

KADINLARIN
HAYATLARINI
MAHVETMEK İÇİN
YAPTIKLARI
ON
APTALCA HATA

DR. LAURA
SCHLESSINGER

ÇEVİREN: AYŞE GÜRAN


yayıncılık...

A.B.D.'DE EN ÇOK SATAN
KİTAPLAR ARASINDA

KADINLARIN HAYATLARINI MAHVETMEK İÇİN YAPTIKLARI ON APTALCA HATA

LA radyosunun, aynı zamanda terapist olan sevilen programcısı, kadınları, mutsuz iseler ve hayatları karmakarışık ise, hiç kimseyi ve hiçbir şeyi değil, sadece kendilerini suçlamaları konusunda uyarıyor. Aklını, sağduyusunu, sınır tanımayan klinik tekniklerini kitap sayfalarına aktaran Dr. Laura, okurlarına öylesine dolaysız sesleniyor ki, bu karar verme enerjisi ile dolu olan insan ile sanki yüz yüze konuşuyormuş duygusuna kapılıyorsunuz. Kendinizi küçülten davranışlarınızı açıkça görmek ve daha iyi bir yaşama doğru bir adım atmak istiyorsanız, Dr. Laura sizin kendinize karşı dürüst olmanıza yardım edecek ve sizi yüreklendirecektir.

Kesin olan bir şey var: *On Aptalca Hata*'yı okuduktan sonra, ilişkilerinize, davranışlarınıza ve kararlarınıza eskisinden çok farklı bir şekilde bakacaksınız.

LAURA SCHLESSINGER'in, New York'taki Columbia Üniversitesi'nden aldığı psikoloji doktorasının yanında doktora üstü çalışmalarından aldığı sertifika ve aile ve evlilik terapisi üstüne lisansı vardır. Ayrıca, USC ve Pepperdine Üniversitelerinde dersler vermiştir. Los Angeles radyosundaki çok popüler bir radyo programı da yapan Dr. Laura, karate sporunda siyah kuşak ve makina örgüsünde ödül sahibidir. Kocasını ve sekiz yaşındaki oğluyla yaşamaktadır.

Kadınların Hayatlarını Mahvetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Dr. Laura Schlessinger

Çeviren: Ayşe Güran

HYB Yayıncılık

HYB Yayıncılık 006
KADIN-ERKEK VE İLİŞKİLER DİZİSİ 03

KADINLARIN HAYATLARINI MAHVETMEK İÇİN YAPTIKLARI
ON APTALCA HATA
Dr. Laura Schlessinger

Özgün adı:
Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives
© 1994 by Dr. Laura Schlessinger

Bu kitabın Türkçe yayın hakları HYB Yayıncılık'a aittir.
(This translation published by arrangement with Villard Books, a division of
Random House, Inc.)

© HYB Yayıncılık, Ankara, 1997

Yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Ancak tanıtım için kısa alıntılar yapılabilir.

Kapaklarında ya da kapak içlerinde HYB hologramının bulunmadığı
HYB yayınları orijinal değildir, satılamaz.

Türkçe Birinci Baskı
HYB Yayıncılık, Ankara 1997
ISBN 975-6972-05-X

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06533 Ankara
Tel: (312) 266 55 66
Faks: (312) 266 55 77

MedicoGraphics ofset baskı tesislerinde basılmıştır.

MedicoGraphics Ajans ve Matbaacılık Hizmetleri
Meşrutiyet Caddesi, Bayındır-2 Sokak 62/26
Kocatepe, 06640 Ankara
Tel: (312) 419 31 48
Faks: (312) 419 31 49

“Küçük çalışkan bir makina” olduğumu söylemekten
hiç vazgeçmeyen kocam Lew Bishop ve oğlum Deryk’e.
Bütün sevgimle.

ÖNSÖZ

*Aşk, erkek için sadece bir ruh hali,
Ve aşk, kadın için yaşam ya da ölüm olmuştur,
Zamanın başlangıcından beri,
Ve, böyle kalacaktır zaman son nefesini verene dek.*

Ella Wheeler Wilcox

1850-1919

Bu kitabın, hem kadınlara, hem de erkeklere, aşk ve iş ilişkilerinde daha uyumlu bir denge sağlamada ve böylece, daha anlamlı ve keyifli bir beraberlik yaşamalarına yardımcı olacağını umuyorum.

TEŞEKKÜR

Çok yürekli, becerikli ve dost olabilen pek çok kişinin desteğini gördüm. Onları, her zaman, gerektiği kadar takdir edemediğimi esefle söylüyorum. Buradaki sözcüklerde ve yaşantımda yaptıklarımla, onlara hak ettikleri saygı, sevgi ve şükranı gösterebileceğimi umuyorum.

USC Biyoloji Bölümü eski bölüm başkanı Dr. Bernard Abbott, bana ilk fırsat tanıyan kişidir. “Üzgünüm, devamlı ve tam-zamanlı bir elemana ihtiyacımız yok” diye bir mesaj gönderdikten sonra, onu telefonla arayıp, “Peki, çok devamlı olmayan, yarı-zamanlı işlerde elemana ihtiyacınız olabilir mi?” dediğimde, beni gülererek karşıladı. Ve, bunu, biyoloji, fizyoloji ve insan cinselliği konularında dersler verdiğim, beş harika yardımcı profesörlük yılı izledi.

Psikoterapiye olan ilgimi keşfetmeme yardımcı olan yer oldu.

USC İnsan İlişkileri Merkezi’nin müdürü Carlfred Broderick’e teşekkür ederim. Onu benim için önemli ve unutulmaz kılan, bana fikirler “empoze” etmemesidir; kalbimi ve kafamıdeşerek, kendimde özel olan şeyi görmemi, kabul etmemi ve geliştirmemi sağladı. O, kendime güvenmemin başlangıcı oldu.

Amerikan Evlilik ve Aile Terapistleri Derneği’nin şu andaki başkanı Marcia Lasswell, benim öğretmenim, rehberim ve kendime seçtiğim modelim oldu. Kadınsı çekiciliğin, güzelliğin, kararlı zekânın ve aklın inanılmaz bir karışımıdır. Enerjisinin sınırları yoktur ve evlilik ve aile konularındaki başarısı efsaneleşmiştir.

Pepperdine Lisans Üstü Psikoloji Eğitimi Programı Bölüm Başkanı Dr. Jim Hedstrom, bana öğretmenlik yapma şansı vererek, mesleğimi iyice öğrenmeme olanak sağladı. Doğru, anlayışlı bir gönül insanıdır.

Akademik ve profesyonel gelişmemle birlikte, işimin pratik yönüyle de tanıştım: Radyo ve kaçınılmaz olarak bu kitap. Bu tanıştırma, kişisel sohbetler yapılan radyo programcılığının “babası” ve öncüsü olan Bill Ballance’dan geldi. Beni, “telefonda keşfederek” haftada bir yayınlanan radyo programına aldı. Korku ve güvensizlikten dolayı, defalarca ayrılmak istememe rağmen, devam etmemi sağladı.

Bu koşuşturmanın devre-arası, hayatımdaki bundan sonraki mucizeyi, oğlum Deryk’i yapmaya ve büyültmeye karar verdiğimde gerçekleşti. Deryk üç yaşına geldiğinde evimden çıkarak KWNK’da mikrofon başına döndüm. Bunu tanıdığım en sıcak, yumuşak insan Manny Cabranes sayesinde yapabildim.

Profesyonel yaşama geri dönüşte, kendimi KFI AM 640 radyosunda buldum, o zamanki program müdürü George Oliva sayesinde. Önce pazarları çalışırken, daha sonra hafta sonları, sonra haftada altı gece sabah 1:00’e kadar program yaptım. Ta ki, program müdürü David G Hall beni hafta içi günlerine alana kadar. . . Benim bir vampir olmadığımı ve gün ışığında da yaşayabileceğimi kanıtladı. Her ikisine de müteşekkirim. David, benim patronum ve arkadaşım - ancak o, her ikisini bu kadar iyi dengeleyebilir.

Larry Metzler, radyodaki teknisyenim ve çok sevgili arkadaşımıdır. Radyoda yaptığım önemli telefon konuşmalarının kopyalarını hazırlayarak, düşüncelerimi ve kitabımı düzenlememe yardımcı oldu. Radyo programımı yaparken, haber ve reklam kesintilerinde bana verdiği moralle, performansımı artırdı. “Sen olmasan, bunu yapamazdım Larry!” Kalbim yaralıyken de her zaman yanımdaydı.

Radyo programımda Susanne Whatley ve Mark Denis ile birlikte çalıştık. Hem iyi bir ekip, hem de iyi arkadaş olduk.

Yirmi senedir içiçe çalıştığımız terapi arkadaşlarım, Dr. Rhoda Marcovitch ve Dr. Judith Friedman, yaratıcı eleştirmen ve daha önemlisi arkadaş olarak hep yanımdaydılar. Hayatımda arkadaşlarım olduğuna inanıyorum. Onlar olmadan atlatamayacağım dönemler yaşadım.

Kocam Lew Bishop, burada özel birkaç söz hak ediyor. Bazen, onun bir çılgın olduğunu düşünüyorum; çünkü hiç kesintisiz sevgi, bağlılık, inanç ve arkadaşlığının büyüklüğünü ve kariyerim için gösterdiği durmak bilmez çabaları tam anlamıyla kavrayamıyorum. Ve, Deryk, onun dünyadaki en iyi baba olduğuna inanıyor.

Bir gün, Random House'dan Susanne Wickham beni aradı ve "Senin içinde bir kitap var. Yaz onu!" dedi. Kitap yazmaya korkuyordum - eleştirilme ve yargılanma ile ilişkiliydi sanırım. Fakat, Suzanne'ın olumlu yaklaşımı ve yüreklendirmesi zorlukları yenmeme yardım etti. Şimdi bir sonraki kitabıma başlamak için sabırsızlanıyorum.

Editörüm Carolyn Fireside, özel bir insan olduğu kadar, değerli bir profesyonel. Kırmızı kalemimi eline almadan önce, beni, tarzımı, sesimi ve mesajımı anlamak için saatler boyunca kasetlerimi dinledi ve dosyalar dolusu yazılarımı okudu. Çok gurur duyduğum bu kitabın bu hale gelmesi için önerilerde bulunup, düzeltmeleri yaptı. Teşekkür ederim, Carolyn.

Bu teşekkür bölümünü yazmak ne kadar şanslı olduğumu hatırlattı. Hepinize minnettarım.

L.C Schlessinger

İÇİNDEKİLER

Önsöz	vii
Teşekkür	ix
Giriş	xvii
1. Aptalca Bağlılık: Kadınlar sadece, erkeklerin beğenmesi için mi vardır? <i>Kendinizi bulmak ve tanımlamak için sadece erkeğin sizi nasıl tanımladığına bakıyorsunuz.</i>	3
2. Aptalca Duygusal Birliktelik: “Sonunda bağlanabileceğim birini buldum” ve duygusal birliktelik hakkında diğer aptal fikirler. <i>Bir erkeğiniz olmasını o kadar çok istersiniz ki, seçen olmak yerine dilencilik yapan olursunuz.</i>	23
3. Aptalca Kendini Adama: “Ama onu seviyorum” gibi bir dolu aptalca romantik saçmalık. <i>Kendinizi sevgiye doğru çekilmiş bulursunuz ve acı çekersiniz ve boşluk içinde yardım istersiniz.</i>	39
4. Aptalca Tutku: “Ohh, ahh, zor nefes alıyoruz . . . Bu aşk olmalı.” <i>Cinsel ilişkiye çok erken giriyorsunuz, çok romantik başlıyorsunuz ve kendinizi ateşe atıyorsunuz.</i>	59
5. Aptalca Aynı Evde Yaşama: Kadının kurduğu kadınca bir hayal. <i>Kendinizi aldatmaktan vazgeçin! Onunla yaşamamanızın nedeni onu sevmeniz değil! Onunla birlikte yaşıyorsunuz; çünkü onun sizi isteyeceğini umuyorsunuz!</i>	77
6. Aptalca Beklentiler: Önce kendinizi ona adıyorsunuz sonra ondan nefret ediyorsunuz? <i>Evliliği, kendinize olan güvensizliğinizi onarmak için kullanıyorsunuz.</i>	93

7. **Aptalca Hamilelik:** En kötü nedenlerle bebek doğurmak. Yanlış yönlendirilerek biyolojik özelliğinizi, sevgiyi, kişisel büyümeyi ve bağlılığı aramak için kullanıyorsunuz. 113
8. **Aptalca Boyun Eğme:** Yavrularınıza zarar vermesine izin vermeniz. Bağlanma ve güvenlik ile ilgili sabit fikirleriniz yüzünden, çocuklarınızın ve sizin rehin tutulmanız. 131
9. **Aptalca Çaresizlik:** “Kızgın olduğumda hep ağlayıp sızlarım”. Öfkenizle başa çıkamayacak kadar korkak ve güvensiz olduğunuz için, öfkenizi sızıldanmaya çevirirsiniz. 147
10. **Aptalca Bağışlama:** “Başka kadınlarla birlikte olduğunu, uyuşturucu bağımlısı olduğunu, yönetici, duygusuz ve vahşi olduğunu biliyorum . . . ama bunların dışında . . . ” Başarılı olma şansı olmayan bir ilişkiyi ne zaman bitirmeniz gerektiğini veya böyle bir ilişkiye hiç başlamamayı bilmiyorsunuz. 167
- Sonsöz: Akıllıların Doğumu 189
- Yazar Hakkında 193

Bu kitabı okumanız zor olacak -ve belki sizi yaralayacak- belki de sinirleneceksiniz.

Söylediğim her şeyin milyonlarca istisnası olabilir. Yine de,
SÖYLEDİĞİM HER ŞEY GERÇEK!

GİRİŞ

Bu bir kendine-yardım kitabı değil, fakat kadınların kendilerine yardım etmelerine yardımcı olacak. Anlamsız gibi mi geldi? Lütfen okumaya devam edin.

İşte bir zıtlık daha. “Kadınların Hayatlarını Mahvetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata”nın esin kaynağı iki erkek: Biri, Los Angeles KFI AM 640 radyosundaki mühendis, diğeri ise babam.

Önce mühendis . . . Dan Mandis ile birlikte, haftada beş gece, her biri üç saatlik programlar süresince beraber çalıştık ve bu sürede, her programda, ortalama yirmi beş kadının “sersem bir erkek”ten yakındığını dinliyorduk. Sakin bir anımızda, “Biliyor musun Laura, eğer insan senin programını uzun süre dinlerse, kadınların aptal olduğunu düşünmeye başlıyor.” dedi.

Sevâcen ve önyargısız psikoterapötik görüşüm, bu yorumu doğruya aykırı buldu. Fakat yine de, bir süre sonra, içinde az da olsa doğruluk payı olup olmadığını düşünmeye başladım. Evet, gerçek dışı dürtülerle ve çocukluğumuzda hiç ulaşamadığımız arzularla yönlendiriliyoruz. Evet, uygulama bazen, yönümüzü ve seçimimizi yapmamızı anlaşılabilir yapıyor. Bu bütün insanların özelliği. Fakat, itiraf etmek zorundayım; kadınlar bilerek aptalca şeyler yapıyorlar: Kendilerini düzeltecek aktif adımlar atmayı önlemek için, sızlanmak, şikâyet etmek, kızgınlık, depresyon, endişe, yemek ve ilaçları kullanıyorlar. “Kaytarıyorlar”. “Korkuyorlar”. *Aptalca davranıyorlar*.

Bir örnek: Beni telefonla arayanlardan birinin “kilo verme” sorunu vardı. Ve kendine uygun durumu anlatan bir kitap bulmak için her türlü kendine-yardım kitabına baktığını söylüyordu. Beni aramasının nedeni, böyle bir kitap bulamamış olmasıydı.

Harika! Başka bir deyişle, kendini bir kitapta bulana kadar (hiçbir zaman bunun olmayacağına bahse girerim) hiçbir şey yapmaması için iyi bir özürü vardı - ve bu “hiçbir şey” onun aslında, tembel olduğunu gösteriyordu. Her ne kadar aptalca ve gerçek dışı da olsa, hayattaki amacı manken gibi olmak olabilir; fakat amacı her ne ise ona ulaşmak için hiç çaba harcamıyordu.

Emin olun, tembellik, olgunlaşmamış olmak, korkaklık, bencillik ve aptallık için psikiyatrik hastalık kategorileri yok. Olsaydı da fark etmezdi, çünkü artık kimse bunlara aldırıyor. Neden biliyor musunuz? Kurbanlar çağında, hiçbir şey hiç kimsenin suçu değil! Kendine-yardım kitapları okuyan birçok kadın, biraz önce söz ettiğim kimlik ve davranış özelliklerini göz ardı ediyor ve kendilerine zarar veren davranışlarını, bu kitaplardan aldıkları bilgilerle “hastalık” olarak görüyorlar. Birine bağlı, aşırı sevilmiş, bağımlı, sorunlu geçmişinden yaralanmış, her ne ise - zayıflıklarımızı yumuşatabilmemize yardımcı olacak şekilde geliştirilmiş yeni “kimlik”lerimiz var.

Dr. Laura’yı dinleyin! Gelişme olabilmesi için bu zayıflıkların halalandırılması ve hareket ettirilmesi gerekir. Onları kabullenmedikçe, “kurban” olarak kalacaksınız. Ve, suçlunun kim olduğunu anlamanız için uzay bilgini olmanıza gerek yok. Dan -bir erkek- bunu bir saniyede söyleyebilir. Suçlu sizsiniz! Kadınların aptal görüldüğünü söylerken, söylemek istediği buydu. En büyük aptallık, hak ettiğimiz saygıyı kendimizden esirgememizdir.

Önemli bir nokta: Daha fazla benlik saygısı kazanmak istiyorsanız, bunun tek yolu, her ne kadar modası geçmiş gözükse de, bu saygıyı hak etmektir.

Bu kitaba esin veren ikinci kişi: Babam, bir yemekte, erkeklerin, kadınlar izin vermedikçe politik veya kişisel hiçbir ahlâksızlıktan yakayı kurtarmadığını söyledi. Akla gelebilecek her türlü kötülüğü saydı - hırsızlık, taciz, savaş, devletin çürümesi ve bunlara benzer pek çok şey. Bu fikre göre, kadının erkek üstündeki sınırsız gücü cinsellikten kaynaklanıyordu.

Babam beni tuzağa düşürmekten korkunç zevk alırdı, özellikle de yemek masasında. O gece çok mutlu olduğunu sanıyorum; çünkü erkeklerin, davranışlarının sorumluluğunu başlarından atmak istemeleri fikri beni sinirlendirdi. Yine de, babamın teorisinde bir gerçek payı olup olamayacağını düşündüm. Bir kadının, bir erkeğin yaptığı seçimden sorumlu olamayacağı kanısına vardım. Öte yandan, kadın kendi se-

çiminden kendisi sorumludur ve bu, sık sık, erkeklerin bazı uygunsuz, iğrenç davranışlarını hoş görmeyi getirir. Neden mi? Yalnızlığı önlemek, kendini kabul ettirmek ve daha birçok sebepten dolayı.

Daha ilk buluşmalarında, terbiyesiz ve kaba erkeğe, kadın, bu davranışları hiçbir şekilde kabul edemeyeceğini açıkça ve kesin olarak belirtirse, erkek ya kendine çeki düzen verecek ya da kendisine yol göründüğünü anlayacaktır. Bunun yerine, eğer erkeğe bağlılığına ve erkek tarafından kabul edilme fikrine kendini kaptırırsa, cinsellikte kabul edici olmaya devam eder ve erkeğe onun davranışlarının kusuruna bakmadığı mesajını verir. Öyleyse, babamın söylediğinde gerçek payı olduğunu kabul etmeliyim. Ne yazık ki, artık yaşamadığı için, akıl güreşlerimiz geçmişte kaldı.

Bu arada, erkeklerin kadın psikologlara güvenmediğini biliyorum; çünkü kadın psikologlarının erkek-öğütücüleri olduklarını düşünürler. Beyler, eğer içinizde, bu kitapta böyle bir şey olduğunu düşünen varsa, rahatlayabilir. Bu kitapta kadınları öğütüyorum. Ve, kadınlar, hazır olun. Size çıplak gerçeği söylüyorum. Bu yükü kaldırabilirsiniz. Bunu duymanız gerekiyor.

İşte başlıyor. Sizi mutsuz eden erkekler değil. Kendinizsiniz! Eğer erkeğiniz ile mutsuzsanız, kendinizi toparlayın ve daha iyisini bulun! Şu, yerlerde sürünen benlik saygınızı toparlayın. Hayat zordur. İnsanın kendinden şüphe ettiği, acı, kayıp ve hatta korku dolu zor dönemlere dayananlar kendilerine olan saygıyı kazanacaklardır. İşte bu kadar basit.

Eğer çaba harcamak istemiyorsanız, büyümeme kararı aldığınızı kabul edin. Değişmek çok zahmetli gözüküyorsa, unuttun gitsin - hiç değilse kendinize biraz huzur verin. İç zayıflıklarınıza ve pasifliğinize “düzelecek” diye bahaneler bulmak eğilimindeyseniz, devam edin. Hayat sizin hayatınız. Kendine-yardım deneni, o ayın peygamberi tarafından bildirilen, ayın başlığında bir mucize aramaktansa, kendinize yardım etmekle ilgileniyorsanız, bu kitap sizin için!

Kadınlar, isyan edin! Zayıf davranışlarınızın anlaşılabilir ama hastalıklı dürtüleri üstüne kaypak açıklamaların tuzağına düşmeyin. Kitabım, kendinize ne olduğunuzu gösterme konusunda sizi yüreklendirmek için yazıldı. Ve ne olduğunuzu gördüğünüzde, garanti ediyorum, etkileneceksiniz!

“Kadınların Hayatlarını Mahvetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata” sendromlar, programlar veya atılacak adımlarla ilgili değil. “İyileşme” ile ilgili değil. Sorunlarınıza, acı çekmeden çözüm öneren bir “mucize tedavi” değil.

Bu kitap, gözünüzü açmak, sizi ürkütmek ve sizi tazelemek için yazıldı.

Fakat, her kadın için bu geçerli olmayabilir.

Bazılarınız gücenecek, hatta burada yazılanların pek çoğunu reddedecektir; çünkü “aynaya bakıldığında” her zaman “güzel bir yansıma” görülmez. Çünkü, kendi aptallığını kabul etmek gerçekten acı verebilir. Benim doğruyu söylediğimi bilmenize rağmen, kendinizi tarafsız olarak değerlendirmeye hazır olmayabilirsiniz.

Çalışmalarımın meyvesini odanın bir köşesine fırlatabilir, ona küfür edebilir veya unutabilirsiniz. Ama, lütfen, kendi iyiliğiniz için, yakınlarda bir yerde bulundurun.

Çünkü, bir gün, her şey beklediğinizden kötü olduğunda ve acı ve çaresizlik dayanılmaz hale gelince, ona başvuracaksınız. Ve, hayatınızın en önemli kararını verdiğinizde o, orada olacak: Acıdan kurtulmak ve hayatınızın sorumluluğunu üstlenmek istediğinizde!

**KADINLARIN HAYATLARINI
MAHFETMEK İÇİN YAPTIKLARI
ON APTALCA HATA**

Aptalca Bağlılık

Kadın Sadece Erkeklerin Beğenmesi İçin mi Vardır?

Bu kitabı ne zaman yazmaya karar verdiğimi tam olarak hatırlıyorum. Birkaç yıl önce, kocam ile Robin Williams'ın *Ölü Ozanlar Derneği* filminden çıkmıştık. Hatırlayacağınız gibi film, ellili yıllarda seçkin ailelerin çocuklarının gittiği bir okulda geçiyordu. Öyleyse ne? Önemli olan neydi? Doksanlı yıllarda yaşayan bir kadında çok derin duygular uyardıracak bir konu değildi; ama üzölmüş, alt üst olmuşum ve aynı derecede kafam karışmıştı; çünkü duygularım, filmin etkileyici olaylarından uzaktaydı.

“Aşırı tepkimi” anlamaya çalışırken, kızgınlığımın odaklandığı noktayı buldum: Tiyatrocu olmayı düşünen; fakat bu düşü babası tarafından engellenen, duyarlı çocuğun annesiydi. Baba, oğlum doktor olacak diye saçmalıyordu ve dediği dedikti.

Baba nutuk çekerken, anne bir köşede sessizce, acı çekerek oturuyordu. Oğlunun yaşadığı ruhsal çöküntüyü görüyor fakat, hiçbir şey yapmıyordu. Yatmaya giden kocasını saygılı bir şekilde izlemeden önce, oğluna şefkatle sarılıyor, yavaşca sırtını sıvazlıyor ve üzgün üzgün yürüyüp uzaklaşıyordu.

4 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Genç adam kendini öldürmek için babasının silahını kullanıyordu.

Acıdan çılgına döndüm.

Bir annenin kenara çekilip, kocasının bencil duyarsızlığının kendi çocuğunu yok etmesine izin vermesi beni inanılmaz dehşete düşürdü.

Araba park yerine vardığımızda, annenin zayıflığı, korkaklığı ve boyun eğmesine kızgınlığım iyice artmıştı. Aslında, oğlunun ölümünden babadan çok onu sorumlu tutuyordum!

Baba, maço davranışlarıyla, kendi egosunun tatmini için oğlunu kullanıyordu. Yine de, birinin doktor olmasını istemek kötü bir şey mi?

Fakat, anne oğlunun içini biliyordu. Oğlunun yüreğinde şiirin yatığını biliyordu ve bu anlamak için bir steteskoba ihtiyacı yoktu.

Sadece kontrolü elinde tutan kocasına karşı çıkamıyordu.

Arabasını bizimkinin yanına park etmiş, orta yaşlı bir hanım, benim, annenin yüreksizliğine, suçluluğuna sövüp saydığını duyunca beni sakinleştirmek işini üstlendi. “O eski. . . benim zamanımdaki kadınlar işte böyleydi.” dedi ciddi bir sesle. Kırk yıl önceki köle kadına karşı anlayış taşıyan ses tonu beni daha da kızdırdı ve üzdü.

**ERKEK ÇOCUKLAR CESARET İSTER, İSTEMEDİKLERİ İSE
İŞ DÜNYASINDAKİ BAŞARISIZLIKTIR . . .**

**KIZ ÇOCUKLAR BUKLELER İSTER, İSTEMEDİKLERİ İSE
SELLÜLİTTİR**

Kocamla birlikte arabamızla eve dönerken, ruh halim iyice melankolikleşti ve derin düşüncelere daldım. Bir sonraki gözlemim ise beni bile şaşırttı: “Biliyor musun Lew, *Ölü Ozanlar Derneği* filminin konusu bir kız okulunda geçemezdi - ne ellilerde, ne de şimdi! İdealler ve yüksek amaçlar, cesur davranışlarla insanın kendini keşfetmesi ile ilgili bir film-di. Sana bir şey sormak istiyorum. Eğer film, bir kız okulunda geçseydi, bu filmi ‘alan’ olur muydu? Bir anlamı olur muydu? Yazarın anlatmak istediği anlaşılır mıydı?”

Kocam bir dakika düşündü ve sonra, “Hayır. Sanmıyorum.” dedi.

SİZ, SADECE, ERKEKLERİN BEĞENMESİ İÇİN VAROLAN BİRİ MİSİNİZ?

Kocamın bu acı gerçeği kabul etmesi beni gözyaşlarına boğdu. Hem kadınlar adına çok üzüldüm, hayal kırıklığına uğradım, kızdım, hem de park yerinde rastladığım gibi olan kadınlardan utandım. Teyzeniz ya da anneniz, öğretmeniniz veya kadın arkadaşlarınız, bu dünyadaki varlıklarını erkeklere dayanarak tanımladıkları gerçeğiyle yüzleşmemek için bir yığın bahaneler öne sürerler. Kendi varlıklarını erkeklere bağlarlar - ve çoğu zaman bunun “nasıl” bir erkek olduğu “önemli değildir”. (Bu konudan ileride tekrar söz edeceğiz . . . tekrar tekrar söz edeceğiz.)

ERKEK DAVRANIŞLARININ OLUMLU YANLARINI GÖZ ARDI ETMEYİN

Yaklaşık on beş senelik iş hayatımda hem erkekler, hem de kadınlarla çalıştım; kadınların, yaşamla ve kendileri ile ilgili konulara ne kadar miyop gözlerle baktığını görmek ve erkeklerden ne kadar çok şikâyet ettiklerini duymak beni hayrete düşürdü. Merak ediyorum, acaba erkeklerden şikâyet etmek olmasa, *talk*-šov endüstrisi geriler miydi? Bu programlarda en çok duyulan, birlikte olunan ilk dakikadan ya da binlerce beraberlikten sonra erkeklerin kadınlara kendilerini adamak için ne kadar gönülsüz olduğu hakkındaki kadın sızıldanmalarıdır.

Kadınlar, problemleri çözmektense bu konuda sızlanmayı tercih eder gibi gözükmektedirler. Erkekler ise, sorunlar ile ilgili durmadan konuşmaktansa, sorunu çözümlemek isterler. Kadınlar gibi davranmadıkları - konuş, konuş, konuş, sızıldan, mızıldan, konuyu incele, bir daha incele vs. . . lgghh- için erkekler iftiraya uğrarlar.

Herkese bildiği. “Neden kadınlar erkeklere daha çok benzemezler” sözü. bazen pek de kötü bir fikir gibi gözükmüyor. Kadınlar, erkekler yoluyla var olmayı o kadar çok arzularlar ki, erkek davranışlarının model olarak sunabileceği olumlu örneklerini kaçırmazlar.

Birçok feministin görüşlerinin aksine, erkeklerin hayat ve kişisel kimliğe bakış açılarından öğrenebileceğimiz pek çok şey vardır. Kendinize yararı olabilecek bir şeyi öğrenmeyi reddetmek aptallığın tanımıdır. Yürekten inanıyorum ki, eğer kadınlar hakkını koruma, cesaret, kader,

6 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

gurur, düşler, gayret, azim gibi konularda erkeklerden ders alırlarsa, daha doyumlulu bir hayatları olur. yakınlık kurabilecekleri daha iyi erkekler seçerler ve onlarla daha iyi ilişkiler kurarlar.

“BEN BİR BARBİE BEBEĞİYİM, SAÇIMIN UZUNLUĞUNA BAKIN”

Tabii ki, aramızda özel, harikulade kadınlar var; güçlü bir kişisel kimlik duygusu ile doğmuş ve/veya bu duyguyu edinmiş kadınlar - belki siz de bunlardan birisiniz. Genellikle, arzular ve çok yüksek istekler feministlerin kadın kavramı ile pek uyuşmaz; çünkü hayatınızı olağanüstü yapma azmi, feminist düşüncenin özelliklerini yansıtmaz. Çok dürüst olarak söylüyorum; ne kadın, ne de erkek için düşlerin ve amaçların gerçekleştirilebilmesi zorluk, çelişki, hayal kırıklığı ve başarısızlık olmadan mümkün değildir. Fransızlar, “hayat zordur” derken, yaşayan herkesi kastederler, yalnız kadını değil. Büyümek için, acısız değişimin sadece masallarda olduğunu kabul etmemiz gerekir.

Öyleyse, kişisel hayal kırıklıklarınız için erkekleri veya toplumu veya herhangi başka bir şeyi suçlamaktan vazgeçin. Kendinize ve başkalarına daha anlamlı olma kararı verin. O zaman, hayatınızın her gününün sorumluluğunu kendi üstünüze alırsınız.

KADININ KENDİNE OLAN SAYGISININ “DÜŞÜK” OLMASININ “YÜKSEK” BEDELİ

Kendini özel kılmak için harekete geçmemenin bedeli her zaman yüksek olmuştur ve öyle olmaya devam ediyor. Kadınlar, genellikle, kendine olan saygıyı ve amacı, kişisel başarı olarak tanımlamadıkları için, yaşamlarında kişisel kimlik, değer ve anlam kazanma, diğer kişilerle olan ilişkileri yoluyla olmuştur. Bu ise, kadınları hayal kırıklığına uğratmış ve zarar verici olmuştur. 1830’larda, Lord Byron, “Erkekler için aşk varlıklarının dışındadır, kadınlar için ise varlıklarının bütün nedeni.” demişti.

Ne yazık ki, bu, bugün de geçerlidir.

“HENÜZ, YETERİNCE YOL KATETMEDİK, BEBEĞİM”

Los Angeles Times (22/11/92 - 1892 değil, 1992’de yayınlanan sayısında) Whitney Houston’ın “Kadınların kocaları olmalı. Başkalarının gözünde, kocalarımızın olmasıyla değer kazanıyoruz ve biz de kendimize onların varlığı ile değer veriyoruz.” dediğini yazar.

Bugün, yirmi birinci yüzyıla adım atarken bile, herhangi bir erkeğe bağlanmadan yaşanabilecek ayrı bir yaşam olasılığını ancak başka gezegenlerde olabilecek bir şeymiş gibi gören genç kadınlar var. Los Angeles Times’da (11/2/93) “Aşk için yeni kurallar” başlığı altında çıkan şu şaşırtıcı sözleri okuyun: “. . . bir kızın, bir cumartesi akşamını, bir erkekle randevusu olmadan geçirip, yine de mutlu olabileceğini hiç düşünmemişti: ‘Eğer bir erkekle beraber değilsen, hiçbir şeysin diye düşünürdüm. Sonra, geçen cumartesi, Michelle ile birlikte sinemaya gittim. Kız arkadaşlarla birlikte olmanın bu kadar eğlenceli olabileceğine inanmadım’.”

Bir umut ışığı? Evet, belki, fakat. . .

Sporcularla ilişkisi olmuş, otuz bir yaşındaki bir kadın Time dergisine (25/11/91) şöyle demiş: “Anlamlı işleri olmayan pek çok kadın için, kimlik kazanmanın tek yolu kimlerle yattıklarını söylemektir. Herkesle yatan kadına fahişe denir. Ama Magic Johnson (çevirmenin notu: Amerikalı ünlü basketbolcu) ile yatan bir kadın Magic Johnson’la yatan kadındır. Böyle bir durumda kadın, (nerdeyse) kabul görür.”

İşte yine aynı şey - çok özel olduğu varsayılan bir erkeğe bağıllık yoluyla kimlik kazanmak. Ve, bu anlayış değiştiğinde Allah yardımcınız olsun. Yıldız gözden düştü mü, kadının da değeri düşer. Kadının var olma nedeni sona erer. Kadınların, erkeklerinin anlaşılabilir, sıradan, insanca zayıflıklarına kızmalarına ve zor günlerde “erkeklerinin yanında olmamalarına” şaşmamak gerekir.

KURAL 1: EVLİLİK BİREYSEL DEĞERE EŞİT DEĞİLDİR

“Ve şimdi, Santa Clarita’dan Susan, KFI radyosu hattındasınız.” diye başladı konuşma. Telefonda yirmi dokuz yaşındaki Susan, beş buçuk aydır evli olduğunu ve boşucu, önemsiz olma duygusundan kur-

8 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

tulamadığını söyledi. Kocas, evliliği - kısaca hiçbir şey onun hayal ettiği gibi olmamıştı.

“Hayatta hiçbir şey, bana değerli olduğumu hissettirmiyor” diye şikayet etti.

Şöyle düşündüm: Eğer evliliğe kendi amaçlarınızı, düşlerinizi getirir ve kendinizin ne olduğunu bilerseniz, mesleğiniz ya da arkadaşlıklarınızdan biri zor bir yoldan geçerken, karşınızdaki insan sizin için destek ve rahatlık kaynağı olabilir. Bu egonuzu rahatsız eden her konu için geçerlidir - ve siz de aynı şeyi eşinize yapmalı ve yapabilmelisiniz.

Eğer ilişkiye kişisel ihtiyaçlarınızdan başka hiçbir şey getirmezsensiz, denge bozulacaktır. Kocanızın bebeği, “her zaman sıkıntılı küçük hanım”ı olursunuz. Küçük hanım, maçoluğu bir süre hafifletse bile, bu küçük hanımın bir duygusal vantuz, tamamen “alıcı” olması, uzun zaman almayacaktır.

Böyle dengesiz bir durumda, yalnız kalmanız kaçınılmazdır; çünkü kendine değer verme, hayatınızdaki birinin varlığı ile sağlanamaz. Hatta, kişisel hiçliğinizin acısını hiçbir şey daha fazla artıramaz.

KENDİNİZE SAYGI MI İSTİYORSUNUZ? O ZAMAN ELDE EDİN ÇOK ESKİ BİR YOLLA . . . HAK EDEREK!

Benlik saygısı konusunda bu çok önemli, sosyal psikolog Carol Tavris önemli bir noktayı vurgular. Der ki: “Eskiden benlik saygısı denince anlaşılan, kendine değer vermenin esas olduğu idi. Bugün, bu anlam daraldı ve sadece kendini iyi hissetmek olarak anlaşılıyor. Özgüven, eskiden, karakterin yapı taşları olan çaba, ilgi ve başarılarda aranırken, bugün havada bir kavram oldu; ‘yapma’nın yerini ‘olmak’ aldı.”

Böylece Susan gibi kadınlar, sıkıntının, benlik saygısı eksikliğinin batağına saplandıklarında, “Benlik saygımı nasıl kazanabilirim? Bana bir kitap önerebilir misiniz? Ya da katılabileceğim bir seminer? Veya, birlikte bunu aşabileceğim bir grup?” diye sorarlar. İşte cevabım: Benlik saygısı kazanılır. Düş kurmaya cesaret ettiğinizde, bu düşü yakalamaya cesaret ettiğinizde, acı, fedâkarlık, kişisel tereddüt ve dış dünyadan gelecek sürtüşmelerden dolayı üzülmeyi göze aldığınızda - bu cesaret ve direnci gösterdiğinizde - kendinizden gerçekten memnun kalacaksınız. Ve

en önemlisi, kendinize buna göre davranacak ve başkalarından daha azına rağbet etmeyeceksiniz - hiç değilse bir süre sonra.

Benlik saygısı sizin çabalarınızla gelişecektir. Kadınların, bu çabaları önlemek için kendilerini kandırmalarına inanamıyorum.

KÖTÜ BİR İLİŞKİ, HİÇ OLMAYAN BİR İLİŞKİDEN DAHA İYİ DEĞİLDİR

Yirmi yedi yaşındaki Venessa, telefon hattında, kendisini sözle ve bedenen taciz eden erkek arkadaşının, eski kız arkadaşıyla birlikte olmak için - ki onu da taciz ediyordu - kendini terk ettiğini anlatırken çok kızgındı.

Beni şaşırtan ise, Venessa'nın tacize kızdığı için değil de, erkek arkadaşının onu terk ettiği için kızıp beni araması idi. Biraz alayla " Bütün bu pisiğe katlandığına göre, bu pisliği senden başka biriyle paylaşmamalıydı." dediğimde, "Biliyorum." diyerek kıkırdadı.

Venessa, "Ona o kadar çok şey verdim ki. Ve benim kendimi kabullenmem onun beni kabullenmesine bağlı. Bunu neden yaptığını hiç anlamıyorum." diye devam etti.

Bunca tacize, sevgilisinin aşkının ve bağlılığının bitmemesini garantilemek için katlanmıştı ve işe yaramamıştı. Ne felâket!

Venessa'dan, amaçlarından söz etmesini, sadece birisini belirtmesini istediğimde, yapamadı. Özel birşeyler üretmek/yaratmak için çok çalışmaktan söz ettiğimde, çok tembel olduğunu iddia ederek, bu fikri uzaklaştırdı.

Bu çılgın adamla yaşadığı bu ilişkinin "heyecanlı" olup olmadığını sorduğumda, tekrar kıkırdadı ve heyecanlı olduğunu itiraf etti. "Kavga, barışma, merak ve acı. Bu açıdan oldukça heyecanlı. Bütün hayatımı doldurduğu kesin." dedi.

Senin hayat dediğin bu mu?

BİR ERKEKTEN, SİZİN "HER-ŞEY-AŞK-İÇİN" TUTUMUNUZU PAYLAŞMASINI BEKLEMİYİN

Varlığını reddettiği pek çok şeyi didik didik edip, Venessa'nın ışığı görmesine yardım etmiş olmayı yürekten umuyorum. Sizin de, bazı şeyleri

10 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

daha net görmeyi sağlayabilmişimdir umarım. Kendilerine ait, bağımsız amaçları olmamasından dolayı kadınların lüzumsuz yere acı çekmelerini görmek, bu kadar aptalca davranışlarını izlemek çok acı veriyor. Yıllar boyunca konuştuğum, yirmili yaşlarda kadınların ortak kızgınlığı birlikte oldukları erkeklerin evlenmeye yanaşmamaları idi. Bu erkeklerin öne sürdüğü nedenler ise, eğitimlerini tamamlamak için uğraşıyor olmaları, ve/veya kariyer yapıyor olmaları idi. Siz de bu kadınlardan biriyseniz, erkeğin verdiği ipucunu anlayın - veya onu kendinize örnek alın! Çünkü, daha önce de söylediğim gibi, erkeklerin, eğer akıllıysak örnek alıp kendimize uygulayabileceğimiz bazı özellikleri vardır.

İYİ HAYAT CESARET İSTER

Size harika bir karikatürü anlatmak istiyorum. Bir erkek, Jules Feiffer tarafından çizilmiş. Bir adam yolda bir din adamına rastlıyor ve "Başarı nerede?" diye soruyor. Sakallı bilge hiç konuşmadan uzakta bir yeri işaret ediyor. Çabuk ve kolay başarı umuduyla heyecanlanan adam, bilgenin gösterdiği yere doğru koşuyor. Birdenbire "KÜT" diye bir ses duyuluyor ve adam, üstü başı parçalanmış, sersemlemiş, şaşkın bir halde geri geliyor. Mesajı yanlış anladığını sanarak, sorusunu tekrarlıyor ve bilge kişi yine sessizce aynı yönü işaret ediyor. Adam tekrar aynı yöne yürüyor. Bu sefer sağır edici bir "KÜÜT" sesinden sonra adam emekleyerek geri geliyor; her yeri kırılmış, üstü başı paramparça, kanlar içinde ve çok öfkeli olarak. "Sana başarı nerede diye sordum" diye bağırıyor din adamına. "Gösterdiğin yoldan gittim. Ve, elime geçene bak! Paramparça oldum! Artık işaret istemiyorum! Konuş!" Ancak o zaman bilge kişi konuşuyor ve "Başarı orada. Param parça olmayı biraz geçince." diyor.

Benlik saygısına giden başarı, sadece birşeyler yapmak değildir. Acıdan, başarısızlıktan geçecek cesareti göstermektir: paramparça olmayı geçince.

Bana, içine düştükleri sıradan ve uygunsuz, "romantik" durumları anlatan kadın dinleyicilerimin sayısını unuttum. Böyle durumlara düşmelerinin sebebi, hiçbir zaman param parça olma sınırını geçmeye cesaret edememeleri, benlik saygısı ve olumlu kimlik geliştirmeye götürecek olan çaba harcamaya yoğunlaşmamaları idi.

Bunu okuyan aşırı-feminist kadınların beni tepe taklak çevirip, yere çakmak istediklerini hissedebiliyorum. Onlar, kadınların, erkekler fırsat vermediği için önemli şeyler yapamadığından şikâyet edeceklerdir. Erkeklerin güçlü oldukları gerçeğini reddetmiyorum: karar verme sorumluluğunu onlara bıraktığınız için size kızıyorum. Geçenlerde, Amerikan Üniversiteli Kadınlar Derneği'nden, eğitilmiş, başarılı bir grup kadınla görüştüm. Toplantı, kadınların daha fazla başarısını engelleyen şeyler ile ilgiliydi.

Durum oldukça düşündürücüydü. Orada, değişik yaştan ve ırktan, başarıyı yakalamış yüzlerce kadının arasındaydım. Neden onları incelemiyorduk?

Elbette bu yapılabilir. Eğer, eğer, eğer tembel ve korkak değilseniz.

ROMANTİK TUZAKLARA KARŞI KOYAN BİR KANUN OLMALI

Ne acıdır ki, eğer kadın bir amacı düşleyemiyor ve bu amaç için çabalayamıyorsa, anlam kazanması ancak bir erkek ile ilişki ve/veya bebek doğurarak oluyor - bazen ikinciye, birinciye sağlama almak için kullanıyor. Bu yaklaşımın, belki de en üzücü örneği, yirmi iki yaşındaki Jennifer idi.

Jennifer gözyaşları içinde, iki senedir nişanlısı ile aynı evde yaşamamalarına rağmen, "birlikte" olduklarını söyledi. Şimdi hamileydi ve bunu nişanlısına söylediğinde, nişanlısı çok kızmış ve hemen kürtaj yaptırtmasını söylemişti. İlişkinin tepe taklak olmasından çılgına dönen Jennifer, nişanlısının bebekten çok rahatsız olduğunu söyledi. Erkeğin, kendini aldatılmış olarak hissettiğini düşünüyordu.

Yine de telefon etmesinin nedeni, nişanlısına çok kızmış olmasıydı.

DR. LAURA: Korunuyor muydunuz?

JENNIFER: Ben hap kullanıyordum ama karar verince bıraktım . . .

DR. LAURA: Hamile kalmaya karar verince mi?

JENNIFER: İııhh. . . Evet. . . O, evlenmeden önce okula gitmek ve daha iyi bir iş sahibi olmak istiyordu; fakat ben dört, beş yıl beklemek istemedim.

12 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

DR. LAURA: Buna inanamıyorum Jennifer. Korkunç bir şey yaptığının farkında mısın?

JENNIFER: Evet, ama. . .

DR. LAURA: “Ama”yı unut! Tek taraflı olarak bir karar alıp, birini aldatmaya karar verdiğinde -bunun sevgiden olduğunu düşünsen bile- karşındakinin sana güvenmeme ve seninle aynı duyguları taşımama hakkı vardır.

JENNIFER: Fakat, bebeği düşünüyorum. Nasıl mutlu olabilirim?

DR. LAURA: Bu zor bir konu. Bu hamilelik anne olmak veya aile kurmak için plânlanmamış. Kendini değişikliğe henüz hazır hissetmeyen bir başkasını -hayatını değiştirmek için yönlendirmek- zorlamak için plânlanmış bir hamilelik. Ve, senin bunu yapmanın nedeni, sana evliliğin vereceği hayatın dışında bir hayatının olmaması. Biliyorum, sana, duymak istemeyeceğin şeyler söylüyorum. Ama, bilmediğin şeyleri mi söylüyorum, bundan emin değilim.

Anne olmaya hazır olmadığını hissediyorsan ve o da baba olmak istemiyorsa, bebeğini evlâtlık vermeyi bir seçenek olarak düşünebilirsin. Böylece, çocuğun, onu gerçekten isteyen, onu kabul etmeye hazır olan ve iyi bakacak sevgi dolu bir çift tarafından büyütülebilir.

JENNIFER: Her şeyi yoluna koymak için ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.

DR. LAURA: Şimdi. . . seninle evlenmek istemeyebilir; ama onun plânlarının dışında olsun, olmasın bu çocuğun babası. Onu, hazır olmamasına rağmen baba olmaya zorladın. Bunu aranızda nasıl halledeceksiniz bilmiyorum. Fakat kendini toparlayıp olgun davranmalı ve yaptığının tüm sorumluluğunu üstlenmelisin. Ve, seni, bir başka yetişkini yönlendirmeyi düşünecek kadar ileri götüren şeyin korku olduğunu fark etmelisin.

Eş olmak, anne olmak veya yetişkin olmak bu değildir. Şu anda hamilesin ve önemli kararlar alman gerekiyor. Ve, şu anda düşünmen gereken şey, “yapması gerekeni yapmadığı” için ona kızgın olmak değil. Onun kızgın olması son derece doğal ve bunu anladığını ona söylemelisin.

JENNIFER: Onu kandırdığımı, aldattığımı mı söylemem gerekiyor?

DR. LAURA: Ona dürüst olamıyorsun ve onunla evlenmek mi istiyorsun? Dinle, evliliğin veya herhangi bir derin, yakın ilişkinin temeli dürüstlüktür, özellikle de zayıflıklar ve incinmeye açık olan özellikler konusunda. Ben ne düşünüyorum biliyor musun? Bence, bu adamın şu anda seninle evlenmesi için deli olması gerekir. Eğer tutumunun değişmesini istiyorsan, önce ona çok üzgün olduğunu söyle. Ondan sonra, hem ona, hem de kendine karşı dürüst ol. Korkularını kabul et ve buruları olması gereken yere, bir danışmana götür. Artık rol yapmayı bırak ve bir kimlik sahibi olmamanın korkusu ile doğrudan ilgilen. Bu korkuları konuşabiliriz, onlarla baş edebiliriz ve onlar bizi olgunlaştırır. Ve unutma Jennifer, nişanlın ile gerçek bir geleceğin olamaz - gerçek ile yola çıkana kadar.

OLMAYAN BİR ŞEYİ PAYLAŞAMAZSINIZ. AYNI ŞEY SORUMLULUK İÇİN DE GEÇERLİDİR

Jennifer telefonu kapattığında, konuşmamızın başlangıcından daha kararlı gözüktüyordu. Fakat siz, ona çok katı davrandığımı, erkek arkadaşına olan kızgınlığının pek de haksız olmadığını; paylaştıkları bir cinsel hayatları olduğunu ve bunun zevk yanında risk de getirdiğini erkeğin de bildiğini düşünebilirsiniz. Doğum kontrol haplarının yüzde iki yanılma payı vardır, yani her sene doğum kontrol hapi kullanan 100 kadından 2 tanesi hamile kalmaktadır. Bu yanılma payı teori ve pratikte farklıdır; çünkü teori insan hatasını göz önüne almaz.

Aslında, beni arayan, Jennifer'in nişanlısı olsaydı ve öfkeyle kız arkadaşının doğum kontrol hapi kullanmasına rağmen hamile kaldığını ve bunun kendi plânlarını bozduğunu söyleseydi (böyle pek çok telefon aldım), o zaman ona, kız arkadaşının ister hapi almasına rağmen, isterse de hapi almayı unuttuğu için hamile kalmış olsun, kendi spermelerinden onun sorumlu olduğunu söyledim. Artık plânlarına babalığı da eklemesi gerekirdi! Eğer yetişkinler cinsel olarak aktif iseler, sonuçlar ve riskler için sorumluluğu yüklenirler.

Bu paylaşılması gereken sorumluluktan Jennifer'e bilinçli olarak söz etmedim; çünkü vurgulamak istediğim onun kendi sorumlulukları idi.

14 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Ona ve onun ile aynı kişisel yaşam korkusu ve özerklik sorunları yaşıyan dinleyicilerime duyurmak istediğim şeydi: Erkekleri ilgi için zorlayan ya da yönlendiren her türlü karar ve eylemin insafsız, korkakça, bencil ve zarar verici olduğu. İşte bu kadar.

Bu hileden ilerideki bölümlerde de söz edeceğim. Bu, kadınların hayatlarını karmaşıktırdıkları aptal yollardan sadece biri.

SABİT FİKİRLER VE FEDAKÂRLIK (KARŞILIKSIZ SOSYAL HİZMET), KADIN ÖZERKLİĞİNE KARŞI ÖNE SÜRÜLEN YETERSİZ KORUNMA ENGELLERİDİR

Kilonuz, kalçalarınız, göğüsleriniz, saçınız ile ilgili takıntılarınız var mı? Bunlar başka türlü olsa sevilleceğinizi mi düşünüyorsunuz?

Sylvia'nın gerçek bir fiziksel problemi vardı: Erkeklerde görülen türden kellik. Bu çok az rastlanan hastalığının ne olduğunu biliyordu ve onu denetim altında tutabilmek için doktor kontrolündeydi.

Görüntüsünden rahatsız olması anlaşılabilirdi; fakat bu rahatsızlık saplantı halini almıştı: bu konuda okuyor, çeşitli yollar deniyor, endişe ediyor, çeşitli çareler arıyordu.

Ona, saç sorunundan en çok ne zaman rahatsızlık duyduğunu sorduğumda, "Son beş yıldır okula devam etmeye çalışıyorum ve bu konuda sorunlarım var. Çalışıyorum, okula gidiyorum; oldukça zor. Aldığım dersler zor. Bazen konsantre olmak zorlaşıyor; bana pek de kolay gelmiyor."

Sylvia'ya, işlerin zor, stresli ve korkutucu olduğu dönemlerde, bu işlere odaklanmaktansa, başka şeylerle ilgilenmenin daha kolay olacağını anlattım. Bu pek de yeni bilinen bir şey değil. Hemen her üniversite öğrencisi bu duyguyu yaşamıştır ve zihnini başka tarafa çekmeyi veya bazı şeyleri ertelemeyi bilir.

"Gerilim altındayken saplantılar artar" dedim. Ayrıca, kendini farklı hissetmek için çok fazla çalışmanın rahatsızlığını yaşadığını söyledim. Hayata biraz daha olumlu bakmasını ve daha çok eğlenmesini önerdim.

Eksiklikler, kusurlarla ilgili saplantılar, elbette, kendine gerekenden az değer vermeyle sonuçlanır. Ve, her ne kadar açıkça görülme de, kendini değerlendirme dereceleri eşdeğer olanlar birbirlerini bulur.

Alkol veya uyuşturucu bağımlısı, ve/veya olgunlaşmamış ve solumsuz, ve/veya güvene duygusal, cinsel ve maddi açılardan ihanet eden, ve/veya sadık ve destekleyici olmayan -yani kısaca iyi özellikli erkeklerden olmayan- pek çok erkekle yaşayan pek çok kadın vardır.

Bu özellikleri genellikle, ilişkinin en başından fark edersiniz - bu fark ediş, korunmak için kaçmanız gerektiği mesajını vermek yerine, baştan çıkarıcı ve sizi ilişkinin içine doğru çeken bir halat olur.

İlişkiyi devam ettirerek, siz -korkaklık ve fedakârlık ile- başkasının acı veya ihtiyacını gidermek için kendinizi feda ederek "amacınıza" doğru ilerlemeye çalışırsınız. Sizi çeken nokta işte buradadır - sizin gösterdiğiniz bu ilgiye bağımlı olan bu erkeğin "sizinle kalma" olasılığı vardır. Onun size bağımlılığı ve sizin "göreviniz" ile, çarpık da olsa, bir kimlik sahibi olur ve kendinizi güvende hissedersiniz. Fakat, bu sizi yavaş yavaş tüketir.

HAYATINIZI "KENDİNİZİ BULMAYA" ADARSANIZ, BÜYÜK OLASILIKLA BULAMAZSINIZ

Amaç ve kimlik ile uğraşmanın bir diğer yolu da kafanızı kuma gömmek, kaçmak ve her ne şekilde veya kime olursa olsun bağlanmaktan uzak durmaktır! Santa Monica'dan arayan, otuz yaşındaki Sibella'nın durumu böyleydi.

Sibella, erkek arkadaşıyla Almanya'ya yerleşip, orada felsefe ve ruh bilimi seminerlerine katılmak veya Kaliforniya'da kalıp meslek edinmek konusunda karar vermeye çalışıyordu. Fakat, nasıl bir meslek edinmek istediği hakkında en ufak bir fikri yoktu. Hayatı boyunca herkesin, onda çok büyük bir potansiyel olduğunu söylemesine rağmen, hiçbir başarılı iş yapmadığını itiraf etti.

DR. LAURA: Oldukça korkutucu, değil mi? Sonunda bu potansiyelin gerçekten olup olmadığını göreceksin.

SIBELLA: Evet, ve de komik. . . Başarısızlıktan korkmuyorum. Ya da en azından korkmadığımı sanıyorum.

DR. LAURA: Aman Tanrım, o zaman bu dünyada bundan korkmayan tek insan sensin. Atıyorsun Sibella; ama yine de iyi denemeydi. Bak ne di-

16 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

yeceğim Sibella, böyle durumlarda kadınların yaptığı şeylerden biri, erkek arkadaşı “kendi istediğini” yaparken, gidip onunla yaşamak. Ve, biliyor musun, sonunda “erkeğin istediği” kadının rakibi haline gelir. Sen ise kararı erteliyorsun, erteliyorsun, erteliyorsun.

SIBELLA: Evet. Çünkü. . . . şey . . . ruh bilimi ile çok ilgilendim; fakat henüz, hayatın gerçek amacını bilmediğimi hissediyorum.

DR. LAURA: Her gün bir amaç yaratırsın. Oğlumun güzel yüzüne bakınca hayatın amacını görüyorum. Buraya, telefon konuşmalarını yapmaya geldiğimde, beni arayan ya da dinleyenlerden birine yardım ettiğimi hissettiğimde, hayatımın amacını da hissediyorum.

Belki hayatın amacı dakika dakika ilerlemektir. “Birşeyler yapmak için” beklersen eğer, “kendimi bulmadan hiçbir şey yapamam” di-yorsundur. Ve tatlım, yaptığın, yarattığın hiçlik kendin olursun.

SIBELLA: Evet, kesinlikle!

DR. LAURA: Bu yaşamı kendinden uzak tutmaktır. Hayat hiç kimse için herşeyi ile mükemmel, tamam bir resim değildir. Hayat, her gün, yapabildiğinin en iyi şekli ile, birşeyler üretmektir.

SIBELLA: Yine de insanların hayatta ya belirli bir amaçları ya da kalp-lerinde özel bir istekleri oluyor.

DR. LAURA: Bence, herkesin hayatının her günü, nasıl hayatta ka-labileceğini aramakla geçiyor. Bir amaç mı? Bir Taj Mahal yap. Bir amaç mı? Başka birine umut ver. Bir amaç mı? İlginç, yeni bir şey öğren ve bunu yeni, özel bir yerde nasıl kullanabileceğini düşün.

SIBELLA: Öyleyse, siz aslında bunun korkuyu yenmek olduğunu söy-lüyorsunuz, öyle mi? Ben sadece ağırdan mı alıyorum?

DR. LAURA: Bu oldukça önemli bir “sadece”. Sibella, bir şeye bağlanmak gerekli. Bunun seni Nobel ödülüne götürecektir. hayatının rüyası olması gerektiğini söylemiyorum. Ama sana, kendine daha fazla sahip olma şansı verecek. Bir şeye bağlan - ruhunu aramanın özü budur. Sen şu anda özünü aramıyorsun; “sonsuz bilgelik” maskesi altında. olumsuz

yargılanma ve başarısızlık korkularını düşünüyorsun. Bundan vazgeç. Birşeyler yap.

SIBELLA: Aradığımı bulma ihtimalinden vaz mı geçeyim?

DR. LAURA: Tatlım, yaptığın şey. o anda diğer herşeyi dışlar. Fakat. aynı zamanda, hayatında derinliği olan bir dakikadır, anlamı olan bir an. Şu anda seninle konuşurken bisikletime binmiyorum - bisikletimle yeni yerlere gezinti şansından, seninle yaptığım bir başka yolculuk için vazgeçtim. Bir insan ile yakınlaşmak için vazgeçtim. Bununla yetinebiliyorum.

SIBELLA: Evet. ben de, teşekkür ederim.

Eğer kimlik, doğru ve özel bir şeyin yapılması ile kazanılıyorsa, o zaman o şey her şey olmaktadır. Umarım. Sibella'nın bunu anlamasına yardım edebilmişimdir. Eğer kimlik, 'yapma' eyleminden gelirse, o zaman yapılan şey ikinci sıraya iner. Ekmek pişirmek; çiçek ekmek. kalp ameliyatı yapmak, bir çocuğa okumayı öğretmek kadar harika bir şeydir.

Bu hikâyeden alınacak ders şudur: Sizi özel biri yapacak, özel bir şey yapmak için aranırken, orada saplanıp kalmayın. Hayattan zevk almanızda, kendinizden hoşnut kalmanızda değişiklik yapacak olan, bir şeyi yapma eyleminin süreci. kendinizi bir şeye tümüyle vermenizdir.

Aynı şey, bir başkasının daha iyi olma olasılığı varken. iyi olmayan erkeği kabul etmek için de geçerlidir. Bu, derin ve içten bağlanmaya. ilgi ve sevgi göstermeye hazır ve istekli olan ve bunları yapabilecek yetenekte birinin düşüncesi olamaz. Kendini değerli bir insan. gerçek bir kadın gibi hissettirecek mucizevi tedaviyi arayan bir kadının düşüncesi olabilir. Günümüz kadınlarının pek çoğu için bu umut-edilen-mucize, yanlış zamanlanmış, yanlış seçim yapılmış, yanlış planlanmış bir evlilik ve annelik olmaya devam ediyor.

KADININ KAÇIŞ YOLU: EN KISA YOLDAN, KENDİNE UYGUN, SAKLANACAK BİR KÖŞE BULMAK

Her zaman kadın olduğumun farkında olmama rağmen, kadınlığımı en kuvvetli olarak hamilelikte hissettim. Bedeninizin içinde yeni bir canlının

18 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

varlığı ne müthiş bir duygu; yeni bir hayata can verebilmeniz. onu taşıyabilmeniz, besleyebilmeniz. Ne kadar özel ve inanılmaz!

Evlilik ve annelik gibi güzel ve özel şeylerin de uygun zaman, yer ve amacı vardır. Sorun, birçok kadının oraya saklanmak istemesindedir.

Geçenlerde otuzlu yaşlarına henüz girmiş; fakat en büyüğü on dört, en küçüğü üç buçuk yaşlarında üç çocuk annesi, genç bir hastam, çocukluk yılları hakkında konuşurken, kendisinin ve kız kardeşinin, hiçbir zaman, hayatlarını kendi düşleri olarak görme konusunda yüreklendirilmediklerini söyledi. Ve, net, keskin sözcüklerle şöyle dedi: “Böylece, ben de, kadınların kaçış yolunu izledim, liseden sonra hemen evlendim ve bebekler doğurdum.”

Otuzlu yaşlarda, yanlış nedenlerle, erken yaşlarda kurduğu ailesi tarafından sınırlandırılmasına rağmen, “hayatı karşılamaya hazır”dı.

Bazı kadınlar biraz daha şanslıdır: çünkü yaratıcı saklanma yolları bulan kadınlar tarafından verilen sorumluluğu almak istemeyen erkeklerle birlikte olmuşlardır.

Hollywood’dan telefon eden otuz bir yaşındaki Carol acı içindeydi. Erkek arkadaşının peşinden Boston’dan Los Angeles’a gitmişti. Erkek arkadaşı müzik endüstrisinde kendine bir yer edinebilmek için çok çalışıyordu. Los Angeles’daki iki ay sonunda, Carol’un işi, arabası, arkadaşı, ailesi ve parası yoktu. Bu durumdan nefret ediyordu. Carol, genç adamdan hiç söz almadan onun peşinden gittiğini açık yüreklilikle söyledi. Genç adam mesleğinde kendine bir yer edinene kadar evlenmek ve bir aile kurmak istemiyordu. Carol’un erkek arkadaşına, kendisine, ‘kadının kaçış yolunu’ açması için yaptığı baskılar sonuçsuz kalmıştı.

Carol’a, erkek arkadaşının doğru düşündüğünü ve onun da böyle düşünmesi gerektiğini söylediğimde, gözyaşı, acı ve korkudan beni duymadı.

Ona, “düşlerini” sorduğumda, direnmesi kırıldı. İlk önce hiç olmadığını söyledi. Sonra gözyaşları arasında, “Evlenmek ve çocuk sahibi olmak” dedi.

Bu gerçekleşene kadar kendisiyle ilgili ne yapmak istediğini sorduğumda, sessizce. “Hiçbir şey sanırım . . . hiçbir şey.” dedi. Hiçbir zaman amaçları ve düşleri olmadığını söyledi. Bundan şüphe ettim; fakat hiç şüphe etmediğim ise çok korktuğu idi. Carol’a tavsiyem Bos-

ton'a geri dönmesi ve eğitimine başlaması idi. Ona, erkek arkadaşının hayat cümlesinde bir virgül olduğunu söyledim. Halbuki, erkek arkadaşı onun için hayatın tümü idi! Duygusal dengesizliğin göstergesi. hemen her zaman, felâketin sınırlarını belirler.

DEĞİŞMEYE HAZIRSANIZ, ÇAĞRIYI DUYARSINIZ

Carol'un telefonundan altı ay kadar sonra, televizyon için yaptığım çekimler sırasında, sette çalışan genç bir adam yanıma yaklaştı. Elimi hareketle sıkarak, "Siz Dr. Laura'sınız! Altı ay kadar önce Bostonlu kız arkadaşım sizi aramıştı."

Kız arkadaşını hemen hatırladım! Carol'dı.

"Biliyor musunuz" diye devam etti, "ona benim uzun süredir söylediklerimi söylediniz. Ve, o sizi dinledi. O kadar rahatladım ki!".

Carol'a çok değer vermesine rağmen, onun bir yük haline geldiğini itiraf etti." Ben kendime bir yol çizmeye çalışırken, onun bütün istediği onunla ilgilenmemdi!"

"Duyunca sevineceğinizden eminim" diye devam etti, "okula devam etmek için eve geri döndü. Her ikimiz için de size teşekkür etmek istiyorum. Çok yaşıyorum."

EVLİLİK VE ANNELİK SADECE YETİŞKİNLER İÇİNDİR

Dışarıdaki iyi adamların, her şeyiyle tam bir kadın istedikleri doğrudur - süslü kağıtlara sarılmış, kapıda kendilerini karşılayan bir kadın değil (hiç değilse her gün değil). Onunla ihtiyaçtan değil, istediği için birlikte olan eş, sevgili, arkadaş ve ebeveynliği paylaşacağı, kendini de düşünen, ayakları yere basan, kendi özelliklerinden haberdar olan bir kadın isterler.

Eski bir erkek hastamın şikâyetine göre, erkeklerin, kaybetme korkusundan kaçabilme ayrıcalıkları yoktur - birşeyler yapmak zorundadırlar (iyi de, sanırım serseri olmalarını engelleyen bir şey yok). halbuki kadınlar biyolojilerine güvenebilirler: Bebek doğururlar.

Eğer oğlumu hayatımın tek amacı yapsaydım, büyük olasılıkla ona psikolojik zarar verirdim. Ya bitmez tükenmez isteklerde bulunarak

20 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

benim düşlerimi gerçekleştirmesini ya da onda yaşadığına inandığımı kimlik duygumun tatmini için kusursuz mükemmellik beklerdim. Aynı şey evliliğim için de geçerli. Evliliğim de takıntı veya hastalıklı ihtiyaçların ortaya konduğu bir yer değil, sevinç ve rahatlık kaynağıdır.

“SÜPER KADIN” DEĞİL, SADECE SÜPER BİR KADIN

Bir kadın olarak, bir kişi olarak göreviniz, düş kurarak, bir amaca doğru ilerleyerek, kimlik oluşturarak, cesur olarak ve kendimiz dışındaki dünyaya bağlanarak mümkün olduğu kadar fark edilir olmanızdır. Böylece, kendi hayatınızın kalitesini belirlemede daha aktif rolünüz olacak ve diğerleri -arkadaş, eş ve çocuklar- büyümenizden sorumlu olmak yerine, büyümeyi sizinle paylaşacaklardır. Ve, belki de ilk defa. kendinizi kadın gibi -çocuk veya genç bir kız gibi değil- hissedeceksiniz.

GERÇEKLEŞTİĞİNDE, HARİKADIR

Birçoğunuzun verdiği mesajı alması beni yüreklendiriyor. Beni telefonla arayanlardan birinin, daha sonra gönderdiği bu mektup beni gururlandırıyor.

Dr. Laura,

Bir buçuk yıl önce, zaten bildiklerimi görmeme yardım ettiniz ve bir erkekle olan ilişkiyi bitirdim. Ayrıca, daha iyi seçimler yapmama yardımcı olan bir terapistte gittim. Şimdi, nazik, verici ve iyi bir adamla beraberim (bir seneden fazla oldu) ve gerçek bir ilişkimiz var - güçlü bir arkadaşlık ve gelecek için iyi bir taban oluşturmada şart olan, karşılıklı verme ve alma ve uzlaşmalara dayalı bir ilişki.

Çok teşekkür ederim!

Aynı zamanda mesleğimde ilerliyorum ve geleceğim için kararlar alıyorum; bunları “onun ne yaptığına” dayandırmıyorum. Sevgilerle,

Kitty

Bunun gibi mektuplar bana, hem yaptığım işi ne kadar sevdiğimi, hem de ne kadar çok kadının değişmeye hazır olduğunu hatırlatıyor. Sadece bir başlangıç sıçrayışına ihtiyaçları var!

KİŞİSEL CESARET SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ VERİR

Şimdi özetleyelim: Kadın kimliğinize, cesaret ve kişisel başarı gibi idealler eklemeyi seçtiğinizde, artık şu sözleri duymayacağım: “Biliyorum, yalan söylüyor (aldatıyor, çalıyor, her ne ise) - ama, ben otuz dokuz yaşındayım. Ya başka birini bulamazsam?”

VEYA “Biliyorum, beni ve çocuklarımı taciz ediyor. Fakat, yalnız kalmaktan çok korkuyorum.”

VEYA “Biliyorum, onu bırakmam gerekiyor (ya da zorlayıcı bir davranışta bulunmam); fakat bundan rahatsız oluyorum. Böyle rahatsızlık hissetmeyi sevmiyorum. İşte bu nedenle, harekete geçmekten vazgeçiyorum.”

VEYA Kadınların, bazı şeyleri fark etmemelerinden ve gerçek yürekliliği gösterememelerinden dolayı düştükleri pek çok tuzak. İlerideki bölümlerde bunlardan söz edeceğim.

Öyleyse, okuyun ve öğrenin - birazcık zorlanmaya hazır olun.

2 Aptalca Duygusal Birliktelik

“Sonunda Bağlanabileceğim Birini Buldum” ve Duygusal Birliktelik Hakkında Diğer Aptal Fikirler

Radyo programımı arayanların sorunları beni üzebilir, hayal kırıklığına uğratabilir, hatta canımı sıkabilir. Fakat, kesintilerle de olsa on beş yıldır sürdürdüğüm radyo danışmanlığı tecrübem sonucu çok ender şaşkınlığa düşerim.

O cumartesi gecesi de şaşırmamıştım, ta ki . . .

O TAM BİR HİNDİ, AMA ADI NİYE HİNDİ DEĞİL?

Christine, konuşmalarından edindiğim izlenime göre, kuvvetli, olumlu ve kendini ezdirmeyen bir kadındı. Sanki iki yakın arkadaşımız gibi bana, “cehennemdeki ilk randevusunu” anlatıyordu.

Bir kız arkadaşıyla partiye gittiğini ve orada bir erkekle konuşmaya başladığını anlattı. Sonra, erkek başka bir yere gidip sohbete devam etmeyi önermişti. Christine bu teklifi kabul edip, kız arkadaşını yalnız eve dönmek üzere bırakmıştı (aslında bu davranış hakkında ayrı bir bölümde konuşmak gerek!) ve yeni arkadaşı ile birlikte, bütün gece açık olan kafelerden birine gitmişlerdi.

24 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Gecenin geri kalanı sanki, ilk buluşma ile ilgili bir komediden alınmış parçalardı. Adam, ondan izin almadan, hatta rahatsız olup olmadığını sormadan sigarasını yakmıştı. Adamın sigara içmesinden rahatsız olan Christine, bunu ona söylemişti. Adam, ona danışmadan, ya da aç olup olmadığını sormadan, her ikisine de sadece kahve ısmarlamış ve bütün gece, hep kendinden söz etmekle kalmamış, Christine'in, yer yarılrsa da içine girsem diye düşünmesine sebep olacak kadar berbat sihir numaraları yapmıştı. Sonra, kişisel yaşam felsefesi olarak astroloji üstüne uzun bir nutuk atmıştı.

Christine bunları anlatırken, geçirdiği gecenin sıkıcılığı ve adamın narsisistliği üstüne şakalaştık. Ve ben de, Christine'nin, iyi bir erkek bulmanın ne kadar zor olduğuna örnek vermek için telefon ettiğini sandım. Veya, böyle kaba ve ben-merkezci birinden, fazla kaba ve eleştirisel olmadan -kadınlar nazik olmaya çok önem verirler- nasıl kurtulabileceğini tartışacağız diye düşündüm.

Yanılmıştım. Çok yanılmıştım.

Ona, neden telefon ettiğini sorduğumda, ses tonu, olumlu, akıllı kızıdan, hayal kırıklığına uğramış, küçük bir kız sesine döndü.

“Merak ediyorum.” diye itiraf etti, “acaba, sigara içmesinden rahatsız olduğumu hiç söylememeli miydim? O geceden beri beni aramadı. Nerede çalıştığını biliyorum. Acaba ben onu arasam mı?”

Dalga mı geçiyordu?

Hiç sanmıyorum!

ERKEKLE BİRLİKTE OLMANIN SEBEBİ SEÇİLMEK DEĞİL, SEÇMEK OLMALIDIR

Gönül oyunlarında, pek çok kadın, Christine gibi, seçiciden çok dilenci gibi davranmaktadır. Onlar için, bir erkekle birlikte olmak, seçme şansını kullanmaktan çok, seçilmeyi umut etmektir. Örneğin:

Los Angeles'li, yirmi dört yaşındaki Annette, kendisinin “yanlış insan” seçme eğiliminden şikâyet etmek üzere telefon etmişti. Bu kez seçtiği de kendinden genç, yirmi yaşında bir erkekti. “Ne korkunç, değil mi?” diye sorduğunda, ben de korkunç olanın ne olduğunu sordum. Cevabı, erkeğin “Tamamen uygunsuz.” olduğu idi. “Sadece yaşımdan do-

layı değil, sosyal statümden dolayı da. Yedi yaşında bir oğlum var ve bu benim yaşımı olduğundan daha da fazla gösteriyor.” Bunun iyi bir nokta olduğunu kabul ettim.

KENDİNİZİ AKINTIYA BIRAKIRSANIZ, ANAFORA KAPILABİLİRSİNİZ

Annette’e söylediklerim pek çoğunuz için geçerli. Birinin (aslında herhangi birinin) bizimle ilgilenmesi ile moralimiz yükselir. Çünkü, ya yalnız kalmışsızdır, ya da aşık olup bu duyguyu yaşamaya eğilimimiz vardır. Böylece, hiçbir seçim yapmadan kendimizi akıntıya bırakırız. Buradaki can alıcı farkı görüyor musunuz? Hazırda bulunana razı olmak, seçim yapmak değildir.

Annette’e bu önemli ayrımı açıkladım. Yapması gerekenin, hayatının bu aşamasında gerçekten ne istediğini veya neye ihtiyacı olduğunu iyice düşünmek olduğunu vurguladım. Eğer, benim anladığımı doğruysa, sosyal hayat yerine ailesine önem veriyor ve enerjisini oğluna adanmak istiyorsa, yalnız kaldığımızda hepimizin yaşadığı sıkıntılara katlanmaya hazırlıklı olmalıydı.

ZOR GÜNLER ENDİŞESİ İLE BEKLEMEK

Zor günleri nasıl atlatırız? Kendimize yeterince inanarak, kendimizi yeterince meşgul ederek, kendimizi yeterince geliştirerek. Böylece, yaşadığımız an ve ilerideki başarımız arasındaki huzursuzluğu hoş görebiliriz. Daha önce de söylediğim gibi, zahmetsiz kazanç olmaz - hem duygusal hem de fiziksel açıdan zahmetsiz. Neden yalnızlık tünelinin içinden geçip, dışarı daha kuvvetli bir insan olarak çıkmayalım? Neden kafamızı, kalbimizi doldurmak dururken bir erkekle ilişkimizi tek doyum kaynağı olarak görelim?

PERİ MASALLARININ CANI CEHENNEME

Tanrıya şükür hiçbirimiz Külkedisi -bir kadının bir kenarda oturup, bir erkeğin gelip her şeyi onun için halletmesini beklemesinin gelmiş geç-

26 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

miş en iyi örneği- değiliz. Biz kadınların, bu peri masallarına inanarak büyümemiz ve gerçeğe uymadıklarını görünce yıkılmamız ne acı. Gerçek hayatta, kendimizi kişisel büyümemiz ile değerlendirmeliyiz. O zaman, hem özel, hem de Annette'in deyişiyle "uygun" erkeğe rastlayana kadar olan bekleme süresine dayanabiliriz.

HEP KAYBEDENLERİN İZİNDEN GİTMEK

"Uygun olmayan" erkek ile birlikte olup, kaybedenlerin izinden yürüdüğünüzü size hissettiren duygulara ne demeli? Bu duygular, artık yalnız olmadığınız için duyduğunuz rahatlama, sizi seçtiği için minnettar olmanız ve gözünüzün önünden uzaklaşınca duyduğunuz paniktir. Bunlar itiraf edilmesi zor duygulardır; çünkü hayat, erişkinlik, sorumluluk ve özerklik ile ilgili korkularımızı ortaya koyar. Halbuki, bu korkular normal ve doğaldır. Herkes hayatında bu duyguları değişik dozlarda yaşamıştır. Fakat, unutmayın, yaşamınızdan alacağınız haz ve yaşamınızın kalitesi bu duygularla nasıl yüzleştiğinize bağlıdır. Bu korkuları kamufle etmek için yaşanacak yetersiz bir ilişki, kendinize değer vermenizi yok edecektir.

Bu düşünce, terapiye gelen hastalarımın birinin açıkladığı gibi "kadının kaçış yolu" ile açıklanabilir; birey olmayı engelleyen, sosyal olarak geçerli bir yol - bağlanma.

KENDİNİZDEN KAÇABİLİRSİNİZ; FAKAT SAKLANAMAZSINIZ

Yirmi iki yaşındaki Kristin, beni aradığında, dört yıldır birlikte olduğu erkek arkadaşıyla ilgili geri dönülmez bir hata yaptığı için panik halindeydi. "Benim en iyi arkadaşım" diye tanımladığı erkek arkadaşı, bahar tatilinde, "sadece erkeklerin" katıldığı bir seyahate çıkmaya karar verince -Kristin'e göre, onu güç bir zamanda terk ederek- sorun başlamıştı.

Kristin ve erkek arkadaşı, erkeğin en iyi arkadaşının evinde, seyahate katılacak grup ile birlikte yemek yerken, Kristin içkileri peş peşe devirip, kendi deyişiyle "kendini aptal durumuna düşürmüştü." Açıkça söylediği ise, eğer sevgilisi onu yaptığı her şeye dahil edemiyorsa, ilişkiyi bitirmek

istediğiydi. “Aslında bu doğru sayılır” dedi, “fakat. erkek arkadaşım ağlıyordu. Şu yaptığımıza bakın. Utanıyorum. Olayı büyüttüm ve şimdi işin içinden nasıl çıkacağımı bilmiyorum.”

BAĞLILIK HER DAKİKA İÇİÇE OLMAK DEĞİLDİR

Kritin’e sakinleşmesini önerdim ve herkesin zaman zaman kontrolünü yitirebileceğini anlattım. Önemli olan bunun nedenini anlamamızdır. Ve bana öyle geldi ki, Kristin’in patlaması, erkeğine kayıtsız bağlanarak kadın kaçış yoluna sapmak istemesi idi. Erkek arkadaşınızdan. size hayatınızı sağlamasını istemek hiç de gerçekçi değil, ayrıca adil de değil: çünkü bu, erkek arkadaşınızın görevi değil. Erkekler hayatlarınızı paylaşmak için vardır, hayatlarımız olmak için değil. Bunu, karşı taraftan çok fazla şey beklemek olarak yorumlamıyorum; aslında bu. kendinize ait çok az şeyinizin olması sonucudur.

KORKUNUZU GERÇEK YOLLARLA YENMEK

Kristin’e ve bütün kadınlara önerim, birşeyler yapmaları; örneğin, bir kursa giderek veya sosyal hizmetlerde çalışarak, hayatlarının kendilerinin dışında da bir amacı olduğu hissini yaşamalarıdır. Böylece, hayatta, kendiniz için özel bir yer yaratır ve hayattan daha az korktuğunuzu keşfedersiniz. Yalnız kalma fikrinin yüreğinize korku salmasına neden olacak kadar bağımlı olmaktansa, böylesi daha iyi değil mi?

Kristin’e, kendisi olabilmesi için iyi bir başlangıcın, erkek arkadaşını aramak olduğunu söyledim. Ona, olay hakkında çok düşündüğünü ve hatta benim önerilerimi aldığını ve artık kendi özerkliğini anlamaya çalıştığını söyleyerek, özür dilemesini ve seyahatleyken çok iyi vakit geçirmesini yüreктen dilediğini söylemesini önerdim.

Kristin, erkeklere bağımlılık konusuyla yirmi iki yaşında yüz yüze geldiği için şanslıydı; kırk yedi yaşında da olabilirdi. Aslında, önünde. duygularını, isteklerini, kendisi için bu dünyada yaratmak istediği yeri düşüneceği verimli yıllar vardı.

**BİLİNMEYENDEN KORKMAK MÜTHİŞ ŞEYLERİN
BAŞLANGICIDIR**

İnsanların, üstü kapalı at arabaları ile Amerika'nın batısına gidişlerini düşünün. Korkmuşlardı. Ne ile karşılaşacakları hakkında en ufak bir fikirleri yoktu. Bu öncüler kahraman olabilirler; fakat bilinmeyenin korkusundan paylarına düşeni aldıklarını garanti ederim. Yine de, bu onları harekete geçmekten alıkoymadı. Söylediğim gibi, her değişiklik korkutucudur; fakat ilerlemeye giden tek yoldur. Korkularınızı, sahne korkusu olarak düşünüp, Oskar kazanacak bir oyun hazırladığınızı var saymak size yardımcı olabilir.

İMKÂNSIZI BEKLEMEK - KAZANILMASI İMKÂNSIZ BİR OYUN

Eğer, benim görüşlerimi, varsayımlarla dolu, yanlı bulup gözardı etmek eğilimindeyseniz, sizi anlarım. Herşeyin ötesinde, şu noktanın olasılığı bile rahatsız edicidir: Kadınların erkekleri ve onlarla ilişkilerini sorgulamamalarının nedeni, duyarlı seçim yapmış olmaları değildir. Kadınlar erkeklere, çoğunlukla, kimlik, onay, amaç, güvenlik, beğenilme -sadece kendilerini ilgilendiren şeyler- için bağlanırlar. Kaçınılmaz hayal kırıklığı geldiğinde, bu kadınlar, erkeklerinin onları istedikleri gibi desteklemediğini söyleyerek acı acı yakınırırlar.

O TELEFONU SAKIN KALDIRMA!

Yirmi yaşındaki Stephanie ile yaptığım konuşma yukarıda sözünü ettiğim gerçeği apaçık ortaya koydu. Hemen, yalnız olmaktan duyduğu korkuyu belirtti ve bunu, bir ilişkisi olmamasından dolayı olduğunu açıkladı. Ona, bir erkek arkadaşı olmayınca nelerin olmasından korktuğunu sordum.

STEPHANIE: Bilmiyorum. . . Fakat, senelerdir aynı durum devam ediyor. Sanki kendimi tanıyamıyorum. Belki de, kimliğimi bu erkeklerle kazandığımı düşünüyorum.

DR. LAURA: Yani, sen, bir "Alacakaranlık Kuşağı" oyuncağı gibisin. Eğer biri seni eline alırsa canlanıyorsun. Eğer, seni bir yere bırakır. odadan çıkarsa, cansız bir varlık oluyorsun. Her zaman yanında bir erkek olmasını istemene şaşırmıyorum. Onlar senin için pil gibi - sana hayat veriyorlar.

STEPHANIE: Evet. Ve güvenlik.

DR. LAURA: Ooo, evet! Hangi güvenlik? O erkekten bu erkeğe dolamışsın - bu ne kadar güvenli? Buna "hayal" denir, tatlım.

STEPHANIE: Ama, ben böyle olmak istemiyorum . . . Ben . . . ben kendime bakabilmek istiyorum.

DR. LAURA: "Kendine bakabilmek", bunu sevdim - çok güzel ifade ettin.

STEPHANIE: Söylüyorum, ama iş yapmaya gelince - sanki her ilişkim bittiğinde . . .

DR. LAURA: Tekrar erkek arama alarmı çalışıyor.

STEPHANIE: Kendimi kontrol etmeye çalışıyorum. . .

DR. LAURA: Bir dilim pastaya hayır demek kadar zor. değil mi? O zaman nasıl hayır diyeceksin? Kendinle baş başa kalmanın, önemsenme his-sinden uzaklaşmanın şiddetli ısrabı, bir erkek bulup yakalamayı istemene neden oluyor - çünkü bu sanki uyuşturucu gibi bir şey. doğru mu?

STEPHANIE: Evet. Beni, telefonu kaldırıp bir erkek arkadaşımı aramaktan alıkoyabilecek her şeyi içimden alıp götürüyor.

/ DR. LAURA: İşte, durman gereken nokta orası. Benlik saygısı nerden gelir biliyor musun? O acı dolu dakikada direnir. telefonu kaldırmamaktan. Yeni bir erkeği baştan çıkararak değil; acıyı çekerek. Ve Stephanie, senin bunu yapabilecek cesaretin var - sadece bunu denemekten korkuyorsun.

BİR YANLIŞ YAPMAYA DOĞRU ÇEKİLİRKEN YAPILACAK BEŞ İYİ ŞEY

Stephanie'nin ihtiyacı olan bu "ruhun soğuk geceleri" ile mücadele edebilmesine yardımcı olacak bir oyun planıydı. Kendi kendine, "Korktuğumda, bu ister sıkıntı, yalnızlık veya isterse sanki hayatımda hiçbir anlam ve yön kalmamış gibi hissetmekle ortaya çıksın. yapılacak beş iyi şey listemi çıkaracağım ve bunların içinden birini veya bir kaçını seçeceğim." demesi gerekiyordu. Bu liste, kadınların kendilerinden şüpheye düşmelerine neden olan korkuyu yaşadıkları o kötü acıları geçiştirmelerine yardım edecektir. "Pastayı yemelerini" önleyecektir.

Bu beş şeyden bir tanesi, sizi ve durumunuzu anlayan, size "sakın yapma" diyebilecek iyi bir arkadaş olabilir. Liste: banyo yapmak, yürüyüşe çıkmak, günlük tutmak, beden hareketleri yapmak, meditasyon, sıcak bir fincan çay içmek gibi şeyleri kapsayabilir. Yani, "harekete geçmek dürtüsü" ile, hareket için seçim yapmak arasına zaman ve uğraş koyan herhangi bir şey olabilir. Bir hareket araya girerse, acıya katlanabilir ve büyüyen varlığınızın yeni aşamalarına geçersiniz.

BİR ERKEĞİ, BENLİK DEĞERİNİZİN YARGICI VE JÜRİSİ YAPMAK

Şimdiye kadar, erkeklerin, pek çok kadın tarafından, özerk birey olmanın zorlukları ve rahatsızlıklarından saklanılacak bir sığınak olarak görülüp, kullanıldığını gördük. Sadece bununla da kalmaz, sık sık, kadının yeni, kararsız, gelişmekte olan ve hatta biraz yaralanmış benlik saygısını onay ve kabullenme yükünü de taşımaları beklenir.

Eğer kadın erkeği yanında tutabilirse, kendini iyi; eğer erkek terk ederse kendini kötü hisseder. Hayatın sonucu bilinmeyen kumarında rastlanmış birine, böylesi Tanrısal güçler yüklemek, tek kelimeyle aptallıktır. Ve unutmayın, bu tip aptallığın IQ (zekâ katsayısı) ile hiçbir ilgisi yoktur. Bazı çok akıllı kadınların, en aptalca şeyleri yaptığını herkes bilmektedir.

YA YANLIŞ BİR ŞEY YAPIP HER ŞEYİ MAHVEDERSEM?

Çocuk bakımı eğitimi görmekte olan, yirmi yaşındaki Emily, yirmi yedi yaşındaki erkek arkadaşı ile on aydır süren ilişkisinde çok mutlu olduğunu söyledi. Ama, yine de beni aradığında ağlıyordu. Sorunun ne olduğunu sorduğumda, yanlış bir şey yapıp her şeyi mahvetmekten çok korktuğunu söyledi.

Erkek arkadaşının da bir hata yapıp her şeyi mahvetmesinin mümkün olup olmadığını sorduğumda, hemen. “hayır” diye cevap verdi. Biraz sıkıştırınca, erkek arkadaşının, yurt dışında bir işte çalışmak üzere ülkeyi terk edebileceğini söyledi. “Böyle bir hayata uyum sağlayabilmek için çok genç olduğumu veya yeterince olgun olmadığımı, yani onunla gitmeye layık olmadığımı söyleyebilir.” Bunların bazılarının doğru olabileceğini kabul ettiğimi; fakat Emily’nin esas korkusunun bir hata yapıp, erkek arkadaşına gerçek yüzünü göstermek olduğunu söyledi.

AKILLI TARAF

Çok geçmeden Emily, okul öncesi öğretmeni olmak amacına ulaşabilecek kadar akıllı olmadığından korktuğunu itiraf etti. Hem azimli olduğunu, hem de mesleğine bağlı olduğunu; ama yeteri kadar akıllı olup olmadığından şüphe ettiğini söylüyordu. “İnsanların bana güveni yok” diye ısrar ettiğimde, bu kişilerden bir örnek vermesini istedim ve hemen “Ailem” diye cevap verdi.

DR. LAURA: Ailende kimin sana güveni yok?

EMILY: Annemin.

DR. LAURA: Bunu nasıl biliyorsun? Sana ne diyor?

EMILY (DAHA DA ÇOK AĞLAYARAK): Ahh, bunları şimdiye kadar hiç kimseyle konuşmadım . . . bana ne der . . . örneğin, okula başladığımda, “Sen bu okulu bitiremezsin” dedi.

DR. LAURA: Devam et, başka ne dedi?

32 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

EMILY (AĞLAYARAK): Benim kızkardeşlerime benzediğimi -aptal. güvenilmez, sorumsuz olduğumu- ama öyle değilim! Hiçbir şey söyleyip. yapamıyorum . . . özür dilerim, biraz sakinleşmem gerekiyor.

DR. LAURA: Senin, bunların hiçbirini olmadığına inanıyorum. Peki. böyle olmadığın halde, neden bunları sana söylüyor dersin?

EMILY: Çok taciz edici olabiliyor, sözel olarak.

DR. LAURA: Hayatında hiçbir şey başarmış mı?

EMILY: Hayır.

DR. LAURA: Peki, sence bu, herkesi paramparça etmesiyle nasıl bir ilişki taşıyor?

EMILY: Beni kıskanıyor. Örneğin, arkadaşlarımla bir yere gideceğim zaman bana “Ben senin yaşında iken bunların hiçbirini yapamamışken sana niye izin vereyim ki?” dediği oldu. Ben de hep “Anne, zaman değişti . . . “ diye cevap vermeye çalıştım.

DR. LAURA: Davranışı çok saçma. Bilmen gereken ilk şey annenin çok yardıma ihtiyacı olduğu.

EMILY: Evet, doğru.

DR. LAURA: Evet, bunu biliyorsun ama. aklınla bildiğin ile yüreğinle hissettiğin aynı değil - sık sık annen haklıymış gibi hissediyorsun - çünkü, o senin annen - gerçekte, sen normal güvensizlikleri yaşayan bir gençsin.

BİLMEK HER ZAMAN İNANMAK DEĞİLDİR

Bu noktada, Emily'ye konunun daha derin boyutlarını açıkladım: Aklıyla annenin kıskanç, biraz dengesiz ve hatta acımasız olduğunu biliyordu; fakat sık sık annesini haklı buluyordu. Her şey bir yana o annesiydi ve bu tanımlama ile her şeyin en iyisini bilmesi gerekiyordu. Herkesin kendinden şüphelendiği dönemler olur ve bu doğaldır. Ama, bu değişik faktörler biraraya gelince, bizim gördüğümüz. çok kırılmış ve korkmuş

genç bir kadındı. Korkusunun kaynağı, erkek arkadaşının da annesinin verdiği tepkileri vermesi idi. Böylesi yıkıcı bir güvensizlik ve birine dayanma ihtiyacı ile sarsılanmış, parçalanmış bu genç kadın, erkeğine bir eziyet kaynağı olma riski taşıyordu - tabii eğer, duygusal ilişkilerini terapi yolu ile halletmez ise.

ERKEKLERİ İLK-YARDIM ÇANTASI OLARAK GÖRMEYİN

Herkesin kendine özgü bir duygusal tarafı ve çeşitli özellikleri vardır - gerçek hayat budur. Kadınların erkekleri, yaralarının tedavisinde kullanacakları bir ilk-yardım çantası olarak görmeleri, ilişkilerinde eşit ve güvenli olma şansını yitirmeleri demektir. Kadınların, sağlıklı bir seçim yapmaya ve bu ilişkiyi sağlıklı bir eş olarak sürdürmeye hazır olmadan önce yapmaları gereken şeyler vardır.

Bazen, otuz yaşından önce evlenmenin ağır bir suç olarak kabul edilmesi gerektiğini düşünüyorum. Neden? Çünkü, böyle olsaydı, kadınlar kendilerini tanıma ve kendilerine güvenmek için, bu zamanı kullanmak “zorunda bırakılmış olurlardı.” O zaman, biriyle birlikte olmak, ölüm-kalım sorunu olmazdı. Umutsuzlukla yapılan seçimler ve alınan kararlar, genellikle, faydadan çok zarar vermektedir.

SEÇ VEYA KAYBET

Kadınların seçim yapması gerektiğine inanmak için radikal bir feminist olmanız gerekmez. Ben, sadece, bunun yeterince yapılmadığına inanıyorum. Bu kitabı yazmaktaki amaçlarımdan biri, kadınların erkeklere yanlış amaçlarla bağlanmalarıdır - “Onu seviyorum” kişisel büyüme ve sorumluluktan kurtarılmaya halini alır. Ayrıca, bu birlikte olduğumuz erkeğe de haksızlıktır.

“KURBAN TUZAĞI”NA DÜŞMEYİN

Renkli basında, kadınlar hakkında ve kadınlar tarafından en çok yazılan konu kadınların “kurban olması”dır. Resimli hikâyelerle, sorunlu

34 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

şu, alkolik bu tarafından kurban durumuna düşürülen kadınların korkunç geçmişlerinin izlerinin “iyileşmesi” için desteklenmesi gerektiği yazılır. çizilir. Bu yaklaşımla sorunum olduğunu itiraf etmeliyim.

Her insanın bir hikâyesi vardır ve sarsıntılar ve ihanetler gerçektir. Herkes, bu gerçeklere kendine özgü bir şekilde karşılık verir. Bizler. basit neden-sonuç formülleri değiliz. Hayatlarımızın kalitesi, yaralanma ve risklerle başa çıkma cesaretimize bağlı: Devamlı gelişen benlik saygısının yolu budur.

Ve, bu zorluklarla her yaşta karşılaşmak olasıdır.

“EVLİLİĞE HAZIRLIK TELAŞI” KAÇMAK İÇİN BİR UYARI OLABİLİR Mİ?

Beni arayan yirmi bir yaşındaki Stacy ve otuz bir yaşındaki. hayatı dolu dolu yaşayan erkek arkadaşı. tanıştıktan beş ay sonra nişanlanmışlardı. Nişanlanana kadar her şey harika gitmiş; fakat sonra, Stacy, ‘Çekici Prens’in bazı davranışlarının farkına varmaya başlamıştı. Gitgide daha kıskanç ve yönetici olmuştu. Bu kadarı Stacy için fazlaydı, fakat onu terk ederse doğru mu davranmış olacağından emin değildi.

Stacy’ye, eğer devamlı kıskanç, kontrol eden ve yöneten biriyle yaşamak istemiyorsa, doğruyu yaptığını söyledim. Sonra, her ilişkinin on sekiz ay kadar bir süreye ihtiyacı olduğu ile ilgili teorini söyledim.

EVLİLİK İÇİN BİR BEKLEME SÜRESİ OLMALI

Evlilikten önce, hatta nişanlılıktan bile önce, bir buçuk yıl kadar bir birlikteliğin şart olduğuna bütün kalbimle inanıyorum. Karşıdaki insanın net bir tanımının alınabilmesi için bu kadar süreye gerek vardır. Stacy, bu netleştirme olmadan, çok kısa sürede nişanlanmıştı - çok çabuk nişanlanıp, yüzüğü parmağınıza takıp tüm dünyaya evleneceğinizi duyurduktan sonra, nişanlınızın kabul edemeyeceğiniz davranışlarını gördüğünüzde yapmanız gerekeni yapmak yani, bedeli ne olursa olsun kaçmak, çok utanç verici olabilir.

GERÇEKLE YÜZLEŞMEK: BÜYÜMENİN ANAHTARI

Stacy, aslında başta nişanlanmaya çok istekli olmadığını; fakat erkek arkadaşının çok ısrar ettiğini hemen ekledi. İşte, özgür bir ülkede yaşayan, henüz kendi inançlarını kuvvetlendirmemiş genç bir kız. istekleri kendinden daha güçlü olan bu endişeli, kaba adamın önünde eğiliyor. Üstelik bu adamın kendinden çok genç bir kızı seçmesinin nedeni, büyük olasılıkla, kendinden daha zayıf birine rahatça emir yağdırabilmek.

KENDİNİZE GÜVENMEYİ ÖĞRENMEK ZORUNDASINIZ

Stacy'ye, nişanlısının değişme şansının nerdeyse yok denecek kadar az olduğunu söyledim. Şimdiye kadar, nişanlısı hakkında yeterince ipucu edinmiş olması gerektiğini ve yapması gerekenin, ne yapmak istiyorsa onu yapmak olduğunu belirttim. Cesaretini toplayıp, yüzüğü parmağından çıkarıp, "Bu kadar hakimiyet çok fazla. Geliştirmek istediğim bir hayatım var. Senin korkularına ve güvensizliğine hizmet edemem." demesini önerdim.

Bana göre, Stacy beni aramadan önce de ne yapmak istediğini biliyordu. Kendisinin de söylediği gibi "bunu bir başkasından da duyma ihtiyacı hissetmişti." Gerçekte ihtiyacı olan, kendine güvenmeyi öğrenmesi, bunu kendi içinde duyması, bunun doğru adım olduğunu kabul etmesi ve yoluna devam edip bu kararı yaşamasıdır. Bu yetişkin olmanın yoludur.

ERKEK GÖZÜYLE DUYGUSAL BİRLİKTELİK

Şimdi hanımlar, biraz ara verelim ve duygusal birlikteliği erkeklerin gözüyle inceleyelim. Siz, erkeklerin, onları gerçekten mi istediğinizi yoksa ümitsizce bir bağlanma mı aradığınızı anlamayacak kadar duygusuz mu sanıyorsunuz? Bu farkı anlayabilirler! Bu erkeklerin bir kısmı. Stacy'nin erkek arkadaşı gibi, bunu, kendi güvensizliklerini beslemek için kullanabilir. Bazen, ilişkinin kontrol yönünün artması, tacizi de beraberinde getirebilir. Bu, kadının olgunlaşmasının ve bağımsızlık isteğinin. ilişkiyi bitirmek istemesiyle sonuçlanmasına bir cevap olarak gelebilir.

ERKEKLER DE KENDİLERİNİ NESNE GİBİ HİSSEDEBİLİR

Unutmayalım ki, pek çok erkek bizim ümitsizce bağlanma isteğimize duyarlıdır ve kendileri oldukları için istenmedikleri, tam tersine kullanıldıklarını anlarlar.

Yirmi dokuz yaşındaki Tony, bir yıldır bir kadınla birlikte idi. Düzenli ilişki kurmada yaşadığı sorunlar nedeniyle terapideydi: fakat kız arkadaşının davranışları nedeniyle her gün daha fazla cesareti kırılıyordu. Kız arkadaşı, ona her zaman duygusallıktan baygınlaşmış gözlerle bakıyor ve aralarındaki ilişkinin mükemmelliğini övüyordu. Halbuki Tony, onun hissettiklerine uzaktan yakından hiçbir karşılıklı bulunmuyordu. Kız arkadaşı, bu sıradışı bağlılığa rağmen, Tony'nin gerçekte ne hissettiği veya düşündüğü ile ilgilenir gözüküyordu. Tony'nin fikrine göre, belki de, hayallerini yıkacak bir şeyle yüzleşmek istemiyordu.

TONY: Anlamıyorum. "Senin verdiklerinin karşılığını vermeyen biri ile nasıl beraber olmak isteyebilirsin?" diye başladığım konuşmanın sonunda bana, "Bak, acı çeken kadın olmaktan yoruldum ." dedi.

DR. LAURA: İyi, yorulmasına sevindim.

TONY: Tamam, böyle söyledi. Bu da iyi. Fakat, beni aramaya devam ediyor ve acı çekiyor ve bana neden bu kadar acı çektiğini anlamadığını, bunu hak edecek hiçbir şey yapmadığını söylüyor. Dün gece de aynı şey oldu. Başka bir eve taşındı. Dün gece yağmur yağıyordu. Hani gök delindi deriz ya, öyle bir geceydi. Ve beni aradı. . . çok geç saatte. . . korkmuştu.

DR. LAURA: Apaçık ortada. Sana sorumlu olduğunu hissettirmeye çalışıyor; böylece seni geri çekebilmeyi umuyor. Senin anlattıklarına göre, seninle yakın, özel bir ilişki değil istediği. Onun bir ilişki -altını çiziyorum- istediğini söylüyorsun. Fakat bunu, sana her şeyin mükemmel olduğunu veya dairesinde tek başına korktuğunu söyleyerek elde edemez. Senin hakkında -duyguların, düşüncelerin, ihtiyaçların- bir şey öğrenmiyor. Sen sadece, bir erkek, bir erkek arkadaşsın. Yanılıyor muyum?

TONY: Hayır. Yüzde bin doğru.

GERÇEK GİBİ HİÇBİR ŞEY YOKTUR

Birisi tarafından çekici bulunmanın, insanın egosunu korkunç tatmin ettiğini hiç kimse inkâr edemez. Biri ile iyi vakit geçirmek güzeldir. Görüşlerinizin çoğunu paylaşan biri ile birlikte olmak rahatlatıcıdır. Benimsenme, onaylanma ve bağlılık, ilişkinin yararlı ve harika yönleridir. Bütün bu duyguların biraraya gelmesi heyecanı coşturucu. hayat vericidir. Ve, bir başka insanla yaşanan yakın birlikteliğin birçok yararından bazılarıdır.

Benimsenme, onaylanma ve bağlılık peşindeyseniz, seçildiğiniz için minnettarsanız, çok müşkülpesent değilseniz ve eğer seçici olmak yerine elinizdeki ile yetiniyorsanız, o zaman aptalca hatalar yapıyorsunuz demektir. Şunu bir düşünün: Sizin istediğiniz gibi bir erkek, sizin gibi bir kadın ister miydi? Hayır.

7 Ocak 1993'te, otuz yaşındaki Suzanne beni aradı. Üç aydır birlikte olduğu otuz iki yaşındaki erkek arkadaşı ile birlikteliğini sürdürüp sürdürmeme konusunda kafası karışmıştı. Anladığım kadarıyla, erkek arkadaşının annesi şehre geldiğinde, oğluyla kalıyordu. Bunun da ötesinde, oğluyla aynı yatakta uyuyordu.

"Erkek arkadaşım hiçbir 'şey' yapmadıklarını söylüyor." diye sızlandı. "Öyleyse annesinin neden başka bir yatakta yatmadığını sorduğumda, bana, çok tutucu olduğumu söyledi. Bu doğru olabilir mi? Onunla tekrar birlikte olmalı mıyım, bilemiyorum. Çok aşırı tepki mi veriyorum?"

Daha fazla bir şey söylememe gerek var mı?

Aptalca Kendini Adama

“Ama Onu Seviyorum” Gibi Bir Dolu Aptalca Romantik Saçmalık

Kadınların, yanlış erkek seçimlerini mazur göstermek için söyledikleri “Onu seviyorum” cümlesini defalarca duymanın ne kadar asap bozucu olduğunu tahmin edemezsiniz. Bu kadınlar, kendilerini aldattıklarının farkında olmayıp, erkeklerin metelik vermeyeceği davranış ve tutumları hoş görerek, kendi hareketlerini kısıtladıkları gerçeği ile yüz yüze gelemmezler. Onların sevgi kavramı -kültürlerinin de arka çıkmasıyla- bağlanma ile eşanlamlıdır.

Haklarından vazgeçmenin ‘romantik’ olduğunu söyleyen herkesin büyük bir sorunu vardır

Günümüzdeki, popüler, aşık kadın rollerine, çocuklarımızın ezbere bildiği, peri masallarında canlandırıldığı şekliyle bir bakalım.

Küçük deniz kızı Ariel “daha fazla şeye” göz diker fakat, sonunda. “o ‘ses’ her kimdeyse onu seven” aptal bir prensle birlikte olur. Bunun için kendi dünyasından, ailesinden ve yüzgeçlerinden vazgeçer.

‘Güzel ve Çirkin’ masalındaki Belle, “daha fazla şey” ister. Sonuçta elde ettiği ise sadece, ilk başta büyüü bozmak için iyi davranan berbat (aaa, belki de değişecektir. . .) bir prenstir. Tamam, tamam sonunda düzelir - ama, acaba, Prens Yakışıklı, Belle’in bir canavarla kaldığı süreyi bir cadıyla geçirir miydi? Hiç sanmıyorum. Belle ise dünyayı gezme plan ve hayallerinden vazgeçer.

40 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Eğer Belle, prensin ruhsal değişiminin bir parçası olsaydı, prensin kafasını okşayıp ona gitmeyi planladığı üniversiteden söz etseydi çok daha mutlu olurum.

Alaaddin’de de, prenses, dilenciden-dönme-prens onu sihirli halısına bindirince, dünya ile tek başına yüzleşme hayalinden vaz geçer. Ona dünyayı prens gösterecektir.

Eğer, bu “peri masalları”nın dünyaya uygulanamayacağını düşünüyorsanız, bir kere daha düşünün. Unutmayın, bu filmleri gören milyonlarca kız ve erkek çocuk, bu romantik saçmalıklara inanarak büyüyecek ve sonunda kâbusa dönüşecek düşler görecektir.

DÜŞLER TEHLİKELİ OLABİLİR

Madem ki düşler konusundan söz ediyoruz, birine gerçekten değer vermek ve düşe değer vermek arasındaki çok önemli farkı belirtmek istiyorum. Düşe değer veren, bağlanarak bağımlı hale gelen kadınlar, kendilerini yok edecek ödünler verirler. İşte Lisa’nın hikâyesi:

GEL BENİ AL, İKNA ET, SEVDİĞİNİ GÖSTER!

Lisa durumunu “çok kötü” olarak tarif etti. Bir buçuk senedir biriyle beraberdi (benim, evlenmeden önce geçirilmesini önerdiğim süre) ve kısa bir süre önce erkek arkadaşı evlenme teklif etmişti. Bu sürede onun hakkında fikir sahibi olan Lisa, erkek arkadaşının uyuşturucu kullanması, taciz edici davranışlarda bulunması gibi pek çok sorunundan dolayı bu teklife “hayır” demişti.

Lisa, erkek arkadaşının sinirlerine hakim olmaya çalıştığını ve bir ay onu rahatsız etmediğini söyledi. Yine de, Lisa, henüz tedirginliğini atamamıştı çünkü, son taciz olayını, ondan ayrılmak istediğini söylediğinde yaşamıştı.

DR. LAURA: Lisa, Allah aşkına ne yaptığının farkında mısın?

LISA: Bilmiyorum. Gerçekten kurtulmaya çalışıyorum . . . ama ondan

kurtulamıyorum. Telefonlarına cevap vermiyorum veya kapıyı açmıyorum ama yine de geliyor ve kapıya yüklenip, kıyameti koparıyor.

DR. LAURA: O zaman polis çağır.

LISA: Cesaret edemedim.

DR. LAURA: Cesaret! Lisa, onun yaptıkları yasalara aykırı. Zorlamak, kapıya yüklenmek veya takip etmek. Bunlar suç!

LISA: Ama, bazen çok . . .

DR. LAURA: Bazen, hiçbir şey Lisa! Şimdi çok sert konuşacağım. Geçtiğinden fazla merhametli, korkmuş bir kadın olmayı göze alamazsın; çünkü kendini gerçek bir tehlikeye atıyorsun. Kendini korumak için geçerli adımları atmalısın. Ona, bir aşk oyunu oynamadığını, "gel beni al, ikna et, bana beni sevdiğini göster" oyunu oynamadığını açıkça göstermelisin. Bunu yapabilir misin?

LISA: Eeveet.

DR. LAURA: "Çek git" dediğinde gerçekten ciddi olduğun konusunda onu ikna etmelisin. Zaman zaman nazik olsa bile. Dizlerinin üstünde değişmeye çalışacağına yemin etse bile, taciz eden, uyuşturucu bağımlısı birinin ilerde doğacak olan çocuklarına iyi bir baba olabileceğine inanmıyorum? Sen inanıyor musun?

LISA: Hayır . . . ama, tüm bunlara rağmen onu seviyormuşum gibi hissetmem normal mi?

DR. LAURA: Belki de bu sevgiyi düşlerine, onunla geçirdiğin güzel anlara besliyorsun. Ne yazık ki, bir ilişki anlık yaşanmaz. Bütündür. Yapman gereken kendini geri çekip, bir anına bile geri dönüp bakmamak. "Bu bütünüyle yanlış bir seçim." demeli ve kurtulmalısın.

LISA: Tamam, teşekkür ederim.

‘İYİ KIZ’ OLMAK

Lisa bu adamın tam bir sorun olduğunu görmesine rağmen, ona bir-şeyler hissetmeye devam ediyor. . . O zaman, konu ne? Bu çok karışık bir konu olmasına rağmen, şöyle bir açıklama yapılabilir.

Çoğumuz, ‘ancak annesinin tahammül edebileceği biri’ diye bir tanımlama duymuşuzdur. İşte, sırrın çözümü buradadır. Size, doğanın hangi etkilerinin bunu yarattığını kesin olarak söyleyemem ama, her kadın erkeğinde iyi özellikler bulabilmek yeteneğine sahiptir (ve buna çok heveslidir). Böyle bir kafa yapısıyla, mutluluk ve huzur dakikalarına karşılık olarak, korkunç olumsuz özelliklere gereğinden fazla hoşg r l  olur.

İğRENç ÇİFTE STANDART

Bir gazetede okuduğum, “otuz beş yaşın üzerinde kaliteli bir hanımefendinin”, “iyi bir erkek” bulmasının ne kadar zor olduğundan şikâyet eden yazı geldi aklıma. Gazeteye yazan kadın “Kadınlar erkeklerin kel kafalarını, biracı g beklerini, kareli gömlek üzerine takılmış puanlı kravatlarını görmezlikten geliyorlar. Fakat, bir erkek beni kenara çekip, bir kadın için. ‘Fena değil ama, kalçaları iki kişilik’ diyebiliyor”.

Erkeklerin yorgun, dökük; fakat erkeklerin rüyalarındaki kadınların spor dergilerinin kapaklarındaki mayo reklamlarından fırlamış kadar formda olduğu bira reklamlarını bir düşünün. Bizim, “normal” kadınlar olarak, bu kaba saba adamlarla sadece yetinmemiz değil, ayrıca onlar bize ilgi gösterirse derinden minnet duymamız mı bekleniyor?

SEÇİN, SAPLANMAYIN

Ne yazık ki, kadınların görmezden geldiği davranışlar kabalıkla bitmiyor. Örneğin, uyuşturuu ve alkol sorunları, taciz, olgunlaşmamış olmak. sormsuzluk ve daha pek çoğu.

ÇOK, ÇOOOK DAHA FAZLASI

Ve hepsi, düşlerdeki sevgi, bağlılık, fedakârlık, güvenlik, kimlik ve amaç-
cın uyarlamaları olarak yerini almak üzere.

Niçin saplanıp kalıyorsunuz? Neden daha seçici değilsiniz? Neden
daha fazla eleştirmiyorsunuz?

Neden buna sevgi diyorsunuz?

Çünkü, henüz kendinize inanmıyorsunuz.

Ve kendinize inanmadığınız için daha aptalca şeylere inanıyorsunuz.

NEDEN KADINLAR KABA ADAMLARA KATLANIRLAR?

Suzanne'a erkek arkadaşı, parasal sorunlardan dolayı üç aylığına eski
karısının yanına taşınacağını söylediğinde, altı aydır birlikte idiler.

Daha sonra, yedi yaşında bir oğulları olan erkek arkadaşı ve eski ka-
rısının, yedi yıldır ayrı yaşamalarına rağmen henüz boşanmamış ol-
malarını öğrenmek, Suzanne'ın yaralanma duygusuna aşağılanmayı da
ekledi.

Erkek arkadaşının karısıyla karşılaştığında, Suzanne "boşanma"nın,
şerefsizlik buzdağının su üstündeki parçası olduğunu anladı: Suzanne ile
romantik anlar yaşadığı, evlenmelerini önerdiği beraberlikleri süresince,
adam karısı ile de yatıyordu. Karısına göre, üç ay süre veya parasal
sorun söz konusu değildi; tekrar birleşiyorlardı. Suzanne, bu berbat
adamla yüzleştğinde, adam her şeyi reddetmekle kalmayıp, Suzanne'a
sanki sorunlu olan oymuş hissini vermişti.

FAKAT BEN. . . BEN. . . ONU GERÇEKTEN SEVİYORUM

Suzanne'a, kendine güvenmeyen kadınları hile ile kendi istediği gibi
yönlendiren biri ile karşı karşıya olduğunu söylediğimde, karşı çıkmadı.
Bana, onun bir süredir bir terapi grubuna katıldığını söyledi. "Ne olmuş
yani! Nerede, ne ile ve ne kadar süre uğraştığı umurumda değil. Su-
zanne, erkeği değerlendirmenin en iyi yolu, saplantılar dışında ne yap-

44 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

tığına bakmaktır.” dedim. Suzanne, erkek arkadaşının karısını en az beş kadınla aldattığını bildiğini söylediğinde, homurdandım. o da bana “Bana senin söylediklerini pek çok kişi söyledi; fakat sanırım yetkin bir ağızdan da duymam gerekiyordu” dedi.

DR. LAURA: Suzanne, bu kötü biri, bir yalancı ve hilekâr. Neden ondan bu kararı kendi başına verecek kadar iğrenmedin: neden yeterince kızgın veya dehşete düşmüş değilsin?

SUZANNE: Sanırım yetiştirilme şeklimden. Bir yığın hile, düzenbazlık - fakat hiç yalan söylemeden. . .

DR. LAURA: Öyleyse, bütün bunlar senin için ‘normal’. Bu ‘normal’e karşı savaşmak zorundasın ki böylece yeni ‘normalin’ daha sağlıklı olsun. Çünkü seni güzel yerlere yemeğe davet edecek. çiçekler gönderip yeniden kazanmaya çalışacak; fakat onun gibiler değişmezler. Karısına sor bakalım ne kadar değişmiş. Kendine ailenin ne kadar değiştiğini sor.

SUZANNE: Doğru, haklısın. Fakat, ona geri dönmek için benim yapabileceğim bir şey var mı? Ben de bir terapi grubundayım ama, yine de gerçekten ürküyorum.

DR. LAURA: Cesaretini toplamalısın. Sihirbaz olmaya gerek yok. Terapi grubun sana cesaret veremez. Ben de veremem. Hiçbir şey ve hiç kimse senin yapman gerekeni yapacak güç yoktur.

SUZANNE: (SESSİZCE) Evet.

DR. LAURA: Bu sana bağlı çocuğum. Hayatında güzel ve anlamlı bir şeyler olsun istiyorsun; ona uzanmalı ve ilkönce aklında onu almak istemelisin.

SUZANNE: (İÇ GEÇİRMELERLE UZUN BİR ARADAN SONRA) Hâlâ inanmıyorum, onun iyi bir insan olduğunu düşünmüştüm.

DR. LAURA: Buna inanmak istedin; çünkü sana duymak istediğin şeyleri söyledi. Hissetmeyi çok istediğin şeyleri sana hissettirdi, onun için. onun gerçekte nasıl biri olduğuna aldırmadın. Bunu, şu anda bile sesinden an-

lıyorum. Şimdi bile onun nasıl biri olduğuna aldirmek istemiyorsun. Bütün sorun karısı, değil mi? O bir cadı. Ondan kurtulabilirsek, her şey yoluna girecek diye mi düşünüyorsun?

SUZANNE: Evet, yani hayır demek istiyorum . . . Onu gerçekten sevdim.

DR. LAURA: İyi, öyleyse onunla arkadaşlık etmeyi tercih et!

SUZANNE: Gerçekten mi? Çok teşekkür ederim.

REDDETMEK SİZİ HİÇBİR YERE VARDIRMAZ

Eğer bir kurbağayı öperseniz, prenze dönüşmez; ağzınız yapış yapış olur ve kötü hatıralar bırakır. Gerçeği kabul etmek dışında her şeyi yaparsınız: Reddedersiniz, göz ardı edersiniz, bahaneler bulursunuz, kendinizi haklı çıkarmaya çalışırsınız ve sonunda en acıklı savunma durumunu alırsınız; “Ama, onu seviyorum.”

Bununla ne demek istiyorsunuz? “Onu seviyorum”, bu nedenle aklım, mantığım çalışmıyor mu? Hadi yapmayın, bu çok aptalca!

“AMA ONU SEVİYORUM” SAÇMALIKLARI

Telefon görüşmemizde Jody, “Ama, onu seviyorum . . .” mazeretini öne sürdüğünde, onun aşk kavramının -bana anlattıklarından anladığımı kadarıyla- daha önce pek çok kez başını belâya soktuğunu ve şu anda da aynı şeyin olduğunu söyledim. Sevgi dediği bu duyguları, bir ilişkiye başlama kararında kesinlikle kullanmamasını önerdim. Onu, kaçınılmaz olarak yanlış karara yönlendiren bu duygularla şimdi savaşıp başa çıkması gerekiyordu. Aksi takdirde, her zaman aynı acıları yaşayacaktı.

AŞK SAÇMALIĞI KUTSAL EMİR DEĞİLDİR

Jody gibi kadınların hormonların ve kalbin bizim her zaman en iyi liderlerimiz olmadığını öğrenmesi gerekir. Aşk bir kehanet veya kutsal

46 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

emir değildir - öyleyse onun içinde yuvarlanmaktan vaz geçin! Aklınızın ağdalı, abartılı hislerle perdelendiğini hissettiğinizde, yanlış yolda olduğunuzu bilin!

“Aaa, evet, onun ----- (boşluğu, tacizkâr, soğuk, iletişim zorluğu çeken, olumsuz, vahşi, bağımlı, yönetici, işkolik, kıskanç vb. sözcüklerle doldurabilirsiniz) olduğunu biliyorum; ama onu seviyorum” demeyi bırakın. “Onu seviyorum”, ondan önce sıralanan tanınımları yok etmez!

GERÇEK SEVGİ İÇİN ACI BİR SINAV

Kadınlar, belirgin şekilde çirkin, yaralayıcı ve bazen tehlikeli durumları sevgi diye isimlendirirler. Bunun, başka seçenekleri denemeyi engelleyen tutku ve verilen sözler ve düşler ve bağımlılık ve korku olduğundan kesinlikle eminim.

Gerçek sevgi, saygı, hayranlık, takdir etme, karakter, muhabbet, paylaşım, onur ve fedakârlıkla ilgili özelliklerin uzun süre aynı potada karışmasıdır. Bütün bu “Ama, onu seviyorum” kadınlarına aynı soruyu soruyorum: “Eğer anne olsaydınız, böyle bir adamı -ya da bu adamı-kızınızla tanıştırmıydınız?”

Ne garip ve komiktir ki, cevap her zaman kesin bir ‘Hayır’ oluyor!

NEDEN ÖNCELİĞİ KENDİNİZE VERMİYORSUNUZ?

Bu cevaba benim tepkim “O zaman neden, kızınızı kollamayı düşünüyorsunuz da kendinizi kollamıyorsunuz? Neden kendiniz hakkında da akılcı kararlar vermiyorsunuz?” oluyor.

Neden? Neden? Neden?

Aklınızdan ne geçiyor?

- “Eğer beni istemiyorsa, demek ki yeterince iyi değilim.”
- “Beni hoş görecektir hiç kimse bulamayacağım.”
- “Yalnız kalmak istemiyorum.”

- “Hiç olmamasından iyidir.”
- “Daha önce birlikte olduğumdan iyidir.”
- “Yirmi dokuz (otuz dokuz, kırk dokuz, elli dokuz - her zaman içinde bir dokuz vardır) yaşındayım ve gecikiyorum.”
- “Bundan daha iyisini bulabileceğimi sanmıyorum.”
- “Bazen o kadar da kötü değil.”
- “Zaten hayatımın nereye doğru gittiğini bilmiyorum.”
- “Kendi sorunlarımla yüzleşemeyecek kadar tedirginim. Ona yardım etmeye çalışarak kendimi daha iyi hissediyorum.”
- “Onunla ilgilenerek kendimi daha anlamlı buluyorum.”
- “Kendi içimdeki ve dünyadaki bilinmezliklerle yüz yüze gelmekten korkuyorum.”
- “O kadar da kötü değil.”
- “Eğlenebileceğin insanlar bulmak zor.”

KENDİNE GÜVENMEMEK HAREKETE GEÇMEMEK İÇİN MAZERET DEĞİL

Yukarıdakilerin hepsi, kendine güvenle ilgili sorunlar gibi gözüküyor değil mi?

Öyleler; fakat kendine güven oldukça karmaşık bir konu; çünkü kendine değer vermeme, kadınların kendilerine çevirdikleri bir silah olabiliyor. Kadınlara, talihsiz seçimleri ve kendi hayatlarına yön vermedeki acizlikleri ile ilgili sorular sorduğumda, pek çok kez aldığım cevap şuydu: “Aaah, sanırım kendime yeterince güvenmiyorum.”

İnsanların kendilerine biçtikleri değer, seçtikleri insan ve durumların değerini ve bunları ne kadar hoşgörebileceklerini belirlediğine inanıyorum. Ayrıca, kendine güvensizliğin, harekete geçememenin bahanesi olabilmesi de ilgimi çekiyor: Kendinizi özel hissetmiyorsunuz veya değerli ve yeterli bulmuyorsunuz. Bu nedenle de, risk almaya cesaret edemiyorsunuz.

GEÇMİŞTEKİ YARALAR, ŞU ANDAKİ KORKAKLIĞIN MAZERETİ OLAMAZ

Kendinizi devamlı kötü hissediyorsanız ne yapıyorsunuz? Büyük olasılıkla sizi bu güç duruma getiren çocukluk yaralarınızı arıyor ve sonra, çaresizliğinizi geçerli kılmak için bir kendine-yardım grubuna katılıyorsunuz. Kendine-yardım kitapları ve grupları ve/veya terapiden aldığınız bilgi ve destek, size bu duygusal davranışlarla savaşmada ve seçim yapmada ve olumsuzluklar içinde çekişmenize son verip, riskler almada yardım etmelidir.

Çünkü, riskler alarak, özellikle duygusal açıdan, özerklik ve kişisel güç kazanmaya doğru büyüme gerçekleşir.

Unutmayın, kendine güvensizlik sözel, duygusal veya fiziksel tacizin varlığı veya yokluğunun basit bir sonucu değildir? Etrafımızda, çok kötü çocukluklarına rağmen, kendine-güvenli, geniş dünya görüşleri olan pek çok insan var.

Öyleyse, geçmişte alınan yaralarla kendine güvensizlik arasında bire bir ilişki olamaz. Çocuklukta ailede yaşanan olayların yıkıcı etkisini yadsımıyorum; ama geçmiş kader değildir. Kendinizi yenmek, büyümek ve gelişmek için özgür iradeniz var: Kendinizi yeniden yaratın.

HANGİSİ ÖNCE OLUŞUR; CESARET Mİ? KENDİNE GÜVEN Mİ?

Cesaret kavramının sadece TV'lerde yayınlanan "imdat" programlarında konuşulduğunu duydum. Halbuki, cesaret, benlik algısını veya kimliğinin kurulmasında ve tamir edilmesinde çok önemlidir.

Ben diyorum ki: Hayat riskleri ve zorlukları ile korkutucudur. Gelecekte elde edebileceğimiz önemli bir zevk yerine anlık zevkleri tercih etmemiz gibi, başarısızlık veya incinme riskini önlemek için de anlık sıkıntıları tercih ediyoruz.

Öyleyse hangisi önce oluşur? Kendine güvenmemek mi, yoksa bağımsız, yaratıcı bir çabadan yoksunluk mu? Yılların çözemediği "tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan" bilmecesi gibi, bunda da hangisinin önce olduğu önemli değil. Kendine güvensizlik ve cesur, bağımsız, yaratıcı çabadan yoksunluk bir diğerini besler - sonsuza dek. İra-

denin bu iki yönlü aksaklığının kendi kendini besleyen kötü bir alışkanlık olduğunu sanıyorum.

KENDİNE DEĞER VERME: KAZANMAMIZ GEREKEN ÖDÜL

Hayatınızın sorumluluğunu üzerinize almadan, kendine güvenin gelip yerleşmesini beklerseniz, büyük olasılıkla, ilerideki yıllarda, sallanan kol-tuklarımızda karşılıklı oturup, neler olabilirdi diye konuşuruz.

Eylemlerinizin duygularınızdan önce gelmesi gerekir, hatta duygulara rağmen. Daha önce de söylediğim gibi, cesaret korkusuzluk demek değildir, korkusuzluk artı eylem demektir. Kendine güven ve akılcı davranış birbirini devamlı besleyen, birbirine bağlı ilmiklerdir.

TERAPİ SAĞLIKLIDIR, ÜMİTSİZCE BAĞLILIK İSE SAĞLIKSIZ

Hayatınızın esas mimarı sizsiniz. Gerekli malzemelerin bazıları eksik olabilir veya yolda zarar görmüş olabilir; fakat yine de kendi hayatınızın mimarı sizsiniz.

İlişkinizin projesini incelediğinizde sağlam bir bina mı, yoksa iskambil kağıtlarından yapılmış bir ev mi görüyorsunuz? Dürüstçe bakın. Varlığınızın esas özelliği, sizin, ilişkinizin en başından itibaren doğru karar verebilmek için göstereceğiniz cesarete bağlıdır. Bu demektir ki, kendinden şüphe ve anlamsızlık gibi gerçek ve mantıksız duygularla doğrudan (örneğin terapi yoluyla), başa çıkmalısınız; dolaylı olarak ümitsiz bağılıklarla değil.

Aksi takdirde, sizin sevgi duyguları dedikleriniz, aslında önemsenme istediğinizi gösteren çığlıklardan başka bir şey değildir. Sevgi dediğiniz şeyi kaybetmek ise kişisel bir kayıptan daha öteye gider - bir kişinin kaybolmasına kadar: Siz! Ve, otuz altı yaşındaki Linda'nın acı çekmesinin nedeni buydu.

BİR BAĞLILIĞIN KAYBIYLA NASIL BAŞA ÇIKMALI

Linda'nın, yirmi dört yaşındaki başka bir kadınla ilişkisi vardı. Kadın Linda'ya onu sevmediğini ve başkasıyla birlikte olmak istediğini söy-

50 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

lemişti. Ama, onu bırakmak Linda'nın elinden gelmiyordu. Ona, konunun onu bırakamamak değil, onu kendi elinde tutamamak olduğunu belirttim. Birisi sizi reddedince - hepimiz reddedilmişizdir - hayal kırıklığına uğramak ve yaralanmakla, daha ileriye gidip, "değersizim ve kimse beni sevmiyor" demek arasında büyük fark vardır. Linda'nın seçtiği yol ikincisi idi.

BAĞLANMA VE BAĞIMLILIK

Konuşmamız ilerlediğinde, Linda, tüm yakın ilişkilerini evrenin merkezi haline getirme eğiliminde olduğunu kabul etti. Böyle bir davranış tipik bir kadın davranışı: erkekler var olmak için bir kadına bağlanma ihtiyacı hissetmezler. Bir şeyler yapmaları gerektiğine inanırlar: Bir arabayı daha hızlı sürmek, bir şey icat etmek, dağa tırmanmak, bir şirketi idare etmek - dünyada bir şeyler yapmak. Onların kimlik bulma yolları budur. Kadınlar bunu, çoğunlukla, gerektiği gibi yapmazlar. Linda kesinlikle yapmamıştı.

SİZİ HAREKETE GEÇİRECEK DÜRTÜLERİN GÖKYÜZÜNDEN İNMESİNİ BEKLEMİYİN

Ona tavsiyem şöyleydi: "Terapide üzerinde çalışman gereken, bağımsız ve özerk olmada şevkinin kırılma nedenini belki de ailede araman. İkinci olarak, kımıldan ve bu dünyada dönüp bakacağın ve gurur duyacağın bir şey yarat. Seni harekete geçirecek dürtülerin gökyüzünden inmesini bekleme. Bu dürtüler belki de akılcı düşünme ile gelecektir. Akıllı düşünce şudur: Eğer bunu yapmazsam, bu acıyı hep çekeceğim.

Bağımlı kadınlar, kendilerinde olmayan kendine güveni başka insanlara bağlanarak elde ederler. Kendine güven geliştirmek için çılgın bir yol. Değer vermeyen birine olan bağlılığın sevgi olduğunu iddia etmek, umutsuz bir durumdur. Bu insanın, davranış veya tavrındaki en ufak değişikliğin, size, ilgisinin azaldığını gösterebileceğinden endişe duyarsınız; çünkü bu sizin kaybetmeniz demektir. Hayatı, kolayca kırılabilir bir deneyim haline getirir.

Ve sonucu aşağıdakiler gibi hüzünlü sözlerdir:

LEONORA: Biraz kırıldım ve hayal kırıklığına uğradım. İşyerimde biriyle tanıştım ve bir aydır onunla birlikteyim ve çok içki içiyor. Sizce durumu ne olur?

DR. LAURA: Hangi durumu? İçkili araba kullanıp tutuklandığındaki durumu mu?

DEBBY: Üç ay önce bir adamla tanıştım - birkaç kez buluştuk. Bir yaralanma olayına karıştığını öğrendim. Onunla birlikte olmalı mıyım?

DR. LAURA: Ama önce 'Bonnie ve Clyde' filmini seyredip gardrobunu yenilemelisin.

LINDA: Yalan söyleme eğilimi var - daha doğrusu çok yalan söylüyor. Fakat, başka şeylerde çok iyi. ne demek istediğimi anlarsınız. Ne düşünüyorsunuz?

DR. LAURA: Seni çeken ne? Cinsel iktidarı söylediği yalanlarla aynı oranda mı artıyor? Çok iyi sevişen bir Pinokyo ile birlikte olmak seni gerçekten tatmin edecek mi?

DENISE: Yirmi sekiz yaşındayım ve beş yıldır onunla birlikteyim. İki aydır nişanlıyım. Neden bilmiyorum; ama ona güvenmiyorum. Para sorumluluğu taşıyor ve başka kadınlarla birlikte oldu. Ama beni sevdiğini söylüyor. Ona güvenmeli miyim?

DR. LAURA: Elbette, evet! Onun sürekli olarak güvenilmez olacağına güvenmelisin. Beklenmeyen sürprizlerle karşılaşmadığın sürece harika.

KENDİNİZİ EN DÜŞÜK TEKLİF VERENE SATMAK

İnanabiliyor musunuz? Bunlar tipik sorular! Kadının erkeği senelerdir tanıyıyor olması ve erkeğin son günlerde hayatında yaşadığı karmaşalarla baş edemiyor olması gibi değil. Bu çirkinlikler gerçek yüzlerini, genellikle, ilişkinin en başında gösterirler. Kendinize "Bu kesinlikle olmaz.

52 Kadınların Hayatlarını Mahfretmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Hayır” diyeceğinize, elinizde olana yapışır ve ne olursa olsun ilişkiyi yürütmeye çalışırsınız. Genellikle kendinizi, hazırda olan ve çoğunlukla en düşük teklifi verene satarsınız.

UMUDA TUTUNMAK ÜZÜLME RİSKİ TAŞIR

Kalp kırıklığı olarak tanımlanabilen bir dinleyici mektubu, bu noktaya çok iyi bir örnektir. Bu mektubu yazan kadın, öğrencilerle arkadaşlığın yasak olduğu bir okulda, öğretmeni ile olan “ilişkisini” anlatıyordu. İlişkinin anlaşılması halinde, öğretmen hemen işten kovulacaktı. Mektup “Benimle, sadece arkadaşlık etmek için neden böyle bir riske girdiğini merak ediyorum.” diye devam ediyordu.

Bu “arkadaşlığı”, erkeğin kadına duyduğu derin duygulardan dolayı bir özveri olarak yorumlamak oldukça romantik. Ne yazık ki, öğretmenin ahlak dışı ve çıkarıcı davrandığını düşünmek daha gerçekçi. Fakat bu sarsıcı gerçeği kabul etmek mektubu yazan kadının düş, umut ve ihtiyaçlarını karşılamayacaktı. Özellikle de, daha sonra söyledikleri göz önünde tutulunca: “Onun çalıştığı yerin, oğlumun intiharı ve hemen ardından kocamın ölümünden sonra bana büyük mutluluk ve arkadaşlık sunduğunu eklemek istiyorum.”

DÜŞLERE DEĞER VERMENİN BÜYÜK RİSKİ

Bu kadının yaşadığı acı, kayıp, belki suçluluk, korku ve ihtiyacın derinliğini hayal bile edemiyorum. Onun umuda tutunmasını anlamak daha kolay; fakat daha korkutucu. Çünkü, sık sık sadece ne istediğimizi ve bilmemiz gerekeni biliriz.

Birisine gerçekten değer vermek ve bir düşe değer vermek -duygusal bir ilk yardım olarak düşe çılgınca ihtiyaç duymak- arasında dünyalar kadar fark vardır. Eğer düşe değer vererseniz, iyileşip büyüyemezsiniz. Sonuç ise, başka bir kaynaktan yaralanmaktır sadece. Eğer bu ilişkiyi düzeltmek mümkün değilse kendinizi düzeltin - bedeli ne olursa olsun.

“GÖNÜLLÜ” TUTSAK BUHRANI

Otuz altı yaşındaki Becky, içki içen, sözlü tacizde bulunan, fiziksel olarak vahşi, silah taşıyan ve şimdi de iş hayatında sorunlar yaşayan bir erkekle beraber. Bir bunalım oluşturmak için iyi bir formül değil mi? Becky, “Ama, her şeyle ilgilenirsem -onun istediği gibi yaparsam- o zaman sorun olmuyor.” diyor. Olmuyor mu? Sanmıyorum. Bence Becky, ölüm-kalım durumunda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, gönüllü bir tutsak.

KENDİNİZİ UYDURMAYA ÇALIŞMAK ÇOK KORKUNÇ BİR YANLIŞ

Canavarı (o çokook sevdiğiniz adamı) yatıştırmak için her şeyi onun istediği gibi yaparak, pek çoğunuz, sırf erkeğinizi mutlu etmek için kendinizi ters yüz ediyorsunuz. Eğer o mutlu olursa, siz de mutlu oluyorsunuz ve her şey düzgün gidiyor. Çünkü, eğer mutluyorsa, size iyi davranacak, sizi sevecek ve sizi mutlu edecektir. Doğru mu? Yanlış! İşte size çarpıcı bir örnek.

SUÇ SAHNESİNE GERİ DÖNÜŞ

Yirmi yaşındaki Valerie iki yıldan uzun bir süredir kendi yaşında bir erkekle beraberdi. İlişkileri sorunluydu. Bu nedenle, Valerie, kendini değiştirip onun ideallerine uyarak ve onun istediğini yaparak ilişkiyi düzeltmeye karar verdi. Ne yazık ki, bu taktik işe yaramadı. Erkeği bir türlü hoşnut olmuyordu. Bu noktada, artık yeter demesine rağmen, ilişkiyi sona erdirmeye her niyet edişinde yalnızlıktan o kadar bunalıyordu ki, ister istemez geri dönüyordu.

Ona, neden her seferinde “suç sahnesine geri döndüğünü” sorduğumda, “Sanırım, onu özlüyorum.” dedi. Özlemek mi? Devamlı olumsuz yargılanma ve reddedilme - artı biraz seks ve elele tutuşmayı mı? Bunun için mi parça parça kendinden vaz geçiyordu?

Endişeli, olgunlaşmamış, idareyi elinde tutmak isteyen bu genç adamdan aldığı çok az olumlu şeye karşılık, kendinden çok şey kaybettiğini söyledim.

ESKİ ACIYI YENİDEN CANLANDIRDIĞINIZDA

Valerie'nin, kendini tanımlama gücünü, kendinden birazcık daha deneyimli birine niçin bıraktığını gerçekten çok merak ediyordum. Biraz daha araştırınca nedeni ortaya çıktı. Valerie parçalanmış bir aileden geliyordu. Henüz altı yaşında iken ortadan kaybolan babası ile ilgili çözümlenmemiş duyguları vardı. Şimdi, bunları yeniden canlandırıyordu. Annesinin yaptığı gibi "yanlış bir şey yapıp" erkeği evden kaçırmak ve böylece "babasını" yeniden kaybetmek korkusuyla her şeye boyun eğiyordu.

Konuşmamız bittiğinde Valerie erkek arkadaşından ayrılmaya hazır gözükiyordu. İkisnin de zamana ihtiyaçları vardı: Büyümek için. Valerie'nin geçmişte yaşadığı acıyı, hayal kırıklığını, aldığı yarayı ve kaybını yeniden canlandıracağı gerçeğini kabul etmek ve kendisinin sevebileceğine inanmak ve kendi düş. isteklerini araştırmak için zamana ihtiyacı vardı.

ROMANTİK TEKRARLAR

Valerie'nin kötü durumu sık sık rastladığım bir davranışa iyi bir örnek: yeni aşkı, eski kaybın -genellikle de anne veya babanın- yerine koymak. Bu durumda, sevgi duygularınızın hedefi yeni arkadaşınız değildir. O aslında bir simgedir ve size sorunu çözmek için ikinci bir şans vermektedir. Kaybınızın bu kadar yıkıcı olmasının nedeni budur: Eski yaralanmanın tekrarıdır.

NEDEN KADINLAR YENİ MÜCADELELERDEN UZAK DURURLAR - HEM DE TÜM GÜÇLERİYLE

Kolayca elde edilen erkekle ilişkiyi sürdürebilmek için iki dürtü vardır - geçmiş yaraları iyileştirmeye çalışmak ve riskleri engellemek. Bunu söylemek çok üzücü: fakat hiçbirisi uzun süre işe yaramaz - duyguların akışına kapılıp, bir aşk macerası yaşasanız bile. Gerçek işin içine girince, elinizde olanın bir boşluk olduğunu görüp, neden mutsuz olduğunuzu anlamaya çalışırsınız. Onda dokuz şöyle bir sonuca varırsınız: Onu biraz değiştirmek gerekiyor! Sonra her şey iyi olacaktır.

RİSKE GİRMEMEYE DİRENMEK VE KENDİNE GÜVENSİZLİK - ÖLÜMCÜL İKİLİ

Kırk iki yaşındaki Diane'in, bencil diye tanımladığı bir erkek arkadaşı vardı. "Beni her zaman aşağılıyor ve değersiz buluyor" diye şikayet ediyordu. "Her zaman bu konuda kavga ediyoruz. Onun anlamasını ve değişmesini sağlamaya çalışıyorum."

Diane'e onu değiştirmeye çalışmanın yararlarının ne olduğunu sordum. Şunları söyledi: "Bir. Benim değişmem gerekmiyor. İki. Arkadaşlık ve güvenlik açısından sevdiğim şeyleri kaybetmiyorum. Üç. Yalnız kalmaya veya başka biri ile birlikte olmaya geçiş zor oluyor. Ve dört. Sanırım, olayı kendi açımdan alınca, onun benim hakkımdaki olumsuz düşünceleri doğru olmalı."

Vayyy! Bu nasıl kendini bilme ve dürüstlük. O eski, aynı umacılar geri döndük: Riske girmeye direnmek ve kendine güvensizlik - bundan böyle "ölümcül ikili" diye bilineler!

ÖLÜMCÜL "FAKAT . . ."

Yanlış yolda olduğunuzu gösterecek bir kanıt daha mı istiyorsunuz? Yaptığının aptalca olduğunu bildiğinizi itiraf ettikten sonra, fakat anlamında bir şeyler eklersiniz. Evet, biliyorum, fakat, belki de, ya böyleyse! "Ya böyleyse" dünyasında yaşayamazsınız çünkü siz - ve ben ve herkes - "böyledir" dünyasında yaşıyoruz. Bu dünyadaki yerinizi alın lütfen ve "fakat"ların ne olduğunu görün; kaçınılmaz son adım olan büyümeye karşı son direnişlerdir.

ONA, BANA SAYGI GÖSTERMESİNİ NASIL ÖĞRETİRİM?

Beni acıma veya merhamet duymaya itebileceğinizi sanmayın. Elizabeth mektubunda, "Aşağılanmalara daha fazla dayanamıyorum. Çok yaralayıcı ve neden bu kadar delirdiğini anlayamıyorum. Yardım edin! Bana saygı göstermesini nasıl öğretebilirim?" diyor. İşte benim cevabım: "Bu şartlarda kendine gerçekten saygı duyan birinin yapacağını yap:

56 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Onu terket. Böylece ona, senden öğrenebileceği en iyi dersi vermiş olursun!”

ROMANTİK BİR FEDAKÂR MISINIZ?

Barbara şöyle şikayet ediyordu: “Erkek arkadaşımla bir seneden fazla bir süredir birlikteyiz. Şimdiye kadar hiç yakın, derin bir ilişkimiz ve fiziksel yakınlığımız olmadı. Söylediğine göre, kendisine dokunulmasından hoşlanmıyor; geçmişine bakılınca nedenini anlamak çok kolay. Erkek arkadaşının babası, onu, annesini, beş kızkardeşini taciz etmiş; buna dayak ve cinsel taciz de dahil. Ve benim cevabım: “Bu çocuğu iyi bir terapistle gitmeye ikna etmeni ve onu bırakmanı öneririm. Kendini, “ya böyle ise” yoluna amansızca çekildiğini hissediyorsan. yakın ilişki korkun hakkında seninle konuşmalıyız - çünkü. böyle bir ilişkiye girmeyen, giremeyen biri ile birlikteysen, böyle bir ilişkiye girmiyorsun demektir. Belki de, senin de istediğin budur - kendini ona adlayarak içindeki şeytanla karşılaşmaktan kurtuluyor olabilirsin.”

VERMEK, GERİYE BİR ŞEY ALACAĞINIZIN GARANTİSİ DEĞİLDİR

Unutmayın ki, kimliğinizin dayanak noktası ‘vazgeçilmez olmak’ olduğunda, etrafınızda pek çok alıcı insan olacaktır. Verdiğiniz ilginin size geri geldiğini görme şansınız ise çok azdır.

KENDİ İYİLİĞİNİZ İÇİN ONU DEĞİŞTİRMEK

Kadınlar erkeklere bağlanarak değer ve tanım kazanmaya çalıştıklarında garip bir şey olur: Onlardaki her türlü kusura karşı tetikte olurlar - çünkü eğer o mükemmel değilse, buna bağlı olarak, kadın da değildir. İşte o zaman erkeği, kendi iyiliğiniz için düzeltmeye çalışırsınız. Elbette, bu onun tarafından şirret, sevgisiz ve kabul edilmediğini gösteren bir davranış olarak algılanır. Böylece, sonuçta hiçbir değişiklik göstermez: çünkü değişiklik ihtiyacı hisseden o değil, sizsiniz. Ne yazık ki, değişme seçeneğini, esas ihtiyacı olan insana uygulamıyorsunuz - kendinize.

NE KADAR ACI KALDIRABİLİRSİNİZ?

Kadınların, acı ve üzüntünün verimli biçimlerinden (kendini tanıma, bağımsızlık ve kişisel düşleri gerçekleştirebilmek için sürdürülen bir yaşam) uzak durabilmek için, acı ve üzüntünün hiç verimi olmayan biçimlerine (taciz, yanlış birliktelik, hor görülme, ilgisizlik) ne kadar çok katlandıklarını görmek şaşırtıcı. Tekrar vurguluyorum: Gerçek ve tatmin edici sevginin gerçekleşebilmesi için, daha önce insanın kendini seviyor olması gerekir.

EN ESKİ ÇATIŞMA: KALP VE AKIL

Özetle, alışkanlık, yatırım, cinsellik, verilen sözler, umutlar ve düşlerden oluşan duyguları, lütfen sevgi ile karıştırmayın. Kalbinize yön veren duygular bunlarsa, unutun!

Bana sıkça sorulan sorulardan biri, ilişkilerde kararların akılla mı, yoksa kalple mi verilmesi gerektiğidir. Cevabımı tahmin edebilirsiniz - her zaman akıl. Kalbin, gerçekleri bulanık gördüğüne ilişkin adı çıkmıştır.

Bildiğiniz gibi, söz konusu olan uzun süreli, karşılıklı özveriye dayanan bir ilişkide, aşk yeterli değildir. Gurur, saygı, özveri, destek, hayat değerlerinde ve ahlakta benzerlik gibi özellikler bunlardan sadece bazılarıdır. Tabii bunlar da, mücadele etmeden, çabalamadan elde edilemez.

DİPNOT: BU KADIN CİDDİ Mİ?

Sevgili okurlarım, ister inanın ister inanmayın, bu aşağıdaki gerçek bir hikâyedir. 9 Mart 1993'te Associated Press tarafından duyurulmuştı:

“Karısını zehirlemekten ve iki kişiyi siyanür ile öldürmekten sanık bir adamın karısı, ilişkilerini normal olarak değerlendiriyor. Üstelik kadın, bir kez, kocasıyla bir kavgası sırasında 911 İmdat Hattı'nı arayarak yardım istemiş.

Joseph Meling, bir markanın ürünlerine hile katmak, yalancı şahitlik ve sigorta sahtekârlığından yargılanıyor. 1991'in Şubat ayında, karısının

58 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

devamlı aldığı hazır gıda maddelerinden birinin içine siyanür kapsülü koyup karısını, 700.000 dolarlık hayat sigortasını alabilmek için öldürmeye teşebbüsle suçlanıyor. Ayrıca, aynı marka gıdanın, değişik süpermarketlerde, beş ayrı kutusuna da siyanür kapsülü koyarak, cinayetlerin bir akıl hastası cani tarafından işleniyormuş kanısını uyandırmaya çalışmakla da suçlanıyor.

Tacoma'dan 40 yaşındaki Kathleen Daneker ve Lacey'dan 44 yaşındaki Stan McWhorter, Tacoma ve Olympia'dan aldıkları siyanürlü gıdalarla zehirlenerek ölmüşlerdi. Ürünün geri toplanması ile 3 kutu daha siyanürlü gıda bulundu.

Durumu çok ağır olan Bayan Meling, kendini toparladı. Siyanür olayından hemen sonra, boşanma işlemlerine başlamasına rağmen, daha sonra kocasına geri döndü ve şimdi kocasının savunması için şahitlik yapıyor.

Bayan Meling, evliliğindeki sorunların normal olduğunu düşündüğünü söyledi. Gözyaşlarını tutamayarak, kocasını sevmeye devam ettiğini ve onun suçsuzluğuna inandığını ekledi."

Gel de anla!

4 Aptalca Tutku

“Ohh, Ahh, Zor Nefes Alıyoruz... Bu Aşk Olmalı”

Cinsel devrim bize: “Hey, bebek, senin de erkek kadar eğlenmeye hakkın var.” dedi. O günden beri gebelik, kürtaj, cinsel hastalıklar ve kırık kalpler artmakta. Lütfen, beni eski günlerin çifte standartını özlemekle suçlamadan önce bunları değerlendirin.

Çok yol kattettiğimizi kabul ediyorum; fakat henüz olmak istediğimiz yerde değiliz - çünkü kadınlar cinselliği gereğinden çok romantikleştirmeyi sürdürüyorlar.

CENNETTE BİR GECE, ÖMÜR BOYU CEHENNEME DEĞER Mİ?

ABC radyosunda program yaparken aldığım telefonda Ellen, “Bir se nedir patronuna aşık bir sekreterim. Ona bunu hiçbir zaman açıkça söylemedim. Onun bana davranışı da her zaman son derece ciddi idi. Bir ay önce, bir Cuma akşamı beni yemeğe davet etti. Sonra, onun evine birer kadeh şarap içip sohbet etmeye gittik ve ben bütün hafta sonu orada kaldım. Harikaydı. Cinsel ilişkimiz müthişti -çok romantikti- sanki bir düş gerçek olmuştu. Pazar akşamı ben evime dönene kadar, bundan böyle ofisteki durumumuzun ne olacağı veya buna benzer hiçbir şey ko-

60 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

nuşmadık. Bu olay olalı üç hafta oluyor ve bana davranışı o hafta sonundan önceki davranışının aynısı! Bir tek söz söylemedi. Yaralandım ve ne yapacağımı bilmiyorum. Kendimi çok tedirgin hissediyorum.”

UMUT EŞİTTİR TESLİMİYET

Bana, telefondaki kadının utanç ve yarası ile, şu modası geçmiş, komik soru “Fakat, sabah bana saygı duyacak mı?” arasında ilişki kuramayacak bir tek kadın bulabilir misiniz? İşte bizim ölümcül ‘fakat’larımızdan biri daha. Aslında konu, yine, onun saygı duyması değil. Konu, biz kadınların, bir şeyi sorgulamadan veya tartışmadan, başka türlü olduğunu hayal etmemiz. Nefesimizi tutup, her şeyin iyi gitmesini bekleriz. Dinleyin: Nobel ödüllü yazar Albert Camus’nun dediği gibi, “Umut teslimiyete eşittir ve yaşamak teslim olmak değildir.”

Ellen’e, patronu ile bu konuda hiç konuşma yapmadan cinsel ilişkiye girmesi hakkında ne düşündüğünü sorduğumda, “Madem ki benimle sevişti, o da benim hissettiklerimi hissediyor diye düşündüm.” dedi.

İşte buyrun: Umut dolu düşlerle kurulan bir ilişki.

ÖLENE KADAR BEKÂRETİ KORUMA

Tekrar etmek istiyorum, bu konu erkeğin saygı duymasıyla -eski çifte standart- ilgili değil. Ve, erkeklerin gözünde saf, iyi ve elde edilecek bir ödül olarak görünmek için, kadınların ne olursa olsun bakire kalmaları gerektiğini söylemiyorum. Bu sadece aşağılık kompleksi olan bir erkek tarafından istenebilecek bir özelliktir.

BU DÜNYANIN DON JUAN’LARINA KARŞI DİKKATLİ OLUN

Kabul edelim. Sizinle aynı kanalda olduğunu sandığınız bir erkekle yaptığınız konuşmalar sırasında, onun bir yalancı, başkalarıyla oyun oynayan biri olduğunu fark etme olasılığınız var. Bu oluyor. Her zaman oldu. Ve olacak da. Don Juan’ı (hani esas sorunu elbetteki annesi olan . . .) hatırladınız mı? Size, onun yaşadığını söylemekten üzüntü du-

yuyorum; ama afiyette ve her yerde yaşıyor. Beni daha fazla ilgilendiren ise, sizin kendinizle oyun oynamanız - kendinizi acılara atarken keyif almayı beklemeniz.

KENDİMİ ARKADAŞIMI ALDATMIŞ GİBİ HİSSEDİYORUM

Tiffany'nin hisleri böyleydi. Olanlara gerçektekinden daha fazla önem veriyordu. "Yaptığım bir hata yüzünden pek çok sorunla uğraşıyorum" diyordu. "Hata"nın, çok yakın bir arkadaşının kocasıyla cinsel ilişkiye girmek olduğu ortaya çıktı. (Tiffany evli değildi.) Şimdi çok pişmandı ve bunun hiç olmamış olmasını diliyordu. Hemen hemen beş hafta kadar önce ve bir kez olmasına rağmen, bu durum Tiffany'yi rahatsız ediyordu. Tiffany'e neden böyle bir şey yaptığını sorduğumda, ilk önce bilmediğini söyledi, sonra . . .

TIFFANY: Yani, önce o bana yaklaştı ve, ııııı. beni en çok kahreden de onun bana yaklaşması ve benim de bunu kabul etmem. Tam olarak neden olduğunu bilmiyorum . . . sadece . . . ona yardım etmem gerektiğini düşündüm, bir şekilde . . . çünkü karısı . . . benim en yakın arkadaşım iki hafta önce ölmüştü ve şimdi ben . . . kendimi onu aldatmış gibi hissediyorum . . . sanki bana "Bunu neden yaptın?" diyecek

DR. LAURA: Ona hiçbir şey yapmadın. Yaptığın kendini yaralayabilecek bir şey yapman. Bu adamdan hoşlanıyor musun? Arkadaşın yaşarken de bu adama karşı bir şeyler hissediyor muydun?

TIFFANY: Sanmıyorum . . . yani . . . evet ve hayır . . . evet.

DR. LAURA: Öyleyse, içten içe ona göz dikmiştin. Ve, eline bir fırsat geçti - fakat şimdi, kendini huzursuz hissediyorsun: çünkü bu adam kendini senden biraz geri çekti.

TIFFANY: Evet, ben de. Karşılıklı bir şeydi.

DR. LAURA: Peki, sen kendini bir adım geri çekmeden önce o geri çekildi diyebilir misin? Seni kıran ve kendini kötü hissetmene neden olan bu olabilir mi?

62 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

TIFFANY: Evet.

DR. LAURA: Sanırım, kendini biraz kullanılmış hissediyorsun. Tüm bunları ona söylemenin sana yardımı olabilir.

TIFFANY: Birbirimizle hiç konuşmuyoruz.

DR. LAURA: Ben yine de onu arayıp, seni utandırsa da yüzleşmenin ve doğal bir şekilde konuşmanın yararlı olacağına ısrar ediyorum. "Senden her zaman hoşlandım, sen bana geldin ve ben de sana; acını azaltmak için yardımcı olabileceğimi sandım . . . ve şimdi, kendimi kullanılmış hissediyorum." gibi bir şeyler söyleyebilirsin. Ona. bunun karşılıklı bir deneyim olduğunu anladığını söyle. Şu anda yapman gereken bu.

TIFFANY: Bunu yapıp yapamayacağımı bilmiyorum. . .

DR. LAURA: Seçeneği değerlendir. Orada oturup, arkadaşını nasıl aldattığına mı kafa yoracaksın? Üstelik böyle bir şey yapmadın!

TIFFANY: Oldu, tamam!

DR. LAURA: Ve, Tiffany, eğer sana tekrar yaklaşırsa, karısının ölümüyle başa çıkabileceğinden ve yeni bir ilişkiye hazır olduğundan emin olmadan -bu aylar, belki de yıllar alabilir- hislerine kapılma. Tamam mı? Hadi, kendine iyi bak.

TIFFANY: Çok, çok teşekkür ederim.

YAKIN İLİŞKİ VE CİNSELLİK AYNI ŞEY DEĞİLDİR

Beni, ilişkileri hakkında konuşmak için hem erkek, hem de kadınlar arar. Her iki grup da, cinsel ilişkiyi ima etmek için yakın ilişki sözünü kullanır. Öyleyse, cinsel ilişki ve yakın ilişki eş anlamlı mı? Kesinlikle değil.

Bir saat sonra, hiç tanımadığınız biri ile çılgın bir cinsel beraberliğiniz olabilir. Bu, elbette ki, yakın ilişki değildir. Yakınlık cinsel ilişkide bulunabilmek değildir - sinekler de cinsel ilişkide bulunur. Yakınlık, cinsellikten, hayatın anlamına kadar her şey hakkında konuşabilmektir.

Programlarımda her zaman, "Onunla konuşmadığınız hiçbir şeyi, onunla yapmayın." derim.

ÖNCE KONUŞ, SONRA SEVİŞ

Neden önce karşılıklı konuşup sonra sevişmiyorsunuz? Çünkü, kendini ifade etmek, yaralanma olasılığını birlikte getirir: Önceden tahmin edilemeyen reddedilme veya eleştiri. Beni arayan kadınlardan birine, bir aydır birlikte olduğu erkeğe, başka kadınlarla birlikte olup olmadığını neden sormuyorsun dediğimde, "Alacağım cevap ile üzölmek istemiyorum" cevabını aldım.

"Ama" dedim, "öyle olup olmadığını merak ederek şimdi zaten üzölüyorsunuz."

"Evet, biliyorum, fakat, üzüntü şu anda sadece kafamda. Eğer emin olursam, gerçekten acı çekerim."

ONU ARAMALI MIYIM - YOKSA O ARAYANA KADAR BEKLEMELİ MİYİM?

İşte size, söze dökölmemiş hayallerin sizi nereye götüreceğine -daha doğrusu götüremeyeceğine- ilişkin bir örnek:

İki yıl önce eşinden boşanmış olan ve çocuklarını tek başına büyüten Diana'nın, insanca ihtiyaçları vardı; başka bir insan ile ilişkide olmak, ilgi görmek, dokunmak ve kendini yakın hissetmek. Bu arada, gençlik yıllarında tanıdığı bir adamla arkadaşlığını yenilemişti.

İlişki başlarda, Diana'nın evinde, erkek eli değmesi gereken şeylere yapılan yardım ile başladı - ta ki, çocukların evde olmadığı bir gece, "teşekkür etmek için" Diana'nın onu yemeğe çağırmasına kadar. Teşekkür etmek onunla yatmaktı. Ve o günden beri erkekten ses çıkmamıştı. Aslında, daha önce de hep arayan Diana olmuştu.

ROMANTİKLİK YERİNE CİNSELLİK

Diana ilişkilerini tanımlamak için romantik sözcüğünü kullandığında ona, erkekler için cinsellikte romantikliğin şart olmadığını söyledim. Biz kadınlar, bu ikisini akıllarımızda birleştirdiğimiz için, birlikte olduğumuz erkeğin de öyle yaptığını sanırız. Diana'nın olayında gerçek, cinsellikti, romantiklik değil. Hiç değilse, erkek için.

DIANA: Bu konuyu unutmali mıyım ve bir daha onu hiç aramamalı mıyım, veya aramalı ve bu meseleyi temizlemeli miyim veya . . .

DR. LAURA: "Bu meseleyi temizlemeli miyim" derken, ne demek istiyorsun? Çünkü, ona vermek istediğin mesajda çok net olmalısın. Cinsel ilişkide bulunduğunuz için işi ciddiye çektiğini sanabilir - ve bu sorumluluğu istemeyebilir.

DIANA: Hıhıh. Evet.

DR. LAURA: Öyleyse, son derece net olmalısın. Ona kızman doğru değil; çünkü ona "İlişkimizi ve cinsel ilişkinin senin için ne anlam taşıdığını tartışalım" gibi bir şey demedin. Aranızda hiç bir karara varmadınız. öylece oluverdi.

DIANA: Evet, bir yanıma buna çok kızıyor - ama ihtiyacım vardı. sanırım, şefkate. Çok, çok uzun zaman oldu. Onunla birlikteyken kendimi iyi hissettim ve giderken "Seni ararım." dedi. O an, "Ben ne yaptım?" diye düşündüm. Bir ay geçti ve sabırla bekliyorum - çünkü, onun peşinden koşuyor gibi gözükmek istemiyorum. Ve ondan hiç ses çıkmadı.

DR. LAURA: Bu senin cevabın Diana.

DIANA: Evet; ama aramam gerekip gerekmediğini bilmiyorum.

DR. LAURA: "Aramam gerekip gerekmediğini bilmiyorum " derken sanki "Eğer telefon edersem, yine bu şefkatli destek sistemine ihtiyaç hissedeceğim" demek istiyorsun. Esas düzeltmen gereken, buna ihtiyaç duyduğuna olan inancın.

DIANA: Sadece arkadaşken her şey ne kadar iyiydi.

DR. LAURA: Biliyor musun Diana. kadınların romantik düşler kurmayı bırakıp, yatağa girmeden önce açık, ciddi bir biçimde konuşmaları gerekiyor. Çünkü, eğer bir şey yapmadan önce ne yaptığımıza açıklık getirmezsek, yanlış anlaşılma ve kullanılmaktan şikâyet edemeyiz.

DIANA: Peki, şimdi ne yapmalıyım dersiniz? Onu hiç aramamalı mıyım? Onun beni aramasını mı beklemeliyim?

DR. LAURA: Arayabilirsin veya tele-sekreterine “Güzel fakat sadece cinsellik taşıyan bir akşamı aşırı derecede romantikleştirerek arkadaşlığımızı kaybetmek istemiyorum. Senin, yine arada sırada, hiçbir sorumluluk hissetmeden gelmeni arzu ediyorum.” diye mesaj bırakabilirsin. Bu kadar cürete saygı göstereceğini umarım. Fakat, Diana, eğer demek istediğin bu değilse, sakın telefon etme. Aksi takdirde, sadece manevra yapıyor olursun.

DIANA: Oldu, tamam. Söyledikleriniz bana da doğru geldi. Çok teşekkür ederim.

SADECE GÖRMEK İSTEDİĞİMİZİ GÖRMEK

Diana'nın bu arkadaşı, Diana'e ufak tefek işlerde yardım etti, pişirdiği yemekleri yedi ve ona umut verdi. Onun hiç aramadığını ve kişisel bir yakınlaşmada bulunmadığını ise Diana göz ardı etti ve cinsel birlikteliğin işleri yoluna koyacağı gibi yanlış bir fikre kapıldı. Diana'nın durumunda olduğu gibi, cinsel birliktelik sık sık çok çabuk gerçekleşir; çünkü yalnızlık ve kabul edilme açlığını doyurmak için kullanılır.

KISIR CİNSELLİK DÖNGÜSÜ

On dokuz yaşındaki Maria şunları söylemek için aramıştı: “Bana, beni sevmediğini ve benimle evlenmek niyetinde olmadığını söyleyen biriyle cinsel birlikteliğimi sürdürüyorum. Neden bilmiyorum; ama onu görmeyi

66 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

ve onunla sevişmeyi kesmiyorum. Benden büyük. Sanırım, eğer benimle cinsel hayatını paylaşıyorsa, beni seviyor diye düşünüyorum. Fakat sonra, bunun doğru olmadığını bildiğimi hatırlıyorum.”

Maria bana, ebeveyninden hiç sevgi görmediğini ve sevgi adına yaşadığı tek şeyin bu cinsellik dakikaları olduğunu söyledi. İşte kısır döngü böyle başlar: Sevildiğini veya sevebilir olduğunu hissetmemek - sevgiyi hissetmek için cinsel ilişkide bulunmak - sonra bunun sevgi değil cinsellik olduğunu anlamak - sevildiğini veya sevebilir olduğunu hissetmemek vs. Buradaki felâket, kendini sevilmiyor varsaymakla başlıyordu..

SEVGİ İÇİN YERLERDE SÜRÜNMEYİN

Maria'ya, çocukların doğuştan sevilme özelliğine sahip olduğunu söyledim. Eğer ebeveyn sevmiyorsa, bu onların sevmeyi becerememesindendir. Ayrıca Maria'ya, bu adama umutsuzca bağlanması yüzünden, büyümesinin geciktiğini ve sevebilme şansını yitirdiğini söyledim.

“Maria, bütün enerjini, sevgi ve onay olarak yorumladığın şeyleri almak için harcıyorsun. Dikkat et, bu yolla kendine yaşanacak bir hayat bulamazsın; hiçbir zaman vermeden, hiçbir zaman büyümeden - sadece her zaman boş tarlaları biçerek yaşarsın.” diye sözümü bitirdim.

CİNSEL İLİŞKİ MİTİNİ YALNIZLIK İÇİN ANTİKOR OLARAK KULLANMAK

Cinsel ilişkinin, hiçbir zaman, yetersizlik, boşluk, utanc, yalnızlık, korku, kendinden iğrenme ve bunun gibi duyguları iyileştirmek için bir ilaç veya anestezi işlevi yoktur. Keşke cinsel ilişki bu kadar güçlü olsaydı! Eğitimli ve başarılı veya bunların hiçbiri olmayan pek çok kadının, erkeğin cinsel ilgisini, kaybetmekte oldukları diğer duyguları kurtarmak için can simidi olarak kullandıklarına şahit oldum. Sorun, bunun, cinsel beraberliğin sayılı dakikalarından fazla uzun sürmemesidir.

TAHAMMÜL EDEMEYECEĞİNİZ BİR YABANCININ YANINDA UYANMAK

Özel hastalarımın Caroline, kırk yaşına yaklaşıyordu ve çok yakışıklı, bir o kadar da olgunlaşmamış kocasından yeni boşanmıştı. Son derece akıllı, çekici, yaratıcı ve yetenekli olmasına rağmen, eski kocası kadar göz alıcı değildi. Ailesinde herkes hukukçu olmasına rağmen, o sanatı seçmişti. Ailesinin kalıplarına uymuyordu. Bu ailesinin onu sevmediği ve desteklemediği anlamına gelmiyordu - seviyor ve destekliyorlardı. Yine de, ailesi ile kendisini farklı gördüğü için, kendini 'cazibesiz ve acayip' buluyordu.

Caroline'in tipik ilişkisi, karşısındaki ile hemen cinsel ilişkiye girmek, sonra ertesi sabah uyandığında yanında gördüğü erkekten iğrenmek veya onunla hiç ilgilenmemektir. Bir geceden fazla birlikte olduğu her erkek sıradışıydı; çünkü Caroline kendini böyle biriyle daha rahat hissediyordu.

BAŞARI HİKÂYELERİ DE VAR!

Bu tutumun verdiği acı artınca, Caroline, konuyu terapiyle halletmeye karar verdi. Tedavinin sonunda ailesine daha yaklaştığını ve kendinden daha memnun olmaya başladığını söylemekten mutluluk duyuyorum. Onun için koyduğumuz kural şöyleydi: Bir erkekle tanıştığında, altı hafta cinsel ilişki yok (onun için bu sonsuzluk kadar uzundu!). Bu kurala uydu - ilişkide, çarşafın arasına gömülmeden önce, iletişime zaman tanıdı.

Caroline'in durumunda; hemen cinsel ilişki kurmak, kabul edilme ve kontrolü elinde tutma duygularını veriyordu; reddedilmekten korunmaya çalışıyordu.

KENDİ OLUMSUZ KİŞİLİK İMGENİZİ SINAMAYA CESARET EDİN

Başka bir hastam, Martha, şöyle diyordu: "Sanırım, bende beğenilen tek şey cinselliğim. Bu olmasa bir erkek beni neden beğensin? Onu nasıl elimde tutarım?"

68 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Ona, bu varsayımını sınamayı önerdim. Martha özgüvenini yeniden kazanmak için okula geri döndü ve çok başarılı oldu. Şimdi erkeklerle deneyimleri çok farklı. Haklı olup olmadığını anlamak için onlarla birlikte oluyor - yani cinsel ilişki olmadan onunla ilgilenen olup olmadığını görmek için. Çok şaşırarak yanıldığını fark ediyor. Gerçeği böyle sınamak cesaret ister, hayatta elde edilmeye değer her şey için olduğu gibi.

CİNSEL TUTKU, OLGUN SEVGİNİN KARŞITIDIR

Cinsel tutku tüketici bir duygudur. İlimizden dalga dalga yükselen duyguların dürtüsüyle düşünemez, çalışamaz, uyuyamazsınız. Olgun sevgi ise cinsel tutkuyu daha az tüketici konuma yerleştirir. Bazı kadınları bu gerçek hayal kırıklığına uğratar; çünkü kendi kendileriyle başbaşa kalırlar - maskelerinden arınmış olarak.

HEYECAN YOK OLUNCA

Yirmi beş yaşındaki Monica, “Üç yıldan beri süren bir ilişkim var ve cinsel açıdan ilk yıl çok iyiydi. İyi olduğunda cinsel ilişkimiz ikimiz için de çok tatmin edici idi. Onunla kendimi özgür ve seksi hissediyordum ve gerçekten iyi vakit geçiriyorduk.” demek için aramıştı. İlişkinin başlangıcından bir buçuk yıl sonra Monica, cinsel açıdan “bazı nedenlerden dolayı bazı şeylerin onu dondurduğunu” hissetti.

Onu zorladığımda, nedeni itiraf etti: Kendini rahat hissetmiyordu; çünkü her zaman görüntüsüne dikkat etmesine rağmen kilo almaya başlamıştı. Yine benim sıkıştırma ile kilo almasının nedeninin artık spor salonuna gitmemesi olduğunu söyledi. Ve bunun nedeni de işindeki mutsuzluğu idi. İş tatmin edici değildi ve hiçbir zaman da olmamıştı.

DR. LAURA: Öyleyse düşlediğin şeyi yapmıyorsun.

MONICA: Kesinlikle!

DR. LAURA: Düşün ne?

MONICA: Hayvanlarla çalışmak. Bir hayvanat bahçesinde çalışmak isterdim.

DR. LAURA: Öyleyse neden gidip çalışmıyorsun?

MONICA: Beni istemeyeceklerini düşünüyorum.

DR. LAURA: Kim? Hayvanlar mı?

MONICA: Beni işe alacak olanlar.

DR. LAURA: Neden seni geri çevirsinler?

MONICA: Belki de yeterince yetenekli değilimdir.

DR. LAURA: Tabii ki değilsin! Öğrenilmesi gereken şeyler olacaktır. Kendinden ve hayatından memnun değildin ve erkek arkadaşını buldun. ona sevdalandın ve o senin kendini iyi hissetmeni sağladı. Ve bu duygular seni bütün kötü şeylerden uzaklaştırdı. Fakat. bu duygular ancak bu kadar devam etti ve şimdi tekrar Monica ile baş başa kaldın. Bunun cinsel hayatla ilgisi yok. Bu, senin kendi hayatında etkili olamaman.

MONICA: Bu çok ilginç!

DR. LAURA: Öyleyse, koş üstüne sıradan bir şeyler giy -hayvanat bahçesinde çalışırken giydikleri askeri botlar gibi- telefon et, randevu al ve git bir iş bul, nasıl bir iş olursa olsun. Öğrenebileceğin her şeyi öğren ve düşünüy gerçekleştirmeye doğru yol al. Doğrusu bu. Buna "deneyim" diyor ve bu bir nimettir, lânet değil. Çünkü, düşünmeye ulaşmak için çalışırken, sana acı veren ağrıdan uzaklaşacaksın ve cinsel ilişkiyi ağrı kesici olarak kullanmaktan vaz geçeceksin.

MONICA: Harika! Ben de cinsellikle ilgili bir bozukluğum olduğunu düşünüyordum.

DR. LAURA: Sende olan tek bozukluk, düşünün peşini bırakman! Sendeki bozukluk bu! Git düşünüy yakala Monica. Bu senin tek hayatın.

MONICA: Bu müthiş. Beni yüreklendirdiğin için teşekkür ederim.

AMA, KENDİMİ TUTAMIYORUM - CİNSEL İLİŞKİ BAĞIMLISIYIM

Monica, hayatının geri kalan kısmında, cinsel tutkunun kendisini ayakta tutmasını bekliyordu. Fakat bu, ancak, her yıl yeni bir erkek arkadaş bulup, aynı tutkuyla her şeye yeni baştan başlarsanız mümkün olabilir. Birçok insan bunu yapar ve sonra da bunu bir hastalık olarak kabul edip, “cinsel ilişki bağımlısıyım” der.

Ben, hasta değilsiniz diyorum - kişisel sorumluluk ve kendini yönetme yerine kolay bir yol bulmaya çalışıyorsunuz.

Monica gibi pek çok kadın, düşlerinin bir yana iterek, cinsel tutku veya sevginin, hayatlarının geri kalanını sürdürmeye yeteceğini sanır. Ve, çok yanılır.

ŞOK EDİCİ KABULLENME - HER ŞEY KENDİ ELİNİZDE

Hemen cinsel ilişkiye giren bazı kadınlar, durumu şöyle değerlendiriyorlar:

Yirmi iki yaşındaki Lisa, konuşmamıza, bir sene önce kocasını terk ettiğini söyleyerek başladı. Liseyi bitirir bitirmez, hiç plânlanmamış bir gebelikten dolayı on sekiz yaşında evlenmişti. Şimdi oğlu üç yaşındaydı. Bu sürede, ideal eş ve anne olmasının dışında gelecekle ilgili hiçbir planı olmamıştı. Kendini, “okumaya hevesli olmayan” biri olarak tanımlayan Lisa, okul yıllarında tam bir “erkek delisi” olduğunu itiraf etti. Sonra, bu davranışını çok net bir şekilde açıklayarak beni şaşırttı. “Sadece, kendimi iyi hissetmemi sağlayacak bir erkek arkadaş istiyordum. Kendi güvenim çok azdı, bu nedenle, her zaman bir erkek arkadaşım oldu. . . her zaman . . . ve bu çocuk, herkes tarafından “istenen” biriydi. Ama, bu “istenen” çocukları her zaman ben elde ediyordum.”

“Öyleyse,” dedim, “Bu evliliğin sevgiyle ilgisi yok, daha çok bir boşluğu doldurma ile ilgili.” Kabul etti. Sonra, anneliğin verdiği hazdan söz etti ve “kendi ayaklarım üstünde duruyorum” dedi. Bu, eski kocasının, Lisa’nın hiçbir zaman yapamayacağını iddia ettiği bir şeydi.

BAĞIMSIZLIĞIN MÜTHİŞ TATMİNİ

Lisa’nın eski kocası, Lisa’nın korkularının yankısı gibiydi. Ona, “Sen hiçbir şey yapamazsın” derdi.

Şimdi Lisa, memnuniyetle, her ikisinin de yanıldığını görüyordu. İşinde başarılı olmaya çalışmanın zorluğu ve yirmi dört saat, taptığı oğlunun her şeyinden sorumlu olmak Lisa için bir tatmin kaynağıydı. Bunları tek başına yapıyordu. Yine erkeklerle geziyordu: fakat henüz, ilişkisini sürdürmeye değer birine rastlamamıştı. Gülerek bana, “Eski kocam fena değildir. Sadece, artık, bana cazip gelmiyor.” dediğinde, “Biliyorsun ki, evlenme nedenin sevgi değildi. O da senin büyümene destek vermedi - ki bu gerçek sevginin temelidir. Umutsuzluktan evlendin. Bu sevgi değil. Onun için sana cazip gelmemesine şaşırıyorum.” dedim.

HATANIN HATA OLDUĞUNU KABUL ETMEK

Lisa’ya tavsiyem, evliliğinin bir hata olduğunu kabul etmesi ve hayatına devam etmesiydi. Erkekler söz konusu olduğunda, bu cinsten ihtiyaç duyacağı tek kişinin oğlu olduğunu söyledim. Lisa, kendine verdiği değer artmasına yardımcı olabilecek tek insanın kendisi olduğunu biliyordu. Konuşmamızı bitirirken ona, “Bundan yirmi yıl sonrası için düş kurmaya başla -gelecekle ilgili bir düşün olduğunda beni aramanı istiyorum- gerçekleşme şansının yüksek olması şart değil. Benim kurduğum düşlerin birçoğu değişti. Önemli olan düş kurman. Çünkü, eğer geleceğin ile ilgili düşler kuruyorsan, kendine inanıyorsun demektir.” dedim.

KENDİ BÜYÜMENİZİ DİKKATE ALIN

Lisa, pek çok şeyi görebiliyordu: fakat kendi büyümesinin farkında değildi ve buna değer vermiyordu. Bunu ona göstermekten heyecan duydum. Bu, tarafsız değerlendirmelere ve iyi bir destek sistemine hepimizin ne kadar çok ihtiyacı olduğunu gösterir. İç değişimlerimiz bazen o kadar yavaş olur ki, bazen onları göremeyiz.

“HEMEN CİNSEL İLİŞKİ” ÖLÜM CEZASI OLABİLİR

Kadının, cinsel ilişkiye hazır olmadan (kafasında, kalbinde ve yaşamında) böyle bir ilişkiye girmesinin çok ciddi sonuçları olabilir. Ve, bazen çok karmaşık ve duygusal açıdan yıkıcı.

Telefonda Karen'in sesini ilk duyduğumda, sesinden kızgın ve üzgün olduğunu anladım. Bana, üç yıldır bir "beyfendi" ile birlikte yaşadığını söyleyerek söze başladı. Sonra, yirmi yaşında (ahhh! ah!) olduğunu ve -can alıcı nokta burası- birlikte aldıkları karar sonucu sekiz aylık bir bebekleri olduğunu söyledi. Çocuğunun babasıyla nişanlı olduklarını ve evleneceklerini söylemesine rağmen, sözlerinin devamı bir bomba etkisindeydi. "Dün öğrendim ki, eski kız arkadaşlarından birinden bir çocuğu daha olmuş - yeni doğmuş." Birlikte olduğu adamın (ona "beyfendi" demeye dilim varmıyor) çeşitli olanaklardan faydalanmayı bildiğini söyledikten sonra, nikâh gününe karar verip vermediklerini sordum. Elbette vermemişlerdi.

"Bana ne soracağını gerçekten çok merak ettim" dedim. "Ne yapmam gerektiğinden emin değilim" diye cevap verdi.

CİNSEL YAKINLIK ÇOK NADİR OLARAK GÖNÜLDEN BAĞLANMAYI GETİRİR

Ona bunun doğru olmadığını söyledim. Ne yapacağından emindi - veya kazanma şansı düşük bir durumda olmasaydı ne yapacağını biliyordu. "Eğer geleceği olan bir işin olsaydı ve çocuğun olmasaydı" dedim. "bahse girerim, ona defolmasını söylerdin." Onayladı. Bu adamın, ömür boyu birlikte yaşanacak bir eş için iyi bir seçim olmadığını belirttim. Karen'in, cinsel yakınlığın eninde sonunda gönülden bağlanmayı getireceğine ilişkin romantik fikirleri, bu süre içinde, erkek arkadaşı hakkındaki görüşlerini bulanıklaştırmıştı.

Hazır olmadığı şeylere balıklama dalması şu andaki zorluklarının nedeni idi. Karen'e, birkaç sene hiç kimse ile evlenmemesini ve nişanlım dediği adamdan ayrılmasını önerdim. Birbirleri ile ilişkilerinin mesafeli olduğu ve çocuklarını büyüttükleri sakinleşme döneminde, Karen, onun, tek eşliliğe yatkın olup olmayacağını ve her iki çocuğuna karşı olan sorumluluklarını yerine getirip getirmediğini gözleyecekti.

"Yapabileceğin en iyi şey" diye tekrarladım, "bir karar vermeden önce kendine iki yıl vermen - onunla evlenmek veya onu başından atma duygusuyla savaşmak zorunda kalsan bile. Hayatının önemli bir bölümünü etkileyecek bir karar için, oldukça kısa bir zaman bu."

YAŞADIĞINIZ SÜRECE SEÇENEKLERİNİZ OLACAK

Karen'in rahatladığı çok belirgindi. Seçenekleri olabileceğini bile düşünmediğini fark ettim. Hayatlarının en özgür dönemi olması gereken yıllarda, zorluklarla uğraşan böyle kadınlar yüreğimi yaralıyor. Erken yaşta gebe kalan genç kadınlarda olduğu gibi, genelde kadınlar, duvarlara yazılmış kocaman yazıları okumayı reddediyorlar. Duvarın üstündeki yazıların ağırlığı duvarı yerle bir edince görmek zorunda kalıyorlar. O zaman da iş işten geçmiş oluyor.

KADIN NE KADAR GENÇSE HAYAL DE O KADAR BÜYÜK OLUYOR

Daha dün, kızgın bir baba programıma telefon ederek, on altı yaşında bekâretini kaybeden kızını nasıl cezalandırması gerektiğini sordu. Bunu, kızının günlüğünü yanlışlıkla okuyan (bu nasıl oluyorsa!) büyükanneden öğrenmişti. Bir hafta bilgisayar oyunları oynamayı yasaklamanın beklediği etkiyi yapmayacağını ve tartışmanın bundan çok daha derin olması ve baba olarak onun konuya daha fazla duyarlık ve anlayışla yaklaşması gerektiğini söyledim. Sanırım beni dinlemedi - ona anlatmaya çalıştığımı sizinle paylaşmak istiyorum: Bir kadının, bir erkekle ilişkisine, cinsel ilişki, özellikle de hemen kurulan cinsel ilişki eklenince, kadın bu ilişkiyi, cinsellik olmadan sürdüreceği bir ilişkiden daha anlamlı bulacaktır.

Bir kadın dinleyicim, "Bu kişi hakkında daha fazla sey öğrenmeden, çabucak cinsel ilişkiye girerek hata yaptım. O noktadan sonra, "o baktımdan" bağlandığımız için, kendimi çıkmazda hissediyorum" dedi.

Böyle bir anlayış, genç insanın bütünleşmemiş kimliği ve hayat deneyimi ve dayanmak ihtiyaçları ile daha da büyür.

CİNSEL YÖNDEN AKTİF OLMAK İÇİN DOĞRU BİR YAŞ VAR MIDIR?

Artık yayında olmayan Ron Reagan'ın TV programında, Reaganı tarafından, çocukların cinsel ilişkide bulunması gereken "yaş"ı söyleme

74 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

konusunda sıkıştırılmışım. Benim cevabım, onun *talk-şov* programına pek de uygun olmamakla birlikte şöyleydi: Davranışlarımızın sonuçlarını tahmin edecek, anlayacak ve kabul edecek kadar olgunlaşmadan bu tip etkinliklerde bulunmamalıyız. Tüm dünyada geçerli olacak bir yaş belirlemek, ancak herkes aynı hızla ve aynı oranda olgunlaşsaydı mümkün olurdu. Böyle olmaması, sorunun can damarını oluşturuyor.

Yumurtalıklar, penis, vajina, sahipleri sonuçlara katlanacak olgunluğa erişmeden çok önce çalışmaya başlıyor: Gebelik veya cinsel hastalıklar veya cinselliğe dayandırılan ilişkilerin sonundaki hayal kırıklığının yarattığı duygusal acı, ilişkinin “yapıştırıcı” özelliği olmakla kalmıyor, korku dolu bir yaşamda kurtarıcı bir lütuf oluyor. Fakat, çok çabuk cinsel ilişkiye girmek sadece gençlere özgü değil.

CİNSEL İLİŞKİYE ÇABUK GİRMEK, KENDİNİ SEVMEKTE GEÇ KALMIŞ OLMAKTIR

Yirmi beş yaşındaki Hilda, hemen cinsel ilişkiye girmesi hakkındaki yorumunda, “Kim olduğumu saklamak için hemen olsun istiyorum” demişti. Cinsel ilişkiye çok çabuk girmek kendini sevmekte geç kalmış olmaktır.

Otuz üç yaşındaki Carolyn de bunun farkındaydı.

Carolyn’in, komşularından biriyle yaşadığı bir gecelik ilişki sonucu, üç yaşında bir oğlu vardı.” O an doğru olmadığını biliyordum. Ama, *yine* de ilişkiye girdim.” dedi.

“Neden?” diye biraz sertçe sordum.

“Dürüst olmak gerekirse” diye cevapladı, “yalnızdım, şişmandım, etrafımda pek erkek yoktu, on altı yaşımdan beri cinsel ilişkide bulunmamıştım ve yeni bir çevreye taşınmıştım. Her şey bir yana o an kendimi iyi hissettim.”

“Peki şimdi?” diye sordum.

“Şimdi, küçük, harika bir oğlum var. Onu çok seviyorum: fakat bir babası yok.”

Carolyn’in duygusal boşluğu içgüdüsel bir hareket, bu içgüdüsel hareket de oğlunu yaratmıştı.

KESİNLİKLE KONU BENLİK SAYGISI

Kırk iki yaşındaki Joan, iki hafta önce onu terk eden erkek arkadaşını arayıp aramamakta kararsızdı. Dört hafta süren ilişkilerinden sonra, erkek arkadaşı, zorunluluklar ve sorumluluklar olmayan daha gerçek bir ilişki istediğini söyleyerek Joan'ı terk etmişti. Diğer bir deyişle, "gezip-tozup, eğlenmek" yani cinsel ilişki istiyor; fakat bir birliktelik istemiyordu.

"Bir yandan" dedi hüznüyle, "cinsel ilişkiyi özleyeceğim. Diğer yandan, benlik saygım için iyi değil."

"Hangisi daha önemli?" diye sordum.

"Ayın belli zamanlarında . . . cinsel ilişki" dedi.

Buna her ikimiz de güldük. Yine de Joan tipik bir kadın modeli: Kendimi iyi hissetmek istiyorum. Kendimi güvenlikte hissetmek istiyorum. Sevilmek ve şefkat görmek istiyorum. Öyleyse, cinsel ilişkide bulunurum. Bu bana gerisini sağlar. Sonra, hem ona, hem de kız arkadaşlarıma, beni nasıl kırdığını şikâyet ederim.

HEMEN CİNSEL İLİŞKİ KURMAK, SİZE NELER YAPABİLİR

Şunu vurgulamak istiyorum: Kaç yaşında olursanız olun, cinsel ilişki -güçlü bir deneyim ve itici güç- sizi ve ilişkinizi geçerli kılacak güce sahip değildir. Aslında, bunun tam tersidir. Kısa sürede cinsel ilişkiye girmek kendinizi daha da küçülmüş, kötü ve korkunc yalnız hissetmenize yol açar.

5 Aptalca Aynı Evde Yaşama

Kadının Kurduğu Kadınca Bir Hayal

On beş yıl kadar önce, radyoda çalışmaya başladığım yıllarda, bir kadının bir erkekle birlikte yaşadığını itiraf etmesi pek olağan değildi. Şimdi ise değerlerde ve kurallarda bir gevşeme varmış gibi gözüküyor. Artık, birlikte yaşamaya kötü gözle bakılmıyor.

Evlilikten önce birlikte yaşamak hakkındaki basmakalıp düşünce, birlikte yaşamanın, eşlerinin birbirini tanınması, evlilik için daha iyi seçim yapması ve birbirini hiç tanımadan evlenmektense, evliliği daha sağlam temellere oturtma fırsatı verdiğidir.

Bu düşünce yanlış olabilir mi?

AYNI EVDE YAŞAMAK, İLİŞKİ İÇİN BİR ÖLÜM ÖPÜCÜĞÜ MÜ?

“Mutluluk Arayışı” adlı kitabın yazarı, psikolog Dr. David G. Myers’a göre, son yıllarda yapılan yedi çalışmanın sonuçlarından edinilen bilgiler ışığında, önce birlikte yaşayıp sonra evlenen çiftler arasında boşanma oranı, birlikte yaşamadan evlenenlere oranla çok daha yüksek.

Yapılan üç araştırma bunu açıkca gösteriyor: Amerika Birleşik Devletleri’nde 13.000 yetişkin ile yapılan araştırmada, evlilikten önce birlikte yaşayan çiftlerin üçte birinin on sene içinde ayrıldığı veya boşandığı

78 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

ortaya çıkmış. Kanada'da yapılan bir araştırmada ise, 5300 kadın incelenmiş ve evlilik öncesi eşleriyle birlikte yaşayan kadınların % 54'ünün 15 yıl içinde boşandığı görülmüş. 300 kadınla yapılan bir İsvec araştırması da evlilikten önce eşleriyle birlikte yaşayan kadınların % 80'inin boşanma riski taşıdığını ortaya çıkarmış.

NEDEN YAŞAMINIZLA RUS RULETİ OYNUYORSUNUZ?

Şimdi, siz de, ben de, bütün bu verileri göz ardı etmenin ne kadar kolay olduğunu biliyoruz! Rahatlıkla "Ama, benim durumum farklı" diyebilirsiniz.

Tamam, bazılarınız için bu doğru olabilir! Bazı şanslı istisnalar vardır. Bu olabilir. Fakat, herkesin bu şansa sahip olması kural değildir. Öyleyse, neden yaşamınızla Rus Ruleti oynamaya istekli, hatta heveslisiniz? Neden? Ümitsizlik. Hiç kimsenizin olmaması korkusu - eğer bir erkek sizi istemezse, bir hayatınızın olamayacağı korkusu.

Benimle yaptığınız konuşmalarınızda bunu hep itiraf ediyorsunuz. Zor bir yoldan bile olsa bunun nedenini anlamaya ne dersiniz?

Belki de, beklemek ve olgunluk, bağımsızlık ve kendi güvenliğini sağlamak için büyümek, yapılması çok zor bir iş - özellikle de gençseniz, başkasına ihtiyacınız varsa ve mutsuz bir geçmişten kaçmayı umuyorsanız.

ONU SEVİYORUM, AMA ONA GÜVENMİYORUM

On dokuz yaşında, gelecek vaad eden bir dansçı, Jessica, babasının başka kadınlarla ilişki kurduğu sorunlu bir aileden geliyordu. Yetiştirilme şekli, ona kendini güvende hissetmeme ve inanılmaz derecede hiç kimseye güvenmeme duygusu vermişti. Yine de, dört aydır birlikte yaşadığı bir erkek arkadaşı vardı. Onu sevdiğini söylemesine rağmen, erkek arkadaşının gösterdiği ilgi ve sadakate güvenmiyordu. "İyi bir şeyler için" umut besliyordu, yani evlilik; işte bu erkeğin sevgisinin kanıtı olacaktı.

Jessica'ya, kendini emniyette hissetmediğini ve böyle hisseden pek çok genç kadının, kendilerini daha iyi hissedeceklerini umarak, bir er-

keçe çok erken bağlandıklarını (evliliği tercih ederek) belirttim. Ve sunu biliyor musunuz? Hiç, hiçbir zaman bu umutlar gerçekleşmiyor.

BİRLİKTE YAŞAMAK OLGUNLAŞMAYI GECİKTİRİYOR

Jessica'nın ilk işi kendine saygısını ve yeterliliğini geliştirmek olmalıydı. Böylece birini seçtiğinde, bu, geçmişin yaralarını iyileştirmek için yapılan bir seçim olmayacaktı. Birlikte yaşamamanın, uzun vadede, kişisel olgunlaşmaya bir yararı olduğuna inanmıyorum - özellikle Jessica'nın yaşında ve onun gibi geçmişi kayıp ve aldatmalarla dolu ise.

UMUT SİZİ NE ZAMAN YARALAR

Hayatta her şey için beklentiler, deneyim getiren sonsuz bileşimler ve değişimler vardır. Aynı evde yaşamaya, Jessica'nın yaptığı gibi, fantaziler ve umut ve insanın kendine dahi itiraf edemediği gizli gündemlerle başlanır. Jessica'nın "iyi bir şeylerin olmasını umut etmek" düşüncesine bir bakın. Bir erkekle birlikte olmanın, büyülü bir şeylerin olmasına neden olacağı gibi boş bir umut.

Ve, bunu yapan sadece Jessica değil. Herkes, yaşamının bir döneminde, büyümek ve güçlü olmak gibi zor olanı yapmayıp, hayaller kurar.

Fakat, eğer hayatında gerçek bir doyum istiyorsa, bunu bu yolla elde edemez. Jessica çaba harcıyıp, kendine bakmayı öğrendiğinde iyi bir şeylerin olmasını umut etmek zorunda kalmayacak. Bu iyi şeyleri o yaratıyor olacak.

KENDİNİZİ SADECE KENDİNİZ MUTLU EDEBİLİRSİNİZ

Şu sözcüklere kulak verin: "Bundan böyle birlikte ve mutlu olarak." Biz bütün kızlar bu sözcüklerin vaad ettiklerini duyarak büyüdük. Öyleyse, eğer mutsuz bir genç kız isen, bir erkekle birlikte yaşamaktan daha iyi çare ne olabilir? Sorun, mutluluğu elde etmenin bu kadar kolay ol-

80 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

mamasıdır - ve bu *sizin* kiminle birlikte olduğunuza değil. *onun* kiminle birlikte olduğuna (yani size!) bağlıdır.

Kendinizi mutlu etme gücüne, tüm gücüne, siz. sadece siz sahipsiniz. Bir erkeğe balıklama atladığınızda, genellikle, kaçmaya çalıştığınız acıyı tekrarlıyor ve bu acıyı yeniden yaşıyorsunuz. Jessica'nın içgüdüleri ne söylerse söylesin, beraber olduğu erkeğe güvenmeyerek üzüntü çekmesi de işte bu yüzdendi.

İNKÂR VE BİRLİKTE YAŞAMA

İnkâr, birlikte yaşama olayında önemli bir faktördür. Bu inkâr -bu bölümde göreceğiniz gibi- kadının kendi gerçek ihtiyaçlarını ve isteklerini inkârdan, birlikte olduğu erkeğin ne olduğunu inkâra kadar geniş bir yelpazeye yayılır.

Telefonda görüştüğüm Jane'in sözleri buna iyi bir örnektir: "Beni sevdiğini hissediyorum ama kendini kontrol altında tutuyor." demişti, birlikte yaşadığı erkek arkadaşının başka çiftlerle cinsel ilişkide eş değişirme isteğinden söz ederken. Üzgün bir sesle, "Eğer ne olacağımızı bilseydim, bunu onun için yapabilirdim . . ." diye devam etti.

EĞER BENİ GERÇEKTEN SEVSEYDİ, BENİMLE EVLENMEZ MİYDİ?

Sizin için neler hissettiğini bilmediğiniz bir adamın yanına taşınmak, onu, sizin için birşeyler hissetmeye zorlamaktır. Bu aptalca ve küçük düşürücüdür. Bu, sizin, kendinizi denemek için yaptığınız bir provadır.

Diana bunu biliyordu. Diana ve erkek arkadaşı bir senedir birlikteydi ve beş aydır birlikte yaşıyorlardı. Devamlı evlilikten söz ettiklerini söylemesine rağmen, bunun doğrusu, gerçekte evlilikten söz edenin Diana olduğu idi. Sevgilisinin, Diana'nın temennilerine cevabı ise. 'onunla evlenmek istediği ama, "kendini hazır hissetmediği" için ne zaman olacağını bilmediği idi.

DIANA: Onun yanından ayrılmayıp beklemeli miyim? Bu beş ya da altı yıl olabilir . . .

DR. LAURA: Diana, onu doğru anladığından emin misin? Seninle evlenmek istemiyor olabilir. Hazır değilim dediğinde, bunu demek istediğinden emin olamayız. Fakat, senin kendini neden bu sinir bozucu duruma soktuğundan emin olabiliriz. Sen, son gösteri için birlikte yaşayarak prova yapıyorsun; gelin rolünü kapmayı umuyorsun. Yanılıyor muyum?

DIANA: İm. . . evet.

DR. LAURA: Fakat, bu rolü alamadın. Demek ki, bu iyi bir plan değildi. Bak, o memnun. Sen bir şeyleri değiştirmek istiyorsun, o istemiyor. Halinden memnun insanlar değişiklik istemezler. Bana katılıyor musun?

DIANA: Evet.

DR. LAURA: Öyleyse, değişiklikleri yapacak olan sensin. Onun yanından ayrıl. Onunla buluş. Eğer onu seviyorsan onunla birlikte ol, ama birlikte yaşama.

DIANA: Biz de son günlerde bunu konuşuyorduk.

DR. LAURA: Mantıklı gözüküyor.

DIANA: Ayrıca, birlikte terapi seanslarına katılıp bu konuyu konuşabileceğimizi söyledi.

DR. LAURA: Bu da çok iyi. Ama, şimdi beni ilgilendiren o değil. Beni sen ilgilendiriyorsun. Diana, o evden ayrıl. Ayrıl; çünkü onunla birlikte yaşamak, kendini kötü hissetmene neden oluyor. İşte bu nedenle o evde olmamalısın. Sana zarar veriyor. Bana, söylediklerimi düşüneceğine dair söz ver.

DIANA: Emin olabilirsin. Teşekkür ederim. Bunları duymaya ihtiyacım vardı.

DR. LAURA: Kendine dikkat et - ve taşın!

BİRLİKTE YAŞAMAK BÜYÜMENİN KANITI DEĞİLDİR

Telefon konuşması süresince, Diana'nın ilişkisinin gelecek vaad ettiğini; fakat gelişmek için zamana ve esnekliğe ihtiyacı olduğunu hissettim. Birlikte oturmak bu gelişme sürecinin başladığını ima etmişti. Sonra, parçalar, kadının istediği şekilde yerleşmeyince, ona göre, her şeyin şekli bozulmuştu.

EĞER O BENİ İSTEMİYORSA, BENİM BURDA NE İŞİM VAR?

Otuz yaşındaki Jean'in kendine ait geliri vardı ve bir buçuk yıldır, kira ödmeden erkek arkadaşı ile birlikte yaşıyordu. Erkek arkadaşı ile birlikte yaşamaya başlamadan önce, kocasından yeni boşanmıştı ve pek fazla erkekle birlikte olmamıştı. Şimdiki erkek arkadaşı ile yakınlaştığında, bunun kendinin iyi hissetmek olduğunu düşünmüştü. "Böylece, birbirimize daha da yakınlaştık ve onun yanına taşındım." Konuşmamızın buraya kadar olan bölümünde, beni neden aradığını pek anlayamadım.

Konuşmasını sürdürdüğünde, içinde bulunduğu durumun ne kadar can sıkıcı olduğu anlaşıldı. Jean'in hiç çocuğu olmamasına rağmen, adamın on yedi ve on üç yaşındaki çocukları onlarla birlikte yaşıyordu: fakat baba, Jean'in onlardan uzak durmasını istiyordu ve bu konuda çok sertti, hatta bazen işi nerdeyse zorbalığa götürüyordu.

Jean'e, "Bu ne demek oluyor? Onlarla konuşmaman mı gerekiyor? Onlara yapmaları gerekeni söyleyemiyor musun?" diye sordum. "Onların hayatını paylaşmamı istemiyor. Bana her zaman, 'Benimle ilgilenmeni istiyorum. Onlar için endişelenme.' diyor."

Jean'in beni neden aradığına henüz karar verememiştim, ta ki birlikte olduğu adamın, zaman zaman sınırı aşp, Jean'e defolup gitmesini söylediğini itiraf edene kadar. Sonra yumuşuyordu. Jean, "Bizi birbirimize çeken pek çok şey olduğu konusunda onu ikna etmeye çalışıyorum" dediğinde, ona, "Birini bu konuda ikna edemezsin. Böyle bir tartışma zaman kaybı, aynı zamanda seni küçültür." dedim.

JEAN: Evet, aslında hep kendime "Yapmam gereken onu terk etmek. Eğer o beni istemiyorsa, burda ne işim var?" diye soruyorum.

DR. LAURA: Kendine onun ile birlikte olmayı isteyip istemediğini sormadığına dikkat et. Eminim seni yanında istiyordur. Eminim cinsel ilişkiden hoşlanıyor ve sen de iyi bir hanıma benziyorsun . . .

JEAN: Herkesi mutlu etmeye çalışıyorum.

DR. LAURA: Ya sen Jean? Kendini de mutlu ediyor musun? O seni mutlu ediyor mu? Açık konuşabilir miyim?

JEAN: Evet, lütfen.

DR. LAURA: Bu ilişki senin için çok aşağılayıcı. Onun sana gelecek için verilmiş bir sözü yok, yine de, yerinin ne olduğunu sana açıkca göstermiş - senin işin ona hizmet etmek. Hatta bazen, senin kendini emniyette hissetmemenden zevk alıyor. Ve neden buna dayandığını biliyor musun? Çünkü tek başına kalmaktan çok korkuyorsun. Sahiplenilmekten mutlusun; çünkü bu seni sorumluluktan kurtarıyor.

JEAN: Bu nedenle mi onu terk etmiyorum? Sorumluluk almaktan korktuğum için mi?

DR. LAURA: Evet, bu korkunun bütün kontrolü ele almasına izin veriyorsun. Jean, kendini satmışsın. Bazı açılardan sana bakıyor - örneğin parasal açıdan; ama sen kendine bakmıyorsun.

JEAN: Kesinlikle. Ve bu değişmeli.

DR. LAURA: Kesinlikle Jean. Kendine bakmalısın.

BİRLİKTE YAŞAMAK = TESLİM OLMAK

Kadınlar, unutmayın, kendine saygının merkezi, olayları yenmeyi istemektir, yenilmek için teslim olmak değildir. Jean'ın durumunda olduğu gibi teslim olmak, sık sık, birlikte yaşamak şeklini alır. Sonuç iki yönlü olabilir: Kafanızın üstünde bir çatı, kalbinizin altında bir lağım deliği. Kadınlar kendilerini satmanın dışında da yollar olduğunu bilmek zorundadırlar. Ve dilencilik yapan değil seçen olmak için cesaret ve yaratıcılıklarını kullanabilmek zorundadırlar.

HİÇBİR ZAMAN AZ İLE YETİNMEYİN

Kadınlar bana sık sık, erkeklerin onlara saygı duyması, saygılı davranması için ne yapılması gerektiğini sorarlar. Cevabım her zaman aynıdır: Hiçbir zaman az ile yetinmeyin veya az olana izin vermeyin. Eğer bu sınıra ulaşamıyorsa, onu atın.Fakat, bazı kadınlar bu mesajı anlamaz gözüküyor. Yolanda gibi, umut etmeyi ve çabalamayı sürdürüyorlar.

TEKEŞLİ BİR İLİŞKİMİZ VAR SANIYORDUM!

Otuz sekiz yaşındaki, sosyal hizmetler uzmanı Yolanda, üç yıldır birlikte yaşadığı erkek arkadaşının, hafta sonlarını bir başka kadınla geçirdiğini itiraf etmesi üzerine beni aramıştı. Erkek arkadaşının başka bir ilişkisi olduğunu öğrenince, tek-eşli bir ilişki sürdürdüğüne dair inançları yıkılmış ve dehşete düşmüştü.

Hiçbir vaat olmadan bir erkeğin yanına taşınırsanız, bu erkek artık çok önemli bir şeyin farkındadır: Sizi kazanmak için çok fazla şey yapması gerekmez. Sonra, etrafta gönül eğlendirmeye başlar ve siz onunla yaşamaya devam edersiniz ve o yeni bir şey daha öğrenir: Sizi yanında tutmak için de fazla bir şey yapması gerekmemektedir. Ve bu sizin öz-saygınız ile çatışır.

Yolanda tatlı bir insandı, eğitimliydi, bir profesyoneldi, bu dünya için bir anlamı vardı. Onun, doğru adama -onun için bir şeyler yapacak adama- uzanması için ısrar ettim. Ve, çaresizlikten dolayı birlikte olduğu, zamanını, harcadığı bu adamla birlikteyken -ki, ona saygı göstermeyen veya onu mutlu etmek için hiçbir şey yapmayan, sadece kendini mutlu eden bir adamdı- doğru adamı bulamayacağını ekledim. Yolanda ona çok kızgındı, hayal kırıklığına uğramıştı ve onun yanından ayrılmaya yetecek mali gücü vardı. Duygusal olarak da aynı gücü göstermesini umut ettim.

HATA YAPMAYIN, KENDİNİ ADAYACAK KADAR BİRİNE BAĞLANMAK ÖNEMLİ BİR ŞEYDİR

Şimdi, “Birine böylesi bağlanmak mı önemli bir şey. Böylesi bağılıklar insanları tacizkâr olmaktan, sevgisizlikten, sadakatsizlikten veya en basitinden üzmemekten alıkoymuyor. Bu mu önemli şey!” diyeceksiniz.

İstatistikler, bağlanmanın önemli bir şey olduğunu ispatlıyor: daha önce size verdiğim bilgiye göre, “. . . evlenecekleri kişilerle birlikte yaşamayan çiftlere kıyasla. ötekilerin boşanma oranları daha yüksek.”

SAĞLAM BİR TEMEL İÇİN ZAMAN, ÇABA VE FEDAKÂRLIK GEREKİR

İlginç olan soru ‘Niçin’dir. Burada işe pek çok etmen karışır ve bu etmenler hakkında da ayrı bir kitap yazılabilir. Fakat, bana göre, esas etmenler olgun ve sabırlı olmak ve zevki erteleyebilmektir.

Kişiler, sağlam ve anlamlı bir şey yaratmaya, bunun için zaman ve çaba harcamaya hevesli değillerse onu geliştirmek ve yürütmek için de çaba harcamayacak ve fedakârlık yapmayacaklardır.

Kısa sürede cinsel ilişkiye girmek, gelecek planları veya vaadler olmadan birlikte yaşamak, olgunlaşmamış, şu-anda-kendimi-iyi-hissetmeme-izin-ver-çünkü-öyle-istiyorum tipi insanların davranışlarıdır. Olgunlaşmamış olmak aynı zamanda, kendi ihtiyaç ve duygularınız ile başetmeye yardım edecek bir kimlik ve öz-saygı geliştirmemiş olmakla da ilgilidir.

Korkuyorsunuz, onun için “sağlam” oynuyorsunuz. Sonra, “sağlam” oyunun her zaman çok kazançlı olmadığını görüyorsunuz. Beni arayan Sharon’ın fark ettiği buydu.

SİZ AİLE İSTİYORSUNUZ, O İSTEMİYOR

Sharon, erkek arkadaşı ile birlikte yaşamaya “onu daha iyi tanımak için” karar verdiğini söyledi. Gerçekten de, birkaç yıllık beraberlikleri süresince çok yakınlaşmışlardı. Sharon’un sözleriyle “İdeal bir ilişkimiz var. Bana karşı harika davranıyor ve benim de ona harika davrandığıma inanıyorum. Birbirimize hep destek oluyoruz, çok şeyi paylaşıyoruz ve bir-birimizin arkadaşlığından zevk alıyoruz.” Öyleyse beni neden aramıştı?

Sorun, Sharon’un aklında evlilik olmadan (hiç değilse bilinçli olarak) birlikte yaşamaya başlamasıydı ve bu konuyu hiç tartışmamışlardı. Şimdi, evlilik ve bir aile istiyordu ve erkek arkadaşı bu sorumlulukları is-

86 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

tiyormuş gibi gözükmüyordu. Ve bu konuda tavrı kesindi. Sharon kayığı devirmemek için, gönüllü olarak kendi arzularını kıyıda bırakmıştı. Sharon'a, zaman geçtikçe git gide daha çok hayal kırıklığına uğrayıp erkek arkadaşına kızabileceğini hatırlattım.

"Bu hiç adil değil" dedim, "çünkü her adımda sen seçimler yaptın. Her kadın gibi sen de, ilişkinin gelişeceği konusunda kendine yalan söyledin. Bu hesaplanmış bir risk. Eğer kafandan, evlilik ve bebek fikrini silbiliyorsan, bu bir yol. Ama, eğer onu kaybetmemek için kendini kandırıyorsan, bu bir hata!"

KISA VADELİ KAYIPLAR/UZUN VADELİ KAZANÇLAR

Şimdi, Sharon'un yüzyüze olduğu seçenekleri bir düşünün - ıstırap verici seçenekler: Doyurucu bir ilişkiden vazgeçip geçmemek: sevdiği ve beraber olmaktan hoşlandığı birini, hayal ettiği evlilik ve aileye kavuşmak için bir başkasını aramak üzere bırakmak. Kısa vadede kaybedecekleri apaçık ortada. Uzun vadede kazanacakları ise meçhul. Genellikle, kadın gemiyi terk etmeye niyetli olduğunu belli ederse, büyük bir kayıp yaşamak istemeyen adam da, birdenbire, daha hızlı kürek çekmeye karar verir.

İYİ KARARLAR İÇİN TARAFSIZLIK GEREKİR

Her şeye rağmen, büyüyerek, değişerek ve olgunlaşarak hayat yolunda ilerlerken, bu tip yol ayrımlarıyla karşılaşmak olağandır ve insancadır. Hiç sürpriz değil - bu gerçek hayatta olağan bir şey. Beni ilgilendiren ise, ilişkilere cinsellik ve birlikte yaşama girince, iyi kararlar verebilmek için gereken tarafsızlığı sağlamanın daha zor olması.

Onun sizi istemesini sağlamak için çok çaba harcarsınız; sizin onu isteyip istemediğinizi ise sorgulamazsınız bile.

Kadınlar, erkeği daha yakın bir açıdan incelemek için birlikte yaşamazlar. Kadınlar korunmak, kollanmak ve istenmek için birlikte olurlar. Ve bu kafa yapınızla, onun sizi istemesi için o kadar meşgul olursunuz ki, bir dakika bile (özellikle açık açık) sizin bu adamı isteyip istemediğinizi sorgulamazsınız.

Erkeğin buyurmacı, adi, bencil, güvensiz, zarar verici ve kırıncı davranışları, onu inceleyip sizin için ne değer taşıdığı konusunda karar vermenizi sağlayacak özellikler olmak yerine, sizin başatmeniz, çözmeniz gereken şeyler olurlar. Kendinize şu önemli soruyu sormak daha zordur: “Ömrümün geri kalanında sürdürmek istediğim hayat bu mu?”

ONU DEĞİŞTİRMEK - KENDİNİZİ KANDIRMAYA ÇALIŞMAK

Susan, erkek arkadaşının olgun olmayan ve dalavereci davranışlarını tartışmak için beni aramıştı. Bunları değiştirmeyi aklına koymuştu.

DR. LAURA: Onunla birlikte mi yaşıyorsun?

SUSAN: Evet.

DR. LAURA: Çok çabuk cinselliğe girmişsin. Çok çabuk onun yanına taşınmışsin. Şimdi geleceğine bakıyorsun ve “ööğgh” diyorsun. Fakat bir karar vereceğine, onu nasıl değiştireceğine dair çocukça sorular soruyorsun.

SUSAN: Evet. Sanırım öyle.

DR. LAURA: Bütün sahip olduklarını bu ilişkiye taşıdığın için, geri dönmeyi bile düşünmek zor. Sadece birlikte olsaydın, onunla birlikte oturmasaydın, aşırı duyarlılığını ve olgun olmamasını değerlendirecek, ona olan ilgini yitirecek ve onunla bir daha birlikte olmayacaktın - çünkü sürdüreceğin başka bir hayatın olacaktı. Birlikte yaşamak için bu kadar çok şey yapınca, yapılması gerekeni yapmak çok zorlaşıyor. Bu nedenle, yaraya neşter atıp ameliyat etmek gerekirken, sen yaraya ilk yardım uyguluyorsun.

SATIN ALMA SEÇENEĞİNİ SAKLI TUTARAK, KİRALIK BİRLİKTELİK

Birlikte olmanın -birlikte yaşamak değil- öğrenme ve anlamayı sağlaması beklenir. Birlikte olmak, seçenekleri saklı tutulan bir kiralama olarak dü-

88 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

şünülebilir. Öyleyse, hemen cinselliğe girmeyin ve hemen birlikte yaşamaya başlamayın ve birlikteliğin anlamını değiştirerek “zorunlulukları olan kiralama” haline getirmeyin!

YAŞAYAN KORKUNUN GERİ DÖNÜŞÜ: “AMA BEN . . .

Birlikteliğin başlangıcı ve sevgiden söz ettiğimizde, bizi aptalca seçimler yapmaya yönlendiren “Fakat o dedi ki . . .” sözü ile ilgili hiç konuşmadık. Hadi şimdi bundan söz edelim.

Otuz üç yaşındaki, iki çocuklu dul Dana, beş yıllık bir ilişkiyi bitirmeyi düşündüğünü söylemek için beni aramıştı. Dana ve çocukları, Dana’nın erkek arkadaşı ile birlikte yaşıyorlardı ve adamın bir sorunu vardı: Karısından boşanmamıştı. “Yıllardır aramızda gidip geliyor. Sanırım, suçluluk duygusundan. Koyu bir katolik. Ben değilim. Belki de bu sadece bir bahane . . . her neyse, ona hep ben yol gösteriyormuşum gibi hissediyorum. ‘Avukatla konuştun mu?, Terapistle görüştün mü?’ gibi” diyordu Dana.

Karısı işleri iyice zorlaştırmak için, çocukların erkeğin yeni evine gitmesine izin vermiyordu. Böylece, erkeğin çocukları ile geçirdiği tatil gibi dönemler, Dana ve kızları için çok berbat geçiyordu. Dana, “Ve son birkaç yıldır, bunu değiştirmek için yasal olarak hiçbir şey yapmadı.” dedi.

Neden onun yanına taşındığını sorduğumda ise, “Çünkü bana her şeyin yoluna gireceğini söyledi. Ve ben . . . ben de ona inandım.” dedi. Benim cevabım ise şöyleydi: “Bu, boş bir havuza atlarken, ‘Ama, bana, ben dibine çakılana kadar havuza su dolacağını söyledi’ demen gibi bir şey.”

ASLINDA BİR ERKEĞİN YOK

Dana’ya önerim şöyleydi: “Kendini toparlamak için ne yaparsa yapsın, senin ve çocuklarının kendi eviniz olmalı ve kendi hayatınızı yaşamaya başlamalısınız. Bu çocuklar için daha uygun bir ortam olacaktır - çünkü her şeyin ötesinde, verdiğiniz kararların çocukların için iyi olduğuna inanmıyorum. Dediğimi yaparsan, şimdi olduğunuz durumdan bir adım daha

ileride olacağınıza inanıyorum. Dana, o zayıf biri ve sen onun için her şeyi kolaylaştırmışsın. Şimdiye kadar, onun verdiği sözlerin bir anlamı olmadığını anlamış olmalısın. Hayatını düzene koyup, bu hayatı kuvvetli, dürüst ve olgun bir şekilde idare etmeyi öğrenene kadar, senin yanında bir erkek olduğu pek söylenemez.”

AYNI EVİ PAYLAŞMAYI HARİKA BULUYORUM - BİR DE ŞU RAHATSIZ EDİCİ ŞÜPHELER OLMASA

Nicole beni aradığında, benim birlikte yaşamaya taraftar olmadığını biliyordu; fakat birçoğunun dediği gibi, “Bizim durumumuz biraz daha farklı.” dedi. Bu her ne demekse! Ona, “Nicole, onun yanına taşınmak için kendini ikna etmeye mi çalışıyorsun?” diye sorduğumda, “Aslında istiyorum - ama hâlâ bir parçam tereddüt ediyor.” diye cevap verdi.

DR. LAURA: O parçanı dinle. Her ikiniz de buna hazır olduğunuzda yapın bu işi. Birlikte yaşamak, birlikte olmanın nasıl olduğunu görmenize yardımcı olmak için ise, işe yaramaz. Ve ben bunun aptalca bir fikir olduğuna inanıyorum. Biriyle ancak, eğer evlenmek istemiyorsam birlikte yaşardım.

NICOLE: Ben onunla evlenmek istiyorum. Ama o bunun kendisi için çok büyük bir adım olduğunu söylüyor.

DR. LAURA: O zaman, o adım atmaya hazır olana kadar bekle. Bağlanma hem sosyal bir sözdür, hem de içten verilen bir söz - eğer hazır değilse, sanki hazırmış gibi yanına taşınmak bu gerçeği değiştirmez.

NICOLE: Bir orta yol bulmaya çalışıyorum.

DR. LAURA: Senin bunu söylediğine inanamıyorum! Orta yol yok tatlım. Kendinden fedakârlık etme. Eğer evlenmek istiyorsan ve onunla evlenmek istiyorsan, onunla birlikte ol, eğlen ve zaman içinde her ikinizin de bunu arzu edip etmediğini göreceksin. Eğer evlenmek istemezse ve sen istersen ve sen onunla yaşayıp evlilik oyunu oynarsan, gerçekten fedakârlık yapmış olursun - ve hiçbir şey kazanamazsın.

90 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

NICOLE: Sanırım tüm bunları biliyorum!

DR. LAURA: Aslında beni aramadan önce benim birlikte yaşama konusundaki fikirlerimi biliyordun. Belki de bir doğrulama istiyordun. Aferin sana! Cazibesine kapılıp geri adım atma. Tamam mı?

NICOLE: Tamam, teşekkürler.

SUÇLULUK DUYMASI GEREKEN SİZ DEĞİLSİNİZ, O!

Birlikte olduğunuz erkek, kendisi için bunun büyük bir adım olduğunu söylüyor. Daha fazla şey istediği için Nicole'un kendini suçlu ve açgözlü hissetmesi mi gerekiyor? Kadınlar, bunun sizi şaşırtmasına ve yönlendirmesine izin vermeyin. Ve sizin yönlendirici olduğunuzu söyleyenleri de hoş görmeyin. Haketmeden şekerlemelerin alınamayacağını yetişkinlerin bilmesi gerekir. Ara yol bulma sözcüklerine dikkat edin; anlamı, ilerde sahip olmak istediğiniz bir şey için, şu anda sizin için değerli olan bir şeyden vaz geçmek olabilir.

Pişman olabilirsiniz - Jackie oldu!

NEDEN BİRLİKTE YAŞADIĞIM SEVGİLİM BENİ CİNSEL AÇIDAN İSTİSMAR EDİYOR?

Jackie, üç yıldır birlikte yaşadığı erkek arkadaşının, olup olmadık zamanda, göğüslerini okşamaya başlamasını tartışmak için aramıştı.

“Sadece evde yapıyor” diye şikâyet etti, “ama yine de beni deli ediyor. Örneğin, bulaşık yıkarken veya yanından geçerken, bana sarılmak yerine, göğüslerime yapıyor. Ona bunun beni rahatsız ettiğini söyledimde, ‘Tamam. Bir daha sana elimi sürmem.’ diyor. Ne cevap vereceğimi şaşırtıyorum - hiçbir yere varamıyoruz.”

Benim kurcalamamla Jackie, bu tür davranışın bir zamanlar her ikisinin de hoşuna gittiğini kabul etti. Fakat zamanla, Jackie'nin tutumunda değişiklik olmuştu. Sonra, birbirlerine kızgın olduklarını itiraf etti; çünkü Jackie ilişkinin birlikte yaşamaktan daha ileri bir düzeye var-

masını istiyordu. Sonuç olarak da, erkek arkadaşının Jackie'nin isteğine -evlilik- hiç karşılık vermeden bu kadar yakın olma özgürlüğünü kullanmasına sinir oluyordu.

“Öyleyse” dedim, “bunun göğüsle ilgisi yok - bu bağlanma ile ilgili. Onunla aranda, senin istediğine uygun bir anlaşma olmamasına rağmen; onun elinin altında olman ve kazanma şansının olmaması. kendini aşağılanmış hissetmen ile ilgili.” Düşüncemi onaylayınca, ayrı yaşaması gerektiği konusunda ısrar ettim. Eğer isterse onu görmeye devam edebilirdi. Onunla evlenmek istediğini açıkca belirtmesi gerekiyordu. Eğer işler böyle giderse sonunda ondan nefret edecekti.

Jackie, bağımsızlık kazanması ve bunun için çaba harcaması gerektiğini kabul etti.

BİRLİKTE YAŞAMAK VE OLGUNLUK EL ELE YÜRÜR

Özetlersek: İnsanların sorunları vardır. Sorunsuz ilişki yoktur. Konu, insanların o noktada birbirine destek olup, sorunu çözecek olgunluk ve bağlılığa sahip olup olmadıklarıdır. Veya, hatayı kabul edecek manevi güçleri ve cesaretlerinin olup olmadığıdır. İşte fark buradadır.

Aynı evi paylaşmak böylesi bir bağlılığın var olduğunu göstermez; bu yolda atılmış bir adım da değildir. Aynı evde yaşamak rahatlıktır ve bir fantazidir; ilki erkekler, ikincisi kadınlar için geçerlidir. Tahmin edebileceğiniz gibi, ben aynı evde yaşamaya karşıyım. Pragmatik olalım: İstatistikler, birlikte, aynı evde yaşamanın kaliteli, uzun süren bir evliliği garantilemediğini gösteriyor. Bunun nedeni, eşlerden birinin, daha çok “Bakalım bu iş her gün hoşuma gidecek mi?” diye düşünürken, diğer eşin, “Dikkatli olmalıyım ki, bugün de onun hoşuna gideyim” diye düşünüyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Esas trajedi, çiftlerden daha kolay elde edilenin dünyaya bir çocuk getirmesidir. Çocuk, hiç kurulmamış; ama yine de yıkılmış bir yuvanın ürünü olmakla kalır.

SEVGİ TUTKUNUN ÇOK DAHA GELİŞMİŞİDİR

Öyleyse, çiftlerin sorunları vardır. Fakat, olgunluk, bağlılık ve ilgi ile bunların üstesinden gelebilirler. Bu ilişkiler uzun süreli olan ve sevgiye dö-

92 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

nüşen ilişkilerdir. Çünkü sevgi birdenbire olmaz. Yıllar alır ve sorunları çözerek, büyüyerek ve birbirinin büyümesini besleyerek olur. Sevgiyi büyüten budur ve tutkudan çok daha fazlasını içerir. Kendini adamayı, sorumluluk taşımayı gerektirir.

BİR KÜÇÜK NOT: SIRTIMIN SEVGİYLE SIVAZLANMASI

Anneler gününde, mutlu bir anneden şu notu aldım: “Yirmi üç yaşındaki kızım, sizi dinleyerek, birlikte yaşama planlarını bir kenara itip. evlenmeyi seçti.”

Ve bu bana anneler gününde verilebilecek en güzel armağanlardandı.

6 Aptalca Beklentiler

Önce Kendinizi Ona Adıyorsunuz, Sonra Ondan Nefret Ediyorsunuz?

Bu soru, “rüyalarının erkeği” ile evlenmesine rağmen kendini sürekli bir kabusun içinde bulan tüm kadınlaradır:

Soru: Neden onun, birlikteliğinizin başlangıcında sizi ipnotize eden özellikleri şimdi size, solucanlarla dolu bir küvette banyo yapmaktan daha iğrenç geliyor?

Cevap: Basit. Hayal kırıklığına uğradınız. Her ne olduysa, umutlar ve fantaziler tehditler halini aldı.

DUVARDAKİ EL YAZISINI YANLIŞ MI OKUDUNUZ?

Acaba hayal kırıklığına uğramakta haklı mısınız? Ancak. Dr. Jekyll olan erkek arkadaşınızın, büyük bir değişim geçirip Mr. Hyde olması gibi çok nadir durumlarda.

Kadınlar, çoğunlukla, duvardaki yazıyı açıkca görürler: ama sonra kendi duygusal okuma özürleri yüzünden acze düşerler. Diğer bir deyişle, onu, kendi karşılanmamış ihtiyaçlarınız ve hayal kırıklığına uğramış isteklerinizden dolayı seçtiniz. Ve sonra, bu defa da, onun ta-

94 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

rafından karşılanmayan ihtiyaçlarınız ve yerine getirilmeyen istekleriniz nedeniyle ondan nefret edersiniz.

Bundan ne anlam çıkarabiliriz?

BÜTÜN HAYAL KIRIKLIKLARI HATA MIDIR?

Sürpriz! Cevap hayır!

Hayal kırıklığı, kişisel büyüme ve çocukluk yaralarının duygusal tedavisi için iyi bir olanak olabilir - eğer kişisel sorumluluk taşımaya ve değişikliğin rahatsızlıklarına katlanmaya hazırsanız.

GEÇMİŞE YAPIŞIP KALMANIN TEHLİKELERİ

Tam konuya uyduğu için, Kenny ve Maureen'in hikâyesini sizinle paylaşmak istiyorum. Maureen "çok hareketli, huzursuz" olan on altı aylık bebeği için randevu almak üzere aradı. Bebeğin, Maureen'in terapiye bileti olduğunu hissederek, seansa kocasını da getirmesini söyledim. Genç çift, kollarında çok güzel bir bebekle tam zamanında geldiler. "Sorun" un -bebeğin kronik ağlamaları, asabiyeti ve mutsuzluğunun- anne ve babanın kronik mutsuzluğu, ağlamaları ve asabiyetine bir tepki olduğunu hemen anladım.

Tehlikeli Cazibe

Maureen çok fakir, babanın sık sık ortadan yok olduğu, çok sorunlu bir güneyli aileden geliyordu. Davranışları çocuk gibiydi; çabuk ağlayan, endişeli ve çok mutsuz biriydi. Kenny -Maureen o kadar kızgındı ki onun ismini bile söyleyemedi- ile ilgili esas şikayeti, Kenny'nin soğukkanlı, münakaşa etmeyen, eleştirici, patron tavırlı ve sevgiden yoksun olması idi.

Öte yandan Kenny, aşırı derecede dengeli, ataerkil bir aileden geliyordu. Kenny'nin ailesinde belli bir amaca yönelik olmayan başarılarla hiç değer verilmiyordu. O da Maureen'in aşırı duygusal, maymun iştahlı, yetişkin sorumluluğu gerektiren işlerde (örneğin çek defterini dengeli kullanma) beceriksiz ve olgun olmamasından şikâyet ediyordu.

Kucağında bebeği ile (daha sonraki seanslara bebeği getirmedi) git gide daha da rahatsız olan Maureen, en sonunda şu acı sözleri söyledi: “Sanırım boşanmak istiyorum.”

Çocukluk Yaralarının İyileştirmek İçin Bağlanmak

Bu çiftin çektiği acı, çocukluk yaralarımızı iyileştirmek için kullandığımız, derinliklerimizde var olan, hatta bilinçdışı var olan mekanizmaya dik-katimi çekti. “Tüm bunlar geçmişte kaldı, artık ben bir yetişkinim” diye geçiştirmeye çalışmayın. Hepimiz hayatlarımızdaki her dakikanın ve deneyimin birer bileşimiyiz.

Elbette ki, her hayat deneyiminin etkisinin anlamı ve miktarı, bizim onlara getirdiğimiz kişisel yorumlara bağlıdır - ki bu da kişisel yaranabilirlik, destek sistemimizin ne kadar kuvvetli olduğu ve duygusal çevremizin ne kadar sağlıklı olduğuna bağlıdır. Başka bir deyişle, sizde psikolojik sarsıntı yaratabilecek bir şey, bir arkadaşınız için ileriye yürürken aşılması gereken acı, üzüntü, alt üst edici bir hayat deneyimi olabilir.

Çarpışan Öncelikler

Tartışmalarımız sırasında, Kenny'nin önceliklerinin iş ahlâkı, sorumluluk taşımak, doğru olmak olduğu ortaya çıktı. Duygular, maneviyat, felsefe, hatta ilişkiler bile onun için “yol üstündeki şeyler” idi. Kenny babasını mutlu edecek özellikler üzerinde yoğunlaşıyordu - kendini nasıl hissederse etsin veya kendi ihtiyaçları ne olursa olsun.

Maureen'in öncelikleri ise birine bağlı kalmak ve güvenliği sağlama almak idi. Onun için ise, “yol üstündeki şeyler” istek, fikir, kişisel amaçlar ve yeterlilikti. Onun önem verdiği, çocukluğundan beri hayatından eksik olamayan psikolojik sarsıntıları önlemek idi.

Kenny'e Neler Söyledim

“Kendine, benliğinin nazık, bağımlı, ihtiyaç duyan, duygusal yanıyla ilişkiye geçmeyi yasaklamışsın. Eminim ki, baban böyle bir benliğin herkesde olduğunu kabul etmiyor. Hatta, işi, sen bu benliğini gösterdiğinde seni cezalandırmaya kadar vardırırmıştır. Kenny, farkında değil misin, hayatını babanı mutlu edecek şekilde programlamışsın ve bunu devam ettiriyorsun. Maureen ile evlendin; çünkü o senin “tabu” saydığın özel

96 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

likleri taşıyor ve bunları ifade ediyor. Yoksa neden, hor gördüğün özelliklere sahip birini seçesin? Ayrıca, onun belirgin zayıflığı senin kendini güvende hissetmeni sağlıyor; çünkü sana olan ihtiyacı o kadar belirgin ki. Kendimizi olduğumuz gibi kabul ettiğimizde, bazı özelliklerimizi reddetmeyiz, değil mi Kenny?”

Maureen’e Neler Söyledim

“Güvensizliğin, çocukluğunu damgalayan sürekli güvensizlik ve sürekli terk edilmenin sonucu. Bana öyle geliyor ki, babanın hatta yiyeceğinin bile olmaması nedeniyle bu acıyı yetişkinlik yaşamında tekrar yaşamamayı garantiye almak için şartlanmışsın. Bu yüzden de, ‘Bay Sorumluluk’ ile evlenmişsin. Şimdi, onun geldiği, gittiği zamanı tam olarak söyleyebilirsin. Ne yaptığını da bilirsin. İçinde bulunduğun durum -çok geçerli nedenlerin olduğunu biliyorum- kişisel büyümeni sağlayamamış olmandan dolayı. Bak bebeğim. güvenilebileceğin güçlü bir erkek istedin ve onu buldun.”

Her İkisine Neler Söyledim

“Her ikiniz de, eşlerinizde olmasını umut ettiğiniz ve bir eşte ihtiyacınız olan şeyi tam olarak bulmuşsunuz. Bunlar göz önünde tutulunca doğru seçim yapmışsınız! Ama bu seçimi yaptıran esas acılarınız dindirilmemiş. Bu o kadar kafa karıştırıcı ki, sanki acı yeni bir acıymış gibi birbirinizi suçluyorsunuz. Bu noktada konu, birbirinizi nasıl boşayacağınız olmamalı. Kendinizin önemli eksikliklerini, çocukluğunuzdaki etkilerle -ebeveyninizi kaybetme korkusu- nasıl göz ardı ettiğiniz olmalı. Artık sizler yetişkinsiniz ve ebeveyn kaybını (duygusal veya gerçek) kabul etmelisiniz. Böyle yaparsanız, daha sağlıklı bir denge ve davranış şekliyle, karşılıklı alış-verişteki yetişkin rolünü üstlenebilirsiniz.”

Anahtar, Karşılıklı Destektir

Birlikte çalışmalarımız sonucu, Kenny Maureen’in ona “annelik” ve “sevgililik” yapmasına izin verdi ve Maureen’in de daha fazla sorumluluk yüklenmeye başladı. Her ikisi de birbirlerinin büyümesini destekledi ve her ikisi de sonuçtan memnun oldu. Ve, çok şükür. bebek sakinleşti!

ERKEĞİN BAĞIMLILIĞI: MADALYONUN DİĞER YÜZÜ

Eğer benlik saygınızın az olduğunun ve bağımlı olduğunuzun farkında iseniz, hayatınızdaki erkeğin de aynı özellikleri taşıdığını fark etmelisiniz. Fakat belki o bunu değişik şekilde gösteriyordur. Maureen ve Kenny bu gerçeğin örnekleridir.

Bağımlı kadınlar ağlamaklı ve yapışkan olurlarken, bağımlı erkekler yaygaracı ve hükmedici olurlar. Yine de, bu davranışlar madalyonun değişik iki yüzüdür. Kendine güveni az olan kişiler eşleşirken kendileriyle aynı düzeyde olanları ararlar. Hiçbir zaman kendinizi birlikte olduğunuz adamdan aşağı görmeyin; çünkü büyük ihtimalle, sizin kamufle edilmiş şeklinizdir - ve sizinkinin benzeri bir sorunu vardır!

Maureen, çocukluğunun yaralarından kaçınmak isteyerek Kenny'yi seçerken, kişisel büyüme ve güce olan ihtiyacını terk etmişti. Sonra da, Kenny'den nefret ediyordu; çünkü onun kendini ezdiğini düşünüyordu. Gerçekte, yalnız kalan biri olmama uğruna. "ezilen biri" olmayı kabul etmişti. Anlaşıyor ki, ne olduğundan nefret etmekteydi. Kendinizden nefret ettiğinizi reddetmek, göz ardı etmek veya anlamamak olağan dışı değildir - ve en kolayı kendiniz yerine ondan nefret etmektir.

BİLMENİZE RAĞMEN YAPMANIZ - BU HATADIR

Başarılı olma şansı olmayan bir ilişkinin içine düşmekte olduğunuzu nasıl anlarsınız? Aslında kolay. Yıllardır kadınlarla yaptığım tartışmalardan edindiğim izlenim, bu durumu bildiğinizdir . . . ama yine de devam edersiniz.

Lila telefon eder etmez, uzakta yaşayan biriyle ilişkisi olduğunu söyledi. Lila Los Angeles'da, erkek arkadaşı ise Kuzey Kaliforniya'da yaşıyordu. Ve senede bir kez birbirlerini görmek için buluşuyorlardı. Çok önemli bir karar verme aşamasındaydılar: Ya ayrılacak veya birbirlerine olan duygularının sağlamlığını denemek için birlikte daha çok zaman geçireceklerdi.

Lila otuz sekiz yaşında olduğunu, yalnız olmaktan, yalnız yaşamaktan ve yalnızlıktan bıktığını açık yüreklilikle söyledi. İyi bir iş hayatı ve arkadaşları vardı; fakat onların, evdeki birinin veya ailenin yerini tut-

98 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

madığını düşünüyordu. Sonunda. Lila ve erkek arkadaşı birlikte yaşamaya karar vermişlerdi; bu da Lila'nın şehir değiştirmesi anlamına geliyordu. Şimdi, korkudan eli ayağı titriyordu ve erkek arkadaşı ve ilişkileri hakkında şüpheler duymaya başlamıştı. Kendini kandırıp, sadece yalnızlıktan mı bu adamı seçtiğini merak ediyordu.

DR. LAURA: O, ne yapıyor ki sende bu duyguları uyandırıyor?

LILA: En önemlisi, oldukça soğuk, yabancı, duygusal olarak uzak biri olması.

DR. LAURA: Ve sen de, onunla birlikte yaşarsan yalnız kalıp kalmayacağını merak ediyorsun. Bu açıdan bakılırsa pek de iyi bir secim değil, değil mi?

LILA: Yani . . . paylaştığımız çok güzel şeyler var; ama yine de bu yakınlığı sağlamak için benim çok fazla şey yaptığımı düşünüyorum ve eğer ben yapmazsam, bunlar olmuyor. Fakat biliyor musunuz, benim yaş grubumda, evlenmeyi düşünebileceğim pek fazla erkeğe rastlamadım.

DR. LAURA: Daha iyisini bulamadığın için bir erkekle beraber olmamalısn! Herkesin eksikleri vardır; fakat soğuk, yabancı ve uzak . . . Bunların öncelikler listesinde olması gerektiğini sanmıyorum.

LILA: Hmmm . . . eveet. . .

DR. LAURA: Sana ebeveyninden birini hatırlatıyor mu?

LILA: Babam - duygusal olarak uzak olması.

DR. LAURA: Lila, kadınların, "sevgili babaları"nın bir kopyasını seçmeleri pek de olağan dışı değil; çünkü esas mutluluk sevgili baba gerçekten "sevgili" ve kollayıcı olsaydı sağlanacaktı. Bu rüyayı gerçekleştirme olasılığı ile, biz, kopyayı değiştirmeye çalışırız ya da sadece değişmesini ümit ederiz.

LILA: Onunla iken kendimi "evimde" imiş gibi hissediyorum ve bunun iyi bir şey olup olmadığından emin değilim. Aslında, ilişkimizin gerçek yaşamımız olup olmayacağına karar verecek kadar bir arada olmadık.

DR. LAURA: Lütfen onun yanına taşınma. Onun yaşadığı şehre taşınmanı, ancak -mütevazı de olsa- kendi evin olursa desteklerim. Ve size, çiftlerin katıldığı terapilere katılmanızı öneririm.

LILA: İyi fikir, teşekkürler Laura.

Lila'nın bu ilişkiyi denemek için bu kadar fedakârlık yapması beni endişelendirdi. Fedakârlık, ilişkiyi yürütmeye çalışma zorunluluğu getirir. İşte orada tarafsızlık biter. Unutmayın, değişiklik için kuvvetli istek gereklidir. Lila'nın erkek arkadaşı, Lila ona, onun "bu halinden" memnun olmadığını söylediğinde çok şaşıracaktır. Değişmek isteyecek midir? Bu çok büyük bir risk.

ANNE-BABA İLE İLGİLİ SABİT FİKİRLER

Kadınların bu baba arayışı anne için de geçerlidir.

Kırk yaşındaki Kathy, evlilik öncesi ilişkisini anlatırken, bu ilişkiye "lastik gibi ilişki" adını takmak geldi içimden: Evlenmeden önce, Kathy'nin erkek arkadaşı duygusal olarak bazen çok yakın oluyor, sonra birdenbire uzaklaşıyordu. Bu durum evlendikten sonra da sürdü.

Kathy'ye büyürken sürekli sevgi görüp görmediğini sorduğumda, çok çok ender olarak sevgi gösteren anne ve babasının kendisi ile hiç ilgilenmediklerini, onu terk ettiklerini söyledi. Kathy ve kocasının, kendini adamaya dayalı bir ilişkiye karşı çekinceleri olduğunu düşünürken yanılmamıştım.

Kathy, içgüdüsel olarak, terk edilmenin acısını kendinden uzak tutabilmek için, davranışları sık sık değişen birini seçmişti. Böylece güvenlikte olacaktı. Erkeğin çok kararsız ve değişken olması, Kathy'nin ona fazla yaklaşmamasını haklı çıkarıyordu; böylece de duygusal olarak zarar görme olasılığı azalıyordu.

"Ondan nefret ediyorum" dediğinde, anne ve babasından nefret ettiğinin farkında değildi. Nefret ettiği "o"nın aslında, sevlmeme endişesi olduğunun farkında değildi.

100 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

ACIYLA GÖZLERİ KÖR OLMAK

Yakınlığın eksikliğinden duyduğunuz korkuya ne kadar kör olabileceğiniz gerçekten şaşırtıcı - o kadar kör olabiliyorsunuz ki, ortak hayatınızda yakınlık olmamasının onun kabahati olduğunu düşünüp, ondan nefret ediyorsunuz. Bu, duygusal yaralarınızla yüzleşip, onların sorumluluğunu almama ve eski sarsıntıların yenilenmesine karşı kendinizi koruma yolu oluyor.

Mary işte bu kadar kördü. Otuz sekiz yaşındaydı ve hiç evlenmemişti; ama bir erkekle sekiz yıldır süren bir ilişkisi vardı ve sonunda "daha ileri bir adım atıp Mary ile evlenmeye razı" olmuştu.

DR. LAURA: Sonunda razı mı oldu?

MARY: Geçmişte birkaç kez evleneceğimizi söyledi; fakat hep geri adım attı. Onun için, şimdi biraz endişeliyim. Ayrıca, neden bilmiyorum, cinsel ilişkimizden zevk almıyorum.

DR. LAURA: Bana biraz yardım et . . . Ben sizin yatak odanızda değilim. Niçin zevk almıyorsunuz?

MARY: Sanırım, duygusal olarak bir geri çekilme; çünkü ben . . . ben kırlmak istemiyorum.

DR. LAURA: Kırlmak istemiyorsun da ondan mı senin rüzgâra kapılıp gitmene izin veren bir adamla birliktesin? Bence, ya seninle evlenmezse diye endişelenmiyorsun - ya seninle evlenirse diye endişeleniyorsun.

MARY: Hiç bu açıdan bakmamıştım olaya.

DR. LAURA: Ne düşünüyorum biliyor musun Mary? Sorun onunla ilgili değil - seninle ilgili. Bu ilişki senin kendini koruma yolun. Duygularını kısıtlıyarak, evlilikten uzak durarak kendini koruyorsun. Eğer bunlar değişecekse, cesur olmalısın ve hayatında emin adımlarla nasıl yürüdüğünü görmelisin.

MARY (KIZGIN): Araya mesafe koyan ben değilim - o!

DR. LAURA: Hayatım, sen onu seçtin! Böylece kendini korudun! Kendini koruma karşılığı eline geçen bu. Bunu yenmene terapi yardımcı olabilir.

MARY: Bu kadar açık sözlü olduğun için teşekkür ederim. Seni takdir ediyorum.

Olan şu: Kişisel geçmişinizin en çok acı veren parçalarını onarmak veya iyileştirmek veya aynı şekilde tekrar zarar görmekten korunmak için bir erkek seçersiniz. Ve aynı nedenlerden dolayı eninde sonunda bu adamdan nefret edersiniz.

BİLİNÇLİ VEYA BİLİNÇSİZ OLARAK YAPILAN SEÇİM

İşte size, bilinçsiz olarak yapılan seçimin ne kadar doğru olduğunun farkedilmeyip, bu seçim bilinçli ihtiyaçlara cevap vermeyince karşılaşılan şaşkınlığa güzel bir örnek.

Henüz otuzlu yaşlarını yaşayan Ellen, radyo programıma telefon ettiğinde, erişkin çocuklar üstünde ebeveyn etkisini tartışmak istediğini söyledi. Gerçekte söylemek istediği kocası hakkında konuşmak istemesiydi. Zengin bir aileden geliyordu ve yirmi dokuz yaşına kadar onlarla birlikte yaşamıştı. Bir erkek kardeşi vardı ve o da işinde başarılı olmuştu. Öte yandan, Ellen'in kocası, sözü edilmeye değer bir başarı elde edememişti. En azından başarılı bir yönetici olan Ellen kadar başarılı değildi.

Çift evlendiğinde, Ellen'in kayınpederi onlara bir ev alacağına söz vermişti. "Bu yüzden" dedi Ellen, "günlerce, günlerce ev aradık ve her bulduğumuz eve kayınpederim bir bahane buldu ve parayı vermedi." Baba, oğlunun yanında ev için gerekli depozitoyu vermeyi kabul edip, daha sonra vazgeçerek oğlunu küçük düşürüyor ve hayal kırıklığına uğratiyordu. Ellen'in ısrarlarına rağmen babasına karşı koymaya çekinen oğulun ise, hayal kırıklığı sonucu Ellen'e tepesi atıyordu.

ÇOCUK KOCAM

Ellen küçük bir çocukla evlenmişti, bir yetişkinle değil ve bunu biliyordu. *Bilmediği ise onun büyümesini nasıl sağlayacağı idi. Ellen'e, ne yazık ki, küçük bir çocuk seçtiğini; başka birini değiştirmektense, baştan iyiyi seç-*

102 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

menin daha kolay olduğunu söyledim. Bunların ışığında Ellen'in kocasının sorumlu davranmasını beklemesi pek mantıklı değildi. Onunla birlikte olduğu beş yıl boyunca, bir eş olmamıştı - yetişkin bir çocuğa anelik yapmıştı. Ellen'i çocukluğunda yaşadığı neyin onu bu yola soktuğunu merak ettim.

Ellen'in babasının çok seyahat eden bir pazarlamacı olduğu ve çoğunlukla ailesinin yanında olmadığı ve oğluna aşırı düşkün olan annesinin, çok ceza veren ve sözle taciz eden biri olduğu ortaya çıktı. Ve her şey anlam kazandı: Hiçbir hırsı olmayan bir adam seçerek Ellen, onun babası gibi, hep uzakta olmasını önlemiş oluyordu. Karşı koymaktan korkan ve kızgınlığını sadece "tepesi atarak" gösteren birini seçerek, beraber olduğu erkeğin, annesinin Ellen'i taciz ettiği gibi davranmayacak kadar zayıf ve korkak olmasını garanti ediyordu.

Ellen'in yaptığı, artık var olmayan ama kalbinde izlerini taşıdığı iki tane çocukluk çelişkisini, eş için yaptığı seçimle çözümlemeye çalışmaktı. Çözüm gelmediği gibi, yeni bir erişkin çelişkisi yaratmıştı. Kocasının babasına karşı koyamaması ve kocasını olgunluğa doğru itelemek esas sorundu.

Onunla, kendinizi geçmişin yaralarından korumak için evleniyorsunuz. Ama çeşitli uyumsuzluklar yaşıyorsunuz. Elbetteki geçmişiniz size, başatmeniz gereken zorluklar bırakıyor; fakat eğer Ellen gibi bir seçim yapmamışsanız, geçmişinizde yaşamıyorsunuz demektir. Ellen'in yaptığı gibi seçimlerde ise, evlilik çarpıtılmış bir zamanda yapılmış gibidir; geçmişle o kadar haşır neşir olursunuz ki, bugün ve yarının üstüne gölge düşer.

BENLİK SAYGISI KAZANMANIN KESTİRME YOLU YOKTUR

"Kadınların kendilerine yardım edebiyatı"nın (bu kitap da dahil olmak üzere) en sık rastlanan konularından biri benlik saygısıdır. Gerçekçi olursak, benlik saygısına giden kestirme yol yoktur; fakat bu bizi denemekten alıkoymaz. Aaa, bu arada bazen şanslı olabilirsiniz; fakat çoğunlukla değil. Şu özel kestirme yola bir bakalım - benlik saygısı olmaması nedeniyle evlenmek ve şövalyenizin bunu iyileştirmesini beklemek. Ve bunu başaramazsa . . . ondan nefret edersiniz!

DİSNEY UYARLAMASI

Yirmi dokuz yaşındaki Susan, radyo programımda konuşan kadınları dinlemenin kendini önemsiz hissetmesine yol açtığını ve güvensizlik ve olmayan benlik saygısı konusunda ona yardım edeceğimi umut ettiğini söyledi. Bunları kocasının onarmasını beklemişti ve bu daha da çok sorun yaratmıştı.

Nasıl bir düzeltme beklediğini sorduğumda, aslında bilmiyordu. Herhalde, kocasının sihirli değneğini uzatıp, duymak istediği şeyleri söylemesini bekliyordu. Ama kocası bunu yapmadı. Veya yapamadı. Susan çok kızgındı.

DR. LAURA: Biz kadınlar çocukken çok fazla Disney filmi seyrettik; erkeklere çok feci bir görev veriyoruz: Her şeyi yapmak, her şey olmak ve her şeyi sağlamak zorundalar, yoksa bizler çok öfkeleniriz.

SUSAN: Evet.

DR. LAURA: Farkında mısın? Programa kendini "önemsiz" ilan ederek katıldın. Böyle hissetmenin nedeni ne? Başka insanlardan söz etmeden cevap vermeye çalış.

SUSAN: İııı . . . Bunu yapmak çok zor . . .

DR. LAURA: Gördün mü?

SUSAN: İııı . . . Sanırım, hayatta kendime değerimi kanıtlayacak hiçbir şey yapmadım.

DR. LAURA: Öyleyse, hayatına değerini kanıtlayacak ne katacaksın. Dikkat et "kim" demedim.

SUSAN (Düşünceli bir sessizlikten sonra): İyi bir anneyim. Beş buçuk aylık bir oğlum var ve her şeyi okuyup mükemmel bir anne olabilmek için çok çaba ve zaman harcıyorum.

DR. LAURA: Hata! "Yeterince iyi bir anne" olman gerekir - ilgili, sevecen ve sorumluluk sahibi. Hiç kimse mükemmel anne değildir. Mü-

104 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

kemmel olmaya çalıştıkça, kendi gözünde önemsiz kalmaya devam edeceksin.

SUSAN: Bu doğru bir nokta.

DR. LAURA: Mükemmellikten vazgeç. Ben değilim, sen niye olarsın ki? (Her ikisi de güler) İşte ödevimiz: Hayatına, değerli olduğunu sana -başka hiç kimseye değil- kanıtlayacak ne katabileceğini düşün. Sonra beni tekrar ara. Tamam mı?

SUSAN: Tamam.

İşte bu ilginç bir senaryo: Kendi benliğiniz ve kendi iyiliğiniz için hiç çaba harcamamak; bunun yerine, bu sorumluluğu kocanızın üstüne yık-mak ve sonra, yine de kendinizi müthiş hissetmediğiniz için ondan nef-ret etmek.

ERKEK İDARE ETMEYİ BIRAKIP, YÖNETMEYE BAŞLADIĞINDA

Genç kadınların, kendilerinden yaşlı erkeklerle evlenmenin sihiriyle, yetiştiklinliğe atlamaya çalışmaları olağandışı değildir.

Yirmi bir yaşındaki Heather, üç senedir, birlikte yaşadıkları evde ho-moseksüel ilişkilerini de sürdüren bir adamla evliydi ve iki çocuğu vardı! Bu adamla evlenebilmek için üniversiteyi ve ailesini bırakmıştı ve her şeyi idare eden bu adam Heather'den on yaş büyüktü. Heather kendini güvenlikte hissediyordu.

Evlendikten sonra idare etmek yönetmeye dönüştü. Çocuklar ne-deniyse genç kadın, öbür adamdan kurtulmaya çalıştı - o zaman her şeyin "daha iyi" olacağını sanıyordu. Ben bundan şüpheliydim.

ERKEK GÜCÜ İLE İLGİLİ MİT

Yönetici erkek konusu her zaman, hayattan korkan kadınlar tarafından ortaya atılır. İlk başta, böyle bir adamı, babanın her şeyi idare ettiği gün-lerdeki emniyetin yansıması olarak görürler. Hatta, belki de, erkek gü-

cünü yansıttığı için seksi bulurlar. Bu seçimi yaptıktan sonra biraz büyümeye karar verdiğinizde ve kendi hayatınızda daha güçlü olmaya başladığınızda, kaçınılmaz olarak, katı babaya isyan eden ergen çocuk olursunuz - ve ondan nefret edersiniz.

Briana işte bu sona doğru yürüyordu.

NEDEN YÖNETİCİ ÖZELLİKLİ ACAYİP ADAMLAR HOŞA GİDER

Briana'nın erkek arkadaşı evlenme teklif etmişti; fakat Briana'nın şüpheleri vardı: Erkek arkadaşı garip saatlerde çalışan bir polisti ve işte iken, Briana'nın evde kalmasını istiyordu. Briana'yı sıkıştırdığımda, nişanlısının yönetici davranışlarını romantik ve saygı, sevgi, ilgi göstergesi olarak görmediğini; tam tersine bu davranışların onun kendini güvensiz hissetmesinin göstergesi olduğunu söyledi.

Briana bana, erkek arkadaşının uzman yardımına ihtiyacı olup olmadığını sorduğunda, ona önce kendi güvensizlik duygusu ile ilgilenmesi gerektiğini söyledim. Gerçekten şok oldu ve sorunlu olanın kendisi olmadığını konusunda ısrar etti. Fakat, elbette ki sorunluydu. Yönetici özellikleri olan bir adamı erkek arkadaş olarak seçmişti. Kendini güvende hissetmeyen Briana, yönetici -o da kendini güvende hissetmiyordu- bir adama bağlanmıştı.

Konuşmamızı bitirdiğimizde bile Briana "bütün sorun beni yönetmeye kalkması - onun dışında her şey çok iyi" diye ısrar ediyordu. Evliliğin sorunu yok edeceğini umuyordu. Briana'nın, "Bunun dışında her şey iyi" ve "Belki de evlendikten sonra bunları yapmayacak" gibi tipik reddedici protestolar ile, her şeyi iyiye götürmeye çalıştığı fikrine kapıldım. Genellikle ilk düşünülen, sorunun önemli olmadığıdır. İkinci olarak bunları bir süre sonra yapmayacağı varsayılır. Üçüncü ise, "onu yola getirebilirim" olur. En sonuncu ise, "kendimi neyin içine attım?"dır.

Çoğunlukla umut, ertelenmiş hayal kırıklığıdır.

KAFESTEKİ KUŞ ZİHNİYETİ

Eşleşmede, kafesteki kuş zihniyetini sıkça görürüz! Örneğin Melanie. Dokuz aydır evliydi ve evlendiği erkekle beş yıl birlikte olmuştu. Ev-

106 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

lenmeden önce kocası bir grup bekâr erkek ile yaşamıştı ve Melanie'nin söylediğine göre "uyuşturucu ve alkol kullanıyor ve genç erkeklerin yaptığı pek çok şeyi yapıyorlardı". Pek çok kötü alışkanlık edinmişti ve evlilik bunları yok etmemişti. Melanie'nin reddedişi inanılmaz boyuttaydı!

DR. LAURA: Bu alışkanlıklarını bırakmadı ve böyle bir niyeti de yok. değil mi?

MELANIE: (Sessizlik) . . .

DR. LAURA: Böyle olmasını da beklememeliydin.

MELANIE: Sanırım içten içe bekledim. Fakat ona, bunun beni ne kadar yaraladığını, kendini de çok yaraladığını düşündüğümü ve aşırıya kaçtığında kalbimin param parça olduğunu söyledim.

DR. LAURA: Ve o buna pek aldırmadı.

MELANIE: Aldırmadı. Bu alışkanlıklardan vazgeçirebilmek için ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.

DR. LAURA: Hiçbir şey.

MELANIE: Onu zorladım . . .

DR. LAURA: Beni duymuyorsun. Sana yapabileceğin hiçbir şey olmadığını söyledim. O değişmeyi istemiyor, hiç istemedi.

MELANIE: Böyle yapması haksızlık.

DR. LAURA: Dürüst olmam gerekirse, onunla evlenmenin ve onun yeni bir insan olmasını beklemenin de pek haklı olduğunu sanmıyorum. . . Melanie, seçim senin seçimin - her zaman da öyleydi. Nasıl onun davranışları onun kendi seçimi ise.

ANINDA ESKİYE DÖNÜŞ: NEDEN KAYBEDİLMİŞ BİR İŞTEN VAZGEÇMEYİZ

Melanie'nin kötü seçimi, kendi değerini ve sevebilirliğini kanıtlamak için arayışlarının sonucu olabilir. Herşeyi geriye sarmak gibi göründüğünü biliyorum - ama eğer ebeveyninizden biri sizin için zorluklar yaratmışsa (duygusal olarak ulaşılmaz, yalnız kendini düşünen, bağımlı veya her ne sebepten ise) - bunu düzeltmek için şöyle bir senaryo olabilir: Onun ile aynı zorlukta başka birini bulur ve bu insandan sevebilirliğinizin onayını alarak sorunu çözmeye çalışırsınız - bir filmi, gecikmiş olarak, tekrar oynamak gibi. Bu, sizin aptalca "seçiminizi" ve neden bu seçime sıkı sıkıya yapıştığınızı açıklayacaktır.

Belki de, zaman zaman, şikâyet edilen biri bile, her şeye yeniden başlamaktan daha iyidir diye düşünürsünüz.

BÜTÜNLÜK SAĞLAMAK UMUDUYLA YAPTIĞINIZ EVLİLİK SİZİ PARAMPARÇA EDEBİLİR

Şimdiye kadar, onunla nasıl evlendiğinizden ve sonra çocukluk yaralarınızı sihirli bir şekilde iyileştiremediği veya yaşam paniğinizi gideremediği için ondan nasıl nefret ettiğinizden söz ettim.

Bunun dışında, bir bütün olmak için evlenen pek çok kadın vardır. Bu gerçekleşmez ise, sonuç nefrettir.

NEFRET GİBİ GÖZÜKÜR; FAKAT KISKANÇLIKTIR

Marge kendini, "melankolik, duyarlı, sessiz ve kendinden önce başkalarını düşünen" biri olarak tanımlıyordu. Sonra, belirgin bir küçük görme ile kocasını, önce hep kendini düşünen, bencil biri olarak tarif etti. Ona, kocasını yeniden -aşağılayıcı sözler kullanmadan- tarif ederse, hedefi belli, değişik ilgi alanları olan, aktif, düşlerinin peşinden giden biri olarak tarif edip edemeyeceğini sorduğumda, böyle de tarif edebileceğini itiraf etti.

108 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Marge'ın, kocasını küçük düşürücü şekilde anlatması, bana. onun kocasında gördüğü özelliklere gıpta ettiği; fakat bunlar için savaşılmaya cesaret etmediği izlenimini verdi. Ona, kocasını kışkırdığını ve kendi hayatında daha fazla riskler alsın ve değişik şeyler için çaba harcassa, kocasının gözüne bu kadar kötü gözükmeyeceğini söyledim!

Başka bir deyişle, kadınlar imrendikleri şeyler olmaksızın, onlarla evlenerek hayatlarında denge sağlıyorlar. Bu yürümüyor: çünkü dengesizlik iki yönlü oluyor. Kişisel tamamlanmanızı kendinizin dışında, seçtiğiniz bir adamda bulduğunuz için, ilk dengesizlik kendi içindedir. İkincisi ise, siz ve seçtiğiniz erkek farklı özellikler taşıdığınız için, ilişkinizedir.

KABUL EDİLEMEZ SİZ OLARAK O!

Sık sık kadınlar, kendilerinde var olan, başkaları tarafından onaylanmamış özelliklerini bulur ve bu özellikleri taşıyan birini seçerler. Bunun nedeni belki, ebeveynin çocuklukta sizden bekledikleri ve belki de benimseme ihtiyacıdır. Önemli nokta böyle birini seçtiğinizde sizin iyi görünmenizdir; çünkü o değildir. Üstelik, onu siz seçersiniz ve yine nefret eden de siz olursunuz.

Nefret ettiğiniz "o", gerçekte, benimsemediğiniz taraflarınızla sizsiniz! O iyi olmadığı sürece siz iyi ve makbulsünüz.

Ancak bunda yani, o iyi olmadığı için sizin iyi olmanızda biraz hile vardır. Yirmi dokuz yaşındaki hemşire Heidi'nin yedi yıllık kocası ile ilgili şikayeti oldukça geçerliydi: Hastalık derecesinde şişmanlık. Kocasını 1.80 m boyundaydı ve 135 kiloydu.

İlk iki konuşmamızda, hayatının geri kalan kısmında yarı-sakat bir adama bakmak zorunda kalabileceğinden şikâyet etti. Bir hemşire olarak, aşırı kilonun getireceği sağlık problemlerinin farkındaydı.

Geçmiş hakkında sorular sorduğumda, anne ve babasının alkolik olduklarını ve onlara bakmak için hep evde kaldığını söyledi. Büyük bir riskti; fakat göze aldım ve Heidi'ye, kocasının fazla kilolarını vermesi halinde, kocasının kilolu halini özleyebileceği ihtimalini göz önünde tutmasını söyledim.

Sözlerim onu mutlu etmedi, hatta kızdırdı. Yine de, söylediklerimi düşünmeyi ve beni bir hafta sonra aramayı kabul etti.

Aradı.

EVET, YENİ BAŞLANGIÇLAR VARDIR!

Heidi, bu duyguları kabul etmenin çok acı verici olduğunu itiraf etti. Yine de durumunu açıklıyordu; Heidi, kocasının şişmanlığının ona üç şey verdiğini farkettiğini söyledi: Bakıcı rolü, yönetici güç ve şikâyet edebileceği bir şey. Eğer kocası ince olsaydı, yönetimi kaybetme riski olacaktı ve kendisini kocasından üstün görme şansı kalmayacaktı. Hepsinden önemlisi, kocasının onun ile ilgili beklentilerine cevap verememekten korkacaktı.

Aman Allahım! Böylesi zor bir kendi ile hesaplaşmayı tek başına başarmanın, rastladığım en iyi örneklerinden biri! Ne müthiş bir başarı! Kişisel büyümeye ne harika bir başlangıç - ve eminim kocasını rejime sokmaya da.

HİÇ KİMSE MÜKEMMEL DEĞİLDİR - SİZİN EŞİNİZ DE DAHİL OLMAK ÜZERE

Heidi'nin kendini daha iyi hissetmesi için kocasından nefret etmesi gerekiyordu. Her zaman, nefretten nefret edilmiyor. Hatta nefret değerli bir hazine olabilir. Yine de, bazen, hiçbir erkeğin mükemmel olmayacağını kabul etmeniz gerekebilir - bu sizin de mükemmel olmak zorunda olmadığınız demektir.

KEDİ GİBİ MIRLAYAN BİRİNİ İSTİYORSANIZ, GİDİP BİR FİLLE EVLENMEYİN

Bazen, erkeğiniz size istediğinizi verse bile ondan nefret edersiniz: sizin istediğiniz şekilde vermediği için. Bu tip seçicilik, tipik bir “kaş yapayım derken göz çıkarma” tavrıdır.

Janine'in iki yaşında bir çocuğu vardı ve çoğu zaman yorgunluktan bitkin düşüyordu. Bir akşam, yıldızların altında yanına uzanıp, sohbet etmediği için kocasına gerçekten kızmıştı. “Kocan romantik biri mi?” diye sorduğunda, “Hayır, fakat . . .” dedi. İşte sorunu yaratan bu “fakat”tı. Eğer cevap “hayır” ise “hayır” dır. Kocas Janine'i reddetmemişti: ka-

110 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

nepede birbirlerine sarılarak uzanıp TV seyretmeyi önermişti. Fakat bu Janine'nin romantik hayallerine uymuyordu. Sanatçı olmaktan çok mekanik ve pratik olan, iyi bir adamla evlenmişti. Bir adamı olduğundan başka türlü olmaya zorlarsanız, olduğundan daha kötüye gidebilir. O zaman ise elinizde hiçbir şey kalmaz. Halbuki, huzur veren bir şeyler olmasına rağmen, siz bunları romantik hayalleriniz uğruna reddedersiniz.

KAPANA KISILMAK

Elli dört yaşındaki Betty, beni aradığında kapana kısılmış gibiydi. Bir yıldır birlikte yaşadığı erkek arkadaşı, yıllarca önce boşandığı eski karısına büyük yardımda bulunuyordu. Betty, kızmak, kıskanmak veya bunun gibi şeyler hissetmeye hakkı olup olmadığını merak ediyordu. Onun *sadakatine, doğruluğuna, bağlılığına inanıp inanmadığını sorduğumda*, emin bir şekilde "Evet inanıyorum" dedi.

Nasıl bir adam olduğunu sorduğumda "Her zaman, herkesi kollar, iyilik eder" diye cevap verdi. Bu özelliğini Betty için kullandığında. Betty'nin hoşuna gidiyordu, başkası için kullandığında ise değişmesini istiyordu. Betty birlikte olduğu erkeğin sevdiği özelliğinden -onun kocaman, iyi yüreğinden- nefret de ediyordu; çünkü zaman zaman kendini güvende hissetmiyordu.

Sonunda her şey yoluna girdi.

ONDAN NEFRET EDİYORSANIZ, KENDİ İÇİNİZE BİR BAKIN

Evlendikten sonra ondan nefret ediyorsanız, bu nefretin kaynağını anlamak için önce kendi içinize bir bakın. Kendi içinizdekini çözümülemezseniz, evlenir ve nefret edersiniz. tekrar evlenir ve nefret edersiniz, bir daha evlenir ve nefret edersiniz - ve bütün erkeklerin sorun yarattığını düşünürsünüz.

MUTLULUK SEÇİMİ

Son bir not:

Sevgili Dr. Laura,

Programınızda bir dinleyiciye, kişinin karakterinin başarı veya yapılan işlerden çok daha önemli olduğunu söylediniz - bunun aslında bana hatırlatılmasına hiç gerek olmamalıydı; fakat söyledikleriniz kocama duyduğum sevgiyi pekiştirdi ve onu takdir etmemi sağladı.

Herkesin çok başarılı olduğu bir aileden geliyorum ve arkadaşlarımız bizden çok daha fazla kazanıyor. Bir süre bunu eleştirdim; hayal kırıklığına uğradım, ta ki sahip olduğum şeyin, yani seven, müşfik, dürüst, neşeli, çalışkan ve harika bir adamın, her şeyden önemli olduğunu siz bana hatırlatana kadar.

Bu hatırlatma için teşekkür ederim. Pek çokları gibi ben de inişli-çıkışlı, müt-hiş yoğun ilişkilerden kendime düşen payı aldım. Sonunda mutlu olmak için akıllıca bir seçim yaptım. Ve en önemlisi bu.

Saygılarımla, M.

Hiçbir şey değil canım!

Önemli değil.

Aptalca Hamilelik

En Kötü Nedenlerle Bebek Doğurmak

“Pek tabiidir ki, hayatları için planlar yapmış olan insanlar, doğurganlıklarını kontrol etmek için daha fazla istek duyarlar.”

-UC Davis Sosyoloji araştırmacısı Carole Joffe

(*Los Angeles Times*, 6 Ocak 1993)

Başlıkta “en kötü nedenlerle” deyince, bebek sahibi olmak için en iyi nedenleri sıralamak gibi zor bir işle baş başa kaldım.

Bunlar örneğin, aşk mı? hayatın hangi dönemi olduğu mu? ana-babamızın büyükanne, büyükbaba olma isteği mi? hamile arkadaşlarınız arasında kendinizi farklı hissetmeme isteği mi? bebeğinizin olabileceğini ispatlamak mı? sizi birinin sevmesi için mi? evliliğe zorlamak için mi? hayatınızda yapacak başka hiçbir şey olmadığı için mi? duygusal kırıklığınıza deva olsun diye mi?

Bu en tipik isteklerde bir şey dikkatinizi çekti mi? Çocuğun menfaatini düşünen hiçbir şey yok.

İYİ EBEVEYNLİK İLK ÖNCE ÇOCUĞUN İHTİYAÇLARINA DEĞER VERİR

İşte benim çocuk sahibi olmak için tek doğrum: Siz ve başka bir yetişkinin, birbirine özenli, değerli bir çift olarak çocuğa ihtiyacı olacak

114 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

bakım, güvenlik, destek, sevgi ve eğitimi verebilmek için gereken zaman, ilgi ve olanakları sağlamak için gerekli fedakârlığı yapmaya hazır, istekli olmak; bu fedakârlıkları yapacak kapasite ve varlığa sahip olmak!

Çocuğu meydana getirmenin sizin ihtiyaçlarınızla çok az ilgisi vardır; esas olan çocuğun ihtiyaçlarıdır.

Bebek yapmayı kendinizi tedavi etmek, kimliğinizi bulmak, kendinizi değerli bir ilişki ile güçlendirmek veya tekdüze bir yaşamı renklendirmek olarak görüyorsanız, çok hayal kırıklığına uğrarsınız ve bunun bedelini çocuk öder.

RAKAMLAR GERÇEĞİ ORTAYA KOYUYOR

Daha önceki bir bölümde belirttiğim gibi, Hastalık Kontrol Merkezlerinin bildirdiğine göre, yakın zamanda yapılan bir araştırmaya katılan kadınların yarıya yakın bir bölümü, son gebeliklerinin istenmeyen bir gebelik olduğunu ya da planladıklarından daha erken gebe kaldıklarını itiraf etmişlerdir. İstenmeyen gebelik oranının genç veya düşük gelir grubu veya hiç evlenmemiş kadınlar arasında daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

İstenmeyen gebeliğin ne demek olduğundan emin değilim. Kullanılan doğum kontrol yöntemi mi işe yaramamıştır? Sanmıyorum. Hiç değilse her zaman değil. Alan Guttmacher Enstitüsü raporlarından alarak size söz ettiğim rakamları hatırlayın - ülkedeki yıllık 3.5 milyon istenmeyen gebeliğin hemen hemen yarısı doğum kontrol ilaç ve aletlerinin yanlış veya yetersiz kullanılmasından kaynaklanmıştır. Diğer yarısı ise hiç doğum kontrolü olmamasındandır. İşte istenmeyen gebelik!

KAZALARIN NE KADARI KAZA ESERİDİR?

“Aman Allahım! Hamileyim!” diye bana telefon eden pek çok, pek çok kadın, benim sıkıştırmam sonucu, doğum kontrol yöntemlerinden hiçbirini kullanmadıklarını itiraf ettiler. Kullanmıyorlardı “çünkü . . .”. Bu “çünkü” çoğu zaman, olgunlaşmamış bir bakış açısı olarak “Onunla her şeyin yolunda gideceğini düşündüm” olmuştur.

Otuz beş yaşındaki Sandy, bu tip bir kafa yapısına tipik bir örnekti. Eski kocasına çok kızgın olarak beni aradı. Kocasının “tekrar birlikte olabilme olasılığından” söz ettiğini söyledi. Bu sözlerden sonra, evlilikteki sorunları ile ilgili bir konuşma yaptığımızı sanıyorsanız çok yanlış oluyorsunuz.

Sandy, ilk kızgınlığı geçince, “her şey güllük gülistanlık”mış gibi davranmaya başlamıştı. Sanki birbirlerine geri dönmüş, birbirlerine özenli bir çift olmuşlar gibi! Fakat erkeğin bir başka kız arkadaşı daha olduğu ortaya çıkmıştı. Yine de Sandy, her şeyin yoluna gireceğini düşünerek, adam ona onu sevdiğini söyleyince inandı. Halbuki, eski kocası öbür kız arkadaşı ile ilişkisini kesmek için hiç harekette bulunmamıştı. Sandy, sadece erkeğin onu seçeceğini umuyordu ve işleri çabuklaştırmak için hamile kaldı.

DR. LAURA: Ona haberi verdiğinde tepkisi ne oldu?

SANDY (ÇOK ÜZGÜN): Öbür kız arkadaşına döndü.

DR. LAURA: Sandy, onunla cinsel ilişkin sırasında korunmadın mı?

SANDY: Korunmadım.

DR. LAURA: Tekrar evlenmek için ikiniz plân yaptınız mı?

SANDY: Hayır . . .

DR. LAURA: Peki, bebek yapmaya birlikte mi karar verdiniz? Böyle bir konuşma hiç oldu mu? Hiç sana çocuk istediğinden söz etti mi?

SANDY: Hayır ama bana beni sevdiğini söyledi!

DR. LAURA: Sandy, bu konu dışı. Bunu anlamıyor musun? Kızgınlığında haklı olduğunu sanmıyorum. Çocuk sahibi olmak için farkedilir bir isteği olmayan bir adamla, ciddi temellere oturmamış bir ilişkide, korunmasız cinsel ilişkide bulunuyorsun. Bir plânın vardı; ama geri tepti.

SANDY: Yani . . .

116 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

DR. LAURA: Sandy, tatlım, zor bir noktadasın ve bu çocuğa ilişkin önemli kararlar almak zorundasın. Kararın ne olursa olsun, şunu unutma: Sadece, bir erkek sana, içinde su olma ihtimali olduğunu söylediği için bir havuza balıklama dalma. Ne dediğimi anlıyor musun?

SANDY: Evet, sanırım anlıyorum. Teşekkür ederim.

KADININ VE ERKEĞİN SORUMLULUKLARI

Tartışmanın can alıcı noktasına geldik.

“Bir dakika Laura! Erkek ve onun sorumluluklarına ne oluyor?” diye mantıklı bir soru sorabilirsiniz. Doğru bir soru. Her erkeğin kendi spermelerinden ve cinsel ilişki sonrası olabileceklerden sorumlu olduğuna inanıyorum. Yasalar babanın çocuğu maddi olarak desteklemesini; ahlâk kuralları ise çocukla birlikte olmasını emreder. Eeee, sonuç?

1992 yılı Amerika Birleşik Devletleri rakamlarına göre, tek ebeveyn sorunları, hâlâ, büyük çoğunlukla yalnız annelerin sorunlarıdır. Mucizevi yaradılış annenin bedeninde gerçekleştiği ve çocuk bakımı, öncelikle annenin sorumluluğu olduğu için, erkeğin sorumluluklarını tartışmak gerçek hayatta pek de işe yaramıyor. Size önerim şu: Eğer erkek korunmayı reddediyorsa, siz de onunla cinsel ilişkiyi reddedin veya onu terk edin! veya korunmayı gizlice yapın!

SORUMLULUK OLMADAN HAK OLMAZ

Evet biliyorum, erkeği affederken, kurban olduğu iddia edilene -kadına- yüklenmek doğru değil. Çocuklu kadınların kurban edildiği pek çok durum gördüm. Bununla beraber, binlerce kadınla konuşma fırsatım oldu ve onların, hikayede hem yönetmen, hem üretici olduğunu ve bunun sonucunda çocukların ilgisizlik ve fakirliğe kurban edildiğini de gördüm.

Hoover Enstitüsünden Tom Benthell'in, Los Angeles Times'da çıkan yazısındaki şu fikre bütün kalbimle katılıyorum: “Gebelik her iki tarafın rızası sonucu gerçekleşmişse geçerlidir. Bunu önlenemezmiş gibi göstermek, hür iradenin eksikliğini ima eder. Bundan daha küçük düşürücü bir şey olamaz.”

Biz kadınlar, sorumluluklar yüklenmeden haklar için yürüyüşe geçemeyiz.

“AMA OLUVERİYOR . . .”

Kaliforniya’dan Rosalie’nin söyledikleri ise tartışmanın bir başka boyutu: “. . . hepimiz insanız ve bu nedenle hata yaparız ve zayıf anlarımız olabilir. Doğum kontrol yöntemlerinin, insanın kendi bedenini kontrol etmesinin en iyi yolu olduğuna % 100 inanıyorum - ama bazen ‘oluveriyor’.”

Aman Allahım, aman Allahım, bu kadınları umutsuz, aciz ahmaklar yerine koymak değil mi!

Bakın, bu dünyada kadın olarak yaşadığım kırk altı yılda, cinsel ayrımcılığa dayalı eşitsizlikler ve zulümler gördüm. Fakat aynı şeyin, derisi renkli olanlara, yahudilere, özürlülere, çok şişmanlara ve daha birçok insana yapıldığını da gördüm.

Altmışlı yılların sonlarını ve yetmişli yılların bir kısmını erkeklere kızgınlıkla geçirdikten sonra, şimdi yürekten inanıyorum ki, kadınlar -kendi akılları ve gerektiğinde gösterecekleri cesur kişisel çabaları ile- kendi yaşamlarının büyük bölümünü geliştirebilir ve/veya garantiye alabilirler.

Kadınların toplum veya yetiştirilme veya herhangi başka bir şeyi aptalca davranışlarına bahane olarak göstermelerinden bıktım, bıktım usandım. Kadınlar ilk önce kendi kendilerine yardım etmek zorundalar; sonra diğer kadınlara yardım etmeliler. Toplumsal kısıtlamaların üstüne ancak böyle çıkılabilir - yoksa hiçbir gelişme olmayacaktır.

Şimdi bile, pek çok kadın kuruluştur/grubu, her kadından az bir kişisel sorumluluk isteyen politik gündemleri ile kadının mağdur statüsünün devam ettirmeye katkıda bulunmaktadırlar. Benim dikkatimi yoğunlaştırdığım nokta kişisel sorumluluktur.

BENİM ANLAYIŞIM: BİREYSEL YÖNETİM

Bir kadın, terapist, radyo programcısı ve anne olarak programlarımda, kadınların kendi bedenlerini kendilerinin yönetmesi gerekir derken, bu

118 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

yönetimin gebelikten önce başladığını kastediyorum. Çocuk doğurabilme özelliği ile donatılmış bedenlerinin yönetimi kendi ellerinde olduğu için, doğum kontrolünden de tamamen kadınların sorumlu olduğuna inandığımı sık sık tekrarladım.

Tahmin edebileceğiniz gibi, beni pek çok alçakça şeyle suçlayanların yanında, erkekleri ve delikanlıları gebeliğin ortak sorumluluğundan affederek; bu sorumluluğu “kendini korumak adına yeterince donatılmadıkları bir toplumda” kadınların, genç kızların omuzlarına yüklemekle suçlayanlar da oldu.

İşte yine “bana bunu yaptıran toplumdur” bahanesi çıktı karşımıza

Şimdi şunu dinleyin: Kadınların dürüst, cesur, akıllı ve güçlü davranmalarını beklemenin mantıksız olduğunu sanmıyorum - ebeveyniniz size Barbie bebekler almış bile olsa!

Bu sizin bedeniniz! Ona göz kulak olun! Eğer bu prezaratif kullanmayan bir adamla cinsel ilişkiye girmek demekse, o zaman girmeyin!! Onun sizi yumuşatmak amacındaki hissiz ve kurnaz denemelerini hoş görmeyin.

BEN GÜVENLİ CİNSEL İLİŞKİDE ISRAR EDİNCE YA BENİ TERK EDERSE?

İki yıl kadar önce, “güvenli cinsel ilişki” konusunda konuşmak üzere bir programa katıldım. Bana, kameranın önünde, arkasında, koridorlarda, tuvalette en çok sorulan tek bir soru vardı: “Prezervatif kullanmaz ise ne yapayım?” Hepsine fütursuzca aynı cevabı verdim: “Bacaklarını kapalı tut.” Bazısı ise, “Ama o zaman belki de beni terk eder.” dedi.

Aman Allahım! Bu konuda otuz yıldır harcanan çabalardan sonra gelebildiğimiz nokta bu mu? Kadınlar meclise girebiliyor; ama, öte yandan, kendileri için doğruyu yaptıklarında (prezervatif kullanarak onun da sorumluluğu paylaşması gibi), züppenin biri tarafından terk edilmekten mi korkuyorlar? Ne acıklı!

Şu konuya iyice açıklık getirmek istiyorum. Erkeklerin gebeliğin ağır yükünü paylaşmaları gerektiğine katılıyorum - elbette ki paylaşmalılar.

Ama, hanımlar, uyanın! Hamile kalanlar sizlersiniz. Son söz sizin olmalı.

BEYİN YIKAMA

Dinleyici mektuplarına cevap verdiğim programımda, görüşlerime karşı çıkan kadınlar savunma durumundaydılar. Bunun nedeni, sanırım, beyinlerinin yıkanmış olması ve “kadınların kötü durumunu” kabul etmiş olmalarıydı.

Birçoğunuz iğrenç durumlarla ve alçakça adamlarla mücadele eden kadınları bilirsiniz. Her gün, kadınların, basma kalıp tiplerin üstüne çıkabilecek ve kendi zayıf davranışlarını alt edebilecek güçleri olduğunu hatırlatarak başlarım programıma. Onların bahanelere sığınmalarına izin vermem. Birey olarak sahip oldukları tüm güce sahip olmaları ve bu gücü kullanmaları için onları zorlarım.

Bu kitabın yazılma nedeni de sadece budur. Kadınların, hayatlarının karmakarışıklığının kendi eserleri olduğunu anlayıp, kabul etmelerini istiyorum. Bu kadar basit. Toplum değil. Kendileri.

BU KİTAP AKIL VE CESARET İLE İLGİLİ

Bu kitap buna ithaf edilmiştir.

Afrika’da küçük bir köyde yaşayan kadınlar gibi olan kadınlara adanmıştır. O kadınlar ki, standart bir uygulamaymış gibi, evliliklerinde tacize uğruyorlardı. Ne yazık ki, bu ne şu anda, ne de geçmişte yeni olan bir şey değil.

Yeni olan ise, bu köydeki evlilik yaşına gelmiş olan kadınların bu sorun ile nasıl başettikleri: Evlenmeyi reddederek! Ne radyo, ne TV, ne de feminist manifestolarla dolu bir kütüphaneleri olan bu küçük Afrika köyünde çok özel birşeyler vardı. Bu akıl ve cesaretti.

Bu konuda en şaşılacak şey ne biliyor musunuz? Neden, dünyadaki en özgür ülke olan Amerika Birleşik Devletleri’nde kadınlar, erkekler tarafından bu kadar çok taciz edilirler? Bu etrafınızda olan biteni anlamadığınızdan değil - aptal değilsiniz. Fakat akıl sadece bir başlangıç noktasıdır. O, Afrikalı kabile kadınları gibi, inançlarınızı savunacak cesaretiniz olmalı. Kadın kuruluşlarının, kişisel cesaret ve sorumluluğu destekleyerek daha fazla şeyler yaptığını görmek istiyorum.

120 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Eğer Afrikalı kadınlar yapabilmişse, dünyadaki en özgür ülkede yaşayan Amerikalı kadınların da bunu yapabileceğini söylemek, umarım çok uygunsuz olmaz.

1992 yılında, Japon göçmeni bir kadından aldığım mektupta bu noktanın altı çiziliyordu:

Japonum. İkinci Dünya Savaşı sonrası -MacArthur dönemi ve Hirohito yenilgisi- Japonya'sında büyüdüm. Kültürüm, o zaman da, şimdi de bu ülkenin kültüründen hep farklı oldu. Sizin programınızı dinleyerek, özgürlük ve bağımsızlığın anlamını kavradım. Yedi senelik evliliğim boyunca “kapı paspası” idim. Sözüm geçmiyordu, kimliğim yoktu, ilişkimi nasıl yürüteceğimi veya hayatımda nasıl bir bütünlük sağlayacağımı bilemiyordum. Toplumum ve ailem bana nasıl iyi bir kız, iyi bir hanımefendi, iyi bir eş, iyi bir anne olacağımı öğretti ve “onları ne kadar memnun edersen o kadar iyi olursun. Hiçbir şeye cevap vermemelisin, sadece destek olmalısın.” dedi.

Nedenini bilmiyorum ama bundan daha fazlasına ihtiyacım vardı. 1970'lerin başında bu ülkeye gelmeye karar verdim. Eski kültürel değerlerim evliliğimi yedi yıl sürdürmemi sağladı. Evliliğimin son iki yılında biraz biraz kişisel kimlik geliştirmeye başladım. Elbette evlilik sallanmaya başladı.

Niçin? Gerçekten bilmiyorum. Uyanma zamanıymış gibi başladı. Kocam bütün kararların kendisi tarafından alınmasını istiyordu ya da onun onayı olmalıydı; tuvalet kağıdı seçimi gibi önemsiz şeylerde bile.

Evliliğin ilk iki yılı bana pek yük olmadı. Ev ile ilgili konularda karar veren bir erkeğin olması bile güzeldi. O zamanlar kuvvetli, “maço” adamları seviyordum ve kocamdaki güçlülük hoşuma gidiyordu. Fakat zaman içinde ve yavaş yavaş duygularımın değişmeye başladığını hissettim.

Onunla kendi düşüncelerimi tartışmaya başladım. Tabii ki panikledi - ne zaman fikirlerimiz, düşüncelerimiz farklı olsa, o kazanmak zorundaydı. Birçok kez beni iki, üç saatliğine tuvalete kapattı. Tartışmayı ve konuşmayı seviyordu. İlk on beş, yirmi dakika korkuyordum; çünkü kızgın oluyordu. Bir, bir buçuk saat sonra, beni kendisinin haklı olduğuna ikna ediyordu. Bu arada, her zaman, “Ben Eskimolara bile dondurma satabilirim.” derdi.

Fakat iki, üç gün sonra kızıyordum. Gidip, hiç beğenmediğin bir kullanılmış arabayı alıp, içten içe mutsuz olmak gibi. Beynim onunla aynı görüşü kabul ediyordu; ama kalbim değil. Beni tuvalete kitlemesi de kendimi güçsüz hissetmeme neden oluyordu.

Bu ilişkiyi bitirdim ve sizin radyo programınızı dinleyerek özgürlük ve bağımsızlığın anlamını anlamaya başladım. Şimdi bu ilişkiyi neden bitirdiğimi anlıyorum.

Sihirbaz gibisiniz. Birçok çözümü zor psikolojik zorlukları, sanki sihirli bir değnek ile çözüveriyorsunuz. Sizin mantığınızı dinlemek şaşırtıcı.

Her neyse, kocamdan ayrıldıktan sonra, iki senede pek çok şeyi keşfettim. Eş tacizinden şikayetçi pek çok kadın tanıdım. Kafam karıştı; dünyadaki en feminist ülkelerden biri olan Amerika Birleşik Devletleri'nde, birçok kadın hem fiziksel, hem de psikolojik olarak erkeklerden pislik muamelesi görüyor.

Kadınların artık uyanması gerektiğine; bizim de insan olarak, erkeklerle aynı şeyi hak ettiğimize inanıyorum.

Bütün arkadaşlarıma sizin programınızı dinlemelerini öneriyorum; çünkü birçoğu durumlarından sadece şikâyet ediyor.

Keşke, kocama rastlamadan önce sizin programınızı dinleyip, düşünce şeklinizi anlasaydım.

Bu arada, birkaç gün önce oy kullanmaya gittim. Kendimi çok iyi hissettim; hayatımda ilk defa kime oy vereceğim konusunda kendim karar verdim ve kendimle gurur duydum.

BU KADAR ÖNEMLİ BİR KONUDA, NASIL BU KADAR VURDUMDUYMAZ OLABİLİRSİNİZ?

Bu bölümde, diğer bölümlere kıyasla daha duyarlıyım; çünkü kadınların doğum kontrol yöntemlerini kullanıp kullanmamaları masum bir hayatı etkiliyor: Çocuğun hayatını.

The Washington Post gazetesinde Paul Taylor şunları yazmış:

“Bağların kuvvetli olmadığı, karşılıklı sözlerin tutulmadığı bir ilişkiden doğan çocuklar, tek ebeveynli evlerde büyüyorlar - çoğu zaman bu fakirlikle eş anlamlı oluyor. Evlilik dışı doğmuş olan çocukların yüzde yet-

122 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

miş ve doksan arasındaki bölümü, hayatlarının bir bölümünde, yoksullara yardım eden kuruluşlardan yardım almak zorunda kalıyor ve . . . bu tip çocuklar, boşanmış çiftlerin çocuklarına kıyasla, daha uzun süre yardım almak zorunda kalıyor.”

“1960’larda” diye devam ediyor Taylor, “tüm dünyada evlilikten uzaklaşma başladı. O günden beri, çocuk doğurmak evlilikten ayrı olarak düşünölmeye başlandı ve belki de artık, evliliğin çocukların büyüüldüğü yer olmadığı bir üçüncü döneme giriyoruz. Ve tüm bunların niçin olduğundan emin değiliz.”

TEK EBEVEYN OLMANIN ZORLUĞU

Tek ebeveyn anne eğer zengin değilse, yardım kuruluşlarından yardım almıyorsa, o zaman sperm-vericinin mahkeme-kararlı desteğı olsun olmasın, büyük olasılıkla çalışmaktadır ve çocuk, kurumsallaşmış, kişiselliğe önem verilmeyen bir yerde bakılmaktadır. Tanınmış çocuk doktoru ve yazar T. Berry Brazelton’a göre “. . . Tek ebeveynli çocukların aklından çıkmayan iki soru vardır: Niçin ebeveynlerden biri ile birlikteyim? O da beni bırakıp gidecek mi? Bu tek ebeveyn çocuğa, en başından itibaren ne kadar önemli olduğu duygusunu vermezse, çocuk oldukça kötü bir kişisel imaj ile büyüyecektir.”

Bu saklı gizli bir bilgi değil. Öyleyse, kadınları bebek yapma konusunda bu kadar tedbirsiz olmaya iten nedir?

Bir dinleyicimin mektubundan: “Evlilik dışı çocuk sahibi olmak konusunda, umarım, diğer kadınlara örnek olabilirim. İki çocuğum var ve onlar, yanımızda bir erkek tutabilmek için (benim hiçbir etkim ve katkımlardan) çabalayıp duruyorlar.”

GEBE KALARAK ONU KENDİNİZE BAĞLAMAYA ÇALIŞMAK ÇOK ÇOCUKÇA

Beni arayan yirmi beş yaşındaki dinleyicim, on dokuz yaşındaki bekâr kız kardeşi için çok endişeliydi. Kız kardeşinin on dokuz yaşındaki bir erkekle bir gün iyi, bir gün kötü giden bir ilişkisi vardı. Şimdi hamileydi. Telefondaki dinleyicim, kız kardeşini kürtaj olmaya ikna edebilmek için

neler söylemesi gerektiğini öğrenmek istiyordu. Para ve eğitim gibi konularda mantık yürütmeyi düşünüyordu - tamamen yanlış bir yaklaşım!

Kız kardeşine şunları söylemesine karar verdik: Sonunda, bu genç adam ile ilişkini kuvvetlendirecek bir şey -bir bebek- bulduğuna inanıyordu ve bu çok riskli bir plandı. Ayrıca, biz bütün kadınların, birbirimizi eğitmek için açıkça ve dürüstçe konuşmamız gereken şeylerin, yani olgunlaşmamış olmanın, saflığın ve aptallığın bir örneği idi.

YÖNETİMİNİZ KENDİ ELİNİZDE OLSUN

Zor ve rahatsız edici bir iş olan hayatımızı yönetme sorumluluğunu almakta isteksiz olup, yönetici kocalarımızdan şikayet edip, ağlaşacağımız bir terapi grubuna girmek yeterli değil. Yönetici rölünü oynamaya hevesli olan erkeklere bu rolü biz bırakırız, sonra da bu yönetim gücünü kullanma şekillerini beğenmeyince, onları suçlarız.

Sakın bana, bu dünyanın cinsel ayrımcı, erkeklerin üstün görüldüğü bir dünya olduğunu söylemeyin. Bu sözler beni ve benim gibi fedakârlık yapmış, çaba göstermiş, sıkıntılara katlanmış, eğitim almış ve bunu kendi başına yapmış milyonlarca kadını hangi konuma oturtacaktır? - bir tür hilkat garibesi, ayrıcalıklı bir grubun üyesi veya sadece şanslı. Bu doğru değil. Dünyanın çeşitli yerlerindeki varoşlardan çıkıp, çaba harcayıp başarılı olan, takdire değer örnekler kadar, bizler de takdire değer örnekleriz.

“Söylediğimi yap, yaptığımı yapma” demek işe yaramaz. Siz de bunları yaşamalısınız.

HAYDİ, APTALLIĞI ARKAMIZDA BIRAKALIM

Haydi, konumuza geri dönelim. Tipik, aptalca kadın davranışlarının, özellikle üreme ile ilgili olanların altını çizmek ve en aza indirmek istiyorum.

Cinsel devrim, istediğimizde cinsel ilişkide bulunabileceğimizi; artık, cinsel ilişkide bulunmanın kötü kız olduğumuz anlamını taşımadığını ve bizim de erkekler ile aynı zevk ve özgürlük hakkına sahip olduğumuzu söyledi.

Buraya kadar iyi. Eğer siz, ya da o kısır değilseniz, yeteri kadar cinsel birleşmede bulunuyorsanız, herhangi bir doğum kontrol yönteminin ya-

124 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

nılma oranı göz önüne alındığında (ve doğum kontrolünde ne kadar tembel ve sorumsuz olabileceğiniz de), gebe kalacaksınız. Bu kadar açık ve basit. Sonra, kürtaj, evlâtlık verme, tek ebeveynlik veya zorunlu evlilik gibi sorunlarla uğraşmak zorundasınız.

“Aman Allahım, hamileyim” şokunu yaşayan, korkmuş, kırılmış ve ağlayan kadınlardan aldığım yüzlerce telefonda hiçbirinde, doğum kontrol sorumluluğunun ve çocuk büyütmenin getirdiği zorunlulukların, kadın ve erkek arasında eşit olarak paylaşıldığını söyleyen olmadı.

Bunların içinde, yirmi yaşındaki Marie’yi özellikle hatırlıyorum. Marie, ikinci kez kürtaj olacaktı ve ağlayarak bebek istemediğini; fakat korktuğunu söylüyordu. Korku duygusunun utanç duygusu olduğu ortaya çıktı; çünkü ilk kürtajda herkes ona çok iyi davranmıştı ve fiziksel acı duymamıştı . . . fakat . . . şimdi . . .

DR. LAURA: Doğum kontrol yöntemlerinden birini kullandın mı?

MARIE: Erkek arkadaşım ve ben prezervatif ile korunuyoruz; fakat . . . biz . . . biz her zaman kullanıyoruz.

DR. LAURA: Marie, sana bir şey sormama izin ver. Bir kere kürtaj olduktan sonra, neden korunmasız ilişkiye izin verdin?

MARIE: Şey, biz -

DR. LAURA: Bu “biz” ile ilgili değil. Bu “sen” ile ilgili!

MARIE: Sanırım, sadece . . . ıııı. . . o dakika dalgınlığıma geldi. Yani, o prezervatif kullanmaya karşı değildi; fakat benim ona söylemem gerektiğini düşünmedim. Bu onun -

DR. LAURA: Tatlım, bu bebek için ne karar verirsen ver -ve bunu seninle tartışabiliriz- ama önce gidip Norplant taktırmalısın; çünkü cinsel ilişkide sorumluluk taşımadığını görüyorum. (Çevirmenin notu: ‘Norplant’ kola, deri altına yerleştirilen, doğum kontrol bantıdır.) O andaki duygularının seni yönetmesine izin vermemelisin! Bak şimdiden neler oldu!

MARIE: Evet, belki de haklısın. . .

GERÇEK GÜÇ İLE İLGİLİ YANLIŞ FANTAZİLER

Bütün cinsel ilişkilerin sonucu sadece orgazm olsaydı, çocuk, cinsel hastalıklar olmasaydı, kitabın bu bölümüne gerek olmazdı.

Bu kadar önemli sonuçlar varken, biz kadınlar erişkin gibi davranmalıyız; çaresiz, bir kenara itilmiş masal prensesleri gibi değil. Bunun için ödenen bedel çok yüksektir.

Dürüst olmam gerekirse, birçok kadının, buna Marie de dahil, doğum kontrol yöntemleri kullanmamalarının nedeni, yaşadıkları sevgi ve bağlılığın mükemmel olduğu fantazisini kurmaları ve yanlış yorumlar yapmalarıdır.

GELİŞİGÜZEL FIRLATTIĞINIZ PLANLARINIZLA KENDİNİZİ YARALAYABİLİRSİNİZ

Masallar dünyasındaki, “kayan yıldız gördüğünde bir dilek tut, gerçekleşsin”, gerçek dünyada üzücü bir kumardır.

Yirmi dokuz yaşındaki Michelle buna bir örnekti. Kendinden on bir yaş büyük bir erkekle, bazen iyi, bazen kötü giden, bazen aynı evde yaşayarak süren bir ilişkisi vardı. Onu gülererek şöyle tanıttı: “. . . bir ödle. O ayrı bir hikâye. Bana inanın onun hikâyesini dinleseydiniz ölürdünüz. Çok uzun bir hikaye.”

Bu adam hakkında daha fazla bir şey öğrenirsem öleceğimi düşünmesi beni üzdü; birlikte bebek yaptığı -ikinci kez- adamdı. Üç yıl kadar önce ilk bebek kürtaajla alınmıştı. Bu seferkinin kalıcı olduğunu belirtti.

Bana hemen, onu bütün kalbiyle sevdiğini söyledi! Sonra da, onu evlenmeye ikna edemediğini açıkladı - “doğum kontrol haplarını unutmasının” sebebinin bu olduğu anlaşıyordu.

Görünüşte aramasının nedeni, ona bebeği nasıl söyleyeceği konusunda benim fikrimi almak. Sözde akıllı karışmıştı. Erkek arkadaşının onunla evlenmesini istiyordu; ama bunu hamile olduğu için yapmasını da istemiyordu. Hamile kalmadan önce evlenmek istememesini kabul edemiyordu. Açıkça, çocuk, erkek arkadaşının bekârlığını sona erdirecek bir araçtı. Michelle’e göre bile, bunun gerçekleşme olasılığı çok düşüktü. Ama bu bizi denemekten yine de alıkoymuyor, değil mi?

“O ANKI DUYGULARINI İZLE” YANLIŞI

Eğer çok fazla “istersek”, bütün rüyalarımızın gerçek olacağı fikri ve umudundan kurtulamıyoruz.

Biz kadınların, isteklerimizi yerine getirmek için sınırları ne kadar zorlayabildiğimiz, akli ürkütüp, kalbi kırıyor.

Kadınların belli bir yaşam tarzı için istekleri, umutları, arzuları vardır. Böyle amaçlarının olması güzel. Bunlar insanı iteler ve canlandırır.

Yine de, duygusal istitle hareket eden pek çok kadın, o anki duygusal etkinliğin, bir sonraki dakika için de bir duygusal etkinlik gerektirdiğini düşünür. Plan, sabır ve sebatın uzun vadeli yararlarını unut, ve o anki duygularını izle!!! İşte bu beni, kadınların kiminle birlikte ve hangi şartlarda bebek yaptıkları konusunda tedbirli olmazlarsa başlarına gelebilecek belâların altını çizmeye yönlendiriyor.

EVLİ BİR ERKEKTEN BEBEK YAPMAK

En kötü durumda olan kadınlardan bir tanesi, iki senedir evli bir erkekle ilişkisi olan bir kadındı. Erkek evliliğini saklamamış ve dürüstçe, karısını hiçbir zaman terketmeyeceğini söylemişti. Kadın çok üzgündü; çünkü erkeğin anne ve babası, onunla ve doğacak bebek ile hiçbir ilgileri olmadığını açıkça belirtmişlerdi.

Ahlâki açıdan, bunun duygusuzluktan çok sorumsuzluk olduğunu kabul etmeliyiz - fakat başka ne beklenebilirdi ki? Erkeğin karısını sevgilisi için bırakma olasılığı hiç yoktu. Akla hayale sığmayan ise, adamın karısının diğer kadından ve onun hamile olduğundan haberi olmasına rağmen, bu kadın avcısı adamı terk etmemesi idi!

UNUTMAYIN, BEDELİ ÖDEYEN HEP ÇOCUKTUR

Belâlar? Belâlar!

Size daha pek çok belâdan söz edeceğim. Ve üzümlere göreceksiniz ki, bedeli ödeyen her zaman çocuktur.

GÜÇ DURUMA DÜŞÜP ONU AFFETMEK

Yirmi dört yaşındaki Audrey, “erkek arkadaşım beni hamile bıraktı ve sonra terk etti.” diye şikâyet etti. Peki, şimdi soruyorum: Audrey farkına varmadan, erkek arkadaşı bunu nasıl yaptı acaba?

Bu, hemen hemen üç yıl önce olmuştu. Bundan sonraki süre içinde, bir erkekle platonik bir ilişkisi olmuştu. Bu erkek ona yardımcı olmuş, destek vermiş ve çocuğu için baba yerini tutmuştu. Şimdi eski erkek arkadaşı yeniden hayatlarına girmek istiyor gibi gözüktüyordu.

Audrey, “Şimdi ne yapmalıyım?” demek için beni aramıştı.

Çocuğunun bağlanma ve güvenlik duyguları ile oynadığının farkında değil miydi?

KAYBEDENLER İÇİN ALTINCI DUYU

Kırk bir yaşındaki Kathy inanılmaz bir çelişki ile aramıştı beni:

“İki ortanca çocuğuma, onların babasının ablalarının babasından başka biri olduğunu nasıl söyleyeceğim?”

Yaşları yirmi bir ve üç arasında değişen altı çocuğu vardı. Bunların ilk ikisi ilk kocasındandı. Sorun olanlar, sonra gelen iki tanesiydi.

Üçüncü ve dördüncü çocuklar, bir alkolikle olan yedi yıllık ilişkisinin ürünüydü. “Ondan ayrılmam gerektiğini anlayana kadar iki kez hamile kaldım.” diye devam etti.

Beş ve altıncı çocuklar, dört yıldır evli olduğu kocasından olan üç yaşındaki ikizlerdi.

Üçüncü ve dördüncü çocuklar altı ve on bir yaşlarındaydı ve ilk kocasının babaları olduğunu sanıyorlardı. Gerçek baba, sperm verici, hiç bir zaman hayatlarının bir parçası olmamıştı. Kathy’nin ilk kocası yalnız nüfus kağıtlarında gözüken baba olmakla kalmamış, doğumlarından başlayarak bu iki çocuğa hem duygusal, hem de parasal destek vermişti.

“Bu adamı sevdim. Ondan niye ayrıldın?” diye sordum.

“Aptallık, değil mi?” dedi gülerek.

Gerçeği ifade edebilen ender kadınlardan biri!

128 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Aynı zamanda “hayatın her zaman kolay olmadığını” söyledi. Çok doğru. Öyleyse, neden daha da zorlaştırıyoruz?

Evlî, homoseksüel, alkolik, vahşî, bağlanmayan, babalık yapmak istemeyen, acımasız erkeklerle cinsel ilişkiye girmenin nedeni ne?

ONUN HAYATINIZDAN YOK OLMASINI İSTEDİĞİNİZDE, OLMAZ İSE

Şunu unutmayın: Yanlış şartlar altında, yanlış erkekle ilişki sonucu hamile kalırsanız, onunla ya da tehditleri ile her zaman uğraşmak zorunda kalırsınız.

Bana korkunç durumlarını yazan, adi veya sinir hastası veya bağımlı adamlardan çocuk doğuran ve onlar tarafından takip edilip, çocuğun velayeti veya çocuğu görmek konusunda inanılmaz yıkıcı hasarlar gören kadınlara bir sorun. Bu adamlar gerçekte çocukları istemez; sadece hastalıklı ilişkiyi devam ettirip, bu ilişkiyi daha da acı ve yıkıcı bir düzeye taşırlar.

MUCİZEVİ DEĞİŞİMLERE İNANMAKTAN VAZGEÇİN

“Eskiden çok dengeliydi” diyen çok az kadına rastladım. Öyleyse, lütfen, aşka veya mucizevi bir iyileşme ve değişime inanmayın. Ve korkudan, zayıflıktan veya sebebiniz ne olursa olsun, teslim olmaktan vazgeçin; teslimiyet sizin hamile kalmanızı ve hamileliğin sonuçları ile uğraşmanızı engellemez.

Bana göre, bebek yapmak için evlilik şart; fakat evliliğin olması da yeterli bir neden veya durum değil.

KADININ YAKALANDIĞI, İÇİNDEN ÇIKILMAZ DURUM

Yirmi yedi yaşındaki Brenda şunları söylemişti: “Kocam ve ben birbirimizi on yıldır tanıyoruz ve sekiz yıldır evliyiz. Kızım dokuz aylıkken evlendik. Geceleri çalışıyordum ve bir gece işten eve döndüğümde en iyi

arkadaşımla kocamı birlikte duş alırken yakaladım. Bu sekiz sene önceydi.”

Ona, bundan sonraki sekiz yıl boyunca böyle şeylerin tekrar edip etmediğini sordum.

“Evet” dedi kesin bir ifade ile. “Bunu hep yapıyor. Bir alkolik ve bana kötü davranıyor. Bütün pisliklerine katlandım; hep değişeceğini söyledi.”

Bir ay kadar önce, Brenda ona ayrılmak istediğini söylemiş ve bunu sık sık tekrar etmişti; çünkü “beni ve üç çocuğumu rahatsız ediyor” diyordu.

Yıldırım çarpmış gibi oldum. Kiminle yaşadığını bile bile ondan iki çocuk daha yapmıştı! Kadınların, içinden çıkılmaz durumlara düşme hastalığı mı bu? Kendinizi kötü hissedersiniz, bu nedenle çocuk yaparsınız ve çocuklar yüzünden bu duruma son veremezsiniz - onunla çok mutsuz olsanız bile.

Brenda’nın ayrılmak istediğini söylemesinden sonra, erkeğin ona çılgınca aşık olduğunu söylemesi büyük bir sürpriz değildi. Birdenbire, Brenda’nın akli karışmıştı ve ayrılma konusunda şüpheye düşmüştü.

Adam sevgiden söz ettiği sürece Brenda’ya istediği gibi eziyet edebilirdi. Neden kadınlar sözlerle davranışları birbirine karıştırıyor? Neden sözlerle davranışlardan daha çok değer veriyor?

Çünkü sanırım, bu yüzeysel sözlerle, cesur kararlar almak ve bu kararları cesur davranışlarla uygulamaktan kurtuluyorsunuz!

KISIR DÖNGÜ

Brenda gibi pek çok kadın, sanki kışlık ihtiyaçlarını biriktirip kış için güvenliklerini sağlamaya benzer bir şekilde, sürekli bebek doğurur.

Bebek yapmak, sadece her şeyin iyi gittiği izlenimini vermek için değil, aynı zamanda herşeyin iyiye gitmesini zorlamanın yolu haline gelmektedir. Ya da en azından içinde bulundukları tuhaf durumda birşeyler yapma ihtiyacını giderir.

İşte durum: Çocuklar kötü bir ortamda yetiştirilir ve kadınlar bu durumdan çocukların yüzünden kurtulamadıklarını söylerler.

Bu sizin için de geçerli mi?

130 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

ÖZÜRLER İÇİN ÇOK GEÇ

Ne zaman ve kimden hamile kalacağınız konusunda akıllı, mantıklı ve somut kararlar vermelisiniz.

Artık özür yok.

Bedeninizin yönetimi sizdedir.

Sizden bu yönetime sahip çıkmanızı rica ediyorum.

Aptalca Boyun Eğme

Yavrularınıza Zarar Vermesine İzin Vermeniz

Tüm doğada en vahşi, çıldırmış tek yaratık, yavrusu tehlikede olan bir annedir. Anne kuş yakınlardayken, yuvasına elinizi sokmayı denediniz mi hiç? Yavrularının tehlikede olduğuna inanan bir anne ayının kızgınlığına hiç şahit oldunuz mu? Bu davranışın doğuş nedenlerini bilemiyorum. İçgüdü olabilir; sade ve basit - fakat belki sevgi ve fedakârlık da vardır.

Sadece birkaç içgüdüsel veya tepkisel davranışı hâlâ taşıyan insan, hayvanların en gelişmişidir. Gelişmiş beynimizle içgüdülerin üstüne çıkıp seçimler yapabiliriz. Bu bizim övünç kaynağımızdır. Ama bazen de utanç kaynağımız olur.

İçgüdü ve seçim arasındaki zıtlık, hiçbir alanda annelikte olduğu kadar belirgin değildir. İçgüdü ve seçim ve çocuklarımızı korumakla ilgili doğal içgüdülerden söz ederken, kendi çocuğumu ne kadar sonsuz, ne kadar fazla sevdiğimi düşündüğümü anlıyorsunuz. Eğer herhangi bir kimse veya herhangi bir şeyle, Deryk arasında seçim yapmak zorunda kalsaydım, bu bir seçim bile olmazdı.

Deryk doğduğunda, dünyanın en nazik, müşfik ve sevecen insanı olan kocama, eğer saniyenin milyonda biri kadar bir süre bile, Deryk'e

132 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

zarar verebileceğini düşünürsem, onu molekülere ayıracağımı söyledim. Tatlı bir gülümsemeyle, “Yapman gerekir” dedi.

Kocam ve benim bebek sahibi olabilmek için uğraştığımız o birkaç yılı düşündüm. Geçirdiğim önemli ameliyatlar, hormon tedavileri, sürekli vücut sıcaklığını ölçmeler vs. Otuz beş yaşında, hamilelik ve annelik deneyimini gerçekten yaşamak istediğime karar verdim - ve bu duyguyu hissetmek müthişti.

Hamile kalmadan önce bir gece, kocamla birlikte televizyon seyreliyorduk. Programda tartışılan “Eğer 15 kişi bir kurtarma kayığına çıkmışsa ve bu kayık sadece 12 kişi için yeterli olabilecekse, ne yapardınız?” idi. Diğerlerinin selameti için üç kişiyi feda eder miydiniz? Yoksa herkesi kurtarmak için elinizden gelenin en iyisini yapıp, olabileceklerin en iyisinin olmasını mı umardınız?

Bu düşüncelerden hareketle kocama “Bir çocuğumuz olduğunda, üçümüz bir kayıkta olsak, kayık batmaya başlasa ve sen sadece bir kişiyi kurtarabilecek gibi olsan, kimi kurtarırdın? Beni mi çocuğu mu?” diye sordum.

Hiç de aptal olmayan kocam, ne cevap verirse versin doğru cevabı bulamayacağını fark ederek, soruyu geçiştirdi.

Bana göre cevap çok basitti! “Ben seni kurtarırdım. Seninle benim köklü bir ilişkimiz var. Başka bir çocuk her zaman yapabiliriz.” dedim.

Sanırım, o anda, bir çocuk sadece bir ihtimal olduğu için, bu çocuğa duyabileceğim bağlılık hislerimin ne olabileceğini hayal etmem çok zordu - duygusal bağlılık için çok soyut bir durumdu.

Birkaç ay sonra hamile kaldım. Bir gece geç saatte kocamı son derece içten bir soruyla uyandırdım: “Lew, suda kalmaya ne kadar süre dayanabilirsin?”

Bağlılık ve sorumluluk duygularım artık soyut değildi. Canımdan bir can bedenimin içinde büyüyordu - oğlum. Bunun benim için bağların en özeli olduğunu anlamıştım.

Ve bütün bunları, altmışlı yılların feminist hareketleri ile büyüyen, anneliğin bir çeşit sorumluluktan kaçma olduğunu düşünen bir kadın hissediyordu. Ne müthiş bir evrim.

Ne yazık ki, herkes her zaman benim hissettiklerimi hissetmiyor. Sık sık aptalca seçimlerimiz, doğal annelik içgüdümüzü bastırır ve -sürpriz! sürpriz!- hemen her zaman bu işin içinde bir erkek vardır.

ANNELİK İÇGÜDÜSÜ YANLIŞ YÖNE GİDERSE

Bu konuda, eskiye, danışmanlık servisine başladığım ilk yıllara ait bir olayı hiçbir zaman unutamadım. Yirmi yaşlarının sonuna yaklaşmış olan bir kadın ve erkek arkadaşı arasında bir sorun vardı. Erkek kadını yeterince seviyordu; fakat kadının iki çocuğunu etrafında istemiyordu - hiç istemiyordu. Aslında onları vermesi için baskı yapıyordu. İster inanın, ister inanmayın bana sorusu “Ne yapmalıyım?” idi.

Soru zaten yeterince anlaşılmazdı; fakat daha sonra söyledikleri beni iyice sersemletti. Elbette çocuklarından vazgeçmek istemiyordu; ama bu adamdan da vazgeçmek istemiyordu ve ikincisi daha ağır basıyordu.

Onunla sevgi üzerine uzun uzun konuştum. Sevginin tutum ve davranışlar açısından ne anlama geldiğini anlattım - sevginin sadece hormonlarla ilgili olmadığını, korku dolu bağımlılık olmadığını söyledim. Hatta, erişkinlik ve ebeveynliğin her zaman kolay olmadığını; fakat sadakat, fedakârlık ve kendine güvenden alınan hazların müthiş olduğundan söz ettim. Gerçek mutluluğun ve benlik saygısının bunlardan kaynaklandığını vurguladım.

Dışardan bakılınca, sakın, mantıklı bir psikoterapist olarak gözükiyordum; fakat içten içe öfkeden çıldırıyordum. Bir anne böyle bir seçimi nasıl düşünebilirdi?

Bir saat kadar konuştuk. Konuşmanın sonunda, seçiminin ne olacağına karar vermemişti.

Ve beni bir daha aramadı.

Bu kadın ümitsiz ihtiyaçları ile bir adım ileri gidemeyecek kadar kötürüm mü kalmıştı? Bu kadar gözü kör bir yalnızlık korkusu uyandıracak neler yaşamıştı? Hiçbir zaman öğrenemeyeceğim; fakat hep merak edeceğim. . .

TACİZ VE YALNIZLIK ARASINDA SIKIŞIP KALMAK

Hem radyo programımda, hem de özel terapilerimde her zaman mizahı kullanıp, konuştuğum insanların kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlamaya çalışırım. Buna rağmen, bunlardan bir tanesi hiçbir mizah sınırına giremezdi.

134 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

İlk kocasından iki tane küçük çocuğu olan Celia, bunalımda ve duygusal olarak uyuşuk olduğu bir dönemde ikinci kez evlenmişti ve bu adam hem Celia'yı hem de çocukları fiziksel olarak taciz ediyordu. Celia, bu konuda ne yapması gerektiğini bilmediğinde ısrar ediyordu. Ona, ikinci kocasını terk etmesini söylediğimde, bunu yapamayacağını söyledi - neden çocuklardı.

“Yani etraflarında hiç erkek olmamasındansa, onları döven biri de olsa bir erkek olmalı diye mi düşünüyorsunuz?” diye sorduğumda, bir an tereddüt edip, “Evet” dedi.

Şaşkınlıktan dilim tutuldu.

Celia'ya o kadar çok yardım etmek istiyordum ki, ayıp etmeyi göze alarak, söylediğini tekrar etmesini rica ettim. Acımasız olduğumu biliyordum; ama yine bir terapist olarak biliyordum ki, insan kendi söylediğini duyarsa, söylediği daha gerçek, daha somut olur. Ve Celia'nın, “Etrafımda hiç erkek olmamasındansa bir tacizcinin olması daha iyidir.” derken, kendini yüksek sesle ve net olarak duyması çok önemliydi.

Uzun süre bu cümle ile mücadele etti. Sonra, “Çocuklarımla yanında bir erkek olmamasındansa, dövse bile bir erkeğin olmasının daha iyi olduğunu düşünüyorum . . . Hayır! Bu doğru değil!” diye bağırarak sesi kulaklarımda çınladı.

O anda, her ikimiz de ağlıyorduk. Ona bir kadın korunma evinin acil yardım telefon numarasını ve ona yardım edebilecek bazı kadın-destek gruplarının telefon numaralarını verdim. Ayrıca ona, çok cesur bir kadın olduğunu söyledim. Celia'nın mesajımı aldığını, kendini ve çocuklarını o adamdan kurtarmış olduğunu umuyorum.

ÖLÜMCÜL MANTIK YÜRÜTME

Her konuşmamı tek bir kişi ile yapıyorum; ama her seferinde, bu tek kişinin, aynı konuşmayı yapabileceğim yüzlerce veya binlerce kadını temsil ettiğinin farkındayım.

Sizin veya çocuklarınız için dövülmek, aşağılanmak, vahşice muamele görmek, yalnız kalmaktan daha iyi olamaz. Hatırlarsanız, daha önceki bölümlerden birinde, *Ölü Ozanlar Derneği*'ndeki, oğlunu kaybetme pahasına kocasının tarafında olan annenin beni ne kadar üz-

düğünden söz ettim. İşte bu sözünü ettiğimiz davranışa iyi bir örnek. Böylesi bir mantık yürütme, bazı kaynakların farkında olmayışınızdan ve özerk olma korkunuzdan doğuyor.

BAŞKA ALTERNATİFLER HER ZAMAN VARDIR

Kabul; bir kadın eğitimsizlik ve kendine ait bir gelirin olmaması kapısına kısıldığını ve sosyal ve toplumsal desteğin var olmadığını söyleyebilir. Tüm bu özürlerin içinde gerçek payı vardır. Fakat çocuklarımızı tehlikeye atmanın hiçbir özürü yoktur.

Maddi sıkıntı çeken pek çok kadın, kendileri gibi, aile desteğinden mahrum diğer kadınlarla ortaklaşa yaşamayı seçiyor. Pek çoğu korunma programlarına katılıyor. Kısaca, taciz gören kadınlar ve çocuklarının yürüdüğü tehlikeli, korku dolu yolun başka alternatifleri *vardır*. İlk önce kendinize, bu alternatiflerin var olduğunu görme iznini vermelisiniz. İkinci olarak, içinde bulunduğunuz durumdan kurtulmanın, her zaman, kolay, temiz ve hoş bir yolu olmayacağı gerçeğini kabul etmelisiniz - fakat her zaman yollar vardır. Eğer çocuklarınıza değer veriyorsanız, eğer kendinize değer veriyorsanız, doğru olanı yapmak için cesaretinizi toplayacaksınız.

Fedakârlık erişkinler tarafından yapılmalıdır, çocuklar tarafından değil - bundan sonraki hikâye bunu anlatıyor.

ERİŞKİNLER FEDAKÂRLIK YAPMALIDIR; FAKAT BU ÇOCUKLARIN FEDA EDİLMESİ OLMAMALIDIR

Danışma hizmetinden yararlanmak üzere hoş bir çift geldi. Görünürdeki problemleri, bütçelerini iyi ayarlayamamalarıydı. İş kuruyorlar, bir süre iş iyi gidiyor ve sonra, paranın kötü idare edilmesi yüzünden iş batıyordu.

Onlara finans alanında uzman birine gitmelerini önermeme rağmen, benim ile seanslara devam etmekte ısrar ettiler. Aynı kısır döngünün içinde dönüp durunca, üçüncü seansta, onlara tek tek görüşmeyi önerdim. Açıklığa kavuşması gereken önemli bir şeyin etrafında dönüp dolıştığımızı hissediyordum.

136 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Ondan sonraki hafta kadın yalnız geldi. Ona sırlarının ne olduğunu sordum. Söylediği şey için hiç hazırlıklı değildim. Yaklaşık yirmi yıldır evliydim. Birlikteliklerinin başlarında, erkek kendi işini kurup, kendi kendisinin efendisi olmak istediğini söylemişti. Kadın da yardım edecekti. Sonra hamile kalmıştı. Kocasını, bebeğin getireceği ekstra harcamaları ve karısının ona işte yaptığı yardımın azalacağını düşünerek çok kızmıştı.

Ve, çocuğu satmışlardı. Aldıkları parayla da erkek ilk işlerini kurmuştu.

Kadın erkeği memnun etmek, onu yanında tutmak ve ona yardımcı olmak istiyordu. İlerde nasıl olsa bir daha bebekleri olur diye düşündüğünü söyledi. Hiç olmamıştı. Kadın, hamile kalmanın belki de kendi suçu olduğunu ve erkeğin hayallerini rezil etmek istemediğini söyledi. Ve onu kaybetmek istememişti. Çocuğu satmak veya ondan vazgeçmek istememiş olmasına rağmen ne yapacağını bilememişti.

Ve seçim yapılmıştı.

Her ikisinde de, dile getirmedikleri, yirmi yıldır taşıdıkları acı ve suçluluk o kadar büyüktü ki, kendilerini cezalandırma yolu olan iş barsızlıklarını anlamak mümkün oluyordu.

ÇOCUKLARI KİM KURTARACAK?

Sherri, kendisinin ve kız kardeşlerinin birbirlerine, en sonunda, küçükken üvey babalarının tecavüzüne uğradıklarını itiraf ettiklerini söyleyerek sözlerine başladı. Anneleri bu adamdan, kendine tacizde bulunduğu ve kızları ile arasında birşeyler geçtiğini "hissettiği" için boşanmıştı; fakat neler olduğunu öğrenmeye yeltenmemişti bile. Annelerinin bu evlilikten bir oğlu olmuştu ve bu oğlan şimdi babası ile yaşıyordu.

Sherri üvey erkek kardeşinden -tacize uğramamıştı ve ablalarına olanlardan haberi yoktu- eski üvey babasının genç bir kadınla evlenmeyi planladığını öğrendi ve bu kadının küçük bir çocuğu vardı. Sherri'nin endişesi, adamın evleneceği kadına, adamın eğilimlerinden söz etmenin gerekip gerekmediği idi. "Bize olanların, bu yeni üvey çocuğa da olabileceğini düşünmeye dayanamıyorum." dedi ısrarla, "Ama her şeyin bana geri tepmesinden de korkuyorum!"

Sherri'ye, bu adamın küçük yavrulara tecavüz ettiğini ve bunu tekrar yapmasını önlemek zorunda olduğunu söyledim. Elbette, adamın nişanlısı acı çekecekti; ama o bir yetişkindi. Onun bir seçim yapma şansı vardı. Bebeğinin ise yoktu.

BİR ERKEĞİN SİZİN ANNELİĞİNİZİ TANIMLAMASINA İZİN VERMEYİN

Bana telefon eden bir diğer kadın, Carol, her zaman yönetilmiş bir kadındı. Yirmi iki yıllık evliliğinden iki çocuğu vardı. İlk kocası hep onu yönetmişti. Şimdi tekrar evlenmişti ve bu kocası, bir yandan onu, özerk olamayacak kadar kapasitesiz olduğu konusunda ikna etmeye çalışırken, öte yandan biri yirmi üç, diğeri on dokuz yaşındaki çocuklarının onu ziyaret etmelerine izin vermiyordu. Karısının duygularını anlaması olanaksızdı; çünkü hiç çocuğu yoktu. “Artık bu işe el koymanın zamanı. Eğer bu davranışını sürdürmeye devam ederse, onu terket ve çocuklarının seni ziyaret edebileceği bir yere yerleş . . . Hiçbir erkeğin senin yavrularınla olan ilişkini belirlemesine izin verme. Ne kadar büyümüş olurlarsa olsunlar, onlar her zaman senin bebeklerin!”

Carol olgun bir kadın; fakat büyümesi için daha çok şey yapması gerekiyor. Umarım yapıyordu!

TACİZ EDEN KOCA, EBEVEYN, BÜYÜKANNE VEYA BÜYÜKBABA İSE

Kadınlar bazen, “ilah”ı -o olmadan yaşayamayacağınızı düşündüğünüz erkek- yatıştırmak için inanılmaz, sıradışı fedakârlıklarda bulunurlar. Ve bu çok ürkütücü olabilir. . eğer bu erkek babanız ise.

Nadia adındaki dinleyicimi, korkunç bir kişisel hikâyeyi anlatırken getirdiği tarafsızlıktan dolayı hiç aklımdan çıkaramadım. “Pislik moruk” diye söz ettiği bir baba ile büyümüştü ve bu adam çevredeki küçük kızları taciz etmesine rağmen, Nadia hiçbir mantıklı açıklamaya uymayacak şekilde ona bağlıydı. Nadia'ya hiç dokunmamıştı; ama Nadia onun yaptıklarını beş yaşından beri biliyordu; arkadaşları söy-

138 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

lemişti. Bu arada annesi -bilinçli veya bilinçsizce- olan bitene izin verirmiş gibi davranıyordu. Nadia annesinin suç ortaklığını kınayarak; “yaşayabilmek için güçlü olmak” ile ilgili duygularla ruhsal gelişmesini sağlamıştı.

Nadia büyümüş, evlenmişti. Ve babasının ölümünden çok sonra, babasının torununa -Nadia’nın kızına- da tecavüz ettiğini öğrendi. Kızı, Nadia’yı yaralamamak veya onun babasına duyduğu kayıtsız şartsız sevgiyi etkilememek için bundan söz etmemişti.

Nadia hikâyesini yazmak ve yayınlamak istediğini söylediğinde onu yürekten kutladım. Mantıklı bir kadın için, kendisi ile ilgili şeylerin farkında olduğunu göstermenin iyi bir yoluydu.

DR. LAURA: Nadia, bu harika ve yapılması gereken bir şey. Tacizkâr ebeveynlerinden uzaklaşamayan ve böylece çocuklarını yaralanacak durumlara sokan anneler için bunu yapmalısın. Bu nerdeyse eskiden yapılan kurban etme ayinleri gibi. Başka kadınların senin yaptığını -annen de sana böyle örnek olmuştu- yapmamalarını; babaya yakın olma isteğinin, annelik içgüdüsünü gölgelemesini önlemek için elinden geleni yapmak zorundasın.

NADIA: Evet, biliyorum.

DR. LAURA: Onlara, insanın ne kadar akıllı, ne kadar “güçlü” olursa olsun, reddetme sonucu ve duygusal ihtiyaçların çok büyük olmasıyla, çocuklarını onlara zarar verebilecek şeylerin ortasında bıraktığını göstermelisin.

NADIA: Doğru.

DR. LAURA: Ve eminim, bunları yazarak bu yolda önemli bir hizmet vermiş olursun. Bu sana acı verecek, ağlatacak, saçlarını yolmana neden olacak; ama pek çok kadının poposuna bir tekme indirip, onları irkiltecek büyük bir yardım sağlamış olursun. Senin bu kitabı yazman sonucunda pek çok çocuk daha iyi korunabilir.

NADIA: Teşekkür ederim.

REDDETMENİN DEMİR YUMRUĞU

Nadia ile konuşmanın ürkütücü yanı, kuvvetli olabilmek ve yaşamını sürdürebilmek için, nasıl bir değişim geçirdiğini görmektir - duygularından o kadar uzaklaşmıştı, acı veren gerçeklerle yüzleşmek için o kadar isteksizdi ki, bir hastası hakkında konuşan terapist gibiydi. Aslında, babasının ona tecavüz etmemesini babasının sevgisinin bir “işareti” olarak görmüş ve bu hediye için hiçbir zaman geri almayacağına inanmıştı.

Sürpriz Nadia! Pislik moruk bir eliyle verir gibi yaparken, aslında öbür eliyle alıyordu.

TEHLİKELİ AYAK İZLERİNİ İZLEMEK

Linda, ihtiyaç, yaralanma, suçluluk ve öfke döngüsünü kontrol edemiyordu. Bunlar geceleri kâbusları oluyordu. On altı yaşındaki kızını ölü ya da ölümlük gördüğü korkunç rüyaları. Son zamanlarda, artık yaşamayan annesinin, onu ve çocuklarını bir yangından kurtardığını görüyordu. Ve Linda küçük bir kız oluyordu ve annesi ona her şeyin düzeleceğini söylüyordu. Rüyalarında annesi onu koruyordu; fakat gerçek hayatta bunun tam tersini yapmıştı.

Linda yakın zamanda terapiye başlamıştı. Niçin? Çünkü hem kendisi hem de kızı, Linda'nın üvey babasının tecavüzüne uğramıştı - Linda, ancak onun tedavi gördüğüne inandıktan sonra çocuğuna yaklaşmasına izin vermesine rağmen!

DR. LAURA: Linda, rüyalar değil önemli olan. Onları sadece, güçlü ve korkutucu duygular ile yüz yüze gelmeye çalıştığın için görüyorsun.

LINDA: Evet, anlayabiliyorum.

DR. LAURA: Sana rüyaların hakkında ne düşündüğümü söyleyeyim. Suçluluk ve öfkeni anlamaya çalışmanı simgeliyor. Anneni temize çıkarmaya çalışıyorsun - tacize suç ortaklığı yapmıştı. Anneni kaybetmek istemiyorsun onun için kızını ortaya koyuyorsun.

LINDA (ÇÖZÜLDÜĞÜNÜ GÖSTEREN BİR SESLE): Evet, bunu yaptım.

140 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

DR. LAURA: Annen ile ilgili gerçeğin ve ona çaresizce duyduğun ihtiyaç sonucu yaptığın korkunç yanlış kabul etmeyerek, kendini daha da fazla cehenneme itiyorsun. Yaşı kaç olursa olsun, hangi çocuk için ebeveyninin ona aldırmadığını kabul etmek kolaydır?

LINDA: Anlıyorum. Eğer kızımı öldürürsem, eğer o “ölü” olursa, hatamın kanıtı yok olacak.

DR. LAURA: Ve aynı zamanda kendini onunla özdeşleştiriyorsun; çünkü her ikinizin de bir parçası, güven ve korunma, bir erişkinin ihanet etmesi sonucu ölmüştü.

LINDA: Anneme kızmak çok zor; çünkü o öldü.

DR. LAURA: Yine de kızalım. O serseri ile olan evliliğine, kendi yavrularından daha çok değer verdi.

LINDA: Evet, doğru. Her şeyi ört bas etti.

DR. LAURA: Sen, kendine vuruyorsun ve kendini parçalıyorsun. Terapide bu konuyu apaçık konuşacak kadar cesur ol - ancak öyle iyileşebilirsin ve kızının iyileşmesine yardımcı olabilirsin.

LINDA: Çok çok teşekkür ederim.

NEDEN AFFEDİLMEMESİ GEREKENİ AFFEDERSİNİZ

Bağlanma ihtiyacı ve kabullenme çok kuvvetli olduğu zaman, akılcı yargılama yerini korkudan incelenememiş duygulara bırakır. Sonuçların önemsiz olması ise hemen hemen imkânsızdır.

Kadınlar aradı beni: “O öyle olmasını istedi ve ben onu kaybetmek istemedim.” diye, sadece bu nedenle kürtaj olan kadınlar. Kadınlar aradı beni: Erkek arkadaşları veya ikinci, üçüncü kocalarının “kızım ile ilişkide bulunduğunu biliyorum. Biliyorum hata yaptım; ama bu konuda ne yapabilirim? Tekrar yalnız kalmayı düşünmüyorum. Ya mali sorunlara ne demeli?” diyen kadınlar. Kadınlar aradı beni: “Çocuklara çok kötü dav-

ranıyor. Onlarla konuşmaya çalışıyorum, aslında bunu yapmak istemediğini; ama huyunun böyle olduğunu söylüyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Ona gerçekten ihtiyacım var.” diyen kadınlar.

DOĞRU OLANI YAPMA CESARETİ

Bu ihtiyaç duyguları, korkunç bir güçle, sizi iğrençlik, suç ve mantıksızlığa doğru çeken bir anaför oluşturur. Fakat bazen -içgüdü, karakter, ruh hali, ne isterseniz deyin- bunu yeneriz ve tek iyi seçimi yaparız.

Jackie kendisini korkunç yalnız hissediyordu ve eski erkek arkadaşı ile karşılaşmaktan çekiniyordu. Tehditler, fiziksel taciz ile dolu bir çocukluğu olmuştu ve bu adam ona gerçekten iyi davranmıştı.

Öyleyse neden ondan ayrıldığını sordum. Şöyle küçücük bir sorun vardı: Jackie'nin kızına tecavüz etmeye kalkışmıştı. Jackie polis çağırıp onu tutuklatmıştı. Şimdi on sekiz yaşını bitiren kızı kendi başına yaşıyordu ve Jackie bu adamı tekrar hayatına katma hayalleri kuruyordu. Bu konuda neler hissettiğimi tahmin edebilirsiniz.

DR. LAURA: Jackie, bu serseri, insanları kullanabilmek için, onların duygularından faydalanan biri. Bu, çocuğa ulaşmak için önce anneyi kandıran çocuk düşkünü sapıkların tipik davranışı.

JACKIE: Öyleyse beni küçük bir kızım olduğu için seçti.

DR. LAURA: Hem ondan, hem de onun söylediği güzel şeyleri duymaya ihtiyacın olduğu için. Çünkü birisi seni beğenmezse kendini özel ve değerli bulmuyorsun. Senin değiştirmen gereken işte bu ve bunu başkasının varlığı ile yapamazsın - ancak kendin yaparsın.

JACKIE: Nasıl?

DR. LAURA: Son zamanlarda kendinle gurur duyacak ne yaptın? Ben sana çok önemli bir tane söyleyeyim. Kendi “güvenlik duygunu” bir yana bırakıp, çocuğunu korumak için yaptığının çok asil bir davranış olduğunu söylemek istiyorum. Uzun yıllardır terapistim ve annelerinin

142 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

senin aldığı kararın tam tersi karar aldığı kaç “çocuk” olduğunu söylememi ister misin?

JACKIE: Hayır.

DR. LAURA: Sorma bile. Fakat senin gibi bir kadınla -yaralanmış, kırılmış, duygusal olarak aç olan ama yine de doğruyu yapan- konuşmaktan çok etkilendim. Sanırım sen, yaptığına yeterince değer vermiyorsun.

JACKIE: Aksini yapsam, kendimle yaşayamazdım.

DR. LAURA: İşte bu gerçekten değerli bir karakter özelliği ve cesaret. Seni sen olduğun için kabul edecek olan bundan sonraki erkeğin, ne kadar değerli biriyle olduğunu iyice anlayıp anlamadığından emin ol.

JACKIE: Tüm bunları duymak çok hoş.

DR. LAURA: Arkadaşım, kendine saygını kazandıracak zorluklar yüklenmelisin; böylece hem kendinin, hem de başkalarının sana güvendiğini farkedeceksin. Sen zaten özel bir hanımefendisin - sadece bunu daha iyi anlamaman gerekiyor. Beni tekrar ara.

JACKIE: Çok teşekkür ederim.

SUÇLANMA KORKUSU İLE YILMAYIN

Anneler, kendinizi kandırmayın; onları korumadığınız için, çocuklarınızın sizin zayıflık veya bencilliğinizi affedeceklerini sanmayın. Anneler, kendinizi kandırmayın; çocuklarım esas kötünün o adam olduğunu düşünür demeyin. Daha önce okuduklarınız gibi, şimdi söyleyeceğim de bunun kanıtı.

SUÇA İZİN VERMENİN SUÇTAN FARKI YOKTUR

Los Angeles Times'da okuduğum haber beni çok etkilemişti:

Zelaya'nın on beş yaşındaki kızı Flora, on altı yaşındaki erkek arkadaşı ile tren yolunda yürürken ezilmişti. Birlikte intihar mı etmişlerdi? Hiç kimse bilmiyor. Zelaya, "İntihar etmediğini biliyorum, o iyi bir kızdı." diyor. İşte, iyi kızın kötü hayatı hakkında biraz bilgi:

Flora, ölümünden iki yıl önce, üvey babasının onu bir iskemleye bağlayıp cinsel ilişkiye zorladığını ve buna, daha Flora beş yaşındayken başladığını açıkladığında, ailesinden alınmış ve başka bir ailenin yanına yerleştirilmişti. Üvey baba, daha başka üç çocuğa cinsel taciz suçundan yargılanmış ve Los Angeles bölge savcılığı tarafından, on beş yıl hapse mahkum edilmişti.

Zelaya kocasının, kendisini ve üç çocuğunu (Flora da dahil olmak üzere) sık sık, yumruklarıyla ve elektrik süpürgesinin hortumu ile dövdüğünü itiraf etmişti. Fakat dediğine göre, Flora okul yönetimine gidip, üvey babasının yedi yaşındaki üvey kardeşine cinsel ilişki amacıyla yaklaştığını söyleyene kadar, kocasının Flora'ya, cinsel tacizde bulunduğundan haberdar olmamıştı. Zelaya'ya göre, cinsel tacize engel olmadığı için Flora annesini suçlamış ve yerleştirildiği ailenin yanında kalmayı tercih etmişti.

Anneye, fiziksel tacize -ki bildiğini itiraf etmişti- izin verip, çocuklarını tehlikeye attığı için neden ceza verilmediğini hiç anlamıyorum.

Şimdi pek çoğunuzun *izin vermek* sözcüklerini kullandığım için bana kızdığınızı hissediyorum. Dövme ve cinsel tacizin esas suçlusu üvey baba. Eğer o suçlu ise, anne de onun böyle davranmasına izin vermiş. Yani, suça izin veren annedir.

YARALI KÜLKEDİLERİ, KÖTÜ ÜVEY BABALAR

Çocukluklarında tacize uğramış olan insanların, bunu bir şekilde kendi çocuklarına yansıttıklarını biliyoruz. Taciz edilmiş erkek çocukları büyüyünce taciz eden olabilirler. Tacize uğramış kızlar ise reddetme, yalnızlık korkusu ve romantik ilişkiler sonucu erkeklerle kurdukları hastalıklı beraberliklerde, tacize izin veren kadınlar haline gelebilirler. Böylece, kötü üvey babalar tarafından yaralanmış pek çok külkedisinin hikâyeleri bu sayfaları doldurur. Fakat kendine acıma, hiçbir şekilde çocukların zarar görmesine izin vermenin özürü olamaz.

144 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Kötülük vardır ve hiçbirimiz bu gerçeği ortadan kaldıramayız; ama biz kadınlar, bunun evlerimize, yataklarımıza girmesini engelleyebiliriz. Ve onu teşhis ettiğimizde, onu orada tutmadığımızdan emin olmalıyız. Ve, elbette, yavrularımıza zarar vermesini engelleyebiliriz.

BÜYÜTMEK, SEVMEK VE KORUMAK

Anneler, yavrularınıza hiç kimsenin zarar vermesine izin vermeyin ve erkeğinizi mutlu etmek için veya kötü bir ebeveyn uğruna yavrunuzu feda etmeyin. Doğa kadına en harikulade mucizeyi emanet etmiştir: Dünyaya yeni bir hayat getirebilme. Bu hayatı büyütün, sevin ve koruyun. Kendi çocukluk yaralarınızdan dolayı bir erkeği yanınızda tutmaya çalışmak veya onu memnun etmeye çalışmak veya çocuklarınızı yaralarınızı tedavide ilk-yardım hizmeti gibi kullanmak, benlik saygısı kazanmanın yolu değildir. Bunu kazanmada en hızlı yol sorumluluklarınıza değer ve önem vermektir.

BAĞLILIK ADINA, İYİ OLMAYAN ŞEYLERE KATLANMAYIN

Size, sizin istediklerinizin tersini yapmanızı öneren veya buna zorlayan erkek değerli değildir. Sizi sevmediği kesin. Onun ihtiyaçlarını karşılamamız için var olmanızı ister. O sizin ihtiyaçlarınızı karşılıyorsa çok dikkatli olup nedenlerini araştırın.

Daha kuvvetli olduğunuzda, orada, dışarıda pek çok harika adam var. Biliyorum. Her gün radyo programım sırasında onlarla konuşuyorum. Öyleyse, bu kadar çaresiz olmayı bırakın artık!

Çocuklarınızın ödediği bedel çok daha fazla.

Yıllarca, annelik içgüdüsunün eksikliğini gördükçe üzüлp, endişeye düştüm. Bir gün bu durumla yüz yüze geldim - bir terapist olarak değil; bir kadın ve bir anne olarak. Nerdeyse kafamı patlatıyorlardı.

Kocam, iki yaşındaki oğlumuz, Deryk ve ben, San Diego'da hafta sonu tatilindeydik. Her zaman gidilen aile tipi lokantalardan daha iyi, şirin bir lokantanın methini duymuştuk. Gittik, yemeklerimizi ısmarladık. Sabırsızlıkla yemeğimi bekliyordum. Deryk de elindeki krakerleri kemiriyordu (mutlu olduğunda oldukça sakın bir çocuktur).

Yoğun bir gün geçirmiştik; hepimiz yorgunduk ve çok fazla konuşmuyorduk. Tembel tembel etrafıma bakıp, insanları inceliyordum. Bir aile geldi ve hemen yanımdaki yuvarlak masaya oturdu. Baba uzun boylu, güçlü kuvvetli, oldukça yakışıklı, asker traşlıydı. Her haliyle askere benziyordu. Karısı yumuşak görünümlü, açık kahve rengi saçlı bir kadındı. Sekiz, dokuz yaşlarında biri kız, biri oğlan iki çocukları vardı. Anne ve baba masanın karşılıklı kenarlarına oturdular. Oğlan, ikisinin ortasındaki iskemlelerden birine yerleşmeye çalışırken; kız, endişeyle annesine yakın olmaya çalışıyordu. Kızın nazik ve alçak bir sesle annesinin yanına oturmak istediğini söylediğini duydum. Anne hiçbir şey söylemedi. Baba sert bir sesle, sağındaki, anneden uzakta olan iskemleye oturmasını emretti. Kız ısrar etti. Baba iyice sertleşti. Anne hiç ses çıkarmadan oturuyordu.

Korktuğu açıkca belli olan küçük kız, bana doğru yürüdü (babasının ve benim iskemlelerimiz sırt sırta idi); ikimizin arasından, babasının oturmasını emrettiği iskemleye geçecekti. Tam babasının yanından geçerken, adam uzandı ve kocaman eliyle kıza bir tokat patlattı.

O anda kan basıncım o kadar yükseldi ki, nerdeyse gözlerim yuvalarından fırlayacaktı.

Bunu görmezlikten gelemedim.

Hemen, “Bunu nasıl yaparsınız? Onun canını böyle nasıl acıtırsınız? Bütün istediği annesiyle birlikte oturmaktı - ve şimdi bunun nedenini çok iyi anlıyorum!” dedim.

Şimdi, kanın beyne sıçrama sırası ondaydı.

Ayağa kalktı ve bir yandan bana lânetler yağdırırken, diğer yandan beni dövmekle tehdit etti.

Bir ayı olduğu açıkca görülüyordu. Yanımda korumalar olmadan onunla konuşmamın bir yararı olamayacağını gördüm.

Anneye döndüm. Aslında, ona daha fazla kızgındım. Ve “Bu adamın ne kadar kaba olduğu ortada; fakat siz, kim olursa olsun, birinin bebeklerinizin canını yakmasına nasıl izin veriyorsunuz? Bu çocuklar sizin bedeninizden ortaya çıktı. Onlara acı vermesine nasıl izin verirsiniz?”

Adam bana öfkelenmeye devam ederken, kadın orda aptal gibi oturuyordu. Sonra, “Aslında o kadar hızlı vurmadı.” gibi bir şeyler geveledi.

146 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

“Bu neyi değiştirir?” dedim.

Bu sırada lokantanın müdürü geldi; bütün olayı izlemişti ve onlara lokantayı terk etmelerini söyledi. Öbür müşterilerin de, aileyi izleyip, rahatsız olduklarını söylediklerini anladım.

Gittiler.

O kadar üzülmüştüm ki, yemeğimi doğru dürüst yiyemedim.

O Pazartesi radyo programımda, olayı anlattım ve dinleyicilerimin davranışım hakkında ne düşündüklerini sordum. Birçok kişi, davranışımın babayı iyice kızdırmış olabileceğini ve benim karışmamam gerektiğini söyledi.

Sanırım bu doğru. Ama, belki de, etrafın tepkisi anneye babanın davranışlarının doğru olmadığını göstermiş ve ona birşeyler yapma cesareti vermiştir.

En azından ben öyle olmasını diliyorum.

Soru şu: Eğer anne çocuklarını koruyamıyorsa, bizler korumalı mıyız? Tacizi durdurma sorumluluğumuz nerede başlayıp, nerede bitiyor? Tabii ki bu sorunun herkesce kabul edilebilecek tek bir cevabı yok; ama aynı şey tekrarlansa, yine aynı tepkiyi verirdim!

Böylesi durumlarda karışmaktan yanayım. Umarım sizler de karışırsınız.

9 Aptalca Çaresizlik

Kızgın Olduğumda Hep Ağlayıp Sızlarım

Kız bebekler kızgın olduklarını bilirler ve bu kızgınlıklarını etraflarındakilere anlatmada hiç sorun yaşamazlar. Peki ya, büyüyüp kadın olduklarında ve kızmak için haklı bir nedenleri olduğunda ne olur?

Çoğunlukla kendinden emin olamama, ağlama, sızlanma, kendini suçlama, bunalım, çelişki gibi tarafsızlık veya cesaretle sorunun üstüne gitme ile ilgisi olmayan pek çok şey.

ALEVLERDEN KORKMAK

Bunun nedeni, kadınların kızmakta haklı olduklarını anlamamaları mıdır? Hayır, sanmıyorum. Onları sorgulayıp, azarlayıp, sıkıştırıp, tekrar sorguladığımda kızgınlıkla ilgili gerçeği buldum. Esas sorun, kadınların kızgınlıklarını göstermenin sonuçlarından çok korkmalarıdır. Onun yerine ilgisiz, akli karışmış, kırılmış veya bunalmış “olurlar”.

Yirmi sekiz yaşında, bir buçuk yıllık nişanlılıktan sonra, artık evlenmeyi plânlayan bir kadından gelen şu mektuba bakalım:

İlişkimizde pek çok şey görünüşte iyi gidiyor; ama şunları merak ediyorum: Cinsel ilişkimiz iyi. Genellikle çok çabuk boşalıyor. Ben ço-

148 Kadınların Hayatlarını Mahfretmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

ğunlukla kendimi tatmin ediyorum. Cinsel hayatımızın müthiş olduğunu söylüyor; fakat tekrar boşalmak istiyor, bu yüzden de ben uyuduktan sonra lezbiyen ilişkilerle ilgili videolar seyrediyor. Günde en az bir kere mastürbasyon yapıyor. Haftada 2-3 kez sevişiyoruz. 900'lü seks hatlarını aramış ve bana söylemedi. Davranışları normal mi? Bunlar ne demek oluyor? Lütfen yardım edin!

Bu mektup bir yandan üzüntüyü yansıtıyor, diğer yandan içinde çok üzücü şeyler var. Örneğin, "ilişkimizde pek çok şey görünüşte iyi gidiyor"; sonra, "genellikle erken boşalıyor ve ben kendimi tatmin ediyorum". Erkek onunla ilgileniyor mu? Hayır! Sadece orgazmlarda - o da ayrı ayrı yaşanan. Bu adamın derin, anlamlı bir ilişkiden habersiz olduğu kesin.

Kadın kendi mutsuzluğunun farkında ve belki de kızgın olduğunu düşünmüştür; fakat kızmamış. Kızmak yerine, akıl yoluyla tüm bunların ne demek olduğunu anlamaya çalışıyor. Bu, eğer birisi, özellikle de nişanlısı, ona davranışları ile ilgili mantıklı bir açıklama verirse, öfke, kırılmışlık ve tatminsizlik hislerini gözardı edeceğini gösteriyor.

O zaman, iğrenme, üzüntü ve erkeğin bencilliğini farketmek gibi kendi duygularının doğru olmadığını mı düşünecek? Büyük olasılıkla.

KADINLAR ÖFKE YERİNE ACI HİSSEDERLER

Söylediğim gibi, kadınlar, sık sık, öfkelerini belli etme yerine acı çekerler. Acı çektikleri sürece de, kötü bir durumdan kaçmak veya bu durumu düzeltip, doğru tarafa yönlendirmek için hiçbir adım atmazlar.

ACI SİZİ GÜÇSÜZ BIRAKIR

Acı, elbette ki, yaralanma veya yıkımdır. Bizim konuştuğumuz konuda derisi sıyrılmış bir diz veya ağrıyan bir adale değildir bu acı, duygusal acıdır. Yaralanma, fiziksel değil psikolojiktir. Başkalarından beklediğimiz veya hak etmediğimize inandığımız veya onların bize karşı ilgisiz olduklarını gösteren davranışları bize acı verir. Bu acı, duygusal olarak o insana bağlılığımızı ve sağlıklı olsun olmasın, o insana ihtiyaç duyduğumuzu gösterir.

KIZMAK ENERJİDİR

Kızmak aşırı memnuniyetsizlik, düşmanlık ve öfkedir. Kızmanın çeşitli şekilleri olabilir: Rahatsızlık, sinirlenme, darılma, öfke ve hiddet. Şekli ne olursa olsun ortak özellik enerjidir.

BUNALIM: KENDİNİ SAVUNMA EKSİKLİĞİ

Kendimiz veya küçük dünyamızın düzeni tehdit edildiğinde, tepkimiz endişe veya kızgınlıktır. Bunlar, güvenlik ve yönetim ile ilgili fikirlerimizi koruma, savunma ve yeniden yapılandırmaya yardım edecek iç mekanizmalardır. Kendini savunma olmadığı zaman bunalım vardır. Bunalımda, bir durumu pasif olarak kabul ederiz. Haksızlığa direnmek ve düzeltmek veya değişim istemek çok sağlıklıdır. Gecikmiş düzeltme veya değişime rağmen çekip gitme ise çok daha sağlıklıdır.

HAKLI KIZGINLIKTA TEPKİ VERMEYİ ÖĞRENMEK

Kuvvetli duyguları kabul etmek daha sağlıklı olmasına rağmen, kabul etmemek sadece kadınlara özgü değil.

Telefonda konuşmaya başlar başlamaz, Judy'nin üzüntüsü beni etkilemişti. Acıdan titreyen bir sesle anlattığı olay herkesin içinde fırtınalar koparabilirdi. Üç yıl önce, kırk beş yaşlarında iken Judy babasıyla, babasının onu küçükken taciz ettiği konusunda yüzleşmiş ve babası da itiraf etmişti. Fakat sonra Judy'nin her şeyi uydurduğunu iddia ederek söylediklerini geri almıştı. Ve annesi babasının tarafını tutmuştu.

Bu aşamada, Judy kocasından, babası ile olan bütün ilişkisini kesmesini istemişti. Judy, yakın zamanda, kocası ve babasının birlikte vakit geçirdiklerini öğrenene kadar da kocasının babasıyla ilişkisini kestiğini sanmıştı. Şimdi, kendini “çok kötü, bunalımda” hissediyordu. Kadınların, çoğunlukla, bunalımı kızgınlığın yerine koyduklarını söylediğimde, biraz öfke duyduğunu kabul etti.

JUDY (ARTIK AÇIKCA AĞLAYARAK): Babamı görmesinin bana ihanet olacağını kocama daha önce söyledim.

150 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

DR. LAURA: Judy, böyle hissediyorsun, böyle düşünüyorsun ve bunu ona söyledin ve o bunu yapmaya devam ediyor. Bunalıma girmenin nedeni bununla baş edememen. Doğru mu?

JUDY: Doğru, doğru.

DR. LAURA: Artık bunalım yeter. Yeteri kadar acı çektin. Başkalarının bencilliğine razı olma!

JUDY: Peki. Ben nasıl . . .

DR. LAURA: Kocana, ya sana ya da ona sadık olabileceğini söyleyerek işe başla. Şimdi seçimini yapması gerektiğini yoksa kapı dışarı edileceğini söyle. . .

JUDY: Peki.

DR. LAURA: Dimdik dur! Artık bunalım yok!

JUDY: (Güler)

DR. LAURA: Ona seçmesini söyle - yoksa o da geçmişinin bir parçası olur. Ve annen ve baban için üzgünüm: fakat yumurta ve spermelerin hepsi gerçek ebeveyn olabilecek şerefli, doğru ve cesur insanlardan gelmemektedir.

JUDY: Yine de - yine de onların sevgisini istiyor insan.

DR. LAURA: Unut gitsin! Onların verecek sevgileri yok - kendilerinden başkasına, eğer ona da sevgi diyebilirsen.

JUDY: Doğru. Tamam.

DR. LAURA: Öyleyse, artık bunalım yok. "Laura, kızgınlım." de.

JUDY: Laura - kızgınlım!

DR. LAURA: Yaşasın!

EDİLGEN - BOYUN EĞEN KİŞİLİK

Benim için en büyük üzüntü kan emici, ağzından köpükler saçan, ahlâksız, duygusuz, sevgisiz, ilgisiz, bencil, iğrenç, sperm ya da yumurta vericilerden (ki bunlar kötü, iğrenç anababalar diye de bilinirler) sevgi ve onay beklemekten vazgeçmeyen kişilerdir. Ve bu kişilere özgü ikinci aşama, yuvadan kopup, uçtuktan sonra, bu umutsuz sefere, *normal* olmanın çarpık bir şekli olan yeni eşle devam etmektir.

Kocası, kapı komşusu ile sekiz yıldır aşikâr bir şekilde birlikte olan elli yaşındaki dinleyicimden aldığım mektup gibi!: “Kocamın bu ilişkisinin neden beni bir paranoyak yaptığını çözmek için üç psikoloğa gittim ve iki kendine-yardım grubuna katıldım.”

Bu kadınlara özgü bir senaryo: Kendini suçlamak. Dürüst olmam gerekirse, böyle yapmak, sağlıklı insanlarla kurulacak yakın ilişkileri ve yararlanma olanağını riske atmaktan daha güvenlidir. Ve, korku, acı ve kayıplarla savaşmaktan daha kolay bir yol olduğu sanılır.

ÜMİTSİZ BAĞLANMA

Değişiklik veya acının acısına katlanma riskini ortadan kaldıran edilgen - boyun eğme tekniğini güvenlik sağlar; ayrıca başkalarının hoşla gitmeyen davranışlarını ele alırken, “suçlu ben olmalıyım” sendromunun, önemli başka bir açıklaması daha vardır. Bazen, çocuklarda olduğu gibi, kadının kimliğinin büyük bir kısmının, bir erkeğe olan bağılılığından oluşmasıdır. Yani, *erkeğin* davranışları, *kadının* benlik değeri ile sıkı sıkıya bağlıdır.

Sue’nun erkek arkadaşı 900’lü seks hatlarını arıyordu ve bu Sue’nun kötü şeyler hissetmesine neden oluyordu - kendi hakkında kötü şeyler.

DR. LAURA: Şimdi, “bende bir bozukluk mu var?” demek yerine, kendine şu soruları sormanı istiyorum: “Aman Allahım, bunu yapan bir adamı istiyor muyum? Iggghh. Bu adamın çocuklarının babası olmasını istiyor muyum?” Neden hemen “Ben de ne bozukluk var?” duygusuna kapılıyorsun?

152 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

SUE: Çünkü . . . yani . . . Hep yanlış olanın kendim olduğunu düşünürüm.

DR. LAURA: Soruma cevap vermiyorsun. Tepkin her zaman “Bende ne bozukluk var?” Ben sana sendeki bozukluğu anlatayım Sue. Bir erkek tarafından istenme duygun o kadar fazla ki, bu adam seni istediği sürece onun nasıl biri olduğuna aldırmiyorsun. Sen seçmiyorsun. Orda oturup seçilen olmayı bekliyorsun.

SUE: Evet.

DR. LAURA: Sorun bu işte. Bağlanmaya çok ihtiyacın var.

SUE: Tamam.

DR. LAURA: Bağımsız biri, kendini geri çekip, “Ne kaba, ayı!” derdi.

SUE: Doğru.

DR. LAURA: Onun telefonda seks yapmasına göğüs germen, zamanını boşa harcamaktan başka bir şey değil. Ben olsam bu zahmete katlanmazdım. Söylemen gereken çok basit, “Ben olgun bir kadını ve kendime saygım var.” (Burada azcık yalan söylemen gerekiyor Sue . . .)

SUE: (Güler)

DR. LAURA: . . . Bu iyi bir başlangıç. “Bu tip davranışlarda bulunan bir adam istiyor muyum - istiyor muyum? Beni isteyip istemediğine bakmaksızın - böyle bir adamı istiyor muyum?” Ve Sue, sonra bu soruyu cevapla. Olgun, bağımsız bir kadın bunu yapardı. Onlardan biri olma şansın var.

SUE: Tamam, anladım!

SALDIRIYA GEÇMEK

Kadınların hemen nasıl savunmaya geçtiklerini fark ettiniz mi? Eğer saldırıya geçersiniz, erkeğiniz özellikleri olan biriyle mücadele etmesi ge-

rektiğini anlar. Bu tip zorlamaya dayanabileceğinizi farz ediyorum. Size yüzde yüz başarı vaad etmiyorum; ama emin olun, kendinizi ne kadar iyi ifade edip savunursanız, bunu daha sık ve daha doğal olarak yapmanız mümkün olur.

Sylvia telefonda, “Beni kıran ve hayal kırıklığına uğratan bir adam vasıtasıyla umut ettiklerime ulaşmaya çalıştım.” dedi ve bana şu örneği verdi: Bir hafta kadar önce, daha önce kilisede tanıştığı ve bir süredir görmediği bir adamı aramıştı. Kilisedeki ayinden sonra birlikte öğlen yemek yemeleri bir alışkanlık olmuştu ve adam “Kilisede görüşürüz” dediğinde, Sylvia bunu birlikte öğlen yemeği yemek olarak algılamıştı. Fakat pazar günü adam kiliseye başka bir kadınla birlikte gelmişti.

DR. LAURA: Sylvia, birşey hakkında varsayımda bulunmuşsun. Umutların, rüyaların ve hayallerin hiçbir gücü yoktur. Eğer bir şey istiyorsan, bunu açıklamaya istekli olmalısın.

SYLVIA: Evet, bunun farkındayım.

DR. LAURA: Farkında olduğunu sanmıyorum. Çünkü, “hayal kırıklığı” dediğinde, birinin sadakatsiz olması başka, senin kafandan ne geçtiğini bilmemesi ise başka bir şey.

SYLVIA: Bunu daha önce de yaptım. Bu davranışı nasıl kıracağım?

DR. LAURA: “Seninle kilisede birlikte olmak ve her zamanki gibi birlikte öğlen yemeği yemek istiyorum.” de. O zaman o da, bundan memnun olacağını veya daha önce verilmiş bir sözü olduğunu veya yeni bir sevgilisi olduğunu veya herhangi bir şey söyleyecektir. Sen, ne istediğini, düşündüğünü, hissettiğini veya neye ihtiyacın olduğunu söylemelisin. Bunu yapmaya istekli olmalısın.

SYLVIA: 90’lı yıllarda yaşadığımızı ve kadınların bunları yapmasının normal olduğunu biliyorum. Bu ilişkide adımları önce hep ben attım; bu yüzden sanırım, onun ilgilenmediği kanısına kapıldım.

DR. LAURA: Eee, bilirsin, herkes zevkli değildir.

154 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

SYLVIA: (Güler) Çok nazıksın!

DR. LAURA: Sylvia'nın kim olduğu ve ne yapmak isteyeceği konusundan çok emin olalım ve yapmak istediğini yapmak için ayak direyen biri olmasını dileyelim. Kendi hayatın için atılmalıyın hayatım!

SYLVIA: Tamam, her defasında bunu daha iyi öğrenmeye çalışıyorum! Teşekkür ederim.

Ve bu sadece bir buluşma ile ilgiliydi. Bazen evlilikle ilgili de olabiliyor.

AİLE KAVGASI

Lee ağlayarak, bir aile konusunu konuşmak üzere aradı. Birkaç sene önce Lee ve kocası kendi işlerini kurmuşlardı ve kocasının ısrarı üzerine, kayınbiraderini ve karısını işe almışlardı. İşe alış nedenleri, zaman içinde bir dükkân daha açabilecekleri ve onların bu dükkânı idare edebilecekleri düşüncesi idi. Fakat yürümemişti. Kayınbiraderini ve karısını işten çıkarmak zorunda kalmışlardı ve ikisinin zimmetlerine para geçirdiklerini fark etmişlerdi. Lee ve kocası, ailenin hatırı için yasal yollara başvurmamaya karar vermişlerdi. Şimdi Lee, bayramda yapılacak aile toplantısına, “bizi kıran bu insanlarla birlikte” katılmak için zorlanıyordu.

Doğru kelimenin “kırmak” mı olduğunu merak ettim. Değildi. Çok kızgındı. Kızgındı, çünkü onların işe alınmasına baştan karşı çıkmıştı, ama kocası ısrar etmişti. Çok kızgındı, çünkü onun parasını sızdırmayı becermişlerdi ve o ise onları herkese rezil etmemek için dikkatli, çekingen davranmıştı.

“Hangisi olduğundan emin değilim” dedim, “seni kandırdıkları için mi kızgınsın, yoksa kocanı atlamaktan korkup hiçbir şey yapamadığın için mi kızgınsın.” Lee'ye, onlarla yüzleşmek için aktif olarak bir şeyler yapmasını önerdim; bu sadece bir aile oturumu olsa bile. “Çünkü kendini küçük düşürülmüş hissedenden sensin - bu ister senin güvenini kötüye kullanan kişiler olsun, ister senin duygularını dikkate almadan karar veren kocan olsun.” dedim

BASTIRILAN ÖFKE ÖLDÜRÜR

Tıp konularında yayın yapan *Medical Tribune News Service*'de çıkan bir makalede şöyle denmektedir: “Bastırılan öfke kalp krizi veya kanserden ölme riskini artırmaktadır. Öfkelerini bastıran evli kadınların erken ölüm riskleri çok fazladır. Öfkelerini bastıran kadınlar ve ölüm arasındaki doğrudan ilişki, erkeklere oranla çok daha yüksektir.”

Gerçekten de, kadınlar öfkelerini bastırır - yüzyüze kalma veya olumsuz tepki veya iyi ve kadınsı gözükmeme endişesiyle. Reddedilme ve eleştiriden çekinirsiniz. O kadar çok çekinirsiniz ki, haklı olan öfkenizi göstermektense ağlar, yaralanmış gibi davranır, somurtur, bunalıma girer, küçük, çirkin, kurnaz intikamlar alır ve genellikle acı çekersiniz. Ve, yukarıdaki araştırmaya göre, hastalanır ve ölürsünüz.

UTANGAÇLIĞIN KAYNAĞI

Kırk dört yaşında başarılı bir iş kadını olan Alicia'nın kendini kötü hissetmesine neden olan bir huyu vardı: “İnsanlara ne yapması gerektiğini söyleme cesareti” yoktu. Hatta evine temizliğe gelen kadına, arabasını başka bir yere park etmesini yoksa kendi arabasını garaja sokamadığını bile söylemekten çekiniyordu. Neden? “Onun duygularını yaralamaktan kendimi suçlu hissedirim.” dedi.

Alicia'ya “Artık beş yaşında değilsin. Ana-baban sana ceza vermeyecek, seni odaya kapatıp yemeksiz bırakmayacak. İyiliği, anne babasının iyi niyetine bağlı olan küçük bir kızın görüşü açıısıyla konuşuyorsun. Şimdi yetişkin bir kadınsın ve başkaları da senin iyi niyetli olabileceğini düşünmek zorunda. Bu iki taraflı işler. Sen bunun yetişkin aşamasında olması gereken şekline uyum sağlamamışsın. Hâlâ, anne ve babası tarafından azarlanacak beş yaşında bir kız gibi davranıyorsun.” dedim.

EBEVEYNİN BAĞLILIĞINI KAYBETMEK: HASTA EDEN BİR KORKU

Kadınlar karşılarındakini kırmaktan korkar; çünkü o zaman karşılarındaki çılgına döner - ve çılgına dönerse, reddeder veya ceza verir. Ve herkesi kaybedersiniz. Ve siz de kaybolursunuz.

156 Kadınların Hayatlarını Mahfretmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Kadınların ilişkiler ve bağılıklar için sahip oldukları özel ilginin çok hoş olduğunu düşünüyorum; ama güzel bir şeyin aşırısı da kötü olabilir. Kadınların bir ilişkiyi kaybetmekten korkmasının -bu ilişki ne kadar önemsiz (iyi bir yardımcı bulmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum) veya tehlikeli veya yıkıcı veya ne kadar az doyurucu olursa olsun- çok ileri gitmek olduğunu düşünüyorum.

Bu ebeveynle ilişkilerde de aynıdır.

Aslında, her şeyin başlangıcı ebeveynle olan ilişkilerdir. Ve burada doğru sonuçlandırılmamışsa, ömür boyu sürebilir.

Yirmi yedi yaşındaki Teresa'nın kişiliğine korku hakimdi. O kadar korkuyordu ki, ilk bakışta insan anlam veremiyordu. Sakinleştiğinde, anne ve babasının onayı olmamasına rağmen üniversiteye gitmek üzere evi terkedip, bir daha kalıcı olarak eve dönmemesinden dolayı kendini suçlu hissediyordu. Ailesine hâlâ çok yakındı ve babasının kısa süre önce ölümü onu çok kederlendirmişti (ve suçluluk hissettirmişti). Teresa'nın ilerleme olanağı sağlayan iyi bir işi vardı ve biriyle birlikte yaşıyordu. Onunla babasının ölümü sıralarında buluşmaya başlamıştı - belki de diyordu, "koltuk değneği" olarak. Şimdi o evlilik için ısrar ediyordu; fakat onun kendine güvensiz olması ve Teresa'ya olan aşırı bağımlılığı, Teresa'yı bu işi geciktirmeye yöneltiyordu.

DR. LAURA: Onunla evlenmek istermiş gibi gözükmüyorsun. Hatta, onun çekip gitmesini tercih eder gibisin.

TERESA (Güler): Ama bana öyle bağımlı ki.

DR. LAURA: Annen ile baban gibi - ailen de öyle!

TERESA: Evet, sanırım.

DR. LAURA: Evet, bütün bu insanlar seni kendi ihtiyaçları için çekistiriyor ve sen kendi isteklerini öne çıkarmaktan veya kendine ait isteklerin olmasından suçluluk duyuyorsun. Evi terk etmenin cezası -babanın ölümü- senin, tıpkı ailen gibi olan bu adama saplanıp kalmaya neden oluyor!

TERESA: Evet, sanırım.

DR. LAURA: Neden kararlı olmuyorsun?

TERESA: Evet, sanırım olmalıyım.

DR. LAURA: Şu anda kendine, dürüst olma lüksünü tanısan.

TERESA: Tamam! Bu adamın gitmesini istiyorum! Onu kırmak istemiyorum.

DR. LAURA: Teresa, acı olmadan hayat olmaz - acıyı tanımak ve acıyla başa çıkabilmek, hemen her zaman büyümek için ödenen bedeldir.

TERESA: Doğru.

DR. LAURA: Ve sevelebilen, değer verilen bir insan olmanın ölçütü, acı vermemen değildir. Kasıtlı kötülük ile, insanların yollarını bulamadıklarında hissettikleri acı -veya kendi zayıflıklarıyla yüz yüze geldiklerinde yaşadıkları acı- arasında fark vardır. Bu hayatın doğal bir parçasıdır - gerekli bir yaralanmadır.

TERESA: Öyleyse, ona ne söyleyeyim?

DR. LAURA: Onun, evlilik ve birbirine bağlılık ile ilgili isteklerini paylaşmadığın için üzgün olduğunu; ama bu ilişkinin bittiğini. Kendi isteklerini harekete geçirirsen bencil ve kötü olarak değerlendirilmekten korktuğunu düşünüyorum.

TERESA: Ama öyle davranınca hep öyle görüldüm.

DR. LAURA: Benim tarafımdan değil!

TERESA: Peki.

DR. LAURA: Teresa, yirmi yedi yaşındasın ve ben sana buradan bireyselliğini kabul ettirme, istediğin kararları alma iznini veriyorum. Sen, kendi istediğin zaman veren bir insan olsan, etrafındakilere daha çok şey verebileceksin. Şu anda, senin vericiliğin kabullenme, verme değil.

TERESA: Haklısın, teşekkür ederim.

EŞİTLİĞE KENDİNİZİ DAHİL ETMEK

Saygı sonucu kurulan işbirliği ile, reddedilme korkusu sonucu boyun eğme arasında büyük fark vardır. Kadınların, tüm diğer insanlar gibi (ebeveynler, evlâtlar, eşler, arkadaşlar dahil), kendilerine özgü ve kendi hakları olan bireyler olma öncelik ve gücüne sahip olduklarına inanmaya ihtiyaçları vardır. Bu, başkalarının hakkını yemek değildir elbet; bu sizin de eşitlik içinde var olmanızdır - ve bir artık, bir yan ürün olarak değil!

Öyleyse, insanlar sınırsız özgürlükler kullandıklarında, güveni kötüye kullandıklarında, sizin iyiliğinizi devamlı olarak göz ardı ettiklerinde, pişmanlık duymadan sizi kullanıp, taciz ettiklerinde, size yaşattıkları acı ve utançların sorumluluğunu üstlenmeyi reddettiklerinde - orda oturup, yemek yiyerek, içerek, uyuşturucu kullanarak, uyuyarak veya ölümüne çalışarak, onların aldırmadığı gerçeği görmezlikten gelmeyin lütfen.

BİR DAHA ASLA!

Konuşma eksikliğiniz mi karşınızdakine ulaşmanızı etkiliyor? Sesiniz mi çok az çıkıyor? Yoksa karşınızdaki erkek duyma özürü mü de, kadınların yüksek perdeden çıkardığı sesleri duymuyor? Hayır! Hayır! Hayır! Önem vermiyor ve bundan sıyrıtabileceğini biliyor!

İşte burada öfke önem kazanır! Sınırlar çizer ve karşınızdakinin sonuçlar üzerine dikkatini çeker, “bir daha asla” dersiniz.

Başkalarını öne çıkan ihtiyaçlarına hizmet etmenin, sevgi getirdiği inancından -hayalinden- vazgeçmelisiniz. Başkalarının bencilliğini acı verici özverilerle hoşgörerek sevgi ve onay kazanma hayali, size sevgi getirmez. Aksine kendinize duyacağınız nefreti artırır.

CESARET: ANINDA TEDAVİ

Kırılmış ve yaralanabilir olduğumuzu göstererek yetersiz görünmekten korktuğumuzda, öfke, hoşnutsuzluk veya cezadan korktuğumuzda, öfkeyi yanlış yere yönlendiririz. Anında tedavi açıkca, dolaysız konuşmak

için cesaretinizi kullanmaktır ve bunu başarabildiğinizde aldığınız zevk uzun süreli olacaktır.

ÖFKE HAKSIZSA

Bütün bunları söyledikten sonra, öfkenin her zaman haklı nedenleri olmadığını kabul etmeliyim. Uyumsuz, geçersiz, anlamsız veya yanlış yönlendirilmiş olabilir. Hatta, özellikle öfke aranıyor olabilir.

ÇILDIRTICI BİR ORTAM HAZIRLAMAK

Evet! Oldukça sık olarak kadınlar -tamamen delice romantik fikirler “Ona bağlıyım, öyleyse varım” yüzünden- erkeklerle olan ilişkilerinde, kendilerine yaralanacak ve öfkelenecek bir ortam yaratırlar.

Örneğin, onu yakalamak için onun her şeyine ilgi göstermek. Peki sonra elinize ne geçer? Bir eş mi? Karşılıklı ilgi ve sevgi gösterdiğiniz bir arkadaş mı? Mümkün değil. Peki sonra ne olur? Sonraki yirmi yılınızı ona çılgınca kızarak geçirirsiniz; çünkü sizin ilgilendiğiniz şeylere değer vermiyormuş gibi hissedersiniz.

Kitabın her bölümünde defalarca söylediğim gibi, kadınların eğilimi, ilişkilerini hayatları haline getirmektir. Halbuki erkekler için ilişkileri, hayatlarının sadece bir parçasıdır. Bu nedenle, kadınlar erkeklere, ilgili ve yakın olmadıkları için kızarlar.

Kısa süre önce arayan bir dinleyicim kendisini “melankolik, ilgili, başkalarının ihtiyaçlarını karşılayan ve fedakâr” olarak tanımlarken, birlikte olduğu erkeği kısaca “bencil” olarak tanımlamıştı. Sıkça rastlanan bir şikâyet. Dinleyicime bu erkeğin “enerjik, birçok şeyle ilgilenen, aktif ve dışa dönük” olarak da tanımlanıp tanımlanamayacağını sorduğumda, tanımlanabileceğini söyledi.

Riskten korkan kadınlar, dışardan görüldüğü kadarıyla, kendilerini tamamlayıcı görünen erkekleri seçerler. Risklerini karşılamayı göze alamadıkları özelliklerin deneyimini, bu erkeklerin vasıtasıyla vekaleten edinirler. Daha sonra, başta kendini çeken bu özelliklerden dolayı erkeği kötüleyince, sorun ortaya çıkar.

160 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Bunun tek bir çözümü var: Kadınların hayatlarında “aşşşk”tan başka boyutlar olmalıdır!

GEÇERSİZ ÖFKE

Kocasına, bahçede otların üstüne birlikte uzanıp yıldızları seyretmeyi teklif eden Janine’i hatırladınız mı? Kocası bunun yerine birlikte TV seyretmeyi önermişti. Beni “kocasının kendisini reddetmesine çok kırdığı” için aramıştı. Kocasının romantik olup olmadığını sorduğumda ise “Hayır, değil fakat . . .” demişti. (Kadınlar fakat deyince hemen sözlerini keserim; çünkü bu aldıkları cevabın esas anlamını görmeme çabasıdır.) Janine’e harika bir fille evli olduğunu ve şimdi onun, kucağında mırlıdan bir kedi olmadığını görmekten rahatsız olduğunu söyledim. Hiç adil değil!

Yersiz kırıma dediğim şey işte bu. Bu çok sık rastlanan bir senaryo. İşte bir başkası:

İSTEDİĞİNİZ YÖNE ÇEKEBİLECEĞİNİZ İPLERİN UÇLARINA TUTTURULMUŞ HEDİYELER

Üç yıldır evli olan, yirmi beş yaşındaki Vicky, evlendiklerinden beri kocasının ona duyduğu kayıtsız şartsız sevgide bazı değişiklikler olduğunu hissediyordu. “Eskiden beni takdir ederdi. Artık etmiyor. Ne zaman onun için hoş bir şey yapmaya çalışsam, teşekkür yerine hep bir olumsuzlukla karşılaşıyorum.” Yanlış yapıp onu kızdırmaktan korktuğu için, onun için bir şeyler yapmaktan çekindiğini söyledi. Şimdi öldürücü örnek geliyor!

Tavuk çorbası yaparken, Vicky kocasına, tavuğun derisini ayırmasını mı tercih edeceğini sormuştu. Kocası da bilmediğini söylemişti. Fakat Vicky ısrar etmiş, bir daha, bir daha, bir daha sormuştu - ta ki kocası “Umurumda değil” diye bağırana kadar. Durumun yorumunu yapmadan Vicky’e “Ben olsaydım ben de sana bağırırdım. Dırdırdan hiç kimse hoşlanmaz.” dedim.

Birine bir şeyleri armağan olarak yapmanın yanı sıra, birine bir şeyleri onu kandırıp, yönlendirmek için de yapmak da söz konusu olabilir.

İkincisinin nedeni, sizi belli bir şekilde görmesini ve size belli bir şekilde davranmasını sağlamak içindir. Bu baştan çıkarmadır, armağan değil. Bu yönlendirmedir, armağan değil.

SIRLARI AÇIĞA VURAN DENGESİZLİK

Zaman içinde erkek, sizin ona gerçekten bir şeyler vermediğinizi; fakat onu değişmesi için veya sizin istediğiniz bir şeyi yapması için yönlendirdiğinizi hissederse, git gide daha çok kızıp içerleyecektir. Vicky'nin kocası, onun davranışlarına içerliyor olabilirdi. Gerçek ya buydu - ya da kocası hiç de hoş olmayan biriydi.

Bir şeyi istemenin dolaylı yolu bir şeyler yapmaktır. Kendi kırlabilirliğimiz veya zayıflığımız yüzünden, başkalarına karşı, vericilik dediğimiz davranışlar sergileriz ve sonra karşımızdakinin içerleyip, rahatsız olmasını şaşkın izleriz. İşte Vicky'nin kocasını sinirlendiren bu dengesizliktir. Her ne kadar Vicky yaptığını vericilik olarak görse de, onun bu davranışını dolaylı yoldan bir şeyler almak olarak gören kocası, kendini Vicky'nin isteklerini karşılama konusunda yetersiz hissediyordu.

OYUNDA HİLE YAPMAK

Yirmi dört yaşındaki Jicka da aynı nedenlerle acı çekiyordu. Aldatılmış olma duygusunu nasıl iyileştirebileceğini sormak için aramıştı. Erkek arkadaşının biriyle buluştuğunu, belki de cinsel ilişkide bulunduğunu söyledi. Birçok soru sordum ve işte öğrendiklerim: Birbirlerine bağlılık veya tek eşlilik konusunda hiçbir konuşma yapmamış, karar almamışlardı. Hatta, defalarca, Jicka erkeğe, onunla evlenme niyetinde olmadığını açıkca söylemişti.

Bu durumda aldatmanın söz konusu olamayacağını söylediğimde cevabım onu şok etti. Karşılığında hiçbir şey vermediği kontrollü bir mesafenin karşılığında sadakat ve doğruluk bekliyordu! Böylece bu adam, Jicka'nın erkekler konusunda en kötü korkularının gerçek olduğunu kanıtlıyordu: Erkeklerle güven olmaz! Adil olmayan parametrelerle yapılan bir sınav!

ACILI TEPKİLER

Söz edeceklerim, haksız ve uygunsuz, acılı tepkilerdir - bunlar şimdiki zamanda alınan yaralar değildir; masum hedeflere yöneltilen, geçmiş davranış ve acıların yansımasıdır.

Uygunsuz Öfke

Öfke uygunsuz veya haksız olabilir. Yirmi beş yaşındaki Lisa'nın iki yıldır erkek arkadaşı ile dengeli bir ilişkisi vardı. Erkek arkadaşı birlikte oturmalarını istemiyordu ve evliliğe hazır değildi. İlişkilerinden zevk alıyordu ve her zaman duyguları konusunda açık olmuştu ve ilişkilerinde iyi niyetli, gayretli idi. Ve Lisa kızgındı.

Erkek kötü, zalim, yönetici, çapraşık biri olsaydı, kızgınlığının uygun olabileceğini söyledim. Ama durum öyle değildi. Lisa'nın kızmaya hakkı yoktu; çünkü erkek arkadaşı, ilişki süresince hep dürüst olmuştu. Hayal kırıklığı daha uygun olabilirdi.

Aslında Lisa ona gerçekten kızgın değildi; evliliğin kişisel doyumsuzluğunu giderebileceği hayalini kuruyordu. Erkeğin direnişi ise Lisa'nın doyum, güvenlik ve kimlik kazanmasını engelliyordu. Bu nedenle, Lisa'nın kan beynine sığıyordu.

Erkek arkadaşına duyduğu öfkeyi kendine yöneltmesini önerdim. Bu derece bastırılmış öfke, kişisel büyümeyi ateşlemek için kullanılsa, harikulade başarılar elde etmesine yarayacak enerjiyi sağlardı.

Harcanmış Öfke

Kırk yaşındaki Belinda yirmi iki senedir evliydi ve altı, on beş ve yirmi bir yaşında üç çocuğu vardı. Kocasının birkaç senedir bir başka kadınla romantik bir ilişkisi vardı. Belinda bu ilişkiyi öğrendiğinde kocası özür dilememiş; fakat sadece onu kırdığı için üzgün olduğunu söylemişti. Şimdi bile, iki üç ayda bir Belinda'nın telefon faturasında kadının numarası oluyordu. "Sanırım kocam bunu kasten yapıyor. Ne olduğunu bilmediğim bir şey için beni cezalandırıyor." diye ısrar ediyordu.

DR. LAURA: Bu çok ilginç - cezalandırmak için. Bunu sadece istediği için yaptığını sanıyorum. Yapıyor ve sonuçta hiçbir şey olmuyor.

BELINDA: Artık bunu yapmasını istemiyorum.

DR. LAURA: Alternatiflerin neler?

BELINDA: Çocuklarım var . . . ııııı . . . kal veya git.

DR. LAURA: Doğru. Onu değiştiremezsin, değişmeye istekli değil.

BELINDA: Değil.

DR. LAURA: Öyleyse eğer kalmayı istiyorsan veya kalman gerektiğini düşünüyorsan, kendine şöyle de: “Çocuklarımla güvenliği için kalmayı seçiyorum.” Ve bu davadan kurtul.

BELINDA: Yani, aklımdan çıkarayım?

DR. LAURA: Eğer ailenin güvenliği için kalmaya kararlı isen, bir seçim veya fedakârlık yaptığını kabul et - bunu hepimiz zaman zaman yapmak zorunda kalabiliriz. Seçimi yaptığında, bu seçimi gerçekten, yürekten kabullenmelisin. Sen hâlâ yaptığın seçimi kabullenmemişsin; çünkü bu seni güçsüz bir konuma yerleştiriyor. Bunu anlıyorum. Seçimini kabullenmek yerine, onu değiştirmeye çalışıyorsun - unut gitsin. Fakat eğer onunla sevişmeye devam edersen prezervatif kullanın.

BELINDA: Teşekkürler, Dr. Laura.

Sakın bu adamın davranışını hoş gördüğümü sanmayın - Belinda'nın kalp krizi geçirmesini önlemeye çalışıyordum. Kadınlar, bazen, içinde bulundukları tatsız duruma alışsalar bile, bu durumu kabullenmezler. Tam tersine bu durum ile ilgili bir şeyler yapmaya çalışırlar.

Kaynağı Yanlış Anlaşılan Öfke

Sally beş aylık hamileydi ve küçük bir çocuğu daha vardı. Bana telefon etmesinin sebebi, kocasına “berbat” davranıyor olması idi. Nedenini bilmek istiyordu. İlk önce “Her şey çok iyi” dedi. “yalnız, her zaman çok yorgunum, eskisi gibi eğlenemiyoruz, sevgi ve seks için o kadar az zaman kalıyor ki . . .” açıklamasını getirmesi zaman aldı.

164 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Ebeveyn sorumluluklarını hissettiği kesindi. Hayatının değişen ihtiyaçları ve bu yeni ihtiyaçların kişisel ihtiyaçlarıyla çatışması ile doğrudan ilgilenmiyordu. Kadınlar, “başa çıkamadıklarını” itiraf etmekten pek hoşlanmazlar. Bu nedenle de, karşılarındakine berbat davranırlar.

Sally’e korkuları, kayıpları, endişeleri ve her şey hakkında kocası ile açıkça konuşmasının söyledim. Eminim, kocasının da aynı endişeleri taşıdığını görecekti.

NEDEN TARİH BİR TEKRARDIR

Özetle: Çocukluğumuzdaki sevgi, bağlılık ve ilgi ile ilgili deneyimlerimiz bize, sevillebilir olduğumuzu ve duygusal bağlılıkların emin ve ödüllendirici olduğunu öğretecektir - ya da tersini. Eğer tersi ise, o zaman deneyimlerimiz acı, kayıp, ihanet olacaktır. İlerideki yaşlardaki yetişkin ilişkilerinde, tarihin nasıl tekrarlandığını görmek inanılmaz derecede şaşırtıcıdır. Eğer çocukluk deneyimlerimiz ikinci gruptan ise, ilerideki ilişkilerimizde devamlı yaralanırız. Durumumuza çok uygun düştüğü zamanlarda bile, öfkeyi kişisel kuşkuyla yüzünden bastırırız. Bu da kızmaya hakkımız olmadığı -bunu yapacak kadar değerli olmadığımızı düşündüğümüz için- duygusunu doğurur.

AMİN

Kendimizi bunu yapmaya değer bulmamamızın tek yolu, kendi hayatımızda saygı, onur, bağlılık, ilgi ve sevgi gibi elimizden alınamaz haklar olduğuna inanmak - ve sonra, hayatımızın her alanında -iş, ilişkiler ve sevgi- cesur çabalarla bu duyguyu kazanmamızdır. Cesur seçimler. Cesur davranışlar. Kazanılan öz saygı. Amin.

Sizi, kızmaya gereken konunun ne olduğu konusunda inanılmaz derecede yanılan, yirmi sekiz yaşındaki Judy’nin hikâyesi ile başbaşa bırakıyorum.

Nişanlısının beş yaşında bir çocuğu olduğunu yeni öğrenmişti. Nişanlısı çocuğunu görmüyor ve çocuğu için hiçbir parasal destek sağlamıyordu. Judy kızgındı: “Eğer bana bunu söyleyecek kadar gü-

venmiyorsa, ilişkimiz benim düşündüğüm kadar yakın değil.” Nişanlısı ile çocuk yapmayı plânlıyorsa, nişanlısının baba olarak sorumluluklarını ve zorunluluklarını onurlu bir şekilde yerine getirmemesinden daha fazla rahatsız olması gerektiğini söyledim.

Konunun bu yönüne pek tepki göstermiyordu. Gelecekte kendisine koca olacak erkeğin özelliklerini değerlendirmektense, kendisinin bu ilişki içindeki güvenliği ile ilgileniyordu.

Ne demeli!

10 Aptalca Bağışlama

**“Başka Kadınlarla Birlikte Olduğunu,
Uyuşturucu Bağımlısı Olduğunu,
Yönetici, Duygusuz ve Vahşi
Olduğunu Biliyorum . . . ama
Bunların Dışında . . .”**

Etrafında ne olursa olsun, kıyamet bile kopsa, peygamber böceğinin ne kadar hareketsiz durduğunu hiç fark ettiniz mi? Bu sınırsız sabır ve hoşgörüyü aynı derecede gösteren tek bir yaratık daha vardır: İnsanın dışısı - yaklaşmakta olan kötü bir ilişkiden kaçmamak veya rahat ettiği bir ilişkiden kaçmak için milyonlarca bahane uydurur.

Bu bahaneler, bencil olmayan sevgi, zorunluluk ve kendini adama yakınlıklarının etrafını kuşatır. Bunlar yüksek ve gururlu idealler oldukları için, iyi bir savunma oluştururlar.

Eğer biraz daha derine doğru inmek cesaretiniz varsa, çocukluğunuzdaki aile dinamiğinin uzantısı olan korku, kendinden şüphe, rahatsız olmayı önleme ve başka kök salmış, alışkanlık edinilmiş ilişki modellerini bulursunuz.

PRATİKLİK HİLESİ

Pratikliği inceleyerek başlayalım. Anita, uyuşturucu bağımlısı kocası ve arada sırada cinsel ilişkide bulunduğu eski kocası ile olan ilişkilerini nasıl başarı ile dengelediğini anlatmak ve bu konuda konuşmak için aramıştı. Hem kişisel, hem de evlilik terapisi, statüko veya terk etme alternatiflerini tartıştık. Bunların hiçbirini beğenmedi. Durumu tamamen ya da kısmen değiştirmenin mümkün olmayacağını göstermek için milyonlarca neden saydı.

Birkaç hafta sonra, Anita'dan düşüncelerini açıkça anlatan, kederli bir mektup geldi. Mektubunda “pek iyi” olmayan, uyuşturucu bağımlısı ikinci kocası ile, çocuklarının bütün gün yanlarında olan bir anneleri ve onların bakımını sağlayan bir babaları olsun diye evlendiğini söylüyordu. Bir esrarkeş ile birlikteydi; çünkü “hiç babaları olmamasındansa böyle bile olsa bir baba daha iyidir” diye düşünüyordu. Eğer bunu daha önce de duydum diyorsanız haklısınız; “nasıl olursa olsun ama bir baba olsun” bahanesi, bu kitapta okuduğunuz ana kollarından bir tanesi.

Ona, kendine bir amaç edinmesi gerektiğini söylediğimde, kabul etti; fakat tek istediğinin çocuklarına iyi bir anne olmak olduğunu söyledi. Sonra şöyle devam etti:

“Benim sahip olamadıklarına onlar sahip olsun istiyorum - ebeveyn ilgisi, aile hayatı, arada bir yeni elbiseler, iyi bir ev ve araba, ev ödevlerinde yardım, sosyal hayat; aslında, çocukların hakettikleri normal şeyler. Evden çıkıp, iyi bir iş bulabilecek kadar yetenekliyim; fakat ev kadını olmayı seviyorum.

Eski kocamın beni kurtarmasını beklemiyorum. Her ikimiz, birbirimizi sevgisiz bir hayattan kurtarıyoruz diye düşünüyorum - ayda sadece birkaç saatliğine bile olsa. Sevgi olmadan yaşamak gerçekten üzücü bir şey. Bazen insan (BEN!) hayatın gerçeklerini ve zorluklarını göz ardı ediyormuş gibi gözüküyor.

İçinizden, her şeyi olması gereken sırada (önce eğitim, sonra meslek ve daha sonra çocuklar) yapanlar için, hayat çok ürkütücü olmayabilir. Geleceği bize bağlı olanların ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olan ve yeterince donanımı olmayan ve bunun farkında olan bizim gibiler için ise, seçenekler o kadar basit değildir. Anita.”

Böyle bir mektubun taşı bile ağlatabileceğini biliyorum. Allaha, ben, insanların daha iyi ve mutlu olmalarını isteyen, kalpsiz ve acımasız bir terapistim de bu mektuba aldanmadım.

DEĞİŞMEYE İSTEKLİ OLMAMAK

Temelde, Anita kendine karşı dürüst değil. Eminim durumunda değişiklik olmasından memnun olacak. Fakat -işte takıldığı “kanca” burada- hiçbir şeyi değiştirmeye istekli değil. Aaa, elbette, bahaneler ve mantığa uydurmalar var; fakat bunların hepsi, “Elimi değdirmeden bunların değişmesini nasıl sağlarım?” sonucuna geliyor. Ama neden?

Pek çok danışman yetiştirme dersi ve sohbetlerde söylediğim gibi, sorunlarımızın pek çoğunun kaynağı aptallık veya delilik değil; esas sorunun dışındaki sorunları çözmeye çalışmamızdan. Bu tip çözümlerin yan etkileri ise hareketsizlik, hayal kırıklığı ve mutsuzluk. Şimdiye kadar oyun kağıtlarından bir ev yaptık. Bükülmüş kartı aradan çekersek, ki bu kartın gitmesi gerektiği kesin, bütün ev çökebilir. Böylece sıkışıp kalırız.

ESAS SORUNU ÇÖZMEK

Anita’nın aslında çözmeye çalıştığı sorunun, çocuklarının iyiliğinden çok, kendi mutsuz çocukluğu ile ilgisi vardı. Bu yüzden, kendi anne ve babasının duygusal uzaklığını çağrıştıran bir adamdan bebekler yapmış ve sonra, anne ve babasının kendisi için yapmalarını arzu ettiği fedakârlığı o çocuklarına yapmıştı.

Bunun çocuklara yararı olabilir; ama Anita’ya yararı olmadığı kesin.

DEĞİŞ-TOKUŞ ETTİKLERİNİZLE BARIŞ İÇİNDE OLMAK

Her şeyin bir bedeli vardır. Akıl sağlığını ve iç huzurunuzu bu bedeli anlayarak, kabul ederek ve ödeyerek sağlarsınız. Bu nedenle, Anita’ya önerim şöyleydi:

170 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Seçimlerin ve değiş-tokuş ettikleriyle barış içinde olmalısın. Davranışta değişiklik, mutlulukta değişiklik yaratabilir - ve eğer durumun ile ilgili başka hiçbir değişiklik yapma niyetinde değilsen, bu davranış değişikliği senin tek seçeneğindir.

Böyle değiş-tokuşların (bazı nedenlerden dolayı pek de iyi olmayan bir durumda kalmak) seçimimiz olacağı zamanlar olacaktır. Önemli olan, seçimi bilinçli ve olgunca yapmaktır. Eğer böyle yapmazsanız, kendinizi hayal kırıklığı, öfke ve kızgınlığa açık bırakırsınız.

Böylesi bir durumda da, kurban değil, olgun davranmayan bir gönüllüsünüz demektir.

DEĞİŞİN VEYA ÇENENİZİ KAPAYIN

Genellikle kadınlar, gerçekte kabul ettikleri ve katlandıkları şeyleri fikren kabul etmeye direnir veya kabullenme fikri onları kızdırır. Sürekli itiraz ve mutsuzluğun, yaptığınız seçimin sorumluluğunu yok ettiğini mi sanıyorsunuz? Eğer şikâyet ederseniz veya yüksek sesle ve çok fazla sızlanırsanız, her şeyin kendiliğinden değişeceğini mi sanıyorsunuz? Unuttun gitsin!

YENİDEN KULLANILMA SADECE ÇÖPLER İÇİNDİR

Otuz dokuz yaşındaki Liz altı yıldır biriyle beraberdi ve bunun bir ilişki olduğunu sanıyordu. Dört yaşında bir kızları vardı - daha doğrusu, Liz'in bir kızı vardı; Liz hamile kalır kalmaz adam onu terk etmişti. Liz hem kızgındı, hem de kafası karışmıştı; çünkü adam seks, para, kafasını sokacak bir dam, biraz ilgi veya her ne ise bir şeyler için devamlı hayatına girip çıkıyordu. Liz'in hayatına giriyor; fakat daha ilginç bir şey veya birine rastlayınca, çekip gidiyordu.

Bu her seferinde yeniden kullanılmada, bağılıktan söz edilebilir mi?

Liz bu adamın son ortadan kayboluş hikâyesi ile o kadar üzülmüş ve o kadar kafası karışmıştı ki, şaşırdım. Ona "Goril'in bir muz daha yemesi seni neden bu kadar şaşırttı?" diye sordum.

Hayaller nasıl bu kadar gözünüzü kör edebilir! Gerçeğe dönün kızlar!

SEÇMEK KOLAY OLMADIĞINDA

En çok korku ve acı veren, elbette ki, gerçekle yüzleşmektir. Bazen, seçmemek değişmekten daha kolaydır. Acıyı önlemek için bir şeyler yapmanız gerekir: Öfke, uyuşturucu, yemek, ilişkiler, bunalım, bedensel hastalık, intihar oyunları, sürekli terapi grupları - yani bir şeyler!

Halbuki esas zorluk içinizdeki gerçeklerle yüz yüze gelmektir.

GERİ DÖNMEYECEĞİNİZDEN EMİN OLMAK

Bunu yaptınız diyelim. Müziği duydunuz ve terk ettiniz. Şimdi boşluğun acısını hafifletmek için ne yapacaksınız? Bunu vererek ve büyüyerek, öğrenerek ve yaratarak doldurabilirsiniz.

Bunları yapmazsanız, bu bölümde örneklerini göreceğiniz gibi, kötü ilişkiye geri dönmeyi isteyebilir, bunu bir başka erkek ile tekrarlar, mutsuz olur ve belki de onu terk etmekle hata yaptığınızı düşünür, üzülürsünüz.

TERKETTİ VE HÂLÂ ÇOK MUTSUZ

Örneğin, beni bir kadın aradı ve kokuşmuş bir ilişkiyi “Terk edince daha mutlu olacağım.” diye bitirdiğini söyledi ve “Ama değilim.” diye ekledi. Ben de ona, “Mutluluğu kurma şansın olsun diye terk ettin.” dedim.

Terk etmek yeterli değil. Mutluluk ne verilir ne de otomatiktir. Zorlukla elde edilir.

TERK ETMEYE HAKKIM VAR MI?

Kötü bir ilişki yaşadığınızı ve bu ilişkiden kurtulmanız gerektiğini düşünüyorsanız, şu soruyla uğraşabilir olabilirsiniz: “Terk etmeye hakkım var mı?”

172 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Kay, kırk yaşında, ikinci evliliğini yapmış -bir alkolikle- bir ruh sağlığı uzmanı idi. Ne zaman kocasına, hiç değilse, kocasının ilk evliliğinden olan iki oğlunun hatırı için, içmeyi bırakması için ısrar etse, kocası şantaj yaptığını söylüyordu. O anda Kay resti çekip, eğer yardım almayı reddederse onu terk edeceğini söylemeyi gerçekten istiyor; fakat suçluluk duyuyordu.

Kay'ın kocası, Kay'ın başkalarını kırma konusundaki tipik kadın duyarlılığını sonuna kadar kullanarak ve çok fazla talepte bulunarak, Kay'i tüketiyordu. Bunu bir de değişiklik ve kaybın getireceği rahatsızlık ile birleştirin ve terk etme hakkınız olup olmadığını soruşturan formül ortaya çıkar.

İşte önemli nokta burada: Daha önceden varolan kendinden şüphe. Kay'ın durumunda, tekrarlanan evlilikler, kırk yaşını geçmiş olmak ve kocasının tedavisinde yanlış tekniği uygulamış olması ile ilgili mesleki şüpheler.

BENDE BİR BOZUKLUK MU VAR?

Halbuki genellikle, bu şüphe daha temel bir şüphedir: Bende bir bozukluk mu var? Susan'ın merak ettiği de bu idi.

“Kocamın, benim hoşlanmadığım ve katılmak istemediğim cinsel istekleri var.” diyerek konuyu açıkladı. Karısını katılmak için zorladığı bu etkinliklere grup seks ve kocasını başka kadınlar ve erkeklerle sevişirken seyretmek de dahildi. Susan bu ilişkide bir yol ayrımına geldiğini ve büyük olasılıkla onu terk edeceğini biliyordu. Öyleyse neden beni aramıştı. Kocasının taleplerini kabul etmemesinin, cinsel açıdan sorunlu olmadığı anlamına geldiğinin benim tarafımdan onaylanmasını istiyordu.

Susan'a sorunun cinsel sorun olmadığını söyledim. Eğer ona yanlış gibi gözüken bir şeyi yapmaya zorlanıyorsa, her zaman reddetme hakkı olduğunu söyledim. “Susan” dedim, “istediğin tarz bir hayat yaşamaya hakkın var. Kocanın bunun normal seks olduğunu söylemesinin hiçbir önemi yok. Eğer bana onu terk etmeye hakkın olup olmadığını soruyorsan, tatsız ve rahatsız edici bir ilişkiyi bitirmek her zaman senin hakkın.” dedim.

KENDİNDEN ŞÜPHE OYUNU

Susan'ın kocasının yaptığı gibi “biriyle dalga geçmek”, kendinden şüphelenmesini doğurarak insanları kontrol etmenin bir yoludur ve bu kişiler şu gibi sözlerle güç kazanırlar: “Seni benden daha fazla sevecek birini hiçbir zaman bulamazsın.”; “Eğer grup seks yapmak istemezsen, hiçbir erkek seni istemez.”; “Sen çok fazla . . . (boşluğu siz doldurun)” ; “Sen herkesi çileden çıkarırsın.” vs.

Ne acıdır ki, benlik duygusunu ve değerini dışarıdan gelecek onaylara dayandıran kadınlar üzerinde kullanıldığında, bu teknik çok işe yarar. Fakat bunda olumlu bir nokta vardır: Eğer yönetilme ihtiyacınız ve çocukluk yaranız arasında bir ilişki kurabilirsiniz, bu sizin yanlış yorumladığınız utanç ve suçluluk hislerinizi anlama ve yenmenizin anahtarı olabilir.

ACIYA RAĞMEN KALMAK

Terapi olmadan, hayatınızın daha önceki dönemlerindeki kişisel kayıplar ve bunları tekrar etmeme arzusu, sizi terk etmeye hakkınız olup olmadığını sorgulamaya götürür.

Böyle bir hakkınız olup olmadığını düşünmeniz, sandığınız kadar değişmez bir karar değildir. Aslında, bu sizin sınır çizginize veya sizin için neyin daha normal ve beklenilir olduğuna bağlıdır.

Örneğin, özel hastalarımın biri kocası tarafından fiziksel olarak taciz edildiğini söyledi. İyi bir eğitim almıştı ve iyi para kazandığı bir işi vardı. Çocuksuz ve ekonomik bağımsızlığı olan bir kadının, böyle bir durumun tekrar etmesini neden hoş gördüğünü merak ettim. Göz yaşları içinde bana şöyle açıkladı: “Beni, babamın dövdüğünden daha az dövüyor. Yani, benim için bu bir gelişme.”

Gelişme! Ne kadar acıklı bir bakış açısı.

Ne yazık ki, bu kadın bir istisna değil. Terk etmeyi düşünmeyen sayısız kadın var - halbuki terk etmeliler.

BENİM SUÇUM OLMALI

Üç yıldan beri, doğuştan bir yalancıyla birlikte olan Aurora beni aradı. Neden beni aramıştı? Erkek arkadaşının yardımı ihtiyacı olup olmadığını sormak için! Beni arayan erkek değildi; öyleyse büyük olasılıkla değişmek için kuvvetli bir dürtü hissetmiyordu. Öte yandan, Aurora onun değişmesini istiyordu. Fakat Aurora benim ne söylediğimi duymuyordu - kocasının sorunu hakkında benimle konuşma çabalarının hepsine alayla “Bu senin hatan olmalı” diye cevap verdim. Ancak ondan sonra bir yerlere varmaya başladık.

DR. LAURA: Aurora, bu senin kendine değer vermenle ilgili bir konu.

AURORA (AĞLAYARAK): Ailem de böyle söyledi.

DR. LAURA: Ama dinlemiyorsun! Sen bunu erkek arkadaşınla ilgili bir konu haline getirmek istiyorsun. Tamam, o hasta. Ve sen de, yalnızlık, yalnız kalma korkusunun etkisindesin. Onu merak ettiğin, affettiğin ve onu kolladığın sürece yalnız kalmak zorunda kalmayacaksın, büyümek zorunda kalmayacaksın, en kötü iç korkularınla yüzleşmek zorunda kalmayacaksın.

AURORA: Evet, doğru.

DR. LAURA: O, senin kendinden saklanman için bir vasıta, bir bahane tatlım. Ama, bedelini ödeyecek olan sensin.

AURORA: Haklısın.

DR. LAURA: Hayatında, kendinin aslında ne kadar değerli olduğunu anlayacağın zaman gelecektir. Şimdi anlamıyorsun. Sana başvurabileceğin bir terapist önereceğim. İlgilenir misin?

AURORA: Evet, evet.

DR. LAURA: Harika. Fakat Aurora, bu adamla olan merhamete dayalı ilişkide -ki o seni her zaman hayal kırıklığına uğratacak- benliğini ge-

liştirmekten kaçtığıнын farkına varmazsan, hiçbir şey değişmez. Söylediğim terapisti mutlaka ara!

AURORA: Arayacağım. Teşekkür ederim Laura.

KAÇINILMAZ OLANI ÖNLEMENE ÇALIŞMAK

Yirmi sekiz yaşındaki Carol'un, hayatını kurtarmak için olabildiğince çabuk kaçması gerekirken, terk etmeyi düşünmüyordu bile. "Bu kişi" diye tanımladığı adamla on aydır evliydi. Hatta ondan bir bebeği olmuştu. Adamın, "ağır suçlardan polise kayıtlı" olduğunu ancak evlendikten sonra öğrenmişti. Carol'u sıkıştırdığında, kocasının suçlarının zor kullanarak soygun, adi hırsızlık ve "cinsel suçlu olarak kayıt edilmesine neden olacak bir şey" olduğunu söyledi.

DR. LAURA: Ne? Carol, bu adam ile çocuk yaptın. Eğer tecavüz ediyor ve/veya tacizde bulunuyorsa, sen ve çocuğun tehlikedesiniz.

CAROL: Doğru. Yani, o diyor ki . . .

DR. LAURA: Dur! Biliyor musun, kadınlar "O diyor ki . . ." dediklerinde korkuyorum. Çünkü, genellikle bunu kendini düşünmek istemeyen kadınlar söylüyor.

CAROL: Evet.

DR. LAURA: Bunu söyleyen kadın, eğer erkek doğru şeyi söylese her şeyin iyi olacağına inanan kadındır.

CAROL: Doğru. Ayrıca, onun hep yalan söylediğini fark ettim.

DR. LAURA: Carol, neden hâlâ bu ahlaksızla birlikteisin?

CAROL: Sanırım evliliğimde başarısız olduğumu düşünüyorum.

DR. LAURA: Başarısız? Kocan toplum için bir yüz karası ve sen kendini başarısız hissediyorsun. Bir hata yaptın Carol. Bu başarısızlıkla aynı şey

176 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

değil. Başarısızlık bu adamla kalıp kendi hayatını ve çocuğunun hayatını riske atmaktır! Biraz tarafsız ol. Şimdi beni dinle Carol, hatanı ikiye katlamak ister misin? Veya akıllı olup kurtulmak mı istersin?

CAROL: Akıllı olup kurtulmak isterim.

DR. LAURA: Öyleyse yap.

CAROL: Ben . . . Ben onu kırmak istemiyorum; zaten yeterince kırılmış.

DR. LAURA: Bana “onun hislerini incitmek istemiyorum” bahanesini kullanma - karşılaşacağı bütün sonuçları hak etmiş. Bu tipik kadınca bir davranış! İşlediği korkunç suçlar ne olursa olsun, seni incittiğini söyleyip onu incitmek istemiyorsun!!

CAROL: Kuzey Kaliforniya’da ailemin yanına gitmek zorunda kalacağım. Oğlunu ondan uzaklaştırmış olacağım.

DR. LAURA: Carol, bu adam bir cinsel suçlu, toplumun iftihar edeceği biri değil. Aslında çocuğuna iyilik ediyor olabilirsin - hiç değilse şimdilik. Şimdi senin ve çocuğunun ihtiyacı yatacak bir yer, yiyecek ve destek. Ve senin uzman yardımına ihtiyacın var. Evine git! Tamam mı?

CAROL: Tamam Laura.

İtiraf etmeliyim; bu telefon konuşmasından sonra, reklam arasında, kafamı not defterimin üstüne koydum. Bu derece gönüllü körlüğe dayanmak güçtü. Bunun gibi telefon görüşmelerinden sonra hissettiğim kızgınlık değil. Yoğun duygusal acı hissederim. Ve bu acılar, bu kitabı doğurdu.

APTALIN YAPTIĞINI YAPAN APTALDIR

Kanımca, kadınların bu berbat durumlara düşmeleri aptallıktan değildir. Bu kitabın adının aptal kadınlar olmadığını, aptalca davranışlara atıfta bulunduğunu unutmayın. Kadınların bu berbat durumlarda kalmaya

devam etmeleri, hayata yöneltiş biçimlerindenidir: Olması gerekenden daha az cesur, daha az bağımsız ve daha az kişisel yaratıcılık sahibi olmasındandır.

ONA TEKRAR NASIL GÜVENEİLİRİM? BİR YOL BULURUM!

Yirmi sekiz yaşındaki Tammy, sadakat oyununda sürekli kabahatli olan bir adamla evliydi. Ne zaman Tammy terk etme tehditini savursa, toparlanıyor; Tammy gitmeyince de tekrar eski haline geri dönüyordu. Tammy'nin aramasının nedeni, kocasının yeni işinin uzakta olması idi. "Bu yüzden haftanın büyük kısmında burda olmuyor." dedi üzüntüyle. Bana sormak istediği çok açıktı: "Ona nasıl güvenebilirim?" Ve bunun cevabı yoktu. Bana asıl söylemek istediği şuydu: "Hiçbir şeyim yok, ben bir hiçim."

DR. LAURA: Kendin varsın. Bu nasıl "hiçbir şeyim yok" demek olur? Ama bunu unutmuşsun değil mi?

TAMMY: Evet, uzun süre önce onu bıraktım.

DR. LAURA: Öyleyse geri al! Ne yapman gerektiğini biliyorsun. Kendi hayatınla ilgilen. Kocanı hayatın yaptığında ve onu kaybetmekten korktuğunda ve orada oturup hiçbir şeyim yok dediğinde beni korkutuyorsun. O sadece bir eş olabilir - onun sen olmaması gerekir! Sen, sen olmalısın.

TAMMY: Ne zaman bir şeye başlamaya kalkışsam beni engellemeye çalışıyor.

DR. LAURA: Köle veya sözleşmeli hizmetçi olmadığını unutma, o senin sahibin değil. Senin baban değil, ondan daha önemsiz değilsin. Yetişkin bir kadınsın ve seçimlerini sen yaparsın. Bunu tekrar aklına sokmalısın. Kendini iyi ve güçlü hissetmen için sana ait bir şeye ihtiyacın var.

TAMMY: Evet, bu doğru; ama ilk defa kendi başıma kaldığımda, çok kötü deneyimlerim oldu ve hemen, nerdeyse onun arkasına saklandım.

178 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

DR. LAURA: Sakın bir daha, bu tipik kadın kaçış yoluna sapma; çünkü bu yolun sonunda kendini kaybedersin - tamamen.

TAMMY: Tekrar başkaları ile birlikte olursa benim gideceğimi biliyor.

DR. LAURA: Gideceğine inanması için hiçbir neden yok.

TAMMY: Evet, doğru.

DR. LAURA: Şimdi senin düşlerin ve ilgilerinden konuşalım. Gerçeklere uygun bir plan yapabileceğimizden eminim. Tamam mı? . . .

ONUN ARKASINA SAKLANMAK

Onun arkasına saklanmak. Üzücü. Neden böyle yaptığınızı bir kenara bırakın, arkasına saklanırsanız nasıl bir adam yaratacağınızı düşünün. Elbette ki, sizinle açık, eşit, karşılıklı saygıya dayalı bir ilişki isteyen biri olmayacaktır - değil mi? Elbette olmayacaktır. Kendini sizden üstün gören bir adam olacaktır.

Kendini “sizin üstünüz” gibi gören bu erkekle hiçbir pazarlık şansınız olmayacaktır; çünkü siz ona bağımlısınız. Bu gibi durumlarda, yaptığınız değiş-tokuşu kabul etmeniz gerekir.

ONUN ATMASI GEREKEN BİR ADIM DEĞİL Mİ?

Elli beş yaşındaki Ann, hemen hemen otuz yıllık evliydi. Her zaman kocasının başkalarıyla ilişkisi olduğundan şüphelenmişti; ama şimdi elinde kanıtları vardı. Bunca sene üstü kapalı yalanlara katlanmak pek kolay olmamıştı - artık her şey apaçık ortadaydı. Kurtuluşu şu soruyu sorarak arıyordu: “Boşanmak istememesi beni sevdiğini göstermiyor mu?”

Elbette göstermiyor. Bu seven bir erkek değil. Bu kadınları değişik şekillerde kullanan ve onlar üstünde hakimiyet kuran bir adam. Nedense Ann, hâlâ sürebilecek bir ilişkinin hayalini kuruyordu. “Boşanmak istediğini söylemek, onun atması gereken bir adım, değil mi?”

Hayır, elbette değil. İsteddiği her şeyi almıştı. Hoşnut olmayan o değildi ki. Bu Ann'in hayatı - hayatı hakkında karar vermesi gereken de Ann olmalı.

Boşanma fikriyle oynuyor, sonra hayatının elle tutulur, pratik, fiziksel boyutlarını -para, ev, "aile" ve genel sosyal durum- düşünüyor ve tüm bunları kaybetmek istemediğini söylüyordu. Sonra da, "Hayır, istediğim ve ihtiyacım olan sevgi" diyordu.

"Ama Ann," dedim nazikçe, "bu iki şey, güvenlik ve sevgi, bu evlilikte aynı anda var olmayacak. Birini seç."

Ve, her zaman seçtiği şeyi seçti - güvenlik.

Ben de ona, "Elindeki kanıtı unut gitsin." dedim.

SİZİN, BİR KURBAN OLDUĞUNUZU DÜŞÜNMENİZ, KURBAN OLDUĞUNUZU GÖSTERMEZ

Ben Ann'i kurban olarak kabul etmiyorum; özen gösterilmemiş, geliştirilmemiş iç dünyası dışında. Bu kadınların halletmesi gereken önemli bir konudur; yoksa çorak, ıssız bir çölün ortasında oturup, sevgiye aç olduklarını söylerler.

Birçok kadın, "Eğer o değil de başkası olsaydı . . ." diye telefon eder; sanki başka hiçbir seçenek yokmuş gibi! Eğer Çin yemeği yemek istiyorsanız, bir İtalyan lokantasına gidip, şef garsona tabağınızda neden Çin yemeği olmadığını haykırmak, senelerce haykırmak, bence çılgınlıktır! Doğru değil mi? Doğru!

SORUN ERKEK DEĞİL

Kadınlar, iç dünyanıza bakın. Sorun erkek değil -yakın, derin bir ilişki ile ilgili korkularınızı çözmek için seçtiğiniz yoldur- böylece hiçbir şeyi riske atmazsınız. Ve hayal kırıklığı getireceği önceden bilinen bu durumları "Ama onu seviyorum" cümlesi ile ört bas edersiniz.

UMUTSUZ BAĞLILIK

Lütfen. Sevgiden -karşılıklı ilgi, hayranlık, saygı, düşünceli olma, açıklık, kabul etme, dürüstlük vs.- söz etmiyorsunuz; umutsuz bağımlılık, alışkanlıktan ileri gelen üzücü bir bağılıktan söz ediyorsunuz.

Alışkanlık öldürücü bir tuzak olabilir. Rahatlık, tek düzelik, vakfedilen zaman, günlük planlar yoğun bir çekim oluşturur. Bunları hem dış dünyadaki, hem iç dünyanızdaki bilinmezliklere duyulan korku ile birleştirin ve işte size bataklığın tarifi. Hiçbir yere gidemezsiniz.

İleriye gitme isteğini ne doğurur? Bazılarında, içinde bulundukları durumun çok fazla acı vermesi. Bazıları için ise, bunun gibi kitaplar veya örnek olan insanların sağladığı umut ışığı ve yeni olasılıkların çekiciliği.

BİR ERKEĞİNİZİN OLMASI SİZİ TEDAVİ ETMEZ

Bir erkeğinizin olması yaralarınızı tedavi etmez, kendinizle ilgili şüphelerinizi sona erdirmez ve sizi hayatın zorluklarından korumaz. Bu ruh halinde seçeceğiniz adam, iyi bir arkadaşınıza önerebileceğiniz biri değildir. İtiraf edin. Yüzleşin. Bu konuda bir şey yapın.

Aksi halde, kendinize zarar vermekten de fazlasına neden olursunuz: Aurora, Carol, Tammy ve Ann gibi Sandra da terk etmeyi düşünmekten çok korkuyordu - fakat düşünmeliydi!

ONUN YÖNETİMİ ALTINDA

Sandra, kocası ile olan ilişkisinin, oğlu üzerindeki yıkıcı etkilerinden dolayı oğlunu terapiye götürmek istediğini söyleyerek söze başladı. Aslında istediği, çekilmez olan kocasını tedavi ettirmektir; fakat bunu tamamiyle reddeden adam, buna ihtiyacı olmadığını söylüyor ve karısı onu dinler ve onun söylediklerini yerine getirirse her şeyin çok mükemmel olacağına ısrar ediyordu.

Ben Sandra'ya şöyle dedim: "İnsaf! Ona tüm bunların iyi, hoş olduğunu; ama şimdi, karşılıklı iletişiminizde, senin sevgi ve bağlılık duygularının azalmasına neden olan şeylerden söz ettiğini; bunun bazı şey-

leri doğru yapmakla ilgisi olmadığını söylemelisin. Ona bunların onu ilgilendirip, ilgilendirmediğini sor. Ona bu konularda birlikte çabalamanız gerektiğini söyle. Seni ciddiye almaz veya çok korktuğu için inatçılık ederse, o zaman en uç noktaya gitmen gerekir - terk etmek.”

Sandra, sorumluluk sahibi bir yetişkin gibi davranarak -babasının yönetimi altındaki küçük bir kız gibi değil- kendi kişisel görüşlerine ağırlık vermeliydi. Evliliği çok derin, belki de onarılmaz bir sıkıntı içindeydi. Evdeki durum düzelmedikçe, on bir yaşındaki oğlunu terapiye götürmek yararsız olacaktı. Sandra, böylesine yönetilebilmesi için aldığı geçmişteki etkiler ne olursa olsun, uzman yardımı ile kendi yönetimini ele almayı ve değişiklikler yapmayı öğrenmek zorundaydı. Bunu, kendi ve oğlunun iyiliği için öğrenmeliydi.

BAZEN GÖRMEK İSTEMEZSİNİZ

Harekete geçmeye çağrı. Sonunda! Öyleyse neden bu kadınlar yanlış yerde olduklarını görmezler? Bu görememe sorunu değildir - görmek istememe sorunudur. Değişimin zor, acı verici ve korkutucu olduğunu kabul edelim. Tanıdığınız şeytan, tanımadığınızdan her zaman daha iyidir!!

HER ŞEYİ OLURUNA BIRAKMANIN KORKUNÇLUĞU

Bu bizi herşeyi oluruna bırakmanın korkunçluğuna getirir. Bu felce uğratan huzursuzluğun pek çok değişik şekli vardır. İşte birkaç örnek:

Düzene Sokmak

Benliklerini ispat etmek için bazı kadınlar bir erkeği düzene sokmayı bir yol olarak seçerler. Bir erkeği tutup düşürmemek, bazıları için kendini tanımlayabilmenin tek yoludur.

Barbara ne yapması gerektiğini biliyordu - ama korkuyordu. Kadınların, korkutulmaya izin vermelerinin hayatlarındaki hakim kuvvet olması çok üzücü. Çok bağımlı bir erkekle beraberdi; Barbara'ya evlilik için baskı yapıyordu - hem de onunla cinsel olarak hiç birlikte ol-

182 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

mamasına ve böyle bir niyet taşımamasına rağmen. Barbara onunla evlenmek bir yana, bu ilişkiyi bitirmek istiyordu - fakat o “düzene sokucu” bir kadındı. Kendini düzene sokmayı önleyebilmek için, ona ihtiyacı olan erkekleri seviyordu. Bu konuyu halletmesi gerekiyordu. Etrafında bile görmek istemediği biri için kendi mutluluğunu feda etmeyi düşünmemeliydi bile.

Periler Tarafından Kurtarılmak

Suzy iki yıldır kocasından ayrı yaşıyordu ve “kocasının gitmesine izin vermiyordu.” Güldüm ve bunun hâlâ ondan kurtulmamasının gerçek nedeni olmadığını, bahane olduğunu söyledim. Bazı kadınlar, periler tarafından kurtarılmayı umarak bağlantılarını koparmazlar. Suzy’nin kocası huysuz bir alkolik. . . Hiç yardım almıyor; gidip geliyor ve her seferinde sözler veriyor, hayal kırıklıkları bırakıyor. Fakat Suzy onun her gidişinde, bir dahaki gelişinin çok parlak olacağını umut ediyor.

Bir süre sonra esas korkusunu söyledi: “Ya başka bir erkek bulamazsam?”

Ne yani? O zaman dünyanın sonu mu gelir, yer çekimi mi yok olur, dünya yörüngesinden mi çıkar?

Peri Masalları Hiçbir Zaman Gerçek Olmaz

Linda’nın kocasının her zaman, hatta Linda’nın hamileliğinde bile başkaları ile ilişkisi olmuştu. Doğum yapmadan kısa bir süre önce benimle konuşmuş ve sonunda boşanma davası açmıştı. İki hafta içinde, son parasal anlaşmaların yapılmasıyla dava sonuçlanacaktı. Linda’nın anlattığına göre kocası artık “mükemmel” davranıyordu. Davadan vazgeçip geçmemesi gerektiğini öğrenmek istiyordu. Peri masalları gerçek olsa ne iyi olurdu. Bayanlar, kabul edelim, ayartıcı, baştan çıkarıcılar işlerini her zaman iyi yaparlar - karıları ve diğer bütün kadınlara karşı. Duymak istediğiniz, duymaya ihtiyacınız olan şeyleri size söylemekte usadırlar.

O Bir Pislik; Ama Ben Yalnızım

Elli iki yaşındaki Bobbie, eski erkek arkadaşı tarafından yıllarca taciz edilmişti. Eski erkek arkadaşının son günlerdeki ısrarlı aramalarına kızgın gözüküyordu. Fakat sonra çok yalnız olduğu için onu kabul etmeye

hazır olduğunu itiraf ediyordu. Ona: “Her yaşta yeni bir hayat kurulabilir; bunun için yaşlı değilsin. Yeni bir hayat kur; ona duyduğun ihtiyacın parçalanıp, yok olduğunu göreceksin.” dedim.

Değişken Dansör

Yirmi dört yaşındaki Heather, on aydır bir erkekle birlikteydi ve bu erkek onu yakınlığı ile oyalarken, en az bir olmak üzere başka kadınlarla da birlikte oluyordu. Yakalandığında ise ağlıyordu. Heather bu göz yaşlarına kanıyordu. Ona, gözyaşı dönemleri arasındaki davranışları incelemesini, önemli olanın bu davranışlar olduğunu söyledim. Heather’e çok istendiği duygusunu veren bu, bir anlık, gözyaşları idi. Ve Heather, o bir tek an için çok açtı.

Ama Her Şeyi Çok Kötü Değil!

Lisa’nın da aklı çok karışık. Bir yıldır ayn yaşıyordu ve beş ve altı yaşlarında iki çocuğu vardı. Bu içinde bulunduğu durumu daha da zorlaştırıyordu. Lisa, kocasının iyi bir baba, işinde başarılı ve sadık olduğunu söylüyordu. Sohbetimiz ilerledikçe, kocasının iyi bir eş olmadığı ortaya çıktı.

Kendine güvensizliği kocasını o kadar yönetici yapmıştı ki, bütün şefkatini yitirmişti. Duyduğu kuvvetli ihtiyaç ile karşısındakini harap ediyordu. Erkeğin “iyi özellikleri” ve değişmeye çalışıyor olması Lisa’nın ondan uzak durmasını zorlaştırıyordu.

Lisa’nın erkek kardeşinin ölümcül bir hastalığı vardı ve ailesi onu ölmeden önce (artık bu çok yakındı) Avrupa’ya götürmek istiyorlardı. Kocas, Lisa’nın hatırı için kendinde yaptığı bütün değişiklikleri saydıktan sonra, seçimi Lisa’ya bıraktı - ya seyahat ya evlilik.

Sanırım, bu, Lisa’nın ilişkiyi bitirme kararını kolaylaştırdı.

Ve, Lisa ilişkiyi bitirdi.

HAREKETE GEÇTİĞİNİZDE

Terk etme kararını aldığınızda neler olabileceğine bir bakalım.

İlişkinizden kurtulmak için sağduyunuz ve cesaretiniz var. Sonra, belki birkaç gün, belki yıllarca sonra şöyle korkunç bir şey aklınıza gelebilir: Belki de yanlış yaptınız. Böyle düşünmenize ne neden olabilir?

BELKİ DE HATA YAPTIM

Pat'in beş yıl önce bitirdiği ilişkisi ile ilgili şimdi şüpheleri vardı. Benim irdelemem sonunda, adamın evlenmek istemediğini, işsiz olduğunu ve uyuşturucu kullandığını itiraf etti. Öyleyse, allahaşkına, neden böyle bir adamı geri istiyordu? Görünüşe göre adam toparlanmıştı. Öte yandan Pat, hayatında hiçbir ilerleme kaydetmemişti ve tatmin olmadığı bir işi vardı.

DR. LAURA: Geri dönüp bu adama bakıyorsun ve toparlandığını görüyorsun ve "Vah vah, belki de onunla kalmam gerekirdi." diye düşünüyorsun. Onu terk ettiğinde akıllıca davranmışsın; fakat kendi hayatın için hiçbir şey yapmamışsın. Yani, şimdi, yuvasına sığınabileceğin bir erkek arıyorsun.

PAT: Doğru.

DR. LAURA: Peki, sonra ne olacak? Sadece bunun seni mutlu edebileceğini mi sanıyorsun?

PAT: Hayır.

DR. LAURA: Evet, sanıyorsun. Bunun seni kurtaracağını ve halinden memnun biri yapacağını sanıyorsun.

PAT: Öyleyse, sadece kendimi mutlu etmeliyim. Öyle mi?

DR. LAURA: Bu dünyada bir amacın olduğunu hisset. Hayatına anlam verecek bir şeyler yap. Varlığının dünyada değişiklik yaptığını hisset. Seçtiğin adamlar da daha iyi olacak. Neyi hakkettiğimize inanıyorsak, onun arkasından gider ve onu kabul ederiz. Okula geri dön - git kendin ol. Düşlerin olsun ve bunlara ulaş.

PAT (CILIZ BİR SESLE): Peki.

DR. LAURA: Sesin hiç heyecanlı gelmiyor. Ve bana onun hiçbir fedakârlıkta bulunmak istemediğini söylüyorsun. Sen de kendin için fedakârlık yapmaya hevesli değilsin! Senin kendin için yapmadığını, bir başkasının senin için yapmasını istiyorsun!

PAT: Bunun farkındayım.

DR. LAURA: Korkutucu ve can sıkıcı olduğunu biliyorum; fakat git ve bir şey yap . . . Alacağın ödöl büyük olacaktır.

PAT: Yapacağım. Teşekkür ederim.

Pat yanlış adamı terk ederek doğru karar vermişti. Her ne kadar bu adım çok gerekli ise de, daha mutlu ve dolu bir yaşam için yeterli değildir. Örümcek ağlarını temizlemeye benzer - sonra badana yapmanız gerekir. Terk etmeniz size büyümeniz için gerekli rahatlığı sağlayacaktır - sonra, düşlerinize ulaşmak için büyüme, öğrenme, zorlukları göğüsleme ve yeni riskler alma sürecine girmelisiniz.

Ve dürüst olmak gerekirse, “kendini toparlayabilmiş” bir erkek, aynı şeyi yapmamış bir kadınla ilgilenmez.

ONDAN NEFRET ETMEM GEREKTİĞİNİ BİLİYORUM, AMA . . .

Kırk beş yaşındaki Janet da, akıllıca olanı yapıp terk etmişti ve şimdi Pat gibi şüpheleri vardı. Bu kez neden, Janet’in erkeklerle “annelik yapmak” dışında ilişki kurmayı bilmemesiydi.

Janet, on iki sene, “borç” para alan (bazen izin alarak); fakat hiç ödemeyen ve hiçbir, sorumluluk taşıyan iş yapmamış olan alkolik, uyuşturucu bağımlısı bir adamla birlikte yaşamıştı.

“Ondan nefret etmeliyim; ama burda oturup ağlıyorum. Onu evden kovarak doğruyu yaptığımı biliyorum . . . Yine de hep onu aramak istiyorum.” diye inledi.

Ondan ayrılarak doğruyu yapmış olan Janet’in şimdi yapması gereken, zor olmakla birlikte, kendinin, kendi kafası ve kalbindeki görüntüsünü değiştirmektir: Bir erkek ile olan beraberlikte güvenliği sağlayabilmenin tek yolu ona annelik etmektir inancını silip atmalıdır.

Eğer kırk beş yaşında bunun ile başetmekten korkuyorsa, pişmanlıklardan hiç kurtulamayacaktı.

Pat, Janet ve pek çoğunuz için bu pişmanlıklar, şüpheler değişiklikten kurtulmanın bir yolu oluyor.

KALMAK NE ZAMAN DOĞRU DAVRANIŞTIR

İlk bakışta terk etmek doğru davranış olarak gözükmekle birlikte, kalmayı yeğleyen iki mantıklı dürtüden söz edeceğim.

Çocukların Hatırı İçin

Otuz bir yaşındaki Lisa, evliliğinin bir “iş anlaşması” olduğunu söyledi. Evlendiği erkek iki çocuğuna anne, Lisa da istediği maddi güvenliği bulmuştu. “Duygusal ve cinsel tatmin” için, Lisa’nın ufak tefek kaçamakları oluyordu ve kocası bunları biliyordu.

“Çocukları terk etmek istemiyorum. Birbirimize çok yakınız. Anneleri onları tamamen terk etmiş ve tekrar aynı şeyleri yaşamalarını istemiyorum. Onları seviyorum.” dedi.

Çok etkilendim. Burada manevi bir değiş-tokuş söz konusuydu. Ebeveyn olmanın, çocuklara bakmanın ve onlarla sıcak bir ilişkinin harika duygularının getirdiği deneyimin ayrıcalığı, Lisa için en önemli, öncelikli olan şeydi. Yaptığı değiş-tokuşun gerçeğini kabul etmeye hazırды; çünkü vazgeçilmez kazançları olduğunu düşünüyordu.

Lisa’ya, ona hayran kaldığımı söyledim.

Aslında terk etmenizi gerektiren bir durumda, kalmanız için önemli nedenlerden biri bu. Kathy’ninki ise diğerydi.

Sorunun Bir Kısmı Sizin Hatanız İse

Kathy hemen hemen sekiz yıldır evliydi. Asi bir çocuk gibi, bağımlı bir ilişkiden bir diğere geçmişti. Ve yine aynı durumdaydı. Kocasının eleştirici ve yönetici olduğunu söylüyordu. Kathy, birine bağımlı olmayı tercih ettiği için onu seçtiğinin farkındaydı - ama şimdi değişiyor ve büyüyordu ve artık onun “tarz”ında birini ne istiyor, ne de öyle birine ihtiyaç duyuyordu.

Kendini tamamen ondan çekmişti; duygularını, düşüncelerini onunla paylaşmıyordu. Neler olduğunu anlamak için kocası Kathy’nin günlüğünü okumuştı ve Kathy öfkeden deliye dönmüştü.

Kathy’e, kocası ile birlikte bir oyuna başladığını; fakat şimdi oyunun kurallarını tek başına değiştirdiğini söyledim. Kocasının çok kırılmış ve kendini bir kenara atılmış hissettiğini ekledim. Biri benimle bazı özel-

liklerim için evlense ve daha sonra bu özelliklerin değersiz olduğuna karar verip, benden uzaklaşsa, ben de kırılırdım, kendimi kötü hissedirdim ve sinirlenirdim!

“Bu yüzden onun durumuna biraz anlayış göstermelisin” dedim. “Onu düşmanın olarak görmek yerine, hayatında seçimler yapmak istemediğini, bu seçimlerden başkasını sorumlu tutmak istediğini ve buna göre seçim yaptığın gerçeğini unutma. Onun da bir değişim geçirip geçiremeyeceğini görmek için açıkça konuşmak zorundasın. O düşman değil. Seni bütün hayatın boyunca geriye iten o değildi. Sendin!”

Lisa çocuklar için kalıyordu - onların iyiliği ve onlarla ilişkisinin kendisine sağladığı doyum için. Kathy de, asi bir çocuk gibi davranmadığı bir ilişki deneyimi kazanmak için, hiç değilse bir süre, kalmalıydı.

HER ZAMAN AKLINIZI İZLEYİN, KORKULARINIZI DEĞİL

Programlarımda her zaman, “Su ve benlik saygısı; bu ikisi her zaman gerçek seviyelerine iner.” derim. Yani, kötü şeyler yapan (vahşi, olumsuz, yönetici, bağımlı, yasa dışı davranışlar vs.) bir adam ile birlikteyseniz, merhamet (“Bütün bunların altında çok iyi bir yüreği var”) ve suskunluğunuzun (“Terk etmekten çok korkuyorum; belki düzelir . . .”) karışımı, sizin kendinizi veya hayattaki olanaklarınızı pek düşünmediğinizi gösterir.

Kadınlar! Bunun tek çıkış yolu aklınızı izlemektir, korkularınız tarafından yönlendirilmek değil. Herhangi başka birine önereceğiniz şeyi siz yapın - terk edin, büyüün, değişin ve zorlukları göğüsleyin. Yapıcı bir şeyler yapın. Benlik saygınızı geliştirmek için kendinizden memnun olmanın yolu budur. Yanınızdaki her kim ise onun, solgun, cansız yetişkin çocuğu olmaktan vazgeçin. Bu sizi zayıflığa mahkum eder.

Cesur, yürekli, yiğit bir yol izleyin. Bu hepimizin doyumunu bulduğu yoldur.

Doğru olanı yapın . . . bana bunun ne olduğunu bilmediğinizi söylemeyin. Korku, tembellik veya korkaklığın ‘Fareli Köyün Kavalcısı’ gibi, sizi peşi sıra sürüklemesine izin vermeyin.

Bunu yapabileceğinizi biliyorum. Hey! Size güveniyorum. Öyleyse hadi hazırlanın ve gidip hayatınızın sorumluluğunu üzerinize alın!

188 Kadınların Hayatlarını Mahfetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

Not: *Los Angeles Daily News* gazetesinin televizyon sütunlarını hazırlayan Ray Richmond'dan, pek çok kadında inanç yokluğunun altını çizen olağandışı bir yazı:

“Bu geceki *Jane Whitney ile Gece Sohbeti*'ni seyrederseniz, Marla Young ve Kenneth Mahley adlı bir çiftin, “Evlilik istemeyen erkekler” konulu sohbete katıldığını göreceksiniz.

Bayan Young, Marley'e şu son sözü söyledi: “Ya yılbaşına kadar nişanlanırsız ya da . . .”

Ya da ne?

“Ya da . . . çok canım sıkılacak” dedi Bayan Young. “ama ne olursa olsun onu terk etmeyeceğim.” diye ekledi. “İşte” diye bitiriyor Richmond, “inançlarını savunan bir kadın!”

Sonsöz

AKILLILARIN DOĞUMU

Sizin bu kitaptan ne öğrenmenizi bekliyorum? Basit. Cesaretinizi harekete geçirmeyi umuyorum; yani aptalca davranmayı durdurmanızı, akıllı olmanızı ve kişisel sorunlarınıza uygun çözümleri bulmanız gerektiğinin farkına varmanızı sağlamayı umuyorum. Davranışlarınız değişmek zorunda ve bu sıçrayışlar yapmak, riskler almaktır. Bunun ür-kütücü olduğunun farkındayım. Ama, alternatifte bir bakın.

Son zamanlarda, geçmişlerine gömülmüş, hiçbir şey değişmediği için ısrırap içinde olan pek çok kadından telefon aldım - psikoterapötik yardım almalarına veya değişik terapi gruplarına katılmalarına rağmen. Bu kadınların bildikleri ama yüzleşmekten korktukları, büyümenin gerçek anahtarı, içimizdedir; dışarıda değil. Kendiniz için yeni ve değişik bir şey yapmanız, kendi gözünüzde sizi şu anda olduğunuz yerden daha yukarılara çıkaracak bir şey yapmanızdır.

Mayıs 1993'te, bir grup çalışan anneyle bir konuşma yaptım ve bu kadınların ancak % 50'si söylediklerimi onayladı. Hatta, bebeklerin duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı olarak büyüyüp olgunlaşmak için ihtiyaçları olan sevgi ve ilgiyi verecek anne ve/veya babaları ile kesinlikle birlikte olmaları gerektiğini söyledüğimde, salonda bana karşı düşmanlık hissettim. Bana saldıran kadınların çoğu, onları terk eden serseri kocalardan, bir gecelik maceralardan, evli ya da önemli sorunları olan erkeklerden çocuk doğurmuş olan kadınlardı. Bu hindilerin kurbanları ola-

190 Akıllıların Doğumu

rak kabul edilen kadınlar, çocukları ile ilgili “doğru şeyler yapmak”, iyi anneler olabilmek için, toplum, sosyal hizmetler vs.’nin iyi düzenlenmediğini anlamadığını iddia ediyorlardı.

“Bakın” diye cevap verdim, “Sizin kötü duruma düşmenize neden olan aptal ve sorumsuz davranışlarınızın sorumluluğunu yüklenecek değilim - ya da çok iyi yaptığınıza inandığınız plânlarınızı bozduğuna inandığınız berbat şansınızın. Öte yandan, acınızdan kurtulmanız için gerekli yaratıcılık ve azim ihtiyacınızı tartışmaya hazırım.”

Bir hafta önce, başka bir halka açık konuşmamda, çalışan annelerle ilgili konuşmama katılmış bir kadın yanıma geldi. O gün, kendisinin de kızgınlar arasında olduğunu; fakat daha sonra kızgınlığının aslında suçu kendi dışında birine yüklemek çabası olduğunu fark ettiğini söyledi. Bunu fark edince benim önerilerimi dinlemiş, akıllanmış ve evinden yürüttüğü (böylece çocuğuyla birlikte olabildiği) evlere yemek servisi başlatmıştı. Başlangıçta, bana acı bir kızgınlık duymuştu, şimdi ise içtenlikle teşekkür ediyordu. Bu gerçekten beni çok duygulandırdı.

Bu kitabı okuyunca, pek çoğunuzun da bana kızacağını tahmin ediyorum.

Evet, cinsel tacize uğramış veya bekâr/hiç evlenmemiş anneler tarafından büyütülen kızların, cinsel etkinliklere çok erken yaşlarda başladıklarını ve sonunda onların da çocuklarını tek başlarına büyüttüklerini biliyorum - hem de bu duruma yaralarını onarmak ve özel bir ilişki kurma çabaları sonunda düşüyorlar. Tüm umudum, bu tanımlama size uyuyorsa ve bu kitabı okuduysanız, artık vites değiştirerek, hür iradeniz ve kendinizi tanımlamanız için gerekli olumlu, yeni bir yola girmenizdir.

Günümüzün feminist gündemi, genellikle ve çoğunlukla toplumu ve erkeği suçlarken, kadınların kendi hayatlarını kötü duruma getirmede oynadıkları asal rolü göz ardı ediyor. Sizden istediğim, bu dünyada herkesin zorlukla karşılaştığını -isteyerek veya istemeyerek- ve bu zorlukların bazılarının diğerlerinden daha berbat olduğunu kabul etmenizdir. Şunu kabul edelim: Üstlendikleriniz veya bırakıp kaçtıklarınızın ötesinde bir kader yoktur.

Bu kitapta size, kendi iç ve dış şeytanlarınızla yüzleşme ve kendi hayatınız hakkında söz sahibi olma konusunda yardımcı olmayı ger-

çekten istiyorum. Sizin, cesaret ve şefkatinizle daha iyi ve zengin bir varlık olmanızı istiyorum. İlk adımı attığınızda, git gide yayılan bir etki hissedeceksiniz: Daha fazla güç, daha iyi seçimler; daha iyi seçimler de hem size, hem de yanınızdakilere daha fazla doyum getirecektir.

Bu kitap benim için durgun suya atılan bir çakıl taşı - suda git gide büyüyerek yayılan halkalar yaratacaktır.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Laura Schlessinger, hayatı boyunca, anlattıklarını uygulamaya çalıştı.

Dinleri değişik olan bir anne ve babanın çocuğu olarak Brooklyn’de büyürken, acıya ve önyargılara dayanmayı öğrendi. Ailesi ve toplum tarafından, şu ya da bu düşünceye inanmak için itilip, çekilmesine rağmen, düşünce, fikir ve uygulamadaki farklılıkları kabul etmeyi öğrendi. Belki de bu, onun için inceleme ve çatışan fikirlerden bir şeyler öğrenebilmenin başlangıcıydı - onu bazen yapayalnız bırakan acı dolu bir süreçti.

Felsefesi, gelecekteki daha derin anlamlı kazançlar için, anlık kazanç ve rahatlamalardan vazgeçmenin zorluğuna katlanmayı gerektirecek kişisel sorumluluk, onur, pragmatizm ve duyguların ilginç bir karışımıdır.

1960’ların sonunda, üniversitede iken, birçokları gibi o da feminist hareketin içine girdi. Bu mücadelede kazanılan yasal ve toplumsal ilerlemeler onu çok mutlu etmesine rağmen, geçen yıllarda, kadınlar için önemli bir şeylerin yok edildiğini fark etti: “Yeni hayat” döngüsünün içindeki kendilerine özgü yerlerinin.

New York, Columbia Üniversitesinde fizyoloji doktorası yaptıktan sonra, evlilik ve aile terapisi konusunda doktora üstü çalışmalarından, çeşitli üniversitelerde öğretmenlikten, radyo ve TV’lerdeki sohbet programlarından sonra, otuz sekiz yaşında, “hayatımın en iyi işi” diye söz ettiği şeyi yaptı. Şimdi yedi buçuk yaşında olan oğlu Deryk.

194 Yazar Hakkında Bilgiler

Oğlunun doğumundan sonraki ilk yıllarda, çocuğun ruh sağlığı ve ailenin, çocuğun iyiliği için çok önemli olduğuna inandığı için, kariyerine ara verip tam zamanlı annelik yaptı. Yine de oğlunun uyku saatlerini değerlendirdi: Makinada örücülüğü öğrendi ve bu konuda pek çok ödöl kazanarak, kendi kendine geliştirdiği bu hobisi ile ilgili yayınlar yaptı.

Oğlu üç buçuk yaşına geldiğinde, fizyoterapist ve radyoterapist olarak işine geri dönmekle kalmadı, uzak doğu sporları çalışmaya başladı. 1992 yılında da karate dalında siyah kuşak aldı.

Tüm bunları yaparken, ilk sorumluluğunun ve neşe kaynağının annelik olduğunu hissederek kişisel hayatını oğlunun çevresinde düzenledi.

Yoğun olarak yazı yazdı ve yazıları dünyanın çeşitli gazetelerinde yayınlandı. şu anda "Parent" dergisi için yazmaktadır.

Kendisine mesleki hayatında yardımcı olan ve çocuk büyütmedeki tüm sorumluluğu paylaştıkları Dr. Lewis Bishop ile evlidir.

İki yıl süren ilk evliliğini, yirmili yaşlarında, bu kitapta altı çizilen yanlış nedenlerle yapmıştı: Özerklik korkusu, kimlik üzerine etkileri olan yalnızlık vs. Bu kitapta vurguladığı cesaret ve metanet kendi deneyimleridir. Bu deneyimler onun, ofisinde ve radyo programlarında karşılaştığı binlerce kadına karşı daha dikkatli ve daha anlayışlı yaklaşmasını sağlamıştır.

Bu kitabın üstünde çalıştığı son yıl, evi yandı; sekiz ay sonra kocası kalp rahatsızlığı nedeniyle üç hafta süreyle yoğun bakımda kaldı. Evi yeniden yapıldı, hem de eskisinden güzel olarak ve kocası da eski sağlığına kavuştu.

Tüm bunlara rağmen, arkadaşlarının sevgisinden de destek alarak, oğlunun bakımı, radyodaki işi ve bu kitabın yazılmasında hiçbir aksama olmasına izin vermedi. Korkunç üzüntü ve korku veren kötü olaylara rağmen, kendinde devam etmek için enerji ve cesareti buldu.

O, kesinlikle, kendisinden cesareti öğrenebileceğimiz bir kadındır.



Yayımlanmış Sosyal Kitaplarımız

PSİKOLOJİ DİZİSİ (PSİ)

- PSİ-01 - Psikozum, Bisikletim ve Ben
- PSİ-02 - Güç: Güç Sahibi Olma İsteği ve Güce Sahip Olmaktan Korkma
- PSİ-03 - Yalan! Yalan!! Yalan !!! Yalancılığın Psikolojisi
- PSİ-04 - Herkes Biraz Kaçıktır: Nörotiklerin Elkitabı
- PSİ-05 - Freud ve Annesi
- PSİ-06 - Şizofreni ve İlkel Ruhsal Durumlar
- PSİ-07 - Freud ve Babası
- PSİ-08 - Reinkarnasyon: Yeniden Doğuş
- PSİ-09 - Psikanaliz: Temel Kavramlar

KENDİNİ GELİŞTİRME DİZİSİ (KGE)

- KGE-01 - Evlenmek İstiyorum: Eşimi Nasıl Seçmeliyim
- KGE-02 - Utangaçlığınızı Yenin
- KGE-03 - Sevgili Patron: Her Yöneticinin Duymak, Bütün Çalışanların Söylemek İstedikleri
- KGE-04 - Kendiniz Olun: Daha Etkin Bir Yaşam Sürmek İçin Anlamlı Bir Kılavuz
- KGE-05 - Her An Öfkeli misiniz? Öfkenizi Denetim Altında Tutabilmek İçin Bir Kılavuz
- KGE-06 - Bağışlayın ve Unutun: Haketmediğiniz Yaraları İyileştirmenin Yolları
- KGE-07 - Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı: Duygularınızı Seçim Gücü
- KGE-08 - Atılmanlık Hakkınızı Kullanın
- KGE-09 - Kontrol Sizde mi? Hayatlarının Kontrolünü Ellerinde Tutmak İsteyenlerin Elkitabı
- KGE-10 - Nerede Yeter Demek Gerekir? Hiçbir Zaman Doyum Bulamıyorsanız Neler Yapabilirsiniz
- KGE-11 - Herkes Doğuştan Başarılıdır: Sınırsız Potansiyelinizi Nasıl Açığa Çıkarabilirsiniz
- KGE-12 - Kendinizi Tanıyın, Dilediğiniz Gibi Olun
- KGE-13 - Bir Kase Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Öyküler
- KGE-14 - Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Seçme Öyküler
- KGE-15 - Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Öyküler
- KGE-16 - Tavuk Suyuna Çorba: Kadınların Yüreğini Isıtacak Öyküler
- KGE-17 - Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum
- KGE-18 - Cesaret! Hayatlarını Değiştirmeye Cesareti Olanların Elkitabı
- KGE-19 - Orta Yaşın İsyanı
- KGE-20 - Aşıl Sendromu: Başarısızlık Korkusunu Yenme

KADIN-ERKEK VE İLİŞKİLER DİZİSİ (KEİ)

- KEİ-01 - Sevdığınız Zor Erkek Nasıl Başa Çıkarsınız
- KEİ-02 - Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar
- KEİ-03 - Kadınların Hayatlarını Mahvetmek İçin Yaptıkları On Aptalca Hata

- KEİ-04 - Atılğan Kadın
- KEİ-05 - Mutluyum, Çünkü Bekarım
- KEİ-06 - Suçlamayı Bırak, Sevmeye Bak! İlişkinizi Geliştirmek İçin Sorun Çözme Yönelimli Bir Yaklaşım
- KEİ-07 - Altmış Dakikalığına Evliliğiniz
- KEİ-08 - Öteki Anne: Nasıl "Mükemmel"e Yakın Bir Kaynana Olunur
- KEİ-09 - Zor Bir Erkeği de Sevmek Mümkün
- KEİ-10 - Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler
- KEİ-11 - Sona Eren İlişkinin Ardından Yeniden Toparlanmak
- KEİ-12 - İkinin Gücü: Güçlü ve Sevgi Dolu Bir Evliliğin Sırları
- KEİ-13 - Erkekler Nasıl Düşünür: Erkeklerin Dünyasında Başarılı Olmanın Yedi Altın Kuralı
- KEİ-14 - Kocanızla Nasıl Konuşmalısınız/Karınızla Nasıl Konuşmalısınız
- KEİ-15 - Kadınlar ve Benlik Saygısı
- KEİ-16 - Kızlarını Deli Eden Anneler
- KEİ-17 - Erkekler Aşka İnadıklarında

CİNSEL YAŞAM DİZİSİ (CYA)

- CYA-01 - Cinsellik Hakkında Konuşamadıklarınız
- CYA-02 - Cinsel Hayatınıza Renk Katacak Yöntemler

ÇOCUK EĞİTİMİ DİZİSİ (ÇOE)

- ÇOE-01 - Çocuğunuzla İşbirliği Yapabilme: Çocuğunuzla Bağırıp Çağırmadan, Azarlamadan, Yalvarmadan Nasıl İşbirliği İçinde Olabilirsiniz
- ÇOE-02 - Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları
- ÇOE-03 - Altmış Dakikalığına Baba
- ÇOE-04 - Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme: Çocukların Benlik Saygılarını Geliştirme ve Utangaçlıklarını Yenme Yolları
- ÇOE-05 - Altı-On İki Yaşları Arasındaki Çocuğunuzu Aklınızı Oynatmadan Nasıl Terbiye Edersiniz?
- ÇOE-06 - Tek Çocuk Sendromu: Tek Çocuk Olmakla Başaçekmanın Yolları
- ÇOE-07 - Boşanma ve Çocuğunuz: Çocuğunuzun Boşanmanızla Başetmesine Nasıl Yardımcı Olursunuz?
- ÇOE-08 - Bağırıp Çağırmadan ya da Dövmeden Çocuk Terbiyesi: Sık Karşılaşılan Okul Öncesi Davranış Sorunlarına Pratik Çözümler
- ÇOE-09 - Her Anababanın Bilmesi Gereken On Şey
- ÇOE-10 - "Kimse Beni Sevmiyor" (Çocuğunuzun Arkadaş Edinmesine Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?)
- ÇOE-11 - "Ödevimi Köpekler Kaptı" (Çocuğunuzun Ödev Sorunlarıyla Başaçekmanızın Yolları)
- ÇOE-12 - Çocuğunuzla Uzlaşabilme: Çocukların Asi ve Saldırgan Davranışlarını Durdurmak İçin Kapsamlı Bir Yöntem
- ÇOE-13 - "Anne Yemin Ederim Ben Yapmadım" (Çocuğunuzun Dürüstlüğe Sıgmayan Davranışlarıyla Başaçekmanızın Yolları)
- ÇOE-14 - "Anne Şuna Bak, Bana Vuruyor!" (Çocuğunuzun Kardeşiyle Rekabet Etmesiyle Başaçekmanızın Yolları)
- ÇOE-15 - Anababaların En Çok Sorduğu Soruların Cevapları
- ÇOE-16 - Çocuğunuzun Doğru Davranışlar Geliştirebilmesi İçin Ne Yapmalı (Sağduyulu ve Şefkatli Bir Terbiye İçin Pratik Bir Yolgösterici)
- ÇOE-17 - Eyvah Ödev Yapma Zamanı (Çocuğunuzun Ödev Yapma Alışkanlıklarını Nasıl Düzeltebilirsiniz)
- ÇOE-18 - Çocuğunuzun Ders Çalışması Gerekliyor (Çocuğunuzun Sınavlara Etkin Bir Şekilde Hazırlanmasını Nasıl Öğretirsiniz)
- ÇOE-19 - Çocuğunuz Kitap Okumayı Sevmiyorsa (Onu Nasıl Kitap Okumaya Yönlendirebilirsiniz)
- ÇOE-20 - Televizyon Bağımlısı Çocuklar (Çocuklara Televizyonu Kapatmayı ve Eğlenmeyi Öğretme)

- ÇOE-21 - Çocuğunuz Artık Sorun Çıkarmadan Uyuyacak (Yatma Vakti Sorunlarına Basit Çözümler)
ÇOE-22 - Evle İlgili Sorumlulukları Yerine Getirme (Çocuğunuza Verdiğiniz İşlerin Yapılmasını Nasıl Sağlayabilirsiniz)
ÇOE-23 - Kardeş Kavgaları ile Başedebilme (Kardeşlerin Birbirleriyle Geçinmesine Yardımcı Olmak)
ÇOE-24 - Sabah Koşuşturmasını Nasıl Azaltabilirsiniz (Ailenizin Sabahları Yaşadığı Kargaşaya Son Verin)
ÇOE-25 - 13'ten 19'a: Anababaların Ergenlik Yıllarını Anlayabilmeleri İçin Bir Kılavuz

YAŞAMIN GÜLERYÜZÜ DİZİSİ (YGÜ)

- YGÜ-01 - Müjde! Bir Oğlunuz Oldu
YGÜ-02 - Müjde! Bir Kızınız Oldu

HYB Yayınları, Hekimler Yayın Birliği'nin, psikiyatristler, çocuk psikiyatristleri, psikologlar, pediatristler ve Öğretim Üyesi hekimler, çocuk eğitimi uzmanları ve sosyologlardan oluşan bilimsel yayın kurulu tarafından seçilmekte ve gözden geçirilmektedir.

KİTAP SİPARİŞİ:

İstediğiniz kitapları büyük kitabevlerinde bulabilir ya da kredi kartınızla sipariş edebilirsiniz. Listede yer alan kitapların fiyatlarını yayınevi merkezimize telefon ederek öğrenebilirsiniz. Ödemeli gönderme uygulamamız yoktur.

Kredi kartı ile kitap siparişi: Almak istediğiniz kitapların kodlarını, kredi kartınızla ilgili diğer bilgilerle birlikte aşağıdaki forma doldurup adresimize göndermenizle birlikte siparişiniz işleme konacak ve kitaplar en kısa süre içinde adresinize gönderilecektir. Kitap siparişlerinizi faksla ya da mektupla bize bildirebilirsiniz.

Bilkent Plaza A3 Blok 21-24

Bilkent, 06533 Ankara

Tel: (312) 266 55 66

Faks: (312) 266 55 77

(Bu sayfayı fotokopi ile de çoğaltabilirsiniz.)

Sosyal Kitaplar Sipariş Formu

Aşağıda kod numaralarını yazdığım kitapları lütfen adresime gönderiniz.

1					
2					
3					
4					
5					
6					

Adı Soyadı :

Adresi :

Tel : (0).....

☐ Kredi kartı hesabına borç kaydediniz.

☐ VISA ☐ MASTERCARD/EUROCARD

Kart Sahibinin Adı Soyadı

Kredi Kartı No

Son Kullanma Tarihi

Tarih : / / 199.....

İmza

Kadın-Erkek ve İlişkiler Dizisi

LA radyosunun, aynı zamanda terapist olan sevilen programcısı, kadınları mutsuz iseler ve hayatları karmakarışık ise, hiç kimseyi ve hiçbir şeyi değil, sadece kendilerini suçlamaları konusunda uyarıyor. Aklını, sağduyusunu, sınır tanımayan klinik tekniklerini kitap sayfalarına aktaran Dr. Laura, okurlarına öylesine dolaysız sesleniyor ki, bu karar verme enerjisi ile dolu olan insan ile sanki yüz yüze konuşuyormuş duygusuna kapılıyorsunuz. Kendinizi küçülten kavranışlarınızı açıkça görmek ve daha iyi bir yaşama doğru bir adım atmak istiyorsanız Dr. Laura sizin kendinize karşı dürüst olmanıza yardım edecek ve sizi yüreklendirecektir.

Kesin olan bir şey var: On Aptalca Hata'yı okuduktan sonra, ilişkilerinize, davranışlarınıza ve kararlarınıza eskisinden çok farklı bir şekilde bakacaksınız.

LAURA SCHLESSINGER'in, New York'taki Columbia Üniversitesinden aldığı psikoloji doktorasının yanında doktora üstü çalışmalarından aldığı sertifika ve aile ve evlilik terapisi üstüne lisansı vardır. Ayrıca, USC ve Pepperdine Üniversitelerinde dersler vermiştir. Los Angeles radyosundaki çok popüler bir radyo programı da yapan Dr. Laura, karate sporunda siyah kuşak ve makina örgüsünde ödül sahibidir. Kocasını ve sekiz yaşındaki oğluyla yaşamaktadır.

1. APTALCA BAĞLILIK :

Kadınlar sadece, erkeklerin beğenmesi için mi vardır? Kendinizi bulmak ve tanımlamak için sadece erkeğin sizi nasıl tanımladığına bakıyorsunuz.

2. APTALCA DUYGUSAL BİRLİKTELİK :

"Sonunda bağlanabileceğim birini buldum" ve duygusal birliktelik hakkında diğer aptal fikirler. Bir erkeğiniz olmasını o kadar çok istersiniz ki, seçen olmak yerine dilenen olursunuz.

3. APTALCA KENDİNİ ADAMA :

"Ama onu seviyorum" gibi bir sürü aptalca romantik saçmalık. Kendinizi sevgiye doğru çekilmiş bulursunuz ve acı çekersiniz ve boşluk içinde yardım istersiniz.

4. APTALCA TUTKU :

"Ohhh, ahhh, zor nefes alıyoruz... Bu aşk olmalı." Cinsel ilişkiye çok erken giriyorsunuz, çok romantik başlıyorsunuz ve kendinizi ateşe atıyorsunuz.

5. APTALCA AYNI EVDE YAŞAMA :

Kadının kurduğu kadınca bir hayal. Kendinizi aldatmaktan vaz geçin! Onunla yaşamamanın nedeni onu sevmeniz değil! Onunla birlikte yaşıyorsunuz, çünkü onun sizi isteyeceğini umuyorsunuz!

6. APTALCA BEKLENTİLER :

Önce ona kendinizi adıyorsunuz sonra ondan nefret ediyorsunuz! Evliliği, kendinize olan güvensizliğinizi için kullanıyorsunuz.

7. APTALCA HAMİLELİK :

En kötü nedenlerle bebek doğurmak. Yanlış yönlendirilerek biyolojik özelliğinizi, sevgiyi, kişisel büyümeyi ve bağlılığı aramak için kullanıyorsunuz.

8. APTALCA BOYUN EGME :

Yavrularınıza zarar vermesine izin vermeniz. Bağlanma ve güvenlik ile ilgili sabit fikirleriniz yüzünden, çocuklarınızın ve sizin rehin tutulmanız.

9. APTALCA ÇARESİZLİK :

"Kızgın olduğumda hep ağlayıp sızlarım." Öfkenizle başa çıkamayacak kadar korkak ve güvensiz olduğunuz için, öfkenizi sızıldanmaya çevirirsiniz.

10. APTALCA BAĞIŞLAMA :

"Başka kadınlarla birlikte olduğunu, uyuşturucu bağımlısı, yönetici, duygusuz ve vahşi olduğunu biliyorum... Ama bunların dışında ..." Başarılı olma şansı olmayan bir ilişkiyi ne zaman bitirmeniz gerektiğini veya böyle bir ilişkiye hiç başlamamayı biliyorsunuz.

HYB Yayıncılık

Bilkent Plaza A3 Blok 21-24

Bilkent, 06533 Ankara

Tel: (312) 266 55 66

ISBN 975-6972-05-X



9 789756 972052