

SUSAN FORWARD - JOAN TORRES
**Kadınlardan Nefret Eden Erkekler
ve Onları Seven Kadınlar**

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

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

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them

© 2022 Bantam Books

İletişim Yayınları 3213 • Psykhe 48

ISBN-13: 978-975-05-3382-2

© 2022 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2022, İstanbul

DIZİ EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnu Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırım Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUSAN FORWARD
JOAN TORRES

**Kadınlardan
Nefret Eden
Erkekler
ve Onları Seven
Kadınlar**

*Men Who Hate Women
and the Women Who Love Them*

ÇEVİREN *Eda Tüleğ*



Wendy ve Matt için...

İÇİNDEKİLER

KİŞİSEL BİR GİRİŞ	9
BİRİNCİ KISIM	
KADINLARDAN NEFRET EDEN ERKEKLER	23
BİRİNCİ BÖLÜM	
DÜNYANIN EN ROMANTİK ERKEĞİ	25
İKİNCİ BÖLÜM	
BALAYININ SONU	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KONTROLÜ NASIL ELE GEÇİRİR? - SİLAHLAR	53
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
KONTROLÜ NERELERDE ELE GEÇİRİR - ALANLAR	71
BEŞİNCİ BÖLÜM	
KADINLARI İLİŞKİDE TUTAN KAPANLAR NELERDİR?	101
ALTINCI BÖLÜM	
ERKEKLER KADINLARDAN NEFRET ETMEYİ NASIL ÖĞRENİR?	115

YEDİNCİ BÖLÜM

**KADINLAR, KADINLARDAN NEFRET EDENLERİ
SEVMİYİ NASIL ÖĞRENİR?** 143

SEKİZİNCİ BÖLÜM

İKİLİ DELİLİK..... 167

İKİNCİ KISIM

ONLARI SEVEN KADINLAR..... 179

DOKUZUNCU BÖLÜM

KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?..... 183

ONUNCU BÖLÜM

DEĞİŞİME HAZIRLANMAK..... 197

ON BİRİNCİ BÖLÜM

GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK..... 217

ON İKİNCİ BÖLÜM

ÖFKENİZİ KONTROL ALTINA ALMAK..... 233

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PARTNERİNİZE SINIR KOYMAK..... 245

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

UZMAN YARDIMI ALMAK..... 265

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

NE ZAMAN GİTMENİZ GEREKTİĞİNİ BİLMEK..... 279

ON ALTINCI BÖLÜM

KENDİNİZİ YENİDEN BULMAK..... 311

KAYNAKÇA..... 323

KİŞİSEL BİR GİRİŞ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"'Öfkeden deliye dönmek' derken ne kastediyorsun?" diye sordum. Ufak bir kahkaha attı.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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