

İçindekiler

Önsöz	7
1 İhanete Kör Olmak	13
2 İhanete Uğrayan Çocuklar	24
3 Her Yere Yayılmış İhanet Körlüğü.....	36
4 Körü Körüne Bağlılık	54
5 Neden Körlük?.....	71
6 Bilmek ve Bilmemek	86
7 Zihinsel Jimnastik.....	96
8 Araştırmalarla Kazanılan İçgörüler	111
9 İhanet Körlüğü Zehirlidir.....	125
10 Bilmek Risklidir	147
11 Bilmenin İyileştirici Gücü	167
12 Anlatmanın İyileştirici Gücü	180
13 Hakikatimizi Konuşmak	195
14 Şimdi Görüyorum: İhanetle Yüzleşmek	206
Teşekkür.....	220
Yazarlar Hakkında	222

Önsöz

KARISI BAŞKA BİRİYLE İLİŞKİ YAŞAYAN KOCA, rahibin cinsel istismarına maruz kalan çocuk, komutanın çatışmaya gitmesini emrettiği asker, sekreterlik yaptığı şirkette hak ettiğinin çok altında ücret alan ve tek başına çocuk büyüten anne, farklı ırk veya milliyetten olduklarından içinde buldukları toplumsal yaşamda öne çıkmaları engellenen insanlar... Bunların her biri suiistimale, haksızlığa, adaletsizliğe örnek durumlardır. Sadakatsizlik, suiistimal, vefasızlık, emek sömürsü (dürüstlüğün bir değer olduğu toplumda), ayrımcılık (eşitliğin bir değer olduğu toplumda) ve adaletsizlik (adaletin bir değer sayıldığı toplumda) birer ihanet örneğidir. Bu ihanetler sağlığınıza çok ciddi bir tehdit olabilir.

İhanet bizi bozar. İlişkileri yıkar, yakınlaşmak için ihtiyaç duyduğumuz güveni tahrip eder. Sağlıklı bir toplum için gerekli olan bağları, sosyal dokuyu tahrip eder, edebilir. Örneğin, çocukluk yıllarında yaşanan ihanetin etkileri bir ömür boyu sürebilir; çünkü başkalarına güvenmemek, aynı zamanda kendimize güvenmemek benlik duygumuzu yer bitirir. Çocukluk döneminde tacize uğrayanlar genelde çok ciddi özsaygı sorunu yaşar; depresyon, kaygı hatta psikoz gibi hastalıklarla boğuşur.

Ancak ihanet, kötülük tam içimizde olduğu, son derece büyük bir önem taşıdığı halde çoğunlukla fark etmemeyi yeğleriz. Kalkanlarımızı kullanır, verdiği acıdan korumaya çalışırız kendimizi. İster en yakın ilişkilerimizde ister çalıştığımız yer-

de, isterse içinde bulunduğumuz toplumda yaşadığımız ihaneti bilmezden, görmezden gelmek için çok güçlü bir motivasyonumuz vardır.

Kendimizi korumak amacıyla ihaneti, kötülüğü görmezden gelir, körleşiriz. Mevcut durumu, dolayısıyla güvenliğimizi tehlikeye atmaya korkarız. Doğrusunu isterseniz, *çok bildiğimize için* böyle bir korku yaşarız. Ne var ki, bilmezden gelmenin de bedelleri vardır. Bu, sürekli karşı karşıya kaldığımız gerçek bir ikilemdir ama nadiren tam olarak farkına varabiliyoruz. Çoğu zaman bilmezden gelerek kurtulmaya çalışıyoruz bu ikilemden. Hainliği, haksızlığı, adaletsizliği görme riskinden kaçınmak için adeta kör gibi davranıyoruz. Suiistimal edildiğini gören mağdur ya bununla yüzleşir ya da durumdan ve ilişkiden uzaklaşır. Yüzleşme veya uzaklaşma ya iyi bir sonuç getirir ya da güçsüz olan, bağımlı olan biri için çok tehlikeli bir kriz oluşturur. Oysa yapılan haksızlığı görmezden gelmek, bilmezden gelmek kurtuluş değildir. Haksızlığa uğrayan eş, çocuk, asker, çalışan anne ya da ezilen grup bu durumdan kaçarak kurtulamaz. Sırrı saklamanın en iyi yolu daha en başından onu bilmemektir. Bir şeyi bilmek insanın başına bela açacaksa onu bilmemek, daha doğrusu bilmezlikten gelmek çok güçlü bir hayatta kalma tekniğidir.

İhaneti, aldatmayı bilmek rahatsız edicidir. İster bunu yapan, ister yapıldığına tanıklık eden, isterse de mağdur kişi olalım ihaneti *bilmek* mevcut durumumuzu alt üst edecek ve güvenliğimizi tehlikeye atacak davranışlara sebep olacaktır. Katolik kilisesinde yaşanan en son krizi düşünün: Önce inkâr edilen, örtbas edilen cinsel taciz olayı daha sonra kabullenmeye ve soruşturmaya dönüştü. Bu kriz yüzünden bütün anlaşmalar, bütün güç yapıları bozuldu. Kurbanın kendisi olmasak bile mevcut durumumuzu tehlikeye atma korkusu dolayısıyla kendi huzurumuzu bozma, hatta belki de hayatta kalma korkusu körleşmemize, ihaneti görmezden gelmemize yol açıyor.

İhanet olayını, yapılan ciddi adaletsizliği sistemli bir şekilde görmemek, gözle görülebilir, izlenebilir ve her yerde olan yaygın bir psikolojik fenomendir. İşte bu fenomene “ihamet körlüğü” diyoruz. Bilimsel araştırmalar yapan psikolog (Jennifer J. Freyd) ve klinik psikolog (Pamela J. Birrell) olarak biz şunu keşfettik: Her tarafa yayılmış olan bu görmezden gelme, bu körleşme sorunu eninde sonunda hem özel yaşamlarımızda hem de toplumumuzda olumsuz sonuçlara yol açıyor.

İhanet körlüğü başlığı altında beş temel soruyu irdeliyoruz: (1) İhanete kör olmak nedir? (2) Bunu neden yapıyoruz? (3) Nasıl Yapıyoruz? (4) Kör olmak bize ne yapıyor? (5) Bundan nasıl kurtulabiliriz?

Birinci bölümde iş gücü sahibi, akıllı, uyanık bir kadın olan ama kocasının sadakatsizliğine kör olan Julie Stone’un öyküsünü bulacaksınız. Julie yalnız değil. Onun durumu hepimizin fark ettiği ve ders çıkardığı ihamet unsurlarını anlatıyor. İkinci bölümde çocukluk yıllarında bir yığın istismar yaşamış iki kişinin, Rebecca ile Kevin’in öyküleriyle inceliyoruz. Yaşadıkları şeylerin ayrıntıları farklı olsa da her ikisi de ihanete kör olmak zorunda kalmış. (Araştırma ve anlayışımızı açıklamak, anlatmak için gerçek öyküler kullandık kitapta.) Ancak kişisel mahremiyeti korumak adına öyküsünü kullandığımız insanların adlarını değiştirdik. Üçüncü bölümde, uçakta kocunun cinsel tacizine maruz kalan on altı yaşındaki bir genç kızla Rus çalışma kampında tutuklu kalan on altı yaşındaki bir erkek çocuğunun öyküleriyle ihamet ve ihanete körlük incelemesi devam ediyor. Bu çocukların verdiği tepki hem ihamet hem de ihanete kör olmanın etkisini ortaya koyuyor. Dördüncü bölüm kurumlarda yaşanan ihaneti konu alıyor. Bizi incitenler yalnızca güvendiğimiz insanlar değil aynı zamanda güvendiğimiz kurumlardır. Örneğin, kör olur, dilsiz oluruz işverenlerin veya dini kurumların, eğitim kurumlarının, devlet kurumlarının ihanetine.

İhanet kurbanlarını, ihaneti yapanı ve ihanete tanıklık eden bu kadar “cahil veya bilgisiz gibi davranmaya”, bilmezden gelmeye iten şey nedir? Bu soruların yanıtlarını Samantha’nın öyküsüyle anlatacağız. İlk önce ilişkisinde uğradığı ihaneti görmezden gelişini, sonra da yedinci bölümde tacize ve aile içi şiddete körleşmesini inceleyeceğiz. İlişkilerde yaşanan ihanet körlüğünün aynı zamanda tacize ya da diğer şiddet türlerine körlüğü de kapsadığını göreceğiz. Sekizinci bölümde ise bizi kör eden ve körlüğe devam etmemize yol açan psikolojik mekanizmalar üzerine yapılan bilimsel araştırmaları inceliyoruz. Bu bölümde üstbilgi, güdümlü unutmaya, duygu sağırlığı ve bunların altında yatan psikolojik süreçleri keşfediyoruz.

İhanet karşısında körleşmemizin üzerimizde ne gibi etkileri var? Dokuzuncu bölümde ihanetin, aldatmanın ve buna körlüğün bireyleri, ilişkileri ve kurumları nasıl zehirlediği anlatılacak. Zehrin içinde çözülme, sınırdaki kişilik bozukluğu, kuşaktan kuşağa geçen istismar, tekrar mağdur olmak ve daha başka birçok soruna davet var. Cathy’nin öyküsü bu etkilerin çoğuna örnek oluşturuyor. Onuncu bölümde ihaneti anlatmanın, ihaneti bilmenin etkilerini dikkate alarak körlüğe nasıl son vereceğimizi işliyoruz. Bilmek ve anlatmak riskli olabilir. Bunu bizi çok etkileyen bir yakınımızın kişisel öyküsü ile açıklıyoruz.

Bilmek ve anlatmak aynı zamanda iyileştirir. Sean Bruyea’nın öyküsü de buna bir kanıt. Yaşamlarımızda ne olup bittiğinin daha çok bilincinde olabilseydik dünya ne kadar farklı olurdu? On ikinci bölüm ihanetten ve ihanet körlüğünden kurtulmanın nasıl güzel sonuçlanabileceğini, umuda ve adalete dönüşebileceğini anlatıyor. Bu bölümde tekrar Beth ile Cathy’nin öykülerine dönüyor, onların nasıl iyileştiğini öğreniyoruz.

On üçüncü bölümde kendi öykümüzle devam ediyor, ihanetten çıkıp yakınlaşmaya, umuda yürüyoruz. On dördüncü bölüm ise ihaneti ve ihanete körlüğü engellemek için öneri-

ler sunuyor ve iyileşmek için yaklaşımlar öneriyor. Bu bölüm ihanete uğramış insanlarla, bu insanların arkadaşları, destekleyenleri ve onlara ihanet eden kurumlar için. Kısa vadede hayatta kalabilmek için bel bağladığımız körlük ne yazık ki uzun vadede yoldan çıkmamıza sebep olur. Neyse ki, istersek bu körlüğümüzü tedavi edebilir; apaçık ortada olan ihaneti, haksızlığı, adaletsizliği görebiliriz. Yapmamız gereken tek şey gözlerimizi kapamak yerine gözlerimizi açmaktır.