

İçindekiler

ÖNSÖZ	5
GİRİŞ	13

I. KISIM

1. Bölüm: Deneyiminizi Değerlendirmek	19
2. Bölüm: İki Tür Güç: Geniş Bir Perspektif	25
3. Bölüm: Kişisel Güç: II. Gerçekliğe Bir Bakış	32
4. Bölüm: Tacizci ve Taciz Edici İlişki: I. Gerçekliğe Bir Bakış	37
5. Bölüm: Sözlü Tacizin Sonuçları	48
6. Bölüm: Eşin Duyguları	58
7. Bölüm: Engeller ve Göstergeler.....	69

II. KISIM

8. Bölüm: Sözlü Tacizin Özellikleri ve Kategorileri	83
9. Bölüm: Öfke Bağımlısı	109
10. Bölüm: Şartlanma ve Eş.....	116
11. Bölüm: Sözlü Tacizi Fark Etmek ve Değişiklik Talep Etmek	123
12. Bölüm: Sözlü Taciz Karşısında Etkili Tepkiler	141
13. Bölüm: Toparlanma	164
14. Bölüm: Geriye Bakmak	170
15. Bölüm: Altta Yatan Dinamikler: Bazı Nedenler.....	180
16. Bölüm: Stres ve Sözlü Taciz.....	192

17. Bölüm: Aşırı Mantıksız Davranışlar.....	210
18. Bölüm: Terapi Hakkında ve Terapistler İçin	221
19. Bölüm: Çocuklar ve Sözlü Taciz	238
SONUÇ: Şimdi Ne Olacak?.....	250
EK: Sık Sorulan Sorular.....	253
Teşekkür.....	260
Yazar Hakkında	262
Dizin.....	263

Önsöz

Kitabın ilk basıldığı 1992 yılından bu yana sözlü tacizin manzarası değişti. O zamandan beri pek çok kişinin yardımıyla, herkese “sözlü taciz ilişkisi” diye bir şeyin olduğunu anlatmak için elimden geleni yaptım. Oprah bir programını tamamen bu konuya ayırdı, hatta onu “Sözlü Taciz İlişkisi” olarak adlandırdı. Pek çok başka TV ve radyo sunucusu da bunu herkese anlatmam için fırsat sunarak bu çabama katkıda bulundu.

Her çeşit organizasyon beni konuşma yapmaya davet etti. Sadece Amerika’da değil, Kanada, Avustralya ve “Kadınlara Karşı Şiddeti Araştırma Komisyonu”nun da hazır bulunduğu bir toplantıda İspanya’da da konuşmalar yaptım. Bunun yanı sıra, kitabın önceki baskıları Fransızca, Almanca, İspanyolca, Rusça, Lehçe, Sırpça ve Çince de dahil olmak üzere pek çok dilde yayımlandı.

TIPKI SİZİN GİBİ OKUYUCULAR KONUŞUYOR

Bana bu konuda bilgi sağlayan okuyucularım harika bir iş çıkardı. “Sözlü taciz ilişkisi” tabirini dünyaya tanıtan bu kitabın ilk baskısından bu yana geçen yıllarda binlerce kadın telefon, e-posta veya mektup vasıtasıyla benimle iletişime geçti. Bunların genellikle ya ivedi bir soruları oluyordu ya da bilgi ve tavsiye almak için benimle özel olarak görüşmek istiyorlardı. Fakat aynı zamanda bana ilişkilerinde katlandıkları sözlü tacizleri de anlattılar. Bu konuda netleşmek istiyorlardı. Binlercesi bana, “Bir şeylerin yanlış olduğunu biliyordum; sadece bunun ne olduğunu bilmiyordum. Şimdi bu katlandıklarımın bir ismi var,” dedi. Kültür değişiyor. Sözlü taciz ilişkileri gerçek olarak kabul ediliyor.

Kitaplarımın hepsinde bana sorulan sorulara yanıt vermeye çalıştım:

- **Neden kendimi bu kadar kötü hissediyorum? İlişkimde neler oluyor?** Bu kitapta çektikleri bu sıkıntı için bir isim buluyorlar.
- **Bilinmesi gereken daha başka şeyler var mı? İlişkimde başka kontrolcü davranışlar var mı?** *Verbal Abuse Survivors Speak Out* (Sözlü Taciz Kurbanları Konuşuyor) adlı kitabımda kontrolün diğer biçimlerini açıklıyorum.
- **Sözlü tacizde bulunan insanların sorunu ne? O kadar hoş biri neden o kadar adileşebiliyor?** *Controlling People* (İnsanları Kontrol Etmek) adını taşıyan kitabımda bu soruları yanıtlarken konuya ışık tutuyor ve tavsiyeler veriyorum.
- **Sözlü tacizde bulunan birinin değişmesi için ne gerekir? Sözlü tacizde bulunan erkekler bu taciz edici davranışlarına son verebilir mi?** *The Verbally Abusive Man, Can He Change?* (Sözlü Tacizci Adam Değişebilir mi?) adlı kitabımda okuyucular dilerlerse değişiklik talep etmek ve en önemlisi de tacizciyi uyandırmak için önerdiğim adımları atabilirler. Bu çabayı gösterirken ilk üç kitapta edindikleri bilgileri kullanmaları çok faydalı olacaktır.

SÖZLÜ TACİZE UĞRAYANLAR SADECE KADINLAR DEĞİLDİR

Bunu erkeklerden de duyuyorum. Eşinin sözlü tacizleri yüzünden çıldırdığını hisseden bir erkek benimle temasa geçtiğinde, ona yıllar boyunca bir kadın tarafından tekrar ve tekrar sözlü tacize maruz kaldıysa, bu kadının değişip değişemeyeceğini bilmediğimi söylerim. Ben sözlü tacizde bulunan, yani sürekli erkeği suçlayan, eleştiren veya ona öfkelenen bir kadının değiştiğini görmedim. Bununla birlikte, erkek de ilişkide değişiklik talep etmek için önerdiğim adımları izleyebilir.

Son on yılda, ilişkilerinde sözlü taciz yaşayan en fazla birkaç düzine erkek benimle temasa geçti. Eşleri yardım istemedi. Sözlü tacizde bulunan kadınlar eşlerini sürekli suçlayan ve eleştiren ve bazen de onlara öfkelenen kadınlardır. Bu kadınlar bir ilişkinin sonlanma sürecinde, yıllarca devam eden sözlü tacize aniden, öfkeyle tepki veriyor değildir. Tersine, yıllar boyunca taciz eden onlar olmuştur.

Sözlü tacizde bulunan kadınların genellikle psikolojik sorunları vardır. Ben tacizde bulunan bu kadınların boşanmayla karşı karşıya kaldıkları zaman bile yardım istediklerini görmedim. Hatta bazıları, adeta kurban kendileriymiş gibi, boşanmak için ilk adımı atar. Sanki yaptıkları suçlamalara inanıyor gibidirler. Başka bir deyişle, yaptıkları suçlamalar, neden eşlerinin kişiliği, başarısı veya hatta mutluluğunun, onlarda saldırıya uğradıkları hissine yol açtığını izah eden ve zihinlerinde otomatik olarak ortaya çıkan açıklamalardır (konfabulasyonlardır*).

Bu küçük örnekten de görüleceği üzere, sözlü tacizde bulunan kadınların kocaları da tıpkı kadınlar gibi, sözlü taciz ilişkisi yaşıyor gibi görünüyor. Eşlerini memnun etmeye çalışırlar. Onlara ellerinden gelen her şeyi vermeye çabalarlar. Sanki eşleri mantıklı davranıyormuş gibi kendilerini açıklamaya ve savunmaya çalışırlar.

Dikkatimi çeken tek fark, erkeklerin duyduklarının ve deneyimlerinin ayrıntılarını ortaya koymakta kadınlardan daha yavaş olduğudur. Bu eğilimin nedeni erkeklerin kadınlar tarafından mağdur edilmeye alışık olmaması olabilir, çünkü kadınların erkekler tarafından mağdur edilmesi daha yaygındır. Pek çok ülkede kadınlara zulmetme, eşitsizlik ve baskı teşvik edildi. Amerika’da bile, aynı işi yapan kadınlar erkeklerle aynı ücreti almıyor. Kadınlar dünyada pek çok kadının mağdur edildiğini bilir. Erkekler ilişkilerde mağdur edilebilse de

* Kişinin belleğinde oluşan boşlukları istemsizce uydurma ve gerçek dışı bilgilerle doldurduğu bir hafıza bozukluğudur-ç.n.

ırkları veya tercihleri yüzünden ayrımcılık yapılmadığı sürece, toplum tarafından mağdur edilmezler. Erkeklerin uğradıkları tacizin detaylarını açığa vurmakta yavaş olmasının bir başka önemli nedeni de onlara eşlerini korumalarının veya “katlanmalarının” öğretilmiş olması olabilir.

Ben sözlü tacizde bulunan kadınların, sözlü tacizde bulunan ortalama erkeklerden çok daha fazla zarar gördüğüne inanıyorum. Çünkü onlar dişiye atfedilen her şeyi bir dereceye kadar kaybetmiştir: sıcaklıklarını, alma yetilerini, besleyici niteliklerini, duygusal zekâlarını. Aynı zamanda “eril yanlarını” da kaybetmişlerdir: kendilerine güvenlerini, özdeğer duygularını ve erkeklerde teşvik edilen eylem odaklı olma niteliğini...

Bunun tersine, sözlü tacizde bulunan erkekler genellikle dişiye atfedilen nitelikleri kaybetmiş olsalar da yine de eril kültürde teşvik edilen eylem ve kararlılık niteliklerini korurlar. Başka bir deyişle, dişil olanı daha aşağı gören ve böylece yanlış bir şekilde sadece dişiye atfedilen evrensel insani nitelikleri bastırmış olan bir kültüre uyum sağlıyor olabilirler.

ÇİFT TERAPİSİ GERÇEKTEN YARDIMCI OLUYOR MU?

Sözlü tacize uğrayan binlerce kadın ruh sağlığı hizmetlerinden destek alıyor. Fakat çift terapisinden nadiren yardım görüyorlar. Pek çoğu 6000’den fazla kadının kaydolduğu www.verbalabuse.com adresindeki duyuru panosunda destek buluyor. Ancak, kitaplarımı okuduktan sonra, sözlü tacizi kesin olarak saptayan ve onları danışanlarına öneren terapistler de var. Onlar eşlerden birinin, “pireyi deve yapıyor” gibi bir şey söylediğini duyduklarında, hemen bire bir görüşmek için eşleri birbirinden ayırıyorlar.

Maalesef çoğu çift terapisti, bir ilişkideki sorunları eşit olarak her iki tarafın sorunu olarak görmek üzere eğitilmiştir.

Çift terapisini denemiş olan binlerce kadın bu nedenle bunun onları çıldırttığını bana söylemiştir. Hatta bazıları terapistin sözlü tacize tanık olduğunu ve bunu durdurmak için hiçbir şey yapmadığını görmüştü.

Mary bana vaizlerden doktorlara, aile terapistlerinden sosyal hizmet uzmanlarına kadar görüştüğü her çeşit terapistin isimlerini gönderdi. Mektubu kocası Bob da imzalamıştı. “Kimse sorunu bulamadı ve son yirmi beş yılda yaklaşık 30 bin dolar harcadık,” diyorlardı.

Sarah bana onun ve eşinin neyin yanlış olduğunu anlama ve ilişkilerini düzeltme umuduyla yıllarca gördükleri terapilere 100 bin dolar harcadıklarını söyledi.

FLÖRT ŞİDDETİNDEKİ TIRMANIŞ

Sözlü Taciz ve İstismar’ın ilk baskısından bu yana flört şiddeti sadece daha da arttı. Yakın zamanda Kadın Yasa Yapıcılar Ulusal Vakfı’nın yıllık konferansında ergenlerde flört şiddeti üstüne bir konuşma yaptım. Öldürülen kızların aileleri, o konferansta konuşarak, yasa koyuculara, okulları çocuklara tacizi ve kontrolcü davranışları fark etmeyi öğretmeye teşvik eden kararlar çıkarmaları için yalvardılar.

İlişkilerde aile içi şiddetten önce sözlü taciz geldiği için, az çok okur-yazar olan her ergenin on altı yaşını doldurmadan bu kitabı okuması gerektiğine inanıyorum. Amerika’da ergen kızların üçte biri taciz kurbanıdır. Ölümcül olmayan yakın-eş şiddetini en yüksek oranda yaşayan ikinci grup ise on altı ile on dokuz yaş arasındaki kızlardır; sadece en büyük risk altında olan yirmi ile yirmi dört yaşları arasındaki kızlar bu grubun önüne geçiyor. On bir ile on dört yaş arasındaki “ergenlik eşiğindeki” beş çocuktan biri, flört eden arkadaşlarının şiddet gördüğünü ve bir ilişkisi olanların yarısının sözlü tacize maruz kaldığını söylüyor. (Ergenlikte flört şiddeti hakkında daha çok bilgi için bkz. www.EndAbuse.org.)

İYİ HABER

Bu kitabın ilk baskısının yapıldığı 1992 yılından bu yana bazı ilerlemeler kaydedildi:

- ABD’de birkaç eyalet çocuklara ilişkilerde tacizi öğretmek için karar çıkarttı.
- İlişkilerde sözlü taciz artık fark ediliyor ve çeşitli medya alanlarında bundan bahsediliyor.
- Erkeklerin sözlü taciz kavramına karşı tavrı değişiyor.

Birkaç yıldır, ilişkisini kaybetme riski olan ve nasıl değişebileceğini öğrenmek isteyen erkeklerin sayısının gittikçe arttığını gördüm. Onlar eşlerini kitapta anlatılan pek çok şekilde tanımladıklarını anlıyor. Eşlerinin geri dönmesini bekleme-seler bile değişmek isteyen erkekler de gördüm. Eşleri yeni ilişkiler kurmuştu. Fakat onlar düşündükleri gibi, yani taciz etmeyen bir erkek olmak için yardıma ihtiyaçları olduğunu anlıyorlar.

“Mack” isminde bir erkek, davranışlarını değiştirmek için destek arayan erkekler için internette bir ilan panosu şeklinde bir destek grubu oluşturacak kadar ileri gitti. Ciddi olarak değişmeye çalışan erkekler için Sözlü Tacize ve Kontrol Etmeye Son Veren Erkekler forumunu kurdu (daha çok bilgi için, bkz. <http://mevac.proboards.com>.)

“Bir sözlü tacizci ve kontrolcü olduğunuzu keşfetmek bir tür kaosun içine düşmeye benzer,” diyor Mack. “Tüm gerçekliğiniz baştan aşağı sarsılır. İlişkilerinizin bozulduğunu, etrafınızdakilerin sizden korktuğunu, sizde korkunç yanlış bir şey olduğunu, dünyaya bakışınızın ve onunla kurduğunuz iletişimin çok korkutucu ve yaşamları değiştiren bir olay olduğunu keşfetmek... Size yardım edeceğiz. Bir kez gerçeği kabul ettiğiniz ve kendinizi düzeltmek için doğru yolda ilerlemeye başladığınız zaman; güven, saygı ve sevgiye dayanan gerçek ilişkilerin çok daha tatmin edici olduğunu keşfetmeye başlayacaksınız.”

Bu erkekler bilinçli olmak istiyor. Eşlerinin iç dünyasını onlar adına tanımlayan sözler söylemek, yani eşlerinin motivasyonlarını, gereksinimlerini, duygularını veya hatta doğalarını kendilerince açıklamak gibi akıldışı davranışlara son vermek istiyorlar. Mesela:

- “Bir kavga çıkarmaya çalışıyorsun.” (motivasyon)
- “Sadece haklı olmak istiyorsun.” (istek)
- “Böyle hissetmiyorsun.” (duygu)
- “Çok hassassın.” (doğa)

Tacizciler bu sözleri sanki tanrıymışlar, sanki eşlerinin bedeninde/zihninde/ruhunda yaşıyorlarmış ve bunların gerçekten doğru olduğunu biliyormuş gibi söylerler!

Fakat gittikçe daha çok sayıda erkek bu tür yorumların mantıksız davranışları gösterdiğinin farkına varıyor ve bu davranışların hem kendilerinde hem de başka erkeklerde son bulması için çalışıyor. Bu erkeklerden biri, on iki aşamalı bir modele dayanan bir “adsız sözlü tacizciler” programı kurmayı planlıyor. Bu zaman alabilir ama gerçekleşeceğine şüphe yok.

UZUN BİR YOL KAT ETTİK AMA...

Teknik olarak uzun bir yol kat ettik. Yeni bir video röportajının, 6 bin küsur üyesi olan ücretsiz bir ilan panosunun ve 7 binden fazla aboneli olan ücretsiz bir e-posta bülteninin yer aldığı www.verbalabuse.com adında yeni bir site kurdum.

Kadınlar ve erkekler sözlü tacize karşı duruyorlar. Ve uzun bir yol kat etmiş olsak da önümüzde hâlâ uzun bir yol var. *Sözlü Taciz ve İstismar* kitabımın genişletilmiş bu üçüncü baskısının kurbanlara destek olmakta, tacizcileri eğitmekte ve toplumun her seviyesinde farkındalığı yükseltmekte kritik bir rol oynamasını umut ediyorum.

Not: Ağırlıklı olarak kadınlarla iletişim içinde olduğum için sözlü tacizin hedefini tanımlarken dişil zamir kullanaca-

ğım. Bu kadınların erkekleri taciz etmediği anlamına değil, onlara dair elimde pek az ayrıntı olduğu anlamına geliyor. Eğer bir erkekseniz, ilişkinizin yürümesi ve kendinizi eşinize ifade etmek için sürekli çabaladıysanız ve burada anlatılan kadınlarla özdeşleştiyseniz, lütfen cinsiyet belirten dişil zamirleri eril zamirlerle ve eril zamirleri de dişil zamirlerle değiştirin.

Ayrıca hikâyelerini benimle paylaşan kişilerin mahremiyetini korumak adına isimleri değiştirdim ve rumuzlar da kullandım.