

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN • **Manevi Taciz**

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN 1949 Fransa doğumlu. Aile psikiyatru ve psikanalisti. Hem Fransa'da hem ABD'de kriminolojinin bir dalı olan kurbanbilimi üzerine aldığı eğitim sayesinde manevi taciz konusuyla ilgilenmeye başladı. İşyerinde stres ve mobbing konularında uzmanlaştı. Bu konularda yazdığı kitaplar birçok dile çevrildi ve özellikle ülkesi Fransa'da çok yüksek satış rakamlarına ulaştı. Eserleri: *Malaise au travail. Harcèlement moral: démêler le vrai du faux* (Éditions La Découverte & Syros et édition de poche Pocket, 2001), *Femmes sous emprise - Les ressorts de la violence dans le couple* (Éditions Oh, 2005), *Les nouvelles solitudes* (Éditions La Découverte, 2007), *Abus de Faiblesse et autres manipulations* (Éditions Jean-Claude Lattès, 2012), *Le Harcèlement moral au travail* (PUF, 2014).

Güncel Yayıncılık, 2000 (1 baskı)

Le Harcèlement Moral. La violence perverse au quotidien

© 2003 Éditions La Découverte, Paris

İletişim Yayınları 2117 • Psykhe 15

ISBN-13: 978-975-05-1712-9

© 2015 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2015, İstanbul

EDITÖR Ahmet İnsel

YAYINA HAZIRLAYAN Işık Ergüden

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Seda Doğan

BASKI ve CILT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 38 46

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

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

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

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN

Manevi Taciz

Gündelik Hayatta Sapkın Şiddet

Le Harcèlement Moral

La violence perverse au quotidien

ÇEVİREN Heval Bucak



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	7
BİRİNCİ KISIM	
GÜNDELİK HAYATTA SAPKIN ŞİDDET	17
BİRİNCİ BÖLÜM	
ÖZEL HAYATTA ŞİDDET	21
İKİNCİ BÖLÜM	
İŞ HAYATINDA TACİZ	69
İKİNCİ KISIM	
SAPKIN İLİŞKİ VE BU İLİŞKİNİN TARAFLARI	111
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
SAPKIN BAŞTAN ÇIKARMA	113
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
SAPKIN İLETİŞİM	119
BEŞİNCİ BÖLÜM	
SAPKIN ŞİDDET	141
ALTINCI BÖLÜM	
SALDIRGAN	151
YEDİNCİ BÖLÜM	
KURBAN	165

ÜÇÜNCÜ KISIM

KURBAN AÇISINDAN SONUÇLAR VE TEDAVİ 179

SEKİZİNCİ BÖLÜM

NÜFUZ KURMA AŞAMASININ SONUÇLARI 183

DOKUZUNCU BÖLÜM

UZUN VADELİ SONUÇLAR 191

ONUNCU BÖLÜM

AİLE VE ÇİFT HAYATI İÇİN PRATİK TAVSİYELER 201

ON BİRİNCİ BÖLÜM

İŞYERİNDE PRATİK TAVSİYELER 207

ON İKİNCİ BÖLÜM

RUHSAL TEDAVİ 219

SONUÇ 235

KAYNAKÇA 239

BİRİNCİ KISIM

GÜNDELİK HAYATTA SAPKIN ŞİDDET

Küçük sapkınlıklar o kadar olağandır ki norm gibi gelebilir. Bu, basit bir saygısızlıkla, yalan veya manipülasyonla başlar. Bunu katlanılmaz bulmamız için buna doğrudan maruz kalmamız gerekir. Ardından, sapkın tavırların ortaya çıktığı sosyal topluluk tepkisiz kalırsa, bu davranışlar yavaş yavaş açık sapkınlıklara dönüşerek kurbanların ruh sağlığında ciddi izler bırakır. Kurbanlar ise, seslerinin işitileceğinden emin olamadıklarından, susmayı tercih ederek sessizce acı çekerler.

Bu manevi yıkım ailelerde ve işyerlerinde hep var olmuştur; ailelerde gizli kalırken, işyerlerinde ise tam istihdam döneminde ses çıkarılmıyordu, çünkü kurbanların çekip gitme olanağı vardı. Bugün ise, kurbanlar, fiziksel ve ruhsal sağlıkları pahasına, işlerine umutsuzca sarılmak zorundadırlar. Bazı mağdurlar başkaldırmakta, kimi zaman dava açmaktadırlar; olay medyaya yansidikça, toplum kendini sorgulamaya yönelmektedir.

Psikoterapi uygulamalarında, harici gerçekleri ruhsal gerçeklerden ayırmakta zorlandığımız hayat hikâyeleri çok sa-

yıdadır. Bu acı dolu hikâyelerin en çarpıcı yanı, tekrar etmeleridir. Herkesin benzersiz zannettiği olaylar aslında birçok kişi tarafından paylaşılmaktadır.

Klinik kayıt tutmanın zor olan tarafı, her kelimenin, her ses titreşiminin ve her imanın önemli olmasıdır. Her ayrıntı tek tek incelendiğinde anlamsız görünür, fakat bir araya gelince yıkıcı süreci oluştururlar. Kurban bu onur kırıcı oyunun içine sürüklenir ve o da, karşılığında, sapkın bir tarzda tepki gösterebilir. Çünkü sapkın yaklaşımlar hepimiz tarafından savunma amacıyla kullanılabilir. Bu da, haksız yere, kurbanın, saldırganın suç ortağı olarak görülmesine yol açabilir.

Klinik çalışmalarım sırasında şahit olduğum bir başka durum ise, sapkın kişinin, hayatının her alanında –işyerinde, evlilik hayatında, çocukları ile olan ilişkilerinde– yıkıcı tutumunu yeniden üretmesidir. Benim de altını çizmek istediğim, bu davranış tarzının sürekliliğidir. Hayat yollarını cetsetlerle veya yaşayan ölülerle dolduran insanlar vardır. Ama bu, onların etraflarını aldatmasını ve topluma tamamen ayak uydurmuş gibi görünmelerini engellemez.

ÖZEL HAYATTA ŞİDDET

ÇİFTLERDE SAPKIN ŞİDDET

Çiftlerin hayatındaki sapkın şiddet genelde basit bir tahakküm ilişkisine indirgenerek reddedilir veya sıradanlaştırılır. Psikanalitik bir basitleştirme, partneri bu sapkın alışverişte suç ortağı veya sorumlu görmektir. Bu ise, kurbanı felç eden ve kendini savunmasını engelleyen nüfuzun boyutunu, aynı zamanda saldırıların şiddetini ve tacizin kurban üzerindeki psikolojik yankılarının önemini reddetmektir. Saldırıları inceliklidir, somut bir iz yoktur ve şahitler, başkasını manen, hatta madden yıkmaya yönelik ve bazen de başarıya ulaşan şiddet girişimini, kişilik bozukluğu olan iki insan arasındaki çatışmalı veya tutkulu basit bir ilişki olarak yorumlarlar.

Sapkın şiddetin gelişiminin farklı aşamalarındaki birçok çiftin yaşadıklarını sizlerle paylaşacağım. Anlatacakları farklı uzunluklarda olmasının sebebi, bu sürecin aylar, hatta yıllar sürmesi ve ilişkinin gelişimi boyunca kurbanların önce sapkın süreci saptamayı, sonra da kendilerini savunmayı öğrenmeleri ve kanıtları biriktirmeleridir.

Nüfuz kurma

Çiftlerin hayatında sapkın tavırlar, duygusal boyut eksilince veya sevilen nesneyle arada korunması gereken mesafe aşılmışsa ortaya çıkar.

Aşırı yakınlık korkutabilir ve dolayısıyla en büyük şiddetin hedefi de en yakındaki kişi olabilir. Narsist bir insan diğerini kendine bağlamak için nüfuzunu kullanır. Fakat aynı zamanda da karşısındakinin çok fazla yaklaşım onu ele geçirmesinden korkar. Yani, kendi mutlak erkini sınamak için karşısındakini bir bağımlılık ilişkisi içinde tutmak, hatta mülkiyetinde bulundurmaya ister. Şüphe ve suçluluk duygusuyla dolu olan eş ise hiçbir tepki gösteremez.

Söylenmeyen söz “Seni sevmiyorum!”dur; eşin elde tutmanın yolu bu sözle gizlemektir ve yapılan hareketler hep dolaylıdır. Partner, daimi bir ketlenme yaşayabilmek için orada kalmalıdır; aynı zamanda, durumun bilincine varmaması için düşünmesini de engellemek gerekir. Patricia Highsmith *Le Monde* gazetesindeki bir röportajında bu durumu şöyle dile getirmiştir: “Bazen en çekici bulduğumuz veya âşık olduğumuz insanlar, kauçuk bir yalıtkanın hayalgücünün kıyıcılığı üzerindeki etkisi kadar verimli davranabiliyorlar.”

Nüfuz kurma, narsist bir insanın, eşini bir belirsizlik ve kararsızlık konumuna düşürerek felç etmesi amacını taşır. Bu durum, sapkın için korkutucu olan çift ilişkisine girilmesini engeller. Bu süreçte, eşini uzakta, kendisine tehlikeli gelmeyen sınırlar içinde tutar. Başkasının istilasına girmek istemediğinde, karşısındakini bunaltarak ve onu “emre amade” bekleterek, kendi başına gelmesini istemediği şeyleri eşine uygular. Normal bir hayat süren bir çiftte, nüfuz kurma yönünde anlık girişimler görülse bile, karşılıklılık esasına dayanan bir narsistik zorlama söz konusudur. Eşlerden biri, kendi egemen konumunu koruduğun-

dan emin olabilmek için diğeri “söndürmeye” çalışabilir. Fakat narsist bir sapkının yönettiği bir ilişki, öldürücü bir birlikteliğe dönüşür. Karalamalar ve dolaylı saldırılar sürekli hale gelir.

Bu süreç ancak partnerin aşırı hoşgörülü davranmasıyla mümkündür. Genelde psikiyatrlar bu hoşgörüyü, kişinin bu tür bağlardan çekip alabileceği –esasen mazoşist– bilinçdışı çıkarlara bağlı olarak yorumlarlar. Fakat bu yorumlamanın kısmi olduğunu göreceğiz, çünkü bu eşlerden bazıları daha önce hiçbir şekilde kendilerini cezalandırma eğilimi göstermedikleri gibi ileride de göstermeyeceklerdir. Aynı zamanda böyle bir yorum tehlikelidir de; çünkü partnerin suçluluk duygusunu güçlendirerek, bu zorlayıcı durumdan kurtulması için gereken yöntemleri bulmasının yolunu tıkar.

Bu hoşgörünün kaynağı genelde ailevi bir sadakattir. Örneğin kişi kendi anne ya da babasının yaşadığı bir şeyi tekrarlar veya karşısındakinin narsisizmi karşısında onarıcı bir rol almayı, yani kendini feda edeceği bir tür misyon edinmeyi kabul eder.

Benjamin’le Annie iki sene önce tanışmışlardır. Annie o sırada evli bir adamla ketleyici bir ilişki yaşamaktadır. Benjamin bu adamı kıskanmaktadır. Annie’ye âşık olduğu için, bu ilişkiye son versin diye ona yalvarır: Annie’yle evlenmek ve çocuk sahibi olmak istemektedir. Annie fazla tereddüt etmeden evli adamdan ayrılır ve kendi evini de koruyarak, Benjamin’le yaşamaya başlar.

O andan itibaren Benjamin’in tavırları değişmeye başlar. Mesafeli ve umursamaz davranıp, sevgisini sadece cinsel ilişkiye girmek istediği anlarda gösterir. Annie ilk önce açıklama ister, fakat Benjamin davranışlarının değişmediğini savunur. Annie çekişmekten hoşlanmadığı için, yapmacık da olsa, neşeli görünmeye çalışır. Annie si-

nirlendiğinde ise Benjamin anlamamış gibi yapar ve tepki göstermez.

Annie yavaş yavaş bunalıma girmektedir.

İlişki düzelmez ve Annie Benjamin'in durumu reddedişi karşısında hep şaşırır, sonunda Benjamin bir şey olduğunu kabul eder. Annie'nin çökmüş halini görmeye dayanamamaktadır. Böylece Annie, birlikteliklerindeki güçlüklerin nedeni gibi görülen depresyonunu tedavi ettirmeye karar verir ve psikoterapiye başlar. Annie ve Benjamin aynı meslektendir. Annie'nin deneyimi Benjamin'inkinden çok daha fazladır. Benjamin, sık sık Annie'den tavsiyeler ister, buna karşılık, hiçbir eleştiriyi kabul etmez: "Bir işe yaradığı yok, bıktım artık, neden bahsettiğini anlamıyorum!" Benjamin Annie'nin yardımını reddederken, fikirlerini defalarca kendininmiş gibi göstermiş, Annie'ye bir teşekkür bile etmemiştir.

Annie Benjamin'e bir hatasını gösterdiğinde, kuşkusuz sekreterin yanlış not ettiğini söyleyerek kendini haklı çıkartmaktadır. Annie ise tartışma çıkmasın diye ona inanır gibi yapmaktadır.

Benjamin çalışma saatleri, hayatı ve işi hakkında hep çok gizemli davranmaktadır. Annie Benjamin'in işinde önemli bir terfi aldığını rastlantı sonucu, Benjamin'i kutlayan arkadaşları sayesinde öğrenir. Benjamin Annie'ye devamlı yalan söylemektedir, örneğin iş seyahatinden falanca trenle döndüğünü söylerken, ortada bıraktığı tren bileti tersini ispatlar.

Herkesin içinde yabancı gibi davranmaktadır. Hatta bir gün, bir kokteyl sırasında Annie'ye doğru gelir, elini sıkar ve "Bayan X, falanca meslekten," deyip, oracıkta onu yalnız bırakarak çekip gider. Daha sonra Annie kendisinden açıklama istediğinde, bir şeyler geveleyip o sırada çok meşgul olduğunu söyler.

Annie kendi hayatını kazanıyor olsa da, Benjamin onun harcadığı paraya sitem eder. Benjamin'e kalsa, Annie'nin gardirobunun neredeyse boş durması gerekmektedir ve küçük bir kız çocuğu gibi, Annie'den patiklerini dolaba yerleştirmesini ister. Annie'nin banyodaki krem kutularıyla herkesin önünde dalga geçer: "Bütün bunları suratına niye sürersin hiç anlamam!"

Annie, böylesine hesapçı, hareketlerini, laflarını, parasını hesaplayan bir adamı nasıl sevebildiğini düşünür. Benjamin çiftlerden bahsedilmesine dayanamamaktadır: "Çift lafı ne kadar demode!" Annie'ye bağlı olmadığını her fırsatta göstermekten geri kalmaz. Bir gün yolda giderken, bir palyaço sihirbazlık numarası yapmak için onları durdurur ve Benjamin'e: "Bayan karınız, değil mi?" diye sorar. Benjamin cevap vermez ve kaçmaya çalışır. Annie'nin açıklaması şöyledir: "Hiçbir cevap veremedi, çünkü bu konu hakkında hiçbir şey düşünülemez. Ben onun ne karısıym, ne nişanlısı, ne de kız arkadaşı. Fazla ağır gelen bu konu hakkında ne söyleyebilir ki?"

Annie ikisi hakkında konuşmakta ısrarcı olursa, Benjamin "Böyle şeylerden konuşmanın sırası mı?" diye cevap vermektedir.

Benjamin Annie'yi pek çok konuda olduğu gibi, çocuk sahibi olmak isteğinde de yaralamıştır. Çocuk sahibi olan arkadaşlarıyla görüştüklerinde, Annie, Benjamin kendisinin çocuk istediğini düşünmesin diye çocuklara çok fazla ilgi göstermemeye dikkat etmektedir. Önemli bir şey değilmiş gibi, ilgisiz bir tutum takınmaktadır.

Benjamin Annie'ye egemen olmak istemektedir. Bir yandan onun finansal bakımdan sırtını kendisine yaslamayan bağımsız bir kadın olmasını isterken, diğer yandan ondan kendisine itaat etmesini beklemektedir. Beklentisi gerçekleşmediğinde kaygılanmakta, onu reddetmektedir.

Arkadaşlarıyla çıktıkları akşam yemeklerinde, Annie konuşurken, Benjamin bıkkın bir şekilde havaya bakmaktadır. Annie, ilk başlarda, “Söylediğim şeyler aptalca olsa gerek!” diye düşünmüş ve adım adım kendine sansür uygulamıştı.

Ama psikoterapisi başladıktan itibaren Annie, ağzından çıkacak her lafı Benjamin’in önceden eleştirmesini kabul etmemeyi –bu durum birtakım gerginlikler yaratsa bile– öğrendi.

Benjamin ve Annie’nin arasında konuşup tartışmak diye bir şey yoktur. Ancak, bardağı taşıran son damlanın ardından Annie artık dayanamadığında edilen kavgalar vardır. Zaten bu durumda da Annie tek başına sinirlenmektedir. Benjamin şaşırmış gibi yapıp, “Yine bana sitem edeceksin! Sana kalsa, zaten her şey benim suçum!” demektedir. Annie açıklamaya çalışır: “Senin hatan olduğunu söylemedim, sadece sorunlarımızdan bahsedelim istiyorum!” Benjamin ise her seferinde anlamamazlıktan gelerek, Annie’nin kendisinden kuşku duymasına ve sonunda suçluluk duygusuna kapılmasına yol açar. Aralarındaki sorunu anlamaya çalışmak, Benjamin’e göre, “Bu senin suçun!” demekle aynı şeydir. Bu yüzden Annie’yi dinlemek istemez ve konuyu kapatır veya kavga daha başlamadan, geçiştirici sözlerle tartışmadan kaçır.

“Benjamin’in bende hoşlanmadığı şeyi söylemesini istiyorum. Ancak böyle tartışabiliriz.”

Yavaş yavaş politikadan konuşmayı bırakmışlardır, çünkü Annie fikir belirttikçe, Benjamin Annie’nin kendi fikrini paylaşmamasından yakınmaktadır. Aynı şekilde Annie’nin işindeki başarılarından da bahsetmekten vazgeçmişlerdir. Çünkü Benjamin kendini gölgede bırakabilecek bu duruma dayanamamaktadır.

Annie, daha da kötü şeyler olmasın diye kendi fikirlerinden ve kişiliğinden vazgeçtiğinin farkındadır. Günde-

lik hayatın katlanılır olması için sürekli çabalamaya mecbur kalmıştır.

Zaman zaman Annie tepki gösterir ve Benjamin'i ayrılmakla korkutur. Benjamin onu ikili bir söylevle tutar: "Benim dileğim ilişkimizin devam etmesidir / Şu an sana daha fazlasını veremem."

Annie ise onun karşısında o kadar beklenti içindedir ki, en ufak bir yakınlaşma işaretiyle umutlanmaktadır.

Annie bu ilişkinin normal olmadığını farkındadır, fakat her türlü ölçütü yitirdiğinden, kendini Benjamin'in her yaptığını affetmek ve onu korumak zorunda hisseder. Benjamin'in değişmeyeceğini bilmektedir: "Ya ben ona ayak uydururum ya da onu terk ederim!"

Cinsel açıdan da problemleri vardır, artık Benjamin'in cinsel isteği kalmamıştır. Annie kimi zaman bunu konuşmaya çalışır:

"Böyle yaşamaya devam edemeyiz!"

"Ne yapayım yani, ısmarlama sevişilir mi?"

"Ne yapabiliriz? Ben ne yapabilirim?"

"Bazı şeylerin çözümü yoktur! Her şeyi keyfince yönetmek istiyorsun!"

Annie, Benjamin'e sevgi dolu bir öpücük vermek istediği zamanlar, Benjamin onun burnunu yalamaktadır. Annie kızarsa, Benjamin onu şaka kaldıramamakla suçlamaktadır.

Peki Annie'yi tutan nedir?

Eğer Benjamin gerçek bir canavar olsaydı, ayrılmak çok daha kolay olurdu. Ama Benjamin ilk zamanlar sevecen bir sevgili olmuştur. Bugün yaptıklarının sebebi kötü bir durumda olmasıdır. Yani değişebilir. Annie onu değiştirebilir. Annie bu değişikliği beklemektedir. Annie bir gün her şeyin çözüleceğini ve nihayet Benjamin'le iletişim kurabileceğini ummaktadır.

Benjamin'in değişmesinden kendini sorumlu tutmaktadır: Benjamin Annie'nin bunalım geçirmesine dayanamamıştır. Aynı zamanda, Annie, kendini, Benjamin'i mutlu edecek kadar çekici (Benjamin bir defasında arkadaşlarının önünde, Annie'nin yeterince seksi olmayan kıyafetleriyle dalga geçmiştir) ve iyi yürekli (Benjamin ona cömert olmadığını ima etmiştir) olmadığı için de suçlamaktadır.

Doyurucu olmasa da Annie, Benjamin'le olan ilişkisine devam etmeyi, tek başına kalmaya tercih ettiğini düşünmektedir. Zaten Benjamin ona, "Eğer ayrılırsak, ben hemen birisini bulabilirim, oysa sen, yalnızlıktan hoşlanan halinle, tek başına kalırsın!" demiştir. Annie de bu söze inanmıştır. Benjamin'den daha geçimli bir insan olduğunu bilmesine rağmen, tek başına kalırsa bunalıma gireceğini ve pişmanlıklarıyla baş başa kalacağını düşünmektedir.

Başka bir bildiği ise, kendi anne babasının da tatminsiz bir çift olduğu ve sadece görev gereği birlikte olduklarıdır. Ailesinin evinde şiddet hep var olmuş fakat maskelenmişti, çünkü olayların adının konmadığı bir aileydi.

Şiddet

Sapkın şiddet, sapkın savunma sistemine sahip kişinin, zor bir seçimin sorumluluğunu göze alamadığı anlarda, yani kriz zamanlarında ortaya çıkar. Bu durumda şiddet dolaylıdır ve esasen diğer insana saygısızlık şeklinde ortaya çıkar.

Monique ve Lucien otuz yıldır evlidir. Lucien'in altı aydır başka bir ilişkisi vardır. Bunu karısına söyler ve bir seçim yapamayacağını açıklar. Bir yandan Monique'le evli kalıp, bir yandan da bu ilişkiyi sürdürmek istediğini anlatır. Monique bunu kesinlikle reddeder. Bunun üzerine Lucien evden ayrılır.