

EMEL BAHADIR YILMAZ: Bazen bırakmak gerekir

“Bu kitap flört şiddetine karşı farkındalık kazandırmak için yazıldı”

Giresun Üniversitesi'nde akademisyen olarak kariyerine devam eden, “Bazen Bırakmak Gerekir” kitabının yazarı Emel Bahadır Yılmaz ile bir araya geldik. Kitabından, flört şiddetinden, kıskançlık duygusundan ve ilişkilerden konuştuğumuz röportajımız sizlerle... Keyifli okumalar...

■ **Hoş geldiniz hocam, nasılsınız? Öncelikle okurlarımıza sizi tanıtmak isterim. Kimdir Doç. Dr. Emel Bahadır Yılmaz?**

Hoş bulduk Yağmur Hanım. İyiyim, çok teşekkür ederim. 1979 yılında Giresun'un Espiye ilçesinde doğdum. 1997 yılında sağlık meslek lisesinden, 2006 yılında Hacettepe Üniversitesi hemşirelik bölümünden mezun oldum. Geceleri yoğun bakımda nöbet tuttum, gündüzleri okulumda devam ettim. 11 yıl hemşirelik yaptıkten sonra 2007 yılında mezun olduğum bölümde araştırma görevlisi olarak akademik hayatıma geçiş yaptım. Hacettepe Üniversitesi psikiyatri hemşireliği alanında 2009 yılında yüksek lisansımı, 2015 yılında doktoramı tamamladım. 2021 yılında doçent oldum. 2012 yılından beri Giresun Üniversitesi'nde akademisyen olarak çalışıyorum. Küçük yaşlardan itibaren yazmayı ve okumayı çok seviyorum. Edebiyat ve sanat ile yakından ilgileniyorum. Okul yıllarımda kompozisyon ve resim yarışmalarında derecelerim var. Lise yıllarımda tiyatro yaptım. Bilimsel çalışmalar yapmak, insanların sağlığına katkı sunmak ve öğrencilerimi iyi bir hemşire olarak yetiştirmek öncelikli hedeflerim arasında ama hepsinden önemlisi iyi ve topluma yararlı bir insan olmak benim için çok önemli. Evliyim ve iki çocuk annesiyim.

■ **“Bazen Bırakmak Gerekir” nasıl çıktı ortaya? Neler anlattınız?**

2007 yılında mezun olduğum okulda araştırma görevlisi olarak başladığımda, danışmanlığını yaptığım ilk öğrencim flört şiddeti mağduruydu ve erkek arkadaşı ayrılma kararını kabul etmiyordu. Bu çok zor süreçte öğrencime destek verdikten sonra öğrencim bu şiddet ilişkisinden kurtuldu ve kendine yeni bir yol çizdi. Yıllar içerisinde de flört şiddeti nedeniyle pek çok öğrencime psikolojik danışmanlık yaptım. Öğrencilerimin büyük çoğunluğunun flört şiddetinin ne olduğunu bilmediğini fark ettim. Ayrıca, okullara konuyla ilişkili konferanslara davet edildiğimde ve çevremdeki çocukları ve gençleri gözlemlediğimde flört şiddetinin çok küçük yaşlara indiğini gördüm. Çevremdeki çoğu kişi benden bu konuda destek bekliyor, eğitim talep ediyordu. Bazı öğrencilerim ise flört şiddeti yaşadığını kabul etmiyor, evlilik yolunda ilerliyor ve bu durum da aile içi şiddetin ortaya çıkmasına neden oluyordu. Flört şiddeti nedeniyle pek çok genç geleceğini karartıyor, psikolojik rahatsızlıklara yakalanıyor ve küçük yaş-



larda hayata yenilmiş bir şekilde başlıyordu. Bu nedenle toplumda farkındalık oluşturmak, yalnız olmadıklarını hissettirmek ve deneyimlerini paylaşmak istedim. İşte, kitap bu noktada ortaya çıktı.

■ **“Flört şiddeti günümüzün en önemli sorunlarından bir tanesi” diyor-sunuz. Nedir flört şiddeti?**

Flört şiddetinin en önemli özelliği sadece erkekte kadına yönelik ortaya çıkmamasıdır. Romantik bir ilişki içerisinde olan kadın veya erkek karşı tarafa şiddet uygulamasıdır. Burada şiddet deyince aklımıza sadece fiziksel şiddet gelmemelidir. Fiziksel şiddet olabileceği gibi psikolojik, ekonomik, cinsel ve dijital şiddet şeklinde de ortaya çıkabilir. Hatta 6284 sayılı kanunda da söz edildiği üzere 'stalking' dediğimiz ısrarlı takip şeklinde de karşımıza çıkabilir. Burada genel olarak özetleyecek olursam, fiziksel olarak zarar vermek, aşağılamak, tehdit etmek, küçük düşürmek, kıyaslamak, sürekli nereye gittiğini, kiminle konuştuğunu veya mesajlaşmasını takip etmek, arkadaşlarıyla ve ailesiyle görüşmesine izin vermemek, parasını elinden almak, parasal olarak kullanılmak, istemediği işlerde çalıştırmak, kendisiyle beraber olmaya zorlamak, zorla bedenine dokunmaya çalışmak, nereye gittiğini takip etmek, sosyal medyada kiminle takipleştirdiğini araştırmak ve bu konuda sürekli hesap sormak, gittiği yerlerde karşısına çıkmak flört şiddetine verebileceği örneklerden bazılarıdır.

■ **Sevgilisinden ayrılmak isteyen ve onu tehdit eden bir erkeği anlatıyorsunuz kitapta. Aklına Can Yücel geliyor. Yücel'e sormuşlar, sevdiğin kadının başka bir adamla mutlu olduğunu görmekten daha acı bir şey var mıdır diye; Can Yücel de evet var, sevdiğin kadının seninle mutsuz olduğunu görmek demiş. Ayrıldıktan sonra sırf geri kazanabilmek için tehdit eden ve şantaj yapan kişiler var. Bu bir bağımlılık mı? Ayrıldıktan sonra tehdit eden kişiler bunu neden yapıyor?**

Bu kesinlikle bağımlılık değil. Ancak kişide bir kişilik bozukluğu olabilir. Kitapta da ayrıntılı söz ettiğim gibi, erkekte çoğunlukla antisosyal, paranoid veya narsistik kişilik bozukluğu olabilir. Kadında da çoğunlukla bağımlı, borderline veya histrionik kişilik bozukluğu olabilir. Her bir kişilik bozukluğunun ayrı ayrı özellikleri olsa da ortak birkaç tane belirtisi vardır: kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşamak, bu sorunlarda hep karşı tarafı suçlamak ve onun değişmesini istemek, kendisinde hata görmemek ve empati yapamamak. Bunların nedenlerine baktığımızda genel olarak çatışmalı ve güvensiz bir aile içi ortamda büyümek, sevgi görmemek, çocukken fiziksel ve duygusal istismar edilmek veya aile içinde hep el üstünde tutulmak, bir dediği iki edilmemek, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak büyütülmek, erkeğin kadından üstün olduğunu düşünmek gibi nedenleri sayabiliriz. Ayrıca, madde bağımlılığı olan kişilerde de bu davranışlar görülebilir.



■ **“Sevgilimin benden başka kimseyle konuşmasını istemiyorum” diyen biri için ne düşünürsünüz? “Seven insan kıskanır” diyebileceğimiz kadar basit bir konu mu sizce?**

Kıskanmak da ağlamak, üzülme, sevinme, hüzünlenecek, mutlu olmak veya öfkelenmek gibi insana özgü normal bir duygudur. Ancak abartılı yaşandığında, karşısındaki insanın özgürlüğünü elinden aldığı anda, onun için bazı sınırlamalar veya zorlamalar getirdiğinde, onun üzer-

inde psikolojik bir baskı oluşturduğunda, büyümesini ve gelişmesini, sosyalleşmesini olumsuz etkilediğinde bu duygunun normal olmasından söz edemeyiz. Ayrıca, bu öyle bir duygudur ki bazı ruhsal bozukluklarda bir belirti olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin paranoid kişilik bozukluğu ve paranoid bozukluk gibi... Kişi dünyanın ve bütün insanların güvenilmez olduğunu düşünüyorsa, sürekli onunla ne konuştu, niye görüştü, kiminleydin, kiminle mesajlaştın diye sorguluyorsa, sevgilisini iş arkadaşlarından, ailesinden, kardeşinden bile kıskanıyorsa artık bu noktada kıskançlığın normal bir duygu olduğundan söz edemeyiz.

■ **Bir yerde okumuştum hocam. “İlişki istemiyorum bir süre daha, şu an kendimi özgür hissediyorum” diyen kişiye psikologu; “Zaten doğru ilişki özgürlüğünüz devam eder” diyor. İlişki yaşamak özgürlüğünüzün bitmesi ya da kısıtlanması anlamına geliyor biz kadınlar için ne yazık ki. İlişkiler, evlilikler neden kısıtlayıcı?**

Bunun nedeni galiba biraz da toplumsal cinsiyet rollerinde yatıyor. Toplumsal cinsiyet bir kadına ve bir erkeğe, daha anne karnından başlayarak nasıl davranması gerektiği konusunda roller biçiyor. Erkeğe sosyal yaşamında daha fazla hakları tanırken kadını kısıtlıyor, ev içi roller yükler. Bazen de erkek ve kadın hayatın yüküne birlikte göğüs gerecekken evi geçindirme gibi zor bir rolü erkeğe yükleyip ağır işlerde çalışmasına, evden uzaklaşmasına, bir aile olarak paylaşımların azalmasına ve bazen de “ben kadını çalıştırıyor dedirtmem” gibi bir bakış açısına dönüşerek kadının ekonomik açıdan kısıtlanmasına neden oluyor. Erkek adam ağlamak, diyerek erkeğin duygularını ifade etmesine engel oluyor ve bastırılan bu duygular öfke ve şiddet olarak karşımıza çıkıyor. Toplumsal cinsiyet rolleri ile yetişen bir erkek kadını gereksinimleri olan bir insan olarak değil de sahip olduğu bir eşya gibi görüyor. Hatta kadın da erkeği her türlü isteğini ve beklentisini karşılama ve ekonomik olarak güçlü olması gereken biri olarak görüyor. Kadın tek başına hayatta var olamayacak, kendini koruyamayacak ve kendi ayakları üzerinde duramayacak biri olarak yetiştiriliyor. Yine kadın çalışmaması gereken, tek işi eşini mutlu etmesi ve çocuklarını büyütmesi gereken biri olarak değerlendiriliyor, çalışan bir kadını iyi bir anne olmayacağı düşünülüyor. İşte, bu tip ilişkilerde saygı, eşini kabul, bağlılık ve güven gibi duygular ortadan kalkıyor. İki taraf da birbirini anlayamıyor, empati yapamıyor. Sözüünü ettiğiniz kısıtlılıklar buradan kaynaklanıyor.

■ **Biraz da güzel şeyler konuşalım istiyorum... Güvenli, huzurlu, sağlıklı, kıscaksı doğru bir ilişki nasıl olmalı? Böyle bir ilişkide olduğumuz nasıl anlarız?**

Sağlıklı bir romantik ilişkide, kişiler birbirlerinin değerlerine, inançlarına ve hayattaki hedeflerine yani yaşam



VATAN SÖYLEŞİ



YAĞMUR TANYILDIZ

amaçlarına saygı duyarlar. Birbirlerinin hatalarını ve kusurlarını kucaklar, karşısındakini olduğu gibi kabul eder ve değiştirmeye çalışmazlar. Her iki taraf da birbirinin gelişimini destekler, kendini geliştirmeyi teşvik ederler. Birlikte gelişir ve değişirken birbirlerini motive eder, hayalleri ve hedefleri için destekler, başarıları için kutlar ve sevinçlerini paylaşırlar. Sağlıklı bir ilişkide güven ve dürüstlük hâkimdir. Kendimizi onun yanında huzurlu hissediyorsak, kontrol edilmeye çalışılmadığımız ya da baskı altında olduğumuzu hissetmiyorsak, yetersiz olduğumuzu düşünmüyorsak, hedeflerimiz konusunda destek görüyorsak doğru ilişki içinde olduğumuz anlayabiliriz.

■ **Gazetemiz okurlarına özel mutlu ilişkinin sırlarını tasvebilir misiniz? Taktik istiyoruz...**

İki veya daha fazla insanın bir arada olduğu her yerde çatışma vardır. Çatışma olmayan ortam zaten sağlıklı bir ortam değildir. Çünkü o ortamda hep biri alttan alıyor, hep birinin istediği oluyor ve biri hep susuyor demektir. İnsanın kendi içinde bile çatışma vardır. Çatışmalar aslında sorunu çözmek için bir fırsattır. Aynı zamanda da her insanın gereksinimleri olduğu konusunda birer hatırlatıcı, uyarandır. Önemli olan bu çatışmaları nasıl çözdüğümüzdür. Karşımızdakine nasıl yaklaştığımızdır. Burada birbirine empati yapabilmek, konuşabilmek, diğerini dinlemek ve anlamaya çalışmak, en basitinden “senin için ne yapabilirim?” ya da “sana nasıl yardım edebilirim?” diye sormak, desteklemek, çatışmanın çözümünde hep haklı çıkmaya çalışmamak, iki tarafın da kazanmasına izin vermek, diğerine üstünlük taslamamak, nazik olmak ve nezaketle yaklaşmak gibi yaklaşımlar önemlidir. Ayrıca, partnerinde hoşuna gitmeyen bir şey varsa “ben bunu nasıl olsa değiştiririm” diye düşünmek yerine onu o şekilde kabul etmek ve “ben onu bununla kabul edebilir miyim, buna katlanabilir miyim?” diye yaklaşmak daha sağlıklı ilişkiler yaşamamıza yardımcı olacaktır. Bir insan, kendi istiyorsa değişir, başkasının zorlamasıyla değişmez, kötü huylarından vazgeçmez.

■ **Sohbetiniz için çok teşekkür ederim. Sizi tanıdığımıza çok memnun oldum. Son olarak neler söylemek istersiniz? Kapanış size bırakıyorum...**

Konuya gösterdiğiniz ilgi ve bana bu konuda kendimi ifade etme fırsatı tanıdığınız için çok teşekkür ederim Yağmur Hanım. Kitabı yazma amacım, ihtiyaç olan gençlere, kişilere bir yardım eli uzatmak ve kendilerini güçlendirmek için yol göstermekti. Kitabın içinde çaresizliklerini yenmeleri, güçlü olmayı öğrenmeleri, hayır diyebilmeleri ve yardım isteyebilmeleri için ipuçları var. Gerçek yaşamdan örnekler, film ve kitap önerileri var. Dünyü değiştiremeyiz, yarın bize neler getireceğini öngöremeyiz ama bugün istediğimizi yapmak, seçimlerimizi belirlemek, hayatımıza istediğimiz şekilde yön vermek, rahatsız olduğumuz ve varsa uzaklaşmak ve hayatımızdan çıkarmak için bir şansımız var. İşe kendimizi sevmekle, kendimizin elinden tutmakla başlayacağız. O yüzden bizi yoran, bizi inciten, olmak istemediğimiz bir kişiye dönüşümlerini Bazen Bırakmak Gerekir...



■ **“Ne özgürlüğü, cenazemiz kalkmadı ona şükrediyoruz” diyen kadınlarımız da var hocam. 2024 1 Ocak - 31 Mayıs kadın cinayetleri verilerine göre 183 kadın erkekler tarafından katledildi. Kadınları öldüren erkeklerin 61'i aile içinde, 33'ü boşanma veya ayrılma aşamasında olduğu erkek. Katledilen kadınların 41'i ise şüpheli ölüm. Kadınların 102'si ateşli silahla, 39'u kesici aletle öldürüldü. Öldürülen kadınların 88'i evli, 45'i bekar, 30'unun medeni durumu bilinmiyor. Kadınların 105'i kendi evinde, 6'sı çalıştığı yerde, 56'sı kamusal alanda öldürüldü. Ülkemizde yaşanan kadın cinayetleri hakkında ne düşünüyorsunuz? Erkek şiddetinin kaynağı ne ve bu sorunu nasıl çözeriz?**

Çalıştığım konulardan bir tanesi de kadına yönelik şiddet ve kadın cinayetleri. Burada kadın intiharlarını da unutmamak lazım. Kadını intihara zorlanıyor da olabilir ve bana göre bu da dolaylı yoldan bir cinayettir. Yukarıda sözünü ettiğin nedenlerle kadın cinayetleri gerçekleşiyor. Kadın erkeğin namusudur, anlayışı erkeğin kadını kıskanmasına, kısıtlanmasına, kadından kuşkulmasına neden oluyor. Kadın erkekten ayrılmak istediği zaman erkeğin “hayır” kelimesini kabul etmemesine yol açıyor. Adam öldürüyor ve sonra da diyor ki “seviyordum.” Oysaki sevgi böyle bir

şey değil. Toplum olarak sevgi tanımımızı gözden geçirmemiz gerekiyor. Bununla birlikte toplumumuzda şiddet bir sorun çözüme aracı olarak kullanılıyor. Bu da yine iletişim ve sorun çözme becerilerimizin yetersizliğinden kaynaklanıyor. Engellenmeye dayanma gücü erkeklerin çok düşük. Bu durum da erkeğin daha beklentilerinden başlayarak el üstünde tutulmasından, her dediğinin yapılmasından, kadınlara oranla erkekler daha fazla özgürlük tanınmasından kaynaklanıyor. Namus sadece kadının koruması gereken bir değer olarak algılanıyor, bu durum erkeğin namus kavramının dik-katten kaçmasına yol açıyor. Yüce Rabimiz bize “iffetlerini koruyan kadınlar, iffetlerini koruyan erkekler” diye seslenmiş ama biz iffet ismini sadece kız çocuklarına vermişiz. Özette iffet bir kadın ismi olduğu sürece, bu sorunları yaşamaya devam edeceğiz.

