

ÇAĞIMIZA ÖZGÜ BİR SORUN MU?

ŞİDDET

Aslı Zülal

William Golding'ın "Sineklerin Tanrısı" adlı romanını bilmeyen yoktur sanırız. Bir tekne kazası sonucu ıssız bir adaya düşen bir grup çocuk, adada gerçek yaşamın küçük bir modelini kurmaya çalışırlar. Ancak, çok geçmeden adadaki düzen bozulur, çocukların ilişkilerine şiddet, intikam duygusu ve yönetme hırsı hakim olur. Bu öyküde insan topluluklarının iki farklı yüzünü görürüz. Bunlardan ilki, çocukların düzenli olarak top-

landıkları ve uzaktan geçecek gemilerin görebileceği bir ateşi sürekli yanık tutmaya çalıştıkları düzen arayışıdır. İkincisiyse, çocukların kendilerini avlanmaya, ayinlere verdiği, ateşin ihmal edildiği, ortaya çıkan çatışmaların çok büyük şiddet uygulanarak çözüldüğü yüzdür. Aslında bu durum, adada toplumun denetim mekanizmasından uzak kalan çocukların içindeki şiddet dürtüsünün kendini açığa vurmasından başka bir şey değildir...

Sineklerin Tanrısı'nda Golding, aslında şiddetin kaynağı konusunda toplumda hakim olan görüşü yansıtır. Bu bildik yaklaşıma göre doğa, kıyasıya bir rekabet sahnesidir; ilgi daha çok canlıların birbirlerinden sağladıkları yararlaraya yönelmiştir: 1960'lı yıllarda Alman etolog Konrad Lorenz, kuşlar ve balıklar üzerine yaptığı araştırmalardan yola çıkarak insanın saldırgan bir tür olduğunu; saldırganlığın insan ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini savunmuş ve insan toplulukları arasındaki savaşların kökeninin de, insanlardaki (aynı zamanda insan evriminin başarısının anahtarı da olan) saldırganlık eğilimine dayandırılabilceğini öne sürmüştü. Sosyal evrim kuramı olarak bilinen bu görüşe göre insan türünün en temel özelliklerinden biri olan saldırganlık ve şiddet, onun evriminde de önemli rol oynamıştır. Aslında hepimizin içinde var olan saldırganlık dürtüsü, gündelik yaşamda kendini pek fazla dışarı vurma fırsatı bulmaz. Çünkü, uygar yaşamdaki işlerimiz, evrimsel geçmişimizde önemli olan, örneğin avcılık gibi işlerden çok farklıdır. Lorenz'e göre, birçok hayvan türünün ve insanın ortak bir özelliği olan saldırganlık, boşaltılması gereken güçlü bir birikim yaratır. Bu nedenle de belli bir uyarıcıya tepki olarak zaman zaman serbest bırakılması gerekir. Bu görüşün pek çoklarınınca benimsenmiş olduğunu söylememize gerek yok.

Bir Adım İleri...

Günümüzde, saldırganlığın antisosyal bir güdü olduğu kanısı yavaş yavaş siliniyor. Kimi araştırmacılar, saldırganlığın ve şiddet olgusunun en iyi, toplumsal ilişkilerin dinamikleri içinde, bütüncül bir bakış açısıyla anlaşılabilceğini savunuyorlar. Çünkü çatışmalar, birbirleriyle ilişki içinde olan, birlikte birşeyler paylaşan ve ortak bir gelecek beklentisi içinde olan bireyler ya da gruplar arasında oluyor. Milyonlarca yıldır gruplar halinde yaşayan, "toplumsal" varlıklar olan biz insanların yaşamları da, bizleri birbirimize yaklaştırıp uzaklaştıran, sonra yeniden yaklaştıran, yeniden uzaklaştıran toplumsal öğeler içeriyor. Çatışma, çatışmaları çözme ve uzlaşmaya varma



yöntemlerimiz, işbirliğinin ve ortaklaşa yaşamın evriminden ayrı düşünülemez. Lorenz'in görüşleri hala popülerliğini koruyor olsa da, birçok araştırmacı, çatışmaların çözülme biçimlerinin toplumsal yaşam içindeki yerine ve bunun etkilerine yönelmiş durumda.

Saldırganlık, aslında pek çok biçime bürünebilecek bir davranış. Saldırganlıktan ne anladığımız kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir; ancak, saldırganlık ve saldırganlık dürtüsünün şiddete dönüşmesi, bir toplumun tüm bireylerini etkileyen bir sorun. Zaten, saldırganlığın tanımında bu da var: Birine ya da bir şeye zarar vermek amacını taşıyan ve toplumsal açıdan onaylanamaz davranışları "saldırgan" olarak niteleriz. İşte bu nedenle, insanlar



arasında saldırganlıkla çözülmeye çalışılan çatışmalar, en iyi biçimde toplumsal ilişkiler ağının dinamikleriyle ele alındığında anlaşılabilir. Çünkü, ilişkilerde yararların çatıştığı bir noktaya gelindiğinde, çoğu kez ilişkiye orada nokta koyup yaşantımızı onsuz sürdürmek gibi bir olasılık söz konusu olmuyor. Gerçek yaşamda, saldırganlık ve şiddet eylemlerinin genellikle birbirlerini tanıyan bireyler arasında gerçekleştiğini, yani iki tarafın ortak bir geçmişlerinin olduğunu ve ortak bir gelecek paylaşmayı beklemediklerini unutmamak gerekiyor.

Çatışmalara Evrimsel Bir Bakış

Yaşamı sürdürmenin karşılıklı işbirliğine dayandığı topluluklarda saldırganlık, yarar sağlayan ilişkileri koruyabilmek için bir ölçüde kısıtlanmak zorunda. Evrim, topluluklar halinde yaşayan canlılara, saldırgan davranışların yol açtığı etkiyi yok etmeye yarayan beceriler de kazandırmış. Örneğin şempanzeler, kavgalardan hemen sonra birbirlerini sarılıp öperek barış yaparlar. Araştırmalar, primat topluluklarının hepsinde benzer uzlaşma yolları olduğunu gösteriyor. Bu araştırmalar, insanlarda görülen saldırganlığın araştırılması açısından da önemli. Aileden arkadaş gruplarına kadar, insanlar arasında gözlenen saldırganlık davranışları, toplumsal hayvanların davranışlarıyla aynı. Farklı primat topluluklarındaki çatışma ve çatışmaların çözülme yöntemleri üzerine araştır-



malar yapan Atlanta'daki Emory Üniversitesi Primat Araştırma Merkezi'nden Frans B. M. de Waal, insan topluluklarında çatışmalardan nasıl kaçınıldığı ve çatışmalarla bozulan ilişkilerin nasıl düzeltildiği ya da nasıl düzeltilmesi gerektiği konusundaki bilgilerimizin çok zayıf olduğunu belirtiyor. Birçok canlı için yaşamın acı-

masız bir yarış olduğu görüşüne karşı çıkan de Waal, hayvan türlerinin birçoğunun topluluklar oluşturmak için bir araya geldiklerine ve yaşamlarının toplulukta yardımlaşmaya bağlı olduğuna dikkat çekiyor: Saldırganlık, tüm hayvanların ve insanların temel özelliklerinden biri olabilir; ancak bu özellik, onun yıkıcı etkilerini ortadan

kaldırmaya yönelik olarak evrimleşmiş denge ve düzeltme mekanizmalarından ayrı düşünülemez.

İnsanlarda olduğu gibi, insanın en yakın akrabaları olan öteki primat topluluklarının da en önemli özelliği, işbirliği ve kalıcı toplumsal ilişkileridir. Topluluk üyeleri, birbirleri için hem birer rakip hem de birer arkadaşır. Yemek ve eş seçimi söz konusu olduğunda birbirleriyle kıyasıya rekabet edebilirler; ancak, yaşamlarını sürdürmek için birbirlerine bağımlıdırlar ve birbirlerine dokunma gereksinimi içindedirler. Bazı primat türlerinde, örneğin şempanzelerde, toplulukta bireyler arasında geçen şiddet olaylarına sık rastlanır. Sözgelimi, gruptaki iki bireyin bir üçüncüsünü safdışı etmek için güçlerini birleştirdiği görülebilir.

Aile İçi Şiddet

Şiddet, yalnızca kişiye fiziksel zarar veren ya da bunu amaçlayan bir şey değildir. Kişiyi psikolojik açıdan incitmeyi hedefleyen, hak ve özgürlükleri kısıtlayan davranışları da içine alır. Buna rağmen, bir toplumda hangi davranışların şiddet olarak tanımlandığı, o toplumun kültürel yapısı ve insanların değer yargılarıyla da ilgili. Bizim toplumumuzda şiddet içeren davranışlar her ne kadar "istenmeyen davranışlar" olarak nitelendirilse de, geleneksel öğelerle şiddete başvurulduğunda, ya da şiddet "doğruyu / yanlış öğretmek" amacıyla kullanıldığında haklılık kazanıyor, yani meşrulaştırılıyor. Bu açıdan, toplumun çekirdeğini oluşturan ailede şiddete nasıl bakıldığının ve şiddetin nasıl değerlendirildiğinin anlaşılması önemli. Çünkü ailenin, bireylerin toplumsallaşmalarındaki, kendi ayakları üzerinde durmak ve yurttaş bilincine sahip olabilmek için gereken becerileri öğrenmelerinde ki payı büyük.

Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyoloji Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Sibel Kalaycıoğlu ve Dr. Helga Rittersberger Tılıç'ın 1994-1995 yılında başlayıp niteliksel ve niceliksel yöntemler kullanarak gerçekleştirdikleri bir araştırma, toplumumuzdaki ailelerde hangi eylem ve davranışların şiddet olarak algılandığı; şiddet eylemlerinin nedenlerinin ve sonuçlarının bireyler tarafından nasıl görüldüğü; aile bireyleri arasında çıkan çatışmalarda şiddetin kullanılmasının hangi nedenlerle doğal ve haklı kabul edildiği konularını sosyolojik bir bakış getiriyor.

Şiddetin tanımı toplumlarda ki farklı kültürel birimlerde değiştiğine göre, araştırmacılar öncelikle, kişilerin şiddeti nasıl algıladıkları ve hangi tür davranışları şiddet olarak gördüklerini belirlemeye çalışmışlar. Bu soruya verilen yanıtlar, en çok dayak, daha sonra da kötü söz, küfür, başkasına zarar vermek amacını taşıyan söz ve davranışların katılımcılar tarafından şiddet olarak algılandığını göstermiş. Araştırmaya katılanların hemen hepsinin, şiddeti doğru olmayan bir davranış biçimi olarak gördükleri de ortaya çıkmış. Katılımcıların büyük çoğunluğu, hem kamusal alan olarak toplumda hem de özel alanı temsil eden ailede şiddetin çok yaygın olduğunu vurgularken, kendi ailelerinde sorunların şiddete başvurmadan çözüldüğünü belirtmişler. Ancak, pek çok ailede, ilk sırada çocukların, ikinci sıradaysa kadınların, şiddetin türlü biçimlerine maruz kaldıkları bulunmuş. Özellikle toplumun benimsediği bir amaca ulaşmak ya da bazı toplumsal değerleri korumak için kullanıldığında, şiddete başvurmak haklı bulunuyor ve hatta meşruluk kazanıyor. Örneğin, çocuklar yaramazlık yapıyorsa şiddet uygulamak "eğitici" bir davranış oluyor. Ya da, kadın geleneksel görevlerini yerine getirmiyorsa, itaatsizlik yapıyorsa, durumundan şikayet ediyorsa veya izinsiz bir yerlere gidiyorsa, "ailenin saygınlığını, namusunu korumak" adına şiddete başvurulması da araştırmadaki erkekler ve en çok da kadınlar (yani

hem şiddet uygulayan bireyler, hem de şiddete maruz kalanlar) tarafından "haklı" bir davranış olarak düşünülüyor. Toplumda, yakın aile bireyleri arasında şiddet olması istenmeyen bir davranıştır. Dolayısıyla bu tür davranışların haklılığının ve meşruluğunun nedenlerinin "aile dışından kişilere" anlatılabilmesi gerekiyor. Bu durumda, özellikle kadınlar eşlerinin şiddet içeren davranışlara başvurmalarını, ekonomik sıkıntının yol açtığı sınırlılık, işlerinin kötü gitmesi, zaman zaman davranışlarına hakim olamama, eğitimsizlik, kişilik zayıflığı gibi, kişinin elinde olmayan nedenlere dayandırarak veya davranışların "kalıcı" "süreklili" değil, "geçici" "anlı" olmasına bakarak meşrulaştırıyorlar. Araştırmacılar bu tür gerekçelerin, toplumdaki güç ilişkilerinin, eşler ya da anne-babalarla çocuklar arasındaki güç ilişkilerine yansımaları gösterdiğini vurguluyorlar. Bu sonuçta, aile içinde şiddetin yönünün en çok kadın ve çocuğa doğru olmakla beraber, aile içindeki iktidar ilişkilerinde belirlenerek, güçlüden güçsüze yönelik olduğunu ortaya çıkarıyor. Şiddetin meşru görülmesi önce ailede ve de sonra toplumda tekrar tekrar üretilmesine ve bir sorun çözme yöntemi olarak kuşaktan kuşağa aktarılmasına yol açıyor.

Araştırmada, aile içinde şiddetin kullanım sıklığı ve dozunun yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek gibi değişkenlerden etkilenmediği de görülmüş. Örneğin, araştırmaya katılanların eğitim düzeyi ülke ortalamasından görece yüksek olduğu halde, ailelerin % 82'sinde şiddet kullanımının yüksek düzeyde olduğu saptanmış. Bu, Türkiye'de yaygın olan, "formel okul eğitiminin yüksek olması ile kişilerin şiddete daha az başvuracakları ve çatışmaları çözmek için yapıcı yollar kullanacakları" kanısının da sorgulanması gerektiğine işaret etmekte. Toplumda yaşayan bireyleri, çatışmaları çözmek için, içgüdüleriyle bulabildikleri "zora başvurma"nın cazibesi kadar kolay ve çekici gelebilecek, farklı yöntemler konusunda bilgilendirmek daha önemli bir eğitim haline geliyor. Şiddet aile içinde öğrenilen, kuşaktan kuşağa aktarılan ve geleneksel öğelerle meşrulaştırılan bir davranış olarak kaldığı sürece tüm toplumsal kesimleri ve toplumsal dinamikleri, değişimi de olumsuz etkiliyor. Bu durumda evde, ailede, okulda, sokakta, işte, her zaman şiddet içeren bir davranışla karşılaşan veya engellenen kişinin bireyci düşünebilmemesi ve yurttaş olabilmesi olanağı da kısıtlanmıştır oluyor.

Kaynaklar:

- Sibel Kalaycıoğlu ve Helga Rittersberger-Tılıç'la söyleşi (17. 01. 2001)
Rittersberger-Tılıç, H. (1997) "Aile İçi Şiddet: Bir Sosyolojik Yaklaşım". 20. Yüzyılın Sonunda Kadınlar ve Gelecek Konferansı, TODAİE, Yayın No: 285, Sayfa : 119- 131, Ankara.
Rittersberger-Tılıç, Helga ve Kalaycıoğlu, Sibel, 1999, "Legitimation and Re-production of Domestic Violence in Turkish Families", Sayfa: 225-241, Zeitschrift für Türkeistudien (ZFTS), Sayı (Heft) : 2, Almanya.

Şiddetin Reçetesi

Beynin belli bölgelerinin zarar görmesinin saldırganlığa yol açabileceği uzun zamandır biliniyor. Bu konudaki klasikleşmiş örneklerden biri, 1848 yılında geçirdiği bir iş kazası sonucu beyinin ön bölgesi zarar gören Phineas Gage adlı demiryolu işçisi. Kazaya bağlı olarak Gage'in motor ve bilişsel işlevlerinde bozukluklar olmuştu. Dahası Gage, önceki özelliklerinin tam tersine, saldırgan ve sorumsuz birine dönüşmüştü. Elbette bu örnekten yola çıkarak her saldırganlık davranışının beyindeki bir bozukluktan kaynaklandığını söyleyemeyiz. Son 20 yıldır ikizler üzerinde yürütülen araştırmalar sonucunda, şiddet eğilimi gösteren insanlarda doğuştan bazı ortak kişilik özelliklerinin olduğu saptanmış. Düşünmeden harekete geçme, düşük zeka katsayısı ve hiperaktivite gibi. Sorunlarını çözmeye sıklıkla şiddete başvuran yetişkinler, genellikle küçüklüklerinde de "zor" çocuk olarak değerlendirilmiş oluyorlar. Aslında, küçükkken saldırgan olarak nitelendirilen kişilerin çok azı bu özelliği yetişkinliklerinde de koruyorlar. Ancak, sorunlarını şiddete yönelerek çözmeye çalışan yetişkinlerin bu davranış sorunlarının kökeni, genellikle çocukluk yıllarına uzanıyor. Araştırmacılar bu durumun, çoğu çocukluk yıllarında kendini göstermeye başlayan toplumsal ve kişisel birtakım etmenlerin etkileşimlerinden kaynaklandığını düşünüyorlar.

Minnesota Üniversitesi'nden Alan Sroufe'nin 23 yıldır yürüttüğü araştırma, şiddet ve suça yatkınlık davranışlarının gelişimini inceliyor. Araştırma ekibinde çalışan Byron Egeland, araştırmanın şiddet ve suça yatkınlık konusunda, insanların doğuştan gelen özelliklerinin çok da önem taşımadığına işaret ettiğini, insanların sorunlarını şiddete yönelerek çözmeye davranışlarının gelişiminde en önemli etmenin ailedeki yetiştirme koşulları olduğunu belirtiyor. Montreal Üniversitesi'nde yürütülen başka bir araştırmadaysa, 1984 yılından bu yana, 6 yaşındayken saldırgan olarak tanımlanmış çocukların gelişimleri izleniyor. Gruptaki çocukların annelerinin çoğunun, az eğitim görmüş veya erken yaşta doğum yapmış anneler oldukları saptanmış. Araştırmacılar, bu annelerin "zor" bir çocuğu toplumsallaştırmaya yarayacak birikimden yoksun olduklarını düşünüyorlar.

Saldırganlığın gelişiminde hangi kişilik özelliklerinin ne tür toplumsal ve çevresel etmenlerle etkileşime girdiğini incelemek, konu insan olunca güç bir iş. Aslında bir açıdan bu araştırmalar, anne-babaların ve öğretmenlerin öteden beri bildikleri şeyleri söylüyor denebilir. Belki de asıl anlaşılması gereken, çocukların saldırganlığı ve sorunlarını şiddete başvurarak çözmeyi nasıl öğrendikleri değil, saldırgan olmamayı ve şiddete yönelmemeyi nasıl öğrendikleri.

Aslında, topluluğun ileri gelen bireyleri genellikle en güçlü olanlar değil, en çok desteği sağlayabilenlerdir. Şempanzelerde, "grooming" adı verilen birbirinin parazitlerini temizleme davranışı, bu politik alanda önemli rol oynar, ortaklıkları ve arkadaşlıkları güçlendirir.

Ancak, bu hayvanlar kimi zaman şöyle bir ikileme kalırlar: Bazen bir arkadaşı yitirmeden bir savaşı kazanma olasılığı yoktur. Bu ikilemden kurtulmanın yolu ya rekabeti ortadan kaldırmak, ya da rekabet etmek ve sonrasında ortaya çıkan hasarı onarmaktır. Her iki yolun da farkında olan primatlar, topluluklarını çok gelişmiş bir sorun çözme mekanizmasıyla ayakta tutarlar. Bu toplulukların ayakta kalmalarının nedeni çatışmanın hiç olmama-

sı değil, bireyler arasında çıkan çatışmaların fazla zarara yol açmadan önlenmesi ya da oluşan zararın telafi edilmesi için geliştirilmiş yöntemlerdir. Saldırganlığın toplumsal yaşamla bağdaşmayan bir davranış olduğu görüşü, saldırganlığın şiddetle eşdeğer görülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Oysa şiddet, saldırganlığın ikizi değil, aşırı uç olarak kabul edilebilecek bir dışa vurum biçimidir.

Saldırganlık Öğreniliyor mu?

Öfke, saldırganlık ve şiddet, sosyal psikoloji, toplumbilim ve siyasetbilim gibi pek çok bilim dalının araştırma konularından biri aslında. Diğer tüm

insan davranışlarında olduğu gibi, insanlardaki saldırganlık ve bunun şiddete dönüşmesi eğilimi de, kişinin psikolojik ve toplumsal gelişiminin, nörolojik ve hormonal yapısının etkileşimiyle ortaya çıkıyor. Psikologlar, uzun yıllar boyunca insanlardaki saldırganlık eğilimlerinin kökenini bulmaya çalışmışlar. Şiddeti psikolojik ve toplumsal etkenler açısından açıklamaya çalışan araştırmaların bazıları, gelişim sürecindeki deneyimlerin insanların şiddete yönelme davranışlarına etkisini ortaya çıkarmaya çalışıyor. Daha çok Kanadalı psikolog Albert Bandura'nın görüşlerini temel alan sosyal öğrenme kuramına göre, çocuklar, belli durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini, başka insanların davranışını gözlemleyerek öğrenirler. Bandura'ya göre insan gelişimi, doğuştan gelen özelliklerin, kişinin davranışlarının ve çevrenin etkisinin karmaşık etkileşimleri sonucu gerçekleşir. Saldırgan davranışların pekişmesinde en önemli etken de, çevredeki modellerin davranışlarının gözlenmesidir. Çocuklar, anne babalarının, sorunları çözerken başvurdukları saldırgan davranışları öğrenerek bunları benimserler. Örneğin, babasının sık sık annesine şiddet uyguladığına tanık olan bir çocuğun, ileride eşine ya da çocuğuna zarar veren bir yetişkin olma olasılığı yüksek. Bandura ve arkadaşlarının bu konudaki ünlü makalesi yayımlandıktan sonra, izlenen saldırganlıkla saldırgan davranışlar arasın-



daki ilişkiyi açıklamaya çalışan birçok araştırma yapıldı. Bugün bu araştırmaların geneline bakarak, çocukların şiddet içeren olayları ya da görüntüleri izlemelerinin, ileride bu davranışları gerçekleştirme olasılığını artırdığını söyleyebiliyoruz. 1980'li yıllarda araştırmacılar, televizyon programlarındaki şiddetin insanları nasıl etkilediğini incelemeye yöneldiler. Bu araştırmaların sonuçlarına göre şiddet içeren televizyon programlarının etkisi iki yolla oluşabiliyor. Birincisinde, şiddet içeren programların çokluğu, insanlarda şiddete karşı bir duyarsızlık gelişmesine neden oluyor. İkincisindeyse şiddetin sorunları çözmek ve amaca ulaşmak için kabul gören bir yol olduğu düşüncesi uyanıyor, günlük yaşamda saldırgan davranışlar serbest bırakılıyor. 1994 yılında yapılan bir araştırmadaysa, evde anne babadan biriyle sürekli çatışma halinde olan



çocukların, dışarıda öteki çocuklara göre daha saldırgan davranışlar sergiledikleri görülmüş.

Bandura'nın araştırmalarının gösterdiği bir başka önemli gerçek de, saldırganlığın olduğu kadar, saldırgan olmamanın da öğrenilebilir bir davranış örüntüsü olduğu. Bundan yola çıkan başka araştırmacılar, çocukların hem "yararlı" programların olumlu mesajlarından etkilendiklerini hem de bu programlarda geçen "kötü" davranışları (kötüler cezalandırılırsa bile) öğ-

renebildiklerini gösterdiler. Örneğin çocukların izlediği çizgi filmlerde iyi kahramanların davranışlarının övülerek kötü kahramanların yerilmesi, çocukların iyi kahramanların davranışlarını örnek alacakları anlamına gelmiyor. Çocuklar, kötü kahramanların davranışlarını da örnek alabiliyorlar. Araştırmacılar, çocuklarının "kötü" davranışlarını cezalandırmak isteyen anne babaların da aslında bu davranışları pekiştirmekten öteye gidemediklerini göstermişler. Buna göre, övülen "iyi" davranışlar çocuklar tarafından nasıl öğreniliyorsa, cezalandırılan "kötü" davranışlar da öğrenilebiliyor. Burada önemli olan, davranışın altının çizilmesi.

Sosyal öğrenme kuramı, saldırganlık konusunda cinsiyetler arasındaki farklılıklara da değiniyor. Araştırmalarda, bebeklikten erken çocukluk dönemine kadar, saldırganlık konusunda da bir cinsiyet farkına rastlanmamış.

Sorun Olaylarda Değil, Bakış Açımızda Olabilir...

Sağlıklı bir ilişki, o ilişkide hiç çatışma olmaması değil, o ilişkide ortaya çıkan sorunların ne kadar sağlıklı bir biçimde çözüldüğüdür. Oysa bizler çoğunlukla ilişkilerimizde çatışma çıkarmamaya yönelik yetiştiriliyoruz. Kimi insanların sık sık sarfettiği "Bizim ilişkimiz çok sağlıklı; aramızda hiç çatışma, tartışma çıkmaz." cümlesi yanlış bir düşünce biçimini yansıtıyor. Çatışma yaşanmayan bir ilişki, ölü ve iki tarafın, birbiri ile etkileşimi olmadan sürdürdüğü, adeta birbirine teğet geçtiği bir ilişkidir. Böyle bir ilişkide sorun varsa bile, taraflardan biri bunu bastırıyor olabilir. Bastırma ve sorunun varlığını görmezden gelmeyle ilişki açısından geliştirici ve olumlu bir yaklaşım değildir. Bizler, kızgınlığımızı bastırmaya ve kendi kızgınlığımızı duymamaya yönelik yetiştiriliyoruz. Oysa kızgınlık, kulak vermemiz ve bastırmamız gereken bir duygu. Bir ilişkide, var olan sorunlara karşı kızgınlığımızı bastırıp biriktirmek, çoğunlukla duygularımızın daha sonra yanardağ patlamasına benzer biçimde dışarı vurulmasıyla sonuçlanır. İşte bu patlama zaman zaman kızgınlığımızın şiddete yönelme biçiminde açığa çıkmasına da yol açar.

Düşünceler duygularımızı, duygularımızsa davranışlarımızı ve olaylara karşı tutumlarımızı belirliyor. Kimi ilişkilerimizde yaşadığımız sorunlar -dolayısıyla da kızgınlık- yalnızca olaylardan değil, bizim olaylara bakış açımızdan da kaynaklanabilir. Böyle durumlarda sorunları ortadan kaldırmanın etkili yollarından biri, o olaylara bakış açımızı sorgulamakta, ve başka bakış açılarına da açık olmakta yatıyor. Böylece, bizi şiddete yönelten etkenleri denetimimiz altına alabilir, kızgınlığımızı yapıcı ve olumlu biçimlerde ifade edebiliriz. Sonuç olarak kızgınlık, şiddet biçimine bürünmeden de ifade edilebilir. Dolayısıyla, öncelikle kızgınlık duygumuzun farkına varmak ve onu kabul etmek gerekiyor. Öte yandan, karşımızdaki insanın da kızgın olabileceğinin farkında olmak da çok önemli. Aslında şiddetin temelinde, karşımızdaki de olumsuz duygular içinde olabileceğini kabul edememek de var. Karşımızdaki kızgınlık duygusunu anlayabilmek için, onunla empati kurarak kendimizi onun yerine koymayı deneyebiliriz. Bunu başardığımızda da, zaten şiddete başvurmak gerekmez. Ancak, bizim toplumumuzda "O bana saldırdıysa ben de

ona saldırırım, o bana öyle yapıyorsa ben de ona aynı biçimde karşılık veriririm." biçiminde bir anlayış çok yaygın. Dahası, saldırgan ve zarar verebilir olmak, güçlü olmak anlamına geliyor. Bu da insanların güçlü olmanın kaynağını şiddette aramalarına neden oluyor.

İlişkilerimizde yaşadığımız sorunları çözmeye olayları karşımızdaki penceresinden ve onun gereksinimleri açısından da görebilmek, neden ve sonuç ilişkilerini irdelemek için özel bir çaba harcamamız gerekiyor. Ne yazık ki bizim kültürümüzde tutum ve davranışlarımız "Ben ne yapmak istiyorum, nasıl bir insan olmak istiyorum?" diye düşünerek değil, "Onlar nasılsa ben de öyle olmak istiyorum" düşüncesiyle, yani başkaları ölçü alınarak belirleniyor. Aslında bu biraz insanın duygusal zekasının gelişimiyle de ilgili bir konu. Duygusal zekası gelişmiş olan insanın özelliklerinden birincisi kendi kendini disipline edebilmek, ikincisiye kendisini karşısındaki yerine koyabilmektir; yani bir çatışma yaşandığında saldırganlık ve şiddete yönelen tutumlara başvurmaktansa, tam tersine, sorunu çözmeye yönelik bir tutum içinde olmak.

Şiddetin modellerden öğrenilen bir yönü de var. Annebabaların tutumu ve televizyondan izlenen modeller gibi, şiddetin benimsenmesine yarayan birçok etken var. Bir çocuk kendisi şiddete maruz kalıyorsa, annesinin şiddete uğradığını görüyorsa, televizyonda şiddete dönük filmler izledikçe şiddeti öğrenir. Ne yazık ki çocuklarımız, topluma

uyum sağlama süreci içindeyken, şiddete başvurmayı öğreniyorlar. Bir ailede sorunların şiddete yönelmeden çözülebileceği bile, çocuğun okulunda çok sayıda çocuk şiddet uygulamaya yatkın. Ve anne-babalar bu konuda ciddi bir çaresizlik yaşıyor.

İnsanlarda doğal olarak şiddete yönelik bir dürtü olabilir; ancak bu eğitilebilir bir dürtü. Sorunları şiddete yönelerek çözmenin alternatifi, dediğimiz gibi, kişinin kendisini tanıması ve duygularının farkında olmasından geçiyor. Çatışma çözme ve iletişim becerileri konusunda kendini geliştirmek, kişisel bir çabanın yanısıra profesyonel yardım alarak da gerçekleştirilebilir.

Sema Yüce

Uzman Psikolojik Danışman

Öfke mi Bizi Kontrol Ediyor, Yoksa Biz mi Onu?..

Öfkelenince ne yaparsınız? Böyle bir durumda en doğru davranışın, insanın kızgınlığını içine atmasındansa, dışarı vurarak ondan kurtulması olduğu söylenegilir. "Anlat Baka-lım" adlı filmde psikiyatrist rolündeki Billy Crystal, hastası Robert de Niro'ya, "Ben kızgın-ken, bir yastığa vurarak kızgınlığımdan kurtu-lurum, neden sen de bunu denemiyorsun?" di-yor. Laboratuvar ortamında yapılan araştırma-lardaysa, örneğin bir yastığa vurarak kızgınlığı dışa vurmanın, azaltıcı değil, artırıcı etki yaptığı görülmüş.

Öfke ve kızgınlık yaşamamızın bir parçası. Ancak, bu duygumuzu şiddete yönelerek ifade etmek, yaşamı olumsuz yönde etkiler. Herkesin öfkeliyken duyumsadığı birbirinden farklıdır. Uz-manlara göre, bu döngüye düşmemenin yolu, duygularımız konusunda karşımızdakilerle ileti-şim kurmayı öğrenmekten geçiyor. Öfkeliyken genellikle kaslarımız gerilir, kalp atışlarımız hız-lanır, soluk alış verişimiz değişir. Bazen titreriz, tüylerimiz diken diken olur... Kalbimizin daha hızlı atmasının, kaslarımızın gerilmesinin ve sesi-mizin daha yüksek çıkmasının sorumlusu, bede-



nimizin birdenbire daha fazla adrenalin salgı-lamasıdır. Dikkatimizi derin ve yavaş soluk alıp vermeye odaklamak, öfkemizi kontrol etmeye başlamamıza yardımcı olabilir. Biraz rahatladıktan sonra verilecek doğru tepki, kızgınlığımızı, düş kırıklığımızı ya da hoşnutsuzluğumuzu so-ğukkanlı bir biçimde karşımızdakine ifade etme-ye çalışmak... Kendimizi karşımızdaki insanın ye-rine koyup, olayları onun bakış açısından görme-ye çalışmak ve karşımızdakini dinlemeyi öğren-mek de çok önemli. Öfkenin sizi kontrol etmesi- ne izin vermeyin, siz onu kontrol etmeye çalışın.

Ancak, erkek çocukların biraz büyü-meye başladıktan sonra daha saldırgan, işbölümüne kapalı oldukları, kız çocuklarınsa toplumsal ve bilişsel açıdan daha gelişmiş oldukları görülmüş. Erken yaşlarda bu konuda cinsiyet farkının görülmemesi, ileri yaşlardaki

davranış farklılıklarının kökeninin biyolojik olmadığı, bu davranışların öğrenildiği savını destekliyor. Başka bir araştırmadaysa, saldırganlık konusunda cinsiyetler arasında görülen farkın, saldırganlığın dozu değil, dışa vuruluş biçiminde olduğu görülmüş. Kendilerine gösterilen davranış modellerine bağlı olarak, erkek çocuklar saldırganlık



ları-
nı fiziksel ve

sözel olarak, kız çocuklarsa ilişkilerinin de geçimsizlik biçiminde sergiliyorlar.

Sosyal öğrenme kuramı, son 40 yıldır bilimsel araştırmalarla desteklenen, değişime açık ve bu açıdan da güçlü bir kuram. Bu kuram temel alınacak olursa, bir toplumda televizyon programlarının, bilgisayar oyunlarının, ya da çocukların davranış biçimlerini öğrenebilecekleri diğer kaynakların içeriğinin hassaslıkla denetlenmesi gerekiyor.

Çıkış Yolu Var mı?

Aslında, çevrenin etkisinden hormonlara ve beyinsel bozukluklara, öğrenmeden kültürel etkilere kadar, hem hayvanlarda, hem de insanlarda saldırgan davranışların nedenleri ve sonuçları konusunda pek çok şey biliyoruz. Sorunun bir yönünü, insanların başkalarıyla ilişkilerini yorumlama da ve olaylara verecekleri tepkileri seçmede etkin olan algısal ve bilişsel süreçler oluşturuyor. Bu bilgilerin kullanımı konusundaki en belirleyici yaklaşım, sorunlarını çözme ya da bastırma aracı olarak şiddeti seçen insanların tedavi edilmesinde ilaçlar ve çeşitli terapiler gibi araçların geliştiril-

mesi. Konunun diğer yönü ise insanların, karşılıklarına çıkan engelleri aşmak amacıyla saldırgan ya da saldırgan olmayan çözüm yollarını nasıl ürettiklerinin anlaşılması.

Peki, bu bilgileri evlerimizdeki, toplumumuzdaki ve uluslar arasındaki çatışmaları çözmede nasıl kullanabiliriz? Saldırgan davranışlar, bireylerin ilgileri konusunda bir çatışma ortaya çıktığında, çözüme ulaşma ve uzlaşma yolunda kullanılan bir araç. İnsanlar arasındaki çatışmaları toplumsal yaşamın bir parçası olarak görmek gerekiyor belki de. İnsanlar dışındaki primatların toplumsal yaşamında saldırganlık, yakın ilişkilerde daha sık görülen ve olumsuz etkileri, dostça ilişkilerle çabucak onarılan bir olgu. Önemli olan çatışmayı önlemeye çalışmak değil, bu çatışmaların çözülmesi konusundaki becerilerin geliştirilmesi. Aslında saldırgan davranışlar, ilgilerin ve yararların çatışması durumunda başvurulan birkaç yoldan yalnızca biri. Taraflardan birinin alttan alması, örneğin kaynakların paylaşılması ya da yüzleşmeden kaçınmak gibi çözümler de var. Hangi yolun seçileceği ise, taraflar arasındaki ilişkinin biçimine ve bunun nasıl algılandığına bağlı. Örneğin, çatışmadan sonra, bozulan ilişkinin kolaylıkla onarılıp onarılamayacağı gibi; ya da tarafların ortak bir gelecek beklentisi olup olmadığı gibi. Barış yapmanın, yaşamı sürdürme açısından topluluklar halinde ortaklaşa yaşayan hayvanlara yararı çok açık. Barış, belli bir noktada bazı bireylerin çıkarları çatışmış olsa da, topluluğun uyumunu koruma güvencesi sağlar. Çatışmaların, birbiriyle ilişki içinde olan ve birşeyler paylaşan, ortak bir gelecek beklentisi içinde olan bireyler ve gruplar arasında yaşandığını tekrar vurgulamakta yarar var. Barış, hiç çatışmanın olmadığı durağan bir durum değil, ortaya çıkan çatışmaların herkes için ortalama bir yarar sağlayacak biçimde çözülmesi demektir aslında.

Kaynaklar

- Bandura, Albert, Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs, N. J. Prentice-Hall, 1973.
- Lorenz, Konrad, On Aggression. London, 1967.
- Reiss Jr., A. J. & Roth, J. A. (ed), Understanding and Preventing Violence. National Academy Press, Washington D. C.
- Waal, Frans B. M. de, "Primates-A Natural Heritage of Conflict Resolution". Nature, Vol.289.
- Waal, Frans B. M. de, Peace Making Among Primates. Harvard University Press, 1989.
- <http://www.helping.apa.org/warningsigns/about.html>
- <http://whyfiles.org/118anger/index.html>