

Kıskançlık Kötü Bir Duygu Mu?



Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Kıskançlık, insanda bulunan olumlu ve olumsuz duygulardan oluşan, herkesin hayatı boyunca birçok zaman karşı karşıya kaldığı bir duygu durumudur.

Kıskançlık doğal bir duygudur. Ancak dozunda bırakmak kaydı ile... Bu duygu, dozunda yaşanıyor ve kişi bu duyguyu yönetmeyi başarıyor ise insanın bireysel yaratıcılığını harekete geçiren ve geliştiren bir duygu haline gelebilir.

Hepimiz yaşamımızın bir döneminde anne-babamızı, kardeşimizi, arkadaşımızı, eşimizi mutlaka kıskanmışızdır. Fakat bu duygu yaşam kalitemizi bozan bir düzeye ulaştı ise o zaman psikolojik yardım almamız gerekir.

Kıskançlığın nedeni

Kıskançlık insanın yapısında var olan bir durumdur ama hastalık değildir. Kişi kıskançlık duygusunun olmasını engelleyemez. Ama kıskançlık duygusunu yönetmeyi başarabilir.

Kıskançlık karşımıza daha çok duygu durum bozukluğu olarak çıkıyor. Kıskançlığın temelinde özgüven eksikliği ve yetersizlik duygusunun yattığı düşünülüyor.

Kıskançlık duygusunun altında yatan temel korku ilgi ve sevgiyi kaybetme korkusudur. Kendisini dışlanmış hissetmesi de bunu tetikliyor.

Kıskançlık nelere sebep olur?

İleri boyutta bir kıskançlık stresli bir yaşam ile karşı karşıya getirdiği için depresyonu ortaya çıkarabilir. Hafif kıskançlıklar evlilikte kaliteyi artırır.

Ama dozunu iyi ayarlamak gerekir. Kıskançlığı basit bir özenmekten tutun da negatif türlerine haset etmeye, gıptaya varan boyutları var. Bu kıskançlıklar zarar veren kıskançlıklardır. Karşı tarafa acı çektirir ama kişinin kendisi de acı çeker.

Tedavisi nedir?

Basit kıskançlıklar tedavi edilebiliyor ancak şiddetli kıskançlıklar ortadan kaldırılamıyor, bununla baş etmek öğretiliyor. Tedavide, düşünceleri parçalara ayırıp ayrı ayrı değerlendirtip gerçek olmadığını fark ettirmek gerekir. Bunu kişiler günlük yaşantılarında kendi kendilerine de uygulayabilir.

Kıskançlık ve utanma

Kıskançlık, suçluluk ve utanma duygusu uyandıran bir duygu olduğu için en çok saklanan duygudur. Kıskançlık utanılması gereken bir duygu değildir.

Kıskançlık ve evlilik

Evliliklerde kıskançlık duygusunun altında yatan temel korku ilgi ve sevgiyi kaybetme korkusudur. Kıskançlık genellikle basit bir kıskançlık ile başlıyor daha sonra fırtınalı evliliklere neden oluyor. Genellikle cinsel aldatma ile ilgili kıskançlıklar ortaya çıkıyor. Hatta gece eşini uykudan uyandırıp "rüyada kimi görüyordun?" diyen eşlere rastlanıyor. Kıskançlığı öyle ki kişi dalıp gittiği zaman "ne düşünüyorsun?" diyen, eve geldiği zaman eşyaları kontrol eden, sabunu kontrol eden, çiçeklerin yeri değişmiş mi diye kontrol eden, banyoya girip banyoyu kontrol eden ve eşinin kapıcı ile görüşmesini engelleyen kıskançlıklar var. Bunlar patolojik kıskançlıklardır.

Kıskançlığın dozu ne olmalı?

Püf nokta asıl burada... Kıskançlık duygusunu hissetmek doğaldır. Kıskançlık hissettiğinde suçluluk duyup da eşine güvenmediğini hissettirmek değil. Bir kadının bir erkeğe, bir erkeğin kadına verebileceği en büyük hediye ona güvendiğini hissettirmektir. Kıskançlığa neden olarak somut bir şey yok ise olayın nedenini araştırarak hareket edilmesi gerekiyor.

Eşler arası kıskançlık

Eşinin televizyonda, dergide hatta yoldan geçerken güzel bir bayanın arkasından bakması kadında kıskançlığa neden olabilir. Böyle durumlarda susulmalı mı? Kadın eşine bundan rahatsızlık duyduğunu, bunu onaylamadığını, incindiğini hissettirmeli. Tehdit ile sadakat sağlanmaz. Bunun bilinmesi gerekir. Sadakat akılla, sevgi ile sağlanır. Bunu yapabilmesi için kişi böyle durumlarda beni sevmiyor gibi bir hüküm çıkarmak yerine "Ne yapmalıyım ki aramızdaki sevgi artsın? İlişkimi nasıl daha iyi hale getiririm?" diye düşünmeli. Kişiye açık iletişim burada çok önemli. Mesela eşlerden biri eve geldiği zaman cep telefonunu kapatıyor ise, şaka bile olsa yalan söylüyor ise veya ikinci bir gizli telefonu var ise eşinin bundan şüphelenmemesi saflık olur. Böyle durumlarda tabii ki şüphelenecek. Eğer işi ile ilgili böyle özel bir durum var ise bunun nedenini açıklaması gerekiyor. Hâlbuki evlilikte en önemli duygu güven duygusudur. Sevgi, saygı, güven duygusunun oluşabilmesi için iki tarafın da evde kendini sığınakta gibi hissetmesi gerekiyor. Kıskançlık, güven duygusunu en çok zedeleyen duygudur. Bunu için açık ve dürüst olmak gerekiyor.

Kardeş kıskançlığı

Kardeşlikte kıskançlık genellikle çocukluk döneminde başlar. Anne-baba farkında olmadan bunun tohumunu çocukların gelişen ruhuna atıyor. Mesela diğer kardeş doğduğu zaman "senin pabucun dama atıldı" diye şakalar yapılıyor. Sanki evde bir sevgi pastası var. Kardeş gelince o pastayı o alıyor artık ikiye bölünüyor diye düşünüyor. O ana kadar kendisine gösterilen ilginin kardeşine yöneltilmesinden rahatsızlık duyar. Kardeşinin doğması ile birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta bebeğe karşı gibi görünen ama aslında anne-babaya karşı olan kırgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Oysa bu durum olumluya dönüştürülebilir. Özellikle anne sevgisine yönelecek bu durum paylaşmayı öğreten bir duygu haline dönüşebilir. Bu nedenle kıskançlık duygusunu yönetip onu kontrol edebilen kişi olgun bir kişi haline gelecektir.

Ailelerin tutumu ne olmalı?

Kardeşi doğmadan önce ona anlayabileceği bir dilde aileye yeni bir üyenin geleceği anlatılmalıdır. Evdeki ortamın her zamankinden heyecanlı ve karışık olabileceği, annenin hem yorgun olacağı hem de bebek ile daha fazla ilgilenmek zorunda kalacağı söylenmelidir. Çünkü küçük bir bebeğin gereksinimleri olduğu ama aynı şeylerin o doğduğunda da yaşandığı ve her şeyin zaman ile düzene gireceği anlatılmalıdır. Bunları anlatmak için son ana kadar beklenmemelidir. Ebeveynler bu durumda çocuklar arası ayrım yapmamaya dikkat etmelidir.