

HISTERI

Pragya Agarwal

Dr. Pragya Agarwal bir davranış ve veri bilimcidir. On beş yılı aşkın bir süredir Birleşik Krallık ve ABD’de üst düzey akademik görevlerde bulunmuştur. Şu anda Loughborough’da sosyal eşitsizlikler alanında misafir profesör ve Oxford Üniversitesi’nde Misafir Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır. Çok sayıda araştırma makalesinin yanı sıra, *Sway: Unravelling Unconscious Bias*, *Wish We Knew What to Say: Talking with Children about Race*, *(M)otherhood: On the Choices of Being A Woman* ve küçük çocuklar için *Standing Up To Racism* adlı kitapları bulunmaktadır. Yazıları ayrıca *Guardian*, *Prospect*, *BBC Science Focus*, *Scientific American* ve *New Scientist* gibi dergilere yazılar yazmaktadır. Irk ve cinsiyet eşitliği savunucusu ve aktivisti olan Pragya, dünya çapında açılış konuşmaları yapmıştır. Karmaşık bilimsel fikirleri erişilebilir kıldığı için *Transmission Prize* ve bilimsel inovasyon için *Nesta Crucible* ödülüne layık görülmüştür.

Funda Sezer

1976 yılında İstanbul’da doğdu. İstanbul Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı bölümünü dereceyle bitirdi. Pek çok alanda çalıştıktan sonra yöneldiği çevirmenliğe on yılı aşkın süredir devam etmektedir. Daha çok referans kitaplarının çevirileri üzerine sürdürdüğü mesleki yaşantısı kapsamında psikolojiden tarihe, mimarlıktan psikiyatriye pek çok alanda çevrilmiş eseri bulunmaktadır.

PRAGYA AGARWAL

HİSTERİ

Cinsiyetlendirilmiş Duygular Efsanesinin Çöküşü

İngilizceden çeviren:
Funda Sezer



İrene Kitap: 24
Psikoloji / Psikiyatri: 4

Histeri: Cinsiyetlendirilmiş Duygular Efsanesinin Çöküşü / Pragya Agarwal

Özgün adı: *Hysterical: Exploding the Myth of Gendered Emotions*

İngilizceden çeviren: Funda Sezer

ISBN: 978-625-97873-3-6

© Pragya Agarwal, 2022

Rachel Mills Literary Ltd. ile yapılan anlaşma sonucu yayımlanmıştır.

© İrene Kitap, 2022

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek yapılan kısa alıntılar dışında hiçbir şekilde kopyalanamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.



Sertifika no: 51753

Yayın yönetmeni: Levent Çeviker

Editör: Eda Okuyucu

Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Birinci basım: Eylül 2025

Baskı: My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com

Sertifika no: 47939

İrene Kitap

irene@irenekitap.com / www.irenekitap.com

📧 irenekitap ✉ irenekitap 📱 irenekitap

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ş.**

Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul

Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55

www.ikiayincilik.com.tr

İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz: Hislerimizle İlerlediğimiz Yol</i>	9
I. Hissediyorum, Öyleyse Varım	27
1. Duygu Nedir?	29
2. Yüzümüzden Okunuyor	46
3. İsmi Çok Önemli	67
4. Yapamam, Yapmamalıyım, Yapmayacağım	87
II. Duygularımız Nasıl Cinsiyetlendirildi?	109
5. Lazımlıklar	111
6. Histeri Durumu	153
7. Cadılar Meclisi	167
8. Erkeklerde Histeri	177
III. Beyin, Cinsiyet ve Duygular	185
9. Şeker ve Baharat	187
10. Pembe ve Mavi Beyinler	215
IV. Duygusal Kadınlar Hayatta Başarılı Olabilir mi?	237
11. Ruj Sürmüş Pitbull	239
12. Zıvanada Çıkmış: Öfke, Güç ve Statü	263
13. Sulugözlü Bebek, Zırlayan Ölüm Perisi	293

14. Zor Kadınlar, Cesur Erkekler	322
15. Hassas Dokunuş: Empati ve Duygusal Emek	338
16. Tam Bir Cici Kız (Duygusal Teknolojiler)	359
<i>Sonsöz: Duygusal Ütopya</i>	393
<i>Teşekkürler</i>	407
<i>Notlar</i>	409
<i>Dizin</i>	491

Seni dişlerimle parçalamak istiyorum. Bu otoyolda ölümüne ezip geçmek istiyorum seni. Hey sen, bırak dokunup durmayı, hey, sana diyorum bak, çek ellerini üzerimden! Dağılıyorum, her an lime lime olabiliyim. Çılgılık atmak, ateş püskürmek istiyorum ama sadece elimi karnıma götürüp bağırsaklarımın üzerine sıkıca bastırmakla kalıyorum. Nefes al. Derin nefesler. Ulan, sakın bana dokunayım deme. Beni sıkıştırmayı bırak dedim sana. Şimdi delireceğim, siktir git! Patlayacakmış gibi gerilen derimin altından bir şeyler fırlayıp çıkmak üzere; acaba bir tilki mi kurt mu, onu bilmem. Ay ışığından bir hale gibi akan kan, mavi çarşaf-lara yayılan kan lekesi, sence bu bir içgüdü mü? Acaba dolunaydan mı? Kapat çeneni. Doğrucu Davut musun nesin be kadın, doğruyu bilsen bile kendine saklayacaksın. Pis insanların hakikati bu ne de olsa. Regl kanaması. Mide krampları. Durmayacağım. İçimde bir kaos... Ama insanlar hiç durmuyorlar, zorla içeri girmeye çalışıyorlar. İçerideki benim, ben. Dışarıdan gelen ben değilim. Uykunda bile bir şeyler geveliyorsun. Ani iç kanama. Akan kan. Kocaman kapılı bir dünya. Kapanıyor, açılıyor; tekrar ve tekrar. Dönerken duran ve yine duran bir tekerlek. Yeni bir rota lazım bana, çıkmam lazım buradan. Kalın mı kalın, büyük mü büyük bir hijyenik ped lazım bana. Peki bu kendinden geçmiş şerefsiz ne yapmalı? Adi herif, eli paltomun içinde, kargacık burgacık yazılmış bir mektubu okur gibi uykusunda konuşuyor. Bu orospu çocuğunu öldürmek istiyorum. Peki ama, ya o benim sevgilimse? Ah keşke dişlerimle ensesinden tuttuğum gibi silkeleyebilsem onu. Trenden atladığım gibi rayların üzerinde uçarcasına koşardım. Gecenin en karanlık kısmına doğru yollanırdım darmadağınık saçlarım dalgalanırken rüzgârımdan. O kızıl sahildeki mehtaplı kumsala giderebilirdim. Orada, fışkıran soğuk kaynağın hemen yanına yatırırdım onu. Ah keşke...

—Kim Yi-deum, “Histeri”

*Bugüne dek,
“Çok duygusalsın,” denilmiş kim varsa,
hepiniz ve hepimiz için.*

ÖNSÖZ

Hislerimizle İlerlediğimiz Yol

Histerik: *Aşırı korkmuş, öfkelenmiş, heyecanlanmış vs. olması sebebiyle duygu ve davranışlarını kontrol edemeyen kişi.*

—Cambridge İngilizce Sözlük

“Histerik” sözcüğü, sırtında kocaman bir kültürel yük taşır. İlk tanımını dolayısıyla erkeklere atfen kullanılamaz; zira tarihsel olarak bakıldığında da histeri doğal olarak kadın bedeniyle, özellikle de antik Yunan metinlerinde, yerinden çıkmış ya da “serbestçe gezinen” rahimle ilintilidir ve rahmin bu şekilde serbestçe geziniyor olmasının kadının bedeninde duygusal ve bazen de fiziksel aksaklıklara sebep olduğuna inanıldığı görülür. İçinde yaşamakta olduğumuz bu sözüm ona liberal zamanlarda bile, “histerik” kelimesi son derece cinsiyetlendirilmiş olarak kullanılmaktadır.

2016 yılında, Avustralya radyo kanalı 4BC’deki radyo programında gazeteci Steve Price, yazar ve oyun yazarı Van Badham konuşurken araya girerek onunla aynı anda konuşmaya başladı ve Badham zor da olsa diyeceğini demeye çalıştığı sırada ona “histerik biri gibi davrandığını” söyledi.¹ Badham buna şöyle karşılık verdi: “Herhalde buna yumurtalıkларım sebep oluyordur.”

ABD’nin ilk kadın başkan yardımcısı ve bu makama gelmiş ilk siyahi kadın olan Kamala Harris, savcılık yaptığı yirmi beş yıl bo-

yunca sergilediği azim ve kararlılıkla tanınmıştır; ama 2017 yılında Başsavcı Jeff Sessions’a yönelttiği aynı kararlılık ve sert sorgulama, Trump’ın eski danışmanı Jason Miller tarafından CNN’de “histerik” olarak yaftalanmasına yetti.² Miller her ne kadar hem Sessions’ın hem de Harris’in kabalastıklarını ve ağız dalaşına girdiklerini kabul etmiş olsa da, “histerik” diye nitelendirilen kişi sadece Harris oldu.

Londra’da, 2021 yılının Mart ayında, genç bir kadın olan Sarah Everard bir akşam saat 21.00 civarında evine yürüyerek dönerken kayboldu. Bu vaka, kadınların daha önce uğradıkları tacizlerle; evlerinden dışarı her adım attıklarında yaşadıkları stres ve kaygıyla; hangi yoldan gidecekleri, nerede yürüyüş veya koşu yapacaklarıyla; birisinin tehdit oluşturup oluşturmadığıyla; önleri kesilip saldırıya uğradıkları, taciz edildikleri veya başlarına daha da kötüsü geldiği takdirde ne yapacakları konusunda stratejik kararlar almak zorunda olmalarıyla ilgili hikâyelerle sosyal medyanın dolup taşmasına sebep oldu. Ülkenin dört bir yanında *Reclaim the Streets* (“Sokaklar Bizimdir!”) yürüyüşleri organize edildi.

Kent Üniversitesi’nden kriminoloji profesörü Marion Fitzgerald, BBC Radyo 4’teki *Today* programında, yaşananlarla ilgili olarak şöyle söyledi: “Bence bir kadın olarak, klişeye uyup histerikleşmeyelim deme hakkım var.”³ Fitzgerald aynı zamanda kadınlardan “pireyi deve yapmamalarını” da rica etti. Histeri kavramının hem kadınlar hem de erkekler tarafından kadınlar için ayrıldığı ve onları susturmak için kullanıldığı unutulmasın diye, sanki çok lazımmış gibi yapılan bir anımsatmaydı bu.

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu’nun 2021 yılının başlarında yayınladığı “Dünya Nüfus Durumu Raporu”, gelişmekte olan 57 ülkede kadınların yaklaşık yarısının sağlık bakımı, doğum kontrol ve cinsellik bakımından kendi bedenleri üzerinde özerkliğe sahip olmadıklarını ortaya çıkardı.⁴ Bu raporda bahsedilmeyen ama aynı

zamanda kolayca ispatlanabilir olan şey ise, kadınların hisleri hakkında da özerkliğe sahip olmadıklarıdır. Kadınların tüm duyguları sergileme izinleri yoktur, yoksa “histerik” veya “aşırı duygusal” olarak görülürler. Kadınlar duygusal olarak dengesiz ya da akıldışı olarak görüldükleri zaman, kendi bedenleri üzerindeki özerkliklerini ve yetkilerini de kaybedebilirler. Britney Spears’ın vesayetiyle ilgili güncel davada gördüğümüz gibi, kadınlar çabucak “histerik” ve “zihinsel olarak dengesiz” diye yaftalanabiliyorlar; ama bir kez yaftalandığınızda bundan kurtulmak kolay değildir. Biz her ne kadar bu damgalayıcı sözlerin bazılarını ortadan kaldırmaya çalışıyor olsak da histerinin toplumsal olarak inşa edilmiş dışılığın ve kadınlığın doğal bir parçası olduğunda direten tarihsel anlatıyı tamamen kenara itip uzaklaştırmamız imkânsız. Bu, biraz fazlaca bir coşkuyla kafa tuttuğumuz takdirde bastırılacağımız yönünde taşıdığımız sürekli korkunun muhtırasıdır.

Kadınlar/erkekler, mantıklı/duygusal şeklindeki bu ikiliklerin norm olarak yerleşmesine, tarih boyunca sürmüş çok karmaşık bir kültürel ve sosyal uygulamalar sistemi yol açtı. İkili düşünmeye yönelik bu eğilim, aynı zamanda bütün kadınlar ve bütün erkekler arasında bazı içkin duygusal farklar olduğuna; erkeklerin mantıklı, kadınların mantıksız olduklarına inanılması eğilimine de yol açtı. Kadınların duygusal olduğuna, erkeklerin olmadığına...

Örneğin, 1996 yılında Virginia Askeri Eğitim Enstitüsü, on dokuzuncu yüzyılda kurulduğundan beri sadece erkeklerin kabul edildiği bir eğitim kurumu olarak sınıflarına kadınların da alınmasına karşı çıkmak üzere bir hukuk savaşı başlattı. *Chronicle of Higher Education* gazetesindeki habere göre, tanıklardan biri Enstitü’nün kadınlara uygun olmadığını çünkü “kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal, daha az saldırgan olduklarını, başarısızlık korkusundan daha fazla mustarip olduklarını ve strese de dayanıklı olma-

dıklarını” söylemişti.⁵ Kadınlarla ve erkeklerle ilgili bu kalıpyargılar bugün de tekrarlanmaya devam ediyor.

Mantıklı olmanın ve duygusallığın aynı madalyonun iki yüzü oldukları fikri sosyal ve siyasi yapılarımıza iyice yerleşmiş halde. Barack Obama 2008 yılındaki başkanlık kampanyası sırasında, Planned Parenthood örgütüne hitaben yaptığı bir konuşmada Amerikan Yüksek Mahkemesi’ne seçilecek olan bir yargıç da dahil olmak üzere herhangi bir yargıç adayında empati yetisi arayacağını söylediğinde geniş kitlelerce eleştirildi. Obama şöyle diyordu: “Ergen yaşta anne olmanın nasıl bir şey olduğunu anlayacak yüreğe ve empatiye sahip; fakir olmanın, Afrikalı-Amerikalı, eşcinsel, engelli ya da yaşlı olmanın nasıl bir şey olduğunu anlayacak empatiye sahip birisi lazım bize.”⁶ Eleştirmenler empatiyle verilen kararların tarafsız olmayacağını, aksine duygusal ve akıldışı olacağını ve bunun da kayırmacılığa yol açacağını öne sürdüler. Obama’nın bu teklifi, duyguların eninde sonunda nesnel ve akılcı hukuki kararlar almanın önüne geçeceği temeline dayandırılarak baştan savuldu. Ancak karar alma süreci asla duygulardan ayrı düşünülemez.⁷ Başkalarıyla duygusal bağ kurmanın bir aracı olan duygusal empati, yargıçların olayları kendi deneyimlerinden farklı bakış açılarından görebilmelerini ve dolaşısıyla bilinçdışı yanlılıklarını görmezden gelebilmelerini sağlaması açısından tarafsızlığın anahtarı olabilir. Duygular akıldan kopuk değildir. Duygusallık ve akılcılık ikiliği hiçbir anlam ifade etmediği gibi, aklın veya mantığın erkeklerle, duygusallığın ise kadınlarla ilişkilendirilmesi de aynı şekilde anlamsızdır.

* * *

Çölde yaşamak,

Can sıkıcı ve kavgacı kadınla yaşamaktan yeğdir.

—Süleyman’ın Özdeyişleri 21:19

Bu tip dini sözleri toplumdan alıp özümseydikten sonra, erkeklerle kadınların duygusal tepkilerinin ve aynı şekilde deneyimlerinin sistematik ve evrensel olarak farklı olduklarını kesin bilgi olarak kabul etmek kolaydır. Ancak gerçek şu ki bunun hiçbir kesin kanıtı yoktur. Gerçi bu, hem bilimsel araştırma camiasını hem de popüler medyayı erkek ve kadın beyinlerinin farklı şekilde evrimleştiğini öne süren herhangi bir görüşü hemen benimsemekten alıkoymuyor. Bizler, karmaşık araştırmalarla bunların sonuçlarının damıtılarak kısacık bir cümleye indirgenmesinden hoşlanıyoruz. Daha fazlasını özümseyecek sabrımız ya da enerjimiz genellikle olmadığı gibi, araştırmayı derinlemesine inceleyecek kaynaklarımız ya da isteğimiz de yok. Böylece, kadınların daha duygusal olduklarını ilan eden herhangi bir gazete manşetine inanmaya devam ediyoruz.

Bu kitapta, duyguların beynin belirli herhangi bir alanıyla ilişkili olmadığını, bu yüzden de erkeklerle kadınların içsel duygu deneyimleri bakımından birbirlerinden farklı olmalarının pek de mümkün olmadığını göreceğiz. Duyguların bireysel ve harici ifadelerinin sosyal statüden, hiyerarşiden ve düzenden etkilenmesi çok daha olasıdır. Duyguların belirli kültürel sergileme kurallarına ve normlarına bağlı olarak farklı yorumlanması ise çok daha olasıdır.

Toplumumuzda bize, mezun olduğumuzda, evlendiğimizde, dostlarımızla buluştuğumuzda mutlu olmak, birisi öldüğünde üzülme gibi belirli durumlarda nasıl hissetmemiz gerektiğini söyleyen “hissetme kuralları” vardır. Öğretmeninin karşısında esnemek ve göz devirmek, birisine kötü olduğu muhtemel bir haber verirken gülmek vs. Bir de “sergileme kuralları” vardır ki bunlar da bize hangi duygularımızı ne ölçüde göstereceğimizi söylerler; tıpkı fazla mesaiden bitip tükenmiş haldeki bir uçuş görevlisinin yalandan gülümsemesi gibi. Bu duygusal sergilemeleri kimi zaman karşı taraftan bekler, hatta sık sık bunu talep ederiz. Bu kitapta bu hissetme ve

sergileme kurallarının ne kadar büyük bir kısmının fazlasıyla cinsiyetlendirilmiş olduğunu göreceğiz.

Duyguların cinsiyetlendirilmesini incelerken, sıra duyguların akademik olarak araştırılmasına geldiğinde biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet ayrımının da bir sorun haline geldiğini unutmamak önemlidir. Cinsiyetimizi biyolojimiz belirlerken toplumsal cinsiyetimiz bir sosyal inşadır ve dünyaya sunduğumuz kişiliğimizdir. Ama insanlar toplumsal cinsiyet farklarından bahsettiklerinde bazen biyolojik cinsiyet farklarını kastederler; bunun tam tersi de yaşanır. Tüm erkekleri ve tüm kadınları kapsayan standart bir biyoloji var sayımı söz konusudur. Bu konu son derece duygu yüklüdür; üstelik toplumsal cinsiyet kavramı öylesine yanlış kullanılmış ve suistimal edilmiştir ki cinsiyet farklarını ele alan herhangi bir araştırmanın ihtilaflı hale gelmesi son derece olasıdır. Üstüne üstlük, her zaman olduğu gibi transseksüel bireyler üzerinde yürütülmüş akademik araştırma neredeyse hiç yoktur; bu yüzden bu bireylerin duygusal ifadelerini ve bir cinsiyetten diğerine geçiş sürecindeki bastırma sıklığı ile duygusal değişimini, hormonlardaki dalgalanmaların bunda ne oranda rol oynadığını ve hangi değişimin cinsel kimlerini değiştirmeleriyle ilişkilendirildiğini kesin bir şekilde bilemiyoruz. Çoğu insan açısından toplumsal cinsiyetin bir spektrumun üzerindeki bir noktaya denk geldiğini unutmamalıyız. Hiç kimse geleneksel kalıpyargılara indirgenmiş manada yüzde yüz eril ya da dişi değildir; (bilinçli veya bilinçdışı olarak) kendimize en yakın bulduğumuz kimlikle uyumlu olan davranışları seçmeye mecbur kalırız.

Kadınların daha duygusal oldukları düşüncesi aynı zamanda sözsüz iletişimin yorumlanış biçimine de sızar. Sosyal medyanın anonimliğe ve sosyal olarak kabul edilebilir iletişim biçimlerine saygı gösterilmesi gereksinimini es geçmesine rağmen,⁸ hayatımızın içinde her yerde ve her zaman bulunmasıyla daha duygusal biyolo-

jik cinsiyet/toplumsal cinsiyet olarak “kadın” stereotipi⁹ öylesine kemikleşti ki, kadınlar hâlâ internet ortamında çok daha dışavurumcu olarak görülüyor; daha olumlu *emojiler* kullanmaları, büyük harfle yazmaları, daha uzun cümleler kurmaları ve daha fazla noktalama işareti, özellikle de ünlem kullanmaları duyguların yoğunluğunun ve bolluğunun bir işareti olarak yorumlanıyor.¹⁰

2000 yılında yapılmış bir araştırmada,¹¹ katılımcılara çok belirgin duyguları içeren on dokuz maddelik bir liste verilerek bunların kaçını erkeklerin ve kaçını kadınların yaşadığını derecelendirmeleri istendi. Mutluluk, üzüntü, korku ve sempati gibi duyguların daha çok kadınlarla ilişkilendirildiği, öfke ve gurur gibi duyguların ise daha çok erkeklerle ilişkilendirildiği görüldü. Cinsel kimlikleri fark etmeksizin katılımcıların hepsi kadınların bu on dokuz duygunun çoğunu deneyimleyip bunları dışı vurduklarını düşünüyordu; ama erkekler kadar çok öfke, horgörü ve gurur vb. duyguları yaşıyormuş gibi görünmüyorlardı. Bu üç duygu, üstünlük ve güç ile ilişkilidir. Kadınlarda görülen duygular ise kırılganlıkla ilişkilidir. Yani erkeklerin güçsüzlüğü çağrıştıran bu tip duyguların hiçbirini yaşamadıkları algısı mevcuttu. Aynı katılımcılara muğlak duygusal ifadeler sergileyen erkeklerin ve kadınların fotoğrafları gösterildiğinde, fotoğraflarda görülen yüz, aslında (örneğin uzun saç gibi) çeşitli “feminen” ve “maskülen” uyarlamalarıyla aynı yüz olmasına rağmen, kadınlar erkeklerden daha üzgün ve daima daha az öfkeli olarak algılandılar.

İnsanların toplumsal cinsiyetlerine dayalı duygusal tepkileriyle ilgili bu inanışların, hiç şüphesiz toplum içinde onlara uygun görülen roller açısından da çok büyük bir etkisi söz konusudur. Bu kalıpyargılar, kişinin hangi duygularını ifade etmekte serbest olduğunu belirler. İnsanlar öfkeli kadınları öfkeli erkeklere kıyasla daha duygusal ve daha az yetkin olarak algılıyorlar; öte yandan öfkeli erkekler ya tutkulu ya da kötü bir gün geçiyormuş gibi görülüyor-

lar. Üstelik deneyler, insanların öfkeli bir kadına öfkeli bir erkekten dikkate değer ölçüde daha az para ödeyeceklerini gösteriyor; ayrıca kadınlar için daha az kazançlı ve başarılı bir kişisel ve profesyonel gelecek öngörüyorlar. Yani bu cinsiyetlendirilmiş kalıpyargılar, duyguyu yorumlayan kişinin tepkisini ve dolayısıyla sosyal iletişim ile etkileşimi etkiliyor; bunun da duygusal tepki ve ifade üzerinde ilave bir etkisi oluyor. Böylelikle bu, kalıpyargıya uygun normların toplumda sürdürüldüğü ve kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline geliyor. Erkekler ve kadınlar bu cinsiyet rollerine uymadıkları takdirde ise günahları yüzünden büyük olasılıkla cezalandırılıyorlar.

Kadınlar toplum tarafından reddedilmekten daha fazla endişe ederler; beklentilerle ve baskılarla karşılaştıkları zaman bile üzerlerinde mutluluk halini sürdürmeye yönelik bir baskı hissederek. Diğer insanların ihtiyaçlarına öncelik verirler. Evrimsel psikologlar arasında, bunun evrimsel bir temeli olduğu,¹² kadınlar bebekler ile grubun diğer üyelerinin bakımını sağlamakla yükümlü oldukları için toplum yanlısı olacak, işbirliğine ve dayanışmaya öncelik verecek şekilde tasarlandıkları yönünde bir inanış söz konusudur. Kadınlar başka insanların duygularına kendilerinininkinden daha fazla dikkat etmeye meyilli birer “duygu uzmanı” olarak *görülürler*. Ayrıca farklı yaşamsal durumlara karşı gösterecekleri duygusal tepkileri daha karmaşık bir şekilde tarif etmekte erkeklerden daha iyi olduklarına inanılır. Aynı zamanda kadınların kendilerini duygusal olarak açık kişiler olarak değerlendirme ihtimalleri de daha yüksektir. Yaklaşık 6000 Hollandalı katılımcının (yüzde 31,9’u erkek) duygulara yönelik algısının haritalandırıldığı Hollanda’da yapılmış bir araştırma, kadınların erkeklere kıyasla kendilerinin ve diğer insanların duygularına çok daha güçlü bir şekilde bağlı olduklarını gösterdi.¹³ Bunun ne kadarının toplumsal ve kültürel beklentilere, ne kadarının biyolojiye dayalı olduğu konusu, erkekler ve kadınlar

arasında duygusal deneyimler ile ifadeleri belirleyen içkin bir fark olduğu yönündeki özcü görüşe katılmayanlar olarak benim ve diğer araştırmacıların çok ilgi duyduğu bir konudur. Toplumsal beklentileri içselleştirdiğimizi biliyoruz; ben de bu kitapta daha anaç, sabırlı, nazık, empati sahibi ve metanetli oldukları fikrinin kadınların nasıl iliklerine dek işlediğine dikkat çekmek istiyorum.

Öte yandan erkekler daha küçük yaştan itibaren korku veya üzüntü gibi duyguların “maskülen veya erkeksi” özellikler olmadıklarına dair devamlı mesajlar alırlar. Erkek çocuklar maskülen olmayı öğrenmek zorundadır. Toplum onlara, güçlü, korkusuz, rekabetçi olmak ve esasen “kız gibi olmamak” gibi bütün bu klişeleri içeren belirli bir maskülenlik temsiline uymak zorunda olduklarını söyler. Buna, erkeklerin kendilerini sözde “feminen” kişilik özelliklerinin hepsinden kopartmaları ve şovenist davranışlar ile saldırgan kişilikler vasıtasıyla maskülenliklerini aktif şekilde ifade etmeleri de dahildir. Bir erkek çocuğu bu hiper-maskülen kişiliği geliştirmek için kendi doğal kişiliğini ne kadar çok bastırmak zorunda kalırsa, o kadar sıkışır ve duygularını daha az ifade edebilir hale gelir.

Demem o ki, erkekler mantıklı ve akılcıdır ama kadınlar öyle değildir. Kadınlar duygularını gösterir, erkekler göstermez. Kadınlar hemen telaşa kapılır, erkekler ise serinkanlıdır.

Kadınların duygusallığının (yani bir insanın içsel duygu durumuna dair ipucu verme işlevi gören gözlemlenebilir davranışsal ve fizyolojik bileşenlerin) ve bunu izleyen duyguları düzenleme ihtiyacının irdelenmesinin cinsiyetlendirilmiş “duygu normlarının” korunmasına nasıl katkıda buluyor olabileceğini neden hiç göz önünde bulundurmuyoruz? Kadınları, diğer insanların sözlü ve sözsüz duygusal ipuçlarına karşı hep aşırı tetikte olmaya ve (böyle olmaları gerektiği için) bunları okumakta başarılı olmaya iten şeyin bu sosyal baskılar olması olası değil mi?

* * *

“Mr. Bennet, kendi çocuklarını nasıl böyle suistimal edebilirsin? Benim sinirlerimi hoplatmaktan zevk alıyorsun. Zavallı sinirlerime hiç mi acımıyorsun?”

Beni yanlış anlıyorsun, hayatım. Senin sinirlerine büyük saygım var. Onlar benim eski dostum. Onlardan büyük saygıyla bahsetmeni en az yirmi yıldır dinliyorum.”

—Jane Austen, *Gurur ve Önyargı*

Sanat ve edebiyatın, bu kalıpyargıları yıkmaya çalışırken bile aynı normların bazılarını sürdürdüğüne hiç şüphe yok. Edebiyatı kadınların asabi mizacına bolca yer verilir. Öte yandan erkekler aynı kitaplarda çoğunlukla birer itidal örneği, hepsi asilce duygularını bastıran ve ters bakışlar atan kişiler olarak görülür ki *Gurur ve Önyargı*’daki Mr. Darcy karakterinin bu kalıpyargının timsali olduğu söylenebilir. *Akıl ve Tutku* romanındaki Edward Ferrars’tan *Lady Chatterley’nin Aşığı* romanındaki Oliver Mellors’a ve *Çılgın Kalabalıktan Uzak* romanındaki Gabriel Oak’a, tüm bu erkek karakterler görünür tutku ve sevgi ifadelerinden rahatsız olan, mesafeli yaratıklardır; okurlardan da onların bu ters ve huysuz tavırlarını gereğine uygun olarak bastırılmış bir tutku, ateşli bir bağlılık ve içten içe yanan bir sevgiyle ilişkilendirmeleri talep edilir. Öte yandan bu erkeklerin dişi denklemleri ayılıp bayılır, ağlar ve sinirleri bozulur. Burada sadece kadınların histerik veya duygusal olarak görülmesi söz konusu olmakla kalmaz, bu duygusallığın akılcılığın, sağduyunun ve mantığın tersi olarak görülmesi de söz konusudur.

“Erkeklerin ağlamadığı” bir hiper maskülenliğin tasvir edildiği günümüz filmlerinde ve medyasında da zehirli maskülenliğin bir versiyonunu görüyoruz. Erkek çocuklar okul bahçesinde zorbalığa

uğruyor, bu tür bir erkek idealine uymadıkları takdirde yetişkin olarak da zorbalığa uğramaya devam ediyorlar ve herhangi bir sözde *dışilere özgü* duygu sergiledikleri zaman, birileri tarafından “karı gibi” veya “ibne” diye adlandırılıyorlar ki elbette bunların ikisi de edilebilecek en yersiz hakaretler. Olumsuz bir imaja sahip olmadığı takdirde pek fazla öfkeli kadın başkahraman da görmüyoruz ve bunlar da kötü olarak etiketleniyorlar. Öfkeli kadınlar pek fazla ortaya çıkmıyorlar ama çıktıkları zaman da birer canavar, şirret ya da cadı olmaları ihtimali yüksek oluyor. *Good and Mad: The Revolutionary Power of Women's Anger* (2018) adlı kitabında Rebecca Traistor şöyle söyler: “Bu kadınları gözden düşürmenin, iticileştirmenin en iyi yolu çılgılık atarkenki bir görüntülerini göstermektir. Bir kadının yüksek sesle ve kesin bir güçle ağzını açması edimi, zihnimize çirkin olarak kodlanmıştır.”

Büyürken izlediğim her Bollywood filmi, başroldeki her hanımefendide arzulanan bir nitelik olarak görülen tatlı dilli, zarif bir melankoliyle “erkeğin yardımına muhtaç genç kadın” imajını pekiştirirken, bu filmlerde iğneleyici, öfkeli bir dil daima yaşlı ve çirkin, cadaloz veya şirret kadınlarla ilişkilendirilirdi. Hindistan’da büyürken, Tanrıça Kali’nin feminen öfkenin beklenmedik bir dışavurumu olduğunu gördüm. Bu, bir yandan insana güç veren, çok sayıda silah taşıyan, çok uzuvlu korkusuz bir kadın imgesidir; ama öte yandan onu önünde yerde yatan ve bir öfke patlamasıyla öldürdüğü kocası Şiva olduğuna inanılan bir adamla görürüz. Burada Kali’nin öfkesinin, onu dostunu düşmanından ayırt edemeyecek hale getirdiği yönünde bir mesaj vardır. Kali suçlu, öfkesinden dolayı utanç duyan bir ölüm ve yıkım sembolü olarak yorumlanır. Bu aynı zamanda öfkenin kişinin kendisini de tüketen, yıkıcı bir şey olabileceğini hatırlatmak için de kullanılır.

Bununla beraber, genellikle kadın olan ve sanatlarını kendi duygularının tasvirinde ataerkilliğe meydan okumak için kullanan uygulayıcıların örnekleriyle de artık düzenli olarak karşılaşırız. Feminin öfkeye dair klişeleşmiş bir yıkıcılık örneği, Pipilotti Rist'in *Ever Is Over All* (1997) adlı sanat eseridir. Standart bir video kame-rayla filme çekilmiş olan bu geniş ölçekli projeksiyon enstalasyonunda, soluk mavi bir elbise ve kırmızı yüksek topuklu ayakkabılar giymiş bir kadının mutlulukla bir sokakta yürüdüğü görülür. Kadın, rüya gibi, neredeyse uhrevi bir film müziği eşliğinde ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle metal bir çiçek kullanarak arabaların camlarını kırar; yürüyerek yanından geçip giderken bir kadın polis de onu selamlar. Bu eylem, bize sık sık erkeğin bakış açısından gösterilen boğucu ve muhafazakâr dişi imgesinden katartik bir kurtuluş sunuyor gibidir. İsviçreli sanatçının bu filmi, kadına özgü geleneksel toplumsal iyi davranış normlarıyla ve kodlarına yakılan neşeli bir ağıttır. Geçmişte buna benzer çok da örnek yoktur. İtalyan sanatçı Elisabetta Sirani'nin 1659 tarihli *Timoclea uccide il capitano di Alessandro Magno* [Timoclea Büyük İskender'in Kaptanını Öldürüyor] adlı tablosunda Timoclea, baş aşağı sarkmış ve debelenir halde tasvir edilmiş tecavüzcüsünün tepesinde kararlılıkla dikilirken görülür; hiyerarşiyi tersine çevirmekte ve ataerkilliği gerçek anlamda tepetaklak etmektedir. Tabloda Timoclea'nın haksızlığa, kirletilmiş olmaya, sözüne inanılmamasına duyduğu hiddet, gösterdiği büyük öfke ve cesaret görülmektedir. Sanatta son derece sıra dışı olarak rastladığımız kadın bakış açısı, burada bir kadının öfkesinin gücünü göstermektedir.

Beyoncé'nin 2016 yılında çıkardığı *Hold Up* şarkısı için çektiği, şarkıcının yolda yüzünde bir gülümsemeyle hiç pişmanlık duymadan yürüyüp bir arabanın camlarını paramparça ederken ve ona ihanet eden sevgilisi hakkında şarkı söylerken görüldüğü video klip-

te de öfkeye buna benzer olumlu bir bakış açısı kazandırılmıştır. Burada verilen mesaj öfkenin, özellikle de kadınların öfkesinin her zaman olumsuz bir şey olmadığı, bunun olumlu ve güç veren bir durum olabileceği, bizi bedensel eşitsizliklerden olduğu gibi aldatan partnerlerden de kurtarabileceği yönündedir. Ancak bu tip tasvirler öfkenin geçmişteki sergileniş ve kabulleniliş biçimini sorgulasa da aynı zamanda “öfkeli siyahi kadın” ve “deli eski kız arkadaş” klişesini de sürdürüp pekiştirir.

Kadınlar duygusal olarak erkeklerden daha dışavurumcu olarak algılandıklarından, aynı zamanda daha fazla gülümsemeleri, uysal olmaları ve öfkeleriyle acılarını belli etmemeleri de beklenir. Bu durumda kadınlar yeterince gülümsemedikleri için eleştirilirler çünkü kalıplaşmış bir kültürel ve toplumsal normun dışına çıkmış gibi algılanırlar. Kısacık bir Twitter anketi, “Gülümse biraz, belki de hiç düşündüğün gibi olmayacak” ya da “Neşelen hadi canım, o kadar da kötü bir şey değil,” sözlerinin gerek sokaklarda ve toplu taşımada gerekse herhangi bir barda kadınların sıkça duydukları sözler olduklarını gözler önüne serdi. Oysa erkeklerden gülümsemeleri nadiren istenir. 520 kadını kapsayan 2019 tarihli bir anket, kadınların yaklaşık yüzde 98’ine hayatlarının herhangi bir anında tamamen yabancı kişiler tarafından gülümsemelerinin söylendiğini ve yüzde 15’inden fazlasının başına bunun düzenli olarak, neredeyse haftada iki kez geldiğini gösterdi.¹⁴ Gülümsemek, kasıtlı bir öfke yokluğunun belirtisi, uysallığın bir işaretidir. Kadınlara öfkelerinin “çirkin” olduğu ve öfkeli oldukları takdirde hiç kimsenin onları dinlemeyeceği mesajı verilmektedir. Kadınlar öfkelerini bastırmak zorundadırlar; ayrıca bir şeyleri kafada kurma ihtimalleri de yüksektir. Kadınların mutluluğu geçen otuz yıldır erkeklere kıyasla, Batı dünyasının büyük bir kısmında ama özellikle de ABD ve İngiltere’de kesin bir biçimde düşüşte. Kadınların depresyona girme ihtimalleri

de erkeklere kıyasla daha yüksek.¹⁵ Fakat kadınlara hâlâ gülümsemeleri söyleniyor.

Yaklaşık 500 kadının yanıtladığı çevrimiçi bir başka anonim anket (bu bilimsel bir araştırmadan çok kitle kaynaklı bir denemeydi), duygularını, özellikle de öfkeleri gösteren kadınlar için düzenli olarak kullanılan ifadeleri ön plana çıkardı. Bunlar, “şirret”, “patronluk taslayan”, “histerik”, “duygusal”, “barut gibi”, “huysuz”, “hormonlarının etkisinde”, “regl yüzünden asabi”, “fevri”, “duygularını abartan”, “sağı solu belli olmayan”, “hassas,” “zıvanadan çıkmış” gibi ifadelerdi. Kelimeler sizi rahatsız edebilir; kelimelerin kendimiz hakkındaki hislerimiz üzerinde, başkalarının bizi nasıl gördüğü hakkındaki hislerimiz üzerinde, başkalarının bizi nasıl gördükleri hakkında endişe etmemiz üzerinde etkisi olabiliyor.

Duygusalılık damgalanmadığında bile, kadınlara duygularını nasıl kontrol ve idare edecekleri hakkında öğüt verilir. Kadınlara hayatta başarılı olabilmek için duygularını düzgünce yönetebilmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bütün iş hayatı makalelerini ve kitaplarını düşünün, işte internette rastgele bir arama yapınca karşınıza çıkan birkaç başlık: “Zihinsel Dayanıklılık Elkitabı”, “Kadınlar İçin Öfke Yönetimi: Öfke ve Kaygının Üstesinden Gelmeye Yönelik Bu Adım Adım Kılavuzla Duygularınıza Hükmedin”, “İş Kadınları İçin Duyguları ve Duygusal Zekâyı Yönetme Kılavuzu”.

Kadınlar, “feminen” ve “maskülen” ideallerle ilgili çok uzun süreden beri geçerli olan bu tutum ve inanışları içselleştirdiklerinde, başarılı olabilmeleri için evrensel maskülen duygusalılık ve davranış modeline öykünmek zorunda olduklarına inanabilirler. Bunu yaptıklarında ise “maskülen” model, mükemmeliyetin modeli haline gelir; dolayısıyla erkekler ve aynı şekilde kadınlar bir kez daha, biyolojik cinsiyetimiz sebebiyle belli ki hepimizin doğasında bulunan ikili eril ve dişil tavır ile davranışlar modelinin içine sıkıştırılır. Bu

arada herhangi bir “dişilik” kavramı ve davranış şekli ile dışavurumu da kariyer başarısı ve güç arenasında aşağı, ikinci derece olarak görülür. Dolayısıyla dişiliğe dair düğüm olmuş inanışları alaşağı etme mücadelesi ve eşitlik mücadelesi çözülemez; tam tersine erkeklerin güç ile karar yetkisine sahip olduğu ve dünyanın birbirinden farklı maskülen/feminen duygular ve davranışlar olarak bölündüğü ataerkil hiyerarşinin kabulü söz konusudur. Ancak cevap bu değildir.

* * *

Bu kitapta bana ve kişisel geçmişime dair pek fazla şeye rastlamayacaksınız ama yine de kitaptaki her şey benim hayatımla ve çalışmalarım ile ilintili. Ben daima, ne kadarını ifade edeceğimden emin olamadığım ve “aşırı hassas”, “aşırı duygusal” diye nitelendirilen duyguların etrafını saran normlarla savaştım. Ben de birçok kez “histerik” olarak nitelendirildim. Üç kız çocuğu yetiştiriyorum. Üç kız kardeşimle birlikte kadınların sayıca fazla olduğu bir aileden geliyorum. “Hepimiz biraz böyle aşırı duygusalız,” diyerek kendimizle sık sık alay ederiz. Kavgı eder, tartışır, heyecanlanır ve sonra seslerin yükseldiğini hemen unutup barışır, ortak bir noktada buluşuruz. Çok fazla şey hissediyor ve hislerimizi çok yoğun bir şekilde yaşıyoruz. En azından ben öyleyim, bunu biliyorum. Ben yumuşatmaya çalışsam da bunlar en nihayetinde fokur fokur kaynayan, basıncı gitgide artan ve günün birinde patlayıp beni de içinde boğmaya hazırlanan koca bir düdüklü tencerenin içindeler. Çünkü hepsini içimde nasıl tutacağımı, duygularımı nasıl göstermeyeceğimi, nasıl öfke hissetmeyeceğimi, nasıl sevgi, empati, hüsrân yaşamayacağımı bilmiyorum. Ama bize kalbimizle değil beynimizle düşünmemiz gerektiği söyleniyor. Sanki kalp sadece atmak, ama çok da yüksek sesle

atmamak için oradaymış gibi. Sanki beyin sadece düşünürmüş ama asla hissetmemiş gibi.

Tam bir karmaşanın içindeyken bile sakin, soğukkanlı, kendime hâkim görünmeye gayret ediyorum. Esrik, ağzım kulaklarımda, aşırı sevinçli olduğum zamanlarda bile kayıtsızmış gibi görünmeye gayret ediyorum. Gücendiğim zaman, sinirlendiğim ve hatta öfkeden kudurduğum zaman bile çok derin nefesler almaya ve sesimle yüz ifademi yumuşatmaya gayret ediyorum. Bunun sadece beynimin içindeki “Sistem 1” işlemesi olduğuna; amigdalamın uyarılara fevri, ihtiyatsız, akıldışı bir şekilde tepki vermesinden ibaret olduğuna inanmaya gayret ediyorum. “Sistem 2” işlemlerini harekete geçirebilmek için sadece bir an durup düşünmeli, derin nefesler almalı, ondan geriye saymalı ve bilginin beynimin rasyonel olan kısımlarına aktarılmasına izin vermemeliyim, o kadar. Belki o zaman bu kadar güçlü duygular yaşamam. Duygusallığımı bugüne dek hep kişiliğimin bir engeli, bir kusuru olarak görmüşümdür. Şöyle veya böyle hissetmem için geçerli sebebim olduğuna inandığım zamanlarda bile isyanım, “Çok duygusal davranıyorsun,” denilerek ve bazen de sanki duygusal olmak minik beyinleriyle kurallara uymayı, sebep ve sonucu ya da özdenetimi henüz öğrenememiş çocuklara has bir şeymiş gibi “Çocukluk etme,” denilerek savuşturulabilir. İnfantilizasyon (çocuk muamelesi yapma) genellikle kontrol kurma, meşru düşünceleri karalama ve gözden düşürme için bir araçtır; duygular da genellikle özdenetimi kaybetmenin ve bundan yoksun olmanın bir yolu olarak görülür.

İnsanı merkezine alan arayüzler üzerine akademik çalışmalarım sebebiyle ta 2004 yılında duygular üzerine araştırmalar yapmaya başladığımda (teknolojiyi insani davranışlarla, bilişsel süreçlerle ve duygularla uyumlandırmanın yollarını bulmak için) derhal Kristen Lindquist ve meslektaşlarının “yüz yıllık duygu savaşı” olarak

adlandırdıkları bir konunun içine dalıverdim.¹⁶ Bu kitapla ilgili araştırmalar yapmaya ve yazmaya başladığımda kimi zaman boğuluyormuşum, türlü türlü tavşan deliğinden aşağı düşüyormuşum gibi geliyordu. Aston Üniversitesi'nden nörobilimci Profesör Gina Rippon ile yakın zamanda konuştuğumda, duyguların nasıl sosyal ve biyolojik tepkilerin karışımının bir sonucu olarak oluştuklarından ama en önemli görülen şeyin daima duyguların biyolojik temeli olduğundan bahsettik. Duyguların sosyal ve kültürel yorumuna bugüne dek pek fazla dikkat edilmediği konusunda onun da benimle hemfikir olduğunu duymak beni çok memnun etti. Duygular hakkında duygusal olmaya devam ediyoruz; duygular neden meydana gelir ve hissettiklerimizi neden hissediyoruz soruları son derece ilgimizi çekiyor. Acaba gerçekten de biz hissettiğimiz için mi insanız yoksa düşündüğümüz için mi? Akıl ve duygusallık arasındaki şu asırlık çekişmeye ve *düşünüyorum, öyleyse varım* beyanında bulunan Dekartçı dünya görüşüne tutunmaya devam ettiğimizi biliyorum. Oysa ben duyguların insanlığımızın anahtarı olduğuna inanıyorum ve *hissediyorum, öyleyse varım* diyorum.

* * *

Bu kitap, tüm duygularımız için daha yansız bir manzara sunulmasıyla, küçük parsellere bölünmüş, etrafı cinsiyetimize dayalı çitlerle çevrilmemiş bir duygusal topografinin yaratılmasıyla ilgili. Daha feminist bir duygusal retorik bulmak istiyorsak, elbette ki erkeklerden de bahsetmemiz gerekiyor. Çünkü feminist bir duygu manzarası, toplumsal cinsiyetimiz ne olursa olsun tüm duygularımızı geri kazanabildiğimiz bir manzara olabilir. Böyle bir dünyada kadınlar olumsuz duygularını bastırmaz, olumlu duygularını abartmazlar. Bundan elbette erkekler de fayda görür, zira böylece erkekler onları

“yumuşak” gösterdiği ya da erkekliklerini tehdit ettiği için gözyaşlarını göstermekten korkmazlar.

Bu kitap boyunca bazı temel duygularımız olup olmadığını ve bunların evrensel dışavurumları olup olmadığını irdelleyeceğim. Hepimizin duyguları aynı şekilde anlayıp ifade edip etmediğimizi ve başka insanların duygularını standart bir yöntemle gerçekten yorumlayıp yorumlayamayacağımızı anlayabilmek açısından bu faydalı olacaktır. Dilin ve simgelemenin duyguların anlaşılmasında ve ifade edilmesinde nasıl kilit bir öneme sahip olduğunu; duyguların nasıl kültürümüz ile dilimiz arasındaki etkileşimin, bedenimizin çevreyle etkileşim kurma şeklinin ve etrafımızdaki insanlar tarafından algılanış biçiminin bir sonucu olduğunu ele alacağım. Duygular alışkın olduğumuz sosyal örgütlenme ve hiyerarşinin korunmasına yardımcı olur ki bu da duygularımızı düzenleme ve ifade etme biçimimizi etkiler.

Bu duygusal nesnellik hakikaten de duyguların nasıl cinsiyetlendirildiğinin anlaşılmasının anahtarıdır; umuyorum ki ilerleyen bölümlerde hikâyenin geri kalanı ortaya çıkarken bunu göz önünde bulundurabilirsiniz. Dileğim, kadınların *histerik* olarak görülmedikleri, iddialı olmalarının ve öfkelerini göstermenin yakışsız olduğu ve “kadınsı olmadığı” mesajı verilmediği takdirde, duygularının meşruiyetine şüphe gölgesi düşüren sözleri ve eylemleri sorgulamaya çok daha muktedir hale gelmeleridir. Dileğim, duyguların köklerinin içkin biyolojik farklarımızda yatmadığını anlayıp kabul ettiğimiz takdirde, toplumumuzdaki cinsiyet normları tarafından önceden belirlenmiş beklentilere girmememiz, kabullerde bulunmamızdır.

Cinsel yöneliminiz ne olursa olsun, bu kitap sizi öfkelendirebilir. Yazarken beni bile öfkelenirdi. Sorun yok, öfkelenebilirsiniz. Sizi ağlatabilir de. Bu da sorun değil. Ağlamakta ve öfkelenmekte veya bu ikisini de yapmamakta serbestsiniz. Ya da ikisini birden yapmaktasınız...

I.

HİSSEDİYORUM, ÖYLEYSE VARIM

“Ama duygular ne kadar haksız ya da nankör görünseler de göz ardı edilemezler.”

—Anne Frank, *Anne Frank'ın Hatıra Defteri*

1.

Duygu Nedir?

Rahimden kopartılarak bu dünyaya getirildiğimiz kişisel geçmişimizin o ilk anında hepimizin bastığı çığlık duygusal bir sinyaldir. Demek ki hepimizin ilk dili duygudur.¹

Şu anda ne hissediyorsunuz? Bu hissi isimlendirebilir misiniz? Samimi olduğunuz birisi suratınıza bakıp şu anda tam olarak ne hissettiğinizi söyleyebilir mi?

Bu cümleleri yazarken kitabı bitirmeye yaklaşmış olmaktan dolayı içimde bir neşe var; kitabın iyi olup olmadığı konusunda biraz endişe duyuyorum, kitabı okuyan çıkar mı diye kaygılıyım, şu anda yatmaya gidemeyeceğim için biraz kızgınım, önümde en sevdiğim atıştırma malından olmadığı için ufak bir üzüntü duyuyorum ve çocuklarımla zaman geçiremediğim ya da kitabı yazmaya öncelik verdiğimden ev kirli olduğu için biraz suçluluk duyuyorum. Bunların hepsi, üzerine parmak basabileceğim belirli, kolayca tanımlanabilir bir etiketi olmayan, üst üste binen hisler. Bir kitabı bitirmeye yaklaştığım sırada, yani her şeyin darmadağın halde olduğu ve bir araya getirmenin imkânsız gibi görüldüğü bu evrede bu hissi oldukça sık yaşarım. Kitabın teslim tarihi yaklaşıyor ve kalbim dört nala koşuyor, üstelik gitgide artan bir korku ve endişe var ama aynı zamanda, editörüme yazacağım ve son taslak ekli e-postanın “gönder” tuşu-

na basacağım o ana dair sevinçli bir bekleyiş de söz konusu. Kalın battaniyeleri üzerime çekip yatmak ve asla kalkmamak istiyorum. Yazmaya devam etmek ve bir an önce bitirmek istiyorum. Bu bilgisayarın başından kalkıp kaçabildiğim kadar uzaklara kaçmak istiyorum. Birisi beni çalışma masama bağlasa da kaçamasam diyorum. Bunların hepsi aynı anda oluyor. Gurur, neşe, kaygı var. Telaşlanıyorum, dikkatim dağılıyor. Bunun acısını çekeceğimi biliyorum ama zihnim aynı zamanda ağırdan almama da sebep oluyor.

Benimle aynı fikirde misiniz? Arada sırada aynı korku ve neşeyi yaşadığınızı hissediyor musunuz? Kendinizi bir şeyleri ertelerken buluyor musunuz? Bir şeyi yanlış olduğunu bile yaptığımız, beynimizin gelecekte alabileceğimiz ödülleri beklemek yerine anlık ödüller üzerinden ilerleyen bir kısmını beslediğimiz bu duruma *akrasya etkisi* (ya da “irade zayıflığı”) adı verilir. Belki de Victor Hugo’nun izinden gitmeliyim. Hugo, 1830 yılında yeni bir kitap teslim etmek zorundaydı ama başka projeler üzerinde çalışarak, dostlarını ağırlayarak ve kitabı yazmayı geciktirmesine yarayacak her türlü bahane uydurarak işi erteliyordu. Bu bana acı verici şekilde tanındık geliyor. Ama Hugo sonra çok sert bir tedbir almak zorunda kaldı. Yardımcısından bütün kıyafetlerini saklamasını ve ona çok geniş bir şaldan başka giyecek bir şey bırakmamasını istedi. Böylece, artık sokağa çıkamayacağından çalışma odasına kapanıp harıl harıl yazdı ve *Notre Dame’in Kamburu* romanını bitirdi. Hugo’nun zamanında Twitter da yoktu Netflix de; bu yüzden kıyafetlerimi saklamanın şu anda bu hisle baş etmeme yardımcı olma ihtimali elbette düşük. Bu hissin adını henüz koyabilmiş değilim, dolayısıyla onu başka birilerine açıklamakta zorlanıyorum. Bunu bölüp daha kolay anlayabildiğimiz ayrı ayrı duygular şeklinde ayrıştırmaya çalışabilirim; ama o zaman da hem hepsi hem de hiçbirisi olacak. Onu “kitapkaygısı” ya da “teslimtarihtasası” veya “çokazkaldisendromu” olarak adlandır-

sam? Peki ya “yaklaşan teslim tarihi korkusu (YTTK)” tanımına ne dersiniz? Bu sanki tutar gibi... Eğer birçok kişi kullanmaya başlarsa, acaba bahsetmekte zorlanmadığımız ve başkalarında rastladığımızda anlayabildiğimiz bir duygu haline gelir mi? Bunun için elimizde somut bir isim olduğu anda, acaba beynim bu hissi öngörerek onunla baş etmek konusunda daha donanımlı hale gelebilir mi? Acaba bu his yaftalanır mı yoksa göklere mi çıkartılır?

Tıpkı FKK'nin (fırsatları kaçırma korkusu) ya da akşamdan kalma anksiyetesinin (akşamdan kalmışlık üzerine yaşanan kaygı) henüz nitelendirmenin bir yolunu bulamadığımız belirli bir hissi; dilimizde mevcut olan temel duygu kelimeleriyle tarif edilemeyen bir şeyi paylaşmak üzere dilimizin ve kültürümüzün bir parçası haline gelmesi gibi, yazarların da yüz yıl gibi bir süre içerisinde “bitirmek üzere olup henüz bitirmemiş olma endişesi”nden YTTK olarak bahsedebileceklerini hayal edebiliyorum. Mesela akrasyadan haberdar olduğum için, akrasyanın aniden bana anlamlı geldiğini ve beynimizin karşı karşıya kaldığı ihtilafı azaltabilmek ve ertelemeyeyle sonuçlanan rehavet hissini bastırmanın daha aktif ve daha özerk bir yoluna sahip olabilmek için onu muhtemelen “irademiz üzerinde güce sahip olmak” anlamına gelen *enkrateia* ile karşılamaya çalışacağımı da biliyorum. Ben kendimi bir teslim tarihine doğru sürüklerken o teslim tarihinin de hızla bana doğru koşturuyormuş gibi gelmesi şeklindeki bu üst üste binen duygulara bir isim koyarsam, acaba bir dahaki sefere beynim daha hazırlıklı olabilir mi? Ayrıca birisinin çıkıp hepsi de yaklaşan bir teslim tarihine doğru çalışan bir grup yazarla, eli kulağındaki kaygıyı yönetmek bakımından başkalarına kıyasla daha donanımlı bazı insanlarla deneysel bir gözlemde bulunması ve sosyal gruplarımıza dayalı olarak ve yirmi, otuz veya elli yazardan elde ettikleri sonuçlara istinaden yaşlı yazarların genç yazarlar kadar YTTK yaşamadıkları ya da kadınların erkeklerden

daha fazla YTTK yaşadıkları yönünde sonuçlar çıkartmaları da mümkün. Bunlar –mesela kadın yazarların daha fazla YTTK yaşadıkları çıkarımı– folklorumuzun parçası haline de gelebilir. YTTK’nin kitabın başarısına katkıda bulunup bulunmadığıyla ilgili birtakım ilginç sonuçlar da ortaya çıkabilir. Bunlarla nereye varmaya çalıştığımı anladınız mı? Belirli gruplarla ilişkili duygular hakkında özcü bir tutumla sonuçlar çıkarmak, bu örüntüleri hakikaten de görmek istiyorsak çok kolaydır.

Gerçek şu ki duygularımız tek bir ayrık his değil, üst üste binen duyumsamalardır. Onları renklerle anlatabilirim; mesela “içim karardı”, “karalar bağladım”, “akla kararı seçtim”, “alı al moru mor oldum” gibi... Ancak belirli bir hissin yoğunluğuna bağlı olarak bu renklerin hepsinin tonları vardır ve bunlar gün içinde dalgalanmalar gösterir. Fakat bizler bir şeyleri hep düzgünce birtakım kutuların içine yerleştirmek isteriz; net kategorilerle baş etmek beynimize kolay gelir.

Peki ama “duygu” gerçekten de nedir? Nasıl oluşur? “Duygu terimi size ne ifade ediyor? Anladığınız şeyi birkaç kelimeyle özetleyebilir misiniz?” Bu soruyu anonim bir çevrimiçi anket vasıtasıyla her cinsiyetten çok sayıda insana yönelttim: Cevap veren 155 kişinin yüzde 80’i duygunun “hissetme şeklimiz” olduğunu söylerken, onu bir “his” veya bir “ifade” olarak tanımlayan benzer cevaplar da vardı. “Hareket etme şeklimiz” ve “davranış biçimimiz” gibi başka yanıtlar da geldi. Gerçi bu hiçbir surette titiz bir deney değildi. Fakat bilim insanı olduklarını iddia etmeyen ve çok çeşitli altyapılara sahip insanlardan gelen bu yanıtları görmek ilginçti.

Duyguları günlük dilde neredeyse her zaman kullanıyoruz: “Duygusallaştım”, “Bu beni çok duygulandırdı”, “Yapma ama, bu kadar duygusal olma”. Hatta (Twitter’daki harf sayısı kısıtlanmalı sosyal medya jargonuyla söylersek) “Duygu seli yaşıyorum,” anlamında kullanılan “duygular şelale”.

Belki çok basit gibi görünebilir ama “duygu” zor anlaşılır, tanımlanması çok zor bir kavram olmakla birlikte diğer insanlarda fark edilmesi görünürde kolaydır. Beden dilinden, yüz ifadelerinden, birisinin sesinin tonundan çok fazla anlam çıkartabiliriz. Ama duyguyu tanımlamaya çalıştığımızda muğlak, belirsiz sınırlara sahip bir kavram olarak kalır. Duyguların ve hayatımız üzerindeki etkilerinin farkına varmamızın ardından geçen sürenin uzunluğuna rağmen, duygulara dair eksiksiz bir anlayış nispeten elde edilmesi zor olmaya devam ediyor. Günümüzde tüm bilgiye erişimin parmağımızın ucunda olduğunu düşünüyor olabiliriz; ama insan davranışını yakından incelersek, duyguların karar vermemizde her gün çok büyük bir rol oynamayı sürdürdüğünü görürüz.

* * *

“Duygu” terimi (İngilizce *emotion*) 1580 civarında, *Oxford English Dictionary*’de ilk kez görüldü ama on dokuzuncu yüzyıla dek resmi olarak tetkik edilmesi gereken bir kategori olarak kabul edilmedi. Yaklaşık olarak bu tarihlerde hem İngilizce ve Fransızcada hem de felsefi düşüncede duygular çoğunlukla “tutku” olarak yorumlanıyordu; ayrıca fevrilik ve huysuzlukla, kaprisli ve yanılabılır olmakla içkin bir bağlantısı vardı. Hollandalı psikolog Nico Frijda, daha geniş bir duygular kavramının on altıncı yüzyılda Fransızcada *émouvoir* kelimesiyle ortaya çıktığını söyler; kökleri Latince “göç” veya “dışarıya taşıma” anlamındaki kelimeden gelen bu sözcük “tahrik etmek, çalkalamak” anlamına gelir.² Bu kelimeyle, duyguların insanların kendilerinin dışına çıkmalarını sağlaması ve aynı zamanda etraflarındaki insanları da etkilemeleri kastediliyordu. Bu ilk kavramsallaştırmalarda bile duyguların akılcılığa karşı tehdit oldukları yönünde bir anlayış söz konusuydu ve duyarlılık ile dürtüsellik

arasındaki bu itme-çekme etkisi görülüyordu. Yani insanlar akılcı eylemleri kontrollü bir biçimde yaratırken duygular veya tutkular daha çok gelişigüzel ve kontrolsüz bir şekilde, gayriihtiyari ortaya çıkıyordu.

Antik Yunanlar duygular için *pathima* (πάθημα) kelimesini kullanıyorlardı ki bu da tutku ve ıstırap gibi, bireyi ayakta tutmaktan ziyade onu boğmaya, yıkmaya meyilli hisleri anlatan bir terimdi. Aristoteles'in yaşadığı MÖ 380'ler gibi çok önceki bir tarihten beri, duygular başka insanların tepkileri, ifadeleri ve durumları da dahil ortamdaki dış uyaranlara verilen hem sosyal hem de psikolojik tepkiler olan değişken hisler olarak tanımlanıyor. Birçok post-Darwinci, duyguların sabit olduğuna, dünya çapında ve her türlü kültürel bağlamda insana özgü biyolojik fenomenler olduklarına inanıyordu. Öte yandan duygular üzerinde yapılan daha yakın tarihli analizler, onların örneğin “kum” ya da “fil” gibi birer kategori halinde evrensel olarak saptanamayacak, dalgalanma gösteren ve değişen kategoriler olduğunu gösterdi. Bilginin inşa edildiğine, iletilmediğine ve bu sebeple duygularımızın öğrenme sürecimizin içkin bir parçası olmadığına inanan yapısalcılar ile duyguların genetik olarak belirlenmiş ve nispeten değişmez tepkiler olduğunu öne süren daha geleneksel pozitivistler arasında daima bir ihtilaf olmuştur.

On sekizinci yüzyılın sonlarına dek insanlar “tutkuları”, “ruhun arazlarını” ya da “ahlaki duyguları” hissediyorlardı ancak bunları duygulardan çok farklı şekilde açıklıyorlardı. Çoğu on yedinci ve on sekizinci yüzyıl filozofu ile düşünürü, bizim bugün büyük oranda “bir şeye veya birine yönelik yoğun arzu” ile ilişkilendirdiğimiz “tutku” sözcüğünü kullanmayı tercih ediyordu. Tutkular genellikle şiddete eğilimli ve kısıktırılmış bir tepki uyandıran ham duygu durumları olarak görülürken, bu tutkuların düzenlenip üzerine düşünülmesinin ardından yaşanan “duygular” ve hisler” daha sakin,

daha kontrollü olarak değerlendiriliyordu. Latince *pati* (acı çekmek) kelimesinden gelen İngilizce *passion* (tutku) kelimesi çok uzun bir süre boyunca acı çekmekle, duygular ise bir pasiflik haliyle ilişkilendirildi. David Hume gibi İskoç filozoflar ile René Descartes gibi Fransız filozoflar, mevcut kullanımlarını akıldışı buldukları bu terimleri akla uygun hale getiriyorlardı.³ O zamanlar duygulara yönelik ortak kabul görmüş ve herkesçe anlaşılan bir söz dağarcığı bulunmamasına rağmen en önemli gelişmelerden biri, duyguların sosyal düzen ile uyumun oluşturulmasında ve korunmasında çok önemli bir rol oynadığına dair artan bir anlayışın olmasıydı. Descartes sosyal örgütlenmeyi etkileyen ana duygular olarak sevgi ve cömertliğe odaklanırken Hollandalı filozof Baruch Spinoza duyguların aynı zamanda kişilerarası çatışmanın sebebi olduğunu ve bazılarının sosyal düzeni bozabileceğini öne sürüyordu. Yani zihnimiz ile bedenimizin etkileşiminden doğan duygular sadece hissettiğimiz veya başkalarına yönelttiğimiz şeylerden ibaret değildi; aynı zamanda toplumu düzenlemede bir rol oynadıkları da anlaşılılmaya başlamıştı.

1884 yılında psikolog ve filozof William James *Mind* isimli çok itibarlı bir dergide “Duygu Nedir?” başlıklı bir makale kaleme aldı ve makalesinde duyguları, belirgin bir tepki veya bedensel değişime eşlik eden bir şey olarak tanımladı; örneğin nükteli bir söze gülmediğimizde zihin durumumuz bir duygu değildir ama güldüğümüzde öyledir.⁴ Bu ifadelerde belirgin bir kasıt ya da istek algısı olması kaydıyla, bu değişimler kalp atış hızında bir artış gibi içsel olabilir, somurtmak ya da gülmek gibi dışavurumsal davranışlar ya da bedensel konvülsiyonlar gibi istemsiz eylemler olabilirdi. James’e göre, bir durumu tehditkâr olarak değerlendirmemize rağmen hiçbir korku hissi yaşamıyorsak, o zaman bu, duruma dair duygudan yoksun, hissiz, tutkusuz bir değerlendirme olurdu. On yıllarca duygular üzerine çalışmış, geniş kitlelerin övgüsünü almış çağdaş filozof

Martha Nussbaum şöyle yazmıştır: “Duygular sadece akıl yürüten bir yaratığın psikolojik mekanizmasına güç veren yakıt değil, aynı zamanda bu yaratığın akıl yürütmesinin kendisinin oldukça girift ve karman çorman birer parçasıdır.”⁵ Hem James hem de Nussbaum zihinsel yaşamımızın bedensel durumlarımızla sıkı sıkıya bağlı olduğunu öne sürer. Kederlenir ve ağlarız. Öfkeleniriz ve aynı zamanda yüzümüzün kızardığını, dişlerimizi sıktığımızı hissederiz. James, duyguların bedenimizden ayrılamayacağını; ayrılışlar bile o zaman bunun soğukkanlı, rasyonel ve düşünsel olacağına inanıyordu. Böylece duygular ile rasyonalite arasındaki ikilik bir kez daha ortaya konulmuş oluyordu.

Fakat yalnızca son yirmi ya da otuz yıla ait dağ gibi bir literatürü taradığımda, bu sorunun cevabı hakkında çok az bilimsel fikir birliği olduğu ortaya çıktı. Burada amacımız duyguların felsefesi üzerine geniş kapsamlı bir değerlendirme yapmak değil, duyguların içindeki daha geniş çaplı söylemin kadınların ve erkeklerin duyguları nasıl tecrübe ve ifade ettiklerine dair anlayışımızın büyük kısmını şekillendirmiş olduğunu anlamaktır.

* * *

1981 yılında, psikologlar Paul ve Anne Kleinginna, “duygu” kavramını ve duygusal ifadeyi anlamaya yönelik ortak bir çerçeve yaratmak amacıyla duygu literatüründeki çeşitli kaynaklardan 92 tanımı derlediler.⁶ Bu tanımları vurguladıkları duygusal fenomenlere dayalı olarak kategorize ettikleri zaman, duygularla ilgili literatürde çok çeşitli tanımlarla birlikte 11 belirgin kategori bulunduğunu gördüler. 2010 yılında Amerikalı psikolog Carroll Izard, dört farklı milliyetten duygular alanında çalışan önde gelen 35 bilim insanıyla konuştu.⁷ Bu çalışma hiçbir tarihçiyi ya da sosyoloğu kapsamıyor-