

Jennifer Cox

KADINLAR

ÖFKELİ

Çeviren: Sibel Eraltan





Eksik Parça Yayınları

Kadınlar Öfkeli: Öfkeniz Neden Gizleniyor ve Onu Nasıl Ortaya Çıkarabilirsiniz?
İlk olarak Birleşik Krallık'ta Bonnier Books UK Limited'in bir alt markası olan Lagom tarafından İngilizce olarak aşağıdaki isimle yayınlanmıştır.
Women Are Angry: Why Your Rage is Hiding and How to Let it Out
Copyright © Jennifer Cox 2024

Yayın Yönetmeni: **Asiye Ademir**
Çeviren: **Sibel Eraltan**
Dizi editörü: **Kürşad Kızıltuğ**
Son okuma: **Selcan Karabulut**
Sayfa Tasarımı: **Esranur Gelbal**
Kapak Tasarımı: **Artemis İren**

Baskı ve Cilt: **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

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 40882
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Baskı: Kasım 2025
ISBN: 978-625-5874-73-3

Türkçe yayın hakları, Anatolia Ajans ile yapılan anlaşmayla alınmış olup Eksik Parça Yayınları'na aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

 [instagram.com/eksikparcayayinlari](https://www.instagram.com/eksikparcayayinlari)
 [facebook.com/eksikparcayayinlari](https://www.facebook.com/eksikparcayayinlari)
 [youtube.com/user/eksikparca1](https://www.youtube.com/user/eksikparca1)
 [tiktok.com/eksikparcayayinlari](https://www.tiktok.com/eksikparcayayinlari)
 [x.com/eksikparcayayin](https://www.x.com/eksikparcayayin)
www.eksikparca.com

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.ikiayayincilik.com.tr

Jennifer Cox, Cambridge Üniversitesi ve King's College mezunu bir psikoterapist ve nörobilim uzmanıdır. Tavistock Kliniği'nde adli psikoterapi eğitimi almış ve Londra merkezli uluslararası bir psikoterapi pratiği yürütmektedir. Özellikle kadınların bastırılmış öfkesine odaklanan çalışmalarıyla tanınır.

Cox, 2023 yılında kadın sağlığı ve potansiyelinin anlaşılmasını teşvik eden "Women Are Mad" (WAM) hareketini kurmuş ve aynı adlı podcast'in eş sunuculuğunu üstlenmiştir. Podcast, Miranda Sawyer gibi tanınmış konukları ağırlamıştır.

Psikoterapi pratiğinde, danışanlarının öfkesini tanıma ve ifade etme süreçlerini desteklemek amacıyla çeşitli "ev ödevleri" ve pratik araçlar geliştirmiştir. Bu yaklaşım, terapiye erişimi olmayan bireylerin de bastırılmış duygularını keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Cox'un çalışmaları, kadınların yaşamları boyunca karşılaştıkları cinsiyetçi ve baskılayıcı normların fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamaya yöneliktir. Bu bağlamda, kadınların öfkesini bastırmalarının anksiyete, depresyon ve fiziksel rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Londra'da yaşamını sürdüren Jennifer Cox, kadınların temsilini ve sağlığını desteklemeye yönelik çalışmalarına devam etmektedir.

Kadınlarıma.
Ve tabii ki erkeklerime. Yanımda duran ve
daha iyisini hayal edenlere.

İÇİNDEKİLER

Giriş	10
Birinci Kısım DURUM	17
Birinci Bölüm <i>Gaslighting</i> 'e Maruz Kalıyorsunuz	19
İkinci Bölüm Öfke <i>Bedenlerimizde Nelere Yol Açar?</i>	25
Üçüncü Bölüm Bu Konuda Ne Yapabiliriz?	33
İkinci Kısım BEŞİKTEN MEZARA HİKÂYEMİZ	37
Dördüncü Bölüm Kız Bebek	39
Beşinci Bölüm Küçük Kız	56
Altıncı Bölüm Eşikergen Kız	77
Yedinci Bölüm Ergen Kız	98
Sekizinci Bölüm Genç Kadın	121
Dokuzuncu Bölüm Yetişkin Kadın	150
Onuncu Bölüm Menopoz Dönemindeki Kadın	183
On Birinci Bölüm Yaşlı Kadın	204
Üçüncü Kısım ÇÖZÜM	221
On İkinci Bölüm İçinizi Dökün	223
Sonsöz: Şimdi Ne Yapacağız?	244
Teşekkür	252
Sonnotlar	254

YAZARIN NOTU

Bu kitaptaki vaka çalışmaları, muayenehanemdeki kadınların bana anlattığı pek çok hikâyeden esinlenerek yazılmıştır. Bunları, kendilerine etnik olarak belirsiz isimler verdiğim ve mirasları hakkında çok az bilgi verdiğim bir avuç hayali hasta olarak birleştirdim. Bu, kasıtlı olarak yapılmış bir şey. Irk, sınıf, cinsellik, eğitim, annelik durumu, medeni durum ve meslek açısından çeşitlilik gösteren bir grup kadınla çalışıyorum. Yine de onların hikâyeleri evrensel ve siz onlardan herhangi biri olabilirsiniz.

Giriş



BEN BİR TERAPİSTİM ve size anlatmak istediğim rahatsız edici şeyler var. Kadınların başı dertte. Otoimmün¹ durum bedenlerimizi ve zihinlerimizi harap ediyor. Ben bu yıkıma her gün tanık oluyorum. Belirtiler obsesif kompulsif bozukluktan (OKB) anksiyeteye, migrenden depresyon ve egzamaya kadar çeşitlilik gösteriyor. Bunun da ortak bir nedeni var: öfke. Öfke bizi içten içe yiyip bitiriyor. Toplumun her kademesinin ve sisteminin kadınların üstünde kurduğu baskı bizleri öfke içinde bırakıyor. Ancak öfkemizin farkına varmamak üzere koşullandırıldık, bu yüzden öfke bizi içten içe yakıyor. Tam da o noktadan sonra bizi yerle bir ediyor.

Doksanlı yılların o rüya gibi Britanya'sında büyürken bana cinsiyetçi kısıtlamaların sinsi zararlarını büyük ölçüde atlattığımız öğretilmişti. Kadife pantolon, cinsiyetsiz saç kesimleri, Brit-pop² ve köpekbalığı turşusuyla (*Hákarl*) muhteşem hâle gelen bir çağda o sıkıcı, eski kadın düşmanlığının ayırdına varmak daha zordu. Ama meğer başından beri oradaymış, hiçbir yere gitmemiş. Nasıl olur da *ladette*³ kültürünün kuralları ortadan kaldıran sınırlarını bir tür ironik kadın düşmanlığını aşmış ütopya sanırsız? Ne kadar aptalız.

1 Bağışıklık sisteminde aşırı duyarlılıkla oluşan tepkilere genel olarak verilen genel addır.

2 Britanya'ya özgü pop müzik akımı.

3 Erkek gibi davranan kadın.

Günümüzün en pervasız kadın düşmanları, milyonlarca yeni kuşak bireye şiddet içerikli mesajlarını açıkça vaaz ederken, dünya çapındaki kadın nefretinin ne denli büyük olduğunu gözler önüne seriyor. Bunlar aynı zamanda dikkat dağıtıcı bir işlev görüyorlar; daha sinsî şekilde, zamanın eskitemediği kadın düşmanlığının fark edilmeden içeri sızmasına olanak tanıyorlar. Herhangi bir on yılda olduğu gibi (tıpkı yanlış yönlendirilmiş doksanlarda olduğu gibi), gizli cinsiyetçilik eylemleri bir kadının gün boyunca deneyimlediği sayısız mikro ölçekte etkileşim aracılığıyla ortaya çıkar. Ancak bugün kurallar daha sofistike ve biz de bir şekilde buna ayak uyduruyoruz.

Eh, ben de bu oyuna katılmayı bıraktım. Danışma odamda, dünyanın dört bir yanından gelen kadınların acılarını anlamlandırmalarına yardımcı olmak için hem psikanaliz hem de nörobi-limden beslenen bir teoriyi kullanıyorum. Ancak birçok açıdan bu, kanayan yaranın üstüne yara bandı yapıştırmak gibi bir şey. Koca bir ekosistem hasta olduğunda bir tek organizmayı tedavi etmenin değerini sorgularız.

Bu kitabı, hepimize bireysel ıstıraplarımızla başa çıkacak araç-lar sunmanın yanı sıra bunun neden başımıza geldiği ve nasıl dur-durabileceğimiz üzerine daha geniş çaplı bir karşılıklı konuşmayı başlatmak istediğim için yazdım.

Bu doğrultuda, kadınların bilinçlerine sinsice yerleşmiş olan örtük cinsiyetçiliğin nedenlerini ve nasıl yetiştirildiğimizin bu kendi kendimize attığımız golü nasıl pekiştirdiğini ortaya koy-mam gerekiyor. Kısmen bunun nedeni, bize artık cinsiyetçiliğin ortadan kalktığının söylenmesidir; sayısız toplumsal cinsiyet eşit-liği politikası da bunu doğrular nitelikte. Ama bu aynı zamanda kadınların adaletsizliğin en bariz göstergesi olan öfkeyi *hissetme-meye* koşullandırılmalarından da kaynaklanıyor. Dolayısıyla, mo-dası geçmiş bir cinsiyetçi olay karşısında hayal kırıklığı ya da si-nirli bir kafa karışıklığı yüzeye çıktığında, bu duyguyu olduğu gibi kabul etmeyiz. Bunun yerine onu bastırır, omuz silkerek geçişt-i-rir, normalde oldukça bilinçdışı düzeylerde izah etmeye çalışırız, bedenlerimiz de olanları anlamlandırmak zorunda kalır.

Ne yazık ki zavallı bedenlerimiz bu açıdan oldukça basittir. Acı ve ıstırapı ifade etmek için çok fazla incelikli seçenekleri yoktur. Beyinlerimiz bile içinde bulundukları kargaşaları iletmek için az sayıda farklı yola sahiptir. Ben bir psikoterapist olarak uygulamamda bunun kanıtlarını her gün görüyorum. Kadınlar kendilerini üzgün ve endişeli hissederek ya da panik ataktan gerginliğe bağlı baş ağrısına, irritabl [huzursuz] bağırsak sendromundan (IBS) yeme bozukluklarına kadar bir dizi somatik semptomdan mustarip olarak geliyorlar. Kadınların depresyona girme olasılığı erkeklerden iki kat,¹ migren deneyimleme olasılığı üç kat² ve otoimmün hastalık tanısı konma olasılığı dört kat daha fazladır.³

Bu acının kökeni hakkında ipuçları bulmak için tarih kitaplarını karıştırıyordum. Tarımsal ekonomiler hâkim olmaya başladıktan sonra, daha yerleşik bir yaşam tarzına geçmemizle birlikte cinsiyet eşitliğinden dünya genelinde bir uzaklaşma olmuş gibi görünüyor.⁴ Darwin'in kendisi de cinsiyet farklılıkları konusunda bazı görüşlere sahipti ve gerçekten de kadınların beden ve zihin olarak daha alt seviyede olduğu savını destekledi.⁵ O bize “doğal seçilimi” sundu; anlaşılan o ki cinsiyetler arası çalışma ücreti farkının, sınırlı üreme haklarının ve yasal adaletsizliklerin de temelini attı.

Ancak tüm bunları Darwin'e yıkamayız. “Cinsiyetçilik” kelimesinin ABD'li feminist Caroline Bird Mahoney tarafından yarım asırdan uzun bir süre önce “Kadın Doğmak Üzerine” adlı konuşmasında ölümsüzleştirilmesinden bu yana bu meseleleri ele almak için sayısız fırsat doğmuştur.⁶ Gerçek değişim bizden uzak duruyor gibi görünmektedir. Doğduğumuz andan itibaren, sırtımıza toplumun öngörüler ve beklentileri yüklenir ve bu beklentiler bizi neredeyse hücresel düzeyde çarpıtmaya başlar. Dünyaya ne beklendiğini bilerek geliyoruz; bu, ruhumuzun yumuşak dokusuna işlenmiş durumda. “Cinsiyetçilik” kelimesi bile artık çok sıradan, gereğinden fazla kullanılıyor ve garip bir şekilde bir o kadar da az kullanılıyor. Anlamını yitiriyor ve insanı kendine yabancılaşmış gibi hissettiriyor. Hatta şimdi bunu yazarken biraz *utanıyorum*. Daha cazip bir versiyonunu bulamaz mıyız? Zamanımıza uygun bir “cinsiyetçilik” mi? Ataerkilliğin çevikliği, sürekli olarak bir adım önde oluşunu ifade eden bir şey...

Londra'daki kliniğimde farklı demografik gruplardan kadınlarla çalışıyorum. Büyükanmemize ait olan ve bir şekilde kimsenin atamayacağı kadar büyük, hantal, çirkin ve eski bir gardırop gibi kuşaklar boyunca aktarılan “cinsiyetçi” sosyal yapıların ve aileye özgü çeşitli permütasyonlarının sürekli olarak güçlendirici etkileşimine tanık oluyorum. O orada öylece durmaya devam ediyor ve biz de onun etrafında suçluluk ve gelenekle ilgili her türlü anlatıyı oluşturunuz. Hepimiz ondan nefret edebiliriz ama görünüşe göre ona saplanıp kalmışız. Ebeveynlerimiz de bu yapıların gölgesinde doğdular. Kendilerinden önceki ebeveynleri gibi onlar da bu çatırdayan yapının içinde hareket ederek kaderimizin bilinçsiz habercileri oldular. “Bir oğul, kendine bir eş bulana kadar oğuldur; bir kız, hayatının geri kalanında senindir,” gibi ifadeler bize derinlemesine işler. Bu tür şeyleri *biliriz*, bize söylenmeden bizden ne beklendiğini biliriz. Ama bunu öylesine derin bir düzeyde biliriz ki bildiğimizin farkına bile varmayız.

Özgüven eksikliğimiz sorgulama kapasitemizi tuzağa düşürür; bir şeylerin yanlış olduğunu hissederiz ancak bunun ne olabileceğini kavrayamayız. *İyi kız* beklentilerinden bahsediyorum; size söyleneni yapmak, başkalarına öncelik vermek, insanların kötü davranışlarını mazur görmek, bazı okul derslerinin daha çok *sizin* dersleriniz olduğunu hissetmek gibi. Sırf istemediğiniz için birine *hayır* demenin ya da bir şeyi yapmamanın kabalık olacağı hissinden bahsediyorum. Her zaman hatalı olduğunuzu hissetmekten, özür *dilemeniz* gerektiğine dair bir içgüdüden bahsediyorum. Eğer bir konuda rahat değilseniz, bu sizin sorununuz olur. Kuşaklar boyunca size her şeyin belli bir şekilde *olduğu* söylendiğinde, bunun altından kalkmak neredeyse imkânsızdır. Bu yüzden içimizi kaparız. İçselleştiririz.

Çağdaş tıp, psikolojik acıyı tedavi etmek söz konusu olduğunda ne yazık ki körü körüne kullanılan ilaçlar reçete etmektedir. Kendi beyinlerimiz dahi öfke ve depresyon hâllerini ayırt etmekten acizken aradaki farkı çözmeye yardımcı olmaya çalışan sağlık uzmanına acımak gerekir. Kadınlar olarak kendi öfkemizi tanıtmaktan hâlâ çok uzağız.

Sağlık açısından zarar verici sonuçlarının önüne geçebilmek için, hem öfkenin kendisini hem de onun altında yatan nedenleri ivedilikle tespit etmeye yönelik çalışmalara başlanması gerektiğini önemle vurguluyorum. Bireysel öfkemizin büyük bir kısmı, nihayetinde, kadınlar için hayatı hâlâ çok zorlaştıran bir dünyada kadın olmaya çalışmaktan kaynaklanıyor gibi görünüyor. *Ataerkil* bir dünya; tarihin, coğrafyanın, ayrıcalıkların ve düzenin erkeklerin hâkimiyetinde olduğu bir dünyadır.⁷ Her yaştan çok sayıda uluslararası hastanın paylaştığı tekrar eden temaları ortaya koyarak, kendi hayal kırıklığı ve çaresiz öfke duygularına kulak vermesine yardımcı olmak istiyorum.

Öfkenin, fark edilmeden bırakıldığında neden bu denli zarar verici olduğunun bilimsel temelleri, bu çalışmada önerilen tedavi yaklaşımının merkezinde yer almaktadır. Bu kitapta yer alan vaka çalışmalarının da ortaya koyduğu gibi yaklaşımımızın fiziksel ve dışavurumcu boşalım biçimlerine odaklanması gerekiyor. Bastırılmış öfkemize nihayet eriştiğimizde yaşamlarımız ve sağlığımız üzerinde yarattığı olağanüstü etki, herkesin hakkı olmalıdır. Ancak ilk görevimiz bunun nedenini anlamak. Öfkemiz, büyürken maruz kaldığımız *gaslighting*'den,⁴ [gerçekliğin çarpıtılmasından] yani dünyanın daha iyi bir yer hâline geldiği yönündeki yanılsamadan beslenmektedir.

4 Bir kişinin başka bir kişiyi kendi algılarına, hafızasına ve akıl sağlığına şüphe duymaya yönlendirerek manipüle ettiği psikolojik istismardır. Bu manipülasyon yalanlar, inkârlar ve çelişkilerle mağdurun gerçekliği sorgulamasına neden olur. (ç. n.)

Birinci Kısım

DURUM



BİRİNCİ BÖLÜM

Gaslighting'e Maruz Kalıyorsunuz



ACI ÇEKİYORUZ AMA hastalığımızın belirtilerine o kadar alıştık ki artık nedenini bile düşünmüyoruz. Belirtilerin kendi başlarına bir geçerliliği varmış gibi görüldüğünden, aslında nedenini *hiç* düşünmemiş olabiliriz. Fibromiyalji (yaygın ağrı ve yorgunluğa neden olan bir durum), postpartum [doğum sonrası] depresyon ve migren kendi başlarına ikna edici teşhisler, değil mi? Bunları kadınlığımızın olağan yükü olarak kabul ediyoruz. Ya öyle olmak zorunda değillerse? Ya çektiğimiz acılar bizi susturuyorsa ve bazı şeylerin *neden* kendi bedenlerimizde bu denli şiddetli yaşanması gerektiğine ilişkin sorular sormamızı engelliyorsa?

Bu toplu inkârın ardında ortak bir neden var. Güç dengesizliğini ortadan kaldırmaya yönelik toplumsal cinsiyet eşitliği politikaları işe yaramazsa belki de hiçbir şey işe yaramayacaktır. Gerçek, göz önünde bulundurulamayacak kadar dayanılmazdır. Bu nedenle, buna yüz çeviriyoruz ve dikkate almıyoruz. Gerçek olamamış gibi davranıyoruz, bunun yerine kadınların her şeye sahip olabiliyormuş gibi *göründüğü* tüm yollara gözlerimizi dikeyiyoruz ancak itiraf etmeliyiz ki bedenlerimiz bozuluyor ve çoğu durumda zihinlerimiz de öyle. “Çözümler” ise bol miktarda: Yoga inzivasına

çekilin! Bir antidepresan alın! Çünkü yeterince uzun süre aralıklı oruç tutmuyorsunuz!

Bu, büyük ölçekte işbirliğine dayalı bir *gaslighting*'dir ve *gaslighting* insanları öfkeliendirir. Doğru kullanımı, bir zihnin manipüle edilerek gerçeklik duygusunun zedelenmesi anlamına gelir. Bu yara, her gün danışma odasında tarif edilen şeydir; kadınların asıl hayatlarının *gerçekleridir*, arzuladıklarını ve bu yüzden bir şekilde sahip olmaları gerektiğini kendilerine söyledikleri hayali versiyonları değil. İhtiyacımız olan bir şeye sahip *olmamak* ve (aynı zamanda sahip *olduğumuz* söylenirken) bunun sonuçlarıyla yaşamak şeklindeki bu çifte aldatmaca, nihayetinde içimizde barındırmamız gereken bir çatışmadır. Bunu içimizde barındırmak zorundayız çünkü kimse bunu bizden almayı önermemektedir. Bu konuşmanın yön değiştirmesine ihtiyacımız var.

Yani, şimdi başlıyor. Burada başlıyor.

Birlikte öfke duygularımızı tanımlamayı, bize ne anlatmaya çalıştıklarını anlamayı, bunu ifade etmek için ortak bir dil bulmayı ve konuşmayı öğreneceğiz. Ancak bu sadece kadının işi değil; bu, ona daha fazla iş tahsis etmekle ilgili bir şey değil.

Beyler, gelin ve bizim tarafımıza katılın! Lütfen bir *sistemden* bahsettiğimizi anlayın. En basit şekilde “ataerkillik” olarak adlandırılan ve sizin de içinde büyüdüğünüz sistem. Hepimizi ensemitenden yakalamış olan sistem. Biz kadınlardan Her Şeye nasıl sahip olacağımızı bulmamızı isteyen ama aynı zorluğu erkeklere tanımayan sistem.

“Yükü” kadınlarla paylaşmayı gerçekten çok isteyebilirsiniz ancak işiniz size gerçekçi bir ebeveynlik imkânı vermiyor; bir çocuk partisinde tek baba olduğunuzda size şüpheyle yaklaşıyor ve okulunuz “regl” hakkında konuşma zamanı geldiğinde erkek çocukları sınıftan gönderiyor, bu yüzden işleyiş şekilleri konusunda hâlâ biraz kafanız karışık. Biliyoruz, siz de öfkelisiniz – ataerkillik düzen size de hayatı kolaylaştırmıyor. Ancak biz burada, tarihsel olarak öfkelerini dışa vurmaları yasaklanmış olan insanlardan bahsediyoruz. Lütfen bu kitabın hınç dolu, bitmek tükenmek bilmeyen bir suçlama olmadığını bilin. Bu sorun *bizim* sorunumuz