

Gizli Psikopat

"Bu yazı, bir psikopatla yaşamış ve deneyimlerini yazıya dökmüş bir kadına aittir"

Kaynak ve Teşekkürler : www.gizlipsikopat.com

**Tüm içerik www.gizlipsikopat.com sitesi sahibinin izni ile kullanılmıştır.
Kar amacı gütmemektedir. Bilgilendime amacı ile biraraya getirilmiştir.**

www.sedatirgil.com

Gizli Psikopat

“Psikopatlar, insanları büyüleyen, onları kendi istedikleri şekilde yöneten, yaşamda acımasızca kendilerine bir yol açan ve bunu yaparken de, en ufak bir suçluluk ya da pişmanlık duymadan arkalarında kırık kalpler, yıkılmış beklentiler ve boşalmış cüzdanlardan oluşan geniş bir iz bırakan toplumsal yırtıcılardır. Dehşete düşen kurban çaresizce sorar ‘Kim bu insanlar?’

Genellikle psikopatların, manşetlerde yer alan, hapishaneleri dolduran akli dengesi bozuk suçlular olduğunu sanırız. Oysa bütün psikopatlar katil değildir. Onlar daha çok, SİZİN DE tanıdığınız, hayatın içinde aşırı bir özgüvenle -fakat vicdansızca- yollarına devam eden erkekler ve kadınlardır.

“Onları bu hale getiren nedir?” “Kendimizi onlardan nasıl koruyabiliriz?”

Robert D. Hare, “Vicdansızlar”

Toplum ve psikopati

Topluma bir yalancı ve dolandırıcı olarak gösterilmek çoğumuzu yıkabilir ve küçük düşürebilir, ama psikopatın durumu farklıdır. O yine de toplumun gözünün içine bakabilir ve ‘şerefi üzerine’ ateşli sözler verebilir”. (Robert Hare, “Vicdansızlar)

Psikopatiyi tanıdıktan sonra hayata hala aynı perspektiften bakmanız mümkün değil. Toplumsal düzenle, mevcut iktidarla, güncel durumlarla ilgili bütün algınız değişiyor. Aslında, deyim yerindeyse, yerine oturuyor. Anlamlandıramadığınız ve veryansın ettiğiniz “neden” sorusu cevabını buluyor. Her bir özelliğiyle psikopatik bir sistemde yaşıyoruz:

- Psikopatın gizli bir ajandası vardır ve kesin kontrol sağlayacağı noktaya kadar göze hoş görünmeyi, güven vermeyi ya da gerçek amaçlarını gizlemeyi başarır.
- Psikopat önüne çıkacağını düşündüğü herkes hakkında karalama kampanyası yapar, iftira atar ve onlardan kurtulur.
- Psikopat hatalarıyla yüzleştirdiğinde saldırganlaşır, yansıtma yapar, manipüle eder.
- Psikopat gözünüzün içine baka baka soğukkanlılıkla, yüzsüzce yalan söyler; açık yalanlar karşısında bile sizi çaresiz bırakır, hatta suçlar. Yakalanma korkusu yoktur.
- Psikopat üstün bir varlık olduğuna inanır fakat ironik bir şekilde gururu yoktur. Hiçbir zaman tutmaya niyet etmediği sözler verir; rahatlıkla söylediklerini inkar eder.
- Psikopat her zaman mağduru oynar. Kolayca ağlar ve hatta ağlar.
- Psikopatın zayıf noktalarınızı tanımada tarifi zor bir yeteneği vardır. Zayıf noktalarınıza basar ve özgüveninizi sarsar

- Psikopat bakışlarıyla, vücut diliyle, konuşma becerisiyle insanları rahatlıkla ikna eder, etkiler.
- Psikopat sizi ona fayda sağlamakla yükümlü nesnelere olarak görür. Zarar verme konusunda sonsuz bir hak etme duygusu ve olağanüstü bir rasyonalizasyon gücü vardır.
- Psikopat ne yaparsa yapsın vicdan azabı, pişmanlık, utanç duymaz. Uykusunu kaçırarak hiçbir şey yoktur.
- Psikopat gerekli hallerde değişmiş “gibi” yapabilir, günah çıkarabilir, dalkavukluk yapabilir, öz eleştiri verebilir.
- Psikopat ciddiye alınmadığını, alay edildiğini ya da kontrolü kaybettiğini düşündüğünde müthiş bir narsistik kırılma yaşar ve saldırganlaşır. Karşısındakinden mutlaka ciddi bir tepki görmek ister.
- Psikopat yüzsüzce insanlık dersi verebilir, başkalarını vicdansızlıkla ya da erdem sahibi olmamakla suçlayabilir.
- Özellikle mücadele eden ve direnen insanları sürekli kışkırtarak olumsuz tepki almak ister. Kasten asap bozucu şekilde tahrik eder ki insanlar soğukkanlılıklarını kaybetmiş ve hata yapsın.
- Psikopat daima korku vererek kontrol sağlar. Öfkesi kontrollüdür ve bir gösteri gibidir.
- Psikopat intikam duygusu güçlü bir varlıktır. Senelerce takip edip, uygun koşulları bekleyebilir.
- Psikopat son laf budalasıdır. Onun karar vermediği hiçbir şeye siz ondan önce karar veremezsiniz.
- Psikopatın kendininkiler dışında tanıdığı kurallar yoktur. Otoriteyi sevmez. Bir süre amaçlarına ulaşmak için otoriteye boyun eğse de, kendini güvende hissettiği anda bildiğini okur. Yakınlarına, ortaklarına ya da amirlerine en beklenmedik anda ihanet eder.
- Psikopatın oynadığı “yok etme” oyununu fark ettiğinizde artık çok geç olmuştur ve çoktan kayda değer bir zarar görmüşsünüzdür.
- Psikopat asla sahip olamayacağı insani özelliklere haset eder ve yok etmek ister. Tipik olarak “güzel” düşmanıdır.
- Psikopatın korku duyduğu tek şey ifşa olmaktır. Çünkü ifşa olma durumunda hakimiyetini kaybeder, avlanmaya devam edemez.
- Psikopat insanların güvenine ihanet etmekten, gururlarıyla oynamaktan, aşağılamaktan zevk alır.

- Psikopat bakışlarıyla, vücut diliyle, konuşma becerisiyle insanları rahatlıkla ikna eder, etkiler.
- Psikopat sizi ona fayda sağlamakla yükümlü nesnelere olarak görür. Zarar verme konusunda sonsuz bir hak etme duygusu ve olağanüstü bir rasyonalizasyon gücü vardır.
- Psikopat ne yaparsa yapsın vicdan azabı, pişmanlık, utanç duymaz. Uykusunu kaçırarak hiçbir şey yoktur.
- Psikopat gerekli hallerde değişmiş “gibi” yapabilir, günah çıkarabilir, dalkavukluk yapabilir, öz eleştiri verebilir.
- Psikopat ciddiye alınmadığını, alay edildiğini ya da kontrolü kaybettiğini düşündüğünde müthiş bir narsistik kırılma yaşar ve saldırganlaşır. Karşısındakinden mutlaka ciddi bir tepki görmek ister.
- Psikopat yüzüstü insanlık dersi verebilir, başkalarını vicdansızlıkla ya da erdem sahibi olmamakla suçlayabilir.
- Özellikle mücadele eden ve direnen insanları sürekli kıskırtarak olumsuz tepki almak ister. Kasten asap bozucu şekilde tahrik eder ki insanlar soğukkanlılıklarını kaybetmiş ve hata yapsın.
- Psikopat daima korku vererek kontrol sağlar. Öfkesi kontrollüdür ve bir gösteri gibidir.
- Psikopat intikam duygusu güçlü bir varlıktır. Senelerce takip edip, uygun koşulları bekleyebilir.
- Psikopat son laf budalasıdır. Onun karar vermediği hiçbir şeye siz ondan önce karar veremezsiniz.
- Psikopatın kendininkiler dışında tanıdığı kurallar yoktur. Otoriteyi sevmez. Bir süre amaçlarına ulaşmak için otoriteye boyun eğse de, kendini güvende hissettiği anda bildiğini okur. Yakınlarına, ortaklarına ya da amirlerine en beklenmedik anda ihanet eder.
- Psikopatın oynadığı “yok etme” oyununu fark ettiğinizde artık çok geç olmuştur ve çoktan kayda değer bir zarar görmüşsünüzdür.
- Psikopat asla sahip olamayacağı insani özelliklere haset eder ve yok etmek ister. Tipik olarak “güzel” düşmanıdır.
- Psikopatın korku duyduğu tek şey ifşa olmaktır. Çünkü ifşa olma durumunda hakimiyetini kaybeder, avlanmaya devam edemez.
- Psikopat insanların güvenine ihanet etmekten, gururlarıyla oynamaktan, aşağılamaktan zevk alır.
- Bir psikopat söz konusu olduğunda “haksızlık” kelime anlamını yitirir. Yanına kar kalacağını düşündüğü her şeyi yapar, siz “bundan kötüsü olmaz” diye düşünseniz bile her zaman daha kötüsü vardır.

Kısacası içinde sadece dipsiz bir kötülük barındıran, tüyler ürpertici, saçma sapan ama fena halde gerçek bir hastalık. Geçmişte ve bugün yaşadığımız pek çok mağduriyetin sebebi...

İnsanlar, iktidardaki diktatörüksülerin bazı metodları takip ettiğini ve yukarıdan bir yerden yönlendirildiğini düşünüyor. Yönlendirilme kısmına ben de katılıyorum ama şöyle düşünüyorum, onlar zaten “öyle” oldukları için iktidara seçildiler yani vicdanları sızlamadan, tereddüt etmeden, “insan” gibi gereksiz detayları düşünmeden verebilecekleri kararlar için.. Bir psikopatın ya da habis narsistiğin, kendini nasıl sevdireceğinin, insanları nasıl manipüle edeceğinin ya da korkutacağını, nasıl vicdansız ya da korkusuz olacağını öğretilmesine ihtiyacı yok. Çünkü bütün psikopatlar bu becerilere doğuştan sahiptir. Bizim gibi yaratıcı bir iç dünyaları yoktur; hepsi birbirine benzer. Aynı gülerler, aynı bakarlar, aynı uyurlar, tamamen aynı yöntemleri kullanırlar. Kimi daha zeki ve beceriklidir, şans da yaver giderse ülkeyi yönetir; kimi kendini ortalarda bir yerde sağlama alır; kimi sadece saygın bir konum ister; kimi kana susamıştır; kimi cahildir kendini ele verir, kimi halkına zulmeder, kimi evde karısına. Dolayısıyla pek çok diktatörün uyguladığı yöntemlerin hatta el hareketlerinin bile birbirine benzemesinde şaşılacak bir şey yok. Bütün psikopatlar hükmetmeyi başardıktan sonra (ki hepsi hükmetme arzusuyla yaşar) maskelerini fazla gizlemeye ihtiyaç duymaz. “İktidar sarhoşluğu” aslında o noktaya gelene kadar sabırla saklanan gerçek kişiliktir. Bütün psikopatlar doğdukları günden öldükleri güne kadar “takiye” yaparlar.

“Vicdansızlar’ adlı kitabımda, bir ‘kamuflej toplumu’nda yaşadığımızı ve psikopatik özelliklerin -benmerkezcilik, başkalarını umursamada yoksunluk, yüzeysellik, tarzın aslından üstün olması, ‘cool’ olmak, manipülatif olmak ve dahası- giderek tolere edildiğini ve hatta değer kazandığını söyledim. (...) psikopatlar iş dünyasına, politikaya, yürütme kurumlarına, hükümete, akademik ortama ve başka pek çok sosyal yapıya sızmakta zorlanmıyorlar. Benmerkezci, soğukkanlı ve pişmanlıktan yoksun psikopatlar, toplumun her alanına karışıyor ve etraflarındaki insanlarda çok yıkıcı etkilere sebep oluyorlar.” (Robert Hare, “Psychopathy and Antisocial Personality Disorder: A Case of Diagnostic Confusion” makalesinden)

Psikopati uzmanları bu bozukluğun tehlikesini sistemle özdeşleştirir. Bozukluğu bilen birinin bu kaniya sahip olmaması mümkün değil, hele bir uzmanın. Peki böylesi vahim bir hastalık nasıl bu kadar az biliniyor? Tek başına psikopatinin yıkım kapasitesi diğer bütün bozuklukların, hastalıkların toplamından yüksek. Neden psikopatiyle ilgili farkındalık yok denecek kadar az? Neden filmlerde, dizilerde çarpıtılmış bir psikopat portresi tanıyoruz?

Yaşadığımız sistem, insanları uyutma, sömürme, kullanma, harcama, aldatma, yok etme sistemi. Araştırmalar kapitalist toplumlarda psikopati oranının çok yüksek (yaklaşık %4), fakat örneğin, budist bir toplumda çok az (yaklaşık %0,1) olduğunu gösteriyor. Budist toplumlarda daha mı az psikopat var emin değilim ama psikopatlar için yaşam koşullarının daha elverişsiz olduğu muhakkak. Kapitalist toplumlarda psikopati özellikleri değer kazanıyor, hatta pek çok alanda ve meslekte takdir de görüyor. Tamamen ben merkezci, bir diğerini ezip geçmenizi öneren sloganlar psikopatlar için hazır özür kaynağı sağlıyor. Özellikle bizim toplumumuzdaki cinsiyetçi kültürün psikopatlar için sağladığı avantajlar da cabası...

“Diğer ağır klinik bozuklukların yanında, psikopatiyle ilgili çok az sistematik araştırma vakfedilmiştir, buna rağmen psikopati, toplumda diğer bütün psikiyatrik bozuklukların toplamından çok daha fazla sıkıntıya ve bozulmaya neden olmaktadır.” (Robert Hare)

“Herşeyin sebebi psikopati” diyerek bir genellemeye gitmek istemiyorum. Ama psikopatinin, dünyadaki sorunlar içinde hatırı sayılır bir yeri hak ettiğini düşünüyorum. Eğer temel sorunumuz “insanlık”sa, psikopati zaten bu değer zıt tarafıdır.

İnkâr

“Horgörölü Amerikan takviminde hiçbir suç, enayi olmak kadar küçük düşürücü değildir.” (Robert Hare, “Vicdansızlar”)

Zaman zaman, bazı insanların nasıl bu kadar kolay manipüle edilebildiğine şaşırıyoruz. Ben bu yargılamamın haksızlık olduğunu düşünüyorum. Pek çoğumuz hayatımızdaki psikopatlar tarafından kandırıldık, kandırılıyor, kandırılacağız. Belki farkında bile olmadan, psikopatın saçma sapan kötücül, sadistik oyunlarına dahil olduk, dolaylı da olsa bir başkasının canını yaktık. Sadece psikopat, bizim değerlerimize uyduğu için ne olup bittiğini görmedik. Takdir ettiğimiz biri “kötü” çıkarsa bunu inkar ediyoruz çünkü görüşlerimize halel gelmiş oluyor; kandırılmış olmayı kabul edemiyoruz çünkü gururumuza dokunuyor, o halde rasyonalize ediyoruz. Kandırılmak o kadar ağırdır ki insan psikolojisi bu travmadan kaçmak için herşeyi yapar.

“Elli altı yaşındaki Ed Lopes, altı yıl boyunca idamını beklerken Tanrıyı bulmuş bir Baptist papazı numarası yapmıştır. (...) Kısa bir süre önce maskesi düşen Lopes ikinci karısını boğarak öldürdüğünü, bir kadını döverek öldürdüğünü ve bir kız arkadaşını da bıçaklayarak öldürdüğünü, Illinois’de şartlı tahliye edildikten sonra kaçtığını itiraf etti. Cemaatinin tepkisi ne mi oldu? Bazıları üzüldü; diğerleri 5.000 dolar gibi şaşılacak ölçüde düşük tutulan kefaleti için gereken parayı topladı ve ona destek gösterileri yaptılar.” (Robert Hare, “Vicdansızlar”)

Sizin daha net gördüğünüz bir kötülüğü pek çok insan görmeyebilir. Bazı insanlar kandırılmaya daha müsait, bazılarının inkar kapasitesi daha yüksektir. Herkes için farklı anahtar kelimeler vardır ve psikopatlar bu kelimeleri kullanmayı iyi bilir. Hiç kimse kandırılmayacağı konusunda peşin bir özgüvene sahip olmamalı.

Vicdan

İnsan evriminde vicdan son ve en önemli aşamadır. Kişilik bozuklukları ve içlerinde en vahimi psikopati evrimin bozuk halkasıdır aslında. Çoğunluğun gelişmiş bir vicdana sahip olduğu bir dünyada, bir grup bozuk halka tarafından yönetilmeyi ironik buluyorum. Bir yandan ortalama bir psikopatın onca insan üzerinde başardığı yönetme becerisini ve yıkım gücünü düşündüğümde, evet, milyonlarca insan bir grup vicdansız tarafından yönetilebilir, neden olmasın? Bunun en gözle görülür örneği Hitler Almanya'sıydı. Milyonlarca insan manipüle edildi, kandırıldı ve vahşi bir katliamın bile haklı bir sebebi olabileceğine inandırıldı. Otoriteyi sorgulamamak ve boyun eğmenin en acı örneklerinden biridir Hitler'in katliamları.

Martha Stout, "Yanı Başınızdaki Sosyopat" adlı kitabında bir araştırmadan söz ediyor. Deneklerden biri soruları cevaplamakla yükümlü, diğeri yanlış cevapta öbürüne elektrik vermekle. Her yanlış cevapta şiddet artırılıyor. Denekler birbirlerini görmüyorlar ama seslerini duyuyorlar. Elektrik veren denneğin başında laboratuvar önlüğü giymiş bir uzman komut veriyor. Aslında araştırma sadece elektriği veren denek üzerine... Deneklerden çoğu çılgınlık iyice artana, yani neredeyse sonuna kadar elektrik vermeye devam ediyor. Tereddüt etseler de onlara "devam et" komutu veren uzmanın sözünü dinliyorlar. Kimi sonlara doğru devam etmek istemiyor. Kimi hiç tereddütsüz elektriği vermeye devam ediyor (bunların sosyopat/psikopat olduğu tahmin ediliyor). Sadece bir denek (elektrik mühendisi), henüz ilk cevapta, o şiddette bir elektriğin ne kadar can yaktığını bildiğini söyleyerek komutlara uymayı reddediyor ve deneyi bırakıyor. Buradan çıkan sonuçlar: Denekler, otoriteyi temsil eden önlüklü uzmanı sorgulayamadıkları için vicdanlarının sesini dinlemiyorlar. Komutu verenin sivil biri olması durumunda, çoğu deneyi bırakacağını söylüyor. Sadece bilgisi olan, otoriteyi sorgulamaya cüret ediyor ve vicdanına aykırı bir davranışta bulunmuyor.

Ahlak dediğimiz şey aslında vicdandır. Belki de vicdanı olmayan insanlar tarafından konmuş, saçma sapan ahlak kurallarından söz etmiyorum. Vicdan, bir başkasının canını yakacağını bildiğinde durmak, yaktığında utanmak, sorumluluğu kabul etmek ve pişman olmaktır.

Psikopatik ilişkinin ardından aşamalar

Stages of grief from a psychopathic relationship

(Türkçe'ye çeviri gizlipsikopat.com'a aittir)

Peace,

İnkar, kırgınlık, pazarlık, depresyon, kabullenme... Psikopatik bir ilişkiden sonra iyileşme sürecinizde şüphesiz bu noktalardan geçeceksiniz. Bir psikopatı kaybetmek bir arkadaş/aile bireyini kaybetmeye benzemez; normal ve sevgi dolu bir eşi kaybetmeye de benzemez. Burada hafifletilmiş haliyle geçeceğiniz bazı aşamaları yazacağız.

Tam bir Yıkım

Bütün benliğinizi tüketen bir yıkım. Müthiş bir şok ve inanama. Tam bir boşluk hissi, intihar düşüncesi ve sıradan işleri bile yapmakta aşırı zorlanma. Hormonlarınız, kimyasal bir bağımlılıktan buz gibi soğuk bir suya dönüşecek. Çirkin ve tükenmiş hissedeceksiniz – vücudunuz çökecek (kurbanların önce/sonra fotoğrafları korku vericidir). Cinsel duygularınız onu arzulamak ve artık elinizde olmayan şeyin gizemi arasında gidip gelecek. Psikolojik olarak, fevkalade kırılgan olacaksınız fakat bu noktada önce değerinizin düşürüldüğünün ve sonra gözden çıkarıldığının farkında olmayacaksınız – siz sadece bir kurbansınız ve bu yüzden “anlamak” yerine “hissediyorsunuz”. Bunu gerçekten hak ettiğinizi düşünürsünüz. Onsuz bir hiçsinizdir. Kıskanç, delirmiş, muhtaç, bağımlısınız, herşey sizin hatanızdır.

İnkar

Bu tipik olarak, psikopat “mutlu” hayatını suratınıza vurduğu zaman başlar. Başka bir kadınla çekip gittiğini görürsünüz ya da hayatının ne kadar muhteşem olduğunu söyler (genelde sosyal medyada). Diğer kadına kızmazsınız çünkü bu ihanetin ne zamandır sürdüğünün farkında değilsinizdir. Sadece ne kadar iyi olduğunuzu ispat etmeye ve psikopatın yaptığı gibi züppelik yapmaya ihtiyaç duyarsınız çünkü belki böylece sizi geri isteyebilir. İşinizi, arkadaşlarınızı değiştirirsiniz, psikopat hariç herkese ve herşeye karşı ani çıkışlar yaparsınız. Hem kendinizi hem onu ikna etmek için müthiş bir çabayla dışarı çıkıp eğlenir, içer, seks yaparsınız. Dürtüsel davranmaya, para harcamaya ve akıl dışı düşünmeye başlarsınız. Başka insanlarla psikopatla kurduğunuz dinamiğin aynısını kurmaya çalışırsınız; cinselliğin başka biriyle o kadar iyi olmadığını görünce ve psikopatın size yaptığı gibi aşk bombalarına tutulmayınca hayal kırıklığına uğrarsınız.

Bilgilenme ve Kendinden Şüphe Etme

Bir şekilde psikopatiyle (ya da narsisizm, sosyopati vb) karşı karşıya gelirsiniz. İnternet araştırması ya da bir terapist aracılığıyla, içinizde bir yerde birşeylerin çok derinden kırılmış olduğunu keşfedersiniz. Her ne kadar mutlu olduğunuzu ispat etmeye uğraşsanız da, aynı zamanda ne olup bittiğini anlamak istersiniz. Psikopatinin bütün kırmızı bayraklarını okuduğunuz zaman müthiş bir kuşkuya düşersiniz. Kendinizi suçlamaya devam edersiniz ve acaba ilişkiyi mahvettiğiniz “gerçeğiyle” mi başa çıkamadığınız için onu psikopat olarak etiketlediğinizi merak edersiniz. Sizi göklere çıkarmış ve aynı şekilde indirmiş adamla ilgili ileri geri salınıp durursunuz. Size bu kadar hayran olduğunu söylemiş biri nasıl olur da sizden bu kadar nefret etmiş olabilir? Nasıl olur da göz açıp kapayıncaya kadar tutkulu bir aşıktan, aşağılayan bir adama dönüşebilir? Bu mümkün değil. Bir psikopatla birlikte olmuş olamazsınız. Sizi sevdi, öyle değil mi?

Psikopatı Anlamak

Bu aşamalardan birinde yer almıyor ama iyileşme süreciniz içinde en önemli olanı. Bilgilenme sizi ancak bir yere kadar götürür. Onların ne hissettiğini bilmelisiniz. Çoğu kurban tutku ve aşk yaşar, bu da psikopatla empati kurmayı neredeyse imkansız hale getirir. Aslında tam da bu yüzden yaptıklarından kurtulmayı becerirler. Çünkü normal insanlar otomatik olarak bilinçlerini bir başkasının üzerine yansıtırlar. Fakat er ya da geç, psikopati tarafından tüketildiğiniz için, bilinçlerinin nasıl çalıştığını anlamaya başlarsınız. Onun bütün davranışlarını bir psikopat perspektifi üzerine koyduğunuzda birdenbire herşey yerine oturur. Daha önce hiç öyle değilken artık herşey anlam kazanıyordu. “Aynalama”dan (mirroring) aşk bombalarına, sonradan başlayan eleştirilerden nihayet değer düşürme ve gözden çıkarmaya kadar. Mideniz bulanır. Hiçbir zaman sevilmediğinizi fark edersiniz; sonsuz bir döngüde sadece hedeflerden birisinizdir. Başka hiçbir ilişkide böyle davranışlarınızın olmadığını görürsünüz. Geriye dönüp baktığınızda paranoya yapıyorum sandığınız olayların hepsinin gerçekten hesaplı-kitaplı ve kasıtlı yapıldığını anlarsınız. Sonunda korkunç gerçeği görürsünüz: Güvendiğiniz insan faal olarak size karşı çalışmıştır.

Öfke

Psikopatiyi anladığınız anda mutlaka mideniz bulanacaktır. Kendinizden şüphe etme haliniz öfkeyle yer değiştirir. Gerçeği biliyorsunuzdur. Nasıl kullanıldığınızı, manipüle edildiğinizi ve beyninizin yıkıldığını görürsünüz. Öfkenin de ötesindesinizdir. Onu öldürmek istersiniz. Hayatındaki herkesle irtibata geçip onun neler yaptığını anlatmak istersiniz. Ona bir mektup yazıp cehennemde yanmasını söylemek istersiniz (sakın yapmayın). Takıntılı bir şekilde arkadaşlarınıza ve ailenize bunun hakkında konuşursunuz, hikayenizin ifşa olmasına ihtiyacınız vardır. O kadar uzun süredir susturulmuş ve küçümsenmişsinizdir ki, nihayet sesiniz özgürdür. İlişki boyunca su yüzüne çıkmasına izin verilmeyen bütün duygularınızı hissetmeye başlarsınız. Onu ne zaman aldatmakla ya da yalan söylemekle itham etmişseniz, konuyu size çevirmiş, sizi suçlamış ve kendinizi kızgın değil kötü hissetmenizi sağlamıştır. Bu davranış bozukluğu dehşet bir öfkenin yer değiştirmesine neden olmuştur. Artık aldatmanın ne kadar süredir devam ettiğini ve o kadına yağ çekmek için sizin ne kadar katlanılmaz biri olduğunuzu söylediğini bildiğiniz için gecikmiş kıskançlıklarınızı yaşarsınız. Karalama kampanyası size kendinizi ispat etme ihtiyacı hissettirir. Psikopatik bir ilişkiden sonra bu gecikmiş öfke kesinlikle ortaya çıkacaktır. Aylar hatta yıllar alabilir.

Lütfen, eğer mümkünse öfkenizle harekete geçmeyin. Bu sadece psikopatın haklılığını kanıtlamaya yarar. Yapabileceğiniz en iyi şey sakın ve itidalli kalmaktır. Bu onu deliye döndürür. O sizin öfkelenmenizi ister ki herkese sizin ne kadar aklını kaçırmış olduğunuzu ve hala ona aşık olduğunuzu gösterebilsin.

Depresyon

Çok uzun bir süre depresyon ve öfke arasında gidip geleceksiniz. İyi ve kötü günleriniz olacak. Bir gün artık devam edebileceğinizi hissedersiniz -sonrasında, kızgın ve çılgınlık atarak uyanırsınız. Delirmek, kızmak istemezsiniz. Bunu hak etmiyorsunuzdur. Sizin bütün hatanız aşık olmak. Kendinizi izole edersiniz, çevrenizi sizi anlayan insanlarla çevreler ve tartışma forumlarına katılırsınız. Takıntılı ve birbiriyle yarışan düşünceleriniz olur. En ufacık şey sizi etkiler. Sınırlarınız geri gelir (ya da belki ilk zamanlar için şekillenir) ve kendinizi nasıl bu kadar aşağı çektiğinize inanamazsınız. Ne kadar çok şey kaybettiğinizi fark edersiniz. Sadece arkadaşlar da değil, para, hayat deneyimi vb.. ama en çok da masumiyetiniz. Dünyaya yumuşak bakışınız param parça olmuştur. İnsanlara karşılıksız güven vermek yerine birdenbire artık güven sorunuyla boğuşuyorsunuzdur. Kalbinizde bitmek bilmeyen korkunç ve boğucu duygular yaşarsınız.

İyileşme

Sorular sormaya başlıyorsunuz. Bu neden oldu? Benim zaafımlarım nelerdi? Elbette bu zaafılar sizin suçunuz değil, ama nasıl sömürülebilmiş olduğunuzu anlamak önemlidir. Sizinle benzer deneyimlerden geçmiş insanlarla zaman geçirirsiniz ve böylece biraz umut ve neşe bulmak istersiniz. Sizi sık sık öfke ve depresyon arasında tetikleyen, düşüncenin de ötesinde artık elinizde tasdiklenmiş şeyler vardır, fakat bu duygular sağlıklıdır. Nihayet bütün ilişki boyunca hissetmeniz gereken duyguların neler olduğunun farkındasınızdır. Herşey yerine oturur ve artık neler olduğunu, neyi atlattığınızı sakın ve tutarlı bir şekilde değerlendirebilirsiniz. Değer düşürme-gözden çıkarma terimlerini artık hissetmez, bunlardan sanki bilimsel terimlermiş gibi bahsedersiniz. Yeni arkadaşlarınız vardır ve artık nihayet başa çıkabilmeye başladığınızı anlarsınız. Tünelin sonunda ışık vardır her ne kadar oraya ulaşmak biraz zaman alacak olsa da.

Kendini Keşfetmek

Güçlerinizi keşfetmeye başlıyorsunuz. Bunların çoğu daha önce de sahip olduğunuz ama değerlendirmeyi bilmediğiniz güçlerdir. Şefkatinizin, empatinizin ve sevginizin zayıflık olmadığını farkına varırsınız. Bunlar doğru insana yönlendirildiğinde dünyadaki en kıymetli hasletlerdir. Özsaygınız kendiliğinden vardır artık, başkalarının sizin güvensizliklerinizi değerlendirmesine ihtiyacınız yoktur. Kim olduğunuzu ve varlığınızın ne anlama geldiğini anlamaya başlıyorsunuz. Kendinizi hiç olmak istemeyeceğiniz biri gibi görmeniz, psikopatın yarattığı kirli oyunun eseridir. Onun “sen de aynen benim gibisin” gibi sözlerine gülersiniz, çünkü tam da tersi olduğunu fark edersiniz. Yaratıcı yönünüzü keşfeder ve başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü umursamayarak bırakırsınız. Siz nasıl değişiyorsanız eski arkadaşlıklarınız da değişime uğrar ve daha da sağlamlaşır. Yeni kendinizi kucaklayın ve kalbinizi tekrar sevgiye açın. Artık özgürsünüz. Kendinizle inanılmaz derecede gurur duymalısınız. Başardınız ve hayat yolunuz artık sonsuza kadar daha iyiye doğru yön buldu.

Psikopattan ayrılmak

Bir psikopattan ayrılmak, tehlikeli bir bağımlılığa son vermektir. Başlangıçta ihtiyacınız olan, size kendinizi iyi hissettirecek herşeyi (illüzyonları) vermiş ve bağımlı hale getirmiştir. Aslında psikopat tipik olarak aynalama yaparak, insanın kendi kendisine aşık olmasını sağlar ve tıpkı bir uyuşturucu satıcısının pazarlama taktiğini uygular; önce karşılıksız verir, azar azar bedeli artırır, bazen yoksun bırakır ve daha da bağımlı hale geldiğinizde verdiklerini misliyle geri almaya başlar. Tükenmiş bir ruh ve bedenden başka elinizde kalan tek şey psikopatin gerçek yüzüdür. Bir sigara tiryakisi sigarasız kaldığında sokaktaki bitmiş izmaritleri bile toplar. Psikopatla durum böyledir; acımasızca kandırılmış, kullanılmış olmak, daha kötüsü karşınızdaki kişinin sevgiden yoksun ve kötücül biri olduğunu kabul etmek zordur. Bu durumda çoğu insan “inkar”ı tercih eder. Verdiği zararı tamir edeceği umuduyla psikopata sarılır ve dönülmez bir girdabın içine girer. Psikopat kurbanına bu umudu azar azar vermeye devam ederken, kurban gittikçe daha çok zarar görür.

İnkarı değil kurtulmayı tercih etmek gerçekten cesur bir karardır ve aynı zamanda çok zor ve yıpratıcı bir sürecin de başlangıcıdır. Bir psikopatla ayrılık başınıza gelebilecek en insanlık dışı durumdur. Ayrılık biçimi ne olursa olsun bu, normal insanların dünyasındaki ayrılığa benzemez.

“Herşey yalan mıydı?”

Çoğunlukla psikopat, bir kişiyi hedef aldığında bütün enerjisini ona verir. Kişiyi tanır, kişiliğini çalar ve yansıtmaya başlar. Daha önce hiç karşılaşmadığınız kadar abartılı ilgi ve hayranlık görürsünüz. Fakat, bu durum yavaş yavaş sönümlenmez. Psikopat istediğini elde edene kadar rolünü aylarca belki yıllarca sürdürebilir ve belki birkaç dakika içinde sonlandırır. Bu ani dönüşümün herhangi somut işareti de olmamıştır.

Tipik olarak psikopat ilişkilerinde ilk aşamada idealizasyon yapar. Sonra, çoğunlukla kurbanın hissetmediği, değersizleştirme aşaması gelir. Nihayet başka bir kurbanı geçme vakti geldiğinde gözden çıkarma aşamasını yaşarsınız. İlişkide olduğu birini beklenmedik anlarda aniden ve duygusuzca terk eder. Değersizleştirme aşamasında siz farkında değilken yeni erzak kaynağını garantiye almış ve sizinle bir işi kalmamıştır. Çoğunlukla kurban o ana kadar psikolojik, ruhsal hatta maddi olarak ağır zararlar aldığı için, perişan bir halde, sorunlar ve sorularla birlikte ortada kalır. Psikopat garip bir şekilde sanki hiçbir şey yaşanmamış gibi bir umursamazlık içindedir. Bu ayrılığın ona verdiği hiçbir insani duygu olmamıştır.

Bir psikopatla ilişki yaşadığınız ve artık maskenin altını gördüyseniz uzun süre neyin doğru, neyin yalan olduğunu takıntılı şekilde düşünürsünüz. Size vakit kazandırmak için önemli bir bilgi: Karşınızdaki bir psikopatsa evet, gerçekten herşey yalandı.

Kapanış

Normal insanların kayıpların ardından bir “kapanış”a ihtiyacı vardır. Bu, hayata devam etmek için gerekli, duygusal bir adımdır. Ölülerimize cenaze düzenleriz; törenlerimiz, ritüellerimiz, seramonilerimiz vardır; eşlerimizle, arkadaşlarımızla konuşur, tartışır hatta kavga ederiz fakat bir şekilde “kapanış”la ilgili karşılıklı hamlelerde bulunuruz.

Psikopatlarla “kapanış” olamamasının sebeplerinden biri, onların sonlandırma konusundaki yoksunluklarıdır.

1- İlişkide oldukları kişi kim olursa olsun (eş, anne-baba, çocuk, arkadaş) duygusal bir bağları olmadığı ve başkalarının duygularını da umursamadığı için bir anda arkalarını dönüp gitmemeleri için bir sebep yoktur. Psikopat için “sevgi”, “fayda” demektir ve faydası kalmamış biriyle vakit kaybetmez.

2- Gerektiği takdirde erzak kaynağını tekrar kullanabilmek isterler ve bu yüzden sizi tamamen kaybetmek istemezler.

3- Hayat boyu edindiği kurbanları onun “mülkiyeti”dir. Hiçbiri üzerinde kontrolünü kaybetmek istemez.

4- Belli bir yakınlığa girdiği insanlar onun sosyal hayattaki maskesini görmüş insanlardır. Eski kurbanlarının onun gerçek yüzünü ifşa etmelerini engellemek için sürekli gözetim altında tutar, manipüle etmeye devam eder.

Bu sebeplerle periyodik olarak terk ettiği kurbanlarına geri döner.

Siz terk ediyorsanız

Normal insan ilişkilerinde ayrılıklarda hassas davranır, karşımızdakini kırmamaya çalışırız. Karşılıklı konuşmalar, tartışmalar yaparız. Bir psikopat söz konusuysa bunların hiçbirini yapamazsınız- yapmamalısınız. Nezaketinizi ve merhametinizi bir kenara bırakmalısınız. Siz ayrılıyorsunuz:

1- Sadece TEK BİR KEZ soğukkanlılıkla, kesin bir şekilde onunla bir daha görüşmeyeceğinizi belirtin.

2- Aynı evde yaşıyorsanız ayrılığınızdan önce durumu belli etmeyin ve onun olmadığı bir zamanda evi tamamen terk edin. Yukarıdaki mesajı yazılı olarak iletin, kimsenin kalbini kırmayacaksınız.

3- Fiziksel olarak yanında olmazsanız size saldıramaz, manipüle edemez. Bu işi uzaktan halletmeye çalışın.

4- Görüşmeme isteğinizi tekrarlamayın. Ayrıldıktan sonra söyleyeceğiniz sözlerin kelime anlamlarının hiçbir önemi yok, hepsi onun için iletişim kapısı demektir.

5- Israrlı telefon ya da mesajlarına asla cevap vermeyin. 100 mesajda cevap vermediyseniz, 101. mesajda “beni rahat bırak” yazmanız bir 100 mesaj daha alacağınız anlamına gelir. O yapabileceği en korkunç şeyi yapmış olsun, hatta mahkemelik olun.. fark etmez. Bir süre sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi yüzünüzce size ulaşmaya çalışacaktır. Tehdit değilse bile “aşk” mesajlarıyla taciz etmeye devam eder. Söylediğiniz hiçbir şeyi dinlemez, anlamaz; onun sadece kendi hedefleri vardır.

6- Gerekirse telefonunuzu değiştirin, birlikte çalışıyorsanız yeni bir iş bulmaya çalışın, onu her yerden her şekilde hayatınızdan çıkarın.

7- Aylar hatta yıllar sonra tekrar karşınıza çıkıp neler yaptığını anladığını, değiştiğini, terapi gördüğünü vs söyleyebilir. Bir süre böyle de davranabilir. Asla kabul etmemelisiniz, geçmişte yaptıklarını beteriyle tekrarlayacaktır.

8- Onunla oyun oynamaya kalkmayın. Sizi oyunda tutmaya devam etmek için her türlü kışkırtmayı yapacaktır ve ne yazık ki siz de yaptıklarının bedelini ödetmek ümidiyle oyunda kalmaya devam etmek istersiniz. Hatta sizi oyunda tutmak için kontrolün artık sizde olduğu izlenimini “bilerek” verir. Sakın bu oyuna gelmeyin.

9- Bir psikopattan kurtulmanın en iyi yolu bunu sakın ve sessizce yapmaktır. Onu asla kışkırtmayın.

Psikopattan siz ayrılıyorsanız büyük tehlikeler ve çirkinliklerle karşılaşabileceğiniz bir süreç giriyorsunuz demektir. Pek çok insan, karşısındaki kişinin psikopat olduğunu bilemediği için bu gibi durumlarda sergilenebilecek kişilerarası normal kuralları sürdürmeye devam eder. Oysa psikopatla bambaşka bir oyunun içindedir ve dikkatli olmanız gerekir.

Psikopat, reddedilmeye ve terk edilmeye karşı tahammülsüzdür ve büyük tepkiler verir; üzerinizdeki kontrolünü, gücü ve “erzak kaynağı”nı kaybetmeye dayanmadığı için. En yüksek duygulanımı da böylesi durumlarda yaşar. Şiddetli bir öfke ve intikam ihtiyacı...

Sizi vazgeçirmek için her türlü manipülasyonu dener. Kademeli olarak, önce onun sizin için en mükemmel partner olduğuna ve onsuz yapamayacağınıza inandırmak ister. Ardından pişmanlık oyunu gelir. Ağlama, yalvarma, abartılı sözler verme, suçlarının muhasebesini yapma ve asla tekrarlamayacağına inandırma gibi. Kalbi olan bir insanın dayanabileceği bir manzara değildir çünkü gerçekten perişan görünür. Yaptığı hataları beteriyle tekrarlasa da, sözlerinin hiçbirini tutmasa da bu oyuna yıllarca kanabilirsiniz.

Bu noktada en önemli şeyi söyleyelim: Yapabileceğiniz en tehlikeli ve yanlış şey ayrıldıktan sonra geri dönmektir. Bu yüzden, uzmanların da söylediği gibi, psikopatla yollarınızı ayırmaya karar verdiyseniz, geri dönüşü olmayacak şekilde hazırlığını yapın ve ancak gerçekten kararlı olduğunuzda adımınızı atın. Geri dönmeniz halinde psikopat sizi daha da bağımlı hale getirmek için çaba gösterecektir ve ayrılığınızın bedelini misliyle cezalandırılarak ödersiniz.

Pişmanlık oyununda vicdan çok önemli ve dengelenmesi gereken bir faktördür. Size göre o, sevdiğiniz, değer verdiğiniz, paylaşımında bulunduğunuz bir insandır. Kendinizin aynı konumda olmadığını anlamanız ve kabul etmeniz zor elbette, üstelik karşınızdaki kişi vicdanınızla oynamayı çok iyi biliyor. Martha Stout'un dediği gibi “psikopatların incinecek duyguları yoktur”, bu sebeple karşınızdaki gösteri ne kadar şaşılsalysa olsun, kararlı durmanız gerekir.

Karalama kampanyası ve saldırganlık

Pişmanlık oyununa artık kanmayacak durumdaysanız saldırganlık başlar. Bu noktada çoğu zaman maskesi tamamen düşer. Mükemmel muhakeme yeteneği olan bir insanın sizin en temel haklarınıza saldırmaya hakkı olmadığını anlamamasına hayret edersiniz. Aslında haklarınıza hiçbir zaman saygı duymamıştır ama muhtemelen siz bunu yeni öğreniyor olursunuz. Sürekli yansıtma yaparak sizi dünyanın en berbat ve kötü insanı olduğunuza inandırmaya çalışır. İronik bir şekilde kendi yaptığı hataları ya da kendine ait bütün özellikleri ve kusurları sanki size aitlermiş gibi yansıtmaya başlar. Çok tipik olarak sizi yargılayıcı, dar görüşlü, anlayışsız, empatiden yoksun, zalim ve ahlakçı olmakla suçlar. Ardından tipik olarak tehdit ve genellikle takip (stalking) gelir. Korkutma ve gözdağı verme psikopatların en etkili silahlarından biridir.

Çevrenize karşı sizi kötü, deli, nefret dolu bir insan olarak göstermek için karalama kampanyası yapar. Onu terk etmenize sebep olan büyük zararların hiçbir önemi yoktur, psikopat söz konusu olduğunda alabileceğiniz zararın limiti yoktur. Artık sağlayabileceği fayda kalmamış ve ümidini kaybetmişse zarar vermeye güdülenir. Maddi-manevi sizi daha da yıkabilmek için herşeyi yapar.

En zor nokta ortak çocuğunuzun olmasıdır.

Binlerce kadın, kendilerine ya da çocuklarına hayatı zehir etmiş, çocuklarını biraz bile sevmeyen ve ilgilenmeyen psikopatların boşanma noktasında çocukları silah olarak kullanmasının acısını yaşıyor. Psikopat, zarar vermek için çocuğu kullanıyor ve hatta velayet için savaşıyor. Ne yazık ki usta bir oyuncu olarak mahkeme ve yetkililer önünde muazzam bir gösteri yaptığı için de başarılı olabiliyor. Pek çok kadın, kendi avukatlarının bile psikopatın etkisi altında kaldığını anlatıyor.

Diğer tehlikeli ve zor bir nokta ise, psikopatın reddedildiği zaman herşeyi yapabilecek kapasitede olmasıdır. Takip edip, fiziksel ya da ruhsal zarar vermeye çalışabilir. Yasalarla alınacak tedbirler, söz gelimi uzaklaştırma emri, psikopat için bir şey ifade etmediği gibi kışkırtıcı bile olabilir. Amerika'da psikopatlarla ilgili yapılan bir araştırmada, uzaklaştırma emri alındıktan hemen sonra cinayete kurban giden kadınlar olduğu tespit ediliyor. Bu konu ülkemizde muamma olduğu için yapılacak bir araştırmada benzer sonuçlar elde edilebileceğini sanıyorum. Psikopatlar için mükemmel sosyal olanakları olan bir ülkede yaşıyoruz.

Kaybedecek şeyleri olan psikopatlar (saygın bir meslek, sosyal bir ün gibi) ifşa olmamak için bir noktada durmak zorundadır. Tam da bu yüzden sosyal konumu düşük, cahil ve eli palalı örnekleri “psikopat” olarak tanıyoruz ve sosyal itibarı olan psikopatları fark edemiyoruz. Kendinizi korumak için psikopatların “kaybedeceklerine” dokunmamanızı tavsiye ederim. Kaybedecek bir şeyi kalmamış bir psikopat herşeyi yapabilir, sosyal konumu ne olursa olsun.

Hakimlerin, avukatların, terapistlerin, polisin ve hatta kadın örgütlerinin bu tip manipülatif, tehlikeli insan profilinden haberdar olması gerekir.

Tedbir için bu tip insanlarla ilgili belge niteliği taşıyan herşeyi arşivleyin.

Destek

Psikopatlar yakınlarındaki insanların başkaları tarafından kötü tanınmasından hoşlanırlar. Kişilerarası iyi ilişkilere tahammül edemedikleri için çevrelerinde mütemadiyen düşmanlık, küslük, tatsızlık yaratacak küçük-büyük entrikalar yapar ve durumdan keyif alırlar. Uzun yıllar psikopatlarla birlikte olmuş kişiler, psikopatın manipülasyonları ve entrikaları sonucu arkadaşlarından ve ailelerinden uzaklaşmıştır. Yasal bir süreç yaşarsanız muhtemelen psikopatın manipüle ettiği yetkililer ve uzmanlar karşısında “suçlu” pozisyonuna düşebilirsiniz.

Bu süreçte destek çok önemlidir, psikopatın size yaptıklarını yakınlarınızla paylaşın. Büyük ihtimalle hikayeniz inandırıcı olmaktan uzak olacaktır, bir psikopatla ilişkisi olmamış insanların hatta uzmanların bile psikopatların neler yapabileceğini anlamaları mümkün olmayabilir. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve yargılarınıza güvenecek, mümkünse psikopatiyi tanıyan bir uzmandan (ne yazık ki ülkemizde çok az) destek almanız önemlidir.

Psikopatik belirtiler taşıyan kişilerle ilişki yaşayanlar çevrenin ve aslında kendilerinin bile sandığından daha büyük bir travma yaşıyor olabilirler. Gerekli destek alınmazsa ilişkinin yıkıcı etkileri yıllar hatta ömür boyu sürebilir.

Kadın psikopat

Psikopatların genelde erkek olduğu sanılıyor. Toplum tarafından yanlış bilinen psikopat portresi dahil, gerçekten psikopatik olan bireylerin de tanısıl davranışları maskülen özellikler gösterdiği için bu tamamen yanlış bir kanı değil aslında. Oysa kadın psikopat oranının erkeklerle neredeyse eşit olduğu bilgisi benim için de yeni.

Kişisel olarak kadın psikopat tanıyıp tanımadığıma emin değilim. Habis narsisistik olduğunu düşündüğüm bir kadın tanıdım ve elbette habis narsistiklerin psikopatlarla çok yakın benzerlikleri var (bir habis narsistiğin kişiliğini görebilmek bir psikopatınkine göre daha kolay sanırım). Kadın psikopatları daha çok hem habis narsisistik kişiyle yaşadığım deneyimden hem de okuduklarımdan tanıyorum.

Kişisel fikrim: psikopatların cinsiyeti yoktur. Bir psikopat basitçe bir psikopattır. Yani cinsel organları, davranış biçimleri (çoğu zaman sahte olan), görünüşleri veya cinsel tercihleri onları herhangi bir cinsten öte bozukluklarının komünitesine dahil eder. Fakat tıpkı erkek psikopatın yaptığı gibi, kadın psikopatlar da cinsiyetlerinden beklenen özellikleri fazlasıyla taklit etme, yani fazlasıyla dişi görünme becerisine sahiptir. Sadece cinsel cazibeden değil, empatik, pasif, yumuşak, bakıcı-besleyici, anaç, yardımsever görünmekten de söz ediyorum. Bu durumda aslında kadın psikopatları ayırt etmenin erkekleri ayırt etmekten daha zor olacağı söylenebilir.

Psikopatlarda kesin olan şey, insan karakterindeki dişi özelliklerin hiçbirini taşıyor oluşları. Oysa normal bir insanda hem dişi hem eril özellikler dengededir. Baskın, güçlü, analitik, kibirli, çalışkan, odaklı, inatçı, özgür, bencil, azimli, cesur, kendinden emin, sınırlayıcı, lider, mantıklı, katı, mesafeli, agresif: Evrensel maskülen özelliklerdir ve psikopatlar bu özelliklerin hemen hepsini taşır. Nazik, yaratıcı, sadık, pasif, tutkulu, popüler, güvenilir, üst sınıf, dost, uzlaşmacı, esnek, uyumlu, yeniliklere açık, çevik, akıllı, fedakar, kırılğan, sevgi dolu, asil, takım oyuncusu, mütevazı, içten, gerçekçi, ise feminen özelliklerdir ve psikopatlar gerçekten bunların hiçbirine sahip değildir. Tam da bu nedenle psikopatların -asla kabul etmedikleri- ilkel haset duygusunu daha çok kadınlara yönlendirdiklerini düşünüyorum. Onların sahip olamadığı ve haset ettikleri bütün özellikler öncelikle kadınlarda bulunuyor. Bu yüzden psikopatların misojin olduğunu söylemek yanlış olmaz sanırım.

Kadın psikopat, aslında normal bir kadının sahip olduğu özelliklere sahip değildir. Söz gelimi 7 çocuk yapsa bile bu onu “anne” yapmaz. Martha Stout’un dediği gibi, 7 çocuklu psikopat bir anne, herhangi bir kadından-anneden çok, herhangi bir erkek psikopata benzer. Hapislerde de çok sayıda kadın psikopat vardır fakat daha büyük çoğunluğu aramızda olanlarıdır. İstatistiklere göre psikopatide kadınların oranı erkeklere göre daha az görünüyor (erkek %3, kadın %1). Aramızdaki “başarılı” psikopatların sayısını tahmin etmek mümkün olmadığı için çok emin bir rakamsal veri değil. Uzmanlar kadın psikopatların, erkeklere göre daha az şiddet suçu işlediklerini yani daha nadir hapse girdiklerini ve bu yüzden oransal olarak daha az görüldüklerini söylüyor. Kadın psikopatların sosyal becerileri erkeklere göre daha gelişmiştir, bu yüzden toplum içine daha kolay kaynarlar.

Psikopatide görülen erkeksi özellikler, özellikle feodal yapının kırıntılarını taşıyan toplumlarda, dahası kapitalist toplumlarda yükselmek için erkeklere olduğu kadar kadınlara da şans tanır. Yine de kadın psikopatlar sosyal ortamda bu tip özellikler gösterdiklerinde erkek olanların tersine takdirden çok dışlanmayla karşılaşacaklarını bilirler. Bu yüzden daha dişi özellikler gösterebilecekleri roller tercih ederler. “Anne” olmak bu rollerden biridir.

Pek çok insan “anne” olmanın kadınların karakteristik özelliklerini iyi yönde değiştirdiğini, hatta ruhsal sorunlarını iyileştirebileceğini düşünür. Ağır kişilik bozukluklarında durum böyle değildir. Psikopatik bir anne için çocuğu, herhangi bir insan gibi, sadece bir “nesne”dir. “İyi bir anne” rolü onlara pek çok avantaj sağlayacağı gibi, çocuğu kazanılmış bir ödül olarak görecekları için üzerine yatırım yapma olasılıkları yüksektir. Yani çocuk değerli bir nesnedir. Yine pek çok psikopatin kendilerinden en beklenmeyecek anlarda, bize mantıksız gelecek küçük zevkler için büyük kazanımları gözden çıkarmaları gibi, tereddüt etmeden çocuklarını gözden çıkarmamaları için önlerinde duygusal bir engel yoktur.

Robert Hare, Vicdansızlar adlı kitabında sevgiliyle birlikte olabilmek için 3 çocuğunu silahla öldüren bir kadından bahseder. Saldırı süsü vermek için kendini de kolundan vuran kadın, başarılı olamayıp yakalanınca çocuklarını öldürmekten pişman olup olmadığı sorulur. Ağlayarak “onlar hiç değilse öldüler ve kurtuldular, ben kolumdaki yarayla ömür boyu yaşayacağım” diye veryansın eder. Kadın psikopatların daha az görünür olma sebeplerinden birinin de kurbanları erkekse, erkeklerin kurban olma durumunu kabul etmekte zorlanmaları, “erkeklik”lerinden taviz vermemek uğruna çekingen davranmaları olduğunu düşünüyorum.

Herhalükarda, kadın psikopatlar var ve onları fark etmek erkekleri fark etmekten daha zor.

Psikopati araştırmacıları Dr. Robert Hare ve Dr. Paul Babiak’ın “Snakes in Suits” kitabında kadın psikopatları anlattıkları bir bölümden alıntıdır:

(Türkçe’ye çeviri gizlipsikopat.com’a aittir)

“Röportaj yapan kişi yazarlardan birine sordu: ‘Neden hiç kadın psikopat yok?’. Onun bu soruyu sorabilmesindeki gerçek, cinsiyetçilikle ilgili garip bir çarpıklığı yansıtıyor: Pek çok insan, göreceli olarak kadın psikopatların toplumda -hatta hapislerde- daha az olması ve onların da erkek örnekleriyle kökten şekilde ayrıştıkları, görüşünü paylaşıyor.

Mesele bozukluğun teşhisindeki cinsiyet rolü önyargısıyla bulanmıştır. Böylece, hem dişi hem erkek her ikisi de temel psikopatik örneklemedeki kişilik özelliklerini sergilediklerinde -üstünlük hissi, benmerkezcilik, bencillik, sorumsuzluk, manipülatif olmak, aldatmak, duygusal olarak yüzeysel, acımasız ve empati, pişmanlık ve suçluluk duygularından yoksun- bir klinisyen çoğunlukla erkeğe psikopat (ya da antisosyal kişilik bozukluğu) ve kadına da başka bir şey, genellikle histrionik ya da narsisistik kişilik bozukluğu tanısı koyar.

Her durumda da klinisyenin teşhisi psikopatların nasıl davranması gerektiği beklentisinden etkilenmiştir. Yani klinisyen psikopatların sert, dominant ve agresif olmasını bekler ve kadın bu karakteristikleri göstermiyorsa psikopat değildir. Burada klinisyenin yanıldığı nokta kadın ve erkek psikopatların davranışlarının, pek çok diğer insanda olduğu gibi, toplum tarafından geliştirilmiş cinsiyet rollerinin stereotipi ile şekillenmiş olmasıdır. Altta yatan aynı kişilik yapısının farklı davranış biçimleri ve sosyal ifadeleri olabilir.

Her ne kadar bizim kolektif bir biçimde vicdana yönlendirdiğimiz içsel kontroller ağı, yani sosyalleşme süreci psikopatların zihninde yerleşmekte başarılı olamasa da, toplumun cinsiyet rollerinin yani onlardan erkek ya da kadın olarak beklenenlerin farkındadırlar. Bu beklentileri, pek çok insandan daha fazla, manipülasyonun güçlü araçları olarak kullanırlar. Yani bir kadın psikopat pasif, sıcak, besleyici olmanın tüm faydalarını kullanabilir ve bağımsız bir cinsiyet rolü stereotipi olarak başkalarından ne isterse elde edebilir, tıpkı bir erkek psikopatın maço imajını, göz dağı vermeyi ve agresyonu arzularını tatmin etmeyi başarmak için kullanabileceği gibi.

Kadın psikopatlar, toplumun kadınsı davranışlardan beklediklerini kendi yararlarına etkili bir biçimde kullanabilirler. Fakat diğer tüm kadınlardan daha çok, alışıldık sınırların ötesine geçmek için geleneksel cinsiyet rolü stereotipini kırma yetisine sahiptirler. Psikopatların erkekler kadar kadınların da yaygın olduğu yerlerde bu hızlıca farkedilir. Bu kadınların şiddet uygularken gösterdikleri soğukkanlılık, suçlarındaki çeşitlilik ve vehamet, böylesi suçlar işleyen erkek örnekleriyle aynıdır.

Kadınların davranışlarındaki cinsiyet rolü stereotipi hızlıca değişiyor. Başka bir deyişle toplum, yazarlar ve eğlence sektöründe olanların uzun zamandır farkında olduğu gerçeği yakalamaya başladı. Kadın psikopatlar kurgularda, gerçek suç kitaplarında, televizyonlar ve filmlerde sık sık doğru betimlenmeye başlandı.”

Psikopat mıyım?

“Psikopat olur muyum?”, “psikopat mıyım?”... Bu soruları pek çok kimse soruyor. Öncelikle şunu bilmekte fayda var, hiç kimse sonradan psikopat olmaz. Psikopati erken yaşlarda kendini belli eden ve iyileşmeyen bir bozukluktur. Sadece erken bir müdahaleyle (çocuklukta veya erken ergenlikte) kontrol altına alınması mümkün olabilir. Dolayısıyla “... yüzünden psikopat oldum” gibi bir önerme doğru değil, bunun gurur duyulacak bir tarafı da yok. Hırsız, dolandırıcı, tecavüzcü, katil olmayı istemeyeceğiniz gibi psikopat olmayı da istememelisiniz sanırım.

“Ben psikopat olabilir miyim” sorusuna gelince: Yapabileceğiniz kötülüklerin bir sınırı varsa ve bu sınır, koşullar ve çıkarlar yüzünden değil de iç sesiniz yüzündense, hayır psikopat değilsiniz. Yanı sıra her insanın içinde psikopatik özellikler taşıması, zaman zaman psikopatların duyduğu arzuları duyması normaldir. Psikopatın empati yeteneği olmadığı ve sizi anlayamayacağı gibi, empati yeteneği olan biri olarak siz de onu anlayamazsınız ama böyle bir karşılaştırma yapmak istiyorsanız önce psikopatın doğasını öğrenmelisiniz.

Her insanın içinde kötü vardır, yani yıkıcı, aldatan, zarar veren bir taraf. Kötü düşünceler hepimizde vardır ve fantezi olarak kaldığı sürece hiçbir sakıncası yoktur. Fantezilerimizin eyleme geçme noktası bizim insan olma kararını verdiğimiz noktadır. Her insan aldatmaktan zevk alabilir, belirli bir ölçüde yok etme, zarar verme arzusu duyar, kuralları tanımak istemez, kendini üstün görür fakat tüm bunları dengeleyecek bir de “iyi”si yani “vicdan”ı vardır. Dolayısıyla bir seçimde bulunur, zevk alma ihtiyacına rağmen aldatmaz, örneğin. Ya da yaptığı hataların bedelini öder, üzüntü duyar ve acı çeker. Bazı insanlar, bazı sebeplerle kötüyü tercih edebilir ya da bazı insanlar kimi zaman kötüyü tercih edebilir. Oysa psikopatın kötülüğünü dengeleyecek ya da engelleyecek bir tercih şansı yoktur çünkü içinde “iyi” yani “vicdan” barındırmaz. Bizim “kötü” olarak nitelendirdiğimiz herşey psikopat için doğaldır.

Psikopatlar fantezi ve eylemi ayırt etmeyi bilmezler, dolayısıyla -yanlarına kar kalacaksa- bütün zarar verici düşüncelerini eyleme geçirirler.

Kişilerarası ilişkilerde suç işlendiği zaman ihtiyaç duyduğumuz ilk şey “pişmanlık” görmektir. Cinayet, tecavüz, hırsızlık... işlenen suç ne kadar büyük olursa olsun, ilk beklediğimiz şey pişmanlık işaretleridir. Psikopatlar, hepimizden daha başarılı bir pişmanlık oyunu sergilese de bunu hiçbir zaman hissetmezler. Bizi psikopatlardan ayıran, hatalarımızdan ders alıp tekrarlamamamızı yani “öğrenmemizi” sağlayan temel özellik budur. Psikopatlar ise tipik olarak sürekli aynı oyunu kurar, aynı suçları ısrarla işlemeye devam ederler.

Psikopatlar genellikle yalnız kalamaz çünkü kendi başlarına geçirecekleri zamanda keyif alabilecekleri duygusal donanıma sahip değillerdir. Örneğin bir manzara izlemenin keyfini alamaz; çevrede izleyen biri yoksa ya da sonunda bir ödül almayacaksa kimseye yardım etmez; psikopatların, en büyük laneti, gideremedikleri bir buhran ve huzursuzluktur. “Artık daha iyi bir insan olacağım, kimseye zarar vermeyeceğim” gibi bir iç konuşma yaşamazlar. Kendilerinden her zaman memnunnlardır ve yaptıklarını hak olarak görürler.

Psikopatların bir bakış açısına göre “güçlü” olduğu doğrudur. Bir psikopat ne yapmış olursa olsun hiçbir duygusal çöküntü yaşamaz, bu açıdan yaptıkları yanına kar kalır. Bağlılığı yoktur, rahatça çeker gider; utanma duygusu yoktur, size tecavüz edip gözünüzün içine rahatça bakabilir; narsistiktir fakat gurur mefhumunu tanımaz, bu yüzden gururunu ayaklar altına alma pahasına her türlü hamleyi yapar ve çoğunlukla istediğini elde eder. Fakat öte yandan bizim farkında bile olmadan keyfini çıkardığımız pek çok duyguyu psikopatlar hiç tanımıyor. Hayatınızda kimseyi sevmediğinizi ve sevemeyeceğinizi düşünün. Annenizi, babanızı, hatta çocuğunuzu bile. Sevmemek, “güç” değil, hastalıktır. Bir psikopat kurbanıysanız eğer, yaşadığınız deneyim sizi duygusal çöküntü içine ittiyse, bunun bile kıymetini bilin. Böylesi deneyimlerin sonucunda bozukluklar yaşamak, üzülme normaldir.

İngilizlerin dediği gibi “ekşi olmazsa tatlı, tatlı olmaz”. Psikopatlar bu iki tadı da bilmezler. Kendinizi psikopatlarla kıyaslamayın, onlar bizi insan yapan özelliklerin hiçbirine sahip değil.