

Uzmanlara göre duyguların dışarı vurulmasının uygun görülmediği aile ortamları bu sorunun oluşmasına zemin hazırlıyor.

**“Kusura Bakma,
Ben Pasif-Agresifim”**

“Bu tavırlarından hoşlanmıyorum” ya da “bu sözlerin beni kırıyor.” Onlar duygu ve düşüncelerini bu tip direkt sözlerle dile getirmek yerine tepkilerini farklı vermeyi tercih ediyor ancak bu yolla da işleri büsbütün karmaşık hale getirebiliyorlar. Kimler mi? Elbette ki “pasif-agresifler!”

Elif Nazlı Duran

Agresifleri hepimiz çok iyi biliyoruz; bir alev gibi hemen parlayıverir, tepkilerini en abartılı şekilde verir hatta zaman zaman bağıırıp çağırılmaktan bir şeyleri kırıp dökmekten hiç çekinmezler. Peki ya pasif-agresifler? Başta onlar hakkında pek fikriniz olmadığını düşünseniz de aslında aşağıdaki haberin detaylarını okuyunca, işyerinizde arkadaş çevrenizde hatta belki de çok daha yakınınızda en az bir tane olduğunu fark edeceksiniz. Biz de gün geçtikçe yaygınlaşan bu sorunu ele aldık ve önce yaşanmış, gerçek hikâyeleri dinledik sonra da uzman klinik psikolog Tuba Akyüz'e bu konu hakkında tüm merak ettiklerimizi sorduk.

“AYRILMAK İSTEDİĞİMİ SÖYLEYEMEDİM”

“Davranışımın pasif-agresiflik olarak nitelendirilebileceğinden habirim bile yoktu” diyor 28 yaşındaki Özlem T. Üç yıldır beraber olduğu erkek arkadaşı Demir'den ayrılma hikâyesinin devamını şu şekilde anlatıyor: “Aslına bakarsanız, Demir, tek kelimeyle Bay Doğru olarak tanımlanabilirdi. İyi bir eğitimi vardı, işinde de kariyer basamaklarını hızla çıkıyordu. Spor yapıyor, klasik müzik seviyor, teknolojiye bayılıyor, yeni gelen neredeyse hiçbir filmi kaçırmıyordu. Tipi de fena değildi ve annemler ona bayılıyordu. İşte belki de sorun her şeyin böyle sorunsuz olmasıydı!”

Hayatını bir zaman sonra fazla monoton hissetmeye başlayan ve bir şeylerin eksik olduğunu düşünen Özlem, ayrılık fikrini yavaş yavaş

benimsemiş. “Ama esas problem bunu ona nasıl söyleyeceğimdi. Asla onu incitmek istemiyordum fakat öte yandan da bu ilişkiden bir an önce kurtulmak istiyordum. İşte o zaman, sonradan öğrendiğime göre, psikologların pasif-agresif tutum olarak tanımladığı bir yol seçmişim. Demir'e ayrılmak istediğimi söylemedim ama sürekli mutsuz, tatminsiz tavırlar sergiledim. Bana yolunda gitmeyen bir şeyler olup, olmadığını sorduğundaysa, onu “yok, bir şey” diyerek yanıtlıyordum.

Özlem T.'nin istediği sonunda olmuş. Erkek arkadaşı Demir, kısa bir telefon mesajıyla ondan ayrılmak istediğini söylemiş; bunu kabalık olarak değerlendirmemesini, onun bir süredir yaptıklarının yanında bunun pek de bir şey sayılamayacağını da belirtmeyi unutmamış. Ama Özlem için esas şok da bundan sonra

başlamış: “Gerçekten çok üzülmüştüm. Sadece kendime ondan ayrılmayı istediğimi söyleyecek gücü bulamadığım için, kaba, düşüncesiz bir insan olarak addedilmiştim. Zamanı geri almak ve onunla dürüstçe konuşmak için neler verirdim ama iş isten geçmişti.”

Yaşadığı bu olayın etkisinden uzun süre kurtulamayan Özlem, bir uzmana danışmaya karar vermiş ve bir psikologdan randevu almış. “Başvurduğum psikolog önce sorununumun ismini koydu. Onunla yaptığımız görüşmeler sonucu, bunun son derece otoriter olan ve evdeki kuralları, olayları asla sorgulamasına izin vermeyen babam yüzünden kaynaklandığına karar verdik. Babam duygularımı belli etmemden de hiç hoşlanmaz, özellikle ağladığım zamanlar en büyük cezayı verir ve hemen odama gidip saatlerce orada kalmamı isterdi.”

Aslında Özlem gibi davranan ve bir ilişkiyi direkt olarak bitirmek yerine, çeşitli davranışlarla sabote eden, böylece sorumluluğu üzerinden atmak isteyen birçok kişi olabiliyor. Uzmanlara göre, günümüzde bu durum özellikle 20'li yaşlardaki gençler arasında son derece yaygın ve bunun da en başlıca nedeni, çağımızın teknolojisi gereği iletişim kur-

Soruları Kendinize Sorun

Eğer bu yazıyı okuduktan sonra, pasif-agresif tutumları içinde olabileceğinizi düşünmeye başladysanız aşağıdaki soruları kendinize yöneltin. Yanıtların çoğu “evet” ise, önerdiğimiz çözüm yollarına mutlaka göz atın.

- Karşımdaki kişiye için için sinirlenmek ve öfke biriktirmek yerine onunla açık açık konuşmayı hiç denedim mi?
- Ona/onlara kızmak yerine bu davranışlarının altında yatan temel nedeni anlamaya ve kendimi onun/onların yerine koymaya çalıştım mı?

- İnsanlara hissettiklerimi anlatmak yerine bunları onların tahmin etmesini mi bekliyorum?
- Hissettiklerimi anlayamadıklarında sinirleniyor muyum?
- Etrafımdakilere (bana göre) içinde gerçeklik payı olan şakalar yapıp onlar üzülüklerinde memnun oluyor muyum?



PASİF - AGRESİF KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN BEŞ BELİRTİSİ

Aşağıda sıralanan
tutumlar
pasif-agresif kişilik
bozukluğunun beş
önemli belirtisi
arasında sayılıyor.

- İnatçılık.
- İddiacılık ve çatışma.
- Suçlama, kusur bulma.
- Mütemadiyen şikayet etme.
- Alınganlık.

manın yüz yüze dışında da birçok yolu bulunması. Yani artık birçoğumuz en önemli meseleleri bile karşı karşıya konuşmak yerine, sms ya e-posta yoluyla halletmeyi çok daha kolay buluyoruz.

Yine uzmanlara göre, insanların pasif-agresif tavırlar sergileyerek bir şeylerden kurtulmaya çalışmasında gittikçe yaygınlaşan "bireysellik" de rol oynuyor. Çoğu kişi artık sadece kendisi için iyi olan şeyleri önemsiyor ve diğerlerinin düşüncelerini, duygularını pek de önemsemiyor.

İlişkisi pasif-agresif tutumlar nedeniyle biten tek kişi Özlem değil, elbette. 29 yaşındaki kimya mühendisi Yıldız Y.'nin hikâyesi de benzer nitelikte. Yalnız bu kez kahramanımız, terk eden değil terk edilen konumunda. İki yıllık erkek arkadaşı, bir yıllık nişanlısı Kerim'den pek de hoş olmayan şekilde ayrılan Yıldız, bu süreçte en fazla onun şakalarından incindiğini anlatıyor:

"Flört döneminde peşimden koşan oydu başlarda... Bana oldukça değer verdiğini, ilişkimizin sonsuza dek saygı-sevgi çerçevesinde gideceğini düşünüyordum. Ancak, her şey Kerim'in iş değiştirmesiyle tersine döndü. Oldukça yüksek bir maaş almaya başlamış, yeni çevrelere girmişti. Aslında deyim yerindeyse, Kerim artık beni beğenmez olmuştu. Sık sık bilmediğim konularda benimle dalga geçiyor hatta kırıcı şakalar yapıyordu. Ben alınıp, tepki verdiğimdeyse bu kez fazla hassas olmakla suçlanıyordum." Yıldız'ın ilişkisini bitiren, nişanlısının bir gün herkesin içinde yaptığı bir şaka olmuş. Beş, altı arkadaşlarıyla birlikte kahvaltı ettikleri bir mekânda Yıldız, mönüde yazan 'eggs benedict'in nasıl bir şey olduğunu garsona sorunca olanlar olmuş ve nişanlısı 'sen onu boşver sana köy yumurtası' isteyelim, demiş. Herkesin gülmesi bardağı taşıran son damla olmuş ve Yıldız işte o akşam sevgilisinden ayrılmaya karar vermiş."

Gerçekten de, kırıcı şakalar pasif-agresif tutumlar içinde olan kişiler tarafından sık sık yapılıyor. Uzmanlara göre, onlar içlerinde biriken öfkeyi, karşısındakine direkt şekilde anlatmak yerine bu tip şakalarla dolaylı olarak iletmeyi seçiyorlar.

ASLINDA OLDUKÇA YAYGIN

Pasif-agresif tutumlar sadece ikili ilişkilerde değil, aile içinde ve iş ilişkilerinde de sorun olabiliyor. Bunu bir hastalık olarak tanımlamak mümkün mü, kesin tanı nasıl konuyor ve tedavi edilmesi mümkün olabiliyor mu? Bu soruları uzman klinik psikolog Tuba Akyüz şu şekilde yanıtıyor: "Pasif-agresif tutum toplumda oldukça yaygın görülür ve birçoğumuzun hayatını ciddi anlamda etkileyebilir. Bu kişilik yapısı genelde negatif yaklaşım, ilişkilerde pasif direnç olarak kendini gösterir. Pasif-agresifler tipik olarak "hayır" demekte zorlanan kimselerdir. Kendi sınırlarını koruma konusunda çok hassastırlar ancak bunu uygun yolla ifade edemedikleri için tepkilerini dolaylı yollarla ortaya koyarlar. Pasif-agresif kişiler; bir yandan karşısındaki kişinin ilgisi ve desteğini isterken diğer yandan ilişkide bağımsızlıklarını kaybetmekten korkarlar. Pasif ve uyumlu olarak ilişkilerini sürdürürken, manipüle edildiklerini hissettiklerinde agresif olabilirler. Bu kişiler temelde yoğun öfke ile doludurlar. Ama öfkeleri görünür değildir, bu öfkelerini doğrudan ifade etmezler. Daha ziyade dolaylı mesaj ve tavırlarla hissettirirler."

Akyüz'e göre pasif agresif kişiler genellikle sakin ve uyumlu görünen kimseler. Hayata karşı olumsuz duruşları var ancak onları kolay kolay kavga ederken ya da çatışma içerisinde görmek pek mümkün değil. İlişkilerde edilgen bir rol alıyor, kendilerini zor ifade ediyorlar. Sınır koymakta ve "hayır" demekte zorlanan bu kişiler sorumluluk almaktan hoşlanmıyor ancak bunu açık bir dille ifade etmiyor, tepkilerini işin kalitesini düşürerek, yavaşlatarak, erteleyerek gösteriyorlar. Üstlendikleri işi genelde sürünce mede bırakıyor, kırgınlıklarını, kızgınlıklarını, fikir ayrılıklarını iğneleyici sözlerle, imalı tavırlarla, küserek ve surat asarak dışa yansıtıyorlar.

Pasif-agresif kişiler genellikle kendi hatalarından dolayı başkalarını suçlama eğiliminde oluyorlar. Onları sıkça şikâyet ederken, sızlanırken görmek mümkün: Daima



yeterince takdir edilmediklerini, desteklenmediklerini, haksızlığa uğradıklarını ya da yanlış anlaşıldıklarını düşünüyorlar. Hatta bu durum adeta hayatlarında tekrar eden bir tema haline geliyor. Ve işin en kötüsü de bu kişiler, sakinliği, durağanlığı, tepkisizliğiyle ya da sürekli söylenen, bir türlü mutlu olmayan tavırlarıyla etrafındakileri patlama eşiğine getirebiliyorlar. Kendi tutumlarına dair içgörülerini zayıf olduğundan, yine bu durumda da karşısındakileri suçlayıp haksızlığa uğramış hissediyorlar.

Bu kişiler, çevrelerindeki otorite sahibi kimselere imreniyor olsalar da, onlara karşı yoğun bir öfke duyabilirler de... Aynı zamanda pasif-agresif kişilik bozukluğu olan kişiler, derinlerinde güçsüz olduklarını, başka insanların merhametine kaldıklarını, yanlış anlaşıldıklarını ve haksızlığa uğradıklarını hissediyor, hayata böyle bir gözlükten baktıklarından belki, çevresindekilerin en küçük beklentilerini bile ağır bir yük gibi görme eğiliminde oluyorlar. Bu durumla başa çıkmada etkin yöntemler bilmedikleri için de

rahatsızlıklarını açıkça ifade edemiyor, diğerlerine bedel ödeterek tepkilerini ortaya koyuyorlar. İşte bir örnek; eşinin ondan beklentilerini bilen kişi, bundan hoşlanmadığı halde bunu eşiyle doğrudan paylaşmak yerine, çeşitli bahaneler bulup, başkalarını suçlayıp unuttuğunu söyleyerek, bir türlü o beklentiyi gerçekleştirilmeyebiliyor. Ve çoğunlukla bu tutumunu eşi artık o talebinden vazgeçene kadar sürdürüyor. Eğer bu tutum çok belirginse, etrafındakiler zamanla o kişiden artık bir şey istememeyi öğreniyorlar.

ÜSTESİNDEN GELMEK İMKANSIZ DEĞİL

Gerçekten de pasif-agresif tutumlar hem kişinin hem de çevresindekilerin hayatını oldukça olumsuz şekilde etkileyebiliyor. Pasif-agresif kişiler işleri aksatma, geciktirme takım ruhunu sabote etme gibi eğilimlerinden dolayı iş ortamında da istenmeyen kişiler haline gelebiliyorlar. Çoğunlukla bu negatif tutumlar, çözüm odaklı değil, sorun odaklı olmaları ve potansiyellerinin altında

Çözüm Bu Yanıtlarda Olabilir

Eğer pasif-agresif tutum ve davranışlarınız olduğuna eminseniz aşağıdaki soruları kendinize sorun ve yanıtlayın. Ardından da yanıtlar üzerine uzun uzun düşünün. Eğer sorununuzun ileri boyutta olduğunu düşünüyorsanız bir uzmana başvurun.

- Hayattan tam olarak ne istiyorum?
- Neden hislerimi açıkça ifade etmekten çekiniyorum?
- Niye başkalarının benden daha önemli olduğunu düşünüyorum?
- Neden mutsuz ilişkileri yalnız olmaya tercih ediyorum?
- Bir terapinin bana faydası olacaksa neden bunu kendimden esirgiyorum?

sergiledikleri performansları nedeniyle kariyer anlamında ilerlemeleri de çok mümkün olmayabiliyor.

Peki, yukarıda sıralanan tüm özelliklere sahip ve bunlardan da muzdarip bir kişinin değişmesi ve bu olumsuz özelliklerinden kurtulması olası mı? Uzman klinik psikolog Tuba Akyüz, tutumun erken yaşlarda edinildiği ve çoğu zaman kişilerin tutumlarının negatifliğine dair farkındalık düzeyinin düşük olduğunu belirterek başlıyor bu soruyu yanıtlamaya ve sözlerine şu şekilde devam ediyor: "Psikoterapinin başarılı olabilmesi için kişinin kökleşmiş davranış şekline, yaklaşımlarına, bakış açılarına ve ilişki yapılarına değinilmesi gerekir. Kişinin yaptıklarının sonuçlarıyla yüzleştirilmesi, bu tutumunun kendi hayatına nasıl olumsuz yansıdığına gösterilmesi terapide odaklanmanın iyi olacağı alanlardır. Kişi problemlerin sorumluluğunu almıyor, bu durum için başkalarını suçluyorsa, problemlerini çözmekte yetersiz kalacağına inanıyorsa, değişme süreci uzun zaman alabilir ancak kişi terapiye isteyerek geliyorsa, iyileşmek için çaba sarf ediyorsa ve problemlerinin sorumluluğunu üstlenmeye başlamışsa değişim çok daha hızlı sürede gerçekleşecektir."