



Haset, kıskançlık VE ŞÜKRAN

BUGÜN size çok karıştırılan iki kavram olan haset ve kıskançlık ile bunların tam tersi olan şükran duygusundan söz etmek istiyorum. Kıskançlık nedir? **Kıskançlık bizim istediğimiz bir şeyin (bu bir nesne ya da kişi olabilir) bir başkasında olduğunu görünce yaşadığımız duygudur.** Bu duygu aslında kaybetme korkusu, "Keşke bende olsaydı" duygusudur. **Bizler kıskançlığı kötü bir duygu olarak biliriz ama aslında kıskançlık olumsuz bir duygu değildir.** Kişilik gelişiminde daha çok 3-6 yaş arası yani ödipal döneme denk gelir. Olgunluğa yakın bir duygudur hatta kişiyi motive bile edebilir. İsteddiğimiz şeyin neden bizde olmadığını düşündürür, "Keşke biraz daha çabalasaydım, şimdi benim de olurdu" dedirtir.

Burada karşdakine kızılmaz, sadece onda da olmadığı için üzüntü ve burukluk oluşur. Kişi "Ne yapalım şimdilik kısmet değilmiş" der ve üzüntüsünü bastırmaya çalışır. Hayatımızın her alanında bunu görebiliriz. Çocuklarımız arkadaşlarıyla kıyasladığımızda zaman zaman diğer anne babaları kıskanır ve "Keşke bizim çocuğumuz da öyle olsaydı" deriz. Biraz üzülürüz ama bunu atlatır ve gerçeği kabulleniriz. Bundan dolayı acı da çekmeyiz. Bu olgun bir kıskançlıktır, merak etmeyin.

HASET İNSANI YIPRATIR

Haset ise preödipal döneme ait daha ilkel bir duygudur. Çocuğun 1-3 yaş aralığındaki gelişim dönemine denk gelir. **Bu duygu bebeğin ane ve memesiyle kurduğu ilişkiyle başlar.** Karnı acıkan ve hemen doyurulmak isteyen bebek, anne biraz geciktiğinde annesine kızar ve anne meme verdiğinde hırsla emer, memeyi ısırır, annenin canını acıtmaya çalışır, boğulacak kadar çok emer, annesinin bütün sütlerini bitirerek onu cezalandırmaya çalışır. Bu davranış hasetli bir davranıştır. **Haseti kıskançlıktan ayıran en önemli ayrıntı kıskançlıkta kişi sahip olamadığı şey için üzülüp karşıya gıptayla bakarken; haset duyan kişi kırgınlıkla bakar, sahip olan kişinin acı çekmesini ister.** Sahip olduğu şeyin onu mutlu etmemesini, onu kaybetmesini, faydalanmamasını ister. Hatta bozuk ya da kötü çıksın diye dua eder. Kedinin uzanamadığı ciğere mundar demesi gibi...

Haset duygusu insanı yıpratır, bu tip insanlar sürekli karşı tarafı değersizleştirecek, küçültecek şeyler arar. İsteddiği şeyin karşı tarafa geçişini engellemek için onu yok edebilir. Türkiye'de her gün ayrıldığı eşinin ya da sevgilisinin başka birisiyle ilişkisini gören, duyan kişilerin onu öldürmelerini okuyoruz. Kişi burada o kadar acı çeker ki buna dayanamaz ve katil bile olmayı göze alır. Sahip olmak istediği şeye yakınlarından, tanıdıklarından biri sahip olmak isterse "Ben olamıyorsam o da olmasın. Başka birinin olsun. O da benim gibi acı çeksün düşüncesi" taşır. Bu duygular gerçekten kişiyi yıpratır.

DOST NE ZAMAN BELLİ OLUR?

Şükran ise mutlu bebeklikle oluşur. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebek (sevgi, yemek, vs) anneye ve memesine şükran duyar. Biraz daha büyüdükçe anne ihtiyacı hemen karşılayamasa bile sesiyle, okşamasıyla onu sakinleştirir. Beklemeyi ve her istediğinin hemen olamayabileceğini yavaş yavaş öğrenir. Olduğu zaman çok sevinir ama olmadığında da başka bir şeyle o boşluğu doldurur. **Çocuğumuza şükran duygusunu verebilmişsek istediği oyuncak alınmadığında kıyameti koparmaz ve alınanla da gayet güzel oynar.** Bu çocuklar ileride istedikleri şeyler için gayret eder ama olmadığında hayata küsmezler, yeni bir hedef koyarak çabalamaya devam ederler.

Üniversitede bir hocamız bize "Dost ne zaman belli olur? İyi günde mi kötü günde mi?" diye sormuştu. Hemen hemen hepimiz "Kötü günde" cevabını vermiştik. Sonra hocamız, "Diyelim ki bir arkadaşınız sizin iyi gününüzde yanınızda yok ama kötü günde yanınızda duruyor. Bu arkadaşınız acaba sizin güzel şeyler yaşamınıza tahammül edemediği için mi yok? Acaba kötü günde sizi seyretmek için mi oradaydı?" diye sordu ve kafamızı karıştırdı. Şimdi düşünüyorum da iyi gün diğerlerinin kıskançlıklarının, hasetliklerinin daha çabuk ortaya çıkmasını sağlıyor. Sistem karşdakilerinin sahip olduklarına tahammülü zorlaştırıyor galiba...

Hem kendimizin hem de çevremizdekilerin şükran duygusuyla dolu olması dileğiyle...