

Yelda Kırçuval

**ADAPSIZ KADINLAR  
HAYÂSIZ ERKEKLER**



DESTEK YAYINLARI: 696

KİŞİSEL GELİŞİM: 153

## YELDA KIRÇUVAL / ADAPSIZ KADINLAR HAYÂSIZ ERKEKLER

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevini yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*İllüstrasyonlar:* Cihan Topçu  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Ali Türkmen

Destek Yayınları: Temmuz 2016 (2.000 Adet)

3.-4.Baskı: Ağustos 2016

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-140-5

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel.: (0) 212 252 22 42

Fax: (0) 212 252 22 43

[www.destekyayinlari.com](http://www.destekyayinlari.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)



Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 29652

Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.

Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2

Zeytinburnu / İstanbul

Yelda Kırçuval

# **ADAPSIZ KADINLAR HAYÂSIZ ERKEKLER**

*Erkekler için yazılmış kadın kitabı.  
Aslında her şey bir şey içindi...*



## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	7
Kadın Neyi Neden Yapar? .....	13
Gerekli Korkular, Gereksiz Korkular .....	15
Kadınsal Korkularınızla Tanışın .....	17
<b>Korkular, Hangi Duygusal Boşluğun</b>	
<b>İmdat Çılgılığıdır?.....</b>	<b>19</b>
Anlam Arayışı .....	19
Öfke .....	22
<b>Kasım 2014, Damla .....</b>	<b>26</b>
Kaybetme Korkusu .....	40
<b>Ağustos 2015, Azra.....</b>	<b>53</b>
Reddedilme Korkusu .....	64
<b>Aralık 2015, Irmak .....</b>	<b>79</b>
Değersizlik Korkusu .....	96
<b>Ocak 2016, Sibel .....</b>	<b>111</b>
Dışlanma Korkusu .....	121
<b>Mart 2016, Sevim.....</b>	<b>131</b>
Anlamsızlık Korkusu .....	140

<b>Arařtırmalar</b> .....	150
Arařtırmaya Göre Korku	
Beyinden Silinebilecek .....	150
Kadınların Aldatması Evlilięi Kurtarır! .....	151
Kadın Beyni ve Erkek Beyni	
Arasındaki Farklar.....	152
Ruh ve Sinir Hastalıkları Tedavisi.....	154
Kadın ve Erkeęin Zihninde	
Beř Kelimede Ařk .....	155
Aşkın ağrıştırdığı 5 Kelime .....	156
Seni bir saattir seviyorum! .....	157
Aşkı ne için feda edersin? .....	157
İlişkide sosyal danışmanlar!.....	157
Son sözü ben söylerim!.....	158
Kadınlar Boşanmış Erkeği Tercih Ediyor! .....	158

## ÖNSÖZ

Leyla bir süredir depresyonda... Mecnun'a verecek ömrü yok artık. Çünkü Mecnun da "Siz onu bir de benim gözümde görün" diyecek kadar beğenmiyor Leyla'yı... "Senin için ölürüm"lerin yerini "sana tırnağımı bile vermem"ler aldı çoktan. Çünkü devir değişti artık. E tabii Leyla da değişti, Mecnun da.

*Adapsız Kadımlar, Hayâsız Erkekler* tam da bu hakikatin üzerine basıyor var gücüyle. Biraz acıtıyor belki ama kadın erkek ilişkilerinin neden değiştiğiyle ve giderek neye dönüştüğüyle cesurca yüzleştiriyor zamane kadınlarıyla zamane adamlarını.

Duygular yerini korkulara ve gelecek kaygısına bıraktığından beri sancılı ilişkiler... Kimse yanında uyuyan insana güvenmiyor. "Ya bir sabah uyandığında yanımda olmazsa!"

Dijital çağ, sadece arkadaşları, dostları, tanışıkları değil kadın ve erkeği de uzaklaştırdı birbirinden. Açılan mesafelerin boşluğunu ne pazar alışverişleri dolduruyor ne depresyon hapları... Bu öyle büyük ve geniş bir duy-

gusal boşluk ki huzur, güven ve aşkla doldurmayı başaramadığında yerini korku, kaygı ve anksiyete alıyor. Çünkü zihin boşluk kabul etmez. Açılan her alanı bir duyguyla muhakkak doldurur.

Dijital çağın ruhunda açtığı duygusal boşlukları kahveyle, alışverişle, antidepresanla, makyajla, dövmeyle, ayakkabıyla anlamlandırmaya çalışıyorsun ya yapma! Çünkü tehlike sandığından da büyük.

Kadınların adapsızlığı, erkeklerin hayâsızlığı ilişkileri amansız bir güç savaşına çoktan çevirdi bile. İyi olan değil, duygularını tanıyıp ilişkisini yönetebilenler kazanacak yalnızca.

Bu kitap yeryüzündeki son aşkı kurtarabilmek için denize fırlatılmış bir can simidi sadece...

Bu kitapta yer alan kişiler ve olaylar gerçektir.  
Özel yaşamın dokunulmazlığını korumak adına isimler,  
meslekler ve mekânlar değiştirilmiştir...



*“İnsanın çekeceği acıların bile bir sınırı vardır  
lakin korku sınırsızdır.”*

– F. Bacon

Bu kitap kadın erkek ilişkilerinde ne yazık ki artık olağan sayılan adapsızlıklarla çetin bir yüzleşmedir.

Hayat, kırılma anlarında verilen kararlarla şekillenir. Ya cehenneme, ya cehenneme dönüşmeye başlar her şey.

*Adapsız Kadınlar Hayâsız Erkekler*, kadınların içdünyası ile dış dünya arasındaki uçurumun neden olduğu ağır tahribata yakından bakabilmek ve erkekte çözüm aramanın kaybettirdiği zamanı geri kazanabilmek amacıyla yazıldı.

## Kadın Neyi Neden Yapar?

Varoluş, boşluk kabul etmeyen bir sistemdir. Nasıl ki boş bir bardağın içi bile havayla doluyorsa, insanın psikolojik yapısı da boşluksuzdur. Eğer duygusal bir boşluğun yerine koyacak daha iyi bir şeyiniz yoksa, zihin sisteminiz sizin yerinize boş alanı akla hayale gelmez bir dolu korku çeşidiyle doldurmayı başaracaktır. Dolayısıyla bir başka deyişle korkular, duygusal boşluklardan yükselen anlamlı bir çılgılık sayılabilir.

“Şeytanın en büyük hilesi aslında var olmadığına insanları inandırmasıdır” tezindeki gibi zihni mesken tutan korkuların varlığı da gayet hayaletimsidir. Sinsice sızarlar, fark edilmeden köklenip yerleşirler ve bir süre sonra artık karakteri bütünleyen bir organ haline gelirler.

“Hadi canım, hayatta hiçbir şeyden korkum yok evvel Allah!” diyenlerin bile bilinçli davranış modeli olarak ortaya koyduğu tutumlarını ve kararlarını sorgulamalarında fayda vardır. Zira yaşamlarının kontrolü bilinçlerinden ziyade korkularının elinde olabilir.

Aşkta, işte, savaşta ve barışta, yenildiğinizi düşündüğünüz yerde mümkünse bir durup düşünün bakalım: “Neden başaramadınız?”

Cevaplar dışarıyı işaret ediyorsa (param yoktu, imkânlarım, yoktu, şansım yoktu, denk düşmedi, düşmanım çoktu, müsait değildim, ters bir döneme denk geldi gibi...) bilmek gerekir ki kararların çoğunu korkular vermiştir. Zihni para, imkân, şans, fırsat gibi dışarıya odaklı başka sebeplere kodlamış, üstelik bunu yaparken de varlığını sezdirmemiştir bile. Görünüşte başarısızlık sahibine ait kalmıştır.

İşte tam da bu noktada şunu söyleyebiliriz ki, neyi neden yaptığımızı çok zaman bilmiyoruzdur aslında. Zira ne kadarımız öğretilmiş korkuların egemenliği altında ve baskıda, ne kadarımız güvende ve cesaretle bilemeyiz.

Kadınların zihni, erkeklere oranla yaradılış gereği daha komplike işlediğinden, onların “anlaşılmaz” gibi görülen pek çok tutumunun altında gizlenmiş sinsi bir korku, çözülmeyi bekleyen bir travma ve içi yanlı bir inanışla doldurulmuş boşluklar vardır.

“Koca ömür geçirdim şu kadın milletini anlamadım gitti evladım” diyen dedelere ithaf olunan bu kitap, kadınların neyi neden yaptıkları konusunda duygusal boşlukların içinin hangi korkuyla doldurulmuş olduğuna işaret etmektedir.

Korkularınızın ne olduğunu bilerseniz, onun hangi duygusal boşluğu doldurduğunu ve bu boşluğa hangi verimli ve pozitif algıyı yerleştirebileceğinizi de bilirsiniz.

## Gerekli Korkular, Gereksiz Korkular



*“Korku, hayatta kalabilmenin vazgeçilmez bir unsurudur.”*

– Hannah Arendt

Korku, güçlü ve ilkel bir duygudur. Hayatta kalmaya programlı insan zihnini bu amaç doğrultusunda yönetir. Buna rağmen sonradan öğrenilir. Zihin doğduğunda ateşten korkmayı bilmiyordur. Yandıktan sonra ateşten kendini sakınması gerektiğini bilir.

Çağımızda bireysel ve toplumsal sancılarının ve baskılarının da büyük etkisiyle artık sadece ateşten, selden, vahşi hayvanlardan korunmak adına depoladığımız öğrenilmiş korkularımızın neredeyse yüzlerce irili ufaklı kardeşleri var bünyemizde.

Örnek mi? “Ya başaramazsam? Ya kazanamazsam? Ya beni sevmezse? Ya reddedilirse? Ya dışlanırsam? Ya küçük düşürülürsem? Ya o markayı satın alamazsam? Ya o

başka birini tercih ederse? Ya yalnız kalırsam? Ya tek başıma ölürsem? Ya işten kovulursam? Ya servetimi kaybedersem? Ya iyi görünmüyorsam?”

Bitmedi tabii ki, daha bir dolu duygusal korkular edindik kapitalist dünyanın fertleri olarak: “Salak durumuna düşmek istemiyorum. Kendimi değersiz hissediyorum. Sevdiklerimi kaybetmekten korkuyorum. Beni yanlış anlamasını istemiyorum. Hafif bir kadın olarak algılanmak istemiyorum. Güvensiz görünmekten endişe ediyorum. Beni sevmesi için yapmayacağım şeyleri yapıyorum. Kıskançlıktan ölüyorum. Peşine dedektif taktım. Yalan söylediğimi belli etmiyorum. Su içer gibi yalan söyleyebiliyorum. Güçlüden yana tavır alıyorum. Pazardan giyinmiyorum...” Ve daha neler neler!

Birbirinden ne kadar ilgisiz ve tuhaf yargılar gibi görünseler de her biri içinde duygusal bir korku barındırıyor zira her biri başka bir duygusal boşluğun yerini dolduruyor. Sizi temin ederim ki bu cümlelerin hiçbiri bilinçlice verilmiş kararlar değiller. Sonradan öğrenilmiş korkuların doldurduğu boşlukların birer sonucu olarak ortaya çıkmış sonuçlar.

Duygusal boşlukların yerini dolduran ve giderek karaktere dönüştüğü için gayet sağlıklı ya da normalmiş gibi görünen bu korkuların yönettiği bir hayat, işte ve aşta kaos ve çatışma dışında başka hiçbir şey deneyimletmeyecektir.

### **Kadın neyi neden yapar?**

Her şeyi unutmuş gibi yapar... Sanki hiçbir şey olmadı, hiçbir şey konuşulmadı... Çünkü kadının hafızasıyla başı derttedir. Aslında hiçbir şeyi unutmaz. Yapabileceği en iyi şeyin unutmuş gibi yapmak olduğunu düşünür.

### **Kadınsal Korkularınızla Tanışın**

**Yazın:** İşte, aşkta, hayatta, her konundaki bütün korkularınızı korkmadan alt alta bir bir sıralayın lütfen. Fon-da klasik müzik çalabilir mesela. Bu korkularınızı ciddiye aldığınız ama teslim olmadığınız hissi yaratacaktır. Korkularınızı sıraladıktan sonra karşılıklarına hayatınızı nasıl etkilediklerini de yazın lütfen. O korkunuz yüzünden ne yapmaktan vazgeçtiğinizle yüzleşin, korkmayın. Olan olmuş zaten. Hiç değilse bilançoyu görelim.

**“Hadi gelin üstüme korkmuyorum” deyin:** Mazoşist-çe gelebilir ama gidebildiğiniz kadar dibe gitmek potansiyelinizi hatırlatacaktır size. Dibi yaşamdan görmek de en az yaşamak kadar etkilidir zira zihin gördüğüne inanır. Aklınıza gelebilecek bütün kötü ihtimalleri sıralayın. Daha kötü ne olabilir ki? En kötüyle yüzleştiğinizde diğer az kötülerde yaptığınız en büyük hatayı fark edeceksiniz. Ne mi? Panik!

Evet... Bütün yanlış seçimlerinizi paniklediğiniz için yaptınız kabul edin. Daha iyisi yoktur diye ayrılmaktan korktunuz, yaşınız geçiyor diye aceleyle evlenip anne oldunuz, anlamadan dinlemeden dağları devirdiniz, gerek olmadığı halde kavga ettiniz, hır çıkardınız, trip attınız, intikam aldınız, aldattınız, para harcadınız, başkasını buldunuz, üstünü çizdiniz, öfkelenediniz, affetmediniz, depresyona girdiniz, küfrettiniz, peşlerine düştünüz, eve kapandınız, işten ayrıldınız, şehri terk ettiniz, yurtdışına çıkıp tutunamayarak geri geldiniz... Bütün bunların hepsi “panik”ten oldu maalesef... Kanınız yerde kalacak diye çok paniklediniz. Üstüne üstlük yaptığınız her şey için “Oh canıma değsin” diyerek kendinizi haklı bulup her şeyi olağan karşıladınız. Sonuna kadar hak verdiniz kendinize.

Oysa kocaman kocaman kara delikler vardı duygularınızda. İçi boş çukurlar açılmıştı ruhunuzda ve bir dolu korkuyla doldurdu zihniniz o boş alanları.