HASET VE KISKANÇLIĞIN TANIMLANMASI VE KLİNİK GÖRÜNÜMÜ

DEFINITION AND CLINICAL APPEARANCE OF ENVY AND JEALOUSY

Ezgi TUNA
Dr. Öğr. Üyesi, Çankaya Üniversitesi, Fen – Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ezgituna@cankaya.edu.tr

Makale Bilgisi
Gönderildiği tarih: 15 Ağustos 2018
Kabul edildiği tarih: 29 Kasım 2018
Yayınlanma tarihi: 28 Aralık 2018

Article Info
Date submitted: 15 August 2018
Date accepted: 29 November 2018
Date published: 28 December 2018

Anahtar sözcükler
Haset; Kıskançlık; Duygular; Duygular Psikolojisi; Psikopatoloji

Keywords
Envy; Jealousy; Emotions; Psychology of Emotions; Psychopathology

DOI: 10.33171/dtcfjournal.2018.58.2.27

Öz

Haset ve kıskançlık, birbirinden önemli noktalarda ayrışan; fakat günlük hayatta sıkça birbiriyle karıştırılan karmaşık duygulardır. Haset, bir başkasının sahip olduğu ve bizde olmayan bir şey ya da özellik karşısında hissettiğimiz duygu iken; kıskançlık, bizim için önemli bir ilişkinin üçüncü bir kişinin varlığı sebebiyle tehdit altında olduğunu düşündüğümüzde ortaya çıkan duygudur. Dolayısıyla, hasette iki kişilik, kıskançlıkta ise üç kişilik bir yapı mevcuttur. Melanie Klein'a göre haset doğumdan sonra bebeğin meme ile kurduğu sevgi ve nefret ilişkisinde temellenir; kıskançlık ise gelişimsel olarak hasetten sonra gelir ve hasetin çözümlenmesinde rol oynar. Haset ve kıskançlık, temelde işlevsel duygular olsa da, kişinin ve ilişkilerin işlevselliğini bozarak patolojik boyuta ulaşabilirler. Bu makalede haset ve kıskançlık tanımlanmış, birbirleriyle benzer ve farklı yanları ortaya konulmuş ve hangi durumlarda işlevselliklerini yitirerek psikopatolojinin bir parçası oldukları incelenmiştir.

Abstract

Envy and jealousy are complex emotions which differ from each other in important aspects; yet, in daily life, they are often used interchangeably. Envy occurs when a person does not have what another has and either wants it or hopes that the other did not have it. On the other hand, jealousy appears when a person either fears losing or already has lost an important relationship to a rival. Accordingly, envy involves a two-person situation whereas jealousy involves a three-person relationship. Melanie Klein argued that envy traces back to the first months of infancy and is inherent in the infant's love and hate relationship with the mother's breast. Jealousy appears later in the development and plays a role in the resolution of envy. Although envy and jealousy are emotions with functional benefits, they have a potential to disrupt a person's functioning and relationships; and may indeed become pathological. The present paper defines envy and jealousy, explore their similarities and differences, and dwell on how they may become dysfunctional and be a part of psychopathology.

Giriş

Haset ve kıskançlık, dinden sinemaya, edebiyattan gazetelerin üçüncü sayfa haberlerine kadar gündelik hayatlarımıza sıklıkla konu olan duygulardır. Bununla birlikte klinik ortamda ve birçok ruhsal bozuklukta da bu iki duyguya rastlanır. Günlük kullanımda haset ve kıskançlık kelimeleri birbirinin yerine kullanılsa da, aslında birbirinden farklı duygulara karşılık gelmektedir (Clanton 411; Spielman 59). Bu sebeple, hem bilimsel araştırmalar hem de klinik uygulamalar açısından bu duyguların farklarını ve işaret ettikleri ihtiyaçları ayrıştırabilmek önemli görünmektedir. Bu makalenin amacı, haset ve kıskançlık duygularını tanımlamak, benzer ve farklı oldukları noktalara dikkat çekmek ve psikolojik bozukluklarda nasıl ortaya çıktıklarını incelemektir.

Haset ve Kıskançlığı Tanımlamak

Haset ve kıskançlık, rekabetle sıkı bağları olan karmaşık (kompleks) duygulardır (Power ve Dangleish 37). Karmaşık duygu olmaları, bu iki duygunun da temel (basic) duygulardan olmamaları ve ancak ortaya çıktıkları önermelere yaptığımız atıflar sonucu anlam kazanmaları ile ilişkilidir (Barrett ve diğerleri 83). Ayrıca, her iki duygu da nadiren tek başına hissedilir ve genellikle birden fazla duyguyla birlikte deneyimlenirler (Ben-Ze'ev 43). Özellikle öfke ile birlikte görülen haset ve kıskançlığa, kaygı, korku, aşağılanma ve üzüntü gibi çok sayıda duygu eşlik edebilir (Power ve Dangleish 287).

Haset, kıskançlıkla kıyaslandığında, hakkında çok daha az şey bildiğimiz ve bilimsel çalışmalar tarafından neredeyse ihmal edilmiş bir duygudur. Russell (67)'a göre haset, *"en evrensel ve derinlere yerleşmiş insan tutkularından biri"*dir. Haset, kişi bir başkasının sahip olduğu şeyi elde edemediği durumlarda, bu şeye sahip olmak istediğinde ya da diğer kişinin bu şeye sahip olmamasını dilediğinde ortaya çıkar (Parrott 4). Burada bahsedilen "şey", bir eşya ya da mutluluk, zenginlik, saygınlık gibi özellikler olabilir (Foster ve diğerleri 168; Spielman 60). Dolayısıyla, haset duygusunda esasen iki kişinin yer aldığı bir yapı vardır: Haset duyan kişi ve haset duyulan şeye sahip olan kişi. Esasen acı verici bir duygu olan hasete (Takahashi ve diğerleri 939), birçok duygu eşlik eder. Öfke, hayal kırıklığı, tiksinme, üzüntü, alçaklık, kötü niyet, suçluluk, hayranlık, içerleme, kaygı ve özlem bu duygular arasında sayılabilir (Parrott 4; Spielman 60).

Sosyal psikoloji alanında yapılan araştırmalar iki çeşit haset duygusuna işaret etmektedir: Tehlikesiz haset ve kötü niyetli haset (Parrott 9; Van de Ven, Zeelenberg ve Pieters 195). Tehlikesiz haset, kötü niyet taşımayan ve kişinin kendi pozisyonunu yükseltmeyi amaçladığı durumlarda ortaya çıkan haset çeşididir. Burada kişi, kendisinden üstün gördüğü kişiye hayranlık duyar; bu kişinin sahip olduğu şeye sahip olmayı arzular ve o şeye hâlihazırda sahip olmadığı için üzüntü hissedebilir (Parrott 10). Kötü niyetli haset ise daha yıkıcıdır ve hasedin kabul görmeyen, hâttâ dinler tarafından bir günah olarak kabul edilen biçimidir. Kötü niyetli hasette hedeflenen, haset duyulan kişinin sahip olduğu şeyi kaybetmesi ve/veya o kişinin alaşağı edilmesidir (Parrott 10). Yapılan çalışmalar, sahip olduğu şeyi hak etmediğini düşündüğümüz ya da başlangıçta pek hoşlanmadığımız yahut kendi yetersizliğimizin sebebi olarak gördüğümüz kişilere karşı kötü niyetli haset hissedebileceğimizi ortaya koymuştur (Parrott 12; Van de Ven, Zeelenberg ve Pieters 197). Haseti bilinç ve bilinçdışı düzeyinde ikiye ayıran Ninivaggi (3) ise, bilhassa

daha ilkel ve immatür olan bilinçdışı hasetin kötücül olma potansiyeline sahip olduğunu belirtmiş; hasetin bilinç düzeyindeki formunu ise günlük hayattaki kıyaslamalar sonucu ortaya çıkan ve çoğunlukla toplumdaki sosyal eşitsizliğin tetiklediği duygularla ilişkilendirmiştir.

Sosyal-karşılaştırma kuramından yola çıkan çalışmalar, hasetin kişilerin kendini ve sahip olduğu şeyleri diğerleriyle ya da onların sahip olduğu şeylerle kıyaslama boyutuna odaklanmıştır. Haset, temelde yukarı-doğru sosyal karşılaştırmaya dayanır (Smith 193); fakat yaptığımız bütün kıyaslamalarda ortaya çıkmaz. Hasetin ortaya çıkması için kıyaslama yaptığımız kişinin bizden üstün olması, üstün olduğu alanın bizim benlik-algımızda önemli yere sahip olması ve bu kişinin yaş, cinsiyet, meslek gibi alanlarda bizimle benzer özelliklere sahip olması gerekir (Clanton 425; Habimana ve Masse 16). Bu kişi bizimle ne kadar benzerse, haset duygusu o kadar yoğun hissedilir. Örneğin, Takahashi ve diğerleri (938) katılımcılara haset duygusunu tetikleyici nitelikte senaryolar vererek, beyin etkinliklerini incelemiştir. Sonuç olarak, katılımcılar senaryodaki kişi kendilerinden üstün olduğunda ve üstün oldukları alan katılımcıların kendileriyle ilişkili bir alan olduğunda yoğun haset hissetmiştir. Katılımcılar, senaryodaki kişi kendilerinden üstün olmadığında veya kendilerini ilgilendirmeyen bir alanda üstün olduğunda ise haset ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte söz konusu durumla ilgili kontrolümüz düşük olduğunda (Van de Ven, Zeelenberg ve Pieters 202) ve ötekinin, sahip olduğu üstün pozisyonu hak etmediğini, yani durumun adil olmadığını, düşünmemiz durumunda da (Smith 183) haset duygusunun daha güçlü ve yıkıcı bir şekilde açığa çıktığı görülmektedir.

Haset, olumsuz bir duygu olarak kabul edilir ve genellikle başkaları tarafından tasvip edilmez (Hill ve Buss 60; Parrott ve Smith 907). Hâttâ haset, Hristiyanlıkta yedi büyük günahtan biridir. Chaucher'e göre ise, içinde hiçbir iyilik barındırmayan bir duygudur ve tüm günahlar arasında en büyüğüdür (akt. Protasi 22). Olumsuz olarak değerlendirilmesi ve kişiye sıkıntı veren düşmanlık ve yetersizlik gibi duygular uyandırması sebebiyle haset genellikle bastırılır; reddedilir, gizlenir ya da başka bir şekilde adlandırılır (Clanton 412). Nitekim birine duyduğumuz haseti açıkça ifade etmek, o kişinin bizden daha üstün bir pozisyonda olduğunu ve ona karşı düşmanca duygular beslediğimizi de kabul etmek anlamına gelecektir (Clanton, 425; Hill ve Buss 64). Bu sebeple, kişiler haseti direkt olarak yaşamaktan kaçınmak için birtakım yöntemler izleyebilirler. Bunların arasında, haset duyulan kişiden uzaklaşmak, bu kişinin başarısını kendi gözümüzde küçültmek ya da diğer

insanları haset duyulan kişinin başarısının kendi değerinden değil de, şans gibi dışsal etmenlerden kaynaklandığı konusunda ikna etmek sayılabilir (akt. Habimana ve Masse 17). Bununla birlikte, kendimizde eksik olan şeylerin ya da diğerlerinin başarılarının kaynağını şans gibi dışsal etkenlere atfetmek de statümüzü korumamıza ve aşağılık hisleriyle baş etmemize yardımcı olabilir (Bedeian 52).

Hasetle yakından ilişkili olan bir kavram, *schadenfreude*'dir. Almanca bir kelime olan *schadenfreude*, diğerlerinin talihsizlikleri karşısında duyulan haz anlamına gelmektedir (Ninivaggi 210). Yani haset bir başkasının başarısı karşısında hissettiğimiz acı verici duygu iken, *schadenfreude* başkalarının başarısızlıkları karşısında duyduğumuz zevktir. *Schadenfreude*, genellikle pek hoşlanmadığımız ve başına gelen kötü talihi hak ettiğini düşündüğümüz kişilere karşı ortaya çıkar (van Dijk ve diğerleri 169). Özellikle önceden haset duyduğumuz kişi talihsizlik yaşadığında bu durum bize ayrı bir keyif verir. Ötekinin yaşadığı bu talihsizlik sayesinde kendi konumumuzu avantajlı hale getirebilir veya sosyal karşılaştırmada öne geçebiliriz (van Dijk ve diğerleri 170). Tıpkı haset gibi *schadenfreude* de kabullenilmesi güç ve onaylanmayan bir duygudur; bu sebeple sıkça gizlenir.

Aslında tamamen olumsuz olarak tarif edilse de hasetin hayatımızda bazı işlevleri vardır. Örneğin, kendimizi bizden üstün kişilerle kıyasladığımızda haset bir ayna işlevi görerek bize kendimizi ve bizde eksik olanı görmek için bir fırsat sunar (Navaro 78). Böylece diğerlerine kıyasla kendi konumumuz hakkında daha fazla bilgi sahibi oluruz. Bununla birlikte haset, bize daha iyi bir mevki elde etmek için neler yapmamız gerektiğiyle ilgili de bilgi verir (Hill ve Buss 67). Haset duyduğumuz kişileri kendimize örnek olarak alırsak haset, bizi motive eden ve bize kendimizi geliştirmemiz için ilham veren bir araç olabilir (Hill ve Buss 68). Gelişimsel olarak bizde eksik kalan, kullanmadığımız ya da yeterince gelişmemiş taraflarımızı fark ettiğimizde, haset bize gelişmek ve kendimizi gerçekleştirmek için imkân sağlar (Navaro 78).

Kıskançlık duygusu ise önemli bir ilişkiyi bir rakibe kaybetmekten korktuğumuzda ya da zaten kaybetmiş olduğumuzda ortaya çıkar (Parrott 4). Kıskançlık, kayıp tehdidine karşı sahip olunan şeyi elde tutmayı ve içinde bulunan durumu (ilişkiyi) korumayı hedefler (Spielman 62). Sözkonusu "şey", romantik ilişki, arkadaşlık ilişkisi veya kardeşlerin ebeveynlerle kurduğu ilişki olabilir. Hasetin aksine kıskançlık eşyalara ya da nesnelere karşı ortaya çıkmaz; çünkü kaybetmekten korkulan şey ilişkide olduğumuz kişinin bize karşı duygularıdır; kişilerin kendisi değildir (Power ve Dangleish 286; Strongman 140). Dolayısıyla

haset, sahip olmadığımız ve başkasında olan bir şeye karşı hissedilirken, kıskançlık sahip olduğumuz bir ilişki tehdit altında ise ortaya çıkar. Örneğin, bir iş arkadaşımızın başarısına veya bizden daha çekici olan görünümüne haset duyabiliriz. Kıskançlığın ortaya çıkması için ise patronumuzun bu iş arkadaşımızla yakından ilgilenmesi ve patronumuzla olan ilişkimizin tehlikede olduğunu düşünmemiz gerekecektir. Anlaşılacağı üzere korku, kıskançlığa sıklıkla eşlik eden bir duygudur. Bunun dışında kıskançlığa eşlik eden diğer duygusal deneyimler arasında kaygı, şüphe, reddedilme, tehdit edilme, güvensizlik, öfke, düşmanlık ve üzüntü sayılabilir (Parrott 4).

Hasetin aksine kıskançlıkta üç kişilik (ödipal) bir yapı vardır: Kıskanan kişi, kıskanılan kişi ve bir rakip (Parrott 16). Psikanalitik teoriye göre de kıskançlığın temelinde ödipal çatışma yatar ve kıskançlık, temel nesneyle özel bir ilişki kurma isteğine dayanır (Freud, 221; Klein 23). Kıskanan kişi, sahip olduğu iki-kişilik ilişkiye dışarıdan üçüncü bir kişinin, diğer bir deyişle bir rakibin, müdahil olacağı ve bu iki-kişilik ilişkinin rakibe kaybedileceği korkusunu yaşar (Clanton 411). Yani eğer gerçek veya hayali bir rakip yoksa, kıskançlık ortaya çıkmaz. Freud (221-232) kıskançlığı üç kategoriye ayırmıştır: Rekabete dayalı veya normal kıskançlık, Ödipal dönemin veya kardeş kompleksinin bir uzantısıdır ve kişinin ilişkisine dışarıdan gerçek ya da algılanan bir tehdit olması durumunda ortaya çıkar. Yansıtılan kıskançlıkta ise kişi kendi sadakatsizliğini veya bastırılmış sadakatsizlik arzularını partnerine yansıtır ve onu sadakatsizlikle suçlar. Diğer bir deyişle, bu tür kıskançlık, yansıtma savunma mekanizmasının bir ürünüdür. Üçüncü olarak, sanrılı (delüzyonel) kıskançlıkta ise yine sadakatsizlik arzularının bastırılması vardır; fakat bu arzular aynı cinsten bir kişiye yönelik, yani eşcinsel arzulardır. Kişi, eşcinsellik fantazilerini ve arzularını partnerine yansıtır ve onu, aslında kendi arzuladığı kişiyi arzulamakla suçlar.

Haset gibi kıskançlık da kendilik tanımımız tehdit altında olduğunda daha yoğun şekilde ortaya çıkar. Parrott (17), kıskançlığın temelinde *"ihtiyaç duyulmaya olan ihtiyacın"* yattığını söylemiştir. Kurduğumuz ilişkilerin kendilik tanımımızı şekillendirdiği düşünülürse, partnerimiz bize ihtiyaç duymadığında ya da bir başkasını tercih ettiğinde oluşacak kayıp, kendiliğin de kaybına yönelik bir tehdit oluşturur (Parrott 17). Eğer rakibimiz bizim önem atfettiğimiz ve benlik-algımızda önemli yer tutan bir alanda bizden daha iyi ise, kıskançlık daha yoğundur (Ben-Ze'ev 42). Ayrıca, rakibimiz partnerimizin önem verdiği bir alanda (fiziksel çekicilik

veya sosyal statü gibi) bizden iyiyse de kıskançlık daha yoğun hissedilebilir (Dijkstra ve Buunk 829).

Birçok ilişkide kıskançlık yıkıcı değil, hâttâ işlevseldir. Clanton (413), üç kişilik bir yapı olarak tanımlanan kıskançlığın dördüncü ayağı olarak topluma işaret eder ve kıskançlığın, geleneksel toplumsal rollere uyumu sağladığına ve hasetin aksine, toplumun birçok durumda kıskançlığı onayladığına dikkat çeker. Hâttâ kıskançlık, çoğunluk tarafından aşkın bir işareti olarak görülür ve yokluğunda, aşktan şüphe duyulur (Greenberg ve Pyszczynski 468). Kıskançlık, değer verilen bir ilişkiyi tehditlerden korumak için bizi motive eder (Clanton 411) ve romantik ilişkiler bağlamında, partnerimizi elde tutmak için çaba göstermemizi sağlar (akt. Yong ve Li 123). Bununla birlikte tehdit altında hissettimizde kıskançlığın egomuzu korumaya yönelik bir işlevi vardır (Clanton 411). Kıskançlık, yakın ilişkilerde iletişimi ve anlayışı arttırabilir. Buna ek olarak kıskançlık, yakın ilişkilerin bizim için önemini ve bu ilişkilere dair duygularımızın gücünü değerlendirmemiz için bir araç olarak görülebilir (Parrott 16-18).

Evrimsel kuramlara göre ise kıskançlığın erkek ve kadın için farklı işlevleri öne çıkar: Erkekler için aldatılmayı ve genetik olarak kendiyle ilişkili olmayan bir çocuğa yatırım yapmayı engeller; kadınlar için ise, erkeğin kaynaklarını başka bir kadına yatırmasının önüne geçer (Maner ve Shackelford 32; Yong ve Li 131). Evrimsel bakış açısıyla bu fark, erkeklerin kadın bir başka erkeğe cinsel ilgi duyduğunda, kadınların ise erkek bir başka kadına duygusal ilgi duyduğunda daha yoğun biçimde kıskançlık yaşamalarına sebep olur (Yong ve Li 131). Örneğin, Buss ve diğerleri (254) yaptıkları üç çalışmada, erkeklerde kıskançlığın cinsel aldatma durumunda, kadınlarda ise duygusal aldatma (başkasına aşık olma) durumunda etkinleştiğini hem psikolojik hem de fizyolojik ölçümler yoluyla göstermiştir. Bu cinsiyet farklılığı birçok kültürde görülse de, farkın ne kadar büyük olduğu o kültürdeki kadın-erkek eşitliğine ve cinsel özgürlüğe göre değişebilir (Buunk ve diğerleri 363). Dolayısıyla, söz konusu cinsiyet farklılıkları kültürel ve toplumsal dinamiklerden bağımsız değildir. Nitekim ilişki ya da evliliğin kurallarını ve neyin ilişkiye yönelik bir tehdit sayılacağını toplum belirler (Clanton 413).

Haset kavramına ve hasetin gelişimsel süreçteki yerine dair en büyük katkılardan birini, psikanalitik teorinin ilerlemesinde önemli rol oynayan isimlerden biri olan Melanie Klein yapmıştır. Bu sebeple, haset ve kıskançlığı kavramsallaştırırken Klein'in kuramına değinmek önemli görünmektedir.

Melanie Klein'ın Haset ve Kıskançlığa Bakışı

Klein'ın psikanalize en özgün katkılarından biri olarak da haset ve şükranla ilgili kuramı kabul edilir (Hiles 3). Klein'a göre haset, yaşamın başlangıcında bebeğin anne ile ilişkisinde ortaya çıkar ve başka bir kişi arzuladığımız şeye sahip olduğunda ve bundan zevk alıyor göründüğünde bizde oluşan öfkeyle karışık saldırganca ve yıkıcı bir duygudur (23). Hasetin bizde oluşturduğu dürtü ise, arzulanan objeyi o kişiden almak ya da yok etmektir. Diğer bir deyişle haset, yaşamın başından beri varolan yıkıcı bir dürtüdür (Kilborne 49). Klein, bu ilksel (primary) haseti, yaşamın sonraki dönemlerinde görülen hasetten ayrı tutar (Klein 25).

Klein (25)'a göre haset, bebekliğin ilk aylarındaki meme ile olan ilişkiye dayanır ve oral açgözlülüğün özünde yatar. Bu dönemde bebek kendisini besleyen, yaşam ve sevgi kaynağı olarak gördüğü memeye tamamen bağımlıdır ve bebeğin gözünde meme, arzuladığı her şeye sahiptir (Klein 25). Fakat, memeyle olan ilişkide bir hayal kırıklığı yatar; çünkü süt, bebeğin her istediği zamanda ve sınırsızca gelmez (Klein 21). Bebek, memenin sütü ve sevgiyi kendisine sakladığını ve alıkoyduğunu hissederek memeye karşı haset duyar; fantazisinde memeyi yok eder ya da sindirir (Klein, 23, 26). Yani aslında, yaşamda haset duyulan ilk obje, memedir. Klein hasetin, ölüm arzusunun erken dönemdeki belirtilerinden biri olduğunu söyler; çünkü haset, yaşamak için muhtaç olunan sevgi nesnesini yok etme ve kirletme arzusunu içerir (akt. Hiles 1, 6). Diğer bir deyişle haset, iyi memeyle birlikte, iyi olan her şeye ve hayatın kendisine bir saldırıdır (Hiles 8). Fakat, haset duyulan meme, aynı zamanda haz verici ve iyidir. Dolayısıyla, bu ilişkide iyi nesne olan memenin kaybı ve tekrar kazanılması çatışması yatar (Hiles 5). Bebek bu çatışmayla baş etmek için besleyen ve aynı zamanda mahrum da bırakan memeyi, "iyi meme" ve "kötü meme" olarak böler. Böylece, olumsuz duygularını kötü ve cimri memeye yöneltebilir (Klein 26, 34).

Klein'a göre, bebeğin yeterli bakım alıp almaması, ne şekilde beslendiği, annenin çocuğa nasıl bakım verdiği gibi etkenler, çocuğun sütten haz alma ve iyi memeyi içselleştirme kapasitesinde belirleyici olur (21). Eğer bebek yeterince beslenmez ve ihmal edilirse tamamen haz alamaz, zevk alma kapasitesi düşer ve içsel bir iyi nesne oluşturmada aksama yaşanır. Bebek neyin iyi neyin kötü olduğuna dair bir karışıklık yaşar ve kötü olabileceği kaygısıyla iyi olan hiçbir şeyi (sevgi, ilgi, süt gibi) rahatlıkla içine alamaz. Bu dönemde yaşanan yoğun ve çözümlenmeyen haset ileriki dönemde aşırı idealizasyon, erken gelişen suçluluk ve

kendiliğin ya da nesnelerin değersizleştirilmesine yol açabilir (Klein 37-39). Bunun aksine, eğer hiçbir engellenme olmadan sınırsızca beslenirse (çatışma yaşanmazsa) bebek, kaygısıyla baş edebildiği hissinden mahrum olur (Klein 29). Sonuç olarak, yaratıcılık, kendini geliştirme ve güçlenme alanları zarar görür. Bu iki durumun aksine bebek, ilk aylarında ölçülü bir engellenmenin ardından tatmin edici deneyimler ve doyum yaşarsa, haset ve yıkıcılığı çözümleyecek olan *şükran* duygusunun temelleri atılmış olur (Klein 31-32). Klein'ın teorisinde şükranın yeri büyüktür. Hasetin yok edici etkilerine karşı koyacak olan duygular şükran, sevgi ve hazdır (Hiles 10). Eğer haset, şükran sayesinde çözümlenirse, bebek kendisini seven ve koruyan içsel bir iyilik nesnesi oluşturabilir. Bu dönemde edinilen doyum ve memnuniyet hisleri, başka durumlarda da zevk alma, şükran duyma ve cömertliğin temellerini oluşturur (Klein 31).

Klein'a göre üç kişilik bir yapı olan kıskançlık, anneyi ve memeyi kendine sakladığına inanılan babayla rekabet sonucu ortaya çıkar (akt. Kilborne 54). Diğer bir deyişle, Ödipal durum ortaya çıktığında kıskançlık da hasete eklenir. Bebeğin zihninde memeyle yaşanan hayal kırıklığının sorumlusu baba olarak görülür; yani bebeğin zihninde, baba tarafından temsil edilen başka bir nesne, anneden, bebeğe verilmeyen tatmin ve sevgiyi almaktadır (Klein 42). Bu sebeple kıskançlığa, annenin baba ve diğer kardeşleri kayırıyor olabileceği şüphesi eşlik eder (Hiles 6). Kıskançlıkla birlikte düşmanca duygular temel nesne (anne) yerine rakiplere (baba ve kardeşler) yöneltilmiş olur (Klein 43). Öfkenin anne yerine rakiplere yöneltilmesi bebekte daha az suçluluk uyandırır; çünkü kıskançlık hasete göre daha kabul edilebilir bir duygudur (Klein 44). Nitekim hasetin aksine kıskançlık, besleyen ve doyuran memeye değil, rakiplere yönelen bir yıkıcılık içerir. Bu sayede kıskançlık, hasetle baş etmek ve haseti çözümlemek için bir yol haline gelir (Klein 44). Yani gelişimsel olarak bakıldığında kıskançlık, hasete kıyasla daha sonra gelen ve daha gelişmiş bir duygudur (Kilborne 55).

Haset ve Kıskançlığın Psikopatolojisi

Haset ve kıskançlığın (diğer duygularda olduğu gibi) her zaman yoğun ve patolojik olma ihtimali vardır. Özellikle kişilik bozukluklarında nesnelerle ilişki kurma ve diğer insanları algılama biçimlerinde sıklıkla haset ve kıskançlık görülür; hâttâ, kişilerarası çatışmalarda altta yatan etmenler olarak bu duygular öne çıkar (Habimana ve Masse 17). Bununla birlikte, haset ve kıskançlık herhangi bir psikolojik bozukluğa özgü değildir ve belirli bir psikolojik tanı olmaksızın da aşırı ve patolojik boyuta ulaşabilir.

Hasetin patolojik boyutuna bakacak olursak, Kernberg kendine zarar veren, intihara yatkın ve/veya antisosyal eğilimleri olan histrionik veya borderline kişilik bozukluğu hastalarının çoğunda yoğun nefret ve öfke bağlamı içinde haset unsurları görüldüğünü söylemiştir (16-17). Haset, özellikle narsisistik kişilik örüntüsüyle yakından ilişkilendirilen bir duygudur. Narsisistik kişiliklerin yetersiz olduklarına ve bu yetersizliğin her an açığa çıkabileceğine dair içsel bir inançları vardır ve bu kişiler, durumlarından hoşnut olan ya da kendilerinin sahip olmadığı bazı özelliklere sahip olanlara karşı haset beslerler (McWilliams 210). Başkalarına duydukları haset narsisistik kişilerde diğerlerinin sahip olduklarını yok etme isteği uyandırabilir. Bunu yapmanın yolu da haset duyulan kişileri ya da arzulanan nesneleri küçük görmek, onlarla alay etmek ya da onları kötülemekten geçer (McWilliams 210). Kernberg, narsisistik kişiliklerde saldırganlığın haset yoluyla ifade bulduğunu ifade etmiştir (16-17). Segal (75)'e göre de narsisizm, hasete karşı kullanılan bir savunmadır. Narsisistik kişilerde haset, sevgi nesnesine de bir saldırıdır ve haset arttıkça narsisizm körüklenir; bu nedenle haset ve narsisizm bir madalyonun iki yüzü gibi düşünülebilir (Segal 75-85). Narsisistik kişilerin kibirleri ve diğerlerini aşırı derecede yargılayıp eleştirmeleri, altta yatan hasetin bir telafisi olabilir (McWilliams 216).

Hasetle ilişkilendirilebilecek bir başka kişilik örüntüsü ise paranoid kişiliktir. Paranoid kişilik yapısına sahip kişiler hasete oldukça yatkındırlar (MacKinnon, Michels ve Buckley 289). Narsisistik kişilerden farklı olarak paranoidler hasetle daha çok yansıtma savunma mekanizmasını kullanarak baş ederler (McWilliams 253). Örneğin derinde haset deneyimleyen paranoid kişi, diğerlerinin ona karşı haset beslediğine ve kendisine zarar vereceklerine inanabilir. Bu tutum esasında başkalarına duyulan hasetin yansıtılmasından kaynaklanıyor olabilir. Paranoid kişilikte haset ve kıskançlık, zaman zaman sanrısal boyuta varabilir ve aşağıda bahsedileceği gibi özellikle patolojik kıskançlık ve aldatılma fantezileri kişiye yoğun sıkıntı verebilir (McWilliams 254).

Antisosyal kişilik özelliklerine sahip kişilere baktığımızda ise, ilkel (primitive) hasetin izlerini görürüz. Yaşamın erken dönemlerine dayanan bu haset, arzulanan nesneyi yok etme arzusu taşır Antisosyal kişiler nadiren hasetlerinin farkına varır ve bunu dile getirirler. Buna rağmen birçok davranışları altta yatan hasete işaret eder. Antisosyal kişilikler sevme beceresini kazanamadan büyürler; fakat diğer insanların sahip olduğu ve haz aldıkları (kendilerinde olmayan) sevginin farkındadırlar (McWilliams 193). Sevginin kendilerine verilmediği ve geri çekildiğine

dair farkındalıkları, bu kişileri ya da sahip oldukları şeyleri yok etme dürtülerini tetikler. Bu sebeple antisosyaller, insan hayatını ve değerlerini küçümser ve değersiz görürler. Narsisizmde olduğu gibi, antisosyal kişilerde de karşıdakini yoğun biçimde değersizleştirme, kişinin haset duygusuna karşı kullandığı bir savunma olabilir (McWilliams 195). Hasetin en uç düzeyinde, psikotik özellikler taşıyan antisosyaller kendilerine güzel ya da çekici gelen nesneleri öldürebilirler. Buna örnek olarak mutlu aileleri ya da güzel kadınları öldüren seri katiller verilebilir (McWilliams 194).

Kıskançlığa dönecek olursak, yukarıda da değinildiği gibi kıskançlığın ilişkiyi tehditlerden koruma ve sürdürmeye yarayan olumlu sonuçları olabileceği gibi, madde kullanımı, ilişkilerin bozulması ve şiddet gibi olumsuz sonuçları da olabilir. Marazziti ve arkadaşları (106), patolojik kıskançlığı normal kıskançlıktan ayırmanın güçlüğüne değinmiş ve bu ayrımın kültür ve içinde bulunulan tarihsel zaman dilimiyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Örneğin, hangi davranışların sadakatsizlik olarak kabul edilebileceği veya kıskançlığın ne derece makul ve ifade edilebilir olduğu, topluma ve zamana göre değişmektedir. Bununla birlikte, bu ayrım yapılırken tepkinin yoğunluğuna (örn., kıskançlıkla ilgili düşünceler için harcanan zaman) ve kıskançlığın ne kadar hızlı tetiklendiğine veya verilen tepkinin ne kadar rasyonel ve tarafsız olduğuna bakılabilir. Ayrıca, kıskançlığın bunu hisseden kişinin, partnerinin veya ilişkinin işlevselliğini ne derece bozduğuna bakılarak da bu ayrım yapılabilir (Marazziti ve diğerleri 107).

Kıskançlığın patolojik boyutuna bakıldığında karşımıza Othello Sendromu olarak da nitelendirilen patolojik (morbid) kıskançlık kavramı çıkar. Patolojik kıskançlık, kişinin herhangi geçerli bir kanıt veya rasyonel bir temeli olmaksızın eşinin sadakatsizliğiyle ilgili aşırıya varan uğraşı olarak tanımlanabilir (Kingham ve Gordon 208). Patolojik kıskançlıkta kişilerin, eşlerinin sadakatsizliğiyle ilgili rasyonel olmayan inançları vardır ve bu inançlar, aksini gösterecek kanıtlar olsa dahi değişime açık değildir (Easton ve Shackelford 343). Diğer bir deyişle, bu kişiler partnerlerini sürekli sadakatsizlikle suçlar ve hiçbir geçerli kanıt olmasa dahi bu düşüncelerinde ısrar ederler. Patolojik kıskançlıkta genellikle delüzyonlar ve takıntılar görülür ve kişi, kıskançlıkla ilgili fikirlerine aşırı önem atfedebilir (Kingham ve Gordon 208). Bu kişiler, kıskançlığı tetikleyebilecek uyaranlara karşı aşırı duyarlıdırlar (Easton, Schipper ve Shackelford 400) ve çoğunlukla kıskançlığa öfke, depresif belirtiler ile partneri kontrol etme ve gizlice takip etme gibi davranışlar eşlik eder (Harris 115).

Patolojik kıskançlık, birçok vakada nörolojik bir boyutu olan, farklı psikiyatrik durumlarda görülebilen ve sıklıkla delüzyonların eşlik ettiği bir bozukluktur (Cipriani ve diğerleri 467). Delüzyonlar, egosintoniktir (Kingham ve Gordon 208); yani kişi, sanrılarının doğruluğunu kabul eder ve onlarla mücadele etmez. Soyka ve Schmidt (451), 2000-2008 yılları arasında Almanya'daki bir psikiyatri hastanesine başvuruda bulunan 14309 hastayı taradıklarında, %0,5 oranında delüzyonel kıskançlık vakasına rastlamış, bu tanının şizofreni ve psikoz vakalarında daha sık görüldüğünü ve bu hastaların saldırganlık potansiyeline sahip olduklarını belirtmiştir. Bunun yanında, patolojik kıskançlığa her zaman delüzyonlar eşlik etmez. Kıskançlık, delüzyonlar olmadan takıntı haline geldiğinde de patolojik kabul edilir ve bazı durumlarda kişi, bu takıntıların aşırı ve temelsiz olduğunun farkındadır (Kingham ve Gordon 208). *Ruhsal* Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (American Psychiatric Association 264), kişinin zihnini sürekli meşgul eden ve işlevselliğini bozan, fakat delüzyonların görülmediği takıntılı kıskançlığa obsessif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar arasında yer vermektedir. Ayrıca, paranoid kişilik bozukluğu (Kingham ve Gordon 209), Parkinson hastalığı (Georgiev ve diğerleri 94), demans (Cipriani ve diğerleri 467) ve serebravasküler enfarktüs (Richardson, Malloy ve Grace 160) hastalarında da patolojik kıskançlık görülebilir. McWilliams, paranoid kişilik örüntüsünde görülen aşırı kıskançlık ve aldatılma fantezilerinin, bu kişilerin kendi sadakatsizlik fantazilerini karşılarındaki partnere yansıtmalarından kaynaklanıyor olabileceğini söyler (254). Bunun dışında paranoid kişilerin yaşadığı aşırı kıskançlık, yansıtılan eşcinsel fantazilere işaret ediyor olabilir. Örneğin bir erkeğe karşı yakınlık arzuları duyan bir koca, karısını bu erkekle bir ilişki yaşamakla suçluyor olabilir (McWilliams 254). Bu tanı ve etiyoloji çeşitliliği, patolojik kıskançlık değerlendirilirken detaylı bilgi alınmasını ve o vakaya özel bir formülasyon yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Kıskançlığın yıkıcı yönü, özellikle kadına yönelik şiddet vakalarında ortaya çıkmaktadır. Kıskançlık, erkeklerde geçmişte ya da şu anda yakın ilişkide oldukları kadınlara yönelik fiziksel şiddet, kadının hareketlerini ve sosyal çevresini kısıtlama, şüphecilik ve takip etme gibi davranışların çoğunda rapor edilen duygulardan biridir (Buss ve Shackelford 348; Daly, Wilson ve Weghorst 14; Roberts 103). Şiddet, patolojik kıskançlıkta özellikle erkekler arasında sıkça görülmekle birlikte (Easton ve Shackelford 343), sadece erkeklere has değildir ve de patolojik kıskançlık tanısı olmadan "normal" kabul edilen kıskançlığın sonucunda da görülebilir. Şiddet vakalarının büyük kısmında, erkeğin saldırganlığının hedefi, rakip olarak görülen kişi değil, kişinin partneri olmaktadır (akt., Dutton, Van Ginkel ve Landolt 412).

Örneğin, erkekler tarafından gerçekleştirilen kadına yönelik fiziksel şiddet ve cinayet vakalarında, erkeklerin ifadelerinde sıklıkla kıskançlık ve kadının sadakatinden duydukları şüphe yer almaktadır (Daly, Wilson ve Weghorst 17). Bununla birlikte kıskançlık, erkeklerde eski partneri takip etme ve fiziksel şiddet uygulamayı yordayan etmenlerden biridir (Roberts 89). Bazı çalışmalar, sınırda (borderline) kişilik örüntüsü (yansıtma gibi ilkel savunma mekanizmalarının kullanımı, yoğun terkedilme kaygıları, duygusal instabilite vb.) ve güvensiz bağlanmanın kıskançlıkla ilişkili olduğunu bulmuş ve bu değişkenlerin partnere yönelik şiddet, takip etme ve siber zorbalık gibi davranışlar için risk faktörü olabileceğini önermiştir (örn., Dutton ve diğerleri 1367; Stockdale ve diğerleri 151). Ne yazık ki kültürel olarak kıskançlığın kadına yönelik şiddet için geçerli bir sebep olarak görülmesi ve kıskançlığın bazı mahkemelerde suçu hafifletici bir gerekçe olarak kabul edilmesinin (Kingham ve Gordon 211), bu tür suçların toplumun gözünde normalleşmesine ve yaygınlaşmasına neden olduğu söylenebilir.

Sonuç

Özetle, bu derleme makalesinin amacı sıkça birbiriyle karıştırılan, fakat birbirinden oldukça farklı duygular olan haset ve kıskançlığı incelemek ve bu duyguların klinik görünümlerini ele almaktır. Temel bir ayrım olarak hasette iki kişilik bir yapı varken, kıskançlıkta üç kişilik bir yapı olduğu söylenebilir. Kıskançlık ve haset, kendi sosyal konumumuzu belirlemeye, kendimizi geliştirmemize, değer verdiğimiz şeylerin farkına varmamıza veya önemli ilişkileri tehditlerden korumamıza yardımcı olan işlevsel duygulardır. Buna rağmen, diğer duygular gibi haset ve kıskançlık da patolojik boyuta ulaşabilir.

Daha önce belirtildiği gibi, dünyada kıskançlık hakkında dikkate değer sayıda çalışma varken, haset duygusuna dair oldukça az kaynak bulunması alanyazındaki önemli bir boşluk olarak görünmektedir. Türkiye'de de çalışmalar ağırlıklı olarak yakın ilişkilerde kıskançlığa odaklanmış ve bildiğimiz kadarıyla henüz haseti ele alan ampirik bir çalışma yapılmamıştır. Bu eksiklikten yola çıkarak gelecekteki çalışmaların haset üzerine yoğunlaşmaları önerilmektedir.

Bu makalede yer alan bilgiler doğrultusunda bazı klinik çıkarımlar yapılabilir. Psikoterapi sürecinde haset ve kıskançlık danışanların ifade etmekte zorlandığı, rahatsız edici bulduğu, hatta utandığı duygular olabilir. Bu duyguları tanımanın ve birbirinden ayrıştırabilmenin danışanın ihtiyaç ve arzularını anlamakta klinisyenlere yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, klinisyenin bu duyguları yargılamadan, olağan ve bir noktaya kadar işlevsel olarak ele alması,

danışanların kendilerini daha rahat açmalarına ve duygularına karşı daha kabullenici olmalarına fırsat sağlayabilir. Ek olarak, klinisyenin normal ve normal olmayan ayrımını yaparken haset ve kıskançlığın işlevsel olabileceğini göz önünde bulundurarak, bu duyguların kişinin işlevselliğine, ilişkilerine ya da ilişki kurduğu kişilere olan etkilerini değerlendirmeleri önemli görünmektedir. Yine bu ayrımı yaparken, haset ve kıskançlığın hangi koşullarda kabul edilebilir olduğunun toplumsal kural ve beklentilerle şekillendiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Önemli olan bir nokta da, psikoterapi sürecinde haset ve kıskançlığın sadece danışanda değil, klinisyenin kendi duygusal dünyasında da ortaya çıkabileceği gerçeğidir. Bu durumda terapistin kendi haset ve kıskançlığını fark etmesi, kaynağını anlaması ve kabul etmesi, terapötik sürecin aksamaya uğramaması için gereklidir (Allphin 159).

KAYNAKÇA

Allphin, Claire. "Envy in the transference and countertransference." *Clinical Social Work Journal* 10.3 (1982): 151-164.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5. Baskı. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

Bedeian, Arthur G. "Workplace Envy." *Organizational Dynamics* 23.4 (1995): 49-56.

Ben-Ze'ev, Aaron. "Jealousy and Romantic Love". *Handbook of Jealousy: Theory, Research, and Multidisciplinary Approaches*. Ed. Sybil L. Hart ve Maria Legerstee. West Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, 2010. 40-54.

Buss, David M. ve Todd K. Shackelford. "From Vigilance to Violence: Mate Retention Tactics in Married Couples." *Journal of Personality and Social Psychology* 72.2 (1997): 346-361.

Buss, David M. ve diğerleri. "Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology." *Psychological Dcience* 3.4 (1992): 251-256.

Buunk, Bram P. ve diğerleri. "Sex Differences in Jealousy in Evolutionary and Cultural Perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States." *Psychological Science* 7.6 (1996): 359-363.

Cipriani, Gabriele ve diğerleri. "Dangerous Passion: Othello Syndrome and Dementia." *Psychiatry and clinical neurosciences* 66.6 (2012): 467-473.

Clanton, Gordon. “Envy and Jealousy.” *Handbook of the Sociology of Emotions*. Ed. Jan. E. Stets ve Jonathan H. Turner. New York: Springer, 2007. 410–442.

Daly, Martin, Margo Wilson ve Suzanne J. Weghorst. "Male Sexual Jealousy." *Ethology and Sociobiology* 3.1 (1982): 11-27.

Dijkstra, Pieternel ve Bram P. Buunk. "Sex Differences in the Jealousy-Evoking Effect of Rival Characteristics." *European Journal of Social Psychology* 32.6 (2002): 829-852.

Dutton, Donald G., Cynthia van Ginkel ve Monica A. Landolt. "Jealousy, Intimate Abusiveness, and Intrusiveness." *Journal of Family Violence* 11.4 (1996): 411-423.

Dutton, Donald G. ve diğerleri. "Intimacy-Anger and Insecure Attachment as Precursors of Abuse in Intimate Relationships." *Journal of Applied Social Psychology* 24.15 (1994): 1367-1386.

Easton, Judith A. ve Todd K. Shackelford. "Morbid Jealousy and Sex Differences in Partner-Directed Violence." *Human Nature* 20.3 (2009): 342-350.

Easton, Judith A., Lucas D. Schipper ve Todd K. Shackelford. "Morbid Jealousy from an Evolutionary Psychological Perspective." *Evolution and Human Behavior* 28.6 (2007): 399-402.

Foster, George M. ve diğerleri. "The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic Behavior [and comments and reply]." *Current Anthropology* 13.2 (1972): 165-202.

Freud, Sigmund. "Some Neurotic Mechanisms in Jealousy, Paranoia and Homosexuality." *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920-1922): Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works*. London: Vintage, 1955. 221-232.

Georgiev, Dejan ve diğerleri. "Othello Syndrome in Patients with Parkinson's Disease." *Psychiatria Danubina* 22.1 (2010): 94-98.

Greenberg, Jeff ve Tom Pyszczynski. "Proneness to Romantic Jealousy and Responses to Jealousy in Others." *Journal of Personality* 53.3 (1985): 468-79.

Habimana, Emmanuel ve Line Massé. "Envy Manifestations and Personality Disorders." *European Psychiatry* 15 (2000): 15-21.

Harris, Christine R. "A Review of Sex Differences in Sexual Jealousy, including Self-Report Data, Psychophysiological Responses, Interpersonal Violence, and Morbid Jealousy." *Personality and Social Psychology Review* 7.2 (2003): 102-128.

Hiles, Dave. "*Envy, Jealousy, Greed: A Kleinian Approach*." Londra: Centre for Counselling and Psychotherapy Education, 2012. Web. 1 Ağustos 2018.

Hill, Sarah E. ve David M. Buss. "The Evolutionary Psychology of Envy." *Envy: Theory and Research*. Ed. Richard Smith. New York: Guilford, 2008. 60-70.

Kernberg, Otto F. "Aggression and Transference in Severe Personality Disorders." *Psychiatric Times* 12.2 (1995): 16-17.

Klein, Melanie. *Haset ve Şükran.* Çev. Orhan Koçak ve Yavuz Erten. İstanbul: Metis, 1999.

Kingham, Michael ve Harvey Gordon. "Aspects of Morbid Jealousy." *Advances in Psychiatric Treatment* 10.3 (2004): 207-15.

Kilborne, Benjamin. *Utanç ve Haset: Görünüm Kaygısı ve Kem Göz*. Çev. Burçak Erdal. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2014.

Maner, Jon K. ve Todd K. Shackelford. "The Basic Cognition of Jealousy: An Evolutionary Perspective." *European Journal of Personality* 22.1 (2008): 31-36.

MacKinnon, Roger A., Robert Michels ve Peter J. Buckley. *The Psychiatric Interview in Clinical Practice*. American Psychiatric Pub, 2015.

Marazziti, Donatella ve diğerleri. "Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults." *European Psychiatry* 18.3 (2003): 106-111.

McWilliams, Nancy. *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak.* Çev. Erkan Kalem. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2014.

Navaro, Leyla. "Snow Whites, Stepmothers, and Hunters: Gender Dynamics in Envy and Competition in the Family." *Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work*. Ed. Leyla Navaro ve Sharan L. Schwartzberg. East Sussex: Routledge, 2007. 68-82.

Ninivaggi, Frank John. *Envy Theory: Perspectives on the Psychology of Envy*. Lanham, MD: Roman & Littlefield, 2010.

Parrott, W. Gerrod. “The Emotional Experience of Envy and Jealousy”. *The Psychology of Envy and Jealousy*. Ed. Peter Salovey. New York: The Guilford Press, 1991. 3-28.

Parrott, W. Gerrod ve Richard. H Smith. "Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy." *Journal of Personality and Social Psychology* 64.6 (1993): 906-920.

Power, Mick ve Tim Dalgleish. *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. Hove, U.K.: Taylor Francis, 2007.

Protasi, Sara. "Varieties of Envy." *Philosophical Psychology* 29.4 (2016): 535-549.

Richardson, Emily D., Paul F. Malloy ve Janet Grace. "Othello Syndrome Secondary to Right Cerebrovascular Infarction." *Topics in geriatrics* 4.3 (1991): 160-165.

Roberts, Karl A. "Women’s Experience of Violence during Stalking by Former Romantic Partners: Factors Predictive of Stalking Violence." *Violence Against Women* 11.1 (2005): 89-114.

Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness*. London, England: Allen and Unwin, 1930.

Segal, Hanna. "Some Clinical Implications of Melanie Klein's Work." *The International Journal of Psycho-analysis* 64 (1983): 269-280.

Smith, Richard H. “Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons.” Ed. Jerry Suls ve Ladd Wheeler. *Handbook of Social Comparison*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2000. 173–200.

Soyka, Michael ve Peggy Schmidt. "Prevalence of Delusional Jealousy in Psychiatric Disorders." *Journal of Forensic Sciences* 56.2 (2011): 450-452.

Spielman, Philip M. "Envy and Jealousy: An Attempt at Clarification." *The Psychoanalytic Quarterly* 40.1 (1971): 59-82.

Stockdale, Laura A. ve diğerleri. "Borderline Personality Disorder Features, Jealousy, and Cyberbullying in Adolescence." *Personality and Individual Differences* 83 (2015): 148-153.

Strongman, Kenneth T. *The Psychology of Emotion*. John Wiley & Sons, 2003.

Takahashi, Hidehiko ve diğerleri. "When Your Gain is My Pain and Your Pain is My Gain: Neural Correlates of Envy and Schadenfreude." *Science* 323.5916 (2009): 937-939.

Van Dijk, Wilco W. ve diğerleri. "“So you wanna be a pop star?”: Schadenfreude following another's misfortune on TV." *Basic and Applied Social Psychology* 34.2 (2012): 168-174.

Van de Ven, Niels, Marcel Zeelenberg ve Rik Pieters. "Appraisal Patterns of Envy and Related Emotions." *Motivation and Emotion* 36.2 (2012): 195-204.

Yong, Jose C. ve Norman P. Li. “The Adaptive Functions of Jealousy.” *The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us.* Ed. Heather C. Lench. Cham, Switzerland: Springer, 2018. 121-140.