Güney Kore çoksatanı

"Hem kişisel hem de evrensel olan bu kitap, farkındalık, anlayış ve bilgeliğe giden yolu bulmakla ilgili."
–*Kirkus Reviews*



ölmek istiyorum ama tteokbokki de yemek istiyorum

2. baskı

baek sehee

çeviren: su akaydın

NOVA KİTAP

CamScanner ile tarandı

Baek Sehee, 1990 yılında Seul, Güney Kore'de dünyaya geldi. Bir yayınevinde beş yıl çalışmadan önce üniversitede yaratıcı yazarlık eğitimi aldı. On yıl boyunca, denemelerine ve *Ölmek İstiyorum Ama Tteokbokki de Yemek İstiyorum*'a da konu olan kronik depresyon için psikiyatrik tedavi gördü. Arama kurtarma köpeği Jaram ile birlikte yaşıyor ve en sevdiği yemek tteokbokki.

CamScanner ile tarandı

Baek Sehee

Ölmek İstiyorum Ama Tteokbokki de Yemek İstiyorum

NOVA
KİTAP

CamScanner ile tarandı

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 7

1 HAFİFTEN DEPRESİF 11

2 İFLAH OLMAZ BİR YALANCI MIYIM? 25

3 DEVAMLI GÖZETLENİYORUM 35

4 ÖZEL OLMA ARZUM HİÇ ÖZEL DEĞİL 47

5 ŞU LANET OLASICA ÖZSAYGI 55

6 KENDİMİ DAHA İYİ TANIMAK İÇİN NE YAPMAM GEREKİR? 63

7 DÜZENLEMEK, YARGILAMAK, HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMAK, TERK ETMEK 71

8 İLAÇLARIN YAN ETKİSİ 77

9 DIŞ GÖRÜNÜŞ KONUSUNDA OBSESİF OLMAK VE HİSTRİONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU 83

10 BENİ NEDEN SEVİYORSUN? BUNU YA DA ŞUNU YAPSAM BENİ HÂLÂ SEVER MİSİN? 97

11 GÜZEL GÖRÜNMÜYORUM 105

12 DİBİ GÖRMEK 111

13 SONSÖZ: SORUN DEĞİL, KARANLIKLA YÜZLEŞMEYENLER HİÇBİR ZAMAN IŞIĞIN DEĞERİNİ BİLEMEZ. 115

14 PSİKİYATRİSTİN NOTU: BİR NOKSANLIKTAN DİĞERİNE 119

15 NOT: TERAPİ SONRASI HAYAT HAKKINDA DÜŞÜNCELER 121

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

GİRİŞ

"Mutlu olmak istiyorsanız, şu gerçeklerden korkmamalı ve onlarla yüzleşmelisiniz: İlk gerçek, daima mutsuz olduğumuz ve üzüntümüzün, acı çekmemizin ve korkmamızın bir sebebi olduğudur. İkinci gerçek de bu duyguların hiçbirini kendimizden tamamen uzaklaştıramayacağımızdır."

Une Parfaite Journée Parfaite, Martin Page

Bu alıntı en sevdiğim yazılardan birine ait ve sık sık buna geri dönerim. En depresif hissettiğim anlarda bile arkadaşlarımın esprilerine gülüyor olabilir ama aynı zamanda kalbimde bir boşluk hissediyor olabilirdim, sonra bu boşluk hissini midemde de duyardım; bu da çıkıp tteokbokki yemek istememe sebep olurdu... Benim sorunum neydi? Ölümüne depresif değildim ama mutlu da değildim, bu iki duygu arasında bir yerde süzülüyordum. Bu iki çelişen duygunun çoğu insanda aynı anda var olduğunu ve ve var olabileceğini bilmediğim için daha çok acı çekiyordum.

Duygularımız söz konusu olunca dürüst olmakta neden bu kadar başarısızız? Hayat, bu duyguları paylaşamaya

CamScanner ile tarandı

zamanımız olmayacak kadar bizi yorduğu için mi? Benim gibi hisseden başkalarını bulma ihtiyacım vardı. O yüzden böyle insanları öylece aramak yerine, böyle insanların aradığı kişi olmaya karar verdim; elimi yukarı kaldırıp buradayım diye bağırırdım böylece belki birileri el salladığımı fark eder, bende kendilerini görür ve yanıma gelir, biz de birbirimizin varlığıyla rahatlayabiliriz diye umuyordum.

Bu kitap, distimi ya da bir diğer adıyla ısrarcı depresif bozukluğum (daimi ve hafif bir depresyonda olma durumu) için aldığım terapinin bir kaydı niteliğinde. Aynı zamanda birçok kişisel ve zaman zaman acınası detaylarla dolu, ancak bu kitabın karanlık duygularımı kustuğum bir yerden fazlası olmasını da istedim. Hayatımdaki birtakım spesifik durumların üstüne gidip daha sağlıklı bir yöne doğru ilerleyebilmek adına bu duygularımın temelini aradım.

Benim gibi olan başkalarını merak ediyorum, dışarıdan tamamen iyi görünüp de içeriden çürüyen, bu çürümenin hafif bir "iyi olmama" ama aynı zamanda "kahrolmama" hâlini taşıyan başka insanları. Dünya genelde fazlasıyla aydınlık ya da fazlasıyla karanlığa çokça odaklanıyor; arkadaşlarımın çoğu yaşadığım depresyon türünü kafa karıştırıcı buluyor. Ancak depresyonun "kabul edilebilir" türü nedir ki? Depresyon zaten tümüyle anlaşılabilecek bir şey mi ki? Eninde sonunda asıl umudum, insanların bu kitabı okuyup, "Böyle hisseden bir ben değilmişim," ya da "Başkaları da böyle yaşıyormuş demek ki," demesi.

Sanatın, yürekleri ve akılları duygulandırmak demek olduğunu düşünmüşümdür hep. Sanat bana inanç kazandırdı: Bugünün belki de pek mükemmel olmasa da yine de fena olmadığına dair bir inanç, ya da depresif hissederek geçen uzun bir günün sonunda ufak bir şeye bile kahkaha atabileceğime dair bir inanç. Ayrıca karanlık yanımı açmamın, aydınlık yanımı açmak kadar doğal bir şey olduğunu fark

CamScanner ile tarandı

ettim. Oldukça kişisel bir yönden icra ettiğim bu sanat üzerinden başkalarının yüreklerine giden yolu bulmayı umuyorum, tıpkı bu kitabın elinize ulaşmış olması gibi.

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

1

HAFİFTEN DEPRESİF

Sesler duymak, saplantılı düşünceler ve kendine zarar vermek gibi klasik belirtiler, depresyonun tek belirtileri değildir. Hafif bir soğuk algınlığı nasıl tüm vücudun ağrımasına sebep olabiliyorsa, hafif bir depresyon da bütün zihnimizin ağrımasına sebep olabilir.

Çocukluğumdan beri içekapanık ve hassastım. Artık anılarım silikleşti ama eski günlüğüme yazdıklarıma bakılırsa iyimser doğmadığım çok belli ve zaman zaman da üzgün hissediyormuşum. Depresyon, liseye gittiğimde tüm gücüyle vurdu ve bu da derslerimi etkiledi; üniversiteye gitmeme engel oldu ve geleceğimi tehlikeye attı. Belki de yetişkinliğimde depresif olacağım çok açıktı. Fakat hayatımda değişmesini istediğim bütün parçaları değiştirdiğimde bile -kilom, tahsilim, sevgilim, arkadaşlarım- depresiftim. Hep böyle değildim ama kötü hava kadar kaçınılmaz bir keyifsizlik hissine batıp çıkıyordum. Yatağa mutlu girip üzgün ve keyifsiz uyanabiliyordum. Stresliyken midem bir şey almıyordu ve hastalandığımda devamlı ağlıyordum. Doğuştan depresif biri olduğum gerçeğini kabullendim ve dünyamın giderek kararmasına izin verdim.

CamScanner ile tarandı

Başkalarına karşı duyduğum paranoya gittikçe kötüleşti ve yabancıların yanındayken anksiyetem zirve yapıyordu, ancak her şey yolundaymış gibi davranma konusunda uzmanlaşmıştım. Uzun bir süre kendimi daha iyi olmaya zorladım, kendi başıma depresyonu yenebileceğime inanıyordum. Fakat bir noktada artık kaldıramayacağım hâle geldi ve en sonunda yardım almaya karar verdim. Gergindim ve korkuyordum ama psikiyatristin odasına girdiğimde kendimi her tür beklentiden arındırmaya çalıştım.

Psikiyatrist: Evet, size nasıl yardımcı olabilirim?

Ben: Şey, sanırım biraz depresifim. Biraz daha detaya gireyim mi?

Psikiyatrist: Sevinirim.

Ben: (Telefonumu çıkarıp not defteri uygulamasını açtım.) Kendimi başkalarıyla fazla karşılaştırıyorum, sonra da kendime kızıyorum ve özsaygım olduğu da pek söylenemez.

Psikiyatrist: Bu davranışın ve özsaygınızın olmamasının sebebi ne olabilir, hiç düşündünüz mü?

Ben: Özsaygı kısmı yetiştirilişimden kaynaklanıyor sanırım. Annem her zaman ne kadar fakir olduğumuzdan yakınırdı. Bir oda bir salon bir evde yaşıyorduk ve beş kişi için fazla küçüktü; mahallemizde bizimkiyle aynı adı taşıyıp daha büyük dairelere sahip başka bir apartman daha vardı. Bir keresinde bir arkadaşımın annesi hangi apartmanda oturduğumuzu sormuştu, küçük olanda mı büyük olanda mı? Bu da oturduğumuz yerden utanmama ve başkalarına nerede yaşadığımı söyleme konusunda endişe duymama sebep oldu.

Psikiyatrist: Hatırladığınız başka bir şey var mı?

Ben: Tonlarca şey var. Kelimelere dökünce kulağa klişe geliyor ama babam annemi döverdi. Buna bir ad veriyorlar

CamScanner ile tarandı

artık, "aile içi anlaşmazlık" ama aslında düpedüz şiddetti, öyle değil mi? Çocukluğuma geri dönüp bakınca anılarım, babamın annemi, beni ve kız kardeşlerimi dövdüğü, daireyi darmadağın edip gecenin bir yarısı evi terk ettiği zamanlarla dolu. Ağlaya ağlaya uyuyakalırdık ve sabah olduğunda okula gideceğimiz zaman bütün kargaşayı arkamızda bırakırdık.

Psikiyatrist: Bu size nasıl hissettirdi?

Ben: Çaresiz? Üzgün? Ailemin kimseye anlatamadığım sırları varmış gibi hissediyordum ve bu sırlar gittikçe büyüyordu. Hepsini saklamak zorundaymışım gibi geliyordu. Ablam, evde olan bitenleri ailemiz dışından kimseye anlatmamam konusunda beni tembihlerdi ve kız kardeşimin de bu konuda konuşmadığından emin olurdum. Evde olanlar özsaygıma çok zarar verdi ama şimdi düşününce bunun bir sebebi de ablam mıydı diyorum.

Psikiyatrist: Ablanızla olan *ilişkinizi* mi kastediyorsunuz?

Ben: Sanırım evet. Ablamın sevgisi karşılıklıydı. Okulda iyi performans göstermezsem, kilo alırsam ya da her ne yapıyorsam yapayım ona kendimi vermezsem benimle dalga geçip beni rencide ederdi. Benden birkaç yaş büyük, o yüzden onun lafı geçerdi. Bunun parasal da bir yönü vardı çünkü kıyafetlerimizi, ayakkabılarımızı ve sırt çantalarımızı o alırdı. Bu rüşvetlerle bizi manipüle eder, sözünü dinlemezsek bunların hepsini elimizden alacağını söylerdi.

Psikiyatrist: Bu kaçmak istemenize sebep oluyor muydu?

Ben: Tabii ki. İstismarcı bir ilişki gibiydi. Ablam çelişkilerle doluydu. Mesela *o*, arkadaşlarına yatıya giderdi ama benim gitmeme izin yoktu. Giymemize izin vermediği kıyafetler olurdu. Bunun gibi bir sürü şey. Ama söz konusu ablam olunca her şey sevgi-nefret ilişkisine dönüyordu; ondan nefret ediyordum ama bana kızıp beni terk etmesinden de korkuyordum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bu ilişkinizle aranıza mesafe koymayı hiç denediniz mi?

Ben: Eh, yetişkin olduktan ve yarı zamanlı çalışmaya başladıktan sonra ondan maddi olarak bağımsız olmaya karar verdim. Bunu yavaş yavaş yaptım.

Psikiyatrist: Peki manevi bağımsızlık?

Ben: O zordu. Ablamın tek arkadaşları ben ve sevgilisiydi, çünkü her hareketini alttan alan bir biz vardık. Bir keresinde bana, başkalarıyla vakit geçirmekten nefret ettiğini ve yanında rahat hissettiği tek kişinin ben olduğumu söylemişti. Bu beni o kadar sinir etmişti ki ilk defa ona karşılık verdim. "Ben senin yanında hiç rahat değilim. Hatta beni *rahatsız* hissettiriyorsun," dedim.

Psikiyatrist: Tepkisi ne oldu?

Ben: Şok oldu. Dediğine göre sonraki birkaç geceyi ağlayarak geçirmiş. Bugün bile ne zaman konusu açılsa ağlamaya başlar.

Psikiyatrist: Ablanızın böyle tepki vermesi sizi nasıl hissettirdi?

Ben: Duygulandım sanırım, ama rahatladım da. Özgürleşmiş hissettim. Biraz da olsa.

Psikiyatrist: O hâlde ablanızdan uzaklaşınca özsaygınız iyileşmedi mi?

Ben: Bazen daha iyi hissettiğim oluyordu ama genel duygu durumum veya depresyonum devam etti. Ablama sırt yasladığım sebepler ebeveynime geçmiş gibi oldu.

Psikiyatrist: Peki romantik ilişkileriniz nasıl? İlk hamleyi sevgilileriniz mi yapar yoksa ipi kendiniz mi elinize alırsınız?

Ben: İlk adımı ben hiç atmam. Birinden hoşlanıyorsam, benim kolay hedef olduğumu düşüneceklerinden ve bana korkunç davranacaklarından emin hissediyorum; o yüzden onlardan hoşlandığımı asla belli etmem. Kimseye

CamScanner ile tarandı

ondan hoşlandığımı söylemedim ya da birisiyle flört etmedim. İlişkilerim daima pasiftir. Biri benden hoşlanıyorsa ona bir süre ayak uyduruyorum ve bu işe yarıyorsa, ilişkimizi kesinleştiriyoruz. Genelde böyle olur.

Psikiyatrist: İlişkinin hiç "kesinleşmediği" oldu mu?

Ben: Neredeyse her zaman kesinleşir. Biriyle çıktığımda uzun bir ilişki olur bu, genellikle ve sevgilime fazlasıyla bağımlı olurum. Sevgililerim bana iyi bakarlar. Ama beni anlayıp bana alan açtıklarında bile usanırım. Bu kadar bağımlı olmayı sevmiyorum. Kendi kendime yetebilmek ve kendi başıma kalabilmek istiyorum, ancak bunun imkânsız olduğunu düşünürüm hep.

Psikiyatrist: Peki arkadaşlıklarınız?

Ben: Çoğu çocukta olduğu gibi, küçükken arkadaşlıklar konusunda çok ciddiydim. Fakat ilkokul ve ortaokulda zorbalığa uğradıktan sonra lise çağına geldiğimde sürüden ayrılmaktan korkmaya başladım ve arkadaşlık kurma konusunda genel olarak bir endişe geliştirdim. Bu korku romantik ilişkilerime de yansıdı ve bir noktadan sonra arkadaşlar ve arkadaşlıklardan çok bir şey beklememeye başladım.

Psikiyatrist: Anladım. Yaptığınız iş sizi tatmin ediyor mu?

Ben: Evet. Bir yayınevinin pazarlamasında çalışıyorum, sosyal medya hesaplarını yönetiyorum. İçerik üretiyor ve tıklanma sayılarını kontrol ediyorum, böyle şeyler işte. İş eğlenceli ve benim de iyi yapabildiğim bir şey.

Psikiyatrist: O hâlde iyi sonuç alıyor musunuz?

Ben: Evet. Bu da, daha sıkı çalışmak istememe sebep oluyor, *bu da* bazen daha da iyi sonuçlar elde etmek konusunda beni strese sokuyor.

Psikiyatrist: Anladım. Bu denli dürüst olup bu kadar detaya girdiğiniz için teşekkür ederim. Birkaç değerlendirme daha yapmamız gerekecek ama birilerine bağımlı olmaya

CamScanner ile tarandı

eğilimiz var. Aşırı zıt duygular genelde beraberinde gelir, bu da demektir ki ne kadar bağımlı olursanız o kadar bundan rahatsızlık duyarsınız. Örneğin sevgilinize bağlı olduğunuzda onlara içerlersiniz ama sevgilinizi bıraktığınızda endişeli ve çaresiz hissedersiniz. Belki de işinize de aynı şekilde bağımlısınızdır. İyi sonuç aldığınızda değeriniz tasdik edilmiş oluyor ve rahatlıyorsunuz ama bu tatmin uzun sürmüyor, sorun da bu. Bir çarkın içinde koşuyor gibisiniz. Çaba gösterip depresyonunuzdan kurtulmaya çalışıyorsunuz ama başarısız oluyorsunuz, bu devamlı deneme ve başarısız olma döngüsü de asıl depresyonunuzu körüklüyor.

Ben: Anlıyorum. (Bu dedikleri beni aslında avutuyor ve bir şeyler ilk defa açık ve net şekilde görülebiliyormuş gibi hissediyorum.)

Psikiyatrist: Bu başarısızlık ve depresyon döngüsünden kurtulmanız gerekiyor. Daha önce mümkün olmayan bir şeyi denemeye itin kendinizi.

Ben: Nereden başlarım onu bile bilmiyorum.

Psikiyatrist: Bu daha başlangıç. Ufak bir şeyle başlayabilirsiniz.

Ben: Şey, ben aynı zamanda sosyal medyada hayatımla alakalı sahte şeyler de paylaşıyorum. Mutluymuş gibi yaptığımdan değil ama kitaplar, manzaralar ya da yazılar paylaşıp zevkimin ne kadar iyi olduğuyla hava atıyorum. "Bakın ne kadar derin ve havalı biriyim," der gibiyim. Ve başkalarını da yargılıyorum. Ama ben kimim ki onları yargılayayım? Çok tuhafım, kendime bile öyle geliyorum.

Psikiyatrist: Kulağa, mükemmel bir robot olmak istiyormuşsunuz gibi geliyor neredeyse. Kesin standartları olan birine.

Ben: Aynen öyle. Ancak bu mümkün bile değil.

Psikiyatrist: Bu hafta size bir anket vereceğim, kişilik, semptomlar ve davranış biçimleri üzerine beş yüz soru var. Sonra

CamScanner ile tarandı

da bu döngüden kurtulmak için nasıl eyleme geçebileceğinizi görmek üzere verdiğiniz cevapları kullanacağız.

Ben: Tamam.

(Bir hafta sonra)

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: Anma Günü'ne kadar depresif hissediyordum ama o günden beri biraz daha iyiyim. Son gelişimde size söylemediğim bir şey var; kulağa, bir robota dönüşmek istiyormuşum gibi geldiğimi söylediğinizde. Kendimle ilgili beklentilerim yükseldiğinden beri başkalarına zahmet çıkarmamak için obsesif bir endişe duyuyorum. Örneğin, otobüste birilerinin telefonda yüksek sesle konuştuğunu görüyorsam, çok sinirleniyorum. Onları boğmak isteyecek kadar. Gerçekte asla yapmam tabii de.

Psikiyatrist: Bunun için suçluluk duyuyor olsanız gerek.

Ben: Evet. Böyle düşündüğüm için o kadar suçluluk duyuyorum ki... ve de sesimi çıkarmadığım için. Bazen işyerindeyken insanların bilgisayar klavyelerinden çıkardığı ses beni deli ediyor, bir keresinde gerçekten tepem attı ve gürültü yapan bir iş arkadaşıma sessiz olmasını söyledim. Bunu yapınca biraz daha iyi hissettim.

Psikiyatrist: Ama kim gürültü yapan birinden sessiz olmasını istediği için kendini kötü hisseder ki? Kendine bile isteye işkence etmek isteyen birileri belki. Çoğu insan çekingendir ama kendinize uyguladığınız çekingen olmama baskısı, kendinizi eleştirmenize sebep oluyor; on seferden birinde fikrinizi belirtmiş olsanız bile.

Ben: Ben on seferin *onunda da* fikrimi belirtmek istiyorum.

Psikiyatrist: Bu sizi gerçekten mutlu eder mi? Çünkü on seferin onunda da konuşsanız bile birdenbire, "A aa, bakın, iyileştim!" diye düşüneceğinizi sanmıyorum. Bir kere

CamScanner ile tarandı

alacağınız tepki her kişide aynı olmayacaktır. Karşınızdakinin hatalı olduğu gerçeğini kabul edebilseniz ve hayatınıza devam etseniz bile, onun davranışını düzeltmekten sorumlu tutuyorsunuz kendinizi. Bazen size hiç kulak asmayacak kişiler söz konusu olduğunda yapabileceğiniz en iyi şey onlardan toptan uzak durmaktır. Dünyada karşınıza çıkan her hatayı düzeltmek tek bir kişi için fazla büyük bir yük. Sadece bir kişisiniz ve dünyanın yükünü fazlasıyla kendi omuzlarınıza yüklüyorsunuz.

Ben: Neden böyleyim?

Psikiyatrist: İyi biri olduğunuz için?

Ben: (Bu değerlendirmeye katılmıyorum.) Bir keresinde kendimi sokağa çöp atmaya ve telefonda yüksek sesle konuşmaya zorlamıştım ama beni *iyi* hissettirmemişti. Gerçi biraz daha özgür hissettim.

Psikiyatrist: Eğer kendinizi iyi hissettirmiyorsa bunu yapmak için kendinizi zorlamamalısınız.

Ben: İnsanların yaptıkları şeyleri yapmaları ve oldukları gibi olmaları için karmaşık sebepleri olduğunun farkındayım ama buna tahammül etmekte zorlanıyorum.

Psikiyatrist: Basite indirgenmiş bir bakış açısıyla insanları yargılama huyumuz varsa eğer, bu bakış açısı zaman içinde kendimize de dönecektir. Fakat arada sırada sinirlenmek de sorun değil. Örneğin, hayranlık duyduğunuz birinin böyle bir durumda ne yapacağını bir hayal edin. Onlar da sinirlenmez mi? Onlar da bu duruma tahammül etmekte zorlanır, öyle değil mi? Cevabınız evetse, o zaman müsaade edin ve sinirlenin. Bence kendi ideallerinize fazlasıyla odaklanmaya yatkınsınız ve "Böyle bir insan olmalıyım!" diye düşünerek kendinize fazla baskı yapıyorsunuz. Bu mevzubahis idealler kendi fikirlerinizden ve deneyimlerinizden değil, başkasından alınmış olsa bile.

CamScanner ile tarandı

Ayrıca daha önce de dediğim gibi, insanlar karmaşıktır. Dışarıdan mükemmel görünebilirler ama karanlıkta korkunç şeyler yapıyor olabilirler. Onları yüceltebilir ama sonunda hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Hayal kırıklığına uğramak yerine şöyle düşünmeye çalışın: "Onlar da kanlı canlı insanlar." Bu, kendinize karşı daha cömert yaklaşmanızda yardımcı olacaktır.

Ben: Kendimi hep zayıf görür ve başkalarının da bu zayıflığımı fark ettiklerini düşünürüm. Bir şeyi ne kadar ürkütücü söylesem de içimi okuyacaklarına inanırım. Beni acınası olarak görmelerinden korkuyorum.

Psikiyatrist: Bu, anksiyeteniz yüzünden. Bir şey söylediğiniz anda hemen, "Bu kişi hakkımda ne düşünecek? Beni terk etmezler mi?" diye düşünüyorsunuz. Bu da sizi endişelendiriyor. Bu konuyu karşınızdakiyle konuşmak işe yarayabilir, ama herkesin farklı tepki verdiğini de fark etmeniz gerek. Farklı insanların aynı konuşmaya farklı yanıtlar verebileceğini kabullenmeniz lazım.

Ben: Tamam.

Son seansımızda yeni bir şey denememi söylemenizden sonra saçıma perma yaptırdım. Ben görünüşünü beğendim, iş arkadaşlarım da iltifat etti, bu da beni iyi hissettirdi. Bir de sorduğunuz başka bir konu vardı ya; arkadaşlarımın, en iyi yeteneğimin başkalarıyla empati yapmak olduğunu düşünmesi konusu?

Psikiyatrist: Başkalarıyla empati kurmakta iyi misiniz?

Ben: Evet, epey. Bu yüzden bazen bunu saklıyorum. Çünkü bazen bu özelliğim başkalarına fazla gelebiliyor.

Psikiyatrist: İnsanların hakkınızda ne dediğine bu kadar önem atfetmemenizi isterim. Daha çok empati yapan biri

CamScanner ile tarandı

olma yoluna koyulduğunuz anda bu, bir yüke dönüşür. Bu da olsa olsa daha az empati yapmanıza sebep olur. İlgi duymadığınız konulara ilgi duyuyormuş gibi yapmamak iyidir.

Doldurduğunuz anketin sonuçlarına bakınca bilişsel çarpıtmalara yatkın görünüyorsunuz; aslında olduğunuzdan daha kötü durumda olduğunuzu düşünmeye eğilimlisiniz (bazen buna "kötüymüş gibi yapmak" da deriz, "iyiymiş gibi yapan" birinin, olduğundan daha iyi hissediyormuş gibi davranması gibi). Sonuçlarınız depresif olmaktan ziyade endişeli ve obsesif olduğunuza işaret ediyor ve anksiyeteniz sosyal ilişkiler söz konusu olduğunda özellikle yükseliyor.

Kadınlara bakış açınızda pasif olmaya yatkınsınız. "Toplumdaki rolüm bir kadın olmak, o yüzden en fazla bu olabilirim," diye düşünüyor gibisiniz. Bir diğer deyişle kendi kişiliğiniz yerine dış etkenleri suçluyorsunuz.

En önemli sonuçlar bunlar: Çok endişelisiniz ve sosyal durumlarda işlevsel olmakta zorlanıyorsunuz, olduğunuzdan çok daha kötüymüşsünüz gibi düşünmeye de yatkınsınız. Duygu durumunuzu son derece öznel, aşırı hassas ve genellikle depresif bir açıdan deneyimliyorsunuz. Durumunuzun çok sıradışı olduğunu düşünüyorsunuz.

Ben: Doğru sanırım. Fakat normal olduğum düşüncesi nedense daha da garip geliyor. Kendimi beğenmiş hissediyorum o zaman.

Psikiyatrist: Distimi veya ısrarcı depresif bozukluğu araştırdınız mı? Düşünceniz nedir?

Ben: Araştırdım. Semptomları bana bu kadar mükemmel uyan başka bir rahatsızlık görmedim. Üstüne biraz daha bir şeyler okuyunca da üzüldüm. Geçmişte bundan mustarip olup da durumun farkında olmayan insanlar ne kadar zorlanmış olmalı.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bu farazi insanlar için gerçekten endişelenmeniz şart mı?

Ben: Endişelenmem yanlış mı?

Psikiyatrist: Burada doğru ya da yanlış yok. Sadece dikkatimizi çekmeye değer. Çünkü bir kere kafaya koydunuz mu, endişe etmenin sonu gelmez. Bakış açınızı *onların* geçmişinden *kendi* şimdinize çevirirseniz kişisel deneyimlerinizi daha pozitif bir şekilde algılamaya başlayabilirsiniz. "Bunu fark etmemiş olmaları ne üzücü"den "Bunu fark ettiğim için ne kadar şanslıyım"a. Geçmişte semptomlarınıza bir anlam veremiyordunuz ama artık biliyorsunuz. Bu rahatlamanız için bir sebep, daha çok acı çekmeniz için değil.

Ben: Bu inanılmaz... Bu ikili duyguların sebebi nedir?

Psikiyatrist: Suçluluk duygunuzda da aynı şey geçerli. Birini boğazlamak istiyorsunuz ve otomatik olarak bu kötü düşünceye sahip olduğunuz için suçluluk duyuyorsunuz. Kendi öfkeniz sizi suçlu birine dönüştürüyor. Kendinizi cezalandırma isteğiniz var da diyebiliriz. Üstünüzde hakimiyet kuran bir süperegonuz var, sırf kendi deneyimlerinizden değil, hayranlık duyduğunuz şeylerden de oluşuyor ve kendinizin idealize edilmiş bir versiyonu ortaya çıkıyor. Fakat kendinizin idealize edilmiş hâli de günün sonunda sadece bir ideal. Gerçekte olduğunuz kişi değil. Gerçek dünyada bu ideale ulaşmakta devamlı başarısız oluyorsunuz ve sonra da kendinizi cezalandırıyorsunuz. Katı bir süperegonuz varsa, kendinizi cezalandırma eylemi bir noktadan sonra tatmin etmeye başlar. Örneğin, size gösterilen sevgiden şüphe duyduğunuzda, sevgiliniz parlayıp sizi terk edene kadar sorun çıkarırsınız ve sonucunda da rahatlama yaşarsınız. Gitgide hayali dış etkenler tarafından kontrol edilmeye başlarsınız, gerçekte siz olan şeyler tarafından değil.

CamScanner ile tarandı

Ben: Anladım. Peki ya yalnız kalmayı hem seviyor hem de nefret ediyor olmam?

Psikiyatrist: Bu normal değil mi?

Ben: Öyle mi?

Psikiyatrist: Tabii ki. Bu hissin yoğunluğu herkes için farklıdır ama herkes bir yere kadar benzer hisseder. Başkalarıyla bir toplum içinde yaşamamız gerekiyor ama kendi alanımıza da ihtiyaç duyuyoruz. Bu çelişkili duyguların eşzamanlı var olması gayet doğal.

Ben: Kendime saygım olmadığını düşünüyor musunuz?

Psikiyatrist: Aşırılıklar genellikle birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin kendini beğenmiş görünen insanlar, kendilerine saygı duymamaya daha yatkındır. Başkalarının kendilerini örnek almalarını isterler. Fakat kendine saygısı yüksek olan bir kişi, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne pek önem vermez.

Ben: (Bu, özsaygımın olmadığını söylemenin bir başka yolu.) Yaptıklarıma şöyle bir bakınca hepsi acınası geliyor.

Psikiyatrist: Bu, *istediğiniz* gibi değil, zorunluluk ya da icat ettiğiniz standartlar sebebiyle hareket ettiğiniz için olabilir.

Ben: Dış görünüşüm konusunda obsesifim. Bir ara makyajsız evden çıkmıyordum. Ya da kilo alırsam kimsenin beni çekici bulmayacağını düşünüyordum.

Psikiyatrist: Obsesifliğinize sadece dış görünüşünüz sebep olmuyor. Kafanızda öyle idealize ettiğiniz bir hâliniz var ki, dış görünüşünüz konusunda obsesifleşiyorsunuz. Bu idealize kişiyi son derece spesifik ve ulaşılamaz yapmışsınız. Bu da "50 kilonun üstüne çıkarsam başarısızlığın emsali olurum!" gibi şeyler düşünmenize sebep oluyor. Burada yapabileceğiniz tek şey yavaş yavaş farklı şeyler denemek, ne kadar değişiklikle rahat edebildiğinize bakmak ve gerçekte ne istediğinizi öğrenmek. Neyi sevdiğinizi ve anksiyetenizi nasıl azaltacağınızı öğrendiğiniz

CamScanner ile tarandı

anda tatmin hissedeceksiniz. Başkalarının hakkınızda dediklerini kabul edecek ya da etmeyeceksiniz.

Ben: Aşırı yeme bozukluğum da bununla alakalı mı?

Psikiyatrist: Evet. Çünkü hayatınızdan aldığınız tatmin azaldığında ilkel yöntemlere başvurmanız çok normal. Yemek yemek ve uyumak en içgüdüsel önlemlerimizdir. Fakat yemekten gelen tatmin uzun sürmüyor. Egzersiz yapmak ya da dışarıda aktivitelerde bulunmak bu konuda yardımcı olabilir. Yani bir çeşit uzun vade hedef belirlemek.

Ben: Peki. Egzersiz yapmaya tekrar başlayacağım.

KİRPİ İKİLEMİ

"Aşırılıklar genellikle birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin kendini beğenmiş görünen insanlar, kendilerine saygı duymamaya daha yatkındır. Başkalarının kendilerini örnek almalarını isterler."

Yakınlığa ihtiyaç duyma ile aynı zamanda başkalarını kendinden uzak tutmak isteme çelişkisine kirpi ikilemi deniz. Ben daima kendi başıma olmak istemiş ama aynı zamanda yalnız olmaktan da nefret etmişimdir. Bunun, başkalarına bağımlı olmaya son derece meyilli olmamdan kaynaklandığını söylüyorlar. Birine bağımlı olduğumda güvende hissediyorum ama bağımlı olduğum kişiye karşı kızgınlığım da artıyor. O ilişkilerden çıktığımda kendimi özgür hissediyorum ama hemen ardından anksiyete ve boşluk hissi de geliyor. Şimdiye kadarki bütün ilişkilerimde sevgililerime yapışmış ama onlara sert davranmışımdır. Başkalarından ne kadar alırsam onlardan o kadar hızlı sıkılıyorum ve böyle hissettiğim için de kendimden nefret ediyorum. Fakat sevgilim bana beni sevdiğini söylediği anda tatlı kız arkadaş hâline geri dönüveriyorum. Bir ilişkinin güvenli alanı içindeyken gittikçe daha ödlek birine dönüştüğümü biliyorum.

CamScanner ile tarandı

Belki bu yüzden işimden ayrılmakta bu kadar zorlanıyorum. Bugüne kadar hayatımı yaşama şeklimin ayrılmaz bir parçası oldu bu. Asıl soru burada, bu şekilde yaşamanın doğru ya da yanlış olması değil, bu şekilde yaşamanın benim için sağlıklı olup olmadığı. Cevabı biliyorum ama eyleme geçmek çok zor. Kendime karşı gereksiz bir şekilde sert davranıyorum, o yüzden telkin edilmeye, yanımda birisinin olmasına ihtiyacım var.

CamScanner ile tarandı

2

İFLAH OLMAZ BİR YALANCI MIYIM?

Zaman zaman yalan söylerim. Öyle ki, bazen yalanlarımı takip etmekte zorlanıyorum. Örneğin: Stajyerken patronumla öğle yemeğine çıkmıştık ve yurtdışı seyahati konusu açıldı. Patronum bana seyahat ettiğim ülkeleri sordu. O zamanlar daha yurtdışına hiç çıkmamıştım ve bundan utanmıştım. Yalan söyledim ve Japonya'ya gittiğimi söyledim. Öğle yemeğinin geri kalanında patronumun bana Japonya hakkında soru sormasından korktum.

Kendimi duygusal olarak tamamen vermekte çok iyiyim ve iyi empati yaparım; aynı zamanda empati yapmam gerektiğine dair bir baskı hissediyorum, yani ne zaman biri benimle bir deneyimini paylaşsa kendimi yalan atarken ve aynı şeyin benim de başımdan geçtiğini söylerken buluyordum. Başkalarını güldürebilmek ya da dikkatlerini çekmek için yalan söyler, aynı zamanda yalan söylediğim için kendime kızardım.

Bunların hepsi ufak yalanlardı, fark edilmeyecek kadar önemsiz şeylerdi; fakat çok fazla yalan söylüyordum. Suçluluk hissim yüzünden, ne kadar ufak olursa olsun yalan söylemeyeceğime dair kendime söz vermiştim ama bir akşam

CamScanner ile tarandı

sarhoşken, bir arkadaşıma yalan söyledim. Söylediğim yalandan o kadar utanıyorum ki söylediğim şeyi kelimelere dökmeye katlanamıyorum. Bu yalan, yakın zamanda hareketlerimi değiştirme konusundaki bütün gayretlerimi yerle bir etmeye yetti.

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: Pek iyi değilim. Hatta hiç değilim. Perşembe gününe kadar çok kötüydüm ve cuma, cumartesi gibi daha iyi hissetmeye başladım. Sanırım terapi gereği size her şeyi anlatmalıyım, değil mi?

Psikiyatrist: Sadece anlatma konusunda bir çekinceniz yoksa.

Ben: Sizce ideal standartlarımı düşürmem mümkün olacak mı?

Psikiyatrist: Özsaygınızı yeterince pekiştirirseniz, evet. O zaman mükemmelliğin ya da idealin peşinde koşmakla ilgilenmediğinizi fark edeceksiniz.

Ben: Bir gün yeterince özsaygım olacak mı?

Psikiyatrist: Muhtemelen.

Ben: İlgi görmeye aç hissediyorum kendimi. İnsanların özel olduğumu düşünmesini istiyorum, bu da beni yalan söylemeye itiyor. Bir hikâye anlattığımda abartmaya yatkınım çünkü karşımdakilerin gülmesini istiyorum ve birisinin anlattığı hikâyeyle empati kurmak istiyorsam "Ben de aynı şeyi yaşadım," demeye meyilli oluyorum ve onlara yalan söylüyorum. Sonrasında da vicdan azabı duyuyorum. Bu yüzden artık yalan söylememeye çalışıyorum, ufak bir konuda bile olsa. Fakat geçen cumaki seanstan sonra bir arkadaşımla içmeye gittim ve bir konuda yalan söyledim.

Psikiyatrist: Arkadaşınızla empati kurmak istediğiniz için mi?

Ben: Hayır. Sadece ilgi istiyordum. Empati göreceğiniz türden bir hikâye değildi.

Psikiyatrist: Sarhoş olmasaydınız yalan söyler miydiniz sizce?

CamScanner ile tarandı

Ben: Asla.

Psikiyatrist: O zaman bu, sarhoş olduğunuz için söylediğiniz ufak bir şey. Unutun gitsin.

Ben: (Şaşkınım.) Bunu yapabilir miyim gerçekten? İflah olmaz bir yalancı değil miyim?

Psikiyatrist: Tabii ki hayır. Bilişsel yetilerimiz herhangi bir sebepten kısıtlandığında yalan söylemeye meyilliyiz. Mesela sarhoş olduğumuzda. Birkaç içkiden sonra hafızamızın ve yargı yetimizin nasıl sekteye uğradığını bilirsiniz. Boşlukları doldurmak için bilinçaltımızdan yalan söylemeye başlarız. Sarhoş olmadıkları konusunda ısrar eden sarhoş insanları kaç kez gördük? Aynı zamanda bağlamla hiçbir alakası olmayan beyanlarda bulunurken de bulabiliriz kendimizi.

Ben: Yani bir sorunum yok mu?

Psikiyatrist: Yok. Sarhoş olduğumuzda zihnimiz üstündeki kontrolü yitirmeye başlarız. Buna disinhibisyon deriz, bu yüzden alkol kullandığımızda pek çok kompülsif davranışlarımız ortaya çıkar ve normalde yapmayacağımız şeyler yaparız. Yani buna çok takılmamaya çalışın, en azından bir günden fazla. Kendinize, "Bir dahakine bu kadar içmeyeceğim," deyin ve bırakın gitsin.

Ben: Böyle şeyler için artık daha kısa süreler kötü hissettiğim doğru.

Psikiyatrist: Kendinizi değil de alkolü suçlamayı öğrenin biraz. Alkollü olmasaydınız asla yalan söylemeyeceğinizi, sarhoş olduğunuz için yaptığınızı kendiniz söylediniz.

Ben: Ama bu patolojik bir şey değil mi?

Psikiyatrist: Hayır, bu tamamen sarhoş olmakla alakalı.

Ben: Sarhoş olsalar bile salak şeyler söylemeyen insanları çok kıskanıyorum.

Psikiyatrist: Böyle biri gerçekten var mı ki? Sarhoş olunca uyuyakalan insanlar var elbette. Böyle durumlarda, ön optik çekirdekleri sarhoş olduklarında uyuyakalmalarına

CamScanner ile tarandı

sebep olacak şekilde konumlanmamış olmasaydı, onlar da saçma sapan şeyler söylerdi. Söylemeyenler de muhtemelen alkole dayanıklılığı yüksek insanlar olurdu.

Ben: Hımmm... Geçen hafta bana, adil biri olmak istememin sebebinin iyi biri olmamdan kaynaklandığını söylediniz. Ama bence adil biri *olmadığım* için daha adil biri olmak istiyorum.

Psikiyatrist: Kendinizi çoktan adaletsiz biri olarak tanımlamışsınız. Eğer gerçekçi olmayan yüksek standartlarınız varsa kendinizi yetersiz ve devamlı gelişmeye ihtiyaç duyan biri olarak görmek için sonsuz sebep bulursunuz. Sarhoş olmak da bunun bir örneği. Sarhoş olmak için içki içeriz ama şimdi siz içip de sarhoş *olmayanlara* özeniyorsunuz.

Ben: Böyle deyince çok bariz geliyor kulağa! Ayrıca bu hafta işimden de istifa etmek istedim. Çok stresliydim. Çarşamba günü birkaç arkadaşla içmeye gittim; iş durumlarım onlarınkinden biraz daha iyi, patronumu bile seviyorum. Fakat arkadaşlarımın durumu pek iyi değildi, o yüzden işim konusunda şikâyet edemez ya da nankör görünemezdim. Anlattıklarını dinledim sadece. Fakat benim de işyerinde sorunlarım var! Ama orada öylece oturup, başkalarının sorunlarını dinledim. Diğer herkes benden daha zor zamanlar geçiriyor, arkadaşlarım, işyerindeki meslektaşlarım, herkes. Fakat kendim hakkımda konuşamamak hiç adil değilmiş gibi geldi.

Psikiyatrist: Ve bu öfkeyi içinizde tutmayı başarmışsınız. Bu öfkeyi nasıl çıkaralım?

Ben: İşyerindeki sorunlarımı patronumla konuşmayı düşündüm ama bana verdiği bir işle uğraştım tüm gün. Yardım alabilmem de öğleni buldu, sorunumu hemen çözdü. Patronuma o an o kadar minnettardım ki ona şikâyet etmeye dilim varmadı. Çünkü onun da zor zamanlar geçirdiğini biliyorum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Başkalarının yaşadığı zorlukların niye bu kadar farkındasınız?

Ben: (Farkındalık ânı yaşıyorum.) Haklısınız. Farkında olmamam daha normal olurdu değil mi?

Psikiyatrist: E o hâlde şikâyet edin. Yaşadığınız zorlukları başkalarına anlatın.

Ben: Ne derim bilemem ki.

Psikiyatrist: Başkalarının nasıl söylediğini gözlemleyin. Zor zamanlar geçirdiklerini söylüyorlar, siz de böylelikle açık ve net bir şekilde zor zamanlar geçirdiklerini anlıyorsunuz. Ama bence siz, zor zamanlardan geçmeyen birine zorluk yaşayıp yaşamadığını soracak türden birisiniz.

Ben: (Bu noktada hüngür hüngür ağlamaya başlıyorum.) Yani bunca zamandır *nazik biriymiş gibi* mi yapıyordum diyorsunuz?

Psikiyatrist: Naziksiniz zaten. Bu konuda yapabileceğiniz bir şey yok.

Ben: Ama bence bu nezaket değil, düpedüz... acınasıyım.

Psikiyatrist: "Hiç değilse durumum onlardan iyi," diyerek kendi şikâyetlerinizi bastırmaya çalışıyorsunuz. Dünya o kadar acıyla dolu ki, sizden daha zor zamanlar geçiren birilerini bulmak çok kolay. Fakat öyle birini buldunuz mu bir adım daha öteye geçip kendinize, "Şimdiye dek insanların çektiği zorlukları nasıl görmedim?" diyerek kızıyorsunuz.

Başkalarının düşüncelerini göz önünde bulundurup onlara dikkat veriyor olmanız güzel bir şey. Fakat dönüp kendinize de bakmanızı istiyorum biraz. Kendi duygularınıza. Duygularınızı arkadaşlarınızla paylaşmalısınız, eğer bu duyguları paylaşacağınız kişiler iş arkadaşlarınızsa, "Bazı açılardan durumumun sizinkinden iyi olduğunu biliyorum ama ben de zor zamanlar geçiriyorum," diyebilirsiniz. Bu hem sizi dinleyen kişiyi hem de sizi rahatlatacaktır.

CamScanner ile tarandı

Ben: İşyerinden arkadaşlarımla hiç bu türden bir konuşmam olmadı. Fakat duygularım yüzümden belli olmuyor değil. Duygularımı gizlemekte kötüyüm. Perşembe günü istifa etmek istediğimde herkes öfkeli olduğumu görebiliyordu. Bu da insanların benden uzak durmak istemesine sebep oluyor.

Psikiyatrist: Muhtemelen kötü bir gün geçirdiğinizi düşünmüşlerdir. Kendinizi tanımak için gayret göstermelisiniz. Bu gayreti göstermeyip aynı zamanda, "Neden böyleyim?" diye düşünemezsiniz.

Ben: Kendimi iyi tanımıyor muyum?

Psikiyatrist: Bence kendinizle çok ilgilenmiyorsunuz.

Ben: Duygularımı yazdığım bir günlük tutuyor olsam bile mi?

Psikiyatrist: Bu daha ziyade kendinizin, üçüncü tekil şahıs ağzından yazılmış bir kaydı değil midir?

Zor zamanlar geçirdiğinizde dünyanın en zor şeyini yaşıyormuşsunuz gibi hissetmek çok doğal. Bu şekilde hissetmek bencilce de değil. Hayatınızın bazı alanları görece daha iyi diye genel olarak durumunuz daha iyi sayılmaz. İş ya da okulu ele alalım mesela: İyi bir şirkete ya da üniversiteye girmek güzel, ancak bir kere yerleştiriniz mi, şikâyetler başlar. Her deneyimde başından sonuna kadar, "Burası mükemmel!" diye düşünmek mümkün mü sizce? Başkaları sizi kıskanıyor olabilir ama bu, payınıza düşene razı olmanızı gerektirmez. O yüzden "Elimdekilerle neden mutlu olamıyorum?" gibi düşüncelerle kendinize işkence etmemelisiniz.

Ben: Peki. Çarşamba günü arkadaşlarımla güzel vakit geçirdiğim için mutluydum ama bu sadece yarım bir mutluluktu. Çünkü eğlenceli vakit geçirdiğimi düşünebilmem için birilerinin, "Dün ne kadar eğlendik ama!" demesi gerekiyor, yoksa öyle düşünmüyorum. Devamlı "Onları

CamScanner ile tarandı

sıkıyor muyum?" ya da "Şu an eğleniyorum ama diğerleri de eğleniyor mu?" diye merak ediyorum.

Psikiyatrist: Başkalarını düşünmek kötü bir şey değil bence. Bunu fazla yapıp buna kafayı taktığınızda sorun teşkil ediyor ve sanırım sizin durumunuzda bu, takıntıya çok yakın.

Ben: Öyle. Eskiden uyuyakalmam çok uzun sürerdi ama bana yazdığınız haplar devamlı uykulu hissetmeme neden oluyor.

Psikiyatrist: Hâlâ gecenin ortasında uyanıyor musunuz?

Ben: Sabah dört gibi, bir de beş gibi uyanıyorum.

Psikiyatrist: Uyurken telefonunuzu uzak tutmalısınız. Mesajlarınızı gece ya da sabah okumanız fark etmiyor işiniz için, öyle değil mi? Uzakta tutabildiğiniz her şeyi uzağınızda tutun. Önceliklerinizi kendiniz belirleyin.

Ben: Cuma sabahı ilacı içmeden önce gergindim ve işin başına bir türlü oturamadım. İlaçlar kendimi çok daha iyi hissetmemi sağladı. Bu sabah da biraz gergindim ama saat sekiz gibi ilacı içtikten sonra kendimi daha iyi hissettim.

Psikiyatrist: Gece içtiğiniz yarım hapın yan etkisi olabilir bu. İlaçlarınızı sabah içtiğiniz sürece bir sorun olmayacaktır.

Ben: Bu ilaçlara bağımlı olmaz mıyım?

Psikiyatrist: Bağımlılık yapan ilaçlar değil. Bağımlı olan insanlar da buraya tedaviye geliyor.

Ben: Sabahları ilaçlarımı içtiğimde kendimi çok daha iyi hissediyorum.

Psikiyatrist: Bunun keyfini çıkarın. Bazen daha iyi hissetmenize karşın ilaçların vücudunuza zarar verdiğini düşünebilirsiniz, bu da bir çeşit strese yol açabilir. Şu ânın keyfini çıkarmaya çalışın. Şu an minnettar ama aynı zamanda gelecek için de kaygılı görünüyorsunuz.

Ben: (Susuyorum, "O kadar kolay olsaydı buraya geliyor olmazdım," diye düşünüyorum.)

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Şu an olduğunuz gibi iyisiniz. Sarhoş olduğunuzda saçma şeyler söylüyor olabilirsiniz, içtiğiniz ilaçların yan etkileri olabilir ama iyisiniz. Eğer bu ikincisi başınıza gelirse, tek yapmanız gereken beni arayıp bana küfretmek.

Ben: (İyi olduğumun telkin edilmesi, rahatlayıp ağlamak istememe sebep oluyor, çok utanç verici.)

Psikiyatrist: Ee. Bu hafta sonu için planlarınız nedir?

Ben: Film kulübüne gideceğim.

Psikiyatrist: Kulağa eğlenceli geliyor.

Ben: Öyle ve beni biraz geriyor da. Kitap kulüplerine pek ilgim yok mesela, çünkü yaratıcı yazarlık diplomam var ve bir yayınevinde çalışıyorum, bu da insanların hakkımda bir sürü varsayımda bulunmasına sebep oluyor. Film kulübündeki insanların da aynı şekilde düşünmesinden endişeliydim.

Psikiyatrist: Yani, yeni bir şeyler deneyimleyebilmek için mi oraya gitmek istiyordunuz?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Bu güzel. Oradaki insanların hakkınızdaki beklentilerini karşılamaya çalışıyor musunuz peki? Sırf yayınevinde çalıştığınız için karşılarında çok okumuş birini görme beklentilerini?

Ben: Hayır.

Psikiyatrist: Ve buna rağmen sizi dışlamıyorlar. Eminim bazı insanlar sizden etkileniyor bazıları da hayal kırıklığına uğruyordur ama ben sizden, film kulübüne katılma sebebinize odaklanmanızı istiyorum.

Ben: Bu sefer seçtikleri film pek benlik değil. Hakkında diyebileceğim bir şey yok. Konuşmamam sorun olur mu?

Psikiyatrist: Olmaz tabii. "Pek beğenmedim, benlik değil," deyip geçin.

Ben: Ama utanırım.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bu yalnızca sizin bakış açınız. Bu işin bir doğrusu ya da yanlışı yok ya. Tabii bazılarının kendi beklentileri olacaktır; okuduğunuz alan ve işiniz yüzünden kulağa etkileyici gelmek konusunda bir baskı hissediyor da olabilirsiniz. Fakat, "Eh, ben böyleyim, n'aparsın?" diye düşündüğünüz anda kendinizi daha özgür hissedeceksiniz.

Ben: Ah. Sırf düşüncesi bile daha hafif hissetmemi sağlıyor.

Psikiyatrist: "Filmden sonra ne yaparız acaba? Ne yesek? Kiminle sohbet etsem?" gibi şeyler düşünmek daha eğlenceli olmaz mı?

Ben: Haklısınız.

BUGÜN, HER ZAMAN OLDUĞU GİBİ, DAHA İYİ OLMA YOLUNDAYIM

"Zor zamanlar geçirdiğinizde dünyanın en zor şeyini yaşıyormuşsunuz gibi hissetmek çok doğal. Bu şekilde hissetmek bencilce de değil."

Bir profesyonelden tavsiye almak kesinlikle rahatlatıcı. Tıpkı, işi bu olmayan birinden ziyade bir hemşire ya da doktorun yaralarınızı tedavi edip her şeyin yolunda olduğunu söylemesi gibi. Psikiyatristimin bana yalandan nazikmişim ya da can sıkıcı derecede salakmışım gibi baktığını düşünsem de.

Film kulübünde psikiyatristimin önerdiği şeyi yaptım ve filmin bana pek ilginç gelmediğini ve benlik olmadığını söyledim. Seans kayıtlarımı tekrar dinlediğimde doktora söylemeyi becerdiğim şeylere şaşırdım. Daha sadece üç seans yapmıştım ve pek bir şey değişmiş gibi hissetmiyordum ama bir sürecin ortasındaymışım gibi düşünmeye çalışıyordum. Evde kendi düşüncelerimle baş başaydım, kendimi başkalarıyla kıyaslayıp bu kadar acınası olduğum için kendimi

CamScanner ile tarandı

eleştiriyordum, fakat bunu eskisine benzer bir hararetle yapmıyordum.

Bir keresinde bana, her şey yolunda olsa bile yazabilmeye devam etmem gerektiği söylenmişti ve bunun da alıştırma gerektirip gerektirmediğini merak ediyorum. Sadece hava, bedenim ya da zihnim karanlıkken yazıyorum. İyi şeyler düşünürken de iyi yazabilmek istiyorum. Bu kadar yük, karanlık ve aşırılıkla dolu olmaktan nefret ediyorum. O yüzden kadehlerimizi daha pozitif düşünmeye kaldıralım!

CamScanner ile tarandı

3

DEVAMLI GÖZETLENİYORUM

Ne zaman kendimi gözetlemeye başladım? E-postalarımı karıştırdım ve on sene önce yazdığım bir şeyle karşılaştım. Canımız fazla yandığında yaralarımızı iyileştirmek yerine onları unutmaya çalışırız derler, benim başıma gelen de bu olmalı. Çünkü e-postada bahsettiğim şeyi hiç hatırlayamıyordum.

Doğduğumdan beri egzamayla uğraştım. O zamanlar, şu an olduğu gibi yaygın bir hastalık da değildi, o yüzden doktorlar bunun geçici bir tahriş olduğunu düşünüyordu ve ancak ilerleyen yaşlarda düzgün bir teşhis konuldu.

Kollarım ve bacaklarımdaki kıvrımlar ve gözlerimin etrafı kuruluktan dolayı sık sık kızarırdı. Sınıf arkadaşlarım benimle arada, "Cildinin neyi var? Çok iğrenç," diyerek dalga geçerlerdi ve hoşlandığım çocuk beni büyükannesine bile benzetmişti, hem de bunu yüzüme söyleyerek.

Beşinci sınıfta kızlar ile erkeklerin birlikte dans etmesini gerektiren bir çeşit beden eğitim aktivitesi vardı. Dans partnerim bana dokunmaktan nefret ediyor gibiydi ve elimi tutmayı reddediyordu, bana temas etmeden dans ediyordu. İşte o zaman kendimden utanmaya başladım. Tıpkı yaşlı bir

CamScanner ile tarandı

kadın gibi iğrençtim, gözden uzak bir yere saklanması gereken bir ucubeydim.

Ortaokulda arkadaşlarım ve ben, bir internet topluluğuna üyeydik ve bir keresinde anonim tartışma panosu bana karşı hakaretlerle dolmuştu. Her birini harfi harfine hatırlamak istemiyorum ama aralarında, "Yüzünden belli olmuyor ama aslında epey şişman," "Daha sık yıkanmalısın, dirseklerin kararmış ve iğrenç," gibi şeyler vardı. Dış görünüşüm hakkında bu şekilde yargılanmak beni derinden yaralamıştı.

Bu dönem bilincimden tamamen silindi ama her gece dirseklerimi ovma alışkanlığıma ve gün içerisinde yüzümde bir şey var mı diye kendimi aynada defalarca kontrol etmeme bakılacak olursa bu anılar bilinçaltımda duruyor olmalı. Başkalarına nasıl göründüğüm konusunda devamlı endişeleniyorum. Bu özgüvensizlik beni öyle bir noktaya getirdi ki kulağa nasıl geldiğimi anlamak için sesimi kaydetmeye başladım. Hayatta en korktuğum şey, ben acı içinde kıvranırken birilerinin benimle dalga geçmesi.

Psikiyatrist: Film kulübü nasıl geçti?

Ben: İyi geçti.

Psikiyatrist: Konuşacak bir şey buldunuz mu?

Ben: Pek sayılmaz. Filmi sevmediğimi söylediğimde tartışma moderatörü bana nesini sevmediğimi sordu, ben de o anda kelimelere dökemedim. Sonra başkalarının filmi neden sevmediklerini dinledim ve bu da kendimi ifade etmemde yardımcı oldu. Sonrasında ses kaydımı dinlediğimde toplantıda epey konuştuğumu fark ettim.

Psikiyatrist: Neden kendinizi kayda aldınız?

Ben: Ofiste tüm önemli toplantıları kaydediyorum, sonradan dinleyebilmek için seanslarımızı da kaydediyorum. Genelde insanlarla etkileşimlerimde o kadar gergin oluyorum ki ne dediğimi hatırlamakta güçlük çekiyorum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Kendinizi devamlı kayda almanız gerekiyor mu gerçekten?

Ben: Şey, seanslarımızı kaydetmemin sebebi olanları kayda geçirebilmek, diğer durumlarda ise o anda gergin olduğum için sohbetlerde neler söylendiğini hatırlamakta zorlanıyor olmam.

Psikiyatrist: Her etkileşimden sonra davranışlarınızı değerlendirebilmek için devamlı kendinizi gözlüyor gibisiniz. "İyi yaptım mı? Ne konuştuk?" Unutmak insanı özgürleştirebilir bir yandan. Bu yaptığınız yorucu olmalı.

Ben: Aynı anda beni hem rahatlatıyor hem de utandırıyor. İyi konuştuysam rahatlıyorum, konuşmadıysam utanıyorum.

Psikiyatrist: Bence unutmak için kendinize izin vermeli ve çoktan olup bitmiş şeyleri bırakmalısınız.

Ben: Tamam. Sanırım bu yaptığım robot gibi görünmeme sebep oluyor?

Psikiyatrist: Robot mu?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Önceki seansımızda robot gibi olduğunuz yorumunda bulunurken ima ettiğim bir şey yoktu, bence buna fazla anlam yüklüyorsunuz.

Ben: (Doktor haklıydı, sonrasında bu yorumunu aklımda çok kurcalamıştım.) Haklısınız. İnsanların hakkımda dediklerini düşünüp duruyorum. Acaba kendimi neden bu kadar kontrol ediyorum?

Psikiyatrist: Başkalarının düşüncelerine fazla önem veriyorsunuz. Kendinize yönelik memnuniyetinizin çok yetersiz olmasından kaynaklanıyor bu. Fakat hayat sizin hayatınız, vücut sizin vücudunuz; sorumluluk da *size* ait. Şu an aldığınız verileri mantık ve akıl süzgecinden geçirmiyorsunuz, direkt aşırı sonuçlara varıyorsunuz. Kendinizi kontrol etmek kötü bir şey olmak zorunda değil, fakat aldığınız verilerle yapabileceğiniz çok şey var; duyduklarınızı

CamScanner ile tarandı

bir mantık çerçevesine oturtmak ya da farklı düşünmenin yollarını bulmak gibi, ancak bunlarla tek bir şey yapıyorsunuz. Bir şeyin pek çok sebebi olabilir, fakat sonuca o kadar odaklanıyorsunuz ki sebepleri göremiyorsunuz. Devamlı, "Çok üzgünüm, ağlamak istiyorum, öfkeliyim," gibi şeylere odaklanıyorsunuz, bu da duygularınızın şiddetini artırıyor.

Ben: (Ağlıyorum.) Böyle mi doğdum? Böylesine özgüvensizliğe ve duygusal aşırılıklara yatkın bir şekilde?

Psikiyatrist: Kişiliğin çevreyle çok alakası var ama yetiştiriliş de çok büyük rol oynar.

Ben: Kız kardeşlerimle konuştuğumda hepimizin aynı olduğunu görüyorum; o yüzden bir araya geldiğimizde sevgililerimiz hakkında konuşamıyoruz. Hepimiz o kadar aşırıyız ki mantıklı sonuçlara varamıyoruz. Doğuştan mı böyleyiz diye merak ediyorum. Yoksa başımıza bir şey mi geldi?

Psikiyatrist: Belki de gerçeklik algınız o kadar zıt ve aşırı ki kız kardeşlerinize sadece "Bütün yönlerimiz aynı" ya da "Bütün yönlerimiz farklı" gözüyle bakabiliyorsunuz.

Ben: Yani bu bakış açımdan mı kaynaklı, gerçekle hiçbir ilgisi yok mu?

Psikiyatrist: Aynen öyle.

Ben: O kadar aşırı mıyım gerçekten?

Psikiyatrist: "O kadar aşırı" olduğunuzdan değil. Sadece buna meyillisiniz. Öncelikle işiniz ile dinlenmeye ayırdığınız vakti birbirinden ayırmanız gerektiğini düşünüyorum. Eğer işyerinde stres yaşıyorsanız evde dinlenmeniz gerekir, fakat siz evde oturup kendi ses kayıtlarınızı dinliyorsunuz. Yaptığınız şey, bu iki alanı birbirine karıştırıyor ve neredeyse daimi bir utanç ve endişe duymanıza sebep oluyor.

Ben: Anlıyorum. Aslında bu hafta pek bir şey yaşanmadı ama akşam doğru düzgün uykuya dalamadım. Sabah dörtte

CamScanner ile tarandı

uyanıp bir daha uyuyamıyordum, o yüzden bir film açıyordum. Bu denli az uyku uyuyabilmek çok sinir bozucuydu.

Psikiyatrist: Gün içinde çok yorgun hissetmişsinizdir.

Ben: Beklediğimden daha iyi hissediyordum. Örneğin insanlar bana ismimle seslendiğinde genelde kızarırım. Fakat bütün hafta bir kere bile kızarmadım.

Psikiyatrist: Kaç saat uyudunuz?

Ben: Her gece aşağı yukarı dört beş saat, genelde önce bir beş saat kesintisiz, sonra da on yirmi dakika aralıklarla uyudum. Ofisimden eve gelmek kırk dakika sürüyor. Pirinç tarlalarıyla dolu bir köy yolu ve oradan yürüdüğümde zihnim çok daha berrak oluyor. Evde tek başıma olmak tekrar depresif hissetmeme sebep oluyor. Bunun nedenini düşündüm ve kıskandığım insanların Instagram gönderilerine baktığım için olduğunu fark ettim. Sanırım bu depresif hissetmeme neden oluyor.

Psikiyatrist: Bu kıskandığınız insanlar nasıl insanlar?

Ben: Birisi çalışmak istediğim bir şirketin müdürü. Bir keresinde oraya geçmeye çalıştım ama görüşmede batırdım her şeyi. Kadın çok güzel ve güzel de giyiniyor, çalışanları da iyi görünüyor. Onu o kadar kıskanıyorum ki onun gibi olamadığım için bende ne sorun olduğunu merak ediyorum.

Psikiyatrist: Şu anki işiniz sizi ne kadar tatmin ediyor?

Ben: Fazlasıyla tatmin ediyor ama biraz da sıkıldım.

Psikiyatrist: Kıskançlık hissi çok yaygındır, idealleriniz olduğu anlamına gelir. Fakat kıskançlık, kendini devamlı birileriyle karşılaştırmayla birleşince farklı bir şeye dönüşüyor. Bence o kişiyi çok idealize etmiyorsunuz, pek ciddi görünmüyor.

Ben: Ne olsa ciddi sayılırdı?

Psikiyatrist: Davranışlarınıza yerleşmesi gerekirdi. Fakat kendi kendinize, "Ben iyiyim," diyebildiğiniz sürece

CamScanner ile tarandı

iyisiniz. Başkalarını kıskanma konusunda fazla negatif düşünmeye gerek yok. Kendinizi geliştirmek için bir motivasyon da olabilir bu.

Ben: Haklısınız. İşyerimdeki patronuma gerçekten saygı duyuyorum. Bu saygı sağlıklı olduğunda kendi kendime, "Patronum muhteşem, onun izinden gideceğim," diyorum ama bazı günler de "Bunu ben niye düşünemedim?" diyorum, bu da depresif hissetmeme sebep oluyor.

Psikiyatrist: Hepimiz böyle dönemlerden geçeriz. Umutsuzluğa düşer ve bu umutsuzluğu yendiğimizde yeni yöntemler bulmuş oluruz. Depresif hissettiğinizde bakış açınız değişiyor ve aynı durumu farklı bir şekilde yorumlayabiliyorsunuz.

Ben: O zaman ruh hâlim önemli mi?

Psikiyatrist: Ruh hâliniz çok önemli. Hayatınızdaki rasgele olayları nasıl yorumladığınızı etkiliyor.

Ben: Ruh hâlimi iyileştirebileceğini düşünmüyorum.

Psikiyatrist: İyileştirmek değil belki ama belki bu kadar aşırı olmamasını sağlayabilirsiniz? Bence buna odaklanmalıyız.

Ben: Ama yapamıyorum. Bence bu benim için mümkün değil.

Psikiyatrist: Görüyor musunuz? Şimdiden yapamayacağınızı söylüyorsunuz. Ben yapabileceğinizden eminim. Bu hafta ne kadar iyi gittiğinize bir bakın. Ondan önceki hafta o kadar iyi hissetmediğinizi söylemiştiniz.

Ben: Haklısınız. Bir olay daha oldu. Film kulübüyle ilgili bir yazı vardı Facebook grubumuzda. Birçok beğeni almıştı o yüzden bağlantıya tıkladım ve herkesin iyi okullarda okumuş olduğunu görünce şaşırdım. Kulüp başkanı en iyi üniversitelerden birinde okumuş, şirketini kurduğunda da muhtemelen üniversiteden birçok arkadaşını işe almış olmalı çünkü oradaki herkes iyi okullarda okumuş. Bunu öğrenmek gözümü korkuttu ve film kulübünü

CamScanner ile tarandı

bırakmak istememe sebep oldu. Üniversite konularından kaçınmaya çalışıyorum, aynı anda kendimi hem iyi hem kötü hissediyorum. Örneğin biriyle sohbet ediyor ve sohbet güzel gidiyor olabilir. Fakat o kişinin Seul Ulusal Üniversitesi'ne gittiğini öğrenirsem anında, "Söylediğim her şey kulağına salakça mı geliyordu acaba?" diye düşünüyorum.

Psikiyatrist: Ama siz de üniversiteye gittiniz. Bir sebepten üniversitede okumamış biriyle konuşursanız ve bu kişi, "Ama siz üniversiteye gittiniz!" derse? O zaman ne düşünürsünüz?

Ben: "Bunun ne önemi var?" diye düşünürüm.

Psikiyatrist: Aynen öyle. Lise noltarına göre üniversiteye girilir ama sonrasında neye ilgi duyduğunuza bağlı olarak düşüncelerinizin derinliği ve genişliği çok ciddi çeşitlilik gösterir. Lise notlarınız hayatınızın geri kalanını belirlemez.

Ben: Kesinlikle.

Psikiyatrist: Birinin sizden üstün olduğunu hissettiğinizde bu standartları, farklı koşullara sahip birine göre düşünmeyi deneyin. Örneğin, diyelim televizyon izliyorsunuz ve parası olmadığı için liseyi bitiremeyen, ancak sonrasında canla başla çalışarak diploma almayı başarmış biriyle röportaj yapılıyor. O diğer, "üstün" kişiye dayattığınız standartlara bakacak olursanız röportaj yapılan kişinin vasfı daha değersiz sayılır. Ancak gerçekten öyle olması gerektiğini düşünüyor musunuz?

Ben: Hayır, tabii ki düşünmüyorum.

Psikiyatrist: Bakın işte. Kendiniz dezavantajlı olduğunuzda bu standartları dayatmaya meyillisiniz, avantajlı olduğunuz durumlarda değil. Elbette toplumsal sınıf yapıları var ve prestijli üniversitelerden mezun olanların bir avantajı oluyor. Ancak hayatınızın bu noktasında başka bir şirkete

CamScanner ile tarandı

geçmenin ders notlarınızla bir alakası yok, iş deneyiminizle alakalı.

Ben: Bu şekilde düşünmeye gayret etmeliyim gerçekten.

Psikiyatrist: Normalde sahip olduğunuz düşünce biçimlerine içgüdüsel bir şekilde geri dönmekten kendinizi alıkoymayı denemelisiniz.

Ben: Bence epey değişmem gerekiyor. Söz konusu üniversiteler olunca ciddi bir aşağılık kompleksim var, o yüzden okul değiştirmiştim. İlk başta çok mutluydum. Fakat okuduğunuz üniversitenin ismi, bir unvandan ibaret. İstediğim her şeye sahip olmama rağmen depresyonum devam etti.

Psikiyatrist: Bence asıl soru "istediğiniz her şey" gerçekten hayatta istediğiniz her şey miydi, bunu düşünmeniz lazım.

Ben: Gerçekten bilmiyorum.

Psikiyatrist: Hedeflerinizi bir tren yolculuğu olarak düşünürsek eğer, varış noktanızı karıştırmış, asıl varmak istediğiniz noktayı unutmuş olabilirsiniz. Bunca zaman toplumsal önyargılar ve normlara kendinizi kaptırmıştınız.

Ben: Ama yaratıcı yazarlık okumuş olduğum için çok mutluyum.

Psikiyatrist: İşte asıl mesele de bu. Önemli olan insanların ne dediği değil, neyi sevdiğiniz ve neyin size zevk verdiği. Başkalarına bakmak yerine gerçek arzularınızı gerçekleştirmeye daha çok odaklanmanızı umuyorum.

Ben: Az önce de bahsettim ama ikisinin arasındaki farkı görmekte zorlanıyorum: Ne istediğimle başkalarının benim adıma ne istediği arasındaki farkı.

Psikiyatrist: Bazen, bir fikriniz olmadığını söylediğinizde bile, aklınızda ufacık da olsa bir düşünce kırıntısı olur ya hani. Yaratıcı yazarlık okurken aldığınız zevk ve şu anki işinizden duyduğunuz tatmin mesela. Bence bunlar gerçek, dürüst duygularınız.

Ben: İlk anda hissettiğim duygular mı?

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Evet, zevk gibi.

Ben: Zevkten başka bir şey hissedersem, o zaman o işi yapmamalı mıyım?

Psikiyatrist: Eh, bazen çeşitli sebeplerden, yapmak istemediğiniz şeyleri yapmanız gerekebilir.

Ben: Film kulübü yakında sona erecek. Bir başka kulüp açacaklar ama ona katılmak isteyip istemediğimden emin değilim.

Psikiyatrist: O kulübün artıları ile eksilerini neden yazmıyorsunuz, belki bir cevabını bulursunuz. Sonuçta bu yalnızca bir hobi. Hobiniz stresli bir hâl almasın. Ancak o kulübe gitmezseniz de, korktuğunuz için gitmemezlik etmezsiniz umarım.

Ben: Ciddi bir kurban kompleksim var. Bu kulüpte bile insanların benden nefret ettiğini düşünüp durdum.

Psikiyatrist: Bir örnek verebilir misiniz?

Ben: Kulüp toplantısından sonra bir bara gittik. Sarhoş olmak istemiyordum ve ilk başta ayık kalmayı başardım, ancak sonra sarhoş oldum. Sonlara doğruydu, olanları tam hatırlayamıyorum ama başkan ve moderatörün diğerlerine işaret edip beni bir taksiye bindirmelerini söylediğini fark ettim. Bu silik anı beni o kadar utandırdı ki benden nefret ettikleri hissine kapıldım.

Psikiyatrist: Belki sizin için endişelenmişlerdi sadece?

Ben: Nasıl?

Psikiyatrist: İnsanın yanında çok sarhoş olmuş bir arkadaşı olunca eve güvenle dönebilmeleri için ona bir taksi çağrılır.

Ben: Hımm, Haklısınız. Bunu neden düşünemedim? Endişelenmişlerdi. Tıpkı benim de sarhoş bir arkadaşım için endişeleneceğim gibi.

Psikiyatrist: Genellikle bir hayal gerçek olmadan önce, hayal gerçekleştiği müddetçe başka hiçbir şey dilemeyeceğimizi düşünürüz. Hayalinizin devamlı gerçekleştiğini bir

CamScanner ile tarandı

düşünün. Sonrasında yaşanan her şey güzel bir sürpriz olur. Bir şeyi kıskandığınız zaman, yirmili yaşlarınızdaki kendinizin gözünde nasıl görüneceğinizi bir hayal edin. "Vay canına, bana bir bak! Üniversiteden mezun oldum ve bir yayınevinde çalışıyorum!" diye düşünmez miydi?

Ben: (Birden hüngür hüngür ağlamaya başlıyorum.) Aşırı mutlu olurdum!

Psikiyatrist: Hatta şöyle düşünmez misiniz: Bu kişinin yanına gidip bunu nasıl başardığını sormak istiyorum! Fakat şimdiki siz, kendi hayatına bakıp geçmişini tam bir başarısızlık gibi görüyor. Halbuki daha genç hâlinizin gözünde başarı timsalisiniz.

Ben: Bazen otuz-beş-yaşındaki-ben, yirmi-sekiz-yaşındaki-ben için çok üzülürdü diye düşünüyorum. Yirmi yaşımdaki hâlimle karşılaşsam ona, "O kadar endişelenmene gerek yok," gibi bir şey derdim diye düşünüyorum... Fakat demesi kolay tabii.

Psikiyatrist: Demek istediğim şu, kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Kendinizi geçmişinizle kıyaslayın.

Ben: Peki ya kurban kompleksim?

Psikiyatrist: Üstüne biraz daha düşünmemiz gerekiyor. Çünkü bunun bir kısmı kişiliğinizle alakalı. Uzun bir süre anksiyeteyle yaşadınız. Yeni deneyimleriniz eskileri silmeye başladığı noktada kendinize ve başkalarına olan bakış açınız şu ankinden çok daha pozitif olacaktır.

CamScanner ile tarandı

YİRMİ YAŞIMDAKİ HÂLİMDEN ŞİMDİKİ-BEN'E

"Önemli olan insanların ne dediği değil, neyi sevdiğiniz ve neyin size zevk verdiği. Başkalarına bakmak yerine gerçek arzularınızı gerçekleştirmeye daha çok odaklanmanızı umuyorum."

Geçmişe daima geleceğin bakış açısıyla bakmışımdır: Yirmi sekiz yaşındaki hâlim otuz beş yaşımdaki hâlimi nasıl bulurdu? Ya da yirmi yaşındaki ben, yirmi sekiz yaşındaki hâlimi? Şimdi geçmiş hâllerime dönüp "Kendini o kadar zorlamana gerek yok," demek istiyorum.

Eskiden ne bir geleceğe ne de paraya sahipken, hiçbir şeyim yokken, yatay geçiş sınavlarına kadar çalışma sınıflarında öğrencilerin arkasından etrafı temizlemek ya da sabah altıdan itibaren spor salonlarının resepsiyonlarında durmak gibi önemsiz işlerde çalışırken, yüzüm aynada kasvetli bir siyah beyaz filmi andırırken, o zamanlarki hâlim bir gün şu anki hâlime dönüşeceğimi tahmin eder miydi? Üniversiteden mezun olacağını, hayalindeki yayınevinde çalışıp çok sevdiği bir işi yapacağını? Bunu bilse nasıl da sevinirdi.

Buraya gelmek için çok çalıştım. Şimdi de severek yaptığım bir işten para kazanıyorum. Bunun kendim için doğru yol olup olmadığına dair bir endişem yok. Tek istediğim bu işte daha iyi olmak. Bu bana yeter; kendimi başkalarıyla kıyaslayarak neden kendime işkence ettim? Yirmi yaşındaki hâlim, bugünkü hâlimle tanışsa mutluluktan ağlardı. Bu da bana yeter.

CamScanner ile tarandı

4

ÖZEL OLMA ARZUM HİÇ ÖZEL DEĞİL

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: İyiyim.

Psikiyatrist: Ne anlamda iyi?

Ben: Pek çok şey oldu. Bir arkadaş edindim. Çok farklıyız ama aynı zamanda çok da benzer. Farklı kişiliklere ama aynı düşünce yapısına sahibiz diyebiliriz. O yüzden bu kadar hızlı yakınlaştık. Bu tür ilişkiler beni genelde çok gerer ve açıkçası çok arkadaşım da yok. Biriyle yakınlaşmak benim için kolay değil. Üniversitenin son döneminde bir arkadaşım vardı. Farklı bölümde okuyordu ama aynı kurgu yazarlığı dersini alıyorduk, iyi bir yazardı, zaten onunla konuşmaya bu yüzden başlamıştım ve hızlıca arkadaş olduk, bütün dönemi neredeyse yapışık ikizler gibi geçirdik. Fakat sonra onunla iletişimi kaybettim. Birinin kendinize ne kadar benzediğini düşünseniz de zaman geçtikçe aslında ne kadar farklı olduğunu görürsünüz ya... Ne kadar gergin ve kırtıpil olduğumu ilk başta fark etmemiş olmalı. Sonunda beni anlaşılmaz buldu. Öyle bir noktaya vardı ki karşısındayken

CamScanner ile tarandı

ne diyeceğimi bilemez hâle geldim ve çok dikkatli olmaya başlayıp ne zaman bir araya gelsek bütün özgüvenimi kaybetmeye başladım. Dersler bittikten sonra onunla bir kurgu yazarlığı atölyesine katıldım. Ona olan dargınlığım orada zirve yaptı ve atölyeyi bıraktım. İletişimimiz de böyle koptu. O zamanlar bunun duygularımı o kadar etkilediğini düşünmüyordum ama bu yeni arkadaşımla tanıştıktan sonra o dönemle alakalı şeyler gelip duruyor aklıma. Devamlı, "Bu arkadaşım da hayatımdan çıkarsa ne olur? Nasıl biri olduğumu fark ederse benimle vakit geçirmek istemez," gibi şeyler düşünüyorum. Bundan korkuyorum.

Psikiyatrist: Ama buna karşı şu an yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Neden âna odaklanmıyorsunuz? Bir şeyi kaybetme korkusu, elinize bir şey geçtiği zaman baş gösteriyor gibi.

Ben: Elime geçmek tam doğru karşılık değil... Sadece birini sevmeye başladığım zaman, karşı tarafın benim ezik olduğumu düşünmesinden korkuyorum.

Psikiyatrist: Size kötü mü davranıyor? İki kişi birbirini severse, daha çok seven kişinin "zayıf" olan taraf olduğunu düşünenlerden mi?

Ben: Arkadaşım başkalarıyla o kadar ilgilenmiyor, benim de ilgimi başkalarıyla ilgilenmeyen insanlar çekiyor. O yüzden şirketteki onca insan arasından benim arkadaşım olmayı seçmesi benim için çok özel. Özel ama aynı zamanda çok da acınası bir durum.

Psikiyatrist: Seçilmiş kişi gibi hissettiğiniz için mi?

Ben: Evet. Çok gülünç değil mi?

Psikiyatrist: Sevginizi biraz bölüştürelim. Çünkü öbür türlü daha zayıf birine dönüşeceksiniz. Ne kadar kendinizden verirseniz o kadar karşılık beklemeye başlarsınız. Karşınızdaki için çok şey feda ettiğiniz için ilginizin karşılığını tam alamadığınızı düşüneceksiniz ve bu da onlara daha çok takıntı hâline getirmenize sebep olacak.

CamScanner ile tarandı

Ben: Ama bunu sadece çok *düşünüyorum*. Hiçbir zaman eyleme geçmedim. Hiçbir şey yapmadan öylece oturup kendi hayal kırıklığım içinde pişiyorum.

Psikiyatrist: Sizi seçen kişiye ihanet edemeyeceğiniz düşüncesi, o kişiye karşı bir sorumluluğunuz varmış gibi hissettiriyor, sizi ona bağlıyor. İnsanları belli bir mesafede tutmak ya da bir ilişkiye başladıktan sonra bir kenara atılmamaya çalışmanın çaresiz anksiyetesiyle yaşamak yerine, daha ziyade, "Bu kişiyle gerçekten o kadar uyumlu muyum? Onun tam olarak nesini seviyorum ve nesini sevmiyorum?" diye düşünmeyi denemelisiniz.

Ben: O gerçekten özel biri, bense sıradan ve basit. Beni asıl kıvrandıran düşünce bu.

Psikiyatrist: O zaman özellikle sıradan ve basit birini mi seçti diye düşünüyorsunuz? Bu kişi o kadar özel ki şirkette başka hiçbir arkadaşı yok ve hiç özel olmayan birini mi seçti kendine?

Ben: Yani... hayır. Daha dürüst olmaya da çalışıyorum. Dürüst olsam çoğu sorun daha hızlı çözülür diye düşünüyorum ve birini ne kadar seversem ona karşı o kadar dürüst olmak istiyorum.

Psikiyatrist: Dürüst olan sizi gösterdiğinizde hiç korkmuyor musunuz?

Ben: Korkuyorum. O yüzden elimden geldiğince dürüst olarak başlamaya çalışırım ilişkilere.

Psikiyatrist: Bu iyi bir şey.

Ben: Böyle düşünmenize sevindim. Bunu arkadaşıma da söyledim. Sıradan ve sıkıcı biri olduğumu ve bunu fark ettiğinde hayal kırıklığına uğrayacağından endişelendiğimi. Fakat o da kendisini sıradan gördüğünü itiraf etti. Ben yaratıcı yazarlık bölümünde okudum ve bir yayınevinde çalışıyorum, o yüzden birçok sanatsal kişilikli insan görüyorum. Aralarına tam uymuyorum. Fazla sıradanım

CamScanner ile tarandı

bence. Ama sanatla bir alakası olmayan insanlarla görüştüğümde bile okyanusun ortasında bir adaymışım gibi hissediyorum. Ne orada ne burada olan biri gibi. Fakat arkadaşım kendisinin de böyle hissettiğini söyledi. "Sanatı çok seviyorum ama aynı zamanda boş televizyon programları izlemeyi de," dedi. Bir minotor, bir yarı-canavar, ne sanatçı ne de tam geleneksel biri gibi. Onunla iletişimi kaybetmekten korktuğumu söylediğimde ikimizin de kendine ait bir hayatı olduğunu ve daima iletişimde kalmanın imkânsız olacağını ama arada birbirimizi aklımıza getirmenin güzel olabileceğini söyledi.

Psikiyatrist: Kulağa mükemmel geliyor. Geleceği çok fazla düşünmemeye çalışın. Anksiyeteniz başkaları için de bir yük hâline gelebilir.

Ben: Üniversitedeki arkadaşımla olduğu gibi.

Psikiyatrist: Benzer bir durum yaratabilir. Bir kişiyi sevmek ve onları yüceltmek, kendini cezalandırmaya sebep olabilir. İki kişi arasındaki fiziksel mesafe kısalsa bile psikolojik mesafe artabilir. Bu da aşağılık hissetmenize sebep olabilir. "Bu kişi kendisiyle arama bir mesafe koymaya çalışacak," diye düşünür ve karşınızdakini bunun gerçek olduğuna dair kışkırtmaya çalışırsınız; bunu da karşınızdakine bunu sorarak ya da dolaylı bir şekilde yaparsınız. Üniversitedeki arkadaşınız muhtemelen bundan rahatsızlık duydu.

Ben: İnsanlar bunu yaptığımı anlayabiliyor mu?

Psikiyatrist: Bu bir ihtimal. Bu onaylama ihtiyacınızı anlıyorum ama izlediğiniz yöntem belki biraz... çocuksu?

Ben: Bunu neden yapıyorum?

Psikiyatrist: Hemen tatmin olabilmek için. Ancak bu anlık bir şey. Bence böyle yöntemler yerine sevdiğiniz biriyle tanışmış olduğunuz gerçeğinin keyfini çıkarmalısınız. Birlikte sahip olduğunuz zamanın değerini bildiğinizde nasıl bir ilişki olduğunun bir önemi kalıyor mu?

CamScanner ile tarandı

Ben: Haklısınız. Fakat kendimi sıradan ve acınası hissetmeyi nasıl bırakırım?

Psikiyatrist: Bu illa düzeltmemiz gereken bir şey mi?

Ben: Ama kendimi sevmek istiyorum.

Psikiyatrist: Bence çözülmesi gerekilen bir sorun değil bu. Kendinize bakış açınızdan ibaret. Bir sanatçıyla tanıştığınızda, sanatçının sahip olduğu, sizde olmayan şeyleri görürsünüz. Bu bakış açısını neden değiştirmiyorsunuz? Onunla tanıştığınızda bunun yerine, "Bu kişi bir sanatçı, bu kadar hassas olmak ne kadar da yorucu olmalı," ya da "Bu kişiyle gerçekten bağ kuramıyorum," diye düşünebilirsiniz. Farklı bakış açıları farklı tepkiler doğurur. Şu an etrafınızdaki şeylere kendi standartlarınızı dayatıyorsunuz ve gereksiz yere kendinize işkence ediyorsunuz.

Ben: Kendime çok işkence çektirdiğimi ben de düşünüyorum.

Psikiyatrist: Kendinizi sıradan biri olarak görmek bir savunma mekanizması olabilir. Aşağılık olmadığınızı söylemenin bir yolu.

Ben: Bu doğru. Bu arkadaşımla tanıştığımdan beri bu düşüncelerin kuvvetlendiğini görüyorum. Sıradan bir hayat düşüncesinden nefret ediyor. Şöyle bir düşününce, ben de öyleyim sanırım.

Psikiyatrist: Fakat sıradan olarak gördüğünüz şeyin onunkiyle aynı olduğuna inanıyor musunuz? İkinizin de demode olduğunu düşündüğünüz bir sıradanlık tanımı olabilir ama ikinizin algısı arasında bir farklılık muhakkak vardır. Tamamen sıradan ya da tamamen özel olunduğu fikrinin ikiliği tuzağına düşmeyi bırakmalısınız. "İyi" ve "kötü" siyah beyaz olarak gördüğümüz tek şey değil.

Ben: Anlıyorum. Kendi başıma olmayı çok seviyorum. Fakat tek bir koşulda: Beni seven biri olmalı. Tek başıma mutlu olabilmem için birileri her gün nasıl olduğumu merak

CamScanner ile tarandı

ediyor olmalı. Altı ay boyunca sevgilim olmadığında bir sabah uyanıp kimsenin beni aramadığını ya da sevmediğini fark ettiğim korkunç bir an yaşadım. Hâlâ ara sıra bunu düşünürüm.

Psikiyatrist: İlgi görmek için kendinizi anksiyeteye sokarsanız, birileri size ilgi gösterecektir. Böylelikle siz de rahatlarsınız, yanınızdaki kişi de. Fakat sonrasında tekrar çaresizliğe düşersiniz. Niyetiniz ne olursa olsun, "Eğer mutlu olursam bu kişi bana ilgi göstermeyi bırakacak," diye düşünmeye başlarsınız, bu da doğal olarak ne pahasına olursa olsun mutlu olmaktan kaçınmaya iter sizi. Bu kısa ilgi gösterisi şimdilik anksiyetenizin bir kısmını ortadan kaldıracaktır ama uzun vadede olursanız sağlığınızı bozacak fast food'dan başka bir şey değil bu.

Ben: Yeni arkadaşım ara sıra kendi başıma kalmayı denememi de söyledi. Başkalarına çok fazla bel bağlamamayı. Bir süre yalnız kaldıktan sonra birilerinin onu sevip sevmediğini umursamadığı bir noktaya geldiğini ve gayet de iyi hissettiğini anlattı. Yalnız kalmanın bana gerçekten faydası dokunacak mı?

Psikiyatrist: Tek seçeneğiniz buysa. Ama bunu yapmak zorunda değilsiniz. Bence şu an önerdiğiniz şey bir başka aşırı yöntem. Boşluk hissiniz ve korkunuz birbirine karışmış durumda ve kendinizi savunmak için yardım talebinde bulunuyorsunuz. Fakat başkasının yardımına bel bağlarsanız bu sizi ancak kısa bir süreliğine tatmin eder ve sonrasında kendi ayaklarınız üstünde durmayı başaramayabilirsiniz. Yeni şeylere veya zevklere de ilginizi kaybedebilirsiniz.

Ben: Hımm... Son seansımızda yirmi yaşındaki hâlimin şu anki hâlim hakkında ne düşüneceğini sormuştunuz. Bu düşünceyi çok sevdim. Yakın zamanda aklıma gelen bir şey var; eskiden kendimi kural ve düzenlemelere sıkı sıkıya bağlamayı çok severdim, halbuki arkadaş gruplarının

CamScanner ile tarandı

standartlarına uymayı aslında hiç sevmem. İkinci sınıftayken Eunkyoung adında bir kız sınıf başkanı olmuştu ve herkesin patronuydu. Sürünün lideri. Yoonjin adında bir başka kızı, kendisiyle her öğleden sonra eve yürümeye zorluyordu. Ona, "Neden hep Yoonjin'i sana eve kadar eşlik etmeye zorluyorsun?" diye sorduğumda yüzsüzce, "Yoonjin seviyor da ondan," demişti. O yüzden Yoonjin'e dönüp "Öyle mi?" diye sordum ve o da hızla, "Evet," diye yanıtladı. Ertesi gün her şeyden dışlandım. Eunkyoung, onunla konuştuğumda görünmezmişim gibi davrandı, onun yerine etrafındaki kızlarla fısıldaşmaya başladı. Kızların da hiçbiri benimle konuşmadı. Sonrasında bir süre göze batmamaya ya da aykırı davranmamaya çok özen gösterdim, uyum sağlamaya çalıştım. Fakat lisede fikrimi değiştirdim ve üniversiteye gitmeye başladığımda kendi başıma kalmıştım. İşyerinde de aynısı geçerli. Bunun için kendimle çok gurur duymuştum. Daha genç olan kendimi övmek, ona doğru kararı verdiğini söylemek isterdim. İyice düşünüp taşındığımı, bir karara vardığımı ve yapmak istediğim şeyi yaptığımı.

Psikiyatrist: Yapmak istediğiniz şeyi yapmanız iyi bir şey. Yalnız kalmaya karar vermenin kendi başına övülecek bir şey olduğunu düşünmüyorum. Çünkü bu kişisel tercih meselesi. Fakat bu kararı vermiş olmanın sizi mutlu ettiği anısını taşıyorsunuz ve bu iyi bir şey. Rahatlatan bir şey. Kendinizi rahatlatmanın yollarını bulmaya devam etmelisiniz.

Ben: Tamam, anladım.

CamScanner ile tarandı

ADA

"Beni seven biri olmalı. Tek başıma mutlu olabilmem için birileri her gün nasıl olduğumu merak ediyor olmalı."

Yanımda kendini rahat hissettiğini söylediğinde, ben öyle hissetmediğim için kendimi acınası hissettim. Ben de kendimi rahat, güvende hissetmek istiyordum; konuşup gülebilmek istiyordum ama sözlerim iki dudağım arasında parçalanıp gidiyordu. Seninle birlikteyken bile bir gölgeden ibarettim. Karanlık, çok karanlık bir şeydim; senin yanına yapışmış, yaptığın her hareketi taklit eden bir şey.

"Bu çok hoş, çok rahat," deyip duruyordun ve seni bu yüzden kıskanıyordum. Gülmek istiyor, biriyle olan ilişkimde rahat etmek, sevdikleri insana rahatça yakınlaşabilen biri olmak istiyordum.

CamScanner ile tarandı

5

ŞU LANET OLASICA ÖZSAYGI

Aşırı hassas biriyim. Doğru kelime bu. O kadar hassasım ki bu konuda kendime kötü davranarak telafi etmeye çalışıyorum bunu, köşeye sıkıştırılan bir hayvan gibi. Vücudumda savaş veren bu çelişkili duygular benlik algımı tamamen yıkıyor. Bu türden kötü yüzleşmeler yaşadıktan sonra aynada kendime, kulaklarımın bile kızardığı al al olmuş yüzüme bakmak bir alışkanlık oldu. Bu türden içsel savaşlar verdiğimde yüzüm bana çok acınası ve sefil geliyor. Kan çanağına dönmüş ve odaklanamayan gözler, darmadağın kâküller, kendi beynimin ne düşündüğünden bihabermişim gibi salak ve donuk bir yüz ifadesi. Önemsiz, görünmez birine benziyorum. Ruh hâlim dibe çöküyor ve o âna kadar dikkatle inşa ettiğim psikolojik dengem tümüyle yıkılıveriyor.

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: Aslında iyiydim, sonra perşembe ve cuma günü gibi pek iyi hissetmemeye başladım, ardından düzeldim tekrar.

Psikiyatrist: Neden, o günlerde ne oldu?

Ben: Size bahsettiğim arkadaşımı hatırlıyor musunuz? Başkalarına anksiyetemi göstermek onlara yük olabilir

CamScanner ile tarandı

demiştiniz. Düşünce olarak bunu anlayabiliyorum ama o döngüye tekrar düşmemekte çok zorlanıyorum. İçmek bazen fazlasıyla dürüst olmaya yol açar ya hani? Perşembe günü arkadaşımla bir bira içiyorduk ve ona üniversitenin son dönemindeki diğer arkadaşımdan söz ettim. Sonra da son seansımızda olduğu gibi ona anksiyetemden bahsettim. Bundan öyle pişmanım ki.

Psikiyatrist: Arkadaşınız nasıl tepki verdi?

Ben: "Aa, anladım," gibi bir şey dedi. Çünkü kendimi tekrarlayıp duruyordum. Bu da gecenin ilerleyen saatlerine kadar aşırı derecede depresif ve pişman hissetmeme sebep oldu ama cuma günü yine çok daha iyi hissediyordum. Birini sevdiğimde bu kişinin hakkımda kötü düşüneceğinden emin olduğumdan bahsettiğimi hatırlıyor musunuz? Bana bakan ablama da muhtaçtım. Çoğu arkadaşlığımda da yardım edilen ve destek verilen taraf oldum, yardım eden ve destek veren taraf değil. Fakat bu arkadaşlığımda ilk defa karşımdaki için her şeyi yapabileceğimi hissediyorum.

Psikiyatrist: Onda kendinizi görüyor musunuz çok?

Ben: Pek sayılmaz. O benden biraz farklı. Duygularını göstermeye alışkın değil. Halbuki ben kendiminkileri ifade etmekte iyiyim. Nasıl hissettiğimi, ne hissettiğimi, bunları ifade etmekte iyiyim ama o, öyle değil. Kendi de diyor bunu. Duygularını bastıran biri olmasından endişeleniyordum. Bir kitapta okumuştum bunu, duyguların dışarı çıkmak için yolları olduğunu ve kötü duygularınızın yolunu engellerseniz , sonunda iyi duygularınızı da engellemiş olacağınıza dair. Duygusal tünelleriniz bloke oluyor. Bu bana çok mantıklı geldi. Arkadaşıma da bunu anlattım. Fakat sonra arkadaşım bana önemsiz görünen konularda mesaj atmaya başladı ve bu da beni sinir etti.

Psikiyatrist: Sinir mi oldunuz?

CamScanner ile tarandı

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Geçen hafta ona sinir olmuyordunuz.

Ben: Evet. Daha ziyade ona iyi davrandığım için hakkımda kötü bir şeyler düşünmesinden endişeliydim. O yüzden perşembe günü bu kadar zorlandım. Cuma günü daha iyi hissetmemin sebebi, kendi düşüncelerimi ne kadar çarpıttığımı hatırlamış olmam. O yüzden kendi kendime, "Hadi buna farklı bir açıdan bakalım!" dedim. Sonunda da arkadaşımın böyle biri olduğu sonucuna vardım. Aşina olduğumuz şekilde arkadaş canlısı biri değil belki ama bana bu mesajları, yanımda kendini rahat hissettiği ve beni sevdiği için atıyordu, beni sevmediği için değil. Düşündüğüm bir başka şey de, "Hakkımda kötü düşünüyor ve benimle dalga geçiyor olsa ne olacak? Dünyanın sonu değil ya?" oldu.

Psikiyatrist: Üniversiteden arkadaşınız hakkında konuştuğunuz için mi kötü hissettiniz sizce?

Ben: Perşembe günü o hikâyeyi anlattığım için çok pişman oldum ve insanları kendimden bıktırdığım için kendime kızdım. Fakat arkadaşım o konuda ertesi gün öyle rahat davrandı ki yatıştım. Bana karşı soğuk davranmış olsaydı, "Hımm, ona geçen o hikâyeyi anlattığım için böyle davranıyor," derdim.

Psikiyatrist: Bu konuda hiç ortanız olmaması çok ilginç.

Ben: Hep aşırı uçlarda düşünüyorum. Siyah beyaz.

Psikiyatrist: Sizden sıkılmasından korkuyordunuz ama görünüşe göre siz ondan sıkılıyorsunuz?

Ben: Evet. Bu kadar çelişkili duygular hissetmeye alışık değilim, o yüzden bunları şimdi size anlatıyorum. Son seansımızda "seçilmiş" hissetmenin içimde bir sorumluluk hissi doğurabileceğinden bahsetmiştiniz, hatırlıyor musunuz? O sırada itiraf etmek istememiştim ama sanırım haklısınız. "Beni seçti, içini bana açtı, ona karşılığını vermeliyim," gibi şeyler düşünüp durdum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bir kast sisteminde yaşamıyoruz, kimsenin kimseyi hiçbir şey için seçme hakkı yok. Tamamen alıp verme dünyası. Sevgilinizle olan ilişkinizde olduğu gibi hem alan hem veren taraf olma arasında gidip geliniyor, öyle değil mi?

Ben: Doğru ve bundan nefret ettiğim için genelde beni en çok seven kişiyle birlikte oluyorum.

Psikiyatrist: Arkadaşınızda bir kusur görüyorsunuz, o yüzden ondan kendinizi biraz üstün görüyorsunuz. Arkadaşınız davranışlarında en ufak bir hata yaptığında o zaman arkasında bir sebep olduğunu varsayıp meseleyi orada kapatabilirsiniz ama onun yerine aşırı senaryolar yazıyorsunuz, bu konuya yaklaşmanın farklı yolları olduğunu bilmenize rağmen. Bence kendi gerçekliğinizde bir şeyleri derecelendirip aşırıları aramaya meyillisiniz. O yüzden de karşınızdakinin davranışı değiştiğinde sizin de davranışınız değişiyor, aldığınız kadarını veriyorsunuz ve bu da uzun vadede size yük oluyor.

Ben: Haklısınız. Sonunda, "Samimi bir ilişki arıyorum ama arkadaşım yalnız da bana mı sırtını dayamak istiyor sadece? Bir destekten ibaret mi görüyor beni?" diye düşünürken buldum kendimi. Bu düşünce aklıma girdiği anda da "Bundan nefret ediyorum!" diye düşündüm.

Psikiyatrist: Bu anksiyeteniz arkadaşınızı da germiş olabilir. Çünkü karşınızdaki farkında olmadan hareketlerinizi taklit edebilir. Mıknatıs gibi. Yakınlaşmak istediğinizde onlar uzaklaşır ve uzaklaşmak istediğinizde onlar yakınlaşır. Genelde aşırı uçlarda düşünmek ilişkilerin nüanslarını da uzaklaştırır. Sinir bozucu olduğunu düşünürken aynı zamanda ilgisinden hoşlanmış da olabilirsiniz.

Ben: Haklısınız. İlgisinden rahatsız da oldum ama zevk de aldım. Manyak mıyım neyim?

Psikiyatrist: Neden manyak olasınız? Herhangi biri ilgiden hem zevk alıp hem de rahatsız olabilir. Özgüveninizi korumanın en basit yolu olarak görün bunu, tek sebebi bu.

CamScanner ile tarandı

Ben: Yani bir sorunum yok mu?

Psikiyatrist: Yok.

Ben: Hep küçük evlerde yaşadım. Bir dairenin balkonuna baktığınız gibi kaç odalı olduğunu anlarsınız ya... İnsanların bunu bilmesinden çok utanıyordum. Fakat sonra utandığım için kendimden utanıyordum; o yüzden yetişkin olduğumda sevgililerime ya da arkadaşlarıma karşı dürüst olur, umursamaz davranırdım. Fakat kız kardeşlerimin evimiz hakkında devamlı yalan söylediğini gördüm. Onlarla yüzleştiğimde, "Kendiniz hakkında niye yalan söylüyorsunuz?" dedim. Onlar da "Ne fark eder ki? Etrafta dolaşıp ne kadar *fakir* olduğumuzu söylemek zorunda da değilsin sonuçta," diye cevapladı. Ben yalan söylemek konusunda bu kadar vicdan azabı duyarken onlar hiç umurlarında değilmiş gibiydi.

Psikiyatrist: Onlar için mantıksız olmayabilir, öyle değil mi? Sonuçta onların hayatlarını kolaylaştırıyor.

Ben: Hımm.

Psikiyatrist: Obsesif bir şekilde bu ideal standartları kendinize dayatıyor, kendinizi onlara uymaya zorluyorsunuz. Kendinizi cezalandırmanın pek çok yolundan biri bu.

Ben: Sizce iyileşiyor muyum? Profesyonel görüşünüz nedir?

Psikiyatrist: Bence gayet iyi gidiyorsunuz. Neden sordunuz?

Ben: İyileşiyormuşum gibi hissediyorum. İşte de kendimi daha iyi hissediyorum.

Psikiyatrist: Ayrıca her şey bir kenara; gıcık, yeni bir arkadaşınız var!

Ben: Ben bir şeylere devamlı gıcık oluyorum ama zaten. Kim olursa olsun. "Bu kişi beni sevmiyorsa bana ne, beni gıcık buluyorlarsa bana ne?" diye düşünebilen insanları kıskanıyorum.

Psikiyatrist: Sizce her davranış "Bunu benden nefret ettikleri için yapıyorlar" ya da "Bunu beni sevdikleri için yapıyorlar"

CamScanner ile tarandı

kategorisine mi giriyor? Arkadaşınızın davranışından hoşnut olmamanızın asıl noktası onun *davranışını* sevmemeniz, kişi olarak onu sevmemeniz değil. Fakat şu an arkadaşınızın her hareketini bir reddediş olarak yorumluyorsunuz.

Ben: Ben hep öyleyim. Her tepki, "Beni artık sevmiyor olsa gerek," diye düşünmeme sebep oluyor.

Psikiyatrist: Yaptığı şeyi neden yaptığına dair pek çok açıklama olabileceğini düşünmek yerine doğruca en aşırı sonuca varıyorsunuz. Bu aşırı standartları başkalarına dayatıp duruyorsunuz. Aslında size işkence eden kendi düşünceleriniz.

Ben: Evet. Devamlı aşırı düşünceler geçiriyorum aklımdan, bu da daha sağlıklı bir ilişki arayışında olmam gerektiğini düşündürtüyor bana.

Psikiyatrist: Söz konusu ilişkiler olunca mutlak iyi diye bir şey olmaz. Arkadaşlar ve sevgililerle zaman zaman anlaşmazlık yaşamak da gayet sağlıklı bir şey. Bu ufak kısımları genel durumdan ayrı tutabilmenizi umuyorum. Karşınızdakinde sevdiğiniz bir özellik var diye onu her şeyiyle sevmek zorunda değilsiniz. Karşınızdakinin bir özelliğini *sevmemeniz,* onun zaman kaybı olduğu anlamına da gelmez. Bence farklı düşünmeyi alışkanlık hâline getirmelisiniz.

BAĞLILIĞA BAĞLI OLMAMAK

"Duyguların yüzeye çıkmak için yolları var ve kötü duygularınızı sürekli engellerseniz, iyi duygularınızı da engellersiniz."

Sanırım psikiyatristime bel bağlamaya başladım. Şimdiye kadar hayatımda mutlak bir iyiyi simgeliyordu: Profesyonel ve elinde daima çözümleri olan biri.

Bütün gereksiz duygularımı bir kenara bırakmak istiyorum. Özelmişim gibi davranmak istemiyorum (gerçi özel

CamScanner ile tarandı

olduğunuzu hatırlamak da kendince önemli bir şey) ama mutlu olmak istiyorum. Başkalarının duygu ve davranışlarının ruh hâlimi etkilemesini ya da negatif düşüncelerin beni aşırılara mahkûm etmesini istemiyorum. Beni kural ve kalıpların içinde tutan bütün bu tekrarlayan davranışlardan kopmak istiyorum. Kendi hayatıma sahip olmak istiyorum. Pişmanlık içinde yaşamamak için yapmak istediğim her şeyi yapmak istiyorum.

Kendimi aşırı duygulara itmek beni mutlu ediyor mu? Kendimi nesneleştirip her konuda kendime imkânsız standartlar dayatmakla elime ne geçiyor? Bazen kendimi korumak için mantıklı düşünmem gerekiyor. Bunca zaman boyunca kalbime bıçak dayamış olmamın sebebi kendime "nesnel" bir gözle bakma arzum. Bugünden itibaren yapmam gereken, "Bunu yapıyor olmam gerekiyor" formülüne kendimi kıstırmak yerine özgür bir birey olduğum gerçeğini kabul etmek.

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

6

KENDİMİ DAHA İYİ TANIMAK İÇİN NE YAPMAM GEREKİR?

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: İyiyim.

Psikiyatrist: Gün içerisinde uyuşuk hissettiniz mi hiç?

Ben: Hissettim ve bütün gece uyudum. İki üç kere uyandım ama on saat uyudum. Sarhoşken iyi olsam da uyandığımda eski sevgilimi özleyip duruyorum. Neden acaba?

Psikiyatrist: Sizi aradı mı?

Ben: Hayır.

Psikiyatrist: Aklınıza hiç gelmese tuhaf olurdu. Bir süre onunla *mutluydunuz*. Onu özlüyor olmanız tuhaf değil bence.

Ben: İnsanlar sarhoş olduğunda daha dürüst olmuyor mu?

Psikiyatrist: Buna çok kafa yormanıza gerek yok. Sarhoşken daha cüretkâr ve spontane olabiliyoruz ve bazen başka bir kişilik de ortaya çıkabiliyor.

Ben: (Aniden yağmur yağmaya başladığını duyuyorum.) Dışarıda yağmur yağıyor. Yeni arkadaşım beni gerçekten çok etkiliyor. Biriyle yakınlaştığınızda onun ilgi alanlarını

CamScanner ile tarandı

da paylaşmak istersiniz ya? Onun sevdiği kitapları okuyor ve şarkıları dinliyorum, yeni kitap ve şarkılarla ilgilenmek güzel de oldu. Ayrıca hayranı olduğum bir yazarın verdiği kurgu yazarlığı dersini de alacağım önümüzdeki haftadan itibaren.

Psikiyatrist: Tek başınıza mı gideceksiniz?

Ben: Evet, ayrıca Brunch platformuna yazar olarak kabul edildim, daha öncesinde geri çevirmişlerdi. O yüzden güzel oldu, orada haftada bir, bir arkadaşla birlikte [sonrasında birlikte sadece bir tane yazdık] kitap incelemeleri yazacağız. İki senedir kurgu bir metin yazmadım ama bir kısa öykü için taslak hazırladım ve bu da bana iyi geldi. Taslağı hazırlarken, "Kendime olabildiğince dürüst olacağım," dedim.

Psikiyatrist: Hayal gücünüzü kullanmak gerçekten de pek çok yönden yardımcı olur. Günlük hayatınızda dürtülerinizi azaltır, ayrıca dolaylı bir tatmin hissi de verir. Dövme yaptırma planınıza ne oldu?

Ben: Bugün yaptıracağım.

Psikiyatrist: Kiminle gideceksiniz yaptırmaya?

Ben: Daha önce hiç tanışmadığım biriyle. Bir blog yazıyorum, arada duygularımı not ettiğim bir yer, oradaki paylaşımlarımı beğenen birkaç kişi oldu. Ben de onlarla iletişime geçip kendi gönderilerine de yorum bıraktım. Arkadaş edinmeye ya da onlarla hayatımı paylaşma niyetinde değildim. Ama terapi seanslarım hakkında yazmaya başladığımdan beri birileri yüreklendirici yorumlar bırakmaya başladı. Bir keresinde o gün çok depresif hissettiğime dair bir şeyler yazmıştım ve yorumu yazan kişi bana mesaj atıp dayanmamı ve bir gün bana yemek ısmarlayacağını söyledi. Neden bilmiyorum ama kendimi ona cevap yazarken buldum. "Cumartesi günü görüşürüz o hâlde," dedim. Akşamüstü onunla buluşacağım.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Korkuyor musunuz?

Ben: Artık korkmuyorum. Sanırım halihazırda bir miktar konuştuğumuz için, bu yüzden o kadar gergin değilim. Normalde insan kaçakçısı filan çıkmasından korkardım. Fakat tuhaf bir şekilde bu sefer korkmuyorum.

Psikiyatrist: Yazmak, iletişim kurmak ve birbirini anlamak için derin bir yöntem olabilir ama yine de dikkatli olmanız gerek. Kendi kararınız olduğu sürece sorun yok.

Ben: Kısa bir süre öncesine kadar, "İnternetten tanıştığım biriyle buluşmak mı? Korkunç!" diye düşünürdüm. Şimdi hiç de tuhaf gelmiyor. Fakat yine de arkadaşlarıma bir saate benden haber almazlarsa polisi aramalarını söylesem iyi olur.

Psikiyatrist: Buluşacağınız kişiyle birbirinizin telefon numaralarınızı aldınız mı?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: O numarayı bir arkadaşınıza iletebilirsiniz. Eski sevgiliniz sizi aramadığı için hayal kırıklığına uğruyor musunuz?

Ben: Hayal kırıklığı değil. Biraz zaman geçtikten sonra ben onu arasam mı diye düşünüyorum. Eğer ayrılığımız konusunda gerçekten ciddiyse, bu şekilde bitirmek istemediğini umuyorum. Birlikte geçirdiğimiz son ânımız içler acısıydı.

Psikiyatrist: Neden zamana ihtiyacınız var?

Ben: Öfkemin yatışması için gibi bir şey. Üzücü şey şu ki, ona gerçekten tepeden bakmıyordum ama öyle olduğunu düşünüyordu. Bu yanlış anlaşılmanın onu uzun süre rahat bırakmamasından endişe ediyorum.

Psikiyatrist: Ne olursa olsun, bir meseleyi düzgünce bitirmek istemek genelde iyi bir fikir. Ancak her şeyden öte, bu durumu eski düşünce biçiminizden kurtulmak için kullanmanızı umuyorum, "Bu türden biriyle çıkıyor olmam gerekir"

CamScanner ile tarandı

türünden düşüncelerden. Farklı türden insanlarla görüşmenizi dilerim. Örneğin bazı insanlar ilk aşklarını kaybeder ve "Bir daha onun gibi birini bulamayacağım," diye düşünür. Ancak bir süre sonra yeni biri eski sevgililerinin yerini alır. Hayata bakış açınızı değiştirdiğiniz bir döneme girdiğinizi hayal edin ve daha önce seçmediğiniz şeyleri seçin; başarısızlıkla sonuçlanacağını bilseniz bile sırf deneyimlemiş olmak için kendinizi farklı durumlara itin.

Ben: Katılıyorum. Aa, bir de arkadaşlarım artık beni daha çok seviyor. Neşelendiğimi söylüyorlar.

Psikiyatrist: Tabii kendiniz hakkında nasıl hissettiğiniz, arkadaşlarınızın hakkınızda nasıl hissettiğinden daha önemli.

Ben: Bu kadar dengesiz olmasam... Bu hafta iyi bir haftaydı. Kendimi sevdim bu hafta. Tekrar yazmaya başladığım için, derslere kaydolduğum için kendimi sevdim; ayrıca kendimden de oldukça memnun oldum.

Psikiyatrist: Umarım o dövme seansı da iyi geçer.

Ben: Geçecek. Daha önce söylediğiniz gibi, dünyada pek çok iyi şey var ama ben hep kötüyü arıyorum. Örneğin, yakın zamanda terk edildim. Sevgilimin beni sevmediğini düşünürken buldum kendimi ama sonra sevginin farklı şekillerde var olabildiğini okudum bir yerde ve başkasının sevgisini kendi standartlarıma göre değerlendirmemem gerektiğini de. Bu da bana şunu düşündürttü: *Doğru, onun da kendisine ait pek çok düşüncesi var, beni terk etmesinin başka bir sebebi de olabilir.* Sonra da durumu mantık çerçevesine sokmaya zorluyormuşum gibi hissedip kendimi durdurdum.

Psikiyatrist: Bir şeyi bir mantığa oturtmanın nesi yanlış?

Ben: Gerçeği kabul etmeyi reddediyormuşum gibi geliyor.

Psikiyatrist: Gayet makul bir mekanizma bu. Hissettiğiniz üzüntünün ya da kararlarınızın arkasındaki nedenleri anlamaya çalışıyorsunuz sadece.

CamScanner ile tarandı

Ben: Bunu kendimi korumak için kullanmam da doğru olur mu?

Psikiyatrist: Tabii ki. Mantıklı bir yargıda bulunuyorsunuz. Aşırıya kaçarsanız bir sorun teşkil eder ama bunu pozitif bir şey olarak görmenin de pek çok yolu var.

Ben: Bir arkadaşım bir keresinde aşk hayatından bahsetmişti, onu dinledikten sonra, "Bu yaptığın akvaryum yönetimi[1]!" dedim. Arkadaşım tepkim karşısında hiç şaşırmadı. "Hayır, onunla olan ilişkimi anlamıyorsun," dedi. Ben de böyle bir tutuma sahip olmak istedim. Hep başkalarının yargılarına bel bağlamış ve onların standartlarına güvenmişimdir.

Psikiyatrist: O hâlde önce kendinizi daha iyi tanımanız gerekiyor.

Ben: Evet. Ama kendimi pek tanıdığım söylenemez.

Psikiyatrist: Aynen öyle.

Ben: Kendimi tanımak için ne yapmalıyım?

Psikiyatrist: Birçok kişi kendileri hakkındaki en büyük otoritenin yine kendileri olduğunu düşünür ama siz daha şüphecisiniz. Kendinize şunu sorun: "Kendimi gerçekten iyi tanıyor muyum?" Bu, karanlıkta bir filin bacağına dokunup onu ağaç gövdesi sanmaya benzemiyor mu?

Ben: Amacım ne olmalı?

Psikiyatrist: Her şeyi üçboyutlu görebilmek.

Ben: Haklısınız, çok haklısınız. Bence bir kişiye olabildiğince çok farklı açıdan bakarsanız o kişiyi sevmemezlik etmeyi de bırakırsınız. Böyle olmaya çalışmam gerektiğini de düşündüm.

Psikiyatrist: Çocukken okuduğumuz peri masalları tek boyutludur. O hikâyelerde iyi ve kötü insanlar vardır. Fakat okuduğunuz yetişkin kitaplarında karakterleri tümüyle

---

1 Korecede "akvaryum yönetimi", aynı anda birden fazla potansiyel sevgiliyle görüşmek anlamına geliyor. *çn*

CamScanner ile tarandı

iyi ya da tümüyle kötü insanlar olarak ayırmak zorlaşır. Umarım bir kişiyi yargılamadan önce ona bütünüyle bakabilmeyi öğrenebilirsiniz. Kendinize de her şeyiyle bütün bir birey olarak bakmayı da.

Ben: Not almak işe yarar mı?

Psikiyatrist: Yarar. Bence bu günlük hayatınızda hemen uygulamaya çalışabileceğiniz bir deney, bu da güzel bir tutum. Bugün dövme yaptıracağınızı söylediniz, yaptırmadan önce ve yaptırdıktan sonra duygularınızı bir kenara yazın. Bunu yaptınız mı aralarında ortak bir nokta göreceksiniz. "Bazı açılardan korku duyuyorum. Başka bir açıdan da rahatlama hissediyorum." Bunun gibi şeyler. Böylelikle yazmak, kendinize üçboyutlu bakmanın bir yolu olabilir.

BİR VARLIK OLARAK "BEN"

"Bir şeyi bir mantığa oturtmanın nesi yanlış? Gayet makul bir savunma mekanizması bu. Hissettiğiniz üzüntünün ya da kararlarınızın arkasındaki nedenleri anlamaya çalışıyorsunuz sadece."

Ta derinlerime bakmak hep zor geliyor. Özellikle de negatif duyguların tam ortasındayken. Nasıl tarif etsem? Her şeyin yolunda olduğunu biliyorum ama *gerçekten de* yolunda olduğunu devamlı kontrol etmekten de kendimi alamıyorum ve bu süreçte kendimi mahvediyorum gibi. Bugün de öyleydi. Devamlı sızlanasım geldi. Birine sırtımı dayayıp üzgün olasım geldi. Bana göre üzüntü, en rahat, en tanıdık ve elimin hemen altındaki duygu. Günlük hayatımla bütünleşmiş bir alışkanlık.

Zamanla işler düzelecek. Ya da düzelmeyecek, her şey dinamiktir, bu da hayatta hem sevinçten havalara uçacağım

CamScanner ile tarandı

hem de kötü hissedeceğim anların olacağı, bunların âdeta bir gelgiti andıracağı anlamına geliyor. Bugün üzgünsem yarın mutlu olacağım ve bugün mutluysam yarın üzgün olacağım, bunda bir sorun yok. Kendimi sevmeye devam ettiğim sürece sorun yok.

Ben bu dünyada tümüyle eşsiz biriyim, hayatımın sonuna kendine bakması gereken biriyim ve bu sebeple ileriye doğru atacağı her adımda ona yardım etmeliyim, şefkatle ve sabırla; bazı günler dinlenmesine izin vermeli, bazı günlerde onu cesaretlendirmeliyim; bu tuhaf varlığın, yani kendimin derinliklerine indikçe mutluluğa giden bir o kadar yol bulacağıma inanıyorum.

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

7

DÜZENLEMEK, YARGILAMAK, HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMAK, TERK ETMEK

Psikiyatrist: Nasılsınız?

Ben: Pek iyi değilim. Size bahsettiğim arkadaşım var ya? Duyguları söz konusu olunca aşırı hassas davrandım. Ruh hâlime aşırı etki etmesine izin verdim. Ona bir kitap ödünç verdim ve beğenmediği takdirde zevkimle dalga geçmesinden endişe ettim.

Psikiyatrist: Kitabı beğenmedi mi?

Ben: Kitabı nasıl bulduğunu KakaoTalk'tan mesaj atarak söyledi. Söyledikleri biraz imalıydı. Yani imalı olsa bile, kitabı eleştiriyordu, beni değil ama kitaba olduğu kadar bana da saldırıyormuş gibi geldi. Kendimi durduramadan ona bir mesaj attım ve dedim ki, "Kendini beğenmiş ve yorucu birisin." Bu da çok daha kırıcı bir cevaba yol açtı. Çok üzüldüm, o yüzden mesajlarını okumayı bıraktım.

Psikiyatrist: Peki nasıl hissettiniz?

Ben: Bir arkadaşı kaybetmekten ziyade bir kişinin daha bana tepeden baktığı hissine odaklıydım. Çok can sıkıcıydı ve

CamScanner ile tarandı

çok öfkelenmiştim. Bu kadar kolay etkileniyor olmaktan nefret ettim, arkadaşımdan da.

Psikiyatrist: En büyük sorununuz hâlâ siyah-beyaz düşünüyor olmanız.

Ben: Siyah-beyaz mı?

Psikiyatrist: Evet. Kendinizi bir köşeye sıkıştırmışsınız ve siyah ile beyaz arasında bir seçime zorluyorsunuz. Birisiyle görüşüp görüşmemek, o kişiyle yakın arkadaş olmak ya da bir daha o kişiyle konuşmamak arasında bir seçim. Karşınızdakine ya parlıyorsunuz ya da onu sineye çekiyorsunuz. Elinizdeki tek seçenek evet ya da hayır, bir orta yolunuz yok. Bu arkadaşınızla "özel bir arkadaşlığınız" olduğuna inanıyordunuz bence, o yüzden her şeyi sineye çekip devam ettiniz. Böyle davranmaktan da yoruldunuz en sonunda.

Ben: Haklısınız. İlk başta onunla birçok ortak yanımız olduğunu düşünmüştüm ama aslında epey farklıyız, o yüzden de tartışıp duruyorduk. Benim katılmadığım bir şey söylediğinde bana saldırıyormuş gibi hissediyordum ve bu da beni üzüyordu. O yüzden beni üzememesi için kendimi ya ona uyduruyordum ya da ona vakit ayırmıyordum. Ona içimi daha çok açabilirdim ya da hafiften tatsız bu durumu devam ettirebilirdim...

Psikiyatrist: Grinin pek çok tonu var ama o zaman bile sadece tek bir gri tonu olduğuna inanıyorsunuz gibi geliyor bana. Bir sürü renk ve ton var ama siz bunu öyle görmüyorsunuz.

Ben: Çok utanıyorum. Kendime insanların üçboyutlu olduklarını söyleyip duruyorum ama onları dümdüz görmeye devam ediyorum; o yüzden bazılarına baktığımda onları belli bir şekilde oldukları için yargılıyor ve hayatımdan çıkarıyorum.

Psikiyatrist: Şöyle düşünün; bir yazarın kitabını seviyorsunuz ama o yazarla gerçek hayatta tanıştıktan sonra hayal kırıklığına uğradığınızda bütün kitaplarını çöpe atıyorsunuz.

CamScanner ile tarandı

Ben: Of evet, bu doğru. Halbuki onunla tanıştığımda gördüğüm, kişiliğinin ufacık bir parçası.

Psikiyatrist: Bu sorun sadece diğerleriyle sınırlı değil. Asıl sorununuz bu yargılayıcı tutumu kendinize de uyguluyor olmanız. Sarhoş geçen bir akşamdan sonra kendinize kızmanız gibi.

Ben: Kırılgan bir yönümü gösterirsem insanların bunu görüp bundan nefret edeceğini, sonra da beni terk edeceğini düşünüyorum hep. Fakat sevdiğim insanların hayatlarının pek çok yönünü biliyorum. Kötü yanlarını, iyi yanlarını, hassas yanlarını... Kötü yönleri bile olsa o yönlere sahip olmalarını seviyorum çünkü bu, onları insan kılıyor. Fakat söz konusu kendim olunca en ufak kusurun, insanların beni terk etmesine yol açacağını düşünüyorum.

Psikiyatrist: Özsaygınızdan kaynaklanıyor bu. Kendinize daha çok saygı duysaydınız ve zevklerinizden emin olsaydınız, insanların sizi yargılamasından ya da sizinle dalga geçmesinden korkmazdınız.

Ben: Doğru. Böyle şeyler konusunda endişe duyacak kadar zevklerimden şüphe duyuyorum, inanabiliyor musunuz? Yargılanmam çok önemliymiş gibi. Kendime saygım kesinlikle az ve bu sebepten arkadaşlarımın düşüncelerine karşı aşırı hassasım. Özsaygım olmadığı için de bana karşı edilen her sözün bir saldırı olduğunu düşünüyor ve her şeyi doğru ya da yanlış olarak görüyorum; halbuki bir meseleye bakmanın pek çok farklı yolu var.

Psikiyatrist: Başka bir şey oldu mu?

Ben: Kendimle ilgili bir şey fark ettim. İlgi ile etkiyi birbiriyle karıştırıyorum. Durduğum nokta çok zayıf ve sığ olduğu için ancak başkalarına etki edebildiğimde kendimi güvende hissediyorum. Bu da birisi duygularıma karşı hassas davrandığında oluyor, beni gerçekten sevdiklerine inanıyorum ve ilişkimiz de güçlü oluyor. Fakat güçlü ile

CamScanner ile tarandı

karmaşık ilişkiler birbiriyle aynı ve aklım, iyi bir ilişkinin iki kişinin bireysellik anlayışına sahip olup birlikte bir takım olarak çalışabilmesi demek olduğunu bilse de kalbim, diğer kişi benden oldukça bağımsız göründüğünde –yani karşımdaki her sözümden ciddi anlamda etkilenmiyor ve kendi davranışlarımın standartlarına uymuyor ve direktiflerime uymayıp benim izimden gitmiyorsa– bende bir sorun olduğunu düşünüyor. (Çok tuhafım!)

Psikiyatrist: Onaylanma arzunuzu besleyen tam da bu davranış biçimi. Başkası tarafından etkilenmek istedikçe başkalarını da bir o kadar etkilemek istiyorsunuz ve karşınızdaki çabalarınıza ne kadar az tepki verirse bir o kadar daha çaba gösteriyorsunuz. Sonra da yoruluyorsunuz. Bu, kendinize sınırlar koymanın bir başka yolu ve abartılı çabası. Sadece sizin tarafınızdan etkilenen kişilerin sizi sevdiği düşüncesi kendi başına aşırı bir tutum.

Ben: Peki buna karşı ne yapabilirim?

Psikiyatrist: Kendinize daha çok odaklanın. Özellikle de sevdiğiniz şeyleri yazın, kendinize bakış şekliniz ile başkalarının sizi görme şekli arasındaki farklılıkları da. Başkalarının sözde bakış açıları altında neler yapacağınızı da oturup düşünmek de iyi bir fikir.

Ben: Ama ben hep yapmak istediğim şeyi yaparım.

Psikiyatrist: Gerçekten başkalarıyla aynı şekilde mi hareket ediyorsunuz?

Ben: Hayır. Sanırım o arkadaşım için davranışımı biraz olsun değiştirdim. Bunu neden yaptım bilmiyorum. Aslında benimle alakası olmayan bir şekilde davrandığımı gördüm ve öyle yapmamaya çalıştığımda da kaba davranıyormuşum gibi hissettim.

Psikiyatrist: Ya o kabalık, kendinizi ifade etmenin bir yoluysa? Başkalarının ne düşündüğüne bu kadar önem vermek yerine eylemlerinizin sorumluluğunu ve kontrolünü

CamScanner ile tarandı

elinize alın. Şu an ilişkileriniz dar, bir üçgen gibi, ve kalbinizi kırıyor; fakat bir onikigen, daireye bir sekizgenden daha çok benzer, öyle değil mi? Ne kadar çok ilişkiniz daha derin ve çeşitli olursa zihniniz de bir o kadar yuvarlak olacak ve köşeler size daha az batacaktır. Her şey yoluna girecek.

Ben: (Mutluluk gözyaşları içinde) Doğru. Teşekkürler.

O GÜNÜN VE HAYATIN GERÇEĞİ

"Dürüst olmak gerekirse, benden başka kimse bana tepeden bakmıyordu."

Söylemeyi belki de en çok sevdiğim şey, insanların üçboyutlu olduğu. Fakat kötü bir ânımda aklıma gelecek en son şey de bu olabilir. Herkesin birden fazla yönü var ve mutluluk ile mutsuzluk aynı anda var olabiliyor, her şey göreceli. Dürüst olmak gerekirse, benden başka kimse bana tepeden bakmıyordu. Arkadaşımın o gün attığı mesajları dönüp tekrar okuduğumda, yaptığı yorumu aslında kolaylıkla görmezden gelebileceğimi fark ettim. Fakat bana tepeden baktığını varsaydığım için yazdığı da anlamının ötesine geçmişti. O yüzden sert bir cevapla onu kışkırttım. Ondan sert bir tepki almaya çalışmıştım. İlişkiyi bitirmek için yapmıştım bunu.

Umarım, kendilerine tepeden bakıldığını düşündükleri için ilişkilerini bitiren herkes, benim gibi aşırı uçlarda düşünen herkes bunları okur. Hepimizin pek çok yönü. O kadar basit. Bir ilişkiyi tek bir sebepten devam ettiremez ya da bitiremeyiz. Bunu mantıken anlasam da yüreğim bunu anlamakta güçlük çekiyor. Mutsuzluk yağ gibi üste çıkarken mutluluk dibe çöküyor. Fakat ikisini de içinde bulunduran kaba hayat diyor ve tam da burada teselli ve neşe buluyoruz.

CamScanner ile tarandı

Üzgünüm ama aynı zamanda hayattayım da, tüm bunları yaşıyorum. Bu da benim tesellim ve neşem.

CamScanner ile tarandı

8

İLAÇLARIN YAN ETKİSİ

Eskiden yalnız olmayı çok severdim. Kitap okurken ya da hayal kurarken yatakta uzanır, yürüyüşe çıkar, otobüste ya da metroda müzik dinler, uyuklardım, bütün bunlar günün en sevdiğim anlarıydı. Fakat son iki haftadır "sıkıntı" adlı tuhaf bir duyguya batmış gibiydim.

Daha önce ofiste hiç bu kadar sıkılmamıştım. Hiçbir şeye konsantre olamıyor gibiydim, kendimi bir dakikalığına bile sakince otururken bulamıyordum. Sonunda cuma günü öğleden sonrası için izin aldım. Fakat o gün öğleden sonra evde otururken bile akıl almayacak derecede anksiyetem vardı ve bu can sıkıntısına katlanamıyordum. O anda bunun aldığım ilaçların bir yan etkisi olup olmadığını merak edip kliniğe gittim ve orada şüphelendiğim şeyi doğruladılar. Bu teşhis beni neredeyse yerle bir etmişti: Aldığım ilaç bende akatiziye sebep olmuştu.

Akatizi, insanın yerinde sakince duramaması demek. Kendinizi devamlı ayağa kalkarken ya da huzursuzca kıpırdanırken ya da volta atarken bulursunuz; sakinleştirici alan insanlarda arada sırada ortaya çıkan bir yan etkidir.

CamScanner ile tarandı

Ben: İlaca bağışıklık geliştirmek mümkün mü?

Psikiyatrist: Bağışıklık geliştirebildiğimiz ilaçlar olabiliyor, evet.

Ben: Benim başıma gelse bunu ne zaman fark ederim? Normalde ilaçlarımı içtiğimde daha sakin, daha rahat hissederim ama artık çok gergin oluyorum. Bu gerginliği de can sıkıntısı şeklinde hissediyorum. Bir aydır işyerinde odaklanamıyorum ve yapacak bir şey bulamazsam sıkıntıdan ölecekmişim gibi geliyor. Otobüsle işe giderkenki yarım saatte bile. Bu da bir yan etki mi?

Psikiyatrist: Evet öyle. Sanırım son seferinizde ilacınızın dozunu artırdığımız için oldu. Yerinizde durmakta zorlanıyorsunuz o hâlde, öyle mi?

Ben: Çok zorlanıyorum. Öyle çok zorlanıyorum ki.

Psikiyatrist: Beni arasaydınız keşke!

Ben: Bu aralar işten gerçekten nefret ettiğimi düşünüyordum, o yüzden can sıkıntısına karşı bu kadar hassas olduğumu sandım ama birden bunun bir yan etki olabileceği geldi aklıma.

Psikiyatrist: Sanırım eskiden sadece yarım hap olarak içtiğiniz ilacı artık tam içtiğiniz için oluyor bu.

Ben: Çok kötü hissediyorum.

Psikiyatrist: Uykunuz nasıl?

Ben: Uyku hapı almaz ya da yatmadan önce bir şeyler içmezsem, o gerginlik ve sıkıntı uyuyakalmama engel oluyor. Bir kere uyuyakaldım mı gecenin bir yarısı çabucak uyanıveriyorum, o kadar sinir bozucu ki kafayı yiyecekmişim gibi hissediyorum. Sarhoş olmak işe yarıyor.

Psikiyatrist: Alkol, aldığınız ilacın yan etkilerini azaltabiliyor...

Ben: Alkol ve ilaçlara bağımlı olduğumu zannetmeye başlamıştım.

Psikiyatrist: Çok zorlanmış olmalısınız.

Ben: Öyle. Depresyondan farklı bir his. Sanırım bazı şeyleri kolay kolay fark etmiyorum. İlaca başladığımdan beri de

CamScanner ile tarandı

gün içinde kestiremediğimi fark ettim. Kestirsem bile uykum o kadar hafif oluyor ki görüp duyduklarım gerçek mi rüya mı anlamıyorum.

Psikiyatrist: Size bir ilaç yazayım. Duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz?

Ben: Aşırı hassas.

Psikiyatrist: Bu kaçınılmaz tabii. Arada hiç egzersiz yapmayı becerebildiniz mi?

Ben: Hayır. Sadece evden işe yürüdüm. Bu biraz rahatlattı. Ofisteyken bile dışarı çıkıp durdum. Bu türden yan etkiler yaşayabileceğimi bana neden söylemediniz?

Psikiyatrist: Eh, zaten o ilacı içiyordunuz. Biraz dozunu artırdık, bu da normalde yan etki yaşatmıyor. Aynı zamanda hem sabah hem akşamüstleri için ilaç da yazmıştık, onların da bu yan etkileri azaltması gerekiyordu. Sabah içtiğiniz ilaçtan sonra kendinizi daha iyi hissediyor muydunuz?

Ben: Evet. Ama çok uykulu oluyordum. Çok zordu. Günlüğüme yazabildiğim tek şey, "Gerginim, endişeliyim ve buna katlanamıyorum."

Psikiyatrist: Sebebinin ne olduğunu düşünüyordunuz?

Ben: İlk başta aktif birine dönüşmeye başladığımı sanmıştım. Fakat kendi başıma vakit geçirmek isteyip bunu başarabildiğimde bile bu, yalnızca anlık bir mutluluk oluyordu. Can sıkıntısı devam ediyordu. Devamlı tetikte olduğumu hissedebiliyordum ve başkalarıyla olan ilişkim bozuluyordu.

Psikiyatrist: İyi hissetmiyorsunuz, o yüzden devamlı tetiktesiniz. İki hafta önce geldiğinizde, eski negatif düşünce sarmalınıza geri düşmemeniz için ilacınızın dozunu artırmıştım; vücudunuzun böyle tepki vereceğini öngöremedim.

Ben: Bu ayarlanabilir bir şey mi?

Psikiyatrist: Kesinlikle.

CamScanner ile tarandı

Ben: Eğer ilaçlarımı almazsam hemen gergin hissetmeye başlıyorum, bu da ilaçları hayatım boyunca almak zorunda kalacak olmaktan endişelenmeme sebep oluyor.

Psikiyatrist: Bu ilaçları kullanmaya başlamanızın üzerinden henüz üç ay geçti. Normalde tedavi süreniz semptomlarınıza bağlıdır ama rahatsızlığınızdan ne kadar kısa süre mustarip olursanız tedavi süreniz de o kadar kısa olur. Bence kendinizi uzun vadede iyileşmeye hazırlayın.

Ben: Tamam. Her defasında aynı sorun hakkında konuşuyormuşum gibi hissediyorum. Siz de her defasında bana aynı cevapları veriyorsunuz. Ben değişmiyorum, o yüzden de aynı sorunlar devamlı baş gösteriyor.

Psikiyatrist: Az önce söylediğiniz şey çok önemli. Bunların hepsi, yakın zamana kadar farkında olmadığınız davranışlardı ve tekrar tekrar aynı tercihleri yaptığınızı fark etmek, iyileştiğinize dair başlı başına bir işaret.

Ben: Bunların hepsi benim için bir ortanın olmaması ve her şeyi siyah beyaz görmemden kaynaklı. Bu da bir orta yol seçimi yapmak istememin sebebi. Arkadaşımla ilişkimi böylesine yıkıcı bir şekilde bitirmek istemedim, o yüzden ona her şeyi anlattım. Bana tepeden baktığını düşündüğümü ve genelde aşırı davranmaya çok alışkın olduğumu, o yüzden bu durumda yapabileceğim tek şeyin ya onu anlamak ya da arkadaşlığımızı bitirmek olduğunu düşündüğümü. Bunu ona anlattıktan sonra çok daha iyi hissettim ve arkadaşım da anlayışla karşıladı.

Psikiyatrist: Güzel. Bu, daha önce hiç sahip olmadığınız türden bir ilişki olabilir. Bu tür davranışlarla özgürlüğünüzü artırıp sorumlulukları başkalarıyla paylaşırsınız. Arkadaşınıza gidip kendinizi ona ifade ettiğiniz için kendinizle gurur duymalısınız. Onunla yaşadığınız bu olay ve son zamanlarda hissettiklerinizin, ilaçlarınızın birer yan etkisi olduğunu söyleyebiliriz bence.

CamScanner ile tarandı

Ben: Rahatladım. Yakın zamanda hiç çalışamadım! Gerçekten kötü bir yan etkiydi.

Psikiyatrist: Tıpta buna akatizi diyoruz, yerinde duramama hissi.

Ben: Yerinde duramama! Çok komik. Bunca zaman yerimde durmamam gerektiğini düşünüp durdum, bir sürü eften püften işle kendimi meşgul ettim. Ben pazarlamacıyım ve editörlüğe geçmek istiyorum, o yüzden düzelti dersleri almaya başladım.

Psikiyatrist: Çok iş çıkarıyor mu bu?

Ben: Evet. Sanırım bunu yapabilmemin tek sebebi dersten önce biraz içki içmemdi. Fakat kitap planlamaktan kesinlikle çok zevk alıyorum. Üç sayfalık bir kitap önerisi yazdım ve çok keyif aldım. Kendi kitabımı yazmayı da düşünüyorum. Bunlar beni daha iyi hissettiren şeyler.

Psikiyatrist: Dövme yaptırmak istemek de ilacınızın bir yan etkisi miydi, merak ediyorum.

Ben: Emin değilim. Uzun bir süre bu dövmeyi yaptırmayı planlamıştım ama dövmeciye gittiğimde, "Yaptırayım da olsun bitsin," hissi vardı biraz.

Psikiyatrist: Sadece bir kolunuza mı dövme yaptırdınız?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Şunu sormak isterim: Yakın zamanda, sevginize karşılık almak istediğinizde, bunu karşınızdakinden nasıl talep ediyorsunuz?

Ben: Gergin hissettiğimi söylüyorum. "Beni seviyor musun?" ya da "Beni seviyor musun bilmiyorum, çok gerginim," gibi şeyler diyorum.

Psikiyatrist: Hiç değilse kendinizi ifade ediyorsunuz. İlacın zihniniz ve vücudunuz üzerinde ciddi bir etkisi olduğuna inanıyorum.

CamScanner ile tarandı

UFAK DA OLSA ANLAMLI

"Bunların hepsi, yakın zamana kadar farkında olmadığınız davranışlardı ve tekrar tekrar aynı tercihleri yaptığınızı fark etmek, iyileştiğinize dair başlı başına bir işaret."

Acı ve rahatsızlığın her zaman, çevreme zahmet veya rahatsızlık vermek demek olduğunu düşündüm. Kendi acımı sansürlerdim. Rahatsız hissetmeme rağmen başkalarına nasıl göründüğümü daha çok önemserdim. Aslında katlanabilir bir şey hakkında yakınıyormuşum gibi görünmekten nefret ederdim. Acımdan utanıyordum. İlacımın yan etkisi olduğunu kabullenmem de bu yüzden uzun sürdü.

Kendimin hep mutsuz olduğunu düşünürüm ve bunun bir çeşit kendime acıma olduğunu biliyorum, ancak bugün kendimi telkin etmek istiyorum. Daima kendi eleştirilerimin hedefi oldum, canım yansa bile yandığını söylemem, aklım ve bedenim bana farklı yollardan bağırmadığı sürece bir şeylerin ters gittiğini kabul etmem ve canımın yanmasının sebebinin zaten kendim olduğunu düşünürüm. Başkalarıyla zorla yakınlaştığımda bile bunu kalbimin deşilmesi için bilerek yaparım. Bu da başkalarının canını yaktıkça kendi yaralarımın büyüdüğü anlamına geliyor. Ama dünyamda bir orta yol yaratmaya çalışıyorum ve yan etkilerin bazılarının davranışlarımda kendini gösterdiğini fark ediyorum; bu yüzden geçtiğimiz haftanın epey anlamlı bir hafta olduğunu söyleyebilirim.

CamScanner ile tarandı

9

DIŞ GÖRÜNÜŞ KONUSUNDA OBSESİF OLMAK VE HİSTRİONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Psikiyatrist: Haftanız nasıl geçti?

Ben: Daha iyi. (Yan etkiler hafifledi.)

Psikiyatrist: Etrafınızdaki insanların tepkileri nasıldı?

Ben: Geçen hafta iş arkadaşlarıma devamlı istifa etmek istediğimden bahsetmiştim. Arkadaşıma yan etkilerden bahsedince, dediklerimin işyerinde yaşadığım sorunlardan olduğunu sandığını söyledi. Yeni sevgilime, "Son zamanlarda fazlasıyla hassas mıydım?" diye sordum ve hiç öyle olmadığımı söyledi. Bu da daha iyi hissetmemi sağladı.

Psikiyatrist: Ve geçen hafta kendinizi iyi hissetmediğiniz anlamına geliyor bu.

Ben: Epey kötüydü. Fakat hâlâ işteyken sıkıldığımı fark ediyorum.

Psikiyatrist: Bir şey mi oldu?

Ben: Pek sayılmaz. Aslında sizinle, daha önce kimseyle konuşmadığım bir şey konuşmak istiyordum. Belki önemli olmadığını düşüneceksiniz ama bu konuda ciddi bir

CamScanner ile tarandı

aşağılık kompleksim var. Biliyorsunuz, özsaygım pek yok. Sanırım bu yüzden başkalarının gözüne nasıl göründüğümü bu kadar umursuyorum. Bu çok utanç verici ama nasıl göründüğümü obsesif derecede önemsiyorum. Yüzümden nefret ediyorum. Örneğin sevgilimin arkadaşlarıyla tanışmak istemiyorum çünkü çirkin olduğumu düşünmelerinden korkuyorum.

Psikiyatrist: Başkalarının dış görünüşleri söz konusu olduğunda da böyle misiniz?

Ben: Başkalarının dış görünüşünü yargılayıp yargılamadığımı mı soruyorsunuz?

Psikiyatrist: Evet.

Ben: Evet. Yargılıyorum. Çünkü kendi yüzüm de çok yargılanıyor.

Psikiyatrist: Yargılanmaktan kastınız tam olarak nedir? Nasıl hissediyorsunuz bunu?

Ben: Kulağa tuhaf geldiğinin farkındayım ama bana yapılan bir şeymiş gibi hissettiriyor. Şiddet uygulamak gibi. Görmezden gelebiliyorum ama kelimeler beni gerçekten yaralıyor. O yüzden dış görünüşüm hakkında kimseyle konuşmak istemiyorum. Şu an kulağa çok karışık geliyor biliyorum ama bu, bu konuda dürüst olmakta zorlandığım için, o yüzden ne hissettiğimi tek seferde söyleyeceğim. Kadınlar sık sık güzel olduğumu söyler ama erkekler söylemez. Erkekler arasında pek popüler değilim. Örneğin kadınlar beni başkalarıyla tanıştırırken, "Sehee, şirketimizdeki en güzel kadın," gibi bir şey der ve bundan nefret ediyorum. Çünkü herkesin dikkatini yüzüme çekiyor bu. Geçen yaz bir arkadaşımı ve onun bir erkek arkadaşını ziyarete gittim. Arkadaşım beni ona yayınevindeki en güzel kız olarak tanıttı. O yüzden ben de ona, "Neden böyle diyorsun! Bu hiç doğru değil!" dedim, arkadaşım da, "Neden demeyeyim? Bu sadece benim fikrim," deyip konuyu

CamScanner ile tarandı

değiştirdi. Fakat adam beni utandırdı. "Şirketin en güzel kızı sen miymişsin?" dedi. Benimle dalga geçer gibi.

Psikiyatrist: Sizinle dalga geçiyormuş gibi mi hissettirdi?

Ben: Bana öyle geldi. Ayrıca, "Pek benim tipim değilsin," diye de ekledi. Buna çok sinirlendim. Bu tür şeyler başıma çok gelir. O yüzden belki de erkeklerin sevdiği türden bir yüze sahip olmayabilirim diye düşünüyorum. Bunu kabul etmek zor, bundan da nefret ediyorum, utanıyorum, bu da aşağılık kompleksime yol açıyor. Anlatabiliyor muyum?

Psikiyatrist: Evet anladım.

Ben: O zaman bana niye öyle bakıyorsunuz? (Ne kadar iğneleyici olmaya başladığıma dikkat çekerim.)

Psikiyatrist: Kulağa biraz karmaşık geliyor.

Ben: Sevgilim bana hayalindeki kadın olduğumu söylüyor. Bu da ona güzel göründüğüm anlamına geliyor. Bu yüzden de arkadaşlarına devamlı benden bahsediyor, bu da onlarla tanışma konusunda gittikçe daha çok tereddüt etmeme sebep oluyor. Dün köpeğimi gezdirirken sevgilimin evine uğradım. Üniversiteden iki arkadaşıyla birlikte yaşıyor. Evde başka kimse yok sanıyordum ama ev arkadaşları da oradaymış. Makyaj yapmamıştım, kalbim güm güm atıyordu ve arkadaşlarının gözünün içine bakamıyordum. Bu yüzden onlara selam verip tabanları yağladım. Sevgilime, "Birden utangaç hissettim, çok insan vardı," diye mesaj attım, o da cevap yazdı. "Sorun değil. Hazırlıksız yakalanmış olmalısın, daha düşünceli davranmam gerekirdi." Fakat bütün bu olanlardan çok utandım.

Psikiyatrist: Nasıl göründüğünüz konusunda herkesin beklentilerini karşılamanız gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

Ben: Bu imkânsız ve herkesin güzellik anlayışı farklı. Bunu mantıken bilsem de hissedemiyorum. Bu sorun yüzünden kendimi ne kadar eleştirdim, bilemezsiniz. Ünlüler

CamScanner ile tarandı

bile herkesi memnun edemez. O hâlde herkesin beni güzel bulmasını isteyecek kadar beni özel kılan ne ki? Hiç mantıklı değil biliyorum ve bundan nefret ediyorum, fakat sorunu çözemiyor gibiyim.

Psikiyatrist: Dış görünüşünüz hakkında ne düşünüyorsunuz? Daha az önce kadınların sizi güzel bulduğunu ama erkekler arasında popüler olmadığınızı söylediniz. Bunu, kendinizi erkeklerin bakış açısından kurtarmak için mi diyorsunuz?

Ben: Evet. Yüzümden nefret etmemin sebebi de bu.

Psikiyatrist: Estetik yaptırmayı düşünecek kadar mı?

Ben: Burnumu düzelttirip elmacıkkemiklerimi törpületmek istiyordum.

Psikiyatrist: Konsültasyona gidecek kadar ileri gittiniz mi?

Ben: Evet. Bir estetik cerrahıyla filan görüştüm.

Psikiyatrist: Peki ameliyatı neden yaptırmadınız?

Ben: "Bütün bunlar mühim mi? Yüzümü olduğu gibi kabul edip sevemez miyim?" diye düşündüm.

Psikiyatrist: Hiç, "Olduğu hâliyle yeterince güzel," diye düşündünüz mü?

Ben: Bazen düşünüyorum, ama genelde hayır. Arkadaşlarımla bir yazar grubundayım. Onlara güzel görünmek zorunda değilim. O yüzden yanlarında kendimi rahat hissediyor ve utanmıyorum, fakat geçen hafta aniden, gruptan iki erkek, arkadaşlarımdan birine diğerlerinden daha iyi davranmaya başlayınca özgüven eksikliği duyduğum konularda büyük bir yükselme oldu. Zaten çok popüler bir kızdı, bu da, "İkisi de ondan hoşlanıyor olmalı. Peki beni neden sevmiyorlar? Çirkinim ve hiç çekici değilim diye herhalde," diye düşünmeme sebep oldu. O kadar kötü hissettim ki bütün ders boyunca depresif hissettim. (Vay canına, bunu yazmak bile çok zor. Burada ciddi anlamda delinin teki gibi görünüyorum.) Böyle düşündüğüm için

CamScanner ile tarandı

kendimden nefret ettim. Bir başka tuhaf mesele de, yeni tanıştığım insanlarla birlikteyken bana kimse ilgi göstermezse yerimde duramayacak gibi oluyorum. Ortamdaki erkeklerin iyi olup olmadığını bekleyip görmektense, onların dış görünüşüm hakkında bir yargıya varmalarını bekliyormuşum gibi hissediyorum. Daha da komik olanı, genelde o anda oradaki erkeklere herhangi bir ilgi duymasam da onların bana ilgi duymasını umuyor oluşum. Tanrım, gerçekten kendimden nefret ediyorum, çok acınasıyım.

Psikiyatrist: Tamamen kadınlardan oluşan bir grupla birlikteyken de dış görünüşünüz hakkında konuşuyor musunuz?

Ben: O zaman bir sorun yaşamıyorum.

Psikiyatrist: Emin misiniz?

Ben: Aslında değilim, hayır!

Psikiyatrist: Biri iltifat alıp da siz almadığınızda nasıl hissediyorsunuz?

Ben: Kıskanıyorum, hem de çok kıskanıyorum. Doğru, kadınlarla bir aradayken de böyleyim. O yüzden işyerimdeki iş arkadaşlarımı kıskanıyorum.

Psikiyatrist: Sabahları hazırlanırken dış görünüşünüze özen gösteriyor musunuz?

Ben: Pek sayılmaz, hayır. Of, kesin benden daha umutsuz bir vakanız yoktur.

Psikiyatrist: Hiç de bile.

Ben: Öyle mi? Şu an kendimden çok utanıyorum. Bunun gibi anlamsız düşüncelerini paylaşan başkaları da var mı?

Psikiyatrist: Utanıyorsunuzdur muhakkak ama bazı insanlar, o utanmışlık noktasına daha dolambaçlı yollardan varıyor.

Ben: Çok mu doğrudan konuşuyorum?

Psikiyatrist: Evet. Bazıları dış görünüş hakkında konuşur, bazısı buna, başkalarının gösterdiği ilgi üzerinden odaklanır.

CamScanner ile tarandı

Ben: Doğru. Yüzüm ve havam konusunda gerçekten obsesif hissediyorum. Hiç albenim yokmuş gibi hissediyorum.

Psikiyatrist: Fakat albeniniz var, yoksa hiç ilgi görmezdiniz. Asıl mesele, ilgi odağından biraz olsun çıktığınızda rahatsız hissediyor olmanız, değil mi?

Ben: Bunu kendime neden yapıyorum? Böyle olmak *istemiyorum.*

Psikiyatrist: Histrionik kişilik bozukluğunu daha önce duymuş muydunuz? (Kişinin ilgi çekmek için duygularını ifade etme şeklinde abartıya başvurduğu bir kişilik bozukluğu.)

Ben: Hayır. Bende bu bozukluk olduğunu mu söylüyorsunuz?

Psikiyatrist: Buna meyiliniz var gibi. Nereye gitseniz ilgi odağı olmak istiyorsunuz.

Ben: Evet evet evet evet, tam olarak öyle.

Psikiyatrist: Bu kendini genellikle iki yoldan gösterir. Bazısı daha çekici olmak için ten gösteren kıyafetler giyer ya da kas yapar. Bazısı da ilgi odağı olamazsa insanların kendilerinden nefret ettiğini düşünür ve bu sebeple kendilerine kızar.

Ben: Ben ikincisiyim o hâlde.

Psikiyatrist: Bunun farkında olduğunuz gerçeği, kendinize epey ilgi gösterildiğinin de farkında olduğunuz anlamına geliyor. Çoğu insan bunu fark etmez.

Ben: Ben gayet farkındayım. Böyle şeylere karşı o kadar hassasım ki her bir kelime kulağıma gök gürültüsü gibi geliyor. Örneğin bir keresinde, yazar grubumla buluşmaya gittiğimde lens takmak yerine gözlük takmıştım ve tepkileri çok pozitifti. "Gözlüklerle daha şirin olmuşsun! Hep takmalısın." Fakat bu demek oluyor ki gözlük takmazsam çirkin görünüyorum.

Psikiyatrist: Tamam bir saniye, birden bu yargıya nasıl vardınız?

CamScanner ile tarandı

Ben: Yine abartılı davranıyorum, değil mi? Neyse, bunu dediklerinde çok alındım. Grupça fotoğraf çektirdik ama kadınlardan biri, gerçek hayatta, fotoğrafta çıktığımdan daha güzel göründüğümü söyledi. Erkeklere de dönüp, "Gerçekte çok daha güzel görünmüyor mu?" diye sordu. Fakat hepsi aynı göründüğümü söyledi. Hatta bir tanesi fotoğrafta daha iyi çıktığımı bile düşündü. Buna çok sinir oldum.

Psikiyatrist: Onlara katılmadığınız için mi?

Ben: Evet. Fotoğrafta tuhaf çıktığımı düşündüm... O yüzden, şey, düpedüz çirkin olabileceğimi düşündüm.

Psikiyatrist: Tuhaf bir sonuca varmışsınız, öyle değil mi sizce de?

Ben: Evet, çirkin oluyorum. Çünkü aşırıya kaçıyorum. Ölmek istiyorum.

Psikiyatrist: Ve böyle düşünmeye yatkın olduğunuz gerçeğini saklıyor musunuz?

Ben: Saklamaktan kastınız ne?

Psikiyatrist: Obsesifliğinizin farkında olduğunuz için onu saklamaya çalışıyorsunuz yani.

Ben: İnsanlar çok dürüst olduğumu söyler. Ama kendi kendime şöyle düşündüm, "Gerçekten dürüst biri miyim?" Ve herkesten sakladığım kısmın bu olduğunu fark ettim. O yüzden bugün bunu sizinle konuşmak istedim. Hep yokmuş gibi davranıyorum ve bunu bir sır olarak saklıyorum.

Psikiyatrist: Böyle şeyleri itiraf etmek zordur. Bunu sakladığınızı söylememin sebebi, seanslarımızın en başında size doldurttuğum beş yüz soruluk anketti. Bu bir kişilik testiydi. Fakat sonuçlara bakınca böyle bir sorun görünmüyordu, o yüzden böyle bir şey çıkmasını da beklememiştim.

Ben: Ne sorunu?

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Görünüşünüz ve başkalarının yargılamasına olan takıntınız. Test sonuçlarınızda görünmüyor. Konuşmalarımızdan da böyle bir şey sezmemiştim.

Ben: O zaman bunu başarılı bir şekilde tamamen gizlemiş miyim?

Psikiyatrist: Evet. (Gülüyor.) İnsanların sizin güzel olmadığınızı söyleyebileceği ihtimalinin sizi gerdiği anların farkındasınız. Sizin deyiminizle güzel olmamanın "düpedüz çirkin olmak" anlamına gelmesinin sebebi de bu farkındalık.

Ben: Anladım. Eğer sevilmiyorsam, anında albenisi olmayan çirkin biri oluveriyorum.

Psikiyatrist: Bunu daha önce de sık sık duymadınız mı? Artık bu noktada tanıdık gelmeli.

Ben: Neyi kastediyorsunuz?

Psikiyatrist: Aşırıya kaçan siyah beyaz tutumunuz.

Ben: Ha, o.

Psikiyatrist: Herkes başrol olmak ister. Gerçi arada yan karakter olmayı tercih edenler de olabiliyor. Fakat sizin düşünme biçiminiz sadece başrollere ve figüranlara yer bırakıyor. Başrol olmadığınız anda...

Ben: Figüranlardan biri oluyorum.

Psikiyatrist: Evet. Unutulacağınızı ve kimsenin kim olduğunuzu bilmeyeceğini düşünüyorsunuz.

Ben: Vay canına. Gerçekten aşırı düşüncelere sahibim. Nasıl bu hâle geldim? (Bunu sorup duruyor ve aynı cevapları alıp onları tekrar unutuyormuş gibi hissediyorum.)

Psikiyatrist: Tek bir sebebe bağlamak zor. Kendinize bakış açınız o kadar dar ve yargılayıcı ki meselelere daha geniş bir açıdan bakamıyorsunuz, böylelikle kendinizi tek bir yönden bakmaya itiyorsunuz, bu da kolay bir kaçış yolu.

Ben: Bunu tam anlamıyorum ama dürüst olmaya çalışacağım. Bugünkü seans hakkındaki notlarımı da bir kenara

CamScanner ile tarandı

yazacağım. Sevgilimin arkadaşları beni güzel bulmuyorsa sevgilim de artık bana tozpembe bakmayacak gibi hissediyorum.

Psikiyatrist: Niye? Sevgilinize büyü filan mı yaptınız?

Ben: Hayır, ama herkes ilişkinin başında her şeye tozpembe bakar.

Psikiyatrist: Siz de mi?

Ben: Ben de... aa, ne demek istediğinizi anladım. Bu his, başkasının düşünceleri yüzünden değişmiyor.

Psikiyatrist: Histrionik kişilik bozukluğuna geri dönelim.

Ben: Bendeki bozukluk *bu* mu?

Psikiyatrist: Hayır, dediğim gibi, buna yatkınlığınız var ama tam olarak kalıba uymuyorsunuz. Fakat ilgi odağından çıkarılmaktan korkuyorsunuz. Çıkarılmakta bir sorun yok; kişi, ilgi odağından bir, hatta iki adım uzakta olabilir ama ilgi odağının elinizden alınmasını, kocaman bir sopanın sizi belinizden kavrayıp sahneden tamamen indirmesi gibi algılıyorsunuz. Bence korkularınız, gerçekte var olan tehlikelere kıyasla ölçüsüz derecede büyük. Bu, bir tür takıntı.

Ben: Kendini nesneleştirmekte çok iyiyimdir. Çirkin olmadığımı biliyorum. Ama güzel de değilim. Sıradan olduğumu biliyorum ve bundan daha da nefret ediyorum.

Psikiyatrist: Ünlüler de aynı şeyi diyor.

Ben: Kim mesela?

Psikiyatrist: Son derece yakışıklı olan oyuncu Jang Dong-gun'un bir keresinde, "Yüzüm aslında çok sıradan," dediğini duymuş muydunuz?

Ben: Aman Tanrım, bu gerçekten çok saçma.

Psikiyatrist: Kişinin kendi hakkında böyle düşünmesi gayet anlaşılır bir şey. Az önce söylediğiniz, Jong Dong-gun'un sıradan görünmekle ilgili söylediğine benziyor olabilir. Biri sizi çekici buluyorsa, bunu alçakgönüllülük olarak algılayabilir.

CamScanner ile tarandı

Ben: Bu alışkanlıktan nasıl kurtulurum?

Psikiyatrist: Zorla oldurulabilecek bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?

Ben: Dış görünüş-yargılayan-bakışlardan kaçınmak istiyordum, o yüzden eskiden dış görünüşümle alakalı bir şey yapmazdım. Makyaj yapmaz, bol kıyafet giyerdim. Çünkü o zaman üzülmüyorum ve rahatlayabiliyorum.

Psikiyatrist: Bunu yaptığınızda size ilgi gösteren oluyor muydu?

Ben: Sanmıyorum.

Psikiyatrist: "Bugün güzel görünüyorsun," diyen olmadı mı?

Ben: Aa bir saniye, bir kere oldu.

Psikiyatrist: O hâlde kendinizi daha ne kadar çirkin olmaya zorlamanız gerekiyor sizce?

Ben: Haklısınız. Kadınları erkeklerden daha yakın hissettiğim bir dönem olmuştu. Bu da çok iyiydi çünkü o zaman erkeklerin bakışlarından kaçabiliyordum. Kızlarla iyi vakit geçiriyordum ve erkeklere güzel görünmek zorunda olmuyordum, erkeklerin de benden hoşlanmamasının bir önemi olmuyordu. Bence bu psikolojik olarak beni çok rahatlatıyordu.

Psikiyatrist: O hâlde o zamanlar, "Çirkin değilim ama güzel de değilim," diye düşündüğünüz gibi, "Şu ya da bu uçta değilim ama pek çok şeyin birleşimiyim, iyi görünüyorum," diye de düşünebilirsiniz.

Ben: Öyle mi?

Psikiyatrist: O noktadan bakınca da, "Ben bu noktadayım ve herkesin farklı standartları var, o yüzden bazıları bir uçta olduğumu düşünürken bazısı da diğer uçta olduğumu düşünebilir," diye devam edebilirsiniz.

Ben: Bunu yapmaya gerçekten çalışıyorum. Çünkü bunun gayet farkındayım. Fakat kendimi dün sevgilimle olduğu gibi bir durumda bulduğumda, aklım komple boşalıyor.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Böyle bir durumda elbette baskı hissedebilirsiniz. Siz de kendi sevgiliniz hakkında sağda solda böbürlenmiş olsaydınız o nasıl hissederdi bir düşünün. Fakat asıl mesele, başkalarının beklentilerini karşılamak zorundaymış gibi hissediyor olmanız...

Ben: (Kendi saçlarımı yolacak noktaya geliyorum.) Aman Tanrım, bir beklentileri olmak zorunda da değil ki! Kimin beni o kadar önemsediğini düşünüyorum acaba! Gerçekten saçmalığımı anlatmaya kelimeler yetmez.

Psikiyatrist: Bu aşmanız gereken bir problem değil, daha ziyade kendi görünüşünüzden keyif alabilmelisiniz. Bazı günler güzel görünmek için çaba sarf edersiniz ve öyle hissetmediğiniz günlerde de, "Hodri meydan, istediğiniz kadar yargılayabilirsiniz beni," gibi bir tutum takınabilirsiniz.

Ben: Peki ya ilgi görmek istemek, ilgi odağı olmak istemek gibi meseleler?

Psikiyatrist: İlgi görmeme kaygınız var ama bence ilginin kendisini istemiyorsunuz. Çünkü öyle olsa bu, daha önce de belirttiğim gibi, davranışlarınıza da yansırdı. Açık giyinmek ya da kendinizi dövmelerle kaplatmak gibi şeylerle.

Ben: Ve size göre böyle davranışlar sergilemiyor muyum?

Psikiyatrist: Sergilemiyorsunuz. Sadece dışlanma korkunuz var. Hiçbirimiz her gün güzel kıyafetler giymiyor. Bazen köşedeki markete gidecekseniz, evden çıktığınızda saçlarınız darmadağın olabilir. Bazı günler güzel görünecek, bazen görünmeyeceksiniz. Her zaman değişebilecek bir durum bu, o yüzden devamlı, "İnsanlar hakkımda ne der, ne düşünür? Duyguları değişti mi?" diye düşünmeniz gerekmez. Fakat bu otomatik olarak, "Benden nefret ediyorlar, hilkat garibesiyim," diye de düşündürtmemeli.

Ben: O kadar uzun süredir aşırı düşüncelere sahibim ki aksini unutuyorum. Tutumumu değiştirmemi ve bir orta yol

CamScanner ile tarandı

bulmamı söylemiştiniz. Bunu bu duruma da uygulamamı mı istiyorsunuz?

Psikiyatrist: Bunu yapmanın pek çok yolu var. Herkesin hakkınızda farklı bir düşüncesi olacak nasılsa.

Ben: Benimkinin zıttı olan yüzleri çok seviyorum. Zevkim mi bu yönde, yoksa buna bir erkeğin gözünden mi bakıyorum bilmiyorum.

Psikiyatrist: Belki de sizde olmayan özelliklere sahip oldukları içindir.

Ben: Kendi yüzümü sevebilmek istiyorum ama başka yüzleri o kadar seviyorum ki kendi gözüme güzel görünemiyorum. Bazen güzel göründüğümü düşünüyorum ama insanlar bana güzel olduğumu söylediğinde onlara hiçbir zaman katılmıyorum.

Psikiyatrist: Mesele şu ki, yüzlerini beğendiğiniz kişiler muhtemelen güzeller ve beğenmediğiniz yüzler de güzel olabilir.

Ben: O hâlde ben yine abartılı davranıyorum.

Psikiyatrist: Zevkiniz bu. Önemli olan, konuyu açmış olmanız. Kendi başınıza bu meseleyi açmanız büyük bir cesaret göstergesi ve artık bunu daha iyi hazmedebilirsiniz.

Ben: Şu an gerçekten rahatlamış hissediyorum.

Psikiyatrist: Kendinize sakladığınızda korku artar. Kendi başınıza acı çekmek yerine, bunu başkasıyla paylaşmak iyi gelebilir, şu an yaptığınız gibi. Sevgilinizin arkadaşlarıyla görüşmek istemiyorsanız da görüşmek zorunda değilsiniz.

Ben: Beni yargılamalarından korkuyorum. Beni güzel bulmayacakları düşüncesinden nefret ediyorum gerçekten.

Psikiyatrist: Doğrudan onları hayal kırıklığına uğratıp hayatınıza devam etmeniz sizi daha çok rahatlatmaz mıydı?

Ben: Doğru bir noktaya parmak bastınız.

Psikiyatrist: Çünkü, "Aa, çok güzelsin!" deseler, onları hayal kırıklığına uğratmamak için devamlı bir çaba göstermeniz gerekir.

CamScanner ile tarandı

Ben: Hmm... bu da doğru. Bazı kadınların estetik yaptırmasına sebep olan stres bu mu?

Psikiyatrist: Olabilir. Histrionik kişilik bozukluğuna sahip pek çok kişi, beden dismorfik bozukluğa da sahiptir. Dış görünüşlerinde bir sorun olduğunu düşünürler. Yansımalarının kendilerini çarpık ve buruşuk gösterdiğini düşünmeleri gibi örneğin.

Ben: Sanırım bende de var ondan biraz!

Psikiyatrist: (Hafiften gülüyor.) Hayır, bence böyle düşünüyorsunuz çünkü bundan bahsettiğimi duydunuz. Ben bir çeşit sanrıdan bahsediyorum, bu bozukluktan mustarip bazı insanların gerçekten gördüğü bir şeyden.

Ben: Hımm. Umarım benimki o kadar ilerlemez.

ÇELİŞKİLİ BEN

Şişman ya da çirkin bile olsam kendimi sevmek ve varlığımı kabullenmek istiyorum. Fakat toplum bize birbirimizin kilosunu yargılamamız gerektiğini öğretiyor ve babam ile ablam ne zaman birkaç kilo kaybetsem beni överdi. Daha zayıfken daha sağlıklı göründüğümü ya da daha iyi hissettiğimi sanmıyorum ama özgüvenimin daha yüksek olduğunu biliyorum.

Bu özgüvenin, zayıf olmanın daha sağlıklı olmaya giden yol olduğunu sanmamla ilgili olup olmadığını düşündüm ama ondan değil sanırım; kontrol elimdeymiş gibi hissettiğim içindi. Çirkinleştiğimi düşünmekten ya da istediğim şeyi giyememekten nefret ediyorum. O yüzden de kiloma kafayı taktım. Toplumun gözü son derece sinsi ve kaçmak imkânsız olsa da o gözden kaçmak istiyordum. Fakat bile isteye şişman olmak da istemiyorum.

Başkalarını aşağı çeken yine onlarken insanın neden değersizmiş gibi muamele gördüğünü ve toplum standartlarına

CamScanner ile tarandı

uymak zorunda olduğunu anlamıyorum. Bu beni usandırıyor. Bu çerçeveden çıkamadığım için, benden sözde üstün olan biriyle tanıştığımda kendimi daha aşağı hissettiğim için, benden sözde daha aşağı biriyle tanıştığımda kendimi daha özgüvenli ve rahat hissettiğim için... kendimden bu konuda özellikle nefret ediyorum.

CamScanner ile tarandı

10

BENİ NEDEN SEVİYORSUN? BUNU YA DA ŞUNU YAPSAM BENİ HÂLÂ SEVER MİSİN?

İnternette özsaygı üzerine bir test çözdüm ve -22 aldım. Özsaygımın az olduğunu biliyordum ve -22 muhtemelen birkaç sene öncesine kıyasla daha yüksek bir nottu; arkadaşlarım ve ailemle konuşurken bununla dalga bile geçsem de aslında bu konuda pek de iyi hissetmiyordum. Yeni durumlara karşı ve başkalarına nasıl göründüğüme dair anksiyetem ve bu anksiyetenin başkalarına karşı düşmanca davranmak şeklinde yüzeye çıkması... bunların hepsi öyle yerleşik sorunlar gibi görünüyordu ki onları çözmek imkânsız gibiydi. Bu da beni üzüyor ve sinirlerimi bozuyordu. Çoğu kişiden sıcaklık ve şefkat gördüğümü hayal etmek imkânsız geliyordu. Zayıflıklarım ve yanlışlarım için kendimi suçlamamanın bir yolunu da bilmiyordum.

Psikiyatrist: Nasılsınız? Sevgilinizin arkadaşlarıyla tanıştınız mı?

Ben: Hayır tanışmadım. Sevgilim, dış görünüşümle alakalı takıntım hakkında yazdığım bir şeyler okudu ve çok

CamScanner ile tarandı

şaşırdı. Bu kadar baskı altında olduğumu bilmediğini söyledi. Arkadaşlarıyla tanışmak istemiyorsam, bunu yapmak zorunda olmadığımı söyledi. Ancak ona bunu anlattığımda rahatlamadım, hatta biraz utandım.

Psikiyatrist: Elbette. Onlarca senedir gizli tuttuğunuz duygularınızı açığa çıkardınız, tabii ki utanacaksınız. Bunu bir geçiş dönemi gibi düşünün.

Ben: Oldukça dürüst olduğumu düşünüyordum ama meğer sakladığım pek çok duygum varmış. Örneğin sevgilim, yazdığım şeyleri önümde sesli okudu. Bu çok utanç vericiydi. Bundan nefret ettim ama sonra düşündüm ki, "Hayır, nefret etme, bunu kabullen." Fakat o anki ilk hissiyatım, "Olamaz, yazdıklarımın sesli okunmasından nefret ediyorum," oldu. O yüzden ilk hislerimin peşinden gittim ve "Lütfen sesli okuma," dedim. Bu günlerde kendimi sansürlememeye ve o an ne hissediyorsam onu söylemeye çalışıyorum.

Psikiyatrist: Bu kulağa biraz kompülsif olmaya dönebilirmiş gibi geliyor.

Ben: Haklısınız. Aşırı uçlarda düşünme alışkanlığımı da kırmaya çalışıyorum. İşyerinde yakın olduğum bir arkadaşım var ve sık sık yaşadığımız zorlukları konuşuruz. Fakat bir keresinde çok meşgul ve buna kafamı veremeyecek durumdayken arkadaşım içini döküverdi bana. Bu da beni zorladı. Normalde beynim bunu, "Vay canına, bütün bunları üstüme kusabileceğini düşünüyorsa bana tepeden bakıyor demektir, onun gözünde duygularını içine dökebileceği bir çöp kutusundan mı ibaretim?" diye yorumlardı. Sonra da kendimi duygularıma kaptırırdım. "Ne kolay ezilip geçiliyorum, ne kadar salağım." Fakat bu sefer, "Onu gerçekten rahatlatabilen biriyim herhalde, o yüzden bana bunları anlatıyor, bana tepeden baktığı için değil," diye düşündüm.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bence bunu biraz daha ileriye de götürebilirsiniz.

Ben: Ne gibi?

Psikiyatrist: "Bu duygularını konuşabileceği, ona yardım edecek başka kimsesi olmasa gerek," diye de düşünebilirsiniz.

Ben: Bu çok abartılı bir varsayım olmaz mı!

Psikiyatrist: Demek istediğim, düşüncelerinizin özgürlüğünün keyfini çıkarın.

Ben: Anladım. Bu arada aklıma geldi, son zamanlarda şunu çok düşünüyorum: "Şu lanet olası özsaygı yok mu." O lanet olası özsaygıya sahip olmak neden bu kadar önemli ki? Fakat kitaplarda hep, başkalarını sevmek istiyorsak önce kendimizi sevmemiz gerektiğini; kendimizi aşağı çekersek, başkalarının da bizi aşağı çekeceğini söylerler. Bunun saçma olduğunu düşünürdüm. Kendimden çok uzun süre nefret ettim. Fakat beni seven birileri hep oldu! Kendimi sevmiyor olabilirim ama başkalarını seviyorum. Bu sevginin kendime duyduğum saygıyla bir alakası var mı?

Psikiyatrist: O kitapların demek istediği, kendinizi sevmediğiniz takdirde sevgi anlayışınızın çarpık olabileceğidir.

Ben: Çarpık mı?

Psikiyatrist: Evet. Çünkü gördüğünüz sevgiden şüphe duymaya başlarsınız. Örneğin dış görünüşünüzü beğenmiyorsanız ama biri size iltifat ediyorsa, o zaman, "Bunu bana neden söylüyor? Kötü bir niyeti mi var?" diye düşünebilirsiniz. Öte yandan dış görünüşünüzle bir sorununuz yoksa, iltifatı olduğu gibi kabul edebilirsiniz. Burada önemli olan sevilip sevilmediğiniz değil, size gösterilen sevgiyi nasıl karşıladığınızdır.

Ben: Anlıyorum... Bu bir karşılama, kabullenme meselesi yani. Özsaygım olsaydı düşüncelerimin daha olumlu ve sağlıklı bir yöne doğru akacağını mı söylemek istiyorsunuz?

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Birinin sizi sevdiği örneğini ele alalım. "Ben de bazı yönlerimi seviyorum, belki ona bir şans tanımalıyım?" ve "Benim gibi birinden neden hoşlansın ki? Tuhaf biri galiba" arasında bariz bir fark var.

Ben: Hımm... haklısınız.

Psikiyatrist: Özsaygınız, başkalarının samimiyeti hakkında nasıl hissettiğinizi belirler. Gerçekte, kendinize saygınızı artıracak kesin bir yöntem yok. Fakat öncesinde bahsettiğiniz şu mesele, eskiden bazı durumlara farklı tepki vereceğinizi fark etmeniz yani, bunun farkındalığı kendi başına müthiş bir başlangıç. Çünkü bir şeyin farkında olmak doğru yöne doğru ilk adımdır.

Ben: Düşüncelerimin bu kadar aşırı olduğunu bilmiyordum. Başkalarının bundan bahsetmişliği var ama ben sadece, "Beni çok iyi tanımıyorsunuz da ondan," diye geçiştirirdim bunu içimden.

Psikiyatrist: Aşırı düşünceler farklı yönlere kayabilir. Bazıları kendini devamlı kötülerken bazıları kendilerini devamlı yüceltir. Bu iki insan orta yolu bulmaya çalışsa kendini kötüleyenin başarılı olma ihtimali, kendini fazlasıyla sevenden daha yüksek olmaz mı?

Ben: Kendilerini fazla sevenler için bu gerçekten daha mı zor?

Psikiyatrist: Tedaviye ihtiyaç duyduklarını düşünmemeleri açısından evet. Eğlencelerini ve özgüvenlerini aşağı çektiği için başkalarını dinlemeyi de reddederler. Onay almak için, onlara müthiş olduklarını söylemem için gelenler oluyor. İnsanların onları kıskandığını düşünüyorlar.

Ben: Öyle insanların iyileşmesi zor olsa gerek. Her türden eleştiriyi kıskançlık olarak algılıyorlardır.

Psikiyatrist: Düşük benlik algılarını yenebilmek için bilinçaltlarında yeni bir persona yaratıyor ya da nefret ettikleri yönlerin üstünü örtüp oldukları kişinin aksini abartarak

CamScanner ile tarandı

dışa vuruyorlar. Yüksek benlik algıları varmış gibi yapıyorlar ama bu şekilde daha kolay zarar görüyorlar.

Ben: Anladım.

Psikiyatrist: Büyüklük kuruntusunun en yaygın belirtisi manidir. Akut depresyona karşı bir savunma olarak ortaya çıkar. Bir gün her zamanki hâllerindeyken birdenbire, "Bu kişi tam bir deli!" diye düşünebilirsiniz; buna manik nöbet diyoruz. Şizofreni yavaşça ilerlerken manik nöbetler rasgele anlarda ortaya çıkmaya başlar. Bunun daha ciddi tezahürü, "Ben İsa'yım, ben Buda'yım," gibi ifadelerle sonuçlanır. Bazen de birilerinin peşlerinde olduğunu düşünür ve saklanırlar.

Ben: Kulağa çok korkunç geliyor. (Neden manik nöbetler hakkında konuşuyoruz ki şimdi?)

Psikiyatrist: Bu nöbetler uzun sürmüyor. Bir kere eski hâllerine döndüler mi çok kötü hissedebilirler.

Ben: Stresli bir gerçeklikten mi kaçmaya çalışıyorlar?

Psikiyatrist: Aynen öyle. Haftada birkaç kez kiliseye giden dindarlar birdenbire bir tanrıya dönüşür. Başkalarını kurtarabileceklerini zannederler.

Ben: Aa... aslında benim yeni bir endişem var. (Konuyu burada değiştirdiğime göre meseleye pek ilgi duymamışım.)

Psikiyatrist: Nedir?

Ben: Şu an içtiğim kadar içmek istemiyorum. Bu kadar alkol alınca egzamam tekrar ortaya çıkıyor. Dün gece fazla içtim, bu yüzden cildim sabah korkunç görünüyordu, kendimi çok suçlu hissettim.

Psikiyatrist: Daha az içmeniz gerektiğini ilk ne zaman düşündünüz?

Ben: Bu düşüncem hep vardı. Fakat akşamları eve döndükten sonra bu bir ritüel hâline geldi.

Psikiyatrist: İçmenin nesi size yardımcı oluyor?

Ben: O leyla olma hissini seviyorum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Zihniniz o zaman daha sakin mi oluyor?

Ben: Evet. Zihnim daha sakin oluyor ve daha iyi yazı yazabiliyorum.

Psikiyatrist: Yazmak için bir araç olduğunu söyleyebilir miyiz o zaman?

Ben: Belki biraz. (Bazen daha iyi yazmak için içtiğim zamanlar oluyor ama dürüst olmak gerekirse bu sadece ufak bir kısmı.)

Psikiyatrist: Yazmak için tamamen sarhoş olmuyorsunuz?

Ben: Olmuyorum. O kadar sarhoş olursam, bırakın yazı yazmayı, olduğum yerde yığılıkalıyorum. Tamamen, körkütük sarhoş olana kadar kendimi tutmadan içiyorum.

Psikiyatrist: Yalnızken içtiğinizde bile mi?

Ben: Bazen, ama içmeyi seven bir arkadaşla birlikteysem, bilhassa o zaman kendimi kontrol edemiyorum.

Psikiyatrist: O zaman o arkadaşınızla buluşmayın.

Ben: Doğru diyorsunuz. İçmeyi bırakmak istedikleri için sizi görmeye gelen danışanlarınız var mı?

Psikiyatrist: Var.

Ben: Onlara ne gibi yöntemler öneriyorsunuz?

Psikiyatrist: Bir günü içmeden geçirdiklerinde rahatsız hissedecek kadar alkole bağımlılarsa, o zaman bir rehabilitasyon merkezine gitmelerini öneriyorum. Eğer o kadar ciddi bir durum yoksa, kompülsif duyguları azaltan bir ilaç yazıyorum.

Ben: Ben de o ilacı denemek isterim.

Psikiyatrist: Kendinizi daha rahat hissetmek için içiyorsunuz. Uyandığınızda yoksunluk belirtileri yaşıyor musunuz? Bazen bu yoksunluk hisleriyle başa çıkmak için ilaç kullanırız. Aynı rahatlık hissini verirler.

Ben: Durumum yeterince ciddi değil mi, o yüzden mi ilaç yazmıyorsunuz bana? Alkollü içeceklerin tadını seviyorum.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Bence ihtiyacınız yok. Alkolü tamamen bırakmaya mı çalışıyorsunuz?

Ben: Hayır. İçmeyi fazla seviyorum.

Psikiyatrist: Sadece aşırıya kaçmadan içmek istiyorsunuz, doğru mu?

Ben: Evet. Bir de içmek kilo almama sebep oluyor. Sadece hafta sonları içebilmek istiyorum ama bu plana uymakta zorlanıyorum.

Psikiyatrist: Alışkanlıktan içmek ile gerçekten ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz için içmek arasında fark var. Bence iradenizi zorlamalısınız. Bu işe yaramazsa ilaç kullanmayı deneyebiliriz. Alkol alımınızı stratejik kullanmaya çalışmak, içmeye çıktığınız arkadaşlarınızla daha az görüşmek gibi.

Ben: Peki...

HAYAT

"Burada önemli olan sevilip sevilmediğiniz değil, size gösterilen sevgiyi nasıl karşıladığınızdır."

Dünyayı siyah beyaz gördüğümün farkındalığına vardım ve düşüncelerimin yönünü değiştirmeye çalışıyorum. Korkularımın en büyük kısmını teşkil eden ilişkim, romantik ilişkim söz konusu olduğunda hâlâ oldukça aşırı olan düşüncelerim devam etse de iyileşeceğime dair umudum var.

Hâlâ alkol içiyorum ve büyükannemin sekseninci yaş günü kutlaması ile kuzenimin düğünü yüzünden iki hafta terapiye gidemedim. Belki o yüzden baş ağrılarım başladı ve nedensiz yere ağlama krizlerine girip dengesiz ve duygusal olarak bitap hissettim.

CamScanner ile tarandı

Lee Young-hak olayı[1] ve başka toplumsal meselelerin üstüne daha da zayıf düştüm. Çok daha hassas hâle de geldim; kalabalık kaldırımlarda yürürken başkalarına hiç dikkat etmeden sigara içen orta yaşlı adamlara bağırmak istiyordum. Otuz dakika içerisinde sigara içen yedi kişiyle karşılaştım ve hepsi orta yaşlı adamlardı. Onlardan nefret ediyorum. Nefret ediyorum. Nefret ediyorum.

1 2017'de erişkin olmayan bir kıza yapılan cinsel istismarı ve öldürülmesini konu alan, gündemde çokça haber edilen olay. -çn

CamScanner ile tarandı

11

GÜZEL GÖRÜNMÜYORUM

Psikiyatrist: Görüşmeyeli nasılsınız?

Ben: Fena değildim sanırım ama bir şey oldu. Şirketin eskiden yönettiğim Instagram hesabı, bir takıma devredildi ve ilk paylaşımlarını görmek beni üzdü. Başa geçen yeni kişinin benden daha iş çıkardığını düşünüyorum, ben gitsem bile şirkette her şey gayet yolunda olacakmış gibi hissediyorum ve şirketteki önemimin azalması beni ruhen aşağı çekti. Sanırım rekabetten korkuyorum.

Psikiyatrist: Bunun rekabet olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Ben: Değil mi?

Psikiyatrist: Artık o takımın bir parçasıymış gibi hissetmiyor musunuz?

Ben: Evet. Yerimi kaybetmiş olmaktan korkuyorum.

Psikiyatrist: Ama bu sadece bir bakış açısı. Davulun sesi nasıl uzaktan hoş geliyorsa, bu da öyle, yapmakta iyi olduğunuz şeylerin değerini hafife almıyor musunuz sizce de? Bence güçlü yanlarınız olduğunu da kabul etmeniz gerekiyor.

Ben: Doğru. Bunu hiç yapmıyorum, sadece kendimi eleştiriyorum. Kitap okuduğumda, eskiden ne kadar cahil

CamScanner ile tarandı

olduğuma odaklanıyor ve bu kadar salak olduğum için kötü hissediyorum.

Psikiyatrist: Kendinizde iyi olduğunu düşündüğünüz bir şey var mı?

Ben: (Uzun süre düşünüyorum.)

Psikiyatrist: Ya da kendinizi eleştirmediğiniz bir yanınız?

Ben: İnsanları ne kadar kazandıklarıyla yargılamıyorum. Bir de yakın zamanda, lezbiyen bir kızı olan bir annenin bakış açısından yazılmış bir kitap okudum; romanda anne, kızının anormal olduğunu ve kızı eşcinsel olduğu için bunun dünyanın sonu olduğunu düşünüyordu. Belki bazı okurlar anneye hak verir ama ben kızının anormal olduğunu hiç düşünmedim.

Psikiyatrist: Toplumsal azınlıklara karşı sempati besliyorsunuz. Belki bu da kendinizi dezavantajlı bir konumda gördüğünüzden olabilir mi?

Ben: Çok da sempati duyduğumu sanmıyorum...

Psikiyatrist: Ya da onlarla empati kurabiliyorsunuzdur.

Ben: Yani... onları azınlık olarak görüyorum.

Psikiyatrist: Evet. Ancak kendinizi bir çerçeveye sığdırmaya çalışıyorsunuz, uyum göstermek için büyük bir baskı altındaymışsınız, anormal görünmekten kaçınmaya gayret ediyormuşsunuz gibi.

Ben: Bunu yapıyorum, evet. Ayrıca hâlâ birkaç yan etki yaşıyorum.

Psikiyatrist: Ne gibi?

Ben: Dün gece birkaç hap içtim ve uyuyakaldım. Gün ağarırken uyandım. Çarpıntım vardı ve o kadar gergindim ki (ağlamaya başlıyorum) bu şekilde ağladım. Anket sonuçlarımda "kötüymüş gibi yaptığım" yazıyordu ya (kendini olduğundan daha kötüymüş gibi görme durumu)... Bu yüzden kendime, "Abartılı tepki veriyorsun, durum o kadar kötü değil," deyip durdum. Fakat böyle düşünmek

CamScanner ile tarandı

bana çok haksız geldi. Durumun ne kadar kötü olduğunu kanıtlamak istedim. Birkaç acil durum hapı ve bir uyku hapı içtim, sonra da âdeta bayılırcasına uyudum.

Psikiyatrist: Kötüymüş gibi davranmak bilişsel çarpıtmanın bir tepkisi olabilir. Örneğin, işinizi ele alalım; sürecin mühim bir parçası olmanıza rağmen şirketin siz olmadan da gayet yolunda işleyebileceğini düşünüyorsunuz. Kötü hislere o kadar gömülüyorsunuz ki aklınızı ele geçiriyorlar.

Ben: Bunu üstümden silkip atmam ne kadar sürer bilmiyorum. Çok zor. Düşüncelerimin akışını değiştirebildiğimde çok mutlu oluyorum, fakat o kadar uzun senedir negatif düşünüyorum ki kolay gelmiyor.

Psikiyatrist: Daha önce hiç yapmadığınız bir şey denemenizi istiyorum. Bence şu anki yöntemleriniz depresif ve boş düşüncelerden uzaklaşmanız konusunda o kadar etkili değil. Belki daha dramatik bir şey denemelisiniz.

Ben: İpleri koparmamı mı istiyorsunuz?

Psikiyatrist: Bu sizin için ne anlama geliyor?

Ben: İşimi bırakmak.

Psikiyatrist: Anlıyorum.

Ben: Evet. Bu meseleyi sonlandırır o zaman. Yazdan beri de beş kilo aldım.

Psikiyatrist: Öyle mi? Hiç belli olmuyor. Bir sebebi var mı?

Ben: Çok yedim ve çok içtim.

Psikiyatrist: Fakat daha önce de çok içtiğinizi söylemiştiniz.

Ben: Öyle. İnsanlar bana baktığında, kilo aldığım ve şişman olduğumu düşündükleri için baktıklarını düşünüyorum.

Psikiyatrist: Kendinize aynada baktığınızda da böyle hissediyor musunuz?

Ben: Evet. Fazla balıketliyim. Balık etliyken mutlu olmak istiyorum ama kolay değil.

Psikiyatrist: Şu anki ruh hâlinizle, balıketliyken mutlu olabileceğinizi düşünüyor musunuz?

CamScanner ile tarandı

Ben: İnsanların benimle dalga geçip beni rezil edeceğini düşünüyorum.

Psikiyatrist: Balıketliyken bile mutlu olmak istediğinizi söylüyorsunuz, başka balıketkli insanları yargılıyor değilsiniz ya?

Ben: Yargılıyorum.

Psikiyatrist: Kendilerini kontrol edemeyen insanlar olarak mı görüyorsunuz onları?

Ben: Çekici görünmüyorlar. Hafif kilolu erkekleri de sevmiyorum.

Psikiyatrist: Bu, ilacın bir etkisi mi merak ediyorum. İlla kilo almanıza sebep olmuyor ama iştah açar.

Ben: Zamanla ilaçları azalta azalta bıraktıracak mısınız?

Psikiyatrist: Göreceğiz, fakat bu durumda en önemlisi sizin ne istediğiniz.

Ben: İlaçları almazsam kendimi korkunç hissederim. Depresif hissetmemeyi seviyorum. Ama depresyonumu bu yan etkilerle takas etmiş gibi hissediyorum.

Psikiyatrist: Yan etkiler ayarlamalarla çözülebilecek şeyler.

Ben: O zaman ayarlayın beni artık!

Psikiyatrist: Yapacağız. Rahatsız hissetmenizi istemeyiz. Hayatınızın şu an zor olduğunu mu söylemiştiniz? Zemin ayaklarınızın altından kayıyormuş gibi hissettiğinizi? Bu ilacı, "Bunu atlamama yarayacak," şeklinde görmenizi umuyorum.

Ben: Peki aniden gelen baş ağrılarım?

Psikiyatrist: İlaçlar baş ağrısı yapabilir.

Ben: Bir şey daha var: *Humiliation* [Utanç][1] adında bir kitap okuyorum ve kolayla utanç duyduğumu fark ettim. Bu yüzden başkalarına iyi davranmak için bu kadar gayret ediyorum bence. Bir keresinde bir misafir evinde

1 Kim Chan-ho'nun *Utanç* [모멸감]'ı, Kore toplumunda utanç üzerine yazılmış önemli bir denemedir.

CamScanner ile tarandı

kaldığımı hatırlıyorum. Aynı odada kaldığım ilk kişi iyi biriydi, fakat ikinci gün tanıştığım kişi bana tepeden bakıyor gibiydi. Bu da duygularımı incitti. Bu kitabı okuyunca, o kişinin tavırlarını, özsaygım az olduğu için negatif yorumladığımı fark ettim. Belki de karşımdaki sadece yorgundu ama bunu, "Bana tepeden bakıyor!" şeklinde yorumladım. Bunu fark etmek benim için çok önemli oldu.

Psikiyatrist: Bence her şeyin sebebini kendinizde aramanıza gerek yok. Belki de sadece kötü bir gün geçiriyordunuz. Ablanızla aranız nasıl?

Ben: Aa doğru, işler biraz değişmiş gibi. Eskiden bana tepeden bakardı ama artık bana dengiymişim gibi davranıyor. Ona güzel bir elbise almamı rica edip benden tavsiye bile istedi.

Psikiyatrist: Bunu yapması size ne hissettiriyor?

Ben: Onu pek düşünmüyorum. Geçmişte her şeyin suçunu ona atar ve öyle sinirlenirdim ki... ancak artık bunu yapmıyorum.

Psikiyatrist: Başkalarını yüceltmek için kendinizi alçalttığınızı da düşünüyorum. Kendinizi işyerinden meslektaşlarınızla kıyasladığınızda, onlarda kendinizde olmayan şeyleri görüyorsunuz sadece. Onları övüyor ve kendinizi yeriyorsunuz.

Ben: Ama ben ikiyüzlüyüm de, çünkü sessizce başkalarına tepeden bakıyorum. Onları dışlıyorum.

Psikiyatrist: Evet. Ama "Bunları düşünmemeliyim," demek yerine kendi düşüncelerinizin özgürlüğünün keyfini de çıkarmalısınız.

CamScanner ile tarandı

ÖZGÜR ÖLÜM

"Abartılı tepki veriyorsun, durum o kadar kötü değil. Fakat böyle düşünmek bana çok haksız geldi. Durumun ne kadar kötü olduğunu kanıtlamak istedim."

Hong Seung-hee'nin *Suicide Diaries*'inde [İntihar Günceleri][2], özgür ölüm hakkındaki düşüncelerini okudum. Korecede menopoz kelimesinin "regl kapanışı" değil de "regl bitimi" olması gerektiği gibi, "intihar" kelimesinin "özgür ölüm"le değiştirilmesi gerektiğini savunuyordu; bu dilsel fikir bende iz bırakmıştı. Son derece negatif anlam, doku ve etki barındıran o kadar çok kelime var ki: kürtaj, menopoz, intihar vesaire.

Arkada kalanların üzüntüsünü hayal etmek mümkün değil ama hayat insana ölümden daha çok acı çektiriyorsa, hayatlarına son verme kararlarına saygı duymamız gerekmez mi? Toplumumuz yas tutmakta çok kötü. Belki de saygı duymak konusunda başarısızdır. Bazıları, kendi ölümlerini seçenleri günahkâr, başarısız ya da pes etmiş ezikler olarak nitelendiriyorlar. Sonuna dek yaşamak gerçekten her koşulda bir başarı mıdır? Hayat denen oyunda gerçek anlamda bir kazanma ya da kaybetme olabilirmiş gibi.

• • •

Sanırım istifa edeceğim. Hayat, iyileşmek ve kötüleşmek, sonra tekrar iyileşmek üzerine kurulu, o yüzden kötüleşmek de hayatın doğal bir parçası ve bununla baş etmeyi öğrenmeliyim.

2 Depresyon ve intihar üzerine bir köşe yazısı. 2017 sonlarında, günümüzde basımı olmayan *Newdam*'da yayımlanmıştır.

CamScanner ile tarandı

12

DİBİ GÖRMEK

Tamamen bitap hissediyorum. Çalışmak istemiyorum. İş yemeği sırasında pek dikkat çekmeye çalışmıyordum ama iş arkadaşlarımla empati kurmakta zorlandığımı fark ettim, bu da biraz depresif hissetmeme sebep oldu. Bazıları bir arkadaşımın güzel olduğunu söyledi, bu da kıskançlığımı körükledi. Ve arkadaşımı sevmememe sebep oldu. Korkunç biriyim.

Gerçekten sıcakkanlı biri miyim? Kendimi iyi biri olarak görmüyorum açıkçası. Sadece duyarlılığımın ve anksiyetemin başkalarını utandırmamasını istiyorum.

Psikiyatrist: İyi bir hafta geçirdiniz mi?
Ben: Hayır, kesinlikle geçirmedim.
Psikiyatrist: Ne oldu?
Ben: Depresif ve yorgunum. İşyerinde hiç motivasyonum yoktu. Geçen hafta istifa edeceğimi haber verdim. Patronum sebebini sorunca ona psikolojik ve fiziksel sebeplerden olduğunu söyledim. Tedavi gördüğümü söyledim, o da anlayış gösterdi. Bu şekilde istifa etmemin anksiyetemin artırabileceğini söyledi. Gelecek hafta izin alabileceğimi ve kasım ayında geri döndüğümde pozisyonumda

CamScanner ile tarandı

bana daha çok özgürlük sağlamanın yollarını konuşabileceğimizi söyledi. Eğer hâlâ aynı hissediyorsam o zaman bu konuya geri dönebileceğimizi de.

Psikiyatrist: Bu sizi nasıl hissettirdi?

Ben: O kadar minnettardım ki ağladım. Aralıksız dört senedir çalışıyorum orada. Bir işyerinin insanın hayatına getirebileceği istikrar hissini bilirsiniz (düzenli iş saatleri, maaş vesaire). O istikrarı geride bırakmaktan korkuyordum ama istifamı vermek beni rahatlattı. Fakat bunun geçici olacağını düşünmüştüm gerçekten. Ofisteki ruh hâlim hep aynı. O kadar canım sıkılıyor ki günü gününe yaşıyormuşum gibi hissediyorum. İşler nasıl bu raddeye geldi bilmiyorum. İki aydır durum böyle. Aa, bir de yarın tek başıma Gyeongju'ya seyahat edeceğim.

Psikiyatrist: Mesainiz bittiğinde nasıl hissedersiniz genellikle?

Ben: Hiç enerjim kalmaz. Tek eğlencem eve dönüş yolum; eve geldiğimde hâlim kalmamış oluyor. "Bir şey mi yapsam?" diye düşündüğüm anda, "Hiçbir şey yapasım yok," derim.

Psikiyatrist: Peki ne yaparsınız o zaman?

Ben: Tıkınırım. Kurabiye, çikolata ve alkol. Bunu yaparken de kilo alma düşüncesinin stresine kapılırım. Tam bir felaket.

Psikiyatrist: Sevgilinizle işler nasıl?

Ben: Şu an hayatımdaki tek iyi şey o. Sakin hissettiğim tek zaman. Bana tahammül etmek ve yanımda olmak için elinden geleni yapıyor, bu da ona daha çok yaslanmama sebep oluyor.

Psikiyatrist: Buna bir kere alışınca dinamiğinizden sıkılacağınızı düşünüyor musunuz?

Ben: Şimdilik her şey yolunda, ama geleceği bilemem.

Psikiyatrist: Bir şey mi oldu?

Ben: Şirketimizin sosyal medyasıyla ben ilgileniyorum demiştim ya? Eskiden bütün çevrimiçi içeriklerimizi ben planlardım. Fakat her şeyi kendi başıma yapamayacağım için, planlama ve pazarlama ekibi, içerik üretimine dahil

CamScanner ile tarandı

olmaya başladı. Başlarda bir sorun yoktu ama işler rayına oturduktan sonra ben sadece içerikleri sosyal medyaya yükleyen kişi oldum. Kendi başıma daha fazla içerik üretebilirim belki ama bunu yapmaya motivasyonum yok. Şirketteki konumum gittikçe küçülüyor gibi hissediyorum.

Psikiyatrist: Kontrol tamamen elinizdeyken nasıldı? İyi sonuç alıyor muydunuz?

Ben: Evet. Çok eğleniyor ve güzel sonuç alıyordum. Patronum bir kitap yazdırıp eğlenceli bir şey yapabileceğimi söylemişti, bunu teklif ettiği için ona minnettarım ama bugünlerde "Burada ne işim var benim?" düşüncesi içinde yüzüyorum sadece.

Psikiyatrist: İstifa ettikten sonra ne yapacağınızı hiç düşündünüz mü?

Ben: Bir kitap yazıyorum. Onu bitirmek istiyor ve kendi işimi açmak istiyorum. Tazminatımla ve biraz yarı zamanlı iş yaparak. Bir kere işlerim rayına oturdu mu iş değiştireceğim.

Psikiyatrist: Yazmaya motivasyonunuz var mı?

Ben: Evet. Kitabın büyük bir kısmını yazdım ve ilkbahar gibi bitecek.

Psikiyatrist: Patronunuz acaba haklı mı diye düşünüyorum, belki de sadece çok yorulmuşsunuzdur. Hayatınızın başka alanlarında o kadar hâlsiz ve duygusal olarak çökmüş hissetmiyorsunuz. Bu seyahat kendinize gelmenize yardımcı olmaz mı sizce?

Ben: Bilmiyorum. Chuseok Bayramı boyunca güzelce dinlendim. Motivasyonsuzluktan kafayı yiyecekmiş gibi hissediyorum. Devamlı sinirleniyorum ve kafam da allak bullak.

Psikiyatrist: Mevsim değişikliği sizi normalde etkilemese bile genelde bu zamanlar depresyon nüksedebilir. Nasıl dinlendiğiniz de önemli. Umarım seyahatinizde bol bol güneş ışığı alır ve yürüyüş yapabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Ben: Yapacağım. Bu bezginliği silkip atmak istiyorum sadece.

Psikiyatrist: Seyahate neden yalnız çıkmaya karar verdiniz?

Ben: Başkasıyla gidersem, birlikte yapabileceğimiz aktiviteler için taviz vermem gerekir ama yalnız gidersem istediğimi yapabilirim diye düşündüm.

Psikiyatrist: İyi fikir. Bence şu an gerçekten ihtiyacınız olan bir şey bu, kendi başınıza vakit geçirmek. Neden Gyeongju'yu seçtiniz?

Ben: Nereye gideceğimi bilemedim ve hiç motivasyonum yoktu. Bir arkadaşım tesadüfen Geyongju'ya yaptığı bir seyahatin fotoğraflarını yolladı ve eski tapınaklar ile binalar huzurlu göründü, bu da ilgimi çekti. Oralarda yürümek istedim.

Psikiyatrist: Aşina olmadığınız bir ortamda tümüyle yalnız olmak iyi bir deneyim bence. Şu an dibe vurmuş değilsiniz. Suya battığımızda ayaklarımızın altında zemini, dibi hissetmek iyi gelebilir, çünkü kendimizi tekrar yukarı itebileceğimizi biliriz. Fakat hayatınızdaki zemini hissedemiyorsanız, korku fazla gelebilir. O yüzden dibe vurmak iyi bir şeydir.

Ben: Benim için dibe vurmak nasıl bir şey olur?

Psikiyatrist: Bugünlerde çok ağlıyor musunuz?

Ben: Geçen pazartesi ilaçlarımı almaya gittiğimde çok ağladım, dün de ağladım; sanırım bu hafta üç kez oldu.

Psikiyatrist: Bence tarif ettiğiniz şey, sıradan depresyondan biraz farklı. Yetişkinlerde ortaya çıkabilen bir DEHB var. Belirtileri arasında boşluk hissi, sıkıntı ve odak eksikliği var. Bunun için de bir ilaç yazacağım.

Ben: (Dedikleri ruh hâlimi mükemmel bir şekilde betimliyormuş gibi hissediyorum.) Tamam, teşekkürler.

Psikiyatrist: Her halükârda, seyahatinizde iyi eğlenceler, umarım bir sonraki görüşmemizde ablanız ve ebeveynleriniz hakkında daha çok şey anlatırsınız, bu konuyu devamlı erteledik.

Ben: Tamam.

CamScanner ile tarandı

13

SONSÖZ: SORUN DEĞİL, KARANLIKLA YÜZLEŞMEYENLER HİÇBİR ZAMAN IŞIĞIN DEĞERİNİ BİLEMEZ.

Elime geçen pozitif herhangi bir şeye şüpheyle yaklaşırdım. Zor bir şey yapmayı başarsam ya da güzel bir elbise giysem bile başarımın o kadar mühim olmadığına karar verirdim; elbisenin gücü de kaybolurdu. Asıl sorun bunun insanlar için de geçerli olmaya başlamasıydı. Biri beni sevdikçe onlardan bir o kadar sıkılıyordum. Daha doğrusu sıkılmak değil de, gözümde ışıl ışıl parlamayı bırakıyorlardı.

Sorun tabii ki özsaygım. Kendimi o kadar aşağılıyorum ki başkalarının gözünden onaylanmaya çalışıyorum. Fakat bu kabul edebileceğim türden bir onay olmadığından, bunun bana verebileceği tatmin de sınırlı ve çok geçmeden bundan sıkılıyorum. O yüzden bir başkasının arayışına giriyor ve sonunda sevilmenin beni tatmin edemeyeceğine inanıyorum. Sevdiğim biri beni sevmediğinde ve başkası beni sevmeye başladığında kahroluyorum; her türlü kendime başkasının gözünden bakıyorum. En nihayetinde kendi kendime işkence ediyorum.

CamScanner ile tarandı

Başkalarına karşı zalim olmamın sebebinin de özsaygımın az olmasından kaynaklandığı ortaya çıktı. Kendimi sevmediğimden, her şeye rağmen beni sevenleri de anlamakta güçlük çekiyorum, o yüzden onları sınıyorum. "Bunu yaptığımda beni seviyor musun? Peki bunu? Ya da şunu?" Karşımdaki beni affetse bile beni affetmelerine anlam veremiyor ve benden umudu kestiklerinde, kimsenin beni sevemeyeceği "gerçeğiyle" kendime işkence edip kendimi telkin ediyorum.

Şu lanet olası özsaygı. Artık daha fazla karmaşık ilişki istemiyorum ve şimdiki anda tatmin bulamamaktan, geçmişe takılmaktan ya da yeni ilişkilerden beklentimin yüksek olmasından sıkıldım. Ama bu özsaygımın az olmasından kaynaklanıyorsa, ne tarafa dönmem gerektiğini bilmiyorum. Öyle bir noktaya geldim ki birini sevmek ile sevmemek arasındaki farkı anlayamıyorum. Devamlı plansız bir şekilde ormanda kaybolmuş olmaktan, irademin bu kadar zayıf olmasından, bu kadar muğlak olmaktan o kadar sıkıldım ki...

Psikiyatristim her şeyi çözebilecek bir yöntem ya da cevap veremediği için özür diledi. Fakat kuyuya düştüğünü anlamak için kendi etrafında dönmesi gereken biri gibi benim de devamlı daha iyi olma çabalarım bir sekizgen, onikigen, hatta belki bir gün daire şeklini alacak. Üst üste binen hatalarımın daha kuvvetli bir benlik bilinci sağlayacağını, gayet iyi olduğumu, madalyonun öbür yüzünü görebildiğimi söylüyorlar; madalyon biraz ağır, o kadar.

Ne mi diliyorum? Sevmek ve sevilmek istiyorum. Şüphe duymadan, rahatlıkla. Bu kadar. Düzgün bir şekilde nasıl seveceğimi ve sevileceğimi bilmiyorum, bu da bana acı veriyor. Son seansımı yazıya döktükten sonra uzun süre sonsöz yazmakta zorlandım. Sanırım ne kadar ilerleme kaydettiğimi gösterebilmek istiyordum, bir çeşit büyük final olsun istiyordum. Kitap düzgün bir şekilde böyle bitirilir diye düşünüyordum.

CamScanner ile tarandı

Fakat taslağı okuduğumda bile depresyon ve mutluluk arasında gidip gelişimden nefret ediyorum, bunlardan bir anlam çıkarmak da zor. O şekilde kliniğe gidip geldim ve yıllar sonra bir bakmışım, şimdi bu noktaya gelmişim.

Kendime daha yakından baktığımda bazı açılardan iyileşmişim. Depresyonum epey azaldı, ilişkilerim konusunda yaşadığım anksiyete de öyle. Fakat çatlakları başka sorunlar doldurdu ve sorunlarımı detaylı bir şekilde incelemeye çalışma çabalarımı savuşturan daima özsaygımdı. Çünkü hâlâ kendimi sevemiyorum.

Fakat bunu düşündüğüm gibi aklıma başka bir fikir daha geldi: Işık ve karanlık aynı şeyin birer parçası. Hayatımız boyunca bir mutluluk bir mutsuzluk deneyimleriz, dans edercesine. O yüzden pes etmeyip devam ettiğim sürece, gözyaşlarıyla da kahkahayla da dolu anlar yaşayacağım kesin.

Bu yüzden bu kitap cevaplarla değil, bir dilekle bitiyor. Sevmek ve sevilmek istiyorum. Kendi canımı yakmayacağım bir yol bulmak istiyorum. İşlerin kötüden çok daha iyi olduğunu söyleyebileceğim bir hayat istiyorum. Başarısız olmaya devam etmek ve yeni, daha iyi yollar keşfetmek istiyorum. İçimdeki duygu gelgitini, hayatın ritmi olarak görüp onun keyfini çıkarmak istiyorum. Devasa karanlığın içinde yürüyüp uzun süre altında durabileceğim bir parça gün ışığını bulabilen türden biri olmak istiyorum.

Bir gün olacağım da.

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

14

PSİKİYATRİSTİN NOTU: BİR NOKSANLIKTAN DİĞERİNE

Hâlâ yazarın ses kayıt cihazını çalıştırdığı ânı hatırlıyorum. Eve döndüğünde, öncesinde konuşulanları hatırlamakta güçlük çektiğini söylemiş ve seanslarımızı kaydetmek için benden izin istemişti. Pek üstünde durmadan kabul ettim fakat sonrasında kelimelerimi daha dikkatli seçtiğimi fark ettim, terapist olarak dediklerimin kaydedildiğinin bilincindeydim. Sonra yazar bana terapi seanslarımızdan bir kitap yazdığını söyledi ve taslağı yolladı. Çıplak hissediyor ve başkalarının ne düşüneceğinden endişeleniyordum, bu da daha ilk sayfayı açarken bile tereddüt etmeme sebep oluyordu. Kitabı ancak basıldığında okudum ve düşündüğümden daha da utandım, terapist olarak verdiğim bazı kararlardan pişman oldum ve yazara daha çok yardımcı olabilmeyi diledim.

Öte yandan yazarın kitaptaki cümleleri, benim hasta kaydına not ettiğim kuru cümlelere kıyasla çok daha canlı bir enerjiye sahipti. Bu kitaptaki terimler -depresyon, anksiyete, distemi vesaire- hakkındaki bilgi ve gerçeklere ulaşmak günümüz toplumunda zor değil. Fakat danışanın toplumsal

CamScanner ile tarandı

önyargılara göğüs gerip terapi almasına sebep olan bütün deneyimleri bu denli ayrıntısına kadar gözler önüne sermesi ve terapi sürecinin kendi zorluğu, bir antidepresanın ismini Google'da aratmak kadar kolay değildir.

Bu son derece sıradan, noksan bir insanın bir başka sıradan, noksan bir insanla karşılaşmasının bir kaydı; bu ikinci noksan kişi de tesadüfen bir terapist. Bu terapist bazı hatalar yapıyor, kendini biraz daha geliştirebilir fakat hayat hep böyleydi, bu da demek oluyor ki herkesin hayatı -okurlarımızınki de dahil olmak üzere- daha iyi olma potansiyelini içinde barındırır. Üzgün ve belki de pek çok yıkım yaşamış olan ya da zar zor kontrol ettikleri bir anksiyeteyle günlerini geçiren okurlarımıza şunu demek isterim: Umarım içinizdeki görmezden gelinen, farklı sese kulak verirsiniz. Çünkü insan yüreği, ölmek istediğinde bile, çoğu zaman, bir yandan tteokbokki de yemek ister.

CamScanner ile tarandı

15

NOT: TERAPİ SONRASI HAYAT HAKKINDA DÜŞÜNCELER

SEVİNÇ ZEHRİ

Annem hep aptal ve özgüvensiz olduğunu düşünmüştür. Kurduğu cümleler sık sık kendini azarlar nitelikteydi. "Yer yön konusunda çok kötüyüm, salağım, başkaları konuştuğunda onları anlayamıyorum, hiç özgüvenim yok, hiçbir şey yapamıyorum."

Ona az da olsa çekmememizin imkânı yoktu. Ben ve kız kardeşlerim dışadönükten ziyade içekapanık insanlardık ve hepimizin özsaygısı da azdı. Biz küçükken durum çok daha kötüydü, üçümüz de kolayca ürker ve sinerdik. Annem, kiminle konuşuyor olursa olsun, daima kusurlarımıza dikkat çekerdi: "Bunun hiç özgüveni yok, egzaması var."

Doğal olarak erken yaştan içime utanç işlendi. Büyürken özgüvenli ve dik bir duruşa sahip olmak isterdim. Artık gözümün korkutulmasını istemiyordum. Anneme, "Neden özgüvenim hiç yok?" diye sorduğumda bana, "Nasıl yani? Yeter! Özgüvenli ol!" diye yanıtlamış, ben de ona dudak bükmüştüm. Annem bariz bir şekilde kendinden o parçayı

CamScanner ile tarandı

bize aktarmış olmaktan nefret ediyordu, o yüzden devamlı kusurlarımıza sinirlenirdi. Yetenekli olmamızı istemişti ama hiçbirimizin yeteneği yoktu; hitabetimizin iyi olmasını isterdi ama değildi. Kendi yapmak istediği şeyleri yapmamızı istiyordu, hostes olmak ya da caz dansı öğrenmek gibi. Böyle şeyleri bize dayatacak türden biri olmadığı için minnettarım.

Bir noktada, bana neşelenmemi ya da özgüvenli olmamı ya da sinip kalmamamı söyleyen insanlar beni cidden sinirlendirmeye başladı. Ben hep içedönük ve utangaç biri oldum, bu yüzden de okulda veya işyerinde sık sık başım belaya girerdi. Grup projeleri ve toplantılar tüylerimin diken diken olmasına sebep oluyordu. Deneyimli ve hazırlıklı olduğumu düşündüğüm anda daha çok engelle karşılaşırdım; yeni insanlar, yeni iş, yeni konular ve yeni yerler. Ne kadar duvar yıkarsanız yıkın, öbür tarafta sizi bekleyen bir duvarın daha olduğu oyunlar gibiydi.

Komiktir, duyduğum en telkin edici sözler şunlardı: "Neden cesur olmaya çalışıyorsun? Neden özgüvenli olmaya çalışıyorsun? Boşver, istediğin şeyi hisset. Neşelenme!"

Olmadığım biriymişim gibi yapmaya çalışırsam eninde sonunda yakalanacağım. Ayrıca bu tuhaf numaracılığımdan, olmadığım biriymişim gibi davranmaktan nefret ediyorum. Elbette cüretkârmış gibi yapmaya cüret etmeyen birinden daha tuhaf bir şey yoktur (tabii cüretkârmış gibi yapmak ile cüretkâr olmak arasında bir fark var). Özgüveni olmayan birine verilebilecek çok kötü bir tavsiye: Özgüvenin varmış gibi yap. Korkan bir insana korkmamasını söylemekten daha yanlış ne olabilir? Zayıf birinin olduğundan daha güçlüymüş gibi davranmaya çalışmasından daha acınası ne olabilir?

Bu yüzden, üniversitedeyken sunum yapmam gerektiğinde hep sınıfımı önceden uyarırdım. "Sunumlar esnasında o kadar geriliyorum ki yüzüm kızarıyor. Lisede takma adım Kırmızı İnsan'dı. Eğer yüzümün domates gibi kızardığını

CamScanner ile tarandı

görürseniz lütfen endişelenmeyin." Öğrenciler de gülerdi. Ve şaşırtıcı kısmı da, sunumu yüzüm kızarmadan tamamlayabiliyordum.

Bazen, biri bana zor bir dönemden geçerken, "Neşelen biraz!" dediğinde, boğazlarını sıkasım geliyor. Sadece yanımda olup elimi tutsun ya da benimle birlikte üzgün ya da öfkeli olsun veya benimkine benzer bir deneyimi olduysa bana anlatsın ve zamanla geçtiğini söylesin istiyorum. Bu empati ve iletişimdir ve ilişkileri zenginleştiren türden bir telkindir.

Bugün, yazdırdığım ilk kitabın yazarıyla buluşuyorum. Daha önce hiç böyle bir şey yapmadım ve ne tür bir kitap yazmasını istediğimi ve nasıl yazılacağını ona anlatmam gerekecek. Dikkatli ama doğal davranmalıyım, zira bu iki kişi arasında bir iş meselesi. Patronumun gözü üzerimde olacağım. Normalde gözüm çok kolay korkar ve özgüvenim de pek yoktur, fakat bu yönümü saklamak istemiyorum. Buna dikkat de çekmeyeceğim ama göğsümü gerip yüksek sesle konuşarak olmadığım biri gibi de davranmayacağım. Sadece elimden geldiğince dürüst olacağım. Bunu ilk defa yapacağım, zaten bunu mükemmel yapmam da mümkün değil. Kendime bunu hatırlatmam ve bir sonraki sefer daha iyisini yapmanın yollarını düşünmem gerekecek. Aynı zamanda kendimi telkin edip sorun olmadığını kendime hatırlatmam da: "Neşelenmek" zorunda değilim.

Bazen, bu neşelenip canlanma emri, insanın ruhunu çürüten bir zehir oluyor. Son on senenin çoksatan kişisel gelişim kitapları ve denemelerinin, insanın kendini kırbaçlaması hakkında olmadığına dikkat çekerim, iyileşme ve avunma üzerineler. Kusursuz olmamakta bir sorun yok ve tuhaf olmak da iyi. Neşelenmek zorunda değilsiniz. Bugün belki iyi iş çıkarırsınız belki çıkarmazsınız. Her türlü deneyim olacak. Bunda da bir sorun yok.

CamScanner ile tarandı

BAKIŞIMI ÇEVİRMEK

Özfarkındalığım ne zaman kabarıp taşsa ya da anksiyete, üzüntü, asabiyet veya korku beni aşağı çekse, kendi kendime şunu düşünürüm: Bakışımı başka yöne çevirmeliyim.

Sanırım bu daimi içsel çekişmenin beni hiçbir zaman iyi hissettirmeyeceğini fark ettim. Ve de bütün dünyanın güdü ve amaçlarının omuzlarıma yük bindirmesinin ne kadar yorucu olduğunu!

O yüzden bakışımı başka yöne çeviriyorum. Umutsuzluktan umuda doğru. Rahatsızlıktan rahatlığa. Çoğunluktan azınlığa. İşe yarar olup da beni paslandıran şeylerden işe yaramaz olup beni güzelleştiren şeylere.

Bir kere bakışımı çevirdim mi hayatın daha ilginç yönlerini görüyorum. Bakışım da davranışımı yönlendiriyor. Davranışım da hayatımı değiştiriyor. Tümüyle kendi başıma değişemeyeceğimin farkındayım; beni değiştiren, bakışımın tesadüfen çevrildiği evrendeki pek çok şey. Bakışımı çevirerek hayatın dip noktalarının, sayısız farkındalıkla doldurulabileceğini öğrendim.

BAŞYAPIT

Kafam, rastladığım güzel yazılarla dolu ama güzel insanlar bulmak zor. Çünkü güzel bir insan olmak (olmam gereken ideal) çok zor bir süreç. İnsanın doğarken sahip olduğu karakter özellikleri bir kenara, seneler içinde biriken bütün düşünce ve tutumları değiştirmek de zor. Bu yüzden aldığım bir tavsiyeye, ne kadar iyi bir tavsiye olduğunun farkında olsam da, üç günden uzun bir süre uyamıyorum. Kelimeler ve davranışlar çok farklı ve kelimeleri saklamak kolay olsa da insanın bilinçaltından çıkan davranışları saklamak imkânsız.

Çoğu insan, söyledikleri ile davranışlarının uyuştuğu bir hayat sürdürmekte zorlanır. Ne kadar okusalar ve hatırlamaya

CamScanner ile tarandı

çalışsalar da, daima eski alışkanlıklarına geri dönerler. Geçmiş hatalarının farkına varıp davranışları üzerinden değiştiklerini kanıtlayan insanlara hayranlık duyuyorum.

Belki de devamlı doğru şeyleri *söyleyen* kişilerin kelimelerini okurken bu yüzden rahatsızlık duyuyoruzdur. Çünkü söyledikleri ile yaptıkları bir olan birini nadiren görürüz. Saçma olan şu ki, dediği ile yaptığı bir olan birini bulduğumuzda bile rahatsız hissederiz. Yanlarında kendimizi daha küçük görür, bizi gerçekte olduğumuz hâlimizle görmelerinden ve bizi küçümsemelerinden korkarız. Belki de bu yüzden gösterişsiz ve karmaşık olmayan insanların yanında kendimizi daha rahat hissediyoruzdur.

Şu aralar arafta bir yerdeyim, bu da iyi değil. Depresif ve acınası bir şekilde doğdum. Derin düşüncelere ya da içgörüye sahip değilim. İyi olduğum tek şey pişman olmak ve kendimi yermek, ki bunları bile ancak duraklatabiliyorum, tamamen durduramıyorum. Bunların hepsini beynimle idrak etsem de buna göre davranışımı değiştirmekte çok zorlanıyorum. Feminizmi destekliyor ve ırkçılığa karşı çıkıyorum ama yanımdan geçen bir yabancıdan kendimi geri çekerken ya da gayet geçerli siyasi sebeplerden dolayı makyaj yapmayan bir lezbiyen gördüğümde vücudum tiksintiyle tepki veriyor. Kendi ikiyüzlülüğümden iğreniyorum.

Fakat kendime kızmaktan ya da bu duygulara sahip olduğum için kendimden nefret etmekten elime bir şey geçmiyor. Kendimi geliştirebileceğim alanlar olduğunu kabul etmem ve bu anları kendimi değerlendirmek için fırsatlar olarak görmem gerekiyor; yeni bir şey öğrenmiş olmanın utanç ve sevincini hissetmem ve değişime doğru ilerlemem gerekiyor.

O kıskandığım insanlara birdenbire dönüşemem. Bu gerçekten imkânsız olurdu. Daha iyi biri olmamın tek yolu, ne kadar sıkıcı olsa da, ufak ufak ilerlemek. Hemen yargıda

CamScanner ile tarandı

bulunmamak, kendimi zorlamamak, içimden geçen sayısız yargı ve duyguyu kabul etmek. Kendimi eleştirmek beni birdenbire daha zeki birine dönüştürmeyecek.

Sanırım hayatı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye başlıyorum. Üstünüzdeki yükleri kabullenip onları yere bırakmak ara sıra alınacak bir duruş değil; hayatınızın sonuna dek pratik yapmayı gerektiren bir şey. Kendimi yargıladığım gibi başkalarını da acımasızca yargılamak ve onları kendi kurallarıma uymaya zorlamak yerine "acınası ben'i" olduğum gibi görmek ama aynı zamanda kendimi yakın gördüğüm diğer acınası kişinin de elinden geleni yaptığını görmek.

Herkesin bir iki kusuru olduğunu kabul etmem ve her şeyden önce, kendimi olduğum gibi görmem gerekiyor. Kendimden mükemmellik beklememeliyim. Elimden gelenin en iyisi, her gün yeni bir şey öğrenmek ya da fark etmek.

SEVGİ MESELESİ

Geriye dönüp bakınca pek çok kararı sevgiyi temel alarak almışım. Artı ve eksileri hesaplamayıp sadece kalbimi dinlediğim zamanlar oldu. Mantığımı sadece işimde ve okulda kullanıyordum. Bu alanlarda göz önünde bulundurduğum şeyler gurur ve paraydı, bunları hayallerim ve yazdıklarımın önüne koyuyordum çünkü bazen hayat, en önemli ikinci şeyi seçmeyi bile imkânsız kılabiliyor.

Sevdiğim insanlar için de bu geçerli. Gözlerindeki parıltıyı, tutkularını ve sevgiye bodoslama dalma cesaretlerini seviyorum. Birini sevdiğimde, kalbimin bir yarısının, "Bu da yeter bana," diye düşündüğü olmadı hiçbir zaman. Ne kadar pasif olursam olayım, her şeyimi paylaşırım. Belki de bu yönelimlerimden dolayı detaylı planlar yapmakta ya da güzel bir gelecek hayal etmekte kötüyüm.

Kalbinizi pır pır ettiren biriyle tanışmak, başkalarının kalbini pır pır ettirene kadar bir şeyler yazmak, aşkı betimleyen

CamScanner ile tarandı

şarkılar dinleyip filmler izlemek... ben daima sevgiden hareketle ilerlemek istiyorum. Eğer safi mantık kendini devamlı aralardaki boşluklara zorlarsa ben de hayatımın parlaklığı ve rahatlığını kaybederim, bu yüzden de duygusal olarak aydın biri olmak istiyorum, mantıklı düşünme anlamında daha noksan olacak olsam bile. El ele tutuşup benim gibi hissedenlerle yürümek istiyorum. Duygusallık ya da mantıktan hangisinin daha üstün olduğunu söylemek zor ama kesinlikle farklı dokulara sahipler. İkisi arasından dokusunu daha çok sevdiğim kesinlikle sevgi ve duygusallık.

BİR BAŞINALIK OLDUKÇA ÖZEL BİR YER

Yerin kulağı var. Yabancıların telefonunda da, ofis odalarında da, sokaklarda esen rüzgârda da. Yalnızlık bir kere gözlerini açtı mı korku yüzünü göstermeye ve kelimelerim ile ifadelerimi didik ederken karanlıkta sayısız göz kırpışmaya başlar.

Bana göre yalnızlık tek göz odalı dairem, bana mükemmel şekilde uyan battaniyemin altı, yürüyüşe çıkarken kendimi bakarken yakaladığım göğün altı, bir partideyken aniden üstüme çöken yabancılaşma hissi. Özeleştirimde, ellerimin ceplerimde huzursuzca kıpırdanışında, ses kayıt cihazından kendi sesimi dinledikten sonra odamdaki boşlukta, kafede gözü uzaklara dalmış biriyle yanlışlıkla göz göze gelişimde; başkalarının bakışından korkmama rağmen kimsenin zaten bana bakmadığını fark edişimde. Bütün bunlardan çıkardığım yalnızlık özel bir şeye dönüşebilir mi? Bütün sanatçıların görevi ve ayrıcalığı da budur.

ISTIRAP VE TESELLİ

Sevgi, iş ya da herhangi bir şey üzerine düşünürken sık sık, "Aa, o konuda yanılmışım, bilmem gerekirdi," gibi düşüncelere kapılıyorum ve bu beni aynı anda hem üzüyor hem de teselli ediyor. Geri dönüp hatamı düzeltemeyecek olma

CamScanner ile tarandı

düşüncesi beni üzüyor ve aynı hatayı bir daha yapmayacak olmak teselli ediyor. Mesele işimle ilgiliyse daha ziyade teselli oluyorum, ancak söz konusu aşksa üzüntü ağır basıyor. Çünkü daha iyi olmam gerektiğini fark ettiğim o an, kendisine karşı daha iyi olmam gereken kişi artık yanımda olmadığında geliyor.

Geçmiş bir aşkın boş kabuğuna tutunmanın, bir daha geri dönmeyecek bir kalbi tekrar fethetmenin ya da pişmanlıklarınızın içinizi kemirmesine izin vermenizin bir anlamı yok...

Öyle günlerde kitap okuyorum. Çünkü başkasına karşı duyulan sarsılmaz duyguların üstünde durmaktan daha büyük bir işkence yok. Bu sadece anlamsız duygusal tükenmişlik döngüleriyle sonuçlanır, hem kendim hem de beni dinleyen her kimse onun için. Fakat kitaplar farklı. Genelde ilaç gibi gelecek olan, durumuma ve düşüncelerime uyan kitaplar arar ve sayfaları yıpranana kadar onları tekrar tekrar okurum, her şeyin altını çizerim ve buna rağmen kitap, bana kazandıracak bir şeyler barındırmaya devam eder. Kitaplar benden hiçbir zaman bıkmaz. Zaman içinde, tamamen iyileşmemi sessizce bekleyerek bana bir çözüm sunarlar. Kitapların en güzel özelliklerinden biridir bu.

NİTELEYİCİLER OLMADAN BİR HAYAT

Çalıştığım yayınevinden, en sevdiğim yazarın yeni kitabı çok yakında basılacak. Kitabın üstünde çalışan editör, yazarla birlikte şubatın ortasında beyin fırtınası yapabilecekleri bir toplantı ayarladı ve benim de katılıp katılamayacağımı sordu, en sevdiğim yazarın o olduğunu bildiğini de ekledi ve yirmili yaşlarında biri olarak olabildiğince çok yeni fikirle çıkagelmem için beni teşvik etti.

Toplantıya katılma düşüncesi beni heyecanlandırıyor ama bana "genç" denmesi boğazımın düğümlenmesine sebep oluyordu. Gergindim, daha önce kimsenin aklına gelmemiş

CamScanner ile tarandı

yeni fikirleri nereden bulacaktım? "Genç" hâlâ peşimi bırakmayan ve en hazırlıksız anımda tökezlememe sebep olan bir kelime.

Bu konuyu bir arkadaşıma açtığımda, "genç" kelimesinin neden daima böyle yönergelerle birlikte geldiğini merak ettiğini söyledi. İyi fikirler hep daha yaşlı ve daha deneyimli kişilerden geliyordu, hem zaten masada ne kadar çok çeşit ses olursa o kadar çok fikir çıkması da gerekmez miydi? Haklıydı. Kendi önümüze hep niteleyiciler koyuyoruz ve ben de bunda bir istisna değilim. "Genç", sonsuza dek benimseyebileceğim bir niteleyici değil ama burada asıl odaklandığım şey, bu kelimenin ardındaki beklentiler. Gittiğiniz okul veya üniversitede okuduğunuz bölümle aynı şey bu. Bütün yaratıcı yazarlık öğrencilerinin güzel cümleler kuracağı ve bütün (Koreli) İngiliz Dil ve Edebiyatı öğrencilerinin mükemmel İngilizce konuşacağı beklentisi her şeyden önce bir engel teşkil ediyor. Gereksiz bir baskıya sebep oluyor.

Eğer mümkünse üniversitede ne okuduğumu bu yüzden söylemekten kaçınırım genelde. Ablam da aynı şekilde. Seul Sanat Enstitüsü'nde müzik okuduğu için iyi bir performans sergilemesi tabi karşılanırken bir notaya olması gerektiği gibi çıkamadığında ağır bir şekilde eleştiriliyor. Devamlı acımasızca yargılanma korkusuyla yaşıyor. Çoğu insan da böyle hissediyor olmalı. Sevdiğimiz için okuduğumuz bölümlerden zevk alamamamızın sebebi de bu. Çoğumuzun ilgi alanımızda kendimizi geliştirme riskini almaktansa en yakın deliğe saklanmasının sebebi de bu.

Bugün Facebook'ta okul ve iş bilgilerimi sildim çünkü ismimle birlikte gelen niteleyicileri silmek istiyordum. Okulumu ve mesleğimi göstermek kısa da olsa kendimi üstün hissetmemi sağlamıştı ama aynı zamanda özgüvensiz hissetmeme de sebep oluyorlardı. Okuduğum bölüme rağmen muhteşem bir yazar olmamaktan, bir yayınevinde

CamScanner ile tarandı

çalışmama rağmen her şeyi okumamış olmaktan nefret ediyorum. Bu niteleyiciler asla bir insanı bütünüyle anlatamaz. İşyerimde en çok kıskandığım kişi –muhteşem bir illüstratör, inanılmaz bir yazar, zengin bir duygusal hayata, güzel bir dış görünüşe ve çok hoş bir kişiliğe de sahip– taşrada bir üniversiteden mezun oldu. İtiraf etmekten utansam da akademik özgeçmişimi onunkiyle karşılaştırarak aşağılık hislerimi bastırmaya çalışmışlığım var. "Düşündüğüm kadar prestijli bir okulda okumamış," diye düşünürken yakaladım kendimi, kendimi olabildiğince üstün görebilmek için boşa kürek çekerek.

İçimdeki bu düşüncelerin farkında olsam da üstüme dayatılan niteleyiciler üzerinden başkalarının bana bakışını hissedebiliyor ve bu bakıştan kaçamıyorum. Kıskandığım birinin, daha aşağı kademe bir okulda okuduğunu öğrenince rahatlıyor, okuduğu okulu duyunca normalde pek takmadığım birini olduğundan daha zeki görüyordum. Ardından bu salak düşünceler yüzünden duyduğum suçluluğu özeleştiri takip ediyordu. Kendimi gerçekten değiştirmek istiyorum. Değişebileceğime de inanıyorum. Bugünlerde işyerinden en yakın arkadaşlarımın nereden mezun olduklarını bilmiyorum. Bilmek istemiyorum da. Tamamen değişmedi ama yavaş yavaş oluyor. Değişen kısımlara odaklanıp ümit etmeye devam etmek istiyorum. Niteleyicilerimiz ne olursa olsun kendimizi iyi hissedebileceğimiz bir günün geleceğini ümit ediyorum.

RÜYA

Geçmişte yer alan ve aklımda yer eden bir rüya görmüştüm. Annem ve ablam vardı. Başkaları da oradaydı ama kim olduklarını hatırlamıyorum. Annemin genç hâlinin bir fotoğrafını çekmek istiyor ve kamerayı gözüme kaldırıyordum ama annem bir türlü kareye girmiyordu. Çünkü geçmiş, geçmişte

CamScanner ile tarandı

kalıyor. Çünkü bir yerde sadece kısa bir anlığına var oluyor, sonra yok oluyoruz. Bazı şeyleri fotoğrafla bile yakalayamıyoruz, diye düşünmüştüm

Fakat eğleniyorduk. Bunu kaydedemesek veya sonrasında hatırlayamasak da orada birlikte olduğumuz için mutluyduk. Büyüleyici bir sahneydi: Ablam ve ben çocuktuk, annemin de yüzünde tek bir kırışıklık yoktu. Bunu yazarken bile rüyam zihnimden silinip gidiyor ve artık annemin yüzünü göremiyorum. Keşke annemin genç ve ışıl ışıl yüzünü bir kez daha görebilsem. Üzücü ve güzel bir rüyaydı.

ANNEANNEM

Anneannemin hiçbir zaman diyecek pek bir şeyi olmazdı. Başkaları hakkında hiçbir zaman kötü bir şey de demezdi. Babamın bir damat olarak 0-100 arasında nereye düştüğünü sorduğumda, bana babama benim kaç vereceğimi sormuştu; kendime son derece güvenerek 0 vermiştim. Anneannem gülümsemeye ve sorumdan kaçınmaya devam etti, bu da şunu sormama sebep oldu: "Babam gibi birini sana getirip onunla evleneceğimi söyleseydim, buna izin verir miydin?" Sonunda şöyle cevapladı, "...Hayır." Anneannem çok komik biri.

Onunla yaşadığım dönemde, bir gün bir şey almaya şehre gitmem gerekmişti; birlikte Suncheon sokaklarında yürüyorduk. Anneannem birden, "Burada sıkılıyor olmalısın, buradan ayrılmayı düşünüyorsundur devamlı, öyle değil mi?" diye sordu. Ona durumun böyle olmadığını söyledim, burada kısa bir süreliğine kaldığımı çünkü bir daha tek başıma ne zaman seyahat edebileceğimi bilmediğimi anlattım. Yine de, belki suçluluk duygusundan, sıkıldığım için buradan ayrılmayacağım konusunda ısrar ettim. Dürüst olmak gerekirse anneannem çok da yanılmıyordu. Fakat ne zaman onunla konuşsam, sohbetlerimiz sessizlikle bitiyor ve yaşadığı yerde yapılabilecek çok bir şey de yoktu. Onu bu kadar

CamScanner ile tarandı

az görebiliyorken devamlı telefonuma da bakmak istemiyordum. Anneannemle sohbet etmek istiyordum, eskiden bana pek çok eğlenceli hikâye anlatırdı ama bugünlerde elinde çok bir hikâye kalmamış gibi; fakat uzun bir süre bir daha tek başıma seyahat edemeyecek olma ihtimalim de gerçek.

Her hâlükârda birlikte yürümeye devam ettik ve tesadüfen o sırada festival düzenleyen bir sosyal merkeze geldik. Burada pek çok yaşlı vardı. Anneanneme sarıldım ve ona, "Kendine dikkat et," deyip onu orada bıraktım. Sonra geri dönüp baktığımda bana el salladığını, yoluma devam etmem için işaret ettiğini gördüm. Uzaklarda bir noktaya dönüşene kadar devamlı geriye dönüp anneanneme baktım.

Geçen gün yaptığımız bir konuşmayı hatırladım. "Anneanne, en mutlu anın hangisi?" Her gün yalnız olduğunu, bu koşullarda nasıl mutlu bir anısı olabileceğini sordu bana.

Sonra utanarak, "O hâlde burada olduğum için mutlu musun?" diye sordum.

"Elbette, çok memnunum."

"Ama mutlu değil misin?" diye karşılık verdim.

"Memnun olmak da mutlu olmaktır."

Ne zaman anneannemi düşünsem kalbim ağrır ve ona acıyormuş gibi hissettiğim için bundan nefret ederim, fakat bunu sevgi olarak yorumlamaya karar verdim. Ve sevgi söz konusu olunca belki de bu tür duygular kaçınılmaz oluyor.

KLİŞELER VE APTAL YALANLAR

Şirketimizin hoş geldin partisinden sonra CEO'muza denk geldim. Normalde yetişkinlerden, hele güç sahibi yetişkinlerden daha çok korkarım (kendim de yetişkin olsam da). O yüzden CEO'dan ne kadar korktuğumu hayal edebilirsiniz. Bu sene için hedefimin ne olduğunu sordu ve tereddüt ettiğimde, "hedef" kelimesinin acaba biraz abartılı mı olduğunu sordu. O yüzden ben de bu sene için naçizane amacımın

CamScanner ile tarandı

sağlıklı bir beden ve zihne sahip olmak olduğunu söyledim. İş hakkında bir şey demem gerektiğini varsayarak, bir çoksatanın editörlüğünü yapmak istediğimi de ekledim. Ama bunu söylemek beni neden bu denli utandırıyordu? Çok klişe ve aptalcaydı. Fazla bariz. Çoksatan kitaplara ilgim bile yok. Sadece sohbetten mümkün olduğunca hızlı sıvışmak istiyordum ve hedefimin iyi kitaplar yayınlamaktan ibaret olduğunu söyleseydim bunu yapamayacağımı düşünmüştüm; CEO'muz iyi kitaptan anladığım şeyin ne olduğu konusunda beni sorguya çekerdi. Fakat cevabım utanç vericiydi. Gerçekten daha dürüst biri olabilmeyi dilerdim. Sorulara daha ustaca karşılık verebilen ve onları bir kılıf uydurmak zorunda olmadan cevaplayabilenleri kıskanıyorum.

TEYZEM

Dün annem rutin bir kontrol için hastaneye gitti. Aynı zaman anneannemin de Seul'a geleceği gündü. Annem hep aşina olmadığı yerlerden korkmuştur ve anneannemle birlikte büyük bir hastanede kaybolacakları düşüncesi beni o kadar rahatsız etti ki işten yarım gün izin alıp onlara eşlik ettim.

Anneannem üç ayda bir check-up'tan geçmek ve reçete yazdırmak için buraya geliyor. Yaşadığı yerde büyük hastaneler yok. Eskiden anneannem Ansan'da, sonra da Seul'un Yeongdeungpo semtinde bir hastaneye giderdi ama artık şehrin kuzeyinde kalan Ilsan'a gidiyor. En küçük teyzem eskiden anneannemi üç ayda bir Ilsan'a götürürdü, sonra bu sorumluluk en büyük teyzeme geçti, ardından da anneme.

Ilsan civarında oturan Goara Teyzem telefonunu açmıyor. Annem nedenini bilmiyor, anneannem de üzülerek, muhtemelen artık kendisiyle uğraşmak istemediği için böyle yaptığını söylüyor. Annem bunu duyunca arada kalmış gibi göründü. Bense köpürüyordum; anneannem haftada bir gelmiyordu ya sonuçta, alt tarafı üç ayda bir geliyordu!

CamScanner ile tarandı

Fakat sonra Goara Teyzem hakkında başka şeyleri hatırlamaya başladım. Çok kitap okuyan, anneanneme, yeğenlerine bakan biriydi ve artık kendiyle ailesi arasına mesafe koymuştu.

Goara Teyzem benim ve kardeşlerim için de özel biriydi. Ne zaman arabaya ihtiyaç duysak, babamdan ziyade bizi gitmemiz gereken yere o bırakır ve biz çocukların anlayabileceği şekilde dünya hakkında pek çok şey anlatırdı. Babam ne zaman annemi dövse, gözyaşları içinde aradığımız, ikisi de aynı uzaklıkta yaşıyor olsa da, en büyük teyzemiz değil Goara Teyze olurdu. Geriye dönüp bakınca Goara Teyze vahamızdı. Bizi kendi annemizden daha iyi anlıyordu, ikinci annemiz gibiydi.

Bu anılar bana "Bu kişi değişti" kelimelerinin bazı durumlarda tamamen boş olduğunu düşündürüyor; birisinin daima aynı şekilde kalmasını ya da tutarlı bir şekilde davranmasını beklemenin o kişi üstünde büyük bir yük oluşturduğunu fark ettim sonunda.

Hayat, kişinin sadece yaşayıp geçirdiği bir şeyden ibaret olduğunda, hayatta kalmanın gereklilikleri bütün zamanını ve gücünü aldığında, başka gereklilikler için geriye kuvvet bırakmadığında ve zaman hızla geçip elimizdeki her neyse onu ihmal içinde kurutup çürümeye bıraktığında, başkasının aynı şekilde devam etmesini beklemek gerçekten o kişi için fazlasıyla büyük bir yük.

Goara Teyzenin hayatı çok dikkat vermediğimiz bir şeydi, kendi hayatlarımızdan kayıp gitmesine izin verdiğimiz bir şeydi. Bundan artık eminim. Kendi hayatımızda umudu kaybettiğimizde, hayatımızdaki pek çok mihenk taşını da kaybedebiliyoruz. Hiçbir şey yapmak, bir şeyin parçası olmak ya da kimseyle birlikte olmak *istemiyoruz*. İlişkiye sahip olma arzumuz yok oluyor ve kendimizi herkesten tamamen soyutluyoruz.

CamScanner ile tarandı

Bunu fark ettiğimde, bu gerçek o kadar bariz geldi ki; çoğu kişiye kıyasla Goara Teyzenin sürdüğü hayatın daha çok farkında olan biri olarak bunu bilmem gerekirdi diye düşündüm. Fakat son bir kez ailesinin yanında olmadığı için ona bencilce içerlemiştim. Utancımı görmezden gelmeye çalıştım ama hızla vücuduma yayıldı ve ertesi gün, bir ceza gibi mide bulantısına dönüştü.

Rebecca Solnit *Yakındaki Uzak*'ta[1] empatinin hayal gücünün bir eylemi olduğunu söylemişti. Kendi içimde o tohumu ekmezsem hiçbir zaman büyümeyecek. O yüzden de bazı insanlar başkalarının hayatlarını hiç anlamıyor gibi görünüyor. Fakat kendi içimde, orada olmayan bir şeyi yaratmanın tek yolu hayal gücü. Nasıl empati yapacağınızı, nasıl hayal edeceğinizi öğrenmeniz lazım.

Eskiden empati çok zor bir şeymiş gibi gelir ve beni duygusal olarak etkilemeyen şeylere karşı kendimi kapatırdım. Fakat önceden var olmayan bir şeyi içimde yaratmak ve başka bir insanla duygusal bir birlik kurmak yetişkinliğin adımlarından biri. Pek çok insandan o kadar uzak ama onlara bir o kadar yakınız ki.

Anlamadığım ya da hemen empati kuramadığım duyguları öğrenmek ve onları hayal edebilmek: Başkalarına karşı gösterdiğim şefkat ve içimizdeki şeyin kuruyup çürümemesini sağlayacak tek şey de bu. Belki tümüyle empati kurmak imkânsızdır ama denemeye devam edebiliriz. Bu bilgiye sahip olmamıza rağmen denemeye devam etmek, yapabileceğimiz en değerli şey.

Bu yüzden ortak bir anlayışa varabileceğim, aslında hep şefkat duyduğum ama bir sebepten hayatımın bir noktasında sırtımı döndüğüm kişilerin arayışına çıkmaya karar verdim.

---

1 Encore Yayınları, 2015

CamScanner ile tarandı

KÖPEKLERİM, BENİM HER ŞEYİM

Boogie üç yaşında, Suji ise dokuz. Juding on beş. Juding yavruyken ona Roket Juding derdim. Kapılar açıldı mı asansörden koşuşu, bir roketin fırlaması gibiydi, o kadar hızlıydı.

Uzun bir günün ardından ne zaman ön kapıyı açsak hemen bacaklarımıza koşar, onu kucağımıza alana kadar ön patileriyle dizlerimize dokunurdu. Bir şey yiyorsak hemen anlardı, elimize tatlıpatates ya da bisküvi aldığımız anda yanımızda biterdi. Ya da kızarmış tavuk veya ızgara et sipariş verdiğimizde.

Yavruyken minik kalbi olması gerektiği gibi atar, gözleri parıldardı, burnu ıslaktı ve patilerinin altı ile karnı pembeydi, bebek gibi kokardı. Kimse ona bunu öğretmemiş olsa da daima banyoda ya da veranda da tuvaletini yapardı. Bazen verandanın kapısına gider onları tıklatır, kapıları açmamızı isterdi. Nadiren havlardı. Sık sık kıskanırdı.

Seneler boyunca bu davranışlarını kanıksadık ama son zamanlarda bu hareketleri azaldı, hatta tamamen yok oldu. Artık boynuna tasma takmak zorunda kalmıyorum çünkü Juding benden de yavaş yürüyor; sağır olduğu için ön kapıyı açtığımı duymuyor ve beni karşılamak için koşarak yanıma gelmiyor. Sadece, "Ben geldim," diyerek uykusunu bölüyorsam aniden yerinden kalkıyor. Süt içmiyor artık ve bazen et yemeyi reddediyor, ne yediğini umursamıyor gibi hatta. Kalp atışı düzensiz, gözleri donuk, burnu kuru ve patileri ile karnındaki renk karardı. Çişini yapabilmek için verandanın kapısını tıklatmıyor. Havlamasını en son duyalı çok oldu. Ve o kadar çok uyuyor ki bazen korkuyorum... Ağaran sakalı yüreğime korku salıyor. Muhtemelen zavallıcığımızın artık yaşlı bir köpek olduğunu kabullenemediğim için.

Suji ve Boogie'nin yavru hâlleriyle yaptıkları şeyleri görünce yaşlı Juding'i düşünüyorum, bu da kalbimi kırıyor.

CamScanner ile tarandı

Juding'in bu dünyada geçirdiği zamanın, benimkine kıyasla çok daha hızlı ve gelip geçici olduğunu eskisinden çok fark ediyorum. Bir şey yediğimde iki genç köpeğin ayaklarıma üşüştüğünü ya da onlara fısıldadığımda kulaklarının dikleştiğini görünce aklıma gelen şeyler bunlar.

Canlı bir varlığın hayatına ve ölümüne tanık olamayacak kadar genç hissediyorum kendimi. Bütün başlangıçlar ve sonlar bana ağır geliyor. Ânın mutluluğuna odaklanamayacak kadar endişeli biriyim. Üç köpeğim tarafından çevrili hâlde koltuğumda uzanırken bile birlikte geçirdiğimiz vaktin değerli ve mutlu olduğunu, geleceğimizin de çok daha korkutucu ve karanlık olduğunu hissediyorum.

"Zayıf" kelimesini çok düşünüyorum. Ben zayıfım, o yüzden zayıf olan her şeyden korkuyor ve nefret ediyorum. Fakat yine de bu köpeklerin hayatımda olmasını her şeyden çok istiyorum. Onları asla kendimden uzaklaştırmam.

BİRLİKTELİK

Hissiz olmayı dilediğim, hiçbir şey hissetmek istemediğim günler oluyor. Basit ve soğuk ve tamamen hissiz olmak istiyorum. Empatinin hayatımda büyük bir yeri var ve etkisi uzun sürebiliyor. Televizyonda bir dizi ya da film izliyor, bir şarkı dinliyor ya da bir fotoğrafa bakıyor, başkasının hikâyesini kendiminkiymiş gibi dinliyorken kalbim sıkışıp moralim bozulabiliyor. Bağlam olmadan bir nokta gibi beni delip geçebiliyorlar, bu artık son derece alışık olduğum ama bıktığım bir his.

O yüzden bunca zaman kendimi güvende tutmak için etrafıma duvarlar ördüm. Kendime bir sığınak inşa ettiğimi sanmıştım ama kendimi bir hapse kapamışım meğer (her ne kadar bu benzetmeyi kullanmaktan nefret etsem de). Daha mutlu olacağımı düşünmüştüm ama öyle olmadı. Yanılmadığıma dair devamlı telkin edilmek istiyordum ve en ufak

CamScanner ile tarandı

ilgiye saplantıyla yaklaşıyordum. Devamlı neden böyle olduğumu düşünür ve başkalarına karşı duyduğum kuşkuculuğum derinleşirdi. Serinkanlı, mantıklı biri olmak istiyordum ama bir kere sakinleştiğimde dünyam donup kalıyordu. Dokunduğum her şey ağrıyordu. Öfkeli ve usanmıştım.

Şimdi düşününce bariz geliyor. Kendimi kendi içime kapatmak, kimseyle görüşmemek, kimseyi paylaşmamak, bunların hepsi buzdan bir şato inşa etmekti. Başkalarının soğukluğuna odaklanıyordum ve bu da hayatımda hiçbir sıcaklık bırakmıyordu.

İçimde devamlı her türden negatif duygu kabarıyor, beni nefessiz bırakıyordu. Bunları içimden çıkarmanın bir yolunu bulmalıydım.

İşte o zaman terapiye gitmeye karar verdim. Küçükken yapmakta zorlandığım bir şey olan paylaşmanın, benim için çok daha zor bir hale geldiğini hemen fark ettim; fakat bir kere konuşmaya başladıktan sonra her şeyin içimden aktığını hissettim. İçimdeki paylaşacak tek bir kişiye ihtiyaç duyduğumu düşünmüştüm hep, ama yanılmıştım.

O andan itibaren düşüncelerimi ve duygularımı sık sık ailemle arkadaşlarımla, iş arkadaşlarımla, hatta yabancılarla paylaşmaya başladım; karşılığında onların hikâyelerini dinliyor ve içimi taze havayla dolduruyordum. Sahte bir dost canlılığıyla değil samimiyetle, tüm kalbimle. Duygularımdaki öz farkındalık ile kendime acımayı dengeliyor gibiydim.

Sonuç olarak daha iyi yaşamanın yolu, başkalarıyla birlikte yaşamaktır; uzun bir süreden sonra ilk defa ailemle tatile çıktığımda hissettim bunu. Birliktelik demek fedakârlık demek ve fedakârlık da bizi bencillikten kurtarır. Çünkü her şey benimle başlar başkalarıyla biter. Onlarla birlikte olmak, onları anlamak istediğiniz, onlarsız yapamayacağınız gerçeği başkalarını etkiler. Birlikte olmak, birbirini yanlış anlamak, birbiriyle paylaşmak, birbirinden uzaklaşmak... bunların

CamScanner ile tarandı

hepsi ânı yaşamamızda yardımcı olur. Dünyamız dediğimiz bu karanlıkta kendimizi teselli etme yolumuz bu mu acaba merak ediyorum.

OLDUKÇA KARANLIK BİR DÖNEM

Daima savaştayım. Onlarcasına ya da yüzlercesine karşı ben. Daha yukarısını saymak bir noktadan sonra imkânsız. Düşmanlarınızın sayısı arttıkça daha çok yoruluyor ve moraliniz düşüyor. Belki de halihazırda moraliniz bozuktu zaten. Kazanamıyor ve kazanmayı düşünemiyorsunuz bile. Sahibi tarafından içi hiç temizlenmeyen bir çanta gibi darmadağın hayat. İçine elinize uzatıp elinize ne zaman eskiden kalma bir çöp gelir bilmezsiniz ve birinin bir gün çantanızı karıştırmasından korkarsınız. Belki "yük"ünüz de eski bir çanta gibidir. Onu sağa sola fırlatır, ne kadar yıpranacağını ya da nereye düşeceğini çok umursamazsınız, kimse de fark etmez. Yeni bir çanta almaya da paranız yetmiyordur, o yüzden dikkatle ve titizlikle yamalarının görünmeyeceği şekilde tutarsınız onu. Şimdi bakınca bu çanta benzetmeme göz devirdim ama çok da yanlış sayılmam bence.

Otobüste bir şeyler yazarken önümde biri dururbut yazmayı bırakıyorum. Gözleri doğruca telefon ekranıma bakıyor gibi geliyor. Düşüncelerimi okurlar diye korkuyorum; bu düşüncelerim bazen günlüğümün en özel bölümleri kadar karanlık olabiliyor. Toplumun önündeki personamı, altında yatan şeyin bir kılıfı olarak görüyorum, hiçbir ışığın geçemediği bir zar gibi. O zardan geçemeyen içsel düşüncelerim içimde çürüyor. O yüzden düşüncelerim hiçbir zaman temiz değil, içsel çürümemin içinde iyi bir şey bulmak zor. Süzgeçten geçirilen çamurlu su nasıl hâlâ kahverengi akıyorsa, tekrar tekrar üstünden geçtiğim düşüncelerim de karanlıkla dolu. Bunu süslü kelimeler ve benzetmelerle gizlemeye çalışıyorum. Bütün bu süslemeler ve düzeltmeler güzel

CamScanner ile tarandı

görünüyor olabilir ama işe yaramaz bir kılıftan başka bir şey değil.

Neşeli ve dürüst insanların masumiyetini çok seviyor, olumlu düşünenlerin yazılarına bayılıyorum ama hiçbir zaman aralarında yer alamamaktan endişeleniyorum. Hem kendi karanlığımı kabullenmekte hem de kendimi ışığın altına atmakta zorlanıyorum. Başkaları tarafından değer görmek, şartsız koşulsuz sevilmek için yanıp tutuşuyor, ancak onlara duyduğum ilgiye rağmen başkalarını önemsemiyormuş gibi yapıyorum. Bu yaptığım numara, daha çok numara yapmama sebep oluyor, bu da daha da çok numara yapmama yol açıyor, öyle ki bir noktada numara yapıp yapmadığımı anlayamaz hale geliyor, bunlar gerçek duygu ve düşüncelerim mi yoksa güzel bir kılıfa sokulmuş düşüncelerim mi bilemiyorum. Zihnim tamamen sakin olmak isterken kalbim tam tersini istiyor; bu da dengemi bozuyor, beni bir kargaşaya sürüklüyor, böylece gerçek yüzüm ortaya çıkıyor. Çarpık suratım çarpık davranışlar yaratıyor. Çarpık zihnim ve bedenimi düzeltmek için onlara "münasiplik" sokmaya çalışıyorum ama elimde benliğimin Jenga kulesiyle baş başa kalıyorum, o da çok geçmeden yıkılıyor.

Mutlak bir özgürlüğe hiçbir zaman ulaşamayacağımı bilsem de bu yolda ilerlemeye devam ediyorum. Yolun sonu silinmiş. Yolun olmadığı bir yol yaratmaya çalışıyorum ama o engebeli zeminin üstünden ne kadar geçsem de bir yola dönüşmek bilmiyor. Parmaklarım taşlara çarpmaya devam ediyor.

KURGU

Sahip olduğum tek gerçek yetenek, başkalarını aşağı çekmek. Karanlık gecede bir lamba gibi başkalarının zayıflıklarını fazlasıyla net görüyorum ve eskiden bu zayıflıklarına dikkat çekip insanlara saldırmaktan keyif alırdım. Biri bana

CamScanner ile tarandı

bunun sebebini soracak olsa tam bir cevap veremezdim; sanırım kendimi pek tanımıyordum. Kendimi iyi tanımadığım için de kendilerini tanıyan insanlara katlanamıyordum, nefessiz kalıyor ve midem bulanıyordu. Canlarının sıkıldığını ya da komple yıkıldıklarını görmek beni telkin ederdi. Ne kadar da acınası bir hayatım varmış eskiden.

GÖMÜLÜ VE GÖMÜLÜ KALMALI

Karakterden çok tavra daha çok önem veririm. Aslında tavrın karakteri barındırdığına inanıyorum. Bir tavır olan dürüstlüğün, çok ufak şeyler ve olabildiğince önemsiz anlarda çıktığına inanıyorum. Birisini anlamak için genelde gözlerine, jestlerine, konuşmasına ve hareketlerine dikkatle bakarım.

Birini sevdiğimde o kişiye çok sorum olur, ancak bu sorular hep kelimelerle sorulmaz. Bazen hareketlerle ifade edilir. Bana bakarken elinin üstüne koyduğu çenesiyle, ağzıma odaklanan gözleriyle, başını sallayışıyla, hikâyeme karşılık verirken verdikleri yanıtların tonu ve nüansıyla. Ona içimi dökerim ve bana sorduğu şeylere cevap veririm. Her kelime bir soruya, her kelime bir cevaba dönüşür. Size sorulmasa da her şeyinizi açabileceğiniz birini bulmak böyle bir şey.

Öte yandan sormayıp da öylece yuttuğumuz çok soru var. Bence insanlar, hepsi her zaman böyle olmasa da, utangaçlar; ancak boğazımızın düğümlendiği ya da başkalarının hakkımıza ne düşüneceğinden endişelenip soruyu sormadığımız çok an oluyor. Arkadaşlarım bana, çok soru sorduğum için Merak Kraliçesi der ama sorduğum şeyler bile çok daha büyük bir yığının içinden çekip çıkarılmış, seçilmiş sorular oluyor. Dünya üzerinde sorulabilmiş soruların çoğu kurcalayıcı, ağır, özel, saçma ve bariz olmasına rağmen.

Bu yüzden soru sormadan içimden cevapları çekip çıkarmayı ya da benim sormama kalmadan cevap vermeyi başaran insanları seviyorum. Bu iletişim içimi ısıtıyor.

CamScanner ile tarandı

Fakat biraz üzgün hissetmiyor değilim. Yuttuğumuz sorular nereye gidiyor? Bir yerlere dağılıyorlar mı yoksa içimizde, derinlere bir yerlere mi batıyorlar? Tuhaf davranış ve alışkanlar şeklinde vücut mu buluyorlar? Böylesi bir sessizlik, başkalarıyla derin ilişkiler kurmanın önüne geçmez mi? En çok korktuğum da bu.

ROMANTİZM VE ALAYCILIK

Çoğu zaman bütünü tek bir âna göre yargılarız. Kişi kitapkurdu ve oldukça entelektüel olabilir ama önümde Instagram'larında gezindiklerini görürsem onun yüzeysel olduğunu düşünebilirim. O yüzden birini ilk görüşte sevmenin ya da kader kavramının romantize edilmiş özmantıksallaştırma olduğuna inanıyorum. Tamamen zamanlamadan ibaret. Özel göründüğüm ve karşımdakinin özel göründüğü bir an, bir tesadüf. Fakat bu güzel tesadüfler hayatımızdaki çoğu ilişkinin sorumlusu. O yüzden bu konuda alaycı olmaya da gerek yok.

Her halükârda romantizm ile alaycılık arasında gidip geliyorum genelde. Sıcak ve soğuk arasındaki engelleri geçerek hayatın ılık sıkıcılığını unutuyorum; en çok korktuğum da o ılık olma durumu. Sıcak ya da soğuk hissetmeye geri dönememek, oda sıcaklığında hissizleşmiş bir şekilde takılıp kalmak. O hâldeyken ölüden farkımız yok.

CamScanner ile tarandı

Psikiyatrist: Evet, size nasıl yardımcı olabilirim?

Ben: Şey, sanırım biraz depresifim. Biraz daha detaya gireyim mi?

Bir yayınevinin sosyal medya yöneticiliğini başarıyla üstlenen Baek Sehee'nin hayatında her şey yolunda gitmektedir; ta ki depresyon nedeniyle psikiyatristle görüşmeye başlayana dek.

Baek devamlı bir üzüntü, kaygı ve kendinden şüphe duyma hâli içindeyken, çevresine karşı da son derece yargılayıcıdır. İşyerinde ve sosyal çevresinde duygularını gizlemekte ustadır; yaşam tarzının gerektirdiği sakinliği göstermek ise onun için çocuk oyuncağıdır. Ancak tüm bu çaba onu yorucu, bunaltıcı bir boşluğa sürükler ve derin ilişkiler kurmasını engeller. Bunun normal olamayacağını düşünür, hayat buysa eğer, bu normal olamaz.

Ama madem bu kadar umutsuz, o zaman en sevdiği yemeği; şöyle acılı, bol baharatlı bir tabak tteokbokki'yi nasıl sürekli isteyebilir?

Baek, 12 haftalık bir süreçte psikiyatristiyle olan diyaloglarını kaydederek, kendini istismar döngüsüne hapseden geribildirim mekanizmalarını, ani tepkilerini ve zararlı davranışlarını çözmeye başlar. Kısmen anı, kısmen kişisel gelişim kitabı olan *Ölmek İstiyorum Ama Tteokbokki de Yemek İstiyorum*, depresif ve zor zamanlarda elinizin altında bulundurmanız gereken bir rehber.

"Baştan sona dürüst ve özgün. Benzer depresyon ve anksiyete türlerinden mustarip gençlerde yankı uyandıracak samimi bir kendini keşfetme çabası." –*Library Journal*

"Samimi... içten... Baek'in psikolojik rahatsızlıklar hakkındaki konuşmaları normalleştirme gayesi takdire şayan."
–*Publishers Weekly*

"Baek, açıksözlülüğü ve mizahıyla okurlarını sarmalıyor." –*Booklist*



NOVA KİTAP
9 786259 520223
/nova.kitap
www.ithakiyayingrubu.com

CamScanner ile tarandı