Gel Hayattan Konuşalım

Filiz Aygündüz
Dr. Alper Hasanoğlu



Psikoloji

Filiz Aygündüz, 1971 yılında İstanbul'da doğdu. Mimar Sinan Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Matematik bölümünü bitirdi. Çeşitli liselerde matematik öğretmenliği yaparken, *Topaz*, *Go*, *Cosmopolitan* dergilerinde serbest muhabir olarak çalıştı. 1995 yılında Duygu Asena'nın çıkardığı kadın dergisi *Kim* ve kültür sanat dergisi *Negatif*'e yazmaya başladı. 1999 yılında öğretmenlikten istifa etti. Aynı yıl, Asena'nın dergileri kapandıktan sonra *Milliyet* gazetesi kültür sanat servisinde ve *Milliyet Sanat* dergisinde muhabirlik yapmaya başladı. 2007 yılında Milliyet gazetesi kültür-sanat servisi müdürü oldu. *Milliyet Sanat* dergisinde muhabirlik, editörlük, yayın koordinatörlüğü görevlerinde bulunduktan sonra 2008'de derginin genel yayın yönetmenliğine getirildi. Halen *Milliyet Sanat* dergisinin, *Milliyet* gazetesinin çıkardığı aylık kitap eki *Milliyet Kitap*'ın ve *Milliyet* gazetesi haftasonu eklerinin genel yayın yönetmenliği görevlerini sürdürüyor. İstanbul Aydın Üniversitesi'nde Psikoloji yüksek lisansını tamamlayan Aygündüz'ün Doğan Kitap'dan çıkan *Kaç Zil Kaldı Örtmenim?* ve *Prens Prensesi Sevmedi* adlı iki romanı bulunmaktadır.

Alper Hasanoğlu, İstanbul'da doğdu. İstanbul Erkek Lisesi'nin ardından psikiyatr olmak için Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ne girdi. Ama Freud'un, "Fizyolog olunmadan psikolog olunmaz" sözüne inandığı için önce Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde fizyoloji ihtisası yaptı ve özellikle sinir bilim üzerine çalıştı. Ardından İsviçre / Basel'de psikiyatri ihtisası yaptı. Yayımlanmış beş kitabı, yayımlanmak üzere olan iki kitabı var. Yayımlanmış kitapları: *Bir Terapistin Arka Bahçesi*, *Aşkın Halleri*, *İlişkilerin Günlük Hayatı*, *Hayat ve Diğer Hastalıklar* ve *Çocukta Rezilyans* (Dr. Şirin Seçkin'le birlikte). Yayımlanmayı bekleyen iki kitabı *Klinik Felsefe* ve *Dionysos'a Ezgiler* başlığıyla Nietzsche'den çevirdiği şiirlerdir. Uzun süredir Nietzsche'nin felsefesinin psikolojiye katkısı hakkında bir kitap üzerine çalışıyor. Lisans düzeyinde felsefe okuyor ve felsefeyle psikiyatrinin tekrar bir araya gelmesi adına çaba göstermek için Klinik Felsefe Derneği'ni kurdu. Entegratif psikoterapi ve antropolojik psikiyatri kavramlarını psikiyatri gündemine sokmaya çalışıyor. TherapiaSophia adını verdiği bir oluşum içinde birlikte yola çıktığı terapist, felsefeci, sanatçı, edebiyatçı yoldaşlarıyla başka bir hayat biçimini hayata geçirme gayreti içinde. İki çocuğuyla birlikte Arnavutköy'deki ev / ofisinde yaşıyor.

GEL HAYATTAN KONUŞALIM

Yazan: Filiz Aygündüz / Alper Hasanoğlu
Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
1. baskı / Eylül 2020 / ISBN 978-605-09-7585-7
Sertifika no: 11940

Kapak illüstrasyonu ve kapak tasarımı: Dolunay Obruk
Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 446 05 99
Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Gel Hayattan Konuşalım

Filiz Aygündüz
Alper Hasanoğlu

Doğan Kitap

İçindekiler

Önsöz 11
Önsöz 15

Ya insan olursun ya acı çekmezsin 21
Mutluluk süreklilik arz etmez 22
Ben, bir gramer hatasıdır 24
Felsefeden ayrılması psikolojiyi kör kılıyor 26
Yas nevi şahsına münhasır bir acı 27

Cebinde garanti değilse aşkın raf ömrü uzar 31
Birlikte olmazsan aşk bitmez 31
Devamlı kaybedebilirim kaygısı aşkı uzatır ama 34
İki insan arasındaki ilişkide en az dört kişi vardır 35
Seni değil sen sandığım seni seviyorum 36
Aşkı çok yoğun yaşadığında acısı da yoğun oluyor 37
Sistem bize evliliğin kutsal olduğunu dayatır 37
Evlilik ruhunu öldürüyor, aşk ne? 39
Evlilik bazen mesafe koymayı bazen yakın olmayı gerektirir 39
Aşk, bende olmayanların onda olduğunu varsayma illüzyonu 41
Sadece iki psikiyatrik hastalık vardır, şizofreni ve bipolar bozukluk 43

Bakış açımızı değiştirirsek daha az kötü hissederiz 45
İhtiyaçları hemen karşılanmadığında insanlar öfkeleniyor 46
Story yüzünden yanlış ilaç yazdım 48
Adalet kalmadığında insan kendini kontrol etmez 49

Doğulu insan depresyonda utanç duyar 51
Olaylara yüklediğimiz mana duygularımızı oluşturur 54
Öfke kontrol bozukluğu diye bir şey yoktur 56
Bizim toplumda insanlar kendi üzerinde düşünmez 58

Önce boşluk yarat, sonra o kendini anlamlı hale getirir 61
Durmak kötü bir şey değil 62
Para harcamamak başarısızlık olarak anlatılıyor 63
Boşluklarda sezgilerimiz ne diyorsa onu yapmalıyız 65
Beyin acıyı bir süre sonra tahammül edilir hale getirir 67

Yaşadığın şeyden ziyade onu yorumlama biçimin hayatı anlamlı ya da anlamsız yapar 69
Kendinde gördüklerini değiştirmek isteyip istememek sana kalmış 71
Bir şeyler ters gittiğinde hayatta anlam aramaya başlarsın 73
Sonbahar kokusunu içine çektiğinde yaşıyorsun, daha ne olsun? 75
Benim hayata verdiğim anlamla seninki aynı değil 77

İyi bir ilişki için iki yıllık ilişki orucu şart 83
Annenin yokluğu ölüm anlamına geliyor 84
Ayrılmam lazım ama korkuyorum 85
Biyolojik saat dedikleri uydurma 86
Acı çekmek istemediğimiz için hep birilerini arıyoruz 89

Bazen ayrıntıyla uğraşmak gerekir bazen de geniş bakmak 91
Büyümek bazı oyuncaklardan vazgeçmek demektir 92
Engin Hoca hızlı okuma kursuna gitmeyin diyor sanki 95
Hayattan alacaklı olanlar ölümden korkar 97
Hayatın bütün zorluğu çok basit olmasında 98

En iyi tedavi ilişkidir 101
Beklentisiz ilişki olması beklenmemeli 103
Sevgilim beni görsün demenin neresi yanlış? 104
Sorun anne babadaki eksiklikleri sevgili üzerinden tamamlamakta 106
Narsistler başlangıçta çok çekici olur 107

Beni üyeliğe kabul eden dernеğe üye olmam 109
Adler, nevrozu sürekli güç sahibi olmaya çalışmakta arar 111
Freud'un kendisi zaten çok yaralı bir adam 113
Eski çiftler her şeyi birbirlerinden beklememeleri gerektiğini biliyorlardı 116

Ölümün ne olduğunu konuşursak ölümle bir miktar yüzleşiriz 119
Hayatımızı otantik olarak en fazla hissettiğimiz an, ölüm anımızdır 120
Ölümü kabul edince yaşamın tadı çıkmaz 121
Hayatı sevebilirsek anlamlı bir şeyler yapabiliriz 123
İstemediğim hiçbir şeyi yapmayarak kendime zaman yaratıyorum 128
Turgut Uyar ve Tomris Uyar şiir yazmasa her gün içerlerdi 129
Alkolü mutsuzluğun tedavisi için kullanınca alkolik oluyorsun ... 130
İnsan öleceğini bilen ama öleceğine inanmayan bir varlık 133
Ölümü düşünmeye başlarsak sekiz hafta sonu yerine üç hafta sonunu ziyan ederiz 135

Vazgeçemezsen, işinden başka şeylerin de var olduğunu nasıl anlayacaksın? 139
Kabul et, vazgeç, hayata devam et 140
40 yıl çalışacaksam o iş benim insana dokunduğum bir iş olmalı 142
Vazgeçemediğin zaman hayattan tat alamıyorsun 143
Türkiye'de erkek çocukları minimum üç sene bekâr yaşamalı 145
İlişkiye başlarken zor gelen, her şeyin yine aynı şekilde sonlanacağını zannetmek 146

Az sahip olduğunda az kölesin, çok sahip olduğunda çok kölesin 149
Sahip olmaya başladığımızda özgürlüğümüzden azaltıyoruz 151
Yıl boyu tatil bekleyenler performans anksiyetesi yaşıyor 152
Evinin sana iyi gelecek şekilde döşenmesi parayla alakalı değil .. 154
Mutluluk arada sırada olan bir duygu; önemli olan mutsuz olmamak 157

Yaptığınız seçimlerle nasıl bir varoluşa evrileceğimizi belirleriz....158
Birine yardım etmek kadar kendinizi iyi hissettirecek bir şey yok.....159
Bize iyi gelecek şeylerin bu kadar basit olmasını kendimize yediremiyoruz.....160

Sevdiğin bir şeyi yapıp ona odaklanmaya başlayınca kaygın yok olur.....163
Hayatın boşluğunun yarattığı ıssızlığın sonucu insan endişe eder.... 164
Bir insanın bozuk olmasına, bir insana bozuk demeye itiraz ediyorum.....167
Profesyonellerin yazdığı kitapları okuyarak da insan kendini tedavi edebilir.....172
Kaygıyı azaltmak için hayatta bir uğraşınız olmalı.....174
Bazı kapıları zorlamak lazımdır.....175

Önsöz

En büyük hayallerimden biriydi. *Gel Hayattan Konuşalım* isimli bir nehir söyleşi kitabı hazırlamak. İnsan ruhunu bilen bir isimle aşktan ilişkilere, ölümden vazgeçişlere hayata dair ne varsa konuşmak. Aslında aklımda tek isim vardı: Psikiyatr Engin Geçtan. Yıllar içinde birkaç kez kendisiyle, çalıştığım *Milliyet* gazetesi için söyleşi yapma şansına erişmiş, tüm kitaplarını okumuştum. *İnsan Olmak* kitabını okumam hayatımın dönüm noktalarından biriydi. Ama ne var ki ben bu projeye karar verdiğimde Engin Hoca çok yaşlanmıştı, söyleşilere uzak duruyordu. Kendisine teklifte bulunmaya cesaret edemedim. Zaten 2018'de hocayı kaybettik.

2019 yılında, bu projeyi kiminle yapabilirim diye düşünürken "Alper neden olmasın?" dedim kendime. Psikiyatr Alper Hasanoğlu. Kitaplarını çok severek okumuştum. Bir dönem *Milliyet* Pazar'da yazdığı yazılardan çok şey öğrenmiştim. İyi bir doktor olduğu herkesçe malumdu. Üstelik de arkadaşımdı. Ama acaba kabul eder miydi? Telefonla arayıp projeden bahsettim. Başlangıçta biraz bunalıma girdi. "Benim yaşım ne başım ne? Niye benimle nehir söyleşi yapmak istiyorsun?" dedi. "Bu senin bildiğin nehir söyleşilerden olmayacak Alpercim. Karşılıklı oturup hayattan konuşacağız. İnsanlara iyi gelecek bir kitap hazırlayacağız" dedim. Böyle söyleyince ikna oldu.

"Peki o zaman" dedi. Ki ne o benim bir zamanlar bu projeyi Engin Hoca'yla yapmak istediğimden haberdardı, ne de ben Engin Hoca'nın son yıllarında Alper'e mail atıp, "Artık fazla terapi yapamıyorum. İzin verirseniz bana gelmek isteyen danışanlarımı size yönlendirmek istiyorum" dediğinden. El verdiğinden.

2019'un yaz aylarında Alper'le çalışmaya başladık. Hafta sonları Alper'in ofisinin bulunduğu Arnavutköy'de bir kafede. Doorstep'in önündeki küçük masada pazar günleri biraraya geliyor, birbirinden lezzetli kahveler içiyor, benim belirlediğim, hayata dair konu başlıkları üzerine sohbet ediyorduk. Biz konuşurken yanımızdan mahallenin delisi geçiyordu, köpekleri, kasabı, manavı, ahalisi; Alper'le selamlaşıyorlardı. Soranlara, "Nehir söyleşi yapıyoruz. Ben daha gencim dedim ama dinletemedim" diye dert yanıyordu. Hâlâ biraz ikircikliydi. Ama hayata dair konuşmalarımız sürdükçe, şikâyet etmeyi bıraktı. Yaz mevsimi kışa döndüğünde, yağmurlar, karlar yağdığında söyleşi mekânını Alper'in üç katlı *home* ofisine taşıdık. Ben 9'da başlayıp 6'da biten mesaimi tamamlıyor, Alper'in 8'de biten seanslarını bekliyor; sonra biraraya gelip konuşmaya başlıyorduk. İkimiz de yorgun argın. Öyle günler oldu ki, Alper izin isteyip odasına gidiyor, üstünü değiştiriyordu. Ben şık şıkırdım iş kıyafetlerimle Alper pijamalarıyla, ama söyleşiyi iki arkadaş sohbetine büründürmeden saatlerce hayatı konuşuyorduk. İki yorgun zihin canlanıyor, sabah saatleri enerjisine dönüyor, konuştukça konuşuyorduk.

Söyleşiler bitip deşifre de tamamlandıktan sonra Alper'e gönderdim son okuma için. Sözüm ona bir ayda bitirecekti. Ne var ki aradan üç ay geçti. Ne zaman sorsam, "Çalışıyorum, son 40 sayfa kaldı" diyordu. O son 40 sayfa haftalarca bitmedi. Ben uzun yıllar editörlük yapmış, yazarların yazılarını zamanında göndermesi için bir sürü numaraya sahip bir gazeteci olarak hepsini denedim Alper'in üstünde. Ne yalan söyleyeyim hafiften de suçluluk duygusuna oynayarak.

Ve sonuçta Alper kitaptan ayrılmayı başardı. Bitişi pandemi sürecine denk düştü, kitabevlerinin kapalı olduğu, yayınevlerinin kitap basmadığı, insanların sokağa çıkmaya korktuğu günlere. Bekledik. Derken hayat normale dönmeye, sokağa çıkma yasakları kalkmaya, kitabevleri açılmaya, insanlar yeniden hayattan konuşmaya başladı. Şimdi elinizde *Gel Hayattan Konuşalım*. Tam da yeni normaller içinde hayatı yeniden gözden geçirme sürecimizde.

Bana çok iyi geldi bu kitap. Hazırlaması, sonra oturup baştan okuması. Size de iyi geleceğini düşünüyorum. Hayat denen gay-

ya kuyusunun temel taşlarını konuştuk Alper'le. Ben, 26 yıllık bir gazeteci ve bu süreçte psikoloji yüksek lisansını –övünmeme izin verin– yüksek notlarla tamamlamış, sadece tezi kalmış bir öğrenci olarak hayata dair her birimizin merak ettiği soruları sordum; Türk psikiyatrisinin önde gelen isimlerinden Alper Hasanoğlu 30 yıllık deneyimiyle cevap verdi. Sorulara da, cevaplara da edebiyat eşlik etti; felsefe, psikoloji, anılar, hüzün sonra neşe de tabii. Velhasıl uzun uzun hayattan konuştuk Alper'le. Şimdi de sizi bu sohbete davet ediyoruz. Hadi gelin hayattan konuşalım.

Filiz Aygündüz

Önsöz

Bir gün Filiz aradı ve "Seninle –şimdilerde adına nehir söyleşi deniyor bu uzun söyleşilerin– uzun uzun hayattan konuşup kaydedelim, hoşumuza giderse yayınlarız" dedi. "Benim daha ölmeye niyetim yok, Allah'a şükür elim de kalem tutuyor, neden kendim yazmayayım da söyleşi yapalım yahu Filiz?" diye yarı soru yarı şaka-sitem bir şeyler geveledim. Öyle ya, bir ayağı çukurda yaşlı yazarlarımızla böyle uzun uzun söyleşiler yapılır, onlar artık yazacak durumda olmadıkları için; tamam çok genç değilim ama henüz ölmeye de niyetim yok yani. Ama Filiz bu, ikna etti beni, zaten kendi arzu ettiği şeyi karşısındakinin de arzulamasını sağlamak konusunda onun kadar beceriklisini tanımadım. Bir de başka benzer yöntemlerle her şeyi kendi istediği şekle büründüren Cem var. Cem Erciyes. Zaten bu ikisi de çok iyi arkadaş. Kumpas kokusu almıyor değilim bu satırları yazarken. Gerçi saatlerce süren sohbetlerimiz çoktan bitti ve bu sohbetler kâğıda döküldü ve biz düzeltmelerini çoktan yaptık. Yani kokuyu alsam ne olur? Ama ben yine de yutmadım deyip kuyruğu dik tutayım diyorum.

Neyse, sonuç olarak Filiz'le neredeyse yarım seneye yayılan bir zaman diliminde, ona ve bana uyan günler ve saatlerde, benim neredeyse hayatımın tamamının geçtiği Beşiktaş Arnavutköy'de, kâh bir kafede –Doorstep– kâh benim ev/ofisimde buluşup Filiz'in daha önceden hazırladığı sorular ve konular çerçevesinde sohbet ettik. Sohbet tabii ki hep bir sürü başka yerlere uzayıp gitti her defasında. Filiz benim bir akşam pijamalarımı giyip sohbet ettiğimi iddia ediyor ama elinde bir kanıt olmadığı için –fotoğraf

filan yani– gülüp geçiyorum ben buna.

Konuşurken daha kolaydı elbette ama sonrasında konuştuklarımızın düzeltilmesine gelince sıra, ben biraz motivasyonumu yitirdim doğrusu. Sağ olsun Filiz beni her defasında ikna etti ve ben de büyük suçluluk duyguları içinde masanın başına geçip beş on sayfa da olsa kendi söylediklerimi daha anlaşılır hale getirmek için çabalayıp durdum. Bir ara telefonlarını açmamayı da düşündüm ama o bunu da fark edip çocukluk yapmamı engelledi. Ama işte son üç ayımda başımın üstünde sallanan Demokles'in kılıcı kesinlikle Filiz'dir, bu da böyle biline. Fakat sanmayın beni tehdit etti, korkuttu, aksine, "İyi değilsen yapma Alpercim, kendini daha iyi hissettiğinde yaparsın ama bittiğini ve kapak için çalıştığımızı filan düşünsene, ne kadar heyecanlı olacak" diyerek her defasında motive etti beni ve ben sonunda pes edip bitirdim metnin son düzeltmelerini de.

Sonra geldik önsöz yazmaya. Filiz yazdığı önsözü bana gönderip "Sen de böyle bir şeyler yaz" dedi. İki önsözü de okuduğunuzda ne kadar uyumlu –yani kandırılmaya müsait– bir karakter olduğumu göreceksiniz.

Evet hayattan konuştuk Filiz'le, bana söylettiği şeyleri okuduğumda kendi ettiğim laflara şaşırmadım desem yalan olur. Meğer ben ne konularda neler düşünürmüşüm de haberim yokmuş. İyi gazeteci böyle oluyor sanırım. İnsanın ağzından lafı alıyor ve güzel güzel işliyor. Sonunda kendi söylediklerimi bile sever hale geliyor insan.

Kısacası biz Filiz'le hayatı konuşurken kendimizi iyi hissettik her defasında. Umarım size de hayattan konuşmak bazı kapıları aralar; yeni okumalara ve farkındalıklara yol açar. Ve belki de bu konuda neler düşündüğünüzü bizlere de yazarsınız. Bilmiyorum belki de Cem, Doğan Kitap'ın internet sayfasında bize bir blog açar da kitabı okuyanlar kendi hayat tecrübelerini bizimle paylaşırlar ve biz de belki kitabın sonraki baskılarında bize yazılanların bir kısmını daha ayrıntılı konuşabilme şansı buluruz. İnteraktif bir kitap olur çıkar yani kitabımız. Neden olmasın, üzerinde düşünmeye değer bence.

Ama eğer Cem'in aklına yatmazsa, beni bunun neden iyi bir fi-

kir olmadığı konusunda ikna edeceği ve beni de kendi fikrimin aslında ne kadar saçma olduğuna inandıracağı kesin. İşte bu yüzden seviyorum Cem'i ve Filiz'i, beni benden alıyorlar. Bir insan dostlarından daha ne bekleyebilir, değil mi?

Yoksa yanılıyor muyum, bilemedim...

Alper Hasanoğlu

Engin Geçtan'a...

Ya insan olursun ya acı çekmezsin

"Beni korkutan tek bir şey var; acılarıma değmemek."
Dostoyevski

Marguerite Duras "Acı benim öğretim programımdır" der. Çektiğimiz acı, eğer izin verirsek çok değerli bilgiler katar bize. Ama acı çekeceğiz diye ödü kopuyor insanların. Hep bir üstünü örtme, inkâr. Neşe kadar keder de hayattan. Niye kaçıyoruz biz acıdan?

İnsanın temel ruhsal gereksinimlerinden bir tanesi bize haz veren şeylere daha yakın olmaya çalışmaksa, diğeri de bize mutsuzluk veren şeylerden uzak durmaya çalışmak. Elini sobaya değdiren çocuk hızlıca çeker. Çünkü canı yanar. Acıdan uzak durma o anlamda içgüdüsel bir şey. Ama ruhsal acıyla fiziksel acıyı birbirine karıştırmamak gerekiyor. Çünkü ruhsal acı, fiziksel acı gibi gerçekten illa ki kaçmamız gereken ve kaçmazsak bizi mahvedecek bir şey değil. Aksine ruhsal acı, bizim büyümemizi, olgunlaşmamızı sağlayacak olan bir yaşantı. Ve dualistik bir bakışla bakarsak acının olmadığı bir durum söz konusu olursa eğer acının yokluğunu anlama gibi bir durumun anlamı kalmayacak. Acı yoksa mutluluk da olmaz. Acı yoksa huzur da olmaz. Acı olmalı ki diğeri de olabilsin.

Her şey zıddıyla var olur...

Evet. Çünkü acı yoksa diğerini tanımlama ihtiyacımız olmaz. Ve bize keyif de vermez, çünkü o normaldir zaten. Normal olan ise rutin ve sıkıcıdır. Acı olmalı ve hayatımızın önemli bir kısmını

da kaplamalı ki kendimizi iyi hissettiğimizde bu durum bize çok iyi gelsin. Bu, bütün herkesin yaşadığı gerçeklik aslında. Kapitalist sistem acı çekmeyi, mutsuz olmayı başarısızlık ve beceriksizlik olarak tanımlamayı öylesine becerebiliyor ki, bizler acı çektiğimizde sanki hayatı başaramıyoruz, sanki bir şeylerde eksik, yetersiz kalıyoruz gibi hissetmeye başladık.

Mutluluk süreklilik arz etmez

Bu yüzden kaçıyoruz?

Evet çünkü her acı çektiğimizde, "Ben mutluluğu beceremiyorum. Herkes ne kadar mutlu" diyoruz. Instagram'a bakarsan görürsün. Eskiden popüler aşk romanlarına, Hollywood'un mutlu sonla biten filmlerine özenilirdi, şimdi Instagram'da görülenler kıskanılıyor ve hatta haset ediliyor. İnsanlara, yeteri kadar uğraşırlarsa mutlu olurlar ve mutluluk sonsuza kadar devam eder yalanı söyleniyor ve mutlu olma peşinde koşmak için acıdan uzak durmaları öğütleniyor. Oysa mutlu olmak süreklilik arz eden bir şey değil. Arada sırada mutlu oluyoruz ancak, o kadar. Bu da kötü bir şey değil.

Ama sistem sonsuz mutluluk vaat ediyor.

Yok öyle sonsuz mutluluk hali. Mesela çocuğum bir müzik aleti çalmaya başlar. Yapmak istediğim bir şeyi yapınca mutlu olurum ve geçer. Aslolan mutsuz olmamak ve huzurlu olmaktır. Ben buna son zamanlarda, zamanı hissetmemeyi de ekledim. Çünkü zaman çok hızlı geçiyorsa bir şeyleri yapamıyoruz gibi gelir bize. Zaman bir şekilde geçmek bilmiyorsa, canımız sıkılıyorsa yine bir şey yapamıyoruz gibi gelir. Ya eksik kalmıştır ya da yapacak bir şeyimiz yoktur ve zamanı hissederiz. Ama eğer zamanı hissetmiyorsak, huzurluysak ya da huzursuz değilsek ve mutsuz değilsek bu yeterlidir, illa ki mutlu olmak zorunda değiliz. Mutsuz değilsek hayatımızdaki her şey iyidir. Ama kapitalist sistem bize devamlı, "Mutlu olmalısın!" diyor. Hatta bir zorunluluk olarak dayatıyor bunu.

Bunun için belli yollar da gösteriyor olmalı...

Sistem diyor ki, "Ancak ve ancak para harcayarak mutlu ola-

bilirsin. Bu da doksan metre karelik evini iki yüz elli metre kareye çıkararak olur. Bu ev iki katlı, iyi ama üç katlı olmalı artık, bahçe içinde olmalı, havuz da olursa iyi olur; kapıdaki araban bilmem ne marka değil de şu marka olmalı. Çünkü çocuğunu taşıyacaksın onunla, güvenlik çok önemli" vb. Bütün bunları yaparsa mutlu olacağını vaat ediyor insana sistem. Tabii ki yalan söylüyor. Bunlar, para harcayarak daha lüks bir hayatı yaşamak anlamına geliyor sadece. Tüm bunlar insanın kendisini geçici olarak iyi hissetmesini sağlayacak şeyler olabilir. Ama mutlu olmakla ilişkili değil hiçbirisi. Bunlar yalnızca bizi bir halt yapar. Halt olmakla mutlu olmak farklıdır.

Bir de anne babamızdan bir para kalmadıysa, bunları elde etmek için sürekli çalışmak gerekiyor... Ki o arada hayat fena halde kaçıyor.

Doğru, bütün bu saydığımız şeylere ulaşabilmek için ya ortalama 60 yaşına kadar çalışmamız gerekir, yani 60 yaşına kadar mutlu olamayacağız ya da üçkâğıtçılık, alavere dalavere ve dolandırıcılık yapmak zorundayız. Sistem, 60'ına kadar beklemek istemeyenler için, "O zaman küçük mutluluklara ulaşabilirsin" diyor. Bu küçük mutluluklar için de; bir gece git, bir yerde çok fazla içki iç, bir gecelik aşk yaşa, seks yap. Mesela Mikonos'a tatile git, Bodrum'da bir lüks otelde hafta sonunu geçir. Küçük mutluluklarla idare et diyor. İnsan, mutlu olmakla çok para harcamayı bir araya getiriyor ama bu onu mutlu edecek şey değil, yani yalnızca para sahibi olmak. Nasıl kullanacağını bilmiyorsa para insanı yalnızca yetersiz, başarısız ve beceriksiz hissettirecek bir şeydir.

Peki acıdan öğrenmek nasıl olur?

Mutsuzluk yazılır, mutluluk yaşanır. Mutlu olan hiç kimse mutluluğunu yazmaz. Mutluluğunu yaşar.

Murathan Mungan, "Aşıkken hiç şiir yazmadım, yaşadım. Bittikten sonra yazdım" der.

Tabii. Acı, bize kendimiz üzerine düşünme gücü ve zorunluluğu veriyor.

Nasıl?

Düşünüyorsun neden acı çektiğini. Temel ruhsal gereksinimlerimizden biridir acıdan uzak durabilmek. Paradoksal bir şey söylüyormuşum gibi gelebilir ama öyle değil, acı bizi büyütür, eğitir ve olgunlaştırır. Ama acıdan uzak dururken de büyüyoruz. Acıdan uzak durmanın, ondan uzaklaşabilmenin tek yolu acı üzerine düşünebilmektir. Ama çok enteresan bir şey söyleyeceğim sana, bu İngilizce, Latince ve eski Yunancadan alınma "self-reflection" kelimesine karşılık geliyor. Yani insanın kendi benliği üzerine dönüp düşünmesi. Bu kelime Türkçede yok. Çünkü Türk insanı kendi üzerinde bir düşünce üretmez. "Self-reflection"ı yoktur.

Ben, bir gramer hatasıdır

"No pain no gain" der İngilizler. Acı yoksa başarı da yok.

Ben başarı kelimesinin sözlüklerimizden çıkarılması gerektiğini düşünüyorum. Buna yeterli olmak, becerikli olmak da dahil... Aslında neredeyse bütün psikoterapi pratikleri, sistemin istediği ve ihtiyacı olan insanları yaratmak için varlar. Yetersiz hisseden insanı yeterli hissettirmeye çalışmak, kendini başarısız hisseden insanı başarılı hissettirmeye çalışmak...

Siz, terapilerde sistemin istediği insanı mı yaratıyorsunuz?

Ana akım psikoterapi ekolleri bunu yapıyor ya da yapmaya çalışıyor diyelim. O yüzden felsefi psikoterapi ya da klinik felsefe diye adlandırdığım şey benim için son yıllarda daha önemli hale geldi. Amaç; "mut-lu" "başarı-lı", "yeter-li" olmak değil. Olduğun gibi olmak.

"Olmak" kelimesini biraz açalım mı?

"Olmak"; varoluş felsefesiyle ilgili bir terim. Dünyaya atılırız. Varoluş felsefesi bunu söyler. Doğarız. Hiç kimse bize sormaz. O atılmış olduğumuz hal, varoluşumuz, oluşumuz değildir aslında. Önce, o bir durumdur. Dünyaya gelmişizdir. Bu kadar. Sonra biz, kendimiz bir şeyler yapmaya başlarız. Ve bir oluş haline dönüşürüz. Oluruz. Ne olacağımızı biz seçeriz. İster dolandırıcı oluruz is-

ter insanlara yardım eden, içinde bulunduğu topluma faydalı olmaya çalışan biri.

Burada eğitim ne kadar önemli? "Olmak"ın içinde ne kadar eğitim var?

Başkasının beni eğitmesi yok. Benim kendimi dönüştürmem var.

Okuduğumuz okulların, bildiğimiz yabancı dillerin... Bunların bir önemi yok mu?

Yok. Ne okuyacağımı seçmem, okuduğum şeylerden neyi kendime alacağım çok önemli. Mevlânâ'nın söylediği gibi, "Benim söylediğim senin anladığın kadar." Herkes kitaplarda farklı satırların altını çizer. Ben yirmi sene önce okuduğum kitabı açıp da altını çizdiğim satırlara baktığımda başka bir Alper ile karşılaşıyorum. Çünkü dönüştüm. Bu daha iyi olduğum anlamına gelmiyor. Değiştim. Başka bir insan oldum, oluyorum. Ama bu oluşumun nasıl bir şey olduğunu ben seçiyorum. Bu anlamda ama yalnızca bu anlamda "özgür irade" olduğunu hâlâ savunan bir avuç kişiden biriyim sanırım.

"Benden bir ben yaratmak" gibi...

Nietzsche'ye soruyorlar: "Aslında ben diye bir şey var mı?" Nietzsche, "Ben, bir gramer hatasıdır" diye cevap veriyor. Çünkü aslında bir şeyleri, yapıp ettiklerimizi anlatabilmek için bir sözcük kullanmak zorundayız. Ve o gramer kuralları içinde mecburen "ben" diye bir kelime uydurulmuş. Böylece "uydurulmuş" bir şey üstüne bir felsefe ve bir psikoloji kurmak durumunda kalıyoruz. Tabii ki çok büyük bir tartışmanın minicik bir yerine dokundum ben. Çok büyük bir felsefi ve psikolojik tartışma: "Özgür irade var mıdır yok mudur?" Çünkü özgür iradenin varlığı, "ben"in ve benliğin varlığıyla mümkündür. Ama "ben" yok diyorsan özgür irade de yoktur. Sinir bilimin son yıllarda yapmış olduğu çalışmalar şunu gösteriyor: Şimdi burada, Arnavutköy'de bir kafede oturduk kahve içiyoruz. Sen soğuk kahve ısmarladın, bense sıcak kahve ısmarladım. Sen, gayet bilinçli bir şekilde, bilerek ve isteyerek kahve ısmarlamaya karar vermeden önceki milisaniyeler içinde beynin-

de kahve istemen için gerekli olan nörolojik fonksiyonlar başlıyor. Ama burada şunu yapabiliriz. İyimser bir şey söylüyorum. Önünde sonunda, ne olursa olsun, son anda küçücük bir nokta var. Bunu ya da şunu seçmek arasında karar verebiliyoruz. Buna da özgür irade diyoruz işte. O minicik seçime. Yetmez mi? Bence çok bile...

Felsefeden ayrılması psikolojiyi kör kılıyor

Nörobiyolojik yapımıza rağmen özgür irademizin de bir işlevi var yani...

Evet. Birine kötülük yapmamla ilgili bir durum olduğunda beni durdurabilecek bir şey olabilir. İyilik yapmaktan da alıkoyabilecek bir şey olabilir. Ama bu da özgür iradeyle ilgili bir şey mi? Yine biraz yukarıdan bakıp felsefi açıdan değerlendirirsek, benim iyilik yapmamın iyi bir şey olduğunu bana söyleyen benim kendi içimdeki başka bir etik bilgi. Eğer böyleyse "ben olabilme" şansım yok. O yüzden 2500 yıldır felsefe aslında hiçbir şeye kesin bir yanıt vermiyor. Yalnızca soru soruyor. Hiçbir şeye cevap vermemesi cehaletinden değil elbette. Yanıtları olmayan sorularla uğraşır felsefe ve bu nedenle ihtiyacımız var ona ve insanlık var oldukça bu ihtiyaç devam edecek. Felsefeye ihtiyacımızın bitmemesinin sebebi bu. Aynı şekilde psikolojiye duyulan ihtiyacın bitmeyecek olması gibi. Aslında psikoloji ve felsefe birçok anlamda aynı şey. Felsefe, genel olarak insanı anlamaya ve anlatmaya çalışırken psikoloji çok daha pratik düzlemde yapmaya çalışıyor bunu. Gündelik hayattaki insanı anlamaya ve anlatmaya çalışıyor. O yüzden felsefenin ve psikolojinin birbirinden böylesine ayrılması ve koparılması psikolojiyi de felsefeyi de kör kılıyor. Bunun nedeni de oldukça ideolojik kökeninde. Neden mi? Çünkü psikiyatri bilimi, 19. yüzyılın sonu, 20. yüzyılın başında atlattığı ilk pozitivist dalgadan sonra 1950'li, 60'lı yıllardan itibaren tekrar bir pozitivist coşkuya kapıldı. Sinir bilim, nöroloji ve biyolojik psikiyatri her şeyi anlayabileceğimizi, açıklayabileceğimizi, insanın yaşadığı bütün psikolojik sorunları beynin nasıl işlediğini, beynin fizyolojisini ve patolojisini anlarsak çözebileceğimizi zannetti. Ayrıca ilaç firmaları da bu umutları fazlasıyla alevlendirdi.

Alevlendirdi yani destekledi anlamında mı?

En pahalı ilaçlardandır psikiyatri ilaçları. En fazla para psikiyatri ilaçlarından kazanılır. Eğer biz depresyonu bir insanlık durumu, bir insanın içinde bulunduğu kötü koşullara yanıt veremediği, çıkış bulamadığı bir insanlık hali olarak anlamayıp bir hastalık olarak tarif edersek... Uyuyamadığı, konsantre olamadığı, yataktan bile çıkmak isteyecek enerjisinin olmadığı, çeşitli takıntılar geliştirdiği, devamlı kötü kötü düşünceler ürettiği bazen neredeyse ölüp kurtulmak istediği durumları depresyon olarak tanımlarsak milyonlarca kutu ilaç satıp milyarlarca dolar kazanırız. Ve evet, üretilen ve kullanılan ilaçlar, bu belirtileri geçirebiliyor.

Tedavi etmiyor, üstünü örtüyor aslında.

Bu belirtilerin ortadan kalkmasına tedavi dersen tedavi de ediyor. Yalnızca bu belirtileri geçirebildiği için depresyonun sosyolojik, felsefi ve antropolojik anlamını kenara bıraktık ama. Bütün psikiyatri camiası da buna evet dedi. Çünkü ilaç firmaları, psikofarmakoloji kartelleri, bütün bu bilimsel çalışmalara dolayısıyla bu bilimsel çalışmaları yürüten insanlara milyonlarca dolar akıtıyor.

Öte yandan, "Gerçekten tavuk mu yumurtadan çıkıyor yumurta mı tavuktan?" sorusu züccaciye dükkânındaki fil gibi ortalık yerde duruyor. Bunu bilmiyoruz henüz. Teknoloji bunu sağlayamadı daha. "Ben, depresyonda olduğum için mi beyinde o nörobiyolojik fonksiyon bozuklukları gerçekleşiyor? Yoksa beyindeki nörobiyolojik fonksiyon bozuklukları nedeniyle mi ben depresyona giriyorum?" Bilmiyoruz. Ama sonuçta ben, o psikolojik sıkıntıların tamamını yaşarken nörobiyolojik fonksiyon bozuklukları var ve dışarıdan verilen ilaç, yani antidepresan bu belirtileri ortadan kaldırıyor. Ben depresyondan çıkmış oluyorum.

Halbuki, "Doktor tedavi eder, doğa iyileştirir" der Grodeck. Psikosomatiğin kurucularından biri olan Alman bir doktor.

Yas nevi şahsına münhasır bir acı

Hazla başladık, acı çekmekten korkmaya değindik. Acının öğretici tarafını konuştuk. Yine bu noktada, sevgiliden ayrılır

ayrılmaz yeni bir sevgili bulmak istiyoruz. Bir yakınımızı kaybettiğimizde hiç acı çekmeden, yas tutmadan hayatımıza devam etmek istiyoruz. Yastan ve kaybetmekten de biraz bahsedelim.

Yas tutmak, aslında bir anlamda acı çekmek. Birini kaybettiğimiz için acı çekiyoruz. Bu bir ölüm nedeniyle de olabilir. Öldüğü için birini kaybetmek... Terk edildiğimiz için birini kaybetmek de olabilir. Dikkat edersen hepsinde gelecek tasavvurumuzun kaybolması var. Yani o insan yaşamaya devam etseydi onunla bir hayatımız var olacaktı. Öldü. Ayrıldık ya da. O tasavvur da ortadan kalktı. Gelecek hayallerimin elimden alınması var. Beni terk eden sevgiliyle bir gelecek tasarladım. Bugünü yaşarken aynı zamanda geleceği tasarladım. O, beni terk etti. Benim gelecek tasavvurumu elimden aldı. Umudun yok olmasıyla ilgili bir durum söz konusu; ölümde ve ayrılıklarda. O yüzden o yas, gerçekten çok nevi şahsına münhasır bir acı. Umudun ortadan kalkması ve geleceğin elimizden alınması hissiyatını yaşıyoruz. O bakımdan yasla baş edebilmek, iki şeyi becerebilmekle mümkün: Birincisi, varsa suçluluk duygusundan kurtulmak; ikincisi hayal kurabilmeye devam edebilmek. Suçluluk duygusu; benim bu kayıpta bir yanlışım var hissiyatı. Bir eksiğim, bir hatam var. Bu ailemden çok sevdiğim birinin ölümünde onun hastalanmasını zamanında fark etmediğim bir durumdan kaynaklanmış da olabilir. "O, benden yardım istedi zamanında, ben yardım etmedim" de olabilir. "Son günlerinde o kadar çok benimle zaman geçirmek istedi, ben onu ihmal ettim, daha çok onunla olabilirdim" de olabilir. Suçluluk duygusundan kurtulamazsak, yası tamamlayamayız. Suçluluk duygusu üzerinde çalışıp niye aslında suçlu olmadığımızı ya da suçlu olduğumuzu düşünmeliyiz. Yaşananda bir sorumluluk payımız olsa bile bu hatayı yapmış olmayı kabul edemezsek o suçluluk duygusundan çıkamayız ve yastan da kurtulamayız.

Hayal etmeye devam etmek derken neyi kastediyorsun?

Gelecek tasavvurum elimden alınmış olabilir. Ama hayal kurarak başka bir gelecek tasavvuru oluşturabilirim. Bu, acı çekmeyeceğim, üzülmeyeceğim anlamına gelmez. Ama sevgilim beni

terk ettiği zaman onun acısını çekerken aynı zamanda hayatımda kendimden çok memnun olduğum bir evreyi yaşayabilirim. Başka şeyler yaparak, başka şeyler üreterek. Ancak acı ortadan kalkarsa mutlu olabilirim ben ve bir şeyler yapabilirim, değil. Acı da çekebilirim, üretebilirim de. Gelecek için hayal de kurabilirim. O zaman yası, "sağlıklı olarak" -bu kelimeyi de sevmiyorum ama- işleyebilir ve hayatımıza devam edebiliriz. Yastan çıkmak, acı çekmemek değildir. Kaybettiğimiz insanı hayatımız boyunca, zaman geçtikçe daha seyrek olmak üzere, düşünüp anımsayarak üzülür ve özleriz. Büyümek, özlediğimiz ve hasretini çektiğimiz şeylerin birikmesidir aynı zamanda.

Öte yandan insan sevgilisi ya da arkadaşı, annesi ve babasıyla ilgili sorunlardan uzak durabiliyor. Kimse hayatında bir ağırlık istemiyor. İnsanlar çok mu doldu? Başkalarının acılarına değemeyecek kadar...

Hayır, insanlar bencil yalnızca.

Bu kadar mı?

Tabii. Gerçi zaten bencil olmayan insanın olmadığını da kabul etmek zorundayız. Nietzsche, Protestan ahlakın ortadan kalkması gerektiğini ya da ahlak denen bir şeyin zaten mümkün olmadığını söyler. Çünkü insanın tamamiyle, yüzde yüz yalnızca karşısındakini düşünerek yaptığını varsaydığı şeyin bile aslında kendi menfaati için olduğunu, kendisini de düşünerek yaptığını suratımıza bir tokat gibi çarpar. Âşık olduğun kadın/erkek için yaptığın, annen ve baban için yaptığın şeyde bile sonunda çıkarın olduğunu.

Bu kadar mı çıkarlar üzerine kurulu sevgimiz?

Sevdiği birisi öldü diye ağlayan insan; o öldüğü için mi ağlar gerçekten? Onunla artık zaman geçiremeyeceği için ağlar. Onu özlediği için ağlar. Onu istiyor olduğu için üzülür, o öldü diye değil. O öldü ve ben onsuzum artık diye ağlar. Anestezi geçiren herkes ölümün hiç de kötü bir şey olmadığını bilir. Hiçbir şey olmuyor. Yok. Hiç acı çekmek yok. Antik Yunan filozofu Epiktetos'un söylediği gibi; "Ölümden neden korktuklarını hiç anlamıyorum.

Ben varsam ölüm yok, ölüm varsa ben yokum". Ölünce acı çekmez insan. Çünkü yokluktur ölüm.

Bu bencillikle ilişkileri nasıl yürüteceğiz?

Bencillikte kötü bir şey yok. Senin kendini iyi hissetmen için uğraşıp didindiğin bencillik, güzel bir bencillik. Ama bu, yalnızca benim isteklerim yerine gelsin ve yalnızca benim arzularım doyurulsun bencilliğine dönüştüğü zaman korkunç bir hal alıyor.

Bölüm epigramı olarak kullandığımız sözle bitirelim. "Beni korkutan tek bir şey var; acılarıma değmemek" diyor Dostoyevski.

Kaçmaktan bahsediyor.

Başa döndük. Acı çekmekten ödümüzün kopmasına.

Evet, kaçmaktan bahsediyor. Terk edildiğim için çektiğim acıdan kurtulmak adına antidepresan kullanırsam gerçekten acı çekmem azalır. Alkol alırsın ya da uyuşturucu maddeler kullanırsın, Xanax kullanırsın... Acı azalır. Ama o zaman bir şey öğrenemeyiz, insan olamayız. Seçim kişinin kendisinin. Ya insan olursun ya acı çekmezsin.

Çok iddialı bir söz...

Dostoyevski gibi laf söyledim sana, daha ne istiyorsun.

Cebinde garanti değilse aşkın raf ömrü uzar

"Aşk eksikliğe yönelir."
Lacan

Aşkın kitabını yazmış bir yazarsın.
Bir büyük laf da senden.

Büyük laf ama gerçek. *Aşkın Halleri* isminde bir kitabın var. Aşkla ilgili sahip olduğun, düşündüğün en kıymetli bilgi ne olabilir?
Önce bir esprili cevap vereyim: Bekle, geçer.

Aşk kalıcı değildir, geçer diyorsun.
Tabii. Aşk mutlaka geçer. Aşkı yaşamaya başladığımız anda aşk geçmeye de başlar.

Ne yazık...
Evet. Aşkı yaşayamadığımız için yani âşık maşuka kavuşamazsa aşk devam eder. Aşkla ilgili tek gerçek budur.

Birlikte olmazsan aşk bitmez

Âşık Veysel haklı yani: "Seversin**, kavuşamazsın aşk olur"...**
Bu çok açık. Âşık olduğumuz insanla birlikte olmaya başladığımız anda, gündelik hayatımız başladığı anda âşık olduğumuz insanda gözümüze batan bir sürü şey ortaya çıkar. Ortaya

çıkar diyorum ama zaten oradadır da biz artık görmeye karar vermişizdir. Oysa daha önce olduğunu varsaydığımız özelliklerin yarısı varsa o kişide, bu ilişki sevgiye dönüşerek devam edebilir aslında. Ama büyük bir illüzyon yaşamışsak yani kendimizi çok kandırmışsak ve "Şu şu özelliklere sahip, bu böyle bir insan" diye zorla ona hiç olmayacak bir elbiseyi giydirmişsek büyük bir hayal kırıklığıyla sonlanır aşk ilişkisi. Aklı başında bir insansa, "self-reflection" yapıp kendi üzerine düşünebilirse, ben böyle bir saçmalık yaptım, onun sahip olmadığı özellikleri ben ona yükledim, böyle yapmamak lazım diyebilir. Ama yine ne yazık ki, aynı hatayı yapmak üzere yoluna devam eder. Kendinden ders çıkartıp kendi üzerine düşünmeyi beceremeyen ise karşı tarafın onu kandırdığını sanıp "Yalancı, kandırdın beni!" benzeri bir suçlama yapar. Halbuki karşısındaki hiçbir şey yapmamıştır.

Güzelmiş ama. En kıymetli bilgi: "Bekle geçer."

Evet ve bu gerçekten de olumsuz bir durum değil. Ben aşkın her halükârda birlikte yaşanmış anılar, güzellikler, birlikte çözülmüş sorunlar, dayanışma ve paylaşımla zenginleştirilmiş bir sevgi ilişkisine dönüşmesinin güzel bir şey olduğunu düşünüyorum; belki bu yaşta olduğum için.

Bitmeyen aşk olmaz mı?

Bitmeyen aşk olur. Birlikte olamazsan...

Öyle aşk mı olur?

Birlikte olamazsan olur.

Raf ömrü uzatılabilir mi peki?

Terk edilmekten, birlikte olduğun insanı kaybetmekten korkarsan biraz, evet raf ömrü uzar. Karşındaki, "Seni bırakabilirim ben, yanlış yaparsan eğer" mesajını ince ince verebilirse sana, seni bloke etmeyecek ya da endişelere gark etmeyecek düzeyde net mesajlar verebilirse, yani cebinde garanti değilse sevgili, işte o zaman aşkın raf ömrü uzar.

Ama yine de hafif anksiyete yaratır.

Karşımdaki insana özen göstermek zorunda olduğumu bilmek zorundayım. İlişki içerisinde biz çoğunlukla, karşımdaki insan beni mümkün değil bırakmaz, dediğimiz andan başlamak üzere özen göstermeyi bırakırız. Tabii, özen göstermeyi bıraktığımız andan itibaren onunla güzel şeyler paylaşmayı da bırakmış oluruz.

Şu raf ömrünü nasıl uzatırız kısmını biraz daha açalım.

Bir kere aşk, birlikte olmak istediğin, güzel şeyler yaşamak istediğin, coşkuyla sevişmek istediğin, kahkahalarla gülmek istediğin, birlikte gezmek tozmak ve başka hiç kimseye ihtiyaç duymadan onunla birlikte olmak istediğin bir insana kavuşmak, onunla olmak ve bu halin sonsuza kadar sürmesi arzusu değil mi?

Evet.

Böyle de tanımlayabiliriz değil mi? "De"nin altını çizerek. Bu hiç de kötü bir istek değil.

Sonsuza kadar onu her gördüğümde heyecanlanayım, sonsuza kadar ilk günün haz duygusu olsun isteriz. Bunlar mümkün mü?

Bunların hepsini biz istiyoruz değil mi? Arzuluyoruz?

Evet.

Sen bana diyorsun ki aşk geçecek ama raf ömrünü uzatabilir miyiz? Son kullanma tarihi daha uzun olabilir mi? Birçok şeyin son kullanma tarihini uzatacak şeyler biliyorsun, aslında sonradan kanser yapan yapay maddelerdir. Örneğin yiyeceklerde.

Nasıl?

Kanser yapan yapay maddeler var. Bazı kimyasal maddeler koyarlar ve yiyeceklerin raf ömrü uzar ama aslında onlar sağlıklı değildir, kanser yapar.

Raf ömrü uzun aşk bir tür "kanser" yapar yani...

Belki de sorunun yanıtı evet olmalı; ruh kanseri yapar raf ömrü yapay olarak uzatılmış aşk ilişkisi...

Devamlı kaybedebilirim kaygısı aşkı uzatır ama...

Nedir yapay şeyler dediğin?
Devamlı onu kaybedebilirim kaygısıyla yaşamak o aşkı uzatıyor.

Sürekli heyecanlar yaratmak belki...
Bu sürekli heyecanlar yaratmak da sahte şeyler değil mi? Sürpriz yapıyorum. Ne sürprizi yapıyorum? Bilmem ne otelinde suit odayı ayırttım, bu gece şampanya içip sevişeceğiz. Ne oluyor yani? Ne kadar zahmetli bir şey.

Ama uzatır diyorsun.
Tamam uzatır da ama aslında zahmetli ve yapay bir şey haline dönüşüyor bu yolla aşk. Normalde böyle yaşamıyoruz ki... Gidip sen bilmem ne otelinde kendine oda ayırtıp şampanya mı içiyorsun normal hayatta?

Aşkta da bunu yaptığında normal olmuyor o zaman...
Normal bir şey değil bu.

Ama bir taraftan da, arada bir, ne bileyim sevgilinin doğum gününde filan güzel bir otelde oda kiralayıp şampanya içmenin ne zararı var diye düşünüyorum?
Kesinlikle bir zararı yok ve hatta bunu yapmalıyız da. Ben yapıyorum şahsen. Ama bunu ilişkimin ömrü uzasın diye yapmıyorum, içimden geldiği için yapıyorum. Aslında yapmak istediğim vurgu bu. Sevdiğim bir insanı mutlu etmek için, onunla güzel zaman geçirmek için, ona duyduğum tutkuyu artırmak için hayal gücümü ve arzularımı devreye sokarak yapmak başka, bu ilişki bitmesin, devam etsin diye düşünerek ve mantığımı kullanarak bir şeyler planlamak başka diye düşünüyorum. İşte bu nedenle de eğer benim arzum ve tutkum bitmişse ilişkimin ömrünü uzatmak ancak süründürerek mümkün oluyor sanırım.

Aslında sorumun "gerçek" bir cevabı yok.
Cevabı verebilsem 10 yılın bütün Nobel Tıp Ödülleri'ni ben alı-

rım. Tabii ki yok. Aslında nasıl olabilir ki? Sahte cevapları var. Yalan cevapları var. Mesela, ünlü seks terapistlerinin söyledikleri bir şey var: "Biz sekste garantiyi seviyoruz." Herkeste bir performans kaygısı olduğu için. Nedir o? Ben orgazm olayım, karşımdaki de orgazm olsun. Çok kısa bir süre sonra birbirimizin en çok uyarılan noktalarını öğreniyoruz ve sevişmeler aynılaşıyor. Çünkü ben onun nasıl orgazm olacağını biliyorum. O da benim nasıl orgazm olacağımı biliyor. Birbirimize garantici bir şekilde hep aynı şeyleri yaşatıyoruz.

Peki sonra?

E tabii bir şeyi 857. kez yapınca mekanikleşiyor. Ve bir süre sonra da "Yine aynı şey olacak. Orgazm olacağız. Yarım saatte bitecek. Zaten çok yorgunum. Uyuyayım. Yarın sabah erken kalkacağım zaten" deyip sevişmiyoruz. Sürekli bir farklılık da getiremezsin. Bu da çok zor ve yorucu... Ne yapacaksın yani? Devamlı şapkadan tavşan çıkartamazsın ki, hadi her seferinde başka türlü seviş... Hayır, eşyanın tabiatına aykırı bir şey bu. Biliyorum yani her saniyesini, ne yapabilirim ki...

İki insan arasındaki ilişkide en az dört kişi vardır

Iris Murdoch diyor ki "Aşk kendinden başka bir şeyin hakikatini çok güçlü bir şekilde kavramaktır." Başka birinin varlığını, hakikatini kabul etmek ve aşk... Bunlar arasındaki bağlantıyı sen nasıl yorumluyorsun?

Freud "İki insan arasındaki ilişkide en az dört kişi vardır" der. "Ben, benim gördüğüm sen, sen ve senin gördüğün ben."

Freud diyor?

Freud diyor. Bizim hiçbir zaman karşımızdaki insanı gerçekten tanımayacağımızı, tanımamızın çok güç olduğunu ve sevdiğimiz insanın aslında sevdiğimiz insan olmadığını anlatmak için söylüyor bunu. Biz, "sandığımız insan"ı seviyoruz. Gerçek insanı sevmiyoruz. Iris Murdoch belki de bunu söylemeye çalışıyor...

Varlığın hakikatini kabul etmek...

Hakikaten, o insanın nasıl olduğunu bulmak, bilmek, anlayabilmek çok güç. Gerçekten senin hakikatini görebilmek ve ona rağmen seni sevebiliyor olmak isterim. O zaman gerçekten aşk olur. Çünkü gerçekten sevebildiğimde sen ne yaparsan yap beni hayal kırıklığına uğratamazsın.

Seni değil sen sandığım seni seviyorum

Bunun zor olan tarafı ne? Niye zor olsun?

Hakikati görebilmek çok zor.

Karşındaki insanı...

Evet. Çünkü benim maalesef gerçeği büken, çarpıtan gözlüklerim var. Bakarken benim gerçekliklerimle bakıyorum. O yüzden seni yani sen sandığım seni seviyorum diyorum ya. Sevdiğim insan, sandığım kişi değil aslında. Ve ben sevdiğim insan ile sandığım insan aynı olursa hiçbir şekilde hayal kırıklığına uğramam. Çünkü sandığım insan gerçekten o insansa ben zaten öngörebilirim onun her durumda ne yapacağını, nasıl tepki göstereceğini ve böylece herhangi bir hayal kırıklığına uğrayıp tartışmam onunla, kavga da etmem. Eğer kaybetmek istemiyorsam ona uygun da davranabilirim. O da beni böyle görebilirse inanılmaz bir uyum olur. İki farklı insan olarak birbirimizin hakikatini görebilmenin güçlüğü bence Iris Murdoch'ın söylediği. Bunu görebildiğimizde ve bir de gördüğümüze âşıksak oh...

Toni Morrison'ın da *Aşk* isminde nefis bir kitabı vardır. Der ki Morrison: "Aşk en boş klişe, en kullanışsız kelime ve aynı zamanda da en güçlü insani duygudur. Çünkü nefret de içerir." Nasıl nefret içerir aşk?

Benim bir tiyatrocu arkadaşım söylemişti. Alkış üzerinden anlatmıştı. "Sen hep aşkı çok alkışla yaşıyorsun. O yüzden çok acı çekiyorsun ilişkilerin bittikten sonra" demişti bana.

Aşkı çok yoğun yaşadığında acısı da yoğun oluyor

Anlamadım, aşkı alkışla yaşamak ne demek?

Çok yoğun yaşanan bir şeyin doğal olarak alkışı çok olur. Bu yüzden de bittiğinde daha çok acı çekersin. Aşkı "çok" yaşadığın için yaşadığın acı da çok oluyor. Yani, çok yoğun bir duygu... Doğal olarak bu, onun çok yoğun zıddını da getirir. Çünkü hayat dualist bir şeydir. Âşık olmadığın bir insandan nefret edemezsin ki; bu bağlamda bakarsak anlarız o sözü. Yoksa hani çocuklarını öldürmüştür, ondan nefret edersin, o ayrı... O nefretten bahsetmiyoruz. İlişki içindeki dinamikten bahsediyoruz. Yani benim çocuklarımı öldürmediği halde ben birine nefret edecek kadar öfkeleniyorsam, intikam duyguları falan içime doluyorsa demek ki o insan benim için çok önemli.

Çok yoğun bir duygu, büyük bir nefret yaşıyorsam ve bu ancak tersiyle mümkünse çok nefret ettiğimiz birine de âşık olabilir miyiz?

Çok nefret ettiğimiz birine âşık olabilir miyiz bilmiyorum. Aslında "Nefretle başlar aşklar" dedikleri hikâyelerde şu oluyor: Aralarındaki çekimde küçük çocuklar ne yapacaklarını bilmedikleri için, erkek çocuk mesela hoşlandığı kızın gider saçını çeker, çelme takar... Yani öfkelendirir karşı tarafı. Dikkatini nasıl çekeceğini bilmediği için. Canını yakar, onu kızdırır. Yani oradaki nefreti bu anlamda bir nefret olarak algılamak lazım bence.

Sistem bize evliliğin kutsal olduğunu dayatır

Âşık olarak evlenip 1-2 yılda birbirini gırtlaklayacak hale gelmeyi nasıl açıklıyorsun? Hakikaten kabahat evlilikte mi insanlarda mı?

Çok normal olduğunu düşünüyorum bu gırtlaklama meselesinin. Çünkü evlilik bir ilişkilenme biçimi. İlişkilerden bir tanesi, ilişki olasılıklarından, ilişki türlerinden bir tanesi. Sistem bize, sistemin işleyişinin devam etmesi için çok net bir şekilde dini de kullanarak evliliğin kutsal olduğunu, anne-baba olmanın kut-

sallığını, ömür boyu bir yastıkta kocamanın ne kadar güzel bir şey olduğunu anlatır ki biz rutin bir hayat yaşayalım, gece vakitlice yatıp sabahleyin işe gidebilelim. Ama sistem farkında olmadan kendi kuyusunu kazıyor. Çünkü evlilikteki mutsuzluk ve sürmek zorunda olduğumuz hayat benim işteki isteğimi, motivasyonumu önünde sonunda öldürecektir zaten. Beden ve ruh birbirinden ayrılmaz. Bedenim çok sağlıksızsa ruhsal olarak da hastalanırım. Ruhsal olarak rahatsız olmak önünde sonunda bedenime de yansır ve ben artık çalışamaz duruma gelirim ve artık sistemin işine yaramam.

Ben dedim ki büyük aşkla evleniyorlar, 2 sene sonra birbirlerini gırtlaklayacak hale geliyorlar. Kabahat evlilikte mi insanlarda mı?

Sistem, evliliği bize tek ilişki biçimi olarak, dini de kullanıp öbür türlü ilişkilerin günah olduğunu söyleyerek dayattı. O yüzden biz, bize uygun olsa da olmasa da mecburen evleniyoruz. İnsanların yüzde 15'inin hayatta bir insanla evlenip tüm tatillerini, bütün hafta sonlarını aynı insanla geçirmeyi, her pazar aynı kahvaltıyı yapmayı, her gece yatağın aynı tarafında yatarken öbür tarafında diğer insanın yatmasını istemesi mümkün olabilir. İnsanların yüzde 10'u, yüzde 15'i bilmiyorum. Atıyorum tamamen yüzdeyi. Ama insanların büyük bir çoğunluğu için bu bir süre sonra katlanılması mümkün olmayan bir hapishane duygusu yaratıyor. Çünkü sözgelimi erkek yalnızca sevgiliyken erkek arkadaşlarıyla da tatile gidebiliyor. Evleniyor. Bir gece bile dışarda kalsa sorun çıkıyor. İş seyahatine gitmemişse. Evlilik, "Böyledir, kuralları budur, böyle yaşayacaksınız!" diye dışardan dayatılan ama aslında insana uymayan bir yapı. Artık çocuk da yapmak lazım, belli bir zaman geçince evlilik hayatında. Gerçekten isteyip istemediğimize bakmadan toplumsal değer yargılarını, ahlak kurallarını, evlilik kurallarını hiç düşünmeden uyguladığımızda kesinlikle bir şeyler ölüyor ama ölen aşk değil ruhumuz. Aşk ölmez ruhumuz ölür. Ruhumuz öldüğü için de aşkın hükmünü süreceği alan kalmaz.

Evlilik ruhunu öldürüyor, aşk ne?

O zaman bayağı bayağı evlilik aşkı öldürüyor.

Evlilik ruhunu öldürüyor, aşk ne? Yiyeyim aşkın ölmesini..... Ruhun ölüyor.

Niye ölüyor?

Çünkü çekici olan, güzel olan –karşı cinsten bahsetmiyorum- yeni olan değil midir? Alıştığımızın dışında olan şeyler değil midir? Ben nasıl evlendiğim kadınla hep aynı şeyleri merak edip aynı şeyleri sürekli yapacağım?

Çok iyi arkadaşsak?

Arkadaş kalın çok iyi arkadaşsanız. Niye illa ki sevişiyorsunuz? Ya da evleniyorsunuz?

Zaten bir süre sonra aşkın bittiğini biliyoruz. Seks de tavsıyor. Ama arkadaşız... Sürekli yeni kitaplar okuyoruz, filmler izliyoruz, uzun sohbetler yapıyoruz, birlikte çok eğleniyoruz...

Eğer öyle bir dostluğun varsa, kesinlikle ve kesinlikle sevişmeye devam edersin. O filmi coşkuyla seyredip birbirine anlatıyorsan, kitaplardan bölüm seçip "Sana okuyayım, altını çizdim" diye geliyorsan, Whatsapp'tan ona bugün yaşadığın komik şeyi anlatmayı hâlâ istiyorsan emin ol hâlâ sevişmeyi istemeye, onu sevmeye devam edersin. O bittiği için artık dünyalarımız ayrı. Zaman geçiyor ve dönüşüyoruz. Yahu, niye iki paralel çizgi gibi aynı şekilde gidelim? Öyle olmuyor işte. Birisi bu tarafa gidiyor, diğeri öbür tarafa. Ya da birisi daha da bu tarafa gidiyor.

Evlilik bazen mesafe koymayı bazen yakın olmayı gerektirir

O zaman evliliği nasıl yaşadığımıza göre evlilik katil oluyor ya da olmuyor.

Tabii ki. Ama evlilik arada sırada birbirimize mesafe koymaya, birbirimize daha yakın olmaya, bazen apayrı hayatlar yaşa-

maya, bazen birbirimizi özleyip sonra birbirimize geri gelmeye izin vermiyor ki. Her gece aynı yatağa gireceksin, yatağın aynı tarafında yatacaksın diyor. Bu yüzden böyle devam etmiyor. Schopenhauer'un "Kirpi" hikâyesiyle bitirelim istersen.

Ne güzel hikâyedir... Sen anlat...

Çok soğuk bir havada donacak kadar çok üşüyen iki kirpi birbirlerine rastlıyorlar. Donmamak için sarılıyorlar ve sıcaklıklarıyla donmayı engelliyorlar. Ama üşümeleri geçmeye başlayınca birbirlerinin dikenlerinin acısını hissetmeye başlıyorlar. O acı çok olduğu için birbirlerinden ayrılıyorlar. Gerçekten canlarının acıması geçiyor ama bu sefer tekrar çok üşümeye başlıyorlar. Ama sonunda öyle bir mesafe buluyorlar ki birbirlerinin canını yakmayacak kadar uzak ama üşüyüp donmayacak kadar da yakınlar. Şimdi biz zannediyoruz ki evliliğin başında, diyelim ki 35 santimlik bir mesafe bizi ne donduruyor ne canımızı yakıyor. Biz zannediyoruz ki 3 yıl sonra da 35 santimle devam etmemiz lazım. Halbuki bir ilişkinin içinde bu 35 santim bazen 70'e çıkabilir, bazen de 20'ye inebilir. Üstelik bazen ben 70 santim ihtiyacı içindeyken sen 20 santim ihtiyacı içinde olabilirsin. Bunların tamamını görüp ona uygun bir şekilde birbirimize davranabildiğimizde, o ilişki devam eder. 70 santime çıktı, demek ki beni sevmiyor artık dediğimizde ilişki biter. "70 santime çıktı mesafe, demek ki şu sıra yalnız ve kendi başına kalmaya ve başka şeyler yapmaya ihtiyacın var. Ama benim de 20 santim yakınlığa ihtiyacım var. Sen o 70 santim mesafeyi kullan ama arada bu 20 santime de gel çünkü yoksa ben de donacağım" diyebiliyorsan ilişki devam eder, ömür boyu da sevişirsin. İlla ki şehvetle sevişmezsin belki ama şefkatle sevişmeye devam edersin.

Şöyle bir yanılgı var: İlişkinin başlangıcında yabancı olduğu için, bilinmedik olduğu için büyük heyecan veriyor karşındaki. Beyin çok salak bir organdır aslında. Dirseklerin değdiği zaman bile uyarılırsın. Beyin neyi öğrenir? Arzuluyorsun, seviş. Arzuluyorsan seviş. Neyi öğrenmiş oldu beyin? İnsan arzuladığı zaman sevişir. Halbuki, 857 kere seviştikten sonra onu çırılçıplak da görsen, en seksi pozisyonunda da görsen, adamı ya da kadını artık arzulamazsın o kadar. Çünkü biliyorsun. Ama beyin ne diyor? Be-

yin salak ya. Arzularsan seviş, arzulamazsan sevişme diyor. Halbuki sevişmeye başlarsan arzu sonradan gelir. Çünkü senin nefret ettiğin bir insan değilse o, seviyorsun, çok iyi anlaşıyorsun, gülüyorsun, birbirinize kötü şeyler yapmadınız ama birçok kere sevişmiş olduğunuz için hemen uyanan bir arzu yok. Ama birbirinize dokunursanız, "Sabah erken uyanmak lazım" demeyerek koklaşmaya, öpüşmeye başlarsanız ve "Benim canım istemedi, sevişmeyelim bu akşam" deme hakkına sahipse bir taraf; öbürü küsüp 15 gün boyunca seninle konuşmamak gibi bir salaklık yapmıyorsa, bunların hepsini konuşmuş ve anlaşmışsanız, o yakınlaşma sadece şefkatle birbirine sarılmakla da kalabilir, içinizde erotik bir arzunun –illa baştaki büyük tutkular gibi olması gerekmez- uyanmasına ve isteğin ortaya çıkmasına da yavaş yavaş sebep olabilir ve şefkatle arzulu bir sevişmeye geçebilirsiniz.

Aşk, bende olmayanların onda olduğunu varsayma illüzyonu

Lacan "Aşk eksikliğe yönelir" diyor. Bunu, ilişkilerimizi eksik yanlarımızı tamamlamak için kuruyoruz şeklinde okuyabilir miyiz?

Ben, Lacan'ı sevmiyorum. Ama şu anlamda sevmiyorum: Ben bir pratisyenim. Gündelik hayatta insanlara psikoterapi yapıyorum. Lacan ise psikoterapiyi zorlaştıran hatta mümkünsüz kılan bir teorisyen. Lacan'ın teorileriyle psikoterapi yapabilmek mümkün değildir. Lacan, bazen kendi seanslarında, seansa gelen insanı iki dakika içinde, ona hakaret edip kovar. Bazen de bir buçuk saat tutar. Bunun normal olduğunu söyler. Böyle bir psikoterapi olmaz. Lacan, teorik düzlemde insanı daha iyi anlamamızı sağlayan bir sürü şey söylemiş olabilir. Onlar üzerine konuşabilir ve tartışabiliriz ama o kadar. Bu nedenle Lacan üzerinden yanıtlamayacağım bu soruyu. Ama bunu cevaplayacağım. Çünkü Freud ve Jung da bir şeyler söyler bu konuda. Freud der ki: "Bir insanın annesiyle, annesinin hiçbir karşılık beklemeden yaşadığı o simbiyotik doyuma, simbiyotik ilişkiye tekrar ulaşabilme arzusudur aşk."

Aşk?

Evet aşk. Ama böyle bir şey gerçekleşemeyeceği için aşk patolojik bir duruma dönüşmüş oluyor Freud'un tanımına göre. Büyük bir doğruluk payı olduğunu düşünüyorum. Aynı zamanda Jung da der ki -işte burada Lacan biraz daha Jung'a benziyor, zaten Jung okumamış olması mümkün değil-: "Bende eksik olduğunu varsaydığım şeylerin onda var olduğu illüzyonunu yaşadığım kişiye duyduğum duygudur aşk." İllüzyondur. Çünkü o eksik olan şeyler karşımızdaki insanda da aslında yoktur. Çok büyük ihtimalle. Aşkın, aşkla başlayıp bir ilişkinin devam edebilmesi ya da bitmesi şöyle mümkün olur: Bu bakış açısıyla yorumlarken aşkı, benim *Aşkın Halleri* kitabımdan bir alıntı yaparak konuşacağım. Aşkın coşkusu içinde her şeyi mükemmel görürüz. O olmayanı varmış gibi görürüz, aslında bize batacak taraflarını şirinlik olarak algılarız. Her şey hoşumuza gider âşık olduğumuz insanda. Ama belirli bir zaman sonra gerçeği görmeye başlayınca karşımızdaki bizi kandırdı diye düşünüp onu suçlamak gibi bir yanlışa düşebiliriz. O zaman iki seçenek var. Birincisi kavgalar, tartışmalarla ilişkiyi bitiririz. Ya da o insanın da bir insan olduğunu, onda var olan normallikler, eksiklikler ve fazlalıkların benzerini veya farklılarını bizim de yaşadığımızı bilip o aşk ilişkisinin zaman içerisinde birlikte ortak anılara, ortak yaşanmışlıklara, çekilmiş acılara, güzel mutlu anlara eşlik eden bir sevgiye dönüşmesini sağlarız.

Bir de şu var; kendi eksikliklerimi senin üzerinden tamamlamayacağımı düşündüğüm için seninle bir ilişkiye başladığımda kaçarsın.

Zeki ve entelektüel kadınları ya da erkekleri sevmeye, sapyoseksüellik meselesine geleceksen çok korkunç bir şey. Sen sapyoseksüelsin ve bana bu yüzden, zeki ve entelektüel olduğum için âşık oldun. Ya o dediğin, benim için de geçerliyse ne olacak? Ben, o zaman seni sevemeyeceğim. O kadar paradoksal bir durum ki. Kendine sapyoseksüel olma hakkı tanı ama karşı taraf bir salakla idare etsin.

Yani kaçmakta haklı diyorsun?

Eğer bunun üzerinden kurarsam, evet.

Ama kuruyor bir sürü insan.

Bitiyor ilişkiler. Bu sebepten de bitiyor. Ama adam narsistse kısa bir süre için isteyebilir. Şöyle bir kombinasyonun anahtarı birbirine uyar. Ben, kendimi çok eksik ve yetersiz hissediyorum, bağımlıyım. Karşımdaki de kendi eksiklik ve yetersizlik duygularını narsizmle kontrol ediyor. Ben ona hayranım.

Bir süre idare eder.

Çok uzun süre idare edebilir. Narsist olan taraf, erkek ya da kadın, devamlı aldatır karşı tarafı. Karşı taraf bağımlı olduğu ve onsuz yapamayacağını düşündüğü için bunları hep görmezden gelir. Aldatılmayı da görmezden gelir. Zaten o eksik ve yetersizdir. Tabii ki aldatacaktır karşısındaki onu. Zaman zaman mızıldansa da, kızsa da o ilişki içinde kalır. Sonsuza kadar mutlu olurlar biz de kerevetine çıkarız. Ama bunlar terapiye gelmezler.

Narsist sıkılırsa bir gün karşısındakinin zayıflığından, eksikliğinden...

Narsist, artık ondan sıkılmışsa, o kişiden doyum sağlayamıyorsa, daha fazla doyum alabileceği, kendisine bağımlı kılabilecek başka bir insan bulabilmişse onu terk eder. Terk edilen bağımlı insan da intihara meyilli bir şekilde terapiye gider. Ya da bir gün isyan edip "Yeter. Buna katlanamayacağıma artık" diyerek narsisti terk eder. O zaman da narsist depresyona girip depresyonu için terapiye gider.

Ama bu patoloji kısmı...

Hayır. Neden buna patoloji dedin ki? Normal nerede başlıyor? Patoloji nerede bitiyor? Neden patolojik olsun? Bu insanlık.

Sadece iki psikiyatrik hastalık vardır, şizofreni ve bipolar bozukluk

Bağımlılık, narsizm... Bunlar sağlıklı mı?

Bunlar, psikiyatrinin tanımları. "Bağımlılık, narsizm; bunlar

normal değil" diyor. Ki sen kendini hasta hisset ve bir terapiste git. Neden ilaç vereceğiz yoksa sana?

Şaka yapıyorsun?

Hayır. Şaka yapmıyorum. İki tane ciddi psikiyatrik hastalık vardır: Şizofreni ve bipolar bozukluk.

Bakış açımızı değiştirirsek daha az kötü hissederiz

"Dövülebilir, sövülebilir, hakarete uğrayabilirsin. O insanların seni aşağıladıkları yolundaki kanaatin seni kızdırmakta. Fakat şunu unutma ki, eğer biri seni kızdırırsa, seni kızdıran o adam değil, senin bu konudaki kanaatindir."

Epiktetos

Çok öfkeliyiz. Taksi şoförleri de yolda geçerken yanlışlıkla çarptığın bir insan da çok öfkeli. İş hayatındakiler de öyle... Sen bir psikiyatr olarak insanların öfke eşiğinin düştüğünü düşünüyor musun?

İnsanın içinde aslında hem iyi hem kötü var. İlk başta Freud, yalnızca Eros'u odağına almış. Eros derken aslında kastettiği şey sadece cinsellik ve aşk değil. Eros, yaşam enerjisini temsil ediyor. Libidoyu da artık öyle anlamamız gerekiyor. Libido da sadece cinsellikle ilgili değil. Yaşam enerjisiyle ilgili. Bir akşam çok yorgun bir şekilde eve gelirsin. Bir duş alacağım ve sonra battaniye altına gireceğim, Netflix'ten bir dizi açıp izleyeceğim dersin. Sonra aylardır görmediğin ve çok sevdiğin arkadaşın arar. "Şuradayım, hadi gel!" der. İçin inanılmaz enerji dolar ve hiçbir yorgunluk kalmaz. Kalkar gidersin. Nereden gelir bu? Bu yaşam enerjisidir. Libidodur bu. Onun karşı cinsten biri olması da gerekmez. Onun gibi. Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nda bunu çok güzel anlattı. Ondan öncesinde Alfred Adler de özellikle Thanatos'a meylini görmüştür in-

sanın - Thanatos, ölümü ve cehennemi temsil ediyor antik Yunanda. İnsanın içinde birbiriyle çatışan iki eşit güç olduğunu görmüştür. Freud da yıllar içinde hayatın ve tanık olduğu savaşların yol açtığı kötümserlik nedeniyle Adler'le benzer bir noktaya geldi ve bunu da çok güzel formülize etti son yıllarında.

Peki ya öfke?

Öfke meselesiyle ilgili olarak Alfred Adler, aşağılık kompleksinden bahseder: "Her şeyi cinselliğe bağlamayalım. O da var mutlaka nevrozun temelinde ama asıl sorun kişinin kendisini yetersiz ve aşağılık hissetmesiyle ilgilidir." Aşağılık kelimesi küfür gibi geliyor kulağa ama o anlamda aşağılık değil. Henüz aşağılardasın. Şunun gibi; küçücük bir çocuksun. Büyüyene kadar etrafında dev gibi insanlar dolanıyor. Annen seni kucağına alıyor, birisi istemesen de başını okşuyor. "Bunu yapacaksın, şunu yapmayacaksın" diyor. Durmaksızın başkaları tarafından yönetilen bir insan konumundasın. Bu da çok ciddi bir şekilde insanda aşağılık kompleksi yaratan bir durum. Hele kardeşler, küçük kardeşlerin dramı... Adler, kardeşlerin sırasını çok önemser o anlamda. Alt taraflardaysam, en küçük kardeş biraz daha şımarık olabilir ama ortalardaki kardeşler, büyük abiler ve ablalardan daha fazla sıkıntı yaşayabilirler. Aslında insanın aşağılık kompleksiyle büyüdüğünü ve yetersizlik duygusuyla baş edememenin bir nevroza sebep olduğunu söyler Adler. Doğal olarak öfke vardır. Aşağılık kompleksinin getirdiği bir öfke.

İhtiyaçları hemen karşılanmadığında insanlar öfkeleniyor

Neler yaşıyordur bu süreçte?

Temel ruhsal gereksinimleri doyurulmuyordur. Temel ruhsal gereksinimler; sevildiğini bilmek, değerli hissetmek, anlaşılmak, anlayış görmek, onaylanmak, hayattan haz alabilmek, benlik değerini koruyabilmek, çok fazla sınır konulmaması, anne baba tarafından doğru bir şekilde yönlendirilmek. Canınız sıkıldığında birinin bizimle oynaması, çocukken korktuğumuzda birinin bizi tesel-

li etmesi. Bütün bunlar bizim temel ruhsal ve duygusal gereksinimlerimiz. Bunlar doyurulduğunda huzurlu insanlar oluyoruz. Ama bunlar bir şekilde doyurulmuyorsa beynimizde bir ayak izi gibi yer edip bütün hayatımızı ve ilişkilerimizi etkiliyor eksiklikler. Öte yandan, anlık olarak benim temel ruhsal gereksinimlerim karşılanmazsa içimden öfkeli bir çocuk çıkabiliyor. Yalnızca öfkelendim sana deyip, sakin sakin, sesimi azıcık yükseltip kaşlarımı azıcık çatarak net bir şekilde konuşmuyorum böyle durumlarda. Bir çocuk gibi herkes bağırıp çağırmaya yatkın olabilir; hatta kimisi kendini yere atmaya, küsüp gitmeye ya da şimdiki yeni moda, birbirini bir yerlerden bloke etmeye vardırıyor işi. Neden? Çocukça bir hareket değil mi aslında? Öfkesi geçici halbuki, kendi de çocukça bir hareket olduğunu fark edip utanıyor ve bloku kaldırıyor sonra. Devamlı birbirini bloke edip ertesi sabah tekrar blokeyi kaldıran insanlar dünyasında yaşıyoruz. Çünkü ihtiyaçları karşılanmadığında öfkeleniyor insanlar ve bir çocuk gibi davranabiliyorlar.

Bugün daha mı çok karşılanmıyor temel ihtiyaçlar? O yüzden mi bu öfke?

Hayır. Şimdi her şeyin o kadar hızlı tatmin edilmesine ve yapılmasına alıştık ki bundan dolayı ihtiyaçlarımızın hemen karşılanmasını istiyoruz. Bu olmayınca da öfkeleniyoruz. Eskiden mektup yazardım sana. Mektubu yazacağım. Zarfa koyacağım. Üstüne pul yapıştıracağım, postaneye vereceğim.

Postanede kuyruk bile olurdu...

Kuyruk da var. Üç, dört günde gidecek. Sen okuyacaksın da yanıt vermek için zaman bulacaksın da yazacaksın da göndereceksin de... Bütün bu süreç için sabretmeyi bilen insanlar olmalıyız, değil mi? Bugün böyle bir sabır yok. Mesajı atmış, 3-5 dakika geçmiş. Cevap gelmediyse "Mavi tike döndü, gördü mesajımı hâlâ bana yazmadı" diye öfkelenebiliyor insanlar.

Saniyeleri konuşuyoruz.

Evet. Ne kadar korkunç. Böyle bir şey olabilir mi? Ama Whatsapp bunu çözdü. Mavi tik olduğunu görmeni engelledi. Belki on-

line olmanı da yakında engelleyecek. Neden? Çünkü bunlardan çok ciddi ilişki sorunları çıkmaya başladı. Yoksa Whatsapp durup dururken böyle uygulamalar yapmıyor. Almanya'da istatistiklere baktığımızda boşanma davası dosyalarında yüzde 90 oranında Whatsapp'la ilgili şeyler var.

O kadar ciddi öyle mi?
Öyle. Whatsapp'ta yakalanıyor insanlar artık.
Terapi odalarına da geliyor mu bu Whatsapp meselesi?
Tabii ki.

Story yüzünden yanlış ilaç yazdım

10 yıl önce yoktu böyle bir sorunu terapinin.
Ben ilk başta anlamamıştım. Sana terapide yaptığım bir hatayı anlatayım. Story'den mesaj veriyorlar birbirlerine. Ben 52 yaşında olduğum için Instagram'a konulan story'lerden insanların birbirlerine mesaj verdiklerini bilmiyorum. 25 yaşlarında genç bir kadın; eski sevgilisinin story'den mesaj yolladığını söylüyor. Bana psikotik bir hasta gibi geldi. Şuradaki kitabın "r" harfine kamera yerleştirmişler. Oradan beni KGB izliyor demesi gibi bir şey. "Bilmem kim story'sine şunu yazmış. Buradan bana aslında şunu demek istiyor" diyor.

Sahiden de "Tv'deki adam beni izliyor" haline benziyor.
Ben ilaç yazdım kadına. Bir ay kadar antipsikotik kullandık.

Sonra?
Geçmedi. Çünkü hasta değil ki kız. Sonra anladım ben. Ayrıntılarıyla anlattı ve ikna etti beni. Dedim hakikaten mesaj veriyorlar birbirlerine. Birkaç yıl önce böyle öğrendim işte story'ler üzerinden neler yaşandığını. İnsanları like'larken dikkat ettim sonra.

Yani kadın haklıymış sonuçta?
Evet. Haklı tabii.

O kadar hızlandı ki her şey, insanlar da artık bu hıza uygun olarak çok sabırsız oldu ve istekleri tatmin edilmeyince de...

Çok çok öfkeleniyorlar.

Benim gördüğüm ama adını koyamadığım şey bu.

Bekleyemiyor. "Hemen, şimdi tatmin olmak istiyorum" diyor. Tatmin olmak ve doyum sağlamak istiyor. Temel ruhsal gereksinimlerinin doyurulmasını istiyor doğal olarak. Ama "hemen" ve "şimdi" istiyor. Bunun için sabretmek, beklemek yok... Bu o kadar çok şeye yansıyor ki. Mezun oluyor. 23 yaşında. İş görüşmesine gidiyor. "Benim unvanım yönetici olsun" diyor mesela. Sen bu zamana kadar neyi yönettin ki hemen yönetici olacaksın? Önce bir yönetil. Yönetilmeyi öğren ki yönetmeyi öğrenesin. Ama beklemeleri mümkün değil insanların. Hiçbir şeyi beklemiyorlar. Haksızlığa uğradıklarını düşünüyorlar ondan sonra da.

Adalet kalmadığında insan kendini kontrol etmez

İnsan öfkesini kontrol etmekle nasıl başa çıkacak bu çağda ve bu hızda?

Bu soruya yanıt vermeden önce, toplumsal sebep olarak başka bir şey daha görüyorum ben. Adaletsizlik ve adalet meselesi... Adalet denen kavramın yürürlükten kalktığı, hiç kimsenin, hiçbir şey nedeniyle cezalandırılmadığını bildiği bir zaman diliminde insanın kendisini kontrol etmesi gerekmez. Mesela diyelim ki bir iş konusunda anlaşamadık. Ben, o kişiye öfkelenebilirim. Ama öfkemi kontrol ederim. Çünkü onu tutup döversem, tehdit edersem, mafya gönderirsem başıma bir şey geleceğinden korkarım. Adaleti sağlayan yargı sistemidir, bireylerin kendisi değil. Sistemin dümenine geçen her türlü erk, evrensel adalet kriterlerini değil de kendi çıkarına uyacak bir kurallar dizgesini dayatıyor topluma. Erkin kimde olduğu gerçekten hiç önemli olmadı bu topraklarda. Hep belli bir azınlık daha eşit oldu diğerlerine göre. İçinde yaşadığımız zaman diliminde de ne yaparsak yapalım, belli kriterleri gözetirsek eğer, cezalandırılmayacağımızı biliyoruz. O zaman içimizdeki kötü ve içimizdeki öfke daha çabuk ortaya çı-

kabiliyor. Kendini davranışsal düzlemde de, bireysel ilişkilerde de gösteriyor bu dizginlenmemiş kötücül ruh.

Peki bu durumda ne yapmalı?

Benim öfkelenip kendimi kontrol edebilmem için öfkemi erişkin olmayan bir şekilde gösterdiğimde (bağırmak, çağırmak, küsmek, bloke etmek, küfretmek, belki şiddet uygulamak gibi yöntemler) bunun karşılığında bir bedel ödeyeceğimi bilmem gerekiyor. Örneğin insanlar beni soyutlayabilirler, hoş görülmeyebilir yaptığım şeyler, toplumsal adalet mekanizması, devletin adalet sistemi beni cezalandırabilir gibi bir kontrol sisteminin var olduğunu bilirsem ben kendimi kontrol edebilirim. Çözümle ilgili bir şeyler söyledin ya çözüm bunun tekrar sağlanması.

Benim yapacağım bir şey yok diyorsun?

Tabii. Şöyle düşün, Yugoslavya İç Savaşı sırasında yan yana evlerde oturan Hırvat ailelerle Bosnalı aileler, Hıristiyan aile ile Müslüman aile, bir gün önce birlikte sosis yapıp bira içtiler bahçelerinde. Öbür gün bir şey tık diye değişti. Sırp veya Hırvat aile gidip Müslüman ailenin kadınlarına tecavüz etti. Bir gün önce beraber bira içiyordunuz. Ne oldu bir günde peki? İnsanın içindeki kötü serbest bırakıldı. Ama o kötünün baskılanabilmesi ancak o kötünün cezalandırılacağının bilinmesiyle olur. Öfkeyi kötünün yanına koymuyorum illa ki. Çünkü haklı olarak öfkelenebilirim. Şimdi ben senin suratına durduk yere tükürürsem öfkelenmelisin değil mi? Ama biz kötücül olan öfkeden bahsediyoruz zaten burada.

Yani ille de bir ceza sistemi olmalı. Bu sistem bizi korkutmazsa her türlü kötülüğü yapabiliriz. Bu kadar mı başıboş içimizdeki kötü?

İnsanlık tarihi bize bunu kanıtlamıyor mu Filiz? Bütün gelenek göreneklere, kültürel normlara, yazılı ve yazılı olmayan kurallara rağmen insan fırsatını bulduğu an içindeki kötüyü –hınç, kıskançlık, haset, çekememezlik, aldatma, yalan, şiddet vs– dışa vuruyor. Bunu belki şöyle anlamalıyız. Adleryen terimlerle konuşmayı tercih ederim bu anlamda ve benlik kavramının sınırlayıcılığını vur-

gulamak isterim. İnsan doğduğu andan itibaren aşağılık duygusuna sahip olmaya başlar. Ben olabilmek yani toplum içinde bir yere sahip olabilmek, bir benlik geliştirebilmek de ancak kendine sınırlar koymakla olur. Bu da eksilme ve eksiklik demektir. İnsan bilinçdışı bir hınç biriktirir hayata ve dünyaya karşı bu durumda. Ve cezalandırılmayacağını, bedelini ödemeyeceğini bildiği anda bu hıncı kötülük olarak salar hayata. Bundan kendinin de zarar göreceğini düşünmeden hiç. Ve sonuç ortada, etrafına bak yeter.

Twitter'da bir senaristle ilgili tweet'lere rastladım. Hep iki üç sezon süren diziler yazdı. Bu sezonkini beğenmemişler. Yorumlar şöyle: "Man kafalı senarist." İyi de bu kadının geçen sene yazdığı diziyi seyrediyordunuz. Bu "Sen kalemi bırak, elma sat" ne demek? Nasıl bir şey bu? Bu da hem acımasızlık hem kötülük...

Evet.

Bu nasıl kontrol edilebilir?

Batı toplumlarıyla Doğu toplumlarını karşılaştırırsan esas olarak Doğu toplumlarında oluyor böyle durumlar. Çünkü Batılı insanla Doğulu insanı ayıran en önemli şey "utanç" ve "suçluluk" duygusu. Batılı insan kendinden sorumludur. Kendini kendinden sorumlu olarak hisseder.

Doğulu insan depresyonda utanç duyar

Birey olma meselesi.

Birey olma meselesine geliyoruz. Batılı birey bir şeyi yanlış yaparsa kendini suçlu hissediyor. Bir başkasının, yaptığı şeyi görüp görmemesinden etkilenmiyor. O kendi içinde kendine bakıyor. Kendini değerlendiriyor. O yüzden Batılı insanın derin depresyonunda esas olarak suçluluk duygusu çıkar. Birey güçlüyse suçluluk duygusu vardır. Doğulu insan ise esas olarak ağır depresyonda utanç duyar. Kendinden utanır. Şimdi utanmam için birinin beni görmesi gerek. Hepimiz burnumuzu karıştırırız. Ama birisi beni burnumu karıştırırken görürse utanırım. Bu en ba-

sit örnek. Sosyal medyada beni kimse görmüyor. Twitter'da beni kimse görmüyor. Ben birey olup da kendi benliğimi sağlam bir şekilde geliştiremediğim için kendi kendimi kontrol edebilme yetisine sahip değilim Doğulu birey olarak. Ben ancak başkası tarafından kontrol edildiğim zaman durabiliyorum. Twitter'da da diğer sosyal medya mecralarında da beni kontrol edecek kimse yok. Hiç kimse beni görmüyor. Kendimi kapattım ve bitti. Freudyen terimlerle konuşursak süper ego gelişmemiş. Vicdan gelişmemiş. Sorumluluk duygusu gelişmemiş. Suçluluk duygusu gelişmemiş. Başkası görürse utanıyor yalnızca.

Bunu sosyal medyadaki kalem şövalyeleri için diyorsun değil mi?

Tabii. Ben İsviçre'de çalışırken Doğu'dan gelen hastalarımızla -Doğu derken Batı'nın doğusu, Avrupa'nın doğusundan gelen hastalarımızla, Balkan ülkeleri, Türkiye, Afganistan, Suriye gibi ülkelerden gelen göçmenlerle çalışırken- "Nelere dikkat etmemiz gerekiyor?" "Batılı birey ile Doğulu bireyi ayıran nedir?" diye öğrenmek istedikleri için Batılı meslektaşlarımıza çeşitli yerlerde konuşmalar yapardım. Kültürel psikoterapi deniyor bunlara. Ben karikatürize ederek anlatmak için şu örneği verirdim: "Batılı bireyin CV'sinde neler yaptığı yazar. Doğulu bireyin CV'sinde kimleri tanıdığı yazar."

Tanıdığı derken?

Herhangi bir Batılı polise, "Sen benim kim olduğumu biliyor musun?" diyerek ehliyetini vermemeyi düşünebiliyor musun? Kimsen kim yani. Sürat yapmışsın.

"Sen benim kim olduğumu biliyor musun?" Bu Doğu'ya özgü bir laf.

"Kim olduğunu bilmiyorum. Söyle bana kim olduğunu, ceza yazacağım" der Batılı.

Bizimkiler de panikler değil mi? "Allahım bu hangi bakanın nesi" diye.

Tabii. Ben 90 yılında doktor oldum. Hiç böyle şeyleri düşünmezdim. Aklımın köşesinden geçmezdi. Daha henüz bu kemer bağlama meseleleri yeni, o yüzden polisler çok kontrol ediyorlardı alışılsın diye. Kemer bağlamayanları durduruyor, ceza yazıyorlardı.

Türkiye'de mi?

Evet, 1990 yılı. Benim doktorluğa ilk başladığım yıl. Çorlu Devlet Hastanesi'nde çalışıyorum. İki aylık bir doktorum. Benim gibi doktor arkadaşım Tolga'nın bir Volkswagen'i vardı. Çorlu'nun içinden Çorlu Devlet Hastanesi'ne yaklaşıyoruz. İkimiz de kemer takmamışız. Alışık değiliz. Arabanın camında yılanlı doktor amblemi var. Polis durdurdu. Ne Tolga da ne ben doktor olduğumuzu söyledik. Dedi ki "Kemerleri takmamışsınız." Biz de, "Tamam, yazın o zaman cezayı" dedik. Ne yapalım takmamışız, cezamızı çekeceğiz. Polis yazdı cezayı sonra amblemi gördü. "Siz doktor musunuz? Nerede doktorsunuz?" dedi. "Devlet hastanesinde" dedik. "Neden söylemiyorsun?" diye kızdı bize. "Yazdık şimdi bu cezayı. Ne yapacağız, doktor bey?" diyor. "Ne alakası var?" dedik. Doktor olduğunuz için suç işleyebilirsiniz, diyor yani bize polis.

Tabii yarın devlet hastanesine yolu da düşebilir. Tanıdık doktor iyidir.

Ama bu Ankara'da da oluyor. Ben Ankara'da alkollü araba kullandım. Polis durdurdu. Ben İstanbul'da bilmem nerde bilmem ne doktoruyum dedim. "Buyur, geç hocam" dedi.

Burayı şimdi nereye bağlayacağız?

Kimi tanıdığın, kim olduğun... Benim yaptığım şeyden dolayı kendimi suçlu hissetmem gerekiyor. Ama ben diyorum ki ona, "Doktorum ben. Önemli bir insanım." O da bana "Tamam o zaman. Sen kanuna uymak zorunda değilsin. Sen alkollü bir şekilde araba kullanabilirsin. Sen kemer bağlayamayabilirsin" diyor. Birey olup olmamakla ilgili değil, kimi tanıdığım veya ne olduğumla ilgili bir şey bu. Doktor olmak beni tanımlamıyor ki. Doktorluk benim mesleğim. Doktorluğu benden çıkarttığında benden geriye

kalan şey ise benim. Hiçbir İsviçreli doktor "Ben Doktor Hans" diye telefonu açmıyor. Çünkü o sadece hastanede doktor. Öbür tarafta ise Hans.

Olaylara yüklediğimiz mana duygularımızı oluşturur

2 bin 500 yıl önce Epiktetos "Dövülebilir, sövülebilir, hakarete uğrayabilirsin" diyor. Twitter'da da başımıza gelen bu. Sonra şöyle devam ediyor: "Ama o insanların seni aşağıladıkları yolundaki kanaatin seni kızdırmakta." Bir de öfkelenmemize neden olan kanaatlerimiz var. Onları da konuşsak...

Kognitif Davranışçı Terapi'nin temelini, Epiktetos'un bu senin alıntı yaptığın yerdeki bir başka cümlesi oluşturur. O da şu: "Başımıza gelen olaylar değil, o olaylara ne mana yüklediğimizdir bizim duygularımızı oluşturan şeyler." Kendini değersiz, sevilmeye layık olmayan biri gibi hissediyorsa insan ve o sırada ayrıca biraz da depresyondaysa eyvah eyvah. Diyelim ki öğleden sonra kalabalık Bağdat Caddesi'nde yürürken karşıdan bir arkadaşı geliyor ve ona el sallıyor. "Merhaba" diyor. Arkadaşı ona selam vermeden geçiyor. Kendini değersiz hisseden insan otomatik olarak doğrudan kendisini çok kötü hisseder. Dolaşmaktan vazgeçip evine döner ve perdelerini kapatır. Ya içki içer ya da yatağa yatıp uyur. Halbuki düşünce aslında otomatik olarak geçen düşünce olduğu için aklınızdan ne geçmiş olabilir diye sorsan o kişiye, "Bilmiyorum aklımdan ne geçtiğini" diyebilir. "Ne anlam ifade ediyor sizin için? Siz selam verdiniz o size vermedi" diye sorarsınız. Cevabı şu olur: "Benimle konuşup zaman kaybetmek istemedi. Kesin ben ona saçma sapan bir şey yapmışımdır daha önce."

Kendiyle ilgili kanaati bu.

Devamlı kendiyle ilgili negatif şeyler düşünüyor. Hastamıza, "Adamın kafası o kadar karışık ki görmedi bile beni diye düşünürsen duygun yine üzüntü olur mu?" diye soralım. Cevap: "Hayır. Eğer öyleyse olmaz." Bak, düşünce değişince duygu da değişti. O ya da bu sebeple oluşmuş çarpık düşünceler, kendimize zarar veren bakış açıları, geçmişten getirdiğimiz kimi çocukluk anı-

larımız, geçmiş travmalarımız bizim kendimizi olumsuz değerlendirmemize yol açabilir. Kognitif terapi de bunu temel alır. O yüzden bakış açımızı değiştirebilirsek kendimizi daha az kötü hissederiz ya da kötü hissetmeyiz.

Öfke için de bu geçerli değil mi? Konumuza öfkeyle başlamıştık.

Öfke için de bu geçerli. Ama bir sürü haklı nedenimiz de var öfkelenmek için.

Hepsi kanaatlerimizle ilgili değil. Bazılarında da haklıyız yani.

Bazı şeyler gerçekten kendi düşüncelerimizle ilgili. Zaten bu bakış açıları, yargılar, önyargılar, şemalar bir anlamda bizim hayatımızı kurtaran şeyler de. Elinde makineli tüfekle, bir kalaşnikofla koşarak gelen bir adam görsek, "Acaba tehlikeli midir? Başıma bir şey gelir mi?" diye düşünmeye kalkarsak ölürüz. Ne yapıyoruz? Biliyoruz bunu. Bir yargımız var. Korkuyoruz ve saklanıyoruz. Bu bizim hayatımızı kurtarıyor. Değil mi? Ama Türkiye gibi bir ülkede karanlık bir sokakta yürüyen bir kadın çok haklı olarak etrafta kimse yoksa, karşıdan da iki adam biraz bağıra çağıra geliyorsa "Bu adamlar bana bir şey yapar mı?" diye korkabilir. Bu gerçekçi bir korku değil midir?

Evet.

Ama bu İsviçre'de gece saat iki buçukta dahi bir kadını korkutmaz. Hatta birbirlerinin yanlarından geçerlerken birbirlerine "İyi geceler" derler.

Çünkü?

Çünkü orada insanların içselleştirdikleri bir güvenlik duygusu var, kimsenin kimseye böyle bir zarar vermeyeceği bilgisi beyinlerine kazınmış. Temel inançlarımız beynimize yerleşmiştir. Yine öfkeye gelirsek; aslında kendimizi o kadar çok haksızlığa uğramış hissediyoruz ki, içinde bulunduğumuz toplumda. Bize "Gözünün üzerinde kaşın var" dense haksızlıkmış gibi geliyor. Trav-

matize olduk. Aşırı duyarlı hale geldik. Neden? Çünkü çok fazla haksızlık var. Dünya üzerinde de. Özellikle büyük şehirlerde ama Türkiye'de fazlasıyla haksızlık var. Bir dönem bir kesime çok fazla haksızlık yapıldı. Şimdi başka bir kesime çok fazla haksızlık yapılıyor. Ama ben bu konuda çok iyimserim. Bunu bir sarkaç gibi düşünüyorum. Bir uçtan öbür uca sallandı sarkaç. Ama yerçekimi diye bir şey var. Sarkaç sallanacak sallanacak ve ortada bir yerlerde duracak. Bir arada, birbirimize saygı göstererek yaşamayı mutlaka öğreneceğiz. Birbirimize öfkelenmeden, onun bıyığına, diğerinin sakalına, saçma, kıyafetine, eteğine bakarak hakkında kötü bir şey düşünmeden yaşayacağımız zamanlar gelecek. Ama şu an sanki bilinçdışı, "Bana başını kaldırıp baksa, merhaba dese bile öfkeleneceğim ben" diye farkında olmadan aldığımız bir karar var. "Çünkü o zaten..." diye bir cümlemiz var içimizde. Öteki hakkında bir yargımız var verilmiş.

Nasıl öğreneceğiz birarada yaşamayı?

Etrafta görmüyor musun? Mesela saçı açık, makyajlı, mini etekli kadınların yanında kapalı kadınlar dolaşıyor artık. Kafede oturup birbirleriyle sohbet etmeye başladılar. Bu son birkaç yılın hadisesi. Öğreniyoruz işte bak. Düşünce yapımızı değiştirdiğimizde zaten öfkelenmeyeceğiz birbirimize.

Öfke kontrol bozukluğu diye bir şey yoktur

Bir de dedin ki öfkelenmekte haklı olduğumuz şeyler var. Onu ne yapacağız?

Öfkeleneceğiz. Ama erişkin öfkesi göstereceğiz. Sakin sakin hesap soracağız, "Bana bunu neden yapıyorsun?" diye soracağız.

Öfke kontrolümüz olacak yani?

Aslında öfke kontrol bozukluğu diye bir şey yoktur. Ne vardır biliyor musun? Öfkeni kontrol etmemeye karar vermek vardır. Saniyeler içinde olur...

Karar mıdır bu?

Karardır tabii. Çünkü öfkesini kontrol etmediğinde bir şey ol-

mayacağını bildiği zaman, yapa yapa, yaşaya yaşaya otomatikleşir öfkesi, onu düşünmesine gerek bile kalmaz. Ben karıma vurdum bir kere yanlışlıkla diyelim. Çok büyük bir saçmalık yaptım. Çok sarhoştum. Beni çok kızdırdı bir şeyler için. Tabii ki çok yanlış bir şey yaptım, çok büyük bir suçluluk ve pişmanlık duyuyorum ama karım bununla ilgili bana en ufak bir bedel ödetmedi. Bu konuyu benimle konuşmadı bile. Beni terk edeceğini, bir daha asla böyle bir şey olamayacağını söylemedi hatta bir kere daha bile yaşasak böyle bir şeyi giderim de demedi... Böyle yaparsan, bana hiçbir şey olmamış gibi davranırsan ben ne olursa olsun artık buna benzer bir şeyi yaptığımda yine bir cezayla karşılaşmayacağımı öğrenirim. Böylelikle daha rahat davranmaya başlarım. İlla ki her defasında vurmam ama daha rahat bağırırım, daha rahat hakaret ederim, onun benim yapmamamı istediği şeyleri daha rahat yapmaya başlarım. Çünkü bedelini ödemiyorumdur.

Yanlışsam düzelt beni. Öfkelendiğimde, -gerçek öfkeden bahsediyorum, kanaatlerimle ilgili olan değil- bana durumumun idrak ettirilmesi mi lazım?

Terapide, öfke kontrolüyle ilgili gelmiş olan insanlara benim ilk cümlem o oluyor. Onu anlatıyordum ya zaten. Öfkeyi kontrol edememek diye bir şey yoktur. Öfkeni kontrol etmemeye karar vermek vardır. Anlamıyor insanlar başta tabii. Ama ben örnekler göstererek anlatıyorum. Ondan sonra aynı şeyi burada da yaşıyor. Dışarıda bunu yaşayan insanlar burada, terapide de yaşarlar. Bazen bunu terapide yaşasın diye yeteri kadar güvenli bir terapötik ilişki kurduğumuzda...

Onu öfkelendiriyorsunuz...

Evet. Bekletebilirim beş dakika aşağıda gibi basit şeyler. Bulunur bir yöntem. Ya da hoşuna gitmeyecek bir yorum yapabilirim. O bana da öfkeli bir tepki gösterebilir. Ama gösterdiği tepki çoğunlukla aşırı olur. Yani çocukça bir tepki gösterir. Ben ondan sonra ona şunu sorarım: "Sizce şu anda sizin bana yaptığınız, söylediğiniz bu sözler nedeniyle ben ne hissediyor olabilirim?" Bulamayabilir bazıları. O zaman yardım ederim. "Şöyle bir şey hisset-

miş olabilir miyim?", "Böyle bir şey hissetmiş olabilir miyim?" diye. Sonunda gelmeye çalıştığımız nokta şudur: "Tabii ki ben terapistiniz olduğum için bunları bu şekilde görüp sizinle konuşabiliyorum ve bunu değerlendirebiliyorum. Siz zaten bana bunun için gelmiş olduğunuzdan bu sorunu yaşadığınızı biliyorum. O yüzden de bunu anlayabiliyorum ben. Zaten bunun üzerinde çalışıyoruz. Ama siz başka insanlarla konuşurken, başka insanlarla ilişki içindeyken böyle davrandığınızda insanlar kendilerini kötü hissedebilirler." Böyle neyi sağlamaya çalışıyoruz? Empati gösterebilmesini. Başka insanlara, "Ben böyle davrandığımda o insanlar böyle hissediyor. Eğer değer verdiğim bir insansa ben onun böyle hissetmesini istemem" diyebilmesini istiyoruz.

Bizim toplumda insanlar kendi üzerinde düşünmez

Bunu insanlar kişisel anlamda yapabilirler mi? İlla ki terapi mi görmek gerekiyor?

Tabii ki hayır. Ama ben mesela bunu didaktik bir şekilde anlatsam kimse bunu anlamaz. Çünkü kimse kimsenin tavsiyesini dinlemez. "Kendini kontrol et, bağırma!" Bunu ben de biliyorum. Kendimi kontrol edip bağırmasam iyi olduğunu. Ben kendimi kontrol edemeyip bağırdığımı düşündüğüm için buradayım. Biraz evvel anlattığım yöntemle ben o insanın başkasına o şekilde davrandığında başkasının ne hissedeceğini, sevdiği ve değer verdiği insanın ne hissedeceğini görmesini sağladığım için o artık, "Öfkelendim ama eskisi gibi davranmayayım. Başka türlü davranayım" diye kendine telkinde bulunabilecek belki. Tabii ki insanlar kendileri bu konuda illa ki bir terapiste ve psikiyatriste ihtiyaç duymadan bunu öğrenebilirler. Ama Türkçe karşılığı olmayan bazı kelimeler var.

Hangisi?

Daha önce de anlattım. "Self-reflection" sözgelimi. "Self-reflection", insanın kendi üzerine düşünmesi anlamına gelir. İnsanın kendi üzerine düşünmesi gibi bir tanım yapmak zorunda kalıyorum ben. Bunun için neden bir kelime yok? Çünkü bizim toplu-

mumuzda insanın durup kendi üzerine düşünmesi gibi bir şey söz konusu değildir. O yüzden "Bana felsefe yapma" derler. Değil mi? O yüzden bende bu sorunun cevabı yok. Ancak Cem Yılmaz gibi bir şey söyleyebilirim. Ondan çalarak. "Her şeyin başı eğitim."

Önce boşluk yarat, sonra o kendini anlamlı hale getirir

"Bir tekerlek yapmak için otuz çubuk alırız
Ama arabanın dayanağı ortadaki boşluktadır.
Bir çamur toprağından çanak yaparız
Ama çanağa iş gördüren ortasındaki boşluktur."

Lao Tzu

Öyle bir tıkış tıkış dolduruyoruz ki hayatı. Hep bir koşturmaca içindeyiz. Kendimizi unutana kadar eğlenmek, çalışmak, içmek, gezmek. Boşluklara yer yok. Kimsenin de zaten kendiyle kalmaya tahammülü yok. Boşluk duygusu değil sözünü ettiğim; hayattaki boşluklar... Ne düşünüyorsun bu konuda?

Boşluğu, bomboş bir hayat olarak görürsek hiçbirimiz için aslında hoş bir şey değil. Boş, bomboş bir hayat. Yapmaktan hoşlandığımız şeyler yok, bize haz veren hiçbir şey yok. Bir üretim halinde değiliz. İş yapmaktan bahsetmiyorum. İşini severek yapan bu dünyada herhalde çok az insan var. İş, en çok Migros'tan elma satın almak için ihtiyacımız olan bir araç sadece günümüzde. Ama onun dışında gerçekten bize kalan hayatın diğer zamanlarında bize ve diğer insanlara değen bir şey yapabildiğimizde o boşluk duygusu çok fazla olmuyor. Ama boşluk dediğimiz şey, "Bilmem nereye gidemedim. Eller havaya yapamadım. Yarın sabah erken kalkmam lazım, o yüzden gece erken yattım. O yüzden arkadaşların partisine katılamadım" gibi gerekçelerle oluşan, yalnızca haz odaklı bir boşluksa...

Evet tam bu boşluktan söz ediyorum. Bir gece de eller havada yapmayıvermek...

O tür bir boşluk dolma imkânına sahip olmayacağı için istersek her gece partileyelim ve bir yerde yalnızca hazza odaklanan bir şeyler yapalım, dolmayacağı gibi gittikçe de büyür. Biz de gittikçe kendimizi daha mutsuz hissederiz. Gerçekten yaratıcı bir şey yapmayı aklımıza getirmediğimizden dolayı o boşluk gittikçe büyür. Hani şeye benzer: Bir elmanın boşluğunu ancak bir elma doldurabilir. Elmanın boşluğunu armutla doldurmaya kalktığınızda mutlaka şekil itibariyle o boşluğa girmez, sığmaz oraya. Elmanın boşluğu elmayla, armudun boşluğu armutla dolacağı gibi hayatın kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacak olan boşluğu da hayatı gerçekten iyi hissetmemizi sağlayacak şeylerle dolar.

Durmak kötü bir şey değil

Hazza hiç mi ihtiyacımız yok?

Tabii ki var. Ama Aristoteles'in dediği o "dengeli hayat" olmalı. Yani hazzın da erdemin de dengeli bir şekilde olduğu hayat. "Altın orta"yı bulabilmek meselesi. Boşluğu o yüzden o anlamda nasıl tarif ettiğimizle ilgili. Bir de "durmak" konusu var. Durmak aslında kötü bir şey değil.

La Tzu "Çamur toprağından çanak yaparım, çanağa iş gördüren ortasındaki boşluk" diyor. İnsan için de bu geçerli değil mi? Yani o boşluğa ihtiyacımız yok mu?

Eğer burada, durmak ve kendime dönmekse o boşluğun adı, evet, o boşluğa ihtiyacımız var. Çünkü dediği gibi çanağın içini doldurursak çanak, çanak vazifesi göremeyecektir. Bizde de o durma meselesi olmazsa dönüp ne yaptığımıza bakabilme, neye ihtiyacımız olduğunu değerlendirebilme, gelecekle ilgili plan yapabilme, an'ımızın ne anlama geldiğini anlayabilme zamanımız olmaz.

Ama insanlar durmak istemiyorlar. Niye zorlanıyoruz durmak konusunda?

Bir düzen var, bu düzen para kazanmak üzerine kurulu ve her sene daha fazla para kazanılmasına dayanan bir sistem. Bu sistem, her sene daha fazla para kazanabilmek için doğal olarak hiç kimsenin durmadığı, ya çalıştığı ya da çalışarak kazandığı parayı harcadığı bir insan tipolojisini değerli ve başarılı olarak sunuyor bize. Çünkü ona ihtiyacı var. Her sene büyümek ve devamlı büyüyebilmek için böyle insanlara ihtiyacı var. Çünkü bir şeyleri üretip üretip satamazsak, stokta biriktirirsek o zaman batarız. O malın stokta birikmemesi için kendini boşlukta hissedecek insanlara ihtiyaç var. Ama sistem insanlara kendilerini boşlukta hissetmemeleri için para harcamaya sebep olacak aktiviteler sunuyor. Senin kendini iyi ve mutlu hissetmen bunlarla mümkün diyor. Çünkü önce, "Mutlu olmalısın, mutlu olmalısın, mutlu olmalısın!" diye dayatıyor sistem. Mutsuz olmamaktan bahsetmiyorum. İlla ki çok haz aldığın bir mutluluk içinde olmak zorunda da değilsin ayrıca. Sistem "Başarı ve para" diyor. "Hayatı dolu dolu yaşamak budur işte" diye tanımlıyor. Önce mutluluğun tanımının ne olduğunu bize vaaz ediyor. Ardından mutluluk ancak para harcayarak yapılan etkinliklerle mümkündür diyor.

Para harcamamak başarısızlık olarak anlatılıyor

Bu durumda gel de dur...

Böylece biz dursak para harcayamayacağımız için o boşluğu da bir başarısızlık, becerisizlik, yetersizlik olarak gösteriyor bize. Biz çalışmanın müthiş bir erdem olduğunu düşünüyor, boş zamanlarımızda mutlaka "kişisel gelişimimizi" sağlayacak, bizi hep geliştirecek bir şeyler yapmak zorunda hissediyoruz kendimizi. Kişisel gelişim denen şey de seramik kursuna gitmek, yelken öğrenmek ya da illa ki dünyada görülmedik bir yer kalmıştır, Kosta Rika'da bir kasaba vardır mesela, oraya gitmek... Bunların tamamında para harcamak zorundasın. Buradaki insanı Kosta Rika'daki kasabaya göndermek aslında dolaylı olarak Türk kapitalist sistemine de faydası olan bir durum. Çünkü dünya artık global. Bütün sistem bir arada işliyor. Kosta Rika'daki kasabada turizm artarsa bizim buradaki sistemimiz de düzgün işleyecek.

Çünkü aynı kelebek etkisi gibi. Atlas Okyanusu'nda bir kelebeğin kanadı orada küçücük bir dalga yaratırsa Büyük Okyanus'ta fırtına kopabiliyor. Globalizm nedeniyle de Kosta Rika'nın kasabasındaki turizm çöktüğünde sonunda Kaş'ta da sıkıntı çıkıyor. Bunun olmaması için o boşluk denen durum yani insanların durup kendileri üzerine düşündükleri ve doğal olarak para harcamadıkları o zaman dilimi bir başarısızlık olarak anlatılıyor.

Mimaride mekânı algılayabilmek için boşluğu anlamlı hale getirmek gerekiyor. Kendi hayat algımız için de geçerli bu. Tamam, sistemin dayatmaları var. Ama ben onlara karşı çıktım ve kendi boşluğumu anlamlı kılmaya karar verdim diyelim. Bunu nasıl yapacağım?

Çehov'a soruyorlar "Hayatın anlamı nedir?" diye. O da şöyle yanıtlıyor: "Bir havucun anlamı nedir? Bir havucun anlamı neyse hayatın anlamı da odur." Hayatın doğal olarak anlamı yok. Hayata bir anlam katmak için, biz şu şey anlamlıdır diye tarif ediyoruz, sonra onu yaptığımız zaman hayatımız anlamlı oluyor. Aslında hayatın özellikle anlamlı olmasına gerek yok. "Olmak" yeterli. Olduğumuzda hayat anlamlı zaten. Yol üzerinde duran ağaçtan düşmüş yaprağın anlamı var. Niye var? Çünkü o çok doğal bir "oluş" halinde devam ediyor. Önce küçücük bir filiz olarak büyüdü. Yaprak oldu. O yeşillikle bir şekilde ağacın var oluşuna katkıda bulundu. Şimdi fonksiyonu yavaş yavaş ortadan kalktı. Düştü, kurudu ve üzerinden arabalar geçecek. Dağılacak, bitecek. O özellikle bir çaba sarf etmiyor, oluyor sadece. Biz de aslında özellikle şöyle yaparsam daha anlamlı olur diye uğraşmadan tamamen kendi sezgilerimize, kendi biyolojik ihtiyaçlarımıza yönelik bir yaşam kurmaya, sürmeye gayret edersek olacağız ve hayat bizim için anlamlı hale gelecek.

Bu zor değil mi?

Çok zor bir şey söylediğimin farkındayım. Çünkü izole bir hayat yaşamıyoruz; hayatın anlamı budur, aslında hayatta bunları yapmak zorundasın diye o kadar çok enformasyon alıyoruz ki... Büyürken de "Şu okula gitmelisin. Şunu olmalısın. Senin matematiğe

yatkınlığın var. Sen mühendis olmalısın" diye o kadar çok şey duyuyoruz ki doğal olarak yalnızca kendi sezgilerimize güvenebilmek çok zor oluyor. İşte o boşluğu yaratırsak, o boşluk sayesinde kendi üzerimize düşünebilirsek, o boşluğu senin mimaride verdiğin örnek gibi güzel ve anlamlı bir şey haline dönüştürmemiz mümkün. Önce biz kendimize bir boşluk yaratmalıyız. Sonra o boşluk kendini anlamlı bir hale getirecek. Düşünebileceğiz.

Boşluklarda sezgilerimiz ne diyorsa onu yapmalıyız

Nasıl yaratacağız bu boşluğu?
Akşam kaçta işten çıkıyorsun?

Perşembe ve cuma günleri saat 10'u buluyor. Diğer günler 5 buçuk, 6.
Kaçta evde oluyorsun?

Trafiğin durumuna göre 6, 6 buçuk, 7.
12 gibi mi yatıyorsun?

Evet. Aynen öyle.
6 buçuktan 12'ye kadar yeteri kadar boşluk var.

Doğru.
Bu boşlukta ne yaparsan yap.

İstediğin gibi doldur diyorsun. Ama kategorilere ayırmaktan söz etmiyoruz değil mi? Bir saat kitap oku, ardından biraz Beethoven dinle...
Bunu yaptığın an battın.

Çünkü?
Çünkü -meli, - malılar yalnızca bize zorunlulukları ve tanımlanmış olan şeyi söyler; sezgilerinle değil, akıl yoluyla, entelektüel bir insan olabilmenin koşulları bunlardır, bunları yapmalısın der. Entelektüel olursan yeteri kadar kendini iyi hissedersin diye

kendine, kendi entelektüel çevrenle birlikte yaratmış olduğun zorunluluklar bunlar. Birine "Bu yaşa geldin, meslek sahibi oldun, artık evlen, çocuğun da olacak, yazlık al artık" demek neyse senin kendine onu yap, şimdi de bunu dinle demen aynısı. O akşam sana sezgilerin ne diyorsa onu yapman gerekiyor.

Ki bu bazen de hiçbir şey yapmamak.

Bazen hiçbir şey yapmamak. Evet. Hiçbir şey yapmamak da o kadar zor geldiği için şimdi yeni moda "Netflix aç ve sayısız dizi izle."

Tam gelmek istediğim nokta bu. Hiçbir şey yapmamak çok zor geliyor bize. Niye?

Hiçbir şey yapmazsan kendini suçlu hissedeceksin. Netflix izleyerek hiçbir şey yapmadığını zannettiğin zaman dahi Netflix izleyerek birilerine para kazandırmış oluyorsun. Böylece sistemin tuzağına düştün.

Birinden ayrıldıktan sonra hayatımızda oluşan boşluğa da tahammülümüz yok. Çivi çiviyi söker mi gerçekten böyle durumlarda?

Tabii ki söker. Ama hep çiviyi çiviyle söke söke ne zamana kadar gidebiliriz? Birinden ayrıldık, başka bir çivi. Ondan ayrıldık, başka bir çivi. Ne zamana kadar becerebiliriz ki bunu? Ne zaman kendimize dönüp bakacağız? Biz istediğimiz zaman gerçekten istediğimiz, birlikte olabileceğimiz insan çıkabiliyor mu karşımıza?

Hayır.

O zaman çivi bulmak için aslında istemediğimiz bir insanla da beraber oluruz.

Yine durmak lazım.

Burada şu paradoksal şey devreye giriyor. Temel ruhsal gereksinimlerimizden birisi de bize acı veren, bize sıkıntı veren şeylerden uzak durmaya çalışmamız. Ama eğer acı çekmemize sebep olan, acı çekmemizi gerektiren bir şey yaşıyorsak o acıyı yaşamamız gerekiyor. Çünkü bir duyguyu değiştiremiyoruz. Değiştireme-

diğimiz tek şey duygudur. Kendi isteğimizle. Duygu, davranış ve düşünce üçgenini alalım. Psikoterapinin üzerinde çalıştığı alan.

Duygu düşünceyi, düşünce de davranışı doğurur.

Duygu, düşünce ve davranış üçgeni olarak düşün. Ben sana "Filiz buradan kalk. Şuraya kadar yürü" desem sana çok mantıksız gelse bile yine de bunu yapabilir misin?

Yani. Seni kırmam en azından...

Kırmazsın. Bir sebeple yaparsın. Yani yapabilirsin. Şimdi düşünceye gelelim. Seni ikna edebilirsem, yeteri kadar iyi anlatırsam dünyanın düz olduğuna da inandırabilir miyim?

Kafamı karıştırırsın en azından.

Düşünce de azıcık değişebiliyor bak. Ama ben sana şimdi "Kesinlikle çok üzülmen gerekiyor" desem.

Bunu yapamazsın.

Yapamam. İsteyerek değiştiremeyeceğimiz, ancak dolaylı olarak etkileyeceğimiz tek şey var; duygu. O yüzden ben de acı çekmeme sebep olan bir şey gerçekleştiğinde - benim çok sevdiğim bir insanı kaybetmem olabilir, kedimin ölmesi olabilir, kendimin çok ciddi bir hastalık yaşaması olabilir, annemin hastalanması olabilir, sevgilimden ayrılmam olabilir... Bunlar bana acı verir. Ben bu acıyı, acı çekmeyeyim diyerek değiştiremem. Acı çekmemek için o gece bir büyük votka içip kendimi uyuşturup üzerine iki tane uyku ilacı alsam da bunların etkisi geçtikten sonra yeniden o acı ortaya çıkar ve ben o zaman o acıyı bastırmak için yine alkol alırsam o mükemmel kısırdöngünün tuzağına düşmüş olurum.

Beyin acıyı bir süre sonra tahammül edilir hale getirir

Sonu yok.

Sonu yok. Acıyı yaşamaktır yapmamız gereken. Beyin, belirli bir süre sonra, acıyı yaşamaya izin verirsen kendine, nörobi-

yolojik olarak o acıyı tahammül edilebilir bir üzüntüye ve sonra da normal hale getiriyor. Çok basit bir örnekle, nörobiyolojik bir gerçeklikten bahsederek söylüyorum. Kot pantolon var üzerinde, -çok alakasız bir şey anlatıyor gibiyim sana şimdi- eline de çanta almak istemedin. Arka ceplerini kullandın, cep telefonunu ve cüzdanını koymak için. İlk başta poponda hissedersin cep telefonunla cüzdanını.

Doğru, hissederim.

Ama beş dakika bile geçmeden orada onu hissetmeyiz. Hatta cebimizde mi diye kontrol ederiz. Niye hissetmeyiz? Çünkü beyin, oradan gelen hissiyatın rahatsız edici bir şey olduğunu fark eder, o rahatsızlığa neden olan uyaranları bloke eder ve hissettirmez sana. Bu üzerindeki giysiler, takılar, ayakkabın... hepsi için geçerli. Bir süre sonra onların var olduğunu hissetmezsin. Devamlı bunları hissettiğini düşünsene. Korkunç bir bedensel rahatsızlık. Aynı şey duygular için de geçerli. Pantolonum beni rahatsız ediyor ilk başta diyelim. Ben tutup pantolon beni rahatsız ediyor diye pantolonumu çıkarıyor muyum? O acı beni rahatsız ediyor diye votka içiyorum ama... Pantolon beni rahatsız ediyor diye pantolonumu çıkarmam ne kadar saçmaysa bu acı beni rahatsız ediyor deyip votka içmem de aynı derecede saçma. Çünkü beyin, izin verirsen bir süre sonra bu acıyı kendi kendine halledecek ve onu geçmişte yaşanmış, aklına geldikçe üzüldüğün ama hayatına devam edebildiğin bir anıya dönüştürecek.

Yaşadığın şeyden ziyade onu yorumlama biçimin hayatı anlamlı ya da anlamsız yapar

"Eğer hayatlarımızın bir anlamı varsa, bu anlam bizim onlara kazandırdığımız bir şeydir; onların hazırlop donattığı bir şey değil".
Terry Eagleton

Kendine bakma konusunda insanların kafası karışık. Sen nasıl tanımlarsın?

Mesela sen bana dertlerini anlattığında, oturduğumuzda, ben senin hakkında düşünüp ne olduğunu anlamaya çalışırım. Belki biraz empati gösteririm. Yardım etmeye ve anlamaya çalışıyorum ya seni. Aynı şeyi kendin için de yapmak.

Cevaplar kendimde var mıdır?

Belki senin sorularının cevapları yok. Bazı şeylerin cevabı var, bazı şeylerin yok. Ama cevabı var mı yok mu anlamak için konuşmamız gerekmiyor mu?

Evet ama insanlar "Ne yapacağım şimdi? Gözümü içime mi çevireceğim?" diyor. Gerçekten bu konuda "bakmak" fiili zor anlaşılıyor.

İçine bakmayı röntgen cihazını açıp akciğerine bakmak olarak algılıyorlarsa o zaman yanlış olur tabii. "İçime bakmak" demek seni dinlermişim gibi benim kendi düşüncelerimin ve duygularımın ne olduğunu kendimden dinlemek. Bunu dinleyebilmenin en kolay yollarından bir tanesi yazmaktır.

Yazmak?

Evet. Yazmak ve sonra onları okumak. "Hı" demek. Bir dostuna gidip kendini anlatmak da kendini dinlemektir. Kendi kendine konuşamazsın ya. Ancak düşünce kırıntıları, öbek öbek kavramlar ortaya çıkar. O yüzden onların birbiriyle bağlantılı, anlamlı bir metin haline gelebilmesi ya konuşarak olur -o yüzden psikoterapi denen bir şey var - ya da güvenebileceğin dostunla konuşarak. Bir de oturup yazmak var.

Kendi sesini duyman gerekiyor.

Tabii. Kendi kendine duvara bakıp konuşmak çok saçma olacağı için yazmak daha mantıklı aslında. Duvara da konuşabilirsin tabii. Ama senin öyle yaptığını görenler seni deli zannedip bana getirebilirler. O yüzden sen yaz, daha mantıklı. Psikoterapide o kadar çok fazla şunu görüyoruz ki anlatırken; "Şimdi, bunu söyleyince öyle olduğunu ilk defa fark ettim." Ben hiçbir şey söylemiyorum, sadece dinliyorum. İnsanlar konuşurken bazı şeylerin farkına varıyorlar. Çünkü konuşuyor kendiyle. Kendine bakmak bu. Kendinle ilgilenmek, konuşmak, kendinle ilgili yorum yapmak, kendinle ilgili düşüncelerini, duygularını dinlemek. Psikanaliz de yorum yapmaz ve dinler ya. Senin konuşmanı sağlar. Çok arada sırada önemli bir yorum yapar. Biraz daha interaktif olması gerekiyor bence terapinin. Zaten o da o tarafa gidiyor. Ama ilk başta tarif edildiği hal oydu. Serbest çağrışımla, bilinç akışıyla kişinin kendisi hakkında düşünmesini, konuşmasını sağlamak. Virginia Woolf ve James Joyce'un bulduğu ve -bence en iyi Virginia Woolf'un yaptığı- bilinç akışı tekniğinde de aslında kendin hakkında düşünmüş oluyorsun. Virginia Woolf'un bütün yazdıklarına bakalım bilinç akışı tekniğini kullandığı için aslında yazdıkları kendisidir. James Joyce, daha sahtekâr bir adamdır bence o anlamda. Bilinç akışı tekniğini kullanır ama hiç kendinden bahsetmez. Teknik olarak iyi kullanıyor ama.

Bilinç akışı deyince Leyla Erbil'i atlamak olmaz. Der ki Leyla Hanım "Yaralı doğar bütün insanlar, anlaşılmak, sevilmek, sevecenlik dilenir ömrünce..." İnsanların yaralı doğdu-

ğuna inanıyor musun?

Leyla Erbil çok iyi bir yazar olduğu için çok güzel bir cümle kurmuş ve biz bu güzelliğin tuzağına düşüyoruz bence. Çünkü insan yaralı doğmaz aslında. Felsefede de söylendiği gibi insan doğduğunda bir "tabula rasa"dır, yani boş bir levha. Onu yaralayan ilk günden itibaren yaşadıklarıdır. Ve insanın en yaralanmaya açık olduğu zamanlar da annesiyle geçirdiği ilk aylardır. Bu nedenle diyebiliriz ki insan yaşarken yaralanır. Ama Leyla Erbil'in kurduğu cümle bana Hıristiyan inancını anımsattı. Biliyorsun Hıristiyan inancına göre insan günahkâr doğar ve vaftiz edilerek günahlarından arınmış olarak hayata başlar.

Yaralı diyor ama günahkâr demiyor.

Yaralı diyor tabii ama bana çağrıştırdığı bu oldu birdenbire. Nietzsche okumalarım nedeniyle belki de. Ama benzer söylemler olduğunu iddia edebilirim yine de sanırım. Ne yaralı ne de günahkar doğarız. Tertemizdir insan teki doğduğunda. Onu büyüdükçe hayat kirletir. Leyla Erbil de sanki - eminim bunu istemeden, fark dahi etmeden - Protestan ahlakla büyümüş bir dindar gibi yazmış bu cümleyi.

Kendinde gördüklerini değiştirmek isteyip istememek sana kalmış

Tekrar geriye dönüyorum. Yazmalı dedin ya. Yazdım. Ortaya çıkan şeyin adına "kendilik" bilgisi diyelim. Kendinle ilgili bilgi sahibi olmak.

Tamam.

Ben bu bilgiyle ne yapacağım?

Bir kere bazı şeyleri göreceksin. Gördüğün zaman onları değiştirmek isteyip istememek sana kalmış. Fiziksel ve ruhsal olarak onları değiştirebileceğini düşünüyorsan, değiştirmek istiyorsan değiştirirsin. Öbür türlü onu yaşamaya devam edersin. Belki şuna da varabilirsin: "Tamam ya, kötüymüş gibi gözüküyor bana ama aslında şu şu artıları da var. Terazinin kefelerine koydum. Böylesi de iyiymiş."

Ne yapacağın sana kalmış diyorsun.

Tabii. Her şey sana, bana kalmış oluyor. Ben bir şey yapabilirim kendi hayatım hakkında. İsviçre'de tavsiyelerde bulunan terapistlerle "tavsiye terapisti" diye dalga geçilirdi. Terapi tavsiye etmek değildir çünkü. Eşlik etmektir. Senin hayatınla ilgili ne yapacağın ancak senin bilebileceğin ve yapabileceğin bir şeydir. Ben eşlik ederken doğal olarak provokatif, Sokratik, naif sorular sorarım. Ben çok kullanıyorum Sokratik diyaloğu, Sokratik soruları.

Nedir Sokratik sorular?

Mesela şöyle bir şey diyor insan diyelim: "Hayat bana çok anlamsız geliyor, bomboş." Ben de ona şu soruyu soruyorum: "Sizi daha iyi anlamak için bir şey sormak istiyorum. Hayatı anlamlı yaşayamadığınızı söylüyorsunuz, hayatı anlamlı yaşamak ne? Bana biraz anlatabilir misiniz?" Çok naif bir soru. Ben aslında onun akından geçeni de tahmin edebiliyorum. Benim kendi cevabım da var. Komiser Colombo gibi salak sorular soruyorum. "Hayatın anlamı ne?" diye sorduğumda çenesi sarkıyor karşımdaki insanın. İki cümleden fazla edemiyor. Hayatın anlamlı olmasının ne anlama geldiğini bilmiyorsan hayatın anlamsız olduğunu nereden çıkartıyorsun. Değil mi? O yanlış yerde. Neden yanlış yerde? Çünkü sistemin haz dolu dünyasının vaat ettiklerine ulaşabilme olanağı yok. Hayatı anlamsız zannediyor.

Tam da bu noktada hayatın anlamı konusuna geçelim. Şimdi, sen popüler Amerikan psikiyatrisini küçümsüyorsun ama ben Irvin Yalom referansıyla başlayacağım.

Ben Yalom'u seviyorum.

Ama bir ikircikli halin var. Benim kadar sevmediğin kesin.

Sevgisizlik durumum yok. Engin Geçtan daha değerlidir diyorum.

Engin Hoca başka. Ama Yalom da iyidir. *Varoluşçu Psikoterapi* kitabı başucu kitabımdır benim.

Güzel kitaptır o.

Zeliha Babayiğit de şahane çevirmiştir.
Güzel bir çeviri evet.

O 650 sayfalık kitabı 6 defa okudum.
Abartmışsın sen de ama...

Ama hayatımın farklı dönemlerinde okudum.
Tabii. O zaman ben sana bir itirafta bulunayım mı? Ben, o kitabı hiç baştan sona okumadım. Ama belli bölümleri zaman zaman açıp okudum.

Her okuyuşumda farklı kalemlerle çizmişim satır altlarını. 6 renk kalem var. Her okuyuşumda farklı şeyler fark etmişim. Ama mesela "Bu kadar okudun. Bu kitaptan ne çıkardın?" diye sorarsan "Yalom diyor ki hayatın anlamı yoktur, sen ona bir anlam verirsen olur" derim.
Evet doğru.

Herkes bir anlam arayışında... Yaşam koçları var, insanlar deli gibi işte bilmem ne kursuna gidiyorlar, yoga yapıyorlar... Anlam peşindeyiz.
İnsan ne zaman anlam aramaya başlar sence? Mesela ne olur da anlam aramaya başlarsın?

Bir şeyler ters gittiğinde hayatta anlam aramaya başlarsın

Hayatını anlamsız bulduğunda aramaya başlarsın.
Ne olur da insan hayatını anlamsız bulur? Bir şeyler ters gittiğinde. Hayatımızda bir şeyler ters gittiğinde, kendimizi kötü hissettiğimizde, bir şeyler bizi tatmin etmemeye başladığında ne anlamı var diyoruz bütün bunları yapıyor olmanın. Ben ne yaptım bütün hayatım boyunca? Yaptıklarım ne anlama geliyor? Önümde şu kadar zaman kaldı, o zamanı nasıl geçireceğim? Bu kadar çok çalışmak zorunda mıyım? Yapmak istemediğim şeyleri niye yapıyorum? Neden buradan çıkamıyorum? Ne yaparsam hayatım daha anlamlı

bir hale gelir? Bir sürü soru işte... Hepsi aslında kendimizi bir şekilde sıkıntıda hissettiğimizde, kaygılı, depresif bir mod yaşadığımızda, mutsuz olduğumuzda, terk edildiğimizde gelir...

Hayatın anlamı nedir sorusuna verilmiş muhtelif cevaplar var. Seninki ne?

Terry Eagleton'ın, çok önemli bir edebiyat eleştirmenidir, *Hayatın Anlamı* diye bir kitabı var. Victor Frankl, logoterapinin kurucusu, onun hayatını anlattığı bir kitabı var: *İnsanın Anlam Arayışı*. Alfred Adler "Başkası için bir şey yaparsan kendini iyi hissedersin ve hayat senin için anlamlı olur" diyor, onun da *Hayatın Anlamı* diye bir kitabı var. Ve bir sürü varoluş felsefesiyle uğraşan insanın, düşünürlerin, psikolog ya da psikiyatristlerin "Hayatın Anlamı" diye kitapları var. Çehov'un tanımını söylemiştim daha önce: "Bir havucun anlamı nedir? Bir havucun anlamı neyse hayatın da anlamı odur". Havuç bir bitkidir, yenir. Hayat da yaşanır. Bu kadar basit bir şey aslında. Melih Cevdet Anday'ın dediği gibi "Hayat, bir sokak köpeğinin başıboş dolaşması gibidir". Yani oraya da gitsen olur. Buraya da gitsen olur. Hiçbir şey değişmez. Sokak köpeğinin bu geceyi bu evin önünde yatarak geçiriyor olmasıyla Arnavutköy sahilindeki otobüs durağında yatarak geçirmesi arasında hiçbir fark yoktur. Aslında senin evinde gidip uyumanla bir arkadaşının evine gidip uyuman ya da bir otel odasında uyuman arasında da bir fark yoktur.

Nasıl yoktur?

Yoktur. Bunlara sen yalnızca bir anlam yüklediğin zaman olur. "Arkadaşımın evinde uyudum. Ne kadar güzel. O, beni seviyor. Çok güzel sohbet ettik" dersen anlamlı olur. "Evde yalnız kalmayı bile beceremiyorum. Ancak arkadaşımın evinde uyuyorum" dersen hayat sana anlamsız gelir. Bir otel odasına gidersen ve kendimi hiçbir yere ait hissedemiyorum dersen başka hissedersin. Otel nedir? Ait olmadığın bir yer. Tamamen yabancı bir yer. Aidiyet duygusuna sahip olmamak ne kadar kötü gelir insana. Ya da "Geçici olmak ne kadar güzel bir şey. Hiçbir yere bağımlı olmaya-

yım. Yalnızca otellerde yaşayayım. Böylece beni hiçbir şey, zincirlemesin hiçbir yere" dersen otoban kenarı da sana anlamlı bir yer gibi gelir. Yaşadığın şeyden daha ziyade o yaşadığın şeyi açıklama biçimin, yorumun onu anlamlı, anlamsız, güzel, çirkin, tehlikeli, tehlikesiz, korkutucu, yumuşak yapıyor.

Hayatını anlamsız bulanlar kendileri bir anlam vermedikleri için bu duyguyu yaşıyorlar.

Bambaşka, konu dışına çıkarak bir örnek vermiş olayım. Mesela biri bir projede çok başarılı olmuş. Herkes onu övüyor. Bu kişideyse yetersizlik, değersizlik duygusu var çok fazla. "Tesadüfen iyi gitti her şey, ben olmasaydım da işin içinde, zaten olacaktı o" diyor. Hiç sevinmiyor. Halbuki yapmış. Ama "Yaptım evet ya. Harika!" da diyebilirdi. O zaman duygusu başka olurdu. Anlamla ilgili şey de bu fark zaten.

Sonbahar kokusunu içine çektiğinde yaşıyorsun, daha ne olsun?

Aslında çok basit bir şeyden bahsediyoruz. Oysa anlam uğruna dünyanın dört bir yanını gezip onu arayan insanlar var. Orada anlam bulacak. Hindistan gezileri misal.

Şu Arnavutköy'ün ara sokaklarında o anda kalıp dolaşarak, geçmişi ya da geleceği düşünmeden etraftaki evlerin çerçevelerine, İstanbul'un eski ahşap evlerinin o güzel cumbalarına bakarak, biraz yavaşlayarak dolaştığında hayat o kadar güzel ve anlamlı gelir ki hiç büyük bir şeye gerek yok. Yıldız Parkı'na muhtemelen çok uzun zamandır gitmemişsindir. Ben de gitmedim ama bilirim orayı. Sonbahar olduğunda Hilmi Yavuz "İstanbul'da eylül beşinci mevsimdir" der. Eylül ayında Yıldız Parkı'na gidip orada yavaş yavaş dolaşıp etraftaki o rengârenk çiçeklere, o pastel renklere bakıp, yaprakların yavaş yavaş kurumaya başlamasıyla ortaya çıkan o toprak ve sonbahar kokusunu içine çektiğinde dünyada ne olursa olsun, paran varmış yokmuş fark etmez, yaşadığını hissedersin. Bu güzel kokuyu duyuyorsan. Daha ne olsun...

Hep büyük bir şey bulmaya çalışıyor insanlar. Oysa bunun için uzun yolculuklar yapmaya, felsefe kitaplarını devirmeye gerek yok.

İnsanlar büyük bir şey bulmaya çalışmıyor. İnsanlara büyük bir şey bulmaları gerektiği vaaz ediliyor ve beyinlerine sokuluyor. Çünkü para harcaması lazım bu büyük şeylere ulaşması için. Eylül ayında Yıldız Parkı'nda dolaşıp yere düşen yaprakların renklerini görmek için ne kadar para harcaman gerekebilir sence? Bir otobüs bileti parası. Ama sana derlerse Maldiv'deki o denizin berraklığını görmek zorundasın, bundan daha güzel bir şey yok. O zaman 12 bin euro harcaman gerekiyor.

Bir de hayatın anlamını doğmak, büyümek, okumak, meslek sahibi olmak, evlenmek, çocuk yapmak şeklinde bir düzen üzerinden algılayan insanlar var. Hepsini yaptığında duyduğu boşluk hayatın anlamının bunlar olmadığını gösteriyor.

Zaten böyle olmak zorundaymış gibi... Yani verili bir şey var. Düşünmüyorlar. Böyle. Büyürsün, iş sahibi olursun, askere gidersin, evlenirsin çocuğun olur falan. Bu düşünmemekle ilgili bir durum. "Bu hayatta ben gerçekten ne istiyorum?" diye düşünüp kendi üzerine bir tefekkür içine girdiğin zaman ancak cevap verebilirsin bu soruya. Bir cevabı varsa eğer...

Bir de hakikaten bilmiyorlar. Anlattığın gibi tam dibinde duruyor ve görmüyor.

Anlamdan daha ziyade aslında insanlar daha çok açıklama ihtiyacıyla hareket ediyorlar bence. Başlarına geleni açıklamak derdindeler. O zaman anlamlı hale geliyor biraz. Diyelim kanser oldum. Benim bugün kanser olmamın ulvi, spiritüel bir nedeni yok. Bunun belirli bir anlamı yok. Tesadüf bu. Oldu. Ama insan bununla yetinemiyor. Bunu açıklayacak ve bir anlam yükleyecek illa ki. Buna bir anlam katacak. Biz seninle burada buluştuk, tesadüf eseri bir şekilde karşılaştık ve seninle bu sohbeti, söyleşiyi yapıyoruz. Tesadüf kardeşim ya. Bunun özel bir anlamı yok. Spiritüel bir manası yok.

Hayatın da öyle diyorsun.
Evet hayatın da.

Benim hayata verdiğim anlamla seninki aynı değil

Şimdi, geldim sana dedim ki: "Hayatımın hiçbir anlamı yok Doktor Bey. Bana bir yol gösterin. Nereden başlamam lazım?"

"Hayatın anlamı yok. Bana yardım edin Doktor Bey" dediğin anda benim psikiyatri ve psikoloji, psikoterapi bilgim çöp. Hiçbir işe yaramaz. Çünkü bu, felsefenin yanıtlaması gereken bir soru. "Hayatın anlamını arıyorum. Bana hayatın anlamını anlatır mısınız ya da bulmama yardım eder misiniz?" dediğinde benim Sokratik sorularıma geri dönmem gerekiyor. "Anlam dediniz bana. Anlam nedir?" Senin "Anlam nedir?" sorusuyla ilgili olarak bir cevabın yoksa hayatın anlamını bulabilir misin? Ne demek olduğunu bilmediğin bir şeyi bulabilir misin? Ben sadece şunu dersem, "Kırmızı, üçgen bir kalemtıraş kaybettim bu odada", ararken kafamızda kırmızı renk üçgen küçük bir şey canlanır ve öyle bakarız etrafa. Anlam ne? Bana bunu tarif et, ben sana o zaman onunla ilgili olarak yardımcı olayım. Çünkü anlamın herkesin üzerinde anlaştığı kesin bir tanımı yok. "Hayatın anlamı" dediğinde bana; ben yalnızca kendi hayatımla ilgili anlamı düşünerek bir hayal kurabilirim. Ama benim hayata verdiğim anlamla seninki aynı değil. Sana nasıl yardımcı olabilirim ki bu durumda?

Parmak izi gibi bir şey anladığım kadarıyla.

Hadi gel Filiz, birlikte gözlerimizi kapatalım ve bir masa hayal edelim desem. Sonra da onu çizelim desem. Masa kadar somut bir şeyi bile aynı çizemeyiz. Anlam gibi soyut bir şeyi nasıl bir reçete haline getirebiliriz?

Bir de insan yaşayarak öğreniyor galiba değil mi? Bir taraftan kendi hayatının anlamını ya da onun hayatını neyin anlamlı yaptığını...

Şuraya gelebilir miyiz? Hayatın anlamı yok kardeşim. Şunun gibi bir şey; "Beni seviyor musun?" "Yok, hayır sevmiyorum" As-

lında benim söylemeye çalıştığım şey "Seni sevmiyorum" değil, "Seni seviyor değilim". "Seni seviyor değilim" demekle "Seni sevmiyorum" başka şeyler. Sevmemek olumsuz bir şey. Seviyor olmamak ise nötr bir şey. Seninle ilgim yok. Sana karşı olumlu bir duygu beslemiyorum ama sana olumsuz bir duygu da beslemiyorum. Hayatın anlamı meselesinde de "hayat anlamlı değil" demek hayatın anlamsız olduğu anlamına gelmiyor. Hayat hayattır. Öyle duruyor. Güneş doğuyor, batıyor, mevsimler geçiyor falan filan... Bunun anlamı ya da anlamsızlığıyla ilgilenmediğimiz andan itibaren sorun ortadan kalkıyor. Niye anlamlı olsun? Niye anlamsız olsun?

İnsan bu soruyu umutsuz ve mutsuz olduğu zamanlarda sormaya başlar demiştin.

Umutsuzluğuna ve mutsuzluğuna tahammül edemediği için, yaşadıklarını hiç olmazsa anlamlı kılabilmek için anlam peşinde koşuyor mutsuz insan.

Sartre'ın "Sinekler" oyununu çok severim. Umutsuzken her şey anlamını kaybeder doğru. Böyle bir şey de var ama Sartre, "Bir dakika" diyor "Sinekler"de. "İnsan hayatı mutsuzluğun uzak köşesinde başlar."

Yani şunu demeye mi çalışıyor? Ben, "Sinekler"i çok uzun yıllar evvel okudum. Hatırlamıyorum. Umutsuzluğu burada çok somut duruma indirgeyelim mi? Umut burada, oysa umutsuzluk orada çok uzak bir yerde. Yani umutsuzluğu göremiyoruz çok uzak bir yerde olduğu için. Böyle mi anlamalıyız sence?

Hayır. Umutsuzluğun, mutsuzluğun uzak köşesinden söz ediyor. Hani vardır ya, gecenin en karanlık zamanı şafağa en yakın olan zamandır minvalinde bir söz. Umutsuzluğun en dibine gittiğinde zaten orada...

Evet.

Hayat orada da başlar.

Şunun gibi bir şey yani: "Acı çekmezsem yaşadığım, aldığım

hazzın değerini bilemem. Çünkü durmaksızın haz aldığımız bir hayat normal olur ve bize keyif vermez".

Evet.

Düalist bir bakış açısı bu anladığım kadarıyla. Ama zaten insan böyle bir şey. Düalist bir açıklama getiriyor Sartre. Mutluluk olması için mutsuzluğun var olması gerekiyor. Umudun var olması için umutsuzluğun var olması gerekiyor.

Yine aynı noktaya geliyoruz. Her şey karşıtıyla mümkündür.

Düalizmden bahsediyor. Bir şeyin güzel olması için güzel olmayan bir şeyin var olması lazım.

Peki. Anlam verirken bir risk almak gerektiğini düşünüyor musun zaman zaman?

Risk almak?

Küçük / büyük riskler almak...

Ama ne demek olduğunu anlayamadım ben?

Hayatına anlam vermek istiyorsun. İşte çok mutsuzsun yaptığın işten. İşi değiştireceksin. Ama faturalar da var ödenecek. Risk almak gerekiyor bunun için bazen.

Bazen değil. Her zaman. Eğer umutsuzluk ve mutsuzluk varsa ne bazeni? Her defasında risk almak gerekiyor. Yoksa yolda kalırız. Yoksa öbür türlü Pollyannacılık yapmak zorundayız. O umutsuz ve mutsuz hale "Ne kadar güzel aslında" demek zorundayız. Oysa mutsuzsak mutsuzuz işte. Mümkünse bir yandan mutsuzluğumuzu yaşarken, bir yandan da bu mutsuzluğu ortadan kaldıracak bir şeyler yapmalı, değil mi?

Tamam. İşi mutsuz ediyorsa o riski almak lazım. Kurulu düzeni var ama evde mutsuz eşiyle. O düzeni bozup yeniden kurmak için yıkmayı da göze almam lazım. Risk almam lazım. Zaten "Eğer bir yanlış yaparsam çok güzel, o zaman hayat bana ceza vererek yardımcı olur. Ama eğer hiç riske girmez-

sem o zaman bana kim yardım eder?" der Kierkegaard.

Nietzsche de "Sevdiğim insanlar için bir Christmas, Noel mesajı yayınlıyorum" diyor: "Bütün sevdiğim insanlara en sevdikleri insanlar tarafından aldatılmalarını, başlarına en büyük acıların gelmesini, aşağılanmalarını ve kandırılmalarını dilerim. Sevdiğim insanlar için dileyebileceğim en olumlu şey budur." Çünkü bunlar olmadan diğerlerinin anlamını kavramamız mümkün değil. Düşünmenin, var olmanın ve kendimiz hakkında bir şeyleri değiştirebilmenin tek yolu budur.

Hatta galiba anlamı bulmak için bazen de kaybetmek gerekir, doğru mu?

Tabii ki. Kaybedelim ki kazandığımız şey bizim için anlamlı bir şey olsun. Durmaksızın kazanıyorsak nasıl anlamlı olabilir ki kazandığımız şey? Bize niye sevinç versin?

Bizzat anlamın kendisini de kaybetmek gerekiyor.

Tabii.

Ki yeni bir anlam alsın. Tek tip bir anlam, hayatın anlamı şudur diye bir tanımımız yok. Bunu aramaktan vazgeçmesi gerekiyor insanların.

Benim yarın sabahki bütün anlamım yalnızca X Cafe'ye gidip orada kahve içmek olabilir. Ama öbür sabah "Salak Alper, sabahın köründe oraya niye gideyim ya? Burada ayaklarımı uzatayım, yatağımın içinde sıcacık durayım ve roman okuyayım" da diyebilirim kendime.

O zaman oturup kendisi karar verecek. Bunu arayacak ve bulacak.

Evet ve bu o kadar zor bir şey değil. Arayıp kendi bulacak diye insanlar çok korkuyor. Sanki böyle uzun uzun kafa patlatacak... Aslında bütün yapması gereken kendine iyi gelen şeylere bakması.

Bizim sıkıntımız büyük şeyler şeklinde hayata bakmamız zaten...

Çünkü arabanın büyüğü olmalı, teknenin büyüğü olmalı, ev 500 metrekare olmalı...

Hatta anlamın bile büyüğü olmalı...

Şöyle bir espri vardı ya: Eskiden cep telefonlarının küçük olanları pahalıydı, anımsarsın. Erkeklerin küçük olmasından rahatsız olmadıkları tek şey cep telefonudur. Ne büyüğü? Büyük olması gerekmiyor hiçbir şeyin.

Sadece bunun için biraz içine de bakması gerekiyor anladığım kadarıyla, değil mi?

İçine bakması... İçine de değil. İçine bakması gerekir, "-de" değil. Başka bir yerde bulamazsın. Ama bir yandan da şu var. Russell şunu diyor: "20'li yaşlarımda bütün herkes gibi ben de durmadan kendimi anlamaya çalışıp kendime bakıyordum. Bir insan durmadan kendi içine bakıp kendini anlamaya çalıştığında görebileceği tek şey vardır; iğrençlik. O yüzden bana felsefe şunu öğretti; kendine bakma, hayata bak. Hayatta olan şeylerle ilgilen. Başka insanlarla ilgilen. Başka insanlar için bir şeyler yap. Durup kendi içine baktığın zaman göreceğin tek şey; iğrençliktir."

Ama biz böyle demiyoruz.

Yok. Ama Russell şunu demek istiyor aslında. Hepimizin içinde kötü düşünceler var. O kötü düşünceler, kötü şeyler değiller. İlla ki kötü düşünceler, ne bileyim "Şuna şöyle çarpıversem", "Allah belasını versin" gibi düşünceler hepimizin aklından geçer. Bunlar asla kötü şeyler değil. Russell'ın söylediği kendi içimize döndüğümüzde bunlarla karşılaşırız ve kendimizi kötü hissederiz. O daha başka bir bakış açısından, daha pragmatik açıdan bakarak kendinle ilgilenme, dünyayla ilgilen, hayatla ilgilen diyor. Bu da olabilecek bir şey. Bu da başka bir yöntem.

Ama benim hayata anlam katacağım şeyler benim kendi içimde.

Ben de öyle düşünüyorum.

İyi bir ilişki için iki yıllık ilişki orucu şart

"Bir ilişkiyi başarıyla yönlendirebilmek için o ilişki olmadan da yaşayabilecek durumda olmak gerekiyor."

Harriet Lerner

Herkes başını sokacak bir ilişki arayışında. Eğer ilişkisi yoksa eksik hissediyor kendini. Bu eksiklik duygusunun nedeni ne? Neden bir ilişkimiz olmadığında eksik hissediyoruz?

Önce bunun nörobiyolojik gerçekliğini anlatayım. Kedileri, köpekleri biliyorsun ya da başka hayvanları... Herkes aslında zamanında doğuyor. Erken doğmuyor. Bir kedi doğduğu andan itibaren birkaç gün sonra gözleri açılana kadar bile bir şekilde yürüyerek annesinin memesini kendi buluyor. Hayvan bilimcilere göre anne kedi, iki ay kadar süre içinde hayatla ilgili içgüdüsel olarak bütün bildiklerini yavruya öğretebilmiş oluyor. İkinci aydan itibaren anne onu reddediyor. Reddetmiyor da onunla ilgilenmiyor, meme vermiyor. Zaten iki aylık kedinin de ona ihtiyacı yok. Zaten doğduğu gün sürünerek, yürüyerek memeye gidebilen ve aslında hiçbir şeye ihtiyacı olmayan bir canlı. Bütün hayvanlarda, eğer bir sokak köpeği gelip onu öldürmezse, hava çok soğuk olduğu için donmazsa, kenarda köşede kalmış şeyleri yiyerek de o kedilerin çok önemli bir kısmı hayatta kalır. Anne onu beslemese de.

İnsana gelirsek?

On sekiz ay kadar daha anne karnında kalması lazım bebeğin. Kendi başına var olabilmesi için. On sekiz aylık bebeği dü-

şün. Neler yapabiliyor? Emekliyor, ayağa da kalkıyor, azıcık birkaç kelime söyleyebiliyor. Günümüze uyarlayalım. Gider buzdolabının kapağını açar, oradan yiyecek bir şey alır kendine. Başkasına muhtaç olmadan, yiyecek ve içecek bir şey bulabilme yaşına bir buçuk senede gelebilir insan. Bir buçuk sene boyunca muhtaç. Neden muhtaç? Erken doğduğu için. Beyin de gelişmiş durumda değil henüz. Normal gelişimini, ayağa kalkıp yürüme, sürünme gibi normal fonksiyonlarını yapabilmesi için gerekli beyin gelişimi gerçekleşmemiş durumda.

Annenin yokluğu ölüm anlamına geliyor

Peki bu karşılaştırmadan nereye geleceğiz?

Bir buçuk sene boyunca anne yoksa bu doğrudan benim ölmem anlamına geliyor. Doğduğunda, beyin henüz gelişimini tamamlamamış. Doğan çocuk 30 santim ötesini göremez. Optik sinir dahi gelişimini tamamlamamış. Optik sinir gelişmediği gibi hayat bilgisiyle de ilgili hiçbir şey gelişmiş durumda değil beyinde. Fiziksel aktiviteleri yapamıyor olmam gibi aynı zamanda ilişkisellikle ilgili duygularımı ve düşüncelerimi oluşturan nöronlar da gelişmiş değil. Erken doğan bir canlı olarak ilk günden itibaren nörobiyolojik gelişimim şöyle oluyor; annen varsa hayatta kalabiliyorsun, annen yoksa ölüsün. Ama bunu bir cümle olarak kurmuyorsun. Neden? Çünkü henüz dil yok. Dil yoksa düşünce de yok. Düşünsel olarak bu bizim hafızamıza kaydolmuyor. Ama ne tür bir bilgi olarak kaydoluyor? Yalnızca düşüncelerden oluşan bir hafıza yok ki. Bilirsin, bazen bir koku duyarsın birçok anı canlanır. Bedensel ve duygusal hafıza da vardır çünkü. O yüzden ilk on sekiz ay, öteki yoksa -ilk sevgi nesnemiz annemizdir ya- sevdiğim insan yoksa ben ölüyüm. Bu, bedensel ve duygusal hafızaya kaydedilir.

Anne olmak zorunda değil. Bakım veren biri de olabilir.

Ama sana "anne gibi bakım veren" bir insan olacak. O yüzden anne diyoruz sembolik olarak. Çünkü esas olarak anne yapıyor. Çünkü zaten anne kadar kimse o kadar da ilgilenemez seninle. An-

ne diyelim biz. Düşünce ve dil olmadığı için şöyle bir şey; mesela anne, içeride mutfakta mama hazırlıyorsa, bebek içeride yalnızsa etinden et koparılıyor gibi bağırır. Annenin mutfaktan sesini duyduğu halde. Çünkü bebek, anne orada, yanında değilse öleceğini bilir. Duygusal ve bedensel olarak. Bir yaşındaki çocuk "Annem, şimdi orada mama hazırlıyor. Birazdan da gelecek, verecek mamayı" gibi soyutlama becerisine ve analitik düşünce yapısına sahip değil. Çünkü düşünmüyor henüz. Düşünce henüz gelişmemiş. Dil gelişmemiş. Bu bilgi çok acayip bir bilgi değil mi? Öteki yoksa ben ölüyüm. Ama öteki kim? Sevdiğim insan. Meme emen çocuk gözünün içine bakar annesinin. İlk sevgi ilişkisi, seviyor muyuz, sevmiyor muyuz birbirimizi, anneyi, anne iyi bir anne mi yoksa kötü bir anne mi, her şeyi orada görür. "Annesinin gözündeki pırıltıya ihtiyaç duyar" der Heinz Kohut. Bunlar duygusal ve bedensel hafızaya işlenir. Annemizin çok iyi bir anne olduğunu varsayalım. Zamanında biz tek şeyle ifade ediyoruz bütün derdimizi; ağlayarak. Ağlamanın şekli acıktığımı gösteriyor, anne bunu anladı. Ağlamamın şekli altımın pislendiğini söylüyor. Annem anladı ve altımı temizledi. Ağlamamın şekli canımın sıkıldığını, oyun oynama ihtiyacımın olduğunu söylüyor. Annem bunu da anladı ve benimle oynuyor. Ağlamamın şekli korktuğumu ifade ediyor, annem korktuğumu anladı ve beni kucağına alıp teskin ediyor. Bunların hepsini mükemmel yaptığını varsaysak bile bebeğin öğrendiği şey; "Annem, sevdiğim insan yoksa ben ölüyüm" bilgisidir.

Ayrılmam lazım ama korkuyorum

Anladım. Bu bilgiyle büyüyoruz. Sonra...

Nereye geleceğimi yavaş yavaş anlatayım. Büyüdük. Yirmi üç yaşındayız. Biriyle sevgili olduk. Sevdiğimiz insan, ilk başta iyiymiş gibi gözüktü. Ama boktan bir ilişki. Bana kötü davranıyor, aldatıyor, kadınım; şiddet uyguluyor erkek, aşağılıyor. Ben aklımla kesinlikle ayrılmam gerektiğini biliyorum. "Tamam ayrılıyorum" diyorum. Sonra birden içimi bir dehşet duygusu kaplıyor. "Ayrılmam lazım ama ben korkuyorum. İstemiyorum" diyorum ve sonra özleme duygusu giriyor işin içine. Ayrılmayı o kadar istemiyorum de-

mek ki diyerek bu ilişkiyi kurtarabilirim diye düşünmeye başlıyorum. İlişkiye devam etme kararı alınca da rahatlıyorum ve "Demek ki seviyorum" deyip devam ediyorum sonra. Neden? Çünkü aklım ne derse desin ötekinin yokluğu ölüm anlamına geliyor.

Yani ayrılmak istediğimiz insanla ne kadar mutsuz olursak olalım ayrılma fikri korkutucu geliyor.

Evet. Genel olarak duygularım beni doğru yönlendirdiği ve hayatta kalmamı sağladığı için bu duygum da doğru söylüyor diye düşünüp ilişkiye devam etmeye ve bu ilişkiyi kurtarmaya çalışıyorum. Ama nafile.

Peki annemiz bize kötü davrandıysa bebekken...

Kötü insan olduğu için değil, beceremediği için. Emziremedi, doğru zamanda anlamadı canımın sıkıldığını gibi... Kendisi hastalandı bakamadı. Bu, bizim annemize olan muhtaçlığımızı, "O yoksa ben ölüyüm" düşüncemizi değiştirmiyor. Hatta daha da büyük bir dehşet duygusu geliştirmemize neden oluyor. İyi bir anne olmadığında yaşadığımız dehşet duygusu çok daha fazla oluyor ve kendimizi çok daha fazla bağımlı hissediyoruz annemize. Kötü bir şekilde bir buçuk sene geçirmişsen ileriki hayatında yaşadığın ilişki ne kadar berbat olursa olsun ayrılamıyorsun. Bunun niçin olduğunu da aklınla anlayamıyorsun bir türlü. "Nasıl ya?" diyorsun. "Bu kadınla/adamla birlikte olunur mu?" Karar veriyorsun. "Bu sefer kesin yaptım" dediğin anda bile için buz kesiyor, kalbin çarpmaya başlıyor ve tedirgin oluyorsun. Bu durum bir insanın nörobiyolojik olarak eksik olmasından kaynaklı. Şimdi senin soruna gelebiliriz.

İlişkimiz yoksa kendimizi eksik hissetmemizin nedeni bu o zaman.

Evet nedeni bu. Sonra doğal olarak bütün yaşantılarımız, anılarımız, tecrübelerimiz bu durumu büyüttükçe büyütüyor.

Biyolojik saat dedikleri uydurma

Hayatımızda hep biri olmalı yani...

Herkesin de var zaten. Toplumsal olarak da olması gerektiğini söyleyebiliriz. Nörobiyolojik olarak böyle olması gerek. Toplumsal olarak bir kadın senin yaşına gelirse, evlenmemiş, çocuk sahibi olmamışsa zaten senin kariyerin ne olursa olsun "Ay zavallı, yazık" diyorlar. Bu da beni birileriyle birlikte olmaya zorluyor. Biyolojik saat denen bir yalan uydurulmuş durumda. O bir kültürel saattir aslında. Neden kültürel saattir? O biyolojik saat yirmi yaşında işlemiyor mu? Neden birdenbire otuz sekiz yaşında işlemeye başladı. Menopoza ya da çocuk sahibi olamamaya yaklaştıkça, ya çocuk sahibi olamazsam ben diye korkmaya başladığı için kültürel saat diyorum. Çünkü 20 yaşında da o saat var oysa. Ama daha zamanı var ya, umursamıyor o biyolojik saati. Biyolojik saat gerçekse eğer.

20'li yaşlarda zaman çok...

O yüzden 20 yaşında benim önümde zamanım var diye düşündüğün için o kültürel bir saat aslında. Aslında anne olmak, kutsal ve içgüdüsel bir durum değildir. Biyolojik olarak kadının anne olmak istemesi diye bir şey söz konusu değil. Cinsel ilişki sırasında, ilişki nedeniyle dokuz ay, on gün sonra bir çocuğun ortaya çıkacağını, Homo Sapiens'in 200 bin yıl önce de bildiğini mi sanıyorsun? Bu, tekerleğin ya da televizyonun keşfinden daha büyük bir keşif. Bugün seviştim, on ay sonra çocuk oluyor. Benim on ay sonraki çocuğum bugünkü sevişmemle ilgili. Bu bilgiye varmak, bu bilgiye sahip olmak o kadar büyük bir keşif ki. Hiç kimse çocuk sahibi olmak için sevişmiyor. Haz var, bu çok zevkli bir şey. Biyolojik bir ihtiyaç. Nasıl karnın acıktığında yemek yiyorsan, öyle de sevişiyorsun. Ve çocuk da oluyor. Bundan 12 bin yıl önce cinsellikle çocuk sahibi olunduğu, çocuğun erkekle ilgili olduğu anlaşıldı. Çünkü anne çocuk doğuruyor. Ne zaman anlıyor çocuk doğuracağını? Tekmeyi bastı bebek anne karnında, beşinci ayda. O sırada orada bir sincap zıplıyor. Her zaman bir açıklamaya ihtiyacı var ya insanın. Bebeğin totemi sincap oluyor. Sincap soktu bunu benim karnıma. O çocuğun totemi, sincap. Kanguru zıplamışsa; kanguru. O sırada ağaçtan bir elma düşmüşse; elma.

Erkeğe ihtimal vermiyorlar.

Neden? Çünkü ne alakası var.

Anaerkil dönemdi değil mi?

Anasoylu. Anaerkil diye bir şey yok. Çünkü hiçbir zaman için kadın bir erk kurmak derdinde olmamış. Soy, anneden geçiyor. Anasoylu bir dönem var.

Peki.

Ve ataerkil bir dönem var.

Çünkü orada erk var.

Çünkü orada erk var. Hiçbir zaman anaerkil bir dönem olmamış. Mülkiyet denen beladan önce, tarım toplumuna geçmeden önceki zamanlarda antropolojik ve arkeolojik çalışmalarda, araştırmalarda insanların buldukları kemiklerde hiç savaş izine rastlanmamış. Kimsenin kafatası kırılmamış savaş yüzünden. Kimsenin kolları ve bacakları parçalanmamış. Çünkü savaş yok. Arada kavgalar oluyor, düşüyor filan biri, öteki itince. Onlar var. Ama kimse savaşmıyor. Çünkü savaş mülkiyetle ilgili bir şey. Bu, ataerkil düzenden sonra, tarım toplumuna geçildikten sonra oluyor. Tarımı bulanlar da maalesef kadınlar.

Bebeğin anneyle göz temasından mülkiyet ilişkilerine kadar uzandık...

Devam ediyorum. Mülkiyet düzenine geçilince, tarım toplumuna, erkeğin kendi çocuğu olduğunu bilme ihtiyacı doğuyor. Çünkü erkek gücüne ihtiyaç var artık, malı mülkü korumak için. Malı, mülkü de kendi çocuğuna bırakmak istiyor. Kadın kendisi dışında bir erkekle sevişirse nereden bilecek o çocuk kendisinin mi? Çünkü anne belli. Anne doğuruyor çünkü. Babanın ben olduğumu bilebilmemin tek yolu kadına başka erkekle sevişmesini yasaklamam. DNA testi yok henüz. Tespit edemiyoruz. Çünkü yıl milattan önce bilmem kaç. Ama ne kadar yasaklarsan yasakla, Homo Sapiens,'in genetik yapısı kolay değişmiyor ve yasaklarla kadını birdenbire tek eşli yapamıyoruz. O yüzden de başkalarıyla birlikte olmaya ya-

sak da olsa, ceza da alsa devam edebiliyor. Ediyor. Ondan sonra dinler çıkıyor. Günah diyor papaz efendi ve bugüne geliyoruz. Bu konuyu belki başka bir kitapta daha ayrıntılı konuşmak üzerine şu an noktalı virgül koyuyorum. Senin soruna geliyorum.

Acı çekmek istemediğimiz için hep birilerini arıyoruz

Çocuğun anneyle kurduğu ilişkiyi, o göz temasını anlattın. Sonra onun yirmili yaşlara geldiğinde ilişki kurmasıyla bebeklikte annesiyle olan ilişkisi arasındaki paralelliğe dikkat çektin.

"Yalnızlık, Allah'a mahsustur." Böyle bir laf var değil mi? Çok doğru. Çünkü yalnız kalmayı becerebilen, bir başkasına ihtiyaç duymayan tek varlık Tanrı'dır, Allah'tır. İnsan, bunu bir şekilde biliyor. Bu yüzden de dinsel, geleneksel ya da entelektüel bir sürü laf var. Nörobiyolojisini öğrendik. Şimdi hiçbirimizin anne ve babası mükemmel olmadığı için, aklımızla bu ilişki yürümüyor deyip bir anda ilişkilerimizi bırakamadığımız için hep bu tuzaklara düşüyoruz. İlişkimiz biterken işkenceler, işkenceler... Bir araya geliniyor, ayrılmıyor... Bir araya geliniyor, ayrılmıyor... En sonunda artık duygusal olarak da tahammülü aşacak bir hale gelip karşımızdakinden nefret etme noktasında ilişkiyi bitiriyoruz. Değil mi?

Evet.

Bitirmeyen, başka psikopatolojilere sahip insanlar da var. Ama ben, narsistik olan insanlardan bahsetmiyorum ya da hiçbir empati duygusu olmayan sosyopatları bir kenara bırakıyorum. Normal psikopatolojilere sahip insanlardan söz ediyorum. O yüzden bitirdikten sonra mutlaka ve mutlaka yalnız kalmaktan korktuğumuz ve acı çekmeyi de istemediğimiz için hep birilerini aramaya başlıyoruz. Bunun doğru yol olduğunu zannediyoruz. Şimdi gelelim, Erich Fromm'a. Erich Fromm diyor ki çok ünlü *Sevme Sanatı* adlı kitabında: "İnsanlar şu aşamaya gelmeden düzgün bir ilişki yaşayamazlar. Sana ihtiyacım olduğu için seni seviyorum. Bu olmaz. Doğrusu; seni sevdiğim için sana ihtiyacım var."

İlişki olmadan da yaşamayı öğrenmek gerektiği konusunda ne düşünüyorsun?

Düzgün ilişki yaşamak istiyorsanız bu net bilgi; insanlar erişkin hayatlarına geldiklerinde bir iki ilişki yaşadıktan sonra iki yıl ara vermeli. Bu bir öneri ve herkes hayata geçirmeli. Ben, kendimde bunu yaptım. Sonucunu da aldım. Gayet istemli ve bilinçli olarak, acısını çekerek, cinselliğin kendisi de dahil olmak üzere minimum bir sene ama en iyisi iki sene yalnız kalmak. Hiç kimseyle flört dahi etmeden, cinsellik yaşamadan kendi başına kalmak. O zaman benim hayatımın ilk bir buçuk senesindeki "öteki olmadan hayatta kalamam" nörobiyolojik bilgisi değişime uğruyor.

Nasıl?

İki sene boyunca yalnız kalarak, hiçbir şey olmadığını, hayatta kalabildiğimi, yaşayabildiğimi ve hayattan zevk alabildiğimi de görüyorum. İlk bir buçuk sene acı çektikten sonra, son altı ay, yavaş yavaş yalnız başına bir şeyler yapmayı öğreniyorsun, bununla mutlu ve memnun olabildiğini fark ediyorsun. Yani yalnız olduğun için mutlu olmak değil, yalnızken de mutlu olunabilecek, sana iyi gelebilecek şeyler bulabildiğini ve yapabildiğini fark ederek beynin nöroplastisite becerisi sayesinde, yani beynin değişebilme gücü sayesinde bu nörobiyolojik bilgi değişime uğruyor. Türkçe karşılığı olmadığı için kullanıyorum, "learn" edilen şey "unlearn" ediliyor. Bu öğrenilen şey unutuluyor anlamına gelmiyor. Öğrenilen şey bir kenara birazcık bırakılıyor. O bilgi var orada. Ama başka bir şeyi daha öğreniyoruz. Yalnızken ölü değilim. Yalnızken ölmüyorum. Bu sayede artık orucumuzu bıraktığımızda karşımıza çıkacak insanla ihtiyaç duyduğumuz için değil onu kendimize yakın hissettiğimiz ve sevdiğimiz için birlikte olmak istiyoruz. Bu sayede sevdiğimiz için ihtiyaç duymaya başlıyoruz ona. İhtiyaç duyduğumuz için onunla birlikte olmuyoruz. Böylece ilişki gerçek bir ilişki oluyor.

Bazen ayrıntıyla uğraşmak gerekir bazen de geniş bakmak...

"Hayat, ayrıntı olarak bakmaya şartlandırıldığımız için göz ardı ettiğimiz yerlerde aslında."

Prof. Dr. Engin Geçtan

"Ağaçlara bakmaktan ormanı görememek" diye bir söz vardır. Bize hep böyle öğretildi. Ayrıntıyla uğraşırsan bütünü kaçırırsın. Ağaçlara bakarsan ormanı göremezsin. Ama bir taraftan da hayatın ayrıntılarda gizli olduğunu biliyoruz. Bu ayrıntı meselesini konuşalım istiyorum. Hayatın içindeki ayrıntıları. Ayrıntı ile olan mesafemizi nasıl ayarlayacağız?

Ben bir kere sana soruyla başlayayım. Ayrıntıyı kaçırmak ya da bütünü kaçırmak... Bu ne demek ki? Ne anlamı var? Ne önemi var? Bana bunu anlatabilir misin? Yani ben bütüne baktığım için hayatta ne kaçırıyorum? Ya da bir ayrıntıya takıldığımda bütünü görmediğimde bir şey mi kaçırmış oluyorum? Neden illa biri ya da diğeri önemli? Anlayamıyorum. Cevabım var. Ama sen ne diyorsun? Bununla ilgili neden bana soru soruyorsun?

Ayrıntılara odaklandığımızda, onların etrafında fazla mesai yaptığımızda bütüne harcayacak vakit kalmıyor. Ayrıntı da güzel ama bütünün de kendine göre bir görkemi, güzelliği, harmonisi var. Bunları kaçırmak kayıp diye düşünüyorum ben de.

Bütün güzelliklere sahip olmak zorunda mıyız? O küçük ayrıntı da çok iyiyse öbür güzellikler şart mı? Yani benim bir arkada-

şım var. Devamlı gezmek istiyor. Her yeri görmek istiyor. En son Kosta Rika'nın bir yerinde bir göl varmış. Onun kıyısında bir kulübe varmış. Dedim "Git, gör Allah'ın belası." Onu da görme ya. Neden her şeyi göreceğiz? Bu acayip narsistik bir şey değil mi? Bütün güzellikleri yaşamak zorunda mıyız?

Ormanın içindeki diğer ağaçları ve büyük manzarayı göremek. Hep aynı üç ağaca takılı kalmak. Oysa kafanı hafifçe kaldırıp baksan başka bir güzellik burnunun ucunda. Kosta Rika'ya gitmek gibi bir şeyden söz etmiyorum.

Şöyle bir cevap verirsem bir şey ifade eder mi senin sorduğun soruya? Ben İsviçre'ye 1997 yılında ilk defa gittiğimde, ihtisasın bir şartıdır, üç yıl psikanalizden geçmek zorundaydım. Gidip yatıyorsun koltuğa... Sen konuşuyorsun, psikanalist dinliyor. Bizimki çok enteresan biriydi. Koltuğa yatırmıyordu ama... Şimdi bunu kitapta nasıl anlatırız bilmiyorum. Bu odanın boyunu düşün. Kaç metredir bu odanın boyu? Buradan oraya 7-8 metre var mı?

Vardır.

Psikanalistle koltuklarımız karşılıklı 10 metre gibi bir mesafedeydi.

Nasıl bir psikanalist?

Yatırmıyordu ama o mesafeyi koyuyordu.

Oturuyordunuz ve arada 10 metre mesafe vardı.

Evet. Ben benim ilk yıllarım olduğu için ve göçmenliğimin de ilk yılları olduğu için, doğal olarak durmadan mızmızlanıyordum. Psikanalistler genelde duygularını belli etmeden arada bir yorum yaparlar. Ama önemlidir bu yorumlar.

Büyümek bazı oyuncaklardan vazgeçmek demektir

Mızıldanmak derken?

"Ya ben niye geldim ki? Aslında İstanbul'da hayatım çok iyiydi. Ne güzel işte üniversitede hoca olurdum. Bir iki sene

sonra doçent olurdum. Şunları yapardık, bunları ederdik. Araştırmalar yapardık. Zaten Boğaziçi Psikoloji'yle de çalışıyorduk gibi şikâyet edip duruyordum kendi kendime. Ama öte yandan İsviçre'deki psikiyatri eğitimi çok acayip bir şekilde iyi. Daha iyi bir yerde psikiyatri eğitimini nerede bulacağım ben? Ama işte arkadaşlarımı çok fazla özlüyorum, burada yalnızım gibi mızıldanmalar. Terapistim bana şöyle bir şey yaptı. Normalde bir psikanalistin asla yapmayacağı bir şeydir. Ama yapması gerektiğini düşündü herhalde. Çok iyi bir müdahaleydi. Benim hayatım çok önemli bir şekilde şekil değiştirdi. Kalktı, seansın son dakikasında, 50. dakikada tak diye kesti. Cümlemin sonunu getirmeme izin vermeden yanıma geldi, dibime kadar yaklaştı. Kaşlarını çattı. Elleri ceplerinde, tepemden baktı. "Büyümek bazı oyuncaklardan vazgeçmek demektir. Bazı oyuncakları bırakacaksınız. İki gün sonra görüşürüz" deyip yürüdü ve gitti. Ben de çok sinirlenip bu söylediğine çıkıp gittim. "Bir daha gitmeyeceğim bu herife" filan dedim dönüş yolunda hırsla bisiklet sürerken.

Ama bazı oyuncaklardan diyor, hepsinden demiyor.

Tabii canım. Tam da bundan bahsediyoruz. Bazı oyuncakların senin olsun ama öbürlerini bırak artık. Bütün hepsi senin olmasın. Bütün güzellikleri yaşama. Hem harika bir sosyal çevre, Boğaz kıyısında rakı balık hem de İsviçre'de psikiyatri eğitimi... Hepsi birlikte olmasın. Olamaz.

Şimdi "Ağaçlara bakmaktan ormanı görememek" sözüne bir daha bakalım. Bence burada her şeyi görmekten söz etmiyor. Ayrıntıya dalıp bütünü kaçırma anlamına geliyor.

Bana şunu anlatıyor bu söz aslında; bir şeye takılıp kaldığında o şeyin gerçeğini göremeyebilirsin.

Evet, evet. Bu anlamda daha çok...

Ama o zaman bu hastalık oluyor. Takıntı. Obsesif kompülsif bozukluk. Gelsin bana ben tedavi etmeye çalışayım.

Tabii teşhis tedavi senin alanın ama ağacın güzelliği kadar ormanın güzelliğini de görebilmeyi istemem niye takıntı olsun?

Ben de zaten güzelin tehlikesinden kaçmak için şakaya kaçtım. Takıntı, tedavi filan diyerek. Bir güzelle oyalanırken diğer güzellerin kaçmadığını, eğer yeteri kadar sabırlı davranırsak diğer güzellerin de hayatımıza zamanı geldiğinde dahil olacağını bilmek büyümekle ilgili bir şey. Yeteri kadar beklersek ve istersek olmayacak ne var ki bu hayatta. Yaşanacakları sıraya koymak gerektiğini öğrendim ben o sözden. Bizim coğrafyada vardır sanırım sadece, yemekte ortaya karışık söylemek. Açgözlülük değilse nedir bu? Hiçbir şeyden mahrum kalmamak ama diğer yandan tek bir yemeğin tadına da doğru düzgün varamamak.

Peki ters köşe bakalım. "Şeytan ayrıntıda gizlidir" sözüne ne diyorsun?

Sen "Şeytan ayrıntıda gizlidir"i iyi bir durum olarak mı görüyorsun? Şeytan iyi bir şey midir? Yoksa kötü bir şey midir?

Buradaki şeytan tırnak içinde bir şeytan.

Ama güzel bir şey mi?

Şeytan geleneksel kodda güzel bir anlam ifade etmiyor. Ama lakap olarak iyi bir şey olmalı ki mesela FB'li Rıdvan'a "şeytan" derlerdi. Sanki burada vurgu şeytandan çok ayrıntının 'iyi' oluşuna..

Ama neden şeytan diyoruz? "Melek ayrıntıda gizlidir" de diyebilirdin. Melek demiyoruz. Şeytan da bir melek aslında ama "Cebrail ayrıntıda gizlidir" demiyoruz. Ben birazcık meseleye başka türlü bakmak gerektiğini düşünüyorum. Böyle atasözlerimiz olabilir. Bunları doğru da kabul edebiliriz. Bazı yerlerde işe de yarıyor olabilir. Ama her zaman değil. Mesela büyük bir şirketi yöneten bir CEO'yum. Bütün direktörlerim, genel müdür yardımcılarımla oturup konuşmak, onların neler yaptıklarını denetlemek, nasıl ürettikleriyle ilgili sorunları çözmeye çalışmak yerine fotokopi makinasına nasıl kâğıt satın alınacağıyla uğraşıyorsam o zaman bana "Ağaca bakmaktan ormanı göremiyorsun" dersin.

Evet, o zaman o sözü kullanırım. Şeytan ayrıntıda gizlidir demem.

Onun için denmiş oluyor. Ama ben yine aynı CEO olarak yönetim kuruluyla toplantıdayım ve diyelim ki finanstan sorumlu genel müdür yardımcısı bir rapor sunuyor ve raporda bir yanlışlık var. Ama ben nedense bu finans direktörüne çok güveniyorum, biraz da acelem var. Hızlı hızlı geçiştiriyorum. İK direktörü de bu hatayı görüyor. "Bu rapor çok önemli aslında. Şeytan ayrıntıda gizlidir. Biraz daha baksak mı acaba?" diyor. Dikkat edersen bağlam değiştiğinde aynı kişiye iki birbirinden farklı uyarıda bulunabiliyoruz. Bazen ayrıntıyla çok uğraşmak gerekir. Bazen de geniş bakmak...

Engin Hoca hızlı okuma kursuna gitmeyin diyor sanki

O zaman sen diyorsun ki hayatın içinde...

Esnek olmak gerekiyor.

Engin Geçtan da diyor ki "Hayat, ayrıntı olarak bakmaya şartlandırıldığımız için göz ardı ettiğimiz yerlerde aslında."

Şöyle diyor değil mi aslında; "Bu ayrıntı, önemli değil dediğimiz ve kenara bıraktığımız... Orası aslında hayatın kendisidir."

Sen ne düşünüyorsun bu konuda?

Hızlı okuma kursuna gitmeyin diyor sanki Engin Hoca burada. Woody Allen'ın çok güzel bir hikâyesi var. Hızlı okuma kursuna gitmiş sonra *Karamazov Kardeşler*'i okumuş. "Nasıldı kitap?" diye soruyorlar. "Rusya'da geçiyor" diyor Allen. Ayrıntıda kalmazsak olayın sadece Rusya'da geçtiğini öğreniriz. Bu da hiçbir şey ifade etmez. Ayrıca seni de bir başkasından ayıran şey ayrıntılardır. Yoksa hepimizin iki kolu, iki bacağı var. Genel olarak hepimiz mesela özgürlüklerden yanayız. Hayvanları seviyoruz, duyarlıyız. Farkımız nerede? Ayrıntılarda. Seni sen yapan o ayrıntılar. Doğal olarak hayat da orada. Mesela "Sivas göklerinde Sırp teyyareleri mi uçsun?" diye bir yazı yazdığı için Türkiye'nin, Türkçe-

nin en güzel şiirlerini okumaktan vazgeçenler ülkesinde yaşıyoruz biz. İsmet Özel'in şiirleri Türkçede yazılmış en güzel şiirlerdendir. Biz, o şiirleri yazan insanla o şiirlerin kendisini karıştırdığımız için o şiirlerden, o ayrıntıdan, o hayattan kendimizi mahrum bırakıyoruz.

Sivas olayları sırasında yazdığı bir yazıydı ve olayları savunuyor diye bana da kalırsa yanlış bir okuma yaptıkları için yok saydılar İsmet Özel'i...

Ben, büyük ihtimalle İsmet Özel'le dost olmak, arkadaş olmak, aynı masada oturmak istemem. Ama kimse beni İsmet Özel'in yazmış olduğu o şiirlerden vazgeçiremez. Çünkü o şiir, artık İsmet Özel'e ait bir şiir değildir. Cemal Süreya'nın yazdığı aşk şiirlerini düşün. Hayatına girmiş kadınları dövüyordu Cemal Süreya. Bu şiirleri yazan adam. "Sivas göklerinde Sırp teyyareleri uçacak mı?" demekten daha mı az kötü bir şeydir hayatına girmiş olan kadınları dövmesi? Daha mı hoş görülebilir bir şeydir?

Değil.

Ama Cemal Süreya'yı kimse dışlamıyor.

Burada Cemal Süreya'nın kendisi ayrıntı?

Ama kötü anlamda ayrıntı.

Bir de iyi olan ayrıntılar var.

Evet. Engin Hoca'nın söylediği ayrıntı, bu iyi ayrıntılar. Ayrıca Ezra Pound da faşistti.

Woody Allen'ı ne yapacağız?

Evet. Woody Allen'ı ne yapacağız? Polanski'yi ne yapacağız? Önemli olan eserdir. Sanat eseridir.

Hayatın saklı olduğu ayrıntılara gelelim... Engin Bey bize nereyi işaret ediyor tam olarak? Hayatı aramamız gereken yerler nereleridir?

Benim Engin Bey ile olan bir anımı anlatmamda sakınca yok sanırım. Türkiye'de 2010 yılında çalışmaya başladım. 2012 yılında bana bir mail attı. Hiç tanışmıyoruz. O, Amerika, Ankara ve Boğaziçi'nden. Zaten aramızda 40 yaş fark var. Bense İsviçre, Türkiye, İstanbul... Çok nazik bir mail. Benim *Radikal*'de yazmaya başladığım zamandan bir sene sonra. Biliyorsun, Türkiye'de insanlar başkalarının yazdıklarını pek okumazlar. Kendilerinden küçük insanları hiç okumazlar. "Sevgili Hasanoğlu, sizin yazılarınızı çok severek ve takdir ederek okuyorum. Benim gençliğimde yaptıklarımı devam ettiriyorsunuz. Size el vermiş gibi hissediyorum kendimi. Artık yaşlandım biliyorsunuz." 78 yaşındaydı: "Yeni hasta kabul etmiyorum. Eğer izniniz olursa size yönlendirebilir miyim?" Bu benim için çok büyük bir gurur kaynağıydı. Ki hâlâ öyle. Tabii ki çok sevindim. Oturduk, konuştuk, sohbet ettik. Bir sürü kez buluştuk.

Hayattan alacaklı olanlar ölümden korkar

Sana el vermeye yazılarını okuyarak karar veriyor!

Radikal yazılarımdan. O zaman bir tane kitabım vardı zaten: *Bir Terapistin Arka Bahçesi*. Onu okumuş muydu? Hiç sormadım. Konuşmalarımızdan birinde, yeri gelmişti, şöyle bir soru sordum: "Ölüm korkusuyla nasıl başa çıkıyorsunuz?" Ölmeden dört ay kadar önceydi.

Bana dedi ki "Sevgili Alper, hayattan alacaklı olanlar ölümden korkar. Bir esnaf hesabı yaparsan mutlaka benim de üç beş alacağım vardır. Ama esas olarak yapmak istediğim şeyleri, bu hayatta benim için önemli olan şeylerin hepsini yaptım. Görüyorsun. Paltomu giyerken bile sen bana yardım ediyorsun. Kolumu arkaya atamıyorum. Neyi bekleyeceğim? Altıma kaçırdığımda altımı temizlesinler diye mi bekleyeceğim? Gideyim ben artık. Yaşadım, bitti." Burada hiç depresif bir hali yoktu. Gülümseyerek anlatıyordu. Gülümseyerek ve olgunlukla anlatıyor oluşu, benim de o sırada onu gülümseyerek dinleyebiliyor olmam bence Engin Bey'in işaret ettiği ayrıntıdır.

Ölüm gibi bir bütünün yanında bu küçücük sohbet... Hayat da burada aslında.

Ve bu sohbeti gülümseyerek yapabiliyor olmakta...

Engin Hoca, 50 yaşında da bu lafı edebilir miydi, sence? Sen 30'undayken gülümseyebilir miydin? Bilemeyiz. Merak ettim. İlle de şöyle bir 70'i devirmek mi gerekiyor? Gerçekten yaşamak için...

Mesela Orhan Pamuk, "Ben, her gün yarım sayfa yazdığım için beş, altı yılda bir kitap çıkartıyorum" demişti: "Yazmak istediğim kitaplar var". Sayısı iki ya da üçtü, hatırlamıyorum: "En azından onları yazabilecek kadar yaşamak istiyorum." Hakikaten insanın çeşitli hedefleri ve amaçları oluyor. Oluyorsa eğer, kendisi için değerli olan şeyleri yapıyorsa, günü saymıyorsa, yaş o kadar da önemli değil. Maalesef bir sürü insan yalnızca fabrikaya gidip ay sonunda alacağı azıcık para için yaşamak zorunda kalıyor bu dünyada. Değil mi? Ya da sevmediği işler yapmak zorunda kalıyor. Çünkü yapabileceği bir şey yok. Ya doğduğu koşullar ya alabildiği eğitim ya ailesinin durumu ya da onun zekâ durumu. O ya da bu koşullar nedeniyle ancak hayatta kalabilmek için bir şeyler yapabiliyorlar. Hayat da öyle gelip geçiyor. Doğuyorlar, yaşıyorlar ve ölüyorlar. Aslında yalnızca bir süre için varlar.

Hayatın bütün zorluğu çok basit olmasında

Mutlu mu o insanlar?

Bence, devamlı mutsuz değiller. İki ayrı şey söyleyeceğim. Sürekli mutsuz olmaları mümkün değil. Mesela ben görüyorum; şurada kahvede oturmuş, çok büyük ihtimalle ciddi şekilde eğitimsiz üç, dört tane adam. Müthiş bir neşeyle birbirlerine takılarak tatlı tatlı sohbet ediyorlar ve gülüyorlar. Mutlular. Mutsuz oldukları zamanlar da var. Ay sonunu düşünürken mutsuzlar belki. Ama buradaki ayrıntı, buradaki hayat o sırada arkadaşlarıyla, dostlarıyla gayet otantik bir şekilde ve hiçbir art niyet gözetmeden sohbet edebiliyor olmaları. Art niyetsiz bir hayat yaşıyor olmaları. Ama bazı insanlar da yaratıcıdır. Bir sürü şey yapıyorlardır. Yapma ihtiyaçları

vardır. Benim de mesela yapmak ve yazmak istediğim bir sürü şey var. Ben de onlar bitmeden ölmek istemiyorum.

Çok yaratıcı olmak da gerekmiyor; kahvedeki adam da atomu parçalamıyor zaten.

Tabii ki. Oldukları gibi yaşıyorlar. Melih Cevdet Anday kadar bilgili bir insanın söylediği şu dize çok önemli. Biz hayatı gözümüzde çok büyüten entelektüeller için yazmış olsa gerek: "Hayatın bütün zorluğu çok basit olmasında."

Bütün zorluğu çok basit olması...

Çünkü biz ağır ve büyük şeyler istiyoruz hayatta. Ama hayat aslında çok basit. Herkesin ihtiyacı olan şeyler biraz sevilmek, güzel bir sohbet edebilmek dostlarıyla, dinlenmek, güneş çıktığında şöyle bir kemiklerimizin ısınması, deniz kıyısında biraz uzanmak, sevdiğimiz insanın kokusunu içimize çekmek, bir arkadaşımızla tavla oynayıp birbirimizle dalga geçmek...

Küçük küçük şeyler...

Küçücük şeyler. Belki de Engin Hoca tam da bunu söylüyor. Kahvede tavla oynayın diyor belki de.

En iyi tedavi ilişkidir

"Pek çok insan beklenti yükledikleri insanları sevdiğine inanıp, aralarındaki bağın gelişip zenginleşmesine katkıda bulunmamasına rağmen o insanlar tarafından 'yaşatılmayı' bekleyebiliyor. Oysa aslında, hayatımızın ilk dönemlerinden bugüne taşıdığımız alacaklarımızı, yetişkin insan olarak kurduğumuz ilişkilerden 'tahsil etme' hakkına sahip değiliz."

Prof. Dr. Engin Geçtan

Bir ilişkiye girdiğimizde karşımızdaki insandan çeşitli beklentilerimiz oluyor. Nereden geliyor bu beklentilerin kökeni?

Kökeni mutlaka çocukluktan geliyor. Bu sabah yaşadığım bir şeyi anlatabilirim. Annesi tarafından hiçbir şekilde sevgi görmemiş, hep küçümsenmiş, hiç beğenilmemiş, hep eleştirilmiş ama aslında çok başarılı olan bir insan...

Kadın? Erkek?

Erkek. 40'lı yaşlarında ve yeni evli. Adam 11-11.30 gibi yatağa giriyor. Eşinin de aslında onunla birlikte yatağa girmesini istiyor. Ona sarılıp uyumak istiyor. Ama kadın bazen çok daha geç vakit yatağa girebiliyor. Mesela geçen hafta gece saat 3'te uyanıp tuvalete gitmek için kalktığında hâlâ karısının salonda dizi seyrettiğini görünce acayip derecede sinirleniyor. Tuvaletten çıktıktan sonra ona "Çamaşır makinesi bittikten sonra çamaşırlar kokmasın diye boşaltman gerektiğini söylemiştim ama çamaşırlar hâlâ makinede. Ve sen burada oturmuş dizi seyrediyorsun" diyor.

Gece 3'te nereden aklına geliyor böyle eleştiride bulunmak?

Cezalandırmaya çalışıyor kadını. Vaktiyle kendisine sevgi ve ilgi göstermesi gereken annesi devamlı kendisini eleştiriyordu ve onun küçük yaşta bu eleştiriler karşısında yapabilecek bir şeyi yoktu. Kendini savunamıyordu. Ama şimdi o ilgiyi ve sevgiyi göstermediğini düşündüğü insana, kendisi annesinin ona davrandığı gibi davranıp cezalandırıyor.

Canı yanan can yakıyor?

Aynen. Çok güzel özetledin. Aslında nasıl yapabilirdin? Ne yapabilirdin? Ne ihtiyacın vardı aslında orada senin? Ben karımla sarılıp yatmak istiyorum.

Beklentisi bu.

Beklentisi bu. Bunu da daha önce konuştu. Sonradan birlikte anladık tabii, kadın uykusuzluk çektiği için uyumuyor. Yoksa adamın yanına gelmemek için değil. Peki ne yapabilirdi? Mesela battaniyeyi alsan, salona gitsen, karının kucağına yatsan, o dizi seyrederken saçlarını okşar. Sen de kucağında mışıl mışıl uyursun. O uykusuzluk çeken kadın dizisini seyreder sen de sevgi görmüş olursun. Bu bir çözüm değil mi?

Ama adamın kafasında bir şema var değil mi? Çocuklukta annesinin oluşturduğu yalnızlık şeması devreyi giriyor. O duygusal yoksunluğu eşinde de hissediyor. Bu karşılanmayınca öfkeyle kendisini yere atıp bağırarak ağlayan çocuk moduna geçiyor. Niye çocuklukta ya da bir önceki ilişkilerde alamadıklarımızı hep bir sonrakinde tahsil etmeye çalışıyoruz?

Scott Fitzgerald çok güzel söylemiş: "Yeni aşk kelimeleri, yeni öğrenilen incelikler öbür sevgiliye saklanıyor." Aslında bunun başka bir versiyonu. Neden çağrışım yaptırdı bana bilmiyorum. Bizim konumuz da aslında bir önceki sevgilide karşılanmayan beklentilerin yeni sevgilide karşılanmak istenmesi....

Beklentisiz ilişki olması beklenmemeli

Hakikaten beklentisiz bir ilişkiye girmek mümkün mü? Bunun doğrusu, yanlışı var mı?

Beklentisiz bir ilişkiye bir fahişeyle, bir eskort kızla ya da bir jigoloyla bile girilmesi mümkün değil. Orada da mesela orgazm olma beklentisi içinde olacaktır kişi. Değil mi? Beklentisiz ilişki olmaz. Beklentisiz ilişki olması beklenmemeli zaten. Ama mesele beklentilerimizin düzeyi, türü; hangi frekansta bunu istemeliyiz? Bu isteklerimizi ve beklentilerimizi dile getirirken nasıl bir üslup kullanıyoruz? Yani çok şey söyleyebilir bu hastam. "Biliyorsun, ben çabucak uykuya dalıyorum. Sen saat 11-11.30 gibi yatağa girmek istemiyorsun ama sen gelip yatsan, ben sana böyle sarıldığımda 15 dakikada uyurum. Sonra sen kalkar dizini seyredersin" diyebilir sözgelimi.

Kadınlar da erkekler de birinden bir şey beklemenin ilişkiye zarar verdiğini biliyorlar. Söylemediklerinde sanki beklenti olmuyormuş gibi geliyor.

Birinden beklentilerinin olması ilişkiye zarar vermez. Birinden hiçbir beklentin yoksa neden ilişkidesin onunla? Sevilme ihtiyacımız değil mi beklentimiz? Tabii ki bekleyeceğiz. Bundan daha doğal bir şey yok. Mesele gerçekten üslup ve yapılan en önemli yanlış da beklediklerimizin biz söylemeden anlaşılmasını beklemek, ummak. Ya da beklentimiz, o an istediğimiz an karşılanmadığında çocuk gibi olay çıkartmak.

Çocuklar tutturur.

Çocukluktaki gibi o içimizdeki kırılgan küçük çocuk tutturur ve şimdi karşılanmasını ister beklentisinin. Ama niçin 7 yaşında okula gidiyoruz? Çünkü 45 dakika boyunca saçma sapan bir dersi dinleyip 10 dakikalık teneffüste oyun oymayı bekleyebilecek yaşa anca 7'de geliyoruz. Bunun gibi bir şey. Düşün, 45 yaşında, acayip zeki, düzgün bir adam, o beklentisinin hemen o an, şimdi karşılanmasını bekliyorsa içindeki o kırılgan çocuk modu, 7 yaşından da aşağıdadır. 3-4 yaşında. Yani 3-4 yaşında yaşayamadıklarını bekliyor karısından.

Bir de duygularımızı anlatmak yerine eleştirmek daha kolay geliyor, değil mi?

Tabii.

Oysa duygumuzu anlatsak daha hızlı yol alırız...

Çünkü beklersen, beklentini söylersen karşı tarafa sanki mahkûmmuşsun, ona bağımlıymışsın sanıyorsun. Zayıf gibi görünmek istemiyorsun. Hele erkeklerin en çok korktuğu şeydir ya o. Zayıf gözükmemeli. Hatta olumlu duyguları, sevgiyi ifade edebilmek bile bizimki gibi Doğulu toplumlarda çok zor bir şey. Kadın ona "Bir kere bile sevdiğini söylemiyorsun bana" dediğinde, "Sen bilmiyor musun seni sevdiğimi?" diye karşılık veriyor. Oysa kadın biliyor bunu elbette ama duymayı da istiyor, hatta ihtiyacı var. Biliyor olması yeterli değil.

Bir de geçmişten getirdiklerimiz var. Terapiye gelene kadar fark etmek mümkün mü bunları?

Artık zaten herkes internetten bir sürü şey okuduğu için psikolojiyle dalga geçebiliyorlar. "Hadi bakalım, çocukluğuma inelim" diyorlar mesela. Ama bu, tabii psikolojinin de suçu. Çocukluğa inemeyen başarısız, beceriksiz terapistler yüzünden biz de böyle saçma sapan bir durumda kalıyoruz terapi sırasında. Her zaman zaten çocukluğa inmiyoruz. Hepimizi ilgilendiren şimdi ve buradaki hayatımız. Çocukluk bizi ne kadar ilgilendiriyor? Şimdi ve buradaki hayatı, şimdi ve buradayı etkilediği miktarda. Yoksa aylarca çocuklukta kalıp annemin memesini emdiğim zamanı hatırlamam gerekmiyor.

Sevgilim beni görsün demenin neresi yanlış?

Kız çocuğunun babasıyla olan ilişkisi çok netameli bir ilişki. Anais Nin'in bir çığlığı vardır: "Babam beni görsün!" Kadın bir sürü kitap yazmış. Ama bağrından kopa kopa haykırıyor: "Babam beni görsün!" Kız çocuğu için babanın onu görmesi çok önemli. Ama bu olmazsa bir süre sonra "Madem babam beni görmedi hadi beni sevgilim görsün" demeye baş-

lıyor. Bu da doğru değil ama değil mi?

Beni sevgilimin görmesini istemenin nesi yanlış? Görmesin mi sevgilin seni?

O zaman tahsil etme meselesine geliyoruz. Babamdan görmediğimi sevgilimden tahsil etme çabasına giriyorum. Bir kere bunda anlaşalım; uygun mudur yani babandan tahsil edemediğini sevgilinden tahsil etmen?

Psikoterapi değil, iyi bir ilişki iyileştirir insanı. Doktor tedavi eder, doğa iyileştirir. Doğa dediğim şey de burada doğal, otantik bir ilişki. Babamdan ya da annemden tahsil edemediğim şeyi iyi bir ilişkide, kendimi güvende hissettiğim, sevildiğim bir ilişkide süreklilik ve aidiyet duygusuna sahip olarak giderebildiğimde, doyurabildiğimde geçmiş yaralarım iyileşecektir benim. En iyi tedavi ilişkidir.

Ama Engin Geçtan tam tersini söylüyor. Tahsil edemezsiniz diyor.

Ben bu konuda kesinlikle Engin Bey'le aynı fikirde değilim. Engin Bey, bunu söylediğinde o zaman yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığını söylemiş oluyor.

Acaba şöyle bir şey olabilir mi? Babayla olan meseleyi çözüp ondan sonra...

Nasıl çözeceksin babayla olan meseleyi? Bu yaşanmış, bitmiş bir şey. Kolumu kesmişlerse neyimi çözeceğim? Kolum kesik artık benim. Değil mi? Babamla olan meseleyi nasıl çözebilirim? Babam bana sevgi göstermedi. 3 yaşıma mı döneceğim? 10 yaşıma geldiğimde, memelerim çıkmaya başladığında babam artık bana dokunmamaya başladı ve ben niçin olduğunu anlamadım. Zaten az severdi. Bir de kendimi çirkin hissetmeye başladığım, memelerimin ve ergenlik sivilcelerimin çıktığı bir zamanda babam benden iyice uzaklaştı. Ben bunu nasıl değiştirebilirim? Bunun yalnızca farkına varabilirim. Böyle bir eksikliğin asla ortadan kalkmayacağının farkına varmak ve bunu değiştiremeyeceğimi kabul etmek dışında yapabileceğim hiçbir şey yok ki.

Sorun anne babadaki eksiklikleri sevgili üzerinden tamamlamakta

Yani babamdan alamadığım sevgi ve şefkati bir adamla kurduğum iyi bir ilişkiden alabilmemi insani buluyorsun.

İnsanların kendi anne babalarındaki eksik olan şeyleri gidermek için iyi bir ilişki içinde olmalarında değil de, anne ve babalarının yaptıklarına benzeyen şeyler yapan adam ve kadın bulmaları ve onlarla ilişkide bunu gidermeye çalışmaları sorun. İsviçre'de bir hastam bir şey söylemişti: "Birbiriyle aynı güzellikte 10 kadını karşıma koyun. Ben onların gözünden, bakışından bana işkence ve acı çektirecek kadını tanırım ve ona âşık olurum."

Çünkü annem de öyleydi...

Çünkü dikkat et, meme emme meselesi sırasında bebek memeyi emerken gözlerini annesinin gözlerine diker ve bakar. Devamlı gözleri annesindedir. Orada sevgi var mı, yok mu? Sevilip sevilmediğini, istenip istenmediğini anladığı yer o bakışlardır. Onun ihtiyaç duyduğu, arzuladığı, sevdiği ilk nesnenin bakışları, o gözler başka bir yerde karşısına çıktığında, hemen tanır onları ve inanılmaz bir çekim duyar. Benim ilk arzuladığım, ilk sevdiğim, ihtiyaç duyduğum insanın aynısı bana çok çekici gelir.

Bir de durup durup aynı insanı bulma meselesi var. Bunu bir de tesadüf zannediyorlar.

Tabii. Mıknatıs gibi çeker.

Nasıl bir kaderse üç defadır alkolik bir adamla beraber oluyor. Baba da alkolik mesela ve bunu hakikaten tesadüf gibi görüyor.

Tabii ki bu tesadüf değil. Buna şema kimyası diyoruz. Psikanalizde seksüel gelişim aşamalarından bir tanesinde takılıp kalmak olarak tanımlanır. Yani bunlar bir şekilde sonuç olarak geçmişte doyurulmadan kalmış şeylerin yeni bir ilişkide doyurulmasını sağlayabilmek için. Ama seçtikleri aslında bu doyumu sağlayamayacak insanlar. Bize çekici gelmesinin nedeni bu. Bizimle iyi bir iliş-

ki yaşayacak insanın bize sıkıcı gelmesi de bu yüzden: Aslında ilk bakışta hayatımın kadını ya da adamı olarak gördüğüm insan çok büyük ihtimalle bana aslında ilişkide çok acılar çektirecek olan insandır. Çok büyük ihtimalle diyorum. Mutlaka değil.

Ama çocuklukta anne ve babadan yeterince ilgi görmüşse böyle bir sorun olmuyor, değil mi?

Böyle bir sorun olmama ihtimali çok daha yüksek.

Öyle bir şeması varsa, babası tarafından ya da annesi tarafından yeterince sevilmemiş, duygusal ihtiyaçları doyurulmamışsa, o şemayı hayatının sonuna kadar, fark edene kadar devam ettiriyor. Ama o şemayı değiştirince hayatının da değişme şansı var. Hayatta her zaman bir şansımız var.

Fark edebilirse ve değiştirmeye tahammül edebilirse. Çünkü o çok çekici. Düşünce ve duygularımıza hâkim olamıyoruz her zaman. Duygular her zaman düşüncelerden ağır basar. O yüzden de o çekici gelen adamın ya da o çekici gelen kadının yapıp ettiklerini -ne olursa olsun aklımız bize oyun oynar- rasyonalize ediyoruz. "O bir kerelik olmuştu. O beni aslında çok seviyor. Neler yaşadık? Ben, onu hâlâ özlüyorsam bu aslında güzel bir ilişkidir. Yeniden denemeliyim ben. Onu bu kadar çok özlediğime göre bir şans daha vermeliyim ilişkimize" diyerek tekrar aramaya ve aynı şeyleri tekrar tekrar yaşamaya mahkûm ediyoruz kendimizi.

Narsistler başlangıçta çok çekici olur

Hırs boyutu var mı? O adam/kadın üzerinden babadan ya da anneden intikam almak gibi...

Çok daha farklı bir patolojik gelişme söz konusudur burada. Evet, bu da bir yöntem olabilir. Birçok bilinçdışı yöntem olabilir ama böyle bir şey çok da fazla görülmüyor. Çünkü o yaralı çocuk o kadar da intikam alma duygusu yaşamıyor. Onunla birlikte başka şeyler gelişiyor. Narsistik bir kişilik yapısı da gelişebilir. Telafi etme meselesi olarak. Hiç sevilmediğini, hiç değer görmediğini, bir hiç olduğunu düşünen bir insan, bu düşünceye ve beraberin-

de getirdiği duygulara tahammül etmesi çok zor olduğu için, bütün her şeyi yapabileceğini, bütün erkeklerin ve kadınların onu sevebileceğini, sevmesi gerektiğini düşünebilir; yalnızca ve yalnızca kendine odaklı bir şekilde karşı tarafın hiçbir ihtiyacını düşünmediği, yalnızca almak üzerine kurulu bir ilişki de geliştirebilir. O zaman da zaten narsist diyoruz ona. İlk başlarda narsistler çok çekici olurlar. Çünkü neden? Bizi kazanmak için, eğer zekilerse, eğitimlilerse, güzel ya da yakışıklılarsa acayip şeyler yaparlar ve biz de inanılmaz derecede güzel ve doyum sağladığımız bir ilişkinin başladığı yanılgısına düşeriz. Yavaş yavaş fark ederiz ki...

Empati kurmayı bilmiyor. Sevmeyi bilmiyor. İkinci romanım *Prens Prensesi Sevmedi*'yi yazarken bu konularda çok çalışmıştım. Narsistin karşısında da zavallı bir "bağımlı" var tabii.

Narsist empati kurmayı bilmiyor. Bizi mahvediyor. Her yaptığımızı eleştiriyor. Gözünün üstünde kaşın vara kadar geliyor sonunda. Ben kendimi o kadar değersiz ve yetersiz hissediyorum ki ondan ayrılmaya bile mecalim kalmıyor. Bağımlı oluyorum karşı tarafa. Zaten narsistin yaptığı şey de bilinçdışı bir şekilde karşı tarafı kendine çekip bağlamak ve daha sonra da ezip kendisi olmadan hayatta kalamayacağı duygusunu yaratarak onu kendine bağımlı kılmak. Terk edilmekten korktuğu için kendisini terk edemeyecek bir insan yaratmaya çalışır narsist. Sonra da öyle bir insanı sevemeyeceği için gidip aldatır. Çünkü onu temsil de etmesi gerekiyor karşı tarafın. Kendisi olmadan yaşayamayacak kadar kendisine bağımlı bir insan değersizdir ve bir narsisti temsil etmesi de mümkün değildir.

Belli bir doyum sağlayana kadar onunla beraber oluyor.
Doyum sağlamak değil.

Egosu için doyum sağlamak.

Egosu için doyum sağlamak. Yani sevildiği an bir sürü insan şunu der, duymuşsundur sen de: "O ilişki başladığı anda ondan soğuyorum." Çünkü kendisinin oradaki tüm isteği onu elde ede-

ne kadardır. Sevildiğini kanıtlamıştır. Sevilebileceğini kendine göstermiştir.

Beni üyeliğe kabul eden derneğe üye olmam

Orada işi bitiyor.

Evet. Orada tamamen işi biter. Bir de ondan sonra şu başlar. Aslında kendisinde en temelde yetersizlik, değersizlik duyguları vardır. Kendisi hakkındaki düşüncesi "Senden bir cacık olmaz" olduğu için kendisi gibi bir hiç olan insanla birlikte olmaya kalkan kadın ya da adamla olmak da istemez. Groucho Marx'ın bir lafı vardır: "Beni üyeliğe kabul eden derneğe ben kendim üye olmam." Narsisizmi daha iyi anlatan başka bir cümle bilmiyorum. Yani benim gibi değersiz birini üyeliğe kabul edecek kadar kötü bir derneğe üye olmamak gerekir.

Narsist cephesinden bakınca sürekli alacaklı bir çocukla yaşamak da çok sıkıcı değil mi?

Beklentilerin gerçekleşmesi demek şu demek değil ki: Çocuk gibi yalnızca alıyor ve hiç vermiyor. Alamadığında da sorun çıkarıyor. O zaten sorunlu bir ilişki. Benim söylediğim iyi bir ilişki; almak-vermek dengesinin eşit olduğu, tam istediği anda alamasa bile içindeki o kötü duyguya tahammül edebildiği erişkin bir ilişki. Bu da zamanla gelişebilecek, olabilecek bir şey. Mesela benim bu sabah gördüğüm danışanım belirli bir süre sonra eşinin gece saat 11'de yatağa gelememesinin onun ihtiyaçlarını görmezden gelmek anlamına gelmediğini, çamaşırları hemen onun dediği saatte çıkarmamasının ona saygı duymamak olmadığını görecek ve başka türlü davranmaya başlayabilecek. Aslında bir yandan da burada başka bir şey daha var. Belki onu duymuşsundur. İlişki testi.

Nedir o?

Ben sana yeteri kadar kötü davranayım. Bakalım beni hâlâ sevmeye ve benim yanımda kalmaya devam edecek misin? Bunu terapistlere de yapar hastalar. Narsist hastalar. Geçmişlerinde

çok travma olan hastalar. Hep alttan almak zorunda kalmış olan insanlar. Küçükken alttan almak zorunda kalmış olabiliriz. Çünkü büyük onlar, ebeveynler kocaman insanlar ve onlara karşı alttan alırız. Büyüdüğümüz zaman ise bilinçdışı bir teste tabi tutarız yakınımızdakileri; bakalım yanlış yapsam, ona kötü davransam bir sorun çıkacak mı? Beni bırakacak mı? Benimle birlikte olmaya devam edecek mi?

Buradan sevgiyi mi ölçüyor?

Evet. Bilinçdışı bir şekilde benim onu gerçekten sevip sevmediğimi, o ilişki içinde güvende olup olmadığını test etmeye başlıyor. Karşı taraf da yeteri kadar onu seviyorsa ve bunu birazcık da olsa anlamışsa buna sabredebiliyor. Bunun sonucunda ilişkiyi test etmekten vazgeçecek belki de. Gerçekten sevildiğini, olduğu gibi kabul edildiğini, sevilmek için özel bir şey yapmak zorunda olmadığını öğrenecek. Ama çoğunlukla işler böyle yürümüyor maalesef.

Aslında ne kötü bir şey böyle test edilmek. Aşk, sevda... Bu kelimelere hiç yakışmıyor.

Ama bunlar bilinçli yapılan şeyler değil ki. Söylediğim her şey bilinçdışı süreçler. Yoksa kimse sevdiği insanı test etmiyor bilerek. Tamamen bilinçdışı süreçlerden bahsediyoruz. O yüzden kötü bir şey yok. Çocukça bir şey. Yine geçmişe döndük. Yine annemizden ve babamızdan alamadığımız ya da maruz kaldığımız şeylerin telafisi için yaptığımız şeyler bunlar. Mesele sadece eleştirilmek ve alamamak değil ki. Çocuklukta benden çok şey beklendiğinde de ben kendimi çok kötü hissederim.

Bir de o boyutu var...

Tabii. "Anne, 8 aldım matematikten" dendiğinde "Kaç kişi 9 aldı oğlum/kızım?" gibi durumlar ve hiçbir şeyin yetmemesi ebeveynlere. Hırslı anne babaların kurbanı zavallı çocuklar. Yine mesela bu sabahki hastam üniversite sınavında ilk 250'ye girdiğini söyledi. Ama annesi başkalarının ilk 200'e girdiğini söylüyormuş. Adam, 1 milyon kişinin girdiği sınavda ilk 250'ye giriyor. Annesi-

ne 250 yetmiyor. O 200 istiyor. "Ne yapsam yetmiyor!" durumu. Bu da insanı, kendisine yönelik bu kadar yüksek beklentileri hiçbir zaman karşılayamama, yetememe durumuna getirir. Hep daha çok ve daha iyi olma zorunluluğu içine sokar. Geri dönüşü olmayan bir çıkmaz sokaktır orası. Bazı kişiler de kendine yönelik yüksek beklentilerden kendini korumak için karşı tarafa yönelik beklentilere girer. Annesi babası gibi davranabilir: "Ben her şeyi mükemmel yapmalıyım. Sen de benim gibi olmalı ve her şeyi mükemmel yapmalısın." Gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durum.

Adler, nevrozu sürekli güç sahibi olmaya çalışmakta arar

Kader diye bir şey varsa neredeyse onu annemiz ve babamız çiziyor gibi bir noktaya geliyoruz.

Annemiz, babamız, kardeşimiz, belki bizi taciz eden dedemiz, amca oğlumuz... İşin bir de travma kısmı var. Yalnızca Freud üzerinden gitmeyelim, Alfred Adler'in çok güzel söylediği bir şey vardır. Ben, Alfred Adlerci bakış açısını daha fazla benimsiyorum. Onda daha açık Nietzscheci tanımlar vardır. Nietzsche, yalnızca Freud'u, Jung'u etkilememiştir. Alfred Adler "Küçücük bir çocuk olarak –evdeki, sokaktaki bir kedinin insanların yanında küçücük bir canlı olması gibi– en yakınımızdaki anne babamız tarafından bile, sevgiyle de olsa tahakküm altında tutulduğumuzu, istemediğimiz davranışlara itiraz etme hakkımız olmadığını ve bu nedenle en başından itibaren her insanın yetersizlik ve çaresizlik duygusuyla büyüdüğünü" söyler. Bunu aşağılık kompleksi olarak adlandırır Alfred Adler... Hep aşağıyız, yetersiziz. "Ne aşağılık bir adamsın sen" gibi bir aşağılık olma durumundan bahsetmiyorum elbette. Yetersiz olmaktan, güçlü olmamaktan, kendimizi koruyabilme gücüne, kudretine sahip olmamaktan bahsediyorum. O yüzden de aslında Alfred Adler, nevrozun kökeninin bu güçsüz olma durumunu güç peşinde koşarak telafi etme gayretinde görür. Bahsettiği aşağılık kompleksini telafi edebilmek için. Alfred Adler, sosyalizme inanan biri olarak, kişinin içine gömüldü-

ğü nevrotik tuzaktan kurtulabilmesinin, nörotik olmamasının yolunun güç peşinde koşmaktan çıkmak olduğunu, bunun da içinde bulunduğu topluluk -bu ailesi, okulu, doktorsa çalıştığı hastane, ülkesi, mahallesi– için bir şeyler yapmasıyla, kendini sahip olduğu değerlere adamasıyla, dayanışmacı bir ruhla öteki için bir şeyler yapıyor olmasıyla, onlara yardım etmesiyle mümkün olduğunu söyler. Hayatını ancak bu şekilde anlamlı ve manalı bir şekilde yaşayabileceğini. Öteki için iyi bir şey yaparak.

Anladım. Peki şimdi deminki konuya dönmek istiyorum. Hayatımızı etkileyen anneler, babalar, amcalar... Freud'un da çocuklarına ne kadar kötü davrandığını biliyoruz. Oğulları onu çocuklarına olan mesafesiyle hatırlıyor. Koskoca Freud bile çocukluk deneyimlerinin önemini bildiği halde kendi çocuklarını duygusal olarak yoksun bırakmışken biz bugünkü anne babalardan ne bekleyeceğiz?

Freud hayatı boyunca panik bozukluktan mustarip bir insandı. Tek başına trene binemiyordu. Tek başına trene binemeyecek kadar ağır nevrozu olan bir adamdan bahsediyoruz. Bu arada bir Fransız psikiyatri ve psikoterapi tarihçisi, biraz karikatürize ederek şöyle der: "Freud kendi travmalarını tedavi edebilmek için kendi yaşadığı zorlukları ve kötülükleri evrenselleştirerek, normalize etmiştir". Freud çok açık bir şekilde diyor ki; biz küçükken annemize âşık oluruz. Sonra ama annemize âşık olduğumuz için babamızın bizi cezalandırmasından korkarız. Bu ceza da onun bizi kastre etmesidir – hadım etmesidir. Bu cezayla karşılaşmamak, bu cezayı yaşamamak için de annemize olan aşkımızı bir kenara bırakıp babamızla özdeşleşmeye çalışırız ki büyüdüğümüzde biz de babamızın yapabildiği gibi annemize benzer mükemmel kadını bulabilecek yeterliliğe ulaşalım. Freud, bunu Oedipus kompleksi olarak adlandırıyor. Kastrasyon anksiyetesinin evrensel olduğunu söylüyor. Yahu, sünnet denen şey Müslüman ülkelerde onun kastrasyon anksiyetesinin gözüktüğünü söylediği 3 ila 5 yaşları arasında en fazla uygulanan işlemdir. O zaman tüm Müslüman âleminde çocuk, "Babam, anneme âşık olduğum için benim çükümü kesmeye çalışıyor" diye korkarken babası gerçekten onun çükünü kes-

tiriyor. Evrensel bir durum olmadığını anlatabilmek açısından biraz karikatürize ederek anlatıyorum bunu. Bunun yanında "ilk sahne dehşeti" olarak adlandırılan bir şey vardır. Anne ile babanın cinselliğine ilk olarak tanık olunan an. Ortodoks Yahudi ve Hıristiyan ailelerinde ve o dönemin püriten ahlaki değerlerine göre yaşayan burjuva ailelerinde herkes ayrı yataklarda, ayrı odalarda yaşardı. Her şey, dolayısıyla cinsellik de kapalı kapılar ardında büyük bir gizlilik içinde yaşanırdı. Ama Avrupa dışındaki dünyaya bakarsak ne görürüz? Örneğin Anadolu. Anadolu'da bir göz odada her gece olmasa bile düzenli bir şekilde tanık olur çocuklar anne babasının cinsel hayatına. Ne "ilk sahne dehşeti"? Bunun evrensel olduğundan nasıl bahsedebiliriz ki bu durumda?

Freud'un kendisi zaten çok yaralı bir adam

Ben, Freud'un çocuklarına kötü davranmasından çıktım. Sen kastrasyona getirdin. Nereye bağlayacaksın merak ediyorum.

Bu adam, böyle bir evrensel seksüel gelişim meselesini anlatıyor. Sen diyorsun ki "O, zaten çocuklarına kötü davranırdı".

O bile kötü davranırdı bugünkü anne babalar ne yapsın diyorum.

Bir insan bir konuyla neden bu kadar çok ilgilenir? O konuda bir derdi vardır. Bütün filozoflara, bütün düşünürlere bakarsan herkes aslında kendi derdini çözmeye çalışıyordur sonunda. Freud'un babası, Freud'un annesinden 20 yaş büyük. Freud'un babasının ilk karısından iki tane kocaman çocuğu var. Freud'un annesi 20 yaşında ve Freud'un abileri 19 ve 17 yaşında. Baba gezici bir tüccar. Eve geliyor. 3-4 gün kalıyor. Sonra da toparlanıp tekrar gidiyor. Freud, 3-4 yaşlarına geldiğinde, etrafta olan biten her şeyi görüp belli ölçüde anlayabildiğinde, onu doğurmuş olan 23-24 yaşlarında güzel anneyi de görüyor. Hem de bir cinsel obje olarak, neden mi? Çünkü annesi üvey abileriyle kimi "erotik oyunlar" oynuyor. Freud'un tanık olduğu şey "ilk sahne dehşeti",

babayla yaşanmıyor. Durmaksızın annesini bir cinsel nesne olarak gören bir çocuk aslında Freud. Bir de Freud'un kendisinin travmatize olma meselesi var. Bir şekilde onu suistimal eden bakıcı bir kız var. Bu bakıcı kız, Freud'u latent dönem dediğimiz o 7'li, 8'li, 9'lu yaşlarda devamlı istismar ediyor. Sürekli cinsel organıyla oynuyor küçük Sigmund'un. Hatta bir keresinde şöyle bir sahne hatırlıyor Freud çocukluğuna dair; bakıcı kız Sigmund'u yıkayacak, onu küvetin içine koyuyor. Kendisi de o sırada regl. Ona rağmen küvete giriyor, soyunup çırılçıplak. Küvetin içi kıpkırmızı kan oluyor. O yaştaki bir çocuk için dehşeti düşünebiliyor musun? Freud'un kendisi zaten çok yaralı bir adam.

Sonra baba olunca bu adam...

Bu adam zaten karakter özelliği olarak içe kapanık bir insan. Doğuştan getirdiği mizaç özelliği olarak "introvert".

İçine kapalı çok fazla.

Evet. Kaygılı, içe dönük ve kavgacı bir adam. İnatçı. İnsan ya içe dönüktür ya da dışa dönüktür diyemeyiz tabii. İlla ki ya o ya o değil. Arada bir yerde de olabilirsin. Tam anlamıyla dışa dönük olunca Cem Yılmaz gibi şovmen olmak zorunda da değilsin. İçe dönüksen yalnızca yazılım yaptığın bilgisayar başına oturup başka hiçbir şey yapmayan insan olmak zorunda da değilsin. Aralarda bir yerlerde oluyorsun ama Sigmund Freud çoğunlukla içe dönük. O tarafa daha yakın. Doğuştan getirdiği özellik olarak kaygılı ve endişeli bir insan. Çok da inatçı. Agresif ya da pasif. Hakkını arayan, tutturan, bir şeyler yapmak isteyen bir çocuk olarak agresif ve inatçı. Ama aynı zamanda içedönük ve kaygılı. Bu mizaç özellikleriyle biraz evvel bahsettiğimiz şeyleri yaşayan Sigmund çok ciddi psikolojik sıkıntıları, kaygı bozuklukları olan narsist bir adama, Prof. Freud'a dönüşüyor. Ancak durmadan üreterek, yeni şeyler söyleyerek, kendi alanında dünyaca ünlü biri olarak başa çıkabiliyor minik Sigmund'un çaresizlik duygularıyla. Bir anlamda Adler'in sözünü ettiği gibi, güç peşinde koşarak nöroz tuzağına düşüyor. Daha hiçbir ünü yokken bile eşi Martha'ya, "Aldığım kısa, önemsiz notları bile saklamıyorum. Hepsini yok ediyorum. İleride biyografimi yazacak insanlara

zorluk çıkarmak için" diye yazıyor bir mektubunda. Daha muayenehane bile açmamış oysa, bırak psikanalizi kurmuş olmayı... Hiçbir şey değil henüz. Ama kafasına koymuş ünlü olacak. Tamam zeki olduğu için oluyor bunların hepsi ama narsisizmin boyutu bu. Diğer yandan tek başına trene binemiyor. O yüzden o Fransız araştırmacı, "Bu adam kendi derdini normalleştirmek için kendi yaşadığı travmaların tamamını evrensel gerçeklermiş gibi bize yutturdu. Böylece kendini iyileştirmeye çalıştı" diyor.

Yani anne baba Freud'un çocuklarıyla olan kötü ilişkisinin arkasına saklanamaz. Ne önerirsin onlara?

Anne babalara bir şey önermek hem zor hem de bir açıdan gereksiz de. Ama ben yine de genelleme yapma tehlikesini göze alarak bir şeyler söyleyeyim. Bir kere anne baba olarak hata yapmamamız mümkün değil. Çocuklarımıza sürekli iyi ve gerektiği gibi davranamayız. Zaten bu ideal gerçekleşmiş olsaydı çocuklara ayrıca zarar vermiş olurduk. Hayat onlar için bu kadar sorunsuz başladığında, hiçbir sorunla başa çıkmak zorunda kalmadıklarında, hiç hayal kırıklığına uğramadıklarında, anne babalarına kızıp çaresizce, istemeye istemeye de olsa onlara zaman zaman boyun eğmek zorunda olmadıklarında, erişkin hayatlarında karşılarına çıkan sorunlarla başa çıkma gücünü ve becerisini nasıl kazanacaklardı? Önemli olan çocuklarımızın başlarına kötü bir şey geldiğinde kesinlikle onların yanında olacağımızı ve onlara duyduğumuz sevginin koşulsuz olduğunu hissetmelerine olanak verecek bir ilişki içinde olalım. Gerisi detay.

Peki bölüm konumuz beklentilerdi. Ona geri dönelim. Hangi durumda nasıl beklentiler içinde olursak ilişkimiz nasıl bir seyir alır, bunu konuştuk. Olmadı, hiçbiri tutmadı ve boşanmaya karar verdik. TÜİK raporlarına göre boşanmalarda önemli oranda bir artış gözleniyor son yıllarda. Bunu neye bağlıyorsun?

Şehir yaşantısında boşanmalar çok daha fazla. Bu çok açık. Bunun sebeplerinden biri boşanmanın normalleşmiş olması. Benim çocuk olduğum dönemde boşanmış anne babası olan birisi

yoktu ilkokul sınıfımda. Ortaokulda bile doğru düzgün hatırlamıyorum. Ama geçenlerde bana kolejde 16 kişilik sınıfta okuyan bir çocuğun annesi, "Çok garip. Sınıfta sadece dört tane çocuğun anne ve babası hâlâ evli" dedi. Herhalde yakında diyecekler ki sizin ne sorununuz var da hâlâ evlisiniz? Benim *Aşkın Halleri*'nde yazdığım bir cümle var. Tarif olarak. İlişkilerin zorlaşmasıyla ilgili olarak: "İnsanlar artık birbirlerinden ilişkide tek şey bekliyorlar; her şey". Ne demek bu? Çok iyi bir sevgili olmasını, çok iyi bir anne ya da baba olmasını, çok komik, eğlenceli bir kadın ya da adam olmasını ama yeri geldiğinde de çok ciddi olmasını, koruyucu, kollayıcı olmasını istiyorlar.

Her şeyi istiyor.

Yatakta çok güzel sevişmesini, çok güzel, entelektüel, iyi bir dost olmasını istiyor. Yani onlar Superman, Superwoman istiyor. Kim böyle olabilir? Ben böyle birini tanımıyorum. Ben böyle değilim mesela. Böyle bir şeyi birileri benden beklerse hayal kırıklığına uğrar ve beni terk eder.

Bu çok gerçekçi de değil zaten.

Ama bunu bekliyorlar.

Eski çiftler her şeyi birbirlerinden beklememeleri gerektiğini biliyorlardı

Niye? Bugüne özgü bir şey mi bu?

Evet, çünkü içinde bulunduğumuz ilişki dışındaki dünya o kadar korkunç derecede güvensiz, kendimizi ait hissedemediğimiz, mutsuz olduğumuz bir yer oldu ki ve kapitalist sistem bizi o kadar güvensiz hissettiriyor ki, çalıştığımız yerde kendimizi öylesine aidiyet duygusundan yoksun hissediyoruz ki, geriye tek yer kalıyor. Romantik ilişkimiz. O ilişkideki o bir tek kişi bunları bize hissettirsin istiyoruz. Ayrıca çekirdek aile olarak yaşıyoruz artık. 1-2 tane çocuk, karı ve koca. Bir de korkunç bir dünya var dışarıda. Her an beni yutabilir. Kredi kartları borçları inanılmaz derecede çoğalmış.

Saatlerce trafik var. Doyum sağlayabileceğim, kendimi iyi hissedebileceğim her şeyi isteyebileceğim tek kişi var.

Hayatımdaki kadın ya da erkek.

Hayatımdaki kadın ya da erkek. Ama mümkün değil ki karşılanması. Eskiden öyle değildi. İnsan, 200 bin yıllık Homo Sapiens tarihinin 198 bin yılında toplu yaşıyordu. Karısına, kocasına âşık olmak zorunda da değildi. Her şeyi ondan beklemek zorunda değildi. Benim dedemle anneanneme kadar öyle değildi. Bir pazar günü, dedem fazla evde otursa anneannem dedeme şöyle derdi "Bey, sen kahveye gitmeyecek misin?" Dedem de anneannem kahveye git dedi diye gitmek zorunda olmamak, kendi dediğini yapmak için hiç sesini çıkartmazdı önce. Yarım saat kadar beklerdi sonra kalkardı ve "Hanım, ben kahveye gidiyorum biraz" derdi ve giderdi. Ne kadar güzel.

Çok zekice.

Çok zekice de değil bence. Onlar da ortalama insanlar neticede. Ama birbirlerinden her şeyi beklememeleri gerektiğini biliyorlar ve saygı duyuyorlar birbirlerine bu anlamda. Onların yaşadıkları dünyada böyleydi.

Bütün beklentilerini bir insana yığmak, dışarısı çok güvensiz olduğu için, boşanmalara neden oluyor o zaman.

Tabii ki karşı tarafın bu talepleri yerine getirebilmesi mümkün değil. Televizyon başındayız ve durmaksızın zaping yapıyoruz. Eskiden bir tane kanal vardı. Yabancı filmler salı akşamları oynardı. Türk filmleri cumartesi akşamları. Pazar akşamı da *Dallas* vardı. Bir hafta beklemek zorundaydık *Dallas*'ı. Bir sonraki bölümünü izlemek için. Yabancı kovboy filmlerini izlemek için pazar sabahını beklemek zorundaydık. Gibi, gibi... Bir sürü şey var. Bekleyebilmek, sabredebilmek... Halbuki şimdi sonsuz sayıda kanal var. Durmadan zaping yapıyoruz. Hiçbirinde kalmıyoruz. Çünkü şöyle bir şey de düşünüyoruz. "Ya öbür kanalda daha iyi bir şey varsa?" Durmadan oradan oraya geçiyoruz. Hep daha iyi bir şey olma olasılığının varlığı nedeniyle bir yerde kalamı-

yoruz. Olanla yetinmiyoruz. Hiçbir zaman yetinmememiz gerektiğiyle ilgili, daha iyisinin her zaman mümkün olduğuyla ilgili bir bakış da dayatılıyor ayrıca. Televizyon, internet ve sosyal medya nedeniyle de biliyoruz bunu. Daha çekici olanı var her şeyin. En azından görünüşte. Düşünsene, o zaman elindekiyle yetinmek ne kadar güç. Daha heyecanlı başka bir şey yaşayabilirim ben. Hayatım bitiyor. Gidip başka şeyler yaşayayım diyorsun bu durumda.

Ölümün ne olduğunu konuşursak ölümle bir miktar yüzleşiriz

"Hayat ve ölüm birbirine bağlıdır: Ölümün fizikselliği bizi tahrip etse de ölüm fikri bizi korur. Ölümün kabul edilmesi hayata bir keskinlik hissi vermekte, hayat görüşünde kökten değişiklikler yapmaktadır ve insanı oyalanmalar, sakinleştiriciler ve önemsiz kaygılarla belirlenen bir yaşam tarzından daha otantik bir tarza taşıyabilir."

Irvin Yalom

"Ölüm fikri bizi korur" diyor Yalom. "Ölümün gözlerinin içine bakmadan hayatın tadını çıkaramazsın" diye de ekliyor. Bu düşünceye katılıyor musun?

Bence, Yalom romantik bir cümle kurmuş. Hiç kimse, ölüm fikrinden güç alarak yaşamaz. Öleceğini bilmek insanın sahip olduğu en trajik bilgidir. Bütün felsefe tarihinde bu bilgi etrafında döner yazılıp çizilenler. Devamlı öleceğini bilerek hareket etmek çok da hoş bir şey değil. Düşünsene, doğum tarihimiz belli ama nüfus cüzdanımızda aynı zamanda ölüm tarihimiz de yazıyor. Bayağı sıkıntı olurdu. Yalom'a gelince terminal dönemdeki kanser hastaları, ölümcül hastalığı olan hastalarla grup terapisi yapan bir psikiyatr. Başlangıçtaki şok, ölümle ilgili yaşanan yas, kendi yasını tutmak bir anlamda, söze döküldüğünde ve kabul edildiğinde hastanın hayatının geri kalan kısmını hüzünlü bir huzurla geçirdiğini söyler. Neden ve ne yapar? Gerçekten de hayatında yapmak istemediği hiçbir şeyi yapmaz. Çünkü artık biliyordur kaç haftasının

kaldığını önünde. O yüzden kayınvalideye ayıp olmasın diye hafta sonunu onunla geçirmez artık. O yüzden de doğal olarak insani sorunlarla, dertlerle, tasalarla, ona, buna ayıp olmasın gibi saçmalıklarla zaman kaybetmeyip gerçekten kendisi ne istiyorsa, nasıl yaşamak istiyorsa, eğer birazcık olanağı varsa, öyle yaşar, gerçek anlamda otantik bir hayata geçer. Bu konuda haklı.

Otantik dediği bu oluyor yani?
Tabii.

Sağlıklı insanlar için de mümkün mü otantik bir hayat?
Çok zor. Çünkü sağlıklı insanların hakikaten öleceğine inanması o kadar kolay olmuyor. Ama çok yakını olan birisi, 90 yaşına gelmiş annesi değil de kendisiyle aynı yaşta ya da orta yaşlarda biri ölürse bununla yüzleşmesi mümkün olabiliyor. Felsefe doktoramda kendisini konu etmek istediğim Alman varoluş filozoflarından biri olan Karl Jaspers, Jean Paul Sarte ve Albert Camus gibi Fransızların biraz romantik ve şaraptan başı dönmüş varoluşçuluklarından daha derin bir varoluş felsefesini anlatıyor. Onun söyledikleri bana daha manalı geliyor.

Hayatımızı otantik olarak en fazla hissettiğimiz an, ölüm anımızdır

Ne diyor mesela?
Diyor ki, "İnsanın, ancak ve ancak gerçekten yaşadığını, hayatını hissedebilmesi, sınır durumları deneyimlemesiyle mümkündür." Sınır durum; ağır bir hastalık olabilir. İşini kaybedip iflas etmek, bir boşluğa düşmek olabilir...

Travma?
Travma olmak zorunda değil. Travma; onu nasıl yaşadığınızla ilgili bir şey. Mesela ben senin annene küfrederim, sen bunu travma olarak yaşamazsın. Başkasının annesine küfrederim. "Alper bana bunu nasıl yaptı?" diye kahrolur, travma geçirir.

İşten ayrılma, eşten ayrılma...

Gibi sınırlı durumlar. En büyük ve önemli sınır durum da ölümdür. Karl Jaspers der ki "Kendi hayatımızı otantik olarak en fazla hissettiğimiz an, ölüm anımızdır." Bunun paradoksal yanı bunu hissettiğimiz an ölecek olmamızdır tabii ki.

Ben Yalom'u senin de dediğin gibi ölüm üzerine çok çalıştığı için seçtim.

Onu seçmiş olmanı anlıyorum. Hayatı pragmatik değerlendiren, "Bütün enerji, güç senin içinde. İstersen yapabilirsin. O potansiyel senin içinde var" şiarını edinen bir felsefenin vazedildiği bir toplumda, "Ölümden güç alarak iyi yaşanır" şiarı da her ne kadar varoluşcu bir psikoterapi ekolünü savunduğunu söylese de Irvin Yalom'un psikoterapi anlayışının bir mutluluk vaadi haline gelmesine sebep oluyor. Ölümün gözlerinin içine bakarsan hayatı daha anlamlı yaşarsın! Yok öyle bir şey. Ne demiş büyük İtalyan yazar ve şair Pavese: "Ölüm gelecek ve senin gözlerinle bakacak." Ölüm hayatın acı ve trajik yanını anlatır bize, mutluluk basit ve geçicidir. İyi ki diyorum ben ayrıca...

Otto Rank'ı nasıl bilirsin?

Otto Rank, Alman bir psikanalist, evet biliyorum.

Ölümü kabul edince yaşamın tadı çıkmaz

O da diyor ki "Nevrotik birey borcu ödemekten kaçınmak için -borç dediği ölüm bu arada- krediyi, -kredi de hayat- almayı reddeder." Buradan hayat kredisinin borcu ölerek ödeniyor gibi bir sonuç çıkıyor. Buna ne diyorsun?

Önünde sonunda ölüyoruz diyor. Ölümden korktuğu için yaşamayı bile seçmemekten bahsediyor. Nevrotik bireyin içine düştüğü tuzak onun bahsettiği durum.

Ama Yalom da ölümü kabul etmezsen anlamlı bir hayat süremezsin, yaşamın tadını çıkaramazsın diyor.

Ölümü kabul etsen de etmesen de yaşarsın. Ölümü kabul edin-

ce yaşamın tadı daha çok çıkmaz. Yaşarsın anca. Yaşamın tadı, yaşamın içinde ne yaptığınla ilgili bir şey. Ölümü kabul edip etmemenle ilgili bir şey değil. "Öleceğim ben" diye takarsan mutsuz olursun. Kaygılı olursun. Doktor doktor dolaşıp "Acaba bende bir hastalık mı var? Ölecek miyim?" diye diye uykusuz geceler geçirirsin. Ölümü kabul etmek ancak ölürken mümkün. Ölüm nasıl kabul edilir ki? Ne olduğunu bilmediğimiz bir şeyi nasıl kabul edebiliriz?

Ama Rank'a hak veriyorsun. Peki onu açalım biraz.

Evet. Nevrotik bireyden bahsediyor ya... Şimdi, bambaşka bir yerden devam ediyormuşum gibi gelecek sana ama daha iyi anlatabilmek için, terk edilme kaygısını alalım. Terk edilme kaygısı çok olan nevrotik bir bireyin en uçta başvurduğu strateji üzerinden gidelim. Terk edilmemenin en garanti yolu nedir sence?

Kimseyle birlikte olmamak...

Ölmemenin en garanti yolu da yaşamamak.

Rank bunu söylüyor...

Bunu söylüyor.

O yüzden yaşam kredisini reddeder. O borcu ödememek için.

Bilinç dışı bir süreçten bahsediyor tabii. Ben hiç yaşamazsam ölmem demiyor adam. Bu bilinçdışı. Bu arada unutmayalım, Otto Rank post-freudiyen bir psikanalist. Cinselliği psikanalitik teorinin odak noktasına koymuyor Rank. Onun söylediği en önemli şey, "Bir insanın başına gelen ilk ve en büyük travma doğmaktır" sözü. Çünkü doğduğun zaman o güvenli, harika, annenin bağırsaklarının ve midesinin gırıl gırıl sesiyle yaşadığın sıcacık ortamdan çıkarıp seni popona bir şaplakla hayatın buz gibi sularına atıyorlar. O yüzden de doğmak en büyük travma. En azından Rank öyle tanımlıyor ve cinsel içgüdülerin bastırılması ve doğal olarak yaşanıp yaşanmamasının nörozun tek nedeni olmadığını söylüyor. Daha varoluşla ilgili bir durumu gündeme getirmiş oluyor başka birçok post-freudiyen analist gibi.

Sen diyorsun ki "Ölüm çok kuvvetli bir korkudur. Bu korkuyu aşıp hayatı anlamlı kılmak gibi bir şey söz konusu olamaz. Herkes de korkar ölmekten. Bu da gayet sağlıklı ve normaldir."

Tabii ki.

Hayatı sevebilirsek anlamlı bir şeyler yapabiliriz

Katılır mısın bilmiyorum, ama 20'li, 30'lu hatta 40'lı yaşlarda bile daha uzak gelir ölüm fikri.

Hem de nasıl.

Ama 50'ye yaklaşırken...

Ben 53 oldum. Net olarak sana ne kadar az zamanım olduğundan bahsedebilirim.

Ben de 2 yıl sonra 50'ye gireceğim. Demek ki 50'yle birlikte böyle bir zaman daralıyor korkusu başlıyor.

Korkusu mu oluyor sende yoksa üzüntüsü mü?

Üzüntüsü daha çok. Çünkü yapmak istediklerinin hepsini yapamama kaygısı daha fazla. 20 ve 30'larda zaman çok gibi gözüküyor. "Yarın ölürsem" kaygısından bahsetmiyorum. Yapmak istediklerinin hepsine yetişememe paniği başlıyor. Bende öyle oluyor. Sen nasıl başa çıkıyorsun ölüm korkusuyla?

Ölüm korkusu değil. Ölüm hüznü...Önümüzdeki yılların azalmasının hüznü...

Yetecek mi acaba? Yazacağım ve okuyacağım kitaplara, projelerime...

Yaşadığımız sürece zaten eğer biz yaşımızı düşünmeyerek hareket ediyorsak, aklımız çalışıyorsa, hayattaysak, derin bir depresyon içinde değilsek ve yaşamayı seviyorsak, hayatın içinde anlamlı bir şeyler yapabiliyorsak, hayatı sevebiliriz. Hayatı sevebilirsek de anlamlı bir şeyler yapabiliriz. Ama bu "Tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan çıkar" gibi paradok-

sal bir durumdur. Ve ikisi de geçerlidir. O yüzden aklım çalıştığı müddetçe ben bir şeyler yazacağım ve okuyacağım. Ama hiçbir zaman için yazacağın ve okuyacağın şeyler bitmez. Ne zaman "Tamam ya, artık ölebilirim" denebilir? Gerçekten yeteri kadar üretmişsindir. Belki 30 yıl yaşasan daha çok üreteceksin zihnin yerindeyse. Ama bir an gelir ki artık fiziksel olarak kötü durumdasındır. Paltonu giyemeyecek durumdasındır. Altına kaçırıyorsundur. Zihnin işliyordur ama beden ona eşlik etmiyordur. O zaman gitmek istersin.

1997 yılında İsviçre'de psikiyatri ihtisasına ilk başladığımda, gündüzleri de acil hastalar çıkabiliyor, normal işlerimiz dışında gündüzleri de nöbet tutuyoruz. Ben, gündüz nöbetçisiydim, daha çok yeniyim. 1 yıllık falan... Sonra cerrahi yoğun bakımdan bir konsültasyon istediler. Bir hastanın psikiyatrik olarak değerlendirilmesini... Hasta, bir ameliyatı reddediyor. Basit bir ameliyat aslında. Ama onlar da "Hastanın muhakemesi, akli dengesi yerinde mi?" diye merak ediyorlar. Çünkü muhakemesi yerinde değilse, onu istememesine rağmen ameliyat edecekler. Yoksa bir şey imzalayacak ve gidecek. Hasta 106 yaşındaydı. Gittim. Gayet neşeli, hoş bir kadın. Ben onunla sohbet etmeye başladım. "Bugün günlerden ne?", "Salı" gibilerinden. Çok kısa bir süre sonra şöyle dedi: "Bay Hasanoğlu, sizin niçin burada olduğunuzu anlıyorum. 106 yaşındayım. Bakın, ben çok güzel bir hayat yaşadım. İki defa âşık oldum. İki defa evlendim. Bir sürü çocuğum ve torunum oldu. Kardeşlerimi, annemi ve babamı saymıyorum. Onlar öldüler zaten. Ama benim çocuklarım bile öldü". Neden? Kadın 106 yaşında. Devam etti: "Benim artık ölmem lazım. Bir sebepten öleceğim. Dünya Savaşı'nda benim kardeşim, ağabeyim öldü." Benim ağzımdan refleks olarak İkinci Dünya Savaşı çıktı. "Hayır, Birinci Dünya Savaşı" dedi kadın. Bir insanın, Birinci Dünya Savaşı'nda ölmüş ağabeyi varsa artık bu dünya onun dünyası değildir. Her şey o kadar değişmiş durumda ki. Radyonun bile olmadığı bir zamanda, daha henüz uçak denen şeyin olmadığı bir zaman diliminde doğmuş bir kadın ve diyor ki "Artık bir sebep kalmadı...Bırakın öleyim." Ve hiç mutsuz değil.

Hüzünlü ama güzel bir anekdot. Soruma geri döneyim, 50'lere yaklaşırken zaman çok hızlı akıyor ve bir panik başlıyor ya hepsini yetiştirebilecek miyim diye, bunlarla başa çıkmanın bir yolu var mı?

50 yaşta başlayan bir panikten söz ediyorsun. Sen bir şey yapıyorsan neden başlasın? Sen kendini yaşıyor gibi hissediyorsan, işe yarar bir şeyler yaptığını hissediyorsan, yaptığın seni tatmin ediyorsa bu panik olmaz. Çünkü yaşıyorsun ve yapıyorsun.

Bir açgözlülük var ama orada. Ya yetmezse? Bu çok fazla projesi olan insanlar için geçerli belki. Bilmiyorum. Çünkü bir düşün. Hepsini bırak okunacak kitapları düşün. O kadar çok ki... Ben panikliyorum.

Hiç panikleme. Çünkü 15 yaşındayken ben okunabilecek kitapların hesabını yaptım. 15 yaşından 75 yaşına kadar her hafta bir kitap okuduğunu düşün. Tamam mı? 75 eksi 15, 60 ediyor. Şimdi 52 hafta mı var?

Evet.

Her hafta 1 kitap okuduğunda yılda 52 kitap mı okuyorsun?

Evet.

52 çarpı 60 eşittir 3 bin 120 kitap. Benim şu an toplamda 4 bin kitabım var.

Zaten mümkün değil.

Zaten hiçbir zaman mümkün olmayacak. Ve nereden biliyorsun en iyi romanın sen öldükten sonra yazılmayacağını?

Bir de bu var. Boşuna kederlenmeyeyim.

Evet. Bir şeyi kabul etmemiz lazım. Bu olmayacak. Hiçbir zaman, işin özellikle okumak değilse haftada bir kitap okuyan kimse de yok. Böyle bir şey yok. Cem Erciyes, Filiz Aygündüz okuyordur işleri yüzünden ama normal insan okuyamaz. Zaten onu bir kenara bırak.

Hiç açgözlülüğe gerek yok diyorsun? O anın tadını zaten çıkarıyorsan doyumlu bir şekilde gidersin. Panik ve endişe de kalmaz.

Aynen öyle.

Oturup da 10 sene sonraya projelerim yetişecek mi diye hesap yapmanın bir anlamı yok.

Bir anlamı yok. Bir de ben şunu çok bireysel olarak anlatayım. Ben, 2006 yılında İsviçre'de kalp iltihaplanması geçirdim. 2006 yılında gayet güçlü kuvvetli, sigara dahi içmeyen, fiziksel olarak sağlıklı bir adamım. Spor yapıyorum, bisiklete biniyorum vs.

Neden iltihaplandı o kalp?

Bazen boğazdaki mikrop, akciğere iner ya. Çok çok seyrek de kalbe iniyor. Bu hastalık kalp krizi belirtileri veriyor. Ben kalp krizi geçiriyorum diye düşündüm. Doktor olduğum için de biliyorum ne olduğunu. Hastaneye gideyim bari dedim ve gittim. EKG çektiler ve "Çok yaygın kalp krizi geçiriyorsunuz" dediler. Ama ondan önce bana morfin yaptılar. Çünkü kalp krizi tedavisinin önemli bir parçasıdır morfinle hastanın rahatlatılması. "Aman, salla gitsin" diyebilmen için. Çünkü "Salla, gitsin" diyemezsen kaygın artar, damarlar daha da daralır ve var olan kalp krizi daha da kötüleşir.

Ama morfin yapıyorlar?

Tabii ki. Morfin, tedavinin bir parçası. Açıkça söylediler ondan sonra "Sizi anjiyoya alacağız. Yaygın kalp krizi geçiriyorsunuz" diye. Ben yüzde 75 öleceğim, belli. 39 yaşındayım, "Bu kadar mıymış? Şimdi ölmesem yüzde 25'e girerek diye düşünüyorum. Bu kadar yaygın kalp krizi geçiren biri, biliyoruz ki bir sene, iki sene sonra başka bir kalp krizi geçirip ölüyor. Şimdi ölmezsek 40, 41... Bu mu yani?" dedim. "Anjiyoya alıyoruz sizi" dediler. "Anjiyoda mümkünse damarları açmaya çalışacağız. Bakacağız." Tamam. Anjiyoda anlaşıldı ki, kalp krizi değilmiş, kalbim iltihaplanmış. Öyle duruyorum ben yattığım yerde saksı bitkisi gibi. İlk ana damar, ikinci ana damar, üçüncü ana damar hepsi açık.

Hani fukara Mehmet'e eşeğini kaybettirirler sonra bulduruılar da mutlu olur. Ben de "Şimdi kalp krizi geçirmiyor muyum?" dedim. "Yok, kalp kriz geçirmiyorsunuz" dediler. "Peki, ne bu?" diye sordum. "Çok büyük ihtimalle kalp iltihaplanması. Siz son zamanlarda grip geçirdiniz mi?" diye sordular. "Ben şu an nekahat devresindeyim. Bütün hafta sonu evde yattım" dedim. "Büyük ihtimalle o. Sizi kalp yoğun bakıma alacağız. Yüzde 20 filan ölüm riski vardır" dediler. "Ben yüzde 75'i atlatmışım. Yüzde 20, ooo..." dedim. 17 gün kalp yoğun bakımda kaldım ve ölüp ölmeyeceğimi merak etmenin yanında, ölmezsem eğer kendi kendime durmaksızın sordum eski hayatıma dönmek isteyip istemediğimi. Çünkü İsviçre'deydim. Ve dedim ki "Aman Alper, seneye gidersin. Aman, şu sene dönersin... diye diye hayatının tamamını geçirmek istemediğin bir ülkede yaşamaya devam ediyorsun. Bunu yapma!" Ve bunun üzerine üniversiteden istifa ederek Türkiye'de bir muayenehane açtım. Burada belli bir tanınırlığa gelene kadar da her ayın 15 günü İsviçre'de çalışmaya devam ettim. Şans eseri de, 2007'de oluyor bu olay, 2009'da ilk kitabım *Bir Terapistin Arka Bahçesi* yayımlandı. *Bir Terapistin Arka Bahçesi*'ni Çınar Oskay, Ünal Oskay Hoca'nın oğlu okumuş. *Radikal* gazetesi boyut değiştiriyor. "Hayat" eki çıkartılıyor ve Çınar'ı da eklerin başına getirmişler. O da kitabıma bakmış, çok hoşuna gitmiş ve beni aradı. "*Financial Times*'ta bir psikiyatrist var. Çok iyi yazıyor. Sen de aynen onun gibi yazıyorsun. Harika olur. Sana burada bir köşe verelim" dedi.

Sen Türkiye'de misin artık?

Yok. Gidip geliyorum. Çocuklarım buraya yerleşti ama ben 15 gün burada, 15 gün oradayım. Bu şekilde hayat sürerken, orada olduğum zamanlarda çalışmanın dışında oturuyorum. Yalnız olduğum için kitap okuyor ya da bir şeyler yazıyorum. "Yazma zamanım gelmiştir artık" diyerek. Çünkü ilk kitap yazma kararımı İsviçre'ye gittiğimde, 29-30 yaşında, psikiyatri ihtisasına başlarken verdim. Kitabın adı da çok iddialı. Adı ne biliyor musun? "Varoluş ve Anlam." Dört sayfa yazdım, gerisi gelmedi. "Niye dört sayfada tıkandık?" dedim. Sonra "Alper, 30 yaşındasın. Ne yaşadın da yazacaksın? Önce bir yaşa sonra 50 falan olduğunda yazar-

sın" diye dalga geçtim kendimle. Hakikaten de henüz "Varoluş ve Anlam"ı yazamadım. Cem sağ olsun izin de vermiyor. "Varoluş ve Anlam' adlı kitabı satamayız" dedi.

Başka bir ad buluruz...
Tabii canım.

İstemediğim hiçbir şeyi yapmayarak kendime zaman yaratıyorum

Çok dağıttın. Şimdi, Çınar yaz dedi sen de yazdın.
Ama o saatten sonra 17 gün o kalp yoğun bakımda ölümle yüz yüzeydim. Sınır durumunu yaşadım. Ölüyordum. Ve gerçekten öleceğini bilip öleceğine inanmayan insandan öleceğini bilen bir insana dönüştüm. Ve "Ben bu hayatta neyi istiyorum, neyi istemiyorum" diye sorgulamaya başladım; hayatımdan istemediğim her şeyi çıkarttım. Aslında biraz daha az çalışıp, seans sayısını azaltıp, zamanımı daha çok kitap okuyarak ve kitap yazarak geçirmeyi isteyebilirim ama çocuklarımın hayatını garanti altına almak için biraz daha fazla çalışıyorum şimdilik. Zaten terapist olmayı 16 yaşından beri istediğim için yaptığım meslek çok sevdiğim bir uğraş. Ama onun dışında 2007 yılından beri bu hayatta yapmak istemediğim hiçbir şey yapmıyorum gerçekten. Çünkü öleceğim. Öleceğimi bilmek değil söylediğim, ben öleceğime eminim. O yüzden de istemediğim hiçbir şeyi yapmayarak kendime zaman yaratıyorum. İstediğim şeyleri yapabilmek için.

İnsan öleceğini biliyor ama sık sık iki duygunun arkasına saklanıyor diye bilirim... Birincisi, "Bana bir şey olmaz." İkincisi "Beni bir güç korur."
"Bana bir şey olmaz" diyenler salaklar. "Beni bir güç korur" diyenler de Tanrı inancı olanlar. Ben salak da değilim, Tanrı inancım da yok. Dolayısıyla, gribin nekahat devresinde, etrafımda çocuklarım koştururken, karım bana ıhlamur getirirken, ben elimde televizyon kumandası, televizyona karşı huzurlu bir şekilde yatarken birdenbire ölüyordum. Ölebilirsin tık diye. Bu kadar basit.

Turgut Uyar ve Tomris Uyar şiir yazmasa her gün içerlerdi

Bir de yine Engin Hoca'ya dönersek. "Hayattan alacaklı olanlar ölümden korkar" demişti ya. Ne kadar dolu dolu yaşarsan korkun o kadar az oluyor o zaman.

Tabii.

Jehan Barbur'un Tomris Uyar kitabında okudum. Turgut Uyar'la sabah kahvaltı için kalkıyorlar. Kaçta kalkabilirler? 9-10. Kahvaltılarını ediyorlar. Çaylarını içiyorlar ve votkaya başlıyorlar. Bir büyük votka akşama kadar bitiyor. Akşam olduktan sonra da rakı sofrasına oturuluyor. Turgut Uyar, zaten sirozdan ölüyor. En çok üzüldüğüm Tomris Uyar'ın yemek borusu kanseri var. Aslında tedavi edilebilir bir kanser ama sirozu olduğu için kemoterapiyi kabul etmiyor vücut. Her ikisi de bilinçli insanlar. Doya doya da yaşıyorlar. Şimdi, nasıl yaşamak? Onlar da öyle yaşamayı tercih etmişler.

Bence bu tercih değil. Onlar hasta, alkolik...

Ama 50 kuşağı zaten çok içer biliyorsun...

Çok içmek başka bir şey, sabah kahvaltısından sonra içkiye başlamak başka bir şey... Turgut Uyar'ın oğlu Hayri Turgut ne diyor? "Babam hayatta her şeyi abartmayı severdi. İki şeyi çok abarttı; sevmeyi ve içmeyi. Ama sevmekten değil içmekten öldü." Turgut Uyar, "Orada bir adam sıkılmaktadır. O benim işte..." diyen bir adam. Onu, Turgut, elinde votkası olan adam diye tarif ediyorlar. İnsan, alkolü bu kadar çok tüketirse ölür. Ama bu bir seçim değil. Hastalık...

Tedavisi yok muydu o zaman?

Akıl hastanesine yatırman lazım. Hangi akıl hastanesine yatıracaksın Turgut Uyar ile Tomris Uyar'ı. Türkiye koşullarında onların yatabileceği bir yer var mı? Sigortanın karşılayacağı akıl hastanesi Bakırköy. Ama onları Bakırköy'de tedavi edebilir misin?

Biliyorlar mıydı sence alkolik olduklarını?

Hiçbir alkolik, alkolik olduğunu kabul etmez. Alkolikler isterlerse içmeyeceklerini söylerler. Bir başka alkolik de mesela "Biz, içmek istediğimiz için içiyoruz" der.

Bir taraftan da sürekli üretiyor bu iki insan.

Ama içmedikleri zaman üretiyorlar. Turgut Uyar da Tomris Uyar da; Edip Cansever özellikle... Bunu Edip Cansever söyler ama Turgut Uyar ve Tomris Uyar için de geçerli; alkollüyken yazdıklarını yayımlamayan gerçek edebiyatçılardır onlar. Çünkü edebiyat yaşamak, onların içtiği miktarda alkolse ölmek içindir – bu arada alkolü seven ve zevkle içen biri olduğumu da biliyorsun.

Arada içmedikleri dönemde?

Yazıyorlar. Sabah kahvaltısından sonra başlanıyor ama içmedikleri günler var. Çalışıyorlar. Turgut Uyar, şiir düşünmeye başladığında Tomris Uyar, eline hiçbir şekilde içki bardağı almadığını, çok asabi olduğunu, evin içinde turlayıp durduğunu, yazdıklarını yırttığını, bağırıp çağırdığını anlatır. Ben bir söyleşisini dinlemiştim. İçip içip yazan insanlar değillerdi onlar. Bar şairi değillerdi. Şiir sayesinde daha fazla yaşamış insanlar bunlar. Şiir yazmasalardı her gün içerlerdi.

Alkolü mutsuzluğun tedavisi için kullanınca alkolik oluyorsun

Şimdi aklıma ne geldi biliyor musun? Marguerite Duras'ın denemelerinde vardı. Tam cümle budur ve çok vurucudur: "Eğer yazmasaydım sağaltılamaz bir alkolik olurdum." O da çok içen bir kadın aslında. Yann Andrea ile beraberken hastanede yatıyor ve tedavi görüyor. Ama onu da yazmak kurtarıyor. Sen de aynı şeyi söyledin aslında. Yazmasalardı daha çabuk ölürlerdi.

Yazmasalardı daha çabuk ölürlerdi. İnsanlar mutsuzca, acı çekiyorsa eğer uğraşır. Bir derdi olmayan hiç kimse yazmaz. Turgut Uyar kendisiyle ilgili söylediği, yazdığı otobiyografik şiirsel bir

düz yazı metinde çok net olarak hayatının büyük bir mutsuzluk içinde geçtiğini, zaten mutsuz olduğunu söyler. O düzeyde içki içmek uzatılmış bir intihardır. Mutsuzluk diye tarif ettiği şey aslında Turgut Uyar'ın, ağır bir depresyon. Turgut Uyar'ın hayatını düşünürsek, Turgut Uyar'ın babası, harita kol ağası olan bir binbaşıdır. Altı çocuğu var. Ankara'da doğmuşlar. Altı kardeşin beşincisi. Ve baba sürekli bir yerde. Baba devamlı gidiyor. Devamlı bir baba özlemi içinde. Evdekilerle çok iyi anlaşamıyor. Altı tane çocuk var ve anne tek başına. Kime ne sevgi gösterecek? Sevgi almamış altı çocuktan bir tanesi de Turgut Uyar. Şimdiki anne babalar gibi değil ki o zamankiler. "Oğlum, ben yarın sabah gidiyorum. Seni uyandırmayacağım" ya da "Hayır, babacığım. Uyandır beni. Seni öpüp uğurlamak istiyorum" diye diyalogları olmuyor onların. Turgut Uyar, çocukken büyük ihtimalle her gece, "Ya sabahleyin babamı bulamazsam" diye uykuya dalıyordu. Ve o sabahlardan bir tanesinde de babasını bulamıyordu. Anlatabiliyor muyum? Ve sonra babası emekli oluyor. Babası emekli olduktan sonra İstanbul'da yaşıyorlar. İlkokula başlıyor, dört-beş yıl kadar babasıyla birlikte oluyor. Türkiye'de bütün fakir ailelerde olduğu gibi o çocuğun hayatını kurtarmak için ne yaparlar? Askeri okula gönderiyorlar. Konya Askeri Lisesi'ne... Bursa Askeri Lisesi'ne... Eskiden babası gidiyordu. Beş sene birlikte olduktan sonra onu gönderiyorlar bu sefer. O gidiyor. Turgut Uyar, durmadan bekleyen bir insan. Beklemenin acısını çekiyor hep... Turgut Uyar askeri memurluk okuluna gidiyor sonra. İlk tayin yeri, şimdi Ardahan'a bağlı olan, Kars'ın Posof ilçesi. Kars'ın Posof ilçesinde bugünkü nüfusu 2018 sayımlarına göre 1805.

O zamanlar daha da az...

Turgut Uyar'ın 1947 yılında orada çalışmaya başladığı zamanda ise nüfusu 1350. 1350 kişinin yaşadığı Posof ilçesinde askerlik şubesinde karşılama memuru Turgut Uyar. Askerlik zamanı gelmiş çocuklar geliyor şubeye. Devlet dairelerini düşün. Bir tane tezgâh var. Onun arkasında bir memur oturuyor. O memur da Turgut Uyar. Çocuk belgelerini veriyor. O işlemleri yapıyor. Gidiyor üst teğmene imzalatıyor ve veriyor. Her gününü böyle geçi-

riyor. Annesinin evlenmesini istediği Yezdan'la evleniyor. Annesi o mahalledeki, Edirnekapı'da onların oturmuş oldukları sokaktaki en güzel iki kızdan bir tanesini Turgut'la, diğerini de ağabeyiyle evlendiriyor. Turgut Uyar Yezdan'la birlikte Posof'a gidiyor ve orada her gün aynı sokaklardan her sabah aynı saatte işe gidiyor, aynı saatte eve geri geliyor. O adam böyle bir hayattan sonra 58 yılında askerlikten istifa edip emekli oluyor. Daha sonra belli bir süre SEKA'da Ankara'da çalışıyor. Yezdan'la ayrılıyor. O sırada Cemal Süreya ile ayrılmak üzere Tomris Uyar. Cemal Süreya, hayatına giren bütün kadınları dövdüğü gibi Tomris Uyar'ı da dövüyor. Bu yüzden araları bozuluyor yaşadıkları büyük aşka rağmen. Turgut ve Tomris mektuplaşmaya başlıyorlar. Üç çocuğunu alıp Turgut Uyar, çünkü Yezdan'a, anneye bırakmıyor çocukları, Ankara'dan İstanbul'a gidiyor. Şimdi şöyle düşün; bence Türk öykücülüğünün en iyi iki öykücüsünden birisi Tomris Uyar. Biri Sait Faik, öbürü de Tomris Uyar. Benim fikrim bu. Tomris Uyar'ın Turgut Uyar'a yazdığı mektupların nasıl mektuplar olabileceğini düşün. Türkiye'de en iyi düz yazı şiiri yazan Turgut Uyar da o mektuplara yanıt veriyor.

Ayrıca çok yakışıklı bir adam ve çok güzel bir kadın...

Evet. O mektuplar zaten birbirlerine âşık olmak zorunda. Yapacak bir şey yok.

Mektuplar âşık olmak zorunda...

Ve o mektupları yazanlar da 1969 yılında evleniyorlar.

Geçmişten mutsuzlukları var ikisinin de. Neyzen Tevfik de alkolik. Mazhar Osman tedavi ediyor. Hastaneye giriyor, çıkıyor. O da farkındalığı yüksek bir insan.

Farkında olmakla alkolik olmanın alakası yok ne yazık ki. Ya da başka bir çareleri olmadığı için hayata, alkole sığınıyorlar.

Fikret Ürgüp, psikiyatr. O da alkolik. Bu insanların ölümle ilişkisini merak ettim.

Mutsuzlukla başa çıkmak için içiyorlar, "self-medication" de-

nir psikiyatride. İnsanın kendisini tedavi etme çabası. Arkadaşlarla toplandık. Cem, sen ve ben buluştuk. Masada oturduk, içtik. Sosyal içicilik bu. Sonra normal hayatımıza devam ediyoruz. Sonra başka bir buluşmada yine. Ya da haftada iki-üç akşam "Bugün de ne gergin bir gündü" deyip iki kadeh şarap içtik, bir duble viski içtik. Bu da sosyal içicilik. Ama insan, hayatın mutsuzluğuna ve gerginliğine tahammül edemeyip sürekli içiyorsa o zaman başka. Alkolün ilk başta hızla yaptığı etki ne? Bütün stresini almak, kişiyi coşkulu yapmak. Şimdi saat 9'da, 10'da kalkıyorlar. Kahvaltılarını ediyorlar. Hayri Turgut okula gitmiş. Turgut Uyar'la Tomris Uyar, mutsuz iki insan evde, birbirleriyle sohbet etmek ve konuşabilmek için, gerginliklerinin ve mutsuzluklarının azalması için içmeye başlıyorlar. Çareyi alkolde bulmuşlar. Alkolü bir ilaç, kendi mutsuzluğunun tedavisi için bir ilaç olarak kullanınca da alkolik oluyorsun.

İnsan öleceğini bilen ama öleceğine inanmayan bir varlık

Tamam ama durumları için "Uzatılmış bir ölümdür" dedin. Bilmiyorlar mıydı bunu?

Bilseler ne olacak? Bilmem ne kadar zaman sonra öleceksin. Onu düşünmüyorsun ki. İnsan öleceğini bilen ama öleceğine inanmayan bir yaratık.

Onlar da bundan muaf değildi.

Tabii ki. Başka hiçbir şeyden ölmeyeceksen sigara içmekten öleceksin. Tıp Fakültesi 3. sınıfta Bülent Berkarda, Türkiye'nin en iyi onkologlarından biri ve hâlâ yaşıyor, şöyle demişti: "Eğer bu hayatta, günde 10 taneden fazla sigara içiyorsanız herhangi bir şeyden dolayı ölmezseniz, trafik kazası, kalp krizi, pankreas kanseri, beyin kanaması, yaşınızın kaç olacağını bilemeyiz çünkü genetik yapınız ve sağlamlığınızla da ilgili bir şey bu, yüzde yüz akciğer kanserinden öleceksiniz." Şimdi bu bilgiyi internete girip de bulabiliyorsun. Ama herkes sigara içiyor işte...

Fakat dönüp dönüp şunu vurguluyorsun: "İnsan öleceğini bildiği halde buna inanmayan bir varlık." Bu iyi bir şey mi kötü bir şey mi?

Bence kötü bir şey. Çünkü inanmadığı için hayatını boşa harcıyor. Şu anda bizim aslında öyle ya da böyle belirli sayıda hafta sonumuz var.

Evet.

Biz yalnızca kaç hafta sonumuz olduğunu bilmiyoruz. Sen önünde 47 hafta sonunun olduğunu bilsen...

Çok fena bir şey.

Korkunç bir şey. Seni şimdi gerçekten "Ay şimdi oraya gitmem" dediğin bir şeye birisi götürebilir mi? Hayatta gitmezsin. Ama şimdi, "Yapmasam. Aman şimdi oraya mı gideceğim" dediğin bir sürü şeyi yapıyorsun. Neden? Çünkü öleceğine inanmıyorsun. Sonsuz hafta sonun var zannediyorsun önünde. Ama yok.

O zaman ille de bir hastalık mı geçirmemiz lazım senin gibi, öleceğimize inanmamız için?

Aslında gerekmiyor. Ne yazık ki bunu görebilmek çok zor bir şey. Bunu kabul edip anlayabilmek çok zor. Ya yoğun bakım hemşiresi olup her gün ölen insan göreceksin ya da onkolog olacaksın. Veya çok acayip bir içgörü geliştireceksin. Ama yüzleşmeden olmuyor. O sınır durumları yaşamadığımız zaman öleceğimize inanan bir insan olamıyoruz.

Ben de diyorum ki sınır durum olmadan ölümle yüzleşmek mümkün değil mi?

Değil.

Hiç şansımız yok yani?

Yok.

Ama bir yandan da ölümle yüzleşmeli insan diyorsun.

Yapabildiği kadar.

Ölümü düşünmeye başlarsak sekiz hafta sonu yerine üç hafta sonunu ziyan ederiz

Ölümlü olduğunu kabul etmemek iyi bir şey değil diyorsun.

Şunu söylemeye çalışıyorum. İnsanın kaçınma davranışı geliştirmesi diye bir şey var. Öleceğimiz ana kadar ya da o sınır durumu yaşayana kadar, ölüm tehlikesiyle burun buruna gelene kadar gerçekten ölüm duygusunu deneyimlememiz mümkün değil. Ama yine de üzerinde oturup düşünürsek, terapilerimizde yalnızca hayatımızı nasıl yaşayacağımızdan değil, ölümün ne olduğunu da konuşursak, ki Irvin Yalom da bunu söyler mesela, o zaman ne olursa olsun ölümle bir miktar yüzleşiriz. Bir miktar... Ama gerçek anlamda değil. O az miktarda yüzleşme gerçekleşirse ölümün, yokluğun anlamını kavramak için düşünmeye başlarsak, o zaman sekiz hafta sonumuzu ziyan etmeyiz de üç hafta sonumuzu ziyan ederiz.

Bu da terapide olacak bir şey mi?

Terapide daha kolay oluyor da... Hangi terapisti bulacaksın seni ölümle yüzleştirecek?

O yüzleşti mi acaba?

Kendisi yüzleşti mi? Irvin Yalom gibi özellikle ölüm çalışan insanlar olacak da. Bu da delice bir şey. Irvin Yalom, grup terapisi yapıyor terminal dönemde kanser hastalarıyla. "Haftaya görüşürüz" dersin ya seans bitince. "Elveda" diyorlar onlar birbirlerine. Çünkü gelecek hafta birisi gelmeyebilir. Herkes birbirine sarılıyor. Bunu yapmak çok mazoşistçe bir şey değil mi? Kim buna bu kadar cesaret edebilir? İsviçre'deki terapi eğitimimiz sırasında kendimizle dalga geçtiğimiz bir şeydi bu mazoşistik durum. Para kazanmanın bir sürü eğlenceli yolu vardır büyük ihtimalle. Mesela DJ olursun, çok iyi bir DJ olursun, müzikten de anlıyorsundur, bütün gece müzik dinleyip eğlenerek, dans ederek, dans eden insanları izleyerek para kazanırsın. Biz para kazanıyoruz bu işin sonunda da, bu nasıl bir mazoşist bir meslektir ki bu kazandığımız parayı günde 8 saat başkalarının derdini dinleyerek yapı-

yoruz. Tamam, para kazanıyorsun da para kazanmanın bin bir yolu var. Niye bunu yapıyoruz? Demek ki bu da bizim ağır arızamız işte: Fedakârlık! Kendini kurban edip başkasını iyi hissettirmeye çalışmak. Başkasının bizi onaylaması ve sevmesini, bizi takdir etmesini istemek...

Oradan da besleniyorsun sen büyük ihtimalle.

Beslenmiyor olsak yapılacak bir iş mi? O zaman ancak iyi terapist oluyorsun ama işte.

Çok da dert edince ölümlülüğü insan üzülüyor. Bu noktada Epiküros'u bir daha anmak lazım "Ölüm varsa ben yokum. Ben varsam ölüm yok".

Çok doğru. Hiç ameliyat oldun mu? Anestezi aldın mı?

Aldım.

Genel anestezide ayılma aşaması sıkıntılıdır. Ama düşünsene pat diye gidiyorsun. Ölüm bu kadar kolay bir şey aslında. Arkada kalan için ölüm kötüdür. Ama ölüm bu. Demeye çalıştığı şey bu. "Ölüm varsa ben yokum." Üzülmem zaten buna. Üzülüyorsam zaten yaşıyorum demektir. Neden ölüm için üzüleyim? Kimse birisi öldü diye üzülmüyor bu arada. Ben onu artık göremeyeceğim diye kendisine üzülüyor. İnsanlar bencilce üzülüyorlar. Ölen adamın ya da kadının bir derdi yok ki artık. Öldü o.

İnsanların cami avlusunda "Ölen ben değilim" diye sevindiğini söylerler içten içe. Doğru mudur bu?

Tolstoy'un *İvan İlyiç'in Ölümü* kitabının ilk sayfasında yazar. "Bir meslektaşınızın öldüğünü duyarsanız ölenin siz olmamış olmasından dolayı kendinizi iyi hissedersiniz" diye.

Oradan mı biliyorum acaba?

Cami meselesi uygun yani.

İvan İlyiç de bir sınır durum, öleceğini bilme, bunu yaşadığı için değişiyor değil mi?

Tabii. Acayip derecede değişiyor. Hayatın anlamsızlığını fark ediyor. Etrafındaki en otantik hayatı yaşayan kişi olan uşağıyla iyi bir ilişki içine giriyor o aşamada. Kızının ve karısının o sahte hayatının ne kadar kötü olduğunu fark ediyor. "Aman şu partideydim. Şu baloya gidebilecek miyiz? O baloya şu gelecek mi?" gibi saçma sapan şeyler yüzünden üzülmemek gerektiğini kavrıyor.

Öleceğini bilmek değiştirici bir güce de sahip aynı zamanda.

Öleceğini bilmenin yanında ölüyor olduğuna artık tamamen inanmak.

İnsanı derinleştirmek anlamında güzel bir konu ölüm değil mi?

Ölmediğimiz müddetçe güzel bir konu...

Konuşması güzel yani... Dişi bir konu. Sürekli soru üretiyor. Hep kendi ölümümüzden konuştuk. Kendi ölümümüzle yüzleşmek vs. Bir de konunun yakınlarımızın ölümü boyutu var.

Tıp fakültesi üçüncü sınıfından itibaren önce dedemin ölümünü, sonra babamın ölümünü, sonra anneannemin ölümünü, sonra teyzemin ölümünü, sonra amcamın ölümünü en son da annemin ölümünü gördüm... Doktor olduğum için, ailedeki herkes "Ay biz dayanamıyoruz" diyerek kaçtılar, hastalıkları sırasında hepsiyle ben uğraştım. Hepsini mezara ben koydum. Ve en son annemi mezara indirip son tahtayı da üzerine koyduktan sonra o iğrenç çamurlu mezardan dışarı çıkarken farkında olmadan ağzımdan çıkan iki kelime vardı. Çok şaşırdım. "Oh, bitti." Çünkü benden büyükler, sıralı ölüm diye aslında doğru bir şey söylerler yaşlılarımız, ailemde benden büyük, sevdiğim insan kalmadı.

Diğer taraftan da arada fark var mı? Kendi ölümünü kabul etmekten daha mı zor ya da daha mı kolay anne ve babanın ölümü?

Kıbrıs Türklerinden çok önemli bir psikanalist olan Vamık Volkan'ın ölüm travmasıyla ve yasla ilgili bir kitabı vardı. "İnsanın, anne ve babasının ölmesi geçmişinin ölmesi, yok olmasıdır" der:

"Ama kendi çocuklarının ölmesi geleceğinin yok olmasıdır." Anne ve baba ölümünü daha çok kabul edebiliyoruz. Çünkü hakikaten geleneğimizde söylendiği gibi "sıralı ölüm" önemli. Yaşlıydı, yaşadı ve öldü. Ama benim 15 yaşındaki oğlum ölse ben nasıl yaşarım, nasıl yaparım, bir fikrim yok. Bir manası da yok bunu düşünmenin. O başka bir şey. O yüzden kimin öldüğüyle de çok ilgili evet, haklısın.

Ama bunlar da çok düşünülmesi gereken şeyler değil. Değil mi?

Ben bunları hiç düşünmüyorum zaten.

Senin 15 yaşında oğlun vardır. Bu kitabı okuyan okurun 16 yaşında kızı vardır. Oturup da bunları kurmanın bir manası yok yani.

Bunu sen bana sormasan ben böyle bir şey düşünmedim hiç, düşünmezdim de.

Ama insanların ölümle meseleleri var. Onu deşmeye ve oradan bir hayat çıkarmaya çalışırsa...

Buna gerek yok. Düşünmeden yaşıyoruz zaten.

İşte buradan hayat nasıl çıkartılır? Bu ölüm korkusuyla yaşarken...

"Çocuğum ölür mü?" meselesiyle yaşarsak o zaman çocuğu eve kapatıp yaşamasını engelleriz. Ölümle yüzleşmek; başkasının ölümü üzerinden değil insanın kendi ölümü üzerinden olabilecek bir şey.

Vazgeçemezsen, işinden başka şeylerin de var olduğunu nasıl anlayacaksın?

"Vazgeçmeye hazır ve istekli olanlar dışında hiç kimse hayatın gerçek tadını alamaz."

Seneca

Hayatımızı biraz da vazgeçtiklerimiz belirler. Bir de her seçim bir kaybediştir denir. Nelerden vazgeçemiyoruz diye düşündüm. Oturduğumuz koltuklardan, omuzlarımızdaki apoletlerden, sıkıla sıkıla yaptığımız işlerden, bazen gitmeyen, mutsuz olduğumuz ama konfor alanımızı bozmamak için katlandığımız evliliklerden, ilişkilerden... Hatta bazen bizi üzen kimi arkadaşlarımızdan... Niye bu kadar zor vazgeçmek?

İnsan ilişkilerindeki vazgeçmek meselesi, kesinlikle en önemli konulardan biri. Birini kaybetmek, birinden ayrılmak, hiç anlayamadığımız bir şekilde bizi bedensel ve duygusal olarak dehşet duygusuna yöneltiyor. Ama bir yandan da gerçekten o çok fazla ağızlara sakız olmuş laf "konfor alanı"ndan vazgeçememe meselesi var. Biz tutucu canlılarız. Tutucu olmak, var olan şeyi tutmak, muhafaza etmek, hayatın sürekliliğini sağlayan bir şey bir yandan. Hayatın sürekliliği de bizim kendimizi ait hissetmemizi, aidiyet duygusu yaşamamızı, kendimizi güvende hissetmemizi sağlayan bir şey. Vazgeçememek, bırak insanı o ceketi atamamak, o çantadan kurtulamamak, oturulacak gibi olmadığı halde, üzerinde belki de iki önceki sevgilimizle yaşadığımız güzel anıları ortadan kaldırmamak için kılıfını bile değiştirmediğimiz o

ikili koltuk... Tutmak ve muhafaza etmek istiyoruz. Hayatımızı. Hayatımız nelerden oluşuyor? Alışkanlıklarımızdan, anılarımızdan, geçmişte yaşadıklarımızdan... Vazgeçersek sanki onlar kaybolacakmış gibi. Çok insani bir durum anlayacağın. Bunun en abartılı hali o toplayıcı obsesif kompülsif bozukluk. Değil mi? Hiçbir şeyi atamayıp her şeyi toplamak.

Ama o bir hastalık... Sözümona sağlıklı insanların tutumları çok ilginç. 70'ine gelmiş, hâlâ koltuğuna sıkı sıkı yapışan insanlar var. Bırak, sen git, gençlerin önü açılsın.

Ama o kendi varlığını, varoluşunu o koltukla tanımlamışsa ve onun dışında hiçbir şey yoksa o elinden gittiğinde ne yapacak? Nasıl var olacak? Çok ağır bir depresyon. Emeklilerin yüzde bilmem kaçını depresyon beklemiyor mu? Çünkü iş dışında yapacak hiçbir şeyi yok. Hiçbir hobisi yok. Hem zaten, hobi sahibi olmayı küçümseriz ya biz. "Önemli bir şey değil. Hobisi onun. Hobin yok mu?" Mesela şiir, benim için çok önemli. "Senin hobin şiir mi?" dediklerinde sinirlenirdim. "Şiir, hobi olur mu? Bir yaşam biçimi o" derdim. Ama öyle değil ki. Hobi çok önemli bir şey. Neden? İş dışında beni doyuran başka bir şey. Yalnızca işin olduğunda, işini de elinden aldıklarında ne olacak? Bittin. Ağır depresyon.

O yüzden vazgeçemiyor?

Evet. Vazgeçememenin sebeplerinden bir tanesi de bu.

Kabul et, vazgeç, hayata devam et

Seneca da diyor ki "Vazgeçmeye hazır ve istekli olanlar dışında hiç kimse hayatın gerçek tadını çıkaramaz". Vazgeçmekle hayatın tadını çıkarmak arasında nasıl bir ilişki var?

Vazgeçemezsen işinden başka şeylerin de var olduğunu nasıl anlayacaksın? Bir sürü şey tatmamız için bir şeylerden vazgeçmemiz, vazgeçebilmemiz gerekiyor. Bu aslında kabul meselesiyle de çok ilişkili bir şey. Mesela bir şeylerin bittiğini, bir şeylerin artık sürmeyeceğini kabul edebilmek. Ama pasif bir tevekkülden bahsetmiyorum. Aktif bir kabulden. Aktif kabul de şu anla-

ma geliyor: "Evet, bu oldu, yaşandı ve bitti. Bunun böyle olduğunu kabul ediyorum. Artık bundan vazgeçiyorum ve hayatıma devam ediyorum."

Kabul etmeye başlıyorsun.

Kabul etmek ve vazgeçmek. İkisi çok yakın eylemler. Bir arada olan hatta.

Kabul edersen vazgeçebilirsin...

Kabul edersem vazgeçebiliyorum ve hayatıma devam edebiliyorum.

O zaman hayatla ilişkisi bu: Kabul et, vazgeç, hayata devam et.

Evet.

Aynı zamanda vazgeçmek devamlılığı sağlıyor.

Aynen öyle. Başka şeyler yaşayarak devamlılığı ve hayattan zevk alabilmeni sağlıyor.

Gerçekten o emeklilik sendromu denen durum da çok zor. Onları da anlayabiliyorum. 40 yıldır, saat 8'de işe başlamış, 6'ya kadar...

Yapmasaydı.

Yapmasaydı?

Evet. Yapmaması gerekiyordu.

Ama yapmış.

Yapınca bu oluyor işte. O yüzden hobilerin olması gerekiyor. 40 yıl aynı şeyi yaparsan Karl Marx'ın "yabancılaşma" meselesine gelirsin önünde sonunda... Hep aynı şeyi yapıyorsun. Yani işlerin yüzde 90'ı bizim aslında severek yapabileceğimiz şeyler değil. Mesela gazetecilik, doktorluk gibi insana dokunduğumuz işler dışındakiler korkunç bir yabancılaşma getiren etkinlikler. Sen gazetecilik yaparken haber yazıyorsun, o haber gidip bir insana do-

kunuyor, insandan bir mail alıyorsun... Devamlı insana dokunduğun ve duyguları -yazar olmak da öyle bir şey ya- coşturabildiğin, düşündürebildiğin bir hal içindesin. Psikoterapide de sürekli hayata dokunuyorsun. İnsanın mesleğine, dolayısıyla hayata yabancılaşmaması için o mesleğin insanlarla ilgili olması ve onun da katıldığı işleri içermesi gerekiyor.

40 yıl çalışacaksam o iş benim insana dokunduğum bir iş olmalı

Yabancılaşmaktan kastın ne?

Yabancılaşmaktan kastım şu; benimle hiçbir ilgisi olmayan – Marksist bir tanım yapmıyorum- bir işi, aslında sadece ay sonunda alacağım para için gün boyu ve yıllarca yapmak zorunda olmak, çok doğal olarak benim yaptığım meslekten uzaklaşmama ve dolayısıyla ona yabancılaşmama sebep oluyor. Ben işe tahammül etmek için hayal kurmak zorundayım. Mesela fabrikada çalışıyorum. Devamlı vida sıkıyorum sözgelimi. O sırada hayal kurmazsam, oradan uzaklaşmazsam geçer mi zaman? Hayallerimdeyim ben. Kafamın içinde başka bir yerdeyim, yaptığım işte değilim. Yabancıyım oraya. Ama onu devamlı yapıyorum. 40 yıl boyunca istediğin kadar yönetici ol, sonunda çok büyük paralar da al, hep aynı işi yaparsan ona yabancılaşırsın. Hayata yabancılaşmak demek sonuçta insanın kendine yabancılaşması demektir.

Bu durumda işi 40 sene sonra bırakmakta zorluk çekiyor..

Evet.

Bırakmak da istemiyor?

Çünkü onun dışında başka bir şey yok.

Zaten yanlış olan bunu 40 yıl yapmak demiyorsun, aslında yanına bir şeyler koymamak.

Tabii. Çünkü hayatın gerçeği şu: Eğer, para kazanmak zorundaysam bir yerden, mirasyedi değilsem, 40 yıl çalışacaksam, o iş benim insana dokunduğum bir iş olacak. Benim yaptığım iş gibi.

Ya da mesela marangozluk. Bir şey üretiyor olacaksın. Duvar boyamak. Orada duvarı görüp ne güzel olmuş diyeceksin. Bir şeyi yapmak, üretmek değil de bütün gün *excel* dosyalarıyla uğraşmak...

Bütçe tutturmaya çalışıyorsan mesela.

Değil mi? Korkunç bir şey bu. Bir de senin bütçen değil. Bundan daha saçma sapan bir şey var mı? Başkasının kazandığı paranın *excel* dosyasını hazırlamak. Dünyanın en korkunç şeyi olsa gerek. Bana öyle geliyor. Sevenler vardır belki. Ama sonuçta bunun yanına bir şey koymadığını düşün. Hafta sonları "Çok yorgunum. Dinleneceğim" diyorsun. Bacaklarını uzat ya da git bir yerde içki iç. Ya da yaz tatili diye düşündüğünde yapabildiğin tek şey deniz kıyısında malak gibi yatmak olsun. Hiçbir şekilde üretime, sanata, güzelliğe ve estetiğe dair bir şey yapma. Yapmak demek illa üretmek değil, üretileni izlemek de ona katılmak demektir. Ondan sonra o 40 yıl yabancılaştığın iş bile değerli hale gelir. Çünkü başka hiçbir şey yok.

Vazgeçemediğin zaman hayattan tat alamıyorsun

"Emekli oldu. Çöktü" diye bir laf vardır mesela. Bu yüzden çöküyor değil mi?

Bu yüzden.

Çünkü tek bir yaşamı var. Onu da elinden alıyorlar. Yıllarca sıkıldığı halde vazgeçememiş, yanına bir şey de koyamamış...

Vazgeçememek. Vazgeçemediğin zaman...

Hayatın tadını çıkaramazsın.

Vazgeçebilmiş olsan zamanında ya da yalnızca iş yapmaktan vazgeçip başka şeyler de yapsan...

Ki o da bir vazgeçiş...

Aynen öyle. Vazgeçemediğin zaman hayattan tat alamıyorsun. Yalnızca iş var: "Aman eve gideyim. Zamanında uyuyayım. Sabah kalkıp işe gideyim vakitlice." Bazen erken yatmayıp güzel zaman

geçirmek ve öbür gün yorgun argın çok fazla konsantre olamadan çalışmak da lazım...

Yalnız bir şey daha var. İş çok acayip bir uyuşturucu aynı zamanda.

Hangi iş uyuşturucu olur? Sevmediğin iş uyuşturucu olur.

Bazen sevdiğin iş de hayata karşı koruyor seni.

Bu uyuşturucu değil ki. Sana zevk veriyor. Ona uyuşturucu mu diyeceksin?

Sevdiğin iş derdi tasayı unutturur demek istiyorum, misal aşk acısını hafifletir demek istiyorum. Teşbihte hata yaptım.

Mutsuz olarak güne başladığımda, her gün ilk seansın 10. dakikasından itibaren kendimi iyi hissediyorum. Çünkü bir insanın hayatı içine dalıyorum ve o insanın hayatıyla ilgili bir şeyler yapmaya çalışıyorum.

Buna rağmen de emeklilik planlarım var diyorsun?

Bu emeklilik planı değil ki. Çalışmaya devam etmek.

Sonrası için planların diyelim...

Evet, daha az çalışmak ve kitap yazmak mesela. Ama bu üretim yine insana dokunabilmek için. Bir şey üretebilecek durumda olmasam ömür boyu bu tempoda çalışmak isterim.

Mutlaka hayatımıza küçük, büyük vazgeçişler koymak zorundayız, bu hayatın tadını çıkarabilmek için gibi bir noktaya geldik.

Hem o vazgeçişler hem de bir şeyden vazgeçmek ama vazgeçtikten sonra onun yerine koyabileceğimiz bir şeyin de olması. Vazgeçmek, mecburi olarak yapılan bir şey. Öncesinde bir şey bulmak önemli. Başka bir şey bulmalıyım ki vazgeçebileyim.

Türkiye'de erkek çocukları minimum üç sene bekâr yaşamalı

Ama biz zor vazgeçiyoruz. "Ne yardan ne serden vazgeçmek" diye bir deyim var.

Büyümemek o. Konuşmuştuk bunu. Oyuncakların hepsi benim olsun durumu. İngilizcede, Almancada böyle bir deyim olmadığını biliyorum. Çünkü onlar büyüyorlar. Birey olabiliyorlar. Biz büyümüyoruz.

O yüzden de "Ne yardan ne serden". Hepsi benim olsun.

Tabii. Şu da aynı şey değil mi? "Ya benimsin ya kara toprağın!" Bunu yalnızca namus meselesi olarak açıklayamazsın. Bu da ergen ve çocuk kalmakla ilgili bir şey. Ama artık şiddet uygulayabilen bir çocuk.

Karısı da onun oyuncağı değil mi? Onu da bırakmak istemiyor. Yoksa ölsün.

Tabii. Başkasının olma olasılığı olan oyuncağı kıskançlıkla kırmak gibi.

"Oyuncağı kırmak gibi." Çok fena...

Başkası oynamasın diye oyuncağı kırıyor. Özellikle erkeklerde bu böyle. Çünkü erkek çocukları büyümüyor. Kız çocuklarını anneleri büyütüyor. Çünkü hayata hazırlamak zorundalar kızlarını. Hizmet etsin, çocuk büyütsün, kocasına baksın, evi çekip çevirsin diye özenle yetiştiriliyor kız çocukları. Ama erkek çocukları "Paşa".

Ona da "Paşam" diye hitap eden annesi ama tabii.

Tamam. Annesi ama erkek çocuk büyümüyor ki. Sonra o bütün oyuncakları istiyor. Annesinin kucağından karısının kucağına geçtiğinde. Annenden her şeyi istersin. Ona bağırırsın, çağırırsın. Ben, Türkiye gibi bir ülkede erkek çocuklarının evlenmeden önce kesinlikle ve kesinlikle minimum üç sene bekar olarak başka bir evde kendi başlarına yaşamaları gerektiğini düşünüyorum.

Neden?

Bir kere kendileri çamaşır, bulaşık yıkasınlar. Ütü yapsınlar. Elektrik faturası yatırmayı öğrensinler.

Bunun evliliğe katkısı ne olacak?

Bunları öğrenmiş olması, karısıyla eşit bir şekilde aynı işleri yapabilir durumda olduğunu anlamasını sağlayabilir. Ama Türkiye gibi birçok Doğu ülkesinde çoğunlukla "Aman evladım, kendi başına rezil oldun. Seni evlendirelim de bir rahatla" zihniyeti devam ediyor. Son bulması gereken bu. Bekar hayatı yaşayıp normal bir ev nasıl çekip çevrilir, bunu öğrenmesi lazım genç erkeklerin. Ev, işletme değil midir sonuçta? Ki her şey karısının üzerine yük olmasın. Yapması gereken tek şey fabrikaya ya da dükkâna gidip çalıştıktan sonra eve gelmesi ve evde her şeyi kadının yapmasını beklemek olmamalı. Paşalıktan da vazgeçmek lazım yani büyümek için.

İlişkiye başlarken zor gelen, her şeyin yine aynı şekilde sonlanacağını zannetmek

Kişisel bir şey sorayım. Senin hiç vazgeçemeyeceğin bir şey var mı?

Herhalde şu an için vazgeçemeyeceğim tek şey var; çocuklarım. Onun dışında vazgeçemeyeceğim hiçbir şey yok. Vazgeçmenin illa ki bir kayıp olmadığını anlamamız lazım. Yeni olanaklara bir kapı açtığını, aslında çok heyecan verici bir şey de olabileceğini. Ben şunu hiç anlamamışımdır. Bir ilişki bitiyor. "Ya şimdi yeni birilerini bulacağım. Ona da yeniden her şeyi anlat, konuş; ne kadar zor!" cümleleriyle özetlenebilecek ruh durumu.

Evet. Böyle bir sızlanma hali vardır.

Aslında çok heyecanlı. Yeni bir ilişkide başka birini tanıma heyecanı. Belki de ben terapist olduğum için insanları dinlemek beni çok heyecanlandırdığından böyle söylüyorum.

Ama insanlara zor geliyor bu. Ta en baştan kendini anlatacaksın.

İnsanlar umutsuzluktan dolayı bunu söylüyor. Diyorlar ki "Hepsi aynı olacak sonunda. Ben yine bir şeyler anlatacağım o bir şeyler anlatacak, birbirimizi tanımaya çalışacağız, sonra heyecan geçecek, aynı veya benzer sebeplerden kavgalar vs..." Bence, zor gelen şey her şeyin yine aynı şekilde sonlanacağını zannetmek gibi bir ümitsizlik hali.

O yüzden de vazgeçmek istemiyorlar.

Evet. Nasılsa aynı olacak. Ama aynı olmayacak ki. Çok yukarıdan kuş bakışı bakarsan eğer her şey aynı gözükebilir. Ayrıntılarda hiçbir şey aynı olamaz.

Bayağı bile isteye kendi mutsuzluğumuzu kendimiz yaratıyoruz aslında.

Evet. Bence akıl, bir insanın başına gelmiş en kötü şey. Kesinlikle.

Kalple mi düşünmek gerekiyor?

Evet, sezgilerimiz aslında çok daha önemli.

Az sahip olduğunda az kölesin, çok sahip olduğunda çok kölesin

"Sahip olmak tavrındaki kişi, sahip olduğu şeylere güvenir. Olmak ilkesine göre davranışlarına biçim veren bir kimse ise, varoluşunun ve yaşadığının bilinci içinde davranır ve bilir ki, kendini bırakmak ve cevap vermek cesaretini gösterdiğinde yeni bir şeyler doğacaktır."

Erich Fromm

Şimdi, senin de öyle çok danışanın olmuştur mutlaka. İşte "Doktor Bey, Porsche'm de var. Çok güzel bir yalıda oturuyorum. Rolex saatlerim... Alışveriş listemi bile Montblanc kalemle hazırlarım. Hayatta bir insanın sahip olacağı her şeye sahibim. Ama niye mutsuzum?" diye buraya gelen çoktur diye düşünüyorum.

Behiç Ak'ın bir karikatürü var. Onu gördün mü sen hiç?

Hangisi?

Tam da bu. Adam terapistinin karşısında oturuyor. Porsche vs. demiyor ama diyor ki "İşim var. İşimden memnunum. Çok iyi bir ailem var. Çocuklarımın sağlığı yerinde. Ama ben neden mutsuzum Doktor Bey?" Doktor da "Eee bıktım ama sizden ben!" diyor.

Yani doktorların bıktığı bir konu hatta. Ama bu hasta modeli bitmediği gibi artmış da olabilir mi?

Tabii tabii. Aslında o espri olarak öyle demiş. Behiç Ak'ın doktora öyle dedirtmesi komiklik olsun diye. Çok önemli bir gerçeği

anlatmak için öyle söylüyor. Toplumsal beklentilerin hepsini çok iyi gerçekleştirdiğimizde, yerine getirdiğimizde de aslında mutlu olmadığımızı, mutlu olamayabileceğimizi... Porsche demeyelim. Daha mütevazı olalım. İnsanın bir Passat arabası olduğunda, kendine ait bir evi olduğunda, yürüyen bir evliliği olduğunda, düzenli bir cinsel hayatı olduğunda, çocukları olduğunda ve zaman zaman tatile çıkabildiğinde toplumsal beklentilere göre bu adamın ya da bu kadının mutlu olması beklenir. Ama bu insanların çok önemli bir bölümü mutlu olmuyor.

Neden?

Çünkü bütün bunlar uzun zamandan beri, var olan sistemin düzgün işlemesi için insanların nasıl olması gerektiğiyle ilgili yapılan enformasyon bombardımanı sonucunda onların kafasına nakşedilmiş bir illüzyon. Mutlu olmanın tek yolu bunları gerçekleştirmektir diyor sistem. Tamam. Mesela insanların yüzde 20'si diyelim bunları gerçekleştirerek mutlu olabilir. Ama mesela yüzde 80'inin bir kısmı da, yüzde 30'u mesela, evlenmeden sevgili olup yaşamaktan mutlu olabilir. Kimi Maslak'ta beyaz yakalı bir insan olmak yerine bir bakkal dükkânı açıp öyle kendi kendine sakin sakin oturarak da kendini mutlu hissedebilir. Ya da hiç evlenmeyip kendi başına evde oturup felsefe kitapları okuyarak da huzurlu olabilir. Ama düzenin bize vaaz ettiği şey "Senin kendini iyi hissetmen ve mutlu olman için şunları şunları yapman gerekiyor". Daha önce de söyledim bunu. Böyle yaptığın zaman da işte tatillere çıktığın zaman para harcarsın. Çocuklarını kolejlere gönderirsen para harcarsın. Passat araba almak için de -onu 1-2 sene sonra yenilemek gerekir- yine para harcarsın. Ev sahibi olabilmek için de 15 yıllık bir mortgage ödemek zorunda kalırsın. Eğer babandan annenden bir şey kalmamışsa bunun için de durmaksızın bir kaygı içinde olursun. "Ya işten atılırsam" diye. Şimdi böyle bir koşulda 15 yıl boyunca satın almış olduğun, taa Kurtköy'lerin arkasındaki, site içinde, ortak havuzu ve ortak spa yeri olan bir evin var ve her gün 22 kilometre araba kullanarak ya da işte servise binip işe gidip geri gelerek yaşıyorsun. Bu koşullarda mutlu olabilmek zaten mümkün değil ki.

Üstelik peşi sıra gelen bir kaybetme korkusu da var.

Evet. Her an işini kaybedebilirsin. Çünkü yaşın arttıkça tecrüben artıyor. Biraz daha para kazanıyorsun ve aslında senin yapacağın işi yapabilecek dışarıda, kapıda en az senin kadar yetenekli sayısız insan var. Ayrıca haksızlığa uğradığında ve hakkın yendiğinde buna itiraz edebilme şansın sıfır. Çünkü seni doğrudan tehdit etmeseler bile dolaylı olarak "İstersen gidebilirsin"i söylüyorlar. Ve gitmemek için ses çıkartmamak, onların istediği gibi aslında 1,5 kişinin yapabileceği bir işi tek başına yapmaya çalışmak, mesaiye kalmak, cumartesi ve pazar günü de patronun ya da yöneticinin attığı maillere yanıt vermek ve her an hazır durumda olmak geriyor.

Bunların sonucunda kazandığı parayla da sistem ona sahip olmayı dayatıyor.

Bir çok şeye sahip olmanın bedeli olarak sistemin kölesi oluyor.

Sahip olmaya başladığımızda özgürlüğümüzden azaltıyoruz

Buradan Erich Fromm'a geçeceğim. Olmak ve sahip olmak... Bunlar, hayat için çok önemli iki kavram. Sistemin dayattığı sahip olmaktan yola çıktık. Bu şekilde mutlu olunamayacağını konuştuk. Bunun karşısına o halde "olmak" fiilini koymak gerekiyor.

Erich Fromm'un kendi derdini anlatmak için kullandığı bir kavram o. "Olmak", Almanca'da "sein" kelimesi. "Haben und Sein" Yani "sahip olmak" ya da "oluş". Yan yana koyuyor. "Haben" fiili gerçekten herhangi bir şeylere sahip olmakla ilgili. Yani mala, mülke ya da bir şeylere sahip olmakla... "Sein" kelimesi ise, aslında İngilizcedeki "to be"den biraz daha farklı. Hele büyük harfle yazıldığında "varoluşun oluş hali" gibi. Aslında *Sahip Olmak ve Olmak* değil o kitabın doğru çevrisi. Yanlış bir çeviri. "Sahip Oluş ve Oluş" olmalı doğrusu. Çünkü o zaman anlatıyor derdini dikkat edersen başlığa.

Tanımlar mısın bu "oluş" ve "sahip oluş"u?

Bahsettiğimiz şey varoluş felsefesiyle ilgili bir şey. "Oluş" derken kişinin içsel bir varoluşundan bahsediyor. "Sahip oluş" deyince mal sahibi olmak yani varlıklılıkla, sahiplilikle "oluş". Tamamen birbirinden farklı bakış açılarını anlatmış oluyor. Çırılçıplak yaşıyor Sinoplu Diyojen, hiçbir şeyi yok. Ve Büyük İskender ona sorduğunda "Benden istediğin bir şey var mı?" diye, "Güneşimi kapatıyorsun. Gölge etme. Başka bir şey istemem" diyor. Herhangi bir şeye sahip olarak, senin o şeye sahip olmanı sağlayacak olan sisteme ya da kişiye köle olmaya başladığını ve özgürlüğünü yitirdiğini anlatmaya çalışıyor Erich Fromm. Ama yalnızca "oluş", hiçbir şey yapmadan öylesine "oluş" halinde olduğumuz zaman gerçek bir özgürlük halindeyiz. Bunu aslında Nâzım Hikmet, çok başka bir kontekstte kullanmıştır: "Zincirlerinden başka bir şeyleri olmayanların yapacağı bir mücadeledir devrim mücadelesi". Çünkü en ufak bir şeye sahip olursan onu kaybetmemek için herhangi bir isyanın, herhangi bir muhalefetin, herhangi bir itirazın olmaz sisteme karşı.

Bu nedenle "oluş" halinde olursan zaten özgürsün.

Hiçbir şeye sahip olmadığımız zaman özgürüz. Bir şeye sahip olmaya başladığımız anda özgürlüğümüzden azaltıyoruz.

Yıl boyu tatil bekleyenler performans anksiyetesi yaşıyor

Türkçedeki aşina olduğumuz çevirisiyle, "sahip olmak" ve "olmak" aynı anda mümkün olmaz mı?

Olmaz. Çünkü o sahip olduğun şeyi korumak için belirli kurallara uymak zorundasın. Ben, kurallara uymamayı özgürlük olarak görmüyorum. İşe gitmek zorundasın. O sahip olduğun şeyi tamir ettirmek için paraya sahip olmak zorundasın. Çok diyalektik bir düzlemde konuşuyorum. Hiçbir şeyin olduğunda harcayacağın hiçbir para yok. Çöpten yemek toplayarak yaşadığın andan itibaren dünyanın en özgür insanısın. Bu mümkün değil. Bunu istemiyoruz. Ama anlatabilmek için abartarak konuşuyorum. Dubleks bir ev, yüzme havuzu, kapıda Jeep, çocuklar da Koç

Lisesi'nde ya da işte pahalı bir lisede okuyor. Onların parasını vermek vs söz konusu olduğunda gerçekten işe gitmek istemediğin zaman işe gitmemen mümkün değil. Özgür değilsin. Her gün gideceksin. Hafta sonunu, yapacağın tatili sekiz ay önceden ayarlamak zorundasın. Yani hiçbir şeyin spontane değil, belirlenmiş. Sana verili hayatı yaşamak zorundasın. Halbuki en ekstrem ucunda "oluş" halinde hiçbir şey yapmak zorunda değilsin. Şimdi burada insanların kafasını karıştıran şey şu oluyor. Ama öyle olduğunda da mesela tatile gidemezsin. Yahu tatile gidince bir şey mi oluyor ki? Niçin tatil denen şey var? "Sahip olan" insanlar o kadar acı bir hayat yaşıyorlar ki, o çalışma düzenine ve acı hayatına katlanabilmek için sana tatil ödülü veriyor ki sistem, biraz rahatla ve tekrar çalışabil. Senin rahatlamaya ihtiyacın yoksa tatile de ihtiyacın olmaz. Sonra tatilden beklentin o kadar büyük oluyor ki tatile gittiğinde o tatil sana iyi gelmiyor. Ve tatilde o kadar çok şeyi birden yapmaya çalışıyorsun ki tatilden dönen bir sürü insandan duyarsın, "Çok yorgunum, tatilden geldim. Biraz tatile ihtiyacım var, tatil yorgunluğunu atmak için". Tatili de böyle yaşıyorsun. Yine bir performans anksiyetesiyle yaşıyorsun.

Tamam ama işimin kölesi olmadıysam, severek yaptığım bir işim varsa, hem onu yapmaya devam edip hem de "olmak" olabilir gibi geliyor bana.

İnsanların yüzde 99'unun sahip olamayacağı bir şeyden bahsediyorsun. Ben 16 yaşımda psikolog olmak, terapi yapmak istediğim için bu mesleği seçmeye karar verdiğimde, 1983 yılında, bir psikoterapist, para kazanan bir insan değildi, aç kalmayı göze almak zorunda olan bir insandı. İstanbul Erkek Lisesi gibi Türkiye'nin en iyi üç okulundan bir tanesinde okuyan bir adam çoğunlukla Boğaziçi Endüstri Mühendisliği'ne, ODTÜ Bilgisayar Mühendisliği'ne gider. İşletme okur ve büyük plazalarda büyük paralar kazanmayı hedefler. Ben ise para kazanmayı hedeflemeyerek bir iş yapmaya karar verdim. İstediğim şey ya psikoloji ya da felsefeydi. Şimdi psikoloji ve felsefeyle insan, 1983 yılında para kazanacağını bilmiyordu. Sonra kötü tesadüfler, kötü şeyler başımıza geldiği için psikoterapi biraz normalleşti. Ne o? 1999

depremi oldu. Ve psikologlar insanlara çok yardım ettiler. İnsanlar, "Psikolog ya da psikoterapi ya da psikiyatrist yalnızca delirdiğimde bana yardım etmiyor" demeye başladılar.

Biz, bunu 1999 depreminde mi anladık gerçekten?

Evet. Ve ondan sonra insanlar hayatla ilgili problemleri için psikoloğa gitmeye daha çok başladılar. Psikoloji bölümleri ve psikoloji bölümlerinden sonra klinik psikolojik masterı ya da psikiyatri ihtisası çok zor girilen yerler olmaya başladı 2000'li yıllardan sonra. Neden? Çünkü buralardan para kazanılıyor. Para kazanmak için psikiyatrist ya da psikoterapist olduğunda oranın da esirisin. Çünkü para kazanmak için bunu yapıyorsun. Ben bu işi para kazanmak için yapmadım ki. Para kazanmak yan etkisiydi bu işin. Ben burada karşıma oturacak insanlarla zaten konuşurum. Ha, onlar bir de bunun sonunda bana para veriyorlarsa harika bir şey oluyor. Yapmak istediğimiz, onunla yaşamak istediğimiz meslek parayla ilgili değilse o zaman harikulade bir iş oluyor bu. İşimizi daha iyi yapıyoruz ve bunun karşılığında belli ihtiyaçlarımızı karşılayacak paramız da oluyor. Hedefimiz para kazanmak olduğunda o iş işkenceye dönüşüyor. "Bilgisayar mühendisi olunca çok iyi para kazanılıyor. Çünkü bilişim sektörü. Ben onu olayım." Sen seviyor musun onu? Bu sana zevk veriyor mu? Zevk vermiyorsa bütün gün yaptığın şeyde acı çekeceksin.

Evinin sana iyi gelecek şekilde döşenmesi parayla alakalı değil

İyi de hepimiz hayatta kalmak, hayatımızı idame ettirmek için para kazanmak zorundayız. Ama sevdiğimiz bir işte çalışarak ama sevmediğimiz bir işte çalışarak...

Evet.

Belli bir standartta hayatımı götürmek için elbette bir şeylere sahip olarak...

Nedir o belli şeyler?

Ömrü boyunca kira ödemek yerine ev sahibi olmayı herkes ister.

Niye herkes istiyor bunu? Avrupa Birliği'nde en zengin ülke hangisi? Doğal olarak Almanya değil mi? En fakir ülke hangisi? Bulgaristan'ı saymayalım. Yunanistan. Kişisel düzeyde bakılınca en fakir insanlar nerede yaşıyor biliyor musun? Almanya'da. Kişisel servet açısından en zengin insanlar nerede yaşıyor? Yunanistan'da. Niye biliyor musun? Yunanlılar da biz Türkler gibi ev satın alıyorlar, yazlık satın alıyorlar. Bir tane de çocukları için ev satın almaya çalışıyorlar ardından. Böyle baktığında kişisel servetleri çoğalıyor. Almanlarınsa çoğu, sosyal devlet çatısı altında yaşadıkları için ev sahibi olmayı düşünmüyorlar. Yalnızca kira veriyorlar. Yalnızca iyi bir maaşları var. O maaşlarıyla geçinebiliyorlar, sosyal devlet onların geleceğini garanti ediyor. Ev sahibi olma ihtiyacı da hissetmiyorlar bu nedenle. O yüzden de Avrupa'nın en "fakir" insanları Almanya'da yaşıyor. En zengin insanlar da Yunanistan'da. Ama sahip olarak mutlu olamıyorsun. Sahip olmak seni esir ediyor.

İyi de bir yere kadar çalışabileceğim, günün birinde evim olmadığında, çalışamayacak duruma geldiğimde o kirayı nasıl ödeyeceğim?

Emekli maaşın olmayacak mı senin?

İstediğin kadar küçült hayatını, emekli maaşıyla hem kira ödeyip hem mutfak masrafı karşılamak, sinema, tiyatro, dışarıda yemek demiyorum bile; hepsi nasıl olacak?

Ben elbette ideal bir sosyal devlet çatısı altında yaşadığımızda yapabileceklerimizden bahsediyorum. Diyojen gibi yaşamamız mümkün olamayacağına göre, sahip olduklarımızı minimumda tutarak, hep daha çok şeye sahip olmaya yönelmeyerek, üzerimizdeki esaret yükünü ağırlaştırmamaya çalışmaktan başka bir çaremiz yok. Ama sahip olma hevesinin köleliğe zemin hazırladığını bilmek, özgürlüğün sahip olmaktan değil içsel olarak başka türlü bir oluştan geçtiğini bilmek, bizi yaşam biçimimiz konusunda durmaksızın ikilemler içine düşmekten korur en azından.

Sahip olmak üzerine hayat kurgulanmaz diyorsun. Az sahip olmak, çok sahip olmak da fark etmiyor anladığım kadarıyla...

Değişmiyor tabii. Az sahip olduğunda da kölesin ama zincirlerin daha uzun tutulmuş en azından. Çok sahip olduğunda boynunu sımsıkı kavrar esaretin zincirleri.

Sahip olmanın ne demek olduğunu herkes biliyor da. "Olmak" dediğimizde kafalar karışıyor biraz.

"Oluş" diyelim.

Tamam "oluş" diyelim. Zaten sahip olma kültürünün sürekli pompalandığı bir çağdayız. İnsanlar "oluş" denen kavramla ne anlamalı?

Ben bunu "gündelik hayat bilgeliği" diyerek tanımlamaya çalışayım. Gündelik hayat bilgeliği şu; önünde sonunda hepimiz çalışmak zorundayız. Çünkü manava gidince kimse bize bedava domates vermiyor. Hepimiz nörobiyolojik sebeplerden dolayı evlilik yapmasak bile birileriyle birlikte olmak istiyoruz. Hepimiz insan ilişkilerinde var olduğumuz için dostlarımız olsun istiyoruz. Annelerimiz, babalarımız, akrabalarımız da var. Belli bir semtte belli bir evde yaşamak durumundayız. Kira ya da sahip olduğumuz bir ev. İnsanların dini inancına, hayata bakışına göre otomatik olarak bazı erdemler, faziletler ve değerler ortaya çıkıyor. Benim gündelik hayat bilgeliği dediğim, tarif etmeye çalıştığım durum, değer ve erdem odaklı bir hayatın kurgulanabilmesi, bütün bu gündelik hayat gereksinimleri içinde. Bu anlamda "Gündelik yaşam bilgeliğine sahip olması gerekir" derken söylemeye çalıştığım şey aslında çok basit. İster Arnavutköy'de tarihi eser olan bir konakta yaşa ister Bağcılar'da eski bir gecekondu içinde... O gecekondunun ya da konağın içinin sana iyi gelecek şekilde döşenmesi hiçbir şekilde parayla alakalı bir şey değil.

Mutluluk arada sırada olan bir duygu; önemli olan mutsuz olmamak

Mobilya almayacak mıyız?

İtalyan mobilyalarıyla döşenmiş olması gerekmiyor ama. Benim sevdiğim bir çiçeğin köşede durması, sevdiğim kitapların şurada dizili olması, duvar renginin benim sevdiğim renkte olması ve hiçbir şekilde Picasso'nun orijinalinin değil Picasso'nun yaptığı bir resmin çok basit bir reprodüksiyonunun asılı olması yeterli. Bak ne kadar az parayla... Nasıl bir evde yaşamak istiyorum, evin içinin nasıl olması gerekiyor; bunlarla ilgili gündelik hayat bilgeliğine sahip olduğumda bunu yapabiliyorum. Gündelik hayat bilgeliği, her türlü iyi ve kötü durumda birbirimize destek olabildiğimiz, bir sürü şeyi dürüstçe paylaşabildiğimiz dostlukları da seçebilmektir mesela.

Kendinle kalabildiğinde de mutlu olabilmek önemli.

İlla mutlu olmak değil. Mutsuz olmamak önemli. Mutluluk arada sırada olan bir şey. Bunu konuştuk daha önce. Olduğunda güzel ve geçiyor. Bütün duygular gibi geçici. Mutsuzluk da geçici bir şey. Mutsuz olmamayı başarabiliriz.

Bu konu önemli. Bir daha altını çizelim. Nasıl başarabiliriz?

O da biraz önce söylediğim gündelik hayat bilgeliğiyle ilgili bir şey. Evime geldiğimde ne olursa olsun ucuz da olsa renklerini beğendiğim halının üzerinde çocuğumla yuvarlandığımda, *chateaubriand* değil de lezzetli kuru fasulye pilavımı gülerek, kahkahalar atarak eşimle çocuğumla yediğimde, bilmem nereden satın aldığım pasta yerine kendimizin yaptığı mozaik pastayı iştahla yediğimde neden kendimi iyi hissetmeyeyim? Bunun önündeki engel ne? Çırağan'da yemek yemek mi gerekiyor?

Hayır. Herkes gücü nispetinde. Parası çok olan için de geçerli bu, o da bir yere harcayacak parasını...

Ya sen inanıyor musun Türklerin arasında aklından "Şimdi bir suşi olsa da yesek" diye geçireni. Bu yalan. Oraya gitmek için,

orada olmak için ve sonra onun fotoğrafını Instagram'a koymak için oradasın. Emin ol oradan çıkıp döner yer.

Arada eve suşi söylüyorum.

Tabii, söyleriz. Onu yiyebilirsin. Ama bunu sembolik olarak böyle anlattım. Mesele ne yediğin ne içtiğin değil. Kimlerle neyi, nasıl paylaştığın.

Yaptığımız seçimlerle nasıl bir varoluşa evrileceğimizi belirleriz

Bu "oluş" haliyle o hep bildiğimiz "var olmak" aynı kelimeler mi? Bunları ayırmak mı gerekiyor?

Aslında aynı kelimeler değil. "Oluş", bizim dünyaya atılmamızla ilgilidir. Doğarız ve dünyaya atılırız. Orada bir "oluş"umuz var bizim. Bu olma hali. Varolma hali ise bizim yapıp ettiklerimizle ilgili bir şey. Özgür irademiz yüzde yüz var olmasa bile herhangi bir anda ne olursa olsun yaptığımız küçücük bir seçimle nasıl bir varoluşa evirileceğimize, nasıl bir insan olacağımıza karar verebiliriz. Çok daha kolay anlaşılabilsin diye şu örneği vermek istiyorum. İstanbul, İngiliz işgâli altında. Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşü. Orada o dönem İstanbul'da yaşayan insan olmak bizim seçtiğimiz bir şey değil. Atılmışız oraya. Ve o yaşta oradayız. Nasıl bir hayat yaşadığımızı, koşullarımız değil seçimlerimiz belirliyor. Kısacık bir anda aldığımız bir karar nasıl bir hayat yaşayacağımızı belirliyor. İngilizlere ajanlık mı yapacağım yoksa ölümü göze alarak Milli Mücadele'ye mi katılacağım? İşte burada ben nasıl bir insan olacağımı seçiyorum. Ben varoluşumu seçiyorum. İhanet eden insan olmayı da seçebilirim, mücadele eden ve özgürlüğünü kazanmaya çalışan bir insan olmayı da...

Nasıl bir insan olacağıma karar vermekle ilgili bir şey varolmak o zaman.

Evet. Her iki türlü de var olunuyor. Ama bununla okey olmak zorundasın.

Buna aldığım eğitim, okuduğum kitaplar, kendimi inşa ederken kullandığım bütün materyaller dahil değil mi?

Tabii ki. Cemal Süreya ile Doğan Hızlan arasındaki o sohbeti bilirsin. Doğan Hızlan "Sen bu ödülleri aldın. Harika şeyler yaptın" diye beş dakika övüyor Cemal Süreya'yı ve sonra soruyor: "Senin ekleyeceğin bir şey var mı biyografine?" Cemal Süreya çok sakin bir şekilde şu cevabı veriyor: "Bilmiyorum, dediklerinle çok ilgili değilim galiba. Ama ben 1931 yılında Erzincan'da doğdum. Yedi yaşında annem öldü. 12 yaşında Dostoyevski okudum" diyor. Şimdi 12 yaşında Dostoyevski'yi kimse kimseye zorla okutamaz. O seçimini yapmış.

Sonra ekliyor: "Dostoyevski'yi okudum ve bir daha da iflah olmadım".

Ama o "iflah olmadım" meselesi birazcık dalga. Biz de diyoruz. Ben de Lawrence Durell'ın *İskenderiye Dörtlüsü*'nü okudum. Ondan sonra âşık olacak kadın bulamadım. Bunlar güzel hikâyeler. Öyle değil o işler yani. Ama hoş laflar. Lawrence Durell'ı okumaya karar vermekle Barbara Cartland okumaya karar vermek arasında bir seçim yapabiliyorsun.

Birine yardım etmek kadar kendimizi iyi hissettirecek bir şey yok

Bir de şu var. "Sahip olduğum" evimi, arabamı, yazlığımı, işimi, her şeyimi kaybedebilirim. Ama sağlam bir "varoluş" kurduğumda bunu kaybetme ihtimalim yok. O bende.

Evet. Naziler, Fransa'yı işgal ettiğinde Aragonlar, Eluardlar filan hepsi direniş hareketi içindeler. Ama Eluard sadece aşk şiirleri yazıyor. Diyorlar ki "Devamlı aşk şiirleri yazıyorsunuz. Direnişle ilgili motive edici hiçbir şey yok bunlarda. Neden aşk şiiri yazıyorsunuz?" Eluard'ın yanıtı şöyle: "Faşizmin giremeyeceği tek yer vardır; iki insan arasındaki ilişki. O yüzden aşk en büyük direniştir."

Aşk nerden çıktı şimdi?

Her şeyi kaybedebilirsin ama kendi varoluşunu kaybedemez-

sin. Aynı şey iki insan arasında sahip olmaya dayanmayan bir ilişki olduğunda da geçerli. Oraya sistem müdahale edemiyor. Sistemin en ağır şeklinin faşizm olduğunu düşünürsen senin nasıl bir hayat yaşayacağına karar veriyor olsalar da kime âşık olacağına müdahale edemiyorlar. Beyninin içine giremiyorlar. Aşk en büyük isyandır gününe göre.

Sahip olmak, oluş ve varoluş.. Bu üçgen sağlıklı bir şekilde nasıl kurulur?

Gerçek pratik cevabı söyleyeyim mi sana?

Söyle.

Bilmiyorum. Ama ancak teorik düzlemde bir şeyler söyleyebilirim. Çünkü o tuzakların hepsine ben de düşüyorum. Benim çocuklarım da paralı okullarda okuyorlar. Ben de sistemin beni dolduruşlarına katılıp Boğaz'da pahalı bir balık restoranında rakı içip balık yiyorum. Bunların hepsini ben de yapıyorum. Niçin? Param olduğu için yapıyorum. Ama aslında ben o parayı başka türlü kullanmalıyım. Çünkü biliyoruz Anadolu'da iki tane kitabı, ayakkabısı olmayan çocukların okula gitmek için neler çektiklerini. Her halükârda başkasına yardım etmek, yardıma ihtiyacı olan insana yardım etmekten daha fazla bizim kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacak hiçbir şey yok.

Bize iyi gelecek şeylerin bu kadar basit olmasını kendimize yediremiyoruz

Eğer hazsa söz konusu olan, Boğaz'da yediğim balıktan daha fazla haz verecektir o diyorsun.

Evet. Anlık hazsa, ergen bir şekilde şimdi haz alacağım diyorsan Boğaz'da rakı-balığa gidiyorsun. Ama belli erdemlere sahip bir insansan o parayla kitapları alıp Adıyaman'ın bir köyündeki ilkokula gönderiyorsun. Belki onlardan bir yanıt bile almayacaksın. Ama o kutuları açtıklarında içinden çıkacak şeyleri gördüklerinde o çocukların nasıl bir duygu içinde olabileceklerini tahmin edebilirsin. İlla ki görmen gerekmiyor bunu. Alfred

Adler'in sözünü hatırla: "İnsanın nörotik olmasına sebep olan en önemli şey, devamlı bir güç ve erk sahibi olmaya çabalamasıdır." Güç ve erk sahibi olduğunda istediğini yapacağını var sayar insan. Halbuki bu yanlış inancın peşinden giderseniz nörotik olursunuz diyor. Ama içinde bulunduğunuz topluluğa yararlı bir şeyler yapmak için çaba sarf ettiğinizde duyumsayacağınız o topluluk duygusu, aidiyet duygusu sizin kendinizi iyi hissetmenize sebep olur.

Bu kadar basit aslında.

Evet, basit. Biz acayip karmaşık şeyler peşinde koşup duruyoruz. Yediremiyoruz galiba kendimize, bize iyi gelecek şeylerin bu kadar basit olmasını...

Hayatı anlamsız mı kılıyor?

Bize zor geliyor. Güç geliyor. Bu kadar okul okudum. Trigonometri biliyorum. Ama halbuki hayat basit. Yardıma ihtiyacı olan bir insana yardım etmek ve üzgün olan bir dostumuza "Nasılsın? İyi misin?" deyip ona 45 dakika ayırıp dinlemek. O da iyi hissediyor kendini. Sen de iyi hissediyorsun. Bunun sebebi yalnızca birine yardım etmek ama nörobiyolojik boyutu da var. İyi bir sohbet yaptığında, birine yardım ettiğinde salgılanan hormon; oksitosin. Oksitosin, orgazm olduğumuzda da salgılanan hormon. Orgazmda çok daha fazla salgılanıyor. Çok güzel bir sohbet ettik. Bir-iki saat. Çayımızı, kahvemizi içtik, huzurlu hissettik kendimizi. Çünkü oksitosin salgılanıyor o karşılaşma içinde. Ama o sohbette ben karşımdaki adamdan ne tür bilgiler alabilirim de bunu nasıl kullanabilirim, ne yapıyor, kimi tanıyor, o tanıdığı insanla ben oradan nasıl çıkar sağlayabilirim falan gibi düşündüğümde oksitosin salgılanmıyor. Adrenalin salgılanıyor. Stres hormonu. Ve ben o çıkarı elde etsem de o saatimi stresli geçiriyorum. Zaten böyle çıkarcı ilişki kuran bir insan sonra o çıkar sonucu elde ettiği parayı kendine iyi gelecek şekilde değerlendiremiyor ki. Maldivler'e gitmenin iyi bir şey olacağını zannediyor. Halbuki Ayvalık'ta da mutlu olabilir. Yeter ki sevdiğin ve değer verdiğin insanlarla ol. Sana iyi gelecek dostlarla birlikte ol.

Sohbetimiz "Parayla saadet olmaz" romantizmine dönmesin; markete girdiğinde gördüğün ürünlerin üzerinde fiyatlar var.

Ben zaten hiç parasız şeylerden bahsetmiyorum. Ayvalık'a, Edremit'e gitmek de parayla olan bir şey. Ama "Bu sene de Edremit'e gittim. Halbuki Maldivler'e gitmek vardı" gibi bir düşünceyle de Edremit'te yaşayacağım hoşluğu yok etmemeliyim. Turgut Uyar ve ailesi çocukluğunda Eyüp'te çok fakir bir mahallede otururlarmış. Vahi Sokak, 70 numarada. İlk tanıştıkları insanlara Eyüp'te oturduklarını söylemezlermiş. Fatih'te oturuyoruz derlermiş. Çünkü Fatih, yine de kısmen daha orta halli insanların oturduğu bir yermiş.

Aile mi böyle bir tercihte bulunuyor?

Evet, aile. Çocuk yani Turgut Uyar. Utanırdık Eyüp'te oturmaktan diyor. Eyüp'te oturmaktan neden utanalım? Benim hayatta kendimi en iyi hissettiğim yer İstanbul'un en fakir semtlerinden bir tanesi olan Yedikule'dir, gerçek İstanbul 'un, surların içinde olan, anneannemden kalmış 55-60 metrekarelik o ev ve anneannemin kapı komşusu olan, şu anda 75-80 yaşlarındaki Emel Abla'nın bana yaptığı köpüklü kahveyi içmek. Burada, Arnavutköy Balıkçısı'ndaki pahalı rakı-balık değil.

Sevdiğin bir şeyi yapıp ona odaklanmaya başlayınca kaygın yok olur

"Anksiyete, korku olmaya çabalamaktadır."

Rollo May

Hayat dişi bir konu. Kitaplarca konuşulabilir. Buraya kadar en "hayati" yanlarını konuştuk. Son olarak hayatla ilgili kaygılarımızı konuşalım istedim. Anksiyetenin korku olmaya çalışan endişe olduğu söyleniyor. Niye uğraşıyor korku olmaya?

Ben korku olmaya uğraşan endişe olarak tarif etmiyorum anksiyeteyi.

Benim tarifim de değil, Rollo May diyor.

Rollo May'in demiş olması, ukalalık yapmak için söylemiyorum, illa ki doğru olacağı anlamına gelmiyor.

Tartışalım, konuşalım o zaman.

Bir şeyin olacağından korktuğumuz için endişe ederiz. Korku olmaya çalışan bir endişe değildir kaygı. Hastalık anksiyetesi mesela. Sağlık anksiyetesi... Kanser olacağım diye kaygı duyar. Ya da mikrop kapacağım diye kaygı duyar. Bu kaygısının yanlış olduğunu bilir. Saçma bir kaygı olduğunu. Ama bu kaygıdan kurtulamaz. O kaygı ona o kadar büyük gelir ki bu kaygısından kurtulabilmek için kompulsif bir harekette bulunur. Eldivenle tutar mesela masayı, pencereyi, kapı kolunu. Yani korku olmaya çalışmıyor, endi-

şe olarak kalıyor. Korku, gerçekten var olan bir tehlikenin karşısında hissettiğimiz bir duygudur. Birincil bir duygudur.

Korku olduğunda artık somutlaşıyor kaygı hali. Somutlaşmış bir duyguyla nasıl başa çıkacağım konusunda da daha rahat hareket edebiliyorum. Aksiyetede sürekli bir kaygı içindeyim. Bazen neden kaygılandığımı bile bilmiyorum. O nedenle belki de korku olsun istiyoruzdur.

Şunu söylüyorsa Rollo May, "İnsanlar, endişelerinin sebebini anlamaya çalışıp, anlayıp, gerçekten bir kaynağa vardığında ve bu gerçek bir sebepse eğer artık o endişe değil korkudur. Korku olduğunda da gerçek bir sorun vardır ve o sorunu çözebilir miyim çözemez miyim diye onunla uğraşmaya başlar". O zaman tamam.

Hayatın boşluğunun yarattığı ıssızlığın sonucu insan endişe eder

Benim yorumum kaygının tam da anlattığın hale bürünmek için çabaladığını söylüyor.

Ama Rollo May bunu neden söylüyor? Kontekstine bakmak lazım. Freud'un "Psikanaliz sadece acılarımızı kabul edip tahammül edebilmeyi ve onlarla birlikte yaşamayı öğretir. Başka hiçbir şey öğretemez" der. Bu noktadan baktığımızda kaygının korkuya dönüşmeye çalışması diye bir şey söz konusudur diyemeyiz. Varoluş felsefesiyle çelişen bir cümle bu. Korku bambaşka bir şeydir. Kaygı bambaşka bir şeydir. Korku gerçekten var olan bir tehlike durumunda hissedilen duygudur. Ölümcül hastalık ya da çok ağır bir hastalık karşısında sözgelimi. Savaş ve kendi ölümümüz. Bu sınır durumlar bizim kendi varoluşumuzu hissedebilmeyi sağlayan yaşantılardır. Ama bunlar aynı zamanda bize korku da verir. Kaygıysa tam da Victor Frankl'ın dediği gibi varoluşsal vakumun içine çekildiğimizde ortaya çıkan bir şeydir. Hayatın korkunç derecede boşluğu ve o boşluğun, o yokluğun yarattığı ıssızlığın sonucu insan aslında endişe eder. Ve bu bir nevrozdur. Hastalıktır o anlamda kaygı duymak.

Şimdi "Beni bırakırsa ben ne yaparım?" anksiyetesinden öldüğümü düşün. Sürekli panik içerisindeyim. Zaten muhtemelen bu kaygıyla yaşadıkça da kendini doğrulayan kehanet gereği o yolu da açacağım bir şekilde. Ve olan oluyor. Sonunda adam beni bırakıyor. Korktuğum başıma geldi. O anın daha rahatlatıcı olduğunu düşünüyorum anksiyeteye göre. Korktuğunla yüz yüze geldin. Bu anlamda kaygının korku olmaya çabalaması çok akıl kârı geliyor bana.

Kaygım var. Beni adam terk edecek. Üstelik bir işaret yok. Ya da bir işaret de olabilir. Herkes herkesi terk edebilir neticede. Ama net bir işaret olmadığı halde "Mesajıma çabuk cevap vermedi. Gördü ama yanıtlamadı. Telefonda biraz soğuk konuştu. Acaba beni terk eder mi?" diye bunu abarttığımda, o kaygıyı yaşamaya başladığımda ve bu kaygının bir gerçek olduğunu varsaydığımda bir harekette bulunurum. Kaygı bana gerçek gibi gelmeye başlar artık. O beni terk etmesin diye 17 tane cevapsız arama, o geldiğinde sımsıkı sarılma, "Ne olur bir saat böyle durmamız lazım" deyip karşımızdakini boğacak şeyler yaptığımızda gerçekten o kaygı kendini doğrulayan bir kehanete dönüşebilir. Ya da karşı tarafı o kadar aşağılarım ki, o kadar kendini değersiz ve yetersiz hissetmesini sağlarım ki, bunlar bilinç dışı süreçler, o bensiz yapamayacağını düşünmeye başlar. Düşündürürüm. Ve öyle tutmaya çalışırım onu. Beni gerçekten terk edeceğinden emin olduğum için böyle bir akla zarar yöntem izliyorum. Kaygılıyız ve düşüncemizin gerçek olmadığını fark etmiyoruz elbette.

Bir yakınımız yoğun bakımda, kapıda bekliyoruz. Öldü ölecek, gitti, gidiyor. Korkunç bir kaygı. Ama ölüp de korktuğumuz olduğunda o kaygı yok oluyor.

Ama üzüntü başladı bu sefer...

Evet. Üzüntü başladı bu sefer.

Üzüntünün nesi güzel?

Nesi güzel? Çünkü yasını tutacaksın ve bitecek. Ama kaygı bitmiyor ki. Sürekli devam ediyor.

Üzüntünün biteceğini nasıl bilebiliyorsun böyle?

Ama sağlıklı bir yas süreci geçirirsen...

Sağlıklı bir yas süreci geçireceğini nereden biliyorsun? Sağlıksız bir şekilde devamlı kaygı duyan bir insanın sağlıklı bir yas tutabileceğinden nasıl eminsin bu kadar?

Sokratik sorular... Doğanın gücü diyeyim... İnsan bir noktada ölüm acısını kabullenmek zorunda.

Doğanın kaygını yok edecek bir gücü yok ki. Öyle kaygı duyan bir insan, o üzüntüyü de o şekilde yaşar. Patolojik bir yas olarak yaşar. Çünkü nörotik bir durum bu yaşadığı. Değil mi? Nörotik bir durum var. Şu da var, terk edileceğinden eminse, "Ben terk edeyim de o beni terk etmeden kurtulayım" diyebiliyor bazı insanlar. İyi de böyle yaptığım zaman mutlu olmuyorum ki... O ilişkiden alabileceğim güzel şeyleri alamayacağım için ben yine temel ruhsal gereksinimleri doyurulmamış bir insan olarak mutsuz olmaya devam ediyorum. Ortada bir çözüm yok. Kaygının korkuya dönüşmesi, gerçeğe dönüşmesi yani; "Terk edilmekten korktuğum için bunu gerçekleştireyim. Ayrılalım. Bu korkum gerçekleşsin. Ben de rahatlayayım". Üç saniye sürer. Bir gün sürer. Sonra üzüntü, özlemek, hasret, acı, mutsuzluk, başka hiç kimseyi beğenmemek, önümüze çıkan herkesi onunla karşılaştırmak ve kör ölür badem gözlü olur misali hiç kimsenin ondan daha güzel, yakışıklı, daha akıllı, daha entelektüel olmadığını, 12 yıl geçtikten sonra onun aslında biraz düzeldiğini, daha iyi bir insan olduğunu, eskisi gibi olmadığını zannetmek gibi şeyler girer devreye. Olumsuz bir duygu çok uzun sürdüğünde o olumsuz duygu için "Nasıl biterse bitsin. Ne olursa olsun yeter ki bitsin" durumuna gelebilirim. Kanser olmuş bir tanıdığın, dostun olmuşsa bilirsin, öldüğünde rahatlarız. Onun öldüğüne sevinmeyiz ama bu acı, üzüntü ve kaygı katlanılmaz bir şey haline geldiği için rahatlarız öldüğünde. Artık bu kaygıyı hissetmeyeceğim. Ama kaygı korkuya mı dönüştü ki? Hayır. Kaygı bitti. Korkuya dönüşmedi ama. Korktuğum başıma geldi değil bu. Kaygın bitti. Kaygın korkuya dönüşmedi.

Bir insanın bozuk olmasına, bir insana bozuk demeye itiraz ediyorum

Belki de korku kaygıdan daha iyi demek istemiştir Rollo May. Başka bir soruya geçeyim; hayatında yaşadığın en büyük korku?

11 yaşındayım. Annem yazın "Seni Kuran kursuna göndereceğim oğlum" dedi. Babam da pek inançlı bir adam değil. O yüzden babama dedim ki, "Baba ya, annem beni Kuran kursuna gönderecekmiş. Ben gitmek istemiyorum". Çünkü yazın oyun oynamak istiyorum. Tamamen çocukça bir durum. Annem de bizim mahallemizdeki herkes Kuran kursuna gönderiyor diye çocuklarını, zorunlu hissediyor. Yoksa o da öyle başı kapalı, inancı çok fazla bir insan değil. İnançlı da. İlla Kuran kursuna gitmesi gerekmiyor 11 yaşındaki çocuğunun. O da mahallede oynasın istiyor. Ama mahalle baskısıyla beni gönderiyor. Ben çalışkan bir çocuğum. Bizim oturduğumuz mahalle öyle çalışkan çocuklardan oluşmuyor. Üniversiteye giden o mahalleden tek çocuk benim. Hepsi kaportacı, marangoz çırağı vs oldu. Okulun tembel öğrencileri. Sabahleyin kursa abdest alıp gitmek lazım. Annem de bana abdest almayı öğretti. Ben çocuğum, Allah var ya da yok gibi sorgulamalarım ortaya çıkmamış henüz. Müslüman mıyım değil miyim diye de sormuyorum kendime.

Bir yere kapanmak istemiyorsun. Sonuçta oyun var.

Evet. Üç-dört gün sonra abdest almamaya başladım. Banyoya giriyorum. Suyu açıyorum. Abdest alıyormuş gibi... Çünkü uzun geliyor yani bu süre bana. Üç kere elini yıka vs. Bir de hocada sopa var. Ödevleri yapmayanları, okuyamayanları dövüyor. Ben bunu hayatta yaşamak istemediğim için çalışıyorum, öğreniyorum, okuyorum. Hoca, iki-üç hafta sonra dedi ki, "Aranızda abdest almadan gelenler varmış. Çıksın ortaya." Allah Allah dedim. Hoca nasıl biliyor? Ama bir baktım kimse çıkmıyor. Çıktığım an dayak yiyeceğim. Belli yani. Çıkmadım. Hoca, "Bakın son kez söylüyorum. Eğer abdestsiz olanlar varsa ve ortaya çıkmazsa şimdi caminin içinde dolaşacağız ve minberin altından geçerken abdestsiz olanlar çarpılacak" dedi.

Buna inanacak kadar küçüksün.

11 yaşındayım. Ve doğal olarak inandım; yani Allah beni çarpacak. Hoca söylüyor işte. Ve bildi yani. Abdestsiz gelenler var diyor. O kendisi çıksın diyor. Kimse çıkmadı. Niye yaptığımı bilmiyorum. Çıkamadım. Ben abdest almadım diyemedim.

Çarpılmayı göze mi aldın?

Evet, çarpılmayı göze aldım. Tamam ben ölüyorum, çarpılacağım. Ne yapalım. Niye olduğunu bilmiyorum. Her şey çok hızlı oluyor. Korku içindeyim. Gerçekten ölüm ve çarpılma korkusundan bahsediyorum. O korkuyla bloke oldum ve hiçbir şey yapamıyorum.

Korku mu kaygı mı?

Niye kaygı olsun? Çarpılıyorum ben. Eminim. Hoca dedi. Net bir şekilde kalbimin nasıl küt küt attığını hatırlarım hâlâ. Işığın nereden geldiğini, etrafı, ışık huzmesi içindeki tozların uçuşmasını, halının renklerini, duvarların dibini... Hepsini hatırlıyorum. Minbere doğru gidiyoruz. Oradan geçtik. Dışarı çıktık. Çocuğum ya, ben çarpılmayı şöyle bir şey diye düşünüyorum. Ağzım, burnum yamuldu. Gizli gizli yokluyorum. Ve hoca görmesin diye de uğraşıyorum. Sonra bir şey olmadı tabii. Ama hayatımda başka hiçbir şeyde bu kadar çok korkmadım. Şanslı bir insanım. Tehlikelerle yüzleşmedim. Trafik kazası geçirmedim, 99 Depremi'nde burada değildim, İsviçre'de yaşıyordum. Bunu okuyanlar tabii şöyle diyecekler "Ulan, şuraya bak nasıl bir hayat yaşamış. Bize ahkâm kesiyor". Gerçekten bir tehlikeyle karşılaşmadım hayatımda.

Senin en büyük korkun buydu yani? Çarpılmak...

Tabii canım... Hoca dedi. Allah beni çarpıyor. Daha büyük tehlike var mı ya?

Bir nevi ölüm zaten.

Evet. Allah beni çarpacak.

Söyleseydin dayak yiyecektin. Bunu bir tür başarısızlık gibi algılar mıydın?

Yok canım, dayak yiyip canımın yanacağından korkuyordum. Ama öbüründe birdenbire çarpılma korkusu oldu ve ben...

Daha büyük korkuyu tercih etmişsin...

Evet. Daha doğrusu şu oldu galiba. Şimdi düşünüyorum bak. Hiç bu kadar düşünmedim bu konuyu. Yalnızca gülerek anlattım. Galiba teslim oldum. Öğrenilmiş çaresizlik. Beni annem ve babam dövmediği için ben dayak da yemedim kimseden. 53 yaşındayım. Kimseyle kavga da etmedim. Kimse bana vurmadı. Öyle bir şey yok. Benim hayatımda şiddet yok. Ben uygulamıyorum. Kimse de bana uygulamıyor. Ben orada galiba dayak yemek ve Allah'ın beni çarpması arasında kaldım. İkisi de yaşamadığım ve nasıl olduğunu bilmediğim, neredeyse eşit derecede korkunç gelen, korkutan iki şeydi. İtiraf etseydim abdest almadığımı zaten korkunç bir şey yaşayacaktım. Çok canım yanacaktı. Öbürü de zaten alınan bir karar değil. Bir şey yapmadığım için mecburen içeri girdim. Seçim değil yani. "Çarpılmayı seçiyorum ben" değil. Ortaya çıkamamakla ilgili bir şey o. Göze almak da değil, cesaret de değil.

Çarpılmadığını anlayınca ne hissettin?

Çarpılmadığımı eve gidene kadar gerçekten anlamadım. Görmüyor muyum acaba diye düşündüm. Bütün ders boyunca başımı hep önümde tuttum. Ve sonra eve gittim. Kendimi yerlere attım. "Beni bir daha gönderemezsiniz, gitmeyeceğim" diye. Annem "Madem bu kadar üzülüyorsun, peki evlatçığım, gitme sen" dedi.

Basında çıkan haberlerde anksiyeteden söz ederken "modern çağın hastalığı" klişesi kullanılır. Hastalık olarak kabul etmiyorsun sen anksiyeteyi. Literatürde de anksiyete bozukluğu olarak geçiyor. Bozukluk kelimesine bir itirazın var mı?

Var. Bir insanın bozuk olmasına, bir insana bozuk demeye itiraz ediyorum. Türkçesine özellikle itiraz ediyorum. Çünkü Türkçede bozuk olmakla İngilizcede "disordered" ve Almancada "gestört" demek arasında çok ciddi farklar var. "Disordered"da bir

şey yolunda değildir. Ama bozuk bayağı damgalayıcı bir şey. "Bozuksun sen". Türkçe çevirisine başka bir kelime bulabilirsek kabul edebiliriz. "Disordered" daha kabul edilebilir bir şey. O yüzden zaten psikiyatride belli bir zaman sonra hastalık kelimesi damgalayıcı bir şey olduğu için hastalık denmekten vazgeçilip "disorder"a geçildi. "Illness"dan "disorder"a geçildi. "Krankheit"dan "Störung"a geçildi. Türkçede ise hastalıktan bozukluğa geçildi. Ama bozuk, bozukluk kötü bir şey.

Hayatta kalmak için bir parça anksiyete gerekiyor değil mi?

Stres bizi yüzde yüz hayatta tutan bir ruh hali. Biz zaten anksiyetesi ve stres yaşama potansiyeli olan Homo Sapiens alt grubunun torunlarıyız. Ne demek istiyorum? Tamamen karikatürize ederek anlatalım. Mağara devrindeyiz. Mağaranın içindeyiz, yani güvende. Güle oynaya çıkıyorum. Orada acaba bir aslan var mı diye bakmadan, kontrol etmeden. Hiçbir kaygı duymadan. Vurdumduymaz bir adamım. O gruptanım. Dört tanesinde olmaz beşincisinde olur aslan. Yer beni. Ve benim gibi olan diğerlerini de. Böylece bir alt grup yok olmuş oldu. O soy yürümedi. Çünkü öldüler. Ama daha önce böyle bir şey olduğunu bilip, hatırlayıp "Ya böyle bir şeyler olmuştu. Kapıda aslan olabilir. Ben dikkatli çıkayım. Önce bir taş atayım. Ya da elime sopa gibi kendimi koruyabilecek bir şey alayım. Ve kaçabileceğim yolu ayarlayayım. Öyle çıkayım" gibi endişe edersem aslan beni yemeden ya da ben onunla savaşıp onu yenerek hayatta kalabilirim.

Kaygı gerekli yani?

Biz o anksiyeteli, endişeli ve kaygılı grubun torunları olduğumuz için şu anda sokağa çıktığımızda hiçbir tehlike olmadığı halde devamlı geçmişte olan kötü şeyleri düşünüyoruz. Ya da ileride olabilecek, başımıza gelebilecek kötü şeyleri... O yüzden hiçbir zaman "an"da kalamıyoruz. Hep bir şekilde önlem almak ihtiyacındayız; geçmişte bu olmuştu, onunla gidip ne konuşacağım, bu işi nasıl çözeriz, geri döndüğümde raporu bitirmek zorundayım gibi iç seslerle yaşıyoruz. Bu tamamen dedelerimizden genetik olarak bize kalan miras. O yüzden meditasyonlarla filan bir tür-

lü "an"da kalmayı başaramıyoruz. Çünkü hayatta kalmamızı buna borçluyuz. Bu, su içmek gibi bir şey. Sudan daha yararlı bir içecek var mı? Yok. Ama sen yarım saat içinde 10 litre su içersen su zehirlenmesinden ölürsün. Bu kaygı benim mağaradan dışarı hiç çıkmamama, tir tir titreyip orada köşede kalmama sebep oluyorsa açlıktan, susuzluktan ölürüm. Dışarıda da aslan yoktur üstelik.

Anksiyete için aslında hayatta bir sürü de sebep var. Deprem ülkesindeyiz. Ya deprem olursa? Son 20 yıldır yaşadığımız anksiyetelerden bir tanesi.

Ya deprem olursa diye sen deprem çantanı hazırlamışsan, en yakınlarına nasıl ulaşabileceğinle ve evinle ilgili çok basit önlemler almışsan ve bunun dışında da hiçbir şey yapmıyorsan bu normal. Senede bir check-up'a gitmek gibi bir şey. Git senede bir check-up'a değil mi? Niye boşuna vurdumduymaz olacaksın? Deprem ülkesinde yaşıyoruz. İstanbul çok kötü binaların olduğu bir şehir. O yüzden de belli temel önlemlerimi alayım. Ama ben "Ya geceleyin deprem olur da fark edemezsem" diye bütün gece uyanık kalıyorsam bu bir sıkıntı değil mi? Benim hayatımı mahvediyor. İşte bu sorun. Neden sorun? Benim hayatımı zorlaştırdığı için. Benim devamlı tedirgin, gergin olmama, başımın ağrımasına yol açtığı, güzel şeyler düşünmemi engellediği için sorun.

Bütün bunları anksiyete olmadan yaşamak mümkün mü?

Tabii. Neden olmasın? Benim işime yarayacak kadar kaygı duyup alınması gereken önlemleri aldıktan sonra Alper olarak benim yapabileceğim bir şey yok. Ben yapabileceğim önlemleri aldım. Gerisini hayata bırakıyorum.

Önlemleri alıp gerisini oluruna bırakmak...

Evet. Gerçekçi kaygıdan bahsediyorum tabii. Mesela biliyoruz ki Avcılar civarındaki evler kötü ve ben Avcılar'da oturuyordum deprem sırasında. Neyse ki ölmedim, kurtuldum diyelim ve bina araştırıldı. Ölçüm yapıldı. Bina kötü durumda. Ama kimse de yapmaya yanaşmıyor. Bu binada kalmaktan kaygı duyarım. Ve gerçekçi bir kaygı bu. Korku değil. Gerçekçi bir endişe. O zaman

ne yaparım? Çıkmak zorundayım o evden ben. Çıkarım. Önlemimi almış olurum. Hayatımı değiştirmek durumundayım. Belki ev benim. Para biriktirdim, daha borcunu ödemedim belki. Ama bunu yapmak zorundayım.

Profesyonellerin yazdığı kitapları okuyarak da insan kendini tedavi edebilir

Ama bir de işte önlem alınamayacak kaygılar var. Bağımlıyım ve sürekli bu adam beni terk ederse anksiyetesi içerisindeyim. Onun önlemini nasıl alacağım?

Tamam ama o zaten psikoterapi konusu.

Bu durumda profesyonel yardım almak mı gerekiyor?

İlla ki profesyonel yardım almak gerekmiyor. Konuyla ilgili profesyonellerin yazdığı kitapları okuyarak da insan kendini tedavi edebilir.

Ama yardım almak yolu kısaltır.

Evet.

Modern çağın derdi olduğunu, gerçekten bu çağda özellikle fazla olduğunu düşünüyor musun anksiyetenin? Sözgelimi işini kaybetme anksiyetesi...

Bunların tamamı gerçek. Günümüzde Türkiye gibi bir ülkede, dünyanın şu anki ahvali içinde, gelecekle ilgili endişe duymamak, hastalanırım, işimden atılırım, bir daha çocuklarımın okul taksidini ödeyemem diye endişelenmemek ya da evime hırsız girebilir diye kaygılanmamak, çocuğuna sokağa çık, istediğin gibi oyna demekten endişe etmemek mümkün değil. Bunların tamamı gerçekçi endişeler. Ve bugün daha fazla oldukları doğru. Ama bu çağımızın derdi değil. Çağımızın gerçekliği.

Senin uzun bir terapi geçmişin var. Bundan 20 sene önce terapi gerektiren anksiyetelerle bugünküler arasında fark var mı?

Şekli, içeriği, ortaya çıkış şekli değişti. Mesela anksiyete daha geç yaşta ortaya çıkardı. 30'larda filan. Şimdi lise sondan sonra başlıyor. Üniversite öğrencileri şimdi "Ben ne olacağım? İş bulabilecek miyim?" diye endişeleniyor. Eskiden "pazartesi sendromu" vardı. Şimdi her sabah insanlar işe gitmekten endişe duyuyorlar. Başına herhangi bir şey gelebilir diye. Artık sabah sendromu var. Çünkü hayat gerçekten çok büyük bir yarış haline getirildi sistem tarafından. Ve o yarışta birazcık geride kalanlar en ufak bir merhamet ve anlayış gösterilmeden çok acımasızca eleniyorlar. Bunların sayısı arttı ama sosyal fobi, köpek fobisi ya da yükseklik korkusu gibi kategorilerde artış olmadı. Psikiyatrinin tanı kitabı DSM5'i açtığımızda tanımlanan kaygılar artmadı. O yüzden diğerlerine gerçeklik diyorum. Çünkü bu tehlikeler gerçekten var.

Antidepresan kullanımı her yıl biraz daha artıyor. Kaygıyı hafifleten ilaçlar için de geçerli bu. Geçen gün bir arkadaşım anlattı. Bir arkadaşına gitmiş. Üst kat komşusu aşağı gelip, kapıyı çalıp "Xanax var mı?" demiş. "Bir fincan kahveniz var mı?" der gibi...

Güzel hikâye...

Yeşil reçeteyle satıldığı halde hakikaten insanlar türlü formüllerle bu tür ilaçları bulabiliyorlar el altından. Çantasından eksik etmeyen insanlar olduğunu da biliyorum.

Bunları tasvip etmiyorum ama çok anlayışla karşılıyorum. Çünkü büyük kent hayatı, normal bir insanın başa çıkabileceği halden çıkmış durumda. Bizde istatistik olmadığı için bunları bilmiyoruz. İstatistik kurumu... Bundan 10 sene önce amfetamin bir uyuşturucu madde olarak satılırdı. Uyuşturucu satıcıları tarafından satılıyordu. Şimdi onu bir ilaç haline getirdiler. Amfetamin, kişinin aklının çok daha hızlı çalışmasına, kendine güvenmesine ve performansının artmasına sebep olur. Finansçıların, A grubu Harvard, Princeton gibi okulların mühendislik, işletme, endüstri mühendisliği gibi bölümlerinde okuyanların ve finans sektöründe çalışan insanların dörtte üçü Adherall isimli bir ilaç

kullanıyor Amerika'da. Amfetamini ilaç haline getirdiler. Kimyasal hale. Çünkü sistem, 1 buçuk insanın yapabileceği işi 1 kişinin yapmasını istiyor. Ve Adherall almazsan bunu yapamazsın. Ama Adherall'i, amfetamini bir ilaç, hastalık tedavisi gibi insanlara yutturabilmen için bir hastalık icat etmen gerekiyor. O hastalığın adı da "Erişkin Dikkat Bozukluğu ve Konsantrasyon Eksikliği". Ve Adherall kullanıyor insanlar, hem de isteyerek. Kırmızı reçete. Türkiye'de de benzeri bir ilaç.

Bunu kim icat ediyor?

İlaç sektörü. Kapitalizm icat ediyor. Artık gerçekten var olan hastalıklara ilaç bulunmuyor. Bir ilaç yapılıyor. O ilaç için hastalık üretiliyor. İlacın etki ettiği şeyleri semptom olarak tarif ederek hastalık icat ediyorlar. 1900 yılında melankoli depresyonunun tanımlarına açıp bakalım. Depresyon diye tanımladığımız şey ile şimdi DSM5'teki depresyon semptomlarına baktığımızda şunu görüyoruz. Depresyon olarak tanımlanan semptomlar, piyasada var olan anti-depresan ilaçlarının etki edebildiği semptomlar. Yani var olan antidepresanların etki edebildiği semptomların toplamına depresyon demeye başladık. 2 kişilik, 1 buçuk kişilik maaş vermemek için sistem seni hasta ilan ediyor.

Kaygıları için Xanax alanları onaylamıyorum ama anlıyorum dedin.

Keşke diyorum çaresizlikle. Keşke insanlar kendi güçleriyle kendi kaynaklarıyla üstesinden gelebilseler.

Kaygıyı azaltmak için hayatta bir uğraşınız olmalı

Senin önerebileceğin doğal Xanax'lar var mı? Yan etkisi bulunmayan, uzun vadede beyne filan zarar vermeyen.

Hayatla ilgilen. Başka insanlarla ilgilen. İnsanlara yardım et. İnsanlarla bir şeyler yap. Bir uğraş edin. Hayatla ilgili düşün. Politikayı düşün. Hayatın içinde olan, doğrudan senle ilgili olmayanlarla, dolaylı olarak senle ilgili olan şeylerle ilgilen. Bir uğraşın olsun.

Kendinle ilgili en uç örneğin nedir?

9-10 aydan beri mutsuzum. Mutsuz olduğum için hiçbir şey yapmadan mutsuzluğumun geçmesini beklersem mutsuzluğum derinleşir. Ama ben bu 10 ay içinde Nietzsche üzerine 1500 sayfa yazı yazdım. Ve bunlarla uğraştığım zaman dilimi içinde tamamıyla benim dışımda, başka bir şey yapıyor olduğum için kendimi çok daha iyi hissediyorum. Bu uğraş sayesinde. Şişenin içine küçücük bir gemi koymaya çalışıp saatlerce cımbızla yelkenini, gemicisini, küreğini yerleştirip yapıştırabilirsin. Başka bir şeyi de benim bir danışanım yapıyor. Ben hiç öyle bir şey bilmiyordum. Yeni öğrendim. Bitki ressamlığı. Büyük büyüteçlerle yaprakların bütün o kıvrımlarını inceleyip aynısını kâğıda çiziyor.

Özetle kaygınızı hafifletmek, geçirmek için sevdiğiniz bir şeyi yapın mı diyorsun?

Evet. Sana anlam ifade eden, hoşuna gidecek bir şey. Ama hazdan bahsetmiyorum, bunu dediğimde insanlar anında "Hadi gidelim, içelim. Sevişelim" diye anlıyorlar.

Bazı kapıları zorlamak lazımdır

Adam şimdi bankacı. Sabahtan akşama kadar hesaplara boğulmuş. O arada sıkıntıdan ölüyor. Bir kaygı halinde. Ne yapsın?

Eve geldiğinde kitabını okusun. Benim önerebileceğim bu. Çünkü gelirsin, o kitabın içine girersin. Başka bir dünyayı yaşarsın. Ve emin ol 12'ye kadar o kitabı okuyup uyuduğunda öbür sabah işte çok daha az sıkıntılı olacaksın.

Ama iş sırasında yapabilecek bir şey yok. O an sıkılıyorsan da o işi yapmaya devam edeceksin. Hayatın gerçekleri var.

O sıkıntı doğal olarak işten çıktıktan sonra hemen geçmiyor. O yüzden de bu sıkıntıyla yine mesela aynı örnek üzerinden gidelim, kitap mı okuyacağım? Nietzsche ile ilgili bir makale mi karıştıracağım? Hele bir sıkıntım geçsin diyorum. Sıkıntımı en çabuk ne geçirebilir benim? Hadi iki bira içeyim...

Evet en çok kullanılan yöntemlerden biri de "Çok geridim. Çok fenayım" deyip eve gelip içki içmek.

Ya da bir bara gitmek. Bunu yaptığın an o iki birayla rahatlarsın. Ama sonra bir bakmışsın saat 10 olmuş. Yatmana iki saat kalmış. O iki saatte verimli bir şey yapma şansımız yok. Çünkü artık beynim alkolle bir şeyleri kavrama, algılama ve bunu hafızaya kaydetme fonksiyonunu yitirdi.

Sonra uyku bölünüyor. Sabah depresif bir şekilde uyanılıyor.

Deprese ve kaygılı kalkılıyor. İş daha da gözümde büyüyor. Ve işte kaygı daha fazla artıyor. Bu alkolle de böyle olur. Esrarla da böyle olur. Seksle de böyle olur. Ya da aşırı derece spor yapmakla da böyle olur.

Sevdiğin şeyi yapmak yeterli aslında...

Evet. O anksiyete kenarında dursun. Sen sevdiğin bir şeyi yapıp ona odaklanmaya başlayınca anksiyete gidecek zaten. Çünkü unutacaksın onu düşünmeyi. "Bak okuduğum sayfayı anlamıyorum. Yeniden geri dönmek zorunda kaldım" diyerek kitabı atıp hemen pes etmeyeceksin. Devam edeceksin. Önünde sonunda girersin o dünyaya. Bazı kapıları zorlamak gerekir hayatta.

Her şeyi kaybedebilirsin ama kendi varoluşunu kaybedemezsin

Doğarız ve dünyaya atılırız. Bu "olma" halidir. Varolma hali ise bizim yapıp ettiklerimizle ilgili bir şeydir. Özgür irademiz yüzde yüz var olmasa bile herhangi bir anda ne olursa olsun yaptığımız küçücük bir seçimle nasıl bir varoluşa evrileceğimize, nasıl bir insan olacağımıza karar verebiliriz. Kısacık bir anda aldığımız bir karar nasıl bir hayat yaşayacağımızı belirliyor.

Her şeyi kaybedebilirsin ama kendi varoluşunu kaybedemezsin.

Aynı şey iki insan arasında sahip olmaya dayanmayan bir ilişki olduğunda da geçerli. Oraya sistem müdahale edemiyor. Sistemin en ağır şeklinin faşizm olduğunu düşünürsen senin nasıl bir hayat yaşayacağına karar veriyor olsalar da kime âşık olacağına müdahale edemiyorlar. Beyninin içine giremiyorlar. Aşk en büyük isyandır gününe göre.

Usta gazeteci Filiz Aygündüz sordu, ülkemizde alanının yetkin isimlerinden biri olan, psikiyatr Dr. Alper Hasanoğlu yanıtladı. Aşk, kimlik, ilişki, varoluş, ölüm, yas, mutluluk, evlilik, anlam, kaygı, kendinle sahici bağlar kurmak... Hayatın tüm meselelerine derin ve çarpıcı bakış açıları sunan, provokatif, zihin açıcı bir kitap *Gel Hayattan Konuşalım*. Sohbete katılan okura iyi gelecek...

tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı
₺32

ISBN 978-605-09-7585-7
Sertifika no: 11940
9 786050 975857
Doğan Kitap