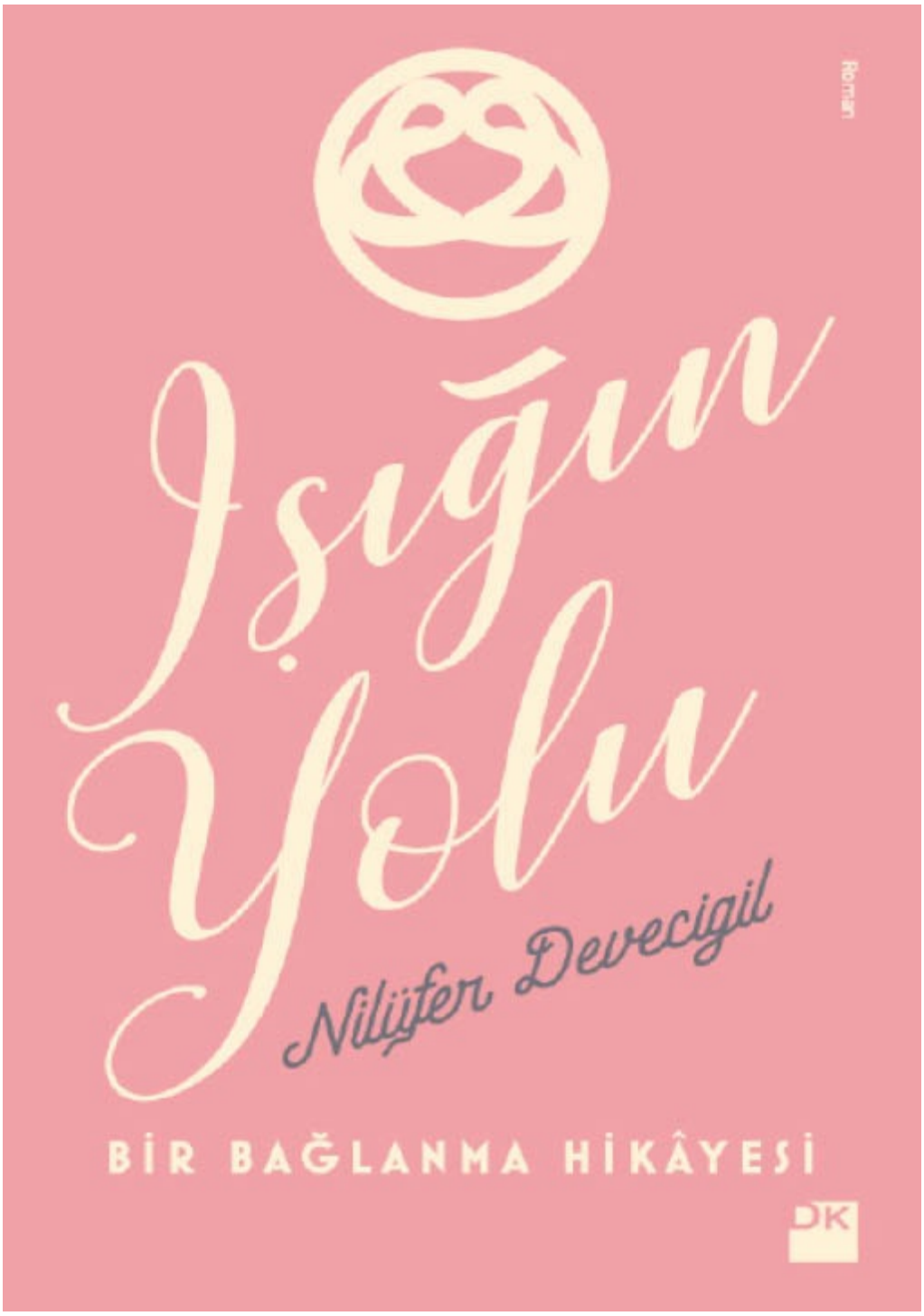

Roman
Işığın Yolu
Nilüfer Devecigil
BİR BAĞLANMA HİKÂYESİ
DK

IŞIĞIN YOLU
Bir bağlanma hikâyesi

Yazan: Nilüfer Devecigil
Editör: Sema Çubukçu

Türkçe 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.
Dijital yayın tarihi: Kasım 2017 / ISBN 978-605-09-4420-4

Kapak tasarımı: İrem Çağırgan

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
Toplu sipariş için tel: 0212 373 77 44
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Işığın Yolu

Bir bağlanma hikâyesi

Nilüfer Devecigil

DK DOĞAN KİTAP

Şimdi bir hikâye anlatacağım size: Ayşenur ile Michael'ın hikâyesi. Bu hikâye, içinde pek çok başka hikâyeyi de barındırıyor. Kıtaları, okyanusları aşan, insan olmanın ortak özelliklerinde kendini bulan bir hikâye. Belki sizin, belki benim, belki tanıdığınız belki de hiç tanımadığınız parçalarımızın, parçalarınızın hikâyesi. Bir aşk, bir ebeveynlik, bir ilişki yolculuğu. Her yolculuk pek çok başka yolculukla kesişir. Yolun ne zaman ne getireceği bilinmez. Yolu kontrol etmeye çalışan yolcu aynı sokaklarda gider gelir, başka sokaklardan, caddelerden, yollardan haberi bile olmadan. Korkularının geçmişin karanlık kuyularında saklı olduğunu bilmez; o korkuları yolda bırakmanın mümkün olduğunu da. Bazen yolculukta karşılaştığımız dostlar, aşklar; bazen inançlarımız, bazen hiç bilmediklerimiz açar o kapıları. Açar ki, aynı korkuları aktarıp aynı çıkmaz sokaklarda tutsak etmeyelim dünyaya tertemiz getirdiğimiz çocuklarımızı.

1. bölüm

Her şeyin başladığı yer

İstanbul, Haziran 2016

Uçak inişe geçmek üzereydi. Bulutlar seyreldikçe aşağıda o çok tanıdık bir o kadar da yabancı şehrin silueti beliriyordu. İstanbul'a baktı Ayşenur, içini çekti, sonra emniyet kemerini yanında uyuyan bebeğine sardı usulca. Ufak öpücükler kondurdu o minik ellere. "İnsanlar isimleriyle doğarlar" derdi annesi. Hamileliği boyunca eşi Michael'la çok kafa yormuşlar, aylarca düşünüp taşınmış ama her seferinde kararsız kalmışlardı isim konusunda. Oysa kızını kucağına verdikleri anda zaman durmuş, her şey susmuş ve sanki kollarındaki küçük melek ona "Benim ismim Işık" diye fısıldamıştı. Tıpkı annesinin dediği gibi, ismiyle doğmuştu Işık.

Işık'ın kucağına verildiği o an, sevgi denen duygunun insanın bütün bedenini nasıl ele geçirebileceğini ilk kez anlamıştı Ayşenur. Öyle kuvvetli bir duyguydu ki kızına hissettiği, "Hiç kimse seni benden daha çok sevemez" diye fısıldamıştı onu göğsüne bastırırken. Sonraki haftalarda ve aylarda, bazı geceler kızının hiç dinmeyecekmiş gibi gelen ağlama krizleri karşısında ne yapacağını şaşırdığı o çaresiz anlarda aklından geçecek delice düşüncelerden tamamen habersizdi. Kızından kurtulmak istediği o çaresizlik anlarını hatırladıkça içi suçluluk duygusu ve utançla az yanmamıştı.

Tekerleklerin yere değmesiyle dalgınlığından sıyrıldı. Kendilerini karşılamaya gelecek olan annesini düşündü. Ne kadar hazırdı onu görmeye emin değildi. Uzun zamandır görüşmemişlerdi ve daha çok uzun zaman da karşılaşacaklarını sanmıyordu. Evliliği bitmese öyle de olacaktı. Hayat, biz planlar yaparken kendi planlarını yapmakla meşguldür, sözünü hatırladı. Hayatının parmakları arasından kayıp bambaşka bir yöne aktığını ve dünyanın diğer ucundaki o küçük kasabada kocasıyla beraber geçirdiği pembe panjurlu ev hikâyesinin

geride kalan bir hayal olduğunu anlıyordu artık. Belki de hep bir hayaldi. Güvenli bir yaşam arayışı o kadar baskındı ki, belki de gerçeklik algısını yitirmişti. Bir ev, bir eş, bir çocukla geçmişin karanlık anlarını sileceğini, temiz bir sayfa açacağını sanmıştı. Hatta İstanbul'dan olabildiğince uzağa gitme macerası da böyle başlamıştı. Sanki geçmişi araya koyduğu kilometreleri izleyemezmiş gibi.

Şimdi bu dönüş onu bir başka korkutuyordu. Alelacele eşyalarını toparlayıp, arkasına bile bakmadan terk ettiği o kasabadan, evinden ve kocasından elinde kalan tek mutluluktu Işık. Ana-kızdı onlar ve asla kendi annesiyle olduğu gibi olmayacaktı ilişkileri. Yine de içinde, derinde bir yerde korkuyordu bundan. Ya benzerse! Yolculuk boyunca okuduğu kitapta yazanlar geldi aklına. *Bağlanma Kuramı*[1] adlı kitabın içeriği bir karabasan gibi çöküverdi üstüne. Gerçekten ebeveyn bağlanmalarımız bu kadar etkileyebilir mi hayatımızı, diye iç geçirdi.

Katıldığı *doğal ebeveynlik*[2] grubunda duymuştu ilk kez John Bowlby adını. Bağlanma kuramını geliştiren Bowlby de kendini anlamak mı istemişti? İnsanlar niye psikolog olur ya da psikolojik kuram geliştirirdi ki? Edison'un ampulü bulması ile Bowlby'nin bağlanma kuramını bulmasındaki ortak nokta neydi? "Aydınlanma!" diye mırıldanırken muzip bir gülümseme oturdu dudaklarına. Bir dadı tarafından büyütülen ve dört yaşında dadısının gitmesiyle derin bir kayıp duygusu yaşayan Bowlby'nin o zamanki travmasını ilerde bir keşfe dönüştüreceğini kim bilebilirdi ki?

Bebeğin ebeveyniyle kurduğu ilişkinin kişinin hayatı boyunca tüm ilişkilerini etkilemesi inanılmaz geliyordu Ayşenur'a. Daha beynin oluşması tamamlanmadan; düşünce, hafıza, akıl denen şey tam oturmadan insanın çocukluğunun hayatı boyunca kendisini etkileyeceği bilgisi korkutucuydu. İstanbul'dan, ailesinden ne kadar uzaklaşırsa uzaklaşsın ailesini kendi ilişkilerinde her an içinde taşıdığını görmek; karakteri sandığı küsme, bağımlı olma, öfkelenme, donma gibi pek çok davranışının kökenini anlamak garip bir hüzün yaratıyordu onda.

"Kendi geçmişinden anlam çıkarmazsan aynı geçmişi tekrarlarsın" diyen okumaları hem iyi hem kötü haber gibiydi. Geçmişi

temizledikçe karakteri sandığı bütün bu uyum bozucu davranış bütününden kurtulabileceği ve bunları bir kader gibi çocuğuna geçirmesi gerekmediği bilgisi içine su serpiyordu. Üstelik sevmişti bu halin bilimsel ismini; *kazanılmış güvenli bağlanma*.[3] Baştan kimse vermediyse sonradan sen kendin çalışıp kazanabiliyorsun gibi. Kötü haber ise bu çalışıp didinme sırasında geçmişin açmak istemediğin sayfalarına bakmak zorunda kalmandı. Bir fırsat olabilir miydi annesiyle geçireceği zaman? Belki yardım edebilirdi geçmişten anlam çıkarmasına. Ama hiçbir umut içeren düşünce yeşeremiyordu şu an içinde. İstanbul'a inen uçakla beraber geçmişte bıraktığını sandığı o küçük kıza dönüşmüştü yeniden. "Annem, olsa olsa kafayı yedirtir bana" diye söylendi dişlerinin arasından. Zaten bilim bile "Kendin çalış kazan!" demiyor muydu...

Emniyet kemeri ikaz ışığı sesini duyunca yeniden sıyrıldı düşüncelerinden. Yolcular birer ikişer uçağın çıkış kapısına yürürken çantasından cep telefonunu çıkardı. Uçak modunu etkisiz hale getirdi ve gelen mesajları kontrol etti.

"Geldim. Pasaport kontrolünden çıkınca çaldır" yazmıştı annesi.

İki buçuk yıl olmuştu birbirlerini görmeyeli. Işık'ın doğumunda da yanında yoktu, sonrasında ziyarete de gelmemişti. "Baban hasta" diye bahane etmişti. Ayşenur da üstelememişti. Üstelese gelir miydi, merak ediyordu. Kucağında kızıyla onları havaalanına bağlayan körükte yürürken bir duygu kırıntısı bulmak umuduyla mesajı tekrar okudu.

Pasaport kontrolünden geçip çıkış kapısına yöneldi. Cam kapı açılınca bir anda genzinin yandığını hissetti. Sigara kokusundan burnunun direği düşmüştü. Geldiği ülkenin sadece kültürüne değil, temizliğine de alışmıştı. Kendi ülkesinin her şeyi yabancı gelmişti birden.

Bir yandan ağlamaya başlayan Işık'ı teskin etmeye uğraşıyor, bir yandan da annesinin çaldırdığı telefonu açmaya çalışıyordu. O sırada gördü önünde duran arabayı ve içinden hızlıca çıkan adamı. "Hoş geldiniz hanımefendi" dedi adam, çabucak bavulları bagaja yerleştirmeye başlarken.

Arka koltukta gözünde siyah gözlükleriyle oturan annesini fark etti

Ayşenur. Kapıyı açıp arabaya bindi. Işık hâlâ ağlıyordu. Ayşenur oturduğu yerden annesine doğru uzandı; sarılmaya yeltendiğinde kadının bedeninin o eski soğuk kokusunu hissetti. Bir beden başka bir bedeni hiç hareket etmeden nasıl bu kadar itebiliyordu ki? Konuşacak ne kadar az şey vardı, onca anlatılacak anıya rağmen. Şoför yerine geçince yola koyuldular. Dikiz aynasından arada umutsuzca kendilerine bakan adam, anne-kız arasında bir sohbeti başlatmanın yolunu arar gibiydi. Tanımadığı bu adamın çaresiz bakışlarında Adnan Efendi'yi gördü birden Ayşenur. Çocukluğunu hatırladı; her işlerine koşan emektar Adnan Efendi'nin şakalarını hatırladı. Buz tutmuş bir örümcek ağı gibi onları saran ilişkiyi ısıtabilen tek kişiydi o. Her hafta sonu Ayşenur'u yatılı okuldan alır, her pazartesi geri götürürdü. Evde olmanın neşe verici olduğu ender anlardı bunlar.

Nur Hanım torununun ağlamalarına tamamen tepkisizdi. Ayşenur'a öyle tanıdık gelen bir haldi ki bu. Bowlby düştü aklına tekrar; Bowlby'nin annesi ile kendi annesini yan yana oturttu hayalinde. Onların yanına da Ainsworth'un annesini koydu. Ainsworth da bu bağlanma kuramıyla yakından ilgilenen başka bir psikologdu. Annesi onun eğitimine önem vermiş; üç yaşında okumayı söken kızını desteklemiş, ama ona hiçbir duygusal yakınlık göstermemişti. Birbirlerinden habersiz bu teoriyi inceleyen iki psikoloğun ortak noktalarının duygusal ilişki kuramayan anneleri olması, kaderin bir cilvesiydi herhalde; hele ki şimdi, onların yaşamından çok uzun zaman sonra, kendi soğuk annesini anlamaya çalışırken.

Ainsworth'un, bir yaşındaki bebekler ve anneleri üzerinde yürüttüğü ve bağlanma kuramını test ettiği deneyin videolarını izlemişti. Bugün yetişkin birinin ilişkisindeki tutumunu belirleyenin aslında henüz bir yaşındayken annesiyle ya da babasıyla arasındaki ilişki tarzı olması ne kadar da şaşırtıcıydı. Bu öğrendikleri kendisine de Michael'a da farklı bakmasına neden oluyordu olmasına, hatta bir tür empati duygusu da uyandırıyordu ama sonra öfkesi, nöbet bekleyen bir düşman gibi çıkıveriyordu karşısına.

Ainsworth ve arkadaşları deneye *strange situation* adını vermişlerdi. Bunun sebebi laboratuvarda gerçek bir "alışılmadık durum" oluşturmalarıydı. Önce anneyle bebeğini oyuncaklarla dolu tanımadıkları bir odaya alıyorlardı. Araştırmacıların merak ettikleri,

bebeğin yeni bir çevreyi annesi etraftayken nasıl keşfettiği; anne kısa süreliğine odadan çıkınca ne yaptığı ve anne tekrar odaya döndüğünde ondan kendisini rahatlatıp teskin etmesini isteyip istemediğiydi. Deneyde bir de, deneklerin tanımadığı biri arada bir içeri girip çıkıyordu. Bebeklerin bu yabancıya verdikleri tepki de araştırma konusuydu. Ayşenur'un dikkatini en çok çeken, annesi içeri girdiğinde de çıktığında da uslu uslu oturan çocuklar olmuştu; bağımsız, kendi başına durabilen çocuklarmış gibi görünüyorlardı. Ayşenur annesinin çocukluğu boyunca onu gururla tarif ettiği halin aslında *güvensiz bağlanmanın*[4] bir kolu olan *kaçınmalı bağlanma*[5] olduğunu ve gerçekte bu kadar erken yaşta bağımsız gözükmesinin bir seçim, bir karakter değil, bir zorlanma, bir zorunluluk olduğunu öğrenince çok şaşırmıştı.

Kafasında bütün bu uğultulu düşünceler, kucağında uykuya dalan bebeği ve arabada keskin bir sessizlik içinde süren uzun bir yolculuğun ardından nihayet eve vardılar. Vakit epey geç olmuştu. Uçakta bir şeyler atıştırdığı için açlık da hissetmiyordu. Boğazına düğüm gibi takılan ağlama hissinden kaçmak için yapacağı en iyi şey de hemen uyumaktı zaten. Göğsünde uyuyan kızını bebek askısının içinden çıkardı. Bebek askısı, Amerika'nın o küçük kasabasındaki yaşamın bir başka kazanımıydı; tıpkı katıldığı anne-bebek gruplarında yakınlaştığı anneler gibi. O destek grupları olmasaydı nasıl yapar, tüm o zorlukları nasıl atlatırdı acaba? O kadınları ne kadar özlediğini düşündü. Oysa şimdi çocukluğunun soğuk, kasvetli anılarıyla dolu bu odada Işık'la yapayalnızdı.

Rüyasında ağladığını gördü. Ağlayan Işık mıydı yoksa kendisi mi, bilememişti. Kendi küçüklüğü ile kızı birbirine karışmıştı. Ter içinde uyandı. Işık'a baktı; kızı mışıl mışıl uyuyordu.

Yol boyu aklına takılan o deneyler miydi onu bu kadar etkileyen, yoksa küçüklüğünün odası mı? Güvenli bağlanma davranışı gösteren bebeklerle annelerin videolarını seyretsem düzelir miyim, düşüncesine gülümsedi. Annelerinin odada olmadığını fark edince ağlayan ve anneleri geri gelince de onun kucağında rahatlayarak oyuncaklarla oynamaya devam eden bebeklerdi güvenli bağlananlar. Anneme seyrettirmeli asıl, diye düşündü. Gerçekten, izlese ne

düşünürdü acaba? Yıllarca gururla övündüğü uslu çocuk hikâyesinin bir yalan olduğunu; usluluk diye ifade edilen o davranış biçiminin ebeveynden kaynaklanan önemli bir soruna işaret eden bir kaçınma davranışı olduğunu bilse ne yapardı? Her ilişki istediğinde kendisi tarafından reddedilmenin acısını daha fazla kaldıramadığı için kızının hayatı boyunca incinebilirliğe nasıl izin veremediğini bilseydi Nur Hanım. O *uslu çocuk tablosunun* aslında Ayşenur'un bütün duygularını maskelemesi olduğunu bilseydi... Bunlarla baş edebilir miydi?

Ebeveyn tarafından rahatlatılma denen şeyi hiç deneyimlememişti Ayşenur. Anne, kızının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamıştı ama duygusal ihtiyaçlarını hiç karşılamamıştı. Zaten Işık doğana dek böyle bir ihtiyacı olduğunu bile bilmiyordu. Bağımsız olmuştu hep. Bunun karakteri olduğunu söylemişti herkes. Kendi kendini motive etmeyi öğrenmişti küçük yaşta. Annesi de, seyahatlerinden dolayı çok az görebildiği babası da onun başarılarıyla gurur duyarlardı. Okul başarısı ve başkalarının onun hakkında ne dediği ailesi için her şeyden önemliydi. Çok yalnız kalmış ve yalnız zaman geçirmeye alışmıştı Ayşenur. Ona, kendi başının çaresine bakmanın ve yardım istememenin önemli bir beceri olduğunu öğretmişlerdi. Ayşenur her şeyi kendi başına yapacağına inanırdı. Hiçbir şeyi kimsenin kendisinden daha iyi yapamayacağına da inanırdı. Bunun bütün hayatını çatırdatan köklü ve çarpık bir temel inanç olduğunu fark etmesi yıllarını alacaktı.

Okul bitince bir reklam ajansında başladığı staj orada halkla ilişkiler direktörlüğüne dek uzanmıştı. Bazen alkol, bazen yoğun iş yaşamıyla kendini rahatlatmıştı. İlişkilerse onun için hep stres kaynağıydı. İlişkisiz hayat, kendine itiraf etmese de, daha kolaydı. Çünkü kimseye güvenilmezdi. Hep geleceğe bakmıştı, geçmiş yoktu ve belki de bu yüzden geçmişi silip, yeni bir hayata başlamak hiç de zor olmamıştı.

İlişkiye kaçınmalı bağlananların beynin entelektüel fonksiyonlarını daha üstün tuttuklarını okumuştu Ayşenur. Doğumla beraber Işık'ın ona olan ihtiyacı iyice ortaya çıkarmıştı bu kaçınma tutumunu. Bu kadar direndiği bağımlılık hissinin Işık'la vücut bulması ve bu hisle ne yapacağını bilememek tüm varlığını tehdit etmişti adeta.

Bağımsızlığın bağımlılıktan doğduğunu bilmiyordu o zamanlar. Zaten bilse de ne işine yarardı ki. Kim bilir hangi büyük büyükannesiyle başlayan maskeler daha kaç nesil boyunca devam edecekti takılmaya! Michael gibi biri girmeseydi hayatına bu döngü hiç kırılmayabilirdi. Işık ise onu tüm zırhlarından soymuştu yavaş yavaş.

Kaçınmalı olarak geçen üç aydan sonra doğal anneler grubunda Ashley isimli bir kadınla samimi olmuştu. Ashley'nin bebeğiyle uyumu, bir dans gibi görünüyordu gözüne. Öyle ki, kimin dansı yönettiği anlaşılmıyordu bir süre sonra. Ne çok şey öğrenmişti bu grupta: Pek çok ebeveyn dikkatini sadece çocuğun davranışlarına yöneltiyordu, oysa yüzeydeki davranışın derininde bunu motive eden bir kök neden vardı. Eğer Işık'ın zihnini görmeye niyet ederse, onunla duygusal bir anlayış üzerinden bağlanabilirdi. Göz teması, yüz ifadesi, ses tonu, mimikler, beden duruşu gibi sözsüz mesajlar ve bebeğinin ihtiyacını ne kadar hızlı karşıladığı en önemli iletişim unsurlarıydı. Sağlıklı zihin yapısının oluşması, Işık'ın sözsüz mesajlarına karşı hassas olup bunu ona geri yansıtmasıyla mümkündü.

Ashley tam olarak bunu yapıyordu. Kızına "Ağzını hareket ettiriyor, demek kızım acıkmış. Kollarını mı açtın! Kızım kucağıma gelmek istiyor" gibi ifadelerle sesleniyordu. Ayşenur bunları duyup gözlemliyordu ama henüz ondan böyle sözler çıkmıyordu. Kafası sadece Işık'ın fiziksel ihtiyaçlarını karşılamakla meşguldü. Onların da zamanını, bebeğin sinyalleri değil, doktorların söylediği program belirliyordu.

Işık'ın sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığını, sözsüz ve duygusal ihtiyaçlarınaysa hiçbir şekilde karşılık vermediğini kocası Michael'ın kızıyla ilişkisini izlerken fark etmişti ilk kez. Ayşenur'un aksine Michael, Işık'la konuşuyor, ona fısıldıyor, yumuşak dokunuşlarla altını değiştiriyor ve ağladığında onu sakinleştirebiliyordu. Hatta Işık babasını ister olmuştu daha çok. Sadece emmek için annesinin kucağına geliyordu. İçten içe sinirleniyordu bu işe Ayşenur.

O güne kadar hep kontrollü ağlatmayı, uyumayı öğretmeyi, ayrı yatakta yatırmayı söyleyen kitaplar okumuştu. Kızının bir an evvel bağımsız olmayı öğrenmesi için doğru şeyler gibi geliyordu bunlar ona. Her ne kadar Işık doğmadan önce kendini anlamaya yönelik

çalışmalar yapmış olsa da, doğumla beraber sanki hortlamıştı geçmişi. Kişi nasıl da kendine en yakın olana çekiliyordu!

Neden bazı anneler uyku eğitimi verirken diğerleri vermiyordu? Doğal ebeveyn anneler grubunu tercih eden annelerin ortak geçmişi neydi? Eğer kişi geçmişinden bihaber olursa, doğru diye çekildiği ebeveynlik şeklinin içinde aynı hataları tekrarlamaya devam mı ediyordu? Bir grup çalışmasında Ashley, "organik besleyeceğim" iyi niyeti içinde, çocuğunu kontrol etme hissinin nasıl onu içten içe kemirdiğini gözyaşları içinde anlatmıştı: "Dikkat etmezsem bebeğimi organik gıdalarla besleyeceğim derken esnekliğimi kaybederek ruhunda yaraya sebep olabilirim diye korkuyorum. Annemin kardeşimle benim üzerimde yarattığı inanç olgusu gibi. O da iyi niyetle başlamıştı, bizi pazarları kiliseye götürmeye. Ama nerede diretmeye başladı, nerede kontrol duygusuna yenildi bilemiyorum. Bugün bırak kiliseyi, hiçbir inanç sisteminin yakınından geçemiyorum."

Dengeyi kaybetmek ne kadar da kolaydı!

Peki ya kendisi? Uyuması için çocuğu yatakta yalnız bırakmakla başlayan uyku eğitimi planlaması şimdi gece gündüz Işık'la olmaya, sürekli birlikte uyumaya dönmüştü. Kocasını kendinden uzaklaştıran neydi? Ya hafta sonu gittiği geziden bir gün erken dönmeseydi? Her şey bir rüya gibiydi. Anahtarla eve girişini, üst kattaki yatak odasına çıkışını, kendi yatağında başka bir kadını uyurken görüşünü ve kocasının o kadını uykusunda izleyişini hiç unutabilecek miydi!

1. Kişiler arası ilişkilerin kısa ve uzun dönem dinamiklerini tarif eden psikolojik bir modeldir. Bu kuram, insanların sevdiklerinden ayrıldıklarında, her türlü sosyal ilişki içinde canları yandığında ya da bir tehdit algıladıklarında buna verdikleri tepkilerin doğasını inceler. İnsan yavrusu doğduğunda tamamen bakıma muhtaçtır; çoğunlukla bakımı veren kişi ebeveynidir, özellikle de annesidir. Anne ile bebek arasındaki bağlanmanın niteliğini, bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlara nasıl cevap verildiği belirler. Bu nedenle bebeğin bağlanma davranışları hep anneyi kendine çekmek üzeredir. Göz teması, dokunma ve ses tonu bu bağı oluşturur. Bebeğin fizyolojik yapılanması da bu bağın güçlenmesini pekiştirir: Örneğin, anne sütünün yağsız olması annenin bebeğini gün içinde defalarca beslemesini, dolayısıyla onunla bağ kurmasını sağlar. Anne bebeğe bu dönemde nasıl davrandıysa bebek büyüdükçe kendi ilişkilerini bu davranışlar üzerinden kurar. Bağlanma davranışları güvenli ve güvensiz olarak ikiye ayrılır. Bebeğin sinyallerini duyup hızlıca cevap vermek güvenli

bağlanmayı desteklerken bu sinyalleri ısrarla anlamamak ya da yanlış yorumlamak güvensiz bağlanmaya neden olabilir. Güvensiz bağlanma, kaçınmalı, kaygılı ya da karmaşık bağlanma şeklinde görülür. Kaçınmalı bağlanan yetişkin için ilişkiler güvenilmezdir; zorlandığında ilişkiden kaçar ve kendini sakinleştirmesinin tek yolu yemek yeme, televizyon seyretme, alışveriş yapma gibi davranışlar olur. Kaygılı bağlanan yetişkinse sürekli ilişki halinde olmak ister; kafası devamlı diğer kişinin onu sevip sevmediği endişeleriyle meşguldür. Karmaşık bağlanmanın temelinde genellikle daha büyük travmalar yatar. Çocuk bir ebeveynle kaçınmalı bağlanma kurarken bir diğeriyle kaygılı bağlanma kurmuş olabilir. Yetişkinliğinde kurduğu ilişkileri bütün bu güvensiz bağlanma davranışları belirleyecektir.

2**.** Doğal ebeveynlik, bağlanma kuramını baz alan ebeveynlik akımına verilen addır. İngilizce *attachment parenting* teriminin Nilüfer Devecigil tarafından Türkçede kullanılan karşılığıdır. Bu akımın temelini, ebeveynin bebeğin sinyallerini görüp, doğru yorumlayıp, kısa bir sürede cevap vermesiyle güçlenen anne-bebek bağı oluşturur.

3**.** Kişi hangi bağlanma şeklinden gelirse gelsin çocukluk hikâyelerinden bir anlam çıkarırsa geçmişin duyguları bugünü etkilemeyi bırakır. Kişi neden geçmişte öyle davrandığını, savunma sistemlerini anlamlandırır. Bu içsel bakış sayesinde hikâyesinden anlam çıkarmaya ve bu da bugünkü ilişkilerdeki bağlanma şeklini güvenli bağlanmaya dönüştürmesine yardımcı olur.

4**.** Bağlanma, beynin doğuştan gelen ve çocuğu emniyette tutmak adına oluşmuş bir sistemdir. Böylece çocuk bağlandığı kişiye yakın olmak ister, stres zamanında rahatlamak için bağlandığı kişiye gider. Eğer buralarda kopma ve sorunlar oluşursa ebeveyn-çocuk ilişkisi güvensiz bağlanma haline gelir. Kaygılı, kaçınmalı ve karmaşık bağlanmalar güvensiz bağlanmanın çeşitleridir.

5**.** Ebeveynin çocuğuyla uzak, duygusal iletişimden yoksun bir ilişki kurması kaçınmalı bağlanmadır. Çocuk buna ilişkilerde yakınlık ve duygusal ilişki istemeyen bir şekilde adapte olur.

Nur ile Ali

Küçük bir köyde doğup büyümüştü Nur. Babası Mustafa Bey öğretmendi. Daha yeni mezun bir delikanlıyken kimsenin gitmek istemediği bir köye gitmeye gönüllü olacak kadar idealist bir gençti. Tek başına geldiği o köyde özellikle kız çocuklarını okula yollamak istemeyen köylülerle mücadele etmiş, kendisini tehdit eden toprak ağası bile onu yolundan alıkoyamamıştı. Mustafa Öğretmen'in Ağa'nın kızı Cennet'e gönlünü kaptırması köyde büyük olay olmuştu. Ağa, belki öğretmeni kendi yanıma çekerim düşüncesiyle, belki de dile düşme korkusuyla kızını vermişti bu delikanlıya. Dillere destan bir düğünle evlenmişlerdi. Ama masallardaki gibi devam etmedi Mustafa ile Cennet'in hikâyesi. Eğitim farkı, kültür farkı, entelektüel birikim eksikliği gibi adı konmayan bir görünmez duvar gittikçe yükseldi aralarında. Mustafa bu eksikliği üç kızı içinde hep gözbebeği olan ortanca kızı Nur'la kapatmaya çalışmıştı.

Nur küçücük bir kızken ona çatal bıçak kullanmayı öğretmiş, çocuğu beyaz peçetesiz sofraya oturtmamıştı. Her akşam sofrada kızı sınava tabi tutardı. Küçük kız sorulara teker teker cevap verdikçe babasının asık yüzü aydınlanırdı. O yüzdeki onay ifadesi için deli gibi çalışırdı Nur. Daha ilkokuldayken babasıyla felsefeden, şiirden, klasik müzikten konuşur olmuşlardı. Ortaokuldayken yaz tatilinde büyük şehre gitmişlerdi; orada babası şarap tatmanın inceliklerini bile öğretmişti kızına. Cennet Hanım bu ilişkiyi kıskanırdı. Kıskandıkça da kızından bütün sevgisini çekmişti. Eşiyle aralarındaki soğukluk büyüdükçe bundan kızını sorumlu tutmuştu.

Babasının onunla gurur duyması için çocukluğundan, kadınlığından, kim olduğundan vazgeçmişti Nur. Annesinin ona hiç veremediği sevgiyi babasına verdiği gururla kapatmaya çalışmak kolay olmamıştı. Sevgiyi ideallerle tecrübe etmek hayatındaki tüm ilişkilere de yansımıştı. Kocasını da, kızını da idealinde yarattığı

kişiler olarak sevmişti. Çünkü tek tanıdığı sevgi buydu. Babası gibi öğretmen olmak istemiş, ama babasının erken ölümü, annesinin çaresizliği derken eğitimini yarıda bırakmak zorunda kalmıştı. Babasının ölümünden sonra iyice içine kapanan Nur, o köyden gitmenin tek yolunun genç ve yakışıklı öğretmen Ali olduğunu düşünmüştü. Henüz babasının yasını tutarken evlendiler. Kısa sürede İstanbul'a tayini çıkan çiçeği burnunda kocası sayesinde terk ettiği köy, terk ettiği geçmişi olmuş; ne kardeşleriyle ne de annesiyle görüşmüştü bir daha.

Nur'un idealindeki koca Ali değildi. Ali de biliyordu bunu; köyden kaçmak için kendisiyle evlendiğini içten içe hissediyordu. Kendini karısına beğendirmek, sevgisini kazanabilmek için, onun gözünde yeterli ve becerikli görünebilmek için her fırsatı değerlendirmiş, önce özel bir okulun müdürlüğüne yükselmiş, ardından da okulun ortağı olmuştu. Okulun başka şehirlerde şubeler açmasıyla seyahatler çoğalmış, bir yandan da maddi olarak her geçen gün daha da güçlenmişlerdi. İş hayatında karşısına çıkan her fırsatı değerlendirmişti. Karısı olmasaydı, bütün ömrünü kasaba öğretmeni olarak geçirebilirdi. Hiçbir zaman hırsları olmamıştı. Hatta hırsın kötü şey olduğu öğretilmişti ona. Her şeyin Tanrı'dan geldiği, kaderin doğduğunda alnına yazılı olduğu inancıyla büyümüştü.

Ali uzun boylu, yakışıklı, bulunduğu ortamda kadınların gözlerini üzerine çevirdiği bir adamdı. Ama sosyal ortamlardaki bu karizmatik hali karısının yanında tamamen sönerdi. Soğuk, duygusuz, mesafeli karısının tam tersiydi Ali. Devamlı bir şeyler anlatır, sonra Nur'a onu dinlemiyor diye kızar, küser, kavga ederdi. Nur'un kırk yılda bir muhabbet gösterdiği olurdu kocasına. Öyle zamanlarda Ali'nin eğlenceli, esprili tarafı çıkardı ortaya. Ama bu yakınlaşma anları hep bir kavgayla sonlanır, Nur sessizliğine gömülerek kocasını cezalandırır, Ali'nin ise karısının gönlünü almak için yapmadığı şey kalmazdı.

Nur dernekler, yardım organizasyonları derken bulunduğu cemiyette güçlü ama yalnız bir kadın olarak tanınmıştı. Çocuk doğurmak aklının ucundan bile geçmiyordu. Hamile olduğunu fark ettiğinde iş işten geçmişti. Böylece Ayşenur dünyaya gelmişti. Çocuğunu modern yöntemlerle büyütmeye kararlıydı. O yıllar,

Benjamin Spock'un *Bebek ve Çocuk Bakımı* adlı kitabının dünyada kutsal kitaplardan sonra en çok satan kitap olduğu yıllardı. Türkiye'de de modern geçinen kadınlar o furyadan nasibini almışlardı. Nur, Dr. Spock'un söylediklerini kelimesi kelimesine uygulamıştı kızını büyütürken. Bebeği belirli bir saatte yatağına yatırıp sonra odadan çıkmak ve hiçbir şekilde geri dönmemek gerektiğini söylüyordu. Kitap, ilk günler bebeğin yarım saat kadar çok şiddetli ağlayacağını ve birden susacağını; daha sonraki gün ise bu sürenin on dakikaya ineceğini anlatıyordu. Bir makalesinde de ağlarken kusmanın da normal olduğunu söylüyordu.

Ayşenur günlerce kustu, ağladı. Nur, bebeğin odasına gitmedi. Ve bir gün gerçekten sustu; hem de bir daha hiç ağlamamacasına. Üç dört yaşlarındayken evlerine gelen misafirler, Ayşenur'un "İyi geceler!" diye salona gelip sonra kendi kendine uyumaya gitmesine şaşırırlardı. Söyleneni yapan, okulda sorun çıkarmayan, sessiz bir çocuk olmuştu Ayşenur. Biraz büyüdüğünde ise annesi derneklere onu da götürmeye başlamıştı. Sessiz bir arkadaşlıktı aralarındaki. Nur için arkasında bir nefes olması gibiydi kendi izinden gelen.

Nur, kızına ergenlik yılları boyunca ilişkilerde neden kimseye güvenemeyeceğini anlattı durdu, sayfalarca tavsiye verdi. Ayşenur, annesinin onun güçlü bir kadın olmasına dair ihtiyacını karşılamak için genç kızlık dönemini oğlanlarla ilişkiye girmekten kaçınarak geçirse de nihayetinde aşka düşmekten kurtulamadı.

Bunu öğrendiğinde her şeyi denemişti Nur. Tehdit, manipülasyon, korkutma; ama engel olamadı bu ilişkiye. En sonunda Ayşenur evi terk edip sevgilisiyle beraber Amerika'ya yerleşti. O günden sonra Nur daha da sertleşti. Gündüz taktığı güneş gözlüklerini gece de taktığına dair dedikodular dolaştı etrafta; kimi gözyaşlarını sakladığını söyledi, kimi kırışıklarını. Elli beş yaşında bile hâlâ hiç kırışığı olmayan yüzünde yaşını ele veren tek şey gözlerinin etrafındaki torbalardı. Hayatı boyunca kullanmadığı mimikler ise yüzünü çoktan terk etmişti.

Belki de bu dünya ikiye ayrılıyordu: Bilip de bildiklerini hissetmeyenler ile bilip de bildiklerini hissedenler. Bilmeyip hisseden var mıydı? Belki bu da Tanrı inancının ta kendisiydi. Nur ve inanç sadece kedi ve köpek olarak tarif edilebilirdi. Dinleri ve her türlü

inanç sistemini hurafe olarak görürdü. Ali'yi ideal koca yapmayan en önemli unsurlardan biri de Allah'a olan inancıydı. Nur'un bildikleri entelektüel yetiyle sınırlıydı; oysa inanç duygularda barınırdı. Kocasıyla konuşmaları, Nur'un, Epikuros'un, "Tanrı kötülüğü ortadan kaldırma gücüne sahipse neden yaratmış?" sorusuyla başlar; Nietzsche'nin öte dünya kurgusunun yaşamı olumsuzladığı görüşüyle devam eder; oradan Sartre'ın Tanrı varsa özgürlüğün olamayacağı, oysa insanın eylem ve seçimlerini kendisinin yarattığına kadar devam ederdi. Ancak her tartışmaya getirdiği ateist yaklaşım çeşitlilik içerirdi. Ali entelektüel kıvraklığıyla baş edemezdi Nur'un. Bol duygusal, içi boş savunmalarda bulunurdu.

Ayşenur babasının tartışmadan kaçınan, hatalı olmasa bile özür dileyen, gönül almak için bin takla atan hallerinden çok rahatsız olurdu. Annesinden gizli camiye gittiğini bilir, ona acır ve zayıflığından nefret ederdi. Kendi kendine "Onun gibi olmayacağım" diye yemin ederdi. Ayşenur'un zayıflık olarak gördüğünü babası teslimiyet olarak anlatırdı: "Şükretmek lazım" derdi.

Ayşenur'un gidişinden sonra karıkoca ilişkileri Nur Hanım'ın dernek faaliyetleri ile Ali Bey'in iş anlaşmaları arasına sıkıştı iyice. Ayşenur konusunu ancak Ali açarsa konuşuyorlardı. Nur geçmişi silmekte deneyimliydi. Silmenin kurallarından en önemlisi konuyu gündeme getirmemekti.

Oysa şimdi bu olanları nasıl değerlendirmeliydi? Ayşenur geri dönmüştü. Hem de torunuyla beraber. Yan odada uyuduklarını düşünmek garip bir histi. Kızgınlığını hatırladı. Michael'ın peşi sıra her şeyi bırakıp giden kızına duyduğu öfkeyi. Ne çok uğraşmıştı o duyguyu gömmeye. Kızı için planlarını hatırladı. Dernekteki mevkiini ona bırakmakla ilgili planlarını. Kendisinin yapamadığı pek çok şeyi o yapacaktı. Oysa o hepsini elinin tersiyle itip Michael denen Amerikalı zibidinin peşinden gitmişti. Yeniden başlayabilirler miydi? Bebek ne olacaktı? Sabah ilk iş bir dadı araştırayım, diye düşündü.

Kütüphanenin üst raflarında bir yerlerde Dr. Spock'un kitabını buldu.

Sayfaları çevirirken telefonun sesiyle irkildi. Bu saatte bu evde hiç çalmazdı o telefon. Ayşenur'un kocası mı arıyor acaba, diye düşündü. Tanımadığı bir ses Cennet Hanım'ın ölüm haberini veriyordu. Ses

giderek kulağından uzaklaşırken çocukluğunun karanlık dehlizlerini annesinin görüntüsü kapladı. Titreyen ellerinden kayıp düşüveren kitaba bakakaldı. Köyüne gitmeyeli tam otuz beş yıl olmuştu.

İki yıl önce

Amerika, Nisan 2014

Her şey ne çabuk olmuştu. Michael'a olan aşkı, birlikte olma kararları, anne babasına kararını açıklayışı, bütün o karmaşa ve bir anda toparlanıp Amerika'ya gelmeleri, hepsi şu son üç ay içinde gerçekleşmişti. Babasının bu süreçte ona anlayış göstermesi, hatta annesinin haberi olmadan ona maddi destekte bulunması şaşırtmıştı Ayşenur'u.

Michael'la bir partide tanışmışlardı. Sosyalliği ve kendine güveni etkilemişti Ayşenur'u. Annesinin yıllar boyu tekrarladığı "Erkeklere güvenilmez" cümlesini kanıtlayacak işaretler aramıştı. Michael onu gerçekten dinliyor, sevgisini dile getirmekten korkmuyordu. Hayatında ilk defa biri onu görmek, anlamak için çaba gösteriyordu. Üstelik bunu Ayşenur'u etkisi altına almak isteyen, daha önce pek çok erkekte gördüğü cinsellik kokan bir biçimde de yapmıyordu. Michael'ın doğal haliydi bu. Esprili, açık ve eğlenceliydi. Psikoloji üzerine yüksek lisansını yeni bitirdiğini, Hindistan'da kimsesiz çocuklarla ilgili bir çalışmaya katıldığını, Amerika'ya dönmeden önce birkaç haftalığına gezmek için Türkiye'ye geldiğini öğrenmişti. İki haftayı beraber geçirmişlerdi. Ayşenur kendisi hakkında kendine bile söyleyemediği şeyleri Michael'la paylaştı. O kadar rahat, içten bir hali vardı ki, bunları sadece onu tanımak, daha iyi anlamak için yapıyordu. Michael ona "Benimle Amerika'ya gel" dediğinde bunun ciddi bir ilişki teklifi olduğunu biliyordu. Prensini bulmuştu. Annesinin onun için sevineceğini düşünmesi ne büyük aptallıktı.

***

Michael'ın anne babası Colorado eyaletinin Boulder kasabasında yaşıyordu. Michael da tüm çocukluğunu burada geçirmişti. Bir düzen

oturtana dek Michael'ın ailesiyle beraber yaşamaya karar vermişlerdi. Ayşenur daha şimdiden mutluydu. Kendi ailesinde hiç tanık olmadığı bir ilişki gözlemliyordu bu evde. Hayal mi, gerçek mi, anlam veremiyordu. Michael'ın anne babası Ayşenur'u sevgiyle karşılamışlardı. Amerikan aileleri için duyduğu "birbirlerine dokunmazlar, dinlemezler, bireyseller" gibi sözler mi doğru değildi, yoksa bu aile mi farklıydı? Aslında sağlıklı bir ilişkinin ülke, kültür, para, cinsiyet gibi pek çok şeyi aştığını zamanla öğrenecekti.

O gün, "Naropa Üniversitesi'nden iş teklifi aldım" diye eve girmişti Michael, Ayşenur'u kucakladığı gibi olduğu yerde döndürerek.

"Naropa mı? Ne işi bu?" diye sordu Ayşenur.

"Afrika dansı dersi vereceğim. Yarın seni okula götürüp gezdiririm istersen. Budistler tarafından kurulmuş bir üniversite. Hatta hafta sonu dışarıya açık programları oluyor. Belki bazıları ilgini çeker..."

Ayşenur yine şaşırmıştı. Kendisini düşündü; eve gelip annesine "Afrika dansı dersi vereceğim" deseydi acaba neler olurdu? Oysa Michael'ın annesi Stacey, oğlunu sevgiyle dinlemiş, sorular sormuş, ihtiyacını anlamaya çalışmıştı. Bu aileden öğrenecek çok şeyim var, diye geçirdi aklından bir kez daha.

O an yaptığı işleri bırakıp, bütün duyularıyla dikkatini oğluna veren bu kadını izlemek sanki ruhsal bir uyanış gibiydi. Artık Ayşenur kelimeleri duymuyor, gözünün önünde akan bu sözsüz beden dansını seyrediyordu. Gözlerin teması, seslerin melodisi ve küçük beden dokunuşlarının ne kadar uyumlu olduğunu düşünüyordu. Bu becerinin, tüm varlığınla o anın içinde olmakla ilgisini zamanla öğrenecekti. Bir zihnin başka bir zihni etkisi altına almaya çalışmadan, sadece onu tanımak, görmek, bilmek için iletişime geçtiğini, farklılıkların gerçek ilişkiyi yarattığını bir gün kendi de tecrübe edecekti. Hayatın ona neler hazırladığını o an henüz tam olarak bilmiyordu.

Stacey ile eşi Nick arasında da bu tür bir ilişki gözlemliyordu. Hatta Stacey'yi eşinden özür dilerken duymuştu bu sabah. Kendi evinde annesi ile babasının arasında çatışma olduğunda günlerce birbirleriyle konuşmadıkları olurdu. Onarma denen şeyin varlığını Ayşenur ilk defa bu ailede görüyordu. Onun evinde onarma değil,

artık konu kapansın diye üstünkörü özür dilemeler olurdu. Bunu da zaten ya babası ya da kendisi yapardı; annesi her zaman haklıydı.

Stacey de psikologdu. Çiftlerle çalıştığını anlattı Ayşenur'a. Demek terzi kendi söküğünü dikiyormuş, diye düşündü Ayşenur; bunu İngilizce nasıl söyleyeceğini bilemediği için sessiz kaldı.

"Eğer birbirimize iyi ebeveyn olmayı öğrenmeseydik, Michael'a iyi bir ebeveyn olamazdık" dedi Stacey.

"Nasıl oluyor da haklı olduğunda bile Nick ile konuşurken onu anlayan bir yerden dinliyorsun? Bu beni çok şaşırttı."

Gülümseyerek, "Mesele haklı olmak değil; bir çift olarak zor duygular geldiğinde birbirimizi nasıl *regüle edeceğimizi*[6] bilmek" dedi Stacey. Ayşenur'un meraklı bakışlarından daha fazlasını anlamaya ihtiyacı olduğunu görünce devam etti anlatmaya:

"Michael'la kendini düşün, harika bir sohbet anını; gülüyorsunuz, sakinsiniz, her şey doğal akışında. Hayatın bu haline *sakin akan nehir* diyelim. İlişkiniz de bu nehrin üzerindeki kayık olsun. Niyetin farklıydı ama söylediğin bir sözü ya da bir davranışını, bir bakışını yanlış anladı. Ses tonu yükseldi, gözleri büyüdü, çenesi kilitlendi. İşte o an, *nehrin dalgalanma hali*. Ya da diyelim ki tersi oldu. Michael bir şey söyledi ya da yaptı ve sen dondun kaldın; gözlerin boş bakıyor, yüzün ifadesiz. İşte o an *nehrin buz tuttuğu, hiç akmadığı hali.* Dalganın ya da durgunluğun sebebini anlatmanın nehrin düzelmesine bir yardımı olmaz. Yapman gereken o an hemen kayığı kurtarmak. Hayati tehlike geçtikten sonra yani nehir yeniden sakin akarken yaparsın konuşmanı."

"Sabah Nick dalgalı nehirdi yani..."

"Aynen öyle. Ben de kayığı kurtarma becerilerimi kullandım: Göz teması kurdum ve ona dokundum. Bir müddet sonra gördüğün gibi o da bana yardım ediyordu. Yani ikimiz birlikte kurtarıyorduk kayığı. İlişki ikimizin arasında uyumsuzluktan uyuma, uyumdan uyumsuzluğa bir yolculuk gibi akıverdi. Zaten iki kişi bunu iyi yaptığında uyumsuzluk anlarını görmezsin bile. Anne-bebek ilişkisini düşün. İlk yıllarda bebeğin o ağlama, huzursuzluk davranışlarını annesi kucağına alarak, sallayarak dindirir, rahatlatır, yüksekte olanı aşağıya çeker ya da tam tersi, *duran nehir* misali, donuksa, çok

aşağıda ise onunla oynayarak, onu harekete geçirerek yukarı iter. Bunun adına da *ko-regülasyon* diyoruz. Nick dalgalı nehir iken ben ko-regülasyon becerilerimi kullandım. Sonra karşılıklı olarak birbirimizi regüle edebildik, yani artık interaktif regülasyona geçmiştik.

"Peki, bu dalgalı ve durgun nehir hep olan bir şey mi? Yoksa sadece çatışma anlarında mı çıkıyor ortaya?" diye sordu Ayşenur.

"Günlük hayatımız sinir sistemimizin dışarıdan gelen uyaranları devamlı dengelemesiyle geçiyor, tıpkı bir regülatör gibi. Sinir sistemi; dışarından gelen sesleri, görsel uyaranları, dokunuşları, bedenin hareketlerini, içseslerimizi, düşüncelerimizi, algılarımızı, tetiklenme adını verdiğimiz algı yanılgılarımızı yani pek çok uyaranı biz fark etmeden en iyi şekilde *regüle ediyor*. Regüle kelimesini kullanıyorum daha iyi anlaman için. Yani optimum seviyede tutuyor. Bir tehlike algısı gelene dek dengede tutmaya devam ediyor. Nick'in sabah benim söylediğimi bir tehdit olarak algılaması gibi. Oysa gerçek hiç de öyle değilken. Hepimizin kendisine has bir *normal regülasyon seviyesi* olduğunu düşün. Nehrin sakin düzenli akma seviyesine kendimizi iyi hissettiğimiz anlar diyelim. Nick ile konuşmaya başladığımızda ikimiz de bu seviyelerde akıyorduk. Gülüyor, şakalaşıyor, eğleniyorduk. Sohbetin azıcık zorlandığımız yerlerini normal regülasyon aralığımızda idare ediyorduk. "Ne işin var orada?" diye sesimi yükseltmemi bir tehdit olarak algıladı. Daha önce konuştuğumuz, kendi babasıyla ilgili zor konuları ona hatırlatan bir yere götürdü bu sözüm onu. Ve regülasyon aralığının dışına çıktı. Sebebini bilip bilmememin o an bir önemi yok aslında. Gözlerinin büyümesi, çenesinin kilitlenmesi, kalp atışının artması, yumruklarını sıkması zaten nehrin dalgalandığını anlamama yardımcı oluyordu. Ve senin de şahit olduğun gibi hemen özür diledim. Özrü, sadece sözle değil, göz temasım, ses tonum, ona olan dokunuşlarımla da yaptım. Ve en önemlisi, bunu empatik ve gerçek bir yerden dile getirdim. Önce ko-regülasyon ile başladım. Sonra bunu artık karşılıklı yapıyorduk. Ve sohbet yeniden rahatça akmaya başladı."

Stacey, konuşurken sadece anlatmıyor, Ayşenur'un *sözsüz mesajlarını* da izliyordu. Konuşanın da dinleyenin ihtiyacını bu kadar yakından takip etmesinin harika bir şey olduğunu düşündü Ayşenur.

Annesinin ona akıl vermesinden, nasihat etmesinden ne kadar farklıydı bu. Ona bir şey öğretmeye ya da inandırmaya çalışmıyordu. Paylaşıyordu bilgisini, tecrübesini ve bu dinleyenin de içine katıldığı bir eylemdi.

"Tamam" dedi. "Ama sanırım biraz daha örneğe ihtiyacım var. Daha iyi aklımda kalıyor. Şu tetiklenme kelimesini tam anlamadım mesela."

Stacey önce biraz düşündü, sonra devam etti. "Bu sabah yürüyüşe çıktığımda bir annenin küçük bir çocuğa ayakkabılarını giydirdiğini gördüm. Beraberce gülüp eğleniyorlardı. *Sakin akan nehir* gibi. Giydirme işi biraz uzayınca çocuk 'Anne iyi yapamıyorsun, babam giydirsin' dedi. Annesi birden sinirlenip ayakkabıları fırlattı. Baba da 'Ne var, niye sinirleniyorsun?' diye konuya girdi. Annesinin sinirlenmesiyle dalgalanan nehrin üstüne babasının da sinirlenmesiyle bir dalga daha gelmiş oldu. Düşün artık çocuk o kayıkta alabora olmadan kalabilir mi! Gerisini görmedim. Ama muhtemelen anne o an tetiklenmişti. Çocuğunun söylediği şey, belki geçmişte ebeveyninin ona söylediği bir sözdü ya da kendisinin hiçbir şeyi doğru yapamadığına inanıyordu. Her ne ise! Anne bunu fark etmedi ve nehir artık sakin değildi, taşıverdi. Geçmişten gelen bir olay şimdiki zamanı etkileşmişti. İşte tetiklenme dediğim bu."

"Anladım. Bana da oluyor. Bazen içimde bir şeyler deliriyor sanki. Niye olduğunu anlamıyorum."

"Herkese olur. Konu zaten olmaması değil, olduğunda bedendeki duyumu, duyguyu fark edebilmek. Yalnızca fark edersen dikkat verebilirsin. Zihnin dikkat becerisi regülatör gibi işliyor. Ama geçmişinde travma varsa bunu kendi kendine yapmak zor. Terapiye de o yüzden gidiyoruz. Geçmiş bugünü bu şekilde etkiliyor işte."

"Günlük hayata dair regülasyonla ilgili bir örnek daha verir misin Stacey?"

"Geçen sabah kalktığındaki halini düşün Ayşenur. Yolculuğun yorgunluğu, açlık, bilmediğin bir ülke, ev, insanlar; durgun nehir gibi. Biraz boş gözlerle bakma hali, yavaşlamış hareketler."

Çok şaşırmıştı Ayşenur. "Evet dedi, kendimi bedenimde hissetmiyordum."

Kendisinin bile yarım yamalak hatırladığı bir anı, nasıl bu kadar net

hatırlıyordu Stacey? Bu kadından öğreneceği çok şey vardı. Gülümsedi kendi düşüncesine.

“Bir uçağın *otomatik pilota* geçmesi olarak da düşünebilirsin. Kolay anlaşılması için beyni ikiye ayıralım; ilkel sistem ve sofistike sistem diye. Günlük hayatın içinde ilkel beynin tehlike sezdi mi, hemen otomatik pilota atıyor sistemi. Sofistike sistem kapanıyor. Ve bedenin savaşmaya, kaçmaya ya da donmaya hazır olmak üzere değişim geçiriyor. Nehir örneğine geri dönersek dalgalı ya da durgun nehir gibi. Atalarımızın zamanında karşımıza *aslan* gibi yırtıcı hayvanlar çıkınca olurmuş. Şimdiki aslanlar karşındakinin söylediği bir söz oluyor ya da yeni bir ortam, yabancı bir yüz, kalabalık karşısında sunum yapmak, geçen sabahki sen, bu sabah ki Nick örneği gibi çıkıyor karşımıza. O yüzden hayatını kurtarmak için beyninin ilkel sistemleri *otomatik pilota* geçer. Göz yuvaları açılır, kalp atışı artar, eller ayaklar yüz gerginleşir. Milyonlarca yıldır evrimleşen beynimizin ilkel sistemleri hâlâ *sağ kalma modunda*[7] çalışıyor. Michael’ın geçen gün anahtarı bulamadığındaki paniğini hatırla!”

İkisi de gülümsedi hatırlayınca. “Hatta benim ‘Önemli değil, takma’ demem Michael’ı daha da sinirlendirmişti.”

“Evet” dedi Stacey. “Çünkü *normal regülasyon* seviyesinde değilken –ki ister yukarıda çok hareketli, ister aşağıda hiçbir şey yapamayacak kadar hareketsiz olsun– beynin ilkel parçalarına bel bağlıyoruz. Oksijen az, yeterince glikoz yok sistemi optimum seviyede tutacak. O yüzden sofistike sistem kapalı. Yani akıl da yok, mantık da. Senin mantıklı şeyler söylemen bir işe yaramadığı gibi sistemi daha da zorluyor.”

“Yani ilkel beyinden mi konuşacağım o anlarda?”

“İlkel beynin dili sözsüzdür” diye cevap verdi Stacey.

Gülmeye başladı Ayşenur, aklına sadece konuşma gelmesi ne komikti. “Sözsüz iletişim olur mu?”

“Biz insanlar sevmek için yaratılmışız. Çoğu zaman zihin otomatik, refleksler ön planda. Karşındakinin *normal regülasyon seviyesinin* dışına çıktığını fark ettiğinde sözleri bir kenara bırak. Göz teması, dokunma, ses tonunun yumuşaklığı, onun yeniden normal seviyesine gelmesine yardım edecektir. Ne zaman ki beyin bu yardımla yeniden

sofistike kısımlarını kullanabilecek hale gelir, artık sistem yeniden akıllı oluyor anlayacağın.”

Söyledikleri inanılmazdı. Yani o yüzden çoğu zaman gereksiz tartışmalara giriyordu eşler.

“Sabahki konuya geri dönersek evet, haklı sebeplerim vardı. Ama konunun haklı ya da haksız olmakla bir ilgisi yok. Çünkü Nick kırılmıştı. Demektir ki bu benim sorunum. Ben onu kırmadığıma inanıyor olabilirim. Bir önemi yok; çünkü incinmeye, yaşayanın gözünden bakmalı. Eğer hemen onarmasaydım, uzun süreli belleğe yerleşme riski olacaktı. Ne kadar hızlı onarırsan, ilişki o kadar çabuk eski haline döner. Ve zamanla bunu daha iyi yapmayı öğreniyoruz. Uzun beklersen, beyin uzun süreli belleğe atıyor.”

“O yüzden annemin beni kırdığı bir konuyu iki yıl sonra hâlâ hatırlıyorum.”

“Evet. Eşinle ya da çocuğunla olan iletişiminde kendini savunmak hiçbir zaman ilk iş olmamalı. Karşındakinin yüzündeki rahatlamayı ne zaman görürsen, o zaman kendi sebeplerini anlatabilirsin. Nick’in bu sabah yüzündeki rahatlamayı gördükten sonra sarılıp işe yolladım. Akşam geldiğinde bunu konuşacak zamanımız olacak” dedi ve sonra kendine kahve yapacağını, Ayşenur’a da isteyip istemediğini sordu. Birlikte mutfağa gittiler. Bu sohbet Ayşenur için epey ilginç bir şekilde devam ediyordu.

Stacey kahveyi hazırlarken, “Peki ya, kendi incinmemi Michael’la paylaşırken birden o zorlanır ve kendi regülasyon seviyesinden çıkarsa ne olacak? İkimizde de regülatör işlemiyorsa?” diye sordu Ayşenur. Arkasından *ayvayı yedik* demek istedi. Ama diyemedi. Belki de yeni İngilizce deyimler öğrenmeliydi.

“Bir tanem, bu bir dans. Mükemmel yapmak diye bir şey yok. Ancak unutma; ilişkilerde hakkaniyet olmalı. Sen incindiğinde, onun işi seni rahatlatmak. Tıpkı o incindiğinde senin işinin onu rahatlatmak olması gibi. Bir taraf her şeyi üstüne aldığında denge bozulur. Oyunun kuralı bu. Sınır koymayı öğreneceğiz. Senin sıran olduğunda, senin sırandır. Çocuklarımızın bizi sürekli izlediklerini de unutmamak lazım. Onlara nasıl yapmaları gerektiğini anlatmıyoruz, model oluyoruz. Çocuk doğurmadan önce bu işi iyi yapmayı öğrenen çiftleri düşün” diyerek dönüp kahveleri koydu.

“Ayakkabıları fırlatan anne örneğini ele alalım; o da kendi *normal regülasyon seviyesinin* dışına çıkmıştı. Çocuğu mu düzeltecek sence onu?” diye sordu Stacey. Sonra da devam etti: “Ebeveyn-çocuk ilişkisi adil bir ilişki değildir. Sadece vermek üzerine kuruludur. Bu taşmalardan çocukları korumak adına kendi geçmişimizle çalışmamızın önemini anlayabiliyor musun!”

O gün bilmiyordu Ayşenur. Çocuğu olduğunda anlayacaktı etrafını kendisini anlayan başka annelerle sarmalamanın önemini. Kendi tetiklenmeleri onu çaresizliğe sürüklediği anlarda bu annelerle yaptığı çalışmalar iyileştirecekti kızıyla olan incinmelerini. O zaman hatırlayacaktı Stacey’nin ona söylediği, *ilişkilerde incinir ve ilişkilerde iyileşiriz* sözünü.

Verandaya çıktılar. Bahçede sincap görmek ilk günler çok şaşırtmıştı Ayşenur’u. Şimdi ise günlük hayatın bir parçasıydı artık. Bir süre sincapları seyrettiler sessizce. Bütün o duyduklarını sindirme ihtiyacı sessizleştirdi bir süre Ayşenur’u. Sonra dudaklarından Leo Buscaglia’nın sözleri döküldü:

> Riskler alınmalıdır, çünkü hayatımızın en büyük riski hiç risk almamaktır. Hiç risk almayan kişi, belki acı ve üzüntülerden korunabilir ama büyüyemez, sevemez, değişemez, hissedemez, öğrenemez. Garanti arayışlarıyla zincirlenmiş bir köle olarak yaşarken, bedelini özgürlüğünü kaybederek öder. Sadece riski göze alabilen kişi hürdür.

“Belki de Stacey, ben hep tutsak olarak yaşadım. Bana bugün anlattıkların, hiç bilmediğim yabancı bir dil gibi.”

Stacey, sessizce genç kadının başını avuçlarının içine aldı, gözlerine baktı ve yavaşça kucağına yasladı. Stacey saçını okşarken Ayşenur, daha önce hiç tanımadığı gözyaşlarıyla tanıştı.

6**.** Bebekler, altını ıslatmak, acıkmak gibi içsel fiziksel uyaranlarla ya da yüksek ses, parlak ışık gibi çevresel uyaranlarla yalnız baş edemezler. İnsan yavrusu bütün türler içinde en çaresiz ve bakıma muhtaç olandır; ne kendini doyurabilir ne de rahatsız olunca ışığı kapatabilir. Acıktığı için ağlayan bir bebeğin sadece karnını doyurmak yeterli değildir; onun sinir sistemini sakinleştirmek için göz teması, ses tonu ve dokunma şarttır. Ebeveynin bu anlamdaki davranışlarının tümü bebeği regüle etmek demektir. Bu sadece bebeği sakinleştirmek anlamına gelmez, çok uyarılmış bir bebeği daha dengeli bir noktaya çekmek ve hissizleşme derecesinde tepkisizleşmiş bebeği de daha yukarı çıkarmak gerekir. Yine bunu

yapabilmenin de yolu göz teması, ses tonu ve dokunmadır. Regülasyon, bebeğin tek başına yapabildiği bir şey değildir. Ve hayatın ilk yıllarında bunun onun adına yapılması şarttır. Ebeveynin bebeği regüle etme haline ko-regülasyon denir. Bebek büyüdükçe karşısındaki kişi tarafından regüle edilme halini içselleştirerek kendi kendini regüle eder hale gelir; buna da öz-regülasyon denir; tabii şayet hayatının ilk aylarında ve yıllarında sağlıklı bir regülasyon sistemi geliştirebildiyse. Bütün bu süreç, hayatın ilerleyen yıllarında sosyalleşirken ve ilişki kurarken son derece belirleyicidir. İki kişinin birbirini karşılıklı regüle etmesi, yani eşimiz, arkadaşımız ya da o anda ilişki halinde olduğumuz herhangi birinin sinir sistemi yukarı çıkarken kendi sistemimizi dengede tutarak onunkini aşağı indirmek ve onun da bize aynısı yapması interaktif regülasyondur. Bu regülasyon çeşitlerinin hepsine yetişkinlikte ihtiyaç vardır.

7**.** Otomatik çalışan ve bizi karşımızdaki tehlikeyle savaşmaya, savaşamayacaksak kaçmaya ya da donmaya hazırlayan sistemdir. Atalarımız vahşi yaşamda hayatta kalmak için beynin ilkel kısmının iyi çalışmasına ihtiyaç duydular. Karşılarına bir aslan çıktığında beyin tüm sistemi savaş, kaç ya da don moduna almazsa hayatta kalma şansları olmazdı. Biyolojik olarak sistemin kendisini korumak için buna ihtiyaç duyduğunu söylüyor araştırmacılar. Her ne kadar zamanımızda etrafta aslanlar olmasa da sistemimiz tehlike hissettiğinde sağ kalma moduna geçebiliyor.

Köy

İstanbul, Haziran 2016

Ayşenur sabah uyandığında evde derin bir sessizlik hâkimdi. Saat farkından dolayı çok uyuduğunu düşündü önce. Her zaman ona çok tanıdık olan bu sessizlik şimdi ne kadar yabancıydı. Tuvalete doğru yürürken annesinin odasının kapısının açık olduğunu gördü.

“Ayşenur seninle biraz konuşmak istiyorum.”

Sesi sanki daha da monotonlaşmıştı. Yaptığı işe ara vermeden devam etti: “Dün gece annemin öldüğünü haber verdiler. Cenaze yarın. Aynı gün gidip dönecek bir uçak bulamadığım için bu akşam gideceğim. Yarın akşam dönerim.”

Bunları söylerken çantasının içine iki üç parça bir şey koymakla meşguldü.

Eskiden fark etmediği, hatta ona çok normal gelen pek çok detay şimdi ne kadar ortadaydı. Bir ölüm, bir cenaze hele ki annenin ölümü bu kadar duygusuz söylenebilir miydi? Annesinin yüzünde bir duygu aramak beyhude bir çabaydı.

“Anne, ben de gelmek istiyorum” sözü çıktı ağzından; o kadar hızlı olmuştu ki, kendi sesi kendine yabancı geldi.

Yaptığı işi bırakıp bir an durdu Nur Hanım. Aklı, gelmemesi gerektiğini söylemek istiyordu. Ve neden tamam dediğini hiç bilmedi.

Bilet rezervasyonu için telefon ederken torununu tamamen unuttuğunun farkına vardı. Işık’la onca yol, cenaze nasıl olacaktı! Soyadları neydi acaba?

***

Konya’da onları havaalanında bir adam karşılamıştı; Nur Hanım’ın finanse ettiği derneklerden birinin Konya şubesi için çalışıyordu. “Başınız sağ olsun” dedikten sonra onları arabaya yönlendirdi.

Işık, bebek askısı içinde sakince meme emiyordu. Bu askıların en sevdiği yönü buydu Ayşenur'un; kendi günlük rutinine devam ederken, bebeğinin de kendi rutinine devam edebilmesi. Askının bezi yeterince geniş olduğundan, kimsenin görmesi de gerekmiyordu. Altı aylık ebeveynlik yolculuğundaki en büyük yatırımının bebek askısı olduğunu söylediğinde annesi çok şaşırmıştı. Ayşenur'u şaşırtansa insanların bebek arabalarını bir yerden bir yere taşımak için verdikleri uğraştı. Evden çıkarken yanına tek alması gereken bir iki bezle bu bebek askısıydı. Zaten katı gıdaya henüz geçmedikleri için kendi sütü yeterliydi.

Yol boyunca zorunlu rehberlerinin Konya hakkında turistik bilgi verme iştahını kesmemeye özen gösterdiler. Gödene adlı köye vardıklarında, burada 1071 Malazgirt Savaşı'yla yerleşik düzene geçildiğini, eskiden yayla olduğunu ve yöre halkının hayvanlarını burada güttükleri için isminin zamanla Gödene kaldığını öğrendiler. Eski kerpiç evlerden birinin önünde durdular. İçerden Nur Hanım'a çok benzeyen ama ondan epey yaşlı duran bir kadın çıktı. Kadının bu kadar candan onları karşılamasına çok şaşırmıştı Ayşenur. Demek annesinin ailesindeki herkes öyle mesafeli değildi.

Evin avlusu insan doluydu. Sekmen denen geleneksel olarak ağalara ayrılmış biraz daha yüksekçe olan yerde yaşça büyük adamlar oturuyordu. Kimse Nur Hanım'a ya da Ayşenur'a soru sormadı. Onlar da bir süre sonra zaten avlunun kalabalığında kaynadılar.

Annesinin yüzüne, bir hüzün izi bulabilmek için boşuna bakıyordu Ayşenur. Ama Nur Hanım, hüzünlerini çoktan gömmüştü toprağa babasıyla birlikte.

Onları karşılayan kadının büyük teyzesi Ayşe olduğunu öğrenmişti Ayşenur. Annelerinin uykusunda öldüğünü, Allah'ın herkese böyle ölüm vermesini, üç kızı olduğunu, onlardan da olan torunlarını anlattı da anlattı. Ayşenur daha yeni yeni bu şiveye alışmaya çalışırken, bu kadar çok bilgi karşısında allak bullak olmuştu. Bir yandan da Amerika yolculuğunun yorgunluğu üstüne çökmeye başlamıştı. Gözkapaklarını tutamıyordu. Anlatıyordu Ayşe Teyze, hem de susmadan, nefes almadan anlatıyordu. Onun dinleyip dinlemediğinin, bu bilgileri merak edip etmediğinin, duygularının hiçbir önemi yoktu. *Biz paylaşan toplumuz, tanımadığımıza bile anlatırız, yabancılar*

yalnız toplumlar diyen boş böbürlenmeler geldi aklına. Aslında bütün bu kelimeler içinde yalnız olan biziz, diye düşündü. Ha ben, ha duvar, kadının sadece anlatası var işte, diye sessizce sızlanırken gözkapakları uykuyu daha fazla taşıyamadı.

Gözünü açtığında kucağında Işık'ı göremeyince bir an telaşa kapıldı. Hemen sonra Ayşe Teyze'nin ninni söyleyen sesini duydu. Avlu biraz daha sakindi artık, uzandığı sedirden kalkıp açık kapıya yöneldi. "Gel, gel, içeri gir" diye seslendi Ayşe Teyze. Işık kadının kucağında eğlenceli sesler çıkararak eşarbının uçlarıyla oynuyordu.

O sırada yan odadan sesler geldiğini duydu Ayşenur. Annesinin sesi tiz bir kadın sesine karışıyordu. "Sen çekip gittin!" diye bağırıyordu kadın. "Peki ya ben! Biliyordun, ne olduğunu biliyordun abla! Neden beni yalnız bıraktın!" Nur alı al moru mor dışarı çıktı; Picasso resimlerine benzemişti yine yüzü. Ama bu sefer yüzüne oturmayan gülümseme değil, üzüntüydü. Arkasından diğer kadın göründü. Başörtüsü açılmış, kırlaşmaya başlayan saçları ortaya çıkmıştı. Gözleri ne kadar kocamandı; sanki bir gün korkuyla açılmış ve bir daha hiç eski haline gelmemiş gibiydi. Ablasını kolundan tutup kendine çevirdi. "Sana güvenmiştim. Bir gün gelip beni kurtaracağın umuduyla dayandım bu acıya. Her Allah'ın günü! Ve sen hiç gelmedin."

***

Akşam olmuştu, yer yatağı hazırlamışlardı misafirlerine. Annesiyle aynı odada yatmak garip bir histi Ayşenur için. Acaba, babasıyla annesi aynı yatakta nasıl uyuyorlardı? Annesinin yatağın diğer ucuna gittiğini, hatta ayrı yorgan kullandığını bilirdi. Peki ya babası! Mutlu muydu bu durumdan?

Strange situation videolarından anladığı kadarıyla babasının durumu güvensiz bağlanmanın *kaygılı bağlanma* şekline çok benziyordu. Kaygılı bağlanan bebekler, annelerinin odadan gittiğini görünce ağlıyorlardı, anne geri geldiğinde ise bir daha kucaktan inmiyor ve sakinleşemiyorlardı. Tekrar oyuna dönemeyen, hem kucaktan inmek hem de kucakta kalmak isteyen çocukları düşünmüştü Ayşenur. "Büyüdükleri zaman nasıl insanlar oluyorlar?" sorusunun cevabıydı babası. Ne zaman sevgi alacağını bilemeyen bir

çocuk gibi karısının etrafında pervane olması; kafasının her an kadının onu sevip sevmediğiyle meşgul olması; buna rağmen hep onun kendisine gelmesini, ilgi göstermesini beklemesi; ayrılıkların zor olmasından dolayı seyahat dönüşlerindeki öfkesi –bugüne kadar babasında bir türlü anlayamadığı bir şeydi bu Ayşenur'un– hatta tatil öncesi ve sonrasında çıkardığı kavgalar; yakın temasa olan bağımlılığı; karısıyla ettiği her kavgada geçmişle ilgili şeyleri ortaya sürmesi; annesinin duygusuz kısa cümlelerine karşın babasının uzun ve duygusal olarak Ayşenur'a bile fazla gelen konuşmaları hepsi yerli yerine oturuyordu böyle bakınca.

Madem çocuklar kendilerine bakan, büyüten kişilere, karşısındakine göre farklı bağlanmalar gösterebiliyordu, o zaman kendi babası bu kaygılı bağlanma tarzını kiminle geliştirmişti? Ne babaannesini ne de dedesini tanımıştı Ayşenur. Babasının anlattıklarından aslında ikisi de olabilirdi. Bu bağlanma şekliyle çocuk tıpkı kumar makinesinin önünden ayrılamayan bir bağımlıya dönüyordu: Ebeveynin sevgi ve ilgisini vermesi o kadar harika bir his yaratıyor ki, ne zaman onu vereceğini bilmediğin için peşinden hiç ayrılamıyorsun... "Tuvalete bile gidemiyorum", "Duş bile alamadım", "Tek başına yapamıyor, bensiz kalamıyor" diyen annelerin ilişki tiryakisi çocukları gibi.

Bir türlü uykuya dalamayan Ayşenur en sonunda yer yatağından kalkıp avluya çıktı. Karanlık gecenin içinde gökyüzündeki yıldızlar kocaman görünüyordu.

"Seni de mi uyku tutmadı?" dedi bir ses. Ayşenur dönüp arkasındaki sedire baktı. "Senin küçük teyzenim. Adım Zehra. Annen bu evden ayrıldığında ben on yaşındaydım."

"Evet, annemle tartıştığınızı duydum."

Cevap vermedi Zehra. Kendi dünyasında kayboldu. Çok küçük yaşta öğrenmişti bedeninden kopmayı ve kendine yarattığı bir başka gerçeklikte var olmayı.

***

Cenaze töreni çabuk bitmişti. Cami avlusunda neredeyse bütün köy vardı. Pek çok kişi Cennet Hanım'ın ne kadar iyi bir insan olduğunu söyleyip gözyaşı döktü. Ayşenur, bu iyi insanın iyi insanlığından

kendi kızının haberi yoktu demek ki, diye düşündü. Mezarlıktan sonra evdeki duaya kalmak istemedi Nur Hanım. Başında eğreti duran başörtüsünü bir an evvel çıkarıp atmak niyetindeydi. Camide olmak, cenaze namazı kılan insanlar, mezarlıkta edilen dualar... Bütün bu dinsel, törensel işlere tahammül etmenin annesi için ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyordu Ayşenur. Kalması için ısrar eden kardeşlerini kesin bir dille susturdu Nur Hanım.

Ayrılma zamanı geldiğinde Ayşe Teyze yeğenine sımsıkı sarıldı. “Yine gel, e mi? Sana tandır ekmeği yapmayı öğretirim” dedi.

Arabaya binerlerken Zehra eteğinin altından bir defter çıkarıp Ayşenur’un eline sıkıştırdı. “Bunu annene verecektim, ama belki de senin okuman daha iyi” dedi.

Nur Hanım fark etmemişti Zehra’nın kızına verdiği defteri. Zehra’nın günlüğüydü bu defter. İçinde yazanları okuyunca kanı donacaktı Ayşenur’un. Annesinin bütün bunlardan haberi var mıydı?

İçsel çalışma

Amerika, Nisan 2014

Michael'ın küçük öpücükleriyle açtı gözlerini Ayşenur; sık aralıklarla ve hafif hafif öpülmeyi sevdiğini nasıl da biliyordu.

"Hadi, hemen giyin. Seni Naropa'ya götürmek istiyorum. Kahvaltıyı da orada ederiz."

Duş alıp hızlıca giyindi. Kapının önünde bisikletleri duruyordu. "Bu kasabayı seviyorum" dedi kendi kendine. Bisikletle on beş dakikada üniversiteye varmışlardı bile. "Burası küçük bir kampüs" diye anlattı Michael. Önce kafeteryaya uğradılar, *bagel* adlı yuvarlak ekmek ve sürme peynirden oluşan kahvaltılarını ederken Michael ona Naropa Üniversitesi'nin Budist felsefesini anlattı. 1974 yılında Tibetli Budist öğretmen Chögyam Trungpa tarafından kurulduğunu, en büyük özelliğinin geleneksel eğitim felsefesi yanında meditasyon gibi Budist eğitim yaklaşımlarını kapsaması olduğunu açıkladı. Okulun kataloğunu gösterdi sonra. Şöyle ibareler vardı: ... *öğrencilerinin içsel farkındalık çalışmaları ile şimdiki anda daha fazla kalmayı öğrenmeleri adına...* ya da *...açıklık, kişisel farkındalık, ve sezgilerin çalışması...* ve *...iç çalışma ile kişiyi hayata hazırlamak...*

Okudukça heyecanı daha da artıyordu Ayşenur'un.

"Burası nasıl bir okul böyle!" Benim ülkemde hiçbir okul içsel farkındalıkla ilgilenmiyor.

"Bizde de farklı olduğunu sanma. Sadece Naropa'da böyle. Doğu öğretilerinde iç farkındalığı geliştirecek pek çok çalışmayı kültürlerine kattıklarını görürsün; mesela tai chi, ya da çay seremonisi, meditasyon çalışmaları. Sizin kültürde de var aslında; hat sanatını düşün ya da ebru çalışmalarını, bunların hepsi dikkatini ana verebilmeni sağlar."

Ayşenur Michael'ın söylediklerini biraz anlıyor, biraz anlamıyordu.

İç farkındalık kelimesi tam olarak neyi içeriyordu acaba? Çok yeni kavramlardı bunlar Ayşenur için. O tüm hayatını mantık, akıl yürütme gibi sol beynini geliştirmeye yönelik eğitimlerle geçirmişti. "Mantığınla hareket et" sözünü duymuştu annesinden sık sık. "Duygular seni yanıltır" demişti babası.

"Öğrenecek ne çok şey var..."

"Hayır" diye düzeltti Michael, "öğrenecek değil, tecrübe edecek." Elinden tuttuğu gibi onu bir sınıfa götürdü. Gülümseyerek, "Birlikte *tai chi*[8] yapacağız bugün" dedi.

***

Ders küçük bir selamlama töreniyle başladı. Öğretmen sakin ve rahatlatıcı bir ses tonuyla devam etti:

"İyi birer öğrenci olarak, dikkatinizi şu anki tecrübenize vermenizi istiyorum. Şimdi hepiniz gözlerinizi kapayın. Dışarıdaki uyaranları kapatıp, içinizde olanlara dikkat verin. Dikkat, en değerli aracımız. Dikkati kuvvetlendireceğiz bu dersle. Çünkü ancak dikkatle içimizde ne olduğunu anlayabiliriz. Dikkatinizi önce nefesinize verin... Merak edin... O nefes nasıl içeri giriyor, nasıl dışarı çıkıyor... Dokunduğu her bölgenin duyumuna dikkat verin... İsimlendirmeyin hemen... Hatta isimlendirmekten çekinin önce... Tecrübelerimizi çok çabuk tanımlıyor, isimlendiriyoruz... İzleyin, acele etmeyin... O tecrübeden gerçekten öğrenme şansı yakalamak için kelime katmadan bekleyin... Tecrübenin kendisi kelimeyi çıkarana dek bekleyin..."

Ders bittiğinde şaşkındı Ayşenur. Öğretmenin söylediklerinden çok etkilenmişti. Ama kafası karışmıştı. "Benim nefesim burnumdan girdikten sonra nereye gidiyor bilmiyorum Michael. Girişini fark ediyorum, sonrası yok."

"Merak etme Ayşenur. Zaman ver kendine. Bunca yıl dikkat vermediğin bir şey ilk dikkat verdiğinde nasıl hemen ortaya çıksın? Matematik problemi çözmeyi bir günde mi öğreniyorsun!"

"Belki de benim bedenim başka türlü çalışıyor" dedi Ayşenur.

O an bilmiyordu. Oysa üç ay sonra bedeninde hiç bilmediği pek çok yeni tecrübe yaşayacaktı. Ve bu sadece bir başlangıçtı.

"Anda olmak için beynin bütün bölgelerinin entegre çalışması gerekiyor. Tamamen sol beyinde yaşayanlara bak. Katı, duygusuz,

sözsüz mesajları tam yorumlayamayan insanlar. Duygularını maskeleme konusunda uzmanlar.”

“Ben böyle birini tanıyorum” dedi Ayşenur. İkisi de gülümsediler.

“Sağ beyinde yaşayanlar ise duygusal bir karmaşa. Devamlı öfke nöbeti yaşayan çocuklar gibi, her şey bir trajedi. Dikkat kapasitesini iyi kullanmayı öğrendiğinde sağ beynin fonksiyonu ile sol beynin fonksiyonunu birlikte kullanabilirsin. O anki duygusal tecrübeni sağ beyinle tecrübe edip, sol beyinle isimlendirmek gibi.”

“Söylediklerin kulağa hoş geliyor. Otuz yıldır hiçbir duygusal şeyi tecrübe etmeye izin vermemiş biriyle konuşuyorsun.”

“Doğru değil. Bana olan sevgini yaşamaya izin veriyorsun. Gözlerinde görüyorum. Gülüşünde duyuyorum. Dokunuşunda hissediyorum.”

“Michael, çok şanslıyım, senin gibi biri hayatımda olduğu için.”

“Kendi potansiyelinin farkında değilsin Ayşenur. Kalbini açtıkça karşılaşacaklarımız için heyecanlıyım. Kapalı bir kutunun içinden yavaş yavaş çıkan o küçük kızı daha fazla tanımak istiyorum.”

“Otuz yıldır ağlamayan beni, annen de sen de ağlatıyorsunuz... Baksana gözyaşlarımı tutamıyorum.”

Michael’ın ağzından Mevlânâ’nın dizeleri döküldü:

“İnsan bir konukevi gibidir
Her sabah yeni biri gelir

Gelen bazen bir sevinç, bir üzüntü beklenmedik
Ne kadar kalabalık olsa da kederler
Her konuğa saygıyla davran
Minnet duy kim gelirse gelsin
Çünkü her biri, gönderilmiş bir rehber sana ta öteden.”

8. Tao öğretisinden çıkan bir pratiktir. Günümüzde çoğunlukla sağlık ve uzun ömür amacıyla başvurulan belirli hareketlerin yapıldığı beden çalışması olarak bilinse de aslında bir evrenle uyumlanma uğraşıdır. Doğadan esinlenen tai chi hareketleri bilinçli bir dikkat gerektirir.

Sezilen his

Amerika, Ekim 2014

Lao Tzu'nun sözüyle başlamıştı konferans: "Kimileri benim öğretimin bir saçmalık olduğunu söyler. Kimileri ise yüce ama kullanışsız. Ama onlar ki kendi içlerine bakarlar, bilirler bu saçmalık denen şeyin mükemmel bir anlam teşkil ettiğini."

Ayşenur epeydir Tibet'ten gelecek bu Budist rahibin konuşmasını bekliyordu. MÖ 4. yüzyılda yaşamış Lao Tzu'nun felsefi/ruhsal *Tao Te Ching* kitabı ilgisini çekiyordu. Tao kelimesinin pek çok tercümesi vardı: Kaynak, gerçek, hayatın her görünür olanının arkasındaki yaratıcı prensip. Batı'daki Tanrı kavramı gibi, Tao hiçbir şekilde kelimelerle anlaşılamazdı. Tai chi ile başlayan ve meditasyon dersleriyle devam eden şu son altı ayda en çok duyduğu kelimeler *boşluk, olmamak ve hiçbir şey yapmamak* olmuştu. Gözlerini her kapattığında meditasyon hocalarının söylediği bu sözler zamanla anlam bulmaya başlamıştı farkındalığında. *Olmamak*; varlığımızın o andaki herhangi bir parçasıyla kendimizi özdeşleştirmemek, hiçbir şeyi dışarıda bırakmadan her şeyi kucaklamak. *Hiçbir şey yapmamak* ise müdahale etmemek demekti. Her an değişen dünyanın hareketiyle doğal akışta kalarak hareket etmek demekti sadece. Hatta bir hocası, "Rüzgârla beraber hareket eden ağaç yaprakları gibi" demişti.

Budist felsefede buna *sati* deniyordu; aydınlanmanın yedi basamağının ilkiydi. Tasavvuftaki karşılığı önemli bir Sufi pratiği olan *murakabe* idi. Batı'da *mindfulness* diye adlandırmışlardı; uyanık ancak rahat bir bilinç hali içinde farkındalığa gelen hiçbir şeyi dışarıda bırakmamak, müdahale etmemek, eklememek; yani çıplak bir dikkat ile anda olanı izlemek diye tarif etmişlerdi. Doğu felsefesini anladıkça Ayşenur fark ediyordu ki bu bilgiler Batı'da 60'lı yıllarda konuşulmaya başlanmışken, Doğu'da milattan öncelere uzanıyordu.

Yüzlerce yılda olgunlaşan bilgiye “çürük” gözüyle bakıp itelemek, sonra da aynı bilgiyi yeni yeni keşfedildiği yerlerde “taze” diyerek iştahla yutmak ne tuhaftı. Niye *rabıta* yerine meditasyon, *murakabe* yerine *mindfulness* terimlerini kullanıyorduk örneğin? Belki de değişimin doğasında bu da vardı.

“Hayatın doğası değişim” diyordu Budist rahip Ayşenur’un düşüncelerine cevap verir gibi. Tao sohbeti devam ediyordu. “Değişimin sadece farkında olmak ve yaratıcı bir şekilde o değişimle hareket etmek...”

Her şeyin her an değiştiği bilgisini meditasyon derslerinde tecrübe etmeye başlamıştı. Her şeyin değiştiğini bilmek ile tecrübe etmek ne kadar farklıydı birbirinden. Yıllarca sol beynini güçlendirmiş bir kadın olarak Eugene Gendlin’in “sezilen his” (*felt sense*) terimini anlamlandıramamıştı. Felsefeci ve psikolog olan Gendlin 1960’larda, “Terapide devam eden pozitif değişim ancak danışanın getirdiği konunun sözsüz ve bedensel hislerine erişim kabiliyetiyle mümkündür” diyordu.

Bedenini fark ettikçe “sezilen his” ne demek anlıyordu. Kızdığında, üzüldüğünde, sevindiğinde bütün bu duyguların bedende bir hareketi vardı. Müdahale etmeden, isimlendirmeden bu hareket, duygu ve buna bağlı olan düşüncelerle kaldıkça, hayatın değişen doğasıyla barış içinde yaşamanın ne anlama geldiğini de anlıyordu. Rüyasında görünmez bir elin bir düğmeye bastığını ve sağ beyninin karanlığının ışıklandığını görmüştü.

Neden hayatı boyunca her şeyi kontrol etmek durumunda olduğunu anlıyordu. Kendi duygularından bir hayalet gibi korkarken, başkalarını değiştirmeye çalışmak daha kolaydı. Ne beyhude bir çabaydı oysa! Belki de başkalarını değiştirmeye çalışmak bir oyalanmaydı. Her gün takıntılı şekilde ev temizleyen ev kadını imgesi geldi gözünün önüne. Böylece kendi duygularına bakmak zorunda kalmıyordu. Belki de her şeyi böyle yapıyorduk: “İlişkide sorun var; çocuk doğur. Evde işler iyi gitmiyor; işkolik ol. Her zaman alkolik olacak değiliz ya!” Kendi de olmamış mıydı zaten işkolik! Belki de *kontrolkolik* diye yeni bir kelime türetme zamanı geldi, diye düşündü. Gülümsedi bu fikre.

Rahibin konuşması bitmek üzereydi: “Kişinin başkalarına

hükmetme, kazanma, dünyayı kendi düşüncelerine yakın bir yer yapma gibi fantezilerinden haberdar olması kendi olma yolculuğunun bir parçasıdır.”

“Michael, ben bu yolculuğun daha çok başındayım.”

Michael elini tuttu, o küçük kısa öpücüklerden verirken birden durup kulağına fısıldadı: “Evlen benimle.”

***

Shambhala Mountain Center; Naropa’nın kurucusu Chögyam Trungpa tarafından temelleri atılmış, yemyeşil bir orman içinde konumlanmış ve çeşitli ruhsal çalışmaların yapıldığı bir inziva merkeziydi. Evlilik töreni için orada toplanmışlardı. Bugün prensini bulmuş bir prensesti o. Evlilik ritüelini Budist bir merkezde tasavvuf ritüeliyle yapmak Michael’ın fikriydi. İki farklı geleneği birleştirdiklerini sembolize etsin istemişti Michael. Ayşenur bu fikre bayılmıştı. Hayatı boyunca babasının Tanrısıyla annesinin Tanrısızlığı arasında gidip gelirken Boulder’daki bu iç yolculuk ona bambaşka kapılar açıyordu.

Bir rahip ile bir tasavvuf âşığı bir arada onlara önce şöyle dediler:

Pek çok ruhsal yol bizi o aynı okyanusa götürüyor. Hepimiz kendi ırmağımızdaki kendi patikamızı yaratıyoruz. Aynı okyanusa gitse de, seçtiğiniz yolda derinleşmenin önemini bilin. Hiçbir yol bir diğerinden üstün değildir. Birbirinizin seçtiği yola saygı gösterin. Bu yolda tuttuğunuz el, aşkın sembolü olacak. O aşk ki okyanusun ta kendisi...

Sonra Halil Cibran’ın “Evlilik” şiirinden esinlenerek hazırladıkları yemini ettiler birbirlerine:

Yeryüzüne beraber geldik. Sonsuza dek seninle yaşayacağım Michael (Ayşenur). Tanrı katında da seninle beraberim. Seni hep seveceğim. Ancak sevgimin üzerine bağlayıcı anlaşmalar koymayacağım. Sevginin yüreklerimizin arasında gelgit çalkalanan bir deniz olmasına izin vereceğim. Senin kadehini de onunla dolduracağım ama aynı kadehten içmeyeceğim. Yüreğimi sana bağlayacağım. Ama senin yüreğinin saklayıcısı olmayacağım. Çünkü biliyorum, hayatın eli olacak yüreklerimizi saklayacak olan. Tapınağı taşıyan sütunların ayrı olduğunu bildiğim gibi, seninle hep yan yana olacağım. Senin ben, benim sen olmanı istemeden seni seveceğim.

Yüzleşmek

İstanbul, Haziran 2016

Ayşenur yine sabahın beşinde uyanmıştı. Döneli bir hafta olmasına rağmen hâlâ alışamamıştı saat farkına.

Bilgisayarı açıp güvensiz bağlanmanın *karmaşık bağlanma* halini gösteren *strange situation* videolarını izledi biraz. Güvensiz bağlanma şeklini okurken daha önce, karmaşık bağlanmayı okumak istememişti. Bu duruma korkutucu ebeveynin sebep olduğunu biliyordu. Ama onun ebeveynleri korkutucu olmamıştı ki.

Şimdi Zehra'nın günlüğünü okurken aslında korkutucu olmanın pek çok hali olduğunu düşünüyordu. Bir çocuğa yapılan taciz, güvenli olması gereken kişinin aynı zamanda korku objesi haline gelmesine neden oluyordu. Bu ne korkunç bir çelişkiydi! Çocuğun bağlanma sistemi "Git ona" derken, sinir sistemi "Kaç ondan" diyordu. Demek o yüzden deneylerdeki bu tür bağlanması olan bebekler sallanıyor, donuyor, kendi başına vuruyor ya da transa giriyordu. Korkutucu olmak ne büyük bir kelimeydi. İçinde sadece fiziksel değil, duygusal tacizi de barındırıyordu; ebeveynin ani çıkışları, kendini kaybetmesi, bağırması.

Işık doğduğunda ona uyku eğitimi verme isteğinden doğal ebeveynliğe kadar uzanan yolculukta gidip geldiği uçları düşündü. Yanında uyutmak, ona şefkatli bir anne olmak isterken onu susturmak için sarstığı gece uykularını hatırladı... Korkutucu bir ebeveyn olmuştu!

Belki de o yüzden kimi anneler uyku eğitimine çekiliyor, diye düşündü. Böylece kendilerinden koruyorlar çocuklarını. Ama kendimizden korumayı başaramıyoruz işte. Çünkü işin özünü gözden kaçırıp bebeği kendimize uydurmaya uğraşıyoruz. Bunu da dayatmalarla ve zorlamalarla yapıyoruz. Oysa bebeğin gece

uyanmaları normal ve hatta biyolojik olarak da sağlıklı. Onların fiziksel ve psikolojik süreçlerine ters düşmesi pahasına bizim günlük yaşantımıza adapte olsunlar istiyoruz; bizim karar verdiğimiz saatlerde, bizim istediğimiz şekilde yesinler, uyusunlar...

Doğumdan sonra kendini kaybettiği, hiçbir destek almadığı hatta almayı kabul etmediği ilk günlerde yaşadıkları geldi aklına. Kucağına al, bırak, hemen geri dön, kontrollü uzaklaş gibi "modern" uyku eğitimi tekniklerini düşündü. Daha hassas yaklaştığını söyleyen uyku eğitimi uzmanlarının tavsiyelerini yerine getirmeye çalışmıştı Ayşenur da. Gerçekte ancak Dr. Spock'a nazaran daha hassastılar. O zamanlar kapadığı sezgilerini duymasını engelleyen çığlıklar üşüşüyordu şu anda başına. Işık'ın ağlamaları, suçluluk duygusu, bebeğini sarsmaları ne varsa her şey bir kâbus gibi çöktü üzerine.

Birden telaşa kapıldı. Bilgisayarı kapattı. Kalbi sıkışıyordu, terlemeye başlamıştı. Nefesi daralmıştı. O kadar korkmuştu ki, hiç yapmadığı bir şeyi yaptı; annesinden yardım istedi.

Karanlıkta ağlayarak odasına giren kızı karşısında dehşete kapıldı Nur Hanım. Hazırlıksızdı. "Ağlayacak ne var. Sakin olsana" kelimeleri döküldü ağzından.

"Anne sus, bir kerecik olsun sus. Sadece sarılmak bu kadar mı zor? Tüm bebekliğim, beni bir odada yalnız başıma bıraktığın çocukluğum; neden, neden sevmedin beni? Çekip gitmek hep kolay değil mi? Zehra'nın başına ne geldiğini biliyor muydun? Nasıl bu kadar duygusuz oldun?"

Ayşenur kendine ne olduğunu anlayamıyordu. Bağlanma sistemlerini okursa annesini anlayacağını, kendini anlayacağını, böylece her şeyi çözebileceğini zannederken şimdi içinden bu şiddet nasıl çıkıyordu? Annesini affetmek isterken şimdi de Zehra için suçluyordu. "O senin ağa olacak deden yıllarca onu taciz etmiş. Sana veremediği günlüğünü bana verdi okumam için!"

"Ayşenur, sen hiçbir şey bilmiyorsun. Günlüğü sana neden verdi sanıyorsun? Benden intikam almak için. İstediği buydu, senin benden nefret etmen. Neden kaçtım o köyden sanıyorsun? Anneme söylemedim mi? Bana ne yaptığını görmek ister misin?" Hışımla geceliğinin yakasını indirip göğsündeki yanık izini gösterdi. "Şimdi sus ve git buradan. Git ve beni rahat bırak!"

Ayşenur odasına gitti. Günlüğü aldığı gibi parçalara ayırdı. Hâlâ sakinleşememişti. Biraz önce olanlar gerçek miydi? Tüm bedeni zangır zangır titriyordu. Şimdi de titremesini durduramıyordu. Yere uzandı, gözlerini kapattı ve "Artık savaşmayacağım" dedi. Ve izledi; sonuna kadar izledi. İsimlendirmeden, yargılamadan, müdahale etmeden izledi; bedeninin titremelerinin en küçük hareketinden, nefesine/nefessizliğine, düşüncelerinin yarışına dek her şeyi izledi. Korkularını da, dehşetini de, ağlamalarını da izledi. Sanki Boulder'da yaşadığı her şey onu bu ana hazırlamıştı. Mevlânâ'nın "Yaraların, ışığın içeri girdiği yerdir" sözünü hatırladı. Yaraları onu iyileştiriyordu sanki. Sonra derin bir uykuya daldı.

Sabah Işık'ın ağlamasıyla uyandı. Kızını kucağına aldığında içinden müthiş bir sevgi akıyordu ona karşı. Sanki gözünden bir perde kalkmıştı. Işık'ı görüyordu; ellerini, gözlerini, dudaklarının minik hareketlerini. Onu sanki daha önce hiç görmediği gibi görüyordu. Bu anın sihrini yaşarken ve anların birinden ötekine akmasına izin verirken yaşadığı sevgi akışını oya gibi işledi kalbine. İnsan nasıl kontrol etmeye çalışıyor, diye düşündü yaşadıklarını; bir parçasının o ana yapışıp kalma arzusunu izlerken. Orada ne kadar öyle kaldılar birlikte bilemedi. Işık'la o hep özendiği *regülasyon dansını* yapıyorlardı. Başkalarında izlerken hayran olup, içten içe kıskandığı o dansın içindeydi şimdi.

Ne var ki bir gece önceki olup bitenleri düşününce bu akış hali kesildi, dans bir anda ritmini yitirdi. Şimdi odadan çıkmak istemiyordu canı; aralarında iletişimsizliğin camdan duvarı varken annesiyle kahvaltı masasına oturma düşüncesi göğsünü sıkıştırıyordu. Kendini zorlayarak kalkıp giyindi, odadan çıktı ve yüzünde acı bir ifadeyle ayak bileğini ovalayan annesini gördü.

Ayşenur annesinin sargılı ayağını dikkatle tutup altına bir yastık yerleştirdi. "İlaçları şuraya koyuyorum" dedi, kanepenin yanındaki sehpayı göstererek. Nur Hanım başını salladı. Hastaneden yeni dönmüşlerdi. Ayağının sadece burkulduğu anlaşılınca derin bir nefes almışlardı. Kırık olmaması iyi haberdi ama bayağı kötü burkulmuştu doğrusu. Doktor, birkaç gece ağrı yapabileceğini söyleyip ödem gidericiler, ağrı kesiciler yazmıştı. Uzun aralıklarla eve dönen Ali Bey apar topar şehir dışından gelmişti; şimdi ailenin öncelikli ve tek

gündemi Nur Hanım'ın burkulmuş ayağıydı.

Stacey'nin bir sohbetlerinde söylediklerini hatırladı Ayşenur içini çekerek: "Kişi güvende hissetmez ve sürece izin vermezse iyileşme kendine yol bulamaz."

Annesi için de böyleydi. Duygusal acısını fiziksel acıyla kapatacak bir yol bulmuş gibiydi bilinçaltı. Ayağını burkmasının ardından gelen hastane koşturması sayesinde akşam olanların üstü örtülüvermişti. Annesi hiçbir şeyle yüzleşecek durumda değildi. Ayrıca onun yüzleşip yüzleşmemesinin kendi işi olmadığını da biliyordu Ayşenur. Yapacağı tek şey, kendi iyileşme yolculuğunda yoluna devam etmekti. Lao Tzu'nun sözleri geldi aklına:

> Öğretmen işini yapar, sonra durur. Bilir ki kâinat onun kontrolünde değildir; ve olayları kontrol etmeye çalışmak Tao'nun akıntısına karşı durmaktan başka şey olamaz.

Işık

-Amerika, Şubat 2015

-Michael çalışmaya başlamıştı. Haftada iki gün Naropa'da Afrika dansı dersleri veriyor, üç gün de terapist olarak danışanlarıyla seans yapıyordu. Okuldan bir arkadaşıyla ortak bir muayenehane açmışlardı. Hâlâ Michael'ın anne babası Stacey ile Nick'in evinde kalıyorlardı. Bu aile ortamını seviyordu Ayşenur, ancak Michael, biraz para biriktirince kendi evlerine çıkmak istiyordu. Evlenmelerinin ardından yeşil kart sürecini de başlatmışlardı. Çalışma izni öyle hemen çıkmıyordu. Zaten ne yapmak istediğinden de tam emin değildi.

Sık sık babasıyla Skype üzerinden konuşuyorlardı. Adamcağız arada ona para da yolluyordu. Farklı bir yakınlıkları olmuştu bu süreçte. Annesine de selam yolluyordu ama babasının bu konuşmaların hepsinden karısına bahsettiğinden kuşkuluydu. Michael'ın ailesindeki açıklığı, samimiyeti görmeseydi belki de ne kaçırdığını hiç bilmeyecekti Ayşenur. Babasıyla her konuşmasının ardından bunun üzüntüsünü yaşıyordu.

Bir ara Ali Bey epeyce hastalanmış, Skype konuşmaları sekteye uğramıştı. O sıralarda annesiyle mesajlaşmaya başladı Ayşenur. Kısa e-postalar yazıyorlardı birbirlerine. Kendi yazdıklarına ne kadar duygu koyarsa koysun, annesinden gelenler hep mesafeliydi.

"İçimdeki küçük çocuk annesinin sevgisini istemekten hiç vazgeçmeyecek" dedi Ayşenur dudaklarını bükerek kocasına bakıp.

"Ben o küçük kızı seviyorum" dedi Michael karısına kocaman sarılırken.

"Ya bir gün beni incitirsen?"

"Tamir ederim" dedi Michael gülümseyerek. "Hatırla, ettiğimiz yemini: Sonsuza kadar birlikte... Bu günlerde epey duygusalsın.

Hamile mi yoksa benim küçük prensesim?”

“Ne hamilesi?” dedi Ayşenur.

“Niye bu kadar şaşırdın? Bu konuyu belki hiç konuşmadık ama epeydir korunmuyoruz. Bir çocuğumuz olsun çok isterim.”

Doğum ve ilk üç ay

Amerika, Aralık 2015

Her kadın hamileliğini Boulder'da yaşamalı, diye düşündü Ayşenur. Hamile yogası, hamile anneler grubu, hamile dansı, hamile masajı, hamilelere tai chi... Doğum seçenekleri de epey zengindi. Hatta doğum evde ebeyle de yapılabiliyordu. Epeyce üzerinde durduğu bir seçenek olmuştu bu. En sonunda ev ortamı sağlayan bir sağlık merkezinde karar kıldılar. Ayşenur annesine haber vermişti; belki doğuma gelmek ister diye. Ama babasının hastalığını bahane etti. Oysa biliyordu ki adam iyileşmiş, hatta seyahatlere çıkmaya bile başlamıştı. Zaten yanında Stacey ile Michael olsun istiyordu. Bir de ona bu süreçte epey destek olan ebesi. Aslında burada onlara *doula* deniliyordu. Yunancadan gelme bir kelime; hizmet eden kadın anlamında. "İşi doğum öncesi ve doğum süresince beni rahatlatmak. Özel terapistim gibi" diye yazmıştı annesine. Michael'la gittikleri doğum kursunda müdahalesiz doğum hakkında bir sürü şey öğrenmişti. Sezaryen doğumun bir travma olduğunu duyduğunda çok şaşırmıştı. Gidecekleri sağlık merkezinde rutin uygulama müdahalesiz doğumdu zaten. Odalarda pilates topu, yerde örtü gibi doğurmaya yardımcı olacak her tür rahatlatıcı şey vardı. Ne bebeğin bir yerine iğne batırıyorlar, ne gözüne bir şey akıtıyorlar, ne kordonunu kesiyorlar, ne hemen yıkıyorlar, ne anneye lavman yapıyorlardı.

Bu planları yaparlarken kırkıncı haftada başlayan kanamayla kendini en yakın hastanenin acilinde sezaryene girerken buldu. Her şey o kadar hızlı olmuştu ki ebesi bile yetişememişti. Yine de bebeğini kucağına verdiklerinde o dünyanın en mutlu kadınıydı. Ancak Işık'ın o an başlayan ağlaması üç ay boyunca hiç durmayacaktı.

***

Işık'ı emzirmek o kadar eğlenceli değildi; daha çok ıstırap sayılırdı. Memeleri o kadar acıyordu ki, bazen "Sağıp biberona koysam ne rahat olur, hem de gece beni hiç kaldırmadan Michael besler onu" diyordu bazen. Meme uçlarına soğuk buz masajı yapıyor ya da uzun süre küvette kalıyordu. Işık doğduğunda hissettiği o inanılmaz duygular hastane penceresinden uçup gitmişti sanki. Dokunmak bile zor geliyordu. Kocaman bir alan olsun istiyordu çevresinde. Kocası bile biraz yakınına geldiğinde kendini nefes alamaz gibi hissediyordu. Eve döndüklerinde de hiçbir şey değişmedi. Yatakta öbür uca gidiyor ve Michael biraz yaklaşırsa onu itiyordu.

Bebeğinizin Tek Başına Oynaması İçin Yedi Adım... Bebeğinizi Bağımsız Yapmanın Yolları... Uyku Eğitimi ya da *Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları* gibi kitaplar okuyordu. Michael kızını kucağına aldığı zamanlarda da bu kitaplardan cümleler söyleyerek müdahale ediyordu. Kocasının kucağına almasının bebeğin ağlamasını körüklediğini düşünüyordu. Aslında içten içe kıskanıyordu da Işık'ın gülücükler atarak babasının kucağına gitmesini. Michael etraftaysa Işık emme dışında kesinlikle gitmiyordu annesinin kucağına çünkü. Zaten onun da alacak ne hali ne de isteği oluyordu.

Stacey ile yaptığı sohbetler aklından uçup gitmişti sanki. Bebeğin ilk yıllarda regülasyon sistemini sadece ebeveyninden öğrendiğini (ko-regülasyon) biliyordu oysa. Tam da o yüzden ilk yıllarda her ağladığında çocuğu kucağa alıp rahatlatmak çok önemliydi. Peki ama nereye gitmişti bu bilgiler, bütün o öğrendikleri? Niye umursamıyordu şimdi bunları? Tek istediği, beynini, bedeninin ihtiyaç duyduğu o alanı yaratacak her tür uzman bilgiyle donatıp, Işık'ın bağımlılığından kaçmaktı.

***

Michael karısının depresyonda olduğunu fark ediyordu ama ona nasıl davranması gerektiğini bilemiyordu. Terapistliği evde sökmüyordu. Işık'ın ağlamalarına karşı kayıtsızlığı genç adamı endişelendiriyordu. Bunun küçük kızları üzerinde nasıl bir etkisi olacağını biliyor olmak onun daha da çaresiz hissetmesine neden oluyordu. Ayşenur'u Işık'la yalnız bırakmamaya çalışıyordu ama bu her zaman mümkün olmuyordu. Ayşenur tüm iç farkındalığını

yitirmiş gibiydi. Hiçbir şey yokmuş gibi davranıyordu. Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını karşılıyordu; ancak altı temiz, karnı toksa onu kucağına almıyor ve beşiğinde öylece bırakıyordu.

Işık da annesinin kucağına gitmek istemiyordu. Michael, her gün muayenehaneye gelen bağlanma sorunlu danışanlarının geçmişiyle kızının durumunu kıyaslamaktan kendini alamıyordu. Kızının, en küçük bir acı ya da hayal kırıklığı kırıntısıyla karşılaştığında kendisini sevgiye ihtiyacı olmadığına inandıran ve bağlanmayan bir yetişkin olmasından korkuyordu. İster başkasından, ister kendi içinden gelsin kızının bağlanma sinyallerine sağır kalmasından korkuyordu. Daha şimdiden ihtiyacı olsa da annesine gitmeme sinyallerini veriyordu zaten. *Kaçınmalı bağlanma* yolculuğunun başındaydı annesiyle.

Böyle giderse okul çağlarında bağlanma ihtiyacını bu derece kapatmasından kaynaklanan stresin ve "Benim kimseye ihtiyacım yok!" sözlerinin en ufak bir tetiklenmede başka çocuklara yönelecek bir öfkeye dönüşebileceğini biliyordu. Biliyordu, çünkü böyle çocuklarla çalışıyordu. Danışmanlık verdiği merkezde *üç tip kaçınmalı bağlanması* olan çocukla terapi yapıyordu; başkalarını suçlayan zorba, duygusal olarak donuk utangaç ve çevresiyle hiçbir ilişki kurmadan çeşitli tikleriyle kendi dünyasında yaşayan hayalci... Hayatının bu döneminde onlarla çalışmak Michael için iyice zorlayıcı olmaya başlamıştı.

Ayşenur tamamen kendini kapatmıştı. Kocasının ne dokunmasına ne de göz teması kurmasına izin veriyordu. "Terapist desteği ister misin?" dedi diye onunla iki gün konuşmamıştı. Doğumun eşini nasıl tetiklediğini görebiliyordu Michael. Genç kadın ne kendi bağlanma ihtiyacını alabiliyor ne de Işık'ınkini verebiliyordu.

Michael çaresizce annesinden yardım istemişti.

"Korkularınla yüzleşmezsen karına yardım edemezsin oğlum" dedi Stacey ona.

"Bilemiyorum anne, çok çaresiz hissediyorum kendimi. İşte, her yerde bu çaresizlik duygusuyla yaşıyorum. Çok yorgunum. Işık'ı kurtarmak istiyorum sanki. Onu beşiğinde ağlarken görmek ve hiçbir şey yapamamak..." Michael birden gözyaşlarına boğulmuştu. Çok uzun zamandır ağlamıyordu. Annesi oğlunu hafifçe kendine çekip kulağına, "Senin suçun değil" diye fısıldadı. "İkiz kardeşine olanlar

kimsenin suçu değildi. Ama senin sağ kalman senin suçun değil Michael.” Annesi onu okşarken, Michael tüm duygularını bırakıvermişti korkmadan.

“Anne, ben bunu terapide yıllardır çalışıyorum. Nereden çıktı şimdi bu?”

“Spiral gibi düşün Michael. Her seferinde biraz daha derine iniyoruz kendimizle olan iç çalışmada. Aynı yer gibi gözüküyor ama değil. Kızının doğmasının bunu tetiklemesi şaşırtıcı değil o yüzden. Hatta hayatına çektiğin kadının *kaçınmalı bağlanma* tarzı da tesadüf değil. Hindistan’daki kimsesiz çocuklarla çalışman da...”

“Doğru söylüyorsun. Kurtarmak istiyorum. Ve ancak kurtarmak isteğimi bıraktığımda gerçekten yardım edebilirim, bunu biliyorum.”

***

O akşam eve döndüğünde Michael Ayşenur’a bir broşür uzattı. “Nedir bu?” diyerek isteksizce eline aldı broşürü Ayşenur. Doğal ebeveynlik grubu anneler toplantısının duyurusuydu.

“Biraz dışarı çıkıp başka annelerle tanışmak belki iyi gelir diye düşündüm. Senin için endişe ediyorum. Seni sevmekten başka bir şey yapamıyorum. Ama sen benimle konuşmazsan, anlatmazsan, elimi uzattığında tutmazsan, gözlerime bakmazsan sana yardımcı olamam. Belki de başka annelerle konuşmak sana daha iyi gelir” dedi Michael.

Ayşenur elini uzatıp kocasına dokunmak, onu anladığını, kendisine ne olduğunu bilmediğini söylemek isterken, nasıl oluyordu da dudaklarından tek kelime dökülmüyordu. Sanki bir heykel, bir duvar, buzdan yapılmış bir varlık gibi hiçbir duygu ifadesi çıkmıyordu içinden. “Gidiyor, bak gidiyor, durdur onu, sarıl hadi” diyen ince bir ses vardı içinde. Ama o sesin de gittikçe uzaklaştığını fark ediyordu. Sadece televizyon başında oturup dizi izlemekti istediği.

Broşürü kenara koyup tekrar sallanan koltuğa oturdu ve televizyonu açtı. Kapılarını sıkı sıkıya kapattığı o duvarların arasında kayboldu.

Işık’ın aç olduğunu anlamak için ona değil, saate baktığı; doyduğunu anlamak için kafasını geri çekmesine değil, hangi memeden kaç dakika emdiğine baktığı; altını ıslatıp ıslatmadığını anlamak için bebeğin sinyallerini değil, kendi belirlediği saatlerde

yaptığı kontrolleri kale aldığı rutinini, kendi televizyon seyretme ve yemek yemeden ibaret trafiğinin içine sokmuştu. Sokağa çıkmak istemiyordu. Hem zaten hâlâ bir bebek arabası almamışlardı. Kafasında Işık'ın bir an evvel kendisinden bağımsız olduğu günlerin hayali vardı. Böylece kendi eski rutinine geri dönebilecekti...

İlkel beyin

Amerika, Mart 2016

Hayat cevabı bulunmamış sorularla dolu. O soruların cevabını arama cesareti hayatı anlamlı kılıyor, diye düşünüyordu Michael. Hiçbir şey yapmamak ile takıntılı bir şekilde üzerine gitmek arasında dengeli bir nokta bulması gerekiyordu karısına gerçekten yardım edebilmek için. Evet, o kurtaramazdı belki onu ama öylece hareketsiz de duramazdı. Bisikletini okul bahçesine park ederken, ağacın üzerine iliştirilmiş bir ilan gördü: *Beyin ve travma üzerine düşünceler*. *Katılım ücretsizdir*. İçinden bir ses, bu panelin onun ve karısının ihtiyaçlarına cevap olacağını söylüyordu. Yeri ve zamanı aklına yazdı.

Michael'ın bütün hayatı Boulder'da geçmişti. Pek çok arkadaşının aksine o üniversite için başka bir eyalete gitmeyi tercih etmemişti. Kendi kültüründe bağımsızlığını ilan etmek demek farklı bir şehirde, doğup büyüdüğün yerden kilometrelerce mesafede üniversiteye giderek aileden uzaklaşmak demekti. Oysa Michael sadece evden ayrılmış ama doğup büyüdüğü yeri terk etmemişti. Ailesi ile arasına kilometreler koymamıştı. Colorado Üniversitesi'nin Boulder kampüsüne taşınmıştı sadece.

İnsan ve Toplum Bilimleri Bölümü'nde okumak istiyordu ve Colorado Üniversitesi'ndeki en başarılı kürsülerden biriydi bu bölüm. Ama Michael seçimini, burada verilen eğitimin kuvvetli oluşuna göre mi yapmıştı, yoksa Boulder'dan ayrılmak mı istememişti, bilmiyordu. Farklı kültürlerle ve dillerle bu kadar ilgili olup da bütün hayatını aynı yerde geçirmiş olması ne büyük tezattı. Derinlerde bir yerde hep bilmişti bir şeyi tecrübe etmeden önce onu anlamak istediğini. İkiz kardeşini kaybetmenin acısıyla başlayan bir hayatta, anlamanın sonradan gelmesinin haksızlık olduğuna karar verdi. Böylece hayatını terse çevirmek istedi; önce anlayacak, sonra tecrübe edecekti. Oysa

hayat asla böyle işlemiyordu.

Beynimizin bile önce ilkel kısmı çalışıyordu doğduğumuzda. İlk yıllar tecrübe ettiğimiz hiçbir şeyi mantık ya da sebep-sonuç ilişkisiyle anlama şansımız yoktu. Hayatımızı kurtarmak için yapılan tıbbi bir müdahale bile ilkel beyin için bir panik, dehşet kaynağı olabiliyordu. Ona anlam verecek sofistike beyin kısmı henüz oluşmuş halde değildi; ne bebeklikte, ne de erken çocukluk dönemlerinde. İkiz kardeşinin dünyaya gelirken ölmesi ve kendisinin yaşaması sarsıcı bir duygusal travmaydı. Peki, beynin akıl ve mantık yürütme fonksiyonları tamamen çalışır vaziyette doğsaydı, nasıl olurdu acaba? Annesinin karnındayken ve dünyaya gelirken mantığı ona "Kardeşinin sistemleri çok zayıf, yaşamayacak ve bu seninle ilgili değil, onunla ilgili. Korkacak bir şey yok. Her şey yolunda" deseydi... Günlerce, aylarca, yıllarca yaşadığı bütün o korkular olur muydu?

İnsanı anlamak hep en büyük merakı olmuştu. Evrim gerçeğini, dinleri, kültürleri, hikâyeleri bilmek istemişti. İnsan beyninin gelişimine baktığında gördüğü süreç onu şaşırtıyordu; hayata ilkel hayvan gibi geliyorduk, sonra memeli hayvan oluyorduk ve en sonunda insana dönüşüyorduk sanki.

Okulda anlamıştı bunun sebebinin milyonlarca yıllık bir evrimleşmenin sonucu olduğunu. İlkel insanın ilk işi vahşi doğada hayatta kalmaktı. Korku, yanılma, biraz da paranoya olmasa nasıl hayatta kalacaktı? En ufak bir ses beyninin korku bölümünü harekete geçirmeliydi. Evet, ses çıkaran belki sadece bir sincaptı ama ya kaplan olsaydı! Korku bölümü harekete geçmese, korku hormonu oraya buraya yayılıp da onu, savaşabileceği büyüklükteyse savaşmaya, kaçması gerekiyorsa kaçmaya, hiç şansı yoksa donmaya hazırlamasa ne olurdu! Düşünmeye vakit ayırmak sadece ölüm getirirdi. O yüzden beyin, *hayatta kalma* adına, devamlı çevreyi taramalı, neler olup bittiğine dikkat kesilmeliydi; yüzleri, sesleri, tatları, dokunmaları, her şeyi. Evrime bakınca, zamanla sofistike üst fonksiyonların nasıl geliştiğini; korteksin, mantık, karar verme yeteneği, dürtü kontrolü, dil gibi pek çok beceriyi nasıl geliştirdiğini bulmak mümkündü.

Ama yine de adil değildi. Dışarıda kaplan, aslan, kurt yoktu; ama şimdi de ebeveyni tarafından sevilmeyen, dokunulmayan, *ihmal ve ihlal edilen* onca çocuk vardı. Bu çocuklar üst beyin fonksiyonları

oluşana dek korku, dehşet, donma arasında bir yerlerde sıkışarak yaşıyorlardı. Üstelik bu hallerde uzun süreler kalmak ilkel beyne zarar verdiği gibi, üst fonksiyonlar da eğri büğrü oluşuyordu. Bebek gibi davranan çocuklar, çocuk gibi davranan ergenler... Onlara "Korkacak bir şey yok" demek ne kadar anlamsızdı. "Ben seni seviyorum ama niye duymuyorsun" demek ne saçmaydı; hele ki yıllarca tersini yaşayarak başka bir beyin yapısı oluşturduktan sonra. Mantık denen şeyin ne kadar manası kalmadığını bu çocuklarla çalışırken tecrübe etmişti Michael. Bir ses, bir koku, bir kalemin kırılması, küçücük bir planın değişmesi, bir çorap giymekle bile tetiklenen öfke nöbetlerini, donmaları gözlemlemişti bu çocuklarda. Ve terapi ilkel beyinden başlamazsa onlara yardım edemeyeceğini de deneyimliyordu günbegün. Ne garipti; bu kadar kelimelerle anlatmak, anlamak isterken, kendini yine konuşma, söz, mantık kullanamadığı bir arenada bulmak! Yapman gerekenin sadece göz teması, dokunma, sakinlik becerileri içermesi gerektiğini bilmek. Tıpkı bir vahşi hayvana yaklaşır gibi; usulca ve sakin, sesin bile anlamından çok ritmine odaklanmak...

Bu kadar sevildiği, anlaşıldığı bir ailede büyümesine, ebeveynlerinin her duygusal gerilimde ilkel beyin fonksiyonlarını aşağı çekecek sevgi ve şefkati bol bol veren insanlar olmalarına rağmen "Bu benim suçum" gibi bir çarpık bakış açısının hâlâ içinde yaşaması, üstelik Işık doğduğunda onun ağlamalarıyla gerçeklikten bu kadar kopup, kurtarmak istediği ikizinin, yeni doğan kızının varlığında karşısına çıkması kafasını karıştırıyordu. Sofistike üst beynin dili ilkel alt beynin diline yabancıydı. Ve bizler üst beynin diliyle alt beyinle konuşmaya çalışıyoruz, diye düşündü. Evet, hayatı tersine çevirmek istiyordu; önce anlamak, sonra tecrübe etmek. Ama bazı şeyleri önce anlayıp sonra tecrübe etmek imkânsızdı.

Tanrı'yı da böyle anlamak istemişti. Neden inanç iyileştiriyordu? Üniversite sonrası psikoloji mastırını Naropa'da yapmak istemesi de bu yüzdendi. Naropa sadece Batı yaklaşımlı psikolojik kuramları değil, Doğu felsefelerini de inceliyordu. "Bir Şamanım ve rehber ruhum olan hayvan bir kurt" diyen kişiyi bile yargılamadan, etiketlemeden dinleyen bir okulda okumak istemişti psikolojiyi. İyileşmenin pek çok yolu vardı. Michael eğitimi süresince Budizm,

Taoizm, tasavvuf gibi inançları tecrübe ettiği meditasyon, zikir, Şamanik dans, tai chi gibi pek çok ritüeli deneyimledi. Budizmdeki hiçlikte buldu aradığını ama tasavvufun tutkulu aşk konsepti Rumi ve Şems ilişkisiyle yön verdi hayatına. Şems'in fiziksel varlığının yok olup, Rumi'nin kalbinde yeniden doğması ile zamanın ve yerin ötesinde Gerçek Aşk'a ulaşmasını, insanın iç farkındalığıyla çalışmasının derin aşamaları olduğunu düşünüyordu. Batı psikolojisi, gelişim dönemlerini belli bir yere kadar inceliyordu. Gerisini Doğu felsefe ve inançlarında bulabilirdi arayan. Naropa ona bu kapıyı açmıştı. Tasavvuf çalışmasındaki aşk Michael'ı bu kadar çekse de Budizmin içinde yaptı iç çalışmalarının çoğunu. Belki de Tanrı kavramı ile kendini o kadar yakın hissedememesiydi nedeni, kim bilir!

Bazen O'nun kabında kaynarız,
Buhara dönüşmeye hazır.
Bu Sevgilinin işi,
O, fısıldar kulağıma,
Ta ki ruhum O'nun kokusunu alana kadar.
Nasıl kaçabilirim?
Ama neden herhangi bir ruh Sevgili'den kaçmak istesin
Yeter bu kadar soru,
Bırak sessizlik seni hayatın özüne taşısın.
Tüm bu konuşmalar değersiz,
Bir tek fısıltısı yeterken Sevgili'nin...

Rumi'nin bu şiiri, iyileşmenin sevgiden geldiğinin başka bir göstergesiydi Michael için. Bir sürü konuşma, bir sürü mantıksal açıklama, davranışı değiştirmek adına yapılan onlarca müdahale... Hiçbir anlamı yoktu. Çalıştığı bütün o çocuklara çoğu zaman bir tek tatlı ses, bir yumuşak dokunuş yetiyordu.

Karısının okuyup durduğu bütün o ebeveynlik kitaplarını düşündü; hepsi de üst beyin bakışıyla yazılmıştı. Toplumsal bir deliliğe doğru gidiyoruz, diye düşündü. Sonra annesiyle sabahki sohbetinden kesitler düştü zihnine: "Niye bu kadar ısrar ediyorduk alt beyin dilini anlamamaya? Bilimin içinde ruhsallık barınmaz, mantığın içinde duygu olmaz safsatalarıyla ne kadar çok zaman kaybettik toplum olarak. Bilimin deneylerinde ruhsallığı bulduğu; ruhsallığın,

çalışmalarına bilimsellik örnekleri kattığı bir dönemdeyiz. Bilim zihnin dikkat fonksiyonu ile beyni değiştirebileceğini öğrendiğinden beri laboratuvar ortamlarında Zen rahiplerinin beyinleri inceleniyor. Meditasyon çalışması yapan merkezler ise bilimsel araştırmalardan örnekler veriyor.”

Üst beynin alt beyinden üstün olmadığı gerçeği gibi Batı’nın Doğu’dan, elin ayaktan, erkeğin kadından üstün olmadığını anladığımızda bütün bu çatışmalarla kaybettiğimiz zamanı birbirimizi anlamaya verebiliriz, diye geçirdi içinden.

Bu beyin konulu panele kesinlikle gitmeliydi!

Panel

Amerika, Mart 2016

Stacey, “Işık’la ben ilgilenirim” deyince Ayşenur ile Michael beraber panele gelebilmişlerdi. İçerisi bayağı kalabalıktı. Konuşmacılar arasında, evlat edinilmiş çocuklar ve aileleriyle çalışan bir uzman da olunca, sadece akademik çevrelerin değil değişik kesimlerden ailelerin de ilgisini çekmişti panel. Travma, beyin ve çocuk üçlemesi bugünün ana odağıydı.

“Bunlar şimdi akademik dille konuşurlarsa hiçbir şey anlamam” diye fısıldadı Ayşenur Michael’ın kulağına.

“Merak etme” dedi Michael. “Bu panel ebeveynler için.”

Konuşmacı, sahne olarak ayarlanmış platformdaki karatahtaya ev resmi çizmeye başladı.

“Ne yapıyor bu?”

“Ev yapıyor. Dubleks” diye cevap verdi Michael gülerek.

“Çok komiksin. Anladık herhalde. Beyinle ev ne alaka, demek istemiştim!”

Karısının yüzünün ekşidiğini gören Michael, konuşmacıyla ilgili bilgi vermeye başladı: “Bu adam Naropa’nın hocalarından. İtalyan asıllı. Herkes ona soyadıyla hitap eder: Antolini. Ailesi Amerika’ya göç ettiğinde o on yaşındaymış. Bu yüzden az da olsa bir İtalyan aksanı hissedilir konuşmasında. Nörobilim delisi diye takılır öğrencileri. Kendi araştırması yok, ancak araştırmacıların bilgilerini bir araya getirmede çok başarılıdır. Bir defa dersini dinlemiştim. Basit ve eğlenceli bir anlatımı var.”

Antolini, tahtaya çizdiği iki katlı evi bitirdiğinde dönüp katılımcılara, “Bu sizin anahtar teslim beyniniz” dedi.

Katılımcılar gülmeye başladılar. Antolini salon tekrar sessizleşene dek bekleyip sonra devam etti: “Üst kat yani *sofistike kısım* beynin

mantık yürütme, planlama, konuşma, karar verme ve en önemlisi de dürtü kontrolü gibi önemli davranış regülasyonlarını içeriyor. Alt kat yani *ilkel kısım* ise nefes almak, duymak, beslenmek, uyumak ve hayatta kalmak gibi daha ilkel fonksiyonlara sahip. Yüz milyar nöronla yani sinir hücresiyle geliyoruz dünyaya. Bu nöronlar yaşadığımız tecrübelere göre birbiriyle ateşlenip topraklanarak aralarında bir network, bir ağ oluşturuyor. Mesele kaç tane nöron olduğu değil, hangi nöronların hangileriyle ağ oluşturduğudur. Ebeveyn güven verirse, bebeği her sinyal verdiğinde onun ihtiyacını karşılarsa, *bu dünya güvenilir, ilişkiler güvenilir* şeklinde düşünce kalıplarını içeren ağlar oluşur bebeğin beyninde. Eğer tam tersi bir tecrübe yaşarsa çocuk, tam tersi ağlar oluşturmuş olarak girer yetişkin yaşlarındaki ilişkilerine."

Ayşenur pür dikkat dinliyordu Antolini'nin sözlerini. Daha önce regülasyon konusunu konuşurlarken, Stacey'den beynin ilkel ve sofistike parçalarını duymuştu. Ama bu nöron ağları konusunu ilk defa duyuyordu.

Antolini, "Ev metaforuna dönersek" diye devam etti, "kablolama işinin tamamlanması ve çalışması için bu nöronları birbirine bağlamak gerekiyor. Alt katın kablolanması size teslim edilmeden önce yapılmış. Yani bebek doğduğunda ilkel fonksiyonlar çalışıyor. Örneğin, beslenmeyi öğrenmesine gerek yok; memeyi ağzına aldığı anda emme refleksi çalışıyor."

Michael, kızının kafasını iki katlı bir ev gibi düşündü. Kendini de harıl harıl kablolama yaparken hayal etti. Metaforların insanın kafasına görsel olarak gelmesi ne komik oluyordu. Acaba şu an bunu dinleyen kaç kişinin gözünün önüne böyle bir şey geliyordu? Kendi düşüncesine güldü sonra. Bu düşünce denen şey gerçekten garipti. Nasıl andan alıp kişiyi bir o yana bir bu yana savuruyordu. Kolaysa anda kal. "Hadi sofistike fonksiyonumu kullanarak durayım ve Antolini'yi dinlemeye devam edeyim" dedi sonra da kendine.

Antolini tahtadaki resmi tamamlıyordu; alt kata kablolar koydu, birbirine bağlı olduklarını göstermek için renkli kalemler kullandı. "Ebeveynin işi bu evin üst katının kablolamasını yapmak. Bu kablolamanın bitmesi ve elektrik tesisatının tamamen devreye girmesi için epey bir zaman gerekiyor. Bu devrelerin kalıcı olarak birleşip

ayarlanması için tekrar eden *uyumlu sözsüz ilişki tecrübeleri* gerekiyor: Yani göz teması kurmak, dokunmak, şarkı söylemek, kucağına almak, ağladığında sakinleştirmek, sakinken etraftaki uyaranlarla tanıştırmak... Üst katın duygularımızı regüle etme, bedenin endişesini sakinleştirme, başkalarını anlama, doğru seçimler yapma gibi fonksiyonlarının doğru kablolanması için, ebeveynin bu ilişki uyumlanması işini iyi ve etkin yapması kritik. Biri size 'Kucağına alma, şımartma, beklesin' gibi şeyler derse oradan hemen kaçın. *Beynin gıdası ilişkidir. Beyni aç bırakmayın.*"

Michael Ayşenur'a baktı. Yüzünü okumaya çalıştı. Bu bilgiler onu nasıl hissettiriyordu. Bir parçası bunlardan anlam çıkarmasını istiyordu. Ama onu zorlayamayacağını, değiştiremeyeceğini biliyordu. Bu bilgilerden çıkaracağı anlam onun yolculuğuydu. Kendi yapabileceği tek şey onu sevmekti.

"Gelin şu alt kata bir daha bakalım" dedi Antolini. "Kablolama var ama, ilk yıllarda evin güvenli olup olmadığından emin değiliz. Beynin *amigdala*[9] denen yeri ki bunu bekçi köpeği gibi düşünün, alt katı koruyor. Bunu da devamlı etrafı, yüzleri, hareketleri okuyarak yapıyor. Çünkü içeri hırsız girmemeli. Bu, ilkel beynin *sağ kalma ayarı*. Her kapı çaldığında, ani ses çıktığında belki de hiç bilmediğimiz bir sebepten dolayı bu köpek havladığında siz bu köpeği sakinleştirmezseniz, hele ki onu daha da korkutur ya da çok yalnız bırakırsanız herkesi hırsız sanarak iyice yabanileşir. Ve evin tüm kablolama sistemi çürür. Öyle ki ev başka bir eve, karanlık, izbe bir yere dönüşür.

Hadi bunu beyin açısından tercüme edelim: Ebeveyn korkutan, yalnız bırakan, ilişki kurmayan, kucağına almayan, korumayan, duygusunu hissetmeyen, güvende hissettirmeyen biri olduğunda beynin alt kısmı kendini nasıl sakinleştireceğini hiç öğrenemiyor. Üst katın kablolamasının doğru şekilde topraklanması, ebeveynin alt katı regüle etmesinden geçiyor. Üst kat doğru topraklandıkça da, 'Bu korkutucu bir sesti, ama şimdi geçti' diyebiliyor sistem. Ebeveyn alt katı regüle etmezse çocuk ya o korkutucu sesle duygulardan koparak ya da devamlı öfke nöbetleri yaşayarak mücadele edecek. Çevresinde her an, olmayan yılanlar gören bir beyin düşünün. Çocuğun öfke

nöbeti, şiddet, aşırı içe kapanıklık gibi davranışlarını böyle açıklayabiliriz. Korkunun davranışa yansıması: *Savaş, kaç ya da don.*"

Katılımcılardan biri, "Benim evlat edindiğim kızımın öfke nöbetlerinin üç saat sürdüğü zamanlar oluyor. Üstelik sadece dondurma isteğine hayır dediğim için" dedi.

Antolini, "Üzgünüm, bunlarla başa çıkmak zor olmalı. İlk yılların travması ne kadar fazlaysa daha sonraki zamanlar davranış da o kadar içinden çıkılmaz hal alıyor" diye cevap verdi. "Çünkü bedende salgılanan hormon dengesi de bozuluyor. Beden streste *kortizol*[10] salgılıyor. Az doz büyümeyi teşvik ediyor. Hepimiz biliyoruz bunu. Ama çok uzun kalırsa *zehirli strese*[11] dönüşüyor. Kronik stres, üst katın içinde yer alan ön lob ve *hipokampusun* küçülmesine sebep olur. Unutmayın, ön lobun görevleri; karar vermek, dürtü kontrolü, başka bir işe geçebilmek için durabilmek, yani öz-regülasyon dediğimiz her şey. Ve bu zehirli stres ileride görülen depresyon, obezite, antisosyal davranış, kalp sorunları, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi sorunlarla yakından ilişkilidir. Kortizol içeride çok uzun kalırsa, beyin değişir. Bu ev başka bir ev olur.

Bebek, 'Korkuyorum, üşüyorum, açım' dediğinde –ki bilirsiniz bunu ağlayarak, kollarını size açarak, mızmızlanarak yani pek çok sözsüz mesajla yapar– *uyarıcı kimyasallar*[12] aktive olur. Bir diğer adıyla uyarıcı nörotransmitterler. Ebeveyn kucağına aldığında, şefkat verdiğinde, beslediğinde, güvende hissettirdiğinde *rahatlatıcı kimyasallar*[13] aktive olur. Böylece her şey dengelenir. Travma yaşamış çocuklarda ise uyarıcı olan dopamin, norepinefrin ve glutamat –ki epilepsi krizlerine neden oluyor– gibi kimyasalların daha fazla olduğunu görüyoruz. Ve işte size hem zihin hem davranış sorunları... Özetle; travma beyni değiştiriyor ve kimyası değişen hassas beyin davranış sorunlarına neden oluyor."

"Michael biraz dışarı çıkmak istiyorum. Nefes almaya ihtiyacım var. Başım dönüyor" dedi Ayşenur kocasının kulağına eğilerek.

"Tamam, ben de geleyim seninle."

Michael Ayşenur'un elini sımsıkı tuttu. Birlikte dışarı çıktıklarında okul bahçesinin yeşillikleri karanlığa bürünmüştü. Yavaş adımlarla

yürüdüler biraz. Ayşenur elini çekti Michael'ın avucundan. Yanında olmasını istediğini bütün beden dili söylerken, bir yandan da alana olan ihtiyacını anlatıyordu sanki elini bırakması. İki yıldır birlikteydiler ve Michael onun uzmanı olmuştu; bir ebeveynin çocuğunun uzmanı olması gibi. Onu ne korkutur, ne üzer biliyordu; gülümsemesi, saçını arkaya itmesi, elini çekmesi ne ifade eder; hepsini biliyordu. Ayşenur'un da onun ne zaman bir şeye ihtiyacı olduğunu bilmesini; bir yerde çok kaldıklarında sadece beden dilinden kalkmak istediğini hissedip destek olmasını seviyordu. Kendini onunla güvende hissediyordu. Ne var ki Işık doğduğundan beri bunu kaybetmişlerdi. Pek çok şeyi kaybetmişlerdi. Dokunmuyorlardı, sevişmiyorlardı. Ayşenur'un kaçınmalı bağlanması hortlamıştı sanki. Zaten kimsenin bağlanma şekli ilişkide değişecek diye bir şey yoktu. İlişkilerinin kendisinde güvenli bağlanma olması yeterliydi. Bir gün bu bağlanma konusunu konuşmalıyım Ayşenur'la, diye geçirdi içinden.

Karısının sessiz gözyaşlarını görünce, dönüp sarılmak istedi Michael. Ayşenur onu hafifçe itti. "Utanıyorum Michael, utanıyorum senden, çocuğumuzdan. Kaçmak istiyorum. Kaçmak, çok uzaklara."

Michael karısının içindeki o küçük kızı görebiliyordu. "Buradayım Ayşenur. Bak bana, gözlerime bak. Çok uzun süre yalnız kalmış, çok uzun süre her şeyi kendi yapmış o korkan, utanan küçük kıza destek olmak istiyorum. Onu korkutmayacağım. Onun alanına müdahale etmeyeceğim. Sadece bak bana, burada olduğumu görmeni istiyorum. Seni sevdiğimi görmeni istiyorum."

Ayşenur elleriyle gözlerini kapatmış bir şekilde döndü ona. Parmaklarının arasından baktı önce Michael'a. Sonra biraz daha açtı, biraz daha. Bakışları tamamen karşılaştığı anda Ayşenur tekrar kaçırdı gözlerini. Michael hep orada olduğunu göstermek adına hareket etmedi, çekmedi gözlerini. Ayşenur'un gözleri tekrar bulduğunda Michael'ın gözlerini, kenetlenmişlerdi. Karısının gözyaşlarına dokundu Michael, parmaklarını yüzünde gezdirdi, ürkütmeden usulca. Sarıldılar ve dakikalarca öylece kaldılar.

"Hadi içeri girelim" dedi Ayşenur.

***

“Ve şimdi sözü Hanna’ya bırakıyorum” diyordu Antolini. “Hanna, evlat edilen çocuklar ve ebeveynleriyle çalışıyor. Onun travma kelimesini biraz açmasını isteyeceğim. Çünkü çocuklar için travma dediğimiz şey, biz yetişkinlerin travma anlayışından farklı.”

Hanna travma için altı risk faktörünü yazdı tahtaya: Anne karnında yaşanan stres, doğumda yaşanan sorunlar, tıbbi müdahale, doğal afetler, ihlal ve ihmal[14]... Sonra katılımcılara biraz yaklaşarak dedi ki: “İhlal edilen çocuğa verilen mesaj, *seni sevmiyorum*. İhmal edilen çocuğa verilen mesajsa, *sen yoksun.* Umarım ihmalin yarattığı travmanın büyüklüğünü anlamışsınızdır.”

Konuşma devam ederken Ayşenur’un yüzünde pek çok duygu geçişleri gördü Michael. Bunun yaşadığı doğum tecrübesinin Işık üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini fark ettiğinden mi, yoksa ihmalle ilgili konuşmaların kendi geçmişinden bir şeyleri tetiklemiş olmasından mı, bilemedi. Ama bildiği bir şey vardı; o da bu panelin Ayşenur’a bir başka kapı açtığıydı.

“İstersen çıkabiliriz Ayşenur?”

“Evet, eve gitmek istiyorum.”

9**.** Limbik sistemin bir parçasıdır. Özellikle korku ve öfke duygularının işlenmesi ve dışavurumunda etkilidir.

10**.** Kortizol, stresle aktive olan ve strese cevap veren bir hormondur. Çocukların bedenlerinde uzun dönem çok az ya da çok fazla olması ciddi sorunlara yol açabilir. Çocuğun kortizol seviyesini optimumda tutmak ve beyninin daha iyi çalışmasına yardım etmek için çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamak çok önemlidir.

11**.** En korkutucu stres türüdür. Toksik stres adı da verilir. Çocuk için zehirli stresten bahsettiğimizde anlamı; bir ebeveyn tarafından sakinleştirilip dengelenmeden çocuğun stres seviyesinin uzun süre ve yoğun olarak yukarıda kalmasıdır. Zehirli stres çocuğun beyin yapısını değiştirebilir.

12**.** Epinefrin, dopamin, histamin gibi nörotransmitterlerdir. Çocuklarda uyarıcı nörotransmitterler çok arttığında duyu, davranış stratejileri ve duygu regülasyonuyla dengelenebilir.

13**.** Seratonin, GABA gibi rahatlatıcı nörotransmitterdir. Vücutta sakinleştirici etkisi olan GABA’nın dengesizliği anksiyete, uykusuzluk, kompulsif yeme bozukluğuna neden olur.

14**.** Çocuğa fiziksel ya da psikolojik olarak kötü davranılması, istismar edilmesi ihlaldir. İhmal ise çocuğa bakmakla yükümlü kimsenin, çocuğun gelişimi için gerekli duygusal ihtiyaçları karşılamaması ya da bu ihtiyaçları dikkate almamasıdır.

Kaygılı bağlanma

İstanbul, Haziran 2016

Nur'un ayağı hâlâ iyileşmemişti. Bu yüzden Ali de işe hâlâ dönmemişti. Nur onu ne Ayşenur'un dönüşü, ne de cenaze için aramıştı. Her şeyi kendi halleden Nur için birine muhtaç olma hali çok zordu. Ali, yine karısının etrafında dört dönüyordu; su getiriyor, ilacını veriyor, yemek hazırlıyor, banyo yapmasına yardım ediyordu.

Ayşenur annesinin *kaçınmalı bağlanmasını* ve babasının *kaygılı bağlanmasını* o kadar net görebiliyordu ki! Peki neden babasına üzülürken annesine üzülmüyordu? Annesini hep soğuk bir kadın diye düşünürken aslında bu soğuk görüntünün bağlanma ihtiyacını maskelediğini yeni yeni kavrıyordu. Babasınınsa kadının etrafından ayrılmaması, sevgiyi ne zaman alacağını bilememekten kaynaklanıyordu. Ama ikisine karşı farklı hissediyordu. Belki de babasına acımasının sebebi, ondaki duygusallığı görmesi, annesinin de kimseye ihtiyacı yok gibi görünen haliydi.

Ne çok benziyordu annesine. O yüzden ona kızgındı belki de. Onun gibi olmak istemeyip, onun gibi olmak. Yıllarca kafasına kakılan bütün saçmalıklar gerçeğe dönmüştü sanki. "Büyüyünce anlarsın"lar; "Anne olunca görürsün"ler; "Üzme bak anneni yoksa ilerde çocuğun da seni üzer"ler...

Büyüyünce annem gibi olmamın tek nedeni sadece *bağlanma sisteminin üzerimde çalışması* imiş meğerse, diye düşündü Ayşenur. Araştırmacılar, hamile kadının kendi annesiyle bağlanmasına bakarak doğacak bebeğinin ilerde nasıl bir bağlanma sistemine sahip olacağını tahmin edebiliyorlardı. Tabii aynı şey baba için de geçerliydi. Babayla bağlanma da, babanın bağlanması üzerinden, diye düşündü. Tüm bu bilgiler kendini anlamasına ve anlam çıkarmasına yardımcı oluyordu Ayşenur'un. Anne babasının kendi bağlanma dinamiklerinin içinde

bir o yana bir bu yana savrulmasının bedelini, derinlerde bir yerlerde "Benim suçum" diye saklamak ne acıydı.

Nur'un alana ihtiyacı olma hali tam gaz gidiyordu evde. Ne torununu, ne kızını, ne de kocasını görüyordu gözü. Tamamen kendi içine kapanmıştı. Çatışma ona göre değildi; kızıyla yaşadığı tartışma onu bildiği tek yere, kendi duvarlarının içine döndürmüştü. İlişkiyle *regülasyon* bilmeyen herkes gibi kendini televizyonla, telefonla, kitapla regüle ediyordu.

Belki biraz şefkat duyarım umuduyla, annesinin bebekliğini düşündü Ayşenur. Annesine deliler gibi ihtiyacı olan o küçük Nur'u hayal etti. Duygusal ihtiyacını maskelemek için, *benim kimseye ihtiyacım yok* diye korumuştu belki de kendini. Çünkü hiçbir şey seni iten gözlerden daha korkutucu olamazdı. Michael'la katıldığı paneldeki konuşmacının ihmal edilen çocuğun ebeveynden aldığı mesajın *sen yoksun* olduğunu söylemesine gitti aklı. O söz ona annesinin soğuk, iten gözlerini nasıl da hatırlatmıştı ve Işık'ta gördüğü kendi küçüklüğü ile tüm bedeninde hissettiği acıyı yaşadı tekrar. Panel günü, Michael'ın sevgi dolu gözlerle ona bakışı inanılmaz bir iyileşmeye sebep olmuştu içinde. Ve o gün anlamıştı *bize büyürken hangi gözler baktıysa, tetiklendiğimiz anda değişen algımız, aynı bakışları görüyordu karşıdakinde.* Ey algı, sen nasıl bir şeysin, diye düşünmüştü günlerce. Kalbini açmak, geçmiş ve gelecekte değil sadece o anın içinde kalmakla oluyordu. Bunun için de sözlerin ötesinde bir yer vardı gidilen; dokunma ve göz teması eşliğinde. O gün algısıyla yüzleştiğinde nasıl da ona sevgiyle bakan gözlerini görmüştü Michael'ın. Gerçekten bakmaya cesaret ettiğinde karşısında onu seven, onu güvende hissettiren o harika eşi görmüştü. Sonraki günlerde Michael onun alan ihtiyacına saygısını ona sadece göstermekle kalmamış, Ayşenur'un bunu kendisinin de fark edip söze dökmesine yardımcı olmuştu. Böylece gereksiz küsmeler, kaçmalar, algı tetiklenmeleriyle çıkan kavgalar azalmıştı. Peki, ne olmuştu, ne olmuştu da bu harika adam onu aldatmıştı?

Michael'la katıldıkları panel sanki bir miladın başlangıcı olmuştu Ayşenur için. Ama Işık'la bağlanmasında başka bir uca gittiğini o zaman bile itiraf edememişti kendine; daha yeni yeni kabul edebiliyordu bunu. O panelin ardından gelen günlerde sanki içinden

başka bir Ayşenur çıkmıştı. Yıllardır dünyaya güçlü, güvenli, bağımsız görünen o kadın gitmiş; bağımlı, her şeye ağlayan hatta devamlı ağlayan, kendine güvensiz biri gelmişti. Gece gündüz Işık'la beraber yatıyor, her ağladığında onu emziriyor, doğal ebeveynlik grubundaki diğer anneler gibi o da emzik kullanmıyor ve bebek askısında gezdiriyordu kızını. Ama bu yorgun, kızgın, duygusal kadını sevmiyordu. Michael'a devamlı *onu sevip sevmediğini* soruyor; "Seviyorum" dediğinde inanmıyor ve dönüştüğü bu bağımlı kadından nefret ediyordu. Babası gibi olmuştu. O pazar günü eve girdiğinde gördüğü manzara, içindeki tüm şüphelerin gerçekteki yansıması gibiydi.

Farkındalık bir kere geldi mi, geri dönüşü yoktu. Hâlâ kaçtığı oluyordu ama geri dönüşleri de çabuk oluyordu. İlişkide regüle olmayı Michael'la öğrenmişti. Işık'la da deneyimliyordu. Michael ne yapıyordu acaba? Neden onun için, biten ilişkisi için gözyaşı dökemiyordu. Işık'ı ondan saklayamazdı. Yasını yaşayıp tamamlamadan da Michael'la görüşemezdi. Şimdi ona ne olacaktı? Daha babasına hiçbir şey anlatmamıştı. Annesinin "Ben sana söylemiştim" ile başlayan cümleleri başlar başlamaz onu da susturmuş, konuyu bir daha açmasına da izin vermemişti. Haklı olması sanki ona iyi mi gelecekti. Ayrıca hiç de haklı değildi annesi. Michael onun canını bu kadar acıtmış olsa da, o ve onun ailesiyle yaşadığı yılları hiçbir şeyle değişmezdi. İyi ki Işık vardı hayatında. O olmasa dünyanın başka bir ucuna kaçıp yoksullara yemek falan pişirmek isterdi.

***

O gece yine bir türlü uyku tutmamıştı Ayşenur'u. Döneli iki haftayı geçmesine rağmen hâlâ Türkiye saatine alışamamıştı. Yatakta uyumadan uzun süre kalırsa kalp çarpıntıları başlıyordu. Ne çok şey olmuştu. Michael'dan ayrılarak İstanbul'a gelmesi, Konya'nın bir köyünde annesinin hiç tanımadığı akrabalarıyla iki gün geçirmesi, hiçbir şey olmamış gibi devam eden hayatları...

Kadının ayağı burkulmasa kocasının haberi bile olmayacaktı hiçbirinden, diye düşündü Ayşenur. Haber verse ne söyleyecekti ki zaten? Bir e-posta yazardı: Ayşenur geldi. Annem öldü. Cenazeye

gittik. Gömdüm. Döndük. Nokta. Ben de aynı şeyi yapıyorum, diye şaşırdı Ayşenur. Evlendim. Çocuk doğurdum. Eşimi terk edip aile ocağına döndüm. Ve şimdi hiçbir şey yokmuş gibi hayatıma devam ediyorum.

Mutfağa gidip su ısıtmaya karar verdi. Çay içmek iyi gelebilirdi şimdi. Mutfağa girince babasını buzdolabını açmış gizli gizli bir şeyler atıştırırken buldu. Işığı bile yakmamıştı adam. Ayşenur mutfak lambasını yakınca irkildi, telaşla arkasını döndü, Ayşenur'u görünce biraz rahatlamıştı. "Annene söyleme sakın gece kalkıp yemek yediğimi" dedi. "Rejim yapıyorum sanıyor."

"Üff baba çocuk muyum ben" dedi Ayşenur. Galiba babam öyle ama, diye düşündü içinden. Annesinden izin almadan, gizli bir şeyler yapan üç yaşında bir çocuk. "Çay yapacağım baba; ister misin?"

"Abuk sabuk bitki çayı yapacaksan almayayım. Şöyle güzel bir çay demlersen olur."

Ayşenur demliğe iki tane demlik poşet çay atıp çaydanlığın altını yaktı. Fincanları hazırlarken babası birden "E neden ayrıldınız bakalım Michael'la?" diye soruverdi. Ayşenur hazırlıksız yakalanmıştı. "Bizden bu kadar uzağa gitmen zor geldi bana ilk zamanlar" diye devam etti adam. "Ne zaman seyahatten dönsem koşup bana sarılırdın. Tüm iş sıkıntılarımı, üzüntülerimi sen kucağımdayken unuturdum. Beni nasıl sakinleştireceğini hep bilirdin."

Eskiden olsa babasının bu söyledikleri gururunu okşar; "Sen benim biricik kızımsın, gözbebeğimsin" olarak duyardı bu sözleri. Ama şimdi eskiden görünmeyeni görüyordu; gerçekte babası onu regüle edeceğine, o babasını regüle eden olmuştu ilişkilerinde. Kim ebeveyn, kim çocuk karışmıştı. Büyüdükçe babasının bu halleri onu itmeye başlamıştı. Ona neden acıdığını şimdi anlıyordu. Babası seyahate çıktığında arkasından o kadar ağlamasının nedeni, aslında babasının onsuz ne yapacağından endişelenmesiydi. Babası çocuk, kendisi ebeveyn olmuştu ilişkilerinde. "Bana ne kadar benzeyen bir kızım var" derken, aslında pek çok şeyi babasını mutlu etmek için yaptığını ve sonunda babasının istediği gibi bir Ayşenur yarattığını fark etmek kolay değildi. İşletme fakültesinde babası istediği için mi yoksa kendisi için mi okumuştu? O kadar yıl birinin senin için en doğruyu

bildiğine; seni senden daha iyi tanıdığı zırvalarına o derece inanıyorsun ki kendi algından, sezginden şüphe eder hale geliyorsun, diye düşündü. Michael onu değiştirmeye çalışmadan, gerçek kimliğiyle görmek için çaba harcamıştı. Ve Michael'ın onu tanımaya duyduğu merak, Ayşenur'un kendini tanımasına yardımcı olmuştu. Belki de ebeveyn-çocuk süreci de aynı işliyordu. Ebeveyn çocuğunun kim olduğunu merak eden bir yerden ilişkiye girdiğinde çocuk kendi zihnini özgürce keşfedebiliyordu.

Babasına duyduğu sevgi öfke karışımını anlamlandırabiliyordu artık; tıpkı bağlanma videolarındaki *kaygılı bağlanan* bebeklerin annelerine hem sarılıp, hem de onları itmeleri gibi. Babasından gelen ilişkinin bedeli, Ayşenur'un kim olduğunu babasının kimliğinde kaybetmesiydi. Sevgi ile öfkenin yan yana dolaşmasının sebebi bu olsa gerek, diye düşündü Ayşenur. Ne diyebilirdi ki "Niye ayrıldın?" sorusuna. "Ayrıldım, çünkü beni aldattı" dese ve ağlamaya başlasa kızının duyguları ortaya saçılıp her yanı kaplarken orada durabilecek miydi babası? Ağlamaya başladığı anda duygularını susturmak, engellemek için ne yapacağını şaşıracak bu adama duygularını emanet edebilir miydi? Ne zaman ağlasa annesi kayıtsız kalmış, babası halletmek için dört dönmüştü çevresinde. Şimdi anlıyordu: Kendi karşılanmamış ihtiyacını ebeveyn halletmezse, aynı ihtiyaç çocuğuyla karşısına çıkıveriyordu bir kâbus gibi. Karısından gizli kızının ödevlerini yaptığı günlerdeki gibi şimdi de Michael'la konuşmaya kalkar mıydı?

"Çok sessizsin. Demlenmiştir çay artık. Koy bakalım bir tavşankanı da içelim." Fincanlarını alıp balkona çıktılar. Ne kadar farklıydı burası Boulder'dan sonra. Aşağıdaki otoparkçıların konuşmaları uzaktan gelen müzik seslerine karışıyordu.

"İnsanın kendi ülkesinin seslerine yabancı olması çok garip geliyor bana. Ömrünü burada geçirmiş biri olarak sadece iki yıl yaşadığım bir yeri nasıl daha çok sahiplenirim anlamıyorum" dedi Ayşenur.

"Sevdiğin adamlaydın" diye cevap verdi babası. Ayşenur onun bu bilgeliğine çok şaşırmıştı. "İnsanın sevdiği kişiyle yaşadığı her yer cennettir kızım. Ben iki gönül bir olunca samanlık seyran olur diyenlerdenim." Buna kahkahalarla güldüler.

Seslere uyanan annesinin de onlara katılmasıyla balkonda okey

oynayan sıradan bir aile oluverdiler tavşankanı çaylarının eşliğinde. İki gönlün bir olması fikrinin büyük beklentiler içermediğini; üç tabure, bir çay, bir oyun sohbetiyle de olabileceğini öğrendi o gün, o balkonda Ayşenur.

Matruşka bebekler

Amerika, Mayıs 2016

Atalarımızın duygu ve duyumlarını taşıyoruz hâlâ içimizde, diye düşündü Michael, milyonlarca yıl geçse bile bütün o değişime rağmen değişmeyen bir yanımız vardı işte. Yatakta yalnız yatmak zor geliyordu genç adama. Uyku tutmayınca kalkıp salona geçti.

Beyin ve travma konulu panelde Ayşenur'la yaşadığı duygusal yoğunluk, eve döndükten sonra Ayşenur'un uyuyan kızlarını kucağına alıp, onu uzun uzun seyretmesiyle başka bir hale dönüşmüştü. O gün, Işık'ı seyrederken yanında uyuyakalmıştı Ayşenur. Sonraki günlerde de bunu yapmaya devam etmişti. Küçücük yatakta üçü birlikte yatmayı denemişler ama rahat edememişlerdi. Daha büyük bir yatak almayı düşündü önce Michael. Sonra biraz daha beklemeye karar verdi.

Ayşenur Boulder'da haftada bir gün buluşan *doğal ebeveynlik anneler grubuna* katılmıştı. Hemen sonrasında bebek askısı almış, her yere kızını da götürür olmuştu. Michael için de bir tane askı almıştı. Bu arada bebek ve uyku eğitimiyle ilgili ne kadar kitabı varsa hepsini çöpe attı.

"Bir yere bağışlayabilirdik" dedi Michael.

"İnanmadığım bir şeyin başkalarına zarar vermesini istemem" diye cevap verdi Ayşenur.

İki ay öncesine dek dilinden uyku eğitimini düşürmeyen, hatta uyku saatleri sekteye uğrar diye bebeğini kucaklamasına bile karışan karısı, şimdi kitabını bile birine veremeyecek kadar karşıydı buna. Michael, karısının bir uç noktadan başka bir uç noktaya savrulma halini ilgiyle izliyordu. Sarkaç gibi, bir süre sonra dengeyi bulacağını düşünüyordu.

O sabah üniversitenin kafeteryasında Antolini'yle öğle yemeğinde

karşılaşmışlardı. Bağlanma üzerine sohbet ederken Antolini ona "Evren hata yapmaz, insanlar yapar" demişti. Bu sözler kafasında reklam spotu gibi dönüyordu şimdi. Konu, insanın hata yapması mıydı? Yani tehlike karşısında çocuğun bağlanma tarzının değişmesi bir hatanın sonucu muydu? Evrenin işi herkesi birbirine sağlıklı bağlanmayla bağlamak mıydı?

"Bağlanma sistemi sevdiğimiz kişiler tarafından korunmak ve güvende olmak adına onlara yakın olma duygu ve davranışlarını içeriyor" demişti Antolini.

"Bağlanma sistemi demek güvenlik sistemi demek, amaç güvenli bağlanma" diye karşılık verdi buna Michael.

"Belki öyle, belki değil" dedi adam. "Bebek yakınlık bulamadığında çığlık çığlığa ağlar, çünkü on binlerce yıl önce, ta atalarımız zamanında bu yakınlığın kaybedilmesi bebeğin ölmesi anlamına geliyordu. Bağlanma o yüzden anlaşılır bir sistem. Bu sistem bugün iyi regüle edildiğinde çocuğun sağlıklı bir bağlanmayla üst beyin fonksiyonları da potansiyeline ulaşır."

"Peki, madem evren hata yapmaz, insana da hata yapma şansı tanımaması gerekmez miydi?" diye sormuştu Michael.

"İşte sana düşünecek bir konu" dedi Antolini. "İnsan hayata uyuma, beslenme, görme, duyma gibi beynin alt fonksiyonları kablolanmış olarak geliyor ise, regülasyon fonksiyonu da ebeveyne ihtiyaç duymadan tamamen çalışır vaziyette gelemez miydi?"

Michael salondaki kanepeden kalkıp çalışma masasına oturdu. Eski ders notlarının olduğu defterleri önüne çekti. İnsanın heterojen tür olmasıyla ilgili sayfaları okumaya başladı:

> İnsanın tutum, davranış ve görüntü olarak farklılıklarının sebebi, dünyanın tamamen farklı bölgelerine adapte olabilme kabiliyetiyle ilgili. Eğer hepimiz aynı olsaydık, tek bir çevresel zorluk hepimizi yok edebilirdi. Çeşitliliğimiz, bir topluluğun ölürken başka bir topluluğun hayatta kalma şansını yükseltiyor.

O zaman, diye düşündü Michael, bağlanma için de aynı şey geçerli olabilir mi? Tehlikeli bir çevrede insanların ölme şansı yüksekse neden kişilere bağlanıp zaman ve enerji harcasınlar? Onun yerine az bağlan ve devam et hayatına. Al sana *kaçınmalı bağlanma*. Ya da bu

zor çevrede yoğun bir şekilde bağlanma figürünün yanında olmak için ısrar et ki, hayatta kal. Yoksa ölürsün. Barışçıl bir çevrede ise bağlanma figürüne yatırım yapmak, potansiyelini ortaya çıkaracak. Hatta dış çevreye hazırlık o yüzden anne karnında başlıyor. Dışarısı stresli bir çevre ise beyin daha anne karnında değişerek savaşmaya hazır şekilde dışarı çıkarıyor seni. Sadece günümüzde şartlar değişti belki de. Dışarıda kurtlarla aslanlar yok bizi yiyecek. Onun yerine tehlikeli insanlar var. Ve sistem devamlı uyumlanıyor dışarıdaki çevreye.

Michael o anda davranış odaklı terapi sistemlerini düşünmeye başladı. Düşüncelerinin bir yerden diğerine atlayarak her şeyi hizaya sokma halini seviyordu. Bu onu rahatlatıyordu. Bu tür sohbetler yapmayı da seviyordu onunla aynı hazzı alanlarla, hele ki yaklaşımları farklı ise. Ayşenur'un onun düşüncelerine meydan okuması hoşuna gidiyordu. Önce zihnine âşık olmuştu karısının. Onu tanıdıkça hem aklının hem de kalbinin açılan kapılarından girmek onu heyecanlandırmıştı. Sanki her gün ona yeniden âşık oluyordu.

Davranış odaklı terapilerin neden işe yaramayacağına cevap, evrim teorisindeydi. O çocuğu bulunduğu çevreden al terapiye getir, değiştir ve geri götür aynı çevreye. Ne olacak? Çocuk kurda kuşa yem olacak! Çevreyi değiştirmek yerine, çocuğu değiştir! Üstelik daha da korkuncu, bunun çoğu zaman ilaçla yapılıyor olması. Hastalıkla değil semptomlarla uğraşıyoruz. Davranış iyileşti diye sevinirken daha korkutucu şekilde çıkıyor karşımıza.

Mutluluğun senin içinden gelmeli. Sevgiline, ilişkine bağlı olmamalı. Herkes kendi başının çaresine bakmayı bilmeli. Senin iyi olman, ilişki yaşadığın kişinin sorumluluğu değil. Onunki de senin değil. Eğer eşin, sevgilin yaptığı şeyle senin iç huzurunu etkiliyorsa duygusal olarak kendini uzaklaştır olaydan. Yapamazsan sende bir sorun var. Daha iyi sınır koymayı öğren kendinle onun arasında.

Etrafındaki kişisel gelişim kurslarında bu tür cümleleri duyuyordu Michael oldum olası. Belki de o yüzden kişisel gelişim yazan her şeyden uzak durmuştu. Ta ki evrim, ruhsallıkla psikolojiyi birbiriyle ilişkilendirene kadar. Batı dünyasının bu bağımsızlık kavramı ne kadar uca gitmişti. Bağımlı olmaktan ne kadar korkar olmuştuk. Oysa biyolojik olarak, bağlandığımız kişiyle fizyolojik bir birim

oluşturuyorduk. Eşimiz bizim kan basıncımızı, kalp atışımızı, nefes alıp vermemizi, hormonlarımızı regüle ediyordu. Bağımlı olmak bir gerçekti, bir seçim değil. İki kişi derin bir aşk ilişkisine girdiklerinde birbirlerinin duygusal ve psikolojik sağlığını regüle ediyorlardı. Yakınlık ve birliktelik ile güvende hissetme halleri stres yanıtlarını etkiliyordu. Ayşenur'la ilişkisinde kendisini güvende hissetmesinin onun dışarıda tek başına işini yapması, çalışması, üretmesi için nasıl önemli bir destek olduğunu düşündü. Birine bağımlı olarak bağımsız hareket edebilmek; al sana yepyeni bir paradoks.

Bağımlılık kelimesine alerjik bir toplum olarak çocuğun doğduğu an bağımsız olmasını istiyoruz. Onun için ayrı oda, ayrı yatak, uyku eğitimi gibi bir sürü şey yapıyoruz. Oysa bağımsızlık bağımlılıktan doğuyor. Özgür olmak bağımlı olmayı da, bağımsız olmayı da bilebilmekten geçiyor. Kimi kişisel gelişim kurslarının "Bağlı diyelim, bağımlı değil" cümlelerine gıcık oluyordu.

***

"Seni uykucu, hadi uyan. Saat on bir oldu" diyordu Ayşenur kocasının yüzünü öpücüklere boğarken. Işık'ı adamın göğsüne yatırırken "Hadi bakalım siz oynayın biraz, anne de babaya kahvaltı hazırlasın" dedi.

Michael kızını göğsüne oturttu. Saçları da gözleri de annesine çekmiş gibiydi. Kızının tüy gibi siyah saçlarını okşadı. Ayşenur'u görüyordu o gözlerde. Üzerinde yatması çok hoşuna gidiyordu Michael'ın. Başını koyduğu an omzuna, Michael'ın çenesini meme gibi ağzına alıyordu. Küçük küçük çıkardığı seslere bayılıyordu. Yataktan kalkıp Işık'ı bebek askısıyla bağladı kendine. Banyoya yüzünü yıkamaya ve diş fırçalamaya böyle gitmeye bayılıyordu. Işık babasının diş fırçasını tutuyor, Michael, fırçayı elinden düşürmüş gibi yapıyor, sular ikisinin de üstüne sıçradıkça neşe çığlıkları atıyordu Işık. Bağlanmanın bir parçası da sevdiklerimiz gibi olmak istemekti; hele ki içinde güvenli bir ilişki ve neşe barındırıyorsa. Diş fırçalamak Işık için hep neşeli bir tecrübe olacaktı. Evlat edinilmiş çocuklarla çalışmanın bir sonucu da Işık'la eğlenirken bile o çocukların neyi kaybettiklerinin aklına gelmesiydi. Doğdukları anda evlat edinilmedilerse bu tür küçük regülasyonlar bebekliklerinin doğal bir

parçası olmuyordu. Öz-regülasyon becerisini genç beynin nasıl tecrübe ettiğini Işık'la görüyordu.

Bağlanma, bir yakınlık ve güven ilişkisinin ötesinde bir regülasyon ilişkisiydi. Işık acıkınca annesi emzirerek beslenmesini regüle ediyordu, üşüdüğünde ise beden ısısını. Ağladığında, yalnız hissettiğinde Michael ya da Ayşenur kendi varlıklarını getirip ilişkiyi regüle ediyorlardı. Anne baba olarak onlardan gelen regülasyonla bedenini, açlığını, uykusunu, duygusunu düzenliyordu Işık. Elbette kendisinin regüle ettiği günler de gelecekti. Biliyordu Michael, biliyordu bir sabah kızının sözsüz ifadesinin yerine, "Baba susadım" cümlesi gelecek, beraber mutfağa gidecekler ve Işık bardağa su koyacaktı. Pek çoğunu oraya buraya dökecek ama böylece birlikte regülasyon yapmanın ilk adımlarını atmış olacaklardı. Ve bir gün bunu kendi kendine daha iyi yaptığına şahit olacaklardı, tıpkı stresi olduğunda bunu da kendi kendine regüle edebileceği gibi.

Ebeveyn olmadan beynin bu *öz-regülasyon*[15] kapasitesini geliştiremeyeceğini Işık'la birebir tecrübe ediyordu Michael. Evlat edinilen çocukların onları regüle eden bir ebeveynleri olmadan getirdikleri geçmişlerini, yeni aileleriyle iyileştiriyorlardı. Çevre güvenliydi artık. Ama beynin güvenli olduğunu bilmesi için zamana ihtiyacı vardı. Bu aileler bir nevi onun Işık'la yaptığını yapıyorlardı bu çocuklarla. Altı yaşında, on yaşında da olsalar aynı şeydi. Sadece daha zordu.

Beynin ilişkiyle değişme kapasitesi olması, bu çocuklarla çalışırken ona umut veriyordu. Her ne kadar nöron ağlarıyla karmaşık bir network yapısına benzese de beyin bir makine değildi. Tecrübeyle her gün değişen, büyüyen bir mekanizmaydı. Öz-regülasyonu bir kere öğrendik mi birlikte regülasyona ihtiyacımız olmadığını sanmak çarpık bir bakış açısıydı. Ayşenur'la olan regülasyon dansları güzelleştiriyordu hayatı. Eve geldiğinde hiçbir şey söylemeden, el ele tutuşup göz göze kalmalarını iple çekiyordu her gün. Hayatı güçlü kılan bu birlikteliklerdi. Ama uzun zamandır bunu kaybetmişlerdi.

"Kahvaltı hazır sevgilim" diye seslendi aşağıdan Ayşenur. Hâlâ ebeveyninin evinde yaşıyor olmaları Michael'ı biraz sıkıyor olsa da Ayşenur hayatından memnundu. Hele Işık geldikten sonra Stacey

genç kadına çok destek olmuştu. Michael ne zaman ayrı bir evden bahsetse, “Eskiden aileler hep beraber yaşarmış, bak ne güzel biz de bütün aile birlikteyiz. Hem ne demişler; bir köy gerekir bir çocuğu büyütmeye” diye geçiştiriyordu. Üst katı farklı düzenleyip tamamen onlara vermişti ailesi. Alt kattaki mutfağı ortak kullanıyorlardı. Çoğu zaman yemekleri hep beraber yeseler de özellikle pazar kahvaltısında baş başa oluyorlardı; pazarları Stacey ve Nick öğlene kadar kilisede oluyorlardı.

Pazar sabahları Ayşenur Türk kahvaltısı hazırlardı. Michael’ı en şaşırtan alışkanlıklardan biriydi kahvaltıda zeytin yemek. Ama peynir, zeytin ve domates üçlüsüne iyiden iyiye alışmıştı o da. Kahvaltı sırasında Işık mutlaka birinden birinin kucağında bebek askısının içinde olurdu. Doğal ebeveynlik grubunda öğrendiği bir şeydi bu Ayşenur’un; sıcak bir şeyler yiyip içmediği sürece bebeğini göğsünde tutmanın ona iyi geldiğini duymuştu. Işık neredeyse Ayşenur’un yeni bir organı gibiydi. Michael her öğünde çocuğu bebek askısıyla kucağa almaya gerek olmadığını; yakınlarında bir yerde kendi başına bırakmanın da öz-regülasyon pratiği için iyi olacağını söylese de Ayşenur kendi fikrinde ısrarcıydı. Zaten anne-bebek ilişkileri öyle bir hale gelmişti ki bir dönem annesinin kucağına gitmek istemezken şimdi en küçük ayrılıkları bile ağlama krizleriyle protesto ediyordu Işık. Michael ekmeğini zeytinyağına banarken iştahla, Ayşenur’a akşam gidecekleri yerin yemeklerini hazırlayan arkadaşından soğuk sıkma zeytinyağı alabileceklerini söyledi.

“Arkadaşım çok iyi bir aşçıdır. Onunla daha önce tanışmadığınıza inanamıyorum.”

“Michael ben gelmek istemiyorum.”

Michael içinden yukarı doğru çıkan sıcak dalgaya dikkat verdi. Patlamak üzere olan volkan gibiydi kızgınlığı. O kadar çok plan değişikliği yapıyordu ki Ayşenur, artık bunlarla baş edemez hale gelmişti. Bu dönem meditasyon çalışmalarını her gün yapmanın yararını görüyordu. Duyguyu içinde geldiğinde fark edip dikkat vermesi daha kolay oluyordu. Böylece alt beynin ilkel fonksiyonları onu ele geçirmiyor ve üst katın mantık yürütme, konuşma, duygusal regülasyon kısımlarından yararlanabiliyordu. Kızgınlık, üzüntü, öfke gibi zor duyguları daha iyi ifade edebiliyordu.

“Zorlanıyorum Ayşenur, hiçbir plan yapamıyorum seninle. Eşimi, sevgilimi kaybetmiş gibi hissediyorum bazen. Biliyorum, zor bir dönemden geçiyorsun ve desteğe ihtiyacın var. Ama bu işi beraber yapmak istiyorum. Tek başına Işık’la yapamazsın. Ben de yapamam. Neye ihtiyacın var, sana nasıl yardımcı olurum? Bu akşam gerçekten gelmeni istiyorum.”

“Işık’ı bırakmak istemiyorum. Onu da götürelim.”

“Onu götürmemiz bencillik olur. Kulakları henüz çok hassas ve gittiğimiz yer müzikli, gürültülü bir yer; bunlar ona fazla gelebilir. Babaannesiyle birlikte olmayı seviyor ayrıca. Onun güvenli kollarında dalar uykuya bu akşam.”

“Beni anlamıyorsun; arkadaşların çocuğundan daha mı önemli!” diye hem bağırıp hem ağlamaya başladı Ayşenur. Michael böyle bir tepkiyi hiç beklemiyordu. İlişkileri boyunca en ufak bir çatışma konuşmasında konuyu kesip uzaklaşan karısı, Işık’la ilişkisinin değişmesiyle beraber değişmişti. Sanki matruşka bebekler gibiydi. Kaçınmalı bağlanmanın altından kaygılı bağlanma çıkmıştı. Michael’ı onun ihtiyaçlarına kayıtsız olmakla suçluyordu. Işık ağlama krizine girmişti; şimdi de onun ağlamasından Michael’ı sorumlu tutuyordu. Hızlı hareketlerle kucağında sallayarak, “Yok bir şey yok, anne bir yere gitmeyecek, senin yanında kalacak, korkma” sözleriyle kendi taşan duygularını Işık üzerinden rahatlatmaya çalışıyordu. Bebeğin o anki ihtiyacını ya da aslında neden ağladığını görecek durumda değildi. O yüzden ne Işık ne de Ayşenur rahatlayabiliyordu. İşin en zor yanı da bebeğin ağlamaları dinmek bilmediğinde Ayşenur’un kendi öfkesinin patlamasıydı. Bunu sözleriyle yapmıyordu belki ama gözleri, bakışı, sarsmasıyla çıkıyordu öfkesi dışarı. “Üff!” diye bağırıp sonra da özür diliyordu Işık’tan.

Michael gözlerini aradı önce Ayşenur’un. Bakışları karşılaştığında usulca, “Seni üzdüysem üzgünüm” dedi. “Benim için değerlisin. Anlamadığım yerleri anlamak istiyorum, seni seviyorum” diyerek ellerini ellerinin içine aldı. Ayşenur ağlamaya başladı; ağlaması onunla birlikte bebeğini de sakinleştiriyordu sanki. Michael ikisine de regülatör olmuştu. Biliyordu haklı olmasının, kendi sebeplerini anlatmasının hiçbir önemi yoktu şu an. Eşinin stresini halletmeden, sağlıklı bir iletişim imkânsızdı. Konuşma bekleyebilirdi.

Birinci kuralın ilişkiyi güvenli tutmak olduğunu anne ve babasının ilişki modellemelerinde öğrenmişti. Hangi taraf streste ise diğer eş regülatör olma görevini üstleniyordu. Bir kere annesi ağlayarak ne kadar zorlandığını anlattığı bir konuşmada, babası bu konunun onu da tetiklediğini söylemiş, annesi ise "Üzgünüm sevgilim, benim sıram" diyerek sınır koymuştu. Babası da kendini toplayıp annesinin duygusunda kalmaya devam etmişti. Oysa Michael kendinde "Üzgünüm, benim sıram" diyecek cesareti bulamıyordu. Işık'ın doğması, Ayşenur'un geçmişinin taşması derken hep konu Ayşenur'un stresini regüle etmek oluyordu. Stacey, dikkat etmezse ilişkinin sağlıksız bir bağımlılığa, gerçek bir tiryakiliğe dönüşebileceğini söylüyordu Michael'a. "Ayşenur senin regülatörlüğüne tiryaki, sen de Ayşenur'u regüle etmeye tiryaki... İlişkiniz küçük bir sökükten kocaman bir yırtığa dönüşebilir. İlişki adaletli olmalı" diyordu. İçten içe biliyordu annesinin haklı olduğunu.

Ve o akşam yalnız başına gitti arkadaş toplantısına...

15. İngilizce *self regulation* karşılığı. İç dürtüleri regüle edebilme kapasitesi. Bir yaşına kadar bebekte bu kapasite yoktur. Frontal bölgenin gelişimiyle devreye girer. İlk zamanlar bebek bunu ebeveynden ödünç alır. İlk on sekiz ay göz göze, yüz yüze temas olmayınca bebek kendi kendini regüle etmeyi öğrenemez. Sosyal duygusal beceriler ilk on sekiz ayda oluşur. O yüzden bebeğin parasempatik veya sempatik sistem dengesizliğini ebeveynin regüle etmesi ilk yıllarda çok önemlidir.

Hafta sonu

İstanbul, Haziran 2016

Ayşenur’un olanca yas duygusu Işık üzerinden tetikleniyordu. Çünkü onun ağlamalarına dayanamıyordu. Belki de kendi ağlamalarına dayanamıyordu. Belki de izin vermediği kendi ağlamalarıydı. Babası yeniden işe dönmüş, annesi ayaklanmış; her zamanki dernek çalışmaları kadının hayatını doldurmaya başlamıştı. Ve Ayşenur kendi yalnızlığıyla baş başa kalmıştı. Ayrılığın acısı yavaş yavaş çöküyordu üzerine. İstanbul’daki bazı arkadaşlarının haberi vardı döndüğünden ama hiçbiriyle görüşmek istemiyordu. Ona sormadan arkadaşlarını aradığı için babasına kızgındı. Onu her gittiği derneğe peşi sıra sürüklemek isteyen annesine de. Dadı tutalım, bakıcı bulalım, şunu yap, bunu dene... Herkes ona neyin iyi geleceğini kendi penceresinden bakarak söylüyordu. Ayşenur ise “Niye hiç kimse gerçekten beni görmüyor, o kadar zor mu!” diye isyan ediyordu. Ama bu isyanlar artık hep sessizdi. Ne annesi ne babası onu anlayacaktı; bunu bu kadar iyi bilip, yine de umut beslemek... En çok zorlayan da bu oluyordu.

Kendi ebeveynine yönelttiği “Beni görseniz keşke” beklentisini aslında kendi kızına veremediğinin de hiç farkında değildi o sırada; çocuğunu kucağından indirmemesinin, kimselere emanet edememesinin Işık’ın değil aslında kendi ihtiyacı olduğunun da farkında değildi. Nur Hanım’ın “Hadi bak açılırsın” diye kızını her yere yanında götürmek istemesiyle kendisinin kendi kızını her an yanında tutup pışpışlamak istemesi arasındaki benzerliği göremiyordu.

Sabah kalkıyor, bir şeyler atıştırıp Işık’la dışarı çıkıyor, birlikte Beşiktaş civarında dolaşıyorlardı. Bazen Beşiktaş Çarşı’da, bazen Yıldız Parkı’nda buluyordu kendini. Akşam kızı uyuduktan sonra

kalkıp internette doğal ebeveynlik yazıları okumayı seviyordu. Bu aralar artık katı gıdaya başlama zamanıydı ama Boulder'daki doktoru gibi birini bulamamaktan endişe ediyordu. Doğal ebeveynlik grubu anneleriyle yazışmak iyi geliyordu ona. Katı gıdaya nasıl başlayacağıyla ilgili onlardan pek çok ipucu almıştı bile. *Baby led weaning*[16] adlı bir akımı takip ediyordu gruptaki anneler: Bebeğin kendi kendine yemesini desteklemek için bir yöntemdi bu ve ilk geçişteki yiyeceklere de *parmak besin*[17] diyorlardı. Elleriyle tutup yiyebileceği besinler hazırlamakla işe başlayacaktı.

Ama bir türlü sütten kesme zamanı gelmiyordu, çünkü Ayşenur emzirmeyi çok seviyordu. Her ne kadar gece uykularında sonu gelmeyecekmiş gibi hissettiği emme süreçlerinden bunalsa da, sabaha unutmuş oluyordu sıkıntısını. Bir parçası kendine itiraf etmese de aslında istemiyordu bu katı gıdaya geçişi. Kızının yiyeceğini kendi memelerinde taşımaktan memnundu.

Annesi onu, İstanbul'un en ünlü çocuk doktoruna getirmişti. Hatta randevu almak zor olduğu için, dernekteki tanıdıklar aracı olmuştu. Daha içeri girdikleri anda kadının ojeli, uzun tırnaklarına sinir olmuştu. Kadın demir ilacı, vitamin falan yazmış, sonra da aşıları konuşmaya başlamıştı. Üstelik her vücuda aynı elbiseyi giydiren terzi gibi, sabah hazırlayacağı çorbadan öğlen yiyeceği meyveye dek her günün mönüsünü yazmıştı. Doktor konuştukça boğuluyor gibi hissetmişti Ayşenur. Burada ne işi vardı? Işık'ı kaptığı gibi koşarak kaçmak istiyordu.

"Bana da her gün ne yiyeceğimle ilgili liste verecek misiniz?" diye sordu doktora. Sonra da taramalı tüfek gibi devam etti: "Demir ilacına ihtiyacı olduğunu nereden biliyorsunuz? Vitamin vermekteki amacınız ne? Onun bedeni, benim sütümden ihtiyacı olan her şeyi aldı bugüne dek. Ayrıca onun ağız tadını, bazı şeyleri sevip sevmeyeceğini, bazı günler az, bazı günler daha çok yiyebileceğini neden göz önünde bulundurmuyorsunuz?"

Ardı arkası gelmiyordu sorularının. Doktor şaşkınlıkla onu izlerken annesinin yüzü renkten renge girmişti. Annesine göre bir uzmanın, hele ki İstanbul'un en tanınmış uzmanının söyledikleri gerçek bilimdi!

Nur Hanım, kızarıp bozarmış, “Kızım bu aralar zor günler geçiyor” diyerek bir iki özür cümlesi mırıldanmış ve apar topar muayenehaneden çıkmışlardı. Yol boyunca da söylenip durmuştu: “Benim zamanımda bana yol gösteren de yoktu, beni böyle doktorlara getirecek bir annem de. Ne kadar şanslısın ama bunu elinin tersiyle itiyorsun. Ne diyeceğim ben şimdi dernekteki kadına? Randevu için ne kadar uğraştı. Sen ne yaptın peki? Kadını bir dövmediğin kaldı. Doktordan iyi mi biliyorsun!”

Ne dese annesinin duymayacağını bildiği için hiç sesini çıkarmadı Ayşenur. Çoktan vazgeçmişti kendini anlatmaktan. Hele ki annesinin ayağını burktuğu o geceden sonra bunu daha da iyi anlamıştı; asla anlamayacaktı onu. Ayrıca her teşebbüs ve her reddediliş, Ayşenur’un içindeki küçük kızın kalbini bir kez daha kırıyordu. Küçük kızı korumalıydı. Onu çırılçıplak, savunmasız bir halde annesinin ellerine teslim edemezdi. Ona annelik yapacaktı. Tıpkı Işık’a yaptığı gibi.

Eve vardıklarında, “Biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var” diyerek odasına çekildi. Işık’ı yere oturtup önüne birkaç oyuncak koydu. Kendisi de odanın diğer köşesindeki yer yatağına uzandı. Annesinin, onay vermek ne kelime, “delirdi bu” bakışları arasında yatağın bazasını odadan çıkartmış, eski karyolasını yer yatağına çevirmişti. Geceleri burada Işık’la uyumak hem daha rahattı hem de odada oldukları vakitlerde oyuncaklarla ilgilenen kızını yattığı yerden göz hizasında seyredebiliyordu.

Yattığı yerde elini kalbine koyarak yüksek sesle kendisiyle konuşmaya başladı:

“Küçük Ayşenur biliyorum buradasın, tam içimde. Sana, seni sevdiğimi söylemek istiyorum. Biliyor musun seni tek başına bırakmayacağım kimseyle. Sana ben annelik yapacağım artık. Senin anlaşılma çabaların her anlaşılmamada canını ne kadar acıtıyor biliyorum. Bunu ben yapacağım sana. Seni anlıyorum. Sevilmek için başkalarının isteklerine boyun eğmek zorunda değilim. Kendi ihtiyaçlarımı duymak hakkım.”

Bunları kendine söylerken biraz ağlamış, sonra da uyuyakalmıştı. Gözünü açtığında Işık’ı yatakta yanı başında görünce çok şaşırdı. Kızı yavaş yavaş emekler gibi hareketler yapmaya başlamıştı, ama odanın bir ucundan diğerine gitmesi Ayşenur’u çok şaşırtmıştı. “Güzel kızım,

nasıl yaptın bunu? Harikasın. Artık emekliyor muymuş benim güzel kızım? Hadi anneanneye gösterelim” diyerek Işık’ı kucağına alıp heyecanla salona koştu.

Salonda yere koymasıyla birlikte Işık da kurulu oyuncak bebek gibi emeklemeye başladı. Nur Hanım telaşla yerinden fırlayıp, o kırılır, bu batar diyerek eşyaların yerini değiştirmeye, kırılacakları ortadan kaldırmaya, etrafı güvenli bir hale getirmek için koşturmaya başladı; bir yandan da “Aman, aman, şurası da var, bunu da kaldıralım, çarpar, kristal vazoyu kenara çek Ayşenur” diye konuşup duruyordu; o da kurulu bebek gibiydi. Ağzından çıkmayan tek şeyse “Torunum da ne güzel emekliyormuş” sözüydü.

Ayşenur kızını kucakladığı gibi sinir içinde odasına geri döndü. Öfkelendiği, zor duygular yaşadığı zamanlarda geçişleri ne kadar hızlı ve güvensiz bir şekilde yaptığının farkında değildi. O yüzden Işık’ın ağlamasının nedenini, hassasiyetine verdi. Üzerinde düşünmedi bile. Annesinin nasıl bir anne olduğu, onun Işık’a asla böyle yapmayacağı düşünceleriyle ve bu düşüncelerin yol açtığı duygularla yeterince meşguldü kafası. Geçmişteydi Ayşenur ve geçmişte bu anın işi olmazdı. Bunu çeşitli *mindfulness*[18] çalışmalarında gayet iyi öğrenmiş olmasına rağmen, tetiklenmelerinin onu, düşündüğünün çok ötesinde etkilediğinin farkında değildi.

***

Emeklemenin hayatlarına girmesiyle beraber akşam uyumaları gittikçe zorlaşmaya başlamıştı. Belki bu kadar hareket, belki yeni bir büyüme atağı, belki katı gıda başlangıcı; sebep her ne ise Ayşenur baş edemiyordu. Bilmiyordu ki bir şeyi bitirmeden yeni şeylere başlamak zordu. Bilmiyordu ki henüz yaşamadığı yas, her yerden karşısına çıkıyordu. Direniyordu, neye direndiğini bilmeden. Işık da direniyordu. Bitmeyen emzirme anları, sonu gelmeyen uyutma çabaları ve aralarda bir yerlerde rahatlatamayan Ayşenur ve rahatlayamayan Işık’ın sıkışmışlığı. Doğal ebeveyn anneler grubuyla yaptığı yazışmalar tek rahatladığı anlardı Ayşenur’un.

Akşamları küçük kızının saatlerce meme emip yine de uykuya dalamaması, tanımadığı öfke parçalarıyla tanıştırıyordu onu. Kendini tanıyamadığı o anlarda, bastırdığı öfke bedenini işgal ediyordu sanki.

Hiç beklemediği bir anda çıkıyordu içinden o yabancı ses. Işık'ı da korkutuyordu, kendisini de. Gece olmasın, karanlık çökmesin istiyordu.

Artık emeklemek istiyordu Işık. Bütün gün bebek askısıyla gezmek istemiyordu. Yorgundu Ayşenur. Işık'la ilişkisi eğlenceli bir halden, mecburiyete, yapılması gerekenler listesine dönmüştü. Ne yedi, nasıl yedi, nerede emekledi, nasıl uyudu diye uzayan listedeki görevlerin yerine getirilmesinden ibaret bir günlük rutinleri vardı. Işık en küçük bir zorlanmada Ayşenur'un memesine geliyor, emerek rahatlıyordu. Doğal anneler grubu harika bir iş çıkardığını söylerken, derinlerde bir yerde o, çocuğun gittikçe memeye bağımlı bir hale geldiğini biliyordu. Sabrediyordu, niye sabrettiğini bilmeden. O kadar yorgun oluyordu ki kimi geceler Işık'ın memesine gelip, emip tekrar uyuduğunu fark etmiyordu bile. Annesinin nasihat veren konuşmalarını, babasının "Çok üzülüyorum kızım sana" diye başlayan endişelerini duymuyordu. Bir şeylerin ters gittiğiyle ilgili sezgilerine de kapamıştı kulaklarını.

Arkadaşlarını görmek istemiyordu, çünkü kimse ona Michael'ı sormasın, o da anlatmasın istiyordu. Michael'ı hatırlatan hiçbir şeye bakmıyordu. Resimler yoktu, eşyalar yoktu. Işık'ı ise beslenmesi, uyutulması, yıkanılması, giydirilmesi gereken düşünceler üzerinden gördüğünden Michael onda zuhur etmiyordu. Ancak duygu olmayan bir ilişki güç gerektirirdi. Aralarındaki her şey bir güç savaşına, haklılık mücadelesine dönüşmüştü. Giyinmek istemeyen, yıkanmak istemeyen, yemek yemek istemeyen bir çocuk ile bunları ona bazen oyalayarak, bazen zorlayarak, bazen kandırarak dayatan bir anne vardı ortada.

Bazen hayat hiç ummadığımız anlarda çıkarır karşımıza o en çok kaçtığımız şeyi. Ayşenur bir kafenin bahçesinde, çalan bir müziğin sözlerinde karşılaştı yasıyla. O sımsıkı sakladığı yas, içinde varlığını bile unuttuğu yas, bir şarkının dokunuşuyla taşıverdi gözlerinden. Michael'ın ona sürpriz yapıp ezberlediği bu şarkı –ki Ayşenur'a, Michael'la bilmediği bir ülkenin, bilmediği bir kasabasında yaşama kararı verdirten andı o– birlikte yaşadıkları binlerce anıyı ortalığa döküvermişti. Ne çok anı varmış, hatırlamadığını sandığı. Ne çok

yaşanmışlık varmış, boşlukla kapatmaya çalıştığı. İşte o gün, Işık'ı anneannesine bırakıp rutin yürüyüşlerinden birine çıktığı o öğleden sonra, bir kahve içmelik uğradığı o kafede buldu yasını Ayşenur; Bob Dylan'ın "Make You Feel My Love" parçasında:

> Akşam gölgelenirken ve yıldızlar belirirken
> Ve orada gözyaşlarını kurulayacak kimse yokken
> Ben sana sarılabilirim milyonlarca yıl boyunca
> Sana aşkımı hissettirmek adına...

O cuma günü öpücüklerle uğurlarken Michael onları, iki gün sonra hayatının değişeceğini bilebilir miydi? Zihninde bölük pörçük uçuşan tüm hatıralar yapboz parçaları gibi oturmaya başladı yerli yerine. O hafta sonunu düşünmeye başladı. Kafenin koltuğunda otururken zihni kendini Colorado Springs'e doğru ilerleyen kamp otobüsünde buldu.

Duyusal bütünleme kampı Colorado Springs bölgesinin içinde yer alan Ponderosa adlı tatil merkezinde yapılacaktı. Toplam on iki anne ile on iki çocuk gidiyorlardı. Doğal ebeveynlik grubunda 0-6 aylık bebeği olan bütün anneler katılmıştı bu geziye. İki çocuğu olan Ashley büyük olanı babasıyla bırakıp küçük olanla gelmişti. Bebekleriyle hiçbir kesinti olmadan baş başa vakit geçirmek için, aynı zamanda anneler olarak birbirlerine destek vermek için harika bir fırsattı bu kamp. Ekipte duyusal bütünleme uzmanı bir fizyoterapist vardı. Eğitimi o verecekti. Hem duyusal konularda bilgi sahibi olacak, hem de duyusal aktiviteler yapacaklardı.

Duyusal bütünleme terimini ilk defa duymuştu Ayşenur. Heyecanlıydı, çünkü duyuların ne kadar önemli olduğunu onlara eşlik eden uzmanın bir önceki haftaki konuşmasında duymuştu. Bir çiçeği koklamak, birine sarılabilmek, dondurmanın tadını alabilmek; süngerdeki suyu ne kadar sıkacağından kalemle yazarken ne kadar bastıracağına, sıcak muma elini nasıl yaklaştıracağına, hızlı geçen bir arabadan iki adım nasıl geri kaçacağına dek her şeyi sinir sisteminin iyi algılaması sayesinde yapabildiklerini öğrenmişti. Bu hiç düşünmediği konunun bazı çocuklar için çok kaotik olabileceği de bir başka önemli bilgiydi. Bu günlük sesler, tatlar, görüntüler, dokunmalar, kokular, sinir sisteminde iyi işlenmediğinde, çocukta öfke nöbetinden, kaçma ya da donma davranışlarına kadar çeşitli

sorunlar yaratabiliyordu; duştan akan suyun bedene acı vermesinden küçücük bir kapı sesinin on kat fazla bir ses olarak algılanmasına dek anlatılanlar çok şaşırtmıştı Ayşenur'u.

"O yüzden bazı çocuklar çorap giymekten diş fırçalamaya kadar ya duyusal olarak hiç fark etmeme ya da çok fazla fark etme halinde olabilirler" dedi duyusal bütünleme uzmanı. Ayşenur'u belki de en derinden vuran, beş duyunun dışında vestibüler sistemle ilgili söyledikleriydi: "Vestibüler sistem, uzayda hareket ve dengeyi yönetir. Burası tüm duyuların elektrik santralı gibidir ve buradaki sorunlar tüm duyuları etkiler. Bebeğinizi kucağınıza aldığınızda, salladığınızda, bir odadan başka odaya yürüdüğünüzde vestibüler sistemin sıvısını hareket ettirerek onu uyarırsınız. Bebeğiniz bundan yoksun kalırsa duyusal ve motor alanlarında sorun yaşayabilir."

Bu açıklamanın üzerine bebek büyütürken ne yapılır ne yapılmaz konularında ne kadar öğrenilmiş bilgi varsa soru olup yağmaya başladı.

"Bebeği ağlarken kucağınıza almazsanız, yanına gitmezseniz tabii ki bir süre sonra susacaktır ama bu susma çok tehlikelidir. Çünkü sinyal vermeyecek ve siz de her şey yolunda diye düşünerek gündelik hayatta doğal olarak yaptığınız kucağa al, salla, yürü gibi hareketleri yapmayacaksınız."

Ayşenur ilk üç ay yaptıklarının bebeğine zarar verip vermediğini düşündü. İçinden yükselen suçluluk duygusuna rağmen soruyu sormayı başarabilmişti. Larry bu çok tanıdık sorunun altında yatanı hemen anlamıştı:

"Çocuğunuzun sinyallerini görüp cevap vermeniz önemli. Buna ne zaman başladığınız da önemli. Ama şunu bilin ki, ne zaman başlarsanız başlayın çocuğunuz kolayca uyumlanacaktır. Bu kampta öğreneceğiniz pek çok destek verici bilgi olacak; bu bilgiler size 'Neden böyle davrandım?' sorusunu değil 'Şimdi nasıl farklı davranabilirim?' sorusunu sordursun."

İkili üçlü odalarda kalıyorlardı. Bu da anneler olarak birbirlerine destek vermek adına kolaylaştırıcıydı. Tüm anneler bebeklerini bebek askısında taşıyordu. Zaten böyle taşımanın vestibüleri nasıl desteklediğini öğrenmişlerdi. Ayşenur çok yorgundu. Sadece yolculuk değil, son günlerin duygusal iç yorgunluğu da çökmüştü üzerine. Bir

an önce uyumaya hazırdı. Işık'la beraber hemen yattı. Ashley'yle aynı odada kalıyorlardı. Odalarda ve kamp alanında telefon çekmediği için Ashley büyük kızıyla konuşmaya ana ofise gitmişti. Öyle derin bir uykuya daldı ki Ayşenur kadının odaya geri döndüğünü bile duymamıştı. Sabah gözlerini açtığında Ashley'nin çoktan kalkmış ve hazırlanmış olduğunu gördü.

"Biraz daha uyanmasan uyandıracaktım" dedi Ashley.

"Akşam geldiğini bile duymadım."

"Beklememi ister misin seni?"

"Evet, iyi olur" dedi Ayşenur ve çabucak giyinmeye başladı.

Sade bir odaydı. Yerler ve duvarlar ahşaptı. Sıcak ve sevimli bir yere benziyordu. Duştan sonra beraberce kahvaltı alanına yöneldiler. Hemen hemen tüm anneler gelmişti bebekleriyle. Eğitim ve çalışmalar yemek salonunun yakınında yine ahşap bir binanın, boydan boya camlı yuvarlak salonunda yapılacaktı. Salona vardıklarında hafif bir müzik sesi duydular; doğa seslerini içeren bir müzikti.

Eğitmen sakin müziğin sinir sistemini rahatlattığını söyledi. Stresli bir hamileliğin, zor doğumun, medikal müdahalelerin, duyusal olarak zengin bir ortamda olmamanın yani bebeğin az ilgilenen ya da onunla hiç ilgilenmeyen kişinin sesini, dokunuşunu, görüntüsünü tecrübe etmemesinin ya da genetik faktörlerin duyusal bütünleme sorunlarına sebep olacağını söyleyerek başladı konuşmaya. Anlattıkları, annelerin kendi yaşantılarıyla ilgili pek çok soruyu beraberinde getiriyordu. Eğitmen, hem sorulara cevap veriyor hem de kaldığı yerden anlatmaya devam ediyordu:

"Dokunma anne karnında gelişen ilk duyusudur bebeğin. Derinin içinde olan sinir uçları dokunmayla uyarılarak serotonin gibi rahatlatıcı hormonlar salgılıyor. Aynı zamanda, stres hormonu kortizolü azaltıyor. Dokunma, ilk ve en önemli iletişim aracımız. Derin sevgi duygusunu böyle hissediyoruz. *Dokunma sinir sistemi için gıda gibi*. Dokunma eksikliği ise bağışıklık sistemini çökertebilecek kadar önemli sorunlara yol açıyor. Aranızda 'Dokunulmaktan hoşlanmıyorum' diyen var mı?"

Birkaç kişi el kaldırdı ve altında yatabilecek travmatik sebepleri konuştular. Eğitmen, dokunmanın daha iyi bir uykuya, daha iyi beslenmeye sebep olduğunu gösteren araştırmasını anlattı annelere.

Bebeklerine nasıl masaj yapacaklarını gösterdi. Herkes evden getirdiği organik kremleriyle masaj yaptı bebeğine. Önce göz temasıyla uyumlanıp sonra bedenin diğer bölümlerine ne şekilde dokunacaklarını öğrendiler. Özellikle ayak altına dokunmanın çok rahatlatıcı olduğunu gösterdi eğitmen onlara. Ayşenur bunu Işık'a yaparken neredeyse uykuya dalacak kadar rahatladığını fark etti kızının.

Eğitmen, beş duyu ve vestibüleri anlattığını ama *proprioseptif*[19] adlı kas ve eklemlerden alınan bilgiyi işleyen duyuyu bugüne sakladığını söyledi. Çünkü derin dokunma ile sakinleşme ve hareketle olan uyarılmayı onların birebir tecrübe etmelerini istiyordu. Gerçekten de tüm anneler ayağa kalkıp zıplayarak nasıl enerjik hissettiklerini, birbirlerine yaptıkları masajla da nasıl sakinleştiklerini tecrübe ettiler.

"O yüzden bebeğinizi iyi tanıyın; uykuya dalarken sakinleştirmek, sabah kalkarken de uyarmak için proprioseptifin bu özelliğini kullanın. Örneğin, sabah zor kalkıyorsanız proprioseptifi spor yaparak uyarabilirsiniz. Günlük bez değiştirme gibi tüm aktiviteleri dokunmak ve ilişki kurmak için fırsat olarak düşünün."

Ayşenur ilk günler nasıl zorlandığını ve her şeyi nasıl bir görev gibi yaptığını, bu yüzden de uyku eğitimi gibi kitapların neden ona anlamlı geldiğini hatırladı. Herkesin masaj yapması ve birebir ilişkisi sanki tüm salonun enerjisini sakinleştirmişti. Bütün bebeklerin küçük gülücük sesleri kuş sesleri gibi çınlıyordu eğitim salonunda.

Öğle yemeğinden sonra herkes biraz dinlenmeye çekildi. Akşamüstü yapacakları doğa yürüyüşü için enerji topladılar. Yemek salonunda her zaman sağlıklı atıştırmalık olması emziren anneler için hayat kurtarıcıydı. Hatta yürüyüş sırasında yanlarında götürebilecekleri küçük atıştırma torbaları hazırlanmıştı.

Doğa yürüyüşünü beş duyuya destek olacak aktiviteleri de katarak yapıyorlardı. Bir yaprağa dokunmak, bebeklerin dokunmasına eşlik etmek, sesleri dinlemek, onların dikkatini çeken şeye doğru uyumlanmak müthiş bir deneyimdi. Yemeğe oturduklarında herkes yorgundu artık. Ertesi gün yine aynı salonda buluşup masaj çalışması yapacaklar, öğleden sonra ise hayvanların olduğu yere gidip dokunma tecrübelerini hayvanlarla deneyimleyeceklerdi.

Ancak yemek sırasında patlayan fırtına herkesi şaşkına çevirdi. Şimşeklerden dolayı kamp çalışanları herkesin yemek salonunda kalmasını istedi. Gittikçe daha kuvvetlenen fırtına, su baskınlarına sebep olabilirdi. Bu bilgi anneleri endişelendirmişti. Eğitmen bu durumu vesile bilerek, onlara, doğal afetlerin bebeklerde travma yaratmasının sebebinin annedeki stres olduğunu anlattı; sakin kalırlarsa çocukların etkilenmeyeceğini belirtti. "O yüzden oksijen maskesini önce kendinize takacak, yani kendinizle ilgileneceksiniz" dedi.

Sonra tüm anne ve bebekler üst kattaki büyük salona alınıp ortalığa yer yatakları serildi. Orada birbirlerine ve bebeklerine masaj yaparak, dokunarak sakinleşip uykuya daldılar. Sabaha doğru fırtına biraz hafiflemişti ama ne yazık ki bütün gün devam edecek ve akşama daha da şiddetlenecekti. Durum böyle olunca grup erken dönme kararı aldı. Kahvaltıdan sonra toparlanıp yola çıktılar.

Ayşenur bir gece önce telefonunu şarj etmemişti, civarda cep telefonu pek çekmediği için umursamamıştı da. Yola tahmin ettiklerinden erken çıkınca da şarj etmeye fırsatı olmadı. Michael'a sürpriz olacağını düşündü. Michael'ın cumartesi günü trekkinge çıkacağını ve eve gece geç vakit döneceğini biliyordu. Ayşenur döndüğünde de muhtemelen hâlâ uyuyor olacaktı. Işık'ı göğsüne koyup güzel bir Türk kahvaltısı bile hazırlayabilirdi kocasına. "İyi fikir" dedi kendi kendine gülümseyerek. En geç on gibi Boulder'a varmış olurlardı. En son Michael'a ne zaman sürpriz yaptığını hatırlamıyordu. Son zamanlarda Işık'la ilgilenmekten kocasını pek görmüyordu. Ayrı hayatlar yaşıyor gibiydiler.

Onları otobüsü karşılamaya gelen Ashley'nin kocası bıraktı eve. Sokak kapısına yürürken nedense garip bir his vardı içinde. Son zamanlarda çok aşina olduğu bir histi bu. Michael'ın onu terk edeceği düşüncesi şimşek hızıyla zihninden geçiyor ve göğsünü sıkıştırıyordu. Bir an vazgeçecek gibi oldu şu sürpriz işinden; kapıyı çalmaya hazırlanırken içerden gelen müzik sesini duydu. Şaşırmıştı. Duraksadı. Anahtarını çıkarıp kapıyı açtı. Büyük sehpanın üzerinde iki tabakla iki fincan duruyordu. Gerçeklik iki tabak ve iki fincan olmuş beyninde uğulduyordu. Tuhaf bir yavaşlık ve kararlılıkla merdivenlerden yukarı çıktı. Yatak odasının kapısında durdu.

Michael'ı gördü; sırtı ona dönüktü; yatağın kenarında oturuyordu. Sonra kadının saçlarını gördü. Michael uyuyan kadını izliyordu.

O an, tam olarak orada dondu Ayşenur. Onunla birlikte her şey öylece dondu kaldı.

***

Şimdi İstanbul'un bir bahçesinde, bu kafede otururken akan gözyaşları hafızasını yerli yerine oturtuyordu. Donan bedeni yavaş yavaş kendi zamanında çözüldü. Merdivenlerden aşağı inişini, sokak kapısından çıkışını, açık bir dükkâna girip telefonunu şarj ettirişini, Işık'ın çığlık çığlığa ağlayışını, Ashley'nin kocasının gelip onları oradan alışını, o gün içtiği içkiyle sızıp kalışını, o haldeyken Işık'ı emzirişini gördü zihin gözünde. Her hatırayı tek tek yerine oturttu.

"Bir şeye ihtiyacınız var mı?" diye yanına gelen garsona hiç aldırmadan gözyaşlarına izin verdi. Başkalarının ağlamaları kendi içimizdeki yasları tetiklediğinden "Bir şeye ihtiyacınız var mı?" demek aslında, "Sizi nasıl susturabilirim?" demek oluyordu. Susun ki ben de kendi acımla uğraşmak zorunda kalmayayım. Bir bardak çayla biraz sakinleşip eve doğru yürümeye başladı.

Eve vardığında Işık uyumuştu. Annesi karnını doyurduğunu söyledi. Emmeden nasıl uykuya daldığına inanamamıştı kızının. Oysa ağlama krizine dayanamayan annesi artık ne yapacağını şaşırıp kendi memesini vermişti. Ayşenur odasına kapanmak ve sadece ağlamak istiyordu.

16. İngilizce *baby led weaning* terimi Türkçeye bebek liderliğinde ek gıdaya geçiş olarak çevrilebilir. Katı gıdaya geçişte bebeğin yemeğini kendisinin yemesi ve bunu yaparken ellerini kullanması; kaşık çatal kullanacaksa da buna kendisinin karar vermesini savunan bir akımdır.

17. İngilizcede *finger food* olarak kullanılan terimin Türkçe karşılığı. Parmak besin, bebek tarafından elle tutarak yenebilecek gıdalara verilen isimdir.

18. Kökleri Budist meditasyonuna dayanan bir pratiktir. Bu pratiğin Batı'daki seküler uygulamasına *mindfulness* adı verilir ve Jon Kabat Zinn tarafından ilk kez tanıtılmıştır. Kişinin anbean bedeninde, zihninde ve çevresinde olanlara dikkatini vermesi halidir. Bu dikkat verme becerisi çeşitli çalışmalarla geliştirilebilir. Bu çalışmalara *mindful* çalışma adı

verilir. Kişinin şimdiki anda kendi içinde ve dışında ne olduğunu yargılamadan ve etiketlemeden gözlemleyebilmesine destek olan yoga, meditasyon, *tai chi*, *qigong* gibi çalışmalardır.

19**.** Beden parçalarımızın nerede olduğunu onlara bakmak zorunda olmadan hissedebilmemizi sağlayan iç histir. Bu iç beden farkındalığı reseptörleri eklem, kas, bağ dokularında mevcuttur. Oturduğumuzda ya da hareket ettiğimizde düşmeyelim diye bedene dikkat vermemize gerek yoktur, çünkü iç sensörlerimiz bu işin üstesinden gelir. Ancak bu sistem iyi çalışmazsa çocuk bakmadan bedeninin nerede olduğunu anlayamaz. O yüzden hareket ederken ya da hareketsiz dururken çocuk bilinçli dikkat vermek zorunda kalır ve bu bazen sakar gibi gözükmesine neden olabilir.

Alena

Amerika, Haziran 2016

O akşam arkadaş grubuna yine yalnız gitti Michael, artık neredeyse her şeyi yalnız yapıyordu. Doğal ebeveynlik grubu hakkındaki endişeleri belki de bu yüzdendi. Ayşenur kızını kucağından bir an bile bırakamaz hale gelmişti. Michael akşamları Işık uyuduktan sonra karısıyla baş başa kaldıklarında konuşmak yerine, ilişkilerini destekleyecek göz teması, dokunma içeren iletişim içinde bulunmaya özen gösteriyordu. İlişkilerine iyi hissetme kaynakları vermeden sağlıklı bir çatışma yönetimi yapamayacaklarını biliyordu. Bir bakıma dokunmaların salgıladığı oksitosin hormonu, ilişkinin bağışıklık sistemini çatışmaya karşı koruyordu. Ancak her dokunma, Ayşenur'un korkularına, kendisiyle ilgili çarpık inançlarına, beden tetiklenmelerine değiyordu. Sanki Michael terapist, Ayşenur danışanı olmuştu. "Ben çirkinim", "Seni bu kadar zorlarken beni nasıl sevebiliyorsun", "Pişmanım", "Bırakmak istiyorum ama yapamıyorum..." Her seferinde Michael dinliyor, dokunuyor ve Ayşenur'un duygularını yaşamasına, kesmeden tamamlamasına izin veriyordu.

Annesi olmasa Michael'ın bugünleri atlatması zordu. Onun anlaşılma ihtiyacını annesi karşılıyordu; Ayşenur'la, terapi desteği alması konusunda konuşması gerektiğini söylüyordu. Ancak Michael yapamıyordu. Kadın haklıydı, Ayşenur'un regülatörü olmaya bağımlı olmuştu. Bu konuyu kendi terapisine taşımıştı. Zamana ihtiyacı vardı. İkiz kardeşiyle ilgili pek çok hayalet sarmıştı yine etrafını.

Zen hocasını ziyarete gitti o gün. "Çok zorlanıyorum. Hayat bu kadar karmaşık olmamalı" dedi. Hocası, "Kim demiş hayat bu kadar karmaşık olmaz diye. Hayat istediğimiz gibi olmadığında değiştirmeye çalışıyoruz. Değiştirmeye çalışıyoruz ki

beklentilerimizle uyumlu olsun. Bu aralar çalışacağın konu meditasyon yastığında hayatını nasıl değiştireceğin değil, beklentilerinle olan ilişkini nasıl değiştireceğin olsun. Şu an yaşadıklarını bir uyanma olarak düşün. 'Burada öğreneceğim ne?' diye sor kendine" diye yanıtladı onu.

Hafta sonu Ayşenur doğal ebeveynlik grubunun düzenlediği anne-çocuk kampına gidecekti. Her ne kadar doğal ebeveyn annelerin bu ebeveynlik işini biraz uç noktaya taşıdıklarını düşünse de bu annelerin duygusal desteğinin Ayşenur'a iyi geldiğini biliyordu. Kampın konusu "duyusal yönden zengin çocuklar yetiştirmek" idi. Son yıllarda duyusal konular bayağı dikkat çekmeye başlamıştı Boulder'da. Evlat edinilen çocuklarla çalışırken, yaşadıkları travmaların sadece duyguları ve davranışları değil, duyusal merkezleri de etkilediğini öğrenmişti. Okuldaki terapi ekiplerinin içinde bu konuda uzman bir fizyoterapist de vardı. Teknolojinin hayatımıza girişi, sokak oyunlarının azalması, sezaryen doğumların artması, ikiz doğumlar derken normal gelişimi olan çocuklarda da duyusal sorunlar çeşitli şekillerde kendini gösteriyordu. Tabii pek çok genetik unsur da rol oynuyordu.

Beyin duyulardan gelen bilgileri yanlış yorumladığında bu, günlük hayatta çocuğu çok zorlayabiliyordu. Duyusal hassasiyeti yüzünden parklarda bazı aktivitelerden kaçınan çocuklar başka çocuklarla oynama fırsatlarını da kaçırıyordu kimi zaman. Bu da kendine güven sorunlarına yol açabiliyordu. Sakar, agresif, söz dinlemeyen, tembel, küçük bir rutin değişikliğinde deliren, çabuk yorulan, dokunulmak istemeyen ya da devamlı dokunan pek çok çocuğun bu sorunlarının temelinde beynin duyuları işlemesiyle ilgili sorunlar vardı.

Michael, Ayşenur'un, kızlarının bazı davranışlarını anlaması ve aynı zamanda şimdiden beş duyuyu hedefleyen bazı aktivitelere yer açması açısından bu kampa gitmesini destekliyordu. Kamp üç gün sürecekti. Bu arada kendisi de yakın bir arkadaşıyla trekking yapmayı planlıyordu. Ona da doğada vakit geçirmek iyi gelecekti.

Cuma sabahı karısıyla kızını Stacey'nin arabasıyla Denver'a bıraktı. Oradan bir otobüs onları iki saatlik bir yolculukla kamp merkezine ulaştıracaktı. Işık'tan ilk defa bu kadar ayrı kalacaktı. Garip bir histi Michael için. Üstelik gittikleri yerde telefon

çekmediğinden haberleşemeyeceklerdi de. Acil bir durum olursa diye bir ofis numarası vermişti Ayşenur Michael'a.

Eve dönerken, yolda, trekkinge gideceği arkadaşı arayıp hastanede olduklarını söyledi. Bütün gece eşinin ateşler içine yandığını ve henüz sebebini bulamadıklarını anlattı. Bir şeye ihtiyacı olursa aramasını söyledi Michael arkadaşına. Tek başına kamp yapmak istemiyordu. Boulder'da kalıp arkadaşlarıyla görüşmek daha cazip geldi o an.

"Teyzen ve kuzenin New York'tan gelecekmiş" diye karşıladı evde annesi Michael'ı. "Alena, Denver Colorado Üniversitesi'ni kazanmış. İki gün bizde kalıp pazartesi Denver'a gitmek istiyorlar. Ama sen trekkinge gideceksin."

"Anne planlar değişti zaten. Gitmiyorum. Arkadaşımın eşi hastalanmış. Hatta birazdan hastaneye ziyarete gitmek istiyorum. Onlara bizim odayı verebilirsin. Ben de aşağıdaki küçük odada yatarım. Kaçta gelecekler?"

"Akşam dört buçuk gibi iniyor uçakları. İki saatten önce varmaları zor Boulder'a. Yemek hazırlayacağım."

"Teyzemin bu son dakika planları görüyorum ki seni rahatsız etmiyor anne."

"Yaş ve tecrübe diyeyim oğlum. Tabii biraz da terapi. "Niye önceden haber vermez, ya burada olmasaydım" gibi bir sürü düşünce geliyor tabii. Ama fark ettiğim anda, 'Bu bir düşünce' deyip geçiyorum. Böylece bir sürü negatif düşüncenin içimde öfke yaratmasına izin vermiyorum. Biliyorsun, düşünceler yok olmuyor. Ama zamanla eski kuvvetlerini kaybediyorlar. Amanda Teyzen, her zaman böyleydi. Şimdi başka planlarım varsa, planımı değiştirmeyerek sınır koymasını öğreniyorum diyelim."

Gülüştüler. Michael arkadaşının yanına hastaneye gitti. Karısına apandisit teşhisi konmuş ve ameliyata alınmıştı. Bekleme odasında eşlik etti arkadaşına. "Benim gibi bir tecrübe yaşayan herkesin düşündüğü şeyi düşünüyorum" dedi adam yüzündeki endişeli ifadeyle. "Bir şeyleri kaybetme tehlikesiyle karşılaşınca anlıyoruz değerini. Kaç zamandır bir sürü anlamsız şey yüzünden ettiğimiz kavgaların ne kadar önemsiz olduğunu görüyorum. Çatışma tabii ki olacak. Onlar olmasın demiyorum. Ama birbirimize bakmayı unuttuk. Sarılmayı unuttuk. Geçen pazar ayinde 'Tanrı'nın yaptığı her şey

sevgiden, biz anlamasak da' demişti papaz. Ameliyattan çıktığı an, ona sarılacağım ve onu bir daha bırakmayacağım."

Akşamüstü hastaneden ayrılırken Michael kendini bu aralar çok fazla "kurban" gibi hissettiğini fark etti. Çaresizlik duygusundan öğreneceği şeyler henüz bitmediği için bu olayları yaşıyordu belki de. Her olay bize bir şey öğretmiyor muydu! Kabir Helminski'nin Mevlevilikle ilgili bir kitabında okuduğu "Allah derdini artırsın" temennisi geldi aklına. Dert, dervişler için hakikati bulma anlamında kullanılırmış. Hakikati bulmak duygusal acıyla geliyordu; arkadaşının, karısının hastalığıyla sevgiyi hatırlaması gibi. Kendisinin çaresizlik duygusuyla hakikati arayışı gibi. O gece rüyasında çevresinin "Allah derdini artırsın" diye ona el sallayan dervişler tarafından sarıldığını görecekti. Dervişlerin yüzleri tanıdık yüzlere karışırken ter içinde uyanacaktı. O rüyanın nelere gebe olduğunu bilemezdi.

Akşam eve vardığında annesi en sevdiği mercimek yemeği *dhal* yapmıştı; yanında pirinç pilavı pişiriyordu. Taze kişniş kokusuna bayılıyordu. Hint yemekleri çocukluğundan beri evlerinde en sık pişirilen yemeklerdi.

Stacey 1970'lerin hippi akımına kapılmış jenerasyondandı; hatta Michael'ın babası Nick ile Hindistan'da tanışmışlardı. Küçükken Michael babasının uzun saçlarına bayılırdı, kendi saçlarını hiç kestirmek istemezdi. Babası gibi olmak önemliydi onun için. Annesi okulda uzun saçlarından dolayı oğlanların onunla dalga geçmesinden korkar, "Bari azıcık kestirelim" diye epey dil dökerdi. Ama bilmezdi ki babasının oğluyla olan sağlıklı bağlanmasının verdiği kendine güven, ona okulda koruyucu bir kalkan olmuştu. Biri ona "Kız gibi şuna bak" diyecek olsa, yumruklarını sıkıp "Babam benim çok yakışıklı olduğumu söylüyor" derdi. Hatta bir müddet sonra öğretmeni annesine, "Oğlunuzun kendine güveni o kadar güçlü ki, hiç endişeniz olmasın, her şeyin üstesinden gelir; hatta sınıf arkadaşları arasında onun gibi saç uzatmak isteyen başka oğlanlar da var" demişti. O olaydan sonra annesi bir daha Michael'ın hiçbir tercihini, başkaları ne der bakış açısından sorgulamadı.

Yemek harika, sohbet eğlenceliydi. Amanda Teyze ne kadar uçarı, plansız, daldan dala konan biriyse kuzeni Alena da o kadar oturaklı,

ne istediğini bilen biriydi. Alena ile Michael abi-kardeş gibi büyümüşlerdi. Amanda Teyze o ilişkiden bu ilişkiye koşarken sık sık küçük kızını onlara yollardı. Alena, annesinin ilişki travmasının kendi üzerindeki etkilerinin terapi maliyetiyle Manhattan'da bir ev alabilecekleri esprisini yapardı hep. Psikoloji okumak istemesi de bu yüzdendi. UC Denver'dan psikoloji bursu kazanmıştı. Bol kahkahalı yemekleri bitince biraz da salonda vakit geçirdiler, sonra herkes odasına çekildi.

Ertesi sabah, bütün aile pazar ayini için yine kiliseye gitmişti. Michael'ın annesiyle teyzesi Hıristiyan inanışıyla büyümüştü. Hayat yolculuklarında ikisi de Hindu olmuş, sonra kendi sentezleriyle yeniden Hıristiyanlık ritüellerine geri dönmüşlerdi. Ama çocukları onlar kadar düşkün değildi bu pazar ayinlerine.

Micheal küçükken meditasyon yaparken annesi de Hint tanrılarıyla ritüeller yapardı. Bir gün annesine Lord Şiva'yı sormuştu. "Neden yok edici Tanrı var?" demişti. "Lord Şiva, Tanrı'nın yok edici özelliğini temsil ediyor Michael" diye cevap vermişti annesi. "Yok etmeyi bir arınma olarak düşün. Kumsalda bulduğun kumlu taşı hatırla. Onu temizlediğinde taşın ortaya çıkan parlaklığına çok şaşırmıştın. Yok ediliş yeni bir yaratılışa yol açar. Hiçbir şey yok olmuyor. Mevsimler gibi. Kış geliyor. Sonra kış yok oluyor. Yerini bahara bırakıyor."

Michael yıllar sonra, David Bentley'nin *Müslümanlıkta Allahın 99 İsmi* üzerinden eski ahitleri inceleyerek Hıristiyanlık ve Musevilikteki aynı anlamları taşıyan sözleri yorumladığı kitabını okurken, küçüklüğünün Hindu tanrılarıyla olan ilişkisini bulmuştu o isimlerde.

Michael alt kattaki odadan mutfağa geçip Alena'yla kendine kahvaltı hazırlamaya başladı. Dolaptan iki tabakla iki fincan çıkardı, çatal bıçakları alıp büyük sehpanın üzerine yerleştirdi. Saat on bir olup da Alena'nın hâlâ sesi çıkmayınca yukarı gidip onu uyandırmaya karar verdi. Odasının kapısı açıktı. Hâlâ uyuyordu. Küçükken yaptığı gibi üzerine atlamayı düşündü muzipçe. Sonra büyüdükleri geldi aklına. Yatağın kenarına ilişti. Alena'nın aynı küçüklüğündeki gibi Snoopy'li pijamalardan giyiyor olması, saçlarının yüzünü kapatışı ne kadar tanıdıktı. Uyanık olduğunu anlamasın diye mahsus saçlarını gözlerine getirdiğini sanırdı küçükken. Alena onu, hiç ikna

edememişti hep böyle saçlarıyla yüzünü örterek uyuduğuna. Hatta bir gün uyuduğuna inanmadığı için bir kova suyu boşaltmıştı kafasından aşağıya. Günlerce kurumayan yatak yüzünden aynı yatakta uyumuşlardı. Alena, *Hansel ile Gretel* masalını anlatmasını isterdi Michael'dan tekrar tekrar. Biraz daha büyüdüklerinde babasının onu gelip kurtarışıyla ilgili hayali masallar uydurmasını isterdi Michael'dan. Alena babasını hiç tanımamıştı. Büyük ihtimalle annesi bile tam bilemiyordu kim olduğunu. O kadar çok ilişki değiştirmişti ki! Geçen yıl konuştuklarında, "Babamı bekleme hayalimi bıraktığımda büyüdüm" demişti.

Alt katta, sokak kapısının çarpma sesini duydu Michael. "Annemler döndü, bizimki hâlâ uyuyor!" diyerek yatakta oturduğu yerde zıplamaya başladı. Alena gözünü açtı. Michael'ı görünce küçükken yaptığı gibi ayaklarıyla onu itmeye çalıştı. Kahkahalar bütün evde çınlıyordu. Nasıl bilebilirdi kapanan kapının sesinin, onu başka bir kadınla aldattığını sanan karısının evden çıkışı olduğunu!

***

Pazartesi sabahı Michael evden erken çıktı. Önce teyzesiyle kuzenini okula bıraktı, sonra otobüsün geleceği merkeze geçti. Bekledi, bekledi kimse gelmedi. Cep telefonundan arıyor, notlar bırakıyor ama kimse dönüş yapmıyordu. Merak, endişe, midesine bir taş gibi oturmuştu. Annesine ulaşmaya çalıştı, Ayşenur'un onu arayıp aramadığını anlamak için. Doğal ebeveyn grubu annelerden birkaçını aradı. En sonunda ulaştığı bir anne ona, bulundukları yerdeki hava şartlarından dolayı bir gün erken döndüklerini söyledi. Kadının diğer söylediklerini duymadı bile. Sanki bedeni onu terk etmiş, boşlukta yüzüyor gibiydi. Orada öyle ne kadar kaldığını bilemedi. Kendine geldiğinde annesini aradı. Ulaşamadı. Eve kadar arabayı nasıl kullandı, hiçbir fikri yoktu. Düşünceler zihnine hâkim olmuştu. Başlarına bir şey gelmiş olma fikri yakıyordu tüm bedenini. Emily Dickinson'ın şiirinin sözleri bıçak gibi deşiyordu kalbini:

...Anlat Hakikati ama dolaylı anlat
Sözü döndürmededir başarı
...Şimşeğin çocuklara usul usul

İncelikle anlatıldığı gibi
Hakikat ışığı azar azar parlamalı
Yoksa kör eder bakanı

Evden içeri girdiğinde ortalıkta dağılmış torbalar, kâğıtlar; ayak izleri gibi taşıdı onu merdivenlerden üst kata. Kapıları açık dolaplar, içlerinden alınmış kıyafetler, devrilmiş krem şişeleri arasında seyahat eden düşünceleri duraklıyordu her eşyada bir anlam çıkarmak adına. Yatağın üzerinde bir mektup buldu. Mektup bittiğinde Michael da bitmişti.

Yas

İstanbul, Haziran 2016

Gece ağlamaktan şişen gözleri ve emilmekten acıyan meme uçlarıyla perişan hissediyordu Ayşenur. Yataktan sürünerek kalktı. Işık uyuyordu. Annesinin odasına gitti ve dedi ki; “Anne, lütfen hiçbir şey söyleme. Niye diye sorma, sadece sarıl bana. Sadece kucakla. Lütfen çok ihtiyacım var.”

Daha dün kendi içindeki küçüğe “Sana annelik yapacağım” derken, acaba bir insan ne kadar dibe vurmalıydı tüm incinebilirliliğini riske atmak için! İşte burada o soğuk yatağın soğuk bedeninden sevgi istiyordu. Onu yukarı çekmek için atacağı her tür ipe, sadece denediği için bile şükran duyacak kadar dipteydi. Ve kimse için olmasa da Işık için o dipten çıkmalıydı. Ne kadar ince olsa da onu yukarı çekecek ip, denemeliydi. Geri düşse bile o dibe, zaten daha fazla yaralanamazdı.

Etrafında hissetti annesinin titreyen bedenini. Elinden geldiğince onu saran bu kollara, ellere bu kadar şükran duyacağını bilemezdi. İnsanların Tanrı’yı bulmaları böyle anlarda oluyordu belki de. Küçük öpücükler verdi annesi onun gözlerine, yanaklarına. Tanımıştı. Bu öpücükleri tanımıştı. Geçmişten gelen bir şarkı gibiydi annesinin dudaklarının dokunuşları.

“Bebekken de seni böyle öperdim” dedi annesi.

“Ne zaman bıraktın beni öpmeyi anne?” diye sordu Ayşenur.

“Bana yaşamadığım yasın gözyaşları olduğun gün. Delirip sana zarar vermekten korktum. Kendimden korktum. Yavaş yavaş kapandı kalbim. Ve şimdi tüm o suçluluk duygusuyla yaşayabilir miyim bilmiyorum. Zehra, babam, sen... çok geç, artık çok geç benim için...”

Sonra Ayşenur’un başını ellerinin arasına aldı ve ona “Sen daha cesursun kızım” dedi. Orada öylece kaldılar. O kocaman soğukluğun arasından çıkan sıcaklığın kokusu, sadece kokusu bile yeterliydi

Ayşenur'u dipten çıkarmaya.

Ve sonraki günler Ayşenur açılan kalbinin kırık parçalarını toplarken annesinin bir başka yolculuğu başladı torunuyla. Kadının diğer zamanlarda onu tetikleyen tüm davranışları sanki gözüne bir perde inmiş ya da bir perde kalkmış gibi başka türlü görünüyordu. Bir seminerde tüm katılımcılar olarak taktıkları farklı renkli gözlükleri hatırlatıyordu bu ona. Konuşmacı, "Hangi gözlükleri takarsanız öyle görürsünüz hayatı" demişti. Şimdi annesini öfke değil, neşe gözlüğüyle görüyordu. Annesinin "Dur Işık düşeceksin" tadında cümleleri, Işık'ın tam tersi tecrübeleriyle kabaran gururu; birbirine uymayan ayakların dansı gibiydi. Ayşenur'a sadece komik görünüyordu. Uyumlanmayan ayak hareketleri birbiriyle güç savaşına girmedikçe, hayat kendi içinde akıp gidiyordu zaten. *Başkalarının dans adımlarından zihnini çekip kendi adımlarına bakabilmekti belki de ebeveynlik.*

Kahvaltıda peynir ekmek, yolda aldığı simit gibi şeylerle küçük küçük başlamıştı Işık katı gıdalara. Gittikleri doktorun söylediği gibi ani ve hızlı geçiş yapmak istemiyordu Ayşenur. Ama diğer yandan Işık'ın katı gıda geçişine yeterince hazır olduğu sinyalini de göremiyordu. Artık her an emzirmediğinden, onu annesine bırakmak daha kolay olmaya başlamıştı. Böylece annesi acıktığında ona yemek verdiğinden, o da yürüyüşlerine kendi başına çıkabiliyordu. Salatalık, elma gibi kendisinin eliyle yiyebileceği yiyecekler veriyordu Işık'a. Annesinin püre, çorba gibi şeyler hazırlama isteğine karşı çıkıyordu Ayşenur. Kızının yeni başladığı bu serüvende yiyeceklerin tadını tek tek öğrenmesini istiyordu. Annesinin onun bu isteklerini garip bulsa da saygı göstermesi iyi geliyordu. Çünkü babasının gizli gizli Işık'a çikolata verdiğinden şüpheleniyordu.

Işık'ın anneannesi ve dedesiyle vakit geçirmesi ona da uzun yürüyüşler yapma imkânı veriyordu. Kendi başına yürüyüşler. İçinde yasını yaşadığı yürüyüşler. Murathan Mungan'ın "Yalnız Bir Opera" şiirindeki gibi hissediyordu.

Ayşenur yasını yaşadıkça kalbi bir başka görüyordu sanki. Bir puslu camı silmek gibiydi, temizledikçe kendini gördüğü. Tüm netliği, tüm kıvrımları, tüm derinliğiyle gördüğü bu yerde algıların yarattığı pusu anlamlandırmaya çalışıyordu. Henry Bergson'ın

söylediği gibi: “Gözler sadece zihnin algılamaya hazır olduğu şeyleri görür.”

Ne olmuştu? İlişkisini nerede kaybetmişti? Bir yandan o kadar severken Michael’ı, nasıl o kadar itebilmişti! Aslında hep terk ettiğimiz kendimiz değil miydik başkasının varlığında? O kadar sevemiyor, o kadar değersiz buluyordu ki kendini, Michael’ın kendisini terk edeceği, aldatacağı düşüncesi içten içe kemirmişti onu. Yıllarca kapalı kalmış bir kutuyu açar gibiydi. Tek tek çıkarıyordu içindekilerini. Ve bulduklarını kendisine ait olsa da, o kadar zaman olmuştu ki, unutmuştu varlıklarını. Öfkesine, pişmanlıklarına, hüzünlerine, kaygılarına, şüphelerine, tahammülsüzlüklerine, sabırsızlıklarına baktı tek tek.

Ne kadar güçlüydü çocukluğumuzdan yadigâr kalan bağlanma ilişkilerimiz. Nasıl işliyordu iliklerimize dek tüm o kalıplar, inançlar. Öyle ki sadece gözlükleri değiştirmek yetmiyordu. Beynin her bir katmanını tuğlalarından sökmek gibiydi değişim. Anestezi almadan ameliyat olmak gibi. İstediğin kadar bilgiyle doldur, başkalarının tecrübelerini dinle, yardımcı olmuyordu. Bu ameliyat, acısını hissetmen gerekenlerden. Ve elindeki tek araç cesaret; ilişkiye girme ve içinde kalma cesareti.

Aramalıydı Michael’ı... Her ne ise olan, konuşmalıydı.

Stacey

Amerika, Haziran 2016

Kocam sandığım adam,

Beni başka bir kadınla aldattığını hep biliyordum. Her zorlandığımda bana olan şefkatinin bir oyun olduğunu hep sezmiştim. Şimdi ben çekiliyorum aradan. Bensiz ve Işık'sız bir hayatta sevgilinle buluşacak bol vaktin olur. Annenle baban da biliyormuş demek. Yoksa nasıl cesaret ederdin bizim yatağımızda yapmaya.

Beni sakın aramaya kalkma

Unuttuysan, ben Ayşenur

Michael'ın tüm o çaresizlik duygularının altından bu kadar öfke çıkacağını kim bilebilirdi ki. Kendini aldatılmış hissediyordu. O mektubu yazan kadın gerçekten karısı mıydı? O mektupta bahsettiği Michael kimdi? Bir yalan mıydı yaşadıkları? Kızgındı. Ayşenur'a kızgındı. Doğru düzgün sınır koyamayan kendine kızgındı. Bağırmak istiyordu avazı çıktığı kadar. Evden çıktı. Ve koştu. Nereye gittiğini bilmeden koştu, nereye gittiğinin önemi olmadan koştu, zamanın önemi olmadan koştu...

Eve döndüğünde annesinin mektubu okumuş olduğunu gördü. Nefes nefeseydi. Annesi hiçbir şey söylemeden kollarını açtı. Açtığı kolların onu sarmalamasına izin verdi. Hiç konuşmadan öylece kaldılar. Ağladı Michael; küçük bir çocuk gibi ağladı. Ve annesi bırakmadı onu kollarından; ta ki gözyaşlarının son damlası da akana dek. Aynı çocukluğundaki gibi annesi onu odasına götürdü, yatırdı ve uyuyana kadar bekledi. Annesi onu sessizliğinde dinledi.

Michael, günlerce sessiz kaldı. Belki de ilk defa. Ayşenur için, pek çok öksüz çocuk için, arkadaşları için verdiği o sessiz dinlemeyi, kendi için yaptı. Ve bunu yalnız yapmadı. Annesi, Zen hocası, terapisti, arkadaşları pek çok kişi etrafındaydı. Ve ne zaman kelimelerini kullandı, o zaman kelimelerini dinlediler.

Bir akşam terastaki koltuklarda oturmuş, güneşin batışını

seyrederken dedi ki annesine: “Biliyor musun anne, beni öyle güzel dinlerdin, öyle güzel açardın ki kalbini, hep senin gibi dinlemek istedim ben de sevdiklerimi. Ama sen bunu hiç çaba göstermeden yapabiliyordun, benim içinse öyle kolay olmadı.”

“Hepimiz kendi iç yolculuğumuzda büyüyor, olgunlaşıyoruz Michael. Benim hatam, kimi zaman iyi sınır koymayı bilememem oldu. Şimdi görüyorum bunun sendeki etkisini. Ama hepimiz elimizden geleni yapıyor ve öğreniyoruz bu yolculukta. Benim annemle olan bağlanmam *kaygılı bağlanmaydı*. Bazen birlikte oyunlar oynar, eğlenir; bazen de birlikte oyunlar oynar ama sonu benim ağlama krizlerimle biterdi. Çünkü benimle oynuyor olmasına rağmen sanki orada olmazdı ve ben onun dikkatini çekmek için didinirdim. O da bu didinmelerle gelirdi gittiği yerden. Ama bilmezdim ki oynamak için kendini zorlayan annemin, sanki kırılmış bir eşyanın parçaları gibi kendini yapıştırdığını ve o odanın ortasında yepyeni bir eşya gibi durmakta olduğunu. Ve en hassas bir dokunmada parçalara ayrılıp beni şaşırtacağını, donduracağını, bazen korkutacağını. Ben eşyaların yapıştırılmış parçalarla durduğunu öğrenen çocuklardan oldum.”

“Bu hikâyeni hiç bilmiyordum anne. Bana hiç anlatmadın.”

“O kadar çok seni dinlemek, sana kulak olmakla meşguldüm ki! Bana, ebeveynliğin sadece vermek üzere olduğunu öğreten kitaplar okumuştum hep. Ama öğrendiğin bilgilerden ne anladığını da nerede ne kadar yaralandığın belirliyor işte. Ya da hangi bilgiye neden çekildiğini. Belki de doğru ya da yanlış diye bir şey yok hayatta. Her seferinde biraz daha içselleştirebilmek mesele bu bilgileri. Ben kırık bir eşya gibi durmadım sana ve kim bilir belki de sen eşyalar sadece öyle olur sandın. Bu iç yolculuk işte böyle bir şey oğlum, ebeveyn kendi yolculuğunda kendi iyileşmesini sağlarken buluyor yolunu. Mükemmellik diye bir şey yok. Sen de şimdi kendi yolunu buluyorsun. Çocuklarımızı kendi iç çalışmamız kadar anlıyor ve destekliyoruz. Aynı şey terapide danışanlarımızla da olmuyor mu! *Terapist, danışanını kendi farkındalığının ötesine taşıyamaz.*”

“Anne, dinlemek istiyorum annenle ilişkini biraz daha anlat bana...”

“Bazen ağzından çıkan sözler, bazen ağzından çıkmayan sözler beni korkuturdu. Yüz ifadesi, gözleri, sözlerinden çok daha fazlasını

söylerdi. Belki o sabrederek, ağzındakileri tutmaya çalışarak beni koruduğunu zannederdi ama sessizliği daha da korkutucuydu. Bir şeyler söylesin, patlasın ve gerginlik bitsin diye balonu patlatmaya çalışan çocuk gibi, küçük iğne darbelerine benzerdi davranışlarım. Sonra hep özür dilerdi. Küçük bir çocuk için bunları anlamlandıracak bir yapısı yok beynin, bilirsin. Hep benim suçum sandım. Bir çocuk için bağlandığı ebeveynin dışında bir yaşam olabilir mi! Bavulunu alıp gideceği bir başka yer yok. Adapte olmaktan başka şansı yok; ne kadar çarpık olsa da inanç, hizmet ettiği amaç aynı: *Sağ kalmak.* En çok sevdiğim kişiden korkamazdım. Onun beni korkutan beden dili, ses tonu, her davranışı canavar korkumda vuku buldu. Ebeveynin canavar yok diyerek ikna etmeye çalışması çocuğunu, trajikomik olmuştur hep benim için. Gerçek değil denilen şeyin gerçekliğini yaşıyorsun tekrar tekrar. Sana korktuğun şeyin *hiç var olmadığını* söylüyorlar. Kendi iç duygularına güvenmemeyi öğreniyorsun."

"Anne farkında mısın, bunları benimle paylaşman bana iyi geliyor. Seni daha iyi anlamama yardımcı oluyor."

"Ah Michael, sana kırık bir eşya olmadım. Ama benim de ihtiyaçlarım olduğunu sana göstermeyerek, sende neler yarattığımı görüyorum. Ben ihtiyaçlarımı annem gibi yadsıyarak sonra parçalara ayrılmadım belki. Eşim, arkadaşlarım, terapistim bana destek olan pek çok kişi oldu etrafımda. Bazen ben de zorlanıyorum... diye başlayan cümleler hiç kurmadım; akmadı gözyaşım hiç yanında. Sınır koymayı sadece 'Şimdi oyun bitti, yemeğe geçiyoruz' deyip, bunda zorlandığında duygunu anlayıp senin geçişine destek olmakla bağdaştırdım. Bir sonraki aşamaya geçmedim."

"Nasıl yani?" diye sordu annesine merakla Micheal.

"Duygu regülasyonunu yaptım, davranış regülasyonunu yapmadım. Davranış konusunda seni yalnız bıraktım. Sana orada koçluk yapmadım, yapamadım. Adına iç çalışma denen hayat kitabında, henüz o sayfayı çalışmamıştım." Gülüştüler. "Ve bunu senin arkadaş ilişkilerinde, çalıştığın çocuklarla, Ayşenur'la nasıl yapamadığını izliyorum."

"Şu an söylediklerini tam anlayamamam, yapamadığımın kanıtı olmalı" dedi Michael gülümseyerek.

"Özür dilemeyi modellemeyle öğrenmek kâğıt üzerinde harika bir

kavramdı. Ancak bana ‘Geri zekâlı anne!’ diye bağırdığında sana sadece modellemeyle saygıyı gösterirken farkında olmadığım bir modelleme daha vardı. Başkalarının seni sözleriyle acıtmasına izin verebilirsin. Duygusal olarak dipteysen bu sana karşındakine her şeyi yapma hakkı veriyor.”

Gözleri doldu Michael’ın. Eugene Gendlin’in bahsettiği *sezilen his* ne zaman bedeninde zuhur etse; gözyaşı, beden hareketi, bilgiyi duyma sanki tüm varlığında entegre oluyor ve gerçek değişim öyle geliyordu. Bu da öyle anlardan biriydi.

“Anne, neden söz ettiğini anlıyorum. O yüzden Ayşenur’u duygusal olarak regüle ederken, onun benim sınırlarımı hiçe saydığını fark etmedim. Çaresizlik duygumun sebebini şimdi anlıyorum. Ama önce dibe vurmam gerekiyordu. Bunu gerçekten anlamak için o duygunun beni bayağı bir dibe çekmesi gerekiyordu. Hayat ne garip anne. Daha ne kadar dibe vurması gerek onu anlamam için derken gitti; hem de çocuğumu da götürdü. Aslında o mektup için ona kızıyorum. Ama bu tek başına olmadı. Onun üzerimde yürümesine izin verdim. Tüm bunların algısında boğulmasını itekledim. Yürüyüp giden Ayşenur olsa da aslında ilişkiyi terk eden bendim.”

“Onu ve torunumu özledim” dedi Stacey.

“Türkiye’ye gitmeliyim. Onları geri getirmeliyim.”

***

Bir türlü uyku tutmuyordu Michael’ı. Hiyerarşi, otorite kelimeleri onun için neden bu kadar tetikleyiciydi. Victor Lee Austin’in sosyal otorite üzerine düşüncelerini okudu biraz:

> Otorite ve özgürlük iki uç değildir. Otorite olmadan özgürlük olmaz. Biz sosyal hayvanlarız ve işbirlikçi gayretlere girerek birbirimizle büyürüz. Bu gayretlerin başarılı sonuçlanması için koordinasyon gerekli bireylerin arasında. Beethoven’ın *Eroica*’sını tromboncu tek başına çalamaz. Ama bir orkestrayla onu yöneten bir şef yardımıyla çalar ve bu da tromboncunun özgürlüğünü genişletir.

Değişik bir bakış açısı, diye düşündü. Beynin pek çok farklı bölgesi olup, zihnin bunu regüle etmesi de bu şekilde mi oluyor? O zaman zihin otorite sayılır mı? Beynin ilkel bölümü kafasına göre istediğini yapmak yerine, zihin orkestra şefi gibi olayı yönetiyor. İlk yıllarda

çocuk bunu iyi yapamadığı için görev ebeveyne düşüyor. Orkestra şefi ebeveyn, önce çocuğun ilkel sistemini, sonra üst beyin fonksiyonlarını regüle ediyor. Çocuğun ilk başta bu kapasitesi olmadığı için hem ilkel hem sofistike bölümün işini kademeli olarak ebeveyn yapıyor. Tek başına yaşayan varlıklar olmadığımız için bu koordinasyon konusu her ilişkide çıkıyor karşımıza. Önceleri "Anne su!" diyen çocuğun suyunu ebeveyn verirken, şimdi suyu koymasına izin verip, dökmesi sırasında gelen duyguları regüle ettiği gibi, koçluk ile sofistike bölümü de regüle ediyor. "Evet, biraz yanaştır, az geri çek" kıvamında. Evlat edinilen çocukların travma geçmişlerinden dolayı en ufak bir geçişi nasıl saatlerce süren bir öfke nöbetine dönüştürdüklerini düşündü. Koordinasyon öğrenmeleri için ebeveynin her kademeden yaklaşması gerekiyordu ilişkiye. Ve Michael orkestra şefliğini çok iyi yapmadığını fark etti bu çocuklarla çalışırken. Öfke nöbetinde olan çocuğa sadece göz teması, dokunma yetmezdi: Duyusal, duygusal, bilişsel koldan regüle edilmeliydi çocuk. Bu, yeni bir alandı. Koçluk kısmı onun için bir öğrenme alanı olacaktı.

Güneşin ilk ışıkları yükselirken, o hâlâ internet başındaydı. Ayşenur'la Işık'a olan özleminden korumuştu bu gece onu otorite konusu. Gülümsedi zihninin oyunlarına. Bir duş alıp, arkasından uçak bileti işlerini halletmeye karar verdi. Uçakta uyurum nasılsa, diye düşündü.

Aşk

İstanbul, Haziran 2016

Michael'ı aramak için uygun saati bekliyordu Ayşenur. Orada şimdi sabahın beşi. Yedi gibi ararsam yakalarım. Zil sesiyle uyandı düşüncelerinden. Salondan gelen seslerden garip bir şeyler olduğunu seziyordu.

"Bu rüya mı?" diye Michael'a koştu Ayşenur. Karşısında kocasını görmenin şoku gözyaşlarına karışmıştı. Her ikisinin de yüzünden yaşlar süzülürken, dudaklarından da öpücükler akıyordu, bir aşkın tüm süreçlerini içinde barındıran. Kendi parçalarıyla yüzleşip akıttıkları kirli kandan kalan son tortuları da sessizce temizler gibiydi bakışları, dokunmaları, nefesleri, sessizlikleri. Işık'ın küçük sevinç çığlıkları arasında tamamladılar kendilerini. Böyle zamanlarda konuşacak çok şey olsa da kelimeler bir o kadar da önemsizdi.

"Seni eve götürmeye geldim" dedi Michael.

"Sonsuza kadar seninle geleceğim" diye cevap verdi Ayşenur.

"Tabii artık kuzenimi kıskanmaman şartıyla" diyerek gülümsedi. Ve anlattı ona, sadece görünen yüzünü değil, görünmeyen detaylarını da olayların. Anlattı ona bu ilişkide nasıl kaybolduğunu, kendini nasıl çaresizlik içinde yitirdiğini.

"Michael, seni bu çaresizlik karanlığına nasıl ittiğimi görebiliyorum. Ne kadar bağımlı oldum senin beni kurtarmana. Hem bu kadar kurtarılmak isteyip, hem de bu kadar itmek... Bir uykudan uyanıyor gibiyim. Algımı, ilişkimi nasıl bu kadar kaybedebildim? O yataktaki kadını çıplak görecek kadar... Sanki... Sanki küçüktüm, büyüdüm. O evlilik ritüelimizdeki niyetimizi içeren şiirin içinde gibiyim... *yüreklerinizi birbirine bağlayın, ama biri ötekinin saklayıcısı olmasın.*"

Ve Michael'ın dudaklarından Elif Şafak'ın *Aşk* kitabında onu en

derinden etkileyen sözler döküldü:

Her hakiki aşk, umulmadık dönüşümlere yol açar. Aşk bir milat demektir. Şayet aşktan önce ve aşktan sonra aynı insan olarak kalmışsak, yeterince sevmemişiz demektir.

Ayşenur ve Michael iç yolculuklarının başka bir durağındalar artık. İkisi de daha bir derinden tanıdılar çaresizlik, bağımlılık, korku gibi duygularını. Ama bir yandan da bu duyguların bir yere kaybolmadığını, ara ara karşılarına çıkacağını biliyorlar.

İç yolculuk, bu duygularla aşk arasında gidip gelmektir. Aşkın her dokunuşu biraz daha kolaylaştıracaktı kendinde kaybolmamayı. Yeni bir süreç başlıyordu ikisi için de. İlişkilerinde büyüyecekleri bir süreçti bu. Mindful meditasyon çalışmaları gibi; tek fark mindere değil, ilişkinin güvenli kucağına oturmak olacaktı. Çaresizlik, korku her neyse Ayşenur ya da Michael'dan yükselmeye başlayan, bir diğeri görecekti ve diyecekti "Yüzünün sertleştiğini görüyorum, çenenin kenetlediğini" ya da "Titriyorsun sevgilim" ya da her ne ise o an ortaya çıkan. Ve diğeri tüm bunlara dikkatini verecekti yargılamadan, etiketlemeden. Diğeri soracaktı sonra: "Neye ihtiyacın var şu an?" Bazen de sormayacaktı, çünkü bilecekti sevgilisinin ihtiyacının bir dokunma, bir göz teması olduğunu. İkisi de bilecekti, yapacak hiçbir şey, gidecek hiçbir yer, olunması gereken hiç kimse yok. Sadece o anın ortaya çıkardıklarını izlemek var birlikte. Gelen ister yargı, ister kaçma isteği, ister "Bu çok zor, yapamam" düşüncesi; orada izleyeceklerdi her nefesin içeri girip dışarı çıkışını. Bazen de yapamayacaklardı, unutacaklardı belki. Ama ilişkinin kucağına dönüp onaracaklardı; "Üzgünüm, seni bugün iyi dinleyemediğim için", "Üzgünüm seni incittiğim için", "Üzgünüm yanında olamadığım için" ve hatta "Üzgünüm seni daha önce anlamayan kişilerle dolu tüm geçmişin için." Bu tüm geçmişi bile temize çekerken ilişkinin güvenli alanında, bileceklerdi gerçek iç çalışmanın uçurumlarda geçtiğini. Daha önce kımıldayamadıkları, dondukları o uçlarda şimdi birlikte el ele hareket edecekler ve aslında o uçurumların açıldığı yeni vadilerde dans edeceklerdi birlikte.

Aşk, tehlikeye birlikte girmeye baş koymuş yolculara ihtiyaç duyar. Âşık kişi diğer âşığı arar yollarda. Bazen biri daha cesurdur, önemli değil. Niyettir önemli olan; bu yolculuğu beraber yapma niyeti. Bir kere o niyete girildi mi, yol zaten gösterir kendini daha önce olmadığı kadar zor iniş çıkışlarıyla. Yolcuları bilir arkadaki vadinin saklı güzelliklerini ve iniş çıkışların, o karanlık tünellerin ömür boyu bitmeyeceğini.

Michael ile Ayşenur iç çalışmalarını birlikte yapacakları minderi bulmuştu.

2. bölüm

Boulder yeniden

Amerika, Eylül 2016

Her şey bir rüya gibiydi. İnsan hafızası nasıl bir şey, diye geçti aklından Ayşenur'un. İşte buradaydı. Boulder'da. İstanbul'dan geleli iki ay olmuştu ve hayat kaldığı yerden devam ediyordu. Her şey aynı gibi görünse de, o değişmişti.

Işık'ın büyümesini izlemek; Michael'la ilişkisinin birbirlerini olgunlaştırmasına izin vermek; ebeveynlik grubundaki annelerin, Stacey'nin, Nick'in desteğini hissetmek. Hepsi hayatında daha önce olmayan şeyler değildi belki; ama o, şimdi, başka türlü açmıştı kalbini.

Ne zaman dokuz aylık oldu diye geçti aklından Işık'ı uykusunda izlerken. Anne babasını düşündü. Hiç onu uyurken böyle izlemişler miydi acaba? İzlemiş olsalar bilir miydi? Annesinin yüzü hep böyle donuk ve mimiksiz miydi? Bazen Skype konuşmalarında annesinin yüzünde küçücük bir şefkat görür gibi oluyordu. Kafası hâlâ ne kadar çok meşguldü annesiyle ilişkisi hakkında

Michael, algıların zihni nasıl değiştirdiğini, karşımızdakinin yüzünde çoğu zaman gerçeği değil, geçmişte yazdığımız hikâyenin içindeki oyuncuyu gördüğümüzü anlatmıştı. Onu görmeyen, anlamayan, onun duygusal sinyallerini duymayan kişiydi annesi bir zamanlar.

Michael, "Zihnin sana *o kişiye güvenemezsin* hikâyesini anlatmaya devam ediyor tekrar tekrar" demişti. "Hikâyen beyninin tehlike sistemini uyandırıyor. Algın değişiyor. Üstelik algın, koku, ses, görme duyularını da etkiliyor. Anneni soğuk, uzak, duygusuz görmeye devam ediyorsun. Zihin çoğu zaman geçmişte yaşıyor. Gerçeği arıyorsak, şimdiki anda bulabiliriz. Tabii ki şimdiki anda da annenin gerçekten yüzünde duygu olmayabilir. Ama bunu öğrenmenin tek bir

yolu var. O da şimdiki anda yüzüne bakmak.”

Çok şaşırtmıştı bu duydukları Ayşenur’u. Hafıza, algıyı değiştirerek kişiyi güvende tutmaya çalışıyordu. Annesinde yakaladığı şefkat kırıntıları kendisinin anda olmasıyla mı ilgiliydi, yoksa annesi mi değişiyordu? Belki ikisi de aynı anda oluyordu.

Özellikle *kaçınmalı bağlanan* kişinin, sevgilisinin nefesinin kokusunu bile algı değişikliği dolayısıyla “iğrenç” kelimesiyle tarif edebildiğini söylemişti kocası. “Hatırla aramızda yaşadığımız çatışma anlarımızı, benden kaçtığın zamanları. Nefesimin koktuğunu falan söylediğini.”

İlk evlendikleri yılları düşününce kızdığı zamanlarda gerçekten onu düşman gibi görür, içinden “Benim kimseye ihtiyacım yok!” çıkardı. Şimdi ise Michael’ın devamlı yakınında olmasını istediği garip bir bağımlılık hissi içindeydi. Babasında acıdığı *kaygılı bağlanmayı* her davranışında görüyordu. Michael’a, “Sanırım benim kızıma geçirdiğim bağlanma şekli kaygılı” demişti.

Michael haftanın üç günü seans yapmaya, bir günü evlat edinilmiş çocukların olduğu merkezde danışmanlığa devam ediyordu. Afrika dansını bu dönem vermeyecekti. O yüzden Ayşenur’la Işık’a daha fazla vakit ayırabiliyordu. Ama yetmiyordu Ayşenur’a. En ufak bir plan değişikliği, Michael’ın biraz gecikmesi içinden hemen şikâyetlenmeye hazır küçük bir kız çıkarıyordu. Öyle garip şeyler yapıyordu ki, kendi bile şaşırıyordu nereden geldiğine. Michael geri aradığında telefonunu açmamak, konuşmanın ortasında çekip yan odaya gitmek, sonra da gelip onun gönlünü almasını beklemek... İçinden çıkan o küçük kız, ihtiyaçlarını karşılamak için Michael’ın dikkatini böyle çekmeye çalışıyordu sanki. *Kaçınmalı* zamanlarındaki kendini uzaklaştırıp tüm zamanını Michael’da sorunlar bularak geçiren küçük kız yoktu artık. Yerine sanki başka bir kız gelmişti, davranışlarını tanımadığı.

Bazen Işık’ı o küçük kız büyütüyormuş gibi geliyordu ona. Sevecen, şefkatli bir anneden, birden patlayan, bazen odayı terk eden, sonra da suçluluk duygusu içinde boğulup Michael’a ağlayan bir kadına dönüşüyordu. Michael onu dinlerken, başka bir şeyle ilgilense, bu sefer de Michael’a patlıyor, sonra da doğal anneler grubuna Michael’a yaptıklarından dolayı hissettiği suçluluk duygusunu

anlatıyordu. Ashley grupta eşiyle sohbet etmesine izin vermeyen büyük kızının hikâyesini paylaşmıştı. “Onunla konuşma! Bana bak!” diye kendini yerden yere atan üç yaş davranışını... Kendi hallerini, Asley’nin kızının yetişkin versiyonuna benzetmişti. Mutfaktan içecek bir şey almaya gitti diye sinirlenmesi, arkadaşıyla plan yaptı diye küsmesi... Michael İstanbul öncesi, bir annenin bebeğini rahatlatması gibi her zorlukta yanına gelir, “Üzgünüm” der, onu sever, okşar rahatlatırdı. Ve sonra hayat devam ederdi.

İstanbul’dan döndüklerinden beri kendi ihtiyaçlarına sahip çıkıyordu; bu da Ayşenur’un kendini anlamasına yardımcı oluyordu. Başka türlü nasıl yapacağını bilmese de henüz, günlük hayat rutininde dışa vuran bağırma, öfkelenme gibi ilkel beyin davranışlarını regüle edenin hep Michael olduğunu anlıyordu. Michael’ı nasıl bir regülatör gibi gördüğünü ve bu regülatörün tiryakisi olduğunu her geçen gün daha da fark ediyordu. İyi ki de fark ediyordu, yoksa Işık’ın da kendisinin tiryakisi olduğunu belki de hiç anlayamayacaktı.

“Kendi bağlanma yapımızı çocuklarımıza geçiriyoruz” yargısı ne kadar da doğruydu! Milattan önce ve milattan sonra gibi hayatını Boulder’ı terk etmeden önce ve sonra diye ikiye ayırabilirdi. Öncesi, içinde boğulduğu, şimdi ise devam etse de zorluklar içinde bir ışık gördüğü...

Yolculuklar böyledir işte. Yolumuzu kaybederiz bazen kimi sokaklarda. Korkarız, üşürüz, bazen geri dönmek isteriz tanıdık sokaklara. Ancak kaybettiğimiz yolda devam etme cesaretimiz varsa, öğrendiğimiz her şey rehber olur yolumuzu yeniden bulmaya. Bir kere başladık mı yürümeye, artık cesaret işlemiştir ruhumuza. Hele ki elimizi tutan bir başka yolcuyla yapıyorsak bu yolculuğu. O ilişkinin içinde, yol gösteren bir ışığın zaten var olduğunu algılamak daha kolay olur. Tek yapmamız gereken elini tutmaktır birbirimizin. Ayşenur ile Michael o ışığı fark ettikleri yerden devam ederler yolculuğa. Henüz o ışığı tanımaya yeni başlamışlardır...

Dibe vurmak

Amerika, Ekim ortası 2016

Ayşenur, Boulder'a geldiği ilk yıllarda, ağaçlarla çevrelenmiş upuzun bir derenin yanında yer alan yürüyüş yoluna bayılırdı. Bazen tek başına, bazen de Michael'la yürürdü. Bu toprak yol; koşan, yürüyen, bisiklete binen yaşlı-genç her neslin uğrak yeriydi. Dere ise kano yapan, rafting yapan daha başka bir kitleyi ağırlardı. Araba tekerleklerine benzeyen kocaman lastik botlarında gezen gençlerin kahkahalarını, günün her saati duymak mümkündü. Sadece on adımda tüm bu güzelliklere ulaşabilme imkânıysa her seferinde şaşırtırdı Ayşenur'u. Rivayete göre, Boulder bölgesinde yaşayan Kızılderili Şefi Niwot, "Boulder'a gelen bir daha ayrılamasın" diye bir lanette bulunmuş. Ayşenur, buranın doğasıyla büyülendiği her an bu söz gelirdi aklına ve kendisinin de o lanetten payını aldığını düşünürdü.

Boulder'a ilk geldiği günlerde bebek koltuklu bisikletlerle ya da bebek arabasıyla spor yapan ebeveynlere içten içe çok imrenmişti. "Burada ebeveyn olmak hem anne baba, hem de çocuk için bir şans" derken bir gün onun da aynı şekilde bu yoldan yürüyeceğini kim bilebilirdi. Işık'ı bisikletin arkasında ya da sırt çantasında taşıyarak, doğanın sunduğu pek çok şeyi hayatlarına katabilmişlerdi. Hele çadır ve uyku tulumlarıyla yaptıkları iki üç günlük kamplar, Ayşenur'un en keyif aldığı seyahatlerdi.

Bir de madalyonun diğer yüzü vardı. Akşamın gelmesiyle yaşadığı o iç sıkıntısı. Yaklaşan uyku saatinin kaçınılmazlığı, Işık'ın bitmeyen emmeleri ve Ayşenur'un içinde kaybolduğu öfke anları. Hayallerinin içine saklanmaya çalışıyordu her gece. Ancak hayalleri bile kâbuslara dönüşmüştü son dönemlerde. Doğal ebeveynlik grubunda pek çok anne benzer sorunlar yaşıyordu. Güç veriyorlardı birbirlerine. Ancak üç dört yaşına dek emziren anneleri gördükçe korkuyordu Ayşenur

geleceğinden. Kocaman yeni bir yatak almışlardı, böylece artık üçü birlikte uyuyabiliyorlardı.

Işık on aylık olmuştu. “Emekleme şampiyonası olsa kazanır” diyordu Michael onun için. O kadar hızlı emekliyordu ki bazen takip edemiyorlardı. Dillenmeye de başlamıştı. Saçları gittikçe uzuyor ve her geçen gün biraz daha Ayşenur’a benziyordu. Ayşenur kızının güler yüzlü bir çocuk olmasıyla gurur duyuyordu. Ebeveynlik grubunda pek çok anne çocuğunun ağlamamasıyla övünüyordu zaten. Işık’la sokakta olmak rahattı. Sırt çantasında uykuya dalıyor, çimlerde emekliyor, eline verdiği havuç, elma, salatalık gibi yiyecekleri kemiriyor ve gündelik hayatın akışına uyum sağlıyordu. Ne zaman biraz sıkılsa ya da zorlansa annesinin memesini emip rahatlıyordu.

Colorado Üniversitesi kampüsünde anne-bebek pikniğindeydiler. İlk defa bir Türk aileyle tanışmıştı. Doktora programında okuyan bu aile, çocuklarını Boulder’da dünyaya getirmişti. Ona beslenme konusunda çok destek aldıkları bir doktordan bahsettiler. Ayşenur doğal ebeveyn annelerin tavsiye ettiği birinden destek alıyordu ama içine sinmeyen bir şeyler vardı dile dökemediği. Bir başka görüşe ihtiyacı vardı.

Eve döndüklerinde Işık biraz huzursuzdu. Piknik, hareket, kalabalık derken tüm bunların hassas sinir sistemi için uyarıcı etkisi olduğunu biliyordu. Huzursuzluğunu normal saydı. Biraz masaj yaptı. Sonra da her zamanki gibi emzirerek uyuttu kızını.

Ama bir türlü uykuya dalamıyordu Işık. Tam uyuyor gibi oluyor, tekrar emiyordu. Uyanır gibi oluyor, tekrar emmek istiyordu. Ancak emmek onu rahatlatamıyor, ağlamaya başlıyordu. Bunun üzerine Ayşenur onu sallıyor, sonra Işık tekrar meme istiyordu. Memeyi alıyor ama yine rahatlayamıyordu. Birden çocuk, hiçbir şekilde kendini susturamadığı bir ağlama krizine girdi. Ayşenur ne yapacağını bilemiyordu. Aşağı kattan Stacey ile Michael’ın belli belirsiz sesleri geliyordu. Gidip yardım almak istedi. Ancak ne diyeceğini de bilmiyordu. Ağlamaların iyice yükseldiği bir yerde, susturamamanın çaresizliğiyle “Yeter artık!” diye bağırarak kızını sarsıp, odadan koşarak çıktı. Aşağı kata indi. Michael’a, “Ben bu işi beceremiyorum!” diye ağlamaya başladı. O arada Stacey yukarı, çocuğun yanına çıktı.

Sadece ağlıyordu Ayşenur. Aylardır zapt ettiği tüm öfkesi, çaresizliği gözyaşıyla dışarı akıyordu sanki. Ağzından tek çıkan ise "Ben bu işi beceremiyorum! Ben bu işi beceremiyorum" sözüydü. Michael ona sarılıp sakinleşmesini bekledi. Ve ne zaman ki hıçkırıkları sona erdi, Michael, "Beceremediğin ne sevgilim?" diye sordu.

Ayşenur iç çekerek, "Annelik" diye cevap verdi.

"Seni kızımızla yürürken, ona sarılırken, onunla oynarken görüyorum sevgilim. Harika bir annesin" dedi Michael gözlerine bakarak.

"İyi bir anne olsam onu ağlatmazdım, onu sakinleştirebilirdim" sözleri gözyaşlarıyla çıktı dudaklarından.

"İyi anneler çocuklarını sakinleştirir. Öyle mi? O zaman benim de iyi koca olmam senin ağlamaman ya da ağladığında hemen susmanla ilgili olabilir mi?

"Tabii ki değil... Ben ne zaman... Ben korkuyorum... Korkuyorum Michael. Ağlamaktan korkuyorum."

"Ağlayabilirsin, istediğin kadar ağlayabilirsin. Ben sadece sana eşlik ederim aşkım. Hiçbir yere gitmem. Bak bana, gözlerime. Yanında olduğumu görmeni istiyorum. Bırak kendini."

Ayşenur ağladı. Ağladığında onu rahatlatmaya hiç kimsenin gelmediği bebekliği için ağladı. Ağlayan Işık ile kendi içinde ağlayan Ayşenur'u birbirine karıştırdığı için ağladı.

"Üzgünüm sevgilim, üzgünüm daha önce ağladığında yanına kimse gelmediği için. Üzgünüm gözyaşlarını duymadıkları için. Ben yanındayım. Benim yanımda güvendesin."

Michael'ın omuzlarında bıraktı geçmişin yalnızlığını Ayşenur. Ne kadar zaman geçmişti orada öyle, bilmiyordu. Bildiği, göğsündeki sıkışmanın artık orada olmadığıydı. Bildiği, ağlamaması değil, ağlamasının dinlenmesinin hafifliğiydi. Işık ağladığında yaşadığı telaşını, kaygılarını ve bunu ona nasıl yansıtmış olacağını fark etti. Kızını susturup sakinleştirmesinin kendi görevi olduğu, yapamıyorsa kötü bir anne olduğuyla ilgili çarpık düşüncesi ile kendi annesinin o ağladığında odasına gelmemesi arasında bir yerlerde bıraktı yasını.

Michael'ın yanaklarını onlarca kere öptü ve sonra dedi ki: "Aşkım, kızımızın yanına gitmem lazım. Ona ağlayabileceğini ve benim hiçbir

yere gitmeyeceğimi söylemem lazım.”

Yukarı çıktı. Stacey’nin kucağında biraz sakinlemişti Işık. Annesini görünce tekrar ağlamaya başladı. Ayşenur ona döndü: “Güzel kızım buradayım. Çok üzgünüm. Bu kadar zaman, her ağlamanı susturmaya çalıştığım için çok üzgünüm. Yanındayım. Bir daha seni ağlarken yalnız bırakmayacağım. Üzgünüm, sen sessiz olursan iyi anne olacağımı düşündüğüm için. Üzgünüm sana bunun yükünü taşıttığım için.”

Annesinin göğsünde sakince emerek uykuya daldı Işık. Sabah uyandığında sakindi. İlk defa o gün Ayşenur, Işık’ın ona bağımlı değil, tiryaki olduğunu anladı. Her sıkıldığında, her zorlandığında memesine gelmesinin *öz-regülasyonu* beceremememesinden olduğunu ilk defa o gün gözlemledi. O kadar süre kızını duyguya girmekten alıkoymuştu ki, Işık şimdi bunu meme olmadan nasıl yapacağını bilmiyordu. Duyguda kalamıyordu. Bu kadar hareketli olması, kendi başına oynayamaması, devamlı ilgi istemesi acaba bundan mıydı?

O gün ve ondan sonraki günler, bir defter edinip günlük tutmaya başladı: Ne zamanlar, hangi durumlar onu zorluyor ve o anlarda hangi davranışlarda bulunuyor diye... İşte o günlük sayesinde anladı, Işık’ın sinyallerini ne kadar duymadığını. Zihin takılı olunca geçmişe, algının insanı ne kadar yanılttığını. İşte o zaman anladı, birini sadece ve sadece şimdiki anda görüp, ihtiyacını şimdiki anda verebileceğini.

Default mod

Amerika, Kasım 2016

“Hiçbir şey sonsuza dek aynı kalmıyor” dedi eğitmen. “Şu anki nefesinize dikkat verin, tutabiliyor musunuz? Bir sonraki nefesinize dikkat verin, aynı mı? Değişimle olan ilişkimize bakalım. Rahatlık alanımızın dışına çıkacak cesaretimiz var mı? Duygusal alışkanlıklarımız, motivasyonumuz hakkında ne biliyoruz? Hayatın akışı bizden çok daha büyük, durdurabilir miyiz?”

Çenesinin sıkışmışlığı, belinden gelen ağrı hisleri bedeninde kalmasını zorlaştırıyordu Ayşenur’un. Işık’ın emmeleriyle ilgili “Ben memnunum, her şey yolunda” diye rol yaptığını fark ettiğinden beri, kendini iyice çıkmazda hissediyordu. Doğal ebeveynlik grubundaki “Bir gün gelir ve bebek kendi doğallığında bırakır emmeyi” yalanlarından sıkılmıştı artık. Hiç kimse kendiliğinden bırakmıyordu emmeyi. Michael ona çok yardımcı oluyordu. O olmasa delirirdim herhalde, diye düşündü Ayşenur.

Eğitmen, altmış yaşlarında olmasına rağmen diri bir beden enerjisi taşıyordu. Naropa’da ücretsiz cuma sohbetleri yapıyor, daha sonra isteyenler verdiği *mindfulness* eğitimine katılıyordu. Larry uzun yıllar bir Zen manastırında yaşamış, uzun inzivalarda kalmıştı. Belki de o yüzden Ayşenur ona baktığında var olma halini derinden hissediyordu.

“Tekrar bir nefes verin. Ve mavi gökyüzünü düşünün” dedi Larry. “Öyle bir gökyüzü ki içinde hiç bulut yok. Bu zihnin doğal, sakin, açık, kabul eden hali. Önümüzdeki bir dakika boyunca gözlerinizi kapatıp zihninizi tamamen sakinleştirmenizi istiyorum, aynı bulutsuz gökyüzü gibi...”

Ayşenur düşüncelerini itmeye çalıştıkça sanki ordular halinde geliyorlardı. Işık’ın her zorlandığında, her sıkıldığında emmek

istemesiyle nasıl baş edecekti? Meme diye ağlaması ile zorlandığı için ağlaması arasında sıkışıp kalıyordu. Ağlamasına izin vermesi gerektiğini biliyordu; ama onu o mu ağlatıyordu, yoksa ağlamasına izin mi veriyordu bu ikisini ayırt edemiyordu.

“Ne fark ettiniz, düşünceler yok oldu mu? Hayır, değil mi? Tam tersi zihne döndüğünüz anda zihnin sakinleştiğini değil, daha da fazla düşünceyle dolduğunu görüyoruz. İçsesin devamlı konuşması bizi andaki tecrübemizden uzaklaştırıyor.”

Geldiği andan beri kısacık bir an bel ağrısını ve çenesini sıktığını fark etmenin dışında zihninin kalabalığı içinde kaybolmuştu Ayşenur. Sakinleşemiyordu.

“Bilim insanları, beynin dinlenme zamanında ne yaptığına baktılar. Yani kitap okumadığı, çalışmadığı, bir aktiviteyle meşgul olmadığı; kısaca sadece dinlendiği an, beyinde nasıl bir aktivite olduğunu görmek istediler. Ve taramalarda beynin dinlenme halinde aktif olduğunu gördüler. Ve bu zihin haline *default mod* dediler.”

Mindful çalışma yaparsa zihni biraz sakinleşir umuduyla gelmişti bu oturuma Ayşenur. Ama şimdilik hiçbir şey olduğu yoktu. Larry konuşurken bile zihni kendi içinde sohbete devam ediyordu. Gidip gelip takıldığı konu da bu emzirme işini ne yapacağıydı. Takıntılı bir halde ortalık temizleyen ev kadını imgesi geldi gözünün önüne. Bu düşünce aynı böyleydi.

“*Default moddayken* dört farklı aktivitesi oluyor zihnin. İlki tecrübe ettiğimiz her şeye yorum yapması. Özellikle de yargılamayı seviyor bu hal; şöyle olmalı, böyle olmalı...”

İnanamıyorum, diye düşündü Ayşenur, şu an zihnim, bir çözüm bulmalı diye cevap arıyor şu emzirme işime. Hatta şu an değil, bu aralar her an. Ve evet, genelde en kötüyü düşünüyor zihnim.

“İkincisi, zihni zaman makinesi gibi düşünün. Geçmişe seyahat eden zaman makinesi. Geçmişte olanı hatırlayıp, geleceğe yönelik senaryolar üretiyor.”

Tam o sırada, Işık’ı dört beş yaşında hâlâ emzirmeye devam ettiği senaryoları dolaşıyordu zihninde.

“Ego yapılandırmasıyla ilgili olan üçüncü hal ise bunu severim, şunu sevmem, bana başkaları böyle davranmalı gibi düşüncelerle egonun kuvvetlendiği hal. Son olarak da sosyal canlılar olduğumuz

için bizi başkalarıyla kıyaslıyor zihin. O benim hakkımda ne düşünüyor gibi. Ve pek çoğumuz zihnin hallerinden çıkmakta zorlanıyoruz. Belki de atalarımız bu zihin hali sayesinde hayatta kaldılar. Boş zamanlarını aslanın nerede olacağını, ondan nasıl saklanacaklarını düşünerek geçirdiler. O zamanlar işe yaradı. Ama şimdi ne kadar çok bu halde kalırsak o kadar çıkamıyoruz. *Default mod* tabii ki olacak hayatımızda. Ama her şeyde olduğu gibi denge önemli."

Evet, diye düşündü Ayşenur. Çok güzel söylüyor. Ben bu *default* halinde takılı kalmışım. Benim zihin diğer tarafa geçmiyor.

"Eğer *mindful meditasyon* yaparsanız, yani zihnin bu *default moda* gittiğini her fark ettiğinizde *tecrübe moduna*[20] çekerseniz, zamanla beynin o bölümünün nöron topraklanmaları daha kuvvetleniyor. *Default mod* daha az aktif oluyor" dedi Larry.

"Şimdi hep beraber bunu deneyimleyelim. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi dışarıdan gelen seslere vermeye niyet edin. Beyin niyetle kendini organize eder. Ve kendimizi şimdiki ana, yani *tecrübe moduna* getiriyoruz. Bugün nefes yerine işitme duyusunu kullanmak istedim. Tabii ki nefes ya da başka duyumlarla da şimdiki ana gelebiliriz. Tek bir yol yok. Hadi şimdi, kemerlerinizi bağlayın, *default*'tan çıkıyor, *tecrübe moduna* geçiyoruz. Dikkatiniz seslerde. Acele etmeyin. Kulağınıza gelen seslere dikkat verin. Bir şey aramıyoruz. Anlamaya çalışmıyoruz, sadece dikkat veriyoruz."

Çok zordu Ayşenur için. Benim *default mod* orada kala kala iyice kuvvetlenmiş galiba, çıktığım anda beni içine çekiyor, diye düşünürken Larry'nin, "Ne kadar gidip geldiğinizden çok, yapmanız önemli" dediğini duydu. "Yani yapma niyetiniz ve başlamanız. Tek tük bile olsa, dışarıdaki sesleri duyma tecrübeniz için kendinizi tebrik edin" demesi onu çok rahatlamıştı.

Larry dikkatini seslere çektikten bir saniye sonra tekrar düşüncelerinde kayboluyordu. Bu oturuma katılmak istemesinin en büyük sebebi de buydu zaten. *Default mod* yüzünden Işık'la birlikte olamıyor, onun sinyallerini göremiyor ve kendini aynı çıkmazda dibe çekiliyor gibi hissediyordu. Yaşadığı tecrübeyi isimlendirmek bile iyi gelmişti.

Oturum bitince Larry ile baş başa konuşmak için bekleyenlerin sırasına girdi. Kendi sırası geldiğinde ağlıyordu. Ayşenur anlattıkça adam onun yaşadıklarını, yorgunluğunu ve çaresizliğini fark etmişti. “Sana tavsiyem” dedi, “işe bir mindere oturup nefes izlemekle başlama. Günün çoğunu önce seni *default moddan* çıkaracak eğlenceli aktivitelere ayır. Sevdiğin eğlenceli oyunları oyna, örgü ör, resim yap, basket oyna, kek yap; seni heyecanlandıran her neyse onları bul ve hayatına al. Sonra *mindful oturumlara* katılırsın.”

Eve dönerlerken Michael’a, “Bir suçlu bulmak iyi geldi” dedi. “Baksana *default mod* yüzündenmiş her şey.” Birlikte kahkahalarla güldüler.

Michael ona dönüp, “Ne dersin, *defaulttan* çıkma zamanları ayıralım birbirimize; mesela birbirimize masaj yapalım, beraber Afrika dansı yapalım...” dedi.

“Bu tür aktivitelerin bana, bize nasıl yardımcı olabileceğini etrafımda hep duyuyorum. Rahatlamayı beceremezsem kızımıza yardımcı olamayacağımı da görüyorum. Günlerdir izliyorum kızımızı ama davranışlarından anlam çıkaramıyorum, sanki konuştuğu bir dil var ve ben anlayamıyorum. Sevgilim, Ebe Lucy’yi çağırsak diyorum. Hamileyken Işık’ın karnımdaki hareketlerini anlamama yardımcı olmuştu. Hislerim, şimdi de destek olabileceğini söylüyor.”

20**.** Kitap okumak gibi herhangi bir aktiviteye başladığımız ve dikkatimizi bir işe verdiğimizde beynimiz *default moddan* çıkıp tecrübe moduna girer.

Uyku

Amerika, Kasım başı 2016

Kısa boylu topluca bir kadındı Lucy. Gülümseyen yüzü, sakin enerjisiyle hiçbir şey söylemese bile insana kendini iyi hissettiriyordu. Doğumda yanında olamamıştı Ayşenur'un ama doğum öncesi desteği ona çok iyi gelmişti. Ve şimdi bebeğini anlamak için yardıma ihtiyacı vardı Ayşenur'un.

"Bak güzel anne, bir Kızılderili hikâyesi vardır: Kızılderililer, adaya ilk gelen keşif gemisini göremezler. Daha önce hiç böyle bir tecrübeleri olmadığı için böyle bir şeyi algılamaz zihinleri. Önce dalgaları görürler. Bilmediğimiz şeyi görmeyiz, tecrübemiz olmayan bir şeyi göremeyebiliriz. Neye bakacağımızı bilmediğimizde de görmeyebiliriz. Işık'ın her hareketi, her sesi, her duygusu bir iletişim şekli. Seninle konuşuyor. Hadi, şimdi al kucağına ve bana anlatmaya başla. Neler oluyor?"

"Geceleri çok sık uyanıyor. Neredeyse on bir aylık oldu ve bu sık uyanma devam ediyor. İki hafta önce eşimin desteğiyle aslında onun ağlamalarını engellediğimi, telaşımı, onun sakin olmasıyla iyi anne olacağım zannımı keşfettim. Hızlı çalışan zihnimin her an düşüncelerle dolu olduğunu ve bu yüzden anda kalmakta zorlandığımı biliyorum artık. Ve iki haftadır, onun pek çok davranışını not aldım. Her sıkıldığı, her üzüldüğü, her öfkelendiği anda memelerime geliyor emmek için. Bunu nasıl durduracağımı bilmiyorum. 'Ağlayabilirsin, ben buradayım' falan diyorum ama bu sefer sanki ona ihtiyacını vermiyor gibi hissediyor ve kayboluyorum. Üstelik gece sık uyanmaları da perişan ediyor beni."

Lucy, sonuna dek dinledi Ayşenur'u. Sonra ikisine de dönüp, "Ne çok şey fark etmişsin Ayşenur. Senin ve Michael'ın, söyleyeceklerimi duyabilecek, içgörünüze sahip çıkacak bir yerde olduğunuzu

görüyorum. Hepimiz için hikâyelerimizi anlatmak çok önemli. Ve bizi gerçekten duyan birilerine açarız kendimizi, kalbimizi. Bunu bebekler de yapar. Işık her gece pek çok kez uyanarak, size hikâyesini anlatıyor. Belki doğum hikâyesini, belki bebekliğinin ilk aylarını, belki dünden kalma bir konuyu... Kendi gündeminizden vazgeçmeden onu gerçekten duyamazsınız. Sinir sistemimiz sosyal bir sistem. Yani tüm ailenin sinir sistemi birbiriyle bağlıdır. Bir ritme giriyoruz, birlikte, müzik gibi. Bunun adı *otonom sinir sistemi döngüsü*.[21] Doksan saniye ila iki buçuk dakikalık bir döngü bu. Uyarılıyor ve sakinleşiyor. Yine uyarılıyor ve sakinleşiyor. Bu alanın içinde insanlar birbiriyle bir ritimdeler her zaman. Şimdi bu ritmi tecrübe edeceğiz beraberce. Michael senin eşinle bu doksan saniye ile iki buçuk dakikayı göz önüne alarak sık göz teması kurmanı istiyorum. Bu temaslar çok uzun olmak durumunda değil. Sıklıklarına dikkat edeceğiz. Ben de aynı şekilde destek olacağım bu alana. Michael, sen ve ben göz teması kuralım."

"Şimdi sana bakıyorum Lucy" dedi Ayşenur.

"Evet, güzel, yeterli geldiğinde gözünü çekebilirsin. Hatta çekerken söyle. 'Şimdi gözlerimi senden ayırıyorum, şimdi seninleyim' gibi. Böylece geçişi daha yumuşak yapabiliriz. Hadi biraz yapalım. Böylece alanı fark etmenizi ve sinir sisteminin bir kalp atışı gibi ritmini tecrübe etmenizi istiyorum."

Üç beş dakika birbirleriyle göz teması kurarak zaman geçirdiler. Ayşenur gerçekten hissetmeye başlamıştı birlikte bir ritme girme halini.

"Akşam uyku öncesi birlikte sosyal sinir sistemi döngüsüne girmenizi istiyorum ikinizin. Sonra Ayşenur, Işık'a şöyle söyleyebilirsin:

Benim karnımda nasıl uyuyacağını biliyordun. Hep bildin. Babanla beraber senin uyumana eşlik etmek istiyoruz. Bize göster. Nasıl uykuya daldığını bize göster. Senin uyumanla ilgili beklentilerimiz oldu biliyorum. Uykun varsa ve uyumak istiyorsan uyuyabilirsin. Uyumak istemiyorsan uyumayabilirsin. Her şekilde senin yanında seninle olacağız.

Bunları söyledikten sonra seyredin Işık'ı. Nefes alıp verişini

izleyin, gözlerini kırpıştırmasını izleyin, nasıl sakinleştiğini izleyin. Sonra tekrar nasıl gözlerini açtığını, kapadığını. Nasıl dönüyor, en çok hangi tarafa dönmeyi seviyor! Onu seyrederken ve siz de birbirinizle sık göz teması kurarken hepiniz bir ritme gireceksiniz. İçinizden ya da sakin bir ses tonuyla, 'Uyuyabilirsin ve uyanmak istediğinde de uyanabilirsin' demenizi istiyorum. Unutmayın; herkesin kilosu, yaşı ve uyku döngüsüne göre bir normali var. Tek bir normal yok. Ebeveynlik şekilleri herkesi tek bir kalıba sokamaz. Sorunuz var mı?"

"Peki, gece uyanmalarında da aynı şeyi mi yapacağız?" diye sordu Michael.

"Gece sık uyanmaların sebebi var. Her uyandığında size bir şeyler anlatıyor. Herkesin duyulma ihtiyacı var. Gündüz mutlu ediyorsunuz, her an bir şeylerle oyalıyor, besliyor, elinizden geleni yapıyorsunuz. Böyle olunca da, gecenin sessizliği derdini anlatacak zamana dönüşüyor. Dinleyin. 'Anlıyorum güzel kızım seni. Bende de oluyor' gibi onu duyduğunuzu gösterin ona. Tek başınızaysanız Işık uyandığında onu kucağınıza alıp biraz yürüyün, dışarı bakın, belki bir ağaca. Sinir sisteminiz sakinleşsin. Eğer siz zorlanıyorsanız, paylaşın onunla, saklamayın. 'Fark ediyorum bir tanem, benim karnım sıkışıyor. Sen değilsin, buna sebep sen değilsin. Şimdi dikkat vereceğim oraya' deyin örneğin. *Mindful çalışmalarında* olduğu gibi bedeninizin kasılmış yerlerine dikkat verin. Dikkatin kendisi regüle ediyor zaten. Sonra kızınıza, 'Benim uyumam lazım. Sabah dinlerim gerisini. Şimdi yatalım. Akşam uyku zamanı, gündüz oynama ve duygularını anlatma zamanı' diyebilirsiniz. Ve mutlaka gündüz zaman ayırın. Ve o ayırdığınız zamanda ona sorun, 'Anlatmak ister misin?' diye."

"Yani ilişkide uyuyoruz" dedi Michael gülümseyerek.

"Evet" dedi Lucy. "Eşinle uykuya nasıl geçiyorsunuz? Birbirinizi yatırıyor musunuz? Seyrediyor musunuz birbirinizi uyurken? Sadece bebeğinize değil, birbirinize de verin bu hediyeyi. Hepimizin geçmişten getirdiği uyku travmaları var. O yüzden kimimiz kendimizi televizyon başında uyumaya bırakıyoruz, kimimiz içki içip sızıyoruz. Tek başına bırakılmış geçmişimiz hâlâ bırakmıyor peşimizi. Sakinlik ve rahatlamayı verdiğimiz an bedenimize, sistem nasıl uykuya dalacağını biliyor. İlişkiyle veriyoruz bu rahatlamayı birbirimize.

Michael seni küçükken kim uyutmuştu?”

“Annem” diye cevap verdi Michael.

“Bir uyku anını anlatır mısın?”

“Bir değil, birçoğu geliyor aklıma. Günün en sevdiğim zamanıydı. Annem yanıma uzanır, saçlarımı okşar, bana masal anlatırdı. Saçımı okşamasına bayılırdım. Sonra ona ‘Nasıl uyuyabilirim anne?’ diye sorardım. O da ‘Güzel şeyler gelsin hayallerine’ derdi, ben de uykuya dalardım. Bilirdim uykuya dalana kadar yanımda olduğunu.”

“Şimdi uykuya dalma sorunun oluyor mu hiç?”

“Hayır, tam tersi çok rahat dalarım uykuya.”

“Peki, sen Ayşenur, seni kim uyuturdu? Bir anın var mı?”

“Yalnız uyurdum. Gece uykuya dalmakta zorluk yaşadığımı, korktuğumu hatırlıyorum. Kimseyi çağırmazdım korkunca. Sanırım bebekken annemin beni kendi başıma ağlamaya bırakmasıyla ilgili. Hâlâ da uyumakta zorlanıyorum. Televizyon başında sızmak daha kolay benim için.”

“Uykuyla ilgili geçmiş bugünü etkiliyor. Ayşenur senin sinir sistemin yatışmıyor büyük ihtimalle. Rahatlamayı bilmiyor. O yüzden size öğrettiğim göz temaslarıyla başlayın önce.”

“Peki, gece emzirme konusu ne olacak?” diye sordu Ayşenur.

“Şimdilik senden onun davranışlarını izleyip, karnı acıktığı için emmesi ile sakinleşmek için emmesini ayırt etmeni istiyorum. Her karnı acıktığı için emdiğinde bunu ona söyle; ‘Karnını doyuruyorsun.’ Sakinleşmek için emdiğinde de, ‘Sakinleşmek için emiyorsun’ de. Gündüz ona mutlaka zaman ayır. ‘Ağlayabilirsin, seni dinleyeceğim’ de. Ancak bir diğer konu daha var. O da doğum hikâyesi. Belki gece uyanarak bunu anlatıyor, belki gün içinde hareketliliği bundan. Bebekler doğdukları andan itibaren anlatırlar. Şimdi bir ara verelim. Bana su verir misin Ayşenur? Göz teması kadar su da önemli beyin için. Siz de için şimdi biraz su. Çünkü birazdan Işık’ın doğum hikâyesini dinleyeceğiz.”

***

“Herkes rahat, Işık tok, sinir sistemlerimiz regüle, yani hikâyeyi dinlemeye hazırız” dedi Lucy ve devam etti: “Tüm duyusal uyaranları dengeleyelim önce: Sessizlik, Işık’ın da sevdiği bir koku, biraz daha

loş bir ortam. Hadi o zaman onu da alıp yatağa uzanın... Evet, yastıkları arkanıza alın. Oturur ama rahat bir halde olduğunuzdan emin olun. Işık aranızda dursun... Böyle gayet iyi... Şimdi Michael bir elinle eşine sarılırken, diğeriyle kızına dokunabilirsin. Sen Ayşenur, kucağında göz teması kuracak şekilde dur Işık'la... Görüyorum, biraz dönmek istedi... Bırak dönsün... Şimdi hikâyeyi anlatmaya başlayalım. Yavaş anlatıp, bol bol alan vereceğiz Işık'a. Karnında onunla olan ilişkini ve sonra ilk doğum sinyallerini nasıl hissettiğini söyleyerek başlayabilirsin. Ben yardım edeceğim süreçte. Michael, sen daha çok sinir sistemini regüle eden olacaksın. Dikkatini nefesine, eşine ve kızına vermeni istiyorum..."

Ayşenur, Işık'a, onu ne kadar sevdiklerini, karnındayken onun hareketlerini nasıl duyduklarını anlattı önce. Sonra onun biraz daha erken gelmeye karar verdiğini, hastaneye gittiklerini, doktorların onun sağlıklı dünyaya gelmesi için nasıl yardım ettiklerini, bunun onu biraz korkuttuğunu, çıktığında ağladığını anlattı. Hikâyeyi çok yavaş ve aralar vererek anlatmasına yardımcı oldu Lucy. Kelimeler Işık'ın anlayacağı kadar basitti. Her söylenen cümlenin, bazen kelimenin arkasında beklediler. Bu anlarda Lucy, çocuğun beden dilini izlemelerini istedi. Işık bazen arkasını döndü, bazen top gibi tüm bedenini yuvarladı. Bazen ses çıkardı. Bazen onlarla göz teması kurdu, bazen kurmadı. Küçük kızın her hareketinin, her çıkardığı sesin, doğum hikâyesini onlarla birlikte anlatması ve onlar tarafından dinlenmesi ile de yaşadığı travmayı temizlemesi olarak açıkladı Lucy.

Bazen ağladılar, bazen güldüler. Hep birlikte doğum hikâyesini anlatırken, Ayşenur ile Michael da kendi yaslarını yaşadılar. Bir tercümana ihtiyaç yoktu. Sadece anda olmak, birbirlerine uyumlanmak yeterliydi. Sözcüklerin ötesinde bir yerde buluşmuşlardı.

Hikâyenin sonunda Lucy, önce herkesin duygularının yatışmasını bekledi, sonra "Üzgün olduğunuzu ve Işık'ın gerçekte nasıl doğmasını istediğinizi anlatabilirsiniz şimdi" dedi.

Ayşenur, "Çok üzgünüm Işık, her şey bu kadar çabuk olduğu için... sana zaman veremediğimiz için..." dedi. Gözyaşları hıçkırıklara dönünce, Michael devam etti konuşmaya: "İsterdik ki, annen böyle uzanırken, sen kendin başlat doğumu, yani sen başla hareket etmeye... Sonra annen nefesiyle sana yardım etsin..."

Ayşenur nefes alıp vermeye başladı; önce hafif hafif, sonra hızlı...

Sonra olanları biraz şaşkınlık, ama en çok da şükranla izlediler. Işık, annesinin üzerinden, ayaklarının arasından bir yol yaptı kendine. Michael, Lucy'nin de yardımıyla o yolun sonundan küçük kızını yakalayıp kucağına aldı ve onu annesinin göğsüne bıraktı. Işık, annesinin memesine tırmanıp emmeye başladı sakince. Anne-kız içgüdüsel bir yönelmeyle doğumla gelen tüm bağlanma hareketlerini yaptılar. Daha önce imkân bulamadıkları o kutsal an yeniden yapılanıyordu sanki. Ayşenur kızını okşadı. Dünyaya geldiği için ne kadar mutlu olduğunu söyledi. Küçük dokunuşlarıyla sanki tüm bedenine can verdi Işık'ın. Michael göbek bağı yerlerine dokundu. Okşadı her ikisini de. Çocuk uykuya dalmıştı...

Doğum anı gibi mucizevi bir tecrübenin içinde olmanın sevgi selini yaşıyordu hepsi. Lucy de ağlıyordu. Onlara, "Akşam uykularında bir farklılık göreceksiniz önümüzdeki günlerde" dedi. "Ancak daha anlatacağı şeyler olabilir. Ağlayarak uyandığında, bırakın anlatsın. Sadece dinleyin onu, bugün yaptığınız gibi dikkatle dinleyin. Kızılderililerin görmediği geminin ne olduğunu biliyorsunuz. Dalgalarla sınırlı kalmayacaksınız. Daha önce ağlama dediğiniz hareketin yani dalganın arkasındaki gemiyi fark ettiniz artık."

O gece deliksiz bir uyku uyudu Işık. Kimse uyanmadı sabaha dek. Ondan sonraki geceler bazen ağladı ama çok değil. Çünkü Ayşenur ile Michael gündüzleri ona dinleme zamanları ayırdılar. Ne çok şey anlattı Işık. Bazı günler öfkeyle tepindi, bazı günler uzun ağlama krizlerine girdi. Hep yumuşak ve sakin oldular bu anlarda. Bazen çok ağladığında kucağa alıp etrafta yürüdüler, pencereden dışarıdaki ağaçlara baktılar. Bazen de sakin ağladı. Öyle zamanlarda göz teması kurdular, "Buradayız, dinliyoruz" dediler. Gece uykuları artık kendi içinde bir düzene girmişti. Beklentilerin bırakıldığı, ilişkinin her şeyden önce geldiğinin anlaşıldığı, küçük kızın ihtiyacının düzeniydi bu.

21. Parasempatik ve sempatik adlı iki daldan oluşur. Sempatik savaş ya da kaç mekanizmasını, parasempatik ise dinlen/beslen mekanizmasını kontrol eder. Bu iki sistemin dengeli çalışması sağlıklı bir beden, zihin ve ruh için önemlidir.

Terapi

Amerika, Eylül 2016

Michael İstanbul'dan Boulder'a döndükleri ilk hafta Ayşenur'la regülasyon konusunu konuşmak istiyordu. Fark ettiklerini, niyetini, tüm bunların ilişkilerini nasıl etkilediğini anlatmak istiyordu ona. İlk günler kendini yine Ayşenur'u, Işık'ın gece uykuları sırasında dibe vurmalarını regüle ederken ve kendine "Acelesi yok, şu aralar hayat kolay değil Ayşenur için, nasılsa süpervizyon ve terapi desteklerim bana yeterli oluyor" derken bulmuştu. Terapiye gitmeye okul yıllarında başlamıştı Michael. Okulu bitirince terapisini de sonlandıracağını düşündüğü zamanlarda annesi ona şöyle demişti:

"Terapist olmak akademik eğitimle sınırlı bir kariyer değildir. Danışanın kendi korkularına, acılarına girmesine yardımcı olmak isteyen bir terapistin önce bu yolculuğa kendi içinde başlamış olması gerekir. Terapistin bu iç yolculuğu ise ömür boyu sürer. 'Ben kendi içime baktım, bitti' diyorsa, danışanını da ancak oraya kadar götürebilir. Sadece danışanlarıyla olan süreçler hakkında *süpervizyon*[22] almak yeterli değildir; kendi terapisine de devam etmelidir. Eğer terapist, terapi almazsa, terapi sırasında danışanın söylediği bir şeyin kendi travmasını tetiklediğini de bilmez. Çoğu zaman bu tetiklenmeler terapistin danışana tavsiye vermesiyle sonuçlanır. Oysa terapi-danışan ilişkisinde tavsiye yoktur. Farkındalık dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıya bir yol izler. Kişi kendi içinde bulmalıdır cevapları. Bu cevaplar ise danışana kendi acıları, korkuları ve hayal kırıklıklarının içine dalmadan, o duyguları yaşamasına izin vermeden gelmez."

Michael terapisine hiç ara vermemişti. Ve bunun hayatındaki, danışanlarıyla olan çalışmasındaki yararını görüyordu. "Acelesi yok" düşüncesini terapistiyle paylaşmıştı. O da Michael'ın mantıklı

sebepler bularak sınır koymayı ertelemesinin altındaki korkuyu fark etmesine yardımcı olmuştu. İlişkisinde terapist olamazdı. İlişkisinde sevgili olabilirdi ancak. Bu ilişkide şefkat göstereceği ve kendi sınırlarını koyacağına niyet ettiği gün değişim başlamıştı bile.

Akşam eve geldiğinde bir danışanıyla ilgili süpervizyon aldığı hocasıyla konuşmak istiyordu. Danışanın kendine zarar verebileceğiyle ilgili emareler görmüştü. Hocasına ulaşamamıştı. O yüzden de ararsa hemen açmak için telefonunu yanında tuttu. Ayşenur ona o gün Işık'la olanları anlatıyordu. Michael her zamanki gibi onu dinlerken telefon çaldı. Alıp baktı, farklı bir numara görünce de açmadı. Ayşenur'u kaldığı yerden dinlemeye devam etti. Tekrar telefon çaldı, bu sefer arayan hocasıydı. "Önemli bunu açmalıyım" deyip içeri gitti. Döndüğünde Ayşenur ona sessiz tavır koymuştu. Kendini "Üzgünüm" diyerek ve Ayşenur'u regüle ederken bulduğunda durdu... O an fark etmişti aynı çemberin içinde döndüğünü.

"Ayşenur, beni dinlemeni istiyorum. Bugün kapıdan girdiğim anda yapmam gereken bir şeyi yapmadığımı fark ettim. Bunu telafi edeceğim" dedi.

Ayşenur şaşkınlıkla Michael'a bakıyordu. Onun geri adımlarla sanki ilk geldiği ana yürür gibi komik hareketlerine gülmeye başladı. Güldükçe de kızgınlığına tutunamıyordu artık. Sonra eve ilk geldiğinde yaptığı şeyi yaptı. Ayşenur'a sarıldı. Sarılmalarla gelen mutluluk hormonu ikisine de iyi geliyordu. O yüzden her ne olursa olsun, sarılma pozisyonunda birkaç dakika kalıyorlardı.

"Sevgilim, bugün işte bir danışanımla ilgili bazı endişelerim oluştu. Hocamı aradım ama ulaşamadım. Telefonum yanımda olacak ve eğer o ararsa açacağım."

Bunu duyduğu an Ayşenur ona, "Teşekkür ederim" dedi. "Teşekkür ederim Michael bunu bana söylediğin için." Ve konuşmaya devam etti: "Aklının başka yerde, hatta telefonda olduğunu hissediyordum beni dinlerken. İçimde, 'Beni dinlemiyor, beni önemsemiyor' düşüncesi dönüp duruyordu. Bu düşünce benim tüm benliğimi kapladı sanki. Algım nasıl değişmiş. Bana geçen gün söylediğin algı değişmesi gibi. Düşünceme inandım. Şimdi anlıyorum Michael. Pek çok zaman o algıya gidip sonra da senin beni kurtarmanı

beklediğimi şimdi fark ediyorum. Demin yaptığım ise o sessizliğimle seni cezalandırmaya çalışmaktı. İnanamıyorum kendime. Özür dilerim."

Gözyaşları akarken bir yandan da "Özür dilerim" diye tekrarlıyordu. Oysa Michael sınır koymayarak, ihtiyacını söylemeyerek aynı yerde dönmelerindeki kendi payını da görebiliyordu. Bir ilişki tek başına yaşanmıyordu. Sorun da, iyileşme de iki kişinin dinamiğinde var olabiliyordu.

Sonraki günlerde çok şey fark ettiler. Bir seferinde Michael'la telefonda konuşurlarken Ayşenur onun kendisine kısa cevaplar verdiğini fark etti; ona sanki Michael onu geçiştiriyormuş gibi geldi. Buna çok sinirlenip telefonu kapattı. Sonra "Beni hiç dinlemiyorsun Michael!" diye mesajı attı. Sonra "Yoğunsun anladık, düşüyorum yakandan!" diye ikinci bir mesaj daha yazdı. On dakika sonra bir mesaj daha yazdı:

Sevgilim, kaygılı bağlanmamın tüm delice davranışlarını gösteriyorum sana. "Varsa bir işi, şu an meşgulüm, şimdi konuşamam dese, çok mu zor" düşünceleriyle takıntılı bir şekilde kafayı yerken, birden sanki bir ampul yandı. Seni cezalandırmaya çalışan küçük çocuk davranışımı fark ettim. "Bak sen koyamıyorsan ben nasıl koyarım sınırı" diye telefonu kapattım. Kendimce sana haddini bildiriyordum! O kadar çok seninle meşguldü ki kafam, aklıma gelmiyordu bile bütün bunların yerine sana basitçe ihtiyacımı söylemek. Saklambaç oynar gibi hep sen bul istiyorum. Oysa sana "Aşkım, seninle konuşmaya ihtiyacım var. Müsait misin?" diye sorabilirdim önce. Niye böyle şeyler aklıma gelmiyor. Şaşırma işareti. (Bulamadım da resmin işaretini o yüzden yazdım. Komik yüz. Onu da bulamadım.)

Michael gülümsedi. Seviyorum bu özel kadını. İçine bakma yolculuğunu yapabildiğin biriyle bir aşk yaşamak kadar muhteşem bir şey olamaz, diye düşündü.

O günkü terapi seansında bunu terapistiyle konuştuğunda, terapistinin "Şu an ne hissediyorsun?" sorusuna şöyle cevap verdi:

"Hafiflik... Müthiş bir hafiflik. Sanki yıllardır taşıdığım bir yük üzerimden kalkmış gibi." Terapistinin yönlendirmesiyle bu hafiflik duygusu içinde biraz kaldılar. Acele etmeden, tüm varlığının bu yeni hafifliğe uyumlanmasına zaman verdiler. Birlikte dikkat verdiler bedeninde oluşan her harekete, zihninde ortaya çıkan her düşünceye

ve her duyguya.

Michael bedenindeki ve zihnindeki bu hafifliğin hayatına nasıl yansıdığını sadece ilişkisinde değil, terapide danışanlarıyla da tecrübe etmeye başladı. Korkmuyordu artık.

O hafta anne-çocuk birlikte terapiye gelen danışanları aralarında tartışırken, küçük çocuk annesine, "Salak mısın anne, hiç mi kafan çalışmıyor, sana kaç kere söyledim!" diye bağırdığında, Michael anneye dönüp, "Sana böyle saygısızca bağırması seni rahatsız etmiyor mu?" diye sordu. Kadın ağlamaya başladı. Çocuk danışanı böyle sözler söylediğinde annesi genellikle donduğu için ağlamasına çok şaşırmıştı.

"Üzgünüm anne, seni acıtmak istemedim" dedi çocuk.

Michael anneye dönüp "Oğlunun senin tarafından duyulmaya ihtiyacı var. Yüzündeki sevecenliği, hassasiyeti görüyor musun? Bak yüzüne, oğlunun gözlerine bak" dedi. Ve sustu.

Anne-oğul birbirlerinin gözlerinde kaldılar bir zaman. Sonra anne, "Bana bu kadar ihtiyacın olduğunu göremedim oğlum. Özür dilerim. Seni daha çok dinlemek istiyorum" diyerek sarıldı oğluna.

"Danışanımızı kendi gidebildiğimiz yere kadar götürürüz" cümlesi çınlıyordu kulaklarında Michael'ın.

22**.** Meslekte deneyimli bir uzmanın, daha az deneyimli bir uzmana sunduğu destektir. Terapist, mesleğinin ve yaşamının hangi sürecinde olursa olsun süpervizyon desteği almalıdır. Süpervizör terapistin kognitif yapısından çok, duygu/duyum sürecini gözlemler. Terapistin kendi niyet ve tetiklenmelerini fark etmesine yardımcı olur.

Doğal otorite

Amerika, Aralık 2016

Işık bir yaşına bastığı gün, artık yürüyordu. Biraz yalpalayarak, arada düşerek tekrar tekrar deneyerek ve denedikçe daha iyi yaparak. İnsanın doğasındaki bu deneme isteğini izlemek inanılmazdı. Hareketi en iyi hale getirmek için çocuğun ihtiyacı olan tek şey, ortam ve yılmadan tekrarlamak olmalıydı. Aynı çekmeceyi onlarca kere açması, merdivenlerden tekrar tekrar tırmanmak istemesi, hep hareketi en iyi hale getirme davranışlarıydı sanki. Duyusal kampta ve sohbetlerde öğrendikleri yeni yeni oturuyordu kafasında. Anne karnından beri duyular, ebeveynin dokunması, okşaması, çeşitli kokuların, seslerin, görsellerin hayatına girmesi gibi deneyimlerle optimum hale geliyordu gerçekten. Sallama davranışlarının ebeveynin doğasında olduğunu düşünüyordu. Sebebini de anlayabiliyordu kızını izledikçe. “Yavaş sallama sakinleştiriyor, hızlı sallama uyarıyor. O yüzden uykuya hazırlarken sallıyorum, hoplatarak da uyarıyorum.”

Ayşenur duyusal bütünleme kampında öğrendiği pek çok terimin ismini çoktan unutmuştu bile. Unutmuştu ama neye bakacağını biliyordu. Bu da ona yetiyordu. Nasıl kendisi çok yorulduğu ve dinlemekte zorlandığı bir konferansta kendini uyarmak için ayaklarını sallıyor, kahve içiyor ya da çok uyarıldığında masaj, duş onu sakinleştiriyorsa Işık’ı da bu bakış açısıyla izliyordu. Hareket ve davranışlarını izleyip, neyin onu uyarıp neyin sakinleştirdiğini gözlemliyordu. Sinir sisteminin sakinleşme ve uyarılma davranışları arasında dengeyi öğrendiğini öğrenmişti kampta. Ve şimdi bunu Işık’la deneyimliyordu.

Michael’a, “Denge ve hareket bu kadar önemliyken nasıl oluyor da kimi ebeveynlik kitapları çocuklarınızı sallamayın sakın diyor?” diye sormuştu. Michael bazı ebeveynlerin duyusal zenginliğin önemini

tamamen kaçırdıklarını ve bunda ebeveynlik kitaplarında doğru bilinen pek çok yanlışın etkisi olduğunu söylemişti. Özellikle evlat edinilen çocuklarda, yeterince duymadıkları, görmedikleri, dokunmadıkları, dokunulmadıkları, kucağa alınmadıkları gibi sebeplerden dolayı öğrenme güçlüğünden bitmeyen öfke nöbetlerine dek pek çok zihin ve davranış problemleri gözlemlediklerini anlatmıştı:

"Çocuk tabii ki zıplayacak, elleriyle dokunacak, eşyaları ağzına götürecek, merdiven çıkacak, koltuğun üstünden atlayacak, bir şeyleri fırlatacak... Ne kadar çok şeye engel oluyor ebeveyn kendi korkularından. Çocuklara atlama, çıkma diye değil, atla ve çık ama güvende olduğundan emin olmalıyım, şeklinde seslenmeli. Hareket etmek sadece hareket becerisini değil, *duygusal regülasyonu*, zekâyı, öğrenmeyi de destekliyor. Sınır koymak, yapma demekle değil, güvenli ortam sağlamakla başlıyor önce. 'O bardağa su koymazsam, o sürahiyi kaldırmak ve suyu koymakla ilgili koordinasyonu, o kaşığı ben ağzıma götürmezsem ağzımı keşfetmeyi ve o topu atmazsam alan kavramını nasıl öğreneceğimi anlatır mısın bana sevgili ebeveynim' diye sormaz mı çocuk!"

Işık'ın küçük hassasiyetlerini fark etmek, ebeveynlik yolculuklarında epey yardımcı oluyordu. Örneğin, giysilerdeki etiketler rahatsız ediyordu Işık'ı. Duştan akan su da rahatsız ediyordu. Bezi değiştirilirken ayakta olmak istiyordu. Bunlara dikkat edilmediğinde de kıyafet değiştirilmesi, banyo yapmak ve alt değiştirme zamanlarında krize giriyordu.

Ayşenur günlük rutinleri ve Işık'ın nelere nasıl tepki verdiğini yazmanın çok işe yaradığını görüyordu. Bu sayede yıkanmaya değil, hızlı akan suyun bedenine dokunuşlarına tepki verdiğini; kıyafetten değil, giysinin tenindeki hissinden rahatsız olduğunu; evde temizlik olduğu günler öfke nöbetlerinin sebebinin elektrik süpürgesi olduğunu anlamıştı. Duyusal konularla ilgili öğrendiği en önemli şey, sinir sisteminin zamanla bunları daha iyi tolere etmeyi öğrenmesiydi. Şu an Işık'a verdikleri her desteğin bu sürece yardım ettiğini biliyordu; banyo için sadece küveti kullanmak, kıyafet giydirmeden önce masaj yaparak tenini uyarmak, elektrik süpürgesi açmadan onu başka odaya almak, bezi ayakta değiştirmek gibi... Çok uyarıldığı zamanlarda ise

bazen masaj yapıyor, bazen sarılıyor, bazen ağır bir yastığı üzerine koyuyordu. Öyle zamanlarda en çok sevdiği iki yastık arasında sıkıştığı sandviç oyunuydu. Ayrıca Işık'ı gözlerken, çocuğun, fazla uyarıldığında, örneğin hareketli bir alışveriş merkezinde uzun geçirilen zamanlarda ya da çok fazla hoplayıp zıpladığında veya uyku saatini geçirdiğinde, ters baş hareketleri –ters V– yaptığını veya ağır bir şeyleri çekmeye çalıştığını fark etmişti. İzledikçe onu neyin rahatlattığının ya da uyardığının ipuçlarını verdiğini görüyordu. O yüzden buna alan ve zaman tanımak geçişleri kolaylaştırıyordu. Davranış regülasyonunun sadece duygu dinlemesiyle değil, hareket dinlemesiyle de olduğunu deneyimliyordu Ayşenur.

***

Bağlanma konularıyla ilgili nerede bir seminer duysa, katılmak istiyordu. Hem kendisini anlaması hem de kocası ve kızıyla olan bağlanma dinamiklerini yorumlaması açısından çok yardımcı oluyordu bu seminerler. Mary'nin doğal ebeveynlik grubunda yaptığı sohbet de bunlardan biriydi. Mary, Michael'ın okuldan arkadaşıydı. "Liderlik ve bağlanma" başlıklı seminerler veriyordu. Hem anneydi, hem de önemli bir şirkette yönetici pozisyonunda çalışıyordu. Bağlanmayı hiç bu açıdan dinlememişti Ayşenur:

"Birine yakın olma kuvvetidir bağlanma. Bu öyle bir kuvvet ki bağlanmanın dışında bir hayat yoktur. Güneşin olmadığı bir dünyanın olamayacağı gibi. Böyle bir kuvvetin ana karakterinin ebeveyn olması için sistemin bağımlı olmayı desteklemesi lazım. Yani bebek ebeveyne tamamen bağımlı olacak. Annenin kucağında olmak istemesi, bırakınca ağlaması, yanında uyumak istemesi hepsi bağımlı olma sinyalleridir. Ve bu, doğanın bir süreci. Sonra bu bağımlılıktan bağımsız bir birey doğacak. Bu geçişteki anahtar kelime, gözlem yeteneği. Çünkü ebeveyn iyi gözlemlemezse bağımsızlık sinyallerini göremeyebilir. Kendi başına giyinmek, yemek yemek isteyen çocuğa annenin 'Hayır, ben giydireceğim ya da yedireceğim' demesi gibi."

Grupta Ayşenur ve pek çok annenin, o ana dek üzerinde çok kafa yormadığı konu bağlanmanın hiyerarşik rolüydü. *Ebeveyn kendine güvenli olmak yerine kurban rolünü üstlenirse çocuk bağımlılığını sürdüremez.*[23] Bu söz, üzerinde en çok konuşulan konu olmuştu o

günkü sohbette. O gün Mary'nin anlattıkları Ayşenur'a önemli bir rehber olmuştu ebeveynlik yolculuğunda:

"Sevgi, ebeveynin *doğal otoritesini* dışa çıkarır. Böylece çocuğunu sağlıklı bir birey olarak topluma hazırlarken ebeveyn sınırlarını şefkatle koyar. Çocuk ise bağımlı rolü sayesinde ebeveyni için iyi olma içgüdüsünü ortaya çıkarır. Liderlik bir bağlanma davranışıdır. Bağlandıklarımızın adımlarını takip ederiz. Böylece ebeveyn etkileme gücünü kullanır, kontrol, tehdit ya da manipülasyonu değil."

Kimi zaman Işık'ın zorlandığı zamanları krize çevirmeden atlatsalar da, Ayşenur önleyemedikleri krizlerde çaresizlik duygusunda kaybolduğunu; çaresizlik duygusu tüm bedenini bastığında, kontrol duygusundan medet umduğunu paylaşmıştı o sohbette. O kontrol duygusu bazen sesini yükseltip bağırmak şeklinde ortaya çıkabiliyordu. Mary bunu, bağıran, çağıran, benim istediğim gibi olacak diye güç gösterisi yapan lider olarak tanımladı. "Öyle liderler sadece korku yaratırlar" demişti.

Arkadaşı Ashley ise üç yaşındaki kızı onu dinlemediği zamanlarda gelen çaresizlik hissinin onu yalvaran, manipüle eden, bazen tehdit eden bir ebeveyn yaptığını fark ettiğini anlatmıştı. "Lütfen kızım, bak sen bilirsin nasıl davranacağını" diye başlayıp, sonra, "Bak sana hiçbir şey almam"la devam edip, en son "Yeter artık bana da acı, üzüyorsun beni" diye biten sürecini paylaştı. Mary bunu duygu sömürüsü ile yöneten lider diye açıklamıştı. Sohbetin sonunda Mary'nin söylediği bir cümleyi yazıp duvar panosuna koymuşlardı:

İyi bir lider cevapların bilgide değil, duruşta olduğunu bilir.

Ondan sonraki günler bunu denemişti. Işık krize girdiğinde çaresiz duruşunu fark edip, önce duruşunu düzeltmişti. Sanki ne yapacağını biliyor gibi bir duruşu vardı. Ne diyeceğini, ne yapacağını bilmediği o yerde, bir süre sonra Işık'ın yatıştığını görmüştü.

Ashley ise aynı akşam kızı krize girdiğinde ona, "Görüyorum zorlandığını, sana ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Ama krizin geçene kadar yanında duracağım, seni seviyorum" dediğini anlattı. "Kendimi çocuğuma saldırmaya çalışan kurda karşı koruyan anne ayı gibi hissettim. Kurt onun yaşadığı kriz, ben ise krizin önünde sağlam duran anne ayı. Ve kızımın bu enerjimi hissettiğine eminim. Hissettiğini iliklerime kadar fark ettim. Biraz ağladı, sustu ve

kaldığımız yerden devam ettik. İnanılmazdı.”

Ayşenur bir yandan çaresizlik, öfke, korkular ve suçluluk duygularıyla dibe vururken, bir yandan da bir sohbetin güzelliği, bir annenin paylaşımı, eşinin sevgisi, kayınvalidesinin bilgeliğiyle yüzeye çıkıyordu. Belki de hayat bu inip çıkmaların yolculuğuydu. Tıpkı Mevlânâ’nın söylediği gibi:

Kaybettiğin şeyin yası, içindeki aynayı yükseltir,
Ta oraya, o geldiğin, cesurca geldiğin yere kadar
En kötüyü bekleyerek bakar ve yerine
Hep görmek istediğin, o neşeli yüzü görürsün
Ellerin açılır ve kapanır, açılır ve kapanır
Eğer sadece bir yumruk olsa ya da hep açık kalsa
Felç olurdun
En derin var olma halin, bu her bir kasılma
Ve genişlemenin içinde
İkisi de bir kuşun kanatları gibi
muhteşem bir uyum ve dengede...

23**.** Buradaki bağımlı kelimesi tiryaki ya da müptela anlamındaki bağımlılıktan farklıdır. Bebeğin ilk yıllarında tamamen ebeveyne bağımlı olması anlamında kullanılmıştır. Çocuğa ilerleyen yaşlarında kendine güven duygusunu verecek olan bu bağımlılık durumudur.

Jack

Amerika, Aralık 2016

Michael'ın danışmanlık yaptığı merkez, Boulder'dan arabayla bir saat mesafedeydi. Michael, Stacey'nin arabasını ödünç alıyordu o günlerde. Yolun en sevdiği kısmı müzik dinlemekti. Ergen danışanlarının hayatlarıyla ilgili bir şeyler öğrenmenin en kısa yoluydu müzik. Şarkı sözleri çok şey anlatıyordu onlarla ilgili. Bir danışanı ona en sevdiği şarkıları içeren CD hazırlayıp vermişti. Kendine zarar verdiğini ilk defa böyle öğrenmişti: Papa Roach'tan "Son Çarem."

Hayatımı parçalara ayır.
Bu son çarem.
Tıkanıklık.
Nefes almak yok.
Kollarımı kanasıya kesiyorsam siktir et.

Ama bugün Bob Marley dinliyordu, çünkü biraz sakinliğe ihtiyacı vardı. Merkeze iki ay önce gelen bir çocukla zor bir süreç yaşıyordu. Bebekken ailesinden ayrılmıştı, pek çok koruyucu ailede kalmıştı ve birkaç ay önce kaldığı koruyucu aile tarafından evlat edinilme sürecindeydi. Altı yaşındaki Jack, okulda devam eden öfke nöbetleri, agresif davranışları dolayısıyla merkeze geçen hafta getirilmişti. Michael'ın çalıştığı yer evlat edinilmiş çocuklara bağlanma bazlı terapilerle duyusal, duygusal ve sosyal destek verme konusunda çalışıyordu. Çocuklar okuldan sonra geliyorlar ve burada dört saatlik bir programa katılıyorlardı. Evlat edinen aileler de duyusal, duygusal ve davranış unsurlarıyla yaklaşan ebeveynlik programlarına katılıyorlardı. Jack konusundaki endişeleri, çocuğun agresif davranışlarının evlat edinme süreciyle başlamış olması ve ailenin şu

an bu süreçten emin olamama haliydi. Bunu söze dökmeseler de Michael hissediyordu. Ve tabii çocuk da. Karışık bir durumdu. Merkezin bu çocuklarla çalışırken başarısının sırrı, ailelerin o ilişkiye gerçekten yatırım yapmalarıydı.

Merkeze gelen çocukların, ihmal ve ihlal edilen çocuklar olması; annenin hamileyken uyuşturucu alması gibi travma geçmişlerinden ötürü ciddi duyusal sorunları oluyordu. Bebekken özellikle dokunma ve hareket önemliydi. Bunlar sağlıklı yaşanmayınca çocuğun sinir sistemi çevreden gelen bilgileri anlamlandıramıyordu. O zaman da çocuğun herhangi bir işlevi yerine getirmesi çok zorlaşıyordu. Duyma fonksiyonu işini iyi yapamayınca öğretmen çocuğun dinlemediğini sanıyordu; dokunma fonksiyonu işini iyi yapamazsa çocuk akranlarına sertçe dokunuyordu ya da biri ona dokunduğunda bunu on kat fazla hissediyordu; tembel gibi görünüyordu, çünkü beden hareketi algılamıyordu.

Bu çocuklarla tolere edebilecekleri seviyelere dikkat ederek duyusal aktiviteler yapıyorlardı. Bu aktiviteler sallanmak, zıplamak, tırmanmaktan hamurla, boyayla, kumla oynamaya dek çeşitlilik içeriyordu. Ayrıca öz-regülasyon becerileri geliştirmelerine de yardımcı oluyorlardı. Kendi uyarılmış ya da hareketsizlik seviyelerini kendilerinin anlayıp o an ihtiyaçları olan şeyi istemelerine yönelik çalışmalardı bunlar. Örneğin, çok uyarıldığında sakız çiğneyerek ya da ağır bir battaniyeyle kendini sararak sakinleşmek... Terapist ve yardımcı terapistler göz teması ve dokunma yoluyla çocukları ilişkide regüle ediyorlar; ailelere de bunun önemini ve bağlanma ile beyin açısından anlamını anlatıyorlardı.

Çoğu zaman öfke nöbeti ve agresif davranış fazla uyarılmanın etkisiyle korku sistemini tetikleyebiliyordu. Ne de olsa bu çocukların ilkel beyin fonksiyonları fazla mesai yapıyordu. Bu yüzden çocuk ya savaşıyor ya kaçıyor ya da donuyordu. Hem duyusal hem duygusal regülasyon epey yardımcı oluyordu. Sonra da davranıştan destek veriyorlardı. Yani çocuğun ihtiyacını kelimeleriyle söylemesine yardım ediyorlardı. Sinir sistemi açısından bakınca önce ilkel beyin fonksiyonlarını sakinleştirip sonra sofistike beyni devreye sokuyorlardı.

Jack sakin ve hareketsiz görünüp biraz hareketle tavan yapıp sonra

da tekrar sakinleşmekte sorun yaşayan bir çocuktu. Şu günlerde ailenin onu evlat edinme süreci tüm sistemini fazlasıyla uyardığı için hiç sakinleşemiyordu. Sisteminin korku düğmesi hep açıktı. Jack, bağlanma çalışmasını Michael'la yapıyordu. Bu, çocuğu evlat edinen aile de işin içine dahil olup takım çalışmasına döndüğünde harika olacaktı. Ancak şu an taburenin bir bacağı eksikti.

Merkeze girdiğinde gözlerinin Jack'i aradığını fark etti. Tişörtünün içine kollarını sokarak dolaşan bu kıvırcık saçlı çocuğu seviyordu. Yaşıtlarına göre daha ufak tefek olan Jack'in bahçede yardımcı terapistle sandviç oyunu oynadığını gördü. Jack peynir olmuş, iki yastığın arasına tost gibi girmişti. Terapist üstüne ağırlık veriyor ve birlikte ona kadar sayıyorlardı. Jack'in en sevdiği oyundu bu. Tüm bedeni sıkışıyor ve sinir sistemi kendini düzenliyordu. Genellikle bu oyun sonrası başka aktivitelere daha rahat geçiş yapıyordu. Michael, Jack ve diğer çocuklarla öz-regülasyona yardımcı olacak grup oyunları oynuyordu. Çember olup, lideri izle gibi oyunla direktifleri takip edebilme; yeşil ışıkta dans et, kırmızı da dur gibi bir oyunla dürtü kontrolü; birbirlerine top atma oyunuyla ise hem temas hem de durabilme becerilerini geliştiriyorlardı. Eğer çocuklardan biri fazla uyarılır ya da tam tersi olursa yardımcı terapist anında destek oluyordu.

Michael'ı görür görmez Jack'in yüzü aydınlanıyor, gözleri gülüyordu. Michael'ın etrafından ayrılmazdı. Oyun bitişlerinde başka bir terapistle, başka bir aktiviteye geçişi kolay olmuyordu.

Ofisine girerken Jack'in yeni ailesinin bekleme odasında olduğunu gördü. Jack'i evlat edinme sürecinde olan genç bir çiftti. Michael onları odasına aldı. Önce durumun ciddiyetini, sonra da evlat edinme süreciyle ilgili çiftin yaklaşımına dair bazı yorumlarını anlattı. Bunları duyunca kadın ağlayarak hamile olduğunu öğrendiklerini söyledi. Çaresizlikle karısının elini tutan adam, "Evet haklısınız, artık doğru bir şey yapıp yapmadığımızdan emin değiliz" dedi. Michael sosyal hizmetlerle bir an evvel bu konuyu konuşmaları gerektiğini, bir aile terapisti tavsiye edebileceğini söyledi. Jack içinse merkezle konuşup onlara öyle haber verecekti.

Aile odadan çıktığında, kendini berbat hissediyordu. Başı dönüyor, midesi bulanıyor, tüm bedeni tepki veriyordu. Terapistini arayıp acil

bir randevu aldı. Sonra da Ayşenur'a mesaj atıp geç geleceğini bildirdi.

***

"Buraya kadar nasıl araba kullandığımı bilmiyorum. Bana zaman ayırdığın için teşekkür ederim."

Terapisti Laura uzun saçlarını her zamanki gibi açık bırakmıştı. Aynı koltuğa oturup, aynı termostan su içip, meşhur sözüyle açılışı yapacaktı: "Nasılsın bugün?" Ancak Laura'ya fırsat bile vermeden konuşmaya başladı Michael.

"Midemde kocaman bir taş sıkışmış gibi hissediyorum. O taşın oradan çıkmasını ve yok olmasını istiyorum!"

Laura sessizce bekledi biraz. Michael'ın kesik kesik nefes alışlarına dikkat verdi ve "Nefesinin taşı itmeye çalışır gibi bir hali var" dedi.

"Evet, çıksın istiyorum" diyerek daha hızlı solumaya başladı Michael.

"Çıkmasını istediğin ne?" diye sordu Laura.

"Öfkem, kızgınlığım... O insanlar bunu o çocuğa nasıl yaparlar? Daha altı yaşında. Sadece altı yaşında. Onu evlat edeceklerine dair umut verip, sonra o umudu geri almak. Hiç adil değil. Çok kızgınım. Bunu nasıl yaparlar! Bağırmak istiyorum; onlara, kendinize gelin demek istiyorum..." dedi Michael, bir yandan da boğazını temizliyordu.

"Michael boğazında temizlemeye çalıştığın yere dikkat verir misin. Ne oluyor?"

Michael boğazını temizlemeyi bırakıp oradaki duyumlara dikkat verdi. Laura ona eşlik ediyordu dikkatiyle. Önce sessizlik oldu, sonra öksürmeye başladı Michael ve sonra ağlamaya... "Üzgünüm, üzgünüm Daniela, üzgünüm sana yaptığım haksızlıktı. Doğurmanı engellememeliydim. Üzgünüm" diyerek hıçkırıyordu.

Laura, Michael'la göz temasını kesmiyordu. Laura'nın gözlerinde onu yargılamayan, sevgiyle ona eşlik eden bakışları görmek Michael'ın kendi iç yargılarının derinlerine inmesine olanak veriyordu. Daha önce bakmaya cesaret edemediği bu yerler sevgi dokunuşlarıyla duyguya ve oradan da söze dökülüyordu sanki.

"Onu sevmiştim. Ondan bir çocuğum olsun istemiştim. Ama sonra,

her şey değişti. O çocuğu benim yüzümden aldırdı. Ona umut verip, sonra o umudu ondan aldım. Doğsaydı bugün altı yaşında olacaktı...”

Doktor

Amerika, Aralık 2016

Işık'ın bir yaş doktor kontrolü zamanı gelmişti. Ayşenur ne zamandır piknik sırasında karşılaştığı Türk ailenin bahsettiği doktoru merak ediyordu. Şu an devam ettikleri doktor, doğal ebeveynlik grubundaki diğer annelerin de gittiği iyi bir doktordu. Söylediklerini beğeniyor, yaklaşımını seviyordu Ayşenur, ancak bir şeyler tam yerine oturmuyor gibiydi. Anne sütündeki demirin altı aylıktan sonra bitmesini pek çok doktor çok önemsiyordu örneğin ve katı gıda sürecinde bebeklerin demir içeren yiyecekler yemesine dikkat edilmesi gerektiğini söylüyorlardı. Oysa kendi doktoru "İstediğiniz gibi besleyin" diyordu, "emzirmeye devam ettiğiniz için önemli olan bu süreçte katı gıdaya alışması." Bunlar iyi hoştu ama demirle ilgili sorularının cevabını alamıyordu. Ayrıca aşı konusunda da kafası karışmıştı. Bazı aşıları yaptırmamakta doktorla hemfikirdi ama hiç aşı yaptırmamak endişelendiriyordu onu. Sonunda Doktor Atkins'den randevu almışlardı. Randevu günü Michael'ın okuldaki danışmanlık günüyle çakışınca, Stacey, birlikte gidebileceklerini söyledi.

Işık'ı sırt çantası şeklindeki bebek askısına koyup Stacey'yle beraber Boulder'ın merkezindeki kliniğe yürüdüler. On dakikalık bir bekleyişten sonra Doktor Atkins onları içeri aldı. Küçük bir oyuncakla karşıladı Işık'ı; çocukla bir ilişki kurmuştu bile. Önce boyunu, kilosunu ölçtü. Kulak, boğaz gibi genel muayeneden sonra Stacey torununu da alıp bekleme salonuna geçti. Yalnız kaldıklarında Doktor Atkins sorularına başladı; ne yediği, emip emmediği, uykuları, emeklemesi, yürümesi, kaç kelime kullandığı, alerjisi olup olmadığı, anne babasının hastalık geçmişi gibi pek çok soru! Sorular bitince de Ayşenur'a kendini beslenmeye giriş dersinde gibi hissetmesine neden olacak bir yığın bilgi vermeye başladı.

“Yediği her yiyecek beyin kimyasının yapıtaşlarını oluşturuyor. Anne sütüyle besleyerek bu yapıtaşını sağlam başlatmışsınız. Kötü benzin arabaya nasıl zarar verirse, kötü gıda da beyin kimyasını öyle etkiliyor. Şimdi size beslenme konusunda genel bilgi vereceğim. Sonra birkaç test yaptırmanızı isteyeceğim. Eğer eksik mineral, vitamin, demir fark edersek beslenmeyi ona göre dengeleyeceğim. Belki vitamin desteği verebilirim. Onu o zaman konuşuruz.”

Ayşenur kâğıt kalem istedi doktordan. Hiçbirini kaçırmak istemiyordu.

Doktor Atkins, kaldığı yerden devam etti:

“Ne kadar su içiyor, yeterince içiyor mu bunu gözlemlemenizi isteyeceğim. Çünkü su beyin için en önemli besin. Orta seviyede susuzluk bile net düşünememeyi, ruh hali değişimlerini etkiler ve beyne zarar verir. Şeker içeren gazoz, hazır meyve suları gibi içecekler arabanın bir anda en yüksek hıza ulaşıp bir saatte benzinin bitmesi gibi bir etkiye neden olur. Bu çok hızlı yukarı çıkıp aşağı inmeler, hızlı ruh hali değişimlerine sebep olur. Mesela, hiperaktivite ile magnezyum eksikliği ilişkisini biliyoruz; o yüzden genel sağlık konularına bakarken yiyecek, davranış ve beyin ilişkisini hep düşüneceğiz. Kesinlikle kafeinli besin vermeyeceksiniz Işık’a. Beyin kimyasını etkiliyor. Tabii ki büyüdükçe arada şeker, çikolata gibi şeyler yiyecek; bu tüketimi de fındık fıstık tüketimiyle dengeleyebilirsiniz. Yoğurt önemli, çünkü bağırsağı sağlıklı tutuyor. Ancak alerji fark edersek probiyotik takviyesi isteyebilirim. Cips, mısır gibi pek çok paketli gıdada trans yağlar var; bunlar kötü yağ olduğundan hem beyin, hem bağışıklık sistemi için zararlı. Balıkyağı ve ketentohumu yağı beynin en değerli besini. Omega-3’ü balık dışında çiğ badem ve cevizde bulabilirsiniz. Mevsimlik balık dışındaki dip balıklarında ağır metaller olduğundan omega-3 takviyesi de tavsiye edebilirim. Ayrıca yiyeceklerdeki tarım ilacı artıkları da çocuklar için başka bir tehlike; olabildiğince organik sebze, meyve tüketmenizi isteyeceğim. Bir de olabildiğince beyaz undan uzak durun.”

O kadar çok bilgiyi o kadar hızlı anlatmıştı ki Ayşenur’un başı dönüyordu. Dr. Atkins ona sadece yaklaşımını anlaması ve ona göre doktor-hasta ilişkilerini devam edip ettirmemeye karar vermesi

açısından ilk seansta tüm bunları özetlediğini söyledi. “Zaten bunları Işık’ın büyüme yolculuğunda pek çok kere tekrarlayacağız. Beslenme sadece çocuğun yaptığı bir şey değil. Ailece yapılan bir şey. Siz abur cubur yerken onun sağlıklı beslenmesini bekleyemezsiniz. Şimdi, gelelim bugünkü duruma. Işık’ı katı gıdaya geçireli altı ay olmuş. Emzirmeniz güzel, çünkü anne sütünün içinde pek çok vitamin var. Normal doğumlarda artık göbek bağını hemen kesmiyoruz. Daha fazla kan gidiyor bebeğe ve bu yüzden altı aydan sonra demir seviyesi için çok endişe etmiyorum. Ancak sizin sezaryen doğum yapmanızla birlikte göbek bağını hemen kesmişler. Bu yüzden beslenmede demir açısından zengin yiyeceklere dikkat etmenizi isteyeceğim. Kuru baklagil, yeşil yapraklı sebzeler gibi. Kuru baklagil olarak mercimeği daha sık verebilirsiniz. Diğer yandan erken ergenlik gibi konular hep karşımıza hormonlu gıdalardan çıkıyor. Işık’ı organik yumurta, organik tavuk ve organik etle beslenmeye özen gösterin.”

“Bu söylediklerinizi bir yandan not almak iyi geldi. Böylece eşimle de paylaşabileceğim. Ben her şeyi Işık tadını öğrensin diye çiğ ya da hafif haşlayarak verdim” dedi Ayşenur.

“Tadını öğrenmesine yardımcı olmanız, ilerideki tüketim alışkanlıkları açısından önemli. Böylece bu tatlara alıştığı için ilerde sebzenin onun sevdiği yiyecekler arasına girmesi daha kolay. Zaten püreyi o yüzden kesinlikle tavsiye etmiyorum. Ayrıca çiğneme alışkanlıkları ve ağzını keşfetmesi, yutkunması açısından püre sorun yaratıyor. Emzirdiğiniz için sizin sütünüz yeterli. Ayrıca kalsiyum zaten peynir, yoğurt, yeşil yapraklı sebze, susam, badem gibi yiyeceklerde yeterince var.”

Ayşenur bu konularda doktorla aynı fikirde olmanın keyfini yaşıyordu. Heyecanla anlatmaya başladı: “Zaten sütün zararlarıyla ilgili bir sürü şey okudum, hiç süt vermeyi düşünmedim. Ancak dengeli beslenme konusuna dikkat etmedim şu ana kadar. Biz ailece pek et yemiyoruz, mercimek çok tüketiyoruz. Ama Işık’a mercimeği nasıl vereceğimi bilemedim. Kaşık pek kullanamadığı ve kendi yediği için sulu besinler vermek kolay olmuyor.”

“Mercimeği haşlayıp içine bulgur atabilirsiniz. Sonra onları eliyle rahatça yer. Ayrıca arada siz yedirebilirsiniz. Yemek yedirmek de bir şefkat işi. Tabii zorlamamak ve kendi yemek istediğinde saygı

duymak şartıyla” diyerek gülümsedi Dr. Atkins.

“Bugüne kadar hiç aşı yaptırmadık. Bu konuda sizin düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum” dedi Ayşenur.

“Bu çok tartışmalı bir konu ve sizin verdiğiniz her tür karara saygı duymak dışında bir şey söyleyemem” dedi Dr. Atkins.

Ayşenur’dan bir günlük tutmasını ve alışılmadık davranış, ruh halleri değişikliği, olduğunda beş dakika ile iki saat arasında yediği şeyleri yazmasını istedi.

Bu adamı çok sevmişti Ayşenur. Sonunda doğru doktoru bulduğunu düşündü. Tabii bir an önce söylediği testleri yaptırması gerekiyordu. Tüm bu öğrendiklerini Michael’la bir an evvel paylaşmak için yanıp tutuşuyordu.

***

“Stacey” diye seslendi Ayşenur salona doğru. “Michael geç gelecekmiş, yemeğe beklemeyin diyor.” Bu akşam ilk defa Işık için mercimekli bulguru denemek istiyordu Ayşenur. Işık bugüne dek hep anne babasının yediklerinden tattığından ve genel olarak besinini anne sütünden aldığından, değişik bir tecrübe olacaktı bu. Kendilerine ise mercimeği Türk usulü çorba olarak yapıyordu. Stacey, Çin usulü tavuk hazırlamıştı. Doktorun organik olmayan tavuk hakkında söylediklerini düşündü. Boulder organik cennetiydi zaten. Burada özellikle yerel üreticiden almaya gayret eden marketlere bayılıyordu Ayşenur. Ürünlerin üstünde hangi çiftliklerde üretildikleri yazıyordu. Boulder’ın bir özelliği de büyük şirketlere ait restoran, market, kafelerden alışveriş etmeyen bilinçli bir tüketici topluluğuna sahip olmasıydı. Mercimeğin içine bulguru koymuştu bile.

Sofra hazır olunca Işık’ın yerini hazırladı. Yeni aldığı, sandalye üzerine takılan bebek maması oturağını yerleştirdi. Böylece hep beraber oturabileceklerdi masada. Yemekleri getirdiler. Nick’e seslendiler. Atölyesindeydi.

Bunun ne büyük bir şans olduğunu düşündü Ayşenur. Karıkoca ikisi de evden çalışıyorlardı. Evin bir bölümü ayrı bir girişi olan Stacey’nin çalışma odasıydı. Stacey danışanlarını da burada görüyordu. Bahçeden girişi olan başka bir küçük odayı atölye haline getirmişlerdi. Orada da Nick resim yapıyordu. Nick, Colorado

çevresinde tanınmış bir ressamdı. Metafizik ressamlardan etkilenmiş bir sanatçı olduğunu söylüyordu kendisi için. Resimlerinde yüzsüz insanlar, boş sokaklar, geometrik şekiller vardı. Düş öğelerinin geometrik şekillerle birleştiği resimleri garip bir tezatlık hissettiriyordu Ayşenur'a.

Resim, Michael'ın ailesinin sevdiği ve sohbetlerde konuşmaktan keyif aldığı bir konuydu. Ayşenur için ise yeniydi. Onlar konuştukça ne kadar az şey bildiğini fark ediyordu. Birkaç kitap almıştı kütüphaneden okumak için, daha fazla anlamak adına. Resim galerilerine gidip sergi gezmeyi ve resim bakmayı seviyordu. Ama nedense ressam adları pek aklında kalmıyordu.

Nick de gelince sofraya oturdular. Işık'ın uyku saatleri dolayısıyla erken yatması gerekiyordu. Onlar da yemeği ailece erken yiyorlardı. Zaten Boulder'da insanlar erken saatte yemek yiyordu ve erken kalkıyordu. Gece eğlenen kalabalık genellikle üniversite öğrencileri oluyordu.

Mercimek çorbasını çok sevdi herkes. Keşke Michael da olsaydı, diye geçirdi içinden Ayşenur. Terapistine normalde iki haftada bir giderdi Michael. Acaba, niye böyle son dakikada seans almıştı? Stacey ile Nick'e bir şey söylemedi. Işık salatalıklara uzandı. Mercimekle oynuyordu ama ağzına götürmemişti henüz. Salatalığı yemeye başladı. Bunun üzerine Ayşenur mercimekli bulguru kendisi kaşıkla vermeye yeltendi. İstemedi Işık. O kadar uğraşıp yaptığı yemeği yememesi biraz sinirlendirdi Ayşenur'u ve kendini kızını ikna etmeye çalışırken buldu. O ikna etmeye çalıştıkça Işık da direniyordu. Stacey bu haklılık savaşının çözümsüzleştiren etkisini çok iyi bilmesine rağmen Ayşenur'a müdahale etmiyordu. Onun en sevdiği özelliklerinden biriydi bu; Ayşenur'un anneliğine karışmaz, sadece destek verirdi.

Sonunda Işık "Meme, meme" diye tutturmaya başladı. Ayşenur o an kendi regülasyonunu kaybetmekte olduğunu fark etti. Göğsü daralmaya başlamıştı. Meditasyon derslerinde öğrendiği gibi dikkatini daralan göğsüne verdi. Baktı sakinleşemiyor, izin isteyerek masadan kalktı, pencereye yürüyüp en sevdiği ağaca baktı. Kendini kötü hissettiğinde o ağaca bakmak onu sakinleştiriyordu. Biraz sakinleştiğinde doktor kontrolünün kızını yormuş olabileceğini, o

yüzden bu akşamın ona yeni bir şey denetmek için doğru bir zaman olmayabileceğini düşünebildi. Sofraya döndü.

Yemek bitince yukarı, yatak odasına çıktılar. Kızını emzirdi Ayşenur. Sonra Lucy'nin öğrettiği gibi ona artık uyuyabileceklerini söyledi. Küçük kızın uykuya dalma davranışlarını izlemeye başladı. Bu ikisine de iyi geliyordu. Böylece uyusun diye strese girmiyordu. Işık da annesi sakin olduğu için sakin oluyordu. Sonra meme istiyordu ve Ayşenur "Uyumak için emiyorsun" diyordu ona tıpkı Lucy'nin söylediği gibi.

Öylece uykuya dalmışlardı. Gözünü açtığında gece yarısını geçtiğini fark etti Ayşenur. Michael yanında yoktu. Şaşırdı. Kalkıp aşağı indi. Kocası televizyonun karşısında uyuyakalmıştı. Televizyonu kapattı, sessizce Michael'ın üstünü örttü ve yukarı odalarına geri döndü. Şimdiye kadar kocasının hiç televizyon karşısında uyuduğunu görmemişti.

Seçimler

Amerika, Aralık 2016 ertesi gün

Ayşenur Michael'ın küçük öpücükleriyle uyandı.

"Çok güzel uyuyordun. Uyandırmak istemedim. Öğlen seanslarım var. İşe gitmeden seninle konuşmak istiyorum" dedi Michael.

"Ben de seninle doktoru konuşmak istiyorum."

"Doktor bekleyebilir. Işık, Nick'le beraber atölyede" dedi Michael.

"Dur o zaman bana iki dakika ver. Yüzümü gözümü yıkayayım, öyle konuşalım" diyerek yataktan kalktı.

Döndüğünde Michael hâlâ aynı yerdeydi. Karısının ellerini tuttu.

"Seninle tanıştığımızda uzun süredir hayatımda kimse yoktu. Ondan önce ise Daniela'yla birlikteydim. Sana anlatmıştım. Duygusal açıdan tükenmiş bir ilişkiydi. Ama bir zamanlar onu sevmiştim, hatta çocuğumuz olsun istemiştim."

"Çocuğumuz olsun istemiştim" cümlesi kulağında çınlamaya başlamıştı Ayşenur'un. Nasıl olurdu? Başka birini çocuğu olmasını isteyecek kadar nasıl severdi! Sormak, anlamak istedi Ayşenur. Kem küm etti.

"Beni dinlemene ihtiyacım var şu an" dedi Michael. "Biliyorum, bazı şeyleri duymak zor ve daha da zor olacak. Ama önce sonuna dek dinlemeni istiyorum. Daniela istemedi önce. Emin değildi. Kendine göre sebepleri vardı. Duygusal olarak ilişkinin bitmeye yakın bir döneminde hamile olduğunu söyledi bana. Çok şaşırdım. Hamile kalmaya çalıştığından haberim yoktu. Korunduğunu zannettiğimi, neden bana söylemediğini sordum. O ise, 'Beni umutlandırdın, sonra da piç gibi ortada bıraktın' dedi. Belki de haklıydı. Çünkü ilişkiyi çok daha önce bitirmem gerekirdi. Geç kalmıştım. Bebeği aldırdık. Kendi suçluluk duygumda o kadar boğulmuştum ki, bebekle ilgili duygularımı kapattığımı bile fark etmemişim; ta ki şu son iki aya dek.

Merkezde bir çocuk var, altı yaşında. Onunla değişik bir bağ kurduk. Evlat edinilme aşamasındaydı ama aile onu evlatlık almaktan vazgeçmek üzere. İçinde yaşadığım sıkıntıların, bedenimdeki hasta olma duygularının, yaşanmamış yasımla ilgisi olduğunu anladım dün terapide. Bebeği aldırmasaydık şimdi altı yaşında olacaktı."

Michael susmuştu. Ayşenur kendi tetiklenmeleri ile Michael'ın paylaştığı yas arasında gidip geliyordu. O an göz temasını bırakmamış olmaları, dokunmaları, *default modda* kaybolmamasına yardımcı oluyordu. Öyle garip bir yerdeydi ki her an gelen düşünceler onu içine çekebilirdi: Seni sevmiyor, başkasını çocuk isteyecek kadar sevmiş... Bu bir düşünce, diyerek karşılıyordu bütün bu düşünceleri, bir yandan da ilişkide kalmaya çalışıyordu Michael'la. Ona her ihtiyacı olduğunda destek veren, anlayan bu adama şu an söyleyecek hiçbir şefkat sözcüğü bulamıyordu. Tek yapabildiği, o tehlikeli kıyıda kalmaktı; düşüncelerin içine çekilmek ile ilişkide kalmak arasındaki o hassas yerde. Michael'la ilişki temasını kaybettiği an, kendi düşüncelerinin içinde kaybolacağını biliyordu. Dikkatini onun ellerine, sevdiği adamın gözlerine, yüzüne vermeye devam ediyordu.

"Seni seviyorum Michael" çıktı içinden. Sarıldılar. Ağladılar. Sonra da seviştiler. Kızgınlıkları, hayal kırıklıkları seksin derinliklerinde anlam buldu sanki. Bu şimdiye kadar yaşamadıkları türden bir birleşme olmuştu. Birbirlerinin hiç görmedikleri yüzleriyle karşılaştılar. Michael yüzüne baktı ve "Bu içinden çıkan vahşi hayvanı sevdim. Onunla baş edebilirim. Hatta baş etmeyi sevebilirim" dedi gülümseyerek. Ayşenur kendi bedenine ne kadar yabancı olduğunu düşündü. Şaşırmıştı; kendisi, kendini şaşırtmıştı.

Michael gittiğinde yatakta öylece kaldı bir süre. Garip bir şekilde kendini güçlü hissediyordu. Bölük pörçük parçalarını bir seksin devinimleri içinde deneyimlemek diye bir şey olabilir miydi? Ne olmuştu ona biraz önce, ne olmuştu da içindeki onlarca parça birbiriyle karşılaşmıştı: *Her şeyi tek başıma yapabilirim* parçası; *tek başıma yapamam, o beni sevmezse ben kimim o zaman* parçası; *her şeyi mükemmel yapmalıyım, Işık'a en iyi yiyeceği, en iyi uykuyu, en sağlıklı bağlanmayı vermeliyim* parçası; *babamın idealindeki gibi olmalıyım* parçası; *beni duyar mı, acaba değişir mi annem diye bir umutlanıp bir vazgeçme* parçası.

Ne olmuştu o sevişmenin içinde? Bir yılanın derisini kayalara çarparak, sürtünerek atması gibi sevişmişti Michael'la. İçinden sürünerek çıkan tanıdığı, tanımadığı o parçalar... Ve şimdi o yatakta öylece yatarken, kendini hiç olmadığı kadar güçlü hissediyordu. Ne kadar yanılmışım, bütün dünya ne kadar yanılmış, diye düşündü. Kimsenin kurtulması gereken bir parçası, değiştirmesi gereken bir huyu yoktu; her şey kendi içinde mükemmel döngüsündeydi. Bunu iliklerine kadar hissediyordu. Sadece seçimler vardı; kim olduğun ise farklı parçaların karşına çıktığında anbean hangisini seçtiğinle ilgiliydi. Ve kim olduğun değişkendi.

Michael'ın sevdiği başka bir kadın daha olmuştu hayatında. Her ilişki bizi bir sonraki ilişkiye hazırlıyordu. O kadın Michael'ı ona hazırlamıştı. Sonra o kadını kıskanan parçasına göz kırptı. İyi ki o çocuğu doğurmamış diye düşünen bencilliğine sarıldı. Boulder'a geldiğinden beri yaptığı *Mindful çalışmaların* bugüne olan etkisini görebiliyordu. Bir iç yolculuk olmadan, anlamlandırma da olmuyordu. *Bir şeyi gerçekten bilmek, onu anlamakla mümkündür* diyen Sokrates'in ne demek istediğini şimdi anlıyordu.

Hazırdı kalkmaya ve günün sunacaklarıyla karşılaşmaya.

***

Işık ile Nick'i atölyede buldu. Çocuğun elinde bir fırça ve boyalar, kocaman bir sayfayı dedesi gibi boyamaya çalışıyordu. Önce fark etmediler onu. Küçük kızını izlemek müthişti. Bazen boyalara fırçayla dokunuyordu, bazen elleriyle. Kâğıdın üzerine yatıyor, sonra kendi üzerindeki boyaya şaşkınlıkla bakıyordu. Başka bir renk alıp, bacağına sürüyor, eliyle dağıtıyordu. Bu yeni keşfettiği oyunla harika zaman geçiriyordu.

Ayşenur da katıldı kızının oyununa. Müdahale etmeden, yeni bir şey katmadan oyuna sadece eşlik etmeye başladı. Annesini görünce gülümsedi Işık ve bacağındaki boyayı gösterdi. Ayşenur da ona gülümsedi. Işık bu yeni keşfini annesiyle paylaşmaya başladı. Her yaptığı hareketi tüm benliğiyle hissediyordu Ayşenur, sonra da kızına, onun bakış açısından anladığına dair sözlü ve sözsüz geribildirimlerde bulunuyordu. Bazen bir tebessümle, bir şaşkınlık ibaresiyle, bazen bir "Evet, çok heyecanlı" ya da "Hoşuna gitti" sözüyle. Tehlikeli bir şeye

uzandığında onu koruyordu sakince. “Bunu istedin, gördüm; ama bu acıtır. Anne seni koruyacak. Sana bir şey olmasına izin vermem. O suyla oynama merakını da anlıyorum bir yandan. Onun için o suyu buraya dökelim, bak şimdi güvenli oldu işte, burada oynayabiliriz” sözleriyle hem kızını koruyor, hem de keşfine engel olmuyordu. Biraz mızmızlanırsa “İstediği gibi olmadı, üzüldü benim bir tanem” gibi kendi kalbinde hissettiği Işık’ın duygusunu geri yansıtıyordu.

Tüm bunları yapmak için kendi parçalarını bir orkestra şefi gibi yönetmesi gerektiğini anlamıştı. Gerçekten anda ve oynama niyetiyle oturduğunda oyuna, o parçaları bastırmaya çalışan bir deli değil, sakin bir orkestra şefi oluveriyordu. Oyunun o kendine has dans ahengine girmişlerdi bile. Işık kendi zihnini, annesinin zihni aracılığıyla görüyordu. Annesinin sesi, bakışı, dokunuşu, sözleri ile o anki tecrübeleri birbiri ardına anlam buluyordu. Güvenli bir ilişkiyle yaptığı bu keşif, zihnindeki, “yeni bir şeyi keşfetmek eğlenceli” düşünce kalıbının olduğu nöron ağlarını sağlamlaştırıyordu. Tekrar tekrar devam eden tecrübeler, aynı network ağlarında topraklanıyordu. Hayat bize ne kadar çok imkân sunuyordu aslında. “Bir sürü hata yapmış olabilir ebeveyn; asıl konu *yeterli derecede iyi ebeveynlik*” demişti Stacey. Topraklanmak için yüzlerce binlerce kere ateşleniyordu o nöronlar. Binlerce kere olan oyun anlarının yüzlercesinde saçmalasa bile, eğlendiği başka yüzlercesi olduğu sürece sorun olmadığını anlamıştı Ayşenur.

Bu oyun öyle anlardan biriydi; birlikte eğlendikleri, hayatın akışına uyumlandıkları anlardan biri. Orkestra şefi, *bitse, kalksam, doğru mu, yanlış mı, niye öyle, aç mı, beni seviyor mu, kötü mü yaptım...* parçalarını yönetirken, kendi doğalında oyunu bir andan diğerine yaşayabilmek... Geçmişinden anlam çıkardıkça, geçmişin parçalarını taşırmamak...

Evet, iliklerine kadar biliyordu: *Kim olduğumuz o an yaptığımız seçimlerle ilgiliydi.*

Duygularla karşılaşmak

Amerika, Aralık 2016, hâlâ ertesi gün

O gün terapide duygularıyla karşılaşmak Michael'a çok iyi gelmişti; karısına içini dökmek ve sonrasında sevişmeleri... Işık'ın doğumuyla birlikte cinsellik çok azalmıştı hayatlarında, yine de hep eğlenceliydi seks onlar için. Ama bu sabah yaşadıkları eğlenceyle açıklanamazdı. Aslında bu sabahı anlatan bir kelime de yoktu. Karısının içinden çıkan vahşi kadını sevmişti. O vahşi kadınla sevişen adamı da. Sınırları aşan, kendilerini aşan bir tecrübeydi bu. Seksin de sürprizleri vardı, hem de aynı kadınla başka başka yaşanılan. Şefkatli seks romantik, mum ışıklı bir gecenin sonunda; eğlenceli seks, sıkıldıkları bir günün ortasında; koşturan seks, su, yemek gibi ihtiyacı doyuran; fantezi içeren seks, hayatlarında yeni keşiflere açık oldukları. Bu sabahki gibi kafeslerinin demirlerini kaldırmaksa... işte ona bir isim veremiyordu. Ama hiçbiri bir diğerinin yerini tutamazdı. Her gün her şeyin aynı şekilde olamayacağı gibi. Bir ana, bir seks pozisyonuna, bir duyguya, bir olaya sıkı sıkı bağlanmak acıdan başka bir şey vermiyordu. Çünkü her an her şey değişiyordu. İyi ki de değişiyordu, yoksa bu sabahı yaşayabilirler miydi?

Daniela'yı kırmıştı evet. Daha önce bitirmeliydi ilişkiyi. Hayatının o döneminin dinamiklerinde bitirememişti. Bebek istememişti bittiğini bildiği bir ilişkiden. Şimdiyse hem doğmasına izin vermedikleri bebeğin, hem de doğru zamanda bitirmediği ilişkisinin yasını yaşıyordu. Üzüntüsüne, öfkesine, kaybına izin vermeden yeni bir başlangıç yapamayacağını bir kere daha tecrübe ediyordu. İzin verilmeyen duygular, yaşanan olayı hatırlatan en ufak bir sökük bulsunlar hele. Senin içinden habersizce, hatta sinsice dışarı çıkıyorlardı. Oysa suçlarken bulduğun karşındaki, senin bir yansımandan başka bir şey değildi.

Jack’in ailesine olan kızgınlığı şimdi bir anlayışa dönüşmüştü. Ama zorla ulaşılan bir anlama hali değildi bu. Anlayış sadece barışla kazanılıyordu, güçle değil. O aileyi anlamak için kendini istediği kadar ikna etmeye çalışsın, sadece kandırdığı kendi olurdu. Geçmişi anlamlandırmak bugünü özgürleştiriyordu. Yaşam bir koca aynanın içinde kendi yansımalarımızı görmekti. Her kişi, her ilişki kendinin bir yansımasıydı.

Jack’i düşündü. Onu kurtarmak isteyen düşüncelerini. Ona acıyan bir yerden girmişti ilişkiye. Doğmamış bebeğinin yasının yansıması üzerinden sevmişti onu. Onu evlat edinmek isteyen aileye kızgınlığı üzerinden kurmuştu bağını. Ve şimdi bunların düzelme zamanıydı. Jack yolunu bulurdu. Ona acıyan bir ilişki değil, ona güvenen bir ilişkiydi ihtiyacı. İyi hissediyordu kendini Michael.

***

Eve geldiğinde mutfakta yemek hazırlarken buldu Ayşenur’u. Meksika fasulyesi haşlıyordu akşam yemeğine. Arkasından sarılıp kendine döndürdü hafifçe. Ayşenur sıkıca sarıldı kocasına. Bırakmadı uzunca bir zaman.

“Michael bu ana kadar tuttum gözyaşlarımı. Dr Atkins’e Işık’ın test sonuçları ulaşmış. Epey bir demir eksikliği var. Kendimi çok kötü hissediyorum. Onu altı aylıktan sonra demirden zengin besinlerle beslemedim. Doğal ebeveynlik anneler grubuna, onlar vasıtasıyla tanıdığım doktora kızgınım. Ah, sevgilim, iyi ki buradasın.”

Michael hiçbir şey söylemedi. Sadece sarıldı. Ağlamasını dinledi.

Ayşenur da, Michael da birbirlerine, yargılamasız dinleyen ve anlayan bir yerden ilişki vermeyi biliyorlardı. Hayat bazen zordu. Ama seni anlayan birinin hayatında olduğunu bildiğinde daha kolaydı. Seni anlayan, beraber güvende olduğunu bildiğin biri varken, dışarı gidip hayatla zor maceralara atılmak daha kolaydı. Sessizce sana sarılan, sana dokunan ve konu ne olursa olsun senin için zor olduğu duygusunu anlattığında seni, senin pencerenden gören, dinleyen biriyle bu hayatı yaşamak kesinlikle daha kolaydı.

Karısının ağlaması hafiflediğinde ona sardığı kollarını biraz gevşetip gözlerine baktı, “Sen tanıdığım en harika annesin” dedi. Ayşenur’un hıçkırıkları tekrar hızlandı. O sırada Stacey girdi mutfağa.

İkisini öyle görünce biraz yukarı çıkabileceklerini, yemekle ilgilenebileceğini söyledi. Ayşenur biraz yürümek istedi. Dışarı çıktılar. Hem yürüdüler, hem sohbet ettiler. Ama en çok da yürüdüler. Eve geldiklerinde daha iyi hissediyordu Ayşenur.

Doktor Atkins demir ilacı vermişti Işık için. “Bu ebeveynlik grubunda nasıl bir beyin yıkama yaşadıysam” dedi Michael’a. “İlaç verirken kendimi zehir verir gibi hissediyorum. Bir de Işık bir an evvel pancar, mercimek, pekmez gibi içinde demir olan şeyler yesin istiyorum.”

Işık mercimek köftelerini biraz ağzına atıp, biraz oynuyordu. Ayşenur ise “Bak bunlar senin için çok yararlı, hadi al” diye elinden alıp ağzına koymaya çalışıyordu. Michael, Ayşenur’un zorlanmaya başladığını fark edince, “Merak etme sevgilim, halledeceğiz bu demir işini” diye hafifçe mercimek köftesi yedirmeye çalışan elini okşadı karısının. Birden Ayşenur, “Nasıl merak etmem! Kızımızın demiri eksik ve şu an o yemeği yemesi lazım, sen ise sadece oyun oynamayı biliyorsun!” diye bağırıp ağlayarak merdivenlere doğru koştu. Işık ağlamaya başlamıştı. Michael dönüp onunla ilgilendi. “Ooo, korktu benim bir tanem. Yanındayım, kıyamam” gibi sözler döküldü dudaklarından. Işık biraz daha ağladı. Çocuklar için her kaosun, her duyusal karmaşanın korkutucu olduğunu biliyordu Michael. Annesinin yüz ifadesi, sesi, masada oluşan gerginlik, çocuktaki tehlike çanlarını çaldırıvermişti. İşte Michael o an, o tehlike çanını sakinleştiriyordu. Her sözü, her bakışı, her dokunuşu çanın yavaşlamasına yardımcı oluyordu.

Michael Ayşenur’u kurtarmak zorunda hissetmiyordu kendini. Yukarıda nasıl olduğunu merak ediyordu ama bununla yaşayabilirdi. Bazen Işık küçük bir zorluk yaşadığında, bir oyuncağı alamadığında, koltuğa çıkamadığında otomatik bir hareketle onu koltuğa çıkardığı, oyuncağı eline verdiği anlar olduğunu fark etmişti Michael. Oysa çocuğun o anlardaki ihtiyacı azıcık söylenip kendi çabalaması ve çıktığında da yapabildiğinin zaferini tatmasıydı. Çünkü sinir sistemi böyle esniyordu. Işık zorlanıyor, sinir sistemi geriliyordu. O anlarda mızmızlanma, söylenme, ağlama gibi gerilme sinyalleri veriyordu. Michael o anlarda iki şey yapabilirdi: Onu cesaretlendirmek ya da onun yerine yapmak. Çocuğa izin verip onu cesaretlendirirse gerilmiş

sinir sistemi tekrardan esnemeyi öğrenirdi. Çocuğun yerine Michael yaparsa gerilmenin sürecine müdahale etmiş olurdu; sinir sistemi esnemeyi öğrenmezdi. Oysa esneyen sinir sistemi sayesinde yeni riskler alıp, yeni şeyler öğreniyoruz. Hiç esnemeyen bir sinir sistemi ise kişiyi yeni şeyler denemeyen, en ufak bir başarısızlıkta vazgeçen birine dönüştürüyordu. Işık'a verebilecekleri en değerli şeyin esneyen bir sinir sistemi olduğunu biliyordu Michael.

Nick ile Stacey sofrayı toplamaya başladılar. Michael kızını kucağına alıp salona geçti. Yerdeki dağınık oyuncakların arasına oturdular. Işık yerdeki battaniyeyi alıp üstüne geçirdi. Michael battaniyeyi hafifçe çekip "Ceee" diye bağırdı. Işık gülücükler dağıtıyordu. Sonra Michael battaniyeyle yüzünü kapattı. Işık battaniyeyi çekti bu sefer. Sonra tekrar kapattı yüzünü Michael. Işık battaniyeyi tekrar çektiğinde, yanlarına oturmuş olan Ayşenur'u fark etti Michael. "Ceee" diye gülümsedi karısı. Annesinin ıslak saçlarını örten havluyu çekti Işık. Kendi kafasına koydu. "Duş iyi geldi" dedi Ayşenur ve Michael'ın yüzüne bir öpücük kondurdu; hafifçe titreyen dudaklarından "Özür dilerim" kelimeleri döküldü. Başka bir şey söylemediler.

Kamp

Amerika, Aralık 2016, hafta sonu

Hafta sonu ailece doğada vakit geçirme fikri Ayşenur'dan çıkmıştı. Rocky Dağı Ulusal Parkı'nda küçük bir dağ evi kiraladı Michael. Doğanın karla kaplı güzellikleri içinde yürüyüş yapmak, birlikte vakit geçirmek heyecanlandırıyordu ikisini de. Üstelik dağ evinde odun şöminesi de olacaktı. Cuma gününe hiç seans almamıştı Michael. Sabah erkenden arabayla yola çıktılar. Bir saat sonra evin bulunduğu Estes Park'a varmışlardı. Işık arabada tekrar uykuya dalmıştı. Boulder deniz seviyesinden 1600, Estes Park ise 2290 metre yükseklikteydi. Boulder'da zaten belli bir yükseklikte yaşamaya alışık oldukları için, Estes Park'ın yüksekliğine uyum sağlamak gayet kolay olmuştu. Eve vardıklarında hâlâ sabahın erken saatleriydi. Önce eşyalarını yerleştirdiler. Büyük cam pencerelerden harika bir doğa manzarası görünüyordu. Sıcak ve konforlu bu eve ikisi de bayılmışlardı. Işık uyanmamıştı bile.

Michael arabadan Ayşenur'un önceki gün en sevdiği organik marketten aldığı yiyecekleri taşıdı. Ayşenur mutfakta taze yaptığı kahveyi koymak için dolaptan fincanları çıkardı. Kahvenin sıcak kokusu tüm evi sarmıştı bile. Michael şömineyi yakmaya hazırlanıyordu. Huzurlu hissediyordu Ayşenur; kocası, kızı, şömine ve kahve kokusu bedenini sımsıcak sarıyordu sanki. Michael'a bir öpücük kondurup kahvesini eline verdi. "Seni seviyorum Michael" kelimeleri çıktı ağzından. Bir an etrafındaki her şeyin dans ettiğini gördü Ayşenur. Fincanı ağzına götüren elleri, odunların çıtırtıları, ateşin bir o yana bir bu yana yalpalaması, ağzından çıkan kelimeler, pencereden görülen kar, Işık'ın uykusundaki nefesi. Her şey olması gerektiği gibiydi.

Michael ayağa kalktı, fincanını masaya bıraktı. Sonra, Ayşenur'un

elinden fincanı aldı. Camın önüne bıraktı. “Benimle dans eder misin, sevgilim” dedi. Onu kollarına aldı. Dans ederken kulağına, şarkılarını fısıldamaya başladı:

Akşam gölgelenirken ve yıldızlar belirirken
Ve orada gözyaşlarını kurulayacak kimse yokken
Ben sana sarılabilirim milyonlarca yıl boyunca
Sana aşkımı hissettirmek adına...

Usulca öpüştüler, usulca dans ettiler. Odunların çıtırtısı, kar sesi ve Işık’ın uykusu sadece eşlik etti bu dansa. Bir anın güzelliği, bir sonraki anın güzelliğiyle birleşti. Her güzellik başkasına gebeydi. Anlar kapı olmuştu önünde birer birer açılan ve arkasında yeni anların henüz doğmamış güzelliğini taşıyan.

Önce iş bitsin, çocuk büyüsün, şimdi olmaz, yarın... kelimeleri arasında ertelenen hayatlar geçti Ayşenur’un gözünün önünden. *Şimdi*’nin içinden kaçıp, gelecekte kaybolunan hayatlar. Annesinin, babasının hayatlarını düşündü. Kendisinin ertelediği hayatı... *Şimdi*’nin içine akarken biliyordu:

Her şeye her an başlanabilirdi. Yapılması gereken tek şey, etraftaki yaşamı duymaktı, koklamaktı, dokunmaktı, görmekti, tatmaktı.

***

Karda yürümeye çalışırken, dengesini kaybedip düşmek çok eğlenceli gelmişti Işık’a, hem her düşüşünde yeni bir şey keşfediyordu. Michael kardan adam yapıyordu. Işık, babası gibi yerden kar alıp kardan adamın üstüne koymaya çalışıyordu. Ayşenur da onları seyrediyordu. “Hadi Ayşenur sen de yardım et bize” dedi Michael. Ayşenur kocaman bir kartopu yapıp, Michael’a attı. Derken üçü de yerde birbirinin üzerinde kahkahalarla gülüyorlardı. İçine giren karlar vücudunu buz gibi yapmıştı Ayşenur’un. Titreyerek, “Donuyorum Michael. Hadi içeri girelim” dedi.

“Ben iyiyim, biz biraz daha takılalım” diye cevap verdi Michael.

Ayşenur içeri girdi. Kahve koydu ocağa. Azalan ateşi yeni odun koyarak hareketlendirdi. Camdan baktığında bitmiş kardan adamı görebiliyordu. Eliyle işaret yaptı gelsinler diye. Michael kucağında Işık’la içeri girdiğinde ikisi de buz gibiydi.

“Esas ikiniz kardan adam olmuşunuz” dedi Ayşenur. Hemen soydu kızını. Kendisi de soyundu sonra ve sarıldı Işık’a.

“Ben de isterim” dedi Michael. Şöminenin önündeki minderlerin üstünde üçü yumak olup birbirlerine sarıldılar. Işık annesinin memesini buldu. Huzurlu bir şekilde emmeye başladı. “Rahatlamak için emiyorsun” dedi Ayşenur ona. Bir türlü bitiremedi emmeyi kızı. Ayrılamadı Ayşenur’un göğsünden.

“Çok zorlanıyorum Michael” dedi Ayşenur. “Eskiden gerçekten memenin tiryakisiydi. Şimdi farklı olduğunu biliyorum. Ben kendi ağlamalarıma izin verdikçe, onu daha iyi izledikçe, günlük hayatın içinde sıkıldığında, zorlandığında ağlamalarını susturmaya çalışmadıkça, onun artık eskisi gibi tiryaki olmadığını görüyorum. Ama yine de zorlanıyorum. Çünkü sadece rahatlama konusu değil artık bu. Doğru düzgün yemek yememesi. Evet, demir ilacını verirken kendi suçluluk duygumu daha iyi yönetiyorum. Ama sadece salatalık, havuç, elmayla olmuyor. Her sofraya oturduğumuzda çok az yiyip, acıkınca da meme emmek istemesi konusunda ne yapacağımı bilmiyorum. Verdiği sinyalleri duyamadığımı hissediyorum. Neden yemiyor?”

“Bilemiyorum sevgilim. Sana yardım etmek istiyorum. Bu konuda çok hassas olduğunu biliyorum. Sana müdahale etmeden yardım edebilmem için beni yönlendirmene ihtiyacım var. Nasıl başlayalım? Sana nasıl yardım edebilirim?”

“Bizi izlemeni isteyeceğim Michael. Bizi izle. Özellikle sofrada yemek yeme hallerimizi izle. Belki sen de not alırsın ya da almazsın nasıl istersen. Ama izle, birkaç gün, hiçbir şey söylemeden. Sonra, konuşalım. Çünkü artık bu olay benim onun duygularını anlamamın çok ötesine geçti. Ona zarar verdiğimi düşünüyorum. Bugün demir ilacı, yarın başka bir şey. Dr. Atkins ‘Yemek beynin en önemli besini’ demişti. Bunu yakın zamanda çözemezsek hep beraber bir terapiste gidelim. Ya da ben bir terapiste gideyim.”

“Bu iki gün bol bol izleyeceğim sizi, Işık’ı, bizi... Bu arada Boulder’da yaşayıp da tek terapiye gitmeyen sen olabilirsin. Kişi başına düşen terapist sayısı ülke geneline bakılırsa en yüksek oranla Boulder’da” diyerek gülümsedi Michael.

“Geçen gün regl ağrılarım için eczaneye ilaç almaya gittim. Doğal,

bitki bazlı ağrı kesici şeyler var ya onlardan istedim. Bana iki tane verdi. ‘Hangisi daha iyi sizce?’ dedim. Eczacı birini bir elime, diğerini diğer elime verip gözlerimi kapatmamı söyledi. Sonra da ‘Şimdi hangi elinizdekini size daha iyi gelecek gibi hissediyorsunuz?’ diye sordu. İnanılmaz bir şey. Farkındalık taşması yaşıyor tüm kasaba. Bütün arkadaşlarım bir şey anlatırken ‘Terapistim şöyle dedi, böyle dedi’ diye konuşuyor. Para kazanmaya başladığım an, ben de istiyorum” dedi.

“Boulder’da terapiye gitmek için öyle büyük paralara gerek yok sevgilim. Sigorta ödüyor terapiyi. Sigorta olmadığında da burada terapistler kişinin bütçesine göre para alıyorlar. Para kazanmadığını söylediğinde en düşük ücreti ödeyerek gidebilirsin” diye açıkladı Michael.

“Sevgilim, ailenin bütçesine katkıda bulunamamak bana çok zor geliyor. O yüzden bir şey satın almak, istemek kolay değil” dedi Ayşenur.

“Her şeyi paylaştığımız bir hayat yaşıyoruz ve para bunun sadece tek bir parçası. Bulaşığı sen yıkadığında sana yük olacağım diye tabak kirletmeyecek miyim?” diye cevap verdi Michael.

Gülüştüler. Michael kalkıp yemeği hazırladı. Ayşenur ile Işık “fış fış kayıkçı” oynuyorlardı. Nohutlu kinoa salatasıyla çorba yapmıştı Michael. Oturdular sofraya. Işık, bir iki lokma yiyip hemen annesini emmek istedi. “Karnını doyurmak için emiyorsun” diyerek emzirdi kızını Ayşenur.

O kadar yorgundu ki Işık, hemen uykuya daldı. Gecenin karanlığında yine kocamandı gökteki yıldızlar. Şehrin artık hiç göremediği bir yüzüydü bu gezegenin. Michael şarap açmış, karısını bekliyordu. Pencerenin önünde yıldızların ve şömine ateşinin ışığında sohbet ettiler. Şöminenin önündeki yastıkların üzerine uzandılar, birbirlerine dokundular, sarıldılar, seviştiler.

İzlemek

Amerika, Aralık sonu, 2016

Hiçbir rahatlama yok benim gibi biri için
Depresyon beni yakaladı.

Black Flag CD’sini teypten çıkarttı Michael. Arabada danışmanlık merkezine giderken o güne bu şekilde başlayamazdı. On altı yaşındaki danışanı vermişti bu punk rock grubunun CD’sini ona. Ergen danışanlarının ruh hallerini yansıtan müzikleri dinlerken bazen kendinin de bayağı aşağı çekildiğini fark ediyordu. Genellikle sevdikleri müzik türünü anlayınca sözleri umut içeren aynı tür müzik grupları bulup, kaydedip onlara hediye ediyordu. “Lean on me” şarkısının punk versiyonunu hediye edeyim ona, diye düşündü; hiç değilse nakaratında, *tüm ihtiyacın başını omzuna yaslayacağın biri* diyordu.

Bob Marley koydu teybe ve o da birlikte söylemeye başladı:

Tek aşk, tek kalp. Bir araya gelip iyi hissedelim...

Şimdiden iyi hissetmişti bile. Merkezde Jack’le karşılaştığında nasıl hissedeceğini merak etti. Kendini daha dengede hissediyor ve çocuğa daha güvenen bir noktada olduğunu görüyordu. Bu yüzden ona gerçekten yardım edebileceğini biliyordu şimdi. Seansta da aynı şey olmuyor muydu? Ne zaman içine “Onu kurtarmalıyım” gibi bir his gelse, aslında tamamen kaybettiğini biliyordu danışanını. Terapi o zaman terapistin güçlü, danışanın güçsüz olduğu bir ilişkiye dönüyordu. Oysa danışanın ihtiyacı olan gücün, danışanın içinde olduğuna önce terapist inanmalıydı.

Tek aşk, tek kalp. Bir araya gelip iyi hissedelim...

Düşüncelerden sıyrılıp müziğin ritmine bıraktı kendini Michael. Merkeze geldiğinde epey erkendi. Çocuklar tek tük gelmeye başlamışlardı. Sekreter, Jack'le onu evlat edinmek isteyen çiftin içeride kendisini beklediklerini söyledi. Şaşırdı, onları görmeyi beklemiyordu. Ofisine aldı üçünü de. Adam Michael'a dönüp "Jack'e bir kardeşi olacağını söyledik. Size teşekkür etmeye geldik. Her şey için. Bizim pek çok şeyi fark etmemize yardımcı oldunuz o gün" dedi.

Birlikte Jack'in programını, süreci ve katılmaları gereken ebeveynlik programını konuştular. Jack'in de rahatlamış olduğunu görebiliyordu Michael. Güvenli ilişkinin hayatına girmesiyle artık taburenin bacakları tamamlanmıştı. Ona destek olacak bir ailesi vardı bu süreçte. Işık'a gitti düşünceleri. Onun da ona destek olacak, onu çok seven bir ailesi vardı. Ve yemek konusundaki zorlanmasında ona yardım edeceklerdi.

Kendine bir kahve koyup çekmecesinden yeni günlüğünü çıkardı. Dört gündür Işık'ı, yemek yemesini, yememesini ve Ayşenur'u izliyordu. Akşam karısıyla konuşmadan önce notlarını gözden geçirmek istedi. Pek çok şey fark etmişti. Yemeğe her oturduklarında Ayşenur'un stresini beden dilinden okuyabiliyordu. Işık da annesinin stresini alıyordu. "Benim çocuğum çok hassas, hemen hissediyor duygularımı" diyen anneleri hatırladı. Oysa her çocuk ilkel beynin aktif olduğu ilk yıllarda her tür sözsüz mesaja hassastı. Onların ilk öğrendiği dil, beden diliydi. Işık da annesinin bütün stresini hissediyor, o da strese giriyordu. Tabii ki streste sistemin işi sadece sağ kalmaktır. O yüzden tüm sindirim sistemini kapatıyordu. Işık da bu durumda yemek yemiyordu. Annesini emmekse hem doyurucu, hem de sakinleştiriciydi. İşe önce Ayşenur'un sakinleşmesiyle başlamaları gerekiyordu. Işık'ın sakinleşmesi sonra olacak bir şeydi.

Merkezde anne babalara en büyük yardımı stresi anlamalarını sağlamakla yapmıyorlar mıydı: Önce ilkel sistemleri regüle et, sonra sofistike kesimlere yatırım yap. Bunun için de çocuğunla ilişkinin *güvenli* olması gerekiyor. Güvense göz teması, dokunma, ses tonu gibi yakın duyularla kurulur.

Şimdi aynı şeyi kendilerinin yapması gerekiyordu. Sadece sofraya oturmak bile stresi ortaya çıkarabilirdi. Işık'ın zihni, uzun zamandır masa, yemek, anne gibi şeyleri stres duygusu altında birbirine

bağlamış olabilirdi. Ne de olsa bu dönemde hafıza duyularla hatırlıyordu. Yine bu merkezde, lavanta kokusu duyduğunda öfke nöbeti geçiren bir çocuk tanımıştı. Sonradan, bebekken evde aile içi şiddet yaşandığında biyolojik annesinin onu korumak için içerdeki odaya götürdüğü ve orada otomatik fıslayan lavanta kokulu oda spreyi olduğunu öğrenmişlerdi. Duyu hafızası, lavanta kokusuyla şiddeti birbirine bağlamıştı. Lavanta kokusu duyunca sistemi alarma geçiyordu çocuğun. Işık'ın durumu da benzerdi. Ayşenur'la konuşarak bazı değişiklikler yaparız, belki masayı değiştiririz, diye düşündü, ya da Işık'ın yerini, masanın örtüsünü...

Stresi regüle ettikten sonra da yemeği yemesine yardımcı olmalıyız. Onu koruyan ebeveyni olarak bu durumda ona bizim yedirmemiz iyi fikir olabilir, diye düşündü. Ayrıca o an meme dediğinde buradaki geçişi de yumuşak yapmalıyız, bunu da konuşmalıyım Ayşenur'la. Belki de memeyi her an istediğinde vermek yerine biraz daha rutine sokabilirlerdi. Bunu da izleyerek Işık'la birlikte yapmalılar, diye düşündü. Tüm notlar hazırdı, iş Ayşenur'la konuşmaya kalmıştı.

Odasından dışarı çıktı. Her zaman yaptığı gibi oyun grubunun toplandığı sınıfa doğru yürümeye başladı. Koridorda yardımcı terapistini gördü; oyun grubu sınıfının kapısının önünde öfke nöbeti geçiren bir çocukla ilgileniyordu. Çocuk kulaklarını tıkamış bağırıyordu. Terapist de göz temasıyla onu regüle ediyordu. Yanlarına gitti Michael. Belli ki bir ses, çocuğun regülasyonunu bozmuştu. Yardımcı terapist, çocuğun ellerini tuttu, omzuna dokundu. Çocuğun dokunma hassasiyeti olduğu durumlarda hep daha kısa ve küçük temaslar kurmaya dikkat ederlerdi. İlkel sistemi sakinleştirdikleri an, akılcı sisteme ihtiyacını söylemeyi öğretiyorlardı.

"Ne oldu, neye ihtiyacın var?" diye sordu yardımcı terapist çocuğa. "Ses çok yüksek" dedi çocuk. "Peki, hangisine ihtiyacın olduğunu söyle şimdi: İçeride kalıp müziğin sesini kısabiliriz ya da ikimiz okuma odasına geçip kitap okuyabiliriz" diye seçenek sundu. Yedi yaşlarındaki bu çocuğun ses hassasiyeti vardı. İçeride yaptıkları dans oyunundaki ses, sinir sistemini alarma geçirmiş ve çocuk öfke nöbetine girmişti. "Kitap okumak" diye cevap verdi çocuk. Yardımcı terapist Michael'a baktı.

"Sorun yok. Ben oyun grubunu hallederim. Sen regüle olunca onu

da alıp gelirsin gruba” diye cevap verdi. Çocukları drama odasından alıp öbür odaya götürdü. Ritmik hareketler çok regüle edici olduğu için yeni bir aktiviteye geçişte hep beraber aynı ritimde şarkı söyleyerek oyun grubu odasına yürümek çok yardımcı oluyordu.

Hadi oyuna. Hadi oyuna
Kim ne söyler bana
Hadi oyuna, hadi oyuna
Derim ben sana

Odaya geçtiklerinde hepsi halka olmuşlardı bile. Oyuna başlamadan önce, *theraplay* adlı bir oyun terapisi modelinden alınan sınır koyma aktivitesini yaptılar. Kimini Michael söyledi, kimini onlar:

“Kuralları saymak isteyen elini burnuna koysun” dedi gülerek.

Herkes elini burnuna koydu.

“Birinci kural: Buradaki birlikteliğimiz boyunca sorumlu benim. İkinci kural: Birbirimizden ayrılmıyoruz. Üçüncü kural: Kimseyi acıtmıyoruz. Nasıl acıtmıyoruz?”

Herkes tekrarladı: “Kelimelerimiz ve hareketlerimizle.”

“Son kural: Eğleniyoruz. Oyuna başlamaya hazırsanız, dilinizi çıkarın.”

Bu oyunlarda eğlenirken aynı zamanda kuralları izleme, lideri takip etme, dinleme gibi pek çok beceri veriliyordu çocuklara.

Bir süre sonra sakinleşen çocuk da katıldı aralarına. Oyunlarda Jack bugün çok daha sakindi. Yine Michael’ın çok yakınındaydı ama sağlıksız dikkat çekme hareketleri yapmıyordu. Merkezde bu çocuklarla çalışırken, regüle olmalarına yardım ettikten hemen sonra, önceki yanlış davranışı düzeltmek beynin sofistike sistemini çalıştırmak açısından çok faydalı oluyordu. Geçen hafta Jack oyun sırasında fazla uyarılıp terapiste bağırdığında, onu regüle eder etmez “teybi geri saralım” modeli uygulamışlardı. Jack’e “Hadi geri saralım” deyince, “Bana battaniyeyi verir misin?” demişti çocuk. Yardımcı terapist de “Büyük bir zevkle” diyerek ağırlık battaniyesini Jack’e vermişti. Jack üzerindeki ağırlıkla ve yanında terapistle sakinleştikten sonra oyuna tekrar katılmıştı.

Oyunları bittiğinde hep beraber bahçeye çıktılar. Çocuklar bahçede

salıncakta sallanma, tırmanma, trambolinde zıplama gibi daha serbest, aynı zamanda da duyusal destek veren aktiviteler yapıyorlardı. Fizyoterapist duyusal yönden çalışırken, Michael ve yardımcı terapist çocuklara duygusal ve davranışsal olarak destek veriyorlardı. Jack'le her zaman yaptıkları parmak oyununu da oynadıktan sonra gitme vakti gelmişti.

Michael dönüş yolunda arabada "Lean on Me" parçasının punk versiyonunu dinliyordu:

> Bazen hayatımızda
> Acı olur
> Üzüntü olur
> İçimizdeki bilgelik bilir
> Her zaman
> Bir yarın olduğunu
> Yaslan bana
> Yeterince kuvvetli olmadığında
> Tüm ihtiyacın başını omzuna yaslayacağın biri

Işık yemek yerken

Amerika, Aralık 2016

Ayşenur kucağında Işık'la Skype'tan, anne babasıyla konuşuyordu. Işık da bilgisayar ekranında gördüğü anneannesiyle dedesinin yüzüne dokunmaya çalışıyordu. Sokak kapısının açıldığını ve Michael'ın geldiğini duyunca kızını da kucaklayıp koşarak yanına gitti. Sarıldı kocasına. Işık da boynuna sarıldı babasının. Eve geldiklerinde ilk iş birbirlerine sarılıyorlardı; bunu öncelikleri haline getirmişlerdi. Bazen, Işık fırsat vermediğinde, onu da alıp yatağa uzanıp sarılıyorlardı. Işık da onlara sarılıyor, biraz etraflarında dolanıyor, sonra da kendi oyununa dalıyordu. Bu anlar, Lucy'nin söylediği tüm ailenin sinir sisteminin senkronize olma zamanlarıydı. Işık sakinleşir, onlar ise günün tüm yorgunluğunu, zorluğunu, mücadelelerini birbirlerinin kollarında eritirlerdi adeta.

"Annemlerle konuşuyorum, merhaba demek ister misin?" diye sordu Michael'a. Birlikte ekran başına gittiler.

Nur Hanım, "Size bir sürprizimiz var" dedi. "Hani ne zamandır bizi yılbaşı için davet ediyordunuz ya, baban işlerini organize etti ve biletimizi aldık. Yılbaşından iki gün sonra oradayız."

Ayşenur çok sevinmişti bu habere. Epeydir annesiyle babası torunlarıyla vakit geçirsin, yaşadığı yeri görsün istiyordu.

"Kayınvalidenle kayınpederine teşekkür et nazik davetleri için. Ancak babanla biz bir otelde kalsak daha rahat ederiz. "

Babası değil annesinin daha rahat edeceğini biliyordu Ayşenur. Bu kadar kalabalık bir aile ortamında olmak fazla gelecekti ona. Hiç ısrar etmedi: "Tamam anne, Boulder'ın merkezinde çok şirin bir butik otel var, orada yer ayırtırız size. Zaten her tarafa rahatça yürüyerek gidebilirsiniz. Buranın ünlü Pearl Caddesi'nin hemen yanında. O sokağa bayılacaksın anne. Tam senlik. Bir sürü kafe ve kitapçı var."

Skype'ı kapatır kapatmaz onların geleceği zaman dilimini nasıl organize edeceklerini konuştular. Sonra da Stacey ile Nick'e söylediler. Michael yemekten önce Işık'la ilgili gözlemlerini paylaşmak istediğini söyledi Ayşenur'a. Kızı Nick'le bırakıp üst kata, odalarına geçtiler.

Ayşenur Michael'ı dinlerken gözyaşlarını tutamadı. Söylediği her şey anlamlanıyordu bedeninde. Bebekliğiyle ilgili bir şey hatırlamıyordu, zaten annesi de anlatmazdı. Ama annesi bakmazken ağzında çiğnemeden tuttuğu yemeği çöpe tükürdüğü bazı sahneler geldi gözünün önüne. Michael'ın elini tutması, onu dinlemesi, anlatmak çok iyi geliyordu ancak terapiye ihtiyacı olduğundan emindi artık.

"Geçmişi değiştiremiyoruz sevgilim. Ancak yaşadıklarının içinde yarattığı onca duygu, şimdi Işık'ın yemek sahnelerinde çıkıyor karşına. Ve onları anlamlandırmazsan, yasını dışa atmazsan her sofraya oturduğumuzda Işık aracılığıyla yine çıkacak karşına. Ben senin ne kadar elini tutsam, destek olsam da sana, yemek zamanları o gerilen bedenin sakinleşemez. Bedeninin sakinleşmesi için tüm o bastırılmış duyguları yavaş yavaş bırakman gerekecek. Senin yanındayım. Ancak ben senin sevgilinim, terapistin olamam."

"Aynı şeyi düşünüyorum aşkım. Hayatımda olman, yalnız olmadığımı bilmek müthiş bir duygu. Sen ve kızımız bana cesaret veriyorsunuz geçmişimdeki tüm bu yerlere bakmak için. Farkındayım, terapiye ihtiyacım var."

Altı aydan sonra Işık'ı katı gıdaya geçirmekteki zorlanmaları, yemeği her reddedişinde ona hemen meme vermesi, doğal ebeveynlik grubunun katı gıda geçişindeki esnekliğine çekilmesi, tüm bunlar kendi geçmişinin beslenme konularının bugüne yansıması olabilir miydi? Demek bedeni hatırlıyordu. Antolini'nin panelde söylediği gibi, *bedenin hatırladıklarını anlamlandırdıkça beynin entegre olmayan parçaları yeniden dengesini buluyor ve geçmiş seni artık esir almıyor.*

Akşam yemek zamanı bedenine biraz daha dikkat verdi Ayşenur. Çenesindeki, ellerindeki gerilmeleri fark edebiliyordu. Michael'ın Işık'a bakması, Ayşenur'un kendine odaklanmasına yardımcı oluyordu. Yemekte ara ara sofradan kalkıp bahçedeki o en sevdiği

ağaca bakarak kendini regüle edip geri dönüyordu. Stacey ile Nick'e de anlatmıştı; Işık'ı besleme konusunda zorlanmasının sebeplerinin kendi geçmişinden geldiğini fark ettiğini, terapiye başlayacağını ve bu aralar yemek sırasında kalkıp kendini regüle edip geri gelmenin ona iyi geldiğini söylemişti. Stacey isterse onunla göz teması kurabileceğini, elini tutabileceğini söyledi. Nick de isterse rahatlamak için onunla birlikte atölyede resim yapabileceğini hatırlattı.

Gözleri dolmuştu Ayşenur'un "İnsan kendi ailesini doğarken seçemiyor belki ama sonradan yeni bir ailesi olabiliyormuş. Sizi seviyorum, iyi ki varsınız" dedi.

Sonra kızının yanına gitti. Ve ona Michael'la konuştukları gibi, "Anne bu aralar biraz zorlanıyor" dedi. O anda Işık, çatal kaşığını masaya vurmaya başladı.

"Evet, sen de zorlandığını söylüyorsun bana. Haklısın. Baba yedirecek seni şimdi. Bu senin suçun değil, bir tanem. Bu benim kendi zorlanmam. Rahatça, istediğin gibi yiyebilirsin."

"Anne, meme" dedi Işık.

Michael, "Şimdi yemek zamanı, birlikte yemek yiyeceğiz. Sonra meme zamanı. Anne seni emzirecek" dedi.

"Göğsümün sıkıştığını fark ediyorum. Daha fazla yardım edemeyeceğim ona. Bu sıkışıklık genelde donmaya ya da patlamaya dönüşüyor Michael" dedi Ayşenur.

"Ben hallederim bundan sonrasını, sen kendinle ilgilen" diyerek karısını rahatlattı Michael.

"Güzel kızım, anne biraz dinlenecek yukarıda. Baba seninle beraber. Yemekten sonra emzireceğim seni" dedi Ayşenur. Ardından Stacey'ye dönüp "Benimle yukarı gelir misin Stacey, elimi tutmana ihtiyacım var" dedi. İlk defa, bu kadar sağlıklı bir şekilde yardım istediği için kendiyle gurur duydu. Küserek, kızarak, bir odaya kaçıp, arkasından biri gelsin diye umutla beklemek. Gelen olursa bile rahatlayamamak... Oysa şimdi, bir yetişkin kadın olarak yardım istemişti. Bu aile onu gerçekten güvende hissettiriyor, daha önce hiç görmediği bir ilişki modellemesi yapıyordu. Küçük bir çocuk gibi onların kendi aralarındaki ilişkilerini gözlemliyordu. Kızının da onları izlediği gibi...

Stacey'yle beraber yukarı çıktılar. Ayşenur biraz konuştu, biraz

ağladı. Stacey'nin ona sarılması, saçlarını okşaması çok iyi gelmişti. Uykuyla uyanıklık arasında bir yerde gözünü açtığında yanında Michael'la Işık'ı gördü.

"Hadi bakalım annesi, uyumaya hazır kızımız" dedi Michael. Ayşenur kızını kucağına aldı, "Uyumak için emiyorsun" dedi. Michael da yanlarına uzandı. Küçük kızlarının yüzünü, emmesini ve huzurla uykuya dalmasını izlediler.

***

İki saat önce

Ayşenur ile Stacey yukarı çıkınca, yemek masasında "Anne" diye ağlayan kızını kucağına aldı Michael. Biraz dolaştırdı onu, biraz ağlamasına izin verdi. Nick mutfağı topluyordu. Kızının tabağını sofrada bırakmasını rica etti ondan. Kriz haline dönüşen ağlamasını önce kucağında dolaştırarak, bahçedeki ağacı göstererek biraz dindirdikten sonra Işık'la göz teması kurdu ve ona, rahatladığında yemek yiyeceklerini söyledi. Sonra annesinin onu emzireceğini ve sonra uyuyacağını. Kriz halleri biraz rahatladığında Işık, ağlarken gözünü açıp göz teması kurabiliyordu. O anlarda temasa dikkat ediyordu Michael. Işık'ın minik bedenini okşuyordu bir yandan. İyice rahatladığında da küçük oyunlar yaptı ona; burnuna dokunup bip, yanağına dokunup başka bir ses çıkarmak gibi göz temaslı dokunmalı küçük oyunlar.

Sonra yemek masasına gittiler. Bu sefer kucağına oturttu kızını. Tek bir haşlanmış nohut tanesini aldı eliyle. Kızıyla göz temasını kesmeden, ona nohudu gösterdi. "Açsın bakalım benim kızım ağzını" diyerek nohudu kızının ağzına koydu. Parmakları kızının diline hafifçe değince "Mmm, nam nam nam" sesleri çıkardı. "Ne kadar da güzelmiş benim kızımın ağzı." Dikkatini onun yemek yeme hallerinde tutuyordu. "Eveeet, çiğniyorsun, hoşuna gittiii. Yuttun. Aa nerede nohut? Aç bakayım ağzını. Aaaa, nerede? Eveeet biliyorum midende" diyerek tüm ağza alma, çiğneme, yutma, sindirme süreçlerine eğlenceli bir şekilde eşlik etti. Bu, çocuğu oyalamaktan çok farklıydı. Stres yaratan bir deneyimi eğlenceli bir deneyime dönüştürmekti. Çocuğun dikkatini başka bir yöne çekmek değil, tam tersine zihnini

yaptığı şeye odaklamasına oyunla destek olmaktı.

Bir parça da kabaktan alıp ağzına verdi. Işık yüzünü buruşturdu. Michael kızının bu beğenmeme deneyimini aynı şekilde yüzünü buruşturarak yansıttı: “Sevmedin kabağı” sözleriyle eşlik edip, ağzından çıkarmasına yardımcı oldu. Sonra dönüp kızına sordu: “Hadi göster bana hangisi? Hadi göster tabağından hangisini istiyorsun?”

Işık, parmağıyla nohudu gösterdi. Bir süre sonra bazen kendi alıp babasına yedirmeye, bazen kendi yemeye, bazen babasından istemeye başladı. Babasının onun sinyallerini duyup, destek olması Işık’ın başka tatlar denemesine de yol açmıştı. Sevmezse sevmeme deneyimini, severse sevme deneyimini yansıtıyordu ona. İkisi için de saygılı bir yemek yeme deneyimiydi. Michael bir tane daha nohut uzattığında kafasını çevirdi Işık.

“Doydu benim kızım demek. Doyduuu” diyerek kızının doyma sinyalini dinledi Michael.

Artık Ayşenur’un yanına gitmeye hazırdılar...

Ayşenur’un terapi süreci

Amerika, 30 Aralık 2016

Tüm oteller doluydu. Doğal ebeveynlik grubundan bir arkadaşının eşi otel sahibi olunca, annesiyle babasına yer ayırtmayı başarmıştı Ayşenur. Dünyanın her yerinde aynıydı. Doğru insanları tanıdığında tüm kapılar açılıyordu işte.

Bugün çok heyecanlıydı. İlk defa terapiye gidecekti. Akşam da Naropa’da bağlanma konulu bir oturuma katılacaktı. Bu oturumlar ona epey farkındalık kazandırıyordu. Budist rahiplerden psikologlara, nörobilimcilerden spiritüel çalışmalar yapan uzmanlara dek pek çok kişiyi dinlemişti şimdiye kadar. Ama *mindful çalışması* olarak devam ettiği tai chi olmuştu. Haftada bir gün doğal ebeveyn grubundaki bazı annelerle tai chi çalışmasına gidiyordu. Her sabah yapmayı da alışkanlık haline getirmişti. Hatta Işık da onu izleyip bazı hareketlerini yapmaya çalışıyordu; *tai* kelimesini söylemeye bile başlamıştı. Yeni kelimeleri o kadar çabuk öğreniyordu ki, babasıyla yaptıkları yemek seanslarından beri, *doydu, acıktı* bile diyordu. Düşüncelerinin ne kadar hızlı aktığını fark etti Ayşenur. Sonra da fark etmesi hoşuna gitti.

İstanbul’daki hayatı ile buradaki hayatı ne kadar farklıydı. Boulder’a geldiğinden beri Michael’la ilişkisi, Naropa’daki oturumlar, tai chi deneyimi, Michael’ın ailesi, doğal ebeveynlik grubu, Işık, hepsi onun kendini anlamasına yardımcı oluyordu. İç yolculuk dedikleri bu olmalıydı. Duygularına izin verdikçe hayat daha bir güzel, daha anlamlı oluyordu. Şimdiyse kendi terapi sürecine başlayacaktı. Çok heyecanlıydı. Burada, terapistle danışanın birbiriyle uzun süre devam eden bir ilişkisi olacağı için doğru bir eşleşme olmasının önemine inanıyorlardı. O yüzden ilk seans ücretsizdi. İlk seans iki tarafın birbirini tanımasına ayrılmıştı. Michael ve doğal

ebeveyn grubu annelerinin önerisini almış ve üç kişi belirlemişti Ayşenur. Hepsiyle de aynı güne randevu almıştı. Bir an evvel bu sürece başlamak istiyordu.

İlk randevusu için yarım saat yürümüştü. Eğer bu hanımla çalışırsam otobüsle gelmek daha mantıklı, diye düşündü. Kapıdan girdiğinde onu çok cana yakın bir kadın karşıladı. Oturup konuştular. Biraz terapist ona kendini, biraz o kendini terapiste anlattı; parasal konuları da seansın sonuna doğru konuştular.

Çıktığında bu seçme işinin çok zor olacağını düşünüyordu. Şimdi hepsini böyle severse nasıl karar verecekti ki? İkinci terapistle tanıştığında bunun bir seçme değil, bir içgüdü olduğunu anlamıştı. Beşinci dakikada emindi terapistinin o olacağına. Çıkınca diğer terapistle seansı iptal etmeliyim, diye geçirdi daha odadayken. Hem çok sıcakkanlıydı hem de Ayşenur'un sınırlarına olan saygısının dengesi inanılmazdı. Yılbaşından sonra başlamaya karar verdiler.

Kendini çok iyi hisseden halini seviyordu. Bu hal, özgür ve güvenli bir iç duyumla birlikte geliyordu. Yürürken saçlarının yanağına değmesini, nefesinin burnundan girişini, kuşların sesini, her şeyi tek tek duyuyordu. Akşam Michael ile yemek yiyip, Naropa'nın cuma oturumuna gidecekleri düşüncesi de eklenince bunlara, etraftaki her şeyi daha bir parlak, daha bir aydınlık gördüğünü fark etti. Eskiden bebek askısında Işık'la gidiyorlardı oturumlara. Ama bu akşam onu uyutup öyle çıkacaklardı. Son birkaç gündür Michael'la yemek yemesi Işık'ın emme alışkanlıklarını da değiştirmişti. Karnı doyduğu için memeyi sadece uykuya dalarken rahatlamak için kullanıyordu. Ayrıca gün içindeki ağlamaları kesintiye uğramadığından artık gece o kadar sık uyanmıyordu. Lucy'nin söylediği gibi geceleri ona, "Akşamlar uyumak için; şimdi uyuyalım, seni yarın dinleyeceğiz" diyorlardı. Ertesi gün de mutlaka zaman ayırıyorlardı. Işık, artık her sıkılıp zorlandığında memeye gelmiyordu.

Terapistini seçmiş olmanın getirdiği rahatlama hissiyle eve döndüğünde Işık'ı bahçeye kurdukları kumaş salıncakta oynarken buldu. Stacey de yanında kitap okuyordu. Işık annesini görünce ona doğru paytak paytak koştu. Birlikte biraz "fış fış kayıkçı" oynadılar. Aynı oyunu çeşitlendirmişlerdi. "Hop hop eder yüreği" kısmını bazen parmağı, bazen burnu, bazen gözü, bazen karnı diye değiştiriyorlardı.

Böylece Ayşenur kızının burnuna, karnına, omzuna dokunup öpüyor, her tarafına dikkat ve şefkat veriyordu. Dakikalarca sürebiliyordu oyun.

Yemeğe oturduklarında Ayşenur bedeninde taşıdığı o özgüven ve özgürlük duygusunun hâlâ orada olduğunu fark etti. Bu hali masadaki herkes tarafından algılanıyordu. Stacey, "Enerjin nasıl da değişmiş, çok hoş görünüyorsun" diyerek söze de dökmüştü. Işık'a da yansıdığı kesindi. Kaşığı eline almış, önündeki bulgurlu mercimeği yiyordu. Bir kısmı ağzına, bir kısmı yere gidiyordu ama önemli değildi. İlk defa kızının iştahla yemek yediğini gözlemlemek çok duygulandırmıştı Ayşenur'u.

Uyku vakti gelip de yatağa girdiklerinde Işık'ın uykuya dalmakta zorlandığını fark etti. Sonra güldü kendi kendine. Zorlanan o değil, kendisiydi. "Bir an evvel uyusun da toplantıya gidelim" stresi doğal olarak onu uyutma acelesine dönmüştü. Ne çabuk fark etmişti o anda, kızının zorlanmalarının kızıyla değil de kendisiyle ilgili olduğunu. Yaptığı tai chi çalışmalarına şükran duydu. Dikkatini eğitmesine yardımcı olan en önemli şey tai chi olmuştu. Böylece zorlu anlarda bile daha rahat şimdiki ana dikkat verebiliyordu. İlk zamanlarını düşündü. Aceleciliğini, sabırsızlığını. Tai chi hocası ona "Kollarında kas yapmak istersen kaç defa ağırlık kaldırman gerek?" diye sormuştu. "Birkaç defa tai chi yapıp, zihin kasının gelişmesini bekleyemezsin. Bir gün eskiden kaldıramadığın bir ağırlığı rahatça kaldırman gibi, zor bir olay anında zihninin ana dönebildiğini fark edeceksin." Hocasının ne demek istediğini şimdi anlıyordu.

"İstersen uyuyup, istersen uyumayabilirsin. Nasıl uykuya dalacağını biliyorsun" diyerek dikkatini kızının yüzüne getirdi. Işık on dakika sonra uyumuştu bile.

Bebek odası telsizini kullanmaya daha yeni yeni ihtiyaç duyuyorlardı. Hafta sonu Estes Park seyahatinde çok işe yaramıştı. Bugün de Stacey kullanacaktı. "Fış fış kayıkçı" oynarken ona anlatmıştı; akşam evde olmayacağını, gece uyanırsa tekrar uyumasına babaannesinin yardım edeceğini söylemişti.

"Uzun zamandır ilk defa böyle bir şey yapıyoruz" dedi Ayşenur kocasına. Ellerini ellerine aldı Michael ve kulağına fısıldadı: "Evet, ilk çıktığımız günlerdeki gibi. O yüzden en sevdiğimiz Tai

restoranında yer ayırttım.”

Yemekte ilk flört ettikleri günleri, o restorana ilk gelişlerini, aşklarını, sonra Ayşenur’un o günkü terapi deneyimini konuştular. Michael danışanlarıyla olan olayları etik açıdan sadece terapisti ve süpervizörüyle konuştuğu için, Ayşenur’la olayları değil kendi duygularını paylaşıyordu. Danışmanlık yaptığı merkez ise daha farklı bir statüde olduğu için orayı olay bazında anlatabiliyordu. Jack’i konuştular biraz. Çocuktaki değişimleri anlattı Michael. Genç çiftin, onu gerçekten kendi oğulları olarak kabul ettiğini hissettiği andan itibaren sakinleşmeye başlamıştı çocuk. Sonra, “Karıkoca ilişkisi de böyle bir şey değil mi zaten?” dedi. Gerçekten ilişkinin sorumluluğunu almadığın zaman ilişki hiçbir yere gitmiyor. Sen bu ilişkide benimle sonuna kadar gitmeye baş koyduğunda, kendi içimin, bakmadığım derinliklerine bakmaya cesaret ettim. Seni seviyorum.”

“Beni değiştirmeye çalışmayan, kim olduğumu merak eden öyle bir duruşun var ki sevgilim, işte o duruş, benim kim olduğumu, gerçekten kim olduğumu öğrenme isteği yarattı bende. Çok şanslı bir kadınım. Seninle birlikte tanıyorum kendimi her gün yeniden” dedi Ayşenur; Michael’ın ellerine küçük öpücükler kondurdu.

Naropa’ya vardıklarında salonun tıklım tıklım dolu olduğunu gördüler. “Judy Main, Naropa’nın en sevilen hocalarındandır” diye açıkladı Michael. “Konferanslarında egzersizlere de yer verir. Bakalım bugün neler yaptıracak! *Kazanılmış sağlıklı bağlanmayı* anlatacak. Bu oturuma katılanların önceden bağlanma konusunda ön bilgisi olması isteniyor.”

Etrafta sandalyeler ve yer minderleri vardı. Ayşenur her zaman yer minderlerine oturmayı tercih ediyordu. Michael ile sarılmalarına imkân sağlıyordu yerde oturmak. Hafif tombul, kısa kıvırcık saçlı, tok sesli altmışlarında bir kadındı Judy. Herkese merhaba dedikten sonra “Bağlanmalarımızın kurbanı değiliz” diye başladı konuşmasına.

“Hangi bağlanma şeklinden gelirseniz gelin, bağlanmanızı değiştirebilirsiniz. Bunun için tarifi veriyorum. Hazır mısınız?” diye sordu gülümseyerek. Kahkaha sesleri ile “Hazırız” bağırışları birbirine karıştı. “Önce, bir tutam güvende hissettiğiniz bir ilişki.” Gülerek ekledi: “Hangi marketten aldığınız önemli değil.”

Salondan bir anda kahkaha sesleri yükseldi.

“İster terapistiniz olur size bu ilişkiyi veren, ister sevgiliniz, eşiniz olur, ister komşunuz, arkadaşınız. Ancak bir insan olması şart... Kaçınmalı bağlanması olanlar şu an, köpeğimle olmaz mı diye düşünüyor olabilir. Cevabım şu: Yeterli değil. Güzel bir başlangıç evet, insana terfi etmek için ilk adım diyelim.”

Salonda gülüşmeler, uğultular yükselmeye başladı. “Sorularınızı alacağım ama şimdi değil, oturumun sonunda” dedi Judy. “Buradaki herkesin kendi bağlanma şeklini bildiğini farz ediyorum. Şimdi hepinizden gözlerinizi kapatıp rahat bir pozisyon bulmanızı isteyeceğim.”

Salonda bir hareket başladı. Herkes kendisi için rahat bir oturma şekli arıyordu. Judy bir çana vurarak herkesin gözlerini kapatmasını istedi. Ayşenur başını Michael’ın kucağına koyup gözlerini kapatmıştı bile.

“Nefesinizi fark edin... Değiştirmeden olduğu gibi izleyin... Hatırlayabildiğiniz en erken çocukluk döneminize gideceğiz şimdi. Belki iki, belki üç belki beş yaş. Düşmüşsünüz, canınız acımış. Bakın bakalım etrafınıza, kimin yanına gidiyorsunuz? Bir yüz görüyor musunuz? O kişi nasıl davranıyor size?”

Ayşenur küçükken çekilmiş bir fotoğrafını hatırladı. O resimdeki ifadesiz yüzünü. Hiç yanına gittiği kimseyi hatırlamadı. Düşüp ağladığını da hatırlamadı.

“Kim sizi sallıyor, masal anlatıyor, uyutuyor, sarılıyor? Bakın etrafınıza, var mı böyle biri?”

Ayşenur, sallayan, masal anlatan kimse göremedi etrafında. Sonra ona sarılan babasını gördü.

“Kim oyun oynardı sizinle? Etrafınızda sizinle oynayan bir yetişkin görüyor musunuz? Bakın bakalım... Şimdi dikkatinizi tekrar nefesinize verin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın... Bu soruları çoğunuz daha önce duymuş olmalısınız. Bağlanma şekillerinizi öğrenirken sorulan sorular bunlar. Şimdi size sorum şu: Bu egzersizi yaparken ne hissettiniz? Yanınızdaki kişiyle paylaşın.”

Salonda bir uğultu başladı. Herkes yanındakiyle konuşuyordu. Ayşenur Michael’a döndü. “Yalnız bir çocuk olarak gördüm kendimi. Bazı anlarda babamın sarılmaları vardı. Biraz hüzün hissettim. O yalnız çocuk için üzüldüm. Düşünsene Amerika’ya, yanımıza

geleceğini söylerken bile otelde kalmak isteyen bir annem var. Bizimle, torunuyla değil. Sanırım bu duyguları daha iyi regüle ediyorum artık. Peki ya sen aşkım?" diye sordu.

"Anneme gittiğimi gördüm. Beni okşamaları, oynamaları hep güzel bir anı olarak geliyor. Yine öyle oldu."

Judy'nin tekrar çana vurmasıyla sessizleşti salon. Judy konuşmaya başladı:

"Derin bir çalışma değildi, tadımlık olsun istedim bugün. Kimilerinizin gözünün önüne, geçmişte ebeveynlerinizin sizinle oynamadığı, ağladığınızda sizi rahatlatmadığı gibi olaylar geldi. Bunları bugün değiştiremezsiniz. Geçmiş geçmişte yaşandı. Annem böyleydi, hâlâ da böyle yapıyor, gibi aynı hikâyeyi devam ettiriyorsanız, demek ki hikâyenizden anlam çıkarmadınız. Demek ki hâlâ duygularınız taşıyor. Geçmişin kızgınlığı bugün devam ediyor. Acıların kadını/adamı rolünü oynuyorsunuz belki. O yüzden o duyguları taşımaya, taşırmaya devam edeceksiniz.

Kimileriniz ise hiçbir şey hatırlamadı ya da çok entelektüel bir yerden anlattı hikâyesini. Tek tük iki cümle kurup, 'Ne önemi var?' diye yorumladı. O zaman geçmişin bu duygusuyla hâlâ yüzleşmediniz ve bugünkü hayatınızda her duyguyu maskeliyor olabilirsiniz. 'Ben mantık adamıyım, kadınıyım. Duygular zayıflıktır' gibi cümleler çıkabilir sizden.

Bazılarınız da ağladığınızda belki sizinle dalga geçen, sizi korkutan ebeveynlerinizin hikâyelerini 'Ne var ki bunda?' enerjisiyle anlattınız. Bunun korkutuculuğuyla ya da aşağılama duygusuyla henüz yüzleşmediniz. O hikâyelerin anlatılmaya, yargılamayan, etiketlemeyen biri tarafından duyulmaya ve o zaman güvenli olmadığı için dışa vurulamayan duyguların, bugün dışa vurulmaya ihtiyacı var. Ancak o zaman geçmişin esiri olmuyorsunuz.

Kimileriniz de hikâyesini anlatırken ebeveyniyle yaşadığı güvenli bir ilişki anlattı. Onlar zaten ebeveyniyle güvenli bağlanma yaşamış kişiler. Bugün de güvenli bağlanan ilişkiler kurmaya devam ediyorlar.

Zor bir geçmişi, taşmadan anlamlandıran bir yerden anlattıysanız: *Evet annem orada yoktu, kolay bir çocukluk geçirmedim, yalnızlık hissettim* gibi ve o zamanki duyguları bugün anlamlandıran bir yerden yaklaşıyorsanız hikâyenize, o zaman kazanılmış güvenli ilişki

yolculuğundasınız. Bu kişiler şunu çok iyi bilirler: Bugün kendi hikâyenizi böyle anlatmanızın altında epeyce bir içsel çalışma yapmış olmanız yatıyor. Belki terapi, belki anlaşıldığınızı bildiğiniz güvenli bir ilişki, belki *mindful çalışmalar*. Belki bu çalışmaların içinde ebeveyninizi suçladınız, kızdınız, öfkelendiniz, hayal kırıklıkları taştı içinizden. Ama bir süre sonra bu duygular sinir sisteminizden tamamen dışarı atıldığında, artık hikâyenizi taşmadan anlatabildiğinizi, günlük hayatınızda güvenli ilişkiler kurduğunuzu görebileceksiniz. Hâlâ bazen çocuğunuzla, eşinizle taşan bir duygu olsa da daha çabuk onardığınızı fark edeceksiniz... Geçmişi değiştiremeyiz. Ancak güvenli bir ilişki bizi kazanılmış güvenli bağlanma yolculuğuna çıkaracaktır. Ancak o zaman güvenli bağlanması olan nesiller yetiştirebiliriz."

Dönüş yolunda Ayşenur, "Sevgilim, terapide bağlanma çalışacağım gibi görünüyor" dedi. "Eskiye nazaran daha iyiyim ama şu egzersizden sonra sana dönüp dört beş yaşımın yalnızlık hikâyesini dile getirecekken kendimi Skype konuşmasında annemle olan zorlanmamı anlatırken buldum. Seninle ilişkim olmasa bugünlere kadar gelebilir miydim bilmiyorum. Eskiden 'Geçmişi bırak geleceğe bak' derdim. Duyguları hep zayıflık olarak düşünürdüm. Senin annen en güzel model bana. Kendi bağlanmasıyla çalışan birinin nasıl güvenli bağlanması olan bir çocuk yetiştirdiğini görüyorum."

Eve gidene dek tek kelime daha etmediler. Ama birbirlerinin elini sıkıca tuttular. Uykuya dalmadan önce uzun uzun Işık'ın o masum yüzünü seyredeceklerdi.

Nur Hanım

Amerika, Ocak 2017

Anne babası geleli üç gün olmasına rağmen zorlanmaya başlamıştı bile Ayşenur. Michael'ın ailesiyle her şey çok daha rahattı oysa. Onlarla da zor zamanlar oluyor; çatışmalar yaşanıyordu ama ne olursa olsun tamir edebiliyorlardı ilişkiyi. Kendi anne babasıyla aynı şey olmuyordu; aralarında hep bir küsme, uzaklaşma vardı. O yüzden hem kendisiyle hem birbirleriyle ilişkilerinde bıçak sırtında yürüyor gibiydiler.

Terapiye başlama sürecinin tam da bu döneme denk gelmesi iyi olmuştu. Onları değiştiremeyeceğini, duygularını terapi odasında da çalışabileceğini, kendini sağlıklı sınırlarla koruyabileceğini öğreniyor ve tecrübe ediyordu. Ali Bey torununu severken onun sinyallerini görmeyip, onu sarılmaya zorladığında, kendi küçüklüğü gözünün önüne geliyordu. Eskiden olsa Işık'la kendi küçüklüğünü birbirine karıştırıp, hemen müdahale edebilirdi; ama şimdi fark edip regüle ediyordu kendini. Bazen nefesini izlemek, bazen de bahçedeki sevdiği ağacına bakmak yeterli oluyordu. Sonra Işık'ın kendi ilişkisini kendisinin yönetmesini seyrediyordu. Kızını seyretmek çok iyileştirici geliyordu Ayşenur'a. O istemediği bir şeyi eliyle iterek, hayır diyerek, o da olmazsa ağlayıp annesini çağırarak gayet güzel belirtiyordu.

Nur Hanım'a fenalık gelmişti bile; bir süre sonra aile, torun her şey o kadar fazla gelmeye başlamıştı ki beden dilinden anlaşılıyordu sıkıntısı. Yapabildiği bu kadardı. Bazen Ayşenur'un içinden "Keşke annem..." diye başlayan bir düşünce çıkıyordu ama kendini hemen yakalıyordu. Onu nasihat verirken gördükçe şimdi daha iyi anlıyordu annesinin tembihlerinin neden kendisini rahatsız ettiğini. O kadar duygudan yoksun, arkasında gerçek bir deneyim bile olmayan, kulaktan dolma kuru öğütlerdi ki bunlar!

O gün annesiyle, kaldıkları otelin kapısında buluşacaklardı. Birlikte Pearl Caddesi'ni gezeceklerdi. Ali Bey, Boulder'da birkaç okul görmek istemişti. Türkiye'de Montessori gibi farklı sistemler popüler olmaya başlayınca, o da ortaklarıyla birlikte yeni açılacak okullar için farklı arayışlara girmişti. Stacey onun için birkaç okuldan randevu almış, isterse beraber gidebileceklerini söylemişti. Ali Bey'in İngilizce bilmesi Ayşenur'un işini kolaylaştırıyordu. Michael'ın ailesiyle bir ilişki kurabilmişti en azından. Çocukluğu boyunca babasının Fransız edebiyatına olan ilgisinden etkilenmiş olan Nur Hanım ise evlenip köyden ayrıldıktan sonra yıllarca Fransızca dersleri almıştı. İngilizce hiç ilgisini çekmemişti, ihtiyacı da olmamıştı zaten bugüne kadar. İngilizce bilmeyince de Michael ve ailesiyle pek bir ilişki kuramamıştı. Bilse de ilişkiye girer miydi? Orası şüpheli, diye iç geçirdi Ayşenur kendi kendine gülerek.

Nur Hanım dakik bir insan olarak, söylediği saatte otelin kapısındaydı. Işık, Ayşenur'un sırtında uykuya dalmıştı. Otelden çıkıp caddeye doğru yürüdüler. Daha şimdiden sokak sanatçıları karşılarına çıkmaya başlamıştı bile. Annesi İstanbul'un çirkin ve pis caddelerinden yakınmaya, buranın ne kadar farklı olduğunu anlatmaya başlamıştı. Güzel bir şeyi anlatmak için neden kötü bir şeyle kıyaslamak zorunda insanlar, diye geçirdi içinden Ayşenur. "Batılılaşmak böyle bir şey" diyordu. Bu konuşmanın nereye gideceğini ve kendisini ne kadar tetikleyebileceğini şimdiden fark edebiliyordu Ayşenur. O yüzden ağaçlardaki Noel'den kalma süslere, etraflarındaki bembeyaz kara, performans sanatçılarına bakarak kendini regüle ediyordu. Hele kitapçılara girip çıkmak en güzeliydi. Böylece ayrı ayrı kitap bakabiliyorlardı.

Bir ara Işık uyanınca onu emzirmek için bebek askısının çantalı kısmını öne çevirdi Ayşenur. Işık emerken yürümeye devam ettiler.

"Hatırlıyor musun, İstanbul'dayken bir gün onu bana bırakıp gitmiştin. Döndüğünde de uyumuş bulunca çok şaşırmıştın" dedi annesi.

"Evet, çok iyi hatırlıyorum. Hâlâ da o günü düşününce şaşırıyorum. Daha yeni yeni emmeden uyumayı deneyimliyor çünkü" diye cevap verdi Ayşenur.

"O gün sana söyleyememiştim. Işık benim mememi emmişti" dedi

Nur Hanım giderek kısılıp fısıltıya dönen bir sesle.

Ayşenur gülmeye başladı. “Benim ememediğim memelerini torunun emdi demek. Bizim doğal anneler grubunda büyükanneler günü düzenleniyor bazen. Eski nesiller gelip bizimle kadın olmak üzerine sohbet ediyorlar. Gelen kadınlardan biri torununu emzirmiş. Kızı erken yaşta ölünce onu rahatlatmak için emzirirken süt gelmeye başlamış. Zaten eski kabilelerde yaygın bir gelenekmiş kadınların bu şekilde birbirlerini desteklemeleri. Bizim kültürde de sütannesi diye bir şey var ya.”

Annesi kaşlarını çattı, “Bunlar köylü işleri. Batılı kültürlerde olmaz böyle şeyler. Ben kendimi çok garip hissettim. Söyledim. Bitti işte.”

“Anne nasıl saçmaladığını bir duysan. Seninle de bir şey konuşulmuyor” diye duygularını kustu Ayşenur. Ancak on dakika sonra kendine geldi. Nur Hanım kendi duvarlarını kurmuş, dikenli tellerle çevirmişti bile.

Ayşenur olanları ve kendi duygularını fark ettiği an, eski dinamiği tekrarlamak zorunda değilim, diye düşündü. En azından kendi için başka bir şey deneyebilirdi: “Üzgünüm anne, biraz bağırdım. Sanırım benim fikirlerimi de ciddiye almana ihtiyacım var” dedi.

“Saçma sapan köylü fikirleri olmadığı sürece” dedi annesi.

O an çekip gitmek isteyen, önüne duvarlar çekmek isteyen halini gördü. Demek eskiden böyle oluyordu; kopuyor ve kendimi kapatıyordum, diye düşündü. Kopmayacağım, bana ne küsmeyeceğim, diye kendi kendine espri yaptı düşüncelerinde. Ve annesine “Hadi gel sana en sevdiğim kitapçıyı göstereyim” dedi.

Zen ve meditasyon kitaplarının olduğu bölümde buldu kendini. Ezra Bayda’nın *Being Zen* kitabı çarptı gözüne. Kitabı aldı, gözlerini kapattı, bir sayfa açtı, parmağını gelişigüzel bir yere koydu. Sonra gözlerini açtı ve parmağının durduğu satırları okumaya koyuldu:

Zorluklar, yürüdüğümüz yolda karşımıza çıkan engeller değil. Zorluklar, yolun ta kendisi. Fark etmek için araçlar sadece. İstemediğimiz bir olaya hoş geldin demeyi öğrenebilir miyiz? Ona bir fark etme çağrısı olarak bakabilir miyiz? O olayı burada öğrenilecek bir şey var diye yorumlayabilir miyiz? Ve tüm bunların kalbimize işlemesine izin verebilir miyiz? Hayatın bize sunduğu o an her ne ise, onunla olma isteğinin ne anlama geldiğini öğreniyoruz. Hatta o an bundan hoşlanmasak da. Çünkü o zorlukların ta kendisi bizim iç çalışmamız, bizim

yolumuz, bizim hayatımız...

Ayşenur gülümsedi. Saçlarının yüzüne dokunuşunu hissediyordu yine. Kocaman bir şükran duygusu çıktı içinden. Sonra o duygu her şeyi kapladı. “Hayatın, o an bana sunduğu her şeyle olma isteği” diye tekrarladı.

Bir kere ışığı tanımaya başladı mı yolcu, o ışığın içindeki karanlıkları anlamlandırır. Karanlık ile ışığın bir madalyonun iki yüzü gibi olduğunu anlar. Madalyonun iki yüzünün de aynı yüz olduğunu tecrübe ettiği an ise artık varılacak bir yer olmadığını, hayatın sadece bir yolculuk olduğunu kavrar.

Sözlükçe

Amigdala: Limbik sistemin bir parçasıdır. Özellikle korku ve öfke duygularının işlenmesinde ve dışavurumunda etkilidir. Ayrıntılı bilgi için Dan Siegel'ın *The Developing Mind* adlı kitabı incelenebilir.

Bağımlı ilişki: Buradaki bağımlı kelimesi tiryaki/müptela anlamındaki bağımlılıktan farklıdır. Bebeğin tamamen ebeveyne bağımlı olması anlamında kullanılmıştır. Bebek ilk yıllarında ebeveyne tamamen bağımlıdır. Bağımsızlığı hızlandıramayız. Çocuğun bağımlılık ihtiyacı dolduğunda bağımsızlığını ilan edecektir. Ayrıntılı bilgi için ebeveynin çocuğu erken bağımsızlığa itmesinin onun bağımlılık ihtiyacını arkadaşlarına bağlanarak doldurmaya çalışması ve bunun getirdiği sorunların işlendiği *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* adlı kitap incelenebilir.

Bağlanma kuramı: Ebeveyn-çocuk bağının kalitesi ve güçlülüğünü ifade eder. Bu kuram içinde bağın nasıl oluştuğu, nasıl geliştiği, nasıl koptuğu ve onarıldığı, ayrıca uzun dönem ayrılıkların, kayıp ve yoksunluğun kişiye etkisini inceler. Ayrıntılı bilgi için Robert Karen'in *Becoming Attached* adlı kitabı incelenebilir.

Default mod: Beynin belirli ve birbiriyle bağlantılı alanları hiçbir şeyle ilgilenmediğimizde aktivitesini artırır, bir işle meşgul olduğumuzda ise aktivitesini azaltır. Ayrıntılı bilgi için Kelly McGonigal'ın *The Neuroscience of Self Compassion* adlı kitabı incelenebilir.

Dış regülasyon: Sadece bir tarafın diğerini rahatlatmasıdır. İlk yıllar bebeklerin ihtiyacıdır. Ebeveyn dış regülatör olur. Eğer yetişkin ilişkisinde sadece bir tarafın diğerini rahatlattığı bir dinamik söz konusuysa ilişki tiryakiliğinden (*co-dependency*) söz edilebilir.

Doğal ebeveynlik: Bağlanma kuramını baz alan ebeveynlik akımına verilen addır. İngilizce *attachment parenting* teriminin Nilüfer Devecigil tarafından Türkçe kullanılan karşılığıdır. Bu akımın temeli ebeveynin bebeğin sinyallerini görüp, doğru yorumlayıp, kısa bir sürede cevap vermesiyle güçlenen anne-bebek bağını baz alır. Ayrıntılı bilgi için William ve Martha Sears'in birlikte yazdığı *Doğal Ebeveynlik* adlı kitap incelenebilir.

Doğal otorite: Çocuk ebeveyne güvenli bağlandığında ebeveyn için iyi olmak ister. Bu çok güçlü ve doğal bir süreçtir. Bu doğal otoriteyle ebeveyn herhangi bir ceza, tehdit, ödül vs. kullanmaya ihtiyaç duymaz. Ebeveyn olmak çocuğun potansiyeline ulaşması için gerekli ortamı yaratmaktır. Ayrıntılı bilgi için bkz. Gordon Norton www.eomego.com interview.

Dopamin: Duyguları, hareketleri, zevk ve acı algılarını etkileyen beyin kimyasalıdır. Var olan beş dopamin reseptöründen herhangi biri düzgün çalışmazsa DEHB, uyku sorunları, motivasyon azlığı, agresiflik baş gösterebilir. Ayrıntılı bilgi için bkz. http://www.beslenmedestegi.com/saglik-rehberi/dopamin-nedir

Dr. Benjamin Spock: Amerikalı çocuk doktorudur. 1946 yılında yayımlanan *Bebek ve Çocuk Bakımı* adlı eseri ilk 50 yılda İncil'den sonra en çok satan kitap olmuştur. Ayrıntılı bilgi için bkz. https://tr.wikipedia.org/wiki/ _Spock

Duygusal regülasyon: Kişinin duygusal bir tecrübeyi yönetmesini ve yanıt verebilmesini ifade eder. Sağlıklı regülasyon stratejilerimiz yanında sağlıksız olanları da vardır. Hepimiz bazen duygularımızı bastırmak adına yeme, içme, televizyon izleme gibi aktivitelerin içinde bulabiliriz kendimizi. Ancak bunlar tek regülasyon stratejimiz olduğunda tiryakiliğe dönüşebilir. Diğer regülasyon stratejileri için bkz. dış regülasyon, karşılıklı regülasyon, öz-regülasyon.

Duyusal bütünleme: Vücudumuzdan ve dış çevreden gelen duyusal bilgilerin sinir sisteminde organize edilerek kullanılır hale getirilmesi işlemine verilen addır. Bir birey herhangi bir duyuyla gelen algıyı mükemmel bir biçimde yorumlayabilirken, başka biri aynı algıyı aynı şekilde algılamakta güçlük çekebilir (*Meydan Okuyan Çocuk*, Stanley Greenspan). İyi çalışmayan bir araba

metaforuyla açıklayabiliriz günlük hayatta duyusal bütünleme sorunu olan çocukları. Böyle bir arabayı sürdüğünüzde gaza basarsınız, bazen araba ileri fırlar, bazen yanıt vermez. Çocuklar da böyle bir durumda başka hiçbir şeye yoğunlaşamadıkları için pek çok duygu ve davranış sorunuyla karşılaşırlar.

Glutamat: Proteinlerin yapıtaşı olan bazı aminoasitler nöronlar arasında mesajcı moleküller olarak görev yaparlar. Glutamat adlı aminoasitler beyinde uyarıcı olarak görev yapan, yani diğer nöronları tetikleyen moleküldür.

Güvensiz bağlanma: Bağlanma beynin doğuştan gelen ve çocuğu emniyette tutmak adına oluşan bir sistemdir. Böylece çocuk bağlandığı kişiye yakın olmak ister, stres zamanında rahatlamak için bağlandığı kişiye gider. Bu noktada sorunlar oluşursa ebeveyn-çocuk ilişkisi güvensiz bağlanmaya neden olur. Çeşitleri ise kaygılı, kaçınmalı ve karmaşık bağlanma olarak sayılabilir.

Hiperaktivite: Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmayan hareketlilik, dürtüsellik ve dikkat eksikliği durumudur. Ancak hiperaktivite bağlanma sorunlarıyla benzerlik gösterdiği için pek çok çocuğa gereksiz yere ilaç verildiği de bilinmektedir. Ayrıntılı bilgi için bkz. http://www.khbrisch.de/files/adhd-etiological_model_220610.pdf

Hipokampus: Hareketlerin davranış biçimine dönüşmesinde önemli role sahip olan limbik sistemde rol alır. Ayrıca hafıza ve özellikle de kısa süreli hafıza üzerinde rolü vardır. 1,5-2 yaşa dek bebeğin hafızası sadece beden hafızası (*implicit*) şeklindedir. Bizim bildiğimiz şekilde hatırlama (*explicit*) hipokampusun devreye girmesiyle başlar. Ayrıntılı bilgi için Dan Siegel'ın *The Developing Mind* adlı kitabı incelenebilir.

İçsel farkındalık: Kişinin dikkatini kendi içinde ve dışında olan tecrübelere şimdiki anda vermesidir. İngilizcede *mindfulness* olarak geçer.

İhlal: Çocuğa fiziksel ya da psikolojik olarak kötü davranılması, istismar anlamına gelir.

İhmal: Çocuğa bakmakla yükümlü kimsenin, çocuğun gelişimi için gerekli duygusal ihtiyaçları karşılamaması ya da bu ihtiyaçları dikkate almamasıdır.

İnteraktif regülasyon: Bebeğin zihni, görmeyi merak eden bir yetişkin tarafından keşfedilmelidir. Ebeveynin bunu yapabilmesi için önce kendi zihnini merak etmesi gerekir. Stan Tatkin der ki: "Ebeveyn bulmak için önce kaybetmelidir. Senin zihnini yeniden ve yeniden bulma isteğim bu regülasyonun temelini oluşturur." Yetişkin ilişkisinde de uyumludan uyumsuza ve uyumsuzdan uyumluya geçeriz. Ya da ilişki kopar ve hemen onarırız. Bunun için yüz yüze, göz göze bir duruş şarttır. Bu ilişki dansını iki kişinin sinir sistemi birlikte yapar. Ayrıntılı bilgi için Stan Tatkin'in *Love and War İn İntimate Relationships* adlı kitabı incelenebilir.

Kaçınmalı bağlanma: Ebeveynin çocuğuyla uzak, duygusal iletişimden yoksun ya da iten, istemeyen bir ilişki kurmasıdır. Ayrıntılı bilgi için Robert Karen'in *Becoming Attached* adlı kitabı incelenebilir.

Karmaşık bağlanma: Ebeveynin çocuğa karşı davranışı devamlı kaotik, korkutucu, patlayan öğeler içerirse ve ebeveynin bu hali devamlılık arz ederse çocuk kendini trans halde, bedeninden kopma gibi duygusal yerlerde bulabilir. Çocuk ilerde ilişkileri güvenilmez hissedileceği gibi, stresle karşılaştığında kendini bedeninden kopma (disosye) hallerinde bulabilir. Ayrıntılı bilgi için Robert Karen'in *Becoming Attached* adlı kitabı incelenebilir.

Kaygılı bağlanma: Ebeveynin çocukla iletişimi bazen güvenli, bazen değildir. Ebeveyn sık sık çocuğun sınırlarına girer. Çocuk ebeveyne bağımlı olabileceğinden emin olamaz, çünkü bazen ebeveyn vardır, bazen yoktur. Çocuk ebeveyne karşı emin olamama hali ve kaygı geliştirir. Ebeveyn bebeğini "Onu ağlatmayacağım" diyerek kucağına alır ama kafası kendi stresiyle dolu olduğu için o ana uyumlanamaması bu duruma örnek verilebilir.

Kazanılmış sağlıklı bağlanma: Kişi hangi bağlanma şeklinden gelirse gelsin çocukluk hikâyelerinden bir anlam çıkarırsa geçmişin duyguları bugünü etkilemeyi bırakır. Kişi neden geçmişte öyle davrandığını, savunma sistemlerini anlamlandırır. Bu içsel bakış sayesinde hikâyesinden anlam çıkarmaya ve bu da bugünkü ilişkilerdeki bağlanma şeklini güvenli bağlanmaya dönüştürmesine yardımcı olur. Ayrıntılı bilgi için Helen P. Heller'in *Somatic Attachment* adlı kitabı incelenebilir.

Kortizol: Stresle aktive olan ve strese cevap veren bir hormondur. Çocukların bedenlerinde uzun dönem çok az ya da çok fazla olması ciddi sorunlara yol açabilir. Çocuğun kortizol seviyesini optimumda tutmak onun kendini güvende hissetmesine ve beyninin daha iyi çalışmasına yardımcı olmak adına önemlidir.

Kronik stres: Uzun dönemli stres çocuğun hem fiziksel hem de beyin sağlığını etkiler. Kortizol seviyesinin yüksek olması hipokampusun çalışmasını etkileyebilir ve bu da çocuğun algısını değiştirir. Günlük hayatını geçmişte yaşadığı travma yönetir. Ayrıntılı bilgi için Dan Siegel'ın *The Developing Mind* adlı kitabı incelenebilir.

Mindful çalışma: Kişinin şimdiki anda kendi içinde ve dışında ne olduğuna yargılama ve etiketleme yapmadan gözlemleyebilmesine destek olan çalışmalar bütünüdür. Yoga, meditasyon, tai chi, qigong bu çalışmalara örnek sayılabilir.

Mindfulness: O anın içinde kişinin kendine ve dışarıdan gelen tecrübelere dikkat vermesi olarak tanımlanır. Bu dikkat verme becerisi meditasyon gibi çeşitli çalışmalarla geliştirilebilir.

Norepinefrin: Beynin dikkat ve çevreye yanıt vermeyle ilgili bölümlerini etkileyen bir nörotransmitterdir. Epinefrinle birlikte norepinefrin, kalp atım hızını, depolardan glikoz salınımını ve iskelet kaslarına giden kan akımını artırarak "savaş ya da kaç" (*flight or fight*) yanıtının temelini oluşturur. Dengesizliğinde ise stres, obezite, insülin direnci ve duygudurum bozukluklarına yol açar.

Nörotransmitter: Nöronlar arasında ya da bir nöronla başka bir (tür) hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallara nörotransmitter (uyarıcılara tepki) denir. Sinir sistemi boyunca sinirsel sinyaller bu kimyasal taşıyıcılar yardımıyla iletilir. İki grup nörotransmitter madde bulunur. Bunlar uyarıcı ve sakinleştirici maddelerdir. Örneğin dopamin uyarıcı, serotonin sakinleştirici nörotransmitterdir. Beslenme ve stres dengesizliği burada dengesizlik yaratır. Sağlıklı bir zihin için denge şarttır. Ayrıntılı bilgi için Karyn Purvis'in *The Connected Child* adlı kitabı incelenebilir.

Oksitosin: Son yıllarda medyanın epey dikkatini çekmiş bir hormondur. Adı aşk hormonu olarak da geçer. Bağlanma

süreçlerinde önemli rol oynar. Kadında doğumun başlamasına, bağlanmanın güçlenmesine yardımcı olur. Orgazm ve sarılma sırasında da oksitosin salgılanır. Psikolog Virginia Satir, "Hayatta kalmak için 4, kendimizi onarmak için 8, büyümek için ise günde 12 sarılmaya ihtiyacımız var" der. Ayrıntılı bilgi için bkz. http://www.hthayat.com/yasam/guncel/haber/1036528-dokunmak-iyilestiriyor

Otonom sinir sistemi: Parasempatik ve sempatik adlı iki daldan oluşur. Sempatik savaş ya da kaç mekanizmasını, parasempatik ise dinlen-beslen mekanizmasını kontrol eder. Bu iki sistemin dengeli çalışması sağlıklı bir beden, zihin ve ruh sağlığı için önemlidir. Ayrıntılı bilgi için bkz. http://www.ybu.edu.tr/sinancanan/contents/files/363ossvereflex2012.pd

Ön lob: Aynı zamanda prefrontal korteks olarak anılan bu bölüm beynin sofistike alanının en önemli parçasıdır. Ebeveyn-çocuk bağlanmasında önemli bir rolü vardır. Ebeveynin anın içinde ilişkiye verdiği dikkat bu bölümün sağlıklı gelişimi için önemlidir. Ebeveynin bebeğinin zihnini merak etme davranışlarıyla bebek kendi zihnini fark eder. Yedi bölgeye ayrılır. Ayrıntılı bilgi için bkz. http://www.drdansiegel.com/blog/2015/01/22/brain-insights-and-well-being-3/

Öz-regülasyon: İngilizce *self regulation* kelimesinden gelir. İçdürtüleri regüle edebilme kapasitesidir. İlk 10-11 ay bebekte bu kapasite yoktur. Frontal bölgenin gelişimiyle devreye girer. İlk zamanlar bebek bunu ebeveynden ödünç alır. İlk 18 ay göz göze, yüz yüze temas olmayınca bebek bunu öğrenemez. Sosyal, duygusal beceriler ilk 18 ayda oluşur. O yüzden bebeğin parasempatik ya da sempatik sistemi dengesizliğini ebeveynin regüle etmesi ilk yıllarda önemlidir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Stan Tatkin https://stantatkinblog.wordpress.com/

Proprioseptif: Beden parçalarımızın nerede olduğunu onlara bakmak zorunda olmadan hissedebilmemizi sağlayan iç histir. Bu iç beden farkındalığı reseptörleri eklem, kas, bağdokularında mevcuttur. Düşmemek için oturduğumuzda, hareket ettiğimizde dikkatimizi bedenimize vermemize gerek kalmaz, çünkü iç sensörlerimiz bu işin üstesinden gelir. Ancak bu sistem iyi çalışmadığında çocuk

bedenine bakmadan nerede olduğunu anlayamaz. O yüzden hareket etmek olsun, hareketsiz durmak olsun çocuk bilinçli olarak dikkatini vermek zorundadır ve bu bazen sakar gibi gözükmesine neden olabilir. Ayrıntılı bilgi için Lindsey Biel ve Nancy Peske'nin birlikte yazdığı *Raising a Sensory Smart Child* adlı kitap incelenebilir.

Rahatlatıcı kimyasal: Serotonin GABA gibi rahatlatıcı nörotransmitterdir. Vücutta sakinleştirici etkisi olan GABA'nın dengesizliği anksiyete, uykusuzluk ve kompulsif yeme bozukluğuna neden olur.

Regülasyon dansı: Anne-bebek ya da eşler arasındaki iletişim sırasında uyum ve uyumsuzluk akışının, kimin kimi regüle ettiğinin anlaşılamayacağı kadar dengeli akmasıdır. Bu dansla çocuk otonom sinir sisteminin iki dalının denge esnekliğini tecrübe eder. Ayrıntılı bilgi için Ellen Galinsky'nin *Mind in the Making* adlı kitabı incelenebilir.

Regülatör: Regüle eden kişi anlamında kullanılmıştır. Çocuk ilk yıllarda ilkel beyin fonksiyonlarına tabidir. Sistemin ön lobu gelişene dek ebeveyn-çocuk için bir regülatör olur. Çocuğun duygudurumunu dışarıdan dengeler. Ebeveyn sağlıklı bir regülatör gibi bunu yaparsa çocuk sağlıklı öz-regülasyon becerileri kazanır. Ancak ebeveyn kendi duygularını sakinleştirmekte zorluk çekiyorsa ve depresyon, uyumlanma, dürtü kontrolü gibi sorunlar yaşıyorsa çocuğun regülasyonu da arızalı gelişecektir.

Regüle etmek: Prefrontal korteks ya da ön lob otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik dallarını yönetir. Sempatik aktive olduğunda kalp atışı artar ve sistem savaşmaya ya da kaçmaya hazırlanır. Parasempatik ise ters reaksiyonları harekete geçirerek sistemi rahatlatır. Günlük hayatta her şeyin normal olduğu anlarda bu sistem dengededir, yani kişi regüledir. Ancak uyaran fazlalığıyla çocuğun duygu, duyum ve hareketleri hızlandığında ya da uyaran azlığıyla çocuk donmaya çekildiğinde ebeveyn kendi duygudurumu ve de duyum, davranış stratejileri ile çocuğunun sisteminin optimum seviyeye gelmesine yardımcı olur. Bu durum regüle etmek diye adlandırılır. Regüle etmek terimi duygu, davranış ve duyumlar için kullanılır. Bu terim, dengelemek

ve düzenlemekten farklı anlamda olduğu için kitapta regüle etmek olarak kullanılmıştır.

Sağ kalma modu: Atalarımız vahşi yaşamda hayatta kalmak için beynin ilkel kısmının iyi çalışmasına ihtiyaç duydular. Karşılarına bir aslan çıktığında beynin tüm sistemi savaş, kaç ya da don modunu almazsa hayatta kalma şansları olmazdı. Biyolojik olarak sistemin kendini korumak adına buna ihtiyaç duyduğunu söylüyor araştırmacılar. Her ne kadar zamanımızda etrafta aslanlar olmasa da sistemimiz herhangi bir tehlike hissettiğinde hayatta kalma moduna geçebiliyor. Hayatta kalma modu otomatik çalışan ve bizi karşımızdaki tehlikeyle savaşmaya, savaşamayacaksak kaçmaya ya da donmaya hazırlayan sistemdir. Ayrıntılı bilgi için bkz. https://www.psychologytoday.com/blog/the-embodied-mind/201212/survival-mode-and-evolutionary-mismatch

Sakinleştirmek: Sinir sistemi çok yukarı çıktığında aşağı çekmek anlamında kullanılmıştır. Sistemdeki uyarıcı nörotransmitterlerin, rahatlatıcı olanlarla dengelenmesi gibi.

Serotonin: Sakinleştirici bir nörotransmitterdir, yani beyni uyarmaz. Serotoninin yeterli seviyede olması, dengeli bir ruh hali için gereklidir. Ayrıca uyarıcı nörotransmitterlerin aşırı aktif olmasını da etkiler. Eğer sürekli uyarıcı ilaçlar ya da kafein kullanırsanız, serotonin miktarında zamanla azalma olur. Ayrıntılı bilgi için Karyn Purvis'in *The Connected Child* adlı kitabı incelenebilir.

Sözsüz mesaj: Sağ beyin fonksiyonudur. Ses tonu, beden duruşu, göz teması, yüz ifadeleri, yanıtın zamanlaması ve yoğunluğu iletişimin önemli fonksiyonlarıdır. Kişinin iç sürecini kelimelerden daha direkt ve daha gerçek ortaya koyar. Ebeveyn, çocuğunda bunları iyi okuyamazsa, çocuk da iyi okumayı öğrenemez.

Strange situation: Alışılmadık durum deneyi, Türkçede yabancı durum deneyi olarak da geçer. Ancak alışılmadık kelimesi buradaki *strange* anlamını daha iyi vurgular. Ayrıntılı bilgi için John Bowlby'nin *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development* adlı kitabı incelenebilir.

Süpervizyon: Meslekte deneyimli bir uzmanın, daha az deneyimli bir uzmana sunduğu destektir. Terapist, mesleğinin ve yaşamının hangi sürecinde olursa olsun süpervizyon desteği almalıdır. Bu bilgi

olarak destek ihtiyacı değil, gözlem olarak destek ihtiyacının önemi açısındandır. Süpervizör terapistin kognitif yapısından çok duygu, duyum sürecini gözlemler. Terapistin kendi niyet ve tetiklenmelerini fark etmesine yardımcı olur. Ayrıntılı bilgi için David Campbell ve Barry Mason'un birlikte yazdığı *Perspectives on Supervision* adlı kitap incelenebilir.

Tai chi: Tao felsefesinin harekete dönüşmüş şeklidir. Doğadan esinlenen hareketlerdir. Hareketler bilinçli bir dikkat gerektirir. Ayrıntılı bilgi için Dr. Bob Bacher'ın *How to Tai Chi in 10 Minutes a Day* adlı kitabı incelenebilir.

Tao te ching: İnsan zihninin, varoluşu anlama sürecine bir tür anlam kazandırmak ve bir biçimde referans noktası oluşturmak adına, sistematik bir biçimde birbiriyle etkileşen kavramları anlatır. Bir şey ortaya çıkarken yok oluşunu da birlikte getirir. Olmak ya da olmamak, birbirlerinin veçheleridir ve karşılıklı olarak birbirlerinin nedeni olurlar. Ayrıntılı bilgi için Lao Tzu'nun *Tao Te Ching* adlı kitabı incelenebilir.

Tecrübe modu: Kişi kitap okumak gibi herhangi bir aktiviteye girdiğinde ve dikkatini bir işe verdiğinde beyin *default moddan* çıkıp tecrübe moduna girer. Bu moda *task positive network* denir. Ayrıntılı bilgi için Steven Laureys, Olivia Gosseries ve Giulio Tononi'nin birlikte yazdığı *The Neurology of Consciousness* adlı kitap incelenebilir.

Tetiklemek: Herhangi bir olayın geçmişten gelerek bugünü etkilemesi. "Adamın konuşması beni tetikledi" dediğimizde, adamın ses tonu, sözleri vs. bende duyum, düşünce ve duygu olarak tepki yarattı, çünkü bana bununla ilgili geçmişten gelen bir olayımı hatırlattı. O olay su yüzüne çıktı. Tepki verdiğim o olay aslında adamın konuşması değil. Travmanın bugünü etkilemesi konusunda ayrıntılı bilgi için Cheryl Arnold ve Ralph Fisch'in birlikte yazdığı *The Impact of Complex Trauma on Development* adlı kitap incelenebilir.

Theraplay: Temel prensibi bağlanma teorisine dayalı bir oyun terapisi şeklidir. Yetişkin rehberliğinde düzenlenir. Theraplay birebir kullanıldığı gibi gruplarla da uygulanabilir. Ayrıntılı bilgi için Phyllis B. Booth ve Ann M. Jernberg'in birlikte yazdığı

Theraplay adlı kitap incelenebilir.

Uyarıcı kimyasallar: Epinefrin, dopamin, histamin gibi nörotransmitterlerdir. İlaçlarda yaşanan travmaya göre uyarıcı kimyasalı azaltmak ve rahatlatıcıyı artırmak gibi düşünülebilir. Sistemde uyarıcı kimyasallar çok arttığında antidepresanlar serotoninle sistemi dengelemeye çalışır. Çocuklarda uyarıcı nörotransmitterler yukarı çıktığında duyu davranış stratejileri ve duygu regülasyonuyla dengelenebilir. Ayrıntılı bilgi için Carol Stock Kranowitz'in *Senkronize Olmayan Çocuk* (Pepino Yayıncılık) adlı kitabı incelenebilir.

Uyarmak: Sinir sistemi çok aşağı indiğinde (hareketsizlik, donma gibi tepkilerle) sistemi yukarı çekmek anlamında kullanılmıştır. Örneğin uzun süre sessiz bir yerde yaşadınız, sinir sisteminiz buna adapte oldu. Sonra şehre geliyorsunuz. İlk günler trafik, ses ve hareket sinir sisteminizin aşırı çalışmasına neden oluyor, sistem aşırı uyarılıyor. O yüzden sinirli, irrite hissedebiliyorsunuz kendinizi. Zamanla sisteme adapte oluyorsunuz ve uyarıcı nörotransmitterler aşağı iniyor, sakinleştirici yukarı çıkıyor. Sistem dengeleniyor. Artık bir fren sesine zıplamıyorsunuz. Ayrıntılı bilgi için Carol Stock Kranowitz'in *Senkronize Olmayan Çocuk* (Pepino Yayıncılık) adlı kitabı incelenebilir.

Vestibüler sistem: Memelilerde denge ve uzaysal oryantasyonla ilişkili motor koordinasyon ve denge duyusuna liderlik eden duyu sistemidir.

Yeterli derecede iyi ebeveynlik: İngiliz psikanalist Donald Winnicott'un en önemli kavramlarından biri yeterli derecede iyi anne kavramıdır. Burada bahsedilen anne ilk zamanlar bebeğinin ihtiyaçlarına tamamen uyumlanır. Zamanla bebek büyüdükçe, onun başarısızlıklarla baş edebilme becerisine göre bu uyumlanmayı azaltır. Ayrıntılı bilgi için Donald W. Winnicott'ın birlikte yazdığı *Ebeveynlerle Sohbet* adlı kitap incelenebilir.

Zehirli stres: En korkutucu stres türüne toksik stres ya da zehirli stres denir. Çocuk için toksik stresten bahsettiğimizde anlamı; bir ebeveyn tarafından aşağı çekilmeden, dengelenmeden çocuğun stres seviyesinin uzun süre ve yoğun olarak strese maruz kalmasıdır. Toksik stres çocuğun beyin yapısını değiştirebilir.

Ayrıntılı bilgi için Leslie Haley Wasserman ve Debby Zambo'nun *Early Childhood and Neuroscience* adlı kitabı incelenebilir.

Zen: Zen kelimesi Çince *chan* kelimesi ve Sanskritçe *dhyana* kelimesinden gelir. Kelimenin kökü görmek, gözlemlemek, bakmak anlamındadır. Kişinin kendi zihnine olan merakıyla başlayan iç yolculuktur. Ayrıntılı bilgi için Shunryu Suzuki'nin *Zen Mind, Beginner's Mind* adlı kitabı incelenebilir.

İlişkilerde incinir, ilişkilerde iyileşiriz...

Ayşenur'un yolculuğu Michael ile tanıştığında başladı. Karakteri sandığı, değişmez bildiği pek çok özelliğinin aslında mizacına yapışmış zehirli sarmaşık dalları olduğunu Michael ile ilişkisinde anlayacaktı. Ve o zehirli sarmaşıkları kişiliğinden, bakış açısından, hayatından sökmenin yolunu öğrenecekti. Geçmişi değiştirerek değil, geçmişten kaçarak da değil, geçmişten anlam çıkararak.

Bu ilişkide doğdu kızları Işık. Yolculuğun yeni bir dönemecine girmişlerdi. Geçmiş bir kez daha şimdi oluyordu ve Ayşenur bu kez kızıyla ilişkisinde kendini tanıyordu. Bütün zorlanmaların altından kendisi ve kendi annesiyle ilişkisi çıkıyordu.

Çok şey öğrendi bu yolculukta Ayşenur. Nörobilim, felsefe, şiir, mindfulness, tasavvuf içeren limanlara savruldu. Hepsi kendi hikâyesini anlamlandırdı.

Mevlânâ'nın sözünde aydınlandı:
"Yaralarımız, ışığın içeri girdiği yerdir."

Işığın Yolu, Psikolog Nilüfer Devecigil'den anne baba olmaya, bağlanmaya, geçmişin yaralarını sağaltmaya dair çarpıcı bir hikâye...