Dr. James R. Doty

SİHİR DÜKKÂNI



BİR BEYİN CERRAHININ BEYNİN GİZEMLERİNİ VE KALBİN SIRLARINI KEŞFETME ARAYIŞI

KİŞİSEL GELİŞİM

Stabil

SİHİR DÜKKÂNI

Bir Beyin Cerrahının Beynin Gizemlerini ve Kalbin Sırlarını Keşfetme Arayışı

DR. JAMES R. DOTY

Stabil

Stabil

SİHİR DÜKKÂNI
Bir Beyin Cerrahının Beynin Gizemlerini ve Kalbin Sırlarını Keşfetme Arayışı

DR. JAMES R. DOTY

Özgün Adı:
INTO THE MAGIC SHOP
A Neurosurgeon's Quest to Discover the Mysteries of the Brain and the Secrets of the Heart

ISBN: 978-605-72727-4-4

© 2016 by James R. Doty

© Stabil Kitap Yayın Sanat Dağıtım Pazarlama San. ve Tic. Ltd. Şti
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla Penguin Random House LLC'den alınmıştır. Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak göstermek suretiyle alıntı yapılabilir.

Yayın Koordinatörü: Ragıp Şahkulubey
Editör: Arzu Sarı
Çeviren: Yasemin Büte
Sayfa ve Kapak Tasarım: Şebnem Can Kılınçarslan
1. Baskı: Eylül 2023, İstanbul

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No:8 Kat:2
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No: 47939

STABİL KİTAP YAYIN SANAT DAĞITIM PAZARLAMA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Hürriyet Mah. Güngören Sok. No:5
Bahçelievler / İstanbul
Sertifika No: 51844
www.stabilkitap.com / info@stabilkitap.com

SİHİR DÜKKÂNI

Bir Beyin Cerrahının Beynin Gizemlerini ve Kalbin Sırlarını Keşfetme Arayışı

DR. JAMES R. DOTY

Çeviren
Yasemin Büte

Stabil

Ruth'a ve onun gibi içgörü ile bilgeliğini özgürce sunan herkese...

Bana şefkatin anlamını öğretmeye devam eden Kutsal Dalai Lama'ya...

Eşim Masha'ya ve her gün bana ilham kaynağı olan çocuklarım Jennifer, Sebastian ve Alexander'a...

İçindekiler

Giriş: Güzel Şeyler 9

BİRİNCİ BÖLÜM
Sihir Dükkânında

BİR: GERÇEK SİHİR 21

İKİ: RAHATLAYAN BİR BEDEN 32

Ruth Numarası #1
Bedeni Rahatlatmak 57

ÜÇ: DÜŞÜNMEK HAKKINDA DÜŞÜNMEK 60

Ruth Numarası #2
Zihni Ehlileştirmek 79

DÖRT: BÜYÜME SANCILARI 81

Ruth Numarası #3
Kalbini Aç 101

BEŞ: ÜÇ DİLEK 104

Ruth Numarası #4
Niyetinizi Açık Bir Şekilde Belirtin 123

İKİNCİ BÖLÜM
Beynin Gizemleri

ALTI: KENDİNİZİ VERİN 127

YEDİ: KABUL EDİLEMEZ 145

SEKİZ: BU BEYİN AMELİYATI DEĞİL 167
DOKUZ: HİÇLİK SULTANI 192

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Kalbin Sırları

ON: PES ETMEK 207
ON BİR: KALBİN ALFABESİ 218
ON İKİ: ŞEFKAT GÖSTERMEK 232
ON ÜÇ: TANRI'NIN YÜZÜ 247

Yazar Notu 254

GİRİŞ:
GÜZEL ŞEYLER

Kafa derisinin kafatasından ayrılırken çıkardığı belli bir ses vardır, tıpkı kaynağından ayrılan büyük bir cırt cırt parçası gibi. Bu ses yüksek, öfkeli ve biraz da hüzünlüdür. Tıp fakültesinde beyin ameliyatının sesleriyle kokularını öğreten bir ders yok. Aslında öğretmeliler. Kafatasını delen o ağır cerrahi matkabın vızıltısını. Matkabın açtığı delikler oyulurken kemik testeresi, ameliyathaneyi yaz talaşının kokusuyla doldurur. Kafatasının, beyni kaplayan ve dış dünyaya karşı son savunma hattı olarak görev yapan kalın kese dura zarından ayrılırken çıkardığı isteksiz pat sesi. Makasla yavaşça bu dura zarı kesilir. Beyin açığa çıktığında, her kalp atışıyla ritmik olarak hareket ettiğini görebilirsiniz ve bazen kendi çıplaklığını ve savunmasızlığını protesto etmek için inlediğini duyabilirmişsiniz gibi gelir, ameliyathanenin şiddetli ışıkları altında herkesin görebileceği sırları açığa çıkar.

Çocuk hastane önlüğünün içinde küçük görünüyor ve ameliyata girmeyi beklerken neredeyse yatak tarafından yutulmuş gibi.

"Büyükannem benim için dua etti. Sana da dua etti."

Çocuğun annesinin bu bilgi karşısında yüksek sesle nefes alıp verdiğini duyuyorum ve oğlu için cesur olmaya çalıştığını biliyorum. Elbette, kendisi için de... Belki benim için bile. Elimi çocuğun saçlarında gezdiriyorum. Kahverengi, uzun ve ince, bir çocuktan çok bebek saçına sahip hâlâ. Sonra bana doğum günü olduğunu söylüyor.

"Bugün ne olacağını tekrar açıklamamı ister misin şampiyon? Yoksa hazır mısın?" Ona "şampiyon" ya da "adamım" dememden hoşlanıyor.

"Ben uyuyacağım. Sen de 'O Çirkin Şey'i kafamdan çıkaracaksın. Böylece artık acımayacak. Sonra annemi ve büyükannemi göreceğim."

"Çirkin Şey" çocuklarda en sık görülen, kötü huylu beyin tümörü olan medulloblastomdur ve posterior fossada (kafatası tabanında) yer alır. Medulloblastom, ne kadar erken gelişmiş olursa olsun, bırakın dört yaşındaki bir çocuğu, bir yetişkin için bile telaffuz edilmesi kolay bir kelime değildir. Pediyatrik beyin tümörleri gerçekten çirkin şeylerdir, bu yüzden bu terimden rahatsız olmuyorum. *Medulloblastomlar* biçimsizdir ve genellikle beynin zarif simetrisindeki tuhaf istilacılardır. Serebellumun, yani beyinciğin iki lobu arasında ortaya çıkarak büyür, sonuçta sadece beyinciği değil, beyin sapını da sıkıştırarak nihayetinde beyindeki sıvının akışını sağlayan yolları bloke eder. Beyin şimdiye kadar gördüğüm en güzel şeylerden biri ve onu keşfedip iyileştirmenin yollarını bulmak benim için hafife alınmayacak bir ayrıcalık.

"Bana hazırmışsın gibi geldi. Süper kahraman maskemi takacağım ve aydınlık odada seni bekleyeceğim."

Çocuk bana gülümsüyor. Cerrahi maskeler ve ameliyathaneler korkutucu olabilir. Bugün onlara süper kahraman maskeleri ve aydınlık odalar diyeceğim, böylece o kadar korkmayacak. Zihin komik bir şey ama dört yaşındaki bir çocuğa anlambilimini açıklayacak değilim. Tanıdığım en bilge hasta ve insanlardan bazıları çocuklardı. Bir çocuğun kalbi sonuna kadar açıktır. Çocuklar size onları neyin korkuttuğunu, neyin mutlu ettiğini ve sizde neyi sevip neyi sevmediklerini söyleyecektir. Gizli bir gündemleri yoktur ve *gerçekte* nasıl hissettiklerini asla tahmin etmek zorunda kalmazsınız.

Annesine ve büyükannesine dönüyorum. "İlerleme kaydettikçe ekipten biri sizi bilgilendirecek. Tam bir rezeksiyon olacağını tahmin ediyorum. Herhangi bir komplikasyon beklemiyorum." Bu onlara duymak istediklerini söylemek için kullandığım cerrahi bir dil değil, planım temiz ve etkili bir ameliyatla tümörün tamamını çıkarmak ve bu Çirkin Şey'in ne kadar çirkin olduğunu görmek için laboratuvara küçük bir parça göndermek.

Hem annenin hem de büyükannenin korktuğunu biliyorum. Sırayla her ikisinin de elini tutup onları rahatlatmaya ve teselli etmeye çalışıyorum. Bu hiç kolay değil. Küçük bir çocuğun her sabah çektiği baş ağrısı her ebeveynin en kötü kâbusu olur. Anne bana güveniyor. Büyükanne, Tanrı'ya güveniyor. Ben de ekibime güveniyorum.

Hep birlikte bu çocuğun hayatını kurtarmaya çalışacağız.

* * *

Anestezi uzmanı onu uyuttuktan sonra, çocuğun kafasını kafatasını tutan bir kafa çerçevesine yerleştiriyorum ve onu yüzüstü yatırıyorum. Saç tıraş makinesini çıkarıyorum. Ameliyat bölgesini genellikle hemşire hazırlasa da ben kafayı kendim tıraş etmeyi tercih ediyorum. Bu benim yaptığım bir ritüel. Kafasını yavaşça tıraş ederken bu değerli küçük çocuğu düşünüyor ve ameliyatın her ayrıntısını zihnimde gözden geçiriyorum. İlk saç parçasını kesiyorum ve çocuğun annesine verilmek üzere küçük bir torbaya koyması için sirkülatöre veriyorum. Bu onun ilk saç kesimi ve şu anda annesinin aklındaki en son şey olsa da daha sonra onun için önemli olacağını biliyorum. Bu hatırlamak isteyeceğiniz bir dönüm noktası. İlk saç kesimi. Kaybedilen ilk diş. Okulun ilk günü. İlk kez bisiklete binmek. İlk beyin ameliyatı ise bu listede asla yer almaz.

Genç hastamın bu ilklerin her birini yaşayabilmesini umarak ince açık kahverengi saç tellerini nazikçe kesiyorum. Zihnimde onu ön dişlerinin olması gereken yerde büyük bir boşlukla gülümserken görebiliyorum. Bir omzunda neredeyse kendisi kadar büyük bir sırt çantasıyla anaokuluna gittiğini görüyorum. İlk kez bisiklete bindiğini, özgürlüğün o ilk heyecanını yaşadığını, saçlarında rüzgârla hararetli bir şekilde pedal çevirdiğini görüyorum. Saçlarını kesmeye devam ederken kendi çocuklarımı düşünüyorum. Onun tüm ilklerinin görüntüleri ve sahneleri zihnimde o kadar net ki başka bir sonuç hayal edemiyorum. Hastane ziyaretleri, kanser tedavileri ve ek ameliyatlarla dolu bir gelecek görmek istemiyorum. Çocukluğunda muzdarip olduğu beyin tümöründen kurtul-

muş biri olarak her zaman kontrolden geçmesi gerekse de onu geçmişinde olduğu gibi gelecekte de görmeyi reddediyorum. Mide bulantısı ve kusma. Bayılmalar. Çirkin Şey beynini sıkıştırıp canını yaktığı için annesine seslenerek sabah erken saatlerde kalkmalar. Hayatta tüm bunlar olmadan da yeterince acı var. İşimi rahatlıkla yapabilmek için saçlarını nazikçe kesmeye devam ediyorum. Kafatasının tabanına, keseceğimiz yere iki nokta koyup düz bir çizgi çiziyorum.

Beyin ameliyatı zordur, fakat beyin arka çukuru dediğimiz posterior fossadaki ameliyat daha da zordur ve bu, küçük bir çocukta dayanılmaz derecede zordur. Bu tümör büyüktür ve işimizi büyük bir dikkat ve hassasiyetle yaparız. Mikroskoptan bakan gözlerimizle saatlerce tek bir şeye odaklanırız. Cerrahlar olarak çalışırken kendi bedensel tepkilerimizi kapatma eğitimi alırız. Tuvalet molası vermeyiz. Yemek yemeyiz. Sırtımız ağrıdığında ve kaslarımıza kramp girdiğinde bunu görmezden gelmek için eğitim aldık. Ameliyathanedeki ilk asistanlığımı hatırlıyorum, ünlü bir cerrahlaydı, sadece çok zeki olmasıyla değil, aynı zamanda ameliyat yaparken kavgacı ve kibirli bir huysuz olmasıyla da tanınıyordu. Gözüm korkmuştu ve gergindim, ameliyathanede onun yanında dururken yüzümden terler akmaya başladı. Maskeme doğru nefes alıp veriyordum ve gözlüğüm buharlanmaya başlamıştı. Aletleri ve hatta ameliyat alanını bile göremiyordum. O kadar çok çalışmış, o kadar çok şeyin üstesinden gelmiştim ve şimdi buradaydım, tıpkı her zaman hayal ettiğim gibi ameliyat yapıyordum ama hiçbir şey göremiyordum. Sonra akla hayale gelmeyecek bir şey oldu. Yüzümden büyük bir ter damlası yu-

varlanarak steril alana düştü. Doktor çılgına döndü. Hayatımın en önemli anlarından biriydi, ilk kez ameliyata girmeme rağmen ameliyat alanını kirletmiştim, sonuç olarak ameliyathaneden apar topar kovuldum. O deneyimi hiç unutmadım.

Bugün alnım serin ve görüşüm açık. Nabzım yavaş ve sabit. Tecrübe fark yaratır ve ameliyathanemde diktatör değilim. Ya da kavgacı bir huysuz. Ekibin her üyesi değerli ve gerekli. Herkes kendi rolüne odaklanmış. Anestezi uzmanı çocuğun kan basıncını, oksijenini, bilinç seviyesini ve atan kalbinin ritmini izliyor. Ameliyat hemşiresi sürekli aletleri ve malzemeleri takip edip her ne yaparsam yapayım ihtiyacım olan her şeyin elimin altında olmasını sağlıyor. Steril örtülere takılı olan büyük bir torba çocuğun başının altında asılı durarak kanla irrigasyon sıvısını topluyor. Torba büyük bir vakum makinesine iliştirilmiş bir tüpe bağlı ve her daim sıvıları ölçüyor, böylece herhangi bir anda ne kadar kan kaybımız olduğunu biliyoruz.

Bana yardımcı olan cerrah, eğitimine devam eden kıdemli bir asistan ve ekipte yeni, ancak o da benim kadar kan damarlarına, beyin dokusuna ve bu tümörü çıkarmanın küçük ayrıntılarına odaklanmış durumda. Ertesi gün için olan planlarımızı, hastane politikalarını, çocuklarımızı ya da evdeki ilişkimizle ilgili sorunları düşünemiyoruz. Bu bir çeşit aşırı uyarılmışlık, neredeyse meditasyon gibi tek nokta konsantrasyonu. Biz zihni eğitiriz, zihin de bedeni eğitir. İyi bir takımınız olduğunda inanılmaz bir ritim ve akış vardır. Herkes senkronize olur. Zihnimiz ve bedenimiz koordineli tek bir anlayışla birlikte çalışır.

Beynin derinliklerindeki ana drenaj damarlarından birine bağlı olan tümörün son parçasını çıkarıyorum. Posterior fossa venöz sistemi inanılmaz derecede karmaşıktır ve ben tümörün son kalıntısını dikkatlice çıkarırken asistanım sıvıların emilimini sağlıyor. Dikkatinin bir an için dağılmasına izin veriyor ve o saniye içinde sakşın damarı yırtıyor ve kısa bir an için her şey duruyor.

Sonra durum kontrolden çıkıyor.

Yırtılan damardan gelen kan rezeksiyon boşluğunu dolduruyor ve bu güzel küçük çocuğun kafasındaki yara kanamaya başlıyor. Anestezi uzmanı çocuğun tansiyonunun hızla düştüğünü ve kan kaybını durduramadığını bağırarak söylüyor. Damarı klemplemem ve kanamayı durdurmam gerekiyor ama damar kan gölünün içine doğru çekildiğinden onu göremiyorum. Tek başına sakşın kanamayı kontrol edemiyor ve asistanımın eli de yardımcı olamayacak kadar titriyor.

"Kalbi tamamen durdu!" diye bağırıyor anestezi uzmanı. Masanın altına girmesi gerekiyor çünkü bu küçük çocuğun kafası bir kafa çerçevesine kilitlenmiş, yüzüstü yatıyor ve kafasının arkası açılmış durumda. Anestezi uzmanı çocuğun göğsüne bastırmaya başlarken diğer elini de sırtında tutarak umutsuzca kalbinin atmaya başlamasını sağlamaya çalışıyor. Büyük serum hatlarına sıvılar veriliyor. Kalbin ilk ve en önemli görevi kan pompalamaktır. Şu an vücuttaki her şeyi mümkün kılan bu sihirli pompa durdu. Dört yaşındaki bu çocuk önümdeki masada kan kaybından ölüyor. Anestezi uzmanı göğsüne pompaladıkça yara kanla dolmaya devam ediyor. Kanamayı durdurmak zorundayız, yoksa öle-

cek. Beyin, kalp çıkışının yüzde 15'ini tüketir ve kalp durduktan sonra sadece birkaç dakika hayatta kalabilir. Kana ve daha da önemlisi kandaki oksijene ihtiyacı var. Beyin ölmeden önce zamanımız tükeniyor, beyin ve kalbin birbirine ihtiyacı var.

Çılgınca damarı klemplemeye çalışıyorum ama tüm o kanın içinde damarı görmenin bir yolu yok. Başı pozisyonda sabitlenmiş olsa da göğüs kompresyonları onun biraz hareket etmesine neden oluyor. Ekip ve ben zamanımızın tükenmekte olduğunu biliyoruz. Anestezi uzmanı bana baktığında gözlerindeki korkuyu görüyorum... Bu çocuğu kaybedebiliriz. Kardiyopulmoner resüsitasyon, ikinci viteste debriyajla arabayı çalıştırmayı denemek gibi bir şey, özellikle de kan kaybetmeye devam ederken pek güvenilir değil. Körlemesine çalışıyorum, bu yüzden kalbimi aklın ve becerinin ötesinde bir olasılığa açıyorum ve onlarca yıl önce bana ihtisasta değil, tıp fakültesinde değil, California çölündeki küçük bir sihir dükkânının arka odasında öğretilen şeyi yapmaya başlıyorum.

Zihnimi sakinleştiriyorum.

Bedenimi rahatlatıyorum.

Geri çekilen damarı gözümde canlandırıyorum. Onu zihin gözümle, bu genç çocuğun nörovasküler yoluna katlanmış olarak görüyorum. Körü körüne ama bu hayatta görebileceğimizden daha fazlası olduğunu ve her birimizin mümkün olduğunu düşündüğünün çok ötesinde inanılmaz şeyler yapabileceğini bilerek uzanıyorum. Kendi kaderimizi kendimiz kontrol ederiz ve bu dört yaşındaki çocuğun kaderinin bugün ameliyat masasında ölmek olmasını kabul etmiyorum.

Açık klipsle kan gölüne uzanıyorum, kapatıyorum ve elimi yavaşça çekiyorum.

Kanama duruyor ve sonra çok uzaktaymış gibi gelen kalp monitörünün yavaş bip sesini duyuyorum. İlk başta zayıf. Düzensiz. Ama kısa süre sonra tüm kalplerin canlanmaya başladığında yaptığı gibi güçlenerek sabit bir hal alıyor.

Kendi kalp atışımın monitördeki ritme uymaya başladığını hissediyorum.

Daha sonra, ameliyat sonrası annesine ilk saç kesiminden kalan saç tutamını vereceğim ve küçük adamım anesteziden bir savaşçı olarak çıkacak. O tamamen normal olacak. Kırk sekiz saat içinde konuşmaya başlayacak ve hatta ben de ona gülerek Çirkin Şey'in gittiğini söyleyebileceğim.

BİRİNCİ BÖLÜM

Sihir Dükkânında

BİR:
GERÇEK SİHİR

Lancaster, California, 1968

Başparmağımın olmadığını fark ettiğim gün, sekizinci sınıfa başlamadan önceki yazın herhangi bir günü gibi başladı. Günlerimi kasabada bisiklet sürerek geçiriyordum, bazen hava o kadar sıcak oluyordu ki gidonumdaki metal, sobaya dokunuyormuşum gibi hissettiriyordu. Ağzımda her zaman tozun tadını alabiliyordum; hayatta kalmak için çöl güneşi ve sıcağıyla savaşan tavşan çalılarıyla kaktüsler gibi kumlu ve yabani ot tadında. Ailemin çok az parası vardı ve ben sık sık aç kalıyordum. Aç olmayı sevmezdim. Fakir olmayı sevmezdim.

Lancaster'ın en büyük ünü, Chuck Yeager'ın yirmi yıl kadar önce yakınlardaki Edwards Hava Kuvvetleri Üssü'nde ses duvarını aşmasıydı. Bütün gün uçaklar tepemizde uçar, pilotlar eğitilir ve uçaklar test edilirdi. Bell X-1'i Mach 1* hızın-

* Uçağın ses hızına oranla hızı. Örneğin deniz seviyesinde 1 atm basınçta ve 15°C hava sıcaklığında 1 Mach = 1226,5 km/saat (340 metre/saniye) olarak belirtilir. Yerde ses hızı göğe oranla daha yüksek değerdedir. Yerden yükseldikçe hava sıcaklığı düşer. (Çev. n.)

da uçuran ve daha önce hiçbir insanın yapamadığını başaran Chuck Yeager olmanın nasıl bir şey olduğunu merak ettim. Kırk beş bin fit yükseklikten, kimsenin mümkün olduğunu düşünmediği bir hızla giderken Lancaster ona çok küçük ve ıssız görünüyor olmalıydı. Bisikletimle ayaklarım yerden sadece bir karış yüksekte pedal çevirirken dahi bana küçük ve ıssız görünüyordu.

O sabah başparmağımın olmadığını fark etmiştim. Yatağımın altında en değerli eşyalarımın bulunduğu ahşap bir kutu saklıyordum. Karalamalarımın, bazı gizli şiirlerimin ve dünyada her gün yirmi bankanın soyulması, salyangozların üç yıl uyuyabilmesi ve Indiana'da bir maymuna sigara vermenin yasa dışı olması gibi öğrendiğim rastgele çılgın gerçeklerin yer aldığı küçük bir defter. Kutuda ayrıca Dale Carnegie'nin *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı* adlı kitabının eskimiş bir kopyası vardı. İnsanların sizden hoşlanmasını sağlamanın altı yolunu sıralayan sayfaları yıpranmıştı. Bu altı şeyi ezbere söyleyebilirdim.

1. Diğer insanlarla gerçekten ilgilenmeye başlayın.
2. Gülümseyin.
3. Bir kişinin adının, o kişi için herhangi bir dildeki en tatlı ve en önemli ses olduğunu unutmayın.
4. İyi bir dinleyici olun. Başkalarını kendileri hakkında konuşmaya teşvik edin.
5. Karşınızdaki kişinin ilgi alanına göre konuşun.
6. Karşınızdaki kişiye önemli olduğunu hissettirin ve bunu içtenlikle yapın.

Biriyle konuşurken bunların hepsini yapmaya çalıştım ama hep ağzım kapalı gülümsedim çünkü küçükken düşüp üst dudağımı sehpaya çarpmış ve ön süt dişimi kırmıştım. Düştüğüm için ön dişim çarpık çıkmış ve koyu kahverengi bir renk almıştı. Ailemin bunu düzelttirecek parası yoktu. Gülümsemek ve rengi bozulan çarpık dişimi göstermekten utanırdım, bu yüzden ağzımı hep kapalı tutmaya çalışırdım.

Kitabın yanı sıra, ahşap kutumda tüm sihir numaralarım da vardı; bir deste işaretli kartlar, bozuk paralarla değiştirebildiğim bazı hileli paralar ve en değerli varlığım: İpek eşarp ya da sigara saklamak için plastik bir başparmak ucu. O kitap ve sihir numaralarım benim için önemliydi, babamdan hatıraydı. Bu başparmak ucuyla çalışmak için saatlerimi harcadım. Belli olmaması için ellerimi nasıl tutacağımı ve sihirli bir şekilde kaybolmuş gibi görünmesi için eşarbı ya da sigarayı nasıl rahat bir şekilde içine sokacağımı öğrendim. Arkadaşlarımı ve apartmandaki komşularımızı kandırabiliyordum. Ama bugün başparmağım kayıptı. Gitmişti. Yok olmuştu. Bu durumdan hiç memnun değildim.

Erkek kardeşim her zamanki gibi evde değildi ama belki o almıştır ya da en azından nerede olduğunu biliyordur diye düşündüm. Her gün nereye gittiğini bilmiyordum, fakat bisikletime atlayıp onu aramaya karar verdim. O başparmak ucu en değerli varlığımdı. O olmadan ben bir hiçtim. Başparmağıma ihtiyacım vardı.

I. Cadde'deki tek alışveriş merkezinin yanından geçiyordum, her zamanki bisiklet turumda yer almayan bir bölgeydi çün-

kü alışveriş merkezi dışında her iki tarafta da yaklaşık iki kilometre boyunca boş tarlalar, yabani otlar ve tel örgülerden başka bir şey yoktu. Küçük marketin önündeki bir grup büyük çocuğa baktım ama kardeşimi göremedim. Kendimi rahatlamış hissettim çünkü genellikle kardeşimi bir grup çocuğun arasında bulursam bu, ona sataşıldığı anlamına gelir ve ben de onu korumak için kavgaya karışırdım. Benden bir buçuk yaş büyüktü ama daha küçüktü ve zorbalar kendilerini savunamayanlara sataşmayı severdi. Marketin yanında bir göz doktorunun muayenehanesi ve onun yanında da daha önce hiç görmediğim bir dükkân vardı: Kaktüs Tavşanı Sihir Dükkânı. Alışveriş merkezinin önündeki kaldırımda durdum ve otoparkın karşısına baktım. Tüm vitrin beş dikey cam bölmeden ve solda bir cam kapıdan oluşuyordu. Cam güneşten parlıyordu, kirli camlar yüzünden içeride birinin olup olmadığını göremiyordum. Açık olduğunu umarak bisikletle ön kapıya gittim. Plastik başparmak satıp satmadıklarını ya da satıyorlarsa ne kadar olduğunu merak ettim. Hiç param yoktu, fakat bakmanın bir zararı olmazdı. Bisikletimi dükkânın önündeki direğe yasladım ve hızlıca marketin önündeki bir grup çocuğa göz attım. Beni ya da bisikletimi fark etmişe benzemiyorlardı, böylece bisikletimi orada bırakıp kapıyı iterek açtım. İlk başta kıpırdamadı, sonra sanki bir sihirbazın asasını sallamasıyla yol verip sorunsuzca açıldı. İçeri girince başımın üstünde küçük bir çan çaldı.

Gördüğüm ilk şey kart desteleri, asalar, plastik bardaklar ve altın paralarla dolu uzun cam tezgâhtı. Duvarların karşısında da sihirbazlık için kullanıldığını bildiğim ağır siyah çantalar

ve sihirle illüzyon hakkında kitaplarla dolu bir kitaplık vardı. Köşede mini bir giyotin ve bir insanı ikiye bölmek için kullanabileceğiniz iki yeşil kutu bile vardı. Dalgalı kahverengi saçlı yaşlı bir kadın ciltsiz bir kitap okuyordu. Gözlüğü burnunun ucunda duruyordu. Hâlâ kitabına bakarak gülümsüyordu, sonra gözlüğünü çıkardı ve başını kaldırıp daha önce hiçbir yetişkinin yapmadığı şekilde doğrudan gözlerimin içine baktı.

"Benim adım Ruth," dedi. "Senin adın ne?"

Kocaman gülümsemesi ve şefkatle bakan kahverengi gözleriyle öyle nazikti ki çarpık dişimi tamamen unutarak ona gülümsedim.

"Ben Jim," dedim. O ana kadar bana Bob derlerdi. İkinci adım Robert'ti. Bana neden Bob dendiğini hatırlamıyordum. Ama her ne sebeple olursa olsun, bu kadın bana adımı sorunca "Jim" diye yanıt verdim. O andan itibaren tüm hayatım boyunca bu ismi kullanacaktım.

"Pekâlâ Jim. İçeri girmene sevindim."

Ne diyeceğimi bilemedim ve o da gözlerimin içine bakmaya devam etti. Sonunda iç çekti ama bu üzgün bir iç çekişten çok mutlu bir iç çekişti.

"Sana nasıl yardım edebilirim?"

Birden hiçbir şey düşünemez bir hale geldim. Bu dükkâna neden geldiğimi hatırlayamıyordum ve bir sandalyede çok fazla geriye yaslanıp da tam devrilmeden önce aniden kendinizi topladığınızda hissettiğiniz o duyguyu hissettim. Ben cevap verecek kelimeleri bulana kadar Ruth gülümsemeye devam ederek sabırla bekledi.

"Başparmağım," dedim.

"Başparmağın mı?"

"Plastik başparmak ucumu kaybettim. Sizde var mı?"

Bana baktı ve neden bahsettiğim hakkında hiçbir fikri yokmuş gibi omuzlarını silkti.

"Sihrim için. Bir sihir numarası. Bilirsin, plastik başparmak ucu."

"Sana küçük bir sır vereyim," dedi Ruth. "Sihirbazlık numaraları hakkında hiçbir şey bilmiyorum." Her türden alet ve numaranın sergilendiği sonsuzmuş gibi görünen vitrine baktım, sonra şaşırmış bir şekilde ona döndüm. "Dükkânın sahibi oğlum ama şu anda burada değil. Ben burada oturmuş, kitap okuyorum ve onun işini halledip dönmesini bekliyorum. Bunu söylediğim için üzgünüm ama sihir ya da parmak ucu numaraları hakkında hiçbir şey bilmiyorum."

"Sorun değil. Zaten sadece bakıyorum."

"Elbette. Etrafa bak, çekinme. Aradığın şeyi bulursan bana söylemeyi unutma." Güldü ve neden güldüğünden emin olmasam da gerçek bir sebep olmaksızın beni mutlu eden hoş bir gülüştü.

Dükkânın içinde dolaşıp bitmek tükenmek bilmeyen sihirli kartlara, aksesuarlara ve kitaplara baktım. Plastik başparmaklarla dolu bir vitrin bile vardı. Göz gezdirirken Ruth'un gözlerinin üzerimde olduğunu hissedebiliyordum ama bu, evimizin yanındaki marketin sahibi olan adamın dükkânına girdiğinizdeki size bakışı gibi değildi. O adamın benim bir şey çalacağımdan şüphelendiğini biliyordum ve oraya her girdiğimde onun şüpheci gözleri her adımımı takip ediyordu.

"Lancaster'da mı yaşıyorsun?" diye sordu Ruth.

"Evet," dedim, "ama şehrin diğer tarafında. Kardeşimi arıyordum ve dükkânı görünce içeri girmeye karar verdim."

"Sihir sever misin?"

"Bayılırım," dedim.

"Nesini seviyorsun?"

Sadece havalı ve eğlenceli olduğunu düşündüğümü söylemek istedim ama ağzımdan bambaşka bir şey çıktı. "Bir konuda pratik yapmayı ve o konuda gerçekten iyi olmayı seviyorum. Kontrolün bende olması hoşuma gidiyor. Numaranın işe yarayıp yaramaması sadece bana bağlı. Başkalarının söyledikleri, yaptıkları ya da düşündükleri önemli değil."

Birkaç dakika sessiz kaldı ve o anda tüm bunları söylediğim için utandığımı hissettim.

"Ne demek istediğini anlıyorum," dedi. "Bana başparmak numarasını anlat."

"Şey, başparmak ucunu başparmağının üzerine koyarsın ve seyirci onun gerçek başparmağın olduğunu düşünür. Onu biraz saklamak zorundasın çünkü yakından bakıldığında sahte olduğu anlaşılır. İçi boştur ve başparmağından diğer elinin avuç içine doğru bu şekilde hareket ettirebilirsin." Klasik bir sihir hareketi yaptım; bir elimi diğer elimle kavrayıp parmaklarımı birbiri üzerinde kaydırdım. "Başparmak ucunu gizlice diğer eline götürürsün ve içine küçük bir ipek eşarp ya da sigara koyabilirsin, sonra tekrar hamle yapıp başparmağı parmağına geri takarsın. Ama artık gizlediğin şey derinlerde bir yerdedir. Bir şeyi sihirli bir şekilde yok etmişsin gibi görünür ya da tam tersi şekilde kullanabilir ve bir şeyi sihirli bir şekilde yoktan var etmişsin gibi görünmesini sağlayabilirsin."

"Anlıyorum," dedi Ruth. "Bu numaralar üzerinde ne kadar zamandır çalışıyorsun?"

"Birkaç aydır. Her gün pratik yapıyorum, bazen birkaç dakika, bazen bir saat. Ama her gün. İlk başta gerçekten zordu, talimat kitabıyla bile. Ama sonra gittikçe kolaylaştı. Herkes yapabilir."

"Kulağa iyi bir numara gibi geliyor ve pratik yapmış olman harika, fakat neden işe yaradığını biliyor musun?"

"Ne demek istiyorsun?" diye sordum.

"Bu numaranın insanlar üzerinde neden işe yaradığını düşünüyorsun? Başparmağın gerçekte sahte göründüğünü söyledin, peki, neden insanlar kanıyor?"

Ruth birden çok ciddi göründü ve sanki ona gerçekten bir şey öğretmemi istiyor gibiydi. Kimsenin, özellikle de bir yetişkinin benden bir şey açıklamamı ya da öğretmemi istemesine alışık değildim. Bir dakika düşündüm.

"Sanırım işe yarıyor çünkü sihirbaz o kadar iyi ki insanları kandırıyor. El çabukluğunu görmüyorlar. Sihir yaparken insanların dikkatini dağıtmak zorundasın."

Buna güldü. "Dikkat dağıtmak. Bu mükemmel. Çok akıllısın. Sihir numarasının neden işe yaradığını düşündüğümü duymak ister misin?" Yanıt vermemi bekledi ve bir yetişkinin bana bir şey söylemek için iznimi istemesi yine garip hissettirdi.

"Elbette."

"Bence sihirbazlık numarası işe yarıyor çünkü insanlar gerçekte orada olanı değil, sadece orada olduğunu düşündükleri şeyi görüyorlar. Bu parmak ucu numarası işe yarıyor çünkü zihin tuhaf bir şey. Görmeyi beklediği şeyi görür. Gerçek

bir başparmak görmeyi bekler, bu yüzden öyle görür. Beyin ne kadar meşgul olsa da aslında çok tembeldir. Evet, bu da işe yarıyor çünkü dediğin gibi insanların dikkati çok kolay dağılıyor. Ama el hareketleriyle dikkatleri dağılmıyor. Bir sihirbazlık gösterisi izleyen çoğu kişi aslında orada sihirbazlık gösterisini izlemiyor. Dün yaptıkları bir şeyden pişmanlık duyuyor ya da ertesi gün olabilecek bir şey için endişeleniyorlar, bu yüzden en başından beri sihirbazlık gösterisinde değiller, o halde plastik başparmağı nasıl görebilsinler?"

Ne dediğini tam olarak anlamamıştım ama başımı salladım. Bunu daha sonra düşünmem gerekecekti. Sözlerini kafamda tekrarlamalı ve çözmeliydim.

"Beni yanlış anlama. Ben sihre inanırım. Ama hileler, numaralar ve el çabukluğu gerektiren türden olanına değil. Ne tür bir sihirden bahsettiğimi biliyor musun?"

"Hayır ama kulağa hoş geliyor," dedim. Konuşmaya devam etmesini istedim. Gerçekten sohbet etme şeklimiz hoşuma gitmişti. Kendimi önemli hissettim.

"Hiç ateşle numara yaptın mı?"

"Şey, başparmak numarasını yanan bir sigarayla da yapabilirsin ama ben o şekilde yapmadım. Sigarayı yakmak için ateş kullanmalısın."

"Peki, küçük titrek bir ışık olduğunu ve senin onu dev bir aleve, bir ateş topuna dönüştürecek bir güce sahip olduğunu hayal et."

"Kulağa gerçekten harika geliyor. Bunu nasıl yapıyorsun?"

"İşte, sihir bu. Bu küçük ışığı tek bir şeyle devasa bir ateş topuna dönüştürebilirsin, zihninle."

Ne demek istediğini anlamamıştım ama bu fikir çok hoşuma gitmişti. İnsanları hipnotize edebilen sihirbazları severdim. Zihinleriyle kaşık bükebilen. Havaya yükselebilen.

Ruth ellerini çırptı.

"Seni sevdim Jim. Seni çok sevdim."

"Teşekkürler." Onun bunu söylediğini duymak iyi hissettirdi.

"Bu kasabada sadece altı hafta kalacağım ama önümüzdeki altı hafta boyunca her gün yanıma gelmeyi kabul edersen, sana biraz sihir öğreteceğim. Dükkândan satın alamayacağın türden bir sihir. Bu, istediğin her şeyin gerçekten tezahür etmesini sağlayacak. Gerçekten. Numara yok. Plastik parmaklar yok. El çabukluğu yok. Kulağa nasıl geliyor?"

"Bunu neden yapasın ki?" diye sordum.

"Çünkü bir kıvılcımı nasıl aleve dönüştüreceğimi biliyorum. Biri bana öğretti ve şimdi de benim sana öğretme zamanımın geldiğini düşünüyorum. Sende özel olanı görebiliyorum ve buraya her gün, tek bir gün bile kaçırmadan gelirsen, sen de göreceksin. Söz veriyorum. Çok çalışman ve sana öğrettiğim numaralar için başparmak numarandan daha fazla pratik yapman gerekecek. Ama sana söz veriyorum, sana öğreteceğim şey hayatını değiştirecek."

Buna ne diyeceğimi bilemedim. Daha önce kimse bana "özel" dememişti. Eğer Ruth ailem ve kim olduğum hakkındaki gerçeği bilseydi, benim özel olduğumu düşünmeyeceğini biliyordum. Bana bir şeyleri yoktan var etmeyi öğretebileceğine inanıp inanmadığımı bilmiyordum, fakat onunla bugün yaptığımız gibi daha fazla sohbet etmek istiyordum. Onun

yanında olmak iyi hissetmemi sağlıyordu. Daha mutlu. Neredeyse seviliyormuşum gibi, kaldı ki bunun tamamen yabancı biri tarafından olmasının tuhaf bir şey olduğunu biliyordum. Gözleri dışında herhangi birinin büyükannesi gibi görünüyordu. Gözleri gizem, sırlar ve macera vadediyordu. Bu yaz beni bekleyen başka bir macera yoktu ve işte bu kadın bana hayatımı değiştirebilecek bir şey öğretmeyi teklif ediyordu. Ne tuhaf. Yapıp yapamayacağını bilmiyordum ama bildiğim bir şey varsa o da kaybedecek hiçbir şeyimin olmadığıydı. Daha önce pek hissetmediğim bir şey olan umudu hissettim.

"Ne diyorsun Jim, gerçek bir sihir öğrenmeye hazır mısın?"

İşte, bu basit soruyla hayatımın tüm gidişatı ve bana daha önceden biçilen kader tümüyle değişti.

İKİ:

RAHATLAYAN BİR BEDEN

Uygarlığın başlangıcından bu yana, insan zekâsının ve bilincinin kaynağı tam bir gizemdir. M.Ö. 17. yy.'da Mısırlılar zekânın kalpte bulunduğuna inanıyorlardı. Ölümden sonra saygı duyulan ve diğer iç organlarla birlikte muhafaza edilen kalpti. Beyin eski Mısırlılar için hiç önem arz etmezdi, öyle ki mumyalanmadan önce rutin olarak burun boşluğundan bir kancayla çıkarılıp atılırdı. M.Ö. 4. yy.'da Aristo, beynin öncelikle kan için bir soğutma mekanizması olarak işlev gördüğüne, bu nedenle insanların (daha büyük beyinleriyle) "sıcak kanlı" hayvanlardan daha mantıklı olduğuna inanıyordu. Beynin önemsizliğine dair bu görüşün tersine dönmesi beş bin yıl sürdü. Beynin kişiliğimizdeki merkezi önemi, ancak kaza ya da savaş yaralanmaları nedeniyle kafa travması geçiren bireylerin düşünce ya da işlev bozukluğu göstermesiyle anlaşılmaya başlandı. Beyin anatomisi ve işlevi hakkında çok şey öğrenilmiş olsa da bilgimiz çok sınırlı kaldı. Aslında yirminci yüzyılın büyük bir bölümünde beynin sabit, değişmez ve durağan olduğuna inanılıyordu.

Bugün beynin büyük bir plastisitesi olduğunu, değişebildiğini, uyum sağlayabildiğini ve dönüşebildiğini biliyoruz. Beyin deneyim, tekrar ve niyetle şekillenir. Sadece son birkaç on yıldaki olağanüstü teknolojik gelişmeler sayesinde beynin hücresel, genetik ve hatta moleküler düzeyde dönüşebilme yeteneğini görebiliyoruz. Olağanüstü bir şekilde, öğrendiğim üzere, her birimiz beynimizin devrelerini değiştirme yeteneğine sahibiz.

Nöroplastisite* ile ilgili ilk deneyimim, Ruth ile birlikte bir alışveriş merkezindeki sihir dükkânının arka odasında gerçekleşti. On iki yaşındayken bunu bilmiyordum ama o altı hafta boyunca Ruth beynimi tam anlamıyla yeniden yapılandırdı. O zamanlar birçok kişinin imkânsız dediği şeyi yaptı.

Her gün sihir dükkânına gitme planlarımdan kimseye bahsetmedim, aslında kimse de sormadı! Lancaster'da yaz mevsimi sıcak, rüzgârlı, sonu gelmeyen bir eziyet gibiydi; her zaman bir şeyler yapmam gerektiğine dair bir huzursuzluk hissi vardı, ama gerçekten yapacak bir şey yoktu. Yaşadığım apartmanın etrafı toprak ve çalı topağından başka bir şeyle çevrili değildi. Bazen bu manzara terk edilmiş bir araba ya da bir makine parçasıyla bozulurdu. Artık istenmeyen veya ihtiyaç duyulmayan ve kimsenin fark etmeyeceği bir yere atılan bir şey.

Çocuklar ve yetişkinler tutarlılık ile güvenilirlik olduğunda en iyi performansı gösterir. Beyin ikisini de arzular. Benim evimde ikisi de yoktu. Ne yemek için belirli bir saat ne de

* Beynin yaşam deneyimlerine cevaben yapı veya işlevinde değişime gitme yeteneği. (Çev. n.)

okula gitmek üzere uyanmanızı veya yatmanızı hatırlatacak bir alarm. Eğer annemin depresyonu yataktan çıkmasına yetecek kadar hafiflerse yemek hazırlanabilirdi. Tabii evde yiyecek varsa. Eğer yoksa, ben aç uyurdum ya da bir arkadaşıma gider ve onun benden akşam yemeğine kalmamı istemesini umardım. Şanslı olduğumu düşünüyordum çünkü çoğu arkadaşımın aksine ben hiçbir zaman belirli bir saatte evde olmak zorunda değildim. Geç saat olana kadar eve gitmek istemezdim çünkü eve erken gidersem evde kavga çıkacağını ya da başka bir yerde veya başka biri olmayı dilememe neden olan başka bir olayın gerçekleşeceğini bilirdim. Bazen en çok istediğiniz şey, sadece size bir şeyler anlatacak biridir. Çünkü bu sizin önemli olduğunuz anlamına gelir. Bu bazen önemli olmadığınızdan değil, sadece görülmediğinizden kaynaklanır çünkü etrafınızdakilerin acısı sizi görünmez yapar. Ben şanslıymışım gibi davrandım çünkü beni rahatsız edecek kimse yoktu. Ne ev ödevimi yapmamı söyleyen ne beni okul için uyandıran ne de ne giyeceğimi tembihleyen biri vardı. Öte yandan sadece -mış gibi yapardım. Gençler özgürlüğü arzular, ancak bunu sadece sağlam ve güvenli bir temel üzerinde olduklarında yaparlar.

Ruth benden sabah onda dükkâna gelmemi istemişti ve o ilk gün erkenden uyandığımda sanki hem doğum günüm hem de Noel sabahı bir aradaymış gibi hissediyordum. Uyumakta çok zorlanmıştım. Bana ne öğreteceği hakkında hiçbir fikrim yoktu ve gerçekten umurumda da değildi. Sadece onunla biraz daha konuşmak istiyordum ve gidecek

bir yerimin olması iyi hissettiriyordu. Kendimi önemli hissediyordum.

O ilk gün beyaz seleli turuncu Schwinn Sting-Ray'ime binerken sihir dükkânının vitrininden Ruth'u görebiliyordum. O bisikleti çok iyi hatırlıyorum çünkü sahip olduğum en değerli şeydi ve onu kendi paramla almıştım. O uzun yaz günlerinin sıcağında bir sürü çim biçerek kazandığım parayla. Yanaştığımda, omuz hizasındaki kahverengi saçlarını yüzünden uzakta tutan büyük mavi bir saç bandı taktığını ve gözlüğünün boynundaki bir zincirde sallandığını gördüm. Elbisesi neredeyse okulda resim dersinde kıyafetlerimizin üzerine giymek zorunda olduğumuz büyük önlüklere benziyordu. Lancaster sabahının gökyüzüyle aynı renkteydi; en açık maviler ve yatay beyaz çizgiler. Her sabah uyandığımda yaptığım ilk şey pencereden dışarı bakmak olurdu. Nedense o mavi gökyüzünü görmek beni hep umutlu hissettirirdi.

Ruth yüzünde kocaman bir gülümsemeyle bana bakınca ben de ona gülümsedim ama kalbimin hızla çarptığını hissedebiliyordum. Bunun kısmen oraya bu kadar hızlı gittiğimden, kısmen de ne olacağından emin olamadığımdan kaynaklandığını biliyordum. Bunun neden olduğunu da bilmiyordum. Bir gün önce kulağa iyi bir fikir gibi gelmişti ve bu sabah Sting-Ray'imle uçsuz bucaksız yaban otları arasında hiçbir yere gitmeden ama her zaman bir yere varmayı umarak geçen bir günden daha iyi görünüyordu. Yine de o anda o kadar emin değildim.

Neye doğru yürüyordum? Ya bana öğreteceği sihri öğrenecek kadar zeki değilsem? Ya ailem hakkındaki gerçeği öğre-

nirse? Ya beni kaçırıp çölün ortasına götürerek ölü bedenimle kara büyü yapacak çılgın bir kadınsa? Bir süre önce *Voodoo Woman* adlı bir film izlemiştim ve birdenbire Ruth'un beni zihniyle kontrol edebileceği bir canavara dönüştürdükten sonra dünyanın kontrolünü ele geçirecek çılgın bir büyücü olup olmadığını merak ettim.

Kollarım güçsüzleşti. Kapıyı yarıya kadar açmıştım ama aniden o kapı ağırlaştı. Bana direndi. Yan yatan bisikletime ve neredeyse boş olan park yerine baktım. Ne yapıyordum ben? Bunu neden kabul etmiştim? Bisikletime atlayıp gidebilir, bir daha geri gelmeyebilirdim.

Ruth gülümseyerek bana seslendi. "Jim, seni görmek çok güzel. Bir an gelmeyeceksin diye düşündüm." Bir büyükanne edasıyla başını sallayıp eliyle içeri gelmemi işaret etti. İçimde bir sıcaklık hissettim. O, beni yok etmeye kararlı deli bir büyücü gibi görünmüyordu.

Kapıyı tamamen açmak için ittim, bu sefer hiç zorlanmadım.

İçeri girdiğimde, "O bisikleti sokakta kovalanıyormuşsun gibi sürüyordun," dedi. Sık sık kovalandığımı hissederdim ama beni kimin kovaladığını bilmezdim.

Birden yüzüm utançla kızardı. Belki de korkumu ya da şüphelerimi görmüştü. Belki de X-ray görüşü vardı. Eski tenis ayakkabılarıma baktım. Sağ ayakkabımın üstünde küçük bir delik vardı. Utanmıştım. Görmesin diye ayak parmaklarımı kıvırdım.

"Bu benim oğlum, Neil. Kendisi sihirbazdır." Eğer ayakkabımdaki deliği fark ettiyse de bunu belli etmedi.

Neil pek sihirbaza benzemiyordu. Büyük siyah gözlüğü ve annesiyle aynı tonda kahverengi saçları vardı. Yeterince normal görünüyordu. Sihirli şapkası, pelerini, bıyığı yoktu.

"Sihirden hoşlandığını duydum." Neil'ın sesi kalındı ve yavaş konuşuyordu. Cam tezgâhın üzerine elli deste kart yığmış gibi görünüyordu.

"Evet, oldukça havalı."

"Hiç kart numarası biliyor musun?" Neil elindeki desteyi karıştırmaya başladı. Kartlar sağ elinden sol eline, ileri geri, ileri geri uzayda uçuyor gibiydi. Bunun nasıl yapıldığını öğrenmek istiyordum. Durdu ve desteyi önüme serdi.

"Bir kart seç."

Kartlara baktım. Bir kart hafifçe dışarı çıkık duruyordu, bu yüzden bunun bariz bir seçim olduğunu düşündüm ve bunun yerine sağ taraftan bir kart seçtim.

"Şimdi bana ne olduğunu gösterme ama önünde tutup bir göz at."

Arkamda ayna olması ihtimaline karşı kartı göğsüme yakın tutarak aşağıya baktım. Maça kızıydı.

"Onu destenin herhangi bir yerine göstermeden koy. Şimdi senden kartları karıştırmanı istiyorum. Onları istediğin gibi karıştır. Al bakalım."

Neil tüm desteyi bana uzattı ve her ne kadar onun gibi olmasa da kartları karıştırmaya çalıştım. Ellerim kartların etrafında gayet iyi geziniyordu ve karıştırmada oldukça iyi bir iş çıkardım.

"Tekrar karıştır."

Yine karıştırdım, bu sefer daha iyiydim. Kartlar daha düzenli duruyordu.

"Şimdi üçüncü kez."

Bu kez desteyi ikiye bölerek baş parmaklarımın yardımıyla her iki destenin eğilmesini sağlamayı hatırladım ve bir araya geldiklerinde birlikte dönen iki dişli gibi oldular.

"Çok iyi." Desteyi ona geri uzattım. Kartları teker teker ters çevirmeye başladı. Arada bir kartı kaldırıp, "Bu senin kartın değil," diyordu. Sonunda maça kızını çevirdi.

"İşte bu. Bu senin kartın." Kartı gösterişli bir tavırla salladı ve görünür bir şekilde tezgâha koydu.

"Bu harika," dedim gülümseyerek, bunun benim kartım olduğunu nasıl bildiğini merak ediyordum. Kartı alıp ters çevirdim. Eğilmiş mi diye kartın dört tarafını da kontrol ettim. Hiçbir şey yoktu.

"Bunun kim olduğunu biliyor musun? Maça kızının kimi temsil ettiğini?"

Tarih dersinde duyduğum bir kraliçenin adını hatırlamaya çalıştım. Sadece bir tanesini hatırlayabildim. "Kraliçe Elizabeth?"

Neil bana gülümsedi. "Eğer bu bir İngiliz iskambil destesi olsaydı doğru olabilirdi. Ama bu bir Fransız iskambil destesi ve Fransız destesindeki her kraliçe tarih ya da mitolojide farklı bir kadını temsil eder. Kupa kızı ve karo kızı bir Fransız destesinde Judith ve Rachel'i, İncil'deki iki güçlü kadın figürü temsil eder. Sinek kızı, Argine olarak bilinir, daha önce duyduğum biri değil, ama onun adı Latince "kraliçe" anlamına gelen *Regina*'nın bir anagramıdır. Maça kızı, senin kartın, Yunan tanrıçası Athena. O bilgelik tanrıçası ve tüm kahramanların yoldaşı. Eğer kahramanca bir göreve çıkarsan Athena'yı kesinlikle yanında istersin."

"Peki, bunun benim kartım olduğunu nereden bildin?"

"Bir sihirbazın numaralarını asla açıklamadığını bilirsin ama madem öğrenmek için buradasın, sanırım sana sırrımı açıklayabilirim." Neil kartı ters çevirdi. "Bu deste işaretli bir deste. Klasik iskambil destesine benziyor, fakat alttaki çiçeğe benzeyen şeye yakından bakarsan merkezin etrafında sekiz taç yaprağı olduğunu görebilirsin. Her taç yaprağı ikiden dokuza kadar bir kartı ve çiçeğin merkezi onluyu temsil eder. Yan taraftaki bu dört girdap ise takımları temsil eder." Çiçeğin yan tarafındaki başka bir tasarımı işaret etti. "Biz sihirbazlar desteleri işaretlerken vale, kız ve papazı göstermesi için ya bir yaprağı ya da ortasını gölgelendiririz. Eğer hiçbir şey gölgelenmemişse bu As demektir. Sonra rengi göstermek için burayı işaretleriz. Yani kartına bakarsan şifreyi görebilirsin. Ortası gölgeli artı üç numaralı taç yaprağı, yani bu bir kız. Ve burada da maçanın gölgeli olduğunu görebilirsin."

Kartı inceledim. Gölgeler hemen göze çarpmıyordu ve ne aradığımı bilmesem asla fark edemezdim.

"Biraz çalışmak gerekiyor ama bir kez ezberledikten sonra onları hemen anlayabilirsin."

Tezgâhın üzerine yayılmış diğer destelere baktım. "Bu destelerin hepsi işaretli mi?"

"Hayır. Bunların hepsi farklı türde hileli desteler. Stripper desteleri. Svengali desteleri. Gaff desteleri. Forcing desteleri. Hatta bir beyin dalgası destem bile var. Hepsini ben yapıyorum. Kartlar benim uzmanlık alanım."

Karo on üçlü ya da soluk bir maça papazı ya da seyircilerden birinin seçtiği kartın aynısını tutan bir joker gibi hileli

kartlar içeren gaff destelerini duymuştum ama hepsi buydu. Diğer tüm isimler kulağa çok gizemli geliyordu. Stripper desteleri ve beyin dalgası desteleri mi? Bunların ne olabileceği hakkında hiçbir fikrim yoktu, fakat cehaletimi Neil'a itiraf etmek istemedim.

"İkinci Dünya Savaşı'nda özel kart desteleri yapılıp Almanya'daki savaş esirlerine gönderildiğini biliyor musun? Her kart soyulabiliyordu ve içinde bir haritanın bir bölümü gizliydi, eğer hepsini bir araya getirirsen mahkûmlar için gizli bir kaçış yolunu gösteriyordu. İşte, bu inanılmaz bir sihirbazlık numarasıydı."

Neil maça kızını işaretli desteye geri koyup bana uzattı. "Bunu alabilirsin. Bu bir hediye."

Desteyi ondan aldım. Hiç kimse bana bedavaya bir şey vermezdi. "Teşekkürler," dedim. "Çok teşekkürler." İşaretli her kartı ezberlemek için kendime söz verdim.

"Annem bana sana gerçekten harika sihirler öğreteceğini söyledi."

Ne diyeceğimi bilemeden gülümsedim.

"Onun sihri burada sahip olduğumuz her şeyin çok ötesinde," derken Neil eliyle dükkânı gösterdi. "Onun sihriyle istediğin her şeyi elde etmeyi öğrenebilirsin. Şişedeki cin gibi bir şey, fakat o seni kafandaki cinle tanıştıracak. Sadece ne dilediğine dikkat et."

"Üç dilek mi?" diye sordum.

"İstediğin kadar dilek dileyebilirsin. Yine de çok pratik yapman gerekecek. Kart numaralarını öğrenmekten çok daha zor ama çok da öyle olmayabilir. Ben çok uzun süre pratik

yapmak zorunda kaldım. Sadece söylediği her şeye çok dikkat etmeyi unutma. Hiç kestirme yol yok. Her şeyi takip etmek zorundasın. Tam olarak sana söylediği gibi yapmalısın."

Neil'a başımı salladım ve işaretli kart destesini cebime koydum.

"Şimdi seni arka tarafa götürecek. Arkada küçük bir ofisimiz var. Unutma, sana ne söylerse yap." Neil başını kaldırıp annesine gülümsedi.

Ruth oğlunun kolunu okşadıktan sonra bana baktı. "Hadi Jim. Gel de başlayalım."

Dükkânın arka duvarındaki bir kapıya doğru yürüyünce ben de onu takip ettim. Gerçekten ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Arka ofis loştu ve biraz küf kokuyordu. Pencere yoktu, sadece eski kahverengi bir masayla iki metal sandalye vardı. Kahverengi tüylü halı odanın ortasında keçeleşmiş ve duvarların etrafında kısa kahverengi otlar gibi duruyordu. Burada sihirli numaralar yoktu. Asalar, plastik bardaklar, kartlar ya da şapkalar yoktu.

"Otur, Jim.

Ruth metal sandalyelerden birine oturduğunda ben de diğerine oturdum. Yüz yüze dururken dizlerimiz neredeyse birbirine değiyordu. Sağ bacağım gergin hissettiğim her seferde olduğu gibi aşağı yukarı titriyordu. Sırtım kapıya dönüktü ama kaçmam gerekirse diye nerede olduğunu biliyordum. Aklımdan oradan çıkıp bisikletime ulaşmamın ne kadar süreceğini hesapladım.

"Bugün yeniden gelmene sevindim." Ruth bana gülümseyerek bakınca gerginliğim biraz azaldı. "Nasıl hissediyorsun?"

"İyiyim."

"Şu anda ne hissediyorsun?"

"Bilmiyorum."

"Gergin misin?"

"Hayır," diye yalan söyledim.

Ruth elini sağ dizime koyup aşağı doğru bastırdı. Dizimin hareketi hemen durdu. Kendimi hazırladım, daha da garipleşirse diye kaçmaya hazırdım. Elini dizimden çekti.

"Gerginmiş gibi bacağını sallıyordun."

"Sanırım sadece bana ne öğreteceğini merak ediyorum."

"Sana öğreteceğim sihir, bir dükkândan satın alabileceğin bir şey değil. Bu sihir yüzlerce, belki de binlerce yıldır var ve bunu ancak biri sana öğretirse öğrenebilirsin."

Başımı evet anlamında salladım.

"Ama önce bana bir şey vermelisin."

Sırlarını öğrenmek için Ruth'a her şeyi verebileceğimden emindim, fakat bisikletimden başka pek bir şeyim yoktu.

"Ne istiyorsun?"

"Bu yaz sana öğrettiklerimi bir başkasına öğreteceğine dair bana söz vermelisin. O kişinin de bir başkasına öğreteceğine söz vermesini sağlamalısın. Sonra böyle devam edecek. Bunu yapabilir misin?"

Kime öğreteceğim konusunda kesinlikle hiçbir fikrim yoktu ve o noktada bunu başkasına öğretip öğretemeyeceğimi bile bilmiyordum. Ancak Ruth bana bakıyor, bir cevap bekliyordu ve ben sadece tek bir doğru cevap olduğunu biliyordum.

"Söz veriyorum."

Öğretecek birini bulamazsam diye parmaklarımı arkamda çaprazlamayı düşündüm ama bunun yerine izcilerin yaptığı gibi üç parmağımı havaya kaldırdım. Bunun resmi bir şey olduğunu düşündüm.

"Gözlerini kapat. Rüzgârda savrulan bir yaprak olduğunu hayal etmeni istiyorum."

Gözlerimi açıp yüzümü buruşturdum. Yaşıma göre gerçekten uzun boyluydum ama sadece elli dört kiloydum. Rüzgârda savrulan bir yapraktan çok toprağa saplanmış bir dal gibiydim.

"Gözlerini kapat," dedi nazikçe ve başını salladı.

Gözlerimi tekrar kapattım ve rüzgârda savrulan bir yaprağı hayal etmeye çalıştım. Belki de bir yaprak olduğumu düşünmem için beni hipnotize edecekti. Daha önce bir sahne hipnozcusu görmüştüm ve seyircilerden farklı çiftlik hayvanları olduklarını düşünmelerini istemişti. Sonra hepsinin birbiriyle kavga etmelerini sağlamıştı. Gülmeye başlayıp gözlerimi açtım.

Ruth karşımdaki sandalyede dik otururken ellerini, avuçları uyluklarının üzerinde olacak şekilde koydu. Hafifçe iç çekti.

"Jim, ilk numara bedenindeki her kası nasıl gevşeteceğini öğrenmek. Kulağa geldiği kadar kolay değil."

Kendimi rahat hissettiğimden emin değildim. Her an kaçmaya ya da savaşmaya hazır gibiydim. Gözlerimi tekrar açtım ve Ruth başını sağa doğru eğip doğrudan gözlerimin içine baktı.

"Sana zarar vermeyeceğim. Sana yardım edeceğim. Bana güvenebilir misin?"

Sorusunu düşündüm. Hayatımda kimseye güvenip güvenmediğimi bilmiyordum, özellikle de yetişkinlere. Ama daha önce hiç kimse benden kendisine güvenmemi istememişti ve bu his hoşuma gitmişti. Ruth'a güvenmek istedim. Bana öğreteceklerini öğrenmek istiyordum ama tüm bu durum bana çok garip geliyordu.

"Neden?" diye sordum. "Neden bana yardım ediyorsun?"

"Çünkü tanıştığımız anda sende potansiyel olduğunu anladım. Bunu gördüm. Ve sana da bunu görmeyi öğretmek istiyorum."

Potansiyelin ne olduğunu ya da bende olduğunu nasıl bildiğini bilmiyordum. O zamanlar, 1968'in o yaz gününde sihir dükkânına giren herhangi birinde potansiyel görebileceğini de bilmiyordum.

"Tamam," dedim. "Sana güveniyorum."

"O zaman güzel. İşte buradan başlayacağız. Şimdi bedenine odaklan. Nasıl hissediyorsun?"

"Bilmiyorum."

"Bisiklete bindiğini düşün. Bisikletini gerçekten hızlı sürdüğünde bedeninde ne hissediyorsun?"

"İyi hissettiriyor sanırım."

"Kalbin şu anda ne yapıyor?"

"Atıyor," dedim ve gülümsedim.

"Yavaş mı, hızlı mı?"

"Hızlı."

"Güzel. Ellerin nasıl hissediyor?"

Aşağıya baktığımda ellerimin sandalyenin kenarını kavradığını fark ettim. Onları gevşettim.

"Gevşediler."

"Tamam. Peki, ya nefes alıp verişin? Derin mi, yoksa sığ mı?" Ruth derin derin nefes alıp veriyordu. "Böyle mi, yoksa böyle mi?" Nefes nefese kalmış bir köpek gibi hızla solumaya başladı.

"Sanırım ikisinin arasında bir yerde."

"Gergin misin?"

"Hayır," diye yalan söyledim.

"Bacağın yine titriyor."

"Belki biraz."

"Bedenimiz içimizde neler olup bittiğine dair işaretlerle doludur. Bu gerçekten şaşırtıcı. Biri sana nasıl hissettiğini sorduğunda, 'Bilmiyorum,' diyebilirsin çünkü belki bilmiyorsundur ya da söylemek istemiyorsundur, fakat bedenin her zaman nasıl hissettiğini bilir. Korktuğunda. Mutlu olduğunda. Heyecanlandığında. Gergin olduğunda. Kızgın olduğunda. Kıskandığında. Üzgün olduğunda. Zihnin senin bilmediğini düşünebilir ama bedenine sorarsan sana söyleyecektir. Bir bakıma kendi zihni vardır. Tepki verir. Yanıt verir. Bazen bir durumda doğru şekilde tepki verir, bazen de yanlış şekilde. Anlıyor musun?" Birden bunun ne kadar doğru olduğunu düşündüm. Eve gittiğimde, kapıdan girer girmez annemin hangi ruh halinde olduğunu hemen anlayabiliyordum. Tek kelime etmesine gerek yoktu. Bunu içimin derinliklerinde hissedebiliyordum.

Omuz silktim. Ne dediğini anlamaya çalışıyordum.

"Hiç gerçekten üzgün ya da kızgın olduğun oluyor mu?"

"Bazen." Çok kızıyordum ama bunu söylemek istemiyordum.

"Bana kızgın ya da korkmuş olduğun bir olayı anlatmanı istiyorum. Sonra bana anlattığında bedeninin ne hissettiği hakkında konuşacağız."

Zihnimde art arda düşünceler geçmeye başladı. Ona ne anlatacağımı bilmiyordum. Ona Katolik okuluna gittiğimi, rahibenin bana tokat attığını ve benim de hiç düşünmeden ona karşılık verdiğimi anlatmalı mıydım? Ya da babamın eve yine sarhoş geldiği perşembe gecesini? Ya da annemi hastaneye götürdüğümde doktorun söylediklerini ve bunun bende nasıl ona vurma ya da bir çukura atma, belki de her ikisini birden yapma isteği uyandırdığını anlatabilirdim.

"Jim, düşüncelerinin sesi o kadar yüksek ki onları duyabiliyorum ama bana tam şu anda ne düşündüğünü söyle."

"Sana söylemek istemediğim her şeyi düşünüyorum."

Gülümsedi. "Sorun değil. Söyleyebileceğin hiçbir şey yanlış olmaz. Ne hissettiğin hakkında konuşuyoruz. Hisler doğru ya da yanlış değildir. Onlar sadece duygular."

Söylediklerine gerçekten inanmıyordum. Beni tamamen ele geçirmiş gibi görünen duygularımdan, öfkemden, üzüntümden, tüm duygu biçimlerinden fazlasıyla utanıyordum. Kaçmak istedim.

"Bacağın şu anda dakikada bir kilometre yukarı ve aşağı hareket ediyor," dedi. "Üçe kadar sayacağım ve bana bir hikâye anlatmaya başlayacaksın. Ne söyleyeceğini düşünmeyeceksin, tamam mı? Üçe kadar sayıyorum. Hazır mısın?"

Hâlâ çılgınca art arda akın eden düşüncelerimden ve utanç verici olmayan bir şey bulma duygusundan arınmaya çalışıyordum. Onu korkutup kaçırmak istemiyordum.

"Bir..."

Ya Katolikse ve bir rahibeye tokat attığımı, okuldan atıldığımı, ablam ve kocasının yanına gönderildiğimi, orada da bir kavgaya karıştığımı ve okuldan atıldığımı duyunca dehşete düşerse? Ya çok şiddet yanlısı olduğum için bir daha buraya gelmemi istemezse?

"İki..."

Ya ona sarhoş olup arabamızı mahvettiği için babama ne kadar kızgın olduğumu söyleyip şimdi arabamızın ön tarafı tamamen göçmüş ve tamponu iple tutturulmuş bir şekilde dolaşmak zorunda kaldığımızı, bunun *ne kadar fakir olduğumuzun, arabamızı tamir ettirmeye bile gücümüz yetmediğinin* bir işareti olarak göründüğünü söylersem? Ya benim kötü bir evlat olduğumu düşünürse?

"Üç... Başla!"

"Babam içki içer. Her gün değil ama çok içer. İçmeye gider ve bazen haftalarca ortadan kaybolur. Aldığımız devlet yardımı dışında paramız olmaz ve o da çok fazla bir şeyi karşılamaz. İçmediği zamanlarda hepimiz evin içinde onu kızdırmamaya çalışırız. Evde içtiğinde bağırır, küfreder, bir şeyleri kırıp döker ve annem ağlamaya başlar. Bu olduğunda kardeşim ortadan kaybolur ve ben odamda saklanırım, fakat işler gerçekten kötüye giderse ve bir şeyler yapmam gerekirse diye her zaman dinlerim. Annem için endişeleniyorum. Annem çok hasta ve neredeyse her zaman yatakta. Babam içtikten

sonra daha da kötüleşiyor ve kavga ediyorlar. Babam evdeyken ona bağırıyor, babam gidince de sessizliğe gömülüyor. Yataktan çıkmıyor, yemek yemiyor ya da hiçbir şey yapmıyor. Ne yapmam gerektiğini bilmiyorum."

"Devam et Jim." Gerçekten dinliyordu. Gerçekten anlattığım şeyi duymak istiyor gibiydi. Şoke olmuş gibi görünmüyordu. O çikolatalı kurabiye gülümsemesiyle beni anlıyordu. Sanki neden bahsettiğimi biliyordu ya da en azından çok fakir olduğumuz için ailemin pislik olduğunu düşünmüyordu. "Devam et," dedi beni cesaretlendirerek.

"Bir keresinde okuldan eve geldiğimde her yer sessizdi. Garip bir sessizlik. Annemin odasına girdim, yataktaydı. Bir sürü hap almıştı. Bunlar onu sakinleştirmek içindi ama çok fazla almıştı. Yan daireye koşup oradaki kadından bizi hastaneye götürmesini istemek zorunda kaldım. Daha önce de böyle hastaneye gitmek zorunda kalmıştı. Annem, yani, daha önce de böyle bir şey yapmıştı. Hastanede annem yatakta, ben de onun yanında oturuyorum ve perdenin diğer tarafında konuşulanları duyabiliyorum. Adamlardan biri annemin tüm bu evrak işlerini yapmak zorunda oldukları için çok kızgın ve annemin daha önce de buraya geldiğini, bu tür insanlarla zaman kaybetmekten bıktığını söylüyor. Kadın gülüyor ve 'belki bu son olur' gibi bir şeyler söylüyor. Tam olarak anlayamıyorum, sonra ikisi de gülüyor ve ben o kadar kızgınım ki perdeyi yırtıp onlara bağırmak istiyorum. Hastanedeki insanlar böyle olmamalı. Anneme de kızgınım çünkü neden bunu yapmak zorunda olduğunu anlamıyorum. Bu adil değil ve utanç verici, babama da onu bu kadar kızdırdığı ve üzdüğü

için kızgınım. İkisine de... ve hastanedeki herkese kızgınım. Bazen gerçekten çok sinirleniyorum."

Artık konuşmayı bıraktığım için ne yapacağımı bilemiyordum. Ruth karşımdaki sandalyesinde oturuyordu ve ben de gözümü aptal tenis ayakkabısındaki deliğe dikmiş, duruyordum.

"Jim," dedi Ruth usulca. "Tam şu anda bedeninde ne hissediyorsun?"

Omuzlarımı silktim. Ailemi öğrendiğine göre benim hakkımda ne düşündüğünü merak ediyorum.

"Mideni nasıl hissediyorsun?"

"Biraz bulanıyor gibi."

"Göğsün nasıl?"

"Sıkışıyor. Biraz acıyor."

"Peki ya başın?"

"Başım zonkluyor."

"Peki ya gözlerin?"

Neden bilmiyordum ama bu soruyu sorduğu an tek yapmak istediğim gözlerimi kapatıp ağlamaktı. Ağlamayacaktım. Ağlamak istemiyordum, fakat elimde değildi. Yanağımdan bir damla yaş süzüldü.

"Sanırım gözlerim biraz yanıyor."

"Bana ailenden bahsettiğin için teşekkür ederim Jim. Bazen ne söylememiz gerektiğini düşünmeyi bırakıp sadece ihtiyacımız olanı söyleme gereği duyuyoruz."

"Senin için söylemesi kolay."

Ruth ile ikimiz buna gülünce o anda kendimi biraz daha iyi hissettim.

"Göğsüm o kadar sıkışmıyor."

"Güzel. Bu çok iyi. Sana bedenindeki her kası nasıl gevşeteceğini öğreteceğim. Bunu her gün bir saat boyunca uygulamanı istiyorum. Her sabah burada uyguladığımız her şeyi akşam evde de uygulamanı istiyorum, bir nevi ev ödevi gibi. Şimdi, gevşemek kulağa kolay gelebilir ama aslında bunu yapmak fazlasıyla zordur ve çok fazla pratik gerektirir."

Kendimi rahat hissettiğim bir zamanı hatırlayabildiğimden hâlâ emin değildim. Birçok kez yorgun hissetmiştim ama hiç gevşemiş hissettiğimi hatırlamıyordum. Bunun ne anlama geldiğinden bile emin değildim.

Ruth sandalyede rahat bir pozisyonda oturmamı ve gözlerimi kapatmamı söyledi. Benden tekrar rüzgârda savrulan bir yaprak olduğumu hayal etmemi istedi. Kafamın içinde sokaklarda süzülmek çok hoşuma gitti. Oturduğum sandalyede kendimi biraz daha hafif hissettim.

"Kambur durma. Uyanık kalmak istiyorsun ve kaslarını gevşetecek olsan bile onların çalışmasını istiyorsun. Derin bir nefes al ve sonra bırak. Üç kez. Burnundan nefes al ve ağzından ver."

Alabildiğim kadar derin nefes aldım. Üç kez.

"Şimdi ayak parmaklarına odaklanmanı istiyorum. Zihninde ayak parmaklarını düşün. Ayak parmaklarını hisset. Onları biraz oynat. Ayakkabının içinde onları büküp gevşet. Derin bir nefes al, sonra tekrar yavaşça ver. Nefes almaya ve ayak parmaklarına odaklanmaya devam et. Parmaklarının giderek ağırlaştığını hisset."

Bir süre daha derin nefes alıp verdim ve ayak parmaklarıma odaklanmaya çalıştım. Bunun kolay olacağını düşünebi-

lirsiniz ama değildi. Onları biraz kıpırdattım ama sonra okul başlamadan önce yeni ayakkabı alıp alamayacağımı merak etmeye, param olmadığını düşünmeye başladım ve ayak parmaklarımı unuttum.

Ruth ayak parmaklarımdan başka bir şey düşünmeye başladığım her anı biliyor gibiydi çünkü ne zaman aklım ayak parmaklarımdan başka bir şeye gitse tam o anda araya girip tekrar derin bir nefes almamı söylüyordu. Ne kadar süre nefes almak ve ayak parmaklarımı düşünmek zorunda kaldığımı size söyleyemem, ama sonsuz gibi geliyordu.

"Şimdi derin bir nefes almanı ve ayaklarına odaklanmanı istiyorum."

Acıkmaya başlamıştım. Sıkılmaya başlamıştım. Ayaklarımın sihir öğrenmekle ne ilgisi vardı? Muhtemelen öğle yemeği vakti yaklaşıyordu. Belki de beni açlıktan öldürecekti. Aklımı okuyor olmalıydı çünkü yemin ederim ne zaman düşüncelerimi böleceğini çok iyi biliyordu.

"Zihnini ayaklarına geri getir."

Ayak bileklerimi döndürdüm ve büyük, aptal, aç ayaklarımı düşündüm.

"Şimdi ayak bileklerini düşün. Dizlerini. Uyluklarını gevşet. Bacaklarının ağırlaşıp sandalyeden düştüğünü hisset."

Dünyanın en şişman adamı olduğumu ve sandalyenin ağırlaşarak tüylü halıdan düşüp Çin'de yolculuğunu sonlandıracağını hayal ettim.

"Şimdi karın kaslarını gevşet. Onları sık, sonra gevşet." Dediğini yaptım ama midem o kadar yüksek sesle gurulduyordu ki onun bu sesi duyduğuna emindim.

"Şimdi sıra göğsünde Jim. Derin bir nefes alıp ver ve göğsünü gevşet. Kalp atışını hisset ve kalbinin etrafındaki kasları gevşet. Kalp, vücuda kan ve oksijen pompalayan bir kastır. Diğer kaslarını gevşettiğin gibi bunu da gevşetebilirsin." Acaba kalbimi gevşetirsem bedenim çalışmayı bırakır mıydı diye merak ettim. O zaman Ruth ne yapardı?

"Göğsünün merkezine odaklan. Göğsündeki kasların gevşediğini hisset. Derin bir nefes al ve rahatlarken kalbinin atışını hisset. Şimdi nefes ver ve tekrar göğüs kasının gevşemesine odaklan." Egzersizi yaparken kalbimin artık hızlanmadığını fark ettim.

Tıp fakültesinde kalp üzerine eğitim alacaktım. Vagus siniri aracılığıyla kalbi beyin sapının medulla oblongata denilen bölümüne bağlayan sinirler olduğunu, vagus sinirinin nasıl iki bileşeni olduğunu ve gevşemiş bir halde aldığınız nefesi yavaşlatarak sinirin faaliyetini arttırırsanız, bunun parasempatik sinir sistemini uyararak kalbinizi yavaşlatacağını ve kan basıncınızı düşüreceğini öğrenecektim. Ayrıca vagus sinirinin tonusunu düşürmenin aslında sempatik sinir sistemini nasıl uyardığını, korktuğunuzda veya ürktüğünüzde kalp atışınızın arttığını öğrendim. Ama o gün sihir dükkânında tek bildiğim, Ruth bana nasıl rahatlayacağımı ve nefes alacağımı öğretirken kendimi biraz daha iyi hissettiğimdi. Sinir sistemini ve beyin ile kalp iletişiminin sayısız yolu olduğunu bilmiyordum. Ne beynimin ne de kalbimin çalışması için her şeyi öğrenmesine gerek vardı. Beynimden kalbime sinyaller gönderiyordum ve kalbim buna cevap veriyordu.

"Şimdi omuzlarını gevşetmeni istiyorum. Boynunu. Çeneni. Bırak dilin ağzında iyice aşağı düşsün. Gözlerinin ve

alnının kasılıp rahatladığını hisset. Bırak her şey, bedenindeki her kas... sadece... gevşesin."

Ruth sonsuza dek sürecekmiş gibi gelen bir süre boyunca başka bir şey söylemedi. Orada oturup rahatlamaya, yavaşça nefes alıp vermeye çalışıyordum. Kıpırdamamaya çalışıyordum. Derin nefesler alıp verdiğini duyabiliyordum ve bunun benim de aynısını yapmam gerektiğinin bir işareti olduğunu kabul ediyordum. Nasıl nefes alman gerektiğini düşünürken nefes almak zordu. Bir ya da iki kez kısık gözlerle Ruth'a bakmaya çalıştım. Onun da gözlerinin kapalı olduğunu ve sandalyesinde benim gibi oturduğunu görebiliyordum. Sonunda konuşmaya başladı.

"Tamam. Zaman doldu. Aç bakalım gözlerini."

Gözlerimi açıp sandalyede doğruldum. Bedenim farklı ve tuhaf hissettiriyordu.

"İşte bu, Jim. Eminim bir şeyler atıştırmak istersin." Masanın çekmecesini açtı ve bir paket Chips Ahoy! çikolata parçacıklı kurabiye çıkarıp, "İstediğin kadar al," dedi. Bir avuç dolusu aldım. En sevdiğim kurabiyeydi. Sonra taktığı gözlüğünün kenarından bana bakarak, "Yola çıktın," dedi.

Neye doğru gittiğimi gerçekten bilmiyordum. Bir saat boyunca bir sandalyede oturmanın gerçekten sihirli olduğundan emin değildim.

"Jim, bedenini rahatlatma alıştırması yapmanı istiyorum. Özellikle de bana anlattığın gibi ailenle ilgili durumlarda. Kızgın ya da üzgünken bile bunu yapabilirsin. Çok iş gibi göründüğünü biliyorum ama sonunda neredeyse tam bir rahatlama durumuna geçebileceksin. Öğrenmek için harika bir numara. Bu konuda bana güven."

"Tamam. Ama nedenini sorabilir miyim?"

"Hayatta kontrol edemediğimiz pek çok şey var. Bu zor, özellikle çocukken herhangi bir şey üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmek zordur. Sanki her şeyi değiştirebilirmişsin gibi. Ama bedenini ve zihnini kontrol edebilirsin. Bu bir anlam ifade etmeyebilir ama çok güçlüdür. Her şeyi değiştirebilir."

"Bilmiyorum."

"Bileceksin. Gelmeye devam et. Bu yaz öğrendiğin her şeyi uygulamaya devam et, bir gün bileceksin."

Başımı evet anlamında salladım ama geri dönüp dönmeyeceğimi bilmiyordum. Bu öğrenmek istediğim sihirbazlık numaralarına benzemiyordu.

"Isaac Newton'un kim olduğunu biliyor musun?" diye sordu.

"Bir tür bilim insanı mı?"

"Evet, çok iyi. Fizikçi ve matematikçiydi. Belki de tüm zamanların en büyük bilim insanlarından biri. Onun hakkında hoşuna gidebilecek bir hikâye anlatayım. Harika bir hayatı olmadı. Babası o doğmadan üç ay önce ölmüş. Prematüre doğmuştu ve babasızdı, bu yüzden hayata adil bir şekilde başlamadığını söyleyebilirsin. Annesi o üç yaşındayken yeniden evlendi ve üvey babasını pek umursamadı. Bir noktada ikisinin de içinde olduğu evi yakmakla tehdit etti. Isaac senin yaşlarındayken oldukça sinirli bir gençti. Her neyse, annesi onu okuldan aldı çünkü çiftçi olmasını istiyordu. Babası da öyle ve herkes ondan bunu bekliyordu. Öte yandan Isaac çiftçilikten nefret ediyordu. Bununla ilgili her şeyden nefret

ediyordu. Bir öğretmen, annesini onu okula geri göndermesi için ikna etti. Okulun en iyi öğrencisi oldu, fakat bunun tek nedeni diğer öğrenciler tarafından korkunç bir şekilde tartaklanması ve zorbalığa maruz kalmasıydı. En iyi notları almak onun için bir intikam biçimiydi. Daha sonra üniversiteye gitti, ancak okul ücretini ödeyebilmek için okulda hizmetli olarak çalışmak zorunda kaldı. Diğer çocuklarla aynı avantajlara, aynı şansa sahip değildi ya da onlar gibi parası yoktu. Ama o dünyayı değiştirdi."

Ünlü bilim insanlarının ailelerinden nefret ettiklerini ya da sınıf arkadaşlarıyla kavga ettiklerini hiç bilmiyordum.

Ruth ve Neil'a veda ettim. Tam sihir dükkânının kapısından çıkmak üzereydim ki Ruth'un, "Unutma Jim, konuştuğumuz şeyi uygula," dediğini duydum. Gözlerimin içine bakıp gülümsedi. Bedenimde bir sıcaklık hissiyle I. Cadde'ye doğru pedal çevirdim. Bana neden kendimi rahatlatmayı öğrettiğine dair hiçbir fikrim yoktu ama eve gidip pratik yapacak ve bunun gerçekten sihir olup olmadığını görecektim.

Bugün Ruth'un o ilk gün bana öğretmeye başladığı şeyin büyük bir kısmının, beyin ve bedenin strese karşı verdiği akut yanıtla ya da çoğu insanın savaş ya da kaç yanıtı olarak adlandırdığı şeyle ilgili olduğunu biliyorum. Beyin bir tehdit algılarsa ya da hayatta kalmak için korku duyarsa, otonom sinir sisteminin sempatik sinir sistemi adı verilen kısmı devreye girer ve adrenalin salgılar. Böbrek üstü bezi de hipotalamus tarafından salgılanan hormonlar tarafından tetiklenir ve kortizol üretilir. On iki yaşındayken bile kortizol seviyemin yüksek olduğundan eminim. Temel olarak bedende yaşam

mücadelesi için gerekli olmayan her şey kapanır. Sindirim yavaşlar, kan damarları daralır (genişleyen büyük kaslarınızdakiler hariç), işitme duyunuz azalır, görüşünüz daralır, kalp atış hızınız artar ve ağzınız kurur çünkü tükürük salgısını düzenleyen gözyaşı bezi hemen engellenir.

Hayatınız için gerçekten savaşıyorsanız tüm bunlar önemlidir, ancak bu akut stres yanıtının geçici olması gerekir. Uzun süreli stres durumunu deneyimlemenin her türlü psikolojik ve fizyolojik yansıması olur; öfke, depresyon, anksiyete, göğüs ağrısı, baş ağrısı, uykusuzluk ve baskılanmış bir bağışıklık sistemi.

İnsanlar stres hormonlarından bahsetmeden çok önce, Ruth bana kronik stres ve tehdide karşı fizyolojik tepkimi düzenlemeyi öğretiyordu. Bugün bir ameliyathaneye girdiğimde nefes alışımı yavaşlatabiliyor, kan basıncımı düzenleyebiliyor ve kalp atış hızımı düşük tutabiliyorum. Bir mikroskoptan bakarak beynin en hassas bölgelerinde ameliyat yaparken, Ruth'un bana sihir dükkânında öğrettikleri sayesinde ellerim sabit ve bedenim rahat. Aslında Ruth olmasaydı beyin cerrahı olamayabilirdim. Bedeni rahatlatmayı öğrenmek çok güçlüydü ama bu sadece bir başlangıçtı. Ruth'un beni tüm bedenimi rahatlatabileceğim bir noktaya getirmesi on gün sürdü. On birinci gün bisikletimle dükkâna gidip sandalyeye oturdum, gözlerimi kapattım ve Ruth'un gevşeme süreci boyunca benimle konuşmasını bekledim. Ancak Ruth'un başka planları vardı.

"Gözlerini aç Jim. Kafanın içindeki tüm o sesler hakkında bir şeyler yapmanın zamanı geldi."

Ruth Numarası #1

Bedeni Rahatlatmak

1. Bu alıştırmayı yapmak için rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ve yer belirleyin.
2. Zaten stresliyseniz, dikkatinizi dağıtan başka konular varsa, alkol aldıysanız, keyif verici maddeler kullandıysanız veya yorgunsanız başlamayın.
3. Başlamadan önce birkaç dakika oturun ve rahatlayın. Bu alıştırmayla neyi başarmak istediğinizi düşünün. Niyetinizi tanımlayın.
4. Şimdi gözlerinizi kapatın.
5. Burnunuzdan üç kez derin nefes alıp ağzınızdan yavaşça vererek başlayın. Bu tür nefes almaya alışana kadar tekrarlayın, böylece nefes almanın kendisi dikkatinizi dağıtmaz.
6. Bu şekilde nefes alırken kendinizi rahat hissettiğinizde, özellikle nasıl oturduğunuzu düşünün ve kendinize baktığınızı hayal edin.
7. Şimdi ayak parmaklarınıza odaklanmaya başlayın ve onları gevşetin. Şimdi kaslarınızı gevşeterek ayaklarınıza odaklanın. Nefes alıp vermeye devam ederken onların neredeyse eriyip gittiğini hayal edin. Sadece ayak parmaklarınıza ve ayaklarınıza odaklanın. Başladığınızda dikkatinizin ya da

düşüncelerinizin dağılması kolay olacaktır. Bu gerçekleştiğinde, ayak parmaklarınızla ayaklarınızdaki kasları gevşeterek yeniden başlayın.

8. Ayak parmaklarınızı ve ayaklarınızı gevşettikten sonra, baldırlarınızı ve uyluklarınızı gevşeterek alıştırmaya bedeninizin yukarısındaki bölgeler için devam edin.
9. Ardından karın ve göğüs kaslarınızı gevşetin.
10. Sonra omurganızı düşünün ve omurganız boyunca omuzlarınıza, boynunuza kadar tüm kasları gevşetin.
11. Son olarak yüzünüzdeki ve kafa derinizdeki kasları gevşetin.
12. Bedeninizdeki kasların gevşemesini uzatabildiğinizde sizi saran dinginliği fark edin. İyi hissettiğinizi düşünün. Bu noktada uykulu hissetmeniz ve hatta uykuya dalmanız olağandır. Sorun değil. Bu noktaya gelmek ve uykuya dalmadan bu rahatlama hissini sürdürebilmek birkaç deneme gerektirebilir. Sabırlı olun. Kendinize karşı nazik olun.
13. Şimdi kalbinize odaklanın ve yavaşça nefes alıp verirken kalp kaslarınızın gevşediğini düşünün. Bedeniniz gevşedikçe ve nefesiniz yavaşladıkça kalp atışlarınızın da yavaşladığını göreceksiniz.

14. Şimdi bedeninizin tamamen gevşediğini hayal edin ve yavaşça nefes alıp verirken sadece var olma hissini deneyimleyin. Sıcaklık hissini hissedin. Birçok kişi havada süzüldüğünü hissedecek ve bir dinginlik duygusuna kapılacaktır. Yavaşça nefes almaya devam edin ve nefesinizi yavaşça verin.
15. Bilinçli bir şekilde bu gevşeme, dinginlik ve sıcaklık hissini hatırlayın.
16. Şimdi yavaşça gözlerinizi açın. Gözleriniz açık bir halde birkaç dakika oturun ve başka hiçbir niyet ya da düşünce durumuna geçmeyin.

Nefes ve gevşeme zihni ehlileştirmenin ilk adımıdır.

ÜÇ:

DÜŞÜNMEK HAKKINDA DÜŞÜNMEK

İyi bir sihirbaz seyirciye bir sonraki numarasını yapmak üzere olduğunun işaretini verir. Büyük bir sihirbaz, seyirciler daha onun bir sonraki numaraya geçtiğini anlamadan onları büyüsü altına alır.

Ruth büyük bir sihirbazdı.

Ruth onları gösterene kadar kafamın içinde sesler olduğunu hiç bilmiyordum. Ruth benden onları sessiz tutmaya çalışmamı isteyene kadar ne kadar yüksek sesle konuştuklarını bilmiyordum. Bedenimi gevşemeye alıştırmak zordu, özellikle de televizyonun sürekli bangır bangır çaldığı ve her derin nefese havada asılı duran sigara dumanının karıştığı küçük bir apartman dairesinde. Ama bedenimi rahatlatmak zorsa, düşüncelerimi susturmak imkânsız görünüyordu.

On gündür sihir dükkânına gidiyordum ve birçok açıdan kendi evimden daha rahattı. Sessizliği ve sakinliği seviyordum. Derslerin ilk birkaç gününden sonra Ruth her gün öğle yemeği getirmeye başladı. Sihirbazlık çalışmamızı bitirip dükkânın ön tarafına geçiyorduk. Orada beyaz plastik kapaklı, büyük, yeşil bir Tupperware kabı çıkıyordu, içinde

genellikle dilimlenmiş meyve parçaları, peynir ve kraker ya da fındık oluyordu. Genellikle yemekten hoşlandığım tek kuruyemiş kavrulmuş mısırdı, ancak bazıları tuhaf olsa da Ruth'un getirdiği diğer çeşitleri de denedim. Bunu her zaman en sevdiğim Chips Ahoy! kurabiyeleri takip ederdi. Neil meşgul değilse bize katılır veya hikâyeler anlatır ya da bana yeni bir sihir numarası veya yaptığı son kart destesini gösterirdi. Neil ağzı doluyken konuşmayı severdi. Geçici bir süre bir arada bulunacak garip bir üçlü olmamıza rağmen kendimi onlara çabucak yakın hissettim. Sanki ailem gibiydiler. Sihir dükkânımdaki ailemin bakıcısı olmak zorunda değildim ve günde iki saat boyunca tüm dikkatleri benim üzerimdeydi. Bazı konulardan kaçınılan ve altta yatan öfke veya kızgınlığın her an su yüzüne çıkabileceği evdekinin aksine, konuşuyor ve şakalaşıyorduk. Bunda bile bir kolaylık hâkimdi. Neil her hikâyeye okuma gözlüğünü takarak başlar, sonra gözlüğünün üzerinden bakar ve başlarken size gülümserdi.

Neil, Kore Tarafsız Bölgesi'nde yaptığı göreve dair bir hikâye anlattı. Arkadaşlarıyla birlikte kantinde sihirbazlık gösterisi yaparken komutanlarının içeri girdiğini ve derhal 38. Paralel'e, yani Kuzey ve Güney Kore'yi ayıran hatta gitmelerini istediğini söyledi. O ve iki asker arkadaşı kontrol noktasına varmışlar ama askeri polis girişlerine izin vermemiş çünkü silahları olmasına rağmen sihirbazlık gösterilerinden kalma silindir şapkaları ve uzun kuyruklu ceketleri hâlâ üzerlerindeymiş. Bu hikâye ya da Neil'ın bana anlattığı diğer hikâyeler doğru muydu, yoksa abartılı mıydı bilmiyorum ama bizi güldürüyordu. Öyle bir gülme ki bir kere başladınız mı bir daha

duramıyordunuz. O anlarda tamamen rahatlıyor, Ruth'un bana anlattığı kafamın içindeki sesi bırakabiliyordum.

Ruth bana Ohio'da herkesin birbiriyle ilgilendiği, uzun yaz günlerinin aile ve arkadaşlarla geçirildiği küçük bir kasabada yaşadığını anlatırdı. Bazen Neil'ın beni yanına çırak olarak aldığını ve bana en gizli sihir numaralarını öğrettiğini hayal ederdim. Hatta büyük ışıklar altında ikimizin reklamının yapıldığını bile hayal edebiliyordum. Böyle deneyimlerden yoksun kaldığınızda onları tutmak ve gitmelerine izin vermemeyi istemeniz çok tuhaf. Ruth ve Neil ile kurduğum bağ özel ve gerçekti. Hayatım boyunca bu bağı başkalarıyla da hissettim; bazen asansörde rastgele bir insanla karşılaşırsınız, birbirinizin gözlerine bakarsınız ve açıklayamadığınız nedenlerden dolayı bir bağ oluşur, sadece göz göze gelmek değil, daha derin bir bilgi, birbirinizin insanlığının ve aynı yolda olmanın gerçekliğinin kabulü. Bu gerçekleştiğinde, gerçekten düşünürseniz oldukça büyülü olduğunu anlarsınız. Bazı zamanlarda evsiz ya da düşkün birinin gözlerinin içine baktım ve gözlerimiz buluştuğunda, sanki kendi yüzümün bana baktığını gördüm. O kısacık anda, hatta çoğu zaman daha uzun bir süre kendi yolculuğumun acısını deneyimledim ve yoğun bir empati hissettim, ardından yolculuğum beni bugün bulunduğum yere getirdiği için şükrettim. Herkesin bir hikâyesi var ve öğrendim ki hikâyelerimizin çoğu özünde birbirine benziyor. Bağlantı güçlü olabilir. Bazen sadece kısacık bir buluşma birinin hayatını sonsuza kadar değiştirebilir.

Ruth için de durumun böyle olduğu açıktı. Bu ilk karşılaşma her şeyi değiştirdi ve hayatımı olması gerekenden çok

daha farklı bir yöne soktu. Her ne kadar on iki yaşındayken öyle olduğunu hayal etmek hoşuma gitse de Ruth doğaüstü bir varlık değildi. O sadece empati ve sezgi gibi derin bir yeteneğe sahip olan, karşılığında hiçbir şey beklemeden başka bir insanla ilgilenebilen biriydi. Bana zamanını verdi. Bana dikkatini verdi. Bana bugün bile kullandığım bir tür sihri gösterdi. Sihir dükkânında geçirdiğim bazı saatler boyunca orada bulunmanın zaman kaybı olduğuna ve onun bana öğretmeye çalıştığı şeyi öğrenemeyeceğime ikna oluyordum. Onun gerçekten delirmeye çok yakın olduğunu düşündüğüm başka zamanlar da oldu. Bugün Ruth'un bana öğrettiği tekniklerin birçok yönden eski olduğunu ve binlerce yıl öncesine dayanan Doğu geleneklerinin bir parçası olduğunu biliyorum. Artık bilim, nöroplastisitenin sadece bir gerçeklik değil, aynı zamanda beynin işleyişinin doğal bir parçası olduğunu kabul ediyor. Artık beynin, kişinin odaklanmasını ve dikkatini geliştirmek, aynı zamanda bizi net ve faydalı kararlar almaktan alıkoyan kafamızdaki sürekli devam eden diyaloğa yanıt vermemek için eğitilebileceğini biliyorum. Bugün bu çok iyi anlaşılıyor, ancak o zamanlar Ruth'un bana öğrettiği şey bilinmeyen bir şeydi. Ruth bana kafamdaki sesleri kısmayı öğreteceğini söylediğinde, neden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim yoktu, yine de devam etmeye karar verdim.

"Omuzlarını gevşet. Boynunu gevşet. Çeneni gevşet. Yüzündeki kasların gevşediğini hisset," dedi, tüm bunları artık nasıl yapacağımı biliyordum.

Ruth bana bir kez daha bedenimi gevşetmemi söyledi, yumuşak sesi bedenimi o kadar hafif hissettirdi ki sandalyenin

üzerinde Neil'ın sihirli yükselen destelerinden birinden çıkan bir oyun kartı gibi havalansaydım şaşırmazdım.

"Şimdi zihnini boşaltmanı istiyorum."

Bu yeni bir şeydi. Birden oturduğum sandalyede bedenimin ağırlaştığını hissettim. Ruth tam olarak neden bahsediyordu? Zihnimi nasıl boşaltmam gerekiyordu? Düşüncelerim birbirini kovalamaya başladı ve gözlerimi açtığımda Ruth'un bana gülümsediğini gördüm.

"Bu da başka bir numara," dedi.

"Tamam. Nasıl yapacağım?"

"Ee, bu biraz karmaşık çünkü zihnin düşünmeyi düşünecek ve bunu yaptığı anda düşünmeden düşünmeyi bırakman gerekecek."

Ha?

"Anlatıcının ne olduğunu biliyor musun?"

"Elbette," dedim. "Rahatlama numarasında bana rehberlik etmen gibi bir şey."

Ruth ellerini iki kez birbirine vurdu ve biraz güldü. "Evde rahatlama numarasını yaparken nasıl yapıyorsun?"

Bunu bir an düşündüm. "Burada yaptığım gibi yapıyorum."

"Ee, ben orada anlatmıyorum, peki kim anlatıyor?"

"Sen, ama benim kafamda."

"Ama kafandaki gerçekten ben değilim, o zaman kim anlatıyor?"

Bana kalırsa, kafamın içindeki bedenimdeki her kasa odaklanmamı ve gevşetmemi söyleyen onun sesiydi. "Bu senin sesin."

"Ama aslında ben değilim, o zaman kim?"

Benden ne söylememi istediğini tahmin ettim. "Ben miyim?"

"Evet, o sensin, kafanın içinde kendinle konuşuyorsun ve sesi bana benziyor çünkü sen öyle olmasını istiyorsun. Bu anlatıcı çok iyi taklit yapar. Herkesin sesine benzeyebilir."

"Tamam."

"Hepimizin kafasının içinde durmadan bizimle konuşan bir ses vardır. Uyandığımız andan gece yatağa girdiğimiz ana kadar. Her zaman oradadır. Bir düşün. Radyo DJ'lerinden birinin sana sıradaki şarkıyı söylemesi gibi. Günün her saniyesinde sana çalma listesini veriyor."

Bunu düşündüm. Los Angeles'ta KHJ-AM 930'da Boss Radyosu'nu, Top Kırk hitlerini dinlerdim. "Gerçek Don Steele"in hayatımı anlattığını hayal ettim.

"Kafandaki DJ'in sana hayatınla ilgili her şeyi gün boyunca anlattığını hayal et. Buna o kadar alışmışsın ki muhtemelen farkına bile varmıyorsun. Zihnindeki radyo son ses çalıyor ve hiç susmuyor."

Bu doğru muydu? Emin değildim. Daha önce fark etmemiştim. Her zaman bir şeyler düşünürdüm ama daha önce düşünmek hakkında hiç düşünmemiştim.

"Kafandaki bu ses hayatının her saniyesini iyi ya da kötü olarak değerlendiriyor. Zihnin bu sesin sana söylediklerine cevap veriyor. Sanki seni *gerçekten* tanıyor." Ruth bunu vurgulayarak söyledi, sanki benim hakkımda düşünmem beni şok etmeli ya da gücendirmeliymiş gibi. Kafam tamamen karışmıştı. "Sorun şu, verdiğin yanıt çoğu zaman senin için iyi bir yanıt olmuyor."

"Kafamın içindeki benim, yani kendimi tanımıyor muyum?"

"Hayır. Sen kafanın içindeki ses değilsin. Sen, gerçek sen, DJ'i dinleyen kişisin."

Ruth'un içimde kaç kişinin yaşadığını düşündüğünü merak ettim. Belki kafasının içinde sesler duyuyordu ama kafamın içindekinin sadece ben olduğundan emindim, bana hava durumunu söyleyen ve bir sonraki şarkıyı başlatan bir DJ değil.

"Anlamanı istediğim şey şu. Kafanın içindeki sese, yani seninle sürekli konuşan sese güvenemezsin. Çoğu zaman haklı olmaktan çok haksızdır. Bu numarayı sesi kısmayı öğrenmek ve sonunda tamamen kapatmak olarak düşünebilirsin. O zaman neden bahsettiğimi anlayacaksın."

"Sanırım bir deneyebilirim," dedim Ruth'a.

"DJ şu anda ne söylüyor? Tam şu anda, kafanın içinde?"

Az önce ne düşündüğümü düşündüm. "Neden bahsettiğin hakkında hiçbir fikrim olmadığını ve bunun işe yaramayacağını söylüyor." DJ aynı zamanda tüm bunların kulağa çok aptalca geldiğini de söylüyordu, fakat bunu Ruth'a söylemeyecektim.

O da bana gülümsedi. "Bu çok iyi. Görüyorsun, az önce ne düşündüğünü düşündün. Bu numaranın ilk kısmı bu."

Anlamış gibi başımı salladım.

"Düşünme hakkında düşünme alıştırması yapacağız. Şimdi gözlerini kapat ve bedenini tekrar gevşetmek için birkaç dakikanı ayır."

Gözlerimi kapattım ve şimdiye kadar yüzlerce kez uyguladığım gevşeme sırasını uyguladım. Ayak parmaklarımdan başladım ve başımın tepesine kadar ilerledim... Zihnimde

düşündüğüm her kas gevşiyordu. Artık yavaş yavaş ılık suyla dolan bir küvetin içinde olmak gibi iyi hissettiriyordu.

"Sadece nefesine odaklan," dedi Ruth. "Al ve ver. Sadece nefesini düşün. Nefesinden başka bir şey düşünme."

Burnumdan bir nefes aldım ve yavaşça verdim. Sonra bir tane daha. Birkaç nefes daha aldıktan sonra yüzümün kaşındığını hissedince kaşımak için elimi yukarı kaldırdım ve bunu yaparken bir şişlik hissettim. Umarım sivilce çıkmıyordur. Umarım sivilce çıkmıyordur. Apartmanda üst katımıza yeni taşınan, hoşlandığım bir kız vardı. Adı Chris'ti. Saçları uzun ve siyahtı, neredeyse beline kadar iniyordu. Onu ilk gördüğüm gün onunla konuşmuştum ve daha sonra benim bir aptal olduğumu düşünüp düşünmediğini merak etmiştim. Yeterince hoş biriydi ve konuşurken gülümsüyordu. Benimle takılmayı düşünür müydü? Birden çarpık dişimi hatırladım ve üst dudağımı dişimin üzerinde gezdirdim. Hayır, düşünmezdi. Ne düşünüyordum ki? Sivilceler ve çarpık bir diş, Tanrı'm! Bana baktığını ve sonra dönüp gittiğini hatırlıyorum. Onun için yeterince iyi değildim.

"Nefesine odaklanmaya devam et. Eğer DJ konuşmaya başlarsa dinlemeyi bırak ve nefesine odaklanmaya geri dön."

Aklım başımdan gitmişti ve ben bunu fark etmemiştim bile. Nefesimi düşünmeye geri döndüm ama sonra sınıfımdan bir çocukla takılmayı düşünmeye başladım. Şehrin "iyi" bir yerinde yaşıyordu. Babasının bir inşaat şirketi vardı, büyük bir evde yaşıyorlardı ve anne babasının birbiriyle uyumlu Cadillac'ları vardı. Geçen yıl bir keresinde beni yemeğe davet etmişti ve yemek sırasında annesi nerede yaşadığımı, ardın-

dan babamın ne iş yaptığını sormuştu. Masanın altına girip ortadan kaybolmak istemiştim. Babamın bir işi yoktu, bir defadan çok aşırı alkol sebebiyle taşkınlıktan tutuklanmıştı. Bu ona söyleyebileceğim bir şey değildi ve muhtemelen onun da duymak isteyeceği bir şey değildi.

Yine yapmıştım. Nefes almaktan başka bir şey düşünüyordum. Bu çok zordu. Yapamıyordum. Başka bir şey düşünmeye başlamadan önce sadece beş kez nefes alabiliyor gibiydim. Kaç nefes aldığımı saymaya karar verdim ama sonra nefesleri sayarken hâlâ düşündüğümü fark ettim. Bu aslında imkânsızdı. İnsanlar bunu gerçekten yapabiliyor muydu? Ruth bu numarayı yapabiliyor muydu? Bir şey düşünmeden kaç kez nefes alabilirdi? Ona sormalı mıydım? Ruth'un öğrenmesi uzun zaman almış mıydı, yoksa ben mi çok kötüydüm? Ne anlamı vardı ki? Ve böyle devam ettim.

Düşüncelerimi yavaşlatmak için elimden geleni yaptıysam da görünüşe göre zihnim, geri kalanım gibi hareketsiz duramıyordu. *Numara yapsam Ruth anlar mı?*

"Gözlerini aç."

Ruth'a baktım. Bu sefer tamamen başarısız olmuştum. "Bu çok zor," dedim. "Ben yapamam."

"Sen her şeyi yapabilirsin Jim."

"Bunu değil."

"Bu sadece pratik gerektirir. Sadece bir saniyeliğine düşüncelerini durdurmaya çalış. Sonra birkaç saniye daha. Sonra biraz daha uzun."

"Bu işte gerçekten iyi değilim."

Ruth bana baktı ve birkaç saniye hiçbir şey söylemedi.

"Bunu deneyen herkes ilk başta aynı şeyi söyler. İstediğin her şeyde iyi olabilirsin. Bunda bile. Sadece henüz bunu bilmiyorsun."

Birdenbire yeterince iyi olmadığımı, ait olmadığımı ya da bir şeye gücümün yetmediğini hissettiğim tüm zamanların acısını hissettim. Aynı anda gözlerimin dolmaya başladığını fark ettim. Ruth'la geçirdiğim süre boyunca arada bir bu duygular kabarıyor ve başımı öne eğip ağlamak istiyordum.

"Zihnin nefesinden uzaklaştığında bu iyi ya da kötü değil. Sadece bildiği şeyi yapıyor. Sen buna odaklan. Sonra onu nefesine geri yönlendir. Tekrar odaklanmasına yardım et. Hepsi bu kadar. Sadece ona kontrolün kimde olduğunu göstermelisin. Senden tek istediğim düşüncelere daldığın anı fark etmen. O zaman zihninde düşüncelerin dağınık bir şekilde dolaşmadığını fark etmeye başlayacaksın."

"Pratik yapacağım."

"Mükemmel. Yapabileceğin tek şey bu. Alıştırma, alıştırma ve daha fazla alıştırma."

"Sende de böyle mi oldu?" diye sordum.

"Kesinlikle," dedi. Şimdiden daha iyi hissediyordum.

"Önce bedenimi mi gevşetmeliyim?"

"Önce rahatla, sonra düşüncelerini ehlileştirerek zihnini sakinleştir. Sonunda öğrettiğim tüm numaralar birlikte akacak ve aynı anda hem gevşeyip hem de zihnini sakinleştireceksin, fakat şimdilik adım adım yap."

* * *

O gün kafamdaki iğrenç DJ'i susturma sanatında ustalaşmaya kararlı bir şekilde evin yolunu tuttum. Eve gittiğimde ba-

bam hâlâ yoktu ve annem de odasında yatıyordu. Odamda sessizce oturup DJ'in sesini kapatmaya odaklandım, yavaşça nefes alıp verdim ama sessizlik sadece kafamdaki sesi daha da yükseltiyor gibiydi. Babamın içki âleminde olduğunu ve her an ya çok sarhoş ya da çok akşamdan kalma bir halde kapıdan içeri dalabileceğini biliyordum. Sanki hayatımdaki bu sahne tekrar tekrar oynanıyordu ve hep aynıydı. Kapıdan içeri girer, annemle babam gürültülü bir şekilde kavga eder, geçmişteki tüm sorunları için annemi suçlar ve sonra gelecek için asla tutmayacağı sözler verirdi. Tekrar ve tekrar.

Eğer ailemden biri gözlerim kapalı bir şekilde sandalyede oturduğumu fark ettiyse bile, çoğu zaman bu konuda hiçbir şey söylemediler. Kimse bana ne yaptığımı sormadı. Kimse bana ne düşündüğümü sormadı. Kesinlikle ne hissettiğimi de hiç sormadılar. Ruth'un sihrini uygulamak için elimden geleni yapmaya çalıştım, ancak babamın uzak kaldığı her gün, sonunda ortaya çıktığında ne olacağını merak ediyor ve endişeleniyordum. *Tartışma nasıl başlayacaktı? Ya annem yine aşırı dozda hap alırsa?* Düşünmeyi bırakmaya çalıştım ama bu imkânsızdı. *Polisi ya da ambulansı arayacak mıydım? Kiminle konuşmak zorunda kalacaktım? Annem için geldiklerinde kardeşimin odamızda yorganın altında saklanmasını nasıl açıklayacaktım? Babamı götürecekler miydi?* Zihnimi nefes alıp verişime odaklamaya çalıştım ama zihnim sadece felaket senaryosu üzerine felaket senaryosu canlandırabiliyordu ve her biri babamın ön kapıdan içeri girmesiyle başlıyordu. Bu, bir kasırganın yaklaştığını bilmek ama korkudan donup kalmak ve kaçıp korunamamak gibiydi. Bazen böyle rüyalar görür-

düm. Gerçek kâbuslar. Birini uyarmak için ağzımı açıp bağırdığım ama sesimin çıkmadığı rüyalar.

Ruth zorlandığımı biliyor gibiydi çünkü birkaç gün sonra bir şeyleri değiştirdi.

"Kafandaki tüm o düşünceleri durdurmak için farklı bir yol deneyelim."

Ruth bir mum getirmişti ve onu küçük bir kibritle yaktı. Ofis masasının üzerine koydu. Sandalyemi muma bakacak şekilde hareket ettirmemi istedi.

"Muma odaklanmanı istiyorum. Mumun ışığına."

Derin nefesler alıp vermemi ve sadece yanan muma bakmamı istedi.

"Sadece ışığı düşün. Zihninde düşüncelerin dolaşmaya başladığı her an tekrar ışığa odaklan."

Bir bakıma gözlerim açıkken zihnimi susturmak benim için daha kolaydı. Gözlerimi kapattığımda ve her şey kardığında endişelerimin çoğu ortaya çıkıyordu. Karanlıkta dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktu ve her korku ortaya çıkıp oynamak istiyor gibiydi. *Yine ne zaman evden atılacaktık? Babam neden içmek zorundaydı? Annem hiç iyileşecek miydi? Ne zaman paramız olacaktı? Neden ailemi düzeltemiyordum? Neyim vardı benim?* Mumun alevine baktığımda, sanki içinde kaybolabilirdim. Ateşin altındaki maviye, sonra da ortadaki turuncuya odaklanabiliyordum, bu da Cadılar Bayramı şekerlemesine benziyordu. Bazen alevin beyaz ucuna odaklanıyordum. Neredeyse içine girebilecekmişim gibi hissediyordum. Aldığım her nefeste hafifçe titreyen tek aleve bakarak DJ'i susturmak çok daha kolaydı. Bu bana aynı zamanda ai-

lemin arkadaşlarının birkaç yıl önce bizi dağlardaki kulübelerine davet ettiği zamanı hatırlattı. Orada bir şömine vardı ve önünde oturduğumu hatırladım. O kısa süre zarfında babamın bir işi vardı. Bir süredir sarhoş değildi. Annemle babam medeni insanlardı ve annemin sağlığı daha iyi görünüyordu. Ateşin önünde oturup alevlere baktım ve bir süre alevlerin içinde kayboldum. Kendimi sıcak hissediyordum. İyi ve mutlu hissediyordum.

O haftalar boyunca Ruth'la birlikte o mumu izleyerek saatler geçirdim. O gün bugündür yanan bir mum görmek beni sakin bir yere götürür. O ilk gün evde mum yoktu. Birkaç hafta önce büyükannesi hasta olduğu için bir arkadaşımla Katolik kilisesine gittiğimi hatırlamıştım, kilisenin iç tarafındaki bir kutuya on sent koymuş ve bir mum yakıp dua etmişti. Bu bana çok yabancı gelmişti. Eve dönerken kiliseye uğradım ve cebimdeki on beş senti bırakarak iki mumla birkaç kibrit aldım. Sonra her gece düşüncelerim arasındaki boşluğu açmak için uğraşarak mum alevine baktım.

Bir cerrah olarak hastalarımın geceleri ağrılarını daha şiddetli hissettiklerini anlattıklarını sık sık duymuşumdur; ağrıları geceleri daha kötü olduğundan değil, sadece dikkatlerini dağıtacak bir şey olmadığından. Zihin sessizleşir ve tüm gün orada olan ağrı daha hissedilir olur. Gözlerimizin gecenin ikisinde açılmasının ve gelecekle ilgili her kaygının ya da geçmişle ilgili her pişmanlığın gecenin karanlığında kendini göstermesinin nedeni de aynıdır. Ruth bana zihnimi nasıl kontrol edeceğimi öğretirken, geçmiş olayların suçluluk ile utancını ve zihnimin radyo istasyonunda çalan gelecekteki

olası olayları hayal etmenin endişe ve korkusunu zihnimde canlandırmayı durdurmama yardımcı oldu. Belki de daha önemlisi, bana bu düşüncelere daha önce verdiğim duygusal yanıtları vermemeyi öğretti. Bana farklı bir geçmiş dilemenin anlamsızlığını ve üzerinde hiçbir kontrolümün olmadığı gelecekle ilgili tüm korkutucu olasılıklar hakkında endişelenmenin beyhudeliğini öğretti.

Toplamda neredeyse üç hafta boyunca düşüncelerimin farkına varmamı sağlayacak ve zihnimi sakinleştirecek üç farklı yöntem üzerinde çalıştık. Nefesime odaklanmak, bir mum alevine bakmak ve son yöntem olan monoton bir melodi eşliğinde söylenen sözler.

* * *

"Mantranın ne olduğunu biliyor musun Jim?"

Başımı salladım. Hiçbir fikrim yoktu.

"Zihnini odaklamana yardımcı olan bir şarkı ya da çıkardığın bir ses gibi bir şey. Tıpkı nefes alıp verişine ya da muma odaklanman gibi, bu da zihnini kandırmanın başka bir yolu."

Ona tekrar baktım ve düdük ile zilden oluşan bir kolye taktığını fark ettim. Bahsettiği şey bu muydu? O anda bana doğru eğilince zil küçük bir tıngırtı çıkardı. Neredeyse gülmeye başlayacaktım. Zile bakıp kahkaha attı. "Hayır, bahsettiğim şey bu değil."

"Ne tür bir ses?" Bunun tuhaf olacağını hissediyordum.

"Şey, duruma göre değişir. İnsanlar bazen kendileri için önemli olan bir kelimeyi ya da büyülü bir anlamı olan bir cümleyi söyler. Ama her şey olabilir. Kelimeler gerçekten önemli değil, önemli olan ses."

"Peki, ne söyleyeceğim?" diye sordum.

"Bu sana bağlı. Her ne ise onu defalarca söyleyeceksin."

"Yüksek sesle mi?"

"Hayır, kendi kendine."

Bu kesinlikle tuhaf olacaktı. Hangi önemli kelimeleri bulmam gerektiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Şimdiye kadar kafamda defalarca söylediğim kelimeler yalnızca küfürdü ve Ruth'un aklındakinin bu olmadığından oldukça emindim.

"Peki, ne olacak?" Ruth sabırla sihirli bir kelime bulmamı bekliyordu ama aklıma gelen hiçbir şey yoktu.

"Bilmiyorum." Sihirde kelimelerin önemli olduğunu biliyordum. Abrakadabra. Açıl susam açıl. Bu kelimelerin işe yaraması için doğru olması gerekiyordu.

"Aklına gelen ilk kelime ya da kelimeler nedir? Herhangi bir şey olabilir."

"Chris," dedim kendi kendime. Üst kattaki dairedeki kızdı. Kafamın içinde uygun bir kelime bulmaya çalışıyordum. Aklıma başka bir şey gelmiyordu. Birden aklıma bir kapı tokmağı görüntüsü geldi. Bir kapı tokmağı. Chris tokmağı. Bugüne kadar bu kelime kombinasyonuna nasıl ulaştığımı ya da o anda benim için ne anlam ifade ettiklerini bilmiyordum.

Ruth bana baktı. "Peki, buldun mu?"

"Evet," dedim ama birden utandığımı hissettim. Yanlış kelimeler seçmiştim. Kulağa aptalca gelecekti ve muhtemelen işe yaramayacaktı.

"Şimdi kendi kendine söyle ama yavaşça ve söylerken her kelimeyi uzat."

"Chriisss... Tokmağıı..." dedim kendi kendime.

Birkaç kez arka arkaya tekrarladım.

"Şimdi bunu kendi kendine söylemeni istiyorum. Sonraki on beş dakika boyunca tekrar et."

Ruth bana bakınca, sanki ona aklını kaçırmış gibi gözlerimi diktiğimden emindim.

"Sadece zihnini her kelimedeki sese odakla. Başka bir şey düşünme."

Ruth haklıydı. Uydurduğum mantrayı söylerken başka bir şey düşünmek zordu. *Chris* kelimesini *tokmakla* birlikte defalarca söylememe rağmen ne ona ne de kapı tokmağına odaklanabiliyordum. Varlığımdan haberdar olup olmaması, dişim hakkında ne düşündüğü ya da sivilcelerimi fark edip etmemesi önemli değildi. Mesele bu değildi. Önemli olan DJ'i duymamış olmamdı. Çalmayı bırakmıştı.

* * *

Mantramı evde uyguladım. Bazen saatlerce. Şimdi anladığım nedenlerden dolayı inanılmaz derecede sakinleştiriciydi. Tekrarlamak. Niyet. Beyninizi değiştirmenin en kesin yolu. Ruth'un bana öğrettiği nefes tekniğini ya bir mumun alevine bakarak ya da mantramı yavaşça tekrarlayarak bir araya getirip uygulamaya başladığımda işler değişmeye başladı.

Sonunda babam eve geldi. Bu sefer akşamdan kalmaydı ve pişmanlık içindeydi. Annem odasından çıkmıştı ve yine bildiğim senaryo başladı. Her zamanki tartışmalar ama bu sefer işin içinde bir tahliye tebligatı aldığımız gerçeği de vardı. Son birkaç saattir odamda kendi kendime nefes alıp verme ve mantra söyleme alıştırmaları yapıyordum. Açıklayamadığım

nedenlerden dolayı odaya girdim ve onlara onları sevdiğimi söyledim. Onları farklı bir şekilde gördüğümü fark ettim. Odama geri döndüm. Kızgın ya da üzgün hissetmemiş, durumu kabul etmiştim. Birkaç dakika sonra ne kafamın içinde ne de dışında hiçbir şey duymadığımı fark ettim. Ev sessizliğe gömülmüştü. Oturma odasına geri döndüm ve annemle babamın orada sessizce oturduğunu gördüm.

"Her şey yoluna girecek," dedi babam.

"Biz de seni seviyoruz," diye ekledi annem.

O anda her şeyin yoluna girip girmeyeceğini gerçekten bilmiyordum. Beni ellerinden geldiğince sevdiklerini biliyordum. Bu, uzun zamandır beni sevmelerini umduğum biçimden çok farklıydı. Yine de o anda yeterli olduğunu hissettim.

* * *

Gördüğüm ilk beyin formaldehit dolu bir cam kavanozda asılı duruyordu. Gri ve oluk içindeydi; tüm insan işlevlerinden sorumlu süper bir bilgisayardan çok dev bir ceviz ya da yaklaşık bir buçuk kiloluk bayat bir hamburger yığınına benziyordu. Kırışık kütleye baktığımda, zihnim gri ve beyaz maddeden oluşan böylesine jelatinimsi küçük bir kütlenin nasıl olup da düşünce, dil ve hafızanın kaynağı olabileceğini merak etti. Beynin konuşma, tat alma ve tüm motor işlevlerden sorumlu olan yerlerini öğrenecektim ama bana beynin hangi bölümünü kesip sevginin etrafa saçılışını izleyebileceğimi ne bir ders kitabında ne de ameliyat sırasında gösterebilecek bir eğitmen yoktu. Bir annenin çocuğunu besleme ve koruma dürtüsünü gösterecek bir kesit yoktu. Bir babanın sırf çocukları büyürken kendi sahip olduğundan daha fazlasına sahip olsun diye

iki işte birden çalışmasını sağlayan gizemli gücü barındıran, biyopsi yapabileceğim küçük bir kesit yoktu. Beyinde, bir insanın başka bir insanın yardımına koşmasına ya da kriz zamanlarında yabancıların bir araya gelmesine neden olan yer olarak belirleyebileceğim somut bir merkez yoktu.

Ruth'un bana zamanını, ilgisini ve sevgisini vermesini sağlayan şey tam olarak beynin hangi kısmıydı?

Bunların hiçbirini formaldehit içinde yüzen bir beyinde göremezdim ve beyin ameliyatı yaparken mikroskopta da göremezdim. Tıp fakültesi sırasında birçok gece geç saatlere kadar beynimi kullanarak beyin hakkında düşündüm, sonra aklımı kullanarak bunun ironisi üzerine kafa yordum. Zihni beyinden tam olarak nasıl ayırabilir ve ayırt edebiliriz? Beyin üzerinde çalışabilirim ama zihin üzerinde çalışamam fakat beyin üzerinde çalışmak zihni sonsuza kadar değiştirebilir. Bu bir nedensellik ikilemi, yani tavuk mu yumurtadan önce çıkar, yoksa yumurta mı tavuktan önce çıkar sorusu gibi döngüsel bir kaynak problemi. Bir gün Ruth'a tam da bu soruyu sordum.

"Jim," dedi, "eğer açsan tavuğun mu, yoksa yumurtanın mı önce geldiği gerçekten önemli değil, değil mi?" Zaman zaman çok acıktığım olmuştu ve seve seve tavuk ya da yumurta yiyebilirdim.

Her zaman olayları parçalara ayırma ve bir perspektife oturtma gibi bir tarzı vardı. Her geçen gün bana kendi duygu ve düşüncelerime nasıl yeni bir bakış açısı kazandıracağımı öğretiyordu. Bu düşünme üzerine düşünme, beynin kendini gözlemleme yeteneği onun en büyük gizemlerinden biriydi.

Birlikte geçirdiğimiz yazın bitmesine sadece iki hafta kalmıştı ve ben tam düşüncelerimi gözlemleyebildiğim ve dolayısıyla düşüncelerimden ayrı olduğum fikrini kafamda oturtmuşken, Ruth çantasından yepyeni bir numara çıkardı.

"Jim," dedi, "sihirbazın bir kadını tam ortadan ikiye böldüğü numarayı gördün mü?"

Başımı olumlu anlamda salladım. "Elbette."

"Peki, buna benzer bir numara yapacağız, ama kalbinle. Onu kesip açacağız. Tam ortadan ikiye böleceğiz."

Neden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim yoktu, fakat bu zamana kadar Ruth'un bende numaralar yapmasına alışmıştım. Yapabileceğim tek şeyin yerleşmek, kemerimi bağlamak ve yolculuğun tadını çıkarmak olduğunu biliyordum.

Ruth Numarası #2

Zihni Ehlileştirmek

1. Bedeninizi rahatlattıktan sonra (Ruth Numarası #1) sıra zihninizi ehlileştirmeye gelir.
2. Tekrar nefesinize odaklanarak başlayın. Düşüncelerin ortaya çıkması ve onlarla ilgilenmek istemeniz normal. Bu her gerçekleştiğinde, odağınızı nefesinize geri verin. Bazıları burun deliklerini ve girip çıkan havayı düşünmenin tekrar odaklanmaya yardımcı olduğunu fark eder.
3. Zihindeki düşüncelerin dolaşmasını azaltmaya yardımcı olan diğer teknikler bir mantra, tekrar tekrar söylenen bir kelime veya cümle kullanmak ve bir mumun alevine veya başka bir nesneye odaklanmaktır. Bu, zihinde başıboş dolaşan düşüncelere dikkat vermeyi önlemeye yardımcı olur. Bazı uygulamalarda eğitmen mantrayı öğrenciye verir, öğrenci de başka kimseye söylemez ama siz mantranız olarak istediğiniz kelimeyi seçebilirsiniz. Ya da bir aleve veya başka bir nesneye odaklanabilirsiniz. Sizin için en iyi olanı bulun. Herkes farklıdır.
4. Zaman ve çaba gerektirecektir. Cesaretiniz kırılmasın. Sessiz bir zihnin yoğun etkilerini görmeye başlamanız birkaç hafta veya daha

uzun sürebilir. Genellikle olumsuz veya dikkat dağıtıcı olan düşüncelerle duygusal olarak meşgul olmak için aynı arzuyu duymayacaksınız. Sadece rahatladığınızda hissettiğiniz sakinlik artacaktır çünkü iç diyalogla dikkatiniz dağılmadığında buna bağlı duygusal yanıtlar da ortaya çıkmaz. Bedeninizin geri kalanı üzerinde etkili olan da bu yanıttır.

5. Bu alıştırmayı günde yirmi ile otuz dakika boyunca uygulayın.

Zihni ehlileştirmenin ödülü düşünce netliğidir.

DÖRT:
BÜYÜME SANCILARI

Sihir dükkânına gitmek için her zamankinden daha erken yola çıktım çünkü Lancaster'da kaydedilen en sıcak ağustos günlerinden biri olması bekleniyordu. Gökyüzü beyazdan çok kül renginde görünen bulutlarla doluydu. Hava ne güneşli ne de bulutluydu ve baktığınız her yer ya kahverengi ya da griydi. Bisikletimin pedallarını çevirdikçe yerden gelen sıcaklığı hissedebiliyordum, o kadar sıcaktı ki bacaklarımdaki tüyleri yakacağını düşündüm. İki elim de yanmasın diye her seferinde bir elimi gidonun üzerinde değiştirmem gerekiyordu. K Caddesi'nde bir süre elimi kullanmadan sürmeyi denedim ve tam iyi bir ritim yakalamıştım ki Episkopal kilisesinin yanındaki tarladan bağrışlar duydum.

Yumruk atan büyük çocuğu tanıdım. Benden iki sınıf üstteydi ve hem kardeşim hem de ben o ve sadık yardımcısı tarafından itilip kakılmış, birkaç kez yumruk yemiştik, hatta yüzlerimize tükürülmüştü. İki kişilik bir çeteydiler ve okul yılı boyunca öğleden sonra üç ile beş saatleri arasında Lancaster'a hemen hemen hükmediyorlardı. Belli ki uzun yaz saatlerinde etkindiler çünkü saat daha on bile olmamıştı ve içlerinden

birinin bir çocuğu yumruklayıp tekmelediğini, diğerinin de bağırıp güldüğünü görebiliyordum. Yerdeki çocuğun kıvrılmış bir şekilde, başı aşağıda olduğundan kim olduğunu göremedim. Kollarını yukarıda tutarak başını korumaya çalışıyordu. Bir an için kardeşim olabileceğini düşündüm ama sonra onun ben ayrıldığımda evde olduğunu hatırladım.

Beni bisikletimden indirip çocuklara bağırmaya iten şeyin ne olduğundan emin değilim. Kardeşimi savunmaya alışmıştım, bu alışkanlığımı yetişkinliğime de taşıyacaktım ama kavga aramaya gitmemiştim, hele bu çocuklarla hiç. İlk başta beni duymadılar ve ben onlara doğru yürüdükçe yerdeki çocuğa attıkları her yumruğu ve tekmeyi hisseder gibi oldum. Kalbim deli gibi çarpmaya başladı. Derin bir nefes alıp buna son vermeleri için tekrar bağırdım.

"Kesin şunu!"

Büyük çocuk, küçük çocuğun üzerine eğilmişti ve beni duyunca ayağa kalktı. Yüzünde pis bir gülümsemeyle bana soluk soluğa baktıktan sonra yerdeki çocuğun karnına bir tekme daha attı. Bu beni irkiltti, sanki ben de karnıma tekme yemişim gibi hissettim.

"Bunu kim yapacak?"

Dikkatleri bana yöneldi ve yerdeki çocuğun yuvarlanıp sırtüstü düşerek kalkmaya başladığını gördüm. Okuldan tanıdığım bir çocuktu. Adını hatırlayamıyordum ama ailesinin geçen yıl buraya taşındığını biliyordum. Babası hava üssündeydi. Çocuğun yüzü kan içindeydi ve gözlüğü yanındaki toprakta duruyordu. Üçümüzün yarı boyunda olmalıydı. Ben de bu büyük çocuklar kadar uzundum ama onlar benden en

az on üç kilo daha ağırlardı. Küçük çocuğun ayağa kalkıp sendeleyerek kiliseye doğru yürümeye başlamasını izledim. Oradan defolup gittiği için onu suçlayamazdım.

"Onun yerini mi alacaksın?"

İki çocuk bana doğru birkaç adım atınca ağzımın kuruduğunu ve kulaklarımın uğuldamaya başladığını hissettim. Ruth'un bana öğrettiği gibi derin nefesler almaya çalıştım ama ciğerlerime hava dolmasını sağlayamadım.

Bu hiç iyi olmayacaktı.

"Yani kendini kahraman mı sanıyorsun? Bir çeşit kahraman mı?"

Hiçbir şey söylemedim. Sihir dükkânında öğrendiğim gibi bacaklarımı ve ellerimi gevşetmeye çalıştım. Ayaklarımın üzerinde bir aşağı bir yukarı zıpladım ve düşüncelerimden arındım. Eğer dövüşmem gerekiyorsa dövüşecektim. Kaçmayacaktım.

"Sana gününü göstereceğim, sonra da bisikletini alacağız."

Hâlâ bir şey söylemedim. Sadık arkadaşının arkamda hareket ettiğini hissettim ama yumruk atmayı ve tekmelemeyi seven çocuğa bakmaya devam ettim. İkili adına kararları o veriyordu. Yüzünü yüzüme o kadar yaklaştırdı ki ağzının köşesindeki bir çeşit beyaz yapışkan maddeyi görebiliyordum. Hava sıcaklığı her geçen saniye daha da artıyordu ve yüzü terle kir içindeydi.

"Ayaklarımı öpmek istemiyorsan tabii."

Sihir dükkânındaki Ruth ve Neil'ı düşündüm. Şu anda beni bekliyorlardı. Ruth ben gelmeyince onunla geçireceğim bir günü atladığımı düşünür müydü? Biri beni burada kanlar

içinde bulur muydu? Diğer çocuk yardım getirmeye mi gitti? Bu çocuk sabah uyanarak mısır gevreğini yiyip sütünü içtikten sonra, ağzını bile silmeden insanları dövmeye hazır bir şekilde evden mi çıktı? Tüm bu düşünceler aklımdan geçmeye başladı ama ben sadece kurumuş beyaz yapışkan maddeye baktım ve bunu bir mumun ışığı olarak düşündüm.

"Ayağımı öp."

Başımı kaldırıp gözlerinin içine baktım ve ona diğer çocuğu dövmeyi bırakmasını söylediğimden beri ilk kez konuştum.

"Hayır."

Uzanıp tişörtümün önünü tuttu.

"Ayaklarımı öp," diye tehdit etti. Dudağında bir başkası üzerinde gücü olduğunu bilen birinin gülümsemesi vardı. Yüzünü yüzüme yaklaştırdığında kokusunu duydum, nefesini hissedebiliyordum. Bir saniyeliğine gözlerimi kapatmıştım ki o saniyede bir şeyler değişti.

Gözlerimi açıp doğrudan onun gözlerinin içine baktım. Bir şeyi ya da birini gerçekten anlamaya çalışırken yaptığımız gibi gözlerinin derinliklerine baktım. "Bana istediğin her şeyi yapabilirsin ama ayaklarını öpmeyeceğim."

Gülerek yan gözle arkadaşına baktı. Kaşlarını kaldırdığını gördüm, sonra tekrar bana baktı. Gözlerimi kırpmadan ona bakmaya devam ettim. Yumruk yaptığı elini kaldırıp kulağının arkasına götürdü. Hiç irkilmedim. Gözlerimi onunkilere kilitlemiştim ve o anda benden büyük olması ya da yumruğunda başka bir çocuğun kanı olması umurumda değildi. Geri adım atmayacaktım. Beni korkutması için ona güç vermeyecektim. Ne onun ne de başkasının ayaklarını öpecektim. Asla.

Bir an için gözlerimiz birbirine kilitlendi ve ben onu gördüm, o da benim onu gördüğümü biliyordu. Kendi acısını ve korkusunu gördüm. Zorbalığıyla gizlemeye çalıştığı bir acı ve korku.

Bakışları benimkinden ayrıldı ve önce yardımcısına, sonra da bana baktı. "Ne büyük kayıp."

Tişörtümü bırakıp beni biraz itince bir adım geriye doğru tökezledim ama düşmedim. Bana kısa bir süre için tekrar baktı ve arkasını döndü. "Hava çok sıcak. Hadi, buradan gidelim."

Diğer çocuğun sırtımdan hafifçe ittiğini hissettim ama bu her şeyden çok gösteri içindi. Az önce ne olduğundan emin olmadığını söyleyebilirim. İkisi de uzaklaşmaya başladı, diğer çocuğun zorbayla konuştuğunu görebiliyordum. Beni neden dövmediğini sorduğunu biliyordum. Zorba onu iterek, "Kapa çeneni," dedi. İkisi de arkasına bakmadı.

Birkaç derin nefes daha aldım ve bisikletime doğru gitmeden önce uzaklaşmalarını izledim. Tam olarak ne olduğundan ya da yaptığım şeyi neden yaptığımdan emin değildim, fakat kendimi iyi hissediyordum. Birden geç kaldığımı ve Ruth'un beni beklediğini fark ettim. Umarım onu ektiğimi düşünmemiştir. Bisikletime bindim ve olabildiğince hızlı bir şekilde sihir dükkânına doğru pedal çevirdim.

* * *

Nefes nefese kapıdan içeri dalıp Ruth ve Neil'a dükkâna gelirken olanları anlatmaya hazırdım. Kendimi savunmuştum ve kendini savunamayan küçük bir çocuk için olanlara karşı koymuştum. Muhtemelen ilk defa kendimi bir kahraman

gibi hissediyordum. Ruth ne yaptığımı anladığında geç kaldığım için beni affedecekti.

"Ruth," diye seslendim. Tuhaftı. Ne o ne de Neil tezgâhtaydı. "Ruth! Neil! Ben geldim."

Hiç ses yoktu.

Dükkânın arka tarafındaki ofise doğru ilerlemeye başladım ve tam o sırada seslerini duydum. Ruth ve Neil tartışıyorlardı. Onları hiç tartışırken duymamıştım.

"O daha bir çocuk."

"Bunu hayatının sonuna kadar hatırlayacak. Bunu düzeltmek zorundasın."

"Artık çok geç. Olan oldu artık. Büyüdüğünde ona her şeyi açıklayacağım."

"Verilen zarar telafi edilebilir ve edilmelidir de." Ruth'un sesi öfkeliydi.

Onun sesini hiç böyle duymamıştım ve bu beni endişelendirdi. Yanlış bir şey mi yapmıştım? Geç kaldığım için bu kadar mı kızgınlardı? Hiçbiri mantıklı gelmiyordu. Neil bana nasıl bir zarar vermişti? Büyüdüğümde bana açıklayacağı neydi?

"Neil, herkes hata yapar. Ben de sana karşı payıma düşeni yaptım. Ama sana söylüyorum, bunu düzeltmek için çok geç değil. Yapmazsan pişman olursun. Güven bana."

Her şey sessizleşti. Dışarı çıkıp beni gizlice dinlerken görmelerini istemedim. Dükkânın ön tarafına geri döndüm ve kapıyı tekrar açıp isimleriyle seslendim. Belki onları duyduğumu anlamazlardı.

"Merhaba," diye seslendim. "Ruth, ben geldim."

Ruth ofis kapısından dışarı çıktı. Gözleri anneminki gibi kızarmıştı, ağladığını biliyordum.

"Jim," dedi, "geç kaldın."

"Özür dilerim. Buraya gelirken küçük bir sorun yaşadım."

Ruth beni baştan ayağa süzdü. "Tişörtündeki kan mı?"

"Evet," diye cevap verdim, "ama benim değil. Merak etme."

Ruth güldü. "Bu beni daha çok endişelendiriyor. Arka tarafa gel."

Neil'ın yanından geçtim, merhaba diye mırıldandı ama bana bakmadı. Ne yaptığımdan ya da onun ne yaptığından emin değildim ama kötü bir şey olmalıydı. Artık benden nefret ediyor gibiydi.

Ruth beni sandalyeye oturttu ve gevşeme alıştırması boyunca bana yol gösterdi, sonra mantramı zihnimde söylememi istedi. Başladım ama kulak misafiri olduğum konuşmayı tekrar etmeden duramadım. Neil bana karşı nasıl bir hata yapmıştı? Ruth'un ağlamasını gerektirecek kadar kötü olan neydi? Artık dayanamıyordum ve şu anda düşüncelerimi kesinlikle dizginleyemiyordum.

"Ne oldu? Ben ne yaptım? Neil neden bana kızgın?" Üç soruyu da gözlerim hâlâ kapalıyken ağzımdan kaçırdım, sonra gözlerimi açtığımda Ruth'un şaşkın bir ifadeyle bana baktığını gördüm.

"Neden bir şey yaptığını düşündün?" diye sordu.

"Neil'la benim hakkımda tartıştığınızı duydum. Kapıdan sesin geliyordu. Benden nefret ediyor."

Ruth bana bakmaya devam ettikten sonra başını olumlu anlamda salladı.

"Bütün bunları duydun mu?"

"Evet," dedim rahatsız bir halde. Ruth ve Neil'ın gerçek olamayacak kadar iyi olduklarını biliyordum. Bunun sihir dükkânındaki son günüm olduğundan oldukça emindim.

"Gerçekten mi, şimdi mi? Neil senin hakkında ne dedi?"

"Dedi ki..."

Düşündüm ama Neil'ın tam olarak benim hakkımda ne dediğini hatırlayamadım.

"Evet?" diye sordu Ruth.

"Verilen... zararla ilgili bir şeydi."

"Peki, adını duydun mu?"

"Hayır, tam olarak değil," dedim. Adımı söylediklerini hatırlamıyordum ama benimle ilgili olduğunu biliyordum. Kendimi daha da mutsuz hissettim. Ruth bana yalan söyleyip benim hakkımda kavga etmediklerini mi anlatacaktı?

"Jim," dedi Ruth nazikçe, "senin hakkında konuşmuyorduk. Torunum hakkında konuşuyorduk."

"Torunun mu?"

"Evet, Neil'ın bir oğlu var. Bu karmaşık ve üzücü bir durum, onu özlüyorum."

"Kaç yaşında?"

"Senin yaşlarında."

"O nerede?"

"Şu anda annesiyle birlikte. Ama bu önemli değil. Önemli olan neden tartışmamızın seninle ilgili olduğunu düşündüğün. Neden Neil'ın senden nefret ettiğini düşündün?"

Buna ne diyeceğimi gerçekten bilmiyordum. Sadece benim hakkımda konuştuklarını varsaymıştım.

"Jim, herkesin hayatında kendine acı veren durumlar vardır. Torunum ve oğlumla ilgili durum kalbimi acıtıyor. Bu bir yara gibi. Şimdi dizimi kesersem ne yapacağım? Biraz dizimle ilgilenebilirim; temizleyebilir, bandajlayabilir ve düzgün bir şekilde iyileştiğinden emin olabilirim ya da görmezden gelebilir ve orada değilmiş, acımıyormuş ya da canımı yakmıyormuş gibi davranabilir ve sadece pantolonumun paçasını çekip geçmesini umabilirim. İyileşmesi için en iyi yol bu mu?"

"Hayır."

Bir kez daha tam olarak neden bahsettiğinden emin değildim.

"Kalbimizdeki yaralar için de aynı şey geçerli. İyileşebilmeleri için onlara dikkatimizi vermemiz gerekir. Aksi takdirde yara bize acı vermeye devam eder. Bazen çok uzun bir süre. Hepimiz incineceğiz. Bu işler böyledir. Ancak bizi inciten ve acı çekmemize neden olan şeylerle ilgili püf noktası şudur; bunlar aynı zamanda harika bir amaca da hizmet eder. Kalbimiz yaralandığında, işte o zaman açılır. Acıyla büyürüz. Zor durumlarla büyürüz. İşte, bu yüzden hayatındaki her zor şeyi kucaklamalısın. Hiçbir sorunu olmayan insanlar için üzülüyorum. Asla zor bir şey yaşamak zorunda kalmayanlar için. Onlar hediyeyi kaçırıyorlar. Sihri kaçırıyorlar."

Ruth'u başımla onayladım. Şimdiye kadar hayatımın çoğunu, her şeye sahipmiş gibi görünen arkadaşlarımla kendimi kıyaslayarak geçirmiştim. Onlar anneniz gıda kuponlarını uzatırken markette sırada bekleyip kasiyerin size bakışındaki acımayı hissetmek zorunda değillerdi. Ya da devletin aşevinde birinin size süt tozu, tereyağı ve beyaz peynir vermesi için

sırada beklemek zorunda kalmıyorlardı. Tartışan, sarhoş olan ya da aşırı dozda hap alan ebeveynleri yoktu. Geceleri yatağa girdiklerinde yanlış giden her şeyin bir şekilde kendi hataları olduğunu düşünmüyorlardı. Arabaları, paraları, kıyafetleri, kız arkadaşları ve oturacak güzel evleri vardı. Ruth onlar için üzülüyor muydu?

"Jim, sana öğreteceğim bir sonraki numara kalbini açmak. Bazı insanlar bu konuda çok zorlanır. Senin için daha kolay olacak."

"Neden?" diye sordum.

"Çünkü hayat senin kalbini açmaya başladı bile. Önemsiyorsun, Jim. Aileni önemsiyorsun. Kardeşini, anneni ve hatta babanı. Neil'ın sana kızgın olduğunu düşünürken önemsedin. Her gün buraya gelecek kadar önemsiyorsun. Başkalarını önemseme yeteneğinden hiç şüphem yok. Bu, kalbini açmanın bir parçası."

O sabah dayak yiyen çocuğu düşündüm. Onu gerçekten tanımıyordum ama önemsiyordum. Bisikletimi durduracak kadar önemsiyordum. Önemsediğimi biliyordum çünkü ben de o çocuk olabilirdim ki olmuştum. Önemsiyordum çünkü daha önce milyonlarca kez acı ve aşağılanma hissetmiştim. Bu durum canımı yakıyordu. Hem de çok.

"Kalbini açmanın diğer kısmı ki burada gerçekten pratik yapman gerekecek, kendini önemsemektir."

Kendimi önemsiyordum. Bu kolay olacaktı.

"Konuşmamızın seninle ilgili olduğunu düşünmenin bir nedeni var, Jim. Duyduklarından Neil'ın senden nefret ettiğini çıkardın."

"Sadece yanlış anladım," dedim.

"Evet." Ruth güldü. "Hepimiz yanlış anlarız. Birbirimizi. Kendimizi. Durumları. Her şeyin bizimle ilgili olmadığını öğrenmek iyi bir derstir. Sanırım torunum söz konusu olduğunda benim de aynı dersi öğrenmem gerekiyor."

Başımı salladım.

"Her birimiz hayatımızda neyin kabul edilebilir olduğunu seçeriz. Çocukken çok fazla seçim şansımız olmuyor. Bir ailede ve belirli şartlar içinde doğarız. Bunların hepsi bizim kontrolümüz dışındadır. Ancak yaşımız ilerledikçe seçim yaparız. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendimize nasıl davranılmasına izin vereceğimize karar veririz. Neyi kabul edeceksin? Neyi kabul etmeyeceksin? Seçim yapmak ve kendini savunmak zorundasın. Başka hiç kimse bunu senin için yapamaz."

* * *

O sabah tanık olduğum ilk kavgayı Ruth'a anlatma fırsatım asla olmadı ve Neil ile tartıştıklarını bir daha hiç duymadım. Sonraki hafta boyunca her gün bana kalbimi açmayı öğretti. Bana hepimizin kafasının içinde geçen konuşmanın çoğu zaman aşırı eleştirel ve olumsuz bir konuşma olduğunu açıkladı. Sıklıkla bizim yararımıza olmayan bir şekilde tepki vermemize neden olan bir konuşma. Olayları defalarca yaşamamıza, olabilecek ya da olması gereken şeyleri dilememize neden olan bir konuşma. Öyle ki çoğu zaman gerçekten şimdiki anda değiliz. O sabaha Ruth'un bana kendim için güzel şeyler söyletmesiyle başladık. Ne kadar garip. Tekrar tekrar *"Ben iyiyim, bu benim hatam değil, ben iyi bir insanım"* dedim. Sanki radyodaki başka bir DJ gibiydim ama söylediğim her

şey güzel ve rahatlatıcıydı. Kendimi diğer DJ'i dinlerken her yakaladığımda durup kendime şefkat mantrasını söylemeye başladım.

"Ben değerliyim. Seviliyorum. Bana değer veriliyor. Başkalarını önemsiyorum. Kendim için sadece iyiyi seçiyorum. Başkaları için sadece iyiyi seçiyorum. Kendimi seviyorum. Başkalarını seviyorum. Kalbimi sevgiye açıyorum. Kalbim açık."

Ruth benden bu on olumlamadan oluşan bir çalma listesi yapmamı ve bunları her sabah, her gece ve aklıma geldiği her an, özellikle de rahatlama egzersizimi yaptıktan ve düşüncelerimi ehlileştirdikten sonra tekrarlamamı istedi. Hepsi biraz saçmaydı ama kabul ettim ve benden bunları yüksek sesle söylememi istemediği için minnettar oldum. Sonra bana kendime, aileme, arkadaşlarıma ve hatta sevmediğim ya da hak etmeyen insanlara bile sevgi dolu düşünceler göndermemi istediğini söyledi. Sevmediğim ya da hak etmeyen kişilere sevgi dolu düşünceler göndermemi söylediğinde kafamın karıştığını gördü. Bana yoğun bir şefkatle bakarak, "Jim, çoğu zaman insanları incitenler en çok incinenlerdir," dedi. Ama bu çok zordu. Beni döven zorbayı düşünmek ve bir şekilde bunun normal olduğunu varsaymak zordu. Öyle değildi ve ben hâlâ ondan, bana kötü davranan ve beni inciten diğer tüm insanlardan nefret ediyordum. Ancak denemeye devam ettim. Tekrar ve tekrar. Bir süre sonra onların incindiğini, dayak yediğini ve acı içinde ağladığını, sonra da benim başıma geldiğinde nasıl hissettiğimi düşündüğümde daha kolay olduğunu fark ettim. Birine kızdığımda bunun genellikle içten içe acı çektiğim için olduğunu fark etmeye başladığımda daha

kolay oldu. Bir şey için kendime kızıyordum. Bunu daha önce hiç fark etmemiştim. Onun sözleri aklıma gelip duruyordu: "İnsanları incitenler genellikle en çok incinenlerdir." Haklıydı. Demek istediği de buydu. Eğer kendi yaralarınızı iyileştirebilirseniz, daha fazla acı çekmez ve başkalarını incitmezsiniz. Vay canına! Ruth'la birlikte olmak beni bir şekilde iyileştiriyor muydu?

Bir hafta önce Ruth bana öğreteceği son şeyin istediğim her şeyi elde etme gücü olduğunu söylemişti. Buna geçmeye hazırdım. Kalp hakkında konuşmaktan biraz yorulmaya başlamıştım. Çoğu zaman bunu düşünmek beni incitiyordu. Çok fazla acı vermesin diye derinlere gömmeye çalıştığım pek çok acı verici şeyi gündeme getiriyordu. Bunlar aklıma geldiğinde gerçekten canımı yaksa da her seferinde daha kolay olduğunu ve o kadar da acı verici olmadığını fark ediyordum. Nihayet olayı zihnimde yeniden yaşayabilmeme rağmen duygusal yanıt tam olarak aynı değildi. Onunla kalabiliyordum ve incinme ve acı içinde kaybolmuyordum. Onunla kalabiliyor ve kendimi suçlamıyor ya da bir şekilde bunun benim hatam olduğunu düşünmüyordum. Sadece onunla birlikte olabiliyordum. DJ hâlâ oradayken çok fazla dikkat etmediğimi ya da sesin çok çok azaldığını fark ediyordum. Ruth kalbimin kapılarını ardına kadar açıyordu ve bu bazen acı verse de aynı zamanda iyi hissettiriyordu.

* * *

Her insanın ortak noktası duyduğu ilk sestir. O da annemizin kalp atışlarıdır. Bu sabit ritim her birimizin zihnimizle değil, kalbimizle bildiği ilk bağlantıdır. Kalp, en karanlık yerlerde

bile rahatımızı ve güvenliğimizi bulduğumuz yerdir. Bizi birbirimize bağlayan ve ayrı düştüğümüzde parçalayan şeydir. Kalbin kendine has bir sihri vardır; sevgi.

Wisconsin Üniversitesi'nden Richard Davidson şefkat üzerine çalışmaya ilk başladığında, uzun süreli meditasyon yapan Tibetli keşişlerle çalışıyordu. Keşişlere, başlarına bir başlık takılacağı ve bu başlığa şefkatlerini ölçmek için sayısız elektroensefalogram (EEG) elektrodu yerleştirileceği söylendi. Keşişlerin hepsi bunu duyunca gülmeye başladı. Araştırmacılar bunun sebebinin başlığın tuhaf görünmesi olduğunu düşündüler çünkü uzun bir kabloya bağlı olan her bir elektrot başlığın çılgın bir peruğa benzemesine neden oluyordu. Halbuki keşişlerin kahkahalarının sebebi, bilim insanlarının düşündüğü gibi başlık yüzünden değildi. Araştırmacılar her şeyi yanlış anlamıştı. Bir keşiş sonunda neyi bu kadar komik bulduklarını açıkladı. "Herkes bilir ki" dedi, "şefkat beyinden kaynaklanmaz. Kalpten gelir."

Araştırmalar kalbin, sadece beynimizde değil, beynimiz, duygularımız, muhakememiz ve seçimlerimiz üzerinde de derin etkileri olan bir zekâ organı olduğunu göstermektedir. Pasif bir şekilde beyinden talimat beklemek yerine, kalp sadece kendi kendine düşünmekle kalmaz, aynı zamanda bedenin geri kalanına sinyaller gönderir. Vagus sinirinin beyin sapında ortaya çıkan ve kalp ile diğer organlarda muazzam bir inervasyona sahip olan kısmı, otonom sinir sisteminin (OSS) bir parçasıdır.

Kalp atım hızı değişkenliği (KHD) olarak bilinen kalp ritmi modeli, içsel duygu durumumuzun bir yansımasıdır ve

OSS'den etkilenir. Stres veya korku anlarında vagus siniri tonusu azalır ve OSS'nin sempatik sinir sistemi (SSS) olarak adlandırılan kısmında baskınlığı artar.

SSS, kan basıncını ve kalp atış hızını arttırmanın yanı sıra kalp atım hızı değişkenliğini azaltarak tehdit veya korkuya yanıt vermek üzere tasarlanmış sinir sistemimizin çok ilkel bir bölümüyle ilişkilidir. Buna karşılık kişi sakin, açık ve rahat olduğunda vagus sinirinin tonusu artar ve parasempatik sinir sisteminin (PSSS) ifadesi baskın hale gelir. PSSS dinlenme ve sindirim yanıtımızı uyarırken, SSS savaş ya da kaç yanıtını uyarır. Araştırmacılar KHD'yi ölçerek kalp ve sinir sisteminin stres ve duygulara nasıl yanıt verdiğini analiz edebiliyor. Sevgi ve şefkat duygusu KHD'de bir artışla ilişkilendirilirken güvensizlik, öfke veya hayal kırıklığı hissettiğimizde KHD'miz azalır, daha sabit ve düzenli hale gelir. Birçok insan bu durumu karıştırır çünkü stres ve kalp atış hızındaki artışla birlikte KHD'mizin kaotik, düzensiz ve oldukça değişken hale gelmesi mantıklı görünmektedir. Aksine KHD'nin en sabit olduğu zaman en sakin ve rahat olmamız gereken andır. Ancak KHD, beklediğimizin tam tersidir.

İlginç bir şekilde ani kardiyak ölümün en önemli nedenlerinden biri, kalp atım hızı değişkenliğinin olmamasıdır, bu da tehdide karşı kronik uyarılmanın ve vagal sinir tonusunun azalmasının bir sonucudur. Stres, anksiyete, kronik korku, olumsuz düşünme kanın kalbe ekstra güçle çarpmasına neden olabilir. Kalabalık bir tiyatroda "Yangın var!" diye bağırmanın bedendeki karşılığıdır. Tekrar ve tekrar. Eninde sonunda birileri ezilecek.

Ruth beynimde yeni nöral bağlantılar kurmama yardım ediyordu. Bu, terim yaygın olarak kullanılmadan çok önce benim nöroplastisite ile ilk deneyimimdi. Aslında Amerikalı psikolog William James bu teoriyi ilk kez yüz yirmi yıl önce ortaya atmış olsa da nöroplastisitenin mümkün olduğu ancak yirminci yüzyılın sonlarına doğru anlaşılmıştı. Ruth beni sadece yeni nöral devreler oluşturarak beynimi değiştirmem için değil, aynı zamanda vagus siniri tonusunu düzenlemem ve böylece hem ruh halimi hem de kalp atış hızımı ve kan basıncımı etkilemem için de eğitiyordu. Bana öğrettiği şeyin etkisine dair sadece sezgisel bir hisle ve sihrin arkasındaki fizyolojiyi hiç bilmeden beni daha odaklanmış ve dikkatli, daha sakin yapıyor, bağışıklık sistemimi güçlendiriyor, stresimi azaltıyor ve hatta kan basıncımı düşürüyordu. Annem bir gün bana uyuşturucu kullanıp kullanmadığımı sordu. O ana kadar hiç kullanmamıştım. Alkol ve uyuşturucudan çok korkuyordum. O zamana kadar annem birkaç kez uyuşturucu ile intihara teşebbüs etmişti. Bana çok daha sakin ve mutlu göründüğümü söyledi. O kadar gergin görünmediğimi söyledi. Ruth duygularımı düzenleme becerimi geliştiriyor, empatimi ve sosyal bağlılığımı arttırıyor ve beni daha iyimser yapıyordu. Kendimi ve dünyayı algılama biçimimi değiştiriyordu.

Ve bu kesinlikle her şeyi değiştirdi.

* * *

En iyi ve en yetenekli sihirbazlar seyircinin dikkatini nasıl kontrol edeceklerini, zihinlerini nasıl manipüle edeceklerini ve seyircinin hiçbir fikri olmadan seçimlerini nasıl etkileyeceklerini bilirler. Ruth bana bedenimi gevşetmeyi ve düşün-

celerimi ehlileştirmeyi öğreterek kendi dikkatimi nasıl kontrol edeceğimi öğrenmemde rehberlik ediyordu. Bana tüm zamanların en büyük sihirbazlık numarasını, Houdini'nin yapabileceği her şeyden daha büyük bir illüzyonu istediği zaman hiç susmamasıyla bilinen gerçekten şüpheci bir izleyici kitlesinin -kendi zihnimin- önünde yapmayı öğretiyordu.

Düşüncelerimi gözlemlemeyi öğrenerek kendimi onlardan ayırmayı öğreniyordum. En azından Ruth bana böyle söyledi. O zamanlar her şeyi anladığımdan pek emin değildim. Yine de Ruth ve onun numaralarına rağmen hayatımın o kadar da değiştiğini göremiyordum. Hâlâ şehrin kimsenin yaşamaya gönüllü olmadığı bir bölgesinde, küçük bir dairede yaşıyordum. Hâlâ fakirdim. Çok az arkadaşım vardı, sosyal hayatım yoktu. Ailemin beni sevdiğini bilmeme rağmen hayatım işlevsiz ve kaotik olmaya devam ediyordu. O zamanlar eğer zengin doğmuşsanız her şeyi başarmışsınız gibi geliyordu. Fakir doğduysanız, hipnozcunun sahnesine çıkarılan ve kuş olduğuna inandırılarak büyülenen enayi gibiydiniz. Kanatlarını ne kadar çırparsa çırpsın, insanlar sadece gülecek ve o asla gerçekten uçamayacak. Kalbimi açmaya çalıştım. Olumlamalarımı söylemek için elimden geleni yaptım. Ama zihnimde hâlâ küçük bir dairede yaşayan, sık sık yemeğe ve sevgiye aç olan fakir bir çocuktum.

Kim olduğum ve geleceğimle ilgili bir hikâyem vardı. Yaralarımı birer armağan olarak görmeye henüz hazır değildim. Ancak Ruth'un bana son numarasını öğretmesi için hazırdım. Beş haftadır bana her gün öğretiyordu ve Ohio'ya dönmeden önce sadece bir haftamız kalmıştı.

"Jim," diye başladı Ruth, "sana anlattıklarımın bazılarının gerçekten bir işe yaramadığını düşündüğünü biliyorum. Ama işe yarayacağını bilmeni isterim. Şu anda fark edebileceğinin çok ötesinde."

Başımı sallayıp çok şey yaptığını söylemek için sözünü kesmeye çalıştım ama konuşmama izin vermedi.

"Birlikte fazla zamanımız kalmadı Jim. Kalan zamanımızda sana bildiğim en iyi sihri öğreteceğim. Ancak sana söylediğim her şeyi kesinlikle dinlemelisin. Her şeyi. Bunun bu kadar önemli olmasının nedeni, üzerinde bu kadar zaman harcadığımız diğer her şeyin aksine, bu son şeyin sana istediğini düşündüğün her şeyi verme gücüne sahip olmasıdır. Ne yazık ki istediğini düşündüğün her şeyi sana verebileceği için tehlikeli de olabilir. İstediğini sandığın şeyin her zaman senin ve başkaları için en iyisi olmadığını anlaman gerekir. Bu sihri kullanmadan önce ne istediğini bulmak için kalbini açman gerekir, aksi takdirde ne istediğini gerçekten bilmiyorsan ve istediğini sandığın şeyi elde edersen, sonunda istemediğin şeyi elde edersin."

Anlamadım? Tekrar söyler misin?

O sırada bana ne söylediğini hiç anlamamıştım. Sadece "İstediğin her şeyi elde edeceksin" cümlesini duymuştum.

Sonunda hazırdım. Ruth'un söz verdiği gibi bunun hayatımı değiştirecek sihir numarası olacağını biliyordum. Daha önce son numaraya başlaması için onu ikna etmeye çalışmıştım. Ona sürekli kalbimin açık olduğunu ve hemen başlayabileceğimi söylüyordum ama o her seferinde bana yanıt olarak başını sallıyordu.

"Jim," diye uyardı, "kalbini açmayı atlayamazsın. Bu en önemli kısmı. Güven bana. Sana bu son numarayı göstermeden önce her zaman ilk başta bunu yapacağına söz ver. Sana öğrettiklerimi numara olarak gördüğünü biliyorum ve belki de tüm bunlar bazı açılardan sihirli numaralardır. Ama aynı zamanda lütfen böyle numaraların gücü olduğunu unutma. Eğer söylediklerimi ciddiye almazsan ödenecek büyük bir bedel olacaktır. Bunu şimdi benden öğren ki daha sonra zor yoldan öğrenmek zorunda kalma."

"Söz veriyorum." Son numarasını öğrenmek için Ruth'a her şeyi vadedebilirdim. Açık bir kalple ya da değil, hiçbir önemi yoktu. Zaten tam olarak ne istediğimi biliyordum.

Kesinlikle.

Keşke daha dikkatli dinleseydim. Keşke on iki yaşımda başkalarına ve dünyaya açık bir kalple liderlik etmeyi öğrenmiş olsaydım. Hangi acıyı önleyebilirdim? Hayat derslerim ne kadar farklı olurdu? Sonunda yürümeyen hangi ilişkiler yürüyebilirdi? Daha iyi bir koca olabilir miydim? Daha iyi bir baba? Daha iyi bir doktor? Hayatımın ilk yarısını hak ettiğim şeyleri talep ederek bu kadar fütursuzca geçirir miydim? Hangi seçimleri farklı yapardım? Bunu söylemek zor. Öğrenmemiz gerekeni öğrendiğimize inanıyorum ve bazılarımız bunu sadece zor yoldan öğreniyor. Ruth elinden geldiğince bana yardım etmeye çalıştı. Bana kendimi savunmayı ve başkalarının benim değerimi, kıymetimi ya da potansiyelimi belirlemesine izin vermemeyi öğretti. Beni kendi acılarıma neden olmaktan kurtarmaya çalıştı. Öte yandan gençtim ve açtım. Zihnimi nasıl eğiteceğimi gösterdiğinde bana tüm dünyayı

açtı ve ben de zihnime düşmanmış gibi saldırdım. Şimdi bildiklerimi o zaman bilmeme imkân yoktu çünkü bilseydim önce kalbimi gerçekten açardım. Akıl güçlüdür ama bize gerçekten istediğimiz şeyi ancak kalbimizi açarsak verebilir.

Eğer kişi acıdan bir şeyler öğrenirse, acıyı deneyimlemek bir armağan olabilir. Ancak kişi sadece kendisine değil, başkalarına da gereksiz yere acı ve ıstırap veriyorsa, sizinle aynı yolu paylaşanlara karşı bu ne yüceltici ne de adildir. Ruth bana çok güçlü bir sihir öğretti ve eğer Ruth'un o gün söylediklerine daha fazla dikkat etseydim kendimi ve diğer pek çok kişiyi acı ile ıstıraptan kurtarabilirdim.

Ama daha ergenlik çağındaydım ve dikkatimi vermek daha yeni öğrenmeye başladığım bir durumdu.

Ruth Numarası #3

Kalbini Aç

1. Bedeninizi tamamen rahatlatın (Ruth Numarası #1).
2. Rahatladıktan sonra nefesinize odaklanın ve zihninizi tüm düşüncelerden tamamen arındırın.
3. Düşünceler ortaya çıktığında, dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin.
4. Zihninizi tamamen boşaltarak nefes alıp vermeye devam edin.
5. Şimdi hayatınızda sizi koşulsuz sevmiş olan birini düşünün. Koşulsuz sevgi, mükemmel sevgi ya da incinme ve acının olmadığı bir sevgi değildir. Sadece birinin sizi bir zamanlar ya da bir süreliğine özveriyle sevdiği anlamına gelir. Sizi koşulsuz seven biri aklınıza gelmiyorsa, hayatınızda koşulsuz sevdiğiniz birini düşünebilirsiniz.
6. Yavaşça nefes alıp verirken koşulsuz sevginin getirdiği sıcaklık ve tatmin hissiyle bir süre kalın. Koşulsuz sevginin gücünü ve tüm kusurlarınıza, eksikliklerinize rağmen nasıl kabul edildiğinizi ve önemsendiğinizi hissedin.
7. Değer verdiğiniz birini düşünün ve niyet ederek o kişiye koşulsuz sevgi gönderin. Ona verdiğiniz hediyenin, birinin size verdiği hediyeyle aynı

olduğunu ve başkalarının da önemsenip korunduğunu hissetmesini sağlayacağının farkında olun.

8. Önemsediğiniz birine aynı koşulsuz sevgiyi verirken, siz koşulsuz sevgi ve kabul aldığınızda nasıl hissettiğinizi tekrar düşünün.
9. Kusurlarınız ve eksiklikleriniz ne olursa olsun önemsenmenin, korunmanın ve sevilmenin nasıl bir his olduğunu tekrar düşünün, tanıdığınız ama nötr duygular beslediğiniz bir kişiyi düşünün. Şimdi niyetle aynı koşulsuz sevgiyi ona doğru genişletin. O kişiyi sevgiyle kucaklarken, ona mümkün olduğunca az acı çekeceği mutlu bir yaşam dileyin. O kişiyi kalbinize alın ve onun geleceğini görün. Onun mutluluğunu görün. Kendinizi bu sıcak duyguyla sarmalayın.
10. Şimdi zorlayıcı bir ilişki yaşadığınız ya da olumsuz duygular beslediğiniz birini düşünün. Çoğu zaman kişinin eylemlerinin, acısının bir tezahürü olduğunu anlayın. Onları kendiniz gibi görün. Zaman zaman mücadele eden ve hatalar yapan kusurlu bir varlık. Kendi hayatınızda size koşulsuz sevgi veren kişiyi düşünün. Bu sevgi ve kabulün sizi nasıl etkilediğini düşünün. Şimdi aynı koşulsuz sevgiyi size zor gelen ya da olumsuz duygular beslediğiniz o kişiye gönderin.

11. Karşılaştığınız herkesi tıpkı sizin gibi hatalar yapmış, yanlış yollara sapmış ve zaman zaman başkalarını incitmiş, ancak mücadele eden ve sevgiyi hak eden kusurlu bir varlık olarak görün. Niyet ederek başkalarına koşulsuz sevgi gönderin. Zihninizde onları sevgi, sıcaklık ve kabulle sarıp sarmalayın. Onların tepkisinin ne olduğu önemli değil.

Önemli olan açık bir kalbe sahip olmanız. Açık bir kalp başkalarıyla bağlantı kurar ve bu her şeyi değiştirir.

BEŞ:

ÜÇ DİLEK

Yazım, Ruth'un bana tüm zamanların en büyük, en güçlü, en gizli ve hayatımı değiştirecek sihir numarasını öğretme sözüyle sona eriyordu. Hâlâ numaranın ne olduğunu anlamamıştım ama sahnelerin gördüğü en büyük sihirbaz olacağımı hayal ediyordum. Çoğu sihirbaz bir eşarptan güvercin, şapkadan tavşan ya da havadan iskambil kâğıdı çıkarırdı. En becerikli sihirbazlar ise kendi sihirlerini konuşturarak sahnenin ortasında bir anda belirebilirdi. Yazım çok umutlu ya da dört gözle beklediğim bir şeyle başlamamıştı ama şişeden çıkıp üç dilek hakkı veren bir cin gibi, Ruth da bana istediğim her şeyi nasıl gerçekleştireceğimi anlatacaktı.

Bu, Ruth'un burada olacağı son haftaydı ve sanki altı hafta hem bir ömür boyu sürmüş hem de bir çırpıda geçip gitmiş gibiydi. Dört numara öğrenmek için altı hafta uzun bir süre gibi görünüyordu, ancak Ruth bana insanların bu tür sihirleri öğrenmesinin ve ustalaşmasının genellikle yıllar aldığını ve hayatım boyunca pratik yapmaya devam ederek bunu bir alışkanlık haline getirmem gerektiğini söyledi. Mümkün olduğunca sık sihir dükkânına gelirken numaraları öğrenene

kadar her gün pratik yapmaya devam edecektik. Ruth ancak o zaman bir sonraki numaraya geçmeyi kabul ederdi.

O gittiğinde ne yapacağımı ya da yazın kalan birkaç gününü nasıl geçireceğimi düşünmemeye çalışıyordum. Okula başlamayı düşünmek beni endişelendiriyordu. Ne zaman endişelenmeye başlasam, nefes alıştırması yapıyor ve bedenimi gevşetiyordum. Ruth bana endişelenmenin zaman kaybı olduğunu söylemişti, yine de okul, annem, babam ve kiranın ödenmesi gereken eylül ayının ilk günü geldiğinde evden atılıp atılmayacağımız konusunda endişeleniyordum. Evde de işler pek iyi gitmiyordu. Annemin depresyonu giderek artıyor gibiydi. Babam en son işini kaybetmişti çünkü çok içiyordu ve işe gitmemeye başlamıştı. Şimdi evde oturmuş, sigara içip televizyon izliyordu. Bana kiranın ödeneceğine dair söz vermişti ve endişelenmememi söyleyip duruyordu ama verdiği sözlerin pek bir anlamı yoktu. Endişeliydim. Evden atılacağımız için endişeleniyordum. Annemin aşırı doz almasından endişeleniyordum. Babamın içmeye başlamasından ve elimizde kalan azıcık parayı da almasından endişeleniyordum. Birlikte paylaştığımız odaya gidip ağlayan erkek kardeşim için endişeleniyordum. Ben ağlayamazdım. Kendini toplaması gereken bendim. Babamı barlarda takip etmek ve harcamadığı parayı talep etmek zorunda olan bendim. Annem tekrar intihara teşebbüs ettiği için sağlık görevlileri geldiğinde ambulansa binmek zorunda olan bendim. Kardeşimi onunla dalga geçen çocuklardan korumak zorunda kalan bendim.

Eve dönmenin derin iç çekişiyle sihir dükkânının kapısından içeri girdim. Neil tezgâhın arkasından bana el salla-

dı. Bir gün önce ben çıkarken bana sihirbazlar için gizli bir topluluktan bahsetmişti. Oraya davet edilmeniz ve sırlarınızı sihirbaz olmayanlara asla açıklamayacağınıza dair söz vermeniz gerekiyordu.

"Ama sana en önemli sırlardan birini söyleyeceğim," dedi Neil. "Kendi sihrine inanmalısın. Bir sihirbazı büyük yapan şey budur. Seyirciye anlattığı hikâyeye inanır, kendine inanır. Mesele illüzyonlar, alkış ya da herhangi bir el çabukluğu değildir. Bu, sihirbazın kendine inanma ve seyircinin ona inanmasını sağlama becerisiyle ilgilidir. Bir numara asla seyirci pahasına yapılmaz. Sihirbazlık üçkâğıtçılık ya da dolandırıcılık değildir. Gerçek bir sihirbaz seyirciyi her şeyin mümkün olduğu, her şeyin gerçek olduğu ve inanılmaz olanın inanılır hale geldiği bir dünyaya taşır."

Neil'a bunu bana neden söylediğini sordum çünkü ben kesinlikle gizli bir sihir topluluğunun parçası değildim. Henüz.

"Harika sihirler yapacaksın, Jim. Bunu biliyorum. Annem de biliyor. Ama senin de bilmen gerek. Gerçekten inanmalısın. En önemli şey bu ve tüm sihirbazlık sırlarının en iyisi de bu. Yarın son numaranı yapmaya başladığında bunu hatırla. Hatta annem gittikten sonra bile bunu aklından çıkarma."

Ruth büyük bir mum yakmış ve arkadaki ofisin ortasına, masadan çok televizyon ünitesine benzeyen küçük bir masanın üzerine koymuştu. Bu mumu daha önce hiç görmemiştim. Dışında kahverengi ve turuncu sarmallar olan uzun kırmızı bir cam silindirdi. İçindeki mum beyazdı ve camın yaklaşık üçte birini kaplıyordu, böylece sarmallar alevi hareket ve dans edi-

yormuş gibi gösteriyordu. Odanın ışıkları kapalıydı, bu yüzden oldukça loştu ve normalden daha gizemli görünüyordu.

"Bu koku da ne?" diye sordum Ruth'a.

"Sandal ağacı," dedi. "Hayal etmek için iyidir."

Bir seans mı yapacağız, yoksa Ruth bir ruh çağırma tahtası mı getirecek diye merak ettim. Sanki ilk günümmüş gibi heyecanlı ve gergindim.

"Otur." Ruth bana gülümseyerek elini omzuma koydu. Bu numarayı beklediğimi biliyordu.

Karşıma oturdu ve birkaç dakika boyunca gözlerimin içine baktı. "Jim, bana hayattan en çok ne istediğini söyle."

Ne diyeceğimi bilemedim. Para istediğimi biliyordum. Bir daha hiçbir şey için endişelenmeme gerek kalmayacak kadar para. İstediğim zaman istediğim şeyi satın alabileceğim kadar para. İnsanların başarımdan etkilenip beni ciddiye alacağı kadar para. Benim mutlu olmamı, annemin depresyona girmemesini ve babamın içkiye ihtiyaç duymamasını sağlayacak kadar para.

"Mümkün olduğunca açık ol."

Bunu yüksek sesle söylemekten biraz utanmış olsam da söyledim. "Ben çok para istiyorum."

Ruth gülümsedi. "Ne kadar para? Miktar olarak."

Tüm bu şeyleri gerçeğe dönüştürmek için tam olarak ne kadar para gerektiğini hiç düşünmemiştim. Hiçbir fikrim yoktu.

"Yeterli miktarda para," dedim.

Ruth küçük bir kahkaha attı. "Jim, tam olarak ne kadar paranın yeterli para olduğunu yüksek sesle söylemeni istiyorum."

Bunu düşündüm. Bir adamın gümüş rengi bir Porsche Targa'sıyla okulumun önünden sık sık geçtiğini görmüştüm. Yakınlarda çalışıyor ya da yaşıyor olmalıydı. Çok havalı görünüyordu. Bir gün benim de böyle bir arabam olacağına dair yemin etmiştim. Babasının kendi inşaat şirketi olan ve beni oyun oynamak için evine davet eden bir sınıf arkadaşımı hatırladım. Geniş bir arka bahçesi, devasa bir havuzu ve tenis kortu olan malikâne gibi büyük bir evdi. Bir gün ben de böyle bir evde yaşayacaktım. Arkadaşımın babasının havuzun kenarında yatarken çıkarıp masanın üzerine koyduğu elmaslarla kaplı altın Rolex saatini hatırladım. Saate baktığımı görmüş ve onu tutabileceğimi söylemişti. Çok ağırdı. Bana som altından olduğunu söyledi. Ona ne kadar olduğunu sorduğumda bunun kaba bir soru olduğunu bilmiyordum. Gözünü bile kırpmadan 6.000 dolar diye yanıt vermişti. 1968'de bu bir servetti. Bir saate bu kadar para harcayabileceğimi hayal bile edemezdim. Kendi kendime bir gün benim de bu adamınki gibi bir saatim olacağını söyledim. Daha sonra *Fantasy Island*'ı izlediğimi ve kendi adama sahip olmayı hayal ettiğimi hatırlıyorum. Kendi dileklerimi gerçekleştirirdim. Çarpık dişimi düzelttirmek istiyordum, böylece insanlar dalga geçmeyecek ve ben de bundan utanmayacaktım. Televizyonda gördüğüm gibi lüks restoranlara gitmek isterdim. O kadar zengin olmak istiyordum ki her yere benim adım verilsin. Tüm bunlara sahip olduğumda kendimi iyi hissedecektim. En çok istediğim şey de buydu, iyi hissetmek.

"Çok," dedim. "İstediğim her şeye sahip olmama yetecek kadar."

Ruth bunu söyledikten sonra tereddüt bile etmedi. "Ne kadar yeterli?" diye sordu.

İki milyon dolar demeyi düşündüm ama açgözlü olduğumu düşünmesini istemedim. "Bir milyon dolar," dedim sonunda. "Bu para yeterli."

Ruth benden gözlerimi kapatmamı ve bedenimi gevşetmemi istedi. Zihnimi düşüncelerden arındırmamı, sonra kalbimi açmamı söyledi. Kalbimi açma işinden hâlâ emin değildim ama başımı evet anlamında salladım. "Şimdi Jim," dedi, "kendini *yeterince* paraya sahip biri olarak görmeni istiyorum. Zihninde milyon dolarları gör."

İlk başta sadece bir oda dolusu para gördüm. Yerden tavana kadar yığın yığın banknotlar. Ruth bana zihnimde ne canlandırdığımı sordu, ben de ona anlattım.

"Jim, parayı görmeni istemiyorum. Kendini yeterince paran varmış gibi görmeni istiyorum. Ne demek istediğimi anlıyor musun?"

"Pek sayılmaz," diye yanıtladım.

"Kendini kafanda canlandırmanın iki yolu var. Birinci yol, sanki kendi filmini izliyormuşsun gibi. Diğer yol ise dünyaya kendi gözlerinle bakıyormuşsun gibi. Bir milyon doların olduğunda dünyanın sana nasıl göründüğünü hayal etmeni istiyorum. Milyoner gözlerinle dünyayı hayal etmeye çalış. İstediğin paraya zaten sahip olduğunu hayal et. Tam olarak ne görüyorsun?"

Gözlerimi kapattım ve geleceği hayal etmeye çalıştım. Bir Porsche 911 Targa gördüm. Gümüş rengindeydi. Ama kendi gözlerimle hiçbir şey hayal edemiyordum. Kendimi onu sürer-

ken görebiliyordum ama uzaktan, sanki televizyon izliyormuşum gibi. Kendimi şık bir restoranda yemek yerken gördüm. Büyük bir malikâne gördüm, neredeyse bir kale gibi. Ama Ruth'un dediği gibi, bu şeylere sanki benimmiş gibi bakmaya çalıştığımda, bunu yapamadım. Her şey izlediğim bir film gibiydi ki bunu bile birkaç saniyeden fazla hayal etmek zordu.

"Bunun kolay olacağını düşünmüştüm," dedim Ruth'a, "ama çok zor." Ruth'a Porsche 911'den ve kendimi onun içindeyken bir film seyreder gibi gördüğümden bahsettim.

"Pratik, zaman ve daha fazla pratik gerektiriyor. Sonunda Porsche'yi sanki sen kullanıyormuşsun gibi görebileceksin. Ellerin direksiyon simidinin derisindeyken nasıl hissettiğini düşünmeye çalışmanı istiyorum. Araba nasıl kokuyor? Sesi nasıl geliyor? Hız göstergesine bak ve bana ne kadar hızlı gittiğini söyle. Dışarıdaki manzara nasıl? Gece mi, gündüz mü? Bu arabayı sürerken bedeninde ne hissediyorsun?"

"Tüm bunları hayal etmek zorunda mıyım?"

"Çok uğraştırıcı ama işin püf noktası da bu. Zaten senin olduğunu imgeleyerek istediğin her şeye sahip olabilirsin. Bu kadar basit ve aynı zamanda bu kadar zor.

"Kendimi bu yaz Lancaster'a gelirken hayal ettim. Kendimi bu dükkânda oğlumla birlikte gördüm. Güneşin cama nasıl vurduğunu hayal edebiliyordum. Elimin Neil'ın elinde olduğunu gördüm. Benimle konuşan genç bir çocuk gördüm. Tüm bunları zihnimde yarattım ve gerçeğe dönüştürdüm. Yolculuğumu planlanmadan çok önce. Lancaster'a nasıl gideceğimi bilmiyordum ama bu yaz Lancaster'da olacağıma inanıyordum. Zihnimde zaten buradaydım."

"Beni gördün mü?" diye sordum.

"Kendimi genç bir çocukla vakit geçirirken gördüm. O sırada onun torunum olacağını düşünmüştüm. Ama öyle olmadı. Zaman geçirmem gereken kişinin sen olduğu ortaya çıktı. Görüyorsun ya Jim, bu yolculuğu hayal etmeden önce kalbimi açmıştım. Kalbimi açtım ve bana ihtiyacı olan biriyle bana ihtiyaç duyulan yerde olacağımı hayal ettim. Sonra da bunun gerçekleşeceğine inandım. Her şey her zaman düşündüğümüz gibi gerçekleşmez ama ben tam da olması gerektiği gibi gerçekleştiğini öğrendim. Bu zamanı neden seninle geçirmem gerektiğini bilmiyorum. Ama her zaman bir nedeni olduğunu biliyorum. Torunumla vakit geçirmem gerekiyorsa bunun gerçekleşeceğini de biliyorum. Jim, eskiler şöyle der: 'Öğrenci hazır olduğunda öğretmen gelir.' Hazır olan sendin."

Ruth'un özel hayatı hakkında pek bir şey öğrenemedim ama bu konuşmadan kırk beş yıl sonra Ruth'un bir sonraki yazı, yani 1969 yazını torunu Curtis'le birlikte Lancaster'dan yüz altmış kilometreden biraz daha uzakta, Isabella Gölü'nde geçirebildiğini öğrenecektim. Kendi sihrini yaratmıştı ve torunu da benim gibi belki de artık hazır olduğu için büyükannesiyle görüşmüştü.

Ruth o gün beni eve gönderdi ve bana öğrettiği ilk üç numarayı uygulamamı, kalbimi açmaya özellikle dikkat etmemi, sonra hayatımda yaratmak istediğim her şeyin yazarak bir listesini yapmamı söyledi. "Senden yazarak istediğin on şeyin bir listesini yapmanı istiyorum. Yaratmak istediğin şeyi düşün. Kim olmak istediğini yaz. Sonra da yarın yanında getir."

"On değil de üç dileğim var sanıyordum."

"Jim, gökyüzünde ne kadar yıldız varsa o kadar dileğin olabilir. Ama yarın yanında getireceğin on şeyle başlayacağız."

Ruth bana daha önce hiç yazılı ödev vermemişti, ama onun dediğini harfi harfine yaptım.

1. Evden atılmamak
2. Chris ile çıkmak
3. Üniversiteye gitmek
4. Doktor olmak
5. Bir milyon dolar
6. Rolex
7. Porsche
8. Malikâne
9. Ada
10. Başarı

Ertesi gün Ruth'a listemi verdim. Listeyi okuduğunda verdiği tek tepki, "Hımm," oldu.

"Ne?" diye sordum.

"Jim, senden istediğim gibi bu listeyi yapmadan önce kalbini açtın mı?"

Başımı evet anlamında salladım. Bu Ruth'a ilk ve tek yalan söyleyişimdi ama kalbimi nasıl açacağımdan pek emin değildim. Ruth'un bana öğrettiği şeyin bu kısmını gerçekten anladığımı hissetmiyordum ve istediğim her şeyi nasıl elde edeceğimi öğrenmek için o kadar endişeliydim ki ona sormak ya da geriye dönmek istemedim. Listemdeki şeyleri nasıl gerçekleştireceğimi öğrenmek için sadece altı günüm daha vardı.

"Doktor olmak istediğini bilmiyordum."

Dördüncü sınıfta toplumdan profesyonellerin gelip ne iş yaptıklarını anlattıkları Meslek Günü'ydü. Bir itfaiyeci, bir muhasebeci ve bir sigorta satıcısı gelmişti ve hiçbiri benim ilgimi çekmemişti. İtfaiyeci oldukça havalıydı ama işinin çoğunlukla kötü bir şey olmasını beklemekten ibaret olduğunu söyledi. Sıradaki adam farklıydı. Her birimize gülümsedi. O bir doktordu, bir çocuk doktoru, sadece çocuklarla ilgilenen biriydi.

"Hasta insanlarla, özellikle de çocuklarla ilgilenmek bir onur ve ayrıcalıktır. Bu işi yapmak için çok özel bir insan tipi gerekir," dedi sınıfa. "Çocukken şiddetli astımım vardı ve neredeyse ölüyordum. Annem beni doktora götürdü. O doktorun gülümsemesini asla unutmayacağım. Onu görür görmez ölmeyeceğimi anladım ve o anda doktor olacağımı biliyordum."

Sınıfın önünde durup işi hakkında konuşurken gözleri parlıyordu. "Ama bu bir meslek değil," dedi. "Bu bir çağrı. Herkes için olmayan bir çağrı. Bu işi yapanların dokuz-beş mesaisi olan bir işin ötesine geçmesini gerektiren bir çağrı. Uzun saatler çalışmak zorundasınız çünkü insanlar size güveniyor ve eğer onları hayal kırıklığına uğratırsanız bu onların ölmesi anlamına gelebilir." Benim kadar büyülenen başka biri olup olmadığını görmek için sınıfa göz gezdirmiştim. Ona ağzım açık baktığımı görmüş olmalıydı ki konuşması bittikten sonra teneffüse çıktık ve yanıma gelip adımı sordu.

Çok iyi bir okur olmama ve bazı derslerde başarılı olmama rağmen o kadar da iyi bir öğrenci değildim. Ders çalışma ihtiyacını anlamıyordum ve ailem beni teşvik etse de ders çalışacak bir yerim ya da ihtiyacım olduğunda bana yardım ede-

cek kimsem yoktu. Televizyon bangır bangır çalarken ya da bir tartışma sürerken odaklanmak zordu. Öğretmenim çabalarını en parlak öğrencilere ya da her zaman hazırlıklı olanlara odaklıyor gibiydi. Bana neden geç kaldığımın ya da ödevimin neden yapılmadığının sorulduğu bir zamanı hatırlamıyorum. Genellikle sadece başımı belaya sokan şakalar yaptığım zaman konuşurdum ve diğer zamanlarda kendimi görünmez hissederdim. Ama bu adam için milyonlarca sorum vardı.

"Birinin öldüğünü gördünüz mü hiç?" "Peki ya doğum?" "Aşı yapıyor musunuz?" "Çocuklar muayenenizde ağladığında ne yapıyorsunuz?"

Ona bir çocuk doktoru olarak yaşamla ilgili bir düzine alakasız soru sordum ve o her birini yanıtlamak için zaman ayırdı. Gitme vakti geldiğinde, sanki bir yetişkinmişim gibi elimi sıktı.

"Belki sen de bir gün doktor olursun."

Üniversiteye gitmeyi ya da doktor olmayı hayal bile edemiyordum, bu imkânsız görünüyordu, bir gün Ay'da yürümem kadar uzak bir ihtimaldi ama şaka yapıyor gibi görünmüyordu. Doğrudan gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi: "Önemsediğini ve gerçekten iyi bir doktor olacağını söyleyebilirim. Kendini azımsama." Dönüp odadan çıkarken bana tekrar gülümsedi.

"Kendini azımsama" sözü kafamın içinde tekrarlanıp duruyordu. Bunun ne anlama geldiğinden emin değildim. Kendimi azımsamıyordum; daha ziyade azalacak bir şey olduğumu hiç düşünmemiştim.

Ama o anda, ailemde hiç kimse üniversiteye gitmemişken yapacağım şeyin tam olarak bu olduğuna karar verdim. Doktor olmak. Televizyonda doktorları konu alan *Ben Casey*'yi

izlerken defalarca gördüğüm gibi hastanede hoparlörden çağrıldığımı hayal ettim hemen. Onun bir beyin cerrahı olduğu aklımdan çıkmıyordu. Tesadüf mü? Kim bilir? Ama bugün bile size söyleyebilirim ki onu zihnimde hâlâ tam bir netlikle görebiliyorum ve o hoparlörü duyabiliyorum.

"Evet, doktor olmak istiyorum," dedim Ruth'a. Sonra kendimi düzelttim. "Doktor olacağımı *biliyorum*." Bunu nasıl gerçekleştireceğim konusunda hiçbir fikrim yoktu, tıp fakültesi bir yana, üniversiteye gitmeyi bile hayal etmemiştim ama o anda bunun gerçekleşeceğini biliyordum.

Ruth sanki az önce inanılmaz bir başarı elde etmişim gibi beni alkışladı.

"İşte bu," dedi. "İşte tam olarak bu."

"Neymiş o?"

"Bilmek. Doktor olacağını bilmelisin, sonra bunu sanki zaten doktormuşsun gibi kafanda canlandırmalısın. Dünyayı doktor gözünle gör."

Gözlerimi kapatıp denedim. Zor oldu. Kendimi zar zor beyaz önlüğüme bakan bir doktor olarak görebiliyordum. Ama bulanıktı. "Görmek zor."

"Bu yüzden bedenini rahatlatmalı ve zihnini her türlü düşünceden arındırmalısın," dedi Ruth. Bana ilk alıştırmaları tekrar yaptırdı. "Şimdi dikkatini çektiğime göre niyetini belirleme zamanı."

"Neyimi?" Gözlerimi açtım.

"Niyetin. Bedenini gevşetip zihnini temizler ve kalbini açarsan net bir niyet belirlemek kolaydır. Doktor olmak niyetindesin. Bu konuda çok netsin."

Gözlerimi tekrar kapatıp *doktor olmayı niyet ediyorum* diye düşündüm. *Kesinlikle doktor olmayı niyet ediyorum. Doktor olmayı niyet ediyorum kesinlikle.* Hangisinin daha iyi olduğundan emin değildim, bu yüzden hepsini düşündüm.

"Şimdi Jim, zihninde bir pencereden baktığını hayal et. Pencere buğulanmış. Dışarısı soğukken bir arabanın içi gibi. Niyetini eritme ayarı olarak düşün. Niyetini tekrar tekrar belirle ki cam giderek daha da netleşsin. Az ve daha az buğulu. O pencerenin diğer tarafında bir doktor olarak sen varsın. Pencereden görüntüyü ne kadar net görebilirsen, görüntünün gerçek hayatta gerçekleşme olasılığı o kadar artar."

Tekrar tekrar denedim ve sonunda kafamdaki pencereden kendimi beyaz bir önlük içinde görebildim.

"Devam et," dedi Ruth. "Her gün. Her hafta. Her ay. Her yıl. Zihnindeki o pencereden net olarak görebildiğin her şey gerçek olacak. Ayrıca o penceredekine zaten sahip olduğunu ya da o penceredekinin zaten sen olduğunu ne kadar çok hayal edebilirsen, o kadar çabuk gerçekleşecektir."

"Gerçekten mi?" diye sordum Ruth'a. "Bu sihrin gerçekten işe yarayacağına söz veriyor musun?"

"Söz veriyorum," dedi Ruth. "Sana hiç yalan söylemedim Jim. Şimdi de söylemeyeceğim. Ama çalışmak gerekiyor ve bazı şeylerin gerçekleşmesi diğerlerinden daha uzun sürecek. Hatta bazen tam olarak beklediğin gibi olmayacak. Ama sana söz veriyorum, listene koyduğun her şey, kalbinde hissettiğin her şey, zihninle düşündüğün ve hayal ettiğin her şey, eğer gerçekten inanırsan, çok sıkı çalışırsan gerçekleşecektir. Bunu görmeli ve sonra da peşinden gitmelisin. Odanda öylece bekleyemezsin.

Gerçekten de iyi notlar almalı, tıp fakültesine gitmeli ve nasıl doktor olunacağını öğrenmelisin. Ama gizemli bir şekilde onu da kendine çekeceksin ve hayal ettiğin şey olacaksın. Eğer aklını ve kalbini kullanırsan olacak. Sana söz veriyorum."

O gece eve gittim ve unutmamak için Ruth'un bu yaz bana anlattığı her şeyi yazmam gerektiğine karar verdim. Özel eşyalarımın olduğu kutumdan defterimi çıkardım. Boş bir sayfa açtım ve üstüne "Ruth'un Sihri" yazdım. Sayfayı çevirdim ve bedenimi rahatlatmak, zihnimi sakinleştirmek, kalbimi açmak ve niyetimi belirlemek hakkında bildiğim her şeyi yazdım. Ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikrim olmasa bile Ruth'un söylediği, hatırlayabildiğim her şeyi yazdım. Kenarlara ve boşluklara notlar aldım. Hiçbir şeyi unutmak istemiyordum. İstediğim on şeyden oluşan listemi deftere kopyaladım.

Listedeki ilk maddeyi okudum, "Evden atılmamak." Ruth'un bu son numara hakkında söylediği her şeyi tekrar okudum. Bana istediğim herhangi bir şeyi düşünmemi, niyetimi kendime defalarca tekrarlamamı, sonra zihnimde net bir resim oluşturmamı söylemişti. İstemediğim bir şeyi düşünmemem gerekiyordu. Evden atılmadığımızı nasıl hayal edeceğimi *bilmiyordum*.

Daha önce de evden çıkarılmıştık. Polis gelip anneme tahliye tebligatını vermiş, ardından ev sahibi tarafından tutulan kişiler eşyalarımızı sokağa atmıştı... Bunu tekrar tekrar hayal etmek istemiyordum ama zihninizde gerçekleştiğini görebiliyorken gerçekleşmediğini nasıl hayal edebilirsiniz ki? Tüm komşularımız ve arkadaşlarım atılmamızı izliyordu. Gidecek yerimiz yoktu. Evsizler barınağına götürülmek ve tüm

eşyalarımızın çöplüğe atılması. Bunu zihnimde bir kez bile yeniden yaşamak istemedim. Çok acı vericiydi.

Ruth'un söylediklerini düşündüm ve tam tersini hayal etmeye karar verdim. Haftanın geri kalan her günü, Ruth'un yanında olmadığım zamanlarda, ailemin evimizde olduğu bir hayali yaratmak için saatler harcadım. Kirayı ödediğimizi gördüm. Bizi mutlu gördüm. Buğulu pencereyi zihnimde temizledim.

Bazen kendimi hâlâ şerifin kapıyı çaldığını hayal ederken buluyordum. Korkunç bir vuruştu. Gürültülü, sert ve görmezden gelinmesi imkânsız. Bu vuruşun ne anlama geldiğini biliyordum. Ayın ilk gününün hızla yaklaştığını da biliyordum. Ruth gidecekti ve ben de evsiz kalacaktım. Her iki görüntü de zihnimde savaşıyordu ama her gün buğulu pencereyi biraz daha aralıyor ve annemin kirayı ödediğini, bizim dairemizde kaldığımızı görüyordum. Kafamın içinde tekrar tekrar "Kira ödenecek. Tahliye edilmeyeceğiz," diyordum.

Ruth ve ben o hafta birlikte geçirdiğimiz son ana kadar her gün pratik yaptık. O benimle kendimi bir doktor olarak hayal etmemle ilgili konuşurdu ve ben de eve gidip kiranın ödendiğini hayal ederek pratik yapardım. Babam uzun zaman önce yaptığı bir iş için biraz para beklediğini söylemişti ama ben ona inanmamıştım. Bu hikâyeleri daha önce de duymuştum. Tahliye zamanı yaklaşıyordu ama elimdeki tek güç olan Ruth'un sihriyle buna karşı savaştım.

Bir cumartesi sabahı Ruth'a veda ettim. Bana uzun süre sarıldı.

"Seninle gurur duyuyorum Jim."

"Teşekkürler Ruth," dedim. "Bana öğrettiğin her şey için teşekkürler."

Vedalaşmak garipti. Olduğundan daha büyük bir mesele olmalıymış gibi görünüyordu. Neil bir müşteriyle birlikteydi ve beni el sallayarak uğurladı. Ruth, Neil dükkânı kapatıp onu havaalanına götürene kadar dükkânda beklemekten bahsediyordu. İşte, hepsi bu kadardı. Bisikletime bindim ve eve doğru yola çıktım.

Ön kapının çalındığını duyduğumda odamdaydım. Bu beni ürküttü. Ruth'un gidişini düşünüyordum. Kapı bir kez daha çalındı. Ses kızgın ve ısrarcıydı. Midem altüst oldu ve kalbimin hızla atmaya başladığını hissettim. Sanki ayaklarım yere çivilenmişti. Kapı tekrar çalmaya başladı. Annemin yatakta olduğunu, babam ve kardeşimin de evde olmadığını biliyordum. Kapıyı açmalıydım. Başka kimse yoktu.

Şerif yardımcısının devriye arabasını önde, şerif yardımcısını da kapıda görmeyi umarak mutfak penceresinden baktım. Onun yerine bir adam vardı. Takım elbiseli bir adam. Kapıyı açtım, bana baktıktan sonra babamı sordu.

"Burada değil," dedim.

"Lütfen babana ona daha önce ödeme yapamadığım için üzgün olduğumu söyle. Bu zarfı ona verip sabrı için teşekkürlerimi ilet lütfen."

Adam zarfı bana uzattıktan sonra uzaklaştı. Ön kapıyı kapattım ve elimdeki zarfa baktım. Ön yüzünde bir isimle adres yazılıydı. Zarfı ters çevirdim. Mühürlü değildi, bu yüzden zarfın kapağını kaldırdım. İçinde para olduğunu gördüm. Çok ama çok fazla para. Yatak odasına koştum ve

zarfı anneme verdim. Annem zarfı açıp yavaşça parayı saydı. Sadece önümüzdeki üç ayın kirasını ödemek için değil, aynı zamanda bazı faturaları ödemek ve yiyecek almak için de yeterli para vardı.

Buna inanamıyordum. Sihir işe yaramıştı. Gerçekten işe yaramıştı.

"Gitmem gerek!" diye bağırdım anneme.

Bisikletime bindim ve olabildiğince hızlı bir şekilde sihir dükkânına geri döndüm. Ruth, Neil'la birlikte kapıdan çıkıyordu.

"Ruth! Ruth!" diye bağırdım.

O ve Neil kaldırımda durdu.

"Geri dönmene sevindim," dedi Neil. "Sana bunu daha önce vermek istemiştim." Bana dükkândan aldığı bir çantayı uzattı. "Annem burada olmasa bile hâlâ gelebilirsin. Ne zaman istersen."

Ben teşekkür ettikten sonra Neil, Ruth'u beklemek üzere arabaya doğru yürüdü.

Ruth'un gözlerinin içine baktım. "Gerçekten işe yarıyor," dedim, gözlerim yaşarmıştı. "Sihir. Bu gerçek."

Ruth, ben hâlâ bisikletimde otururken kollarını bana dolayıp sarıldı. "Biliyorum Jim, biliyorum." Bir adım uzaklaşıp arabaya doğru yürümeye başladı ama sonra geri döndü. "Artık anlıyorsun, değil mi? İçindeki gücü? Sen öğrenmeye hazırdın ve ben de sana öğretme ayrıcalığına sahip oldum. Her birimizin içinde bu güç var. Sadece onu nasıl kullanacağımızı öğrenmemiz gerekiyor. Ama unutma, sana öğrettiğim sihir güçlüdür. İyilik için güçlüdür ama hazır olmayan birinin

elindeyken canını da yakabilir ve acıya neden olabilir. Ayrıca unutma Jim, gerçekliği yaratan senin düşüncelerin. Başkaları senin gerçekliğini ancak sen yaratmazsan yaratabilir."

Arabayla uzaklaşmasını izledim. Birlikte geçirdiğimiz o son anlarda ne dediğini anladığımı sanmıştım ama yeterince anlamamıştım. Yeterince değil. Hayatımın ilerleyen dönemlerinde gerçekten anlayacağım bir zaman gelecekti fakat bu gerçekleşmeden önce Ruth'un hazır olmayan birinin elinde böyle bir gücün olmasıyla ilgili ne demek istediğini deneyimlemem gerekiyordu. O kişi bendim.

Neil'ın bana verdiği çantaya baktım. Plastik bir başparmak ucu ve birkaç farklı işaretli kart destesi vardı.

Bir an Neil'ı düşündüm. Çantayı kapattım. Onun sihrini gerçekten seviyordum ama Ruth'un bana öğrettiği sihirle kıyaslanamazdı. Bende daha iyi bir şey vardı. Çok daha güçlü bir şey. İstediğimi elde edecektim. İstemediğimi bildiğim tek şey ise fakir olmak ya da paraları olduğu, güzel evlerde yaşadıkları, güzel arabalar sürdükleri ve iyi işleri olduğu için benden daha iyi olduklarını düşünen insanlar tarafından hor görülmekti. Her şeye sahip olacaktım. Kimse bana tepeden bakmayacaktı. Bir doktor olacaktım. Herkesin örnek aldığı biri. Bir milyon dolarım olacaktı. Güçlü olacaktım. Başarılı olacaktım. Bunu nasıl yapacağımı biliyordum. Ruth bana öğretmişti. Bu sihir hayal ettiğim her şeyden daha büyüktü. Başından beri içimde vardı. Sadece bilmiyordum. Zihnimi eğitecektim. Pratik yapacaktım. Daha çok çalışacak, daha fazlasını yapacaktım, her ne gerekiyorsa. İçimde olduğunu biliyordum.

Tahliye edilmedik. İhtiyacım olan tek kanıt buydu. Ruth'un sihri gerçek ve güçlüydü. Bunu listemden çıkarmıştım ve geri kalanını da çıkaracağımı biliyordum.

* * *

Lancester'dan nefret ediyordum. Elbette, ailevi durumumun orayla ilgili hislerime büyük katkısı olmuştu ama Lancaster olmasaydı, olağanüstü şeyler başarmamı sağlayacak sihri öğrenemezdim. Orada, o zamanda, o yerde doğru kişiyle tanıştığım için minnettarım. Sihriyle beynimi değiştiren kişiyle.

Ruth'tan önceki gerçekliğim, kendimi kaybolmuş hissettiğim ve hayatın bazılarının şanslı, bazılarının şanssız olduğu adaletsiz bir yer olduğuydu. Önemli biri olabileceğime ya da ailemin yaşadığı küçük ve sefil dünyadan kaçabileceğime dair gerçek bir olasılık görmüyordum. Ruth'tan sonra dünyayı farklı gördüm. Kendimi farklı gördüm. Sınırsız olasılıkların olduğu bir dünyaya inandım. İstediğim her şeyi yaratabilirdim ve bu bana bir güç ile amaç duygusu verdi. Nihayetinde hepimiz aynı sihri öğrenme yeteneğine sahibiz. Zihnimin gücüne ulaşmıştım ve bu gücü kullanmaya, hiç kimsenin ya da hiçbir şeyin beni durdurmasına izin vermemeye hazırdım.

Ruth Numarası #4

Niyetinizi Açık Bir Şekilde Belirtin

1. Sessiz bir odada oturun ve gözlerinizi kapatın.
2. Bir hedef ya da başarmak istediğiniz bir şeyi düşünün. Vizyonun ayrıntılarının tam anlamıyla oluşmamış olması önemli değil. Önemli olan, böyle bir hedef ya da imgelemin başkasına zarar vermeyi ya da kötü bir niyeti içermemesidir. Bu teknik böyle bir hedefe ulaşmanıza yardımcı olsa da sonuçta size acı ve ıstırap vererek sizi mutsuz edecektir.
3. Bedeninizi tamamen rahatlatın (Ruth Numarası #1).
4. Rahatladıktan sonra nefesinize odaklanın ve zihninizi tüm düşüncelerden tamamen arındırın.
5. Düşünceler ortaya çıktığında, dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin.
6. Zihninizi tamamen boşaltarak nefes alıp vermeye devam edin.
7. Şimdi hedefinizi veya dileğinizi düşünün ve kendinizi onu gerçekleştirmiş olarak görün. Yavaşça nefes alıp verirken bu görüntüye odaklanın.
8. Hedefinize ulaşmanın ya da dileğinizi gerçekleştirmiş olmanın getirdiği olumlu duyguları hissedin. Bir düşünceyi alıp gerçeğe dönüştürmenin

ne kadar iyi hissettirdiğini deneyimleyin. Kendinizi hedefinizi gerçekleştirmiş olarak görürken olumlu duygularla oturmaya devam edin.

9. Kendinizi hedefe ulaşmış olarak gördüğünüzde ve olumlu duygularla oturduktan sonra buna ayrıntılar eklemeye başlayın. Tam olarak nasıl görünüyorsunuz? Neredesiniz? İnsanlar size nasıl tepki veriyor? İmgelemeye mümkün olduğunca ayrıntı ekleyin.
10. On ile otuz dakika boyunca günde bir ila iki kez veya daha fazla tekrarlayın. Her seferinde hedefinize ulaşmış olduğunuzu düşünerek başlayın. Bu hisleri özümseyin. İmgeye her baktığınızda daha fazla ayrıntı ekleyin. İlk etapta bulanık olsa da alıştırmayı ne kadar çok yaparsanız, imge o kadar netleşecektir.
11. Alıştırmayı her yaptığınızda, bilinçdışı zihniniz niyetin netliğine sahip olmaya başladıkça imgelemeyi geliştirdiğinizi göreceksiniz. Neyi keşfettiğinize ve hedefinize nasıl ulaştığınıza şaşırabilirsiniz. Önemli olan hedeftir, oraya tam olarak nasıl ulaştığınız değil.

İmgeleme, niyetin netliği ile gerçeğe dönüşür.

İKİNCİ BÖLÜM

Beynin Gizemleri

ALTI:
KENDİNİZİ VERİN

Eğer hayatım televizyon için yapılmış bir film, belki de 1970'lerde yayınlanmaya başlayan ABC Okul Sonrası Özel Programları'ndan biri olsaydı Ruth'un sihri bizi evden atılmaktan kurtardıktan sonra hayat dramatik bir şekilde değişirdi. Babam içkiyi bırakır, annem depresyonun karanlığını sonsuza dek terk eder, para sihirli bir şekilde kapımızda belirmeye devam eder ve hepimiz televizyon için yaratılmış mükemmel bir çekirdek aile olarak sonsuza dek mutlu yaşardık. Brady Bunch'ın Doty Ailesi üzerinde hiçbir üstünlüğü olmazdı.

Ancak Ruth'un sihri bu şekilde çalışmıyordu. Her dileğimi gerçek zamanlı olarak yerine getirecek bir cin şişeden çıkmamıştı. Ailem sihirli bir şekilde dönüşmemişti. Babam hâlâ içiyordu. Kardeşim hâlâ dünyadan saklanıyordu. Annem hâlâ depresyon ve nöbet bozukluğuyla mücadele ediyordu. Bana sihir verilmişti, evet ama onu uygulamak bana kalmıştı. Mükemmelleştirmek de öyle. Ayrıca imkânsız olanın artık mümkün olduğuna inanmaya devam etmek de. Kendim için yeni bir gerçeklik yaratmaya çalışabilirdim ama ne kadar iste-

miş olursam olayım sevdiğim insanları değiştiremezdim. Onların kendi gerçekliklerini değiştirmeyi seçmeleri gerekiyordu ve bu gerçekleşmedi. Bu belki de çocuk olmanın en acı verici yanıydı. Hayatımız başkalarına bağlıdır ve bizim kontrolümüz dışındadır. Çoğu zaman başkalarının seçimlerinin etkisi derin yaralar açabilir ve kalıcı izler bırakabilir.

Başkalarının gerçekliğini değiştiremeyebilirdim ama kendi gerçekliğimi değiştirebileceğimi biliyordum. Listemdeki her bir şeyin gerçekleşeceğini biliyordum ve Ruth gittikten kısa bir süre sonra listemi o kadar iyi ezberlemiştim ki Dale Carnegie kitabım ve Neil'dan aldığım sihirbazlık numaralarımla birlikte özel kutuma koymuştum. Ayrıca kutunun içinde Ruth'un bana öğrettiği her şeyin yazılı olduğu küçük bir defterim de vardı.

Her sabah ve her gece, her gün, her hafta, her ay pratik yaptım. Tıpkı sıçrayarak atılan mükemmel şut, tek atışta topu deliğe sokma, orta sahayı geçen bir sayı vuruşu gibi, zihinlerinde bir beceriyi tekrar tekrar sergilediklerini canlandıran ya da hayal eden atletlerin fizyolojilerini değiştirmeleri ve beyinlerinde kaslarının yeni biçimlerde performans göstermesini sağlayan nöral kalıplar yaratmaları gibi, ben de kendi beynimde yeni nöral yollar yaratmak için görsel imgelemeyi kullanıyordum. Beyin yoğun bir şekilde hayal edilen bir deneyim ile gerçek olan bir deneyim arasında ayrım yapmaz. Üniversiteye veya tıp fakültesine başvurmadan çok önce, sadece kendimi bir doktor olarak hayal ederek zihnimi doktor olmak için eğitiyordum. Beynin bir başka gizemi de her zaman tanıdık olanı yabancı olana tercih etmesidir. Gelecekte-

ki başarımı gözümde canlandırarak bu başarıyı beynim için tanıdık hale getiriyordum. Niyet tuhaf bir şey ve beyin neye niyet ederse onu görür. Hiç belli bir tür araba almayı düşündükten sonra, sanki gittiğiniz her yerde birdenbire o türde bir araba görüyormuşsunuz gibi oldu mu? Arabanın sihirli bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayan sizin *niyetiniz* miydi, yoksa her zaman önünüzde olanı görmenizi sağlayan beyninizin odaklanmış *dikkati* miydi? "Neyi beklersen onu elde edersin," Yeni Çağ'a özgü, iyi hissettiren basit bir düşünce olabileceği gibi, sinirbilim ve beyin plastisitesinin güçlü bir örneği de olabilir. Dikkat güçlü bir şeydir, kelimenin tam anlamıyla beynimizi değiştirebilir, öğrenmemize, performans göstermemize ve hayallerimizi gerçekleştirmemize yardımcı olan alanlarda daha fazla gri madde oluşturabilir. Ruth bana hayatta ne beklediğime dikkat etmeyi öğretti. Yoksulluk içinde yaşamayı mı bekliyordum? Devlet yardımı aldığım ya da alkolik bir ailede büyüdüğüm için hayatımın önemli olmamasını mı bekliyordum? Yaşadığım yer veya ailem nedeniyle değerimin o kadar önemli olmamasını mı bekliyordum?

Ruth bana dikkatimi ve niyetimi ihmal edilmiş bir evin yoksul çocuğu kimliğimden uzaklaştırıp zihnimin en çok istediğini düşündüğü şeye yöneltmeyi öğretti. *Para. Rolex. Başarı. Porsche. Doktor.* Bunlar benim yeni yeni aşina olduklarımdı; prefrontal korteksimin hücrelerine ve sinapslarına kazıdığım imgelerdi. Prefrontal korteks yürütücü işlevlerimizi kontrol eder; planlama, problem çözme, yargılama, muhakeme, hafıza, karar verme. Duygusal yanıtlarımızı düzenlememize, kötü bir alışkanlığın üstesinden gelmemize veya akıllıca bir seçim

yapmamıza yardımcı olan şey budur. Beynimizde kendi zihnimizi düşünmemizi sağlayan yerdir. Ruth bana bunu yapmayı öğretmeye başlamıştı bile. Burası aynı zamanda empati ve başkalarıyla bağlantı kurmayı öğrendiğimiz yerdi. Ruth bana hayatta istediğim her şeyi elde etmemi sağlayacak becerileri öğretti ve ben de dikkatimi tamamen hayal ettiğim geleceği gerçekleştirmeye odakladım. Üniversiteye ve tıp fakültesine girmeme yardımcı olacak ayrıntılar hakkında hiçbir fikrim yoktu, aslında tüm süreçten tamamen habersizdim. Ancak niyet belirlemek kendine özgü bir sihirdir ve sihir dükkânındaki o yazdan beri evren beni tam olarak olmam gereken yere götürmek için sürekli plan yapmış gibi görünüyor.

Elbette iş lisede hayatta kalmaya geldiğinde evren ortada yoktu. Geriye dönüp baktığımda, belki de niyetimi daha çok okulda başarılı olmak üzerine kurmalı ve sonunda biri olduğumda hayatın nasıl görüneceği yerine, her seferinde tek bir şeye odaklanmalıydım.

Lise yıllarım göz açıp kapayıncaya kadar geçti. Bazı alanlarda çok başarılıydım ama bazılarından ise sadece geçtim. Üniversiteye veya tıp fakültesine gitmek için ne yapmam gerektiğine dair henüz net bir fikrim yoktu. Ayrıca nasıl yardım veya rehberlik isteyeceğimi de bilmiyordum. Ama daha sonra, sadece istendiğinde birçok insanın yardım edeceğini fark ettim. Öte yandan o zamanlar hâlâ yalnız olduğumu hissediyordum ve nasıl isteyeceğimi, hatta ne isteyeceğimi bile bilmiyordum. Bir çocuk olarak akıl hocalarının ya da tavsiye veya rehberlik için başvurulacak kişilerin olmamasının hayattaki başarı üzerinde

büyük bir etkisi vardır. Ne olduğunu bilmezseniz yapamazsınız. Lisede spor yapmak istiyordum ve birinci sınıftayken futbol, basketbol ve beyzbol takımlarına seçildim, ancak kısa süre sonra okul sporlarının hem para hem de ebeveyn katılımı gerektirdiğini öğrendim ve ikisine de istikrarlı bir şekilde sahip değildim. Antrenmana gitmek için araç bulamadığınızda ya da evde kalıp annenize bakmanız veya cuma gecesi bir bara gidip babanızı bulmanız gerektiği için maça gidemediğinizde, bir takımın üyesi olmak zordur. Bir takımdayken yaşadığım aidiyet duygusunu seviyordum; formalarımızla hepimiz aynıydık ve ortak bir amacı paylaşıyorduk. Çok istememe rağmen lisede hiçbir spor dalında dereceye giremedim, bu yüzden ilk yılımda on maddelik listemi çıkardım ve bunu ekledim: *Üniversitede bir spor dalında derece al, ceketi kap!*

Listemi sakladığımı bilmek hayattaki hayal kırıklıklarını ve normal düzende adaletsizlik gibi görünenleri kabul etmeme yardımcı oldu ve her akşam bedenimi rahatlatıp zihnimi sakinleştirmek hem okul hem de evle ilgili endişelerimi azalttı. Zihnimde var olan gelecek için yaşıyordum ve bu, küf ve sigara dumanı kokan küçük, kirli dairemizden çok daha keyifli bir yerdi. Ruth'un sihri üzerine çalışmadığım ya da uyumadığım sürece evde olmamaya çalışıyordum.

Evde olabildiğince az bulunma arzusu beni Kolluk Kuvvetleri Kâşifliği'ne başvurmaya itti. Kolluk Kuvvetleri Keşif İzcisi olabilmek için on beş yaşını doldurmuş olmanız, lisede en az 2.0 not ortalamasına sahip olmanız ve ahlaklı bir karaktere sahip olmanız gerekiyordu. On iki hafta boyunca her cumartesi otobüsle Los Angeles'taki Şerif Akademisi'ne gittik ve kolluk

kuvvetleri hakkında bilgi edindik. Sekiz saat boyunca toplum destekli polislik, cezai prosedürler, meşru müdafaa ve silah güvenliği ve fiziksel uygunluk konusunda eğitim aldık. Tüm kâşif yardımcıları aynı haki gömleği ve koyu yeşil pantolonu giyiyordu. Tam olarak bir spor takımında olmak gibi değildi, yine de bir üniforma giymem ve kendimden daha büyük bir şeyin parçası olmam gerekiyordu. Cumartesi günleri gidecek bir yerimin olması da güzeldi. Programı tamamladıktan sonra resmi kâşifler olduk ve yerel şerif departmanımızda bir şerif yardımcısıyla yan yana çalışarak farklı rollerde bulunduk. Bir gün devriye geziyor, toplum içinde dolaşıyor ve çağrılara cevap veriyor olabilirdik. Başka bir zaman geçit törenleri, lise futbol maçları ve her yıl düzenlenen 4 Temmuz havai fişek gösterisi gibi çeşitli etkinliklerde kalabalığın kontrol edilmesinden sorumlu olabilirdik. Ya da tutuklanan kişilerin işlemlerini yapan ve kayıtlarını tutan memurlarla birlikte hapishanede çalışabilirdik.

Bir cumartesi gecesi görevim Lancaster'daki şerif merkezinde kayıt alanında çalışmaktı. Gardiyana yardım ediyordum, bu yüzden bana bir anahtar verildi. Anahtarı gururla pantolonuma taktım ve bazı suç dehalarının büyük bir operasyonla yakalanmasını bekledim. Hapishanenin mahkûmlarla dolu olduğunu, benim de hücrenin dışında, onların kaderinin anahtarını tuttuğumu hayal ettim. O özel anahtarla çok güçlüydüm ama gecenin büyük bir bölümünde etrafta beni tüm ihtişamımla görecek kimse yoktu.

Bitmek bilmeyen kâğıt ve rapor yığınlarını dosyaladım, otomattan aldığım birkaç kolayı içtim ve temelde kolluk kuvvetlerinde olmanın bu kısmının oldukça sıkıcı olduğu-

nu düşünerek oturdum. Gönüllü vardiyam bitmeden hemen önce, bir devriye arabasının kayıt alanının dışına yanaştığını duydum ve bir devriyenin elinde darmadağınık, kelepçeli bir adamla içeri girdiğini gördüm. Yüzünü göremiyordum. Belli ki sarhoştu ve konuşması bozuktu. Kalbimin hızla çarpmaya başladığını hissettim.

İşte, bu kadar. Yakında bu suçluyu parmaklıklar ardına koyacaktım. Devriye görevlisi suçluyla birlikte yanımdan geçti. Omuzları çökmüştü ve hâlâ yüzünü göremiyordum ama yürürken sallanıp tökezliyordu. Anahtarımı çıkardım, parmak izini alıp kaydını yaptıktan sonra onu kilitleme zamanının geleceğini biliyordum. Suçlu masaya oturdu ve tam o sırada başını kaldırıp bana baktı.

O benim babamdı. Kafası karışmış, kızgın ve fazlasıyla sarhoş görünüyordu. Midemin bulandığını hissettim. Hızla ondan uzaklaştım ve dosya dolabına geri döndüm. Çok utanmıştım. Kâşif yardımcısı başvurum için çok ahlaklı karakterim hakkında koca bir kompozisyon yazmıştım. Şimdi benim hakkımda ne düşüneceklerdi? Ailemle ilgili soruları çok muğlak bir şekilde yanıtlamış ve kendimi polislerin ne kadar fakir olduğumu ya da babamın birçok kez hapse girmiş öfkeli bir alkolik olduğunu bilmediğine ikna etmiştim. Kâşiflere katılmamın bir nedeni de ailemden ne kadar farklı olduğumu kanıtlamaktı.

Dosya dolabının çekmecesini açtım ve içindeki sıra sıra dosyalara bakakaldım. Keşke özel anahtarımı kullanıp kendimi buradan başka bir yere kilitleyebilseydim... Neden nereye gidersem gideyim, kim olduğumdan ve nereden geldiğimden kaçamıyor gibiydim?

Omzumda bir el hissettim ve başımı kaldırdığımda yanımda duran şerif yardımcısını gördüm.

"Böyle bir şey olduğu için üzgünüm," dedi.

İşte, o zaman babamın kim olduğunu başından beri bildiğini anladım. Yüzümün kızardığını hissedebiliyordum, bu yüzden başımı öne eğdim. Ağlamayacaktım ama ne yapmam gerektiğinden de emin değildim. Gerçekten kendi babamı kilit altına almak zorunda kalacak mıydım?

"Onu getiren memurla konuştum. Suç duyurusunda bulunmayacağız. Ayılmasını sağlayacağız ve onu evine bırakacağız."

Başımı sallayıp, "Teşekkür ederim," diye mırıldandım.

Ortadan kaybolmak istedim ama şerif yardımcısı hâlâ orada duruyordu ve eli omzumdaydı.

"Jim," dedi sessizce.

Başımı kaldırıp gözlerinin içine baktım, yargılama ya da daha da kötüsü acıma görmeyi bekliyordum. Ama ikisini de görmedim. O anda Ruth'un bir keresinde bana bir şeyin bozuk olmasının her şeyin bozuk olduğu anlamına gelmediğini söylediğini hatırladım. Her zaman insanların beni babam, yoksulluğum ve sahip olmadığım her şey yüzünden yargıladığını düşünmüştüm ama o şerif yardımcısının elini omzumda hissettiğimde, şefkat dolu gözlerini gördüğümde kendimi bu şekilde yargıladığımı fark ettim. Ben fakirdim. Babam bir alkolikti. Ama yıkılmamıştım. Bir şeyler bozuk diye her şey bozuk olmak zorunda değildi. Ben de bozuk olmak zorunda değildim.

"Evet, efendim?" dedim şerif yardımcısına.

"Gitmek mi istersin, yoksa mesaini bitirmek mi?"

"Mesaimi bitirmek istiyorum." Bunu söylediğim anda bunun doğru olduğunu anlamıştım. Babamın kendi yolu vardı, benim de kendi yolum.

Şerif yardımcısı tekrar bana baktı. "Biliyor musun Jim, benim babam da alkolikti. Nasıl hissettiğini biliyorum." Son bir kez daha omzumu sıktı, sonra şerif yardımcısı arkasını dönüp kapıdan çıktı.

* * *

Alkolik ebeveynlerin olduğu bir evde büyüyen yetişkinlere baktığınızda, iki ortak sonuçla karşılaşırsınız: Ya genetik etkiyle birlikte kendi travmalarının bir tezahürü olarak bağımlı veya alkolik olurlar ya da ailelerinden farklı olmaya ve kaçmaya kararlı, aşırı başarılı kişiler haline gelirler. Ben ikinci tiptim. Kolluk Kuvvetleri Kâşifliği'ne katılmamın bir nedeni de buydu. Ahlaklı bir karaktere sahip seçkin bir grubun parçası olmanın prestijini seviyordum. Dünyayı mı, yoksa sadece kendimi mi ikna etmeye çalışıyordum, emin değildim. Babamın tutuklanmasında olduğu gibi, çok farklı olan iki dünyamın zaman zaman çarpışmasını her zaman engelleyemiyordum. Kâşifler için bir başka görevim de Noel döneminde yoksullar için yiyecek sepetleri hazırlayıp dağıtmaya yardım etmekti. Büyük hasır sepetleri konserve balkabağı, iç malzeme olarak beyaz ekmek, tatlı patates ve elbette büyük bir hindiyle doldurduk. Noel'den birkaç gün önce yardımcılar dolaşıp sepetleri teslim ettiler.

Ben sepetleri dağıtan ekibin bir parçası değildim ama insanların kapılarını çalıp onlara bir hediye sepetiyle sürpriz yaptıklarında neler olduğuna dair herkesin anlattığı hikâye-

leri dinlemek hoşuma gidiyordu. Bazen insanlar ağlıyordu ve görevlilerden birinin, "Sanki daha önce hiç hindi görmemişlerdi," dediğini duymuştum.

Bu sepetlere yardım ettiğimde kendimi iyi hissettim. Günlerce, hatta haftalarca süren bir sevinç hissiydi bu. Ruth'un bana öğrettiği şekilde zihnimi susturmaya çalıştığımda hissettiğim duyguyla aynıydı. Ruth'un numaraları günlük hayatımın bir parçasıydı. Kimseye bundan bahsetmedim ama her sabah ve her gece bedenimi gevşetiyor, zihnimi sakinleştiriyor, hayatta ne istediğimi ve kim olacağımı gözümde canlandırıyordum. Kalbimi açmadım. Bu numara benim için çok zordu. Kendime sevgi vermek zordu çünkü içinde bulunduğum durumun benim hatam olduğunu bir şekilde içselleştirmiştim. Kendime ve başkalarına koşulsuz sevgi ve şefkat sunmak da beni rahatsız ediyordu, özellikle de beni küçümsediğini, görmezden geldiğini ya da bana kötü davrandığını düşündüğüm kişilere.

Devriye polisinin elinde büyük bir hasır sepetle ön kapımıza doğru yürüdüğünü gördüğümde perdenin arkasına saklandım ve kapıyı annemin açmasına izin verdim. Dehşete kapılmıştım. O yıl listede olduğumuzu hissetmiştim. Sepete ihtiyacı olan biri olmak istemiyordum. Annemin o hafta başında hazırlanmasına yardım ettiğim sepetlerden birini açmasını izledim. Sepet yoksul olduğumuzu hatırlatıyordu. Başkalarına güvenmek zorunda kalmak istemiyordum. Yine de o sepet olmasaydı Noel'de hindi yiyemeyecektik. Ailemden hiç kimse bu hediyenin paketlenmesine yardım ettiğimi bilmiyordu. Sepeti ben hazırladığım için değil de annemle babamın ne kadar mutlu olduğunu görmek bana o sepetlerin

pek çok kişi için ne kadar önemli olduğunu hatırlattığı için kendimi iyi hissettim. Bir iyilik ya da cömertlik eyleminin her iki tarafında da yer almak nadiren olur. O özel günde vermenin ve almanın zevkini öğrendim. Bu güçlü bir çatışmaydı ve o zamanlar her iki bilginin de yetişkin yaşamımı nasıl etkileyeceğini pek bilmiyordum.

* * *

Lise boyunca, on dört yaşımdan on yedi yaşıma kadar Kâşif Yardımcılığı Programı'nda kaldım. Bana bir amaç duygusu ile ait olacağım bir yer verdi ve bu iki şey, Ruth'un sihrini günlük olarak uygulamamla birleşince içimde çok hassas bir simya yarattı. Korku, endişe ve kaygının artık kalpte taşımak için yararlı duygular olmadığını fark ettim. Düşünce ve duygularımı daha onlara duygusal bir yanıt vermeden giderek daha fazla gözlemleyebiliyordum. Tam olarak kime dönüştüğümden emin değildim, fakat artık eskiden olduğum çocuk olmadığımı biliyordum. Ailem bana her gün acı veren bir yara olmaktan çıkıp sadece ailem haline gelmişti. Ayrıca babam, annem, erkek kardeşim ya da kız kardeşim olmadığım konusunda da netlik kazandım. Ben bendim. Onların eylemleri bana ait değildi. Erkek ve kız kardeşimin her ikisinin de kendi mücadeleleri ve takip edecekleri kendi kaderleri vardı. Benden dokuz yaş büyük olan üvey kız kardeşim liseyi bırakmış, genç yaşta evlenmiş, taşınmış ve geçim sıkıntısı çekmeye başlamıştı. Kronik bir immün bozukluğu ve obeziteye bağlı sağlık komplikasyonları nedeniyle 2011 yılında ölecekti. Çok zeki olan erkek kardeşim, insanların aynı cinsiyetten birini sevebileceğinin kabul

edilmediği bir zaman ve yerde eşcinsel olmakla mücadele etmişti. Farklı olduğu için sık sık zorbalığa maruz kalmıştı, her ne kadar bu farklılığın adı konmamış ya da dile getirilmemiş olsa da. Ben lisedeyken Lancaster'dan ayrıldı ve lisenin son iki yılında kendimi daha da yalnız hissettim. Ancak Lancaster sıkışıp kaldığım bir yer olmaktan ziyade bir gün terk edeceğim bir yer haline gelmişti. Geleceğim kasvetli ve sıkıcı değildi ama her gece zihnimde rengi, detayları ya da içeriği gösterişli ve parlak renkli olarak canlanıyordu. Ruth'un bana öğrettiklerine ve geleceğimin beni karşılamak için acele ettiğine dair mutlak bir inancım vardı.

Son sınıfa geçtiğimde üniversite hakkında düşünmeye başlamam gerektiğini fark ettim ama nereden başlayacağımı bilmiyordum. Ailem beni cesaretlendirirken, üniversiteye gideceğimi söylediğim için bunun bir şekilde gerçekleşeceğini varsayıyordu. Rehber öğretmenim bunu bir seçenek olarak bile gündeme getirmedi. Benimle yaptığı görüşme kısa sürdü ve istersem bana teknik okullar hakkında bilgi verebileceğini söyledi. Randevu planlandığına dair bir bildirim alana kadar bir rehberlik danışmanının olduğunu bile bilmiyordum. Bazı derslerde başarılı olsam da genel olarak notlarım vasattı. İyi notların gerekliliği konusunda gerçek bir anlayışa sahip değildim. Benim için okul devam etmek zorunda olduğum bir yerdi ve doğal olarak bir yandan başarılı olmak istesem de nasıl çalışılacağı veya okulda başarılı olmak için nasıl hazırlanılacağı konusunda hiçbir örneğim yoktu. Ailemden hiç kimse bana ev ödevlerimde yardım etmeyi teklif etmemişti, hatta bana bunu yapmam gerektiğini bile söylememişti. Annem

beni başarılı olmam için teşvik etse de bunun tam olarak neyi gerektirdiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Üniversiteye giden hiç kimseyi tanımıyordum. Üniversite için ödeyecek param da yoktu. Ayrıca nasıl başvuracağıma dair hiçbir fikrim yoktu. Yine de ertesi yıl üniversiteye gideceğimden kesinlikle ve safça emindim.

Rehber öğretmenle görüşmemden kısa bir süre sonra üniversiteye nasıl başvuracağımı kime sorabileceğimi düşünmeye çalıştım. Fen dersinde sınıfta oturmuş, termodinamiğin üç yasası üzerine bir dersin başlamasını beklerken yanımdaki güzel kızın bir sürü form doldurduğunu fark ettim.

"Ne yapıyorsun?" diye sordum. "Bütün bunlar da ne?" Bir şekilde kaçırdığım bir tür fen sınavımız olup olmadığını merak ettim.

Evraklardan başını kaldırdı. "Üniversite başvurumu dolduruyorum."

Sanki bunun ne anlama geldiğini biliyormuşum gibi başımı salladım. "Nereye gidiyorsun?" Başımı yana doğru eğdim ama formlarında herhangi bir okulun adını göremedim.

"UC Irvine,"* diye yanıt verdi kız.

"Gerçekten mi?" Irvine'in tam olarak nerede olduğundan emin değildim ama Los Angeles'ın güneyinde bir yerlerde olduğunu biliyordum.

Gülümsedi. "Yani gitmeyi istediğim yer orası. Tüm bunlar için son tarih önümüzdeki cuma. Asla bitiremeyeceğim." Ellerini kâğıtların üzerinde salladı.

* California Üniversitesi, Irvine Kampüsü. (Çev. n.)

Zihnim aşırı hızlanırken hiçbir şey söylemedim. Son başvuru tarihleri mi? Son başvuru tarihleri olduğunu hiç bilmiyordum. Bu işlerin nasıl yürüdüğünü bilmiyordum ve bir an için şüpheye düştüğümü hissettim. Acaba üniversiteye zamanında başvurabilecek miydim?

"Sen nereye gideceksin?" diye sordu.

Bir an nasıl cevap vereceğimi düşündüm. "Ben de UC Irvine'e gidiyorum." Neden ağzımdan böyle bir cümle çıkmıştı bilmiyorum ama o anda ilk tercih ettiğim okul orasıydı. UC Irvine hakkında pek bir şey bilmiyordum, yine de diğer üniversiteler hakkında bildiklerimden daha fazlaydı. Doktor olmak için üniversiteye gitmem gerektiğini biliyordum ama kimse bana son başvuru tarihleri ve doldurmam gereken yığınla form olduğunu söylememişti.

"Sanırım başvurunu çoktan tamamladın?" dedi kız bana bakarak.

Bir an ona baktıktan sonra yalan söyledim. "Şey, hayır... Başvuru formunu henüz almadım. Gelecek ay teslim edileceğini sanıyordum. Onu bekliyordum."

Sonra bir sihirbaz gibi başka bir form çıkararak, "Hey, şanslısın, fazladan bir başvuru formum var. İster misin?" diye sordu.

"Elbette. Teşekkürler." Formu arkadaşımdan aldım. O gece eve gidip formu doldurmaya çalıştım. Transkriptlerimi, tavsiye mektuplarımı ve ailemin vergi beyannamesini almam gerektiğini fark ettim. Sonraki üç gün boyunca her şeyi almak için koşturdum. Mali yardıma başvurmak için formları doldurdum ve bunun okul masraflarını karşılamaya yeteceğini umdum.

Bu süre zarfında notlarıma, test sonuçlarıma ve kabul edilenlerin ortalama notlarıyla test sonuçlarına gerçekten baktım. Asla giremeyecektim. Ne düşünüyordum ki? Ruth'un sihirlerinin hiçbirinin işe yaramayacağını fark ettim. Ayrıca başvuru ücreti için param da yoktu. Yine de başvuruyu postaladım. Eve döndüğümde yatağıma oturup Ruth'u düşündüm. Bana öğrettiği her şeyi. Gerçekten işe yarayabilir miydi? O gece ve ondan sonraki her gün yatağıma oturup kabul mektubumu aldığımı hayal ettim. UC Irvine başvurduğum tek üniversiteydi ve birkaç ay boyunca hiçbir haber alamadım. Bu süre içinde iki kez taşınmıştık. UC Irvine'den gelen kalın zarf nihayet elime ulaştığında, dışında birden fazla yönlendirme notu vardı. Zarfı odama götürdüm ve yatağıma oturdum. Birkaç kez yavaşça nefes alıp verdim. Ruth'un haklı olduğunu biliyordum.

Yıllardır her gün "pratik" yapmış ve üniversiteye başvurmuştum. Büyük beyaz zarfa baktım ve kendimi bir gün beyaz bir önlük içinde gördüm. Bu, evrenin beni doktor yapmak için yaptığı planın bir sonraki adımıydı ve mektubu yırtıp açtığımda ne yazacağından hiç şüphem yoktu.

California Üniversitesi Irvine'e kabul edildiğiniz için tebrikler...

Geleceğim gelmişti. Evet, posta yoluyla defalarca iletilmesi, bir köhne apartmandan diğerine gitmesi gerekmişti ama geleceğim beni kovalamış ve sonunda bulmuştu.

"Teşekkür ederim Ruth," diye mırıldandım. "Ve elveda Lancaster."

Kabul edilmiştim. Şaşırtıcı bir şekilde mezuniyetime kadar akademik performansımı önemli ölçüde geliştirmiş ve

bazı küçük burslarla okul ücreti, oda ve yemek masraflarını karşılamaya yetecek kadar mali yardım almıştım. Üniversiteye gidiyordum.

Özgürdüm.

* * *

Hayatta ne istediğimi hâlâ imgeliyorum. Onu zihnimde çoğu zaman tam olarak net olmayan bir pencereden görüyorum, sonra doğru zaman geldiğinde kristal berraklığında olacağına mutlak bir inançla güveniyorum. Bu tezahür ettirme sürecinin her zaman doğrusal olmadığını ve her zaman arzu ettiğim ya da mantıklı bir zaman çizelgesinde işlemediğini öğrendim, ancak imgelediğim her şey genellikle tezahür eder ve tezahür etmediğinde, bunun iyi bir nedeni olduğu açıktır. On yıllar boyunca sonuca inanmanın sonuca bağlanmaktan oldukça farklı olduğunu öğrendim ve tezahür ettirmek istediğiniz şeyin tam olarak ne olduğu konusunda dikkatli olmanız gerektiğini zor yoldan öğrendim. Ayrıca kişinin niyetinde muazzam bir güç olduğunu da öğrendim.

* * *

Kimin değerli olup olmadığına karar veren ve buna göre dilek ile armağanları garanti eden güçlü bir yüce varlığa asla inanmadım. İnanılmaz derecede nazik ve harika bir insanın ani ve acı verici bir ölümle karşılaştığı bir dünyanın keyfiliğine çok kez tanık oldum, aynı zamanda temelde kaba ve hatta kötü olan insanların geliştiğini de gördüm. Ancak her birimizin içinde bulunan enerjiyi derin bir etki yaratacak şekilde dönüştürme yeteneğine sahip olduğuna inanıyorum. Her birimiz beynimizi, algılarımızı, tepkilerimizi ve hatta kaderimizi

değiştirebiliriz. Ruth'un sihrinden öğrendiğim şey buydu. İstediğimiz her şeyi gerçekleştirmek için zihnimizin ve kalbimizin enerjisini kullanabiliriz. Yine de çok çalışmak gerekiyor. Hâlâ tutarlı bir çaba ve niyet gerektiriyor. Sihirli bir hap alıp bir anda beyin cerrahı olmadım. Ama gençken zihnimi nasıl kullanacağımı ve çevremdeki olaylara nasıl tepki vereceğimi, daha sonra da kalbimi kullanarak çevremdekilere nasıl dokunacağımı seçme şansına sahip olduğumu öğrendim. Her ikisini de kullandığınızda ortaya çıkan güç ve kuvveti yeterince açıklayabilecek bir fizik kanunu olduğunu sanmıyorum, fakat üniversite başvurusu yaptığım gün fen dersinde ezberlemek zorunda kaldığımız termodinamiğin ilk kanununu her zaman hatırlayacağım.

Enerji ne yaratılabilir ne de yok edilebilir. Öte yandan enerji biçim değiştirebilir ve enerji bir yerden başka bir yere akabilir. Bu her birimize verilmiş bir armağandır.

Evrenin enerjisi içimizdedir. Her birimizi oluşturan o yıldız tozunun içindedir. Tüm bu yaratım gücü. Tüm bu genişleme gücü. Tüm o güzel, basit, senkronize güç. Enerji bir yerden başka bir yere akabilir ve bir insandan diğerine geçebilir. Ruth bana ilk dersimi öğretirken hayat da bana sonraki dersleri gösterdi. Sihir dükkânında öğrendiklerimin gerçekliğini kanıtlamak için uzun yıllar harcadım ama sonuçta her şey basit ve gizemli bir gerçeğe dayanıyor. Beynin her bir gizemini inceleyebiliriz, ancak en büyük gizemi dönüşme ve değişme yeteneğidir.

Bazen on iki yaşımda, sonra on sekiz yaşımda ve beynimin hayatım boyunca kavramak zorunda kaldığı her acı gerçeğin

ardından bir kez daha taranmasını istediğim zamanlar oluyor. Üniversiteye değişmiş bir beyinle gidiyordum ve araştırmalar Ruth'un bana öğrettiği gibi odaklanmış meditasyonun odaklanma, ezberleme ve karmaşık fikirler üzerinde çalışma yeteneğini arttırdığını kanıtladı. Ruth'la hiç tanışmamış olsaydım üniversiteye ve tıp fakültesine gidebilir miydim? Muhtemelen hayır. Farkında olmadan beynimi önümüzdeki on iki yılın getireceği akademik zorluklara hazırlamamış olsaydım her ikisinde de başarılı olur muydum? Kesinlikle hayır.

Beynimiz değiştiğinde biz de değişiriz. Bu bilim tarafından kanıtlanmış bir gerçektir. Ancak daha da önemli olan gerçek şu ki kalbimiz değiştiğinde her şey değişir. Bu değişim yalnızca bizim dünyayı nasıl gördüğümüzle ilgili olarak değil, dünyanın bizi nasıl gördüğüyle ilgili olarak da gerçekleşir. Ve dünyanın bize nasıl tepki verdiğiyle de.

YEDİ:

KABUL EDİLEMEZ

Serebrumun hemen altında ve beyinciğin önünde beyin sapı yer alır. Serebrumu konser turnesine çıkmış dünyaca ünlü bir rock yıldızı olarak hayal ederseniz, beyincik serebrumun yapacağı hareketleri belirleyen koreograf, beyin sapı ise turnenin sorunsuz geçmesi ve rock yıldızının bir rock yıldızı olmak için ihtiyaç duyduğu her şeye sahip olduğundan emin olmak için gereken tüm bilgileri koordine etmekten sorumlu aksaklıkları gideren kişi olacaktır. Beyin sapı, serebrumdan çok daha küçüktür, ancak bedenin hayatta kalmasını sağlayan tüm işlevlerden sorumludur ve beyin ile beden arasında gidip gelmesi gereken milyonlarca mesajdan sorumlu olan anayoldur.

Beyin, gebe kalındıktan yaklaşık üç hafta sonra sinir yolunun birleşmesi ve merkezi sinir sisteminin ilk sinapslarının fetal harekete izin vermesiyle oluşmaya başlar. Beyin sapı daha sonra gelişir ve kalp atış hızı, nefes alma ve kan basıncı gibi gerekli hayati fonksiyonları koordine ederek rahim dışında yaşam potansiyelini oluşturur. Beynin üst bölgeleri -limbik sistem ve serebral korteks- doğumda ilkeldir, deneyim ve

çevrenin onları tamamen şekilleṇdirmesi için zaman tanır. Beynin üst bölgelerinin deneyim yoluyla şekillendirilmesi ve geliştirilmesi asla sona ermez. Beyin için emeklilik yoktur, her deneyim önemlidir.

Noel acil servise baş ağrısı, mide bulantısı ve kusma şikâyetiyle geldi. Yanında kocasıyla dört yaşında bir kız ile altı yaşında bir erkek olmak üzere iki çocuğu vardı. Çift otuzlu yaşlarının başındaydı ve Noel sekiz aylık hamileydi. Baş ağrıları ve mide bulantısı hamileliğin normal belirtileri olabilir, ancak üçüncü trimestrede aniden ortaya çıkan yüksek tansiyon hem anne hem de bebek için tehlikeli bir durum olan preeklampsinin bir göstergesi olabilir. Aile geldiğinde o sabah hastanede nöbetçiydim ve vizitedeydim. Doğum uzmanı çağrılmıştı, ancak Noel acil serviste aniden yere yığılıp tepkisiz kaldığında henüz hastaneye gelmemişti.

Noel'e ulaştığımda entübe edilmişti ve beyin tomografisi çekiliyordu. Tarama sırasında hayati belirtileri çıldırmaya başladı ve kan basıncı inanılmaz derecede dengesizleşti. Tomografiye baktığımda, bir zamanlar beyin sapı olan yerin artık neredeyse tamamen kanla yer değiştirdiğini görebiliyordum. Noel yoğun bir beyin sapı kanaması, intraparankimal kanama geçiriyordu ki insanların iyileşemeyeceği türden bir kanamaydı. Tomografi odasında hayata döndürme çalışmalarına başladık ama pek umutlu değildim. Beyin sapı reflekslerinden, yani beyin sapı düzgün çalıştığında ortaya çıkan istemsiz hareketlerden hiçbir iz görmedim. Gözbebekleri sabit ve irileşmişti. Tamamen tepkisizdi.

Noel'in bedeni hâlâ hayattaydı ama beyni ölmüştü.

Kan basıncını koruyacak ilaçlar istedim ve ameliyathaneyi arayarak hazırlanmalarını söyledim.

"Hemen bir doğum uzmanı çağırın," diye bağırdım hemşirelere. "Bu bebeğin hemen doğurtulması gerekiyor, yoksa ölecek."

Sedyenin yanında ameliyathaneye doğru koştum ve bir kadın doğum uzmanının gelmesi için dua ettim. Ameliyathane ekibi acil sezaryen için hızla hazırlandı. Onu ameliyathaneye götürdük. Çocuk doktoru oradaydı ama kadın doğum uzmanı yoktu. Noel'in tansiyonu hızla düşmeye başladı ve kalp atışları giderek düzensizleşti. O anda birden herkes bana bakmaya başladı. Zaman tükeniyordu. Stajyerliğimden bu yana kadın doğum rotasyonu yapmayalı yirmi yıl olmuştu ama ameliyathanede başka cerrah yoktu. Bir şey yapmazsam bu bebek ölecekti. Acil sezaryen yapmam ve bebeği almam gerekecekti.

Ön hazırlıklara ya da daha fazla tereddüt etmeye vakit yoktu. Noel'in beyin ölümü gerçekleşmişti. Kan basıncını daha fazla koruyamayacağımızı biliyordum.

Onu ameliyat masasına yatırdık. Anestezi uzmanı onu hızla uyuştururken ben de hızla ameliyat için hazırlayıp örtüyü ayarladım. Kadın doğum uzmanının içeri girmesi için dua ederek tekrar etrafıma bakındım. O anda Noel'in kalbi aniden elektrokardiyogram (EKG) cihazından gelen sinyallerle atmaya başladı. Anestezi uzmanı bana bakarak, "Tansiyonu düşüyor. İlaçları en üst seviyeye çıkardık. Harekete geçmeniz gerekiyor," dedi. Alnımdaki teri hissedebiliyordum ve hızlı nefes aldığımı fark ettim. Korkmuştum. Sonra gözlerimi kapattım ve yavaşça nefes almaya başladım. Nefes al, nefes ver, al ve ver. Sihir dük-

kânına geri dönmüştüm. Bir neşter alıp önce karnını, sonra da rahmini kestim. Ellerimi vücudunun içine sokup bebeği çıkardım. Noel'i kesmek için kullandığım bıçaktan dolayı bebeğin alnında küçük, ince bir kesik vardı ama bunun dışında hayatta ve sağlıklıydı. Onu çocuk doktoruna teslim ettim, göbek bağını kesip klempledim ve Noel'i tekrar diktim.

Oğlu doğduktan birkaç saniye sonra kalbi durmuştu.

Tıp fakültesinde bir kocaya ve iki küçük çocuğa eşiyle annelerinin öldüğünü nasıl söyleyeceğiniz konusunda eğitim vermiyorlar. İnsan olup da hasta yakınlarının acısını hissetmemek mümkün değil. Dalga dalga gelen keder, öfke, inkâr ve umutsuzluk. Bu yüzden pek çok doktor basitçe, "Elimden geleni yaptım. Özür dilerim," dedikten sonra hemen uzaklaşır, kırılan parçaları toplaması için bir hastane papazını ya da başka bir personeli bırakır. Bir kocaya karısının öldüğünü söylemenin hiçbir gerçekliği yoktur. Böylesine korkunç bir günün, annesinin ona bir daha asla fıstık ezmeli sandviç yapamayacağı, masal okuyamayacağı ya da düştükten sonra öpüp kucaklayamayacağı anlamına geldiğini kavrayamayan bir çocuğun acısını hafifletebilecek hiçbir *özür* yoktur.

Noel'in kocasını bir kenara çekip olanları anlattım. Zavallı adam gözlerini kapayıp bana uzandı ve acının çaresizliğe karıştığı bir feryat kopardı. O ağlarken ona sarılmaktan başka yapabileceğim bir şey yoktu. Babalarının ağladığını gören iki çocuk da feryat etmeye başladı. Bu ailenin kederine yer açmak için elimden geleni yaptım. Noel'in kocasına bebekten bahsetmeye çalıştım ama karısının öldüğüyle ilgili acı gerçekten başka bir şeyi duyamadı.

Onlarla birlikte otururken cerrahi önlüğümün ön kısmının küçük kan damlalarıyla kaplı olduğunu fark ettim. Noel'in kanı mı? Bebeğin alnındaki kan mı? Fark eder miydi? Bir ölümün yasını tutarken bir doğumu kutlamak zor, fakat bu hayatta her şey buna bağlı değil mi? Doğarız ve ölürüz, bu ikisi arasında olan her şey mantığa meydan okuyacak kadar rastlantısal gelebilir. Sahip olduğumuz tek seçenek, bize verilen her değerli anda nasıl yanıt verdiğimizdir. O anda acıdan başka bir şey yoktu ve benim seçeneklerim teselli edip acıyı paylaşmak ya da çekip gitmekti.

Onlarla kaldım ama ne kadar süre bilmiyorum. Sadece elimden geldiğince yanlarında olduğumu biliyorum.

Noel'in beyin ölümü gerçekleşmişti ve her birimizin kanıksadığı tüm o doğal işlevler durmuştu. İşte, beyni dünyanın gerçekliğini ilk kez deneyimleyen oğlu karşısındaydı. Yine dünyanın rastlantısallığı ve keyfiliği. Deneyimlerimiz ve çevremiz hepimizi şekillendirir. Benim umudum, bu ailenin bu trajediyi atlatıp bu bebeğin kendi doğum hikâyesinden ve annesinin ölümünün rastlantısallığından kaynaklanan görünmez yaralar taşımamasıydı.

Bir cerrah olarak bu benim ilk ölümüm değildi, son ölümüm de olmayacaktı. Ayrıca ilk kez bir ailenin yanından üzerimde kanla ayrılmıyordum.

Bu ilk kez gerçekleştiğinde üniversiteye gidiyordum ve o aile benim ailemdi.

* * *

UC Irvine'e kabul edilmemle ilgili haber ailem tarafından hem heyecan hem de şaşkınlıkla karşılandı. Üniversiteye git-

mekten bahsediyordum ama bu arzumla kabul edilip gideceğim gerçeği arasında bir bağlantı kurduklarını sanmıyorum. Ayrılma tarihim yaklaştıkça babam ortadan kayboldu. Ne zaman stresli bir durum olsa ya da önemli bir olay gerçekleşse, babam bununla başa çıkamazdı ve korkusuyla kaygısını tercih ettiği uyuşturucu olan viskiyle azaltmaya giderdi. Üniversiteye gitmeden önceki gece, küçük dairemizin etrafında heyecan ve gerginlikle volta atıyordum. Sahip olduğum her şey büyük bir spor çantasına sığabiliyordu ve yatmadan önce her şeyim hazır bir halde ertesi gün kaçmaya hazırdım. Hatta Irvine'e giderken giyeceğim kıyafetlerle uyumuştum, öyle ki sabah başka bir şey toplamak ya da geride bırakmak zorunda kalmayayım. Duygusal ya da nostaljik değildim. Sadece gitmeye hazırdım. Babam gideli neredeyse bir hafta olmuştu ve Irvine'e giden otobüse bineceğim tarihi bildiği halde onu gitmeden önce görüp göremeyeceğimden emin değildim.

Kendime umursamadığımı söyledim. Ama umurumdaydı. Babamı tüm başarısızlıklarına rağmen seviyordum. Ayıkken ve yanımızdayken komik, zeki ve nazikti. O benim babamdı.

Bağrışmaları, yumruk seslerini ve ardından daha fazla bağrışmayı duyduğumda saat sabahın üçüydü. Babam ön kapıdaydı, anlaşıldığı kadarıyla aşırı derecede sarhoştu ve dışarıda kalmıştı.

Annem bornozuyla tökezleyerek odasından çıktığında yüzündeki dehşeti gördüm. Kapıyı açmak için bir hamle yapmadı ve gözlerini kocaman açarak ön kapıya baktığını görebiliyordum. Kulaklarını kapatmak için ellerini kaldırırken titrediğini görebiliyordum. Polisi aramayı düşündük.

Kapının dışındaki bağrışlar giderek artıyordu ve başka birinin polisi aramasının çok uzun sürmeyeceğini biliyordum. Birkaç saat içinde yetişmem gereken bir otobüs vardı ve onu kaçırmak istemiyordum çünkü gecenin geri kalanını babamı tutuklayan polislerle uğraşarak geçirmek zorundaydım. Kapıya doğru bir adım attım, tam o sırada babam ayağıyla ucuz kontrplağa bir tekme atarak kapıyı neredeyse ikiye ayırdı. Koluyla içeri uzandığını ve tokmağı çevirdiğini gördüm.

Öncekinden daha da yüksek sesle bağırarak içeri adım attı.

"Lanet olsun, bir daha beni kendi evimde kapı dışarı etmeyin!" diye bağırdı doğrudan bana bakarak. Yüzünü buruşturmuştu ve gözleri karanlık, vahşiydi. Annem odanın köşesine doğru ilerlemeye başlayınca bu onun dikkatini çekti.

"Neden kapıyı açmadın?" Babam annemin üstüne doğru giderken annem de duvara dayanana kadar hızla geri çekilmeye başladı. Babamı hiç bu kadar sinirli görmemiştim. Genelde içtiği zaman sonunda kendinden geçerdi. Hiç fiziksel şiddet uygulamamıştı.

"Daha fazla yaklaşma," dediğimi duydum. Beni duyup duymadığından emin değildim ve büyük boy bornozunun içinde çırpınan küçük bir kuşa benzeyen anneme doğru bir adım daha attı. Daha önce ona hiç karşı çıkmamıştım. Hepimiz onun davranışlarını ve içki içmesini kabullenerek suç ortağı olmuştuk. Ama artık kabul edilemezdi. Bu sefer kabul edilemezdi.

Aralarına girdim ve dikkatini çekmek için daha yüksek sesle bağırdım. *"Eğer bir adım daha yaklaşırsan, sana vurmak zorunda kalacağım. Vuracağım, gerçekten vuracağım."*

Babam beni görmezden geldi ve anneme doğru bir adım daha attı. İleri doğru adım atıp kolumu kaldırdığımda ağır çekimde hareket ediyormuşum ya da suyun altında hareket etmeye çalışıyormuşum gibi hissettim. Yumruğumu sıkıp burnuna hedef aldım. Kemiğin çatladığını duydum, hissettim. Sonra sert bir şekilde bir ağaç gibi düştü.

Annem çığlık attı ve ben babamın yüzüstü yere düşmesini izlerken fışkıran kan her yere sıçradı. Kan olduğunu bildiğim keskin, bakırımsı, metalik bir kokuyla karışık alkol kokusunu da alabiliyordum.

Çok ama çok fazla kan.

Safra boğazımda yükseldi. Midem fena halde bulanıyordu. Bir anda yerimden fırlayarak tuvalete gittim, kusmadan önce zar zor yetişebildim. Tuvaletin önünde diz çöktüm ve şimdiye kadar duaya en yakın ettiğim şeyi mırıldandım. *Yardım et bana.* Kolumla ağzımı sildim ve oturma odasına döndüm. Babam hâlâ yüzüstü yatıyor ve hareket etmiyordu. Onu öldürmüş müydüm? Onu ters çevirdim. Yüzünde kan ve sümük izleri vardı. Hiç bu kadar çok kan görmemiştim. Burnu yamuktu ve yüzünün sol tarafına doğru garip bir şekilde kıvrılmıştı. *Ne karmaşa* diye düşünüp durdum. *Ne korkunç bir karmaşa.*

Hafifçe inlediğini duydum ve kendine geldiğinde başını kucağıma koydum. Yanağında pıhtılaşan kandan oluşan küçük bir havuza bir damla gözyaşının düştüğünü görene kadar ağladığımı fark etmemiştim bile. Yumruk onu ayıltmıştı. Yavaşça başını kaldırdı ve daha önce hiç görmediğim bir şekilde beni inceledi. "Sorun yok evlat. Sorun yok," dedi. Annem

ağlamaya devam etti ama ben gözlerimi kuruladım. O anda babamla aramızdaki her şeyin farklı olacağını biliyordum.

Saat sabah 6'ydı ve otobüsüm 7.30'da kalkıyordu. Annem artık oldukça ayık olan ve burnuna pamuk tıkanmış halde sandalyede oturup kahve içen babamla ilgileniyordu. Bana yeniden bakıp gözlerini yere çevirdi. Annem bana otobüsü kaçırmamı istemediğini söyledi. O tuhaf anda ikisini de öpüp onlara sarıldım ve parçalanmış ön kapıdan çıkarak üniversite için evden ayrıldım. Otogara gitmek üzere arkadaşımın arabasına doğru yürürken pantolonumun ön kısmına kan sıçradığını fark ettim. Geri dönüp üzerimi değiştirmek için artık çok geçti. Zaten tüm kıyafetlerim spor çantasındaydı. Üniversiteye ilk kez giden diğer çocukların vedalarının nasıl olduğundan emin değildim ama böyle bir şey olmadığından emindim.

* * *

Üniversiteye kabul edilmiş olsam da tam zamanlı işimle derslerimle eğitimimi bir arada yürütmeye hazır değildim. Aynı zamanda kürek de çekiyordum ve derece almaya kararlıydım. Yıllar geçtikçe sadece geçer not almak için herkesten daha çok çalışıyormuşum gibi geliyordu. Okulun ilk birkaç yılında sık sık Irvine'den Lancaster'a otobüsle gittim ve diğer zamanlarda otostop çektim. Çok çalışmama rağmen anneme bakmak, babamı idare etmek ya da bir krizden kurtulmalarına yardımcı olmak için okulu bıraktığım haftalar arttı. Tıp fakültesine başvurma zamanı geldiğinde, sadece 2.5 not ortalamamın olmaması mevzubahis değildi, mezun bile olamayacakmışım gibi görünüyordu. Bir tıp öğrencisi olarak çok kötü bir şekil-

de başarısızlığa sürükleniyordum. O dönemde tıp fakültesine kabul edilmek için not ortalaması neredeyse 3.8'di.

Hâlâ içten içe doktor olacağımı hissediyordum. Beyaz önlüklü görüntüm hayali değildi; bana aynada kendime bakıyormuşum gibi gerçek geliyordu. Neredeyse yedi yıl boyunca bu görüntüyü beynimde haritalandırmıştım ve bunu gerçeğe dönüştürmemek benim için kabul edilemezdi. Bu zihnimde bir gerçeklik olsa da bazı öğrenci arkadaşlarımın bana notlarımla asla tıp fakültesine giremeyeceğimi hatırlatmaktan mutluluk duyduğunu gördüm. Ne yazık ki pek çok insan ne yapıp yapamayacaklarına başkalarının karar vermesine izin veriyor. Bu, Ruth'un bana verdiği bir başka hediyeydi; kendime inanma ve herkesin başarılı olmamı ya da büyük işler başarmamı istemeyeceğini kabul etme yeteneği. Bu gerçekle nasıl başa çıkacağım ve buna nasıl tepki vermeyeceğim.

Tıp fakültesine başvuru sürecim üçüncü yılımın sonunda başladı. UCI öğrencileri için başvuru sürecinin bir kısmının, tıp fakültesi hazırlık komitesinden bir mülakatın ardından bir tavsiye mektubu almak olduğunu keşfettim. Mülakatımı planlamak için itaatkâr bir şekilde tıp fakültesi hazırlık komitesi sekreterini görmeye gittim.

Aradan çeyrek asırdan fazla bir zaman geçmesine rağmen dosyamı çıkarıp kısaca inceledikten sonra bana umursamaz bir tavırla bakıp sayfaları karıştırmaya devam edişini hâlâ net bir şekilde görebiliyorum. Sonunda dosyayı kapatıp şöyle dedi: "Sizin için bir mülakat planlamıyorum. Tıp fakültesine asla giremezsiniz. Bu sadece herkesin zamanını boşa harcamak olur."

Şaşkınlıktan donakalmıştım. Bu komiteden bir mektup almak şarttı. Bu, tıp fakültesine başvurmak için atmam gereken uzun adımlar listesinin ilk adımıydı. Bundan sonra doldurmam gereken başvuru formları, yazmam gereken kompozisyonlar vardı ve umarım bir tıp fakültesinden mülakat daveti alacaktım. Atlamam gereken çemberler vardı ve tek istediğim bu çemberlerden atlamak için bir şans elde etmekti.

Derin bir nefes aldım. "Söylediklerinizi için minnettarım ama ben bir randevu talep ediyorum."

"Bunu yapamam. Yeterli değilsiniz." Sekreter parmağıyla dosyaya vuruyordu.

O dosyadaki şeyden çok daha fazlası olduğumu biliyordum. O dosya ben değildim. O dosya haftada yirmi beş saat çalıştığımı ve tüm yükü taşıdığımı göstermiyordu. Karmaşık aile sorunlarıyla uğraşmak için okulu kaç kez bıraktığımı göstermiyordu. Her sabah saat 5'te kalkıp kürek çektiğimi göstermiyordu. Sadece not ortalamamı gösteriyordu ve eğer tavsiye mektubu almak için tek kriter buysa, o zaman sekreter haklıydı. Tıp fakültesine asla giremezdim. Ama o dosyadaki ben değildim.

Ruth bana bunu öğretmişti ve devam eden çalışmalarım bunu kendi başıma keşfetmeme yardımcı olmuştu. Ayrıca bana asla kabul edilemez olanı kabul etmemem gerektiğini de söylemişti. Kendim için savaşmalıydım. Çok fazla engelin üstesinden gelmiştim ve bu komitenin beni durdurmasına imkân yoktu. Onlarla konuşmak zorundaydım.

"Bu kabul edilemez."

"Anlamadım?"

"Komiteyle bir toplantı ayarlayana kadar buradan ayrılmayacağım." Bunu sakin ve sessiz bir şekilde söylerken doğrudan sekreterin gözlerinin içine baktım.

"Bunu... gerçekten yapamam," diye tekrarladı.

Ama sözlerinde hafif bir tereddüt, bana umut veren bir boşluk hissetmiştim. "Bakın," dedim, "uygun olmadığımı biliyorum. Genelde bunu yapmadığınızı biliyorum. Ama bunu yapabilirsiniz. Sadece bir şansa ihtiyacım var."

Tekrar başını salladı.

"Sizin ya da komitenin zamanını boşa harcamaya çalışmıyorum ve zorluk çıkarmaya da çalışmıyorum. Sadece bir toplantı ayarlayana kadar buradan ayrılmayacağım. Ne kadar beklemem gerektiği umurumda değil. Sadece umutsuz bir vaka olduğumu kabul edemem. Bunu kabul etmeyeceğim."

Sesimde öfke yoktu. Sanırım sözlerimdeki mutlak inancı ve gerçeği hissetmiş olmalıydı. Neredeyse bir dakika boyunca gözlerimin içine baktı.

"Tamam," diye kabul etti sonunda. "Gelecek salı, saat üçte."

"Teşekkür ederim. Gerçekten minnettarım."

Ofisten çıkmak için döndüğümde, konuyla ilgili mırıldandığı son sözleri duydum. "Bu ilginç olacak."

Toplantı günü Biyolojik Bilimler Fakültesi Dekanı olağan komite üyelerinden birinin yerini aldı. Görünüşe göre ilgisini çekmişti ve randevu talep etme cüretim komite içinde yayılmıştı.

Sekreter beni ciddiyetle karşıladı ve konferans salonunun kapısını açtı. Odanın en ucunda uzun, dikdörtgen bir masa vardı ve dekan dahil üç profesör masanın bir ucunda kollarını

kavuşturmuş, duygularını belli etmeyecek şekilde ifadesiz bir yüzle oturuyordu. Tek bir gülümseme bile yoktu. Her birinin önünde dosyamın ve transkriptlerimin birer kopyası vardı. Diğer uçta benim için tek bir katlanır sandalye duruyordu. Üçe bir... Adil görünmüyordu. Yirmi yaşındaydım. İçeri girdim, etrafıma bakındım ve bunun bir toplantı olmadığını fark ettim. Bu bir sorgulamaydı.

Ayrıca kabul olunmuş doktrin ve ilkelere karşı olan bendim.

"Bay Doty," diye başladı komite üyelerinden biri, önceki dönem dersinden zar zor geçtiğim bir kimya profesörüydü. "Birçok dersi yarım bıraktınız ve akademik kaydınız tıp fakültesi için başarılı bir aday olmak bir yana, mezun olacağınızı bile göstermiyor. Başarılı bir tıp öğrencisi olacağınızı göstermiyor ya da doktor olmak için gerekli disiplin veya zekâya sahip olduğunuza dair herhangi bir güvence vermiyor."

"Bu toplantının buradaki herkes için gerçekten zaman kaybı olduğuna inanıyorum. Bizi farklı bir şekilde ikna edebilir misiniz Bay Doty?" dedi komitenin bir başka üyesi, daha önce hiç tanışmamış olmama rağmen çok sert biri olarak bilinen bir kadın profesördü. "Bu randevuyu ayarlamak için sekreteri zorlamanızı takdir ediyorum, ancak başarı şansınızın sıfır olduğu bir meslek için sizi tavsiye etmemizi beklemeniz küstahlığın doruk noktasıdır. Tıp fakültesi son derece rekabetçidir, eminim bunun farkındasınızdır, ancak not ortalamanız öyle değil."

Okulun dekanına baktım. Ama o hiçbir şey söylemedi, sadece merakla beni inceliyordu. Sadece gözlemlemek için oradaydı.

"Bir şey söylemek istiyorum," dedim.

"Planlanmış başka toplantılarımız da var, durumunuzu anlatmakta özgürsünüz ama kısa olsun."

Oturduğum katlanır sandalye küçüktü ve bana sihir dükkânında Ruth'un karşısında saatlerce oturduğum sandalyeyi hatırlattı. Ruth bana koşulların beni tanımlamasına izin vermemem gerektiğini öğretmişti. Başkalarının benim değerimi tanımlamasına izin vermemeyi. Evet, notlarımın berbat olduğuna şüphe yoktu ama bundan daha fazlası vardı. Derin bir nefes aldım ve ayağa kalktım.

"İnsanların hayallerini yok etme hakkını size kim verdi?" Bir an duraksadıktan sonra devam ettim. "İlkokul dördüncü sınıftayken bir adamla tanıştım, bir doktordu. İçime bir gün benim de doktor olabileceğime dair bir tohum ekti. Pek olası görünmüyordu. Ailemde hiç kimse üniversiteye gitmemişti. Bırakın bir tıp uzmanını, hiç kimse herhangi bir meslek sahibi olmamıştı. Sekizinci sınıfta, kendinize inanırsanız, kafanızdaki kim olduğunuzun kim olduğunuza bağlı olduğunu söyleyen sesi durdurursanız her şeyin mümkün olduğunu bana öğreten bir kadınla tanıştım. Fakir büyüdüm. Yalnız büyüdüm. Ailem elinden geleni yaptı ama onların da kendi mücadeleleri vardı."

Komite üyelerine baktım. İki profesör hâlâ kollarını kavuşturmuştu ama dekan biraz öne eğilmişti. Devam etmem için hafifçe başını salladı.

"Hayatımın büyük bölümünde bu hayali kurdum. Beni yönlendirdi. Beni ayakta tuttu. Hayatımdaki tek tutarlı şey oldu. Evet, her zaman en iyi notları alamadım ama her şey benim kontrolümde değildi. Çoğu kişi kadar ya da onlardan

daha fazla çalıştım ve kaydım bunu göstermese bile, tıp fakültesinde başarılı olmak için bu komitenin karşısına benden daha kararlı çıkan kimse olmadığını size garanti ederim."

Geleceğimi ellerinde tutan bu üç kişiye baktım. İkisi beni dinlemiyor gibiydi ve uzun zamandır ilk kez korku ve endişenin bedenimde dolaştığını hissettim. Bu duyguyu biliyordum. Hayatımın ilk on iki yılı böyle geçmişti. Kalbim hızla çarpmaya başladı. Kendimi yeniden o kayıp çocuk gibi hissettim ve şüphe, sisin içindeki duman gibi içimde dolaşmaya başladı. Ben kimdim ki doktor olabileceğimi düşünüyordum? En iyi bilen insanlar bunlardı. Sonra birden kafamın içinde Ruth'un kalbimi açmamı söyleyen sesini duydum. Gözlerimi kapattım ve Ruth'un gülümsemesini gördüm. *Yapabilirsin Jim,* dedi. *Her şeyi yapabilirsin. İçinde sihir var. Bırak çıksın.*

Sonsuza kadar sürecekmiş gibi gelen bir süre boyunca içimi dökmeye devam ettim. Onlara fakir büyüdüğümü ve üniversiteye girmek için verdiğim mücadeleyi anlattım. Onlara annemle babamdan bahsettim. Aileme bakmak için birçok kez okuldan ayrılmak zorunda kaldığımı anlattım. Onlara sadece notlarımı korumak ve kaydımı devam ettirmek için okulda ne kadar çok çalıştığımı anlattım. Tıp fakültesine gitmek için onların karşısına çıkmam bile inanılmazdı ve bunun ne kadar olağanüstü olduğunu görmeleri için elimden gelen her şeyi yaptım. "Yüksek not ortalamasının iyi bir doktor olmakla ilişkili olduğuna dair en ufak bir kanıt olmadığını biliyorsunuz. Yüksek not ortalaması önemsemenizi sağlamaz. Her insan hayatının bir döneminde, kimsenin mümkün olduğuna inanmadığı bir şeyi yapmak için bir şansa ihtiyaç du-

yar. Bugün burada bulunan her biriniz, birileri size inandığı için buradasınız. Çünkü birileri sizi önemsedi. Sizden bana *inanmanızı* istiyorum. Tek istediğim bu. Sizden, olmayı hayal ettiğim kişi olmam için bana bir şans vermenizi istiyorum."

Sözlerimi bitirdiğimde bir an sessizlik oldu. Söylediğim her şeyi dikkate alacaklarını söylediler.

Dekan ayağa kalkıp elimi sıktı. "Jim, sanırım bize çoğu zaman görmezden geldiğimiz bir bakış açısı kazandırdın. Karşımızda oturanın bir dosya değil, bir insan olduğunu unutuyoruz. Birçoğu istediğimiz tüm kriterleri yerine getirmiş olsa da birçok yönden kriterler keyfidir. Karşımıza çıkmak cesaret ister. Paylaştığın şeyi paylaşmak tutku ve cesaret ister. Pes etmiyorsun, değil mi?"

"Hayır efendim," diye cevap verdim. "Pes etmiyorum. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim," dedim odadan çıkarken.

Yanından geçerken sekreter başını kaldırıp bana baktı.

"Nasıl geçti?"

Omuzlarımı silktim. Bunu sadece zaman gösterecekti.

Bana sıcak bir şekilde gülümsedi. "Biraz kulak misafiri oldum. İçimden bir ses her şeyin senin için yoluna gireceğini söylüyor." Bana bir broşür uzattı. "Buna bir göz atmak isteyebilirsin. Son başvuru tarihi geçti, ama sezdiğim kadarıyla senin için son başvuru tarihleri de kabul edilebilir değil."

İlan, Tulane Tıp Fakültesi'nde MEdREP adlı bir yaz programı içindi. Tıp alanında kariyer yapmayı uman azınlık ve ekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilere yönelik bir programdı. Laboratuvar deneyimi kazandıran ve her tıp fa-

kültesi adayının girmesi gereken MCAT sınavına hazırlanmanıza yardımcı olan bir yaz geliştirme kursuydu.

"Teşekkürler," dedim. El ilanına baktım. Tulane Tıp Fakültesi. Tulane hakkında hiçbir şey bilmiyordum, ama o anda geleceğimin anahtarı olacağına dair bir his vardı içimde. Tıp fakültesi hazırlık komitesi bana mümkün olan en iyi tavsiyeyi verdi. Ruth'un sihri yine işe yaramıştı.

Yaz programını aradığımda, karşıma çıkan kişi bana son başvuru tarihinin geçtiğini söyledi. Programın direktörü Dr. Epps ile görüşmek istedim. Ona programa kabul edilmem gerektiğini belirttim. Hikâyemi anlatmama izin verdi ve sonunda şöyle dedi: "Jim, başvurunu gönder. Her şey yoluna girecek." İki hafta sonra MEdREP programına kabul mektubum elimdeydi. Ne yazık ki New Orleans'ta bulunan Tulane'e gitmek için uçak bileti alacak param yoktu. Tesadüfen programa kabul mektubunu aldıktan hemen sonra babamdan bir telefon aldım. Los Angeles'ta hapisteydi ve serbest bırakılmak üzereydi, gelip onu almamı istiyordu. Yemek ve otel odası için paraya ihtiyacı olduğunu çünkü annemin onu eve geri almayacağını ve sokaklarda yatmak zorunda kalacağını söyledi. Sadece yiyecek ve iki hafta sonra ödenmesi gereken kira için param vardı. Bana kısa süre içinde bir çek beklediğini söyledi. *İşte yine başlıyoruz,* diye düşündüm. Ama ona yardım edeceğimi biliyordum. O benim babamdı. Ailemin geçmişini bilen arkadaşım Keith, babamı almam için beni Los Angeles'a götürmeyi teklif etti. Babam aslında iyi görünüyordu çünkü birkaç haftadır hapisteydi ve bu süre zarfında ayıktı. Onu şehrin varoş bölgesine götürdük ve iki haftalığına bir

oda kiraladık, ben de ona 200 dolar verdim. Ona Tulane'deki yaz programından bahsettim ve o da gülümseyerek benimle gurur duyduğunu söyledi. Bana teşekkür etti. Tulane'e gitmek için ödemeyi nasıl yapacağımı hâlâ bilmiyordum ama iki hafta sonra bir zarf geldi, üzerinde babama ait olduğunu anladığım bir yazı vardı ve içinde bana 1.000 dolarlık bir çek imzalamıştı. Babam New Orleans'a gidebilmem için bana son kuruşunu vermişti. Ağladım. O yaz programı dönüştürücü oldu. Beni laboratuvar araştırmalarıyla tanıştırdı ve tıp fakültesi öğretim üyeleriyle tanışmamı sağladı. Beni MCAT sınavına hazırladı ve mülakata girme deneyimi kazandırdı. Yoğun çalıştığım bir yazdı ama tamamen odaklanmıştım ve gerçekten mutluydum. Doktor olacaktım. Bundan emindim.

Sonbaharda Tulane'e başvurdum ve endişeyle bekledim. MEdREP programı sırasında ve MCAT sınavlarında başarılı olduğumu biliyordum, ancak not ortalamam nedeniyle başvurumun başvuranların büyük çoğunluğuna kıyasla rekabetçi olmadığını biliyordum. Ayrıca iki işte birden çalışıyordum ve uzun çalışma saatleri beni zorluyordu. Odaklanmak çok zordu. Tam bu sırada annemden bir telefon aldım. Babam aşırı derecede içki içiyordu ve aniden bir Greyhound otobüsüyle Kentucky'deki ailesini ziyarete gitmeye karar vermişti. Yanına hiçbir şey almadığı, iki haftadır kendisinden haber alınamadığı ve Kentucky'de de ortaya çıkmadığı için endişeleniyordu. Babam zaman zaman ortadan kaybolsa da tekrar ortaya çıkmadan ya da ondan veya bir hapishaneden haber almadan bu kadar uzun süre ortadan kaybolduğu bir zamanı hatırlayamıyordum. Artık bunu da endişe listeme eklemiştim. Annem

birkaç gün sonra tekrar aradı ve babamın Johnson City, Tennessee'deki gazi hastanesinde olduğunu söyledi.

* * *

Akşam vaktiydi ama hemen hastaneyi aradım ve nöbetçi doktorla konuştum. Babam yoğun bakım ünitesinde yüksek dozda antibiyotik alıyordu ve solunum cihazına bağlıydı. Komutlara sadece kesik kesik yanıt veriyordu. Ciddi bir zatürreesi vardı ve ciğerlerine oksijen vermekte zorlanıyorlardı. Doktor, babamın yanıt veriyor gibi göründüğünü, yine de her şeyin yolunda gittiğini belirtti. Bana biraz daha hayatını ve tıbbi geçmişini sordu. Babam hakkında çok az şey bildiğimi fark ettim. Devam eden herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığını bilmiyordum. İlaç kullanıp kullanmadığını, hiç ameliyat olup olmadığını, alerjisi olup olmadığını bilmiyordum... Tek bildiğim içki içtiğiydi. Babam hakkındaki tüm bilgim içki içmesiyle ilgiliydi.

Telefonu kapattığımda, onunla oturup konuştuğumuz ya da birlikte bir şeyler yaptığımız zamanları düşünmeye çalıştım. İçkiyle ilgili olmayan bir şey. Sadece belirsiz, flu anılar vardı. Tutunabileceğim hiçbir şey yoktu. Akrabalarını görmek için otobüse binmiş ve onlara hiç ulaşamamıştı. O otobüste ne yapmıştı? Ne arıyordu? Neden böyle bir zamanda bu kadar uzağa gitmeyi seçmişti? Bunlar beyhude sorulardı ve nihayetinde uzak bir hastanede yapayalnız kalmasına neden olan şeyin içki içmesi olduğunu biliyordum.

Yatağımın kenarına oturup ağladım. Oraya gitmem gerekiyordu ama param yoktu. Annemin hiç parası yoktu. Sınavlarım yaklaşıyordu. Sonraki birkaç gün endişelenmekle geçti.

Birkaç kez hastaneyi aradım. Artık bilinci yerinde değildi ve organları iflas ediyordu. Doktor bana prognozun kötü olduğunu ve muhtemelen öleceğini söyledi. Oda arkadaşım bana uçak bileti için borç para vermeyi teklif etti. Ayarlamaları yaptım ve ertesi gün öğlen yola çıkmayı planladım. Oraya vardığımda ne yapacağıma dair hiçbir fikrim yoktu. Sadece babamın yalnız kalmasını istemiyordum.

Uykuya daldım ama huzursuzdum. Daha önce hiç uçağa binmemiştim. Gideceğim yer hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Korkmuştum. Yorulmuştum. Sonunda uykuya daldım, derin bir uykuya. Birden uyandım. Beni neyin uyandırdığından emin değildim. Sadece ayaktaydım ve gözlerim açık bir şekilde uyanıktım. Etrafıma bakındım ve yatağımın ucunda babam duruyordu. Bana baktı. İyi görünüyordu. Aslında onu uzun zamandır görmediğim kadar iyiydi. Sakindi ve yüzünde gülümseme olmasa da nezaket dolu, kabul eden bir ifade vardı. Sonra konuşmaya başladı: "Merhaba evlat. Veda etmeye geldim. Olmak istediğim gibi bir baba olamadığım için özür dilerim. Yanında olamadığım için üzgünüm. Her birimizin bir yolu var. Ben kendiminkini seçtim. Seninle gurur duyduğumu ve seni çok sevdiğimi bilmeni istiyorum. Artık gitmem gerekiyor. Seni sevdiğimi unutma. Elveda oğlum." Ben de "Ben de seni seviyorum baba," dedim. Sonra gitti.

Doğruldum. Rüya mı görüyordum, yoksa gerçek miydi, emin değildim. Ne düşüneceğimi bilemedim. Orada öylece oturup onu gördüğümde ona sarılacağımı ve her şeyin yolunda olduğunu söyleyeceğimi düşündüm. Onu sevdiğimi. Telefon çalıp beni uyandırana kadar tekrar uykuya daldım. Yarı uyanık

bir halde telefonu yavaşça açtım. Arayan babamın doktoruydu. Bana babamın bir saat önce vefat ettiğini ve üzgün olduğunu söylemek istiyordu. Ölmeden hemen önce gözlerini açıp gülümsediğini söyledi. Öldüğünde hiç acı çekmediğini bilmemi istedi. Ona teşekkür edip telefonu kapattım. Annemi aradım ve ikimiz de ağladık. Babamın elinden gelen her şeyi yaptığını, özünde iyi bir adam olduğunu ve beni çok sevdiğini söyledi.

Babam beni seviyordu.

Beni sevdiğini biliyordum.

Ben de onu seviyordum.

UC Irvine'deki komitenin karşısına çıktıktan bir yıldan kısa bir süre sonra ve babamın vefatından iki hafta sonra Tulane Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne kabul edildim. Kabul mektubunu aldığımda yatak odama gittim ve yatağın kenarına oturup zarfı yavaşça açarken babamı düşündüm. O gece beni ziyaret edip vedalaşırken bulunduğu yere baktım. Benimle gurur duyduğunu biliyordum. Tıp fakültesi hazırlık komitesiyle yaptığım görüşmede belirtildiği gibi, mezun olmak için yeterli derecem yoktu, yine de mezuniyet töreninde 1977'nin diğer mezunlarıyla birlikte törene katıldım. Tıp fakültesine kabul edilmem diplomamı almam koşuluna bağlıydı. İlk yılımda bir intihar girişiminden sonra anneme bakmak için eve dönmüştüm ve tüm derslerimi bırakmak zorunda kalmıştım. Sonuç olarak seçmeli üç biyoloji dersim eksik kalmıştı. Sonbaharda tıp fakültesi başlamadan önce bunları tamamlamamın hiçbir yolu yoktu. Çok şeyin üstesinden gelmiştim ve şimdi hepsi risk altındaydı. Ne yapacağımı bilemedim, sonra yapabilece-

ğim tek şeyin gerçeği söylemek olduğunu fark ettim. Telefonu elime alıp Tulane'i aradım ve tıp fakültesinin kabul kaydıyla ilgilenen dekanla görüşmek istedim. Sonsuzluk gibi gelen bir süre bekledikten sonra telefona yanıt verdi. Kim olduğumu çok iyi biliyor gibiydi. Durumu anlattım ve bir sessizlik oldu. Bir sonsuzluk daha. Sonra konuşmaya başladı, "Jim, seni Tulane'de istiyoruz. Eğer Irvine eksik seçmeli derslerini tamamlamak için tıp fakültesinden kredi almana izin verirse, o zaman hazırsın demektir." Milyonlarca kez teşekkür edip telefonu kapatmış olmalıyım. Sonrasında olanlar inanılmazdı. Derslerini bıraktığım profesörlere tıp fakültesine kabul edildiğimi, ancak ailevi bir acil durum nedeniyle son dönemde derslerimi bırakmak zorunda kaldığımı ve gerekliliği yerine getirmek için bir tıp dersini almama izin vermeyi düşünüp düşünmediklerini sordum. Hepsi de hemen kabul etti ve kabul edilmemden dolayı beni tebrik etti. Sonradan fark ettim ki hepsi de çok iyi bir not ortalamam ve MCAT puanım olduğunu varsaymışlardı, elbette seçmeli dersi tamamlamadığımı görmezden gelip tıp fakültesinden bir dersle değiştireceklerdi.

Bazen kurallar ve kriterler son derece önemlidir, ancak çoğu zaman keyfidirler ve yalnızca sayıları elemek, fırsatları sınırlamak işlevi görürler. A almak ya da lisans diplomasına sahip olmak doktor olmanın önünde keyfi bir engeldi. Mükemmel bir doktor olmak için doğuştan gelen bir zekâya ve kararlılığa sahip olduğumu biliyordum.

Şimdi bunu kanıtlama zamanıydı.

SEKİZ:

BU BEYİN AMELİYATI DEĞİL

Beyin cerrahı olmayı hiç planlamamıştım. Planım plastik cerrah olmaktı; kafatası ve yüzle ilgili bozukluğu olan çocuklardan etkilenmiştim ve cerrahinin teknik karmaşıklığı beni cezbetmişti. Yüz deformiteleri olan çocukların fotoğraflarını görmek beni çok etkiledi. Dünyadan saklayamadıkları yaraları olan ve sürekli olarak başkalarının şekil bozukluklarına sırt çevirdiğini görmek zorunda kalan bu çocuklara karşı özel bir empati duyuyordum. Ama aynı zamanda estetik plastik cerrahiyi gerçekten seviyordum ve zamanın bir kısmında çocuklarla ilgilenen bir üniversite profesörü olduğumu ve daha sonra zengin özel plastik cerrahi müşterilerimi görmek için Beverly Hills'teki ofisime gittiğimi hayal ettim. Ayrıca zengin ve ünlülerin plastik cerrahı olmak çok iyi para kazandırıyordu, dahası çok çekici kadınlarla tanışacaktım.

İlk yıl tıp fakültesinin masraflarını karşılamak için bir burs almıştım ve birinci sınıftan sonra ordudan da bir burs aldım. Ülkeme hizmet etmek için büyük bir sorumluluk hissediyordum ve borcumu ödemek istiyordum. Lancaster üzerinde uçan ve ses duvarını aşan Chuck Yeager olma hayallerimi, bir

Kolluk Kuvvetleri Kâşifi üniforması giymekten duyduğum gururu çok canlı bir şekilde hatırlıyordum. Üniversite sırasında öğrendiğim bir şey, ses duvarını aşan ilk güzide kişinin Yeager olmadığı, bu onurun Slick Goodlin adında bir adama ait olduğuydu. Goodlin'le ilgili sorun, uçağı uçurmak için 150.000 dolar -1947'de çok büyük bir meblağ- ücret talep etmesiydi. Ancak Yeager bunu para için yapmak istemiyordu. Macera arayışı ve keşif ruhuyla ses duvarını aşmak istiyordu. Sınırları zorlandığında insanın neleri başarabileceğini görmek istiyordu. İki kırık kaburga kemiğine ve o kadar çok acıya rağmen, uçağın kapağını kapatmasına yardım etmesi için bir süpürge sapı takmak zorunda kalmasına rağmen yılmayacaktı.

Ben kimdim? Oscar Wilde'ın tarif ettiği gibi "her şeyin bedelini ve hiçbir şeyin değerini bilmeyen" adam mıydım? Hayatımın büyük bir bölümünü içimdeki Slick Goodlin ile Chuck Yeager'ı uzlaştırmaya çalışarak geçirdim. Benim gibi mücadele eden, acı çeken başkalarıyla empati kurdum ve onlara yardım etmek istedim. Ama aynı zamanda başarı da istiyordum. Ruth'un sihrini uygulamak beni buraya kadar getirmişti ve olmak istediğim yere giden yolun sadece bir parçası olduğumu bilerek her gün pratik yapmaya devam ettim. Şöhret ve servet istiyordum. Başkalarının örnek aldığı biri olmak istiyordum. Dünyanın en iyi cerrahı olmak istiyordum.

Ordu, tıp fakültesindeki tüm eğitimimi ve masraflarımı karşılamayı kabul edince ben de orduda doktor olarak hizmet etmeyi kabul ettim. ABD Ordusu'nda toplam dokuz yıl görev yaptım ve sonunda Binbaşı James Doty oldum.

* * *

Tıp okulu deneyimim üniversite deneyimime hiç benzemiyordu. Akademik olarak hiçbir zorluk yaşamadım ve insan vücudunun anatomi, histoloji, fizyoloji gibi inceliklerini incelemek için doğal bir yeteneğim olduğunu keşfettim. Bir kişinin ezberleyebileceğinden daha fazla bilgiyi ezberlemek, her birinci sınıf tıp öğrencisinin mücadelesidir. Şimdi biliyorum ki sihir dükkânında öğrendiklerimi yıllarca uygulamış olmam beynimi geliştirmiş, böylece birçok öğrenci arkadaşımdan daha kolay ezberleme yeteneğine sahip olmuştum. Çalışmalarıma çok daha uzun süre odaklanabiliyordum ve tıp ders kitaplarını okurken zihnimin dağılmasından hiç şikâyet etmiyordum. Kemiklerden sinirlere ve tıbbi çizelgelerin nasıl yazılacağına kadar her şeyi hatırlamamıza yardımcı olması için anımsatıcılar verildi. Bazıları aptalcaydı, örneğin hangi kafatası sinirlerinin duyusal, motor ya da her ikisi olduğunu hatırlamak için kullanılan anımsatıcı gibi, *Bazıları Parayla Evlen Diyor Ama Kardeşim Büyük Beyin Daha Önemlidir Diyor.* Diğer anımsatıcıları hatırlamak orijinal bilgileri hatırlamaktan daha zordu, kafatasının gerçek sinirleri için OOOTTAFVGVAH gibi.

Bazı standart anımsatıcıları kullandım, bazen kendim uydurdum ve bazen de onları kullanıyormuş gibi yaptım, oysa aslında üzerinde çalıştığım bilgiler ihtiyacım olduğunda bilincime akıyormuş gibi görünüyordu. 2013 yılında Santa Barbara'daki California Üniversitesi araştırmacıları tarafından yapılan bir çalışmada, odaklanılmış dikkat meditasyonu eğitiminin sadece iki haftalık bir uygulamadan sonra lisans öğrencilerinde hafızayı, odaklanmayı ve genel bilişsel işlevi

geliştirdiği, bunun da GRE* puanlarındaki ve diğer hafıza ve odaklanma testlerindeki iyileşmelerle ölçüldüğü tespit edilmiştir. Bu çalışmanın benim için şaşırtıcı olan yanı, araştırmacıların 2013 yılında uyguladığı uygulamaların benim 1968 yılında Ruth ile yaptığım uygulamaya oldukça benzer olması. GRE sınavına hazırlık ve kurslar için ne kadar para harcanıyor? Bir meditasyon uygulamasının çalışmaya yardımcı olmasının en güzel yanı tamamen ücretsiz olması.

Ordu bursu bana tıp fakültesinden sonra staj garantisi veriyordu ama ihtisas garantisi vermiyordu. Sivil dünyada bu iki şey birbirine bağlıydı ama ihtisas için başvurmam gerekecekti. Tulane'i 1981'de bitirdikten sonra, daha önce öğrenciyken rotasyon yaptığım Hawaii'deki Tripler Ordu Tıp Merkezi'nde esnek bir stajı kabul ettim. Esnek staj, sadece genel cerrahi yerine çeşitli cerrahi uzmanlık alanlarına odaklanacağım anlamına geliyordu. Pediatri, kadın hastalıkları, jinekoloji, dahiliye ve genel cerrahinin yanı sıra beyin cerrahisinde de rotasyonlar yaptım. Bu geniş ve çeşitli deneyimin eğitimim için daha faydalı olacağını düşündüm, ancak fark etmediğim şey, esnek bir staj yaptığınızda genel cerrahi ihtisasına başvurduğunuzda sizi dezavantajlı duruma düşürecek olmasıydı çünkü sadece cerrahiye ve alt uzmanlık alanlarına odaklanmamış oluyordunuz. Birçok alanda geniş bilgi sahibi olmak aslında şansımı azaltıyordu. Planım hâlâ çocuklar için plastik cerrah olmaktı, bu da genel cerrahi ihtisasını, ardından plastik cerrahi ihtisasını, sonradan kraniyofasiyal ihtisasını gerektiriyordu. Bir planım vardı. An-

* GRE, okuduğunu anlama, yazma ve matematik gibi alanlarda soyut düşünmeyi ölçen standartlaştırılmış bir lisansüstü program yetenek testidir. (Çev. n.)

cak genel cerrahi ihtisası için on iki kişi yarışıyorduk ve esnek staj yapan tek kişi bendim. İhtimaller benim lehime değildi. On bir meslektaşım bana genel cerrahi ihtisasına girmemin mümkün olmadığını söyledi ve dezavantajımdan dolayı açıkça mutluydular. Diğerlerinin hoşuna gitmeyecek şekilde amacıma çok yoğunlaşmıştım ve istediğim her şeyi gerçekleştirebileceğime olan büyük inancım kibir olarak algılanıyordu. Neden başarısız olmamı istiyor gibi göründüklerini şimdi anlıyorum.

İhtisas için başvuru kasım ayındaydı, ben de herkes gibi genel cerrahi ihtisasına başvurdum. Ancak nisan ayında beyin cerrahisi rotasyonum vardı. Beyin cerrahisi rotasyonumdaki sorumlu insanlar herhangi bir rotasyonda karşılaşabileceğim en iyi insanlardı. Beyin cerrahisi büyüleyiciydi; beyin üzerinde çalışmak zorlu ve hassas bir işti, ayrıca bana çoğunlukla göğüs ve karınla ilgili olan genel cerrahide bulamadığım bir heyecan veriyordu. Daha önce kimsenin gitmediği yerlere, bizi insan yapan şeyin en derin girintilerine gitmekle ilgili beni çağıran bir şey vardı. Hâlâ deformiteleri olan çocuklara yardım etmek istiyordum ama beynin gizemlerini keşfetmek beni çağıran yeni bir arayış gibiydi. Üniversiteye ve tıp fakültesine gitmek istediğim gibi bir beyin cerrahı olmak istiyordum, ancak bunu yapmak için genel cerrahi ihtisası değil, beyin cerrahisi ihtisası yapmam gerekiyordu. İstersem beyin cerrahisi yapabileceğimi ve yine de plastik cerrahi ve kraniyofasiyal ihtisası yapabileceğimi biliyordum. Mükemmeldi.

Tripler'daki beyin cerrahisi başkanı beni buna teşvik etti.

"Teknik olarak çok yeteneklisin Jim. Beyin cerrahisi okumalısın. Senin beyin cerrahisine gitmen *gerekiyor*."

"Bu harika," diye cevap verdim. Bu sözler sayesinde kendimle gurur duyuyordum. Bir beyin cerrahı olacaktım.

"Mesele şu ki" diye ekledi, "orduda yılda sadece bir beyin cerrahı yetiştiriyorlar ve üç yıllık bir yığılma var. Beklemek zorundasın. Stajından sonra listenin başına geçip ihtisasına başlayana kadar seni birkaç yıllığına genel sağlık görevlisi olarak sahaya gönderecekler."

"Üç yıl mı?" diye sordum.

"Sadece üç yıl."

"Üzgünüm ama bunu kabul edemem."

Bana güldü. "Buna vaktini ayırmak zorundasın Jim."

"Bu saçmalık ve kabul edilemez," dedim fazlasıyla tutkulu bir şekilde, çizgiyi aştığımın farkındaydım.

"Bu işler böyle yürür. Bu saçmalık değil. Ordu böyle."

"Ama bu benim için kabul edilemez," dedim.

Başını salladı ve beni ofisten dışarı çıkardı.

Ordudan otuz gün uzakta olacağım tatil zamanım yaklaşıyordu, bu yüzden Tripler'dan ayrılarak bir ayı geçirmek üzere Walter Reed'e gittim. Sonunda gitmeyi planladığım yer burasıydı, bu yüzden kendi zamanımda beyin cerrahisinde rotasyon yaptım ve çok başarılı oldum. "Tatilim" bitmeden beyin cerrahisi başkanıyla görüştüm.

"Seni sevdim Jim, rotasyonun boyunca olağanüstü bir iş çıkardın. Burada mükemmel bir asistan olacağını düşünüyorum."

"Teşekkür ederim," dedim. "Sanırım bu sonbaharda başlayacağım anlamına geliyor."

"Jim, en az üç yıllık bekleme süresinin olduğunu biliyorsun. Üç yılın sonunda seni yerleştireceğim. Minnettar olma-

lısın çünkü o yeri isteyen dört kişi var zaten. Ayrıca resmi olarak başvurmadın bile."

Doğrudan gözlerinin içine bakarak, "Üç yıl beklemek kabul edilebilir bir şey değil," dedim. "Eğer gelecek yıl beni kabul etmezseniz bu yapacağınız en büyük hata olur. Üç yıl beklemeyeceğim. Özür dilerim, kaba ya da küstah olmak istemem ama bunu kabul edemem."

Geç de olsa beyin cerrahisi ihtisasına başvurdum. Kendi sihrimin gücüne inanıyordum.

Tripler'a geri döndüm ve genel cerrahi başkanına beni düşündüğü için minnettar olduğumu ama Walter Reed'de beyin cerrahisi ihtisası yapacağım için genel cerrahi başvurumu geri çektiğimi söyledim.

Resmi cevabı, "İmkânsız, giremezsin," oldu. "Geri çekmene izin vermiyorum. Bu programa şimdiye kadar başvuran en iyi grup bu ve sen de onlardan birisin. Gitmene izin vermeyeceğim."

"Tamam," dedim, "ama size genel cerrahi ihtisası yapmayacağımı ve Walter Reed'de olacağımı söylüyorum."

Stajımı Walter Reed'deki beyin cerrahisi ihtisasımı hayal ederek bitirdim. Her sabah ve her gece zihnimde kendimi orada görüyordum. Sonuç hakkında endişelenmiyordum, ne istediğimi gözümde canlandırmayı ve kendimi sonuçtan soyutlamayı öğrenmiştim. Öyle ya da böyle olacaktı. Tek bildiğim buydu. Başlangıç yaptım ve ayrıntıların nasıl olması gerekiyorsa öyle gelişeceğine güvendim.

Anlaşıldığı üzere, detaylar biraz müstehcendi. Bir sonraki yıl kabul edilen adam Walter Reed'de bir hemşireyle ilişki

yaşamaya başlamıştı. İkisi ayrılmış ve adam onu takip etmeye başlamıştı. Görünüşe göre işin içinde başka sorunlar da varmış ve beyin cerrahisi başkanı ihtisas başvurusunu iptal etmişti. Geri kalan zamanını Güney Kore'de genel sağlık subayı olarak orduda geçirmek üzere yeniden atandı. Gelecekte beyin cerrahisi ihtisası için düşünülen diğer kişiler görevlerini başka bir yerde tamamlamaya kararlı olduklarından pozisyon için yedek yoktu. Domino taşları devrilirken bir anda ayakta kalan tek kişinin ben olduğu ortaya çıktı.

Bunun gözümde canlandırmamın bir sonucu mu, şanslı bir dizi koşul mu, yoksa başka bir şey mi olduğunu bilmiyorum. Tek bildiğim bir kez daha her şeyin yolunda gittiğiydi.

Tripler'daki genel cerrahi programından ve Walter Reed'deki beyin cerrahisi programından kabul mektubumu aynı gün aldım. Genel cerrahi başkanı dördümüzü de kabul etmiş ve mektuplarımızın geldiği gün bizi ofisine çağırmıştı.

"Dördünüzün de Tripler'daki dört kontenjan için ilk tercihim olduğunuzu ve bu sınıfın şimdiye kadar gördüğüm en iyi stajyer sınıfı olduğunu bilmenizi isterim."

Kabul edilen diğer üç kişiye baktım. Aynı zamanda cerrahi başkanı da olan genel cerrahi başkanının gururunu okşamak için ellerinden geleni yapmışlardı. Saç kesimlerinin düzenli olmasına ve ayakkabılarının cilalı olmasına dikkat etmişlerdi. Benim derdim bunlar değildi. Olabileceğim en iyi stajyer olmak istiyordum ve çoğu zaman saçlarım çok uzun, ayakkabılarım da cilasız oluyordu. Yalakalıkta da hiç iyi değildim. "Sizi subaylar kulübüne götüreceğim ve kutlama yapacağız."

Kutlamayı ve tebrik için sırt sıvazlamayı yarıda kestim. "Efendim," dedim, "bu görevi kabul edemeyeceğimi bilmenizi isterim."

Bana baktı. "Sebep nedir?" diye sordu. Kabul edildikten sonra kimse reddetmezdi.

"Walter Reed'de beyin cerrahisi ihtisasına kabul edildim."

Yüzü kıpkırmızı oldu. Nutku tutulmuştu. "Sizi uyarmaya çalıştım," dedim. "Başvurumu geri çekmenizi söyledim." Ayağa kalkıp ona selam verdikten sonra dışarı çıktım.

* * *

Walter Reed'deki başkan bir aylık rotasyonum sırasında beni sevdiğini söylemişti ama onun için beladan başka bir şey olmadığım ortaya çıktı. Kıvrak zekâlıydım ve dilimi bir silah olarak kullanabiliyordum. Walter Reed'de bunu sık sık yaptım. Ne olursa olsun ayağa kalkıp doğruyu söylemek zorunda hissediyordum ve bu açık sözlü dürüstlük asistan olarak bana pek yardımcı olmadı.

Kibirli biri haline gelmiştim. İstediğim her şeyi elde etme süreci ve beyin cerrahisindeki teknik uzmanlığım daha önce hiç olmadığı şekilde kendimi önemli ve özel hissettiriyordu. On iki yaşında öğrendiğim ve on yılı aşkın süredir uyguladığım sihir kendimi yenilmez hissetmeme neden oluyordu. Sık sık başım derde giriyordu. Henüz sağduyulu olmayı ya da muhakeme becerisini öğrenmemiştim. Başkanımla çoğu zaman başkalarının önünde çatışmaya giriyordum. Daha çömez bir asistanken bile doktorluğu çok ciddiye alıyordum. Hastalarımı, asistanlık hiyerarşisi ve politikasını önemsediğimden daha fazla önemsiyordum. Ancak bu tavrım üstlerimi bana karşı ya-

bancılaştırdı ve sonunda başkanım benden hiç hoşlanmamaya başladı çünkü hoşuma gitmeyen ya da mantıklı olduğunu düşünmediğim kurallara uymayı reddediyordum. Fakültenin ve kıdemli asistanların birçoğunun ben de dahil olmak üzere asistanlara zorbalık yapma ve onları küçümsemelerini umursamıyordum ve bu bana Lancaster'daki çocukluğumu fazlasıyla hatırlatıyordu. Kendimi ve başkalarını nasıl savunacağımı biliyordum. Bunu da her fırsatta yaptım.

Noel'den hemen önce, ihtisasımın ilk yılında bir değerlendirme için çağrıldım. Başkan masasındaydı ve tüm uzman doktorlar odadaydı.

"Değerlendirmenizin üzerinden geçmek istiyoruz," diye başladı başkan. "Ciddi endişelerimiz var ve hastalarla ilgilenme biçiminize dair şüphelerimiz mevcut."

Hemen ayağa kalkıp, "Orada durun," dedim. "Tıbbi yardımımla ilgili sorular varsa, belgeleri görmek istiyorum. Doktorluğu ciddiye alıyorum ve kanıt olmadan bu tür suçlamaları kabul etmeyeceğim." Annemin umursamayan doktorlar tarafından kötü muamele görmesini izleyerek çok uzun yıllar geçirmiştim. Onun kovulduğunu gördüm. Ailem kovulmuştu. Hastalarıma ne kadar değer verdiğimi biliyordum. Onların hikâyelerini dinledim. Bakımlarıyla ilgili her şeyi iki kez kontrol ettim. Mesai saatleri dışında gelip başuçlarında oturdum. Yanıldığını biliyordum.

Odada sessizlikten başka bir şey yoktu. Başkan masasındaki bazı kâğıtları beceriksizce karıştırmaya başladı.

"Şey," diye kekeledi. "Aslında bununla ilgili değil. Aslında senin tutumunla ilgili. Agresif olduğun için gerçekten bura-

da olmak istemediğini düşünüyoruz ve seni gözetim altında tutmaya karar verdik. Önümüzdeki altı ay boyunca seni değerlendireceğiz. Eğer performans gösteremezsen seni ihtisas programından çıkaracağız."

Bir yüzden diğerine baktım. Kimse benimle göz göze gelmedi.

"Eğer beni atmak istiyorsanız atın. Hemen şimdi. Deneme süresi kabul edilemez. Bunu yapmayacağım. Hayatımda hiçbir şey için deneme süresine maruz kalmadım ve şimdi de bunu yaşamak istemiyorum."

Dilleri tutulmuştu. Beni işten çıkaramazlardı ve bunu bildiklerini biliyordum. Hastalardan ve fakülteden aldığım tüm değerlendirmeler olağanüstü olduğu için bunu yapmak zor olurdu. Sadece başkan benim için olumsuz bir değerlendirmede bulunmuştu. Ayrıca bu çok büyük bir utanç olurdu.

"Dışarıda bekle, bir karar verdikten sonra seni tekrar çağıracağız."

Bir buçuk saat boyunca ofisin dışında oturdum. Gözlerimi kapatıp nefesime odaklandım. Kendimi sakinleştirmeye ve Ruth'un bana öğrettiklerine güvenmeye çalıştım.

Beni tekrar içeri çağırdıklarında, başkan boğazını temizledi ve açıklamasını yaptı. "Seni deneme süresinden muaf tutmaya karar verdik ama seni izleyeceğiz. Yakından."

Yüksek sesle gülmemek için kendimi zor tuttum. Beni zaten yakından izliyorlardı ve üstlerime karşı tutumum iyi olmasa da hastalarla olan ilişkim ve bir hekim olarak yeteneğim kınamanın çok ötesindeydi. Kibirliydim ve hâlâ sadece yenilmez olduğuma değil, Ruth'un bana öğrettiği sihrin beni asla

yarı yolda bırakmayacağına da inanıyordum. Aslında Ruth'tan işin tekniğini öğrendiğimi ama onun öğretisinin özünü kaçırdığımı şimdi anlıyorum.

"Peki, tamam," dedim. "Bu bir plana benziyor."

Yıllarca başkanıma düşmanlık ettim. Mükemmel bir beyin cerrahisi asistanıydım. Bunu o da biliyordu, ben de biliyordum. Hiçbir zaman resmi olarak gözetim altında tutulmadım ama mezun olduğumda elimi sıkarak kulağıma doğru eğilip, "Bilmeni isterim ki tüm bu süre boyunca zihnimde gözetim altındaydın," dedi.

Hiç alçakgönüllü değildim ve beyaz önlük içindeki başarım aklımı başımdan alıyordu.

İhtisas ciddi bir işti, ancak ara verdiğimizde sonuçları hakkında hiçbir düşüncemizin olmadığı bir partiydi. Çok çalıştım ve çok eğlendim. Kendimi yok edilemez hissediyordum. Yenilmez. Tıpkı yıllarca hayal ettiğim gibi, beyaz bir önlük giyiyordum. Ben Dr. Doty'ydim.

Hiçbir şey beni durduramazdı.

1980'lerin ortalarındaki ihtisaslaşma şimdikinden bile daha yorucuydu, bir tür tıbbi eğitim kampıydı; nöbette geçirilen zaman yirmi dört saate kadar çıkıyordu. Uykusuzduk, sürekli inceleme ve baskı altındaydık. İhtisasın zihinsel ve fiziksel gerekliliklerine ara verip biraz stres atmak normal hale gelmişti. Bazı meslektaşlarım olması gerekenden daha fazla içmeye başladı, hem onlardaki hem de kendimdeki belirtileri fark ettim. Alkolizmin neye benzediğini çocukluğumdan beri biliyordum ama ara sıra çok fazla içmek ile alkol bağımlılığı arasındaki ince çizgide denge kurmaya çalışıyordum. Nadir

izinlerimde parti yapmanın kontrolden çıkmak olmadığını söyledim kendime. Bir asistan olarak hayatın baskısıyla taleplerinden kaçmak için zaman zaman içimdeki genetik çekimi hissedebiliyordum ama ben babam değildim. Asla babam olmayacaktım.

Yavaş yavaş meditasyonu ve imgelemeyi bıraktım. Uzun vardiyalarda çalışmak bana her sabah ve akşam pratik yapacak zaman bırakmıyordu. İlk başta birkaç günde bir kaçırmaya başladım, sonra haftada sadece bir kez pratik yaptım. Sonunda hiç zamanım olmadığını hissettim. Listeme bir şeyler eklemeyi de bırakmıştım. Ne istediğimi tam olarak biliyordum ve sihir gösterimin büyük finalinin ne kadar yakın olduğunu da biliyordum. İnsan vücudunun en önemli kısmını ameliyat etmekle görevlendirilen elit uzmanlardan biri olarak beyin cerrahı olmak üzereydim. Beyin her şeyi yönetiyordu ya da ben öyle sanıyordum ve ben de beyni yönetiyordum. Ruth'un sihrinden öğrenecek başka bir şey kalmamıştı.

Bir akşam dördümüz dışarı çıkmaya ve özellikle yorucu bir rotasyonun bitişini kutlamaya karar verdik. Yakın bir gruptuk. Birlikte çalışıyor, birlikte yemek yiyor, kafeteryada birlikte kahve içiyorduk. Travmatik bir olayı ya da doğal bir felaketi birlikte atlatan insanlar gibi birbirimize bağlanmıştık. Hepimiz aynı savaşta yan yana savaşıyorduk. Hayatımızda başka kimseye ayıracak vaktimiz olmadığından en iyi arkadaşlar ve bir nevi aile olmuştuk.

Üzerimizdeki baskı çok fazlaydı ve bu baskıyı hafifletme yöntemimiz de çok fazlaydı. Hastanede çalışırken görmemeyi dilediğiniz şeyleri görüyordunuz ve bu görüntüleri zihniniz-

de bulanıklaştırmanın sihirli formülünün çok miktarda alkol, kokain, yüksek sesli müzik ve yarı çıplak kadınların bir karışımı olduğunu keşfettik. Bu sırayla olması şart değildi.

O akşam saat sekiz civarında hastanenin yakınındaki bir striptiz kulübünde içmeye başladık. Sanki gerçekten çöpe atacak parası olan adamlarmışız gibi dansçılara para atıyorduk. Daha sonra bir İspanyol restoranına geçtik ve burada paella ve kızarmış ekmek üzerinde servis edilen bir tür kurutulmuş et olan jamón serrano yedik. Bir çeşit İspanyol şarabından bolca içtik. Kokainin ne zaman ortaya çıktığından emin değilim ama restoranın duvarından antika kılıçları çekip bir ölüm kalım düellosuna giriştikten sonra hepimiz apar topar dışarı atıldık.

Ekim ayında nemli bir geceydi ve restorandan çıkarken başımı sise çevirdiğimi ve serin ıslaklığını yanaklarımda hissettiğimi hatırlıyorum. Hastaneden kurtulmak iyi hissettirdi. Hayatta olmak iyi hissettirdi. Ben olmak iyi hissettirdi. Kafayı bulmak iyi hissettirdi.

Dördümüz boş bira kutularıyla dolu arabaya doluştuk. Karanlık gecede bangır bangır çalan müzik eşliğinde ilerledik. Mutlu bir sersemliğe sürüklendiğimi hissettim. Sonra kafamın içinde bir ses duydum. "Emniyet kemerini tak. Hemen!" Sarsılarak uyandım ve etrafıma bakındım. Ön koltuktaki arkadaşım yüksek sesle şarkı söylüyor ve bira kutularını camdan dışarı fırlatıyordu. Arabayı kullanan arkadaşım detone bir şekilde şarkıya eşlik ederek başını sallıyordu. Arka koltukta oturan yanımdaki arkadaşım ise uyuyordu. Hiçbiri bana emniyet kemerimi takmamı söylememişti.

Araba 1964 model kırmızı bir Ford Fairlane'di; bir arkadaşımın annesine ait bir klasikti. Hiçbirimiz lastiklerin dişlerinin aşınmış olduğunu bilmiyorduk. Arka koltukta kemerler vardı ve yoldaki keskin bir viraja girdiğimizde benimkine uzandım. Araba ıslak asfaltta kayıp yanlamasına karşı şeride doğru savrulmaya başladı. Merkezkaç kuvveti beni kemere doğru iterken emniyet kemerinin gerildiğini hissettim, sonra bir rüyadaymışım gibi büyük bir ağaca önden çarpmamızı izledim.

Sonra her şey karardı.

İniltiler beni kendime getirdi. Arabanın sürücü tarafındaki ıslak kaldırımda yatıyordum. Arabadan dışarı mı fırlamıştım, yoksa arkadaşlarım mı beni sürüklemişti bilmiyorum. Arabayı kullanan arkadaşım direksiyona eğilmiş, hareket etmiyordu. Sırtımda yakıcı bir acı hissettim, bacaklarım uyuşmuştu. Onları hareket ettirmeye çalıştım ama işbirliği yapmıyorlardı.

Kusmaya başladım, ayağa kalkmaya çalıştım. Arkadaşlarımın konuşmalarını duydum. *Rock Creek Parkı. Birkaç kilometre uzakta. Birimizin gitmesi gerek. Benim dizim. Sen onunla kal.* Tüm bunların ne anlama geldiğini anlayamıyordum. Gözlerimi kapatıp ıslak kaldırımın yüzümü serinletmesine izin verdim. Bedenim yanıyordu ama bir şekilde yüzümü serin tutarsam iyi olacağıma inanıyordum.

Walter Reed sadece birkaç kilometre uzaktaydı, bu yüzden arka koltukta oturan ve sadece küçük kesiklerle sıyrıkları olan arkadaşım yardım çağırmak için yaya olarak yola çıkmış. Walter Reed'e vardığında personele bizi almaları için bir

ambulans göndermeleri gerektiğini söylemiş. Görevliler, üs dışındaki kazalara müdahale etme yetkileri olmadığını söyleyerek bunu reddetmişler.

Yılmadan, yetkisi olmadığı halde bir kamu aracı talep etmiş ve bölgeye geri dönmüş. Beni arka koltuğa sürükleyip acil servise götürürken acı içinde çığlık attım. Walter Reed'in acil servisinde asistan arkadaşlarım tarafından muayene edilmek gerçeküstüydü. Saatler önce doktor bizdik ama şimdi birer hastaya dönüşmüştük. Arkadaşlarımın bağ dokularında yırtıklar, kesikler ve bir tanesininse göğsünde ciddi bir ezilme vardı ve beyin sarsıntısı geçiriyordu ama genel olarak iyiydiler.

Emniyet kemeri takan tek kişi bendim ve ciddi yaraları olan da bendim; ince bağırsak transeksiyonu, yırtılmış bir dalak ve alt bel bölgesinde bir omurga kırığı. Karın yaralanmaları acil müdahale gerektiriyordu ve acilen ameliyathaneye alındım.

Bir hastaya dönüşmüştüm ve ameliyat ışıklarının üzerimde parladığını gördüğümde, sanki o odadaki ameliyata alınan her hastanın daha önce hissettiklerini hissedebiliyordum. Acı, korku ve endişe dalgalarını hissettim. Sesler duydum. Aynı anda konuşan insanlarla dolu bir odada olmak gibiydi. *Ya uyanamazsam? Lütfen, Tanrı'm. Kötü huylu olmasına izin verme. Onu sevdiğimi bir kez daha söylemeliydim. Ya bir daha yürüyemezsem? Bensiz ne yapacaklar? Lütfen yardım et. Yardım edin. Ölmek istemiyorum.*

Sonra duyduğum sesler tartışıyordu. Gözlerimi açtım ve yoğun bakım ünitesinde olduğumu gördüm. Hayal bile edemeyeceğim kadar şiddetli bir ağrı vardı. Karnım sargılıydı. Işığa karşı gözlerimi kapattım ve genel cerrahi bölüm başkanı

ile beyin cerrahisi bölüm başkan yardımcısının tartışmasını dinledim. Tartışma benim hakkımdaydı.

Bu iyi değildi. Acıya rağmen tıp eğitimim devreye girdi. Ameliyattan beri kan basıncım hızla düşmüştü. O kadar düşüktü ki diyastolik basınç bile kaydedilmiyordu. Sistolik basıncım, yani tansiyon ölçümünde en yüksek sayı olan ve kalp attığında atardamarlardaki basıncı ölçen değer sadece kırktı. Kan basıncımın bunun en az iki ya da üç katı olması gerekirdi. Ancak kalp atış hızım 160'ın üzerindeydi. Kan kaybından dolayı şokta olduğum açıktı. Ama hâlâ kan kaybediyordum ve hızla kaybediyordum, bu da iç kanamanın bir göstergesiydi. Yakında kritik organlarımı destekleyecek yeterli basınç kalmayacaktı. Bunun ne anlama geldiğini biliyordum. Kısa süre içinde kalbim duracaktı. Beynim ölecekti. Ben ölecektim.

Kendi kendime hayatımın bu şekilde son bulmaması gerektiğini düşündüm. Bu şekilde ölmemem gerekiyordu.

Bir sonraki anda, sanki her şey değişmiş ve eğilmiş gibi hissettim. Bir anda tavanın köşesinden kendime bakıyordum. Hiç acı hissetmiyordum. Ampullerden zikzak şeklinde çıkan ışık huzmelerini görebiliyordum. Serum torbalarındaki her sıvı damlasını görebiliyordum. Başkanın başının üst kısmını ve alnını kaplayan teri görebiliyordum. Aşağı baktım ve yatakta kendimi gördüm. Küçük, savunmasız ve çok ama çok solgun görünüyordum. Monitörleri görebiliyordum, çizgiler ve sayılar düzensiz bir şekilde aşağı yukarı hareket ediyordu ve sanki damarlarımdaki kanın hareket ettiğini duyabiliyor ve yeterli olmadığını hissedebiliyordum. Kalp atışlarımı duyabiliyordum. Uzaktan hızlı bir ritimle vuran bir davula ben-

ziyordu. Tüm bunları duygusuzca gözlemledim. Kendimi üzgün hissetmiyordum, sadece bana ve etrafımda olan her şeyin farkındaydım.

Genel cerrahi başkanı karnımdaki bir kanamayı gözden kaçırmış olamayacağı ve kan kaybımın kaynağının bu olamayacağı konusunda ısrar ediyordu.

"Belli ki bir şeyi gözden kaçırmışsınız," diye bağırıyordu başkan yardımcısı. "Oksijen veriliyor ve ciddi bir kırığı yok. Karnında kanama var. Belli ki bir kanamayı gözden kaçırmışsınız."

Bir oyun izler gibiydim ve aynı zamanda hem başkan yardımcısının hayal kırıklığını ve korkusunu hem de başkanın gururunu ve netliğini hissedebiliyordum. Odadaki herkesin ne hissettiğini hissedebiliyordum.

Başkan yardımcısının elini bacağıma koyduğunu gördüm. "Seni aptal, eğer onu tekrar ameliyata almazsan, ben alacağım. Şimdi!"

Sonunda başkan kabul etti. Beni ameliyathaneye geri götürmelerini yukarıdan izledim. Hemşirelerden biri eğilip kulağıma, "Bizimle kal Jim," diye fısıldadı. "Sana ihtiyacımız var. İyi olacaksın."

Sonrası karanlık.

Bu karanlığın ardından yaşadığım deneyimi ne yeterince açıklayabildim ne de unutabildim. Oldukça yaygın ve bir o kadar da sıra dışı bir deneyim olması daha da şaşırtıcı. Yüzyıllar boyunca defalarca rapor edilmiş bir deneyim. Birdenbire dar bir nehirde yüzüyordum. İlk başta yavaş hareket ediyordum. İleride parlak beyaz bir ışık gördüm, tıpkı sihir

dükkânında baktığım alevin ucuna benziyordu. Hızlanmaya başladım, çok geçmeden ona doğru koşuyordum. Tanıdığım insanların nehrin kıyısı boyunca toplandığını gördüm. Babamı gördüğümü sandım. Ruth'u gördüğümü sandım. Daha önce hiç hissetmediğim bir şekilde sevildiğimi ve kabul edildiğimi hissettim. Gördüğüm insanların çoğu hâlâ hayattaydı. Annemi bornozuyla gördüm. Kardeşim Lancaster'daki odamızda benimle birlikte gülüyordu. Orta okuldayken âşık olduğum kızı, Chris'i gördüm. Eski turuncu Sting-Ray bisikletimi gördüm. Kendimi Irvine'e giden otobüste gördüm ve kendimi ilk kez beyaz bir önlük giyerken gördüm. Aynı gece yüzümü sise çevirdiğimi gördüm. Beyaz ışığın giderek ısınıp yaklaştığını hissettim. Gittikçe büyüyordu. Bir şekilde bu ışığın sevgi olduğunu ve bu evrende anlamı olan tek şey olduğunu biliyordum. Sadece ona ulaşmam gerekiyordu ve ulaştığımda her şeyle bir olacağımı biliyordum. Aradığım şey buydu. İhtiyacım olan tek şey buydu. Işıkla birleşmek istiyordum. Birden o sıcak, davetkâr ışıkla birleştiğimde artık bu dünyanın bir parçası olmayacağımı fark ettim. Ölmüş olacaktım. "Hayır," diye bağırdım. Ya da en azından çığlık attığımı sandım. Aniden geriye doğru gitmeye başladım, ışıktan uzaklaşıyordum. Sanki lastik bir bandı sonuna kadar germiş ve bırakmıştım. O kadar hızlı geri gidiyordum ki bunu zar zor idrak edebiliyordum. Beni karşılayan herkesin varlığının şimdi yok olduğunu hissediyordum.

Gözlerim hâlâ kapalıydı ama monitörlerin bip sesini duyabiliyordum.

Sadece gözlerimi açmam gerekiyordu.

"Jim, beni duyabiliyor musun?" Ayağımda bir iğne hissettim ve gözlerimi açtım. Uyanma odasının parlak ışığı doğrudan yüzüme vurunca hızla gözlerimi kırptım.

"Jim!" dedi ses. "Sana burada ihtiyacımız olduğunu söylemiştim. Sen burada olmazsan bizi kim güldürecek ve azar işitecek?"

Elimi uzatıp koluna dokundum. "Yaşıyor muyum?"

"Elbette yaşıyorsun. Sana çok fazla kan vermek zorunda kaldık ama iyi olacaksın. Stabil durumdasın."

"Arkadaşlarım iyi mi?"

"İyiler. Hepiniz berbat hastalarsınız ama iyi olacaksınız. Tabii sizi uykunuzda öldürmezsek." Güldü.

"Ben öldüm mü?" diye sordum.

"Yaşıyorsun."

"Hayır, yani öldüm mü? Orada hayata döndürülmem mi gerekti?"

"Hayır. Stabil değildin ve tansiyonun gerçekten çok düşüktü ama kalbin durmamıştı. Dalağının yakınında gözden kaçırdıkları bir kanama buldular. Karnında dört litre kan vardı. Tansiyonunun düşük olmasına şaşmamalı. Sana 16 ünite kan vermek zorunda kaldılar. Ama hayır, ölmemiştin. En azından benim bildiğim kadarıyla."

Bana soru sorarcasına baktı.

"Önemli bir şey değil. Sadece garipti. Bir nehirdeydim." O zaman konuşmayı bıraktım. O deneyim her neyse, açıklamama gerek yoktu. İçimdeki bilim insanı olayın fizyolojisini gözden geçirmeye başladı. Yaşadığım deneyim beynime giden oksijenin aşırı derecede azalması olabilir miydi? Büyük miktarda

nörotransmitter salınımı mı olmuştu? Tüm bunlar şok, travma ve kan kaybına bağlı bir halüsinasyon muydu? Bu deneyimi yaşarken, tıbbi bilgiyle bakan bir beyin cerrahı değildim ama şimdi öyleydim. Bu beynin çözebileceğim bir gizemi miydi?

* * *

On beş milyon kadar Amerikalının ölüme yakın deneyim ya da yaygın adıyla ÖYD yaşadığı tahmin edilmektedir. 2001 yılında *Lancet* dergisi, kalp krizi geçiren veya nefes alması duran hastaların yüzde 12 ila 18'inin düşük tansiyon, beyin oksijenlenmesinin bozulması veya travma ya da hastalık nedeniyle beyin fonksiyonlarının genel olarak bozulması gibi tıbbi durumlardan sonra, ölüme yakın deneyimler yaşayabileceğini gösteren bir çalışma yayınladı. Bu benzer deneyimler genellikle kişinin bedeninin dışına çıkması, havada süzülmesi, yaşamında geçmişe dönmesi, ölen sevdikleriyle birlikte olma hissi veya onların seslerini duyması, sıcaklık ve koşulsuz sevgi hissi ile genellikle bir nehirde seyahat etmesi veya bir tünelde bir ışığa doğru çekilmesi gibi tanımlamaları içerir. Bu tür açıklamalar birçok kültürde ve kayıtlı tarih boyunca tanımlanmıştır.

Platon'un *Devlet*'inde bir askerin öldürüldüğü, çürümediğinin anlaşıldığı ve on iki gün sonra cenaze ateşinin üzerinde uyandığı "Er'in Hikâyesi" vardır. Kendi ölüme yakın (veya ölüm) deneyiminin benzer bir tanımını verir ve modern ÖYD'lerle ilişkili ortak unsurların birçoğunu içerir. Bazıları Hollandalı ressam Hieronymus Bosch'un on altıncı yüzyılda yaptığı ünlü *Kutsanmışın Göğe Yükselişi* tablosunun, muhtemelen yeryüzündeki yaşamın ötesindeki dünyayı temsil eden şekil ve formlarla birlikte parlak bir ışığa açılan tüneliyle ölü-

me yakın deneyimin bir temsili olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca 1795 yılında boğulma tehlikesi atlattığını anlatan İngiliz Amiral Beaufort'un ve 1889 yılında tifo nöbeti sırasında benzer bir deneyim yaşadığını anlatan Amerikalı Doktor A. S. Wiltse'nin hikâyeleri de vardır. Bu tanımların her biri klasik ÖYD ile ilişkilendirilen birkaç bileşene sahiptir: Bedenlerini uzaktan görme, bir tür havada süzülme hissi, sevdiklerini görme ve beyaz bir ışığa doğru gitme.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında Fransız epistemolog ve psikolog Victor Egger, ölümlerinin olacağını düşündükleri yere düşerken hayatlarının gözlerinin önünden geçtiğini "gören" dağcılarda meydana gelen benzer bir fenomeni tanımlamak için Fransızca *expérience de mort imminente* (yakın ölüm deneyimi) terimini kullanmıştır. Daha yakın bir tarihte, 1968 yılında Celia Green, insanların, bilincimizin bedenimizin dışında var olup olamayacağını sorgulamasına yol açan dört yüz beden dışı deneyim anlatısının analizini yayımladı ve 1975 yılında psikiyatrist Raymond Moody bu tür deneyimlerden oluşan bir kitap yayımlayarak *ölüme yakın deneyim* terimini ortaya attı ve daha önce sadece din, felsefe ve metafizik alanlarında tanımlanan bu fenomene bilim insanlarının ilgisini çekti. Birçok tanımda melekler gibi dini semboller ve İsa ya da Muhammed gibi figürler yer almaktadır. Genellikle bu tür semboller bireyin inancı veya dini inançlarıyla ilişkilidir. Birçoğu için bu tür deneyimler hayat değiştiricidir. Ateist olan bireyler, inananlar tarafından deneyimlenen ortak ÖYD unsurlarının çoğunu rapor etmektedir. En ünlülerinden biri, 1988 yılında yemek yerken neredeyse boğularak ölecek olan İngiliz filozof

ve *Dil, Doğruluk ve Mantık* kitabının yazarı, ateist olduğunu açıklayan Sör A. J. Ayer'in deneyimidir. Olayın ardından, "Deneyimlerim ölümden sonra yaşam olmadığına dair inancımı değil, bu inanca karşı esnek olmayan tavrımı zayıflattı," dediği aktarılmıştır. Kaydedilen ÖYD'ler arasında ateistlerin bir kısmı inançları üzerinde hiçbir etkisi olmadığını bildirirken, diğerleri için spiritüel bir dönüşüm gerçekleşmiştir.

Moody ve diğerlerinin çalışmaları nedeniyle bilim insanları arasında bu fenomeni incelemeye yönelik artan bir ilgi var. Buna ek olarak benzer deneyimlerin anestezi ilacı ketamin ve bazı zihin açıcılar gibi ilaçlar aracılığıyla da yapay olarak deneyimlenebileceğini biliyoruz. Beyindeki temporal lobun veya hipokampüsün elektriksel olarak uyarılmasıyla tetiklenebilirler. Beyne giden kan akışının azalması yoluyla beyin oksijenlenmesinin azaldığı durumlarda (savaş pilotlarının yaşadığı gibi) ve hatta hiperventilasyon sırasında meydana gelebilirler. İlginçtir ki uyarılmış deneyimler ÖYD'nin bileşenlerini içerse de zihin açıcılar hariç, bunları deneyimleyen bireylerde tipik olarak dönüştürücü veya hayat değiştiren yanıtlarla ilişkilendirilmezler. Bu durumları dönüşümsel kılan ortak payda, gerçekten de ölüm riski ya da beynin durumu bu şekilde yorumlayan bir kısmı mıdır?

Psikolog Susan Blackmore tarafından, bir tünelden parlak bir ışığa doğru geçiş deneyiminin, beyne giden oksijen eksikliğine yanıt olarak daha fazla beyin hücresinin ateşlenmeye başlamasıyla ortaya çıkan artan sinirsel gürültünün bir sonucu olduğu öne sürülmüştür. Ayrıca dinginlik ve huzur hissinin, olayın stresinden sebep ciddi bir endorfin salınımından kaynaklandı-

ğını öne sürüyor. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada fizyolog Jimo Borjigin, kemirgen bir hipoksi modeli kullanarak kalbin durmasından sonraki otuz saniye içinde meydana gelen, genel ve oldukça tutarlı olan eş zamanlı tutarlı gama salınımlarında geçici bir artış olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle oksijenden yoksun bırakılan ve kalpleri durarak ölen sıçanların beyinleri ölümden sonra yüksek bir bilinç göstermiştir. Bu gama salınımları hem uyanık bilinçte hem de meditasyonla ilişkili yüksek bilinç durumlarında ve anıların pekiştirildiği ve güçlendirildiği uyku dönemi olan hızlı göz hareketi (REM) uykusu sırasında kaydedilmiştir. Açıkçası ÖYD'ler sırasında meydana gelen ve diğer beyin stres etkenleri sırasında ortaya çıkabilen veya ÖYD ile ilişkili olmayan çeşitli yöntemler kullanılarak kopyalanabilen iyi belgelenmiş bir dizi nörofizyolojik olay vardır.

Hayatın pek çok alanında olduğu gibi, inançlarımız da yaşam deneyimlerimizin bir tezahürüdür. Beynimiz de bu deneyimlerin bir birleşimidir. Peki ya kalbin deneyimleri? Benim için bilimden, araştırmalardan ve ölüme yakın bir deneyimden kaynaklanan ölümden sonraki yaşamla ilgili sorulardan daha da ilginç olan, bu deneyimlerin ortak noktasıdır. Neden bu kadar çok kişi ışığa, sıcaklığa ve sevgiye doğru gidiyor? Belki de ÖYD'ler sırasında deneyimlediklerimiz belki de kalbimizin en büyük özlemidir. Koşulsuz sevilmek. Hoş karşılanmak. Ev ve ailenin sıcaklığını hissetmek. Ait olmak.

O araba kazasından sonra kan basıncım hızla düştüğünde bana ne olduğunu tam olarak bilmiyorum ve sonunda bunun önemli olmadığını fark ettim. Çözmem ya da açıklamam gerekmiyordu. Belki öldüm, belki de ölmedim.

Sadece bilmiyorum.

Kesin olarak bildiğim şey, bu hayatta birçok kez öldüğüm. Kayıp ve umutsuz bir çocukken bir sihir dükkânında öldüm. Kendisine vuran ve ellerine kan bulaşan babasından hem utanan hem de korkan genç adam, üniversiteye gittiği gün öldü. Kaza geçirdiğim sırada farkında olmasam da ileride olacağım kibirli, egoist beyin cerrahı da kendi ölümünün acısını yaşayacaktı. Bu hayatta binlerce kez ölebiliriz ve bu da hayatta olmanın en büyük armağanlarından biridir. O gece içimde ölen şey, Ruth'un sihrinin beni yenilmez kıldığı ve dünyada yalnız olduğum inancıydı.

O anda bir ışığın sıcaklığını ve evrenle bir olma duygusunu hissettim. Sevgiyle sarmalanmıştım ve bu dini inançlarımı değiştirmese de bugün kim olduğumuzun yarın kim olacağımız anlamına gelmeyeceğine ve her şeyle ve herkesle bağlantılı olduğumuza dair mutlak inancımı besledi. O hastane yatağında uyandım ve o turuncu Sting-Ray bisiklet ve bir sihir dükkânında geçirdiğim bir yazdan bu yana ne kadar yol katettiğimi hatırladım. O zaman bilmediğim şey, daha ne kadar yolum olduğuydu. Ruth'u o nehirde görmek, sevgiyi hissetmek ve birçok kişiyle bağlantı kurmak belki de onun bana öğretmeye çalıştığı şeyden çok uzaklaştığıma dair bir uyarı işaretiydi. Ancak bunu fark etmem için daha uzun yıllar geçmesi ve daha birçok acı verici hata yapmam gerekecekti.

DOKUZ:
HİÇLİK SULTANI

Newport Beach, California, 2000

Bir sabah uyandığımda 75 milyon dolar değerindeydim. Aslında bu para elimde değildi. Ne görmüştüm ne de saymıştım ama herhangi bir bankadan çok daha güçlü bir yerde, zihnimdeydi.

Bekârdım, çoktan evlenmiş ve boşanmıştım. Beyin cerrahı olarak geçirdiğim uzun saatler, zenginlik ve başarı arayışı beni iyi bir eş ya da kızıma iyi bir baba yapmamıştı. Doktorlar arasındaki boşanma oranının genel nüfusa göre yüzde yirmi daha yüksek olduğu söylenir ve beyin cerrahları için bu oran daha da yüksektir. Ben de bu kuralın bir istisnası değildim.

Elim yanımdaki sıcak bedene değene kadar kolumu yatakta uzattım. Adı Allison'dı ya da belki Megan. Tam olarak hatırlayamıyordum ama teni sıcak, pürüzsüz ve yumuşaktı. Yan tarafına dönerken mırıldandığını duydum.

Sessizce yataktan kalkıp aşağıya indim. Kahveye ihtiyacım vardı, ayrıca ben uyurken borsanın ne durumda olduğunu kontrol etmem gerekiyordu. Bilgisayarı açtım ve

mırıldanarak açılmasını bekledim. Kırk dört yaşındaydım ve planım önümüzdeki yıl içinde emekli olmaktı. Newport Beach'teki hayatım Lancaster'dan çok uzaktaydı. Orange County'deki en başarılı beyin cerrahlarından biri olmuştum. Newport Körfezi'ne bakan bir kayalıkta çok büyük bir evde yaşıyordum. Garajımda sadece çocukken hayalini kurduğum Porsche değil, bir Range Rover, bir Ferrari, bir BMW ve bir de Mercedes vardı.

Listemdeki her şeye, hatta çok daha fazlasına sahiptim.

Birkaç yıl önce bir arkadaşım radyasyon terapisi alanında ve beyindeki solid tümörlerin tedavisinde devrim yaratacak bir teknoloji fikrini benimle paylaşmıştı. İhtisasını yeni bitirmiş ve Stanford'da bir pozisyon kabul etmişti; burada kavramı sadece bir fikir olmaktan çıkarıp gerçeğe dönüştürmeyi planlıyordu. Bir şirket kurmuştu. O kadar etkilendim ki ilk yatırımcılardan biri oldum. Ona ilk üniteyi Stanford'un dışına, Newport Beach'e koyacağımı söyledim. Bir etkileşimin hayatımın gidişatını değiştireceğinin çok az fakındaydım. Yeni ismiyle CyberKnife'ın ilk birimini Newport Beach'e koydum. Ailesinden muazzam bir servete sahip olan başka bir doktor arkadaşımı bu teknolojinin dünyayı değiştireceğine ikna ettim. O da bana inandı ve sadece ilk üniteyi satın almakla kalmadı, aynı zamanda onun yer alacağı bir bina ve onunla birlikte kullanılacak MRI* ve CT** tarayıcıları da satın aldı. Benim heyecanıma ve teknolojiye olan inancıma güvenerek

* Emar görüntüleme. (Çev. n.)

** Tomografi. (Çev. n.)

milyonlarca dolar harcadı. O zamanlar cihaz henüz FDA*** tarafından onaylanmamıştı ve kullanımı için faturalandırmada kullanılabilecek herhangi bir kod yoktu. Yatırımından sonraki iki yıl içinde, üretici Accuray, kötü yönetim ve yeterli sermaye toplayamamanın bir araya gelmesi nedeniyle fiilen iflas etti. Birkaç yıl sonra hâlâ FDA onayı alamamışlardı ve satışlar yok denecek kadar azdı. Şirket sadece Silikon Vadisi'nde değil, tüm Amerika Birleşik Devletleri'nde daha fazla sermaye toplamak için her köprüyü yakmıştı. İşler korkunç görünüyordu. Teknolojinin potansiyeline inananlar, milyonlarca dolar yatıranlar yatırımlarını kaybedecek ve dünya da bu olağanüstü teknolojiyi kaybedecekti. Bir şeyler yapmam gerekiyordu. Şirketi kurtarmaya karar verdim.

* * *

İş dünyasında kayda değer bir geçmişim yoktu, ancak asistan olarak beyin aktivitesini izlemek için tüm dünyada satılan bir elektrot icat etmiştim. Ama bu farklıydı. Bu büyük bir işti. Arkadaşıma bir planım olduğunu söyledim. Yardım edebileceğime inandığından mı, yoksa başka seçeneği olmadığından mı emin değilim ama beni cesaretlendirdi. Şirketin çalışan sayısı altmıştan altıya düşmüştü. Şirketi nasıl kurtaracağımı düşünürken finansmanı kendim sağlamayı kabul ettim. Ne yapacağıma dair hiçbir fikrim yoktu. Kaderin cilvesine bakın ki cevap, o zamanlar Newport Beach'teki Fashion Island'da bulunan Four Seasons Hotel'in barında bir şeyler içerken gel-

*** ABD pazarına gıda, ilaç, medikal cihaz vb. gibi ürünleri sunan yabancı firmaların alması gereken bir belgedir. ABD hükümetinin dışarıdan gelecek ürünlerin iç pazara girebilmesi için talep ettiği belgelerin başında FDA Sertifikası gelmektedir. (Çev. n.)

di. Barda birlikte akşam yemeği yiyeceğim bir kadını bekliyordum ve yanımda oturan adamla sohbet etmeye başladım. CyberKnife ile ilgili durumu ve bu teknolojinin nasıl yüz binlerce hayat kurtarabileceğini onunla paylaştım. Sadece hayatta kalması için gerekli parayı toplayacak birine ihtiyacım vardı. Sonunda şirketi yeniden yapılandırmama ve 18 milyon dolar toplamama yardımcı oldu. Sorun şuydu ki asıl yatırımcı bunu ancak ben CEO olmayı kabul edersem yapmayı kabul edecekti. Onlara sadece fikri değil, aynı zamanda başarının kritik bileşeni olarak beni de satmıştım. Böylece Newport Beach'teki çok başarılı özel muayenehanemden CEO olmak için ayrıldım. Hiçbir deneyimimle uzmanlığımın olmadığı bir işti bu. Sahip olduğum tek şey, şirketi kurtarabileceğime ve kurtarmak zorunda olduğuma dair mutlak inançtı.

On sekiz ay içinde şirket tamamen yeniden yapılandırıldı, FDA onayı alındı ve değerleme iflastan 100 milyon dolara çıktı. Bu süre zarfında Silikon Vadisi'nde şirket kuran girişimciler ve risk sermayedarları da dahil olmak üzere pek çok insanla tanıştım. Hepsi de Accuray'de işleri tersine çevirecek ve bir başarısızlığı başarıya dönüştürecek gizli bir sihre sahip olduğumu düşünüyordu. Ama bilmiyordum. Onlara hiçbir şey bilmediğimi söylemeye çalıştım fakat çoğu zaman benden yatırım yapmamı veya şirketlerine ortak olmamı ya da en azından onlara danışmanlık vermemi istediler. Bu yatırımlar ve ilişkiler benim hisse senedi almamla sonuçlandı. Bir sürü hisse senedi. Ve 2000 yılında, sanal ticaret firması patlaması zirveye ulaştığında, bir sanal ticaret firmasında halka açık hisse senedi altından daha iyiydi ve herhangi bir bankada kredi limitini garanti ediyordu.

Sonunda bilgisayar çevrimiçi oldu ve numaralarımı kontrol ettim. Hâlâ 75 milyon doların kuzeyinde bir yerdeydim. Çocukken bir milyon dolar kazanmanın hayalini kurmuştum ama ilk milyonumun verdiği heyecan, 75 milyon dolar kazanma heyecanımla kıyaslandığında hiçbir şeydi. Artık zengindim. Bilgisayarı kapattım ve pencereden dışarı, masmavi Pasifik'e baktım.

Ev sessizdi. Megan ya da Allison henüz uyanmamıştı ama haberimi onunla paylaşmak istemedim. Onu düşünmek bile beni biraz üzüyordu. Birbirimiz hakkında hiçbir şey bilmiyorduk. Ben onun ilaç mümessili olduğunu biliyordum, o da benim zengin olduğumu ve Orange County'nin en iyi restoranında benim için özel bir masa ayrıldığını biliyordu. Dün gece bir grup arkadaşıyla bana yaklaşmıştı. Votka ve şampanya içmiştik. Ona tüm bu çılgınca aşırılıklar hakkında ne düşündüğünü sorduğumda, sadece gülmüş ve harika olduğumu düşündüğünü söylemişti. Bir hikâyesi olduğunu biliyordum, fakat bunu benimle paylaşmak istemiyordu ve benimkini dinlemekle de pek ilgilenmiyor gibiydi. Böylece birçok başka kadınla geçirdiğim diğer gecelerde olduğu gibi, ikimiz de var olmayan bir yakınlığı varmış gibi göstermeyi kabul ettik. Bedenlerimizi paylaştık ama zihinlerimizin ya da kalplerimizin işleri karmaşıklaştırmasına izin vermedik. Kendimi yalnız ve boşlukta hissediyordum ama kafamdaki şüphe ve umutsuzluk seslerini duymazdan gelmeyi uzun zaman önce öğrenmiştim.

Sahip olmayı hayal ettiğim her şeye sahiptim. İnsanlar bana saygı duyuyordu. İnsanlar bana riayet ediyordu. Yeni

Zelanda'da özel bir ada satın almak üzere anlaşmış ve peşinatı havale etmiştim. San Francisco'da bir çatı katına ve Floransa'da Ponte Vecchio Köprüsü'ne bakan bir villaya sahiptim. Hayal bile edemeyeceğim bir zenginliğe, tıpta ya da iş dünyasında herhangi biriyle boy ölçüşebileceğim başarılara sahiptim ama yalnızlık karşılayamayacağım bir toleranstı.

Planım emekli olmak ve zamanımın bir kısmını üçüncü dünya ülkelerinde sağlık hizmeti sunarak, geri kalanını da San Francisco, Floransa ve Yeni Zelanda arasında seyahat ederek geçirmekti. Eğer bir şeylerin eksik olduğunu hissediyorsam, bunu çok fazla dert etmiyordum. Her ne ise onu seyahatlerimde bulacaktım.

Allison ya da Megan alt katın yolunu buldu ve garip bir şekilde durup onu alması için çağırdığım taksiyi bekledik. Avukatlarımla bir toplantım vardı, sonra iş için bir haftalığına New York'a gidecektim. Döndüğümde onu arayacağıma söz verdim. Numarasını bir kâğıda yazdı. Kuru bir veda öpücüğünden sonra gitti ve ben de kâğıdı alıp mutfaktaki çekmeceye koydum. Numaranın üstüne adını yazmıştı. Allison ya da Megan değildi. Adı Emily'ydi. Gerçekten önemli değildi. İkimiz de arayacağımı söylediğimde yalan söylediğimi biliyorduk.

* * *

İki avukat beni nazikçe ofislerine buyur etti. Yatırımcı bir arkadaşım bana bu hukuk firmasını tavsiye etmişti çünkü Brunei sultanının ABD'deki varlıklarıyla ilgilendikleri söyleniyordu. Bunun doğru olup olmadığını bilmiyordum çünkü müşterilerinin gizli tutulması gerekiyordu. Muhasebecim, vergi yükümlülüğümü azaltmak için belirli varlıkları hayır ku-

rumlarına tahsis ederek feshedilemez bir hayır vakfı kurmamı tavsiye etmişti. Bu hukuk firması evrakı hazırlayacaktı.

Avukat, "Dr. Doty, portföyünüzü inceledik ve önemli varlıklarınız var," dedi. "Çeşitli türlerde hayır amaçlı vakıflar mevcut. Bunları muhasebecinizle görüştünüz mü? Sizin gibi değerli bir adam için bu hiç de azımsanacak bir şey değil."

Sözlerini özümsedim. Benim değerimde bir adam. Derin bir nefes aldım ve kafamın arkasında, *değerimi* gerçekten kime kanıtlamaya çalıştığımı merak eden sesi duydum; kendime mi, yoksa dünyaya mı?

"Görüştüm. Bana feshedilemez bir vakıf kurmamı tavsiye etti."

"Peki böyle bir güven fonunun yasal sonuçlarını anlıyor musunuz?" diye sordu ikinci avukat.

"Feshedilemez mi?" diye söyledim şakayla karışık.

Şirket avukatlarının nadiren espri anlayışı vardır. "Herhangi bir vergi tasarrufunu hemen görebilmek için feshedilemez olması gerekir. Bu, bir kez fon sağladığınızda, vakıfta herhangi bir değişiklik yapamayacağınız veya mülkün herhangi bir kısmını geri alamayacağınız anlamına gelir. Bu durumda Accuray'deki hisse senetlerinden bahsediyoruz."

Accuray'deki hisselerimi bağışlamaya karar vermiştim, en değerli hisselerim değildi ama potansiyel olarak milyonlar değerindeydi. Büyük bir kısmını Tulane'e, bir kısmını da öğretim üyesi olduğum ve CyberKnife'ın geliştirildiği Stanford'a tahsis etmeyi planlıyordum. Bu arada kardeşim AIDS'ten ölmüştü, dolayısıyla planım hisselerin bir kısmını HIV/AIDS programlarının yanı sıra yoksul çocuklara ve zor durumdaki

ailelere yardım eden çeşitli hayır kurumlarıyla programlarına bağışlamaktı. Bir kısmı da dünyanın çeşitli yerlerindeki sağlık kliniklerine destek olmak için ayrılacaktı.

"Anlıyorum," dedim.

"Kalıcılıktan rahatsız oluyorsanız, her zaman ölene kadar feshedilemez hale getirebilirsiniz. Bu bazı insanların tercih ettiği bir seçenektir, ancak vergi sonuçları farklıdır."

"Ben feshedilemez olmasını istiyorum," dedim. Bu parayı vermek benim için önemliydi. Fikrimi değiştirmeyecektim.

"Pekâlâ," dedi ilk avukat. "Belgeleri hazırlayacağız." Sonraki iki saati hisselerimi ve hediye etmek istediğim hayır kurumlarını gözden geçirerek harcadık. Sonunda kendimi önemli hissettim. Cömert. Uyandığımda hissettiğim yalnızlık, boşluk duygusu gitmişti.

Brunei sultanının benim üzerimde hiçbir etkisi yoktu.

New York'a birinci sınıfla uçtum ve o zamanlar tesadüfen Brunei sultanına ait olan Palace Hotel'de bir süite yerleştim. Oteli iyi bir arkadaşım işletiyordu ve onun dostluğu bana büyük bir süit vermeleriyle sonuçlandı. New York'taki haftamın doruk noktası, Silikon Vadisi'nde finanse ettiği bir şirkette kendisine yardımcı olmamız için beni ve başka bir yatırımcı arkadaşımı isteyen bir koruma fon yöneticisiyle yaptığım toplantıydı. Şirketine dahil olmamızın şirketin başarısını garantileyeceğine kesinlikle inanıyordu. Onu vazgeçirmeye çalıştım, gerçekten yardımcı olabileceğimizi düşünmediğimi söyledim, fakat o sadece aşırı mütevazı olduğumu düşündü. Bunu söylediğimde yatırımcı arkadaşım beni masanın altından tekmeledi.

Potansiyel ortaklığımız ve ayrıca sahip olduğum hisselerin bir kısmına teminat koyma fırsatım hakkında görüşüyorduk. Hisse senedi on milyonlarca dolar değerindeydi ama piyasada bu patlamanın uzun sürmeyeceğine dair bazı söylentiler vardı. Hisse senedine bir teminat koyarak piyasanın çökmesine karşı koruma sağlayacak, önceden belirlenmiş bir rakamdan ödeme almaya devam edecektim ve eğer hisse senedi yükselirse, önceden belirlenmiş fiyattan satın alınabilecek, böylece alıcı yukarı yönlü kazanç elde edecekti. Birkaç kişi bana yatırımlarımı bu şekilde korumamı tavsiye etmişti.

O zamanlar Palace Hotel'de bulunan ve lüks bir restoran olan Le Cirque'te buluştuk. İçkilerimizi içtik. Toplantı formaliteden ibaretti çünkü şirketin yüzde 50'sini bize vereceği, bizim de daha fazla sermaye yatırımı yapılmasına yardımcı olacağımız ve stratejik tavsiyelerde bulunacağımız konusunda zaten anlaşmıştık. Bu konuyu kısaca tartıştık ve ardından en değerli hissem olan Neoforma'nın üzerine bir tasma takma isteğime geçtik. Şartlar üzerinde tartışıp anlaştıktan sonra bana incelemem ve tamamlamam için bazı belgeler verdi.

Orada sessizce oturan ama içkiyi fazla kaçırmış olan arkadaşım aniden, "Şirketin yüzde altmışını istiyoruz," diye ağzından kaçırdı.

Anlaşılan içkiler ona bizim yeteneklerimiz ya da önemimiz hakkında yeni bir bilgi vermişti ve şirketin çoğunluğuna sahip olmamız gerektiğini düşünüyordu.

"Neden bahsediyorsun?" diye sordu fon yöneticisi. "Yirmi dakika önce yüzde elli üzerinde anlaşmıştık."

"Uzmanlığımızı istiyorsanız yüzde altmış, yoksa unutun gitsin." Alkol arkadaşımı açgözlü ve mantıksız yapmıştı. Durumdan faydalanmaya çalışıyordu ve bunu neden yaptığına dair hiçbir fikrim yoktu. Yüzde otuzluk bir anlaşmadan memnun olurdum ve bunu ona günün erken saatlerinde söylemiştim.

"Yüzde elliye anlaştık."

"Eğer konuşmaya devam edersen, yüzde yetmiş beş yapacağım. Ya da belki sizi tamamen çıkarırız." Artık bağırıyordu ve diğer müşterilerin endişeyle bize bakmaya başladığını görebiliyordum.

"Sen bir pisliksin," dedi koruma fonu yöneticisi.

O anda her şey patladı. İkisi de yerinden fırlayınca onlar yumruklaşmadan önce aralarına daldım. Le Cirque'te insanlar genellikle bağırarak kavga etmezdi ve ben çok utanmıştım.

Oradan ayrıldık ve ertesi gün yatırımcı arkadaşıma son derece kızgın bir şekilde eve uçtum. Özür dilemek için fon yöneticisine telefonla ulaşamadığım için endişelendim. Kendisine ulaşmaya çalıştım, fakat bana sadece evde olmadığı ve sekreterine bir mesaj daha bırakmam gerektiği söylendi. Benden kaçmaya çalıştığına hiç şüphe yoktu.

Newport Beach'teki evimin etrafında volta attım. Tüm bu anlaşma hakkında içimde kötü bir his vardı ve adamın nihayet telefonuma geri dönmesi altı hafta sürdü.

O zaman artık çok geçti.

Borsa çöküyordu ve insanlar çılgına dönmüştü. Hisse senetlerinin değeri düşüyor, insanlar milyonlar kaybediyordu ve daha sonra farkına varacak ya da adını koyacak olsak da sanal ticaret firması balonu patlamıştı.

Net değerim düşmüştü ve zaten doğru olduğunu bildiğim şeyi doğrulayan mali tablo üstüne mali tablo okudum. 75 milyon dolar gitmişti.

Sadece gitmemişti, aynı zamanda hisse senedi değerlemesine dayalı kredi limitleri nedeniyle birkaç milyon dolar borcum vardı ve fiilen iflas etmiştim.

Elimde kalan tek somut varlık ve hâlâ üzerine basıldığı kâğıt değerinde olan tek hisse senedi, iflastan kurtardığım ve sıfırdan yeniden kurduğum şirketti: Accuray.

Ama bu feshedilemez bir güven fonuydu.

Kesinlikle hiçbir değerim yoktu.

Hiçten de az.

* * *

Tüm arkadaşlarımın banka hesabımdaki sıfırlar kadar hızlı bir şekilde ortadan kaybolduğu görülüyordu. Artık bedava içki, bedava yemek, en iyi restoranlarda VIP koltuklar yoktu. Neredeyse iki yıl mücadele ettim ve çatı katını, arabaları, villayı sattıktan ve ada alımını iptal ettikten sonra hâlâ borcum vardı. Aylar geçtikçe uğruna çok çalıştığım her şeyin elimden kayıp gidişini izledim. Gençliğimden beri hayalini kurduğum ve zihnimde canlandırdığım tüm para, güç ve başarı bir balonun patlamasıyla yok olup gitmişti. Onu ortaya çıkarmıştım ve sonra ortadan kaybolmuştu.

"Merak etme," dedi kalan birkaç arkadaşımdan biri. "Doty sihrini tekrar yapabilirsin."

Gerçekten sihir miydi? Yaptığım tüm başlangıç yatırımları ve beraberinde gelen başarı şans eseri gibi görünüyordu. Bir servet biriktirmenin ve bununla birlikte gelen gücün sarhoş-

luğuna kapılmıştım. Ama sonuçta ben bir beyin cerrahıydım, teknoloji adamı değil. Yatırım yapma konusunda biraz becerim vardı ve bir şeyleri gerçekleştirme, insanları inandırma konusunda gerçekten iyiydim. Nasıl çok çalışacağımı, nasıl odaklanacağımı, nasıl büyük düşüneceğimi ve başkalarını nasıl yanıma çekeceğimi biliyordum ve bu da beni çılgınca başarılı kılmıştı. Ancak her şeyin özünde, en büyük gücüm bir girişimci değil, bir şifacı olmaktı.

Servetimle yaşam tarzımı kaybetmenin yasını tuttum ve Newport Beach'teki evimi topladığım gün kendimi boş, kaybolmuş ve her zamankinden daha yalnız hissettim. Evliliğim bitmişti. Kızımın hayatında yerim yoktu. Arayıp hislerimi paylaşabileceğim tek bir kişi bile aklıma gelmiyordu. Bir şeylerin peşinde koşarken ilişkilerimi ihmal etmiştim. Dahası birine en çok ihtiyaç duyduğum anda yanımda kimse yoktu.

Evi toplarken, özel eşyalarımın olduğu eski kutumu bir dolabın arkasında buldum. Üniversiteden beri açmamıştım. Eski defterimi çıkardım ve sayfasını açıp on iki yaşındayken hayattan istediğim şeylerin listesini okudum. Ruth'un bana öğrettiklerini yazdığım başka sayfalar ve o zamanlar gerçekten anlamadığım komik cümleler vardı. Listemdeki her şey gerçekleşmişti ama şimdi hepsi yok olmuştu.

Korkunç bir sihirbazdım.

* * *

Onunla geçirdiğim altı haftayı dört bölüme ayırmıştım. *Bedeni Rahatlatmak. Zihni Ehlileştirmek. Kalbi Açmak. Niyeti Açık Bir Şekilde Belirtmek.* Üçüncü bölümün üstündeki kenara ahlaki pusula yazmıştım ve ardından bir soru işareti koy-

muştum: *İstediğini sandığın şey her zaman senin için en iyisi olmayabilir.* Bunun ardından üç soru işareti vardı.

Neredeyse boş olan evimdeki dolabın önünde yere oturdum ve çok uzun zamandır ilk kez üç derin nefes alıp bedenimin her bölümünü gevşetmeye başladım. Nefes alıp vermeye odaklandım, nefes alıp verdim. Zihnimin sessizleştiğini hissettim. Sonra kalbimi açmaya odaklandım. Bir zamanlar olduğum çocuğa ve dönüştüğüm adama sevgi gönderdim. Kalbimi, kayıp yaşayan tek kişinin ben olmadığım gerçeğine açtım ve sadece yemek yemek, barınmak ve çocuklarına bakmak için mücadele eden herkese kalbimi açtım. Sonra pencereyi zihnimde canlandırdım, mattı. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım pencerenin diğer tarafında ne olduğunu, geleceğimi göremiyordum. Ruth'la tanıştığımdan beri ilk kez bir sonraki adımda ne istediğime ya da kim olmak istediğime dair bir vizyonum yoktu. Pencerenin diğer tarafında ne olmak istediğime dair hiçbir fikrim yoktu.

O anda ne yapmam gerektiğini biliyordum. Sihir dükkânına, Lancaster'a geri dönmeliydim. Belki Neil hâlâ oradaydı. Belki Ruth hâlâ hayattaydı. Not defterimi kolumun altına sıkıştırdım ve kalan tek arabamın anahtarlarını aldım. Porsche'yi saklamıştım. Hayalini kurduğum ilk arabaydı ve tamamen bana aitti.

Lancaster sadece birkaç saat uzaklıktaydı.

Hava kararmadan orada olabilirdim.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Kalbin Sırları

ON:
PES ETMEK

Eğer hayatım bir film olsaydı, Lancaster'a vardığımda Ruth'u sihir dükkânında beni beklerken bulurdum. Ruth doksanına yaklaşıyor olurdu ama kırılgan olmaktan çok bilge görünürdü. Geleceğimi hissederdi ve başarısızlıklarımı anlamlandırmama yardımcı olacak bazı kadim sözler söylerdi.

Ancak hayat bir film değildi ve Lancaster'a varıp sihir dükkânının olduğu yere gittiğimde dükkân yerinde yoktu. Tüm alışveriş merkezi gitmişti. Bir bilgi aradım ve Lancaster'daki sihir dükkânlarının listesini istedim. Sihir dükkânlarının listesi yoktu. Yakınlardaki Palmdale'de çocukların doğum günü partilerine katılan bir sihirbazın listesi vardı, ben de numarayı aradım.

"Merhaba, Lancaster'da eskiden var olan bir sihir dükkânını arıyorum," dedim. "Sahibi Neil adında bir adamdı. Soyadını bilmiyorum."

Telefonun diğer ucunda bir duraklama oldu.

"Bir sihirbaz mı arıyorsunuz?" diye sordu adam.

"Evet, Neil adında birini. Kaktüs Tavşanı Sihir Dükkânı'nın sahibiydi."

"Burada Neil adında biri yok. Sanırım yanlış numarayı aradınız."

Hayal kırıklığımı bastırmaya çalıştım. "Lancaster'da hiç sihir dükkânına gittiniz mi acaba?"

"Lancaster'da sihir dükkânı yok," dedi adam sesine yansıyan hafif bir kızgınlıkla. "İyi bir sihir dükkânı bulmak için Los Angeles'a gitmeniz gerekir."

"Eskiden bir tane vardı. Altmışlı yılların sonunda. Orası hakkında bir şey biliyor musunuz ya da sahibine ne olduğunu biliyor musunuz?"

"Ben 1973 doğumluyum."

Derin bir iç çektim. İşe yaramıyordu. "Yine de teşekkürler. Rahatsız ettiğim için özür dilerim."

"Biliyor musun, Lancaster'da seksenli yıllarda kapanan bir sihir dükkânı hakkında bir şeyler duyduğumu hatırlıyorum. Sanırım adam kart ya da onun gibi bir şey yapıyordu. Oldukça ünlüydü ama adını hatırlayamıyorum. Los Angeles'taki Magic Castle'ı deneyebilirsiniz. Orada bir sürü yaşlı adam takılıyor."

Ona tekrar teşekkür ettim ve telefonu kapattım.

Yola koyuldum ve her gün bisikletimle sihir dükkânına gidip gelirken kullandığım rotayı izlediğimi fark ettim. Her şey farklıydı. Lancaster artık çocukluğumun ıssız çöl kasabası değil, gerçek bir şehir gibiydi. Zorbalarla karşılaştığım ve şimdi oynayıp gülen çocukları gördüğüm hâlâ boş olan tarlanın yanından geçtim. Yandaki kilise de eskiden olduğu gibi hâlâ oradaydı. Bazı şeyler hiç değişmemişti. O yaz boyunca yaşadığımız apartmana kadar yürüdüm. Hemen hemen aynı görünüyordu, sadece hatırladığımdan daha eski ve yıpranmış-

tı. Bizim dairemiz zemin kattaydı ve bir bisiklet verandada yan yatmış bir şekilde duruyordu, tıpkı benimkinin otuz yıl önce durduğu gibi. Köşeyi dönüp kardeşimle paylaştığımız odaya doğru yürüdüm. Yırtık perdeler pencereleri kısmen örtüyordu ama pencere pervazında bazı figürler görebiliyordum ve çimden çok toprak olan bahçeye biraz daha yaklaştım. Kaptan Amerika ve Yenilmezler oradaydı. Aynı çıkıntıyı kendi aksiyon figürlerim için nasıl kullandığımı hatırladım, sadece benimkiler G. I. Joe, Captain Action ve Man from U.N.C.L.E'dı. Bazen ailemin kavgasından uzaklaşmak, bazen sadece yalnız kalmak, bazen de kendimi çok yalnız hissettiğim zamanlar ağlamak için tırmandığım ağacı görmek üzere geri döndüm. Biraz daha yürüyüp otlarla çöplerin olduğu bir alana girdim ve etrafıma bakındım. Birkaç saniye boyunca öylece durup araziyi seyrettim. Kendimi yine o çocuk gibi hissettim ve bisikletime atlayıp Ruth'u görmeye gitmenin heyecanını duydum. Arazide eskiden kullandığım yolu takip ettim. Bir korna sesiyle aniden gerçekliğe geri döndüm.

Ne aradığımdan, hatta neden Lancaster'da olduğumdan bile emin olmadığımı fark ettim. Ruth burada yaşamıyordu. Ohio'luydu, tabii hâlâ hayattaysa. Soyadını bile bilmiyordum. Önemli bir şeyi kaçırıyormuşum gibi hissederek arabama doğru yürüdüm. Buraya ne için gelmiştim? *Gerçekten* ne arıyordum?

Not defterim yolcu koltuğunda duruyordu. Onu elime aldım ve Ruth notlarımı okumaya başladım. *Kalbin pusulası.* Altı çiziliydi. Günün erken saatlerinde altı çizili olduğunu hatırlamıyordum, fark etmemiş olmalıydım.

Kelimelerin iki yanında kırmızı mürekkeple çizdiğim yıldızlar vardı. Ruth notlarımın geri kalanına göz gezdirdim. Başka hiçbir şeyin altı çizilmemişti ve başka yıldız da yoktu. Neden bu cümle? Gözlerimi kapattım ve Ruth'un bunu ne zaman söylediğini hatırlamaya çalıştım. Kavganın olduğu gündü. Geç kaldığım tek gündü. Bana kalbimi açmamı söylediği gündü. Arka odadaki sandalyede oturduğumu, oranın kokusunu hatırladım ve sonra şarkı sözleri ya da şiir gibi parçalar geldi.

Her birimiz hayatımızda acıya neden olan durumlarla karşılaşırız.
Ben bunlara kalp yaraları diyorum.
Onları görmezden gelirsen iyileşmezler.
Ama bazen kalplerimiz yaralandığında, işte o zaman açılırlar.
Çoğu zaman bize en büyük gelişme fırsatını kalpteki yaralar verir.
Zor durumlar.
Sihirli hediye.

Gözlerimi açtım. O gün ayrılırken Ruth'un beni otoparka kadar takip ettiğini hatırladım.

"Pusulanın ne olduğunu biliyor musun?" diye sordu.

"Elbette," dedim. "Sana hangi yöne gideceğini söyler."

"Kalbin bir pusuladır ve o senin en büyük hediyen Jim. Yolunu kaybedersen onu açarsın ve o seni her zaman doğru yöne götürür."

Üst kenar boşluğundaki diğer cümleyi okudum. *İstediğini sandığın şey her zaman senin için en iyisi olmayabilir.* Ruth beni uyarmıştı. İstediğim şeyi gözümde canlandırmadan önce kalbimi açmamı ve gücü akıllıca kullanmamı söylemişti. Ben bunu yapmamıştım. Her şeyi yanlış anlamış olabilir miydim? Para istediğimi sanıyordum. Ama gerçek şuydu ki para kazanmıştım ama hiçbir zaman yeterince param olduğunu hissettirecek kadar para yoktu. Sanki yıllar önce başladığım sihirbazlık gösterisi artık son bulmuştu. Alkışlar hiç kesilmesin, gösteri devam etsin ve milyonlar biriksin diye numaraları birbiri ardına sıralamaya devam ettim. Ben hâlâ Ruth'la tanıştığım ilk günkü kadar yalnız, korkmuş ve kaybolmuş durumdaydım. Dürüst olmak gerekirse, para ortadan kaybolduğu için kendimi tamamen özgür hisseden bir yanım vardı.

Hiçbir sihir numarası sonsuza dek sürmez.

Ertesi sabah çalan telefonun sesiyle uyandım. Saat sabah 10'u geçiyordu. Yatağımda bir kadın yoktu ve borsayı kontrol etmek için erken kalkmam gerekmiyordu. Kalbimin açıldığını hayal ederek uykuya dalmıştım ve kalbimin pusulasından beni doğru yöne yönlendirmesini istemiştim. Sonra mışıl mışıl uyudum, yıllardır uyumadığım kadar iyi uyudum.

Avukatlarımdan biri telefondaydı ve bana büyük bir haberi olduğunu söyledi.

"Nedir?" diye sordum.

"Güven fonu belgelerini gözden geçiriyordum ve hiç resmileştirilmediğini veya dosyalanmadığını, dolayısıyla tamamlanmadığını fark ettim. Bazı nedenlerden dolayı bu hiç yapılma-

mış. Dosyada bunun neden böyle olduğuna dair özel bir neden göremiyorum. Bu sadece gözden kaçan bir hataydı. Notların hepsi niyetinizi belgeliyor ve her bir hayır kurumu için ne kadar tahsis edildiğini listeliyor. Kıdemli ortaklarımızdan biriyle görüştüm ve bu gerçeklere dayanarak güven fonunu finanse etme veya belgeleri tamamlama zorunluluğunuz olmadığını söyledi."

Yatağımın kenarına oturdum. Sihir, kira parasının son saniyede geldiği ilk seferde olduğu gibi işe yaramış mıydı? Elimde telefonla yatağımın kenarına oturmaya devam ettim.

"Jim, orada mısın? Beni duydun mu?"

"Seni duydum," diye cevap verdim. "Aradığın için teşekkürler."

"Peki, nasıl devam etmemi istersin?" diye sordu, piyango kazanmış bir adam gibi hoplayıp zıplamadığıma hiç şüphesiz şaşırmıştı. Güven fonundaki hisselerin ne kadar edeceğini bilmiyordum ama yine milyoner olacağımı biliyordum. Tek yapmam gereken hiçbir şey yapmamaktı.

"Seni sonra ararım," diyerek telefonu kapattım.

İnsanlığın en kalıcı mitlerinden biri, zenginliğin mutluluk getireceği ve paranın her sorunun çözümü olduğudur. Paramı kaybetmiştim ve bu bir sorundu. Şimdi potansiyel olarak büyük bir kısmını geri almıştım ve bu da bir sorundu. Bu hayır kurumlarına söz vermiştim. Babam boş vaatler verirdi ve ben de kendi kendime asla sözünü tutmayan bir adam olmayacağıma dair yemin etmiştim.

İnsanların anlayacağını biliyordum. Şu anki durumumda kimse benden kalan servetimin her parçasını isteyerek vermemi beklemezdi. Kimse beni suçlamayacaktı. Aslında en büyük

hayır kurumlarından ikisinin bağış ofislerinin başkanı bana insanların belgeleri imzaladıktan sonra bile her zaman önemli bağışlardan vazgeçtiklerini söyledi. Bu kabul edilen bir gerçek. İnsanların durumları değişir. Benim durumum değişmişti. Artık milyonlarca dolar bağışlayabilecek bir konumda değildim.

Yoksa öyle miydim?

Gözlerimi kapattım ve kalbimin açıldığını hayal ettim. Yaptığım tüm hatalar için kendime sevgi gönderip kendimi bağışladım. Aileme sevgi ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları için minnettarlık gönderdim. Nerede olursa olsun, Ruth'a sevgi gönderdim çünkü o tanıdığım en nazik insandı. Yoksullukla mücadele eden ya da bağımlı ebeveynleri olan veya yalnız olan ve bir şekilde bunun kendi suçları olduğunu düşünen her çocuğa sevgi gönderdim. Kendi değerini ya da kıymetini sorgulayan herkese ve paranın kendisini tanımladığını düşünen herkese sevgi gönderdim. Gözlerimi kapattım ve kalbimi açtım. Hayatımda daha önce sadece bir kez hissettiğim bir şeyi hissettim; sıcaklık ve sevgiyle sarmalanmış olma hissi... derin bir iç huzur duygusu ve her şeyin yoluna gireceğine dair mutlak bir kesinlik... Sadece bu kez ameliyat masasında kan kaybından ölürken nehirden aşağıya beyaz bir ışığa doğru gitmiyordum.

Gözlerimi açtım ve avukatı geri aramak için telefonu elime aldım. "Vakıf evrakını imzalayacağım ve her şeyi planladığım gibi bağışlayacağım."

"Şaka yapıyorsun, değil mi?" dedi.

"Hayır, şaka yapmıyorum. Yap gitsin."

Telefonu kapatırken, "Yok artık," dediğini duydum. Sonra her şey sessizleşti. Milyonlarca dolarım yoktu ama bir be-

yin cerrahıydım. Açlıktan ölmeyecektim. Normal standartlara göre hâlâ varlıklı olacaktım ama bir servetim olmayacaktı. Yeniden başlamanın ve herhangi bir dolar miktarıyla ilgisi olmayan, gerçekten değerli ve kıymetli bir insan olmanın zamanı gelmişti. Ruth'un genç bir çocuğa öğretmek istediği şey buydu, ancak bazı dersler öğretilemezdi ve öğrenilmesi için deneyimle öğrenilmesi gerekirdi.

Accuray 2007'de halka açıldığında değerinin 1,3 milyar dolar olacağını ve benim hayırseverlik vakfımın 30 milyon dolar değerinde olacağını bilmiyordum. Bilseydim bile kararımı değiştirmezdim. O anda kendimi özgür hissettim, kalbimin pusulasını takip etmekte özgürdüm ve bu paha biçilemezdi. Beni sırtımdan sıkıca tutan ve paranın beni mutlu edeceği, paranın bana kontrol sağlayacağı gibi yanlış bir inançla beni yönlendiren maymun aniden gitmeme izin verdi. Zenginliğin mutluluk getirmesinin tek bir yolu olduğunu öğrendim, o da onu başkalarına vermekti. Özgürdüm.

Beynin gizemleri varken kalbin de sırları vardı ve ben bunları ortaya çıkarmaya kararlıydım. Sihir dükkânında başlayan arayışım beni içsel bir yolculuğa çıkarmıştı ama yolculuğum henüz bitmemişti. Dışa doğru seyahat etmem gerektiğini biliyordum. Zihin bizi bölmek ve ayrı tutmak ister. Bize kendimizi karşılaştırmayı, kendimizi farklılaştırmayı, bizim olanı almayı öğretir çünkü etrafta dolaşacak çok şey vardır. Ancak kalp bizi birbirimize bağlamak ve paylaşmak ister. Bize hiçbir farkımızın olmadığını ve nihayetinde hepimizin aynı olduğunu göstermek ister. Kalbin kendine ait bir zekâsı vardır ve eğer ondan öğrenirsek, sahip olduklarımızı yalnızca

vererek elimizde tutabileceğimizi biliriz. Eğer mutlu olmak istiyorsak başkalarını mutlu etmeliyiz. Sevgi istiyorsak sevgi vermeliyiz. Eğer neşe istiyorsak başkalarını neşelendirmeliyiz. Affedilmek istiyorsak affetmeliyiz. Huzur istiyorsak bunu etrafımızdaki dünyada yaratmalıyız.

Kendi yaralarımızın iyileşmesini istiyorsak, başkalarını da iyileştirmeliyiz.

Doktor olmaya yeniden odaklanmamın zamanı gelmişti.

* * *

Ruth'un kalbin pusulası olarak adlandırdığı şey, aslında vagus siniri aracılığıyla beyin ve kalp arasında var olan bir iletişim biçimidir. Araştırmalar, kalbin beyne, beynin kalbe gönderdiğinden çok daha fazla sinyal gönderdiğini ve vücuttaki hem bilişsel hem de duygusal sistemlerin akıllı olmasına rağmen kalpten beyne giden sinirsel bağlantıların diğer yöne gidenlerden çok daha fazla olduğunu göstermiştir. Hem düşüncelerimiz hem de duygularımız güçlü olabilir, ancak güçlü bir duygu bir düşünceyi susturabilirken, kendimizi güçlü bir duygudan nadiren kurtarabiliriz. Aslında tekrar etmeyi veya aralıksız düşünmeyi tetikleyecek olan en güçlü duygulardır. Rasyonel olan zihni ilişkisel olan kalpten ayırırız, ancak nihayetinde zihin ve kalp tek bir birleşik zekânın parçasıdır. Kalbin etrafındaki nöral ağ, düşüncemizin ve muhakememizin önemli bir parçasıdır. Bireysel mutluluğumuz ve kolektif refahımız hem zihnimizin hem de kalbimizin entegrasyonuna ve işbirliğine bağlıdır. Ruth'un bana verdiği eğitim, bedenimdeki her iki beynin, zihin-beyin ve kalp-beynin bütünleşmesine yardımcı olacaktı ama ben yıllar boyunca kalbimin zekâsını görmezden geldim.

Kendimi yoksulluktan kurtarmak, başarıya taşımak ve kendime değer vermek için beynimi kullanabileceğimi düşündüm ama nihayetinde bana gerçek zenginliği veren kalbimdi.

Beyin çok şey bilir, ancak basit gerçek şu ki kalple birleştiğinde çok daha fazlasını bilir.

Ruth'un bana öğrettiklerinin günümüzdeki isimleri olan mindfulness ve imgeleme dinginleşmek, dikkat dağınıklığını ortadan kaldırmak ve içe doğru yolculuk yapmak için harika tekniklerdir. Odaklanmayı arttırabilir ve daha hızlı karar vermemize yardımcı olabilirler, ancak bilgelik ve içgörü (kalbi açmak) olmadan bu teknikler bencillik, narsisizm ve yalnızlıkla sonuçlanabilir. Yolculuğumuzun yalnızca içe doğru bir yolculuk değil, aynı zamanda dışa doğru bir bağlantı yolculuğu olması gerekir. İçimize döndüğümüzde ve kalbimiz açık olduğunda, kalp ile bağlantı kuracağız ve kalp bizi dışa dönmeye ve başkalarıyla bağlantı kurmaya zorlayacaktır. Yolculuğumuz bir aşkınlık yolculuğudur, sonsuz bir kendini düşünme değil. Borsacıların meditasyon tekniklerini kullanmalarının bir nedeni var; bu teknikler sadece daha odaklanmış olmalarına değil, ne yazık ki bazı durumlarda daha duygusuz olmalarına da yardımcı oluyor. Ruth bana imgelemeyi öğretmeden önce beni bu konuda uyarmıştı. Evet, istediğimiz her şeyi gerçekleştirebiliriz, ancak bize neyin gerçekleştirmeye değer olduğunu söyleyebilecek olan yalnızca kalbin zekâsıdır.

Dünyada, özellikle de Batı'da bir yalnızlık, endişe ve depresyon salgını var. Ruhun ve birbirimizle olan bağlantının kötü bir hale gelmesi söz konusu. Araştırmalar, Amerikalıların yüzde 25'inin bir sorununu paylaşacak kadar yakın hissettiği

birinin olmadığını gösteriyor. Bu, bugün gördüğünüz veya tanıştığınız her dört kişiden birinin konuşacak kimsesi olmadığı ve bu bağlantı eksikliğinin sağlıklarını etkilediği anlamına gelir. Sosyal bağlantı için yaratılmışız; işbirliği yapmak ve birbirimizle bağlantıda olmak için evrimleştik ve bu kesildiğinde hastalanıyoruz. Araştırmalar sosyal olarak ne kadar bağlantılı olursak o kadar uzun yaşayacağımızı ve hastalandığımızda o kadar hızlı iyileşeceğimizi göstermiştir. Gerçekte soyutlanma ve yalnızlık bizi erken hastalık ve ölüm açısından sigaradan daha büyük bir risk altına sokmaktadır. Özgün sosyal bağların ruh sağlığınız üzerinde derin bir etkisi vardır, hatta egzersizin ve ideal vücut ağırlığının fiziksel sağlığınız üzerindeki değerini bile aşar. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Sosyal bağlantı beyninizde uyuşturucu kullandığınızda, alkol aldığınızda ya da çikolata yediğinizde tetiklenen aynı ödül merkezlerini tetikler. Başka bir deyişle yalnız hasta oluruz ve birlikte iyileşiriz.

Kalan son servetimden de vazgeçerek Ruth'la geçirdiğim süre boyunca idrak edemeyecek kadar genç olduğum dersi öğrendim. Ruth'un bana öğrettiği sihrin büyük finali, hayatınızı gerçekten değiştirmenin ve daha iyiye dönüştürmenin tek yolunun başkalarının hayatını dönüştürüp değiştirmek olduğuna dair nihai içgörüydü.

Ruth bana teknikler ve uygulamalar öğretti, ancak bana zaman ayırarak, bana zamanını ve ilgisini vererek bana var olan en büyük ve en gerçek sihri öğretti; şefkatin sadece kendi kalp yaralarımızı değil, etrafımızdakilerin kalplerini de iyileştirme gücünü.

Bu en büyük armağan ve en büyük sihirdir.

ON BİR:
KALBİN ALFABESİ

Mississippi, 2003

Uzaktan bakıldığında her şey güzeldir. Tıp dünyasına döndükten sonra, Newport Beach'teki hayatıma yeniden baktığımda her hatanın, her yanlış dönüşün ve en önemli şeylere dair her yanlış inancın güzelliğini görebiliyordum. Ruth'a 1968'de istediğimi söylediğim ilk şey doktor olmaktı ve tüm paramla arkadaşlarımın çoğunun yok oluşunu izledikten sonra doktor olmanın en güçlü sihrim olduğunu biliyordum.

Sanal ticaret balonunun patlamasının ardından nasıl ilerleyeceğimden ya da Stanford'da beyin cerrahisi klinik profesörü olarak sahip olduğum role devam etmek isteyip istemediğimden tam olarak emin değildim. Girişimcilik faaliyetlerine olan ilgim o zamanlar en düşük seviyedeydi. Geçmişte beyin cerrahisi kapsamı sağlamakta zorluk çeken veya nörobilim merkezleri geliştirmekle ilgilenen hastanelere danışmanlık yapmıştım. Özellikle nüfusun çoğunluğunun yoksulluk içinde yaşadığı bölgelerde mümkün olan en iyi beyin cerrahisi bakımının yapılmasını istiyordum.

Bir gün durup dururken güney Mississippi'deki bir devlet hastanesine danışmanlık yapmam istendi. Sevdiğim bir şehir olan ve tıp fakültesine gittiğim New Orleans'a bir saat uzaklıkta olduğu ve ücretsiz bir seyahat olduğu için kabul ettim. Hastane bölgedeki ihtiyacı olan hastaların bakımını sağlayan başlıca kuruluştu ve çoğu zaman olduğu gibi geri ödemeler çok düşük olduğundan birçok doktor bu tür bir bakım vermek istemiyordu. Ayrıca büyük bir hastane zinciri tarafından işletilen özel bir hastane, uzmanların birçoğunu kendi kurumlarında çalışmaya teşvik ediyor, böylece durumu daha da kötüleştiriyordu. Sorun sadece yeterli beyin cerrahisi kapsamının olmaması değil, aynı zamanda nöroloji, ortopedi ve inme bakımı alanlarında da kapsamın olmamasıydı. Durumu değerlendirdim ve hastane yönetimine potansiyel doktorlara teklif götürme şekillerinde bir sorun olduğunu açıkladım. Bu doktorlara bölgesel bir mükemmeliyet merkezinin gelişiminin bir parçası olma fırsatına sahip olduklarını açıklamaları gerekiyordu. Sadece egolarına değil, ilk doktor olduklarında içlerinde var olan fark yaratma yeteneğine de hitap etmeleri gerekiyordu.

Bu bölgesel merkezi oluşturmak için büyük miktarda paraya ihtiyaç vardı. Sunumun ardından yönetim kurulu, programın direktörü olmayı kabul etmem halinde sinirbilim bölgesel sevk merkezi oluşturma vizyonunu finanse etmek için oybirliğiyle karar aldı. Bu, gerçekten ihtiyacı olan bir yerde büyük bir etki yaratacak bir çabaya öncülük etme fırsatıydı. Meslektaşlarım ve arkadaşlarımla görüştüm, hiçbiri Kuzey California'nın havasını ve büyük bir akademik merkezin canlı entelektüel topluluğunu neden gönüllü olarak terk et-

tiğimi anlayamadı. Ancak Mississippi'ye yaptığım çok sayıda ziyaretten, harika insanlarla tanıştıktan ve gerçek bir ihtiyaç olduğunu gördükten sonra harekete geçmeye karar verdim. Oldukça kısa bir süre içinde merkezin gelişimine hevesle katılan olağanüstü bir dizi meslektaşımı işe almayı başardım.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki pek çok insan, sağlık hizmetlerinin kalitesi veya etkinliğine ilişkin neredeyse tüm ölçümlerde ülkelerinin son çeyrekte yer aldığını, tüm sanayileşmiş (birinci dünya) ülkeler arasında en pahalı sağlık hizmetlerine ve en az hasta memnuniyetine sahip olduğunu belirterek bu hizmetleri takdir etmiyor. Takdir edilmeyen bir diğer husus da dünyadaki diğer tüm sanayileşmiş ülkelerin tüm vatandaşlarına daha iyi sonuçlar ve çok daha düşük maliyetlerle evrensel sağlık hizmeti sunuyor olması.

Çocukluk çağındaki yoksulluğun kişinin sağlığı ve nihayetinde geleceği üzerinde ciddi bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Elbette bunu ilk elden deneyimlediğim için çok iyi biliyordum, ancak Mississippi'ye taşındığımda bu gerçek bir kez daha gözlerimin önüne serildi. Acil serviste nöbetçi olduğumu ve nöbet geçirmiş, nefes alabilmesi için soluk borusuna tüp takılması gereken ve o anda tepkisiz olan bir çocuk gördüğümü hatırlıyorum. Acil bir beyin taraması yapılmıştı ve sağ temporal lobunda beynin normal yapıları ile beyin sapını sıkıştıran büyük bir kitle tespit edilmişti. Çocuğun ailesiyle konuştum ve bana bir süredir kulak enfeksiyonundan muzdarip olduğunu söylediler. Sigortaları olmadığı için çocuk ücretsiz bir klinikte pratisyen hemşire tarafından muayene ediliyordu. Kendisine verilen antibiyotikler işe yaramadığı için defalarca geri dönmüş, giderek kötüleşen

kulak ağrısından ve nihayetinde şiddetli baş ağrısından şikâyet etmeye devam etmişti. Bir doktora görünecek paraları yoktu.

Çocuğun bir gün önce kafası karışmış ve yönünü kaybetmişti, bunun yüksek ateşten kaynaklandığını düşünüyorlardı. Nöbet geçirdikten sonra ailesi onu nihayet acil servise getirmişti. Oraya gitmek için bir komşularını çağırmak zorunda kalmışlardı çünkü arabaları yoktu. Muayene odasına girdiğimde solunum cihazına bağlı, solunum tüpü olan bu güzel çocuğu gördüm. Korkmuş ebeveynleri başucundaydı. Kendimi tanıttım ve sağ gözbebeği tamamen, sol gözbebeği ise hafifçe irileşmiş olan çocuğu hızlıca muayene ettim. Tepki vermiyordu ve muayenesi beyin ölümünün gerçekleşmekte olduğunu gösteriyordu. Ebeveynlere çocuğun hayatını kurtarmak için hemen harekete geçmem gerektiğini söyledim ve odadan çıkmalarını istedim. Taramada, kafatasının kulak kanalını içeren kısmı olan sağ mastoid bölgesinden temporal loba doğru uzanan bir kitle tespit edilmişti. Çocuğun öyküsünden, kulak enfeksiyonu kolayca tedavi edilebilecek olan bu çocuğun mastoid kemiğinde beyne uzanan bir enfeksiyon geliştiği ve bunun da beyin apsesine yol açtığı anlaşılıyordu. Bu tür beyin apseleri günümüzde nadiren görülmektedir. Çocuğu hızlıca hazırladım ve üzerini örttüm, şakak bölgesindeki saçları kestim, cildi uyuşturdum, kafa derisini kestim ve apsenin olduğu bölgenin üzerinde bir delik açtım. Daha sonra bir iğne soktum ve aspire ettiğimde şıringayı irin doldurdu. O kadar çok irin vardı ki şıringayı üç kez değiştirmek zorunda kaldım.

Daha sonra çocuğu ameliyathaneye götürdüm ama artık çok geçti. Beyin ölümü gerçekleşmişti. Ameliyathaneden çı-

kıp bekleme odasına girdim. Ailesi ayaktaydı. Bakışlarından hayal kırıklığına alışkın olduklarını anlayabiliyordum. Onlara çocuklarının hayatını kurtarmak için bildiğim her şeyi yaptığımı ama bunu başaramadığımı ve beyin ölümünün gerçekleştiğini, bedeninin artık sadece makineler sayesinde hayatta olduğunu söyledim. Gözyaşları ve kederlerinin ardından, denediğim için bana teşekkür ettiler ki hayatlarında insanların denemek için yeterince önemsemediği tüm zamanlar için kalbim kırıldı.

Bir kulak enfeksiyonu ya da sağlık sigortasının olmaması asla bir çocuğun ölümüne neden olmamalıydı.

Neredeyse iki yıl sonra Katrina Kasırgası vurdu. Oradan ayrılabilecek durumda olan pek çok kişi için bu kolay bir karardı. Ancak çok daha fazla insan büyük bir yıkımın yaşandığı ve toparlanmanın on yıllar olmasa da yıllar alacağı bir yerde sıkışıp kalmıştı. Fırtına sona erdikten sonra gitmeli miyim, yoksa kalmalı mıyım diye karar vermekte zorlandım. Topluma yardımcı olmak için gelmiştim ve gerçekten yardıma ihtiyacı olan hastalarla ilgilenmekten keyif alıyordum. Toplum için geleceğe uzanacak bir kaynak inşa ediyorduk.

Bu sırada Accuray hisselerimi vermeden kısa bir süre önce tanıştığım harika bir kadınla yeniden evlenmiştim. Küçük bir oğlumuz vardı ve eşim benim uzun çalışma saatlerim ile Katrina Kasırgası'nın neden olduğu yıkımın her gün hatırlattıklarıyla yaşamayı çok zor buluyordu. Nihayetinde onun çocuğumuzla birlikte sürekli olarak California'ya taşınmasına, benim de Mississippi'de kalmama ancak her altı ile sekiz haftada bir ziyaret için California'ya gidip gelmeme karar verdik.

Birçok meslektaşım ve arkadaşım neden eşimden kalıcı olarak ayrılmadığımı anlayamadı. Aslında bu çok daha kolay olurdu, ancak toplumda birçoğu artık yakın arkadaşım olan ve hastanenin bölgesel bir sevk merkezi olması için sunduğum vizyona inanan herkesle yüzleşemezdim. İki yıl daha kaldım ve sonraki birkaç yıl boyunca, yıllar önce hayal ettiğim mükemmeliyet merkezi haline gelen bu merkezle yakından ilgilenmeye devam ettim. Sonunda, aslında kendimden daha büyük bir şey inşa etmiş olarak ayrıldım. Servetimi kaybettikten sonra kendimi başkalarına yardım etmeye adadım ve yoksulların ihtiyaçlarına hizmet eden bu merkez, bir bakıma servet ve güç peşinde geçirdiğim yılların kefareti gibi geldi.

California'ya dönmeyi düşünürken Stanford'a geri dönmeyi çok istediğimi fark ettim. Ayrıca Ruth'un öğretilerinde bu kadar çekici görünen şeyin ne olduğunu merak ediyordum ve özünde kalbi açmakla ilgili olduklarını fark ettim. Nazik ve şefkatli bir niyetle hareket etmek. İlgi alanlarımdan biri de beyin ve kalbin nasıl çalıştığını ve etkileşime girdiğini anlamaktı. Şefkat, nezaket ve ilginin beyinde imzaları olabilir miydi?

Stanford'a, beyin cerrahisi fakültesine döndüğümde, bu alanda ne gibi çalışmalar yapıldığını tartışmak üzere psikoloji ve nörobilim alanındaki meslektaşlarımla görüşmeye başladım. Şefkatli, fedakâr ve nazik olmanın beyindeki ödül merkezlerini ve periferik fizyolojilerini olumlu yönde nasıl etkilediği konusunda çığır açan çalışmalar yapan az sayıda araştırmacı olduğu ortaya çıktı. Araştırmalar şefkat ve nezaketin sağlığınıza iyi geldiğini gösteriyordu. Bu araştırma benim en önemli önceliğim haline geldi ve Ruth'un bana öğrettiği be-

cerilere yeniden başladım ama öğrendiğim dersleri daha iyi yansıtacak şekilde geliştirdim. Katrina Kasırgası'nda evimizi su bastığında not defterim yok olmuştu, ancak Ruth'un bana öğrettikleri hakkında yıllar sonra yeni bir anlayış kazanmayı umarak Ruth ile yaptığım konuşmaları sürekli kafamda tekrarladım. Ruth'un bana öğrettiği her şeyin faydasını bilimsel olarak kanıtlayan araştırmalara kendimi kaptırdım. Kalbi açmanın ne anlama geldiğini incelemek ve Ruth'un bunu neden en önemli şey olarak vurguladığını anlamak istedim. Tıpkı yıllar önce hedeflerimin bir listesini yaptığım gibi, on maddelik bir liste daha yaptım. Kalbi açan on şeyin bir listesi.

Bu listeyi özümsedim. Tekrar tekrar okudum ve sonra aniden bunu bir anımsatıcı olarak gördüm: ŞSSBŞADANS. Öğrendiklerimin her bir yönünü hatırlamanın bir yoluydu. *Kalbin alfabesi.* Yıllar önce sihir dükkânının arkasında bana öğretilen meditasyon uygulamasının bileşenlerine devam ederken, her sabah bu yeni alfabeyi okuyarak yeni bir uygulamaya başladım. Bedenimi rahatlattıktan ve zihnimi sakinleştirdikten sonra bu alfabeyi okuyor ve on maddelik listeden bir niteliği o gün için niyetim olarak belirliyordum. Bunları kafamın içinde tekrar tekrar söyledim. Bunun beni sadece bir hekim olarak değil, aynı zamanda bir insan olarak da merkeze aldığını fark ettim. Güne güçlü bir niyetle başlamamı sağlıyordu.

KALBİN ALFABESİ

Ş: Şefkat, bir başkasının çektiği acının farkına varmak ve bu acıyı hafifletme arzusudur. Ancak bir başkasına karşı şefkatli

olabilmek için kendinize karşı da şefkatli olmanız gerekir. Pek çok insan aşırı eleştirel davranarak kendini hırpalar, başkalarına sunacakları şefkatin aynısını kendilerine sunmaya izin vermez. Nihayetinde kişi kendine karşı gerçekten şefkatli olmadıkça, kişinin başkalarına sevgi ve şefkat göstermesi çoğu zaman mümkün değildir.

S: Saygınlık her insanda doğuştan var olan bir erdemdir. Kabul edilmeyi ve tanınmayı hak eder. Çoğu zaman bir kişi hakkında görünüşü, konuşması ya da davranışları nedeniyle yargıda bulunuruz. Çoğu zaman bu tür yargılar olumsuz ve yanlıştır. Başka bir kişiye bakmalı ve şöyle düşünmeliyiz: "Onlar da benim gibi. Sadece benim istediğimi istiyorlar - mutlu olmak." Başkalarına baktığımızda ve kendimizi gördüğümüzde, bağlantı kurmak ve yardım etmek isteriz.

S: Sakinlik, zor zamanlarda bile dengeli bir mizaca sahip olmaktır. Sakinlik hem iyi hem de kötü zamanlar içindir çünkü iyi zamanlarda bile sevinç hissini korumaya veya sürdürmeye çalışma eğilimi vardır. Ancak iyiye tutunmaya çalışmak, tıpkı kötüden kaçmaya çalışmak gibi bizi anda var olmaktan uzaklaştırır. Bu sevinç duygusuna tutunmak gerçekçi değildir, mümkün değildir ve yalnızca hayal kırıklığına yol açar. Tüm bu iniş ve çıkışlar geçicidir. Dengeli bir mizacı korumak zihin ve niyet berraklığı sağlar.

B: Bağışlama bir başkasına verilebilecek en büyük armağanlardan biridir. Aynı zamanda kendimize verebileceğimiz en büyük hediyelerden biridir. Pek çok kişi, size haksızlık ettiğini düşündüğünüz birine karşı öfke veya düşmanlık beslemenin, zehir içip karşınızdakini öldürmesini ummak gibi bir şey oldu-

ğu benzetmesini yapmıştır. Bu işe yaramaz. Sizi zehirler. Başkalarıyla olan etkileşiminizi zehirler. Dünyaya bakış açınızı zehirler. Nihayetinde sizi, anahtarı sizde olan ama kapıyı açmayan bir hapishanenin mahkûmu haline getirir. Aslında her birimiz yaşamımızda başkalarına haksızlık etmişizdir. Hayatımızın çeşitli dönemlerinde ideallerimize uygun yaşamamış ve başkalarını yaralamış ya da incitmiş olan zayıf, kırılgan varlıklarız.

Ş: Şükran, tüm acı ve ıstıraplarına rağmen hayatınızın ne kadar büyük bir nimet olduğunun farkına varmaktır. Dünyada ne kadar çok insanın acı ve ıstırap içinde olduğunu görmek için çok az çaba sarf etmek gerekir. İçinde bulundukları koşullar daha iyi bir yaşam için çok az umut veren insanlar. Çoğu zaman, özellikle de Batı toplumunda, birbirimize bakar ve kıskançlık ya da haset hissederiz. Sadece birkaç dakikanızı ayırıp şükretmek bile zihinsel tutumunuz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir... Birdenbire ne kadar kutsanmış olduğunuzu fark edersiniz.

A: Alçakgönüllülük pek çok kişi için uygulaması zor bir özelliktir. Kim olduğumuz ya da neleri başardığımız konusunda gurur duyarız. Başkalarına ne kadar önemli olduğumuzu söylemek ve göstermek isteriz. Bir başkasından ne kadar daha iyi olduğumuzu. Aslında bu tür duygular kendi güvensizliğimizin bir ifadesidir. Kendi dışımızda bir değer arıyoruz. Oysa bunu yapmak bizi başkalarından ayırır. Bu, hücre hapsine konulmak gibidir ve yalnız olunan bir yerdir. Ancak her insanın bizim gibi olumlu ve olumsuz özelliklere sahip olduğunu kabul ettiğimizde ve birbirimize eşit olarak baktığımızda gerçekten bağ kurabiliriz.

D: Dürüstlük niyet gerektirir. Sizin için en önemli olan değerleri tanımlamayı gerektirir. Başkalarıyla etkileşiminizde bu değerleri tutarlı bir şekilde uygulamak anlamına gelir. Değerlerimiz kolayca parçalanabilir ve bu parçalanma ilk başta fark edilmeyebilir. Dürüstlüğümüzden bir kez ödün verirsek, bunu tekrar yapmak çok daha kolay hale gelir. Çok az kişi böyle bir niyetle işe başlar. Uyanık ve gayretli olun.

A: Adalet, her birimizin içinde doğrunun yapıldığını görme arzusunun yaşadığının kabul edilmesidir. Kaynaklarımız ve ayrıcalıklarımız olduğunda adalete sahip olmak daha kolaydır. Yine de zayıf ve savunmasız olanlar için adaleti korumamız gerekir. Savunmasızlar için adalet aramak, zayıflara bakmak, yoksullara vermek bizim sorumluluğumuzdur. Toplumumuzu ve insanlığımızı tanımlayan ve kişinin hayatına anlam katan şey budur.

N: Nezaket başkaları için duyulan bir endişedir ve genellikle şefkatin aktif bileşeni olarak düşünülür. Kişisel çıkar ya da tanınma arzusu olmaksızın başkalarının önemsendiğini görme arzusudur. Olağanüstü olan şey, araştırmaların artık nezaket eyleminizin yalnızca nezaketinizi gösterdiklerinize değil, size de fayda sağladığını bulmasıdır. Nezaket eylemi dalga dalga yayılır ve arkadaşlarınız ile çevrenizdekilerin daha nazik olma olasılığını arttırır. Bu, toplumumuzu doğru yola götüren sosyal bir bulaşmadır. Nihayetinde nezaket, yarattığı iyi duygularla ve başkalarının bize nezaketle davranmasıyla kendimize geri döner.

S: Sevgi özgürce verildiğinde herkesi ve her şeyi değiştirir. Tüm erdemleri içinde barındıran sevgidir. Tüm yaraları iyileştiren sevgidir. Nihayetinde iyileştiren, teknolojimiz ya da ilaçlarımız değil, sevgimizdir. İnsanlığımızı ayakta tutan da sevgidir.

* * *

Bu hatırlatıcı kalbimle iletişim kurmamı sağlayarak onu açmama yardımcı oluyor. Her güne niyet ve amaçla başlamamı sağlıyor. Gün boyunca stresli olduğumda veya kendimi savunmasız hissettiğimde, beni olmak istediğim yerde merkezliyor. Bu benim niyetimin dili. Kalbin dili. Eğer Ruth burada olsaydı, sanırım sonunda kalbimi açmayı öğrendiğimi keşfedebilirdi. Tüm farkı bu yarattı.

Kalp günde yüz bin kez atar ve yedi bin beş yüz litre kanı, uç uca eklendiğinde doksan altı bin kilometre (dünyanın çevresinin iki katından daha fazla) uzunluğa ulaşan karmaşık bir kan damarları sistemine gönderir. Eski Mısırlılar kalbin *-ib-* ölümden kurtulduğuna ve öbür dünyada ona sahip olan insanı yargıladığına inanırlardı. Eski Mısır'da mutluluk için kullanılan kelime *awt-ib*'dir ve tam olarak "kalp genişliği" anlamına gelir. Mutsuzluk için kullanılan kelime ise *ab-i-b*'dir ve "kesilmiş ya da yabancılaşmış bir kalp" anlamına gelir. Hem eski hem de modern birçok kültürde kalp, ruhun oturduğu ve ruhun yaşadığı gizli yer olarak görülür. Kayıp bir çocuğun hikâyesini okuduğumuzda kalbimiz acıyabilir. Aşk sona erdiğinde, kalbimiz kırılacakmış gibi hissedebiliriz ve bazen de kırılır. Reddedildiğimizi, utandığımızı ya da unutulduğumuzu hissettiğimizde, kalbimiz sanki kendi içine kapanıp küçülüyormuş gibi sıkışmış ve daralmış hissedebiliriz. Ancak baskı altında, ister yoğun sevgiden ister yoğun acıdan kaynaklansın, kalbimiz tamamen kırılabilir ve bir daha asla eskisi gibi olmayabilir. Bu sadece mecazi anlamda

değil, gerçekte de böyledir. Aslında *kırık kalp sendromu* diye bir durum vardır.

Kalbimi kırıp açan şey paramı kaybetmek değildi, aslında uzun zamandır aradığım zenginliği kaybedince özgürlüğü buldum, kalbimi uzun süre kapalı tutmanın baskısı sonunda kırılıp açılmasına neden oldu. Ruth şöyle demişti: "İstediğini sandığın şey her zaman en iyisi değildir." Yanlış şeyin peşindeydim ve uzun süre görmezden gelinen bir kalp her zaman sesini duyuracaktır.

Ruth'a verdiğim sözü de hatırladım: Bir gün bu sihri başkalarına da öğretecektim. Bunun nasıl olacağından tam olarak emin değildim ama her gece gözümde canlandırma pratiğimin odak noktası buydu. Bazen kendimi beyaz önlüğümün içinde acı çeken bir hastayı veya bir aile üyesini kucaklarken, bazen bir sahnede, bazen de büyük filozoflar ve ruhani liderlerle konuşurken hayal ediyordum. Bir ateist olmama rağmen Ruth'la yaşadığım deneyimi ve trafik kazasından sonra yaşadıklarımı sık sık düşündüm ve açık fikirli olabileceğimi, dogmalardan uzak olabileceğimi, yine de bu hayatta açıklayabileceğimden daha fazlası olduğunu bildiğimi fark ettim. Birçok açıdan bu onun da hediyesiydi. Mutlak bir cevaba ihtiyacım olmadığına dair bir kabul.

Her birimizin birbiriyle bağlantılı olduğunu hissediyorum; bir başkasına baktığımda kendimi görüyorum. Zayıflıklarımı, başarısızlıklarımı ve kırılganlığımı görüyorum. İnsan ruhunun gücünü ve evrenin gücünü görüyorum. En derin varlığımda, her birimizi birbirimize bağlayan tutkalın sevgi olduğunu biliyorum. Dalai Lama bir keresinde "Benim dinim nezakettir" demişti ve bu benim de dinim haline geldi.

Başkalarını her zaman önemsedim ve bir hekim olarak hastalarımı derinden önemsiyorum. Ancak kişinin kalbini niyetle açma pratiği acıya neden olabilir. Acı o kadar yoğun ki bazen neredeyse dayanılmaz oluyor. Zaman zaman acı, her zaman orada olmama ya da dilediğim gibi orada bulunmama izin vermedi. Ancak Ruth'un bana öğrettiği gibi kalbimi gerçekten açtığımda, bu aslında acıya nasıl tepki vereceğimi değiştiriyor. Ondan kaçmam gerekmiyordu; onunla birlikte olmam gerekiyordu. Onunla birlikte olmak, hem kendimle hem de başkalarıyla gerçekten bağlantı kurmamı sağladı. Hastalarımla olan ilişkilerim değişti. Dinlemek için daha fazla zaman ayırıyorum ve her birine kalbimi açmaya çalışıyorum. Semptomlarını dinliyorum ve sonra kalplerini dinliyorum; stetoskopla değil, kendi kalbimle.

* * *

Stetoskop, 1816 yılında Fransız bir doktorun, kalbini ve akciğerlerini dinlemek için kulağını bir kadın hastanın göğsüne dayamaktan utanması (o zamanlar norm olduğu gibi) ve bunun yerine aralarında biraz mesafe yaratmak için yirmi dört kâğıdı bir koni şekline getirmesiyle icat edildi. Sanırım doktor ve hasta arasındaki bu mesafe zaman içinde daha da büyüdü. Hastalarımı sadece dinleyerek, onlara sadece zamanımı, dikkatimi ve odağımı vererek daha iyi hissettiklerini öğrendim. Her birinin kendi hikâyesini anlatmasına izin verdim, ardından hastalarımın mücadelelerini, başarılarını ve acılarını kabul ettim. Çoğu durumda bu, onların acılarını, verebileceğim herhangi bir ilaçtan ve hatta bazen ameliyatımdan bile daha fazla dindirdi. Bugün bile öğrencilerime ve eğitim verdiğim asistanlara, be-

yin cerrahisi muazzam miktarda teknoloji ve sofistike ekipman gerektirse de bir beyin cerrahı olarak en büyük başarımın açık bir kalple ilgilenmenin ve hastalarımın yanında olmanın bir sonucu olduğunu söylüyorum.

Bir başka dikkat çekici değişiklik de gittiğim her yerde tıpkı benim gibi insanlar görmem oldu. Marketteki tezgâhtar. Gece geç saatlerde hastaneyi temizleyen hademe. Trafik ışıklarında durup para isteyen kadın. Ferrari'siyle çok hızlı giden adam. Nihayetinde her birinin bir geçmişi vardı, tıpkı benim gibi. Her biri bir yolda yürüyordu. Her biri zaman zaman mücadele etti ve acı çekti. En az şeye sahip olandan en çok şeye sahip olana kadar hepsi tıpkı benim gibiydi.

Hayatımı tanımlayan hikâyeyi geride bırakmaya başlamıştım. Yoksulluğumdan bir kimlik yaratmıştım ve bu kimliği yanımda taşıdığım sürece ne kadar servet biriktirirsem biriktireyim, her zaman yoksulluk içinde yaşıyor olacaktım. Günlük pratiğimde kalbimi annemle babama açtım ve onları bağışladığımı anladım. Kalbimi eskiden olduğum çocuğa açtım ve şefkat buldum. Kalbimi yaptığım tüm hatalara ve aptalca bir şekilde dünyadaki değerimi kanıtlamaya çalıştığım tüm yollara açtım ve alçakgönüllülük buldum. Tüm bunları yaparken, dünyada aç olan tek kişinin ben olmadığını biliyordum. Dünyada korkmuş olan tek kişi ben değildim. Yalnızlığı bilen ya da kendini dışlanmış ve farklı hisseden tek kişi ben değildim. Kalbimi açtım ve kalbimin karşılaştığı diğer tüm kalplerle bağlantı kurma yeteneğine sahip olduğunu gördüm.

Yorucu, güzel ve tuhaftı.

Hepsi aynı anda.

ON İKİ:
ŞEFKAT GÖSTERMEK

Nedenini kesin olarak söyleyemesem de operayı her zaman sevmişimdir. Tek bir kelimesini bile anlamasam bile genelde gözyaşı dökmemi sağlar. Belki de bu ham duygudan kaynaklıdır, dili aşan tutkulu hislerin cesurca sergilenmesidir. Opera entelektüelleştirebileceğiniz ya da zihninizle keşfedebileceğiniz bir şey değildir, sadece kalp ile hissedilebilir. Çoğu cerrah ameliyathanede müzik çalar; hastayı sakinleştirip yatıştırabilir ya da ameliyat ekibine odaklanıp enerji verebilir. Araştırmalar, ameliyattan önce hastalara müzik dinletildiğinde daha az anksiyete gösterdiklerini ve daha az ağrı kesici ilaç ve sedasyona ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Meditasyon teknikleri gibi müzik de kalp atış hızını dinginleştirir, stresi azaltır ve kan basıncını düşürür. Bu sakinleştirici etki sadece hasta için değil, cerrah için de geçerlidir.

Bana gelince ameliyat sırasında müzik çalarsam ses seviyesi düşük olur ve müzik genellikle ameliyatın kritik aşamalarında klasiktir ve sakinleştiricidir. Kapatırken sesi açıp rock klasikleri çalabilirim. Ancak asla çalmadığım bir müzik türü operadır. Ameliyat yaparken bir makine gibiyim. Hastalarım

ameliyattan önce empati ve duygusal bağ isteyebilir, ancak ameliyat sırasında benim becerimi, teknik yeteneğimi ve kritik karar vermemi isterler. Ameliyat masasında arkalarından ağlamamı tercih etmezler. Onları önemsememi istiyorlar ama bu onların hayatını kurtarmamın önüne geçecekse değil.

Ordudaki beyin cerrahlığı görevimden ayrıldıktan sonra yeni muayenehanemdeki ilk hastalarımdan biri June'du ve June opera için yaşıyordu. Odama ilk girdiğinde, canlı bir enerji ve sıcak bir ruh taşıyordu. Yüksek topuklu ayakkabı giymeyi severdi ve ne kadar iyi bir doktor olduğumu umursamadığını, hayatını kurtaracağını söylesem bile en büyük iki tutkusundan, şarkı söylemekten ve makarnadan asla vazgeçmeyeceğini bana daha o zamandan söylemişti.

June gezici bir opera topluluğunda sopranoydu ve opera onun hem mesleği hem de hayatının aşkıydı. Her randevumuzda en sevdiği operalar olan *Aida,* Strauss operetleri ve *Carmen* hakkında konuşarak zaman geçirirdik. Randevularımız genellikle normalden daha uzun sürerdi çünkü onun ülke çapında şarkı söyleme hikâyelerini dinlemekten keyif alırdım. İnsanlara bir şey hissettirmek çok hoşuna giderdi.

"Kulağa çılgınca geliyor ama şarkılarımın insanları ağlatmasına bayılıyorum. İşte, o zaman onlara dokunduğumu anlıyorum. İşte, o zaman bağ kurduğumu anlıyorum."

June şiddetli migrenden muzdaripti ve nörolog baş ağrılarını ilaçlarla tedavi etmeyi başarmış olsa da sol insulanın hemen yanında bulunan büyük anevrizmayı ve beynin, baskın yarım küredeki yüz bölgesinin hareketiyle ilişkili kısmını düzeltememişti. Baş ağrısı için yapılan tıbbi tetkiklerin bir

parçası olarak bulunmuştu ve baş ağrısının nedeni olmasa da sadece çok değer verdiği şeyi ondan almakla kalmayıp onu öldürme potansiyeline de sahipti.

"Sorunum ne olursa olsun," dedi, "sesime ya da şarkı söyleme yeteneğime zarar verecek hiçbir şey yapmak istemiyorum. Sahip olduğum en önemli şey bu."

June'a haberi vermek zorunda kaldım.

Çapı bir santimetreden fazla olan anevrizmanın acilen tedavi edilmesi gerekiyordu ve bunu ona birkaç randevuda açıkladım. Aciliyet hissediyordum ama June'a bu hassas prosedürün yavaş yavaş tekraren anlatılması gerektiğini de biliyordum. Bu ameliyatı birçok kez yapmış olmama rağmen çok daha deneyimli meslektaşlarım da dahil olmak üzere diğer beyin cerrahlarına danışması için onu teşvik ettim. Ne yazık ki bazı beyin cerrahları en ciddi durumlarda bile, bizim için rutin olsa da bu tedavinin genellikle hastanın ve ailesinin hayatındaki en önemli olay olduğunu anlamadan, tedaviyi ve ilişkili riskleri basit ve gerçekçi bir şekilde açıklıyorlar. İkinci görüş için gittiği diğer iki beyin cerrahı da böyleydi. Korkmuş bir şekilde geri döndü; kendisinin bir insan değil, bir teşhis olduğu hissiyle...

June'un bu süreçten geçmeye çoğu kişiden daha fazla ihtiyacı vardı ve ben de ona durumunun elverdiği ölçüde zaman tanımaya çalıştım. Yeni bir hekim olduğum zamanlarda bile, bir hastayla zaman geçirmenin tıp sanatının bir parçası olduğunu biliyordum. Nihayetinde, gerçek endişeleri ve korkuları olan gerçek insanlarla uğraşıyoruz. Hastalar arızalı makine parçaları değil ve cerrahlar da mekanik değil.

June'la konuştukça endişesinin kaybolduğunu gördüm. Hikâyesini anlatmaya, hikâyesini duyduğumu ve onu bir insan olarak tanıdığımı bilmeye ihtiyacı vardı. Bir dostluk geliştirdik. Nihayetinde bana ameliyatını yapmak için güvendiği tek kişinin ben olduğunu söyledi. Bir hastanın yeteneğinize büyük güven duyması muhteşem bir his olsa da hasta bir arkadaşınız olduğunda durum farklıdır. Ameliyatından bir gün önce bana en sevdiği aryaları söylediği bir kayıt verdi. O gece çalışma odamda oturup gözlerimi kapatarak onun şarkı söylemesini dinledim.

June'un ameliyat sabahı, çocukluğumun klasik rock müziğini çalmayı seçtim. Sedyeyle ameliyathaneye götürülürken bana içtenlikle gülümsedi ve hoparlörlerden çalınan "All You Need Is Love"ın sözlerini duydu ve bu sözler uykuya dalarken duyduğu son sözler oldu. Anestezi verildikten sonra onu sedyeden ameliyat masasına aktardık ve ameliyat sırasında sabitlemek için keskin iğneleriyle birlikte baş kıskacını alıp başına taktım. İğnelerin kafa derisine girip kafatasını kavradığını hissedebiliyordum. Başını sağa çevirip boynunu hafifçe uzattım. Görünüşünün onun için çok önemli olduğunu biliyordum, bu yüzden mümkün olduğunca az saçını kestim. Beyninin sol tarafının büyük bir bölümünü besleyen arterdeki büyük baloncuğu gösteren anjiyogramı gözden geçirdim. Bu, orta serebral arterin çatallanma noktasında ortaya çıkan bir anevrizmaydı. Kafa derisini kestim ve kafatasını ortaya çıkarmak için kapağı çevirdim. Normalde kafatası bizi korur ama bu vakada engel teşkil ediyordu. Kafatasını açmak için bir kraniyotom kullandım, ardından kafatasını çıkardım ve

dikkatlice steril bir havlunun içine yerleştirdim. Beyni kaplayan fibröz doku olan durayı görebiliyordum ve hemen altında kalbinin nabız atışıyla uyum içinde olan anevrizmanın olduğunu biliyordum.

Eğer yırtılırsa felç geçirebilir ve sesini kaybedebilir ya da ölebilirdi.

Durayı yavaşça açarken anevrizmanın balonunun Sylvian fissüründe frontal ve temporal loblar arasında dışarı çıktığını görebiliyordum. Asıl işe başlayarak mikroskobu yerleştirdim ve hassas zarı beyin yüzeyinden ayırmak için bir mikro bıçak kullandım, bu da Sylvian fissürünü açmamı ve klipsin uygulanacağı anevrizmanın koluna erişmemi sağladı. Anevrizmayı normal dolaşımından ayırmam gerekiyordu. Anevrizmayı açığa çıkardığımda, duvarın kâğıt inceliğinde olduğunu gördüm. Mikroskobun yüksek yoğunluklu ışığı sayesinde, şişkin ve zonklayan duvarın içinde dönen kanı görebiliyordum. Her an kendiliğinden yırtılabilirdi. Duvarın ve kolun bir kısmı beynin çevresine belirgin bir şekilde yapışmıştı, bu da onları yırtılmadan ayırmayı çok daha zor hale getiriyordu. Yavaşça, çok yavaşça diseksiyona devam ettim ve yapışık yara dokusu ile kol arasında klipsi yerleştirmemi sağlayacak küçük bir yol açmayı başardım. Bir milimetre bile fazladan yerim yoktu. Hata yaparsam, yırtılabilirdi. Yapacağım hata onun için en önemli şey olan şarkı söylemesini elinden alabilirdi. Dönüp çeşitli klipsleri gözden geçirdim, birini klips uygulayıcısına yerleştirdim ve onu öldürebilecek o nabız gibi atan anevrizmaya doğru döndüm. Birden zihnimde June'un yüzünü gördüm ve şarkı söylediğini düşündüm. Melodik sesini du-

yabiliyordum. Sonra onun felçli olduğunu, konuşamadığını ve şarkı söyleyemediğini düşündüm. Klipsi tutan elim titremeye başladı. Hafif bir titreme değil ama titriyordu. Devam edemedim.

O bir dosttu. Bana sesinin dünyadaki en önemli şey olduğunu söyleyen kadındı. Ona hiçbir şey olmayacağına dair söz vermiştim. Her şeyin iyi olacağına söz vermiştim.

Bir cerrah için ameliyat sırasında hastanın insanlığıyla bağlantı kurmak ölümcüldür. Bu teknik bir egzersiz olmalı. Kişiyi nesneleştirmek zorundasınız. Eğer bu insana ne olabileceğini düşünürseniz, ameliyatı yapamazsınız. Bu tamamen hassas noktaydı. Korkmuştum. Daha önce hiç böyle bir şey olmamıştı.

Ellerim o kadar titriyordu ki bir an durup oturmak zorunda kaldım. Gözlerimi kapattım ve düşüncelerimde korkunun tutunabileceği hiçbir boşluk kalmayana kadar nefesime odaklandım, önce nefes alıp sonra yavaşça verdim. Kalbimi açacağım zaman ayrı, bir cerrah olarak becerime ve yeteneğime güveneceğim zaman ayrıydı. Mutlak bir teknisyen olarak yeteneğime de... Bu, birçok kez yaptığım bir işlemdi. Olağanüstü iyi olduğum bir işlemdi. Korkum beni terk etti ve niyetimden emin olduğum o sakin duruma geri döndüm. Zihnimde klipsin yerleştirildiğini ve anevrizmanın yok edildiğini görebiliyordum. June'un açık kafatasına geri döndüm ve mikroskobu tekrar anevrizmaya odakladım, klipsi yavaşça yarattığım o küçük boşluktaki yere yönlendirdim ve oraya vardıktan sonra ağızlarını yavaşça kapattım. Daha sonra balona bir iğne soktum ve kalan kanı boşalttım. Tekrar genişlemedi. Canavar

gerçekten ölmüştü ve artık tehlike arz etmiyordu. June tekrar şarkı söyleyecekti. Durayı yavaşça kapattım, kemik flepi yerleştirdim ve kafa derisini kapattım. Son başlığını takarken müziğin başladığımız şarkıyı çaldığını fark ettim. "İhtiyacın olan tek şey sevgi, ihtiyacın olan tek şey sevgi."

June'un tüpü çıkarıldı ve nekahet odasına götürüldü. Yorgun bir şekilde oturdum ve talimatları yazmaya başlamadan önce birkaç dakika boyunca gözlerimi kapattım. June'u ve ellerimin titrediğini düşündüm. Birden June'un sesini duydum. "Dr. Doty nerede? Onunla konuşmam lazım. Onunla hemen konuşmam lazım."

Onun yanına gidip elini tuttum. "Merhaba, June. Nasılsın?"

Gözlerimin içine baktı ve görmesi gerekeni gördü. "Çok iyi, çok iyi. Teşekkür ederim." Sonra bana sarılmak için uzandı ve iyi olacağını anlayınca ağlamaya başladı.

Birkaç saat sonra hastaneden uzaklaşırken, June'un bir gün önce bana verdiği CD'yi taktım. İlk birkaç müzik notası başladığında, eve doğru otoyolda hızlandım.

June'un sesi aniden arabayı *Carmen*'den bir arya ile doldurdu: *Habanera-Aşk asi bir kuştur.* Sesi açtım, camları indirdim ve rüzgârın yüzüme doğru esmesine izin verdim. June'un bir yeteneği vardı. Şarkılarıyla insanlara bir şeyler hissettirebiliyordu. Sesiyle insanların kalplerine dokunabilir ve bir kayıt aracılığıyla bile bağlantı kurabilirdi.

Hepimiz bu yeteneğe ve bağ kurma becerisine sahibiz. İster müzikle, ister sanatla, ister şiirle ya da sadece bir başkasını dinleyerek. Kalplerimizin birbiriyle konuşmasının milyonlar-

ca küçük yolu vardır ve bu June'un benimkiyle konuşmak için ulaştığı yoldu.

Müzik kalbimi sızlattı. Sesinde öyle bir güzellik vardı ki... Ameliyat iyi geçmeseydi June'un başına neler gelebileceğini düşündüm ve gözlerimden yaşlar boşandığını hissettim. Yeteneğini dünyayla paylaşmaya devam edebileceği için şükrettim ve bu şükrediş daha da fazla gözyaşı getirdi. Opera söyleyemiyordum, yine de bunun onun için ne kadar önemli olduğunu hissedebiliyordum. O anda evde olmak istedim. Sevdiklerime sarılmak istedim. Dahası bunun için minnettardım. June'a yardım edebildiğim için şükrediyordum.

Doktor olduğum için şükrediyordum.

* * *

Kalbiniz açıkken hayatınıza devam etmek acı verebilir ama kalbiniz kapalıyken hayatınıza devam ederken olduğu kadar değil. Hâlâ bağımsız bir beyin cerrahı olmak zorunda olan yanımla başkalarıyla bağlantı kurmaya adanmış yanımı nasıl uzlaştıracağım konusunda mücadele ediyordum.

Kendimi sık sık Ruth'u düşünürken ve ona çocukken sorduğum şeyi bir yetişkin olarak sorabilmeyi dilerken buldum: Neden? Pek çok kişi elini uzatmazken Ruth'un bana elini uzatmasını sağlayan neydi? Ruth zengin değildi, sorunsuz bir hayatı yoktu ama kalbi açıktı ve ihtiyacı olan birini gördü ve bu konuda bir şeyler yaptı. Bu beni meraklandırdı, nasıl oluyor da bu kadar çok şeye sahip olanlar zor durumda olanlara yardım etmek için bu kadar az şey yapabiliyorlar? Nasıl oluyor da maddi anlamda hiçbir şeye sahip olmayan bazıları, daha az şanslı birine sahip oldukları her şeyi sunabiliyor?

Neden Ruth gibi bazı insanlar yardım etmek için ellerinden geleni yaparken, diğerleri neden acı çeken birine sırtlarını dönüyor?

Bunlar sadece boş felsefi düşünceler değildi. Kendimi titiz bilimsel araştırmalara adamaya ve benzer alanları araştıran başkalarıyla işbirliği yapmaya başladım. Beynin gizemlerini keşfetmiştim ve artık kalbin sırlarını keşfetmek için de aynı akademik titizliği ve pozitif bilimi ortaya koymanın zamanı gelmişti.

O zamandan beri öğrendiğim şey, şefkatin bir içgüdü olduğu, belki de doğuştan gelen içgüdümüz olduğuydu. Son araştırmalar, bir hayvanın bile kendi türünden -hatta başka bir türden- acı çeken birine yardım etmek için muazzam bir çaba ve zorluğa katlanabileceğini gösteriyor. Maymunlar yaralandıklarında birbirlerine bakıyor, yavru baykuşlar daha şanssız yuva arkadaşlarını kendi yiyeceklerinden parçalarla besliyor, bir yunus karaya vurmuş bir balinanın kurtarılmasına bile yardım ediyor. Biz insanlar içgüdüsel olarak daha da şefkatliyiz; beyinlerimiz birbirimize yardım etme arzusuyla dolu. Bu yardım etme arzusunu yeni yürümeye başlayan çocuklarda bile görebiliriz.

Beynimizin merkezi veya periaqueductal gri madde olarak adlandırılan bir bölümü vardır ve orbitofrontal korteksle olan bağlantıları, besleyici davranıştan büyük ölçüde sorumludur. Başkalarının acı ya da ıstırap çektiğini gördüğümüzde, beynin bu bölümü harekete geçer; yani başkalarını beslemek ve ihtiyaç duyduklarında onlara yardım etmek için yaratılmışızdır. Benzer şekilde, başkalarına bir şey verdiğimizde, bu

durum beyindeki haz ve ödül merkezlerini harekete geçirir, hatta birinin bize verdiğinden daha fazla. Birinin nazik davrandığını ya da yardımsever olduğunu gördüğümüzde, bu da bizim daha şefkatli davranmamıza neden olur.

Pek çok kişi Darwin'i yanlış yorumlayarak hayatta kalma olasılığının en fazla olanın, en güçlü ve en acımasız olduğu anlamına geldiğini ima ediyor, oysa aslında bir türün uzun vadede hayatta kalmasını sağlayan şeyin en nazik ve en işbirlikçi olanın hayatta kalması olduğunu ima etmektedir. İşbirliği yapmak, bağımlı yavrularımızı beslemek ve büyütmek, birlikte ve herkesin yararına gelişmek için evrimleştik.

O gün June için ağladım, tıpkı o zamandan beri diğer hastalar için ağladığım gibi, ancak bir daha asla böyle bir duyguyla ameliyatım yarıda kesilmedi. Bir başkasının acısını önemsemek ya da hissetmek utanılacak bir şey değildir. Bu çok güzel ve bence hepimizin hayatta bir arada olmasının nedeni de bu.

Bu kitabı yazarken, Ruth'un 1979 yılında meme kanserinden öldüğünü öğrendim, bu yüzden asla emin olamayacak olsam da Ruth'un kendi kalbimi ve başkalarının kalplerini açma arayışımdan gurur duyacağına inanıyorum. Sanırım sezgisel olarak bildiği bir şeyi bilimsel olarak kanıtlama arzumu da anlayışla karşılardı. Beynimiz ve kalbimiz işbirliği içinde çalıştığında daha mutluyuz, daha sağlıklıyız ve otomatik olarak birbirimize sevgi, nezaket ve özen gösteriyoruz. Bunu sezgisel olarak biliyordum, fakat bilimsel olarak doğrulamam gerekiyordu. Bu, şefkat ve fedakârlığı araştırmaya başlamak için

motivasyon kaynağım oldu. Sadece neden böyle bir davranış geliştirdiğimizi değil, aynı zamanda bunun beyni ve nihayetinde sağlığımızı nasıl etkilediğini de anlamak istedim. Açıkçası, önemli olumlu etkiler gösteren ön kanıtlar vardı. Amacım, bu alanda zaten çalışmakta olan küçük bir araştırmacı grubuna katılmaktı. Kişisel olarak bu etkiyi zaten biliyordum ama bu bilgi sayesinde insanların hayatlarını iyileştirmenin yollarını bulup bulamayacağımızı merak ediyordum. Ben de katkıda bulunabilir miydim?

Sinirbilim ve psikoloji alanındaki meslektaşlarımla birlikte bazı ön araştırmalara başlamıştım bile. Sonuçlar cesaret vericiydi. Hatta en son araştırmaları ve potansiyel araştırma projelerini tartışmak üzere birkaç haftada bir toplanmaya başlamıştık. Bu gayriresmi girişime Şefkat Projesi adını verdik. Başlangıçta bu araştırmayı kendim finanse ediyordum. Toplantılarımızdan birinde Dalai Lama'nın adı gündeme geldi çünkü bu işi yapan önde gelen merkezlerden biri onun tarafından meditasyon ve şefkatin beyin üzerindeki etkilerini araştırmaya teşvik edilmişti. Birkaç gün sonra Stanford kampüsünde yürürken Dalai Lama'nın bir görüntüsü belirdi. Stanford'a gelmesi, benimle ve meslektaşlarımla buluşup şefkat hakkında konuşması harika olmaz mıydı diye düşündüm. İlginçtir çünkü Budist değildim ve Dalai Lama hakkında 2005 yılında Stanford'u ziyaret edip bağımlılık, özlem ve acı çekme konularını tartışmış olması dışında pek bir şey bilmiyordum. Yine de onun tekrar ziyarete gelmesi fikrini aklımdan çıkaramıyordum. 2005'teki ziyaretin kısmen Dalai Lama'nın hayranı olan tıp fakültesi dekanının eşi

tarafından teşvik edildiğini öğrendim. Bana Stanford Tibet Çalışmaları İnisiyatifi'ndeki öğretim üyelerinden birinin uygun tanıtımları yapmaktan sorumlu olduğunu söyledi. Onunla temasa geçtim ve beni çok cesaretlendirdi. Beni Dalai Lama'nın İngilizce çevirmeni Thupten Jinpa'ya yönlendirdi; kendisi o dönemde neredeyse çeyrek asırdır Dalai Lama ile çalışan eski bir keşişti. Kendisiyle telefonda konuştuk ve 2008 yılında Seattle'a yaptığı ziyaret sırasında Dalai Lama ile bir görüşme ayarladı.

Böylece Dalai Lama'yı imgelemiş oldum.

Seattle seyahatimde bana birkaç Stanford temsilcisi eşlik etti; tıp fakültesinden bir temsilci, Dini Yaşam Dekanı, Stanford Nörobilim Enstitüsü Müdürü, ilk bağlantıyı ayarlayan Tibet çalışmaları profesörü ve potansiyel bir hayırsever. Dalai Lama'nın gelip konuşma yapması fikrini ortaya attığımda pek de planlamadığım bir çevreydi bu.

Otel odasında buluştuk ve tanışma faslından sonra Kadim Dalai Lama'ya şefkate olan ilgimi, bir doktor ve beyin cerrahı olarak geçmişimi, şefkat üzerine yakın zamanda başlattığımız ön araştırmayı ve Stanford'da konuşma yapmasını arzuladığımı anlattım. Araştırma ve şefkat bilimi hakkında birkaç aydınlatıcı soru sordu. Cevaplamayı bitirdikten sonra bana bakıp gülümsedi. "Evet, elbette geleceğim," dedi.

Dalai Lama'nın huzurunda olmak oldukça olağanüstü bir şey. Onun yaydığı mutlak ve koşulsuz sevgi, tıpkı uzun süre nefesinizi tuttuktan sonra derin bir nefes almak gibi hissettiriyor. Olduğunuzdan başka biri olmak zorunda değilsiniz ve tam bir kabulle karşılanıyorsunuz. Bu yoğun bir

duygu ve bunu yeterince açıklayabilecek hiçbir kelime yok. Bir keşiş kısa süre sonra ziyareti planlamak için takvimde yer bulmak üzere büyük bir kâğıt defter çıkardı. Bir tarih üzerinde anlaşıldı. Dalai Lama aniden tercümanıyla Tibetçe yoğun ve hareketli bir tartışmaya başladı. Bu uzunca bir süre devam etti ve Stanford maiyeti sessizce oturdu. Onu üzecek bir şey mi yapmıştım? İstemeden Dalai Lama'yı kızdırmış mıydım? Ne diyorlardı?

Terlemeye ve endişelenmeye başladım. Konuşma aniden sona erdi ve çevirmeni Jinpa bana dönerek, "Jim, Kadim Dalai Lama senin niyetinden ve başlattığın bu çabadan o kadar etkilendi ki çalışmana kişisel bir katkıda bulunmak istiyor," dedi.

Bana miktarı söyleyince şaşkına döndüm. Bu olağanüstü ve eşi benzeri görülmemiş bir şeydi. Dalai Lama'nın kitaplarının satışından elde ettiği ve genellikle Tibet davalarına veya girişimlerine verdiği isteğe bağlı fonları vardı. Geçmişte çeşitli amaçlar için daha küçük miktarlarda bağışlarda bulunmuştu, ancak bu bağış Tibet'e özgü olmayan bir amaca verdiği en büyük meblağdı. Toplantı hepimizin kendimizi bir bulutun üzerinde süzülüyormuş gibi hissetmesiyle sona erdi. Kadim Dalai Lama sadece Stanford'da konuşma yapmayı kabul etmekle kalmamış, aynı zamanda artık bizim bağışçımız olmuştu. İnanılmazdı. Daha sonra toplantıdaki kişilerden biri, Kadim Dalai Lama'nın bana verdiği yanıttan yola çıkarak çalışmalarıma bağış yapmak zorunda olduğunu hissettiğini söyledi. Bir hafta sonra internetten tanıştığım ve çalışmalarımla ilgilenen bir mühendis arayarak toplantıyı duyduğunu ve

Kadim Dalai Lama'nın yaptığı bağıştan çok etkilendiğini ve kendisinin de katkıda bulunmak istediğini söyledi. Sonuçta her üçü de inanılmaz maddi katkıda bulundu. Gayriresmi bir proje olarak başlayan bu çalışma, tıp fakültesi dekanı tarafından, Sinir Bilimleri Enstitüsü müdürü ve bölüm başkanımın da desteğiyle, Şefkat ve Özgecilik Araştırma ve Eğitim Merkezi (CCARE*) olarak resmiyet kazandı. Bir o kadar sıra dışı bir şekilde, eski bir keşiş olmasının yanı sıra Cambridge'te doktora yapmış olan Jinpa, yakın arkadaşım oldu ve sonraki üç yıl boyunca her ay bir hafta geçirerek bugünkü CCARE'i kurmama yardımcı oldu. Aynı zamanda psikoloji alanından meslektaşlarıyla birlikte, şefkat geliştirmeye yönelik bir eğitim programının geliştirilmesine yardımcı oldu. Bu program şu anda binlerce kişiye öğretilmiş durumda ve etkisini araştırmaya devam ediyoruz. Ayrıca bu eğitimin gücünü dünyanın pek çok yerine taşıyan ve yıllar içinde çok daha fazlasına taşıyacağından şüphe duymadığımız eğitmenler yetiştirdik.

CCARE, kuruluşundan bu yana şefkat ve özgecilik araştırmaları alanında öncü ve lider olarak tanınmış, bu tür davranışların bireylerin yaşamlarında, eğitimde, iş dünyasında, sağlık hizmetlerinde, sosyal adalette ve sivil yönetimde yaratabileceği derin etkiyi desteklemiştir. Bir bireyin başkalarının yaşamlarını etkileme gücünü ortaya koyan ve bu davranışların sağlık, zindelik ve uzun ömür açısından değerini ampirik olarak gösteren bir ışık feneri olarak hizmet edeceğini umuyoruz.

* İngilizce açılımı Compassion and Altruism Research and Education'dır. (Çev. n.)

Bir bireyin başkasının hayatını etkileme gücünü kendim deneyimlemiştim. CCARE'in başkalarına da aynı türden bir gücü tanımaları için ilham vereceğini umuyorum. CCARE, Ruth'un benden yapmamı istediği şeyi yapmanın bir yolu; onun sihrini başkalarına öğretmek. Diğer hekimlere rehberlik etmek ise başka bir yol.

ON ÜÇ:
TANRI'NIN YÜZÜ

Yirmi beş bin yıldan daha uzun bir süre önce Batı kültüründe "Tıbbın Babası" olarak kabul edilen Hipokrat, her öğrencisinden tıp mesleğini icra ederken en yüksek etik standartlara uyacağına dair yemin etmesini istemiştir. Pek çok insan Latince *Primum non nocere,* yani "Önce zarar verme" sözünü tıbbın temel ilkelerinden biri olarak hatırlar ve bu sözleri ilk söyleyenin Hipokrat olduğunu düşünür ama yanılırlar. Bu ifadenin iki yüz yıl boyunca kullanılan ve kendisine "İngiliz Hipokrat" denmesine neden olan bir tıp ders kitabı yazan on yedinci yüzyıl İngiliz hekimi Thomas Sydenham'a ait olduğu düşünülmektedir.

Son yirmi yılda Amerika Birleşik Devletleri'nde ve dünyanın pek çok yerinde tıp öğrencilerinin derslere başlamadan hemen önce Hipokrat yemini etme geleneği, öğrencilere beyaz önlük giydirilip yeminin okunmasının ardından tıbbın en yüksek ideallerini temsil eden bir kişinin öğrencileri mesleğe davet eden ilham verici bir konuşma yaptığı "Beyaz Önlük Töreni" olarak bilinen törenle resmileştirildi.

New Orleans'taki Tulane Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan otuz yıl sonra, beni diplomasız ve en düşük not ortalamasıyla kabul eden okulun dekanı arayıp konuşmacı olmamı istedi. Bu sözleri duyduğumda içimden geçen duyguları size anlatamam. Ben, Jim Doty, tıp fakültesine başvurmanın "herkesin zamanını boşa harcamak" olduğu söylenen başarısız öğrenci, mezun olduğum okuldaki Beyaz Önlük Töreni'nde konuşmacı olmam isteniyor ve bir sınıf dolusu doktor adayına rol model olarak gösteriliyordum.

Hayatın beni nereye götürdüğüne sık sık şaşırıyorum.

Geçmişe bakarak bir hayatın noktalarını birleştirmek kolaydır, ancak bir hayatı yaşamanın karmaşası içindeyken noktaların birbirine bağlanacağına ve güzel bir resim oluşturacağına güvenmek çok daha zordur. Hayatımdaki başarıları ya da başarısızlıkları asla tahmin edemezdim, ancak hepsi beni daha iyi bir koca, daha iyi bir baba, daha iyi bir doktor ve daha iyi bir insan yaptı.

Bir şifacı olarak rolümü büyük bir ciddiyetle üstlendim. Ruth'un bana öğrettiği dersler kalbimi açmamı, bu ciddiyeti nezaket ve şefkatle yumuşatmamı sağladı. Onun sihri sadece üniversiteye ve tıp fakültesine gidebileceğime inanmamı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda tıptaki en zor ve meşakkatli ihtisaslardan biri olan beyin cerrahisi eğitimini tamamlamamı ve ülkenin en prestijli tıp fakültelerinden birinde profesör olmamı sağlayacak araçları da verdi.

Sihir aynı zamanda bana risk alma cesareti ve sonuç ne olursa olsun iyi olacağıma dair güven duygusu verdi. Başarısız bir tıbbi cihaz şirketini devralma ve teknolojinin hayat kurtarmadaki önemine olan inancım nedeniyle her şeyimi orta-

ya koyma riski. En çok istediğimi düşündüğüm şeyden, yani beni mutlu edeceğini ve hayatta bana kontrol sağlayacağını düşündüğüm şeyden, yani paradan vazgeçme riski. Onun sihri, para olsun ya da olmasın ben olmanın sorun olmadığını ve gerçekte hiçbirimizin kontrol sahibi olmadığını anlamamı sağladı. Bir hayalin peşinde koşuyordum ve bunu bırakmak bana en değerli hediyeleri verdi: Netlik, amaç ve özgürlük.

Dalai Lama gibi benim dinim de nezakettir. Bu, yargılayan bir Tanrı'ya ya da uzun dogmatik metinlere ihtiyaç duymayan bir din. Aynı zamanda kimsenin kendini diğerinden üstün görmesine izin vermeyen ve hepimizin eşit olduğunu kabul etmemizi gerektiren bir dindir. Bu din bana şefkat ve nezaketin kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığı, uzun yaşam süresi için ne kadar kritik olduğunu araştırmam için ilham verdi.

Konuşmaya hazırlanırken tüm bunları ve daha fazlasını düşündüm. Hekim olmanın zorlu yolculuğuna yeni başlayan bu öğrencilere ne verebilirdim? Onlara kariyerleri boyunca yanlarında taşıyabilecekleri ne verebilirdim? Ruth'u ve onun bana öğrettiği ve her gün yanımda olan dersleri düşündüm. Benim için çok güçlü olduğunu kanıtlayan, her sabah uyandıktan sonra ve genellikle gün boyunca birkaç kez okuduğum anımsatıcıyı düşündüm. Bana, nasıl bakacağımı ve nasıl seveceğimi öğreten hastalarımı düşündüm. Ölümü ve bu dünyada ne kadar az zamanımız olduğunu düşündüm.

Bedenimi gevşetmeyi, zihnimi sakinleştirmeyi, kalbimi açmayı ve tezahür ettirmek istediğim şeyi gözümde canlandırmayı öğrenmiştim. En çok gerçekleşmesini istediğim şeyin, insanların sadece birbirlerine zarar vermediği değil, aynı za-

manda birbirlerine yardım etmek için ellerini uzattığı bir dünya olduğunu öğrendim. Yoluma rehberlik etmesi için kalbimin pusulasını kullanmayı ve nerede olursam olayım, tam olarak olmam gereken yerin orası olduğuna güvenmeyi öğrenmiştim. Hepimizin temelde aynı beyne, aynı kalbe ve bunları değiştirme, dönüştürme ve herkesin yararına kullanma yeteneğine sahip olduğunu öğrendim. İnsanları nerede doğduklarına, ne yaptıklarına veya ne kadar çok şeye sahip olduklarına göre tanımlamamayı öğrendim. Kendimi de bununla tanımlamamayı öğrendim. Bir zamanlar içinde bulunduğum koşulların doğası gereği bende bir sorun olduğunu düşünürdüm. Param yoksa hiçbir değerim olmadığına inanıyordum. Doğum koşullarımdan sorumlu olmadığımı ve bunlarla tanımlanmanın yanlış olduğunu anladım. Herkesin bir değeri vardır, saygınlık ve saygıyla muamele görmeyi hak eder. Herkes sevgiyi hak eder. Ayrıca herkes bir şansı, sonra da ikinci bir şansı hak eder.

Her birimizin bir hikâyesi var ve her hikâyede acıyla üzüntü veren kısımlar var. Her an önümüzde duran insanları oldukları ve olabilecekleri gibi görmeyi seçebiliriz. Ruth korkmuş ve yalnız bir çocuk gördü, ama aynı zamanda içimde incinmiş bir kalp de gördü. Her birimizin yaraları var. Her birimiz iyileşme yeteneğine sahibiz. O benim iyileşmeme yardım etti. Siz de aynısını yapabilirsiniz. Sevgi vermek her zaman mümkündür. Bir yabancıya her gülümseme bir hediye olabilir. Başka bir insanı yargılamadığınız her an bir armağandır. Kendiniz ya da bir başkası için affettiğiniz her an bir armağandır. Her şefkat eylemi, her hizmet etme niyeti, bu dünyaya ve kendinize bir armağandır.

Bir şefkat çağının başlangıcındayız. İnsanlar dünyadaki yerlerini anlamanın ve mutlu olmanın özlemini duyuyor, bir dönüşüm yöntemi arıyorlar. Ruth bana işe yarayan bir yöntem öğretti ve belki de bu yöntemin bu şekilde ortaya çıkmasını sağlayan onun içgörüsü ve becerisiydi. Diğerleri de zihinlerini susturmak ve kalplerini açmak için kendi yöntemlerini buldu. Şu anda bu, insan bilincinde şefkatle beslenen bir dalgalanma, ancak tsunamiye dönüşme potansiyeli olan bir dalgalanma.

Bir bağ kurma yolculuğundayız. Bu, kalbimizi bu dünyadaki diğer varlıklara açma ve onların bizim kız ve erkek kardeşlerimiz olduğunu kabul etme yolculuğu. Bir şefkat eyleminin başka bir şefkat eylemine yol açtığını ve bunun dünya çapında devam ettiğini kabul etmek. Sonunda, birbirimizi ne kadar iyi sevdiğimiz ve birbirimize ne kadar iyi baktığımız, gezegenimizin ve türümüzün hayatta kalmasını belirleyen şey olacaktır. Kadim Dalai Lama şöyle der: "Sevgi ve şefkat ihtiyaçtır; onlar olmadan insanlık hayatta kalamaz." Bunun sadece tıpta değil, hayatta da doğru olduğunu fark ettim. Bu değerleri, hizmet edecekleri kariyere başlamak üzere olan bu genç öğrenci grubuyla nasıl paylaşacaktım?

Tulane'deki oditoryumun merdivenlerinden sahneye doğru yürüdüm ve bin iki yüz öğrenciye, öğretim üyelerine ve ailelerine baktım. Öğrencilerin beklenti içindeki yüzlerini inceledim. Yıllar önce Beyaz Önlük Töreni'nin kendi versiyonuma katıldığım oditoryumda oturduğumu hatırladım ama ne yazık ki ne konuşmacıyı ne de söylenenleri hatırlayabiliyordum. Aslında tek hatırladığım beyaz önlüğümü giydiğim ve yemin ettiğimdi.

Bir duygu seli bedenimi sararken konuşmaya başladım. Dinleyicilerle yolculuğumu paylaştım ve onlara dördüncü sınıfta bana ilham veren doktoru ve bana inanan kadını, Ruth'u anlattım. Beni dinleyenlerin her birinin, sadece hastalarının değil, çevrelerindeki herkesin hayatını daha iyi hale getirme gücüne sahip olduğunu söyledim. Bazen sadece bir gülümseme ya da güzel bir söz yeterlidir. Onlara tıbbın değişmiş olsa da hâlâ asil bir meslek olduğunu söyledim. Sonra onlara kalbin alfabesinden bahsettim ve her bir harfi ve anlamını gözden geçirdim. *S* ve *sevgi* kelimesiyle bitirdiğimde sesim çatallaştı ve gözlerimden yaşlar boşandığını hissettim.

"İçine doğduğumuz hayat mükemmel değildir ve acı çekmenin korkunç gerçekliğinden kaçış yoktur. Kalbin güzel eşzamanlılığından da kaçış yoktur." Konuşmamı bitirmeye hazırlanırken bir an durakladım. Dinleyiciler arasında genç bir adam dikkatimi çekince yıllar önce kendimi gördüm.

"Bugün yolunuzu bir yeminle mühürlediniz. Bu yol sizi hayatın en derin ve karanlık vadilerine götürecek. Burada travma ve hastalıkların hayatları nasıl yok ettiğini görecek, ne yazık ki bir insanın diğerine ve daha da üzücü olanı bir insanın kendisine neler yapabileceğini göreceksiniz. Ama aynı zamanda sizi hayatın en yüksek zirvelerine de çıkaracak; burada mümkün olmadığını düşündüğünüz gücü, hiçbir açıklama bulamadığınız tedavileri, şefkat ve nezaketin insanların hastalıklarını iyileştirme gücünü göreceksiniz. Bunu yaparken Tanrı'nın yüzünü göreceksiniz."

Bu son sözlere o kadar odaklanmıştım ki dinleyicilere dikkat etmediğimi fark ettim. Sözlerimi bitirdiğimde birçok kişinin ağladığını gördüm. Sahnede meslektaşlarıma baktım,

onlar da ağlıyordu. O an kendi gözyaşlarımın da yanaklarımdan süzüldüğünü fark ettim. Birden tüm seyirciler ayağa kalktı ve alkışladı. Sadece beni ya da yolculuğumu değil, daha büyük bir şefkat ve daha büyük bir insanlığa doğru olan kolektif yolculuğumuzu alkışlıyorlardı.

Pek çok insan sahnenin kenarında bekliyor, bana teşekkür ediyor, ağlıyor ve konuşmamın kalplerini nasıl açtığını anlatıyordu.

Kendi hayatımı ve Ruth'u düşündüm. Onun sözlerinin ve sihrinin gücünü bir kez daha fark ettim. Bu, her birimizin içinde yaşayan ve özgür bırakılmayı bekleyen bir güç. Bu, birbirimize verebileceğimiz bir armağandı.

Oditoryumdan çıktığımda güneşin sıcaklığını yüzümde hissedebiliyordum. Duraklayıp gözlerimi kapattım ve kendime sadece varlığımı hissetmek için izin verdim.

Her şey yolundaydı.

Ben iyiydim.

Beynin gizemlerini ve kalbin sırlarını keşfetme arayışıma bir sihir dükkânında başladım, fakat gerçek şu ki bunları keşfetmek için bir sihir dükkânına girmemize gerek yok. Sadece kendi zihnimize ve kendi kalbimize bakmamız yeterli.

Artık kendi sihrinizi yaratmak size kalmış. Elbette, başkalarına öğretmek de öyle. Beyin ve kalp birlikte çalışarak var olan en olağanüstü sihri yaratabilir. Bunun illüzyonlarla ya da el çabukluğuyla hiçbir ilgisi yoktur.

Bu sihir gerçektir.

Tıpkı Ruth'un bana sunabileceği en büyük sihir olduğu gibi, benim de size sunabileceğim en büyük sihirdir.

YAZAR NOTU

Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Şefkat ve Özgecilik Araştırma ve Eğitim Merkezi'nin (CCARE) kurucusu ve yöneticisi olarak, çocukluğumun hikâyesini ve beni zamanımın, enerjimin büyük bir kısmını şefkati ve onun hayatları değiştirme gücünü araştırmaya adamaya iten şeyin ne olduğunu birçok kez paylaştım. Paylaştığım hikâyeler birçok insanda derin yankılar uyandırdı ve sık sık ne zaman bir kitap yazacağım soruldu. Birçok nedenden ötürü, kısmen zaten yoğun olan programım karşısında zaman ve çaba gerektirdiğinden, muhtemelen daha çok da anlattığım hikâyelerin beni hayatımın zor ve acı dolu dönemlerine geri götürdüğünü bildiğimden bu tür isteklerden kaçınıyordum.

Desmond Tutu'nun Cape Town'daki sekseninci doğum gününe katıldığımda, Idea Architects'ten Doug Abrams ile tanışma ayrıcalığına sahip olduğumda duygularım değişti. O zamanlar onun Başpiskopos Tutu'nun menajeri olduğunu bilmiyordum. O zamanlar bilmediğim bir şekilde Doug pek çok CCARE etkinliğine katılmıştı. Hikâyelerimi ne kadar

ilham verici bulduğunu benimle paylaştı ve bir kitabın pek çok kişiye ilham verme kapasitesine sahip olduğunu düşündü, bunların babasına ne kadar ilham verdiğini benimle paylaştı. Aslında bana, bir edebiyat menajeri olarak amacının dünyaya ilham verici hikâyeler getirmek olsa da en büyük motivasyon kaynağının bu anlatıyı bir kitap şeklinde babasına götürmek olduğunu söyledi. Nasıl hayır diyebilirdim ki?

Hayattaki pek çok şey gibi bunlar da tek başına ya da bir kişi tarafından yapılmıyor. Bu örnekte de durum böyleydi. Doug sadece bir teklif oluşturmamda bana yardımcı olmakla kalmadı, daha da önemlisi, bağlantıları ve yayıncılık dünyasında kazandığı saygı sayesinde beni *Penguin Random House*'un bir alt markası olan *Avery*'deki olağanüstü Caroline Sutton ile bir araya getirdi. Onun desteği, teşviki ve rehberliği hikâyemin bir kitap olarak hayat bulmasını sağladı.

Sözleşme imzalandıktan sonra aniden kabul ettiğim yükün ve tamamlanması gereken son tarihin farkına vardım. Neyse ki Idea Architects, yayın yönetmenleri Lara Love ile bu çabaya ortak olarak imdadıma yetişti. Her aşamada, yazım ve düzenleme sürecinde bana rehberlik etmesi için daha yardımsever, gayretli ve düşünceli bir kişi isteyemezdim. Ayrıca onun cümle kurma yeteneği, bir hikâyeye hayat veren kritik ayrıntıları bulma becerisi ve beni çoğu zaman rahatsız edici ve acı verici olan yerlere gitmem için nazikçe dürtmesi, bu kitabın elde edebileceği herhangi bir başarı için kritik öneme sahipti. Neredeyse iki yıl boyunca Lara ile haftada iki kez gün doğumundan önce buluştuk ve bu süre zarfında güzel bir dostluk kurduk, en çok minnettar olduğum şey de bu arkadaşlık.

Ayrıca desteğini hafife almamaya çalıştığım olağanüstü eşim ve hayat arkadaşım Masha'ya da teşekkür etmek isterim. Bir beyin cerrahıyla evli olmak, birçok etkinliği kaçırmak ve çoğu zaman gecenin bir yarısı evden çıkıp yorgun argın eve dönmek anlamına geliyor. Buna rağmen eşim, şefkatin hayatları değiştirme gücünü teşvik etme çabalarımı destekledi. Bunun için sonsuza dek minnettarım.

Hayat yolculuğum boyunca bana yardımcı olan ve sık sık bana yol gösteren pek çok kişiye sonsuz teşekkürler.

"AKIL GÜÇLÜDÜR AMA BİZE GERÇEKTEN İSTEDİĞİMİZ ŞEYİ ANCAK KALBİMİZİ AÇARSAK VEREBİLİR."

* * *

Henüz on iki yaşındaki James R. Doty yaşadığı yerdeki sihir dükkânına girdiği gün, tüm hayatının değişeceğinden tamamen habersizdi. Alkolik bir baba ile kronik depresyondan muzdarip bir anneyle yaşarken Stanford Üniversitesi'nde önde gelen bir beyin cerrahı oldu. Bu inanılmaz dönüşümü, Ruth'un kendisine öğrettiği imgeleme teknikleriyle gerçekleştiren Doty, kalbini açarak bu teknikleri okurlarıyla paylaşıyor ve beyniniz ile kalbinizi değiştirmeye başladığınızda, nelerin mümkün olabileceğini bizlere gösteriyor.

* * *

"Bu kitabı bir mücevher haline getiren, Doty'nin hayat yolculuğunu bu kadar lirik bir şekilde anlatabilme yeteneği ve yöntemlerini paylaşma konusunda istekli olmasıdır."

—Abraham Verghese,
Cut for Stone kitabının yazarı

ISBN 978-605-72727-4-4
9 786057 272744

/stabilkitap
/stabilkitap
/stabilkitap
www.stabilkitap.com

THG
0237640
UZL