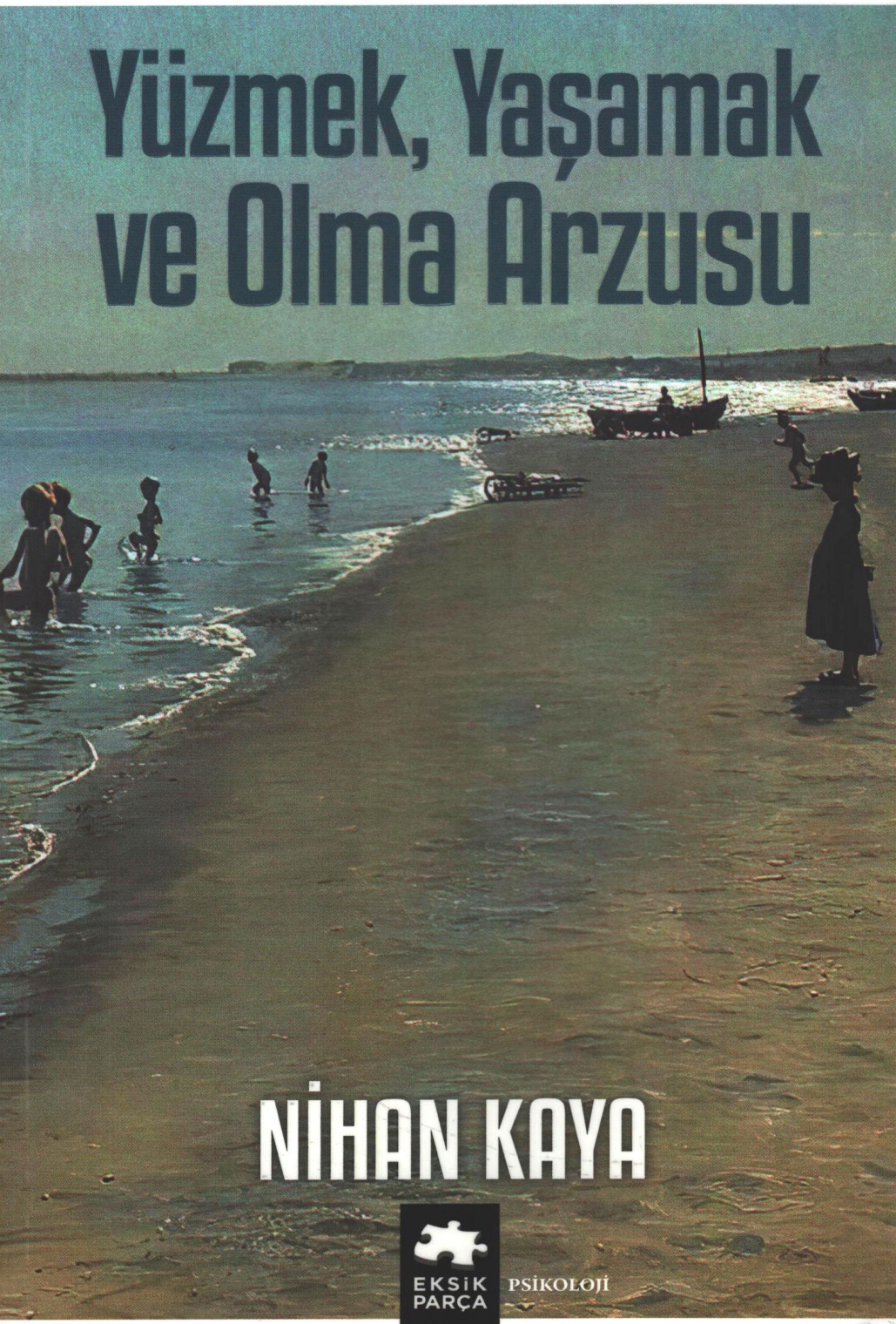
Yüzmek, Yaşamak ve Olma Arzusu



NİHAN KAYA

EKSİK PARÇA
PSİKOLOJİ



Eksik Parça Yayınları
Edebiyat/Psikoloji
Yayın Danışmanı: **Feridun Andaç**

Yüzmek, Yaşamak ve Olma Arzusu
Nihan Kaya
Copyright © 2022 Eksik Parça Yayınları

Yayın Yönetmeni : **Asiye Ademir**
Editör: **Demet Çaltepe**
Sayfa Tasarımı: **Esranur Gelbal**
Kapak Tasarım: **Serkan Cenker**

Baskı ve Cilt: **MY Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.**
Maltepe Mh. Yılanlı Ayazma Sk. No. 8/F Zeytinburnu / İstanbul
mymatbaa34@gmail.com | Tel: 0212 674 85 28

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 40882
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Baskı: Temmuz 2022
ISBN: 978-625-8089-43-1

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A. Ş.**
Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0212 272 45 46 | **Fax:** 0212 272 45 55
www. ikiayayincilik.com.tr

www.facebook.com/eksikparcayayinlari
www.twitter.com/eksikparcayayin
www.eksikparca.com

Nihan Kaya, Türkçede yirmi iki kitabı bulunan Nihan Kaya, kurmaca eserleri kadar edebiyat, psikoloji ve estetik teori üzerine yazdıklarıyla da biliniyor. 1 Ağustos 1979'da dünyaya geldi. Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünden 2001 yılında mezun oldu. İngiltere'de, University of Essex'teki Psikanalitik Çalışmalar yüksek lisansını Winnicott psikolojisi üzerine yazdığı tezle 2005'te tamamladı. King's College London'da yazdığı, yaratıcılık psikolojisi ve çocuk arketipi konulu doktora tezini *Yazma Cesareti: Acının Yaratıcılığa Dönüşümü* (2013) adıyla kitaplaştırdı. 2005'ten bu yana, psikoloji ve yaratıcılık alanlarında Avrupa ve Amerika'nın değişik yerlerinde konferans tebliğleri sundu, konuşmalar yaptı. *Çatı Katı* kitabı 2004'te Türkiye Yazarlar Birliği ödülü aldı. İngiltere'de Routledge Yayınlarının Psikoloji serisinden çıkan *Dreaming the Myth Onwards: Revisioning Jungian Therapy and Thought* (2008) ve *Thresholds and Pathways between Jung and Lacan: On the Blazing Sublime* (2020) kitaplarının yazarlarından. 2018 Eylül'den beri MEF Üniversitesi Psikoloji bölümünde *Psychoanalysis and Literature I* (Psikanaliz ve Edebiyat I) ve *Psychoanalysis and Literature II* (Psikanaliz ve Edebiyat II) derslerini veriyor. Ayrıca, edebiyat, psikoloji, yaratıcılık gibi alanlarda atölye ve seminerler yürütmekte. Şu sıralar Londra'da, University College London (UCL) Psikanalitik Çalışmalar bölümünde, biri çocuk travması uzmanı bir çocuk psikiyatristi, diğeri çocuk psikoterapisti iki psikanalist süpervizörlüğünde Winnicott psikoterapisi üzerine yeni bir doktora tezi hazırlamakta.

Twitter @nihanka
Instagram @nihanka7
YouTube @NihanKayaOfficial

Romanları: *Seni Feda Etmeyeceğim* (2021) *Kırgınlık* (2017), *Kar ve İnci* (2016), *Disparöni ya da Yaşama Korkusu* (2008), *Buğu* (2006), *Gizli Özne* (2003)
Öykü kitapları: *Ama Sizden Değilim* (2012), *Çatı Katı* (2004)
İnceleme kitapları: *Yazma Cesareti: Acının Yaratıcılığa Dönüşümü* (2013), *Fildişi Kuyu: Psikanalitik Edebiyat Eleştirisi ve Kadın* (2011)
Diğer: *İyi Aile Yoktur* (2018), *İyi Toplum Yoktur: Günlük Hayatta Toplumun Bireyi İstismar Biçimleri* (2019), *Bütün Çocuklar İyidir* (2019)

Çocuk (Hikâye) Kitapları: *Ada Annesiyle Duvarları Boyuyor* (2020), *Otobüsü Kaçıran Şoför* (2020), *Sahiku Çocuklarla Arkadaş Olmak İstiyor* (2021), *Prenses A Uyanıyor* (2021), *Sinderella Elbise Tasarımcısı Oluyor* (2021), *Asi Koyun Melo* (2021), *Mafin Bugün Mutsuz Olmak İstiyor* (2021), *Kırmızı Çizmeleri Annesi Zanneden Kaz* (2021), *Kırgın Ördek Yavrusu ile Kırmızı Ayakkabılı Kız* (2022), *Teneffüsleri Seven Çocuk* (2022), *Ailesini Özleyen Çocuk* (2022)

Talha'ya,

Yüzmeye,

Bize yüzme öğretmiş, öğreten, öğretecek herkese ve her şeye

Nihan Kaya kitaplarındaki noktalama işaretleri yazarın tercihidir.

İÇİNDEKİLER

Giriş 11

I. BÖLÜM: YÜZME, BENLİK VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ 14
Yüzmeyi Bilerek Doğduk 14
Su, Bilinçdışıdır 17
Psikoloji Edebiyattan Doğmuştur 19
Su, Psikanalizdeki "Dişil" 23
Winnicottçı Psikoterapinin Temeli ve Su 26
Yaratıcılık Neden Dişil? 29
Daire Ne Anlama Gelir? 33
Değişmeden Kendimiz Olmak Mümkün mü? 38
Var Olmak ve Yaşamak Birbirinden Ayrı Şeyler 40
Jung'un Benlik Kavramı 42
Winnicott'a Göre Benlik 44
Dünyayla "Bir" Olurken Birey Olmak 46
Bireyselleşemeyen Toplumsallaşamaz 50
Doğmak İstemiş Ama Doğamamış Ben'lerimiz 53
Yüzmesini Öğrenmek Neden Yaşamasını Öğrenmeye Benziyor? 57
Haksızlığa Takılmak Bizi Neden Aşağı Çeker? 59
Suya *Rağmen* Değil, Su *Sayesinde* Yüzmek 62
"Adam Salaksa Ben Ne Yapayım?" 66
Sorun Dediğimiz Şey Çözüm Olabilir mi? 67
Kendi Kök Travmam: İftira 70
Başıma Gelen Linçlere Gerçekten Müteşekkirim 75

II. BÖLÜM: GÜNLÜK HAYAT VE İYİLEŞME: "İnsan Suya Düştüğü İçin Boğulmaz, Sudan Çıkamadığı İçin Boğulur." 78
Beyin Nasıl Çalışıyor? 78
Dezavantajlarımızı Avantaja Çevirmek 80
1. Örnek: Ayağımıza Vuran Ayakkabıyı Neden Çıkaramıyoruz? 80
2. Örnek: "Çocuğum Evde Top Oynamak İstiyor!" 86
3. Örnek: Otobüsü Kaçıran Amerikalı Şoför 89
4. Örnek: Canetti ve *Körleşme* Romanındaki Hizmetçi 91
5. Örnek: "2,5 Yaşındaki Kızım Çalışmamı Engelliyor!" 92
6. Örnek: "Bu Kadar Kötü Ne Yapmış Olabilirsiniz?" 93
7. Örnek: Kendimizi Nasıl Algıladığımız Başkalarının Bizi Nasıl Algıladığını Etkiliyor 95
8. Örnek: Olumsuz Beden Algımız Bizi Nasıl Aşağı Çekiyor? 98
9. Örnek: Çocuğun "Kötü" Davranışı Her İkimizi de Nasıl İyileştirebilir? 102
10. Örnek: Bunu Bize *O* Yapmadı, *Biz* Kendimize Yaptık 105
11. Örnek: Yüzmenin Paradoksal Psikolojisi: Bütünleşme ve Ayrılma, Kontrol ve Teslimiyet 107
Merkezin İçimizde Olması Ne Demek? 109
"Tutunamayan" Kimdir? 113
Öteki Oda Sendromu 115
Sembolik Göbek Bağı 118
Sevgimizin Kaynağı Sevdiğimiz Kişi Değil, Biziz 122
Psişenin Bedenin İçine Yerleşmesi ve Merkez 123
Zihin-Beden Bütünlüğüne Dair Kimi Kaynaklar 126
Eyleme Geçmekte Neden Güçlük Çekiyoruz? 126
Hareket ve Depresyon İlişkisi 128
Travmayı Atlatan Çocuk, Harekete Geçen 129
Çocukluğumuzda Harekete Geç/e/memek Bizi Nasıl Etkiledi? 131
Yürüdüğümüzde Sadece Bedenimiz Yürümüyor 134
Hem Nehir Hem Su Hem Akışın Kendisi Olmak 137
Yüzmek, Yaşamak ve İyileşme 142
Acıyı Geçiştirmek mi, Dönüştürmek mi? 144

III. YÜZME ÖĞRENEMEMİŞ ÇOCUKLAR: Sorun Nerede? 147
Londra, 2022 147
İzmit, 1979 158
İstanbul, 2012 184
Duygusal Durumumuz ve Isı Algımız Arasındaki İlişki 190
Boğulma, 2012 192
Yaşamak 196
İdeal Yürüyüş Ritmi, Yürümek ve Yaşama Güçlüğü 214
Her Çözüm, Değişim Demek 219
Gençlik ve İncinme 224
Cinsiyet ve Yüzmek 226
Normalin Şiddeti 228

IV. BÖLÜM: NESNELERİN YAŞAMIMIZI BİÇİMLENDİRMESİ
VE YÜZME: Nesne İlişkileri ve Yüzme Psikolojisi 234
Nesneler Yaşamımızı Nasıl Belirler? I 235
Nesneler Yaşamımızı Nasıl Belirler? II 240
Kendine Ait Bir Masa I 244
Kendine Ait Bir Masa II 249
Kendine Ait Bir Masa III 252
Kendine Ait Bir Masa IV 256
Az Eşya, Az İnsan 260

V. SONUÇ: Sosyal Medya ve Yüzme 266

GİRİŞ

Böyle bir kitap yazmayı asla planlamamıştım. *İyi Hissetme* atölyesi ile *Beden ve Benlik* atölyesinde anlattıklarımı kitaplaştırmayı düşünüyorum ne zamandır ama Londra'da yeni bir doktora yaptığımdan ileriki bir uygun zamana bırakmıştım bunu da.

13 Nisan 2022 gecesi attığım tweet dizisi hakkında birkaç gün boyunca yoğun şekilde bir şeyler yazılıp çizildi. Aynı şey başıma ara ara geldiği için pek önemsemedim. 22 Nisan 2022'de yine bir yorum gelince "Bari kitap yazayım," diye düşündüm; "Belli ki çok ihtiyaç var buna." Bu kadar önemli bir konunun bu kadar küçümsenmeye çalışılması, anlaşılmaktan bu kadar uzak olması bana makul gelmiyor çünkü. Yüzme meselesinin hepimiz tarafından daha çok düşünülmesini, tartışılmasını, gündeme getirilmesini, bu konudaki sorunların anlaşılmasını ve çözüm önerilerinin ilgi alanımıza girmesini, dikkate alınmasını oldukça önemsiyorum. Kitabım bu konuda küçük de olsa bir katkı sağlayabilirse bu beni çok mutlu eder.

Bu kitapta, her iki atölyede de bahsettiğim konulara kısaca değindim. Atölyeye katılanlar ve katılmayı düşünenler için bu kitabın tamamlayıcı olmasını dilerim. Yazmayı planladığım diğer iki kita-

bın bu kitapta anlatmaya çalıştığım şeyleri tamamlamasını da. Yüzmenin hepimize dair bir mesele olduğunu düşündüğümden, kitabı elimden geldiğince basit, herkesin anlayacağı şekilde yazmaya özellikle dikkat ettim. Kişisel hikayemi de benzer nedenlerle kitabın bir parçası haline getirmeye karar verdim yazma sürecinde.

Biri çıkar da derse ki, bunları yüzmesini iyi bilen biri yazmalıydı; derim, zinhar, çok haklısınız. Lakin ben burada meselenin kendi bildiğim tarafını ve Türkiye'de orta sınıfta büyümüş milyonlarca kadından biri olarak kendi hikayemi, kendi mahrumiyetimi paylaştım. İsterim ki yüzmeyi iyi bilen insanlar, yüzücüler, yüzme antrenörleri, yüzme deneyimi üzerine düşünmüş insanlar, doktorlar, fizyoterapistler de çıksınlar, yüzmenin diğer taraflarını anlatsınlar; bu alanlarda çıkıp konuşsunlar, bu kitabı tamamlayacak başka kitaplar yazsınlar.

Bir şey mahrumiyetten doğabilir. Ama zenginlikten de doğar. Önemli olan, mahrumiyete mahrumiyet, zenginliğe zenginlik diyebilmek ve kişilerin gerçeği ifade edebilmelerini "Ya anne-babalar suçluluk duyarsa?" gibi mesnetsiz kaygılarla yasaklamamak.

Mahrumiyetlerimiz zenginliğimiz olabiliyor, zenginliklerimizin de mahrumiyetlerimiz olabildiği gibi. Yüzme ve yaşama konusundaki mahrumiyetim bir zenginliğim. Ama bunların, bir başkasının ya da şimdiki çocukların da mahrumiyeti olmamasını isterim.

Geçmişimde ne varsa olduğu gibi kabul ediyorum. Bu, benim hikayem. Benim hikayemde her şey olması gerektiği gibi oldu. İyisiyle ve kötüsüyle. İçine doğduğum ve başıma gelen o hikâyeyi alıp yarattım, yaratmaya devam ediyorum; hikayemi dönüştürmeye de. "Ama neden böyle oldu?" sorusu çok uzun zaman önce aştığım bir şey. Yüzmemenin etkilerini henüz tamamen aşamamış olmam bunu değiştirmiyor. Benim böyle bir mahrumiyet yaşamış ve sonrasında

onu kısmen aşabilmiş olmam, başka çocukların da o mahrumiyeti yaşamasını normalleştirmiyor.

Çocuklarla ilgili konuştuğumda "Aman, biraz da acı çeksinler. Her şey de istedikleri gibi olmayıversin," diyen her insanla birlikte bir kenara 5 kuruş atsam şimdi milyonerdim sanırım. Yine aynı şekilde, çocukların acısını dile getirdiğimde ya da önemli olanın başımıza ne geldiği olmadığını söylediğimde "Siz hiç acı çekmemişsiniz. Hayatınız çok kolay olmuş. Başınıza hiç kötü bir şey gelmemiş." benzeri cümleler duymadığım olmadı bugüne kadar.

Biz elimizden geleni yapsak da çocuklar zaten acı çekecek ve farklı mahrumiyetleri yaşayacaklar; bu, kaçınılmaz. Ve, her zaman söylediğim gibi, ebeveynin görevi, çocuğun acı çekmemesini sağlamak değil. Çocuğun üzülmesi, öfkelenmesi, acı çekmesi son derece normal. Ebeveynin görevi, çocuğun acısını anlamak ve o acıda yanında olmak. O acıyı görmezden gelmek, "O kadar acı ya da mahrumiyet de lazım," demek, farkında olmasak da kasıtlı yaptığımız bir kötülük. Bize böyle öğretildiği için böyle düşünüyor, ancak yanılıyoruz ve çocuğu bilerek bir şeylerden eksik, mahrum bırakmayı marifet zannedebiliyoruz.

Bu kitabın, yüzmek, yaşamak ve olma arzumuzun, bunların her birinin diğeriyle sıkı bağının anlaşılması adına küçük bir katkı olmasını, çocuklara ve içimizdeki çocuklara daha çok şefkat getirmesini dilerim.

Nihan Kaya

I. BÖLÜM:
YÜZME VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

Yüzmeyi Bilerek Doğduk

Hayatımız suyun içinde başlıyor.

Anne karnında suyun içinde yaşamaya başlamamızla dünyada yaşamın suyun içinde başlaması arasında çok derin bir ilişki olduğuna inanıyorum. Su, başka birçok şeyi simgelediği gibi, yaşamı ve yaşamın başlangıcını, yaşamı doğurma kapasitemizi de simgeliyor.

Bedenimizin dörtte üçü sudan oluşuyor. Dünyanın dörtte üçünün sudan oluşması gibi. Jungiyen psikolojiye göre de birey, mikrokozmik bir varlık. Dünyayı anladıkça kendimizi, kendimizi anladıkça dünyayı daha iyi anlıyoruz. Kişi kendisi oldukça, bir başka deyişle, kişi kendi potansiyellerini gerçekleştirdikçe, dünyadan uzaklaşmıyor, tersine, dünyayı kendi içinde topluyor, diyor Jung.

Anne karnındaki sıcaklık, en ideal sıcaklık. İhtiyacımız olanın ta kendisi. Bedenimizin sıcaklığıyla birebir örtüşen bir çevre, anne karnındaki. Anne karnını terk ettiğimiz andan itibaren o ideal ısıyı özlüyoruz, çünkü bir daha asla o ideal sıcaklığı bulamıyoruz ve bunu

biliyoruz içten içe. Bizi şimdi çevreleyen ısı ya çok sıcak ya çok soğuk. Bedenimiz ve çevremiz arasında anne karnındaki gibi yüzde yüz uyum yok artık. Anne karnında tamamen kabul gördüğümüze dair o his, fiziksel çevremizin bizi böyle sarıp sarmalamasından.

SUYUN İÇİNDE OLMAK ANNE KARNINA DÖNÜŞ GİBİ HİSSEDİLİYOR.

Anne karnındayken çok korunaklıydık ama doğumla beraber yara almaya çok daha açık, kırılgan hale geldik.

Suyun içinde olmaksa anne karnına dönüş gibi hissediliyor. Yani çevremizdeki her şeyin bizimle yüzde yüz uyumlu olduğu tek yere. İşte bu yüzden insan, yüzmeyi bilerek doğan canlılardan.

Fiziksel olarak suyla karşılaşmazsak, doğuştan getirdiğimiz yüzme kabiliyetimizi maalesef kaybediyoruz. Yüzme refleksi, yenidoğan reflekslerinden biri. Yenidoğan refleksleri, hayatta bedenimizle var olabilmemizi, bir başka deyişle hayatta kalabilmemizi, kendimizi koruyabilmemizi sağlamaya, bedenimizin potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik ve yenidoğan reflekslerimize dahil olan hiçbir yeteneğimiz yabana atılmamalı. Yüzme refleksiyle doğmuş olmamız, yüzmenin insan için öneminin kanıtı.

Hayatımızın ilk dört ayında, suda hareket etme refleksimiz gibi, suda ağzımızı kapatma refleksimiz de var. Bu refleksler kullanılmadığında unutuluyor. Yeni doğmuş bir bebeği suya koyduğumuzda bebek bizim yardımımızla yüzebiliyor ve sonra bu yüzmeyi unutmuyor.

Adımlama ve emekleme refleksi neyse yüzme refleksi de o insan için, başta. Çoğumuz ise yürüyor ama yüzmeyi arka plana atıyoruz. Dünyayla, doğayla ve kendi doğamızla daha bütün olarak yaşadığımız şartlarda doğup büyüseydik önce yüzmeyi, sonra yürümeyi öğrenecektik ve yüzmek belki yürümek kadar doğal bir eylem olacaktı bizim için. Karada yürüyecek, önümüze su çıktığında da yüzecektik kolaylıkla.

Güney Asya'da yaşayan Bajau kabilesi, geçimini denizden sağlıyor. Bajau kabilesindeki insanlar, nefeslerini suyun altında 13 dakika kadar tutabilmekle ünlüler. Çocukları daha büyük dalakla doğuyor. Suyla daha yoğun ilişki içinde olsaydık bizim de böyle yönlerimiz gelişecekti. Biz sudan uzaklaştıkça yeteneklerimiz de köreldi ve köreliyor.

Jean Liedloff, *The Continuum Concept* (*Dokunmanın Mucizesi*, 1975) isimli muhteşem kitabında, insanın "beklenti" esasına göre evrimleştiğini, beklentinin doğamızın en derinindeki temeli olduğunu, yani bir başka deyişle, bize dair her şeyin merkezdeki bu beklenti etrafında şekillendiğini anlatıyor. "Ciğerlerimiz havanın beklentisidir," diyor; "Burnumuzun içindeki kıllar, toz beklentisidir. Ciltteki pigmentasyon, güneş beklentisidir. Pıhtılaşma mekanizmamız, beden yüzeylerine darbe alma beklentisidir. Terleme mekanizmamız, sıcak beklentisidir. Tek cinsiyetimiz olması, bir başka cinsiyetin beklentisidir. Refleks mekanizmamız, acil durumlarda hızlı tepki verme ihtiyacının beklentisidir." Her bireyin ve her bedenin, karşılaşmayı beklediği deneyime göre tasarlandığını söylüyor.[1]

Liedloff'un cildimiz ve saçımız için kullandığı, çok sevdiğim bir sözcük var: "waterproof". Yani "suya dayanıklı." "Cildimizin ve saçımızın suya dayanıklı olması, yağmur beklentisidir," diyor.

Çok şiirsel bulduğum bu cümleyi, doğuştan getirdiğimiz yüzme refleksini de düşünerek yeniden okuduğumda, acaba cildimizin ve saçımızın suya dayanıklı olması, sadece yağmur değil, aynı zamanda yüzme beklentisi de olabilir mi, diye soruyorum kendime.

Sartre'ın dediği gibi, "İnsan, olma arzusudur," ve biz güneş, görme, tatma, duyma, uyuma, düşünme, yürüyüş, yüzme gibi beklentilerimiz ne kadar karşılanırsa o kadar mutlu oluyor, potansiyellerimizi o kadar gerçekleştirebiliyoruz. İyi ebeveynliğin bana göre çok

1 *The Continuum Concept*, Arkana, 1975, 1986, s. 35-36

sayıdaki tanımından biri, çocuğun kendi potansiyellerini gerçekleştirmesine aracılık etmek. Söz konusu kişi ister reel çocuğumuz olsun ister içimizdeki çocuk, her çocuk potansiyellerini gerçekleştirmek üzere doğuyor, farkında olsun ya da olmasın bunu istiyor ve bu potansiyellerden biri gerçekleştikçe bir diğerine kapı açılıyor.

Potansiyellerimizin gerçekleşmesi ve yüzme ilişkisine yeniden değineceğim ama önce, suyun ve yüzmenin bizim için psikolojik anlamını açıklamak istiyorum biraz.

Su, Bilinçdışıdır

Jung, suyun bilinçdışını temsil ettiğini vurgulardı. Rüyalarımızda gördüğümüz deniz, göl, okyanus gibi su formlarının her zaman bilinçdışını ifade ettiğini de yazmıştı, "Rüyada şu, şu anlama gelir." gibi genel ifadelerden imtina ettiği, bir insanın rüyalarını o insanın kendi rüya zinciri içinde yorumlamanın önemine başka birçok teorisyen gibi sık sık değindiği halde. Konu deniz gibi büyük su birikintileri olduğunda ise "her zaman" sözcüğünü rahatlıkla kullanabiliyordu; çünkü su, doğamızın ta kendisinin önemli yönlerinden biri. Psikolojik realitemizde suyun ne anlama geldiği, su bedenimizin ve psişemizin temel bir meselesi olduğu için açık.[2]

Su bilinçdışını, yani bilincimizin dışında kalan her şeyi, bilinmeyeni, gözümüze görünür olmayanı temsil ediyor. Denizin çok çok az bir kısmını görebiliyoruz ve direkt olarak tecrübe edebiliyoruz.

2 "Psişe" sözcüğü, "psikoloji" teriminin kökeni. Psikoloji, "psişe" ile "logos" sözcüklerinin birleşiminden oluşuyor. "Psişe", bilinç, bilinçdışı ve zihnin toplamını ifade etmekte. Psikoloji ise, psişenin mantığını irdeleyen dal. "Psişe"yi "ruh" olarak çevirenler de var. "Psikoloji" bu nedenle "ruhbilim" adıyla da anılıyordu eskiden. "Psişe" ya da "psişik" sözcükleri Türkçede her ne kadar tepkiyle karşılansa da yabancı psikoloji kaynaklarında sıklıkla geçiyor.

SU BİLİNÇDIŞINI, YANİ BİLİNCİMİZİN DIŞINDA KALAN HER ŞEYİ, BİLİNMEYENİ, GÖZÜMÜZE GÖRÜNÜR OLMAYANI TEMSİL EDİYOR.

Buna rağmen, varlığımızın ve vücudumuzun kökeninde olan bir şey su ve bunu bilinçdışımızda biliyoruz.

Batı edebiyatında Mel denilen yaşlı, bilge karakter, bizdeki ak sakallı ihtiyarın karşılığı. Rüyalarımızda ve edebiyatta Mel'in sıklıkla deniz, okyanus üzerinden gelmesi, bize bilinçdışımızdan haber getirmesinin görsel ifadesi.

Bilinçdışı değil bilinçaltı terimini kullanacak olursam, bilinçaltındaki öğeler yüzeye, yani bilinç seviyesine çıkmaya çalışmaktadır sürekli. Hatta Freud da Jung da bu durumu anlatırken deniz örneğini verirler sıklıkla. Bilinci, bir diğer deyişle egoyu, benlik buzdağının görünen kısmı olarak tanımlamıştır Freud. Burada amaç, egonun ya da bilincin bağlı bulunduğu dağın görünmeyen yüzeyinin görünür kısmına göre ne kadar daha büyük olduğunu ve bilinçaltının bilincin bir parçası olduğunu vurgulamaktır.[3]

Jungiyen psikoterapist Robert A. Johnson, *Düşler ve Aktif Hayal Gücüyle Bilinçdışına Yolculuk* isimli önemli kitabında şöyle diyor:

3 Freud bazen "unconscious" (bilinçdışı), bazen "subconscious" (bilinçaltı) sözcüğünü kullanmış ve sonra "unconscious"ta karar kılmıştır. "Unconscious" sözcüğünü yıllarca bilinçaltı olarak çevirdik ve sözcük ülkemizde böyle yerleşti. Batı'da da bu sözcüklerin her ikisi de birbirinin yerine kullanılmakta hâlâ, "unconscious" daha yaygın olsa da. *Yazma Cesareti*, *Fildişi Kuyu* ve *Disparöni* kitaplarımı okuyanlar, dikey ve yatay terimlerime aşina. Genel temayüle uymanın her zaman doğru olduğunu düşünerek bu kitapta son yıllarda Türkiye'de birdenbire moda olduğu üzere "bilinçdışı" diyor, ancak dikey ve yatay terimlerimle daha iyi açıklayabileceğim durumlarda "bilinçaltı" sözcüğünü kullanmayı daha uygun buluyorum. Hem Jung hem de Freud psikolojisini açıklarken "bilinçaltı" dediğim yerler, Jung'un ve Freud'un bilincin dışına değil "altına" vurgu yaptığı ve "bilinçaltı" ile daha iyi anlaşılabilecek yerler. Nitekim İngilizcede de "subconscious" hâlâ kullanılan bir kavram. O nedenle bu ikisini dönüşümlü olarak kullanmakta sorun görmüyorum.

> Bilinçdışı iki doğal yoldan bilinçli zihinle bağlantı kurar ve onunla konuşur: Biri, *rüyalar* yoludur; diğeri, *hayal gücü* yolu. Her ikisi de bilinçdışı ve bilinçli seviyelerin birbiriyle çalışabilmesi için psikenin geliştirdiği son derece incelikli iletişim kanallarıdır.
>
> Bilinçdışı, rüyalar ve hayal gücünde kullanmak üzere özel bir dil geliştirmiştir: Bu, sembolizmin dilidir. İç çalışma [inner work] öncelikle bilinçdışının bu sembolik dilini öğrenme sanatıdır.
>
> Bilinçdışının iletişim kurmaya yönelik birçok çabasını fark etmeyiz. Bilinçdışı, rüyalarda yüzeye çıkar.[4]

Psikoloji Edebiyattan Doğmuştur

"Bilinçdışı" Freud'un icadı değildir. "Unconscious", ya da Almancadaki orijinal ifadesiyle "Unbewusste", bilginin ya da bilinçli farkındalığın dışında olan, bilinmeyen anlamına geliyor. Bu terim ve kavram ilk kez 1700'lerde Alman felsefeci Friedrich Schelling tarafından ortaya atılmış, daha sonra ünlü İngiliz şair Samuel Taylor Coleridge tarafından "unconscious" (bilinçdışı) olarak İngilizceye çevrilmiştir.

Bilim olarak psikoloji ve psikiyatri oldukça yeni. Her yeni bilim dalı gibi onlar da kendilerinden öncesinde var olanlardan beslenerek ortaya çıktılar. Bugün anladığımız anlamda psikoloji ya da psikanalizin edebiyat ve felsefeden doğduğunu söyleyebiliriz.[5] Freud, psikoloji biliminin araştırmalarla ortaya koyduğu ve koyacağı her

4 Okuyan Us, 2021, Çev: Kemal Atakay, s. 15. Orijinali: *Inner Work*, 1986

5 Freud'un, Jung'un ve daha birçoklarının özellikle edebiyat bağlamında sık sık teyit ettiği bu konuyu *Fildişi Kuyu*'da anlatmıştım.

BUGÜN "BİLİNÇDIŞI" FİKRİNDEN SOYUTLANMIŞ BİR PSİKOLOJİ YA DA GENEL OLARAK BİLİM DÜŞÜNEMEYİZ.

şeyin yüzyıllar öncesinden edebiyat eserlerinde zaten var olduğunu, psikolojinin yaptığı tek şeyin edebiyatın verilerini teyit etmek olduğunu tekrar tekrar yazmıştı; çok da haklıydı bu düşüncesinde ve yirminci yüzyılın en büyük keşfi olan "bilinçdışı" için de geçerliydi bu vurgusu. Terim ve kavram her ne kadar kendisinden önce var olsa da nörolog olarak insan beynini ve zihnini çalışan Freud bilinçdışının öneminin farkına varan ilk bilim insanı olmuş, bilinci ve insan davranışlarını yöneten en büyük unsurun bilinçdışı olduğuna dair araştırma ve tespitleriyle nöroloji ve bilim dünyasını kökünden değiştirmiştir. Edebiyat ve felsefenin zaten aşina olduğu bu bakış açısı, Freud'un on yıl boyunca tek başına uğraştığı ısrarlı çabası sayesinde yavaş yavaş bilimde de sağlam, kalıcı yerini alır. Bugün "bilinçdışı" fikrinden soyutlanmış bir psikoloji ya da genel olarak bilim düşünemeyiz. Hatta genel olarak psikoloji ve psikanalizin "bilinçdışı" fikrine dayandığını söylemek de çok abartılı olmasa gerek. Ross C. Murfin haklı, farkında olalım ya da olmayalım her birimiz Freudyen'iz; Freud'u hiç okumamış olsak da "ego", "bilinçdışı" gibi sözcükler artık herkesin ağzında.[6]

Bilinç ve bilinçdışı ilişkisini resmetmeye çalışırken en sık kullanılan görseller, su ve deniz temalı. Robert A. Johnson da bilinçdışının bilinçli zihinden çok daha büyük, muazzam bir enerji alanı olduğunu tekrarlıyor ve Jung'un, egoyu, yani bilinçli zihni muazzam bilinçdışı okyanusunda bir inip bir çıkan bir mantara benzettiğini

6 "Psychoanalytic Criticism and Frankenstein" adlı çok değerli makalesinde yapıyor Ross C. Murfin bu tespiti. *Fildişi Kuyu*'da bu makaleden bahsetmiştim. 1992 tarihli makale *Mary Shelley, Frankenstein*, içinde, Johanna M. Smith editörlüğünde, Boston: Bedford/St. Martin's, s. 262-275.

söylüyor.[7] Rüyalarda ve mitlerde bilinçli zihnin genellikle ada ile temsil edilmesi de manidar.[8]

Robert A. Johnson'ın da ifade ettiği gibi, "Bilinçdışı içimizde yaşayan görünmeyen enerjilerden, güçlerden, zekâ biçimlerinden hatta farklı *kişilikler*den oluşan harika bir evrendir."[9] Ve "Kendi benliğimizin çoğu ve karakterimizi belirleyen birçok unsur bilinçdışında bulunur."[10] Aynı, buzdağının görünen kısmıyla suyun altındaki esas gövdesinin ilişkisi gibi. Ada, benliğimizin farkında olduğumuz kısmı, bilinç, ego; adayı çevreleyen su ise benliğimizin henüz farkında olmadığımız tarafları. Fransız ve İngiliz edebiyatında sıklıkla geçen, malikanelerdeki kilitli odaların zihnimizin kilitli odaları olması gibi. Rüyamızda gördüğümüz her kişi, benliğimizin bir parçası. Rüyamızda gördüğümüz her nesne de benliğimizin bir parçası. Hatta psikanalitik edebiyat eleştirisi bu farkındalığa dayanıyor.

Konu ister rüyalar ister mitler ister edebiyat ister sinema ister Jung'un "active imagination" (aktif hayal gücü) adını verdiği şey olsun, görseller ve/veya metaforlar asla rastlantısal değil. Su hem bedenimize hem psişemize dair son derece önemli bir unsurun hem reel hem görsel ifadesi. Jung, arketipsel bir içeriğin kendisini her şeyden önce metaforlarla ifade ettiğini vurgulamıştı. "Görüntüleri deneyimlediğimizde, *benliklerimizin görüntülere bürünmüş iç kısımlarını da doğrudan deneyimleriz.*"[11] Görüntülerin karşılığı olan reel nesneler ve durumlar için de geçerli bu. Rüyamızda ya da kurmacada suyla karşı karşıya gelmemiz nasıl kendimizle ve bilinçdışımızla karşılaşmamızsa, reel hayatta denizi tecrübe etmemiz de bize

7 Aynı kitabın 20. sayfasında. Kitaplarımda "adı geçen eser"in kısaltması olan "a.g.e."yi kullanıyorum ama "a.g.e."nin ne anlama geldiğini soran o kadar çok mesaj ve email aldık ki bu kitapta herkesin daha rahat anlayacağı şekilde yazmaya karar verdim ilk referansları.

8 Aynı kitabın 21. sayfasında.

9 A.g.e. s. 13

10 A.g.e. s. 20

11 A.g.e. s. 43

kendimize dair bir şey yaşatır; suya girmek yoluyla, kendi içimizde daha önce varlığını bilmediğimiz bir şeyle bağ kurmuş oluruz.

Yunan mitolojisinin önemli kahramanlarından Narkissos'un suya baktığında gördüğü imgesine âşık olması hikayesinde suyun rolü gelişigüzel seçilmiş bir şey değil. Nitekim psikanaliz, rastlantısal hiçbir şeyin olmadığı, hatta var bulunmadığı ve bulunamadığı esasına dayalı ve hangi detayın hangi anlama geldiğini bir arkeolog gibi deşerek analiz etmeyi amaçlayan dal. Su, bilinçdışı olmasının bir parçası olarak, "ayna" anlamına da geliyor. Sinemada da içinde su ve ayna geçen sahnelerin "reflection" olduğu genel bir kabul. "Reflection" yansıma ve yansıtma demek; bunun dışında, soyut düşünme, derin düşünme, bir konu üzerine hayale dalma, geçmişe gitme, tasavvur etme gibi anlamları var. Arka beynimizle otomatik tepkiler verirken, refleksiyon, reflektif düşünce, hayal kurma, sembolize edebilme, yaratıcılık gibi daha üstün ve daha soyut fonksiyonlarımız, insan olarak daha gelişmiş olan ön beynimiz sayesinde gerçekleşiyor.

Nöroloji bilimi, tepkilerimizin sadece yüzde 5'inin bilinçli olduğunu ortaya koyuyor. Bu yüzde 5, ön beyinle ilgili. İnsan davranışlarının ve tepkilerinin yüzde 95'i otomatik.[12] Psikoloji ve bundan

12 Konuyla ilgilenenler, psikanaliz ve nörobilim ilişkisini inceleyen şu iki kaynağı faydalı bulacaktır: Mark Solms, "The Scientific Standing of Psychoanalysis", 2018, BJPsych International,15 (1) içinde, s. 5–8, https://doi.org/10.1192/bji.2017.4 ve yine, psikanalist ve nöropsikolog Mark Solms ile nörobilimci Anil Seth'in Maggie Zellner moderatörlüğündeki başlıklı 2 saatlik webinarı, https://npsa-association.org/anil-seth-mark-solms-dialogue/#brain Bir edebiyatçı olarak, psikanalizin bilim tarafı çok ilgimi çekmiyor ama mesela bunların ikisinden de çok keyif almıştım. Batı'da, bilim felsefecisi Thomas S. Kuhn'un çok güçlü eserlerinden sonra bilim ve felsefe ya da bilim ve psikanaliz, hatta bilim ve edebiyat ilişkisine dair kafa karışıklığı sona erdi, "Bu bilim mi, yoksa felsefe mi?" gibi tartışmalar, bilimle felsefeyi birbirinden keskin çizgilerle ayıran yaklaşım artık yok ama Türkiye'de, dünyada gördüğümüz Kuhn sonrası etki hâlâ yaşanmamış gibi görünüyor. Örneğin Kuhn'un Türkçeye *Bilimsel Devrimlerin Yapısı* adıyla çevrilen *The Structure of Scientific Revolutions* (1962) kitabı, oldukça temel bir kaynak. Daha çok okunmasını ve daha çok tartışılmasını dilerim. Kitaptan bir cümle: "Truth is unknowable; the concern of science is with problem solving." (Gerçek, bilinemezdir. Bilimi ilgilendiren şey, problem çözümüdür.) Bu da, hayranı olduğum Herbert Read'in

ayrı olarak psikoterapi dediğimiz şey, otomatikleşmiş tepki ve davranışlarımızın farkına varma üzerine kurulu. "İyileşme", ancak bu otomatik davranışın işleyişini fark ederek ve onu artık otomatik olmaktan çıkararak mümkün. Yani iyileşme, ön beynimizi kullanarak gerçekleşiyor. Bilinçdışımızdakini bilinçli hale getirerek.

Kate Chopin'in, bir kadının duygusal, zihinsel, psikolojik uyanışını anlatan *Uyanış* romanında Edna'nın bu uyanışı tatil için adaya gittiğinde yaşaması ve romanın yine denizle sona ermesi tesadüfî değildir. Su, fiziksel, duygusal, cinsel uyanışı, derinlerde yatanı, doğayı ve doğamızı temsil eder; kendimizle ilgili bilmediklerimizi bize bildirmek için vasıta olur.

Su, Psikanalizdeki "Dişil"

Freud, Jung, Winnicott, Lacan gibi birçok psikanalist, her kadının ve her erkeğin farklı oranlarda dişilik ve erkeklik terkibi olduğu görüşündeler ve felsefelerinde bu dili kullanıyorlar. Enneagramcıların, her enneagram numarasının neden, nasıl dişil ya da maskülen olduğunu açıklaması ve canlıların dişi ya da erkek olmasından ziyade bu enneagram tiplerine göre nasıl dişil ya da maskülen olduklarını açıklaması gibi bu.[13][14] Nitekim psikanalizin dişil ve maskülen argümanları da, di-

cümlesi: "The first stages of science are poetic." (Bilimin ilk adımları, şiire dairdir.) Wordsworth de her tür bilginin nefesinin ve her tür bilimin çehresinde olan coşkulu ifadenin şiir olduğunu yazmıştı. Thomas S. Kuhn'un kitabı bize bunları çok güzel gösteriyor. Freud ve Jung edebiyat ve felsefeye bu kadar hâkim olmasalardı bunları bilimle sentezleyerek kendi ekollerini oluşturamayacaklardı. Yine konuyla ilgili muhteşem bir başka kitap, Jonah Lehrer'in Türkçeye *Proust Bir Sinirbilimciydi* adıyla çevrilen eseri.

13 Bir enneagram uzmanından duyduğum söz: "Cinsiyet diye bir şey yoktur. Enneagram numarası vardır."

14 Üç temel fonksiyonla doğarız: Düşünme fonksiyonu (thinking function), hissetme fonksiyonu (feeling function) ve eyleme geçme fonksiyonu (physical function). Fakat

JUNG, ÇOCUĞUN BU DÜNYADAKİ EN DEĞERLİ ŞEY OLDUĞUNU, ÇÜNKÜ ÇOCUĞUN EBEVEYNİNDEN/ ÇEVRESİNDEN AYRI OLDUĞUNU YAZARKEN İÇİMİZDEKİ SEMBOLİK ÇOCUĞU KASTEDİYORDU.

ğer psikanalitik teoriler gibi, binlerce yıllık edebiyat ve felsefeye dayanmakta. Hiçbirimiz saf erkek ya da saf dişi değiliz. Psikiyatrist Jung, ortalama erkeğin kendisini sadece erkeklikle özdeşleştirdiğini, içindeki kadın tarafın farkında olmadığını yazmış, bir erkeğin kendi içindeki kadın, bir kadının da kendi içindeki erkekle bağ kurmasının ne kadar önemli olduğuna ısrarla değinmişti.

Çocuk, yaratıcılığı temsil etmekte. Çünkü içimizdeki kadın ve erkeğin, bir başka deyişle içimizdeki tezatların sembolü olan kadın ve erkeğin birleşiminden doğuyor. Çocuk, A ile B'nin birleşiminin AB'yi değil de C'yi vermesinin örneği. Bir sanat eseri, bileşenlerinin toplamından fazlası. Ve sanat eseri, bileşenlerinin toplamından ne kadar fazlası ediyorsa o kadar sanat, yani o kadar yaratıcılık barındırmakta. İşte çocuk, bir artı birin ikiden fazla ettiği o yerin karşılığı. İki artı iki dört değil de 4,27 ediyorsa, işte o 0,27, sembolik çocuk.

İki maddenin birbirini etkilemesinden nasıl kimyasal tepkime ortaya çıkıyorsa çocuk da öyle, sinerjik bir hadise. Jung, çocuğun bu dünyadaki en değerli şey olduğunu, çünkü çocuğun ebeveyninden/

her bir fonksiyonu kullanmanın üç ayrı biçimi vardır. İşte, Yunancada "dokuz nokta" anlamına gelen enneagram, bu dokuz ayrı biçimi ifade eder. Enneagram, bir çemberin üzerinde birbirine eşit uzaklıktaki dokuz noktayla gösterilir. Biz de o çemberin üzerinde belli bir noktada doğarız ve çemberde en yakın olduğumuz nokta bizim enneagram numaramızdır. Kişiliklerimizdeki, olaylara yaklaşımımızdaki, tepkilerimizdeki ayrılığın temel sebebi budur. Evet, her insan biricik, ama *temelde* bizim neden ona değil de buna yöneldiğimiz, biri için o önemliyken diğeri için şunun önemli olduğu, biri ondan etkilenirken diğerinin şundan daha çok etkilendiği, enneagramımızla ilişkili. Enneagram, nasıl davrandığımızı açıklamaz. Ama *neden* o değil de bu şekilde davranmaya eğilim gösterdiğimizi açıklamak, birbirimizi anlamak için harika vasıtalardır.

çevresinden *ayrı* olduğunu yazarken içimizdeki sembolik çocuğu kastediyordu esas olarak. Latince bir Jungiyen kavram olan "mysterium coniunctionis" de, zıtların bir araya gelmesinden doğan o gizemli "çocuk", yani yaratıcılık, yeni, değişme üzerine. Eğer on sene sonra şu an olduğum insanla aynı insansam, mesela düşüncelerim hiç değişmediyse, gelişmediyse bu, içimdeki çocuğun âtıl kaldığı, içimdeki kadın ve erkeğin sağlıklı şekilde birleşebilmek yerine birinin diğerini ezdiği, örselediği, bastırdığı anlamına geliyor.

İnsanın içindeki tanrısal öz, çocuk; çünkü o kendimizi kendimizden doğurabilme, kendimizi dönüştürebilme kapasitemizi temsil ediyor. Jungiyen psikoloji bu açıdan tasavvufla da özdeşleşmekte. Tasavvufa göre insanın tekâmül edebildiği için mükemmel sayılması, psikolojik dilde söylersek, iç çocuğumuzun kendisini gerçekleştirmesinin, doğmasının bizi çevreleyen doğa ve kendi doğamızla birleşmemiz, mutluluk, psikolojik anlamda sağlık anlamına gelmesine denk. Kendimizi kendimizden yaratabildiğimiz, yani içimizdeki tanrısal özü, bir diğer deyişle çocuğu gerçekleştirebildiğimiz ölçüde mutlu ve sağlıklıyız Jung ve Winnicott'a göre.

Zıtların birleşmesi, çocuk ve yaratıcılık konusunu yaklaşık yirmi yıldır birçok yerde anlattığım ve muhtemelen daha sonra da anlatmaya devam edeceğim için burada kapatmak istiyorum. Bugün vurgulamak istediğim şey, suyun neden ve nasıl içimizdeki dişil taraf olduğu.[15]

15 Eril, dişil ve sembolik çocukla ilgilenenler *Fildişi Kuyu, Yazma Cesareti* kitaplarımdan ve YouTube videolarımdan daha çok bilgi edineceklerdir zaten.

Winnicottçı Psikoterapinin Temeli ve Su

Winnicott, dişil'in "olmak" (being), eril'in de "yapmak" (doing) anlamına geldiğini söyler. Dişil'i her birimizdeki sembolik rahim, eril'i de her birimizdeki sembolik penis olarak düşünebiliriz. Olmak ve yapmak sıklıkla iç içe geçse de, Winnicott yapmanın, olmanın zemininden doğduğunu özellikle vurgular. Olmak, Winnicott'a göre, bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından görülüp karşılanması temeline dayanmaktadır. "Görülüyorum, o halde varım," diye düşünür ve hisseder bebek ve bu benlik zemini üzerinden "yapma" aşamasına da yükselebilir. Winnicottçı psikoterapide amaçlanan da, bebek ve bakım veren arasında vaktiyle oluşamamış bu karşılıklı "benlik" zemininin şimdi hastanın duygusal ihtiyaçlarını "gören" bir terapistle ilişki sayesinde kurulmasıdır. Zira Winnicott'a göre şimdide yaşadığımız her tür sorunun kökü, bebeklikteki ve çocukluktaki o ilişkidedir. Yani Winnicott psikoterapist ile danışan arasındaki ilişkiyi, bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiye denk tutar. Yeterince iyi psikoterapistlik, kişinin görülmemiş acılarını, ihtiyaçlarını görerek ve kişiye bunların görüldüğünü hissettirerek ona vaktiyle yapılamamış ebeveynliği yapmaktır.

Winnicott, bebeğin olabilmesinin ve yapabilmesinin deneyim zemini üzerine inşa edildiğini de açıklar. Çocuk ne kadar zeki, yetenekli doğarsa doğsun kapasitesini gerçekleştirebilmesi, Winnicottçı anlamda "görülmesine" bağlıdır. Biz çocuğun içindeki iyiyi, güzeli gördükçe bu iyi ve güzel kendisini gerçekleştirecek, yaratıcılık bir potansiyelken artık eyleme de dönüşebilecektir.

Herkes yaratıcılıkla, bir başka deyişle olma arzusuyla doğmuştur ve bu yaratıcı enerji asla yok olmaz, zarar görmez; yaratıcı enerji, biteviye kendisini gerçekleştirmek üzere uğraşır. Mesele, bu yaratıcı enerjinin ya da yaratıcı potansiyelin yaratıcı eyleme dönüştürülebil-

mesidir. Potansiyel olarak hepimizde bulunan yaratıcılık ya da olma arzusu, biz yaşadığımız sürece var olan ve zarar verilemez bir şey olduğu halde, ulaşamayacağımız bir yerde gömülü kalabilir. Yapmamız gereken, onu o gömülü yerden çıkarmaktır.[16]

Clarissa Pinkola Estés'in burada bahsettiğim konuyu nehir metaforuyla anlatması tabii ki sebepsiz değil. Olmak/yaratmak, bir nehir gibi hissedilmektedir. Sorun, varoluşumuza/yaratıcılığımıza dört yandan ket vurmaya çalışan dünya düzeni. Bu sorunlar nehrin tıkanmasına neden olur. Estés, tek yapmamız gerekenin nehri açmak olduğunu söyler. Kendimizi gerçekleştirdiğimizde, nehrin aktığını hissederiz.

ÇOCUK BİZ ONDAKİ İYİLİĞİ, GÜZELLİĞİ, ZEKAYI, YETENEĞİ NE KADAR FARK EDER, GÖRÜR VE GÖRDÜĞÜMÜZÜ ONA HİSSETTİRİRSEK O KADAR İYİ, GÜZEL, ZEKİ, YETENEKLİ OLUR.

Winnicottçı bakış açısına dönersek; çocuk biz ondaki iyiliği, güzelliği, zekayı, yeteneği ne kadar fark eder, görür ve gördüğümüzü ona hissettirirsek o kadar iyi, güzel, zeki, yetenekli olur. Yani çocukta "olmak üzere" bekleyen her şey, yetişkinin bakışıyla ortaya çıkar. Tüm potansiyeller o bakışla serpilip gelişir, eyleme döner. Hatta buna, çocuğun kendi potansiyelini eyleme dönüştürebilme becerisinin kendisi de dahildir. Bakım veren, çocuğa onu anlayarak bakmıyor, onu görmüyorsa, çocuk da potansiyelleri de bir anlamda yok hükmündedir. Winnicott'a göre benliğimizin temelini, bakıma ihtiyaç duyduğumuz dönemdeki fiziksel ve duygusal bakımın şekli

16 Olmanın ve yaratmanın neden ve nasıl iç içe geçtiğini anlatan muhteşem bir eser, Paul Tillich'in *Olmak Cesareti* (*The Courage to Be*) kitabı. Yine aynı konudaki bir başka muhteşem eser, Rollo May'in bu kitaba atıf olarak yazılan *Yaratma Cesareti*. Bu iki kitaptan yıllardır her yerde bahsediyorum ve benim de bu ikisine atıf olarak yazdığım *Yazma Cesareti*'nde, yine varoluş, var olma ve yaratma ilişkisi konusunda burada özetlemeye çalıştığımdan çok daha fazlası var. İlerleyen sayfalarda bu konuya yeniden değineceğim.

oluşturur ve bu nedenle sorunlarımızın kökenini o bakımdan bağımsız değerlendiren bir psikoterapi düşünülemez.

"Ben gizli bir hazine idim, bilinmek istedim," mealindeki kutsî hadis aslında buradaki durumu açıklıyor. Her birimiz bir hazine potansiyeli olarak doğuyoruz ve o potansiyel bilinmek, görülmek, bu yolla açığa çıkmak ve kendisini gerçekleştirmek istiyor. Hazine olduğumuz bilindikçe hazine haline gelmekteyiz ve hazine olma durumumuz bu sayede salt potansiyel olmaktan çıkıp gerçeğe dönüştükçe ve gerçeğe dönüşebildiği ölçüde mutlu oluyoruz.

ÇOCUKLARLA İLGİLİ DÜŞÜNCELERİMİZ, KENDİLERİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET GİBİDİR. "HİÇ SEVİLECEK BİR ÇOCUK DEĞİL." Mİ DİYORSUNUZ: ÇOCUĞU SEVİN VE ÇOCUK SEVİLECEK BİR İNSANA DÖNÜŞECEKTİR KENDİLİĞİNDEN.

Winnicott Lacan'ın "ayna evresi" (mirror-stage) kavramını Lacan'dan farklı ele alır. Çocuk için ayna, ona bakım veren kişinin yüzüdür. Bu kişi çocuğu nasıl görüyorsa çocuk da kendisini öyle görmeye başlar, kendisini bakım verenin ona bakışı üzerinden inşa eder.

Winnicott'a göre ebeveynlik, çocuğun zaten sahip olduğu şeyi çocuğa geri verebilmektir. Çocuk bu sayede artık sahip olduğu şeyi yaşayabilir, potansiyelini gerçeğe dönüştürebilir. Winnicott'ın iyi psikoterapist tanımı da bu düzlemdedir nitekim. Yeterince iyi psikoterapi, danışanın zaten sahip olduğu şeyi ona geri verebilmek zemininde inşa edilir.

Çocuklarla ilgili düşüncelerimiz, kendilerini gerçekleştiren kehanet gibidir. "Hiç sevilecek bir çocuk değil." mi diyorsunuz: Çocuğu sevin ve çocuk sevilecek bir insana dönüşecektir kendiliğinden.

Psikanalist Ronald Fairbarn'a göre de ebeveynin ilk dönemdeki görevi, çocuğu sırf onun kendisi için sevdiğine ikna edebilmektir.[17]

Bize bakım veren kişi ister kadın olsun ister erkek, psikanalizde meme tarafından sembolize edilen bu bakım dişildir. Winnicott "yeterince iyi ebeveyn" değil, "yeterince iyi anne" derken aslında bu dişili kastediyor. Psikanalizin meme ve anne vurgusunun kadın değil, dişil ile ilgili olduğunu anlayabilmek önemli.

İlk evrenimiz rahim ve bu dişil bir evren. Doğumdan sonraki ilk evrenimiz ise psikanalitik bakışa göre "meme". Çocuğu emzirmemek durumunda psikanalizin memeye dair söylemleri değişmiyor; biberon ya da biberon yerine geçen ne varsa o da memenin psikolojik anlamına dair. Şu anda bizi çevreleyen evreni de dişil bir şey olarak hissediyoruz. Hatta bu reel evren de bir tür meme olarak algılanıyor psikolojik realitemizde. Rahmin, memenin, dünyanın yuvarlaklığının psikolojik realitemizde iç içe geçtiği, uzun zamandır savunulan bir görüş.[18]

Yaratıcılık Neden Dişil?

Jung, yaratıcılığın dişil olduğunu sıklıkla vurgulamıştı. Bu vurgu tasavvufta da aynı. Ünlü Jungiyen filozof Henry Corbin'in maalesef Türkçeye çevrilmemiş *Creative Imagination in the Sûfism of Ibn*

17 İngilizcesi benim çevirimden daha iyi: "The mother's role is to convince the infant that she is loving him in his own right as a person." Kaynak: *Transitional Objects and Potential Spaces: Literary Uses of D. W. Winnicott*, Peter L. Rudnytsky editörlüğünde, New York: Columbia University Press, 1993, s.. 200

18 Çember şekline yeniden değineceğim ama yukarıda bahsettiğim türde teoriler hakkında daha çok bilgi edinmek isterseniz, "symbiosis" (simbiyoz) terimi etrafında birçok psikanalitik kaynağa rastlayabilirsiniz. Bunlar arasında en temel kaynak, psikanaliz ve çocuk gelişimi alanında ünlü, Macar çocuk psikiyatristi Margaret Mahler'in *The Psychological Birth of the Human Infant* eseri. Yine Winnicott'ın *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* kitabında konuya sıklıkla değiniliyor.

'Arabi (Ibn Arabî'nin Sufizminde Yaratıcı Hayalgücü) adlı kapsamlı eseri, İbn Arabî'nin yaratıcılığı neden ve nasıl dişil olarak nitelediğini detaylarıyla açıklıyor.

Yaratıcılık, kendimizi kendimizden doğurmak demek. Söz konusu ister reel bir eser olsun ister benliğimizden bir parça, o, sembolik rahmimize düşüyor önce ve onu orada büyütüyor, sonra yine dişil benliğimizden doğuruyoruz, sembolik mememizle emziriyoruz. Eserin dış dünyanın bir parçası olarak var bulunması eril tarafımızla ilgili olsa da tohumun saklanıp büyütülmesi dişiliğimizle yaptığımız, göze görünmeyen bir "iç eylem".

Dişiliği dişilik, erilliği de erkeklik organının temsil ettiğini düşünebiliriz. Luce Irigaray'ın psikanalizdeki dişilliği eril sözcük ve dişil anlam üzerinden anlattığı *Başlangıçta Kadın Vardı*'daki güzel benzetmesi gibi, hayat gerçekten de dişilik organına benziyor; çünkü, bir bitki gibi, kökü toprağın altında saklıyken sadece çiçekleri görünür halde. Bu benzetme, sadece genel olarak hayat değil, bizim kişisel hayatımız, bedenimiz, benliğimiz, yaratıcılığımız için de geçerli. Vajina bir iç organken penisin dış organ olması dişilliğin ve erilliğin bedene bürünmüş hali, dişilliğin ve erilliğin ne anlama geldiğini bizzat gösteriyor.

Jung da *Anılar, Düşler, Düşünceler* kitabının girişinde hayatı, aslı kökünde saklı bir bitkiye benzetmişti: "Gerçek hayat kökte gizlidir ve görünmez. Toprağın üzerinde görünen kısım sadece tek yaz sürer. ... Gözümüze görünen, bitkinin açtığı çiçektir. Kalıcı olan ise köktür."[19] Hemen arkasından, insan için belirleyici olanın sonsuz bir şeyle irtibatı olup olmadığını eklemiş, "İnsanın hayatına dair asıl soru budur." yazmıştı. İşte o sonsuzlukla kurulan bağ, dişil üzerinden gerçekleşiyor.

Gözümüze görünen, kök değil, çiçektir; Jung'un da söylediği gibi, bitkinin özü kökte olsa da biz gelip geçici olan çiçeği gözlemler,

19 Çeviri orijinal metinden yapıldı: 1963, s. 4

bitkiyi çiçek üzerinden değerlendiririz. Tohuma da çiçek vasıtasıyla ulaşır, tohumu överiz; halbuki tohum, kök ile aynı şey değildir. Tohum tek başına ölüdür; kök canlıdır ve tohumun kök salması müthiş bir hayat kıvılcımını, dişil ile erilin o mucivezî karşılaşmasını, yani *mysterium coniunctionis*'i, çocuğu temsil eder. Burada vurgulamak istediğim nokta, önemli olan her şeyin gerçekten de bitkinin özü gibi kapalı şekilde büyüyüp yeşermesi ve bizim o yaratıcı sürecin sadece sonucuna erişim olanağımız olması, o eril sonuç üzerinden değerlendirme yapmamız.

YERYÜZÜ ERİL, YERALTI DİŞİLDİR. GÜNDÜZ ERİL, GECE DİŞİLDİR. BEDEN ERİL, PSİŞE DİŞİLDİR. BİLİM ERİL, FELSEFE, DİŞİLDİR. BAKMAK ERİL, GÖRMEK DİŞİLDİR. SÖZCÜK ERİL, ANLAM DİŞİLDİR.

Denizin özelliğinin, göze görünmez ve direkt olarak tecrübe edilemez olduğunu, denizin bu nedenle dişil olduğunu söylemiştim. Su ve dişillik ilişkisi umarım biraz daha anlaşılabilir olmuştur.

Su, hayatın başladığı yer. İlk matrisimiz. Suya girmek, geleceğe değil geçmişe dönmek, dışa değil içe açılmak, yapmak değil olmak, eylem değil benlik ve benlikle bağ kurmak, hayatın başladığı ilk yere, Anne'ye dönmek. Bu Anne, kendi annemiz ya da bir kişi değil.

Goethe'nin ünlü *Faust* eserinde, "Anneler diyarı" (realm of the mothers) adlı bir yer vardır. Anneler diyarı, ne olduğunu açıklamaktan ziyade hissettirir bize. Ama anlarız ki buradaki "anne" reel olarak o ya da bu anne kişisiyle, kişilerle ilgili değil, dişille ve annelikle ilgilidir. Anneler diyarı, psişenin derinlikleri ya da rahmin derinlikleri olarak tanımlanmıştır. Hayata dair her şeyin kaynağı olan bu yer, doğmayı, doğumu, doğurma ve doğabilme, doğurulma kapasitemizi, yeryüzüne fışkırmayı da temsil eder.

Yeryüzü eril, yeraltı ve yerin görünmeyen derinlikleri dişildir. Gündüz eril, gece dişildir. Beden eril, ruh ya da psişe dişildir. Bilim eril, edebiyat, felsefe, ezoterik ilimler dişildir. Bakmak eril, görmek dişildir. Sözcük eril, anlam dişildir. Doğa, dişildir. Hem kendi doğamız hem de bizi çevreleyen doğa dişildir. Dişilin gücü erile göre daha sessiz, daha gizlidir.

Winnicott da, aynı Jung gibi, dışımızda ve içimizde yaratıcı olan her şeyin eril dış gerçeklikle dişil iç gerçeklik arasında bir yerde, "geçiş alanı" ("transitional space" ya da "intermediate space") adını verdiği ara bölgede vuku bulduğunu söyler.

Jungiyen psikoloji, tasavvuftakine benzer şekilde, dışımızda var olan her şeyin sembolik ya da reel şekilde içimizde de var olduğuna inanır.

Suya girmek, suya girmek değildir sadece. Saf, durağan, "olma" haliyle, benliğimizin en ilkel, en eski tarafıyla, başlangıçla, başlangıcımızla ve başlayabilme kapasitemizle bağ kurmanın en güçlü yollarından biridir. Dişil, "bütün"ü temsil eder. Suya girmek ve suyla bütünleşmek, kendimizle bütünleşmeyi hem fiziki hem duygusal olarak yaşayabileceğimiz bir durumdur.

Peki, nedir bu "bütün" ve "benlik"?

Dişil, doğa/bütün ve benlik ilişkisini açıklayıp sonra oradan, suya girme ve yüzme arasındaki ilişkiye ve farka geleceğim. Bu anlattıklarımın her birini zihninizin bir köşesinde tutun istiyorum. Zira her biri diğeriyle bağlantılı ve anlattıkça da bu bağ güçlenmeye devam edecek, umarım...

Daire Ne Anlama Gelir?

İlk evrenimiz rahim, ikinci evrenimiz meme ve üçüncü evrenimiz dünyanın yuvarlak olmasına önceki sayfalarda değinmiştim.

Bir insanla ya da durumla ilgili olumlu hislerimiz varsa, bu hisleri çizmemiz istendiğinde bir çember ya da yin yang gibi şekiller çizmeye daha meyilli oluyoruz. Yuvarlak şekiller, duygusal anlamda bütünleşme, kabul etme ve kabul görme hissini veriyor. Çatışma durumu ise daha keskin, sivri şekiller, mesela çarpılar üzerinden buluyor ifadesini.

Doğada da "dost" olan varlıklar yuvarlak. Yunusların bizim için tehlike arz etmediğini onlara bakar bakmaz hissediyoruz mesela. Canlılar kendilerini korumak için sivri şekillerle evrimleşiyorlar. Kirpinin dikenleri, gülün dikenleri, geyiğin boynuzları, köpek balıklarının dişleri bu sivri şekillere örnek. Oturmaya daha yeni başlamış bir bebeği çıplak bacaklarıyla çimenlere oturtmak istediğinizde bebek hemen kendisini koruma güdüsüyle bacaklarını kaldırıyor, oturmamak için. Sivri şeylerin bizim için dost olmadığını içgüdüsel olarak biliyoruz.

Penis, rahmin aksine, saldırgan bir uzuv. Penetrasyon, yani sınırlara tecavüz edebilmesi, silah olarak kullanılabilmesi, normalde nötr bir özellik olan saldırganlığının kötüye kullanılmasına örnek. Eskiden ereksiyon yoktu; canlılar her zaman erekte durumunda olan penislere sahipti. Bu durum çok fazla yaralanmaya sebep verdiği için doğanın bulduğu çözüm, ereksiyon oldu. Bugünkü gibi evrimleşmiş bir penis de eskisi gibi her zaman erekte durumunda olan penis de, yukarıda bahsettiğim sivri, keskin şekiller kategorisinde.

Yuvarlak şekillerse bizde bütünleşme hissi uyandırıyor. Bu bütünleşme, hiç değişmediğimiz, kendimiz olarak kalabildiğimiz halde gerçekleşebilen türde bir bütünleşme. Bizi olduğumuz halde kapsadığını hissettiğimiz yer, yuvarlak.

KİŞİSEL DAİRE'MİZİN ZAYIFLIĞI ÖLÇÜSÜNDE İNCİNİYORUZ.

Dairenin kusursuz şekil olarak kabul edilmesinin binlerce yıllık geçmişi var. Tamamen simetrik olduğu için kutsallığın ve sonsuzluğun sembolü sayılmış hep. Bir sonu, yanı, köşesi yok. Yunan felsefeci Proclus (410-485) dairenin ilk, en basit ve en mükemmel biçim olduğunu açıkça yazmış örneğin.[20] Kilise mimarisinin kubbeye verdiği önem, dairenin sonsuzluğu ifade etmesinden kaynaklanıyor. İslam mimarisi, kubbe Hristiyan mimarisinin karakteristiği olduğu için buna bir başka simetrik şekli, kareyi ekliyor ve Osmanlı'daki hemen her önemli cami, daire ile karenin mezcedilmesinin farklı örnekleri diyebiliriz.[21]

Psikanalizde yuvarlak şekillerin, sembolik anlamlar ihtiva eden meme ve rahimle ilişkilendirildiğini biliyorsunuz. Dünya küresi ile Doğa Ana'nın bu minvalde değerlendirildiğini de. Psikanalitik bakış açısıyla bakarsak meme, bir süt ve beslenme aracı değil; bundan çok daha fazlası. Süt ve beslenme, memenin sağladığı duygu için bir vasıta sadece. Meme, kabul gördüğümüz, rahatladığımız, teskin edildiğimiz yer. Psikanalizde "kötü meme" (bad breast) ya da "kötü nesne" (bad object) denilen şey, bize bu hissi vermeyen meme/dünya/durum.

Anne karnındaki bebek, annenin yüzünü, kokusunu, hatta tadını öğreniyor. Buradaki amaç, bebeği çok büyük bir değişiklik olan doğumdan sonrasına hazırlamak. Bebeğin, annesininkilerden başka yüzler görünce ağlamasının nedeni, bu yüzün o bildiği yüze benzememesi. Yine son yıllardaki araştırmalar, taşıyıcı annenin de DNA'sını bebeğe geçirebildiğini tespit etti. Bunun da çocuğu doğum sonrasına hazırlama mekanizmasının bir parçası olması muhtemel.

20 Proclus (500 AD) *Sphaera*, New York: Readex Microprint, 1968

21 Boğaziçi Üniversitesindeyken Osmanlı mimarisi dersini aldığım, çok sevgili merhum hocam Prof. Günhan Danışman'a sevgilerimi gönderiyorum bu vesileyle, kendisi her ne kadar artık aramızda olmasa da. Kendisi bana camilere bakmasını öğreten insandır.

Anne karnı, çok rahat olduğumuz bir yer. Burada bebek anneyle yüzde yüz uyum içinde. Çocuk doğumla birlikte ilk kez ışığa, yakından gelen seslere maruz kalıyor. Üzerine giydirilenler bile, ne kadar yumuşak olursa olsun, anne karnındaki gibi yumuşaklıkla ve bebekle "bir", "bütün" olarak onu sarıp sarmalayan su ya da rahim gibi değil. Çocuk ışığı, sesi, kıyafetin dokunuşunu yadırgıyor; ama onu çok rahatlatan bir şey var: Sıcak ten. Özellikle de annenin sıcak teni ve memesi. Annenin sesi ve eğer etrafta ilgili bir baba varsa onun sesi de anne karnından aşina olduğu sesler. İç organların sesiyle birlikte annenin kalp atışları da öyle tabii.

Bebekleri hep sol kolumla tutarım. Sol kolum artık taşıyamaz hale gelene kadar. Başka birçok kadında da var bu meyil. Bunun nedeni, içgüdüsel olarak bebeği kalbimize yakın tutmak istememiz ve bebeğin de kalbimizi duymayı istemesi.

Joseph Chilton Pearce, anne karnındaki bebeğe dair verdiğim bilgilerin bir kısmını detaylarıyla içeren, ama burada hiç paylaşmadığım, çok çok önemli başka bilgiler aktaran muhteşem kitabı *Sihirli Çocuk*'ta, göbek bağının hemen kesilmesinin ne kadar yanlış olduğuna dikkat çekiyor. Göbek bağı, ortalama 50-60cm. Bu da yeni doğan bebeğin kordon kesilmeden annenin göğsüne yatırılabileceği bir uzunluk. Bebek o sırada 20-30cm uzaklığı görebiliyor; ki bu da, göğsüne yattığı kişinin gözleriyle arasındaki mesafeye denk gelmekte. Pearce'e göre bunların hepsi doğanın planı -Ya da Anne'nin, Doğa Ana'nın!-.

Jean Liedloff da bu gibi biyolojik bilgileri kitabın girişinde bahsettiğim "beklenti" ile açıklardı. Yani bebek doğar doğmaz, kordonu kesilmeden annenin göğsüne yatmayı bekliyor. Annenin göğsüne, babanın ya da bir başkasının kucağına yatıp yüzlerini görebilmeyi ve "görülebilmeyi" bekliyor. Sanırım bu biyolojik realiteleri böyle yorumlardı Liedloff.

Göğüs, çocuğun çıktığı rahimle annenin gözleri arasında, güvende hissettiği yer. Kordon, rahimle bağının hemen kopmamasını ve çocuğun ciğerlerinin aniden hava saldırısı altında kalmamasını sağlıyor. Göğüs, çocuğun karanlık ve güvenli rahimden saldırgan uyaranlarla dolu dünyaya yumuşak bir geçiş yapmasını sağlayan, çocuğu bu yeni dünyasına hazırlayan zemin. Bu zeminden yükselerek "olma" ve sonra "yapma" aşamasına geçiyoruz, aynı bir bitki gibi. Sadece acıktığında değil, korktuğunda, üzüldüğünde, kaygılandığında, rahimdeki "bütün" olma halini özlediğinde de bebeği avutuyor meme. Ve bu beklentilerin karşılanabildiği ölçüde çocuğun potansiyelleri gerçekleşebiliyor.

Pearce'ın "doğanın planı" ya da "biyolojik plan" dediği şey, çocuğu günde üç kez emzirmek üzere de kurulabilirdi. Ve işimiz gerçekten çok kolaylaşırdı o zaman. Ama çocuğun zihinsel, duygusal, bedensel gelişimi, ten temasıyla, göz temasıyla, etkileşimle gerçekleşiyor. Hepimiz çocuğumuz zeki ve yetenekli olsun istiyoruz. "Çocuğum zeki ve yetenekli olsun. Eğitimi için elimden geleni yapayım, onu imkanımın elverdiği en iyi okullara yazdırayım. Ama şimdi kendi kendine uyumasını, her istediğinde meme verilemeyeceğini öğrensin. Ona ya da buna alışsın. Şunu ya da bunu öğrensin." gibi yaklaşımlar, kendi içlerinde çelişiyor. Bunlar, bebeği ya da çocuğu Daire'den koparan, potansiyellerine ket vuran şeyler. Çocuk ne istiyorsa, o zaten olması gereken ve Doğa'nın planı.

Sağlıklı, güçlü, akıllı bebekler, rahimde onları çevreleyen güvenli Yuvarlak'ı ya da Daire'yi doğduktan sonra da etraflarında hissedebilen bebekler. Bir çocuğun ihtiyaçlarını her zaman, her koşulda karşılamak tabii ki mümkün değil. Ama eğer bakım verdiğimiz dönemde bebek o güvenli Daire'yi kendi etrafında *çok da sekteye uğramadan* muhafaza edebilirse, ömrü boyunca nereye giderse gitsin bir kalkan gibi etrafında taşıyor...

Etrafında güvenli Daire olan bir yetişkini hiçbir şey kolay kolay incitemez. Ya da bir başka şekilde ifade edersem, kişisel Daire'mizin zayıflığı ölçüsünde inciniyoruz. Bu konuya iç ve dış merkez üzerinden yeniden değineceğim.

"Anne, bütün evreni bebeğin ayağına getirir," diyor Winnicott. Meme ya da meme ikâmesi neyse onun üzerinden oluyor bu ve memenin yuvarlak olması asla tesadüf değil. Meme hakikaten de dünyanın kendisi ve öyle de olmaya devam ediyor yetişkinliğimizde.

SAĞLIKLI, GÜÇLÜ, AKILLI BEBEKLER, RAHİMDE ONLARI ÇEVRELEYEN GÜVENLİ YUVARLAK'I YA DA DAİRE'Yİ DOĞDUKTAN SONRA DA ETRAFLARINDA HİSSEDEBİLEN BEBEKLER.

Winnicott, "The Feminism" (Feminizm, 1964) makalesinde, kadın erkek her insanın bir rahimde büyümesinin bizim için tahminimizden çok daha büyük bir anlama geldiğini ve bu gerçeğe daha çok dikkat edilirse insanı çok daha iyi anlayacağımızı söylüyor. Winnicott'a göre her insanın biraz rahim korkusu var ama bu korkunun üstesinden gelmek kadınlar için daha kolay. Erkeklerin kadına yönelik şiddetinin, bu korkuyla ilişkili olduğuna inanıyor Winnicott.

Kafka babasına yazdığı mektupta "Anne-babanın çocuğu için yapması gereken tek şey onu bağrına basmaktır," diyor ya hani. İşte meme, bağra basıldığımız o yerin simgesi. Meme/bakım veren çocuğu gerçekten bağra basıyorsa eğer, sivri, keskin, köşeli hiçbir şekle yer yok çocuğun zihninde etrafına dair.

Değişmeden Kendimiz Olmak Mümkün mü?

Suyun ve suya girmenin bizim için ne anlama geldiğini daha iyi izah edebilmek için, Daire ile kastettiğim "bütün" olma halini biraz daha açıklamak istiyorum. Birey olmak ne demek? Dünyaya uyum sağlamak ve birey olmak birbirine tezat mı gerçekten de?

SADECE HAREKET EDEN ŞEYLER GERÇEKTİR.

Jung'a göre, hayatımızın amacı "bireyleşme" (individuation). Kendi sözcüklerimle ifade edecek olursam, bireyleşme, kişinin aslında olduğu şeye, yani kendisine dönüştüğü süreç.

Psikiyatrist Arnold Beisser'ın Gestalt psikolojiden mülhem bir sözü var: "Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not." Yani "Değişim, kişi olmadığı bir şey olmaya çalıştığında değil, zaten olduğu şeye dönüştüğünde yaşanır."

"Değişim paradoksu" adı verilen bu çok ünlü cümle, Jung'un da benlikle ilgili katıldığı bir argüman. Bireyleşme, yani kendimize dönüşmemiz, ancak değişerek mümkün Jung'a göre de. Jung *Mysterium Coniunctionis* kitabında "Hakiki şeylerin hepsi değişmelidir; nitekim sadece değişen şeyler hakiki kalabilir."[22] yazar; bu sözü, "benlik" ve bireyleşme adını verdiği şey için de geçerlidir. Kierkegaard, hakikatin, yalnızca birey onu hareket içinde üretebildiği sürece var olabildiğini anlatmıştı. Estetisyen Morris Philipson'ın *Outline of a Jungian Aesthetics* (Jung Estetiğinin Çerçevesi, 1963) kitabında söylediği gibi, "*Hareket eden* her şey gerçektir."[23] Ya da, sadece hareket eden şeyler

22 Orijinali: "All true things must change, and only that which changes remains true." Kaynak: Jung, *Mysterium Coniunctionis*, 1963, *CW 14*, par. 503

23 Orijinali: "Everything that *acts* is actual." Kaynak: *Outline of a Jungian Aesthetics*, Northwestern University Press, s. 84

gerçektir, sadece hareket eden şeyler gerçek kalabilir, hareket eden şeyler hareket ettikleri ölçüde gerçek, hakiki kalabilir.

"Var olmak" ile "yaratmak" birbirinin iki yüzü. Başlığını Paul Tillich'in *Olmak Cesareti* adlı eserinden alan *Yaratma Cesareti* kitabının önsözünde Rollo May, "Yaratıcılık var olmanın kaçınılmaz neticesidir." yazmıştı. Heidegger de sanatı, varlığın yapıtın formunda somutlanması ve görünür hale gelmesi olarak görür.[24] Sanat ve yaratıcılığa dair söylenen her şey, benliğimizi yaratmamız konusunda da geçerli. En önemli yaratıcılık, kendimizi ve kendi hayatımızı yaratmamız. Tolstoy'un, *Sanat Nedir* kitabında sanatı uzun uzun övüp sonra vurguladığı gibi, geride bıraktığımız en önemli eser, hayatımız. Hayatımızı bir sanat eseri gibi yaşayabilmemiz ve bu yolla kendimizi de yaratabilmemiz esas mesele.[25]

Yaratıcılık, bazen bir eser üzerinden bazen de bir dış nesne olmadan salt benliğimizin bir parçası üzerinden olur ama sonunda yaratılan, kendimizizdir aslında. Bir eser yarattığımızda, eser üzerinden biz değişip dönüşmüş, biz kendimizi yaratmış oluruz. Biz eseri yaratırız, eser de bizi. Biz eylemimizi yaratırız, eylemimiz de bizi. Biz hayatımızı yaratırız, hayatımız da bizi. Yani burada mesele dışa görünen yahut sanatsal olan veya olmayan bir eser meydana getirmek değildir; kişinin kendisini kendisinden doğurması ya da doğuramamasıdır. Kişinin kendisini kendisinden doğurmasına "bireyleşme" adını verebiliriz. Bireyleşme, asla sona ermeyen, kişi hayatına devam ettiği sürece devam eden bir süreçtir. Kişinin hayatının hikayesi, kendisi olabilmesinin hikayesidir Jung'a göre.

24 Heidegger, 1959, s. 159

25 Bu, Michel Foucault'nun bakış açısına da çok uygun bir yaklaşım.

Var Olmak ve Yaşamak Birbirinden Ayrı Şeyler

Var olmak ve yaşamak, birbirinden ayrı şeyler. Bu iki sözcük, yani var olmak (to exist) ve yaşamak (to live), Winnicott'ın dilinde de hep birbirinden farklı kavramlar olarak ifade edilir. Yaşamanın, canlı tutulmakla aynı şey olmadığını söylüyor Winnicott.[26] Yalnızca hareket eden şeylerin gerçek olması gibi, biz de yalnızca kendimizi yarattığımız sürece yaşadığımızı hissederiz. Yaratıcılık, bir hareket olarak duyulmaktadır çünkü. Varlığımız hareket etmiyor, değişmiyor, dönüşmüyorsa o varlığı ölü olarak duyarız. Dönüşme, varlığın *beklentisidir*. Değişmeyen, statik bir varlık, kendi varlığını gerçekleştiremez. Yaratılamayan benlik, ölü benliktir. Hemen her psikolojik problemin altında da bu yatar: Benliğin yaratılamaması. Bizim psikolojik ya da fiziksel "sorun" olarak gördüğümüz şeyler, benliğin bize yaratılmak üzere çağrısıdır. Psikoloji, bu çağrıyı duymanın ve yorumlamanın bilimidir. Jung'un dediği gibi, "Biz Ruh'a gitmezsek Ruh bize nevroz olarak geri döner."

DÖNÜŞMEK, VARLIĞIN BEKLENTİSİDİR.

Winnicott, akıl ve ruh sağlığını yaratıcılıkla eş tutar. Yaratıcı olamayan kişinin kendi hayatını da hakiki hissedemeyeceği gerçeğine eserlerinde tekrar tekrar yer verir. Çoğumuz sadece varızdır, ama *yaşadığımızı* hissedemeyiz. Hayatı yaşanmaya değer hissettiren şeyin, o yaratıcılığın verdiği iç coşku olduğunu anlatır Winnicott. Kendisini/hayatını yaratamayan kişi, hayatının boş olduğunu duyar içinde. Var olma coşkusunu kendimizi yarattıkça ve o yaratıcılık üzerinden yaşarız. Yarattığımız kadar varızdır. Yarattığımız ölçüde yaşadığımızı duyarız içimizde.

26 Son cümlenin orijinali: "Living -that is to say, living apart from being kept alive." Winnicott'ın "Integrative and Disruptive Factors in Family Life" makalesinden, 1957, *The Family and Individual Development* kitabının içinde

Varlık (being) statik bir kavram değildir; "var oluyor" anlamına gelen bir fiildir aynı zamanda İngilizcede. Varoluşçu felsefenin temeli de bu görüşe dayanmaktadır nitekim. Winnicottçı psikolojinin de birçok açıdan varoluşçu olduğunu söylemek yanlış sayılmaz. Winnicott'a göre, kendisinden önce zaten var olan çevreye tamamen entegre olmuş olan birey aslında tam manasıyla *var* sayılmamaktadır.[27] Winnicott'ın dilinde "tam entegrasyon" (full integration) olarak ifade edilen böylesi bir durum, sahte varoluşa eş değerdedir.

Üretilen eser "her varlıktaki en güçlü, en kaçınılamaz dürtüyü, yani kendisini gerçekleştirme dürtüsünü temsil eden"[28] çocuk arketipine benzer. "Bu yeni doğum Doğa Ana'nın geleceği rahminde besleyen en doğurgan, en değerli meyvesi olduğu, kendini idrak etmenin daha üstün bir düzeyini ifade ettiği halde dünyadaki hiçbir şey ona kucak açmaz."[29] Ama çocuk, buna rağmen, bütün engellere rağmen, doğar. Dünyada hiçbir şey onun doğmasını, var olmasını istemediği halde.

KENDİSİNİ/HAYATINI YARATAMAYAN KİŞİ, HAYATININ BOŞ OLDUĞUNU DUYAR İÇİNDE. VAR OLMA COŞKUSUNU KENDİMİZİ YARATTIKÇA VE O YARATICILIK ÜZERİNDEN YAŞARIZ. YARATTIĞIMIZ KADAR VARIZDIR. YARATTIĞIMIZ ÖLÇÜDE YAŞADIĞIMIZI DUYARIZ İÇİMİZDE.

Jung, çocuğun, bağımsızlığa doğru evrilen bir şey anlamına geldiğini söyler. Çocuk bu yüzden "potansiyel" anlamına gelir. Şöyle düşünün: Henüz toprağın üzerine çıkamamış, yani dış realitenin bir parçası haline gelmemiş ama gelmek üzere çalışan o iç, henüz görünmez şeyi temsil eder çocuk.

27 Buradaki entegrasyon fikri için, bkz. Winnicott, "Ego Integration in Child Development", 1962, s. 61
28 Jung, *CW* 9, s. 170
29 Jung, *CW* 9, s. 168

Çocuk, anneden, çevresinden, onu oluşturan her şeyden, kendi arka planından ayrıdır. Sadece uzak geçmişte var olmuş olan değil, şimdide de var olan bir şeydir, şu an *yaşıyor* olması çok mühimdir. Bununla birlikte çocuk, potansiyel geleceği ifade eder. Tezatların birliğinin en önemli sembolüdür. Jung çocuğun "Doğa'nın en derinlerini kucaklayan bir bütünlüğü" kişileştirdiğini söyler; çocuk "her canlıdaki en güçlü, en önüne geçilemez dürtüyü temsil etmektedir: kendini idrak etme dürtüsünü."[30]. Kendini anlamanın, kendini gerçekleştirmenin metaforu, benliğin sembolüdür.

Jung'un Benlik Kavramı

Peki "birey" ne demek? Jung, "birey" (individuation) sözcüğünün İngilizce kökeninin "in-dividual" olduğuna dikkat çeker. "Bir-ey", yani "bölünemeyen" anlamına gelmektedir bu sözcük. Jung, "birey"in "indestructible whole", yani "asla zarar verilemeyen bütün" olduğunu yazmıştır.

Jung'un benlik kavramını, iç içe geçmiş halkalar gibi düşünebilirsiniz. Benliğin merkezi, bu iç halkaların en küçüğüdür. İşte o merkezdeki çember ya da Daire, kimsenin asla zarar veremeyeceği bütündür, çekirdeğimizdir.

Benliğin merkezi olan o çekirdek, bir şeyleri yarattığımız yerdir. O çekirdeği, bitki örneği verdiğimde anlattığım "kök" gibi düşünebiliriz. Hayatta olduğumuz sürece kökümüz de yaşıyordur. Bu, yaratıcılığımızın sona ermediğini, kökümüzün her zaman yeniden filiz verebileceğini gösterir.

30 Jung, *CW* 9, s. 170

ÇEKİRDEĞİMİZE KİMSE ASLA ZARAR VEREMEDİ.

Bizi büyümek isteyen her yerimizden kesmiş, budamış olabilirler. Toprağın üzerinde usulca da olsa yükselmemize izin vermemiş olabilirler. Orada ellerinde her tür kesici, yakıcı edevatla beklemiş, biz "görünür" olur olmaz üzerimize kezzap dökmüş, bizi parçalamış, dallarımızı, hatta gövdemizi tekrar tekrar kırmış olabilirler. Ama hayattaysak eğer, yaşıyorsak, bu, kökümüz de hâlâ canlı demektir. Kökümüzün canlı olması, yeniden filiz verme kapasitemizi kimse elimizden alamamış demektir.

Varız, demek ki yeniden var da olabiliriz. İşte bunu hiç kimse elimizden alamaz.

Kütük düştüğü zaman olduğu gibi kalakalır, çünkü ölüdür. Fidansa eğildiği gibi yeniden doğrulur. Yeniden doğrulma kapasitesi, eğilmesinin içinde saklıdır. Kalbimiz atıyorsa, kendimizi ne kadar ölü hissedersek hissedelim bizde de düştüğümüz yerden kalkma kapasitesi bizzat düşüşümüzün içinde mevcuttur.

Yaratıcılık, sınırsız bir kapasite. Bir öykü yazıp masaya koyabilen biri, sınırsız sayıda da öykü yazabilir. Bu kapasitesini hiç kimse elinden alamaz. Yazdıklarımızı hiç kimse okumayabilir, kitaplarımızı hiç kimse basmayabilir; ama bunlar, yeniden yazabilme, üretebilme gücümüz yanında çok hafif kalan şeylerdir. Güçlü olduğumuz yanlarımız, kitabımızın basılması ya da okunması gibi "başımıza gelmiş" şeyler değildir. Yarattığımız şeylerle, yarattığımız ölçüde güçlüyüzdür. Bunlar kendi kökümüzle yaptığımız şeylerdir. Bizi o kök güçlendirir ve o kökle yapılmış şeyler diri, güçlü, canlı tutar. Kök canlandıkça biz de canlanırız. Kök canlandıkça yeşerir, uzar, çiçek açarız; yükselir ve büyürüz. Biz dört yana büyüdükçe daha da büyür kök. Bu büyümeyi kimse durduramaz. Hâlâ hayatta olmamız, bunun en açık kanıtıdır.

Kendimi kötü hissettiğimde, kimsenin asla zarar veremediği o kökü ya da çekirdeğimi düşünürüm. O çekirdeğe hiç kimsenin asla zarar verememiş olduğunu ve veremeyeceğini... Bu beni çok rahatlatır. Benlik çekirdeği âtıl kalmış gibi hissedebiliriz. Ama kimsenin ona zarar veremediği şey, zaten tam da bu, yani yeniden filiz verme kapasitesidir. Kendimizi kendimizden sayısız defa ve sayısız şekilde doğurabilme kapasitesine sahibiz. İşte bu, muhteşem bir şey. Bize kim ne yaparsa yapsın oraya asla zarar gelmedi. Başımıza ne gelmiş olursa olsun bu kısmımız hep, dokunulmamış kaldı. Her zaman da öyle olacak.

Winnicott'a Göre Benlik

Winnicott, sadece gerçek benliğin yaratıcı olduğunu söyler. Yarattığımız her şeyi o kökten yarattığımız gerçeğinin Winnicott'ın dilindeki ifadesidir bu. Jung'un benlik kavramındaki kök Daire'nin Winnicott'ın literatüründeki "gerçek benlik"e karşılık geldiğini söyleyebiliriz. Nitekim Winnicott'ın "ego nuclei" (ego çekirdeği) ifadesi de Jung'un benlik kavramını hatırlatmaktadır. Merkezdeki çekirdek benlik etrafındaki halkalar da Winnicott'ın "sahte benlik" kavramına karşılıktır.

Winnicott'a göre sahte benlik, çevremize uyum sağlamak için geliştirdiğimiz kibar ve sosyal benliğimiz, gerçek benliğimiz ise yakınlarımız dışındakilerle ilişkilerimizde göstermediğimiz özel benliğimizdir. Sahte benliği çok basit bir örnekle açıklar:

> Çocuğunuza "teşekkür ederim" demesini öğretirsiniz. Aslına bakarsanız çocuğunuza "teşekkür ederim" demesini çocuk gerçekten bunu kastettiği için değil, sırf kibarlık olsun diye öğretirsiniz. Diğer bir deyişle, çocuğunuza iyi

> davranışları öğretmeye başlarsınız ve çocuğunuzun yalan söyleyebilmesini, yani hayatını idare ettirebilecek ölçüde görgü kurallarına uyabilmesini umarsınız. Çocukların çoğu sosyalleşmenin bir bedeli olarak samimiyetsizleşmeyi kabullenebilir hale gelirler.[31]

Winnicott sahte benliğin şahsiyetin tümünü kapladığı ve gerçek benin yaşamasına, nefes almasına izin vermediği durumlara "iyi teşkilatlanmış sahte benlik sistemi"[32] ya da "sahte benlik yaşayışı"[33] adını verir. Bu gibi vakalarda, dışarıdan kişinin kendisi olarak algılanan, aslında bireyin yalnızca sahte benliğidir. Winnicott'a göre bir kimse etrafındaki herkesi memnun edecek bir sahte benlik geliştirse bile, bu içten içe mutlaka onun kendisini boş ve hakikatsiz hissetmesine neden olacaktır. Böyle biri hiç semptom göstermese de sağlıklı ya da mutlu değildir, olamaz.[34]

Sahte benliğimiz dış dünya ile kurduğumuz ilişkilerde, gerçek benliğimiz ise kendi kendimizle kurduğumuz ilişkilerde öne çıkar.

SADECE GERÇEK BENLİĞİMİZLE YARATIRIZ.

Winnicott'ın "sahte benlik" teriminin, Jung'un "persona" kavramına karşılık geldiğini söyleyebiliriz. Persona, biliyorsunuz, eski çağlarda aktörlerin sahnede taktıkları maskenin Latin dilindeki karşılığı. Hatta "per sonata", yani "sonat başı" demek. Aktörler her sonatta ayrı bir maske taktığı için. Jung persona'yı "kolektif psişenin maskesi, birinin kendisini ve başkalarını onun bir birey olduğuna inandırırken aslında sadece kolektif psişenin konuştuğu bir rol oynadığı, *bireye birey numarası yaptırtan* maske",[35] "kişinin nasıl gö-

31 1964, s. 69
32 İngilizcesi "highly organized false self system"
33 İngilizcesi "false self living"
34 "Metapsychological and Clinical Aspects", 1954, s. 292
35 1953, s. 157

rünmesi gerektiği hususunda birey ile toplum arasındaki uzlaşma"[36] olarak tanımlıyor.

Hatta Jung, otobiyografisi *Anılar, Düşler, Düşünceler*'de, kendi personasına "1 numaralı kişilik" adını takmış olduğunu anlatıyor. Yaratıcı, şüpheci, mistik tarafı da "2 numaralı" kişiliğiymiş, ama bu kişiliği kendi personası tarafından gölgeleniyormuş. Jung bu diğer "2 numaralı" kişiliğini, yani gerçek benini, toplumun taleplerine uymadığı için başkalarından gizli tutması gerektiğini hissediyor çocukken.

Dünyayla "Bir" Olurken Birey Olmak

Dışımızdaki Daire'den bahsetmiştim. İç içe halkalardan oluşan benliğimizin en küçük çekirdek halkasına da Kök ya da İç Daire adını verdim; Dış Daire gibi, İç Daire'ye hiç kimsenin dokunamayacağını söyledim. Peki bu nasıl oluyor? Ne de olsa biri dışta, diğeri içte. İşte burada, Jung'un hiç kimsenin asla zarar veremeyeceğini, bölünemeyeceğini, "bir" ve "bütün" olduğunu söylediği "birey" kavramına yeniden değinmek istiyorum.

Birey, benzersiz, biricik. Fakat birey bu benzersizliğini ve biricikliğini gerçekleştirdikçe, yani kendisi oldukça, bir diğer ifadeyle *bireyleştikçe*, onu çevreleyen evrenle de "Bir" oluyor.[37] Kişi kendisinin derinlerine indikçe, orada evrenle karşılaşıyor. "Birey" sözcüğü, kökündeki "bir" uyarınca, bu iki durumu da içine almakta. Hem bireyin biricikliğini hem de onu çevreleyen her şeyle "Bir" olabilmesini. Jungiyen ve Winnicottçı felsefeye göre, bunlar birbirine tezat şeyler değil.

36 1953, s. 158

37 Önceki sayfalarda bahsettiğim Henry Corbin'in Jungiyen felsefe ve tasavvufu birleştirerek yazdığı *Alone with the Alone* kitabı, Türkçeye *Bir'le Bir Olmak* adıyla çevrildi ve bu çerçevede okunabilir.

"BEN" OLMADAN "BİZ" OLAMAYIZ.

Zaten var olan İç Daire'yi ne kadar idrak edebilirsek, vaktiyle tesis edilememiş Dış Daire'yi o kadar oluşturabiliriz. Biz İç Daire'den filizlenip kendimizi kendimizden yarattıkça bu, bizi çevreleyen Dış Daire'yi de güçlendirir. İç Daire ile Dış Daire her zaman ilişki ve hatta iletişim halindedir. Mesela ömrümüzün ilk ayları ve yıllarında Dış Daire ne kadar iyi tesis edilebilirse İç Daire'yle bağımızı o kadar güçlü duyarız ve İç Daire'den üretmek ve hareket etmek bizim için o kadar kolay olur. İç ve dış merkezi anlattığımda umarım bu durum daha anlaşılır olacak.

"Birey olmak" konusunda Jung ve Winnicott'a dair anlattıklarım, Paul Tillich'in, 20. yüzyılı en çok etkilemiş eserlerden biri olduğu söylenen *Olmak Cesareti* kitabında açıkladığı yaklaşıma birebir uyuyor. Hem Jung'un hem de Winnicott'ın teorilerinin temelinde "tezatların birliği" düşüncesi var.[38] Bir şey -çocuk-, ancak tezatların birliğinden ya da bir diğer Jungiyen ifadeyle evliliğinden doğuyor.[39] Her kişi, her durum, her nesne; yaratılan her şey için geçerli bu durum, benlik için de geçerli. Paul Tillich'e göre var olmanın iki kutbu var. Bunlardan biri, ben'in "ben" olarak var olma cesareti. Diğeri ise, benliğin, kendisinden daha büyük bir şeyin, dünyanın bir parçası olarak var olabilme cesareti. Bu ikisini de aynı anda yapabildiğimiz ölçüde, yani "ben" olarak ayrı, özerk kalırken bir yandan toplumun, dünyanın da bir parçası olarak kalabiliyorsak varız.

38 Winnicott bu ismi kullanmıyor ama Jung psikolojisinde "marriage of the opposites", "union of the opposites" gibi terimlerle geçiyor bu düşünce. Winnicott düşüncesi de Jung'unki gibi paradoks üzerine kurulu. Paradoks, Winnicott'ın Freud'dan en önemli farklı diye düşünüyorum. Freud'a göre insan sürekli bir çelişki içindedir; örneğin gerçeklik ilkesi ile haz ilkesi arasında sıkışıp kalmıştır, bir o taraftan bir diğer taraftan çekiştirir bu güçler onu. Winnicott'a göre ise çelişki yoktur; Jung'ta olduğu gibi, tezatların bütünlüğü vardır. Winnicott benliğin paradoksal durumunun ve diğer bütün paradoksalların -çünkü hemen her şey paradoksaldır Winnicott'ın teorilerinin temelinde- tamamen anlaşılamasa da kabul ve tolere edilmesi gerektiğini savunur. Mesela insan hem özerktir hem de çevresinin bir parçasıdır Winnicott'a göre.

39 Bunun nasıl olduğunu *Fildişi Kuyu*'da ve *Yazma Cesareti*'nde anlattım.

Şöyle düşünün: Robinson Crusoe gibi bir adada tek başınıza yaşıyorsanız eğer, orada birey olabilme cesaretinizin ne anlamı var, değil mi? Bir adada, başka insanlardan izole şekilde bireyseniz, bu gerçekten birey olarak var olabilmeyi nitelemiyor. Marifet, toplumun/dünyanın bir şekilde parçası olarak kalabilirken bir yandan birey olarak var olabilmeyi de sürdürmekte.

İşte bireyleşme de, kişinin bireylerden oluşan bir toplum içinde *birey* olma yeteneğini edinmesidir, böyle bir toplumda *bir* olabilmesidir, yani böyle bir toplumda kendi içinde bölünmez, tahrip olunamaz bir "bütün" haline gelmesidir, toplum bütün'üyle beraber kendi içindeki bütün'ü idrak edebilmesidir. Var oluş, her iki kutbunu da aynı anda hissedebildiği ölçüde potansiyelden eyleme döner, yani gerçekleşir. Böyle bir "birey", hâlâ bir parçası olduğu topluma *rağmen* kendi biricik, özel, kıyaslanamaz benliğini muhafaza eder. "Ben, kendi dünyası olarak sahip olduğu Dünya'nın bir parçasıdır. Dünya, bu *tek* ben olmadan şu an olduğu şey olmayacaktır."[40] Bu yüzden, kişi "dış gereklerin taleplerini ancak kendi iç dünyasına da intibak ettiği, yani kendisine uyum sağladığı sürece ideal bir şekilde karşılayabilir"[41]

Paul Tillich'in ve Jung'un anlayışına göre "bütün", her bileşeni biricik olduğu için bütündür. O bileşenler biricik değillerse eğer ya da kendi biricikliklerini idrak edemez, gerçekleştiremezlerse bütün de bütün olmaz. Bileşenlerin kendileri olması, biricikliği, bütünün bütünlüğünü bozmaz, tersine onu güçlendirir, canlı kılar. O nedenle bütüne bütünlük özelliğini veren, bu bileşenlerin biricikliğidir. Homojen bileşenlerden oluşan bir bütünün gerçek bir bütün olabileceğine inanmazlar. Bileşenlerinin biricikliklerini gerçekleştiremediği bütün, ölü bütündür, sahte bütündür; vardır ama yaşıyor sayılmaz. Çünkü hareket edemez, değişemez.

40 Tillich, 1952, s. 88
41 Jung, 1928, s. 39

Paul Tillich, kendini gerçekleştiren biriciklik olarak tanımlayabileceğim yaratıcılığı şöyle anlatıyor:

> Bu yaratıcı sürece hamil olan kimse, bir birey olarak kainatın benzersiz bir temsilcisi olan bireyin ta kendisidir. En önemlisi yaratıcı birey, Kant'ın daha sonradan kesin bir biçimde ifade ettiği gibi, doğanın şuuraltı yaratıcılığının insan bilincinin çatlaklarına sızdığı dahidir. Pico Della Mirandola, Leonardo da Vinci, Giordano Bruno, Shaftesbury, Goethe, Schelling gibi kimseler kainatın yaratıcı sürecine katılmaya ilişkin bu fikirden ilham almışlardır. Onların cesaretleri sadece kendileri olabilme cesareti değildir, aynı zamanda bir şeyin parçası olarak var olabilme cesaretidir de. Bireyin makrokozmosun yaratıcı sürecinde mikrokozmik olarak yer alması doktrini onlara bu sentezin muhtemelliğini sunmuştur.[42]

Ben de her zaman, "ben" olamadan "biz" olamayacağımızı söylüyorum. Kişilerin "biz" olabilmek için "ben"lerinden feragat etmesi gerektiği söylemi, zannımca çok büyük bir sömürü. Gerçek biz, kişilerin her birinin "ben" olabildiği ve özgürce "ben"lerini idrak edebildiği yer. Kişilerin "ben" olabilmesine izin ve imkân barındırmayan aidiyetlerin gerçek aidiyet değil sömürü olduğunu da o nedenle hep bu kadar ısrarla yineliyorum. Gerçek aile, yani ölü olmayan aile, bireylerden her birinin, mesela anne, baba ve çocuğun "ben" olabildiği, bu bireylerin her birinin "ayrı" olduğu halde aile olabildiği aile.

Bize söylendiğinin aksine, ne kadar ayrıysak o kadar iyi birleşiyoruz. Çocuğum benden ayrı düşünüyor, benden ayrı hissediyor, benden ayrı davranıyor fakat buna rağmen onu bağrıma basabiliyorsam, çocuğum benden "ayrı" olduğu halde ona anne-babalık edebiliyorsam, o zaman iyi anne-baba ya da iyi aileyim ben. Bir devlet, vatan-

42 Tillich, 1952, s. 105

daşı ondan ayrı düşündüğü, ayrı hissettiği, ayrı davrandığı halde ona devletlik edebiliyorsa, farklılıkları tolere edebiliyorsa iyi devlet.

Bunların olmadığı yerler, ailenin, toplumun, kurumun, devletin devam ediyor gibi göründüğü halde yaşamadığı, içten ölü olduğu yerler. Otorite olamayanın otoriter olduğu söylemi çok doğru. Her birey, kendisi bir otorite olmalı. Anne, baba, çocuk, kendi içlerinde ayrı otoriteler olabilmeliler. Çocuğumuzun bizimkinden ayrı bir zihni, ayrı bir midesi, ayrı bir bedeni olduğunu ne kadar idrak edebilirsek ve onun kendi otoritesine ne kadar saygı duyabilirsek o kadar oluşturabiliyoruz Dış Daire'yi çevresinde.

Ve psikanalizde sıklıkla ifade edildiği gibi, otoriterlik bir sapıklıktır. Her tür şiddet, hiyerarşiden doğar.

Bireyselleşemeyen Toplumsallaşamaz

Jung da Winnicott da kişinin bireyselleşemeden toplumsallaşamayacağı, önce kendisine adapte olamayan kişinin çevresine, topluma adaptasyonunun gerçek ve sağlıklı olamayacağı üzerinde dururlar.

Winnicott, "antisosyal eğilim" (antisocial tendency) adını verdiği şeyin, doğası gereği, ilk yıllarımızdaki duygusal mahrumiyetten kaynaklandığını söyler.[43] Winnicott'a göre benliğimizin ve başka insanlarla ilişkilerimizin temelinin ilk yıllarda bakım verenimizle yaşadığımız ilişki ile kurulduğunu anlatmıştım. Benim Daire adını verdiğim şeyi, Winnicott bazen "duvar" metaforu üzerinden anlatıyor. Winnicott'ın sonradan derlemelerinden birine de adını veren

43 İngilizce orijinali şöyle: "The antisocial tendency is linked inherently with deprivation." Kaynak: "Delinquency as a Sign of Hope" (Bir Umut Belirtisi Olarak Suça Yatkınlık) makalesi, The Prison Service Journal 7 dergisinden, 1967

bir makalesi, "Home is Where We Start From" başlığını taşlıyor. Yani: Ev, başladığımız yerdir. Bu eve "yuva" da diyebiliriz belki. Eğer ev "yuva"ya dönüşebilmişse tabii.[44]

Şöyle düşünelim: Ebeveynimizle yahut bize kim bakıyorsa onlarla kurduğumuz ilişki, ilk duygusal evimiz. Ve sonra başka insanlarla kurduğumuz ilişkilerin temeli de bu duygusal evde atılıyor. O ev bize bir yuva olabilirse eğer, evin duvarlarını bizi sevgiyle koruyup kollayan duvarlar gibi hissediyoruz. (Bu, aklıma tabii ki rahmi ve suyu getiriyor.) Winnicott diyor ki: Eğer bu dönemde bebek ya da çocuk için o duvarlar oluşamazsa, çocuk yahut yetişkin, bilinç seviyesinde bunun farkında olmasa da hep o duvarları ve dolayısıyla kendisine duygusal anne-babalık edecek birilerini arayacaktır.

Winnicott'a göre, Daire oluşturulamadığı sürece bu arayış hiç bitmez. Birey olamadığı için gerçek anlamda sosyal de olamayan bu kişilerin kendilerini bir otorite figürüyle özdeşleştirip ona bağlanmalarını Winnicott "anti-sosyal eğilim" ile açıklar. Bu gibi "gizli anti-sosyal" (hidden anti-social) kimseler dışarıdan çok sosyal görünseler de durum aslında tersidir. Futbol holiganlığı yahut politik bir figüre, sosyal bir gruba fanatiklik derecesinde bağlı olmak, bir otorite figürünü eleştirememek ve hep haklı bulmak, birey olamayan ve bu nedenle de toplumsallaşamayan kişinin bu sosyal eksikliği sosyal görünümlü bir anti-sosyallikle psikolojik yönden kapatma çabasıdır.[45]

"Duvar" metaforu üzerinden söyledikleri ise harika. Kendi sözcüklerimle ifade edersem, kişi duvarları ilk evinde bulamadığında her yerde, bir okulun duvarlarında, okulda bulamazsa, az önce bahsettiğim örneklerdeki gibi bir kurumun, politik bir partinin, çalıştığı şirketin ya da her neresiyse oranın duvarlarında arayacak,

---

44 Bu makalenin de yer aldığı *Home is Where We Start From* kitabı, Türkçeye *Başlangıç Noktamız Ev* olarak çevrilmiş.

45 Winnicott'ın "gizli anti-sosyal" terimini en detaylı anlattığı makalesi: "Some Thoughts on The Meaning of the Word Democracy", 1950

iç anne-babayı farkında olmasa da başkalarında araması asla sona ermeyecektir. O duvarları bunların hiçbiri üzerinden oluşturamadığında ise aradığı, sonunda, bir hapishanenin duvarları olacaktır.[46]

ÇOCUKLUĞUN ÖNEMİNİ ASLA FAZLA VURGULAYAMAYIZ.

İşte bu yüzden Winnicott'ın makalesinin adı "Bir Umut Olarak Suça Yatkınlık"tır. Suç işleyen kişi, aslında farkında olmadan bu ilk evini arayan kişidir Winnicott'a göre. O umudu başka duvarlarda bulamadığı için şimdi bir hapishanenin duvarlarından medet ummaktadır bilinçdışında.

Bugün kurduğumuz sistemde hapishanelerin kimseyi daha iyi insan haline getirmediğini düşünüyorum. Kişileri cezalandırarak potansiyel Daire'lerini daha da örselemek yerine bu en çok ihtiyaç duydukları duvarları/Daire'yi tesis edebilmelerine yardımcı olacak farklı bir sistem geliştirebilirsek belki bu, onları topluma kazandırılabilmek adına hem daha insancıl hem de daha etkili bir yol olur.

Maddi olan ve olmayan kaynaklarımızı çocuk bakımının daha iyi anlaşılabilmesine ve gerçekleştirilebilmesine ayırmaya öncelik verebilirsek, suç ve başka birçok şeyin yönetimi için yeterli bütçemiz olup olmadığını tartışmamız gerekmeyecek. Hem bireysel hem de toplumsal olarak çözüm orada.

Çocukluğun önemini asla fazla vurgulayamayız.

Rahim, ilk duvarlarımızdır. Öldükten sonra en geç çürüyen organımızın da rahim olmasının asla rastlantısal olmadığını düşünüyorum.

Ama rahmin bizi *su* içinde tuttuğunu da unutmamak gerek.

46 Winnicott, "The Threat to Freedom", 1969

Doğmak İstemiş Ama Doğamamış Ben'lerimiz

Kar ve İnci romanımda su metaforu sık tekrarlanıyordu. Kar, biliyorsunuz, suyun formlarından biri; inci de suyun içinde oluşan bir şey. Romanın içinde göller, denizler, nehirler, okyanuslar sıklıkla geçiyordu; romanın biçimini de içerikteki bu su formları gibi tasarlamıştım. Roman bazen donmuş bir göl gibi oluyor, bazen de coşkulu bir nehir gibi akıyordu, anlattığı içeriğe uygun olarak.

Romanda, yüzme öğrenmeye direnen bir karakter vardı. Nedenlerini açıklamaktan çok sezdirmeye çalıştım. Nitekim roman, 19-20 yaşlarındaki genç kızın denizden çıkmasıyla, daha doğrusu kurtarılmasıyla başlıyordu. Genç kız "Küçük bir kız çocuğu. Denizde. Ölecek." deyip durduğu için denizin içi, etrafı araştırılmış, ancak bir ize rastlanmamıştı. Üstelik genç kızın hatırladığı başka detay yoktu. Kendisinin kim olduğunu bile hatırlamıyordu.

Genç kızın hatırladığı parçalarla, denize intihar etmek için girdiğini anlıyorduk kısa süre içinde. Yüzme bilmediği halde ve zaten yüzme bilmediği için, en zor denizi, -romanda isim verilmese de detaylardan anlaşılabileceği üzere- Karadeniz'i seçmişti. Suyun içinde yavaş yavaş ilerlerken, ölmek ve yaşamak arasındaki çok ince çizgiyi, içinde, yine su içinde kıpırdanan o canlının ölmek ve yaşamak arasındaki çok ince çizgisini düşünüyor, ifade ediyordu. Bu sözleri çok açık olmamakla birlikte birkaç şekilde yorumlanabilirdi: Kimdi bu su içindeki canlı? Şu an su içinde yürüyen, ölüm ve yaşam arasında ince bir çizgide olan kendisi mi, rahmindeki bebek mi, kendi iç benliği mi, yoksa bunların hepsi mi?

Genç kız denize girdiğinde hamile miydi, değil miydi, roman boyunca emin olamayız. Ölmek ve yaşamak arasındaki o ince çizgidir zaten onun da bize anlatmaya çalıştığı. Ama bu, reel olarak ölmek ve

reel olarak yaşamakla ilgili değildir sadece. Var olmak ve var olmamak arasındaki ince çizgiyi de duyumsarız. Var olmak ile yaşamak arasındaki ince ama sonsuz farkı roman boyunca duyumsadığımız gibi. Nitekim roman, "Doğmuş olmaya" ithafıyla başlar. Doğmuş olmanın ve doğamamış olmanın farkıyla ilgilidir alt-metin. Reel doğum değildir burada kastedilen sadece. Ama doğum ister reel olsun ister sembolik, suyla ilişkisini ve her zaman suyun içinden çıkıp gelmesini bütün gücüyle hissederiz. Roman bu yüzden de suyla biter. Nihai sona, suya döner bazı şeyler.

Bir çocuk karanlık rahimden aydınlık dünyaya çıkmak istediğinde gönderilen ilk sinyalin de su üzerinden olmasını manidar buluyorum. Çocuğun ilk dünyasının sudan oluşması yetmiyor; önce su geliyor, sonra çocuk. Su, sembolik çocuğa da dair bir mesaj. Bir dünyadan bir başka dünyaya geçişin hem vasıtası hem simgesi hem de o dünyanın kendisi.

Hep söylediğim gibi; sadece şu an olduğumuz insan değiliz, olma ihtimalimiz olan bütün ben'leri de içimizde taşıyoruz her an. Doğmuş ve doğamamış bütün ben'lerimizin toplamı aslında gerçek "ben". Depresyon, kaygı, erteleme gibi isimler verdiğimiz şeyler, aslında kendimizin yasını tutma biçimlerimiz. Doğmak istemiş ama doğamamış her ben'imizin yasını tutuyoruz. Olmak istemiş ama olamamış her potansiyelimizin. İşte roman, bu yasla ilgili. Ve bu yas, tabii ki suyla derin bir irtibat içinde. Benliğimizin derinliklerinin psikolojik realitemizde suyun derinlikleri olarak hissedilmesi gibi.

Şunun da anlaşılması önemli: Kendimizin yasını tutmaya hakkımız var. Bu hakkın dört yandan yasaklanıyor olması çok hunharca.

İstismara uğramış çocuklar "Bir bebek öldürdüm," diyorlar ve mahkemeler reel bebek arıyor yıllarca. Çocukların yalan beyanda bulunmaya meyilli olduğu düşüncesi bu gibi ifadelerden dolayı yay-

gınlaşıyor. Halbuki çocuklar, kendimizin yasını tuttuğumuzda her birimizin hissettiği ama ifade edemediği psikolojik gerçeği bizden daha iyi aktarabildikleri için cümleyi bu şekilde kurabiliyorlar. Farkında olalım ya da olmayalım, biz de doğmak istemiş ama doğamamış, olmak istemiş ama olamamış ben'lerimizi ve potansiyellerimizi, ölmüş bebeklerimiz gibi yaşıyoruz ve taşıyoruz içimizde. Ölmüş bebeklerimizin üzüntüsünü onlar için üzüldüğümüzü bilmeden götürüyoruz her yere beraberimizde. Çocuklar, gerçeğin psikolojik ifadesi konusunda bizden çok daha mahirler.

OLMA İHTİMALİMİZ OLAN BÜTÜN BEN'LERİ DE İÇİMİZDE TAŞIYORUZ.

Her birimiz anneyiz ve her birimiz bebekler doğurduk kendimizden. Suyun içinde var olup suyun içinden dışarı doğan bebeklerdi her biri. Sonra yeryüzüne karıştılar ve İngilizce "immediate reality" denen, anlık gerçeğimizin, şu an olduğumuz benliğimizin, dış realitenin bir parçası oldular. Hissettiğimiz ama ifade edemediğimiz acılarımızsa, doğmak istemiş ama doğamamış taraflarımıza dair. Onları doğurdukça güçleniyoruz.

Dil ile bilinç birbirinden ayrı düşünemeyeceğimiz kadar sıkı ilişki içinde kavramlar. Sadece dil ile düşünmüyoruz; düşünme biçimimiz de dil ile birlikte şekilleniyor, dil, durumu ve düşünceyi belirliyor. Dil, düşünceyi yaratıyor, düşünce de dili. Kültürün dili, dilin kültürü yarattığı gibi. *The Ego and the Id* (Ego ve İd, 1923) adlı eserinde, Freud şöyle der: "'Bir şey nasıl bilinç seviyesine taşınabilir?' sorusu daha istifadeli olarak şu şekilde sorulabilir: 'Bir şey nasıl bilinç-öncesi seviyesine taşınabilir?'". Ve sonra bu soruyu kendisi cevaplar: "Ona karşılık gelen sözlü ifadelerle ilişki kurularak". Psikanalizin önemli düşünürlerinden Wilfred Bion, "Notes on the Theory of Schizophrenia"da (Şizofreni Teorisi Üzerine Notlar, 1953), sözlü

düşüncenin ruhsal gerçekliğin fark edilmesi ile ne kadar iç içe olduğunu anlatır. Her iki eserde de dil, gerçekliğin bilinçli hale getirilmesindeki kilit noktası olarak vurgulanır.

Bilinçdışımız bizi yönetir. Ama bilinçdışımızdakini ne kadar bilinç ya da ön-bilinç seviyesine getirebilirsek artık biz onu yönetiriz. Farkındalık yoluyla güç ve kontrol, artık bizde olur. Jung da kendi hayat hikâyesinin, bilinçdışının farkına varmasının hikayesi olduğunu söylemişti. Bu sadece Jung için değil, her birimiz için geçerli. İnsanın hayat hikâyesi, bilinçdışının açığa çıkarılmasının ve bilinçli hale getirilebilmesinin hikâyesidir. Yani adanın (bilincin) yükselmesinin, suyun çekilmesinin, en azından adayı çevreleyen zeminin artık bir nebze de olsa bize daha görünür olmasının hikâyesi. Psikoterapi ve başka yöntemlerle sağlanan farkındalık ve sonrasındaki değişim, hep bununla ilgili.

Hamile kaldığımız ama doğuramadığımız bebeklerimizi tanımak, anlamak, onların acısını onlara refakat ederek yaşamak zorundayız. Onların sahip olduğu tek anne bizleriz. Hatırlayalım, "Her insan, olma arzusudur,", ve her şey de olma arzusudur. Olmayı istemiş ama olamamış her ben de bizden yasının tutulmasını talep ediyor. Melankoli, bu talebe verdiğimiz cevap olduğunu bilemediğimiz durumdur. Bunu bildiğimiz zaman, durum artık melankoli olmuyor.

O küçük canın var olmasıyla olmaması arasındaki çok ince çizgi birkaç kez tekrarlanır romanda. Varlığının hiç kimse tarafından bilinmeden yitip gitmesi. Küçük canın, kimse onun var olacağını ya da var olabileceğini bile bilmezken ölmesinin acısıdır genç kızın kaldıramadığı. Biri onu bilsin, tanısın, olamamasının yasını onunla tutsun ister.

Ben de buraya kadar, toprağın altındaki, suyun altındaki görünmeyen taraflarımızı biraz daha görünür hale getirmeye çalıştım.

Çünkü görünmeyen benliklerimiz de benliğimize dairdir.

Yüzmesini Öğrenmek Neden Yaşamasını Öğrenmeye Benziyor?

"Yüzmeyi öğrenmek", "yaşamayı öğrenmek" değil, "yüzmesini öğrenmek", "yaşamasını öğrenmek" diyorum burada. Nedeni umarım anlaşılır olacak. Bu ifadeler arasındaki nüans, anlatmaya çalıştığım şeyin genel ve teknik bir öğrenmeden farkını da gösteriyor.

Hayatın suyun içinde başladığını ve sudan geldiğini anlatmıştım. Hem reel hem de sembolik ve psikolojik olarak. Su, hayatı temsil ediyor. Hayatta bulunmakla birlikte her birimizin bir anlamda suyun içinde olduğunu söyleyebiliriz. Suya giren genç kız gibi, biz de denizin ortasındayız.

Hallac-ı Mansur'un "İnsan suya düştüğü için boğulmaz; sudan çıkamadığı için boğulur." sözü tam olarak hayattaki durumumuzu resmetmekte.

Hepimiz suyun içindeyiz ve yaşamak herkes için zor. Hepimizin başına kötü şeyler geldi. Hepimiz çok sayıda haksızlığa uğradık ve bundan sonra da uğrayacağız. "Fakat size hayatın adil olması gerektiğini kim söyledi?" sözü çok hoşuma gidiyor. Hayatın adil olmadığının ve olmayacağının duygusal kabulü insanı çok rahatlatıyor. Bu, yapılan yanlışların yanlış olduğunu kabul etmemek değil. Yanlışa yanlış dedikten sonra onu bir kenara koyabilmek. Yolumuza devam etmek, ancak bu şekilde mümkün.

Yaşamak, suyun içinde olmanın ta kendisi. Belirsizlikle çevrelenmiş halde, ne taraftan hangi dalganın geleceğini bilemeyerek, suyun içinde neler olabileceğini tahmin edemeyerek, zeminin nerede nasıl olacağını öngöremeyerek yaşıyoruz. Fakat denizde olmakla ilgili tek mesele, belirsizlikle baş edebilme kapasitesi değil.

Acıyı kaldıramadığımızda psikolojik durumumuz görselle ifade edilseydi eğer, suyun burnumuzun üzerinde olması olurdu en iyi karşılığı. Su, burada da bilinçdışı; su, burada da hayat. Önemli olan başımıza ne geldiği değil, başımıza gelenle ne yaptığımız, diyorum senelerdir. Fakat bununla, ilerleyen sayfalarda açıklayacağım gibi, bilinçdışını bilinçli hale getirmenin hikayesini kastediyorum en çok.

Mesele, yaşananın ne olduğundan ziyade, bizim onu tolere edip edememiz. O şeye rağmen yüzebilmek: İşte bu, yaşamasını öğrenmenin en basit görsel anlatımı bence. Durumumuzu bu şekilde görebildiğimizde çok daha kolay anlıyoruz ve bu görsel düşünce bizi -gerçeğe karşılık geldiği için!- çok rahatlatabiliyor.

Yüzmesini ya da suyun üzerinde durmasını öğrenmek, suyla ilişki kurma biçimimize dayanıyor. "Suya nasıl davranırsanız su da size öyle davranır," sıklıkla söylenen bir söz. Eğer biz boğulma endişesini çok güçlü duyar ve suyu alt edilmesi gereken bir düşman gibi görürsek su da düşmanlaşır ve bizi içine çeker. Yüzmesini ya da suyun üzerinde durmasını öğrenmek, suyla savaşmak değildir. Tersine, suyu olduğu gibi, sakince kabul etmesini öğrenmemiz gerekir önce.

Suyun üzerinde durmasını, hatta yüzmesini öğrenmek, ancak suyla dostlaşarak mümkün. Su, onu dost olarak gördüğümüzde bizi kaldırır. Evet, bizi kaldıran gücün ta kendisi olur su. Yüzme ise bundan da ilerisidir. Dostumuz olmuş olan su, bırakın bizi kaldırmayı, onun içinde ilerlememize yardımcı olan hareketi bizzat kendisi sağlar bize. Bu, yaşamanın ve psikolojik gücün, sağlığın da özeti.

Haksızlığa Takılmak Bizi Neden Aşağı Çeker?

Su ve yüzme, çok basit olmakla birlikte aslında üzerinden çok şeyi anlayabileceğimiz türde bir analoji zemini sağlıyor bize. Bu nedenle çok sayıda başka benzetme ve örnekle anlatmak istiyorum bunu. Bir kısmı, daha önce de yaptığım analojiler. Fakat bu sefer her birini yüzmeye bağlayıp su ile ilişkimiz üzerinden yeniden açıklayacağım ve sonra bunlara reel hayattan örnekler vereceğim. O nedenle, yaptığım her benzetmeyi aklınızın bir köşesinde tutmanızı rica ediyorum.

YÜZMESİNİ ÖĞRENMEK, SUYLA SAVAŞMAK DEĞİLDİR.

Sıklıkla yaptığım ilk benzetme babamdan. Babam, çok temkinli bir insan (enneagramı 6w5) ve dolayısıyla da hayli temkinli bir şoför. Hep şöyle der: "Trafiğe çıktığınızda herkesi deli kabul edin. Herkesi. Her şoför deli ve her biri her an her şeyi yapabilir. Peki siz ne yapacaksınız o sırada? Buna odaklanın. Mesela ben şimdi uygun hızda ve mesafede gitmeliyim ki bir şoför onu ya da bunu yaptığında kendimi koruyabileyim, doğru manevrayı yapabileyim."

Ben de hep şöyle derim: Babamın bu söylediği, sadece trafik için geçerli değil. Hayatta da böyle: Herkes her an her şeyi yapabilir. Ve kimin ne yapabileceği benim kontrolüm dışında. Ben sadece kendi eylemlerimden mesulüm. Yani bana düşen, benim sorumluluğumda olan, kim ne yaparsa yapsın orada benim ne yapacağım.

Az Seçilen Yol (*The Road Less Traveled*) kitabında Amerikalı psikiyatrist M. Scott Peck, kişilik bozukluğu olan kimsenin yeterince sorumluluk almadığını, nevrozlunun ise tam tersine, çok fazla sorumluluk aldığını, yani kendisine çok fazla sorumluluk atfettiğini söylüyor.[47]

47 İyi bir çevirmen olmadığım için orijinal cümleyi yazacağım: "The neurotic assumes too much responsibility; the person with a character disorder not enough." Kaynak: *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*

GÜCÜ KULLANABİLMEMİZ İÇİN, GÜCÜN BİZDE OLDUĞUNU HİSSETMEMİZ GEREKİR.

Yine trafik örneğinden devam edecek olursak, trafikte araba kullanırken başka şoförlerin hatalarıyla zihnen ve duygusal olarak fazla meşgul olmak da bu şoförlerin sorumluluğunu üzerimize almamız demek. Kimin nerede nasıl davranacağı o insanın sorumluluğu. Bir davranış ne kadar yanlış olursa olsun, o davranışın sorumluluğunu üzerimize almamız ne bize ne de o kişiye fayda sağlıyor; üstelik davranışın değişmesine de etki etmiyor.

Biri trafikte hatalı mı davrandı? Evet, yaptığı şey yanlış. Ama orada odaklanmam gereken şey, o yanlıştan sonra etrafımda oluşmuş yeni alanda benim nasıl davranacağım. Biri arabasını önüme kırıyorsa eğer, "Bunu neden yaptı? Bu, hatalı! Bunu yapmaması gerek!" diyerek duygusal ve zihinsel enerji kaybetmek yerine o enerjiyi "Tamam. Böyle bir şey yapıldı. Peki şimdi ben ne yapacağım?" düşüncesine odaklamalıyım.

"Bunu nasıl yapabilirler? Bunu *yapamazlar*." diyoruz. Halbuki görüyoruz ki yapıyorlar ve her zaman da yapacaklar. Bunu yapmamaları gerektiğine odaklanmak yerine onlara *bunu yapma hakkını vermek*, bizi çok rahatlatacak. Her ne yapıyorlarsa onu yapma hakkını vermek, yaptıklarını onaylamak veya kendimizi korumamak, olası her tür olumsuz davranışa karşı kendimizi ya da bir başkasını korumamak, hatta karşılık veya tepki vermemek değil. Zaten yapılan ve biz ne yaparsak yapalım zaten yapılacak olan şeyi yapma hakkını o kişiye teslim ettikten sonra, biz bu yukarıda saydığım şeyleri yapmak konusunda çok daha güçlü ve özgür oluyoruz.

Amerikalı bir başka psikiyatrist, David D. Burns, *İyi Hissetmek* (*Feeling Good*) kitabında Türkçeye "meli/malı" olarak çevirebileceği-

miz "should" kipinin, kişi bu kipi ister kendisi ister başkaları için kullansın, mutsuzluğa ve içsel çatışmalara nasıl sebep olduğunu, gereklilik kipini hayatımızdan neden tümüyle çıkarmamız gerektiğini anlatıyor. Ben bu durumu Türkçede bazen "Kimse 'meli/malı' kipi kullanmamalı." diye espri yaparak açıklıyorum. "Birinin çuvallamasını mı istiyorsunuz? Ona mükemmeliyetçilik aşılayın. 'İyi'nin karşıtı 'kötü' değil, 'mükemmel'dir." de diyorum ki son cümleyi Burns çok güzel izah ediyor.

Yukarıda verdiğim trafik örneği de böyle. Trafikte ya da bir başka yerde insanlara öfkelenmemize neden olan şey, "Ama böyle davran*mamalılar*!" düşüncesi. Evet, ama böyle davranıyorlar ve her zaman da davranacaklar. "Bunu yapmamalılar." demek yerine önce onlara bu hakkı içimizden tanıyıp sonra eyleme geçmek, bizim açımızdan çok şeyi değiştiriyor. Gücü o kişiye değil, bize veriyor.

Kimse bizi üzmüyor, kimse bizi öfkelendirmiyor. Birileri bir şey yapıyor ve biz üzülüyoruz. Birileri bir şey yapıyor ve biz öfkeleniyoruz. Bunu anladığımız zaman, gücün de o kişide değil bizde olduğunu da görüyor ve anlıyoruz. Gücü kullanabilmemiz için, gücün bizde olduğunu anlamamız ve hissetmemiz ise ilk koşul. İşte bu çok ince ama çok önemli bir fark ve yüzüp yüzememeniz de bu ince farkta saklı. Suda çırpınan kişi, suyun kendisinden güçlü olduğunu düşündüğü için su onu aşağı çekiyor. Gücü kendi içinde duyan kişi ise, su tarafından yukarı kaldırılıyor.

Sanırım bir Kızılderili sözüydü. "Bir kişiye bir ok saplandığı zaman okun hangi taraftan geldiğinin, kim tarafından atıldığının, nasıl atıldığının hiçbir önemi yoktur. O an önemli olan ve odaklanılması gereken sadece, okun nasıl çıkarılacağıdır." anlamında bir atasözü. Burada anlatmaya çalıştığım da böyle bir şey.

Türkiye'de otizmli çocuklara yapılan haksızlıkları düşünelim. "Ama bu haksızlık! Neden böyle yapıyorlar? Böyle yapmamaları ge-

rek!" zihniyetinden çıkamadığımız sürece otizmli çocuklar için gerçekten bir şeyler yapmakta güçlük çekiyoruz. Durumun böyle olduğunu kabul edip bu zihinsel tutumu terk ettiğimizde başlıyor gerçek mücadele. Türkiye'de otizmli çocuklar için verilen mücadelenin öncülerinden olan Sedef Erken ile İstanbul'da son görüşmemizde de kendisi bu konuya değinmişti, otizmli çocukların ebeveynleriyle senelerdir iletişim halinde biri olarak.

Suya *Rağmen* Değil, Su *Sayesinde* Yüzmek

"Ama bu haksızlık!" düşüncesine takılmak, bize ket vurmaktan başka işe yaramıyor. Bu zihinsel tutum bir ağırlık ve ağırlık olduğu için suda bizi aşağı çekiyor. Gereksiz yere taşıdığımız bu yükü attığımızda, olanı iyisi kötüsüyle sakince kabul ettiğimizde suda çırpınan değil, su tarafından yukarı kaldırılan, hatta suya *rağmen* de değil, su *sayesinde* yüzen biri haline gelebiliyoruz.

Suyun üzerinde durmak, hem kendi varlığımızın hem de içinde bulunduğumuz suyun varlığının farkına varmak ve sakince kabul etmek demek; bu kabul ile mümkün çünkü ancak. Suyu olduğu gibi kabul etmek ve kendi bedenimizi olduğu gibi kabul etmek... Sonrasında, su içindeki hareketimizin farkına varmak. Yüzme, aynı anda hem suyu hem de kendi bedenimizi tecrübe etmemiz demek çünkü.

Varoluşun çift kutuplu olduğuna değinmiştim. İşte suyun içinde olduğumuzda, varoluşumuzun temelindeki bu çift kutuplu durumu bedenen ve psikolojik olarak da duyuyor ve yaşıyoruz. Aynı anda hem suyu hem bedenimizi sakince kabul etmesini öğrenmek, hayatta kendi varoluşumuzu ve başkalarının varoluşunu sakince kabul etmesini öğrenmemize yardımcı oluyor. Nerede ne zaman nasıl

hareket edeceğimizi de. Hem kendi içimizdeki gücü hem de suyun gücünü kabul ediyoruz; her iki güce de kendi otoritesi içinde saygı duyuyoruz; bir başka güçle ve kendi gücümüzle aynı anda ilişki kurarak yüzüyoruz.

Psikanalist Ghislaine Paris, *Cinselliğin Önemi* kitabında, cinselliğin "öteki" ile ilişki kurabilme kapasitemize dayandığını anlatmıştı. Yüzebilmek de "öteki" ile ilişki kurabilme kapasitemize dayanıyor ve bu kapasitemizi güçlendiriyor. Yüzebilmek, hem kendi otoritemizi hem ötekinin otoritesini aynı anda tanımak ve kullanmaktır.

İletişimin amacı hiçbir zaman, bir başkasının öyle ya da böyle düşünmesini veya öyle ya da böyle davranmasını sağlamak olmamalı. Biz derdimizi anlatır, o ya da bu şekilde davranırız; karşımızdaki ise o ya da bu düşünceyi, o ya da bu davranışı seçer. Mutluluğumuzu başkasına bağlamak, mutsuz olmaktır. Karşımızdaki öyle ya da böyle davranınca mutlu olacağımıza inanmak, mutluluğumuzu başkasına bağlamaktır. Hayır, benim mutluluğum kimsenin öyle ya da böyle düşünmesine, öyle ya da böyle davranmasına bağlı olamaz. Ben -eğer istersem- derdimi anlatırım; onlar ister ikna olur ister olmazlar. İster artık farklı davranır ister davranmazlar. Bizden başkaları belli bir şekilde düşününce ya da davranınca mutlu olacağıma inanmak, mutluluğumun kontrolünü bu başkasına vermek olur. Halbuki çocukluğumuzu atlatmamız itibariyle artık hiç kimsenin böyle bir gücü yok. Ben bu gücü *kendim* onlara vermezsem.

Trafikte miyiz? Bırakalım istedikleri gibi davransınlar. Biz, kendi hayatımızı temsil eden *bu* arabayı kullanıyoruz, onların arabasını değil. Ve onlar için onların arabasını kullanamayız; onların hayatlarının ve davranışlarının sorumluluğunu yok yere üstlenmeye çalışarak kendimize yük etmek olur bu. Bu dediğim, hatalı bir sürücü davranışı gördüğümüzde kendimizi ya da başkalarını korumak için

YÜZME, AYNI ANDA HEM SUYU HEM DE KENDİ BEDENİMİZİ TECRÜBE ETMEMİZ DEMEK.

yetkili mercilere haber vermeyeceğimiz, herhangi bir eylemde bulunmayacağımız anlamına gelmiyor. Ama kişilere *yanlış hareket etme haklarını* tanıyarak eyleme geçtiğimizde suda batan değil yüzen kişi oluruz. Bacaklarımız sağlamsa koltuk değneklerine ihtiyacımız yoktur; koltuk değnekleri bize destek değil yük olur böyle bir durumda. İşte bizim de farkına varmamız gereken, gücün bu insanlarda değil bizde olduğu. Gücün onlarda olduğuna inandığımızda, kendi gücümüzü gerçekten de onlara vermiş oluruz.

Gücün bizde değil başkalarında olduğuna inanmak, maalesef çocukluk dönemine, yani annemizin, babamızın yahut herhangi birinin fiziksel ve duygusal bakımına muhtaç olduğumuz ve onların bakımı, hatta sevgisi ve onayı olmadığı takdirde hayatta kalamayacağımızı sezgilerimizle bildiğimiz döneme dayanıyor. Eğer o dönemde bakım verenlerimiz tarafından koşulsuz sevgi ve onay görebilseydik, şimdi gücün bizde olduğu, yani arabayı kullananın biz olduğumuz gerçeğini görebilecektik. Anne babamızın sevgi ve onayına muhtaç olduğumuz dönemde gerçekten aciz olduğumuz için şimdi de acizmiş gibi, ya da bir başka deyişle, mutluluğumuz hâlâ bir başkasına bağlıymış gibi hissediyoruz. Ama mutluluğumuzun bir başkasına bağlı olduğu tek dönem, geride kaldı. Biz artık onun sancılarını yaşıyoruz sadece ama bunun farkına varırsak, yaşamak zorunda değiliz.

Çocuk büyütürken yapılan en büyük yanlışlardan biri de, çocuğumuzun davranışlarından mesul olduğumuzu zannetmek. Çocuğumuzun bizi öfkelendirdiğini zannetmemizin arkasında da aynı yanılgı var. "Çocuğum o ya da bu şekilde davrandı/davranıyor. Halbuki böyle *yapmamalı*." diyor, hem kendimize hem çocuğa yok yere eziyet ediyoruz.

Anne babanın -ya da anne baba, yani bakım verme rolünü o sırada kim üstleniyorsa onun- görevi, çocuğun acı çekmemesini sağlamak değildir, çocuğun o ya da bu şekilde davranmasını sağlamak değildir. Anne-babanın en temel görevi, çocuğu tanımak, çocuğun ne zaman nerede nasıl acı çektiğini mümkün mertebe anlamak ve bu acıda yanında olmaktır, çocuk bu acıyı çekmeye devam etse bile. Bize zarar veren, acı çekmek değildi. Acı çektiğimizi hiç kimsenin bilmemesiydi.

"Kontrol güdüsü doğuştan gelen bir özellik değil, bir başa çıkma tarzıdır." diyen Gabor Maté'nin şu satırları çok çok önemli:

> Bu kitap için görüşme yapılan çok sayıda yetişkinden biri bile, şu soru karşısında müspet bir cevap verememiştir: Çocukken kendinizi üzgün, berbat veya kızgın hissettiğinizde, etrafınızda konuşabileceğiniz kimse var mıydı, bu kişi sizdeki negatif duyguları harekete geçiren kişi bile olsa? On yılı palyatif birimde olmak üzere çeyrek asırlık klinik çalışmalarım boyunca kanser veya herhangi bir kronik hastalığı olan kimsenin bu soruyu evet diye yanıtladığını duymadım. Birçok çocuk herhangi bir zarar veya suistimal kastından ötürü değil, bizzat ebeveynlerinin kendilerini çocuklarında hissettikleri kaygı, öfke veya üzüntüden ötürü fazlasıyla tehdit altında hissetmesi -yahut dikkatlerini çocuğa veremeyecek denli meşgul veya yılgın olmaları sebebiyle- bu şekilde koşullanmaktadır. Birçok çocuğa -ardından da sıkıntılı ve depresif veya fiziksel olarak hasta yetişkinlere- ömür boyu sürdürecekleri bastırma biçimlerini öğreten şey "Annemin veya babamın beni mutlu görmesi gerekiyordu." şeklindeki basit formüldür.[48]

48 *Vücudunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri*, İletişim Yayınları, s. 178-179

Ebeveynin görevi, çocuğun neden "kötü" davrandığını bulmak, yani çocuğun duygularını anlamaktır. Ebeveyn çocuğun neden öyle davrandığını anladığında ve çocuğa çektiği acıda yanında olduğunu hissettirdiğinde çocuğun zaten artık o "kötü" davranışa ihtiyacı olmaz. Bu, anlamamız gereken, temel bir fark. Bizse canla başla çocuk belli bir şekilde davransın diye uğraşıyor, çocuğun duygularını göremiyoruz bu çabamız yüzünden. Dikkatimiz, yanlış yerde. Trafikte de dikkatimizin yanlış yerde olduğu gibi.

"Adam Salaksa Ben Ne Yapayım?"

Jung'un çevirmenlerinden olan, Türkiye'de de Jung'u en iyi bilen kimselerden Ender Gürol'u sık ziyaret ederdim. 2005'te ona "Sizce Jung neden Türkiye'de yeterince bilinmiyor?" diye sorduğumda "Çünkü solcularımız materyalist. Sağcılarımız da yobaz." demişti.

Jung'un Türkiye'de yanlış anlaşılması bana hep ilginç gelmiştir. Türkiye'de Jung'dan bahsedildiğinde gelen tepkileri Ender Bey'e de anlatırdım bazen. Bir gün, küçük bir toplulukta birinin verdiği tepkiyi özetliyordum: "Jung deyince 'Misyoner o. Hristiyanlığın yayılması için yazdı her şeyi.' dedi. 'Jung kendisi Hristiyan değil ki?' diye cevap verdim şaşırarak. 'Üstelik Hristiyanlığa ve genel olarak kurumsallaşmış dine hayli eleştirel biri. Nasıl misyoner olabilir?' Adam yine omuz silkti. 'Misyoner. Hristiyan. Hristiyanlığı yaymaya çalışıyordu, bu nedenle yazdı o kitapları.' sözünü yineledi yine."

"İnsanlar buna nasıl inanabiliyorlar?" diyordum Ender Bey'e, sanırım şaşkın ve biraz da öfkeyle, isyanla. Benim söylediklerim Ender Bey'in bir kulağından girip diğerinden çıktı, Ender Bey sakince "Adam salaksa ben ne yapayım?" dedi ve başını çevirdi.

Durdum. Ne kadar da haklıydı. Omuz silkmişti sadece. Hiç ilgi göstermemişti. Ben neden birinin saçmalamasını kendi meselem ediniyordum ki? Arabayı kullanan ben değildim. Çocukların davranışının sorumluluğunu üstlenmemiz bizi nasıl yıpratıyorsa, başkalarının sözlerinin, davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek de öyle yıpratıyordu. Gereksiz yere. Hiç kimseyi düzeltmek, ikna etmek gibi bir sorumluluğum yoktu. Konuşulan mesele benim araştırma alanım dahilinde olsa da, çok iyi bildiğim bir konu olsa da, benim sorumluluğum kendi yazdıklarıma ve söylediklerime karşıydı; başkalarının düşüncelerinin sorumluluğunu almama gerek yoktu.

Başkalarının sorumluluğunu üzerime almaya meylettiğimde o gün Ender Bey'in tavrı, son derece sakince söylenmiş "Adam salaksa ben ne yapayım?" sözü gelir aklıma. Kendisini hiç yıpratmayışı. Onun bu tutumunu şimdide yaşadığım duruma uyarlayıp tabloyu yeniden gözlemlediğimde çok rahatlarım.

Duygusal ve zihinsel enerjimizi *başkalarının sorumluluğunda olan* şeylere kızarak, üzülerek harcamak, duygularımızı ve zihnimizi zincire vurur, bizim kendimiz için harekete geçmemizi az veya çok, ama mutlaka engeller. Suyun içinde olmak, dünya ile etkileşimimizi simgeleyen eyleme geçmek konusunda yalnız olduğumuzu, meselenin aslında her zaman kendimiz ve bizi çevreleyen su/dünya arasında olduğunu bize yeniden hatırlatır.

Sorun Dediğimiz Şey Çözüm Olabilir mi?

Mesnevî'nin ilk cildindeki eşek hikayesini her yerde anlatırım. Yine anlatacak ve sonra yüzme konusuna bağlayarak temel argümanıma devam edeceğim.

Eşek kuyuya düşmüştür. Onu kurtarmanın bir yolunu bulamazlar. Eşeği beslemeye devam etmek anlamsızdır, anırması da belki çevredekileri rahatsız etmektedir; üzerine toprak atarak eşeği öldürmeye karar verirler.

Evet, eşek açısından tablo, yani eşeği çevreleyen su, bu. Peki eşek ne yapar? Üzerine atılan her toprakla silkinir ve toprağın üzerinde yükselir. Sonunda kuyu kapanır; üzerine atılan toprakla savaşmayan ama silkinmekle yetinen eşek, yukarı çıkar.

Eşeğin üzerine atılan toprak, her birimizin başına gelen kötü şeyler. Başımıza gelen kötülüklerin bize karşı saldırı olduğunu düşünür ve kendimizi onlardan korumaya çalışırsak, onlar üzerinde yükselemeyiz. Eşeğin, üzerine atılanları sakince, olduğu gibi kabullenmesi, düşman değil dost görmesi, toprağın hakikaten de dostlaşmasını ve eşeğin kurtuluşuna zemin görevi görmesini sağlıyor. Aynı, su ile ilişkimizde olduğu gibi.

Yaşayan herkesin bir denizin ortasında olduğunu söylüyorum biliyorsunuz. Aynı şekilde, yaşayan herkesin bir kuyuda olduğunu da düşünmek mümkün. Denizin ortasındaki insanı deniz, kuyudaki eşeği de kuyu tarafından mağlup edecek şey belli: Denizi/kuyuyu güçlü, kendini aciz hissetmek.

Bir problemi ya da genel olarak hayatı çok büyük, çok ezici görmek, kendimizi çok küçük ve aciz hissetmemizden kaynaklanıyor. Denizdeki insanın ya da kuyudaki eşeğin hatası, suyla/toprakla savaşmak olur. Efendi addedip "karşısında" savaştığımız unsurların efendiliğini biz yaratır ve pekiştiririz.

Bize tokat attıklarında diğer yanağımızı çevirelim demiyorum. Burada anlatmaya çalıştığım, çok daha başka bir şey.

Psikolog Wolfgang Giegerich, kişilerin düştüğü en büyük tuzaklardan birinin psikolojik rahatsızlıklarına karşı savaşmak olduğu-

nu, bu yaptıklarının, kompleksleriyle bağlarını daha da güçlendirdiğini söylüyor.[49] Semptom, altta yatan psişik enerjinin ortaya çıkardığı sonuç sadece. Semptomu ortadan kaldırmaya çalışmak bu psişik köke yönelik olmadığı için, "hastalık" ya da "sıkıntı" dediğimiz şeyin bize vermeye çalıştığı mesajı gözden kaçırmış oluyoruz bu yolla. Giegerich her sorunun, çözümünü de içerisinde taşıdığını, hatta bizim "sorun" adını verdiğimiz şeylerin çözümün kendisi olduğunu düşünüyor.[50]

KİŞİLER DEĞİŞİYOR, OLAYLAR DEĞİŞİYOR; SORUNUMUZUN İÇ HİKAYESİ DEĞİŞMİYOR.

Hayatımızdaki sorunlar, şablon ya da örüntü halinde tekrarlanıyor. Nitekim psikoterapide de amaçlanan, tekrarlanan travmalarımızın içindeki hikâyeyi bularak orijinal travmamızı çözmek. Örneğin ebeveynimizin onayını alamamamız bizi en çok etkilemiş şeyse, büyüdüğümüzde de kendimizi bize onay vermeyen kimselerle ilişki halinde buluyoruz tekrar tekrar. Bize onay vermeyen sevgili, bize onay vermeyen arkadaş, bize onay vermeyen patron... Liste böyle uzayıp gidiyor. Kişiler değişiyor, olaylar değişiyor, fakat Freud'un "latent content" (iç hikaye) dediği şey değişmiyor.

Bu kişiler bize onay vermedikçe biz onlara bağlanıyoruz, çünkü onlardan onay almamız halinde sanki vaktiyle bize onay vermemiş ebeveynin onayını alacakmış gibi hissediyoruz. Diğer yandan, durumun tekrarlanmasını yaratan da bizim onay ihtiyacımız. Biz başkalarının onayına ihtiyaç duydukça onlar bunu seziyor ve bizi

49 Jung'a ait "kompleks" (complex) terimi, bilinçdışımızda bir tema etrafında yoğunlaşan duygu yoğunluğunu ifade ediyor. Duygusal hayatımızın akan bir şerit üzerinde gösterildiğini düşünün. Şeritteki noktaların da duyguları temsil ettiğini. Şerit akarken bu noktalar seyrekken "ölüm" konusu geçtiğinde noktalar birden yoğunlaşıyorsa ölümle ilgili bir kompleksimiz olduğunu söyleyebiliriz mesela.

50 Wolfgang Giegerich'in *The Neurosis of Psychology* (Psikolojinin Nevrozu) ve *The Soul Always Thinks* (Ruh Her Zaman Düşünür) kitapları, bu konuda harika çözümlemeler içeriyor.

bize onay vermemek yoluyla kontrol altında tutuyor, yani manipüle ediyorlar. Tüm bunların kaynağı olan kök travmayı, yani ebeveynimizden onay almamanın bizde yarattığı durumu çözemediğimiz, ebeveynimizden onay ihtiyacımızı sürdürdüğümüz sürece de bu devam ediyor, çünkü bu gücü *biz* onlara vermiş oluyoruz.

Sorun dediğimiz şeyin çözümün kendisi olduğu konusuna gelirsek: Bugünkü hayatımızda karşımıza çıkan meselelerde bizi en derinden etkileyen şey, kök travmamızla ilgili bize mesaj veren şey. Örneğin patronumuzun bize onay vermemesi bizi çok derinden yaralıyorsa bu, kök travmamızı çözmemiz için aslında eşsiz bir fırsat. Çünkü iş ilişkisinde yaşadığım ve beni çok derinden etkileyen sorunlar (onay alamamanın çok yaralaması, bir türlü hayır diyememe vs.) karşısındaki durumum ve hissettiklerim, çocukluğumda anne-babam -ya da oradaki anne-baba figürü kimse onun- karşısında hissettiklerimle aynı. Bu hisleri bir kılavuz olarak kullanabilir ve günümüzde yaşadığımız sorun üzerinden orijinal travmaya dönerek sorunu kökünden halledebiliriz.

Kendi Kök Travmam: İftira

Benim kök travmam iftira. Hayatım iftirayla başladı ve çocukluğum süresince de altında en çok ezildiğim, hemen her gün boğuştuğum şey iftiraydı. Suçu üzerime almam konusunda bir baskıyla büyüdüm. Suçu üzerime alma kapasitem arttıkça kişilerin bana suç yüklemesi de arttı.[51] Çok yoğun bir korku hissetmediğim bir an bile yoktu. 12

51 Maalesef Türkçeye çevrilmemiş çok güzel bir kitap, Jungiyen analist Sylvia Brinton Perera'nın *The Scapegoat Complex: Toward a Mythology of Shadow and Guilt* adlı eseri, suçu üzerine almaya meyilli kimselerin neden daha çok suçlandığını çok güzel anlatıyor. Charlie Campbell'ın *Günah Keçisi: Başkalarını Suçlamanın Tarihi* kitabı da, Sylvia Brinton Perera'nınki kadar psikolojik analiz ve derinlik içermese de çok iyi, çok eğlenceli. Hatta bence Rene Girard'ın *Günah Keçisi*'nden daha iyi.

yaşında aşırı stres ve korku kaynaklı mide kasılmalarım ve hiç geçmeyen bulantım başladı; 25 yıl kadar sürdü. Çocukken ülser olduğumu çok sonradan öğrendim; çünkü -başka birçok konuda sürekli doktora götürülen çocuklar olsak da- bu konuyu hep dile getirdiğim halde aldığım tek tepki -annemden- "Bu yaşta mide ağrısı olur mu?" şaşkınlığı ya da -yengemden- yalan söylediğime dair mimik ve kahkahalar idi.

30'larımda, Londra'da Neal's Yard'da, Çin tıbbı eğitimi de almış bir hekimi ziyaret ettim. Ödediğim seans ücreti sadece 20 dakika içindi, ama -sıradaki hastaların o gün gelmemesinin de sayesinde- doktor bana iki saat ayırdı. Bileğimi tutuyor, sonra bana nasıl hissettiğimi soruyordu. "Şu an iyi misiniz? Korkulu ya da kaygılı mısınız?" Korkmadığımı, gayet rahat olduğumu söylüyordum. Benimle biraz sohbet ediyor ve sonra yine bileğimi tutuyordu, Çin tıbbı doktorlarının yaptığı gibi. (Londra'da tıp okuduktan sonra Çin'de Çin tıbbı üzerine ihtisas yapmış biriydi bu.)

Bu durum iki saat boyunca devam etti. İki saat sonunda doktor, bedenimin, arkasında kaplan olan biriyle aynı halde olduğunu söyledi. Çok iyi ve sıcakkanlı bir kadındı. Kendimi onun yanında gayet rahat hissettiğimi yineledim. "Kaplan artık orada değil. Ama o kadar uzun süre orada kalmış ki şimdi hâlâ kaplan oradaymış gibi hissediyorsunuz." dedi. Ben ayrılırken yüzüme bakıp içtenlikle "Başınıza ne geldiğini bilmiyorum, ama her ne olduysa yaşadıklarınız için çok üzgünüm," dedi ve ücret talep etmeden uzun bir beslenme listesi gönderdi bana sonra.[52]

Çok sevdiğim Jungiyen psikoterapist Ursula Wirtz'in şöyle bir sözü var: "*The traumatized psyche is self-traumatizing.*"[53]. Yani, trav-

52 Neden hiçbir zaman et, yumurta, tereyağı yiyemediğimi ilk o anlatmıştı bana. Tavsiyesi sayesinde süt ve süt ürünlerini, gluteni, şekeri kesince hayli rahatladım. Vegan olmam bu doktorun tavsiyesi değildi ama veganlıkla hem bedenen hem ruhen ve vicdanen hayli rahatladım.

53 *Trauma and Beyond: The Mystery of Transformation*, Ursula Wirtz, Spring Journal Books, New Orleans, Louisiana 2014, s. 266. Umarım çevrilir. Çok güzel bir kitap.

KÖK TRAVMAYI ÇÖZEMEDİĞİMİZ VE İÇSELLEŞTİRDİĞİMİZ SÜRECE AYNI İÇERİKTEKİ DURUMLARLA TEKRAR TEKRAR KARŞILAŞIRIZ.

matize edilmiş psişe, kendi kendisini travmatize eder. Kök travmayı çözemediğimiz ve içselleştirdiğimiz sürece aynı içerikteki durumlarla tekrar tekrar karşılaşıyoruz. Ayrıca, orijinal travmayı hatırlatan her şey de bize o travmayı yeniden yaşatıyor. Başkalarının "Çok hassas. Fazla etkileniyor," dediği şey de bu nitekim. "Fazla", "aşırı", "abartılı", bulunan her duygusal tepki, kaynak nedene ilgiyi talep ediyor.

20'lerimde ve 30'larımda tekrar tekrar travmatik şeyler yaşadım. Dışarıdan bakan biri "Öncesindeki hayatı, yani çocukluğu iyiydi. Kötü şeyler onun başına 20'sinden sonra geldi." diyebilir. Nitekim ben de öyle sanıyordum. 12 yaş itibariyle çok sayıda psikiyatriste ve klinik psikoloğa götürüldüm. Bu uzun süreli terapilerin bana faydası olmadığı gibi çok zararı oldu, durumumu daha kötüye götürdü ve 12 yaşında başlamış, geçebilecek, ilginç bir durumumun kalıcı olmasına sebebiyet verdi. *Gizli Özne*'de bunları biraz anlattım nitekim.

Yaklaşımlarının ne kadar yanlış olduğunun ben de farkındaydım, çocukluğundan beri yoğun şekilde psikoloji okuyan ve bu konuda farkındalığı da güçlü biri olarak. Fakat bilirkişi koltuğunda oturan onlardı ve benim de güçlü bir anne-baba tabum vardı; yanlış olduğunu bilmekle birlikte itaat ediyordum mecburen. Anne-babam beni "Bu çocukta bir sorun var." diyerek doktora götürüyordu ve ben de "Çocukluğum mutlu geçti/geçiyor. Annemle babam, her anne-baba gibi hataları olabilse de bana karşı çok iyi. Sorun bende. Ben fazla hassasım." diyordum, buna inanıyordum.

Götürüldüğüm ruhsal sağlık çalışanı sayısı 47. Önemli kısmına uzun süre devam ettim. Çoğu psikiyatrist. Bu kitabın konusu psikoterapi değil; bunu ayrı bir zamanda, ayrı bir kitapla anlatmak is-

tiyorum. Şimdilik vurgulamak istediğim, bu sağlık çalışanlarının da anne-baba tabusu olduğu. Bugün Türkiye'de ve dünyada psikoterapi alanında bir şeylerin değişmiş olduğunu umut etmek istiyorum.

Anne-baba tabumu gerçek anlamda sorgulamaya ancak 30 yaşlarımda başlayabildim ve öncesindeki yirmi yıl okuyarak edinmekte olduğum içgörü de ancak o zaman anlam kazanmaya başladı. Kök travmam olan iftiraya gelecek olursak: Öncesinde olduğu gibi 20'lerimde ve 30'larımda da sıklıkla iftiraya uğradım; bu durum beni her seferinde derinden yaraladı. Kuyudaki eşeği düşünün. Atılan iftira, üzerime atılan toprak gibiydi. Ben de her seferinde gerçeğin ne olduğunu anlatmak için çırpınıyordum. Toprağa *karşı* yani. Fakat işe yaramıyordu. Her seferinde daha da gömülüyordum toprağa. Nitekim 20'lerimde ve 30'larımda ağır depresyondaydım. Ayağa kalkabildiğim günlerin sayısı sınırlıydı. Çoğu kitabımı yattığım yerden yazdım. *Disparöni* romanım, "sadece geceleri ve sadece yatarak yazılan bir roman" derken kendisine atıfta bulunuyor. Neyse ki her zaman okuyabiliyordum -30 yaşımda geçtiğim çok ağır bir süreç hariç-; ama o dönemler ve çocukluktan beri devam eden ağır bir depresyonun benim için artık nasıl geride kaldığı da ayrı bir kitabın konusu; bunları başka zaman anlatmak isterim.

İftiraya uğradığımda çok derin bir dehşete düşüyordum; çünkü hissettiğim şey, çocukken anne-babam bana atılan iftiraya inandığında hissettiğim şiddetli çaresizlik ve yalnızlık duygusuydu.

Kendimize tekrar tekrar hatırlatmamız gereken şey şu: *Başımıza gelmesinden en çok korktuğumuz şey, zaten çoktan gerçekleşti. En kötüsü artık geride kaldı.*

İftiraya uğradığımda kendi kendime şöyle diyorum: Şu anda hissettiğim şey, çocukluğumda hissettiğim şey. Ama çocukken çaresizdim. Annemle babam iftiraya inandığında ve beni suçladığında bu hakikaten de kimsesizlik demekti. Onları ikna etmeye mecburdum. Onların bana

sağladığı duygusal ve fiziksel çatıya mecburdum. Gidebilecek hiçbir yerim yoktu. (Daha kötüsü, gitmeme izin de yoktu.) Ama çocukluğumdaki çaresizlik, yetişkin olmamla birlikte geride kaldı. Artık benim hakkımdaki iftiraya dünyadaki herkes inansa, dünyadaki herkes beni suçlasa, dünyadaki bir kişi bile beni sevmese, onaylamasa dahi hayatımı idame ettirebilirim. Dünyadaki her insan istisnasız şekilde benden nefret etse dahi bu, çocukluğumda yaşadığım şey kadar kötü olamaz. Yani: *Başıma gelebilecek en kötü şey, zaten çoktan yaşandı ve bitti.*

Bunu kendimize söyleyebilmeye başladıktan sonra her şey hemen düzelmiyor tabii. Bu cümleleri yıllarca tekrar tekrar kurdum; sayısız defa içimden fısıldadım kendime ve hâlâ fısıldamaya da devam ediyorum. Ama gerçek şu: Yaklaşık 10 yıldır, her sene bir öncekinden daha az iftiraya ve daha az haksızlığa maruz kalıyorum. Her yıl bir öncekinden daha iyi şeyler geliyor başıma ve ben de her geçen yıl kendimi daha iyi, daha güçlü hissediyorum. Konuşamadığım çok sayıda gün vardı eskiden ve son dört yıl içinde, acıdan konuşamadığım bir gün bile yaşamadım.

İftiraya uğradığımda kuyudaki eşeği düşünüyorum ve "İsteyen istediğini söylesin. İsteyen istediğine inansın. Onlara istediklerini söyleme ve istediklerine inanma hakkını veriyorum." diyorum hep kendime. Bu, çok rahatlatıcı. Ama kendimi korumaya çalışmayacağım anlamına gelmiyor tabii.

Sosyal medyayı kullanmaya da böyle başladım. *İyi Aile Yoktur* çıktıktan sonra yazılanların ve söylenenlerin gerçeği yansıtmaması beni çok rahatsız ediyordu. Kök travmam da bununla ilgili olduğu için, asla savunmadığım ve savunmayacağım düşüncelerin bana aitmiş gibi yaygınlaştırılmasına "fazla" duygusal tepki veriyordum. Şöyle düşündüm: Onlar ne istiyorlarsa düşünsünler ve söylesinler, isteyenler de onlara inansın. Fakat madem benim derdim bu meselenin anlaşılması, o zaman ben de derdimi anlatabilmek için kitap dışındaki yolları kullanayım.

BAŞIMIZA GELEBİLECEK EN KÖTÜ ŞEY, ZATEN ÇOKTAN YAŞANDI VE BİTTİ.

Temmuz 2019'da Instagram'ı bu iş için aktif olarak kullanmaya başladım. Sonrasında YouTube videoları çekip yayınlamaya başlamamız da aynı nedenle. Bana ait olmayan bir düşünce bana aitmiş gibi yaygınlaştığında kendi kendime şöyle dedim hep: Bana acı veren şey derdimin duyulmaması ise eğer, çıkacağım ve derdimi anlatacağım. Bir kişi anlarsa, ne güzel. Büyük bir katkı olmuş olur. Anlattıklarımı dinleyecek hiç kimse çıkmazsa da ben derdimi anlatmış olurum; bu yeterli.

Yaratıcılığın sadece sanatta değil her tür formda insana iyi geldiğini söylemiştim. Sosyal medya içeriğini o içeriğin kendisi için meydana getirmek de bir yaratıcılık biçimi. Amacın, yapılan şeyin kendisi olduğu her şey büyük rahatlama sağlıyor.[54] Benim için de öyle oldu. Sözlerim ne zaman çarpıtılsa, sözlerimin çarpıtılmasından neden bu kadar büyük acı duyduğumu hep düşündüm ve sözlerimin çarpıtılmasına "karşılık" olarak değil, kendim kendimi anlatmak için somut bir şeyler yaptığımda hep büyük mutluluk duydum, gücün bende olduğunu tekrar duydum.

Başıma Gelen Linçlere Gerçekten Müteşekkirim

Sosyal medyada daha önce çok kez linç edilmiştim ama *bana karşı* olan ilk büyük sistematik linç, 18 Aralık 2019'da başladı. Bir ay ka-

54 Bu, yaratıcılığın temellerinden biri. Yaratılmış eserin amacı kendisidir; eser başka herhangi bir şey için araç değildir. Balzac para kazanmak için yazmaya mecbur hissediyordu kendisini. Ama yazdığı romanlara baktığımda, bu romanların yazıldıkları sürede önce kendileri için yazıldığını net görebiliyorum. Konuyla ilgilenen okur, *Yazma Cesareti*'nde daha çok bilgi ve kaynak bulacaktır burada anlatmaya çalıştığım şeye dair.

dar süren linç beni fiziksel olarak da hasta etti. 20 Ocak 2020'de, 7 dakikada bir başlayıp 3 dakika süren şiddetli ateş basmaları başladı. İlk önce bunun pre-menopoz olduğunu sandım. Adetlerim her zaman düzenliydi ama ömrümde ilk kez, 2 aydır regl olmamıştım. Bir insanın birden menopoza girmeyeceğini biliyorum ama o kadar hassas bir yapım var ki literatür bende çok farklı işleyebiliyor; belki de süreç birden hızlanacak kadar etkilendim dedim. 18 Aralık'tan beri neredeyse hiç uyumamıştım üstelik, 20 Ocak'tan sonra da ateş basmaları nedeniyle uyuyamaz oldum. Ateş basmalarının her biri beni uykumdan uyandıracak kadar şiddetliydi çünkü, sonrasında da uykuya dalamıyordum. O dönemde çok sayıda doktora gittim; ateş basmalarımın nedenini çözebilen olmadı ama 8 ay hayatımı hayli etkileyen ateş basmaları sonunda kendiliğinden kayboldu

Aralık 2019-Ocak 2020 süresinde evdeki elektrikli eşyaların hepsi birdenbire bozulmuştu. Bu eşyaları tamire götürdüğümüzde bozulmalarına sebep bulamamışlardı. Sağlık durumum iyi olmadığı için sabahları kereviz sapı suyu içmeyi düşünmüştüm. Bunun için iyi bir yavaş meyve sıkacağı sipariş edelim dedik internetten. Alet kutudan bozuk çıktı. Telefonda servise söylediğimizde "Pek mümkün değil. O çok iyi bir ürün ve şimdiye dek hiç şikayetle karşılaşmadık bu ürüne dair. Bir şeyi yanlış yapıyorsunuz muhakkak." dediler ama ürünü götürdüğümüzde neden çalışmadığına onlar da anlam veremediler. Ürünü iade ettik ve evde bir süre elektrikli alet olmadan idare ettik.

Bunlar olurken, önceki yıllarda yaşadığım iftiralara kıyasla çok daha iyi durumdaydım tabii. 2019'da beni en çok, arkadaşım sandığım kimselerin neredeyse hiçbirinin arkadaşım olmadığını anlamak ve kabul etmek sarstı; ama bu sarsıntının kök travmamla ilgisini düşünmemin muazzam faydası oldu. Duygularım bu

LİNÇLER BENİ GERÇEKTEN İYİLEŞTİRDİ.

konuda eşsiz bir kılavuz görevi gördü benim için. *Seni Feda Etmeyeceğim*'i de o duygularla yazdım. Umarım benim durumumda olan kişilere güç vermiştir ve de verir, bana vermiş olduğu gibi.

Mayıs 2020'de başlayan ve yine çok uzun süren ikinci büyük sistematik linç, beni Aralık-Ocak'taki linçe göre çok daha az etkiledi. Halbuki Aralık linçinden daha büyüktü ve ses getirmesi için önceden organize edilmişti. İrili ufaklı birçok linç yaşadım o dönemden beri. 13 Nisan 2022 gecesi 11'de başlayan linç saydığım bu diğer iki linçten daha büyüktü; buna rağmen bu sefer neredeyse hiç etkilenmedim, hayatıma hiçbir şey olmamış gibi devam edebildim.

Şimdi geriye dönüp bakınca, "İyi ki bu linçler gelmiş başıma," diyorum. Bunu içtenlikle, gerçekten inanarak söylüyorum. Birer birer kişilere değil ama duruma, böyle linçler yaşamış olmaya hakikaten müteşekkirim. Ve her linçle, bana iyi gelen bir şeyler öğreniyorum. Aralık 2019-Ocak 2020'de yaşadığım azap, önceki yıllarda yaşadıklarım kadar şiddetli olmasa da kelimelere dökemeyeceğim kadar büyüktü. Büyük bir ateş yakılmış olsa ve kendimi içine atsam hiçbir şey hissetmezdim sanırım; o denli acı çekiyordum. Aralık 2019'da başıma Nisan 2022'de gelenler gelse, muhtemelen dokuz ay hasta olmakla kalmaz, kötürüm kalırdım. Kendimle ilgili bilgiye ve geçmiş travmalarımın şiddetine dayanarak, ciddiyetle söylüyorum bunu. Üç seneden kısa zaman içinde bu denli dönüşüm, başka herhangi bir yolla pek mümkün olmazdı sanırım.

Bu linçlerin her biri beni çocukluğuma götürüyor ve çocukluğum boyunca beni çevreleyen o çok şiddetli nefreti bir daha, bir daha, bir daha düşünüyorum. Bu hisleri ve korkuyu tekrar tekrar yeniden yaşamak suretiyle o dönemde ne yaşadığımı çözebildim ve linçler beni gerçekten de iyileştirdiler. Linçler olmasaydı çocukluğumdaki yalnızlığı yeniden, bu kadar güçlü hatırlayamazdım.

II. BÖLÜM:

GÜNLÜK HAYAT VE İYİLEŞME: "İnsan Suya Girdiği İçin Boğulmaz, Sudan Çıkamadığı İçin Boğulur."

Beyin Nasıl Çalışıyor?

Zihnin beyni, beynin de zihni şekillendirdiğini uzun zamandır biliyoruz. Zihnimizi değiştirdiğimizde beynimiz değişiyor, beynimiz değiştiğinde zihnimizin değiştiği gibi. Zihin ve beyin ilişkisini çalışan Amerikalı psikolog Rick Hanson, *Buda'nın Beyni: Mutluluk, Sevgi ve Bilgelik Üzerine Nörobilimsel bir İnceleme* adlı kitabında kaygının, korkunun, acının ve mutluluğun insan beynindeki sürecini herkesin anlayacağı basitlikte anlatıyor. Bize çok acı veren şeylerin kökeninde yatan çocukluk ilişkisini bulup bu sefer -çocukluğumuzdakinin aksine!- kendimize merhamet ederek, yani zihnimizi değiştirerek sinirsel bir yapı inşa edebileceğimize değiniyor.

Kitabı okuyanlar bunların beyindeki sürecini detaylı olarak öğrenecektir zaten; ben Rick Hanson'ın beynin yapısını uzun uzun anlattıktan sonra Budizm'den alarak nörolojiye uyarladığı "birinci

ok" ve "ikinci ok" analojisini çok faydalı buluyor ve bu analojinin şimdiye dek anlattıklarımla ilişkisini vurgulamak istiyorum.

Kendi cümlelerimle ifade edecek olursam Rick Hanson, bizde kaygı, depresyon, erteleme gibi şeylere neden olan durumun hiçbir zaman "birinci ok" olmadığını, birinci oktan sonra *bizim* kendimize attığımız ikinci ok nedeniyle acı çektiğimizi söylüyor.

KENDİMİZE ATTIĞIMIZ İKİNCİ OK NEDENİYLE ACI ÇEKİYORUZ.

Birinci ok, dışarıdan bize atılan herhangi bir ok. Mealen, şöyle bir örnek veriyor Rick Hanson: "Eve geldim ve evim dört çocuğum tarafından dağıtılmış." Bu, birinci ok. Birinci oktan sonra durup tabloyla aramıza mesafe koyarak onu soğukkanlı bir şekilde değerlendirmemizi salık veriyor. "Evet, tablo bu. -Kuyudaki eşek gibi. Ya da denizin ortasındaki kişi gibi.- Şimdi, kendime sakince soruyorum: Çocuklarımın başına bir zarar gelmiş midir? Hayır. Acil müdahale gerektiren bir durum var mıdır? Hayır. Ev dağınıktır ve durum budur. Evin dağınık olması beni rahatsız etmektedir. Peki bu durumda ne yapabilirim, durup düşüneyim... Evi toplamaya başlayabilirim. Ya da sıklıkla yaptığım gibi, çocuklarımla bu konuda konuşmaya başlayabilirim."

Birinci oktan sonra olayla aramıza soğukkanlı bir mesafe koyarak olayı yeniden değerlendirdiğimizde yaptığımız şey aynı oluyor belki; ama kendimize ikinci oku atmamış oluyoruz. Yani birinci oktan sonra birinci ok ile ikinci okun arasına açmadan evi toplamaya ya da çocuklarımla konuşmaya başladığımda, yapılan şey aynı gibi görünse de bunu çok daha farklı bir zihniyetle ve o sırada oku kendimize atmaya devam ederek yapıyoruz.

Hatırlarsanız, verdiğimiz tepkilerin yüzde 95'inin otomatik olduğunu söylemiştim. Nörolojiyi iyi bilen Rick Hanson'ın da burada anlattığı yöntem, otomatik olan *tepkiyi* otomatik olmayan *karşılığa* dönüştürü-

yor. Bu, bilinçdışındakinin de bilinç seviyesine getirilmesini içeriyor tabii, Hanson bu konuya değinmese de. Bu nedenle kalıcı olabiliyor.

Dezavantajlarımızı Avantaja, Acıyı Yaratıcılığa Dönüştürmek

Bu başlık kişisel gelişim söylemlerini hatırlatıyor belki ama yaklaşımım farklı.

Denizin ortasındaki insan, kuyudaki eşek ve birinci ok ile ikinci ok yaklaşımlarını örnekler üzerinden anlatmak istiyorum. Gündelik hayattan, basit örneklerden başlayarak sonra bunları daha derin konulara bağlamak niyetindeyim. Basit olan örnekleri iyice içselleştirebilirsek sonrasında söylenenlerin ve bunları kendi hayatımıza nasıl uyarlayabileceğimizin daha açık olabileceğini ümit ediyorum. O yüzden sizden ricam, her bir örneği, ne kadar basit olursa olsun, can kulağıyla dinlemeye, anlamaya çalışmanız. Bu örneklerin her biriyle "İnsan suya girdiği için boğulmaz, sudan çıkamadığı için boğulur." sözünü, denizin ortasındaki insan ve kuyudaki eşek analojisini yeniden düşünebilirsiniz.

1. Örnek: Ayağımıza Vuran Ayakkabıyı Neden Çıkaramıyoruz?

Kalorifer peteği pastel boyayla boyanır mı?

Evet, birinci ok bu. Matematik öğretmeni Reyhan Üyür'ün anlattığı gibi, küçük kızımızın kalorifer peteğini pastel boyayla boyamış olduğunu görüyoruz şaşkınlıkla. Küçük kızımız, bu durumun

ÇOCUK, DOĞAYI VE OLMA ARZUSUNU TEMSİL EDER.

bizdeki etkisini tahmin edecek yaşta değil. Çocuğumuz neşeyle "Olmuş mu?" dediğinde öfkemizi saklamaya çalışarak sorduğumuz "Sence olmuş mu?" sorusundaki o hafif olumsuz tona anlam veremiyor; ve peteğe yeniden bakarak, "Pembeleri biraz az olmuş anne, öyle değil mi?" diye cevap veriyor masumca.

Reyhan Hanım'ın aktardığı anekdottan ilham alarak böyle kurmuştum zihnimde *Ada Annesiyle Duvarları Boyuyor* kitabını. Ada'nın onu anlayamayışından etkilenen annesinin zihninde birden bir şimşek çakıyordu ve sonra hep birlikte önce peteği, sonra duvarları pembeye boyuyorlardı anne kız.

Çocuklar, farkında olmadan içselleştirdiğimiz kültürel yargıları bize hissettirmek ve düşündürmek adına harika eğitmenler olabiliyor. Çünkü çocuk, *doğayı* temsil ediyor. Olma arzusunu. Bizim "olması gereken" olduğuna kendimizi inandırdığımız düşünce yapısından haberi yok henüz. Ondan öğrenmesini bilirsek, bizim için bulunmaz nimet çocuk.

O gün kızının sorusuyla birlikte Reyhan Hanım'ın zihninde şimşek çakabilmesi, ebeveynlik yolculuğunda kızından öğrenmeye zaten çoktan başlamış bir anne olmasından kaynaklanıyor. Yalnızca, öğrenmeye açık olduğumuzda ve süreç çoktan başlamış olduğunda böyle ani farkındalık anları yaşayabiliyoruz. Farkındalık, önceki bölümde verdiğim bitki örneği gibi, tohumu ekip sulamasını düzenli yaptıktan sonra aniden gelen şimşek anlarıyla yaşanabiliyor sadece.[55]

İnsanın içsel büyüme sürecini anlatırken bambu ağacıyla sıklıkla analoji kurulması bu yüzden çok yerinde. Muhakkak duymuşsunuzdur; dünyanın en hızlı büyüyen bitkisi bambu ağacı. Beş yıl boyunca

55 Benim "şimşek" dediğim bu anların daha iyi bir karşılığı "epifani".

her gün gübrelemeniz ve sulamanız gerekiyor bambu ağacını; fakat bu süre içinde gözünüze görünen hiçbir değişiklik olmuyor toprak üzerinde, yani toprağın dışına filiz vermiyor bambu. Beşinci yıl, ilk kez görmeye başlıyorsunuz emeğinizin sonucunu; günde 91cm uzuyor bitki ve sadece altı ayda 27 metre haline geliyor. Üstelik bu uzunluk bazı bölgelerde 40 metre.

Yaratıcılığın dişil olduğunu söylerken anlatmaya çalıştığım sembolik rahim de böyle. Kendimizi sembolik rahmimizden doğuruyoruz ve o ben'i sabırla sulamak, gübrelemek gerekirken dışta görünen hiçbir şey olmayabiliyor yıllar boyunca. Reyhan Hanım'ınki gibi bir farkındalığı ortaya çıkaran, kızının sorusu değil. Zaten var olan ve uzun zamandır beslenen iç bebek, dış'taki herhangi bir karşılaşmayla tetiklenerek doğuyor. Aynı soru, bir başka annede hiçbir etki göstermeyecekti muhtemelen. Arkadaş toplantılarında gülerek anlatılan bir anekdot olmakla kalacaktı. "İlahi; çocuk işte!" denecekti.

Çok okumadan orijinal ve yaratıcı olmanın mümkün olmaması da böyle. Yaratıcılık, uzun süreli iç ve dış çalışmadan sonra aktif hale gelebiliyor ancak. Başka okumalara ve çalışmaya dayanmayan bir yaratıcılık ya da orijinallik mümkün değil. Yaratıcılığın taklidi ile kendisini ayırt edebilmenin en açık yollarından biri aynı zamanda bu fark. Yaratıcı eserlerde daha çok alıntı kullanıldığını biliyoruz mesela; akademide tezin orijinal olması gerektiği için kaynak göstermesi zorunluluğu da bununla ilişkili. Taklit olanlar ise çok az kaynak gösteriyorlar ve gösterdikleri kaynaklar metindeki temel düşüncelerin dayandıkları olmuyor çoğu zaman.

Okumak, okuyarak ve tecrübe ederek düşünmek iç çocuğumuzu sulayan, besleyen şeyler, etkisi hemen görünür olmasa da. Hayatıma dışarıdan bakan biri psikolojik anlamda birden ayağa kalkmışım gibi görebilir beni. Ama hızlı görünen bu iyileşmenin, çok uzun ve

yoğun bir içsel, düşünsel sürecin sonucu olduğunu bizzat tecrübe ettim, biliyorum.

Üretken olduğum sık söylendiği için de bu vurguyu yapmayı borç biliyorum. Özel bir üretkenliğim yok. Kendimi bildim bileli çok okuyorum ve çok düşünüyorum; bazı yeteneklerim çalışmaya bağlı olarak güçlendi. Çok hızlı okuyabilmem, çok okumamın neticesi mesela. 6 yaşımdan beri sürekli yazıyorum; ama hızlı yazabilme kabiliyetim geç gelişti. Nereden baksanız binlerce sayfadan sonra. Tanıdığım en yavaş yazan insan olabilirim öncesinde. Hızlı yazabilmemde, artık prangalarımdan bir kısmını çıkarıp atabilmiş olmamın da büyük rolü var tabii. "İlk kitabınızı çok genç yaşta yayınlamışsınız," diyenler, öncesinde kaç kitap yazıp çöpe attığım üzerinde pek durmuyor. Halbuki esas mutfak orada. Görünmeyen, sorulmayan, pek düşünülmeyen yerde. Orijinal fikirler üretmek benim için kolay ama yıllar içinde kendiliğinden güçlenen bir yanım o da; insan zamanla ve hakikaten aniden ivme kazanıyor. Dışarıdan üretkenlikmiş ya da yetenekmiş gibi görünen şeyler, uzun yıllar sıkı ama tutkuyla, severek ve isteyerek çalışmanın neticesi. Bunlara günlük hayatımdan kısarak odaklandım ömür boyu. Bunların günlük hayatımdan çıkarabilmek, ciddi bir mücadeleydi de tabii ailem ve toplumla. Ayakkabılarımı bağlayamıyorum, evrak dolduramıyorum, sebze doğrayamıyorum. Okumak, yazmak, üretmek çok kolay ama bana da bunlar zor geliyor.

Ana konumuza dönersek: "Evimizin duvarlarını boyayalım," demiyorum. "Evimizin duvarlarını boyamayalım," da demediğim gibi. Söylediğim şey, yaşadığımız kültürün bize "Evin duvarları çocuklar tarafından boyanmaz. Boyan*mamalı*." diye öğretmesinin bizim tarafımızdan yeniden gözden geçirilebilir, sorgulanabilir bir bilgi olması. Reyhan Hanım bu sorgulamayı kızı vasıtasıyla yaşıyor ve sonra, duvarlarının boyanabilecek olduğuna karar vermesinin hem kendisini hem de kızını rahatlattığını, iki tarafın da hayatını kolaylaştırdığını fark ediyor.

"Bir ayakkabı ayağınıza vuruyorsa eğer, onu çıkarıp atabilmelisiniz," sözünü çok seviyorum. Bunu hem reel hem sembolik anlamda yaşıyoruz. Nedeni de bize "Ayakkabı çıkarılmaz. *Çıkarılmamalı.*" diye öğretilmesi. Ayakkabı ayağımızı sıktığı halde aklımıza bile gelmiyor onu çıkarmak.

Ayakkabıyı çıkarabilmek için, önce, bize acı veren şeyin ayakkabı olduğunu anlamamız gerekiyor. Sonra da, "Peki ayakkabımın ayağımda olması gerçekten gerekli mi? Ayakkabıyı çıkarırsam ne olur?" diye sorgulayabilmemiz.

Bu, zorlandığımız her şey için geçerli. Evden çıkmakta mı zorlanıyorsunuz? İnsan kendisine sordukça buluyor nedenini. Birçok kadın, güzel görünmesi gerektiğine inandırıldığı için evden çıkmayı kolay bulmayabiliyor. "Peki güzel görünmezsem ne olur?" diye sorguladıkça kaynak problemi buluyor ve hayatına yük olan, çıkarılmaz sandığı ayakkabıyı çıkarıp atabiliyor.

Ruhsal acıların kimsenin görmediği prangalarla yaşamaya benzediğini bu nedenle bu kadar sık söylüyorum. Herkesin prangaları farklı. Bu yüzden başkası, bizim neden o prangaları çıkarıp hayatımıza engelsiz devam edemediğimizi anlamakta güçlük çekiyor, bizim de onların prangalarını anlamakta güçlük çektiğimiz gibi. Evden çıkamayan birine "Aa ne var ki evden çıkmakta? Şöyle yap, şunu düşünme; çık gitsin. Sorun şu mu? Yok canım, öyle düşünme. Sorun değil o." diyebiliyoruz. Onlar da bizim zorlandığımız şeylerde neden zorlandığımıza anlam veremeyebiliyorlar.

HİÇBİRİMİZ BU PRANGALARLA DOĞMADIK.

Hiçbirimiz bu prangalarla doğmadık. Her biri oraya vaktiyle yerleştirildi. Madem sonradan yerleştirildiler, muhakkak onları çıkarmak da mümkün. Bu da ancak düşünerek, sorgulayarak, üzerinde çalışarak gerçekleşebilir.

Rick Hanson'ın verdiği dağınıklık örneği de böyle. Evlerimizin derli toplu olması gerektiği, bize öğretilmiş şeylerden. Dağınıklıktan rahatsız olma hakkım var mı? Tabii ki! Ama kendime bu hakkı tanıdıktan sonra, birinci ok ile, yani çocuklarımın evimizi dağıtması ile arama soğukkanlı bir mesafe koyup yeniden düşünebilirim: "Evimin/evimizin düzenli olması gerçekten gerekli mi? Bunu bana öğretildiği için mi, yoksa hayatımı kolaylaştıracağı için mi istiyorum? Etrafta oyuncakların, duvarlarında çocukların çizimlerinin olduğu bir ev, bana öğretildiği gibi kötü değil de canlı ve yaşayan bir ev olabilir mi? Ortak alanlarımızda düzenin beni daha rahat ettireceğini fark edersem, acaba bu düzeni çocuklarımın odası için de talep etmeli miyim?"

Bu ve bu gibi soruların cevapları, kişinin kendisine, kiminle yaşıyorsa ona sorarak verebileceği şeyler. Hayatımızın detaylarını biz yönetmeliyiz, kültür değil.

Ben bu kitabı yazarken, PsikoEkol grubu anneannemin *İyi Toplum Yoktur*'da anlattığım sözlerinden oluşturduğu çizimleri paylaşmış Instagram'da. Paylaşımın altında birçok kadın, yaşadığı benzer şeyleri aktardı. Biri, evine birinin gelmesinden korktuğunu yazmış. Gelen kişinin bir eşyayı tozlu göreceği endişesi yüzünden. Bu yüzden her yeri sürekli silip süpürdüğünü de eklemiş.

Aynı korkuyu ben de yaşıyorum. Eğer yaşadığımız alanda herhangi bir toz olur da biri bunu görürse sevilmeye layık olmadığımız düşüncesi yıllar boyu insanın kafasına vura vura içine yerleştirilince bunu oradan hemen çıkarıp atmak çok kolay olmuyor tabii. Ama kapımın çalmasından neden bu kadar korktuğumu bilmiyordum eskiden. Nedenlerini, sorguladıkça buldum. Eskisine göre çok daha rahatım bu konuda artık, bu korkuyu içimden henüz tamamen silip atamasam da.

YETİŞKİNİN YARATICILIĞI, OYUN.

2. Örnek: "Çocuğum Evde Top Oynamak İstiyor!"

Çocuğun doğayı, doğamızı ve olma arzusunu temsil ettiğini söylemiştim. Bana sık gelen itirazlar genellikle şu minvalde: "Ama ben çocuğumu rahat bırakırsam çocuğum hep evde top oynamak ister!"

Evet, isteyebilir. Tam da olması gerektiği gibi! Evde oyun oynamak isteyen çocuktan değil böyle bir taleple gelmeyen, oynamaya yeltenmeyen çocuğun durumundan korkmalı, endişelenmeliyiz asıl. Çocuğun evde top oynamak istemesinde bir sorun yok.

Ama bu sadece birinci ok. "Çocuk evde top oyna*mamalı*:" dediğimiz ve hiç düşünmeden ikinci oku kendimize attığımız için bizi rahatsız ediyor çocuğun evde top oynamak istemesi.

Joseph Chilton Pearce, *Sihirli Çocuk* boyunca, çocuğun duygusal, düşünsel, zihinsel, bedensel gelişimi oyun üzerinden gerçekleştiği için çocuğun sürekli oyun oynamak istediğini, bunun doğanın planı olduğunu anlatıyor. Oyun üzerinde duran tek isim Pearce değil tabii. Çocuk gelişimiyle ilgilenip de oyunun önemine değinmeyen hiçbir uzmana rastlamadım bugüne dek. Ama Pearce'ın kitabını oyun konusundaki en vurucu kaynak olduğu için diğerlerinden öncelikli tutuyorum.

Dünyanın dev bir oyun alanı olduğunu söylüyor Pearce söyleşilerinde. Yetişkinin yaratıcılığı, oyun. Ve oyun oynarken, yani yaratırken hissediyoruz yaşadığımızı. Winnicott gibi Pearce da, yetişkinlikteki yaratıcılığımızın -bir diğer deyişle, burada verdiğim örneklerdeki gibi kendimizi kendimizden doğurabilmemizin- çocuklukta oyun ile ilişkimize dayandığını anlatıyor.

Çocuk, ilk yedi yıl somut dünyayı tecrübe etmek istiyor. Dokunarak, koklayarak, tadarak, hareket ederek. İlk yedi yıldan sonraki gelişimimiz, bu ilk yedi yılda edindiğimiz somut tecrübeye bağlı Pearce'a göre. Çocuk oynamak ve oynayarak gelişmek üzere düzenlenmiş bir

varlık ve Liedloff'un ifadesiyle bu "beklenti" ile dünyaya geliyor. Bu beklentinin karşılanabildiği ölçüde gelişiyor. Bizse çocuğun doğasından tamamen bağımsız şekilde şehirler, apartmanlar inşa ediyor, çocuğun *beklediğinden* apayrı bir düzen meydana getiriyoruz; sonra da çocuğu bu düzene doğurup uyum sağlamadığı için ona kızıyoruz.

Top oynamak ya da top oynamak gibi son derece doğal bir istek, hatta ihtiyaç karşısında çocuğa "Son derece haklısın evde top oynamayı istemekte. Lakin ben bir apartmanda oturduğumuz için ve müstakil eve de gücümüz yetmediği için sana hakkın olan bu imkânı sağlayamıyorum." gibi bir cevap vermek de mümkün. Bu, ikinci oku kendimize atmadığımız, ne çocuğa ne kendimize zarar verdiğimiz bir karşılık üstelik. Çocukla uzlaşabileceğimiz bir çözüm arayışı, mesela dışarıda çocuğun oyun oynayabileceği bir alanın bulunması çocuğa bu şekilde yaklaştıktan sonra işe yarayabilir ancak. Diğer türlü, aynı şeyi yapıyor görünsek bile hem kendimizin hem çocuğun canını yakıyoruz.

"Çocuklar hayatın gerekliliklerine uyum sağlamasını öğren*meli.* Bir çocuk evde top oyna*yamaz.* Bunu da öğren*meli.* Ona öğretmesi *gereken* kişi de benim," anlayışı, bizi bu kadar yıpratan ve çocuğa da acı çektiren. Gerçek hayatta gördüğüm örnekler de hep buradaki gibi. Çocuğa kızan, parmak sallayan yetişkin "Evde top oynanmaz! Anladın mı, oynanmaz!" gibi cümleler kuruyor. Aynı, kendimize kurduğumuz ve sorgulamadan inandığımız, bize ve muhatabımıza zarardan başka şey getirmeyen o büyük cümleler gibi.

Çocuğa acı çektiren şey, evde top oynamaması değil. Evde top oynaması gibi doğal bir ihtiyacının ona yanlış bir istekmiş gibi hissettirilmesi. Sorun, hiçbir zaman çocukta değil. Sorun düzende, kültürde; bizim o düzen ve kültürü sorgulanamaz şeylermiş gibi içselleştirmemizde ve sonra -sadece çocuklara değil- başkalarına dayatmakta sorun görmememizde.

SORUN, HİÇBİR ZAMAN ÇOCUKTA DEĞİL. SORUN DÜZENDE, KÜLTÜRDE.

Kitaplarımı okuyan bir çift, küçük oğullarını karşılarına almış, "Okulu sevmiyorsun, anlıyoruz. İstemiyorsan bu okula gitmek zorunda değilsin illa. Özel olmayan bir okula da gönderebiliriz seni. Ne dersin?" diye sormuş.

Çocuk bir süre sessiz kalmış, düşünmüş. Sonra "Teneffüsleri seviyorum ama!" diye cevap vermiş.

Yanlış hatırlamıyorsam o zamanlar yedi-sekiz yaşlarında olan bu çocuğun cevabı, tam da halimizi özetliyor. Çocuklar teneffüsleri sevmiyor değiller. Eğitimin sıralarda oturarak yapılması gerektiğine dair o yerleşmiş kanıya uyum sağlamıyorlar sadece.

Hep söylediğim gibi, sağlıklı çocuk, karşı çıkabilen çocuktur. Peki diyen, her şeye uyum gösteren, kendisinden bekleneni çaresizce yerine getirmeye çalışan çocuk asıl korkulması, dikkat edilmesi gereken. Çocuklarımız evdeki, okuldaki ya da bir başka yerdeki şeye uyum sağlayamıyorlarsa bu bizi sevindirmeli. Aynı şey, içimizdeki çocuk için de geçerli tabii. Ne dışımızdaki ne içimizdeki çocuğu disipline etmeye çalışmak bizi mutlu ve başarılı hale getirir. Bu şekilde, yaşayan ölüler oluruz sadece. Bizden sonra gelenleri de yaşayan ölüler haline getiririz. Bu gurur duyulacak bir şey değil. Korkmamız gereken şeyleri çocuk büyütme başarısı, doğal ve sağlıklı olanları düzeltilmesi gereken yanlışlar olarak kabul ettiğimiz sürece kendi potansiyel gelişimimize ve başkalarının gelişimine ket vurmaya devam edeceğiz.

3. Örnek: Otobüsü Kaçıran Amerikalı Şoför

Rollo May'in Türkçeye *Kendini Arayan İnsan* olarak çevrilen *Man's Search for Himself* kitabında geçiyordu. Amerika'da bir otobüs şoförü, New York'un Bronx bölgesinde kayboluyor. Otobüsle birlikte! Günler sonra Florida'dan çıkıyor. Otobüsü kaçırmış. Adam otobüsü geri getirmek için New York'a döndüğünde, otobüs şirketi önünde pankartlarla karşılıyor bir grup insan onu. Küçük bir hayran grubu oluşmuş şoförün. Şirket ne yapacağından emin olamıyor ve sonunda hiçbir ceza vermemeye karar veriyorlar çalışanlarına.

Hikâyeyi biraz daha değiştirerek yazmıştım *Otobüsü Kaçıran Şoför*'ünü. Normalde çok mülayim bir adam olan Animo karakteri -ki "animo" Latincede "cesaret" demek- otobüsü yolcularla birlikte kaçırıyordu. Önce sinirlenen yolcular, Animo'nun bunu yapma nedenini sakince "Çünkü sıkıldım." diye açıklayışı üzerine yumuşamışlardı. "Animo sıkıldı, tamam mı! Sıkıldı!" diyor, ona arka çıkıyorlardı polis tarafından durdurulduklarında.

Sadece yolcular değil, hikâyesini duyan herkes sempati besler Animo'ya kitapta. Kısa zamanda büyük bir hayran kitlesi edinir Animo.

Animo nereye gideceğini bilmemektedir; sıkıldığı için terk etmiştir yıllardır değişmemiş güzergahını. Şimdi aklına neresi eserse oraya çeviriyordur direksiyonu. Ve kaçırılan yolcular dahil herkes çok memnundur bu durumdan! Animo'yu destekleyen halk, geçme ihtimali olan yollar boyunca onu beklemektedir hep pankartlarla. Animo nereden geçse kalabalıkların coşku ve tezahüratıyla karşılaşır.

Animo yıllar boyu her gün aynı duraklarda durmuştu. Her gün aynı güzergahta gidip gelmişti. Bu, her birimizin hikâyesi. Hepimiz hemen her gün aynı güzergâhtan geçiyor, aynı duraklarda duruyoruz. Güzergâh hayat yolumuzu, otobüs de hayatımızı temsil etmekte. Otobüsü

kullanan biziz ve aslında hepimiz çok sıkıldık. Başka bir yoldan gitmenin, başka duraklarda durmanın ya da belki hiç durmamanın mümkün olmadığı telkin edildi her birimize. Biz de bu nedenle düşünmeyi bıraktık. Çoğumuz korkuyoruz da. Güzergâhı değiştirmemiz halinde başımıza bir şey gelecekmiş ya da cezalandırılacakmış gibi hissediyoruz.

İşte o yüzden bu kadar çok seviyorum bu Amerikalı şoförün gerçek hikâyesini. Tahmin edilmez bir şey yapmamız halinde başımıza kötü bir şey gelmeyebileceğini, üstelik, bırakın başımıza kötü bir şey gelmesini, belki o şirketteki yöneticiler dahil birçok kimseye ilham ve mutluluk verdiğini, *başka bir yolun* mümkün olduğunu gösteriyor.

Neden ceza almıyor bu şoför gerçek hayatta da? Çünkü hepimiz çok sıkıldık. Direksiyonu çevirip başka bir yola sapmayı aslında herkes istiyor. Bir adamın uzakta bir kıtada yıllar önce bunu yapmış olmasını bile sevinerek okuyoruz hepimiz. Şoför hakkında pek bilgimiz olmasa da sempati duyuyoruz hemen ona. Şaşkınlıkla karışık bir umut hissi veriyor yaptığı şey.

ACI ÇEKMEK, HAYATIMIZDA BİR ŞEYLERİN DEĞİŞMESİ GEREKTİĞİNİN SİNYALİ.

Fiziksel acı, müteşekkir olmamız gereken bir özelliğimiz. Acı duymasaydık eğer, kolumuzu sobaya yaslayacak ve yandığını uzun zaman fark edemeyecektik. Fiziksel acının fonksiyonu neyse duygusal acının fonksiyonu da o. Acı çekmek, hayatımızda bir şeylerin değişmesi gerektiğinin sinyali. Her tür acı, bize değişim için bir çağrı. Her tür acı, içimizdeki çocuğun bizimle konuşması. Yeter ki biz duyalım, anlayalım ne demek istediğini.

Duyduğumuz her hikâye içimizde de cereyan ediyor. Ve eğer Animo'nun hikâyesi hoşumuza gidiyorsa bu, yaptığı beklenmedik şeyin bize de bir cesaret vermesinden. Belki de içimizden geçeni

yaptığımızda sonuç hiç tahmin etmeyeceğimiz şekilde olumlu olacak; Animo'nun hikâyesindeki gibi. Farklı bir yoldan gitmeyi aklımıza dahi getirememiz de kendimize ikinci oku atmamızdan.

4. Örnek: Canetti ve *Körleşme* Romanındaki Hizmetçi

Elias Canetti, *Körleşme* romanını yazarken canını hayli sıkan bir durum vardı: Hizmetçisi! Canetti her şeyi unutmuş romanını yazarken bu -Canetti'nin ifadesiyle- aptal kadın içeri giriyor ve saçma sapan konuşarak Canetti'nin dikkatini dağıtıyordu.

Hizmetçisinin onu çalışırken bölmesi, birinci ok. Peki Canetti bu durumu nasıl çözüyor? Hizmetçisini romanında bir karakter haline getirerek!

Körleşme'yi okumuş olanlarınız bilir; romanı bu kadar ilgi çekici kılan, hizmetçi karakteridir. Hizmetçi olmadan hayal bile edemeyiz kitabı. Canetti hizmetçisini romanının içinde bir karakter haline getirmeye karar verdiğinde, bu kadın tarafından bölünmek artık onun dikkatini dağıtan bir şey olmaktan da çıkmış olur. Hizmetçi içeri girip aptalca konuşmaya başladığında Canetti sinirlenmek yerine onu dikkatle incelemekte, notlar almaktadır. Hizmetçisi odayı terk ettiğinde değil konsantrasyonu bozulmak, romanına daha da zenginleşmiş fikirlerle döner her seferinde Canetti.

Canetti'nin dikkatinin dağılmasına neden olan şey, "Ben çalışırken odama girip beni rahatsız et*memeli*." düşüncesiydi en çok. "Meli/malı", argoda "kendi bacağımıza sıkmak" denen şey hakikaten. Canetti

YÜZME ÖĞRENMEK, KONTROL ETMEYE ÇALIŞMAKTAN VAZGEÇMESİNİ ÖĞRENMEK DEMEK.

ikinci oku kendisine atmayıp olayı sakince değerlendirdiğinde, dezavantaj gibi görünen şeyi avantajın ta kendisine dönüştürmenin enfes bir yolunu bulmuş oldu. İşte, yaratıcılık, bu. Bize zarar veren, Rick Hanson'ın da vurguladığı gibi, aslında hiçbir zaman birinci ok değil.

5. Örnek: "2,5 Yaşındaki Kızım Çalışmamı Engelliyor!"

Bundan otuz yıl kadar önce okuduğum ve maalesef adını hatırlayamadığım bir kitapta, kitabın yazarı psikolog, kitabı yazdığı süre boyunca 2,5 yaşındaki kızının, odasına gelip durmasından nasıl şikayetçi olduğunu anlatıyordu. (Kitabı ve yazarını anımsayamasam da çocuklara dair detaylar hep mıh gibi aklımda kalıyor!) Tahmin edeceğiniz gibi, bu, birinci ok. Sonra yazar durumu soğukkanlılıkla yeniden değerlendiriyor zihninde ve küçük kızının onu sevdiği için odasına geldiğini fark ediyor.

Sizi sevdiği için çalışma odanıza gelip duran 2,5 yaşındaki bir küçük kıza nasıl sinirlenebilirsiniz, öyle değil mi? Tam tersine, içinizi sıcacık yapan ve çalışmanızı değil bölmek, sizi daha da motive edecek bir güzellik bu. Yazar aslında gerçeğin ta kendisi olan bu durumu fark ettikten sonra kızının gelişleri de dikkatini dağıtan şeyler olmaktan çıkmıştır sanıyorum. "2,5 yaşındaki kızıma ben çalışırken odama gelmemesini söylemiştim oysa. Bunu anla*malı* ve uygulamaya çalış*malı*ydı." gibi soğuk yaklaşımlar hem çocuklara hem kendimize eziyet ettiğimiz ebeveynlik biçimlerine örnek. Çocuklarımız dahil herhangi birinin davranışlarını kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmek hepimizi rahatlatıyor.

Yüzme öğrenmek de kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmesini öğrenmek demek. Suyu kontrol etmeye çalıştığımızda su dostumuz değil. Suyu olduğu gibi kabul ettiğimizde ne o bizi kontrol ediyor ne

biz onu kontrol ediyoruz. Aynı anda var olmasını öğreniyoruz; hem suyla birlikte hem de ayrı ayrı.

Birinci oktan sonra soğukkanlı bir mesafeyle değerlendirdiğimiz durumlarda, gerçekleşen olayın hiç de sandığımız kadar kötü olmadığını anlıyoruz çoğu kez. Freud "Yaşadığımız tatsız duyguların neredeyse tamamı, aslında tatsız olarak 'algıladığımız' duygulardır." demişti.[56]

6. Örnek: "Bu Kadar Kötü Ne Yapmış Olabilirsiniz?"

Birinci oktan sonra kendimize ikinci oku atmamızın en önemli nedenlerinden bir diğeri de, yaptığımız şeye dair utanç ve suçluluk hissetmemiz. Jung psikolojisi, utanç ve suçluluk hissini istismar sonucu oluşmuş hisler olarak değerlendiriyor.[57]

Her ne yaparsak yapalım birilerinin hoşuna gidecek ve birilerinin hoşuna gitmeyecek. David Burns, utancın ve suçluluk hissinin sorunlarımızdaki rolünü bilen biri olarak, gelmiş geçmiş en büyük canileri, seri katilleri örnek veriyor ve "Onların bile hayranları var," diyor; "Siz bu kadar kötü ne yapmış olabilirsiniz?"

Yine otuz yıl kadar önce okuyup ismini hatırlayamadığım bir diğer kitapta geçen olayı anlatacağım. Kadın, uzun bir psikoloji konferansı vermektedir. Ara verilir; tuvalete gider. Büyük tuvalet ihtiyacını giderir. Tuvaletten dönüp konferansın ikinci bölümüne

56 "Beyond the Pleasure Principle", 1920, s. 11

57 Daha önce bahsettiğim *The Scapegoat Complex* bu konuda iyi bir kaynak. Clarissa Pinkola Estés'in *Kurtlarla Koşan Kadınlar* kitabı da bu konuya değiniyor. Allan N Schore'un kitapları bu ikisine nazaran daha akademik. Bebeğin davranışlarını kontrol edebilmek için 18 ay itibariyle Schore'un "shame stress" (utanma stresi) dediği şeyin bakım veren tarafından yüklenmeye başlanmasının insan bedenine ve psikolojisine neler yaptığını detaylı olarak anlayabilmek için okunabilir. *Affect Regulation and the Origin of the Self*, en temel kitaplarından. İnternette Schore'un videoları da mevcut.

başlayacaktır ki salonda tuhaf bir sessizlik olduğunu fark eder. Ne olduğunu sorar, kimse konuşmak istemez. "Ne olduğunu söylemelisiniz. Çünkü bu bir psikoloji konferansı. Meselenin ne olduğunu bilmezsem anlatacağım konuda konuşmaya devam edemem," der kadın. Biri, sorunun ne olduğunu söyleme cesareti bulur sonunda: Kadının mikrofonu tuvalete gittiği süre boyunca açık kalmıştır.

Evet, bu birinci ok. Yani kendimizi içinde bulduğumuz durum bu. Peki bir insan ne yapabilir böyle bir durumda?

Konuşmacı, böyle bir durumda yapılabilecek belki de tek iyi şeyi yapıyor. Kollarını iki yana açıyor ve "Demek ki artık hepiniz biliyorsunuz tuvalette neler yaptığımı!" diyor gülerek. Bunun üzerine salondaki herkes gülüyor, rahatlıyor ve o kadar pozitif bir atmosfer oluşuyor ki konferansın ikinci bölümü ilkinden daha iyi geçiyor.

İşte bu, dezavantajımızmış gibi görünen şeyi avantaja çevirmek.

Bir kabilede büyüseydik bedensel fonksiyonlarımızdan utanmak aklımıza dahi gelmeyecekti. Samoalı bir yerlinin Avrupa'da geçirdiği günlerden sonra kabilesine yazdığı mektuplardan oluşan *Göğü Delen Adam* kitabı bunun güzel bir örneği. Medeni insanın bedeninden nasıl utandığını, kapalı kapılar ardında soyunduğunu, kapalı kapılar ardında seviştiğini, kapalı kapılar adında tuvalet ihtiyacını giderdiğini, bunları sanki çok ayıp şeylermiş gibi yaptığını hayretler içinde anlatıyor kabilesine Tuavii.

Bazen yapmamız gereken, bu örnekte olduğu gibi, bize öğretilmiş utanç ve suçluluk hissini üzerimize almamak. Konuşmacı, kurduğumuz toplumda bize *öğretilmiş* bir şey olan "doğal fonksiyonlarımızdan utanma" durumunu o gün biraz da olsa üzerine alsa ikinci oku kendisine atmış olacak, salondaki gerginliği dağıtmanın bir yolunu bulamayacaktı. Ama bunu başarabilmesi için önce, kendisinin *kötü bir şey yapmamış olduğuna* kendisini gerçekten de inandırması gerekiyor.

David Burns'ün sözünü yeniden hatırlayalım: "Bu kadar kötü ne yapmış olabilirsiniz?"

7. Örnek: Kendimizi Nasıl Algıladığımız, Başkalarının Bizi Nasıl Algıladığını Etkiliyor

Audrey Tautou, Amélie'nin seçmelerine gittiğinde henüz tanınmayan bir oyuncudur. Seçmelere katılan diğer kadınlar son derece bakımlıdır o gün. Güzel giyinmişlerdir, saçları yapılmıştır, makyajlılardır; ince topuklu ayakkabıları vardır çoğunun. Jüri Audrey Tautou'yu karşılarında dağınık saçları, çamurlu botları, makyajsız yüzü, pejmürde kıyafetiyle gördüğünde "İşte bu!" der; "Aradığımız kişi!".

Audrey Tautou başka konularda güvensizlik yaşayan bir kadın olabilir; ama belli ki görünüşü konusunda bir çeşit özgüven (security) oluşturabilmiş kendisine. Tautou'yu hiç tanımıyorum ama bu olaya dayanarak rahatlıkla söyleyebileceğim bir şey bu. Çünkü eğer Tautou o gün oraya görünüşünden utanarak gitseydi, jüri de onu bu haliyle güzel bulmayacaktı; bunu biliyorum. Olduğumuz halimizle beğenilmemiz için, olduğumuz halimizle önce bizim barışık olmamız gerekiyor.

Kendimizi nasıl algıladığımız, başkalarının bizi nasıl algıladığını etkiliyor. Kendine güvenen kimselerin iş görüşmelerinde daha başarılı olmasının nedeni de bu. Nitelikli ama kendisine güvenmeyen kişinin, niteliksiz ama kendisine güvenen kişi kadar kolay yükselemediğini biliyoruz.[58] Bir insanı kendimizden daha yukarı bir yere yerleştirirsek, bir diğer deyişle kendimizi ondan aşağı görürsek bunu beden dilimizle ve başka şekillerde hissettiriyoruz ve o kişi bizi kendisinden aşağı görmeye başlıyor. Bir iş görüşmesinde o işi mutlaka

58 Son yıllarda çok konuşulan "impostor syndrome" da bununla ilgili.

almamız gerektiğini düşünür, kendimizi o işe muhtaç hissedersek bu, o işe alınabilme ihtimalimizi aşağı çekiyor.[59]

GÜZEL OLDUĞUMUZA İNANDIĞIMIZDA GERÇEKTEN GÜZELLEŞİRİZ.

Bu konularda birçok çalışma yapıldı, araştırma sonuçları sıklıkla paylaşıldı; ilgilenen kişi, konuyla ilgili kaynaklara ulaşmakta güçlük çekmeyecektir. Benim ilgimi çeken şey ise bu durumun, beyindeki birinci ok ile ikinci ok açıklamasına bir başka güzel örnek teşkil etmesi. Konuşmacı kadının bedensel fonksiyonlarından utanması halinde başkalarının da onu utanılacak bir şey yapmış gibi görmeye, bu utancı, rahatsızlığı, gerginliği onunla birlikte sürdürmeye devam edeceği gerçeği de tam bu duruma örnek aslında. Ne düşündüğümüz, ne hissettiğimiz, başka insanları etkiliyor. Başka insanların ne düşündüğünün ve ne hissettiğinin bizi etkilediği gibi.

Güce sahip olduğunu düşünen insanın gerçekten de o güce sahip olduğuna su ve kuyu örneği üzerinden değinmiştim. I. Henry Ford'un "Yapabileceğinizi mi düşünüyorsunuz? Ya da: Yapamayacağınızı mı düşünüyorsunuz? Her iki durumda da haklı çıkacaksınız!" sözü, bu tabloyu çok güzel açıklıyor.[60] Suyun bizi alt edeceğinden korkarsak su, bizi alt ediyor. Su gerçekten de iç dünyamızın yansıması gibi çalışıyor her zaman ve bu takdire şayan. Su her zaman aynı; ama bizim iç dünyamızın nasıl değiştiğini suyla ilişkimiz üzerinden görebiliyoruz. Kuyudaki eşek, üzerine atılan toprağın altında kalacağını düşünürse gerçekten de altında kalıyor o toprağın. Kendisini aciz değil güçlü olanla özdeşleştirirse, aksi oluyor. Tüm bu örneklerde göstermeye çalıştığım gibi.

Güzel olduğumuza inandığımızda gerçekten güzelleşiriz. Ya da bir başka deyişle, var olan güzelliğimiz başkalarına da görünür hale

59 Konuyu beden dili açısından anlatan güzel bir kaynak, Zuhal Baltaş ile Acar Baltaş'ın *Bedenin Dili* kitabı.

60 Sözün orijinali: "Do you think you can? Or do you think you can't? Either way, you'll be right!"

gelir. Omuzlarımız dikleşir, bedenimizi güvenle taşırız, daha çok gülümseriz; bunların her biri, zaten var olan ve bizim tarafımızdan duyulduğu için daha da canlanan güzelliğin dışarıdan da daha kolay görünebilmesidir. Kolay anlaşılabilmesi adına görünür bir şey, yani dış güzellik üzerinden örnek veriyorum ama güzellik dışındaki her durum için de geçerli bu tabii.

Ayağımıza vuran ayakkabıyı çıkarıp atmaya da örnek bu aynı zamanda. Diyelim ki iş görüşmesine gidiyoruz ve ayakkabımıza çamur bulaştı. Ayakkabımıza bulaşan çamuru utandığımız, ol*maması* gereken bir şey olarak duyarsak içimizde, muhatabımız olan insanların da durumu böyle görmesi hayli olası. Audrey Tautou gibi bakarsak olaya, kendimize ayakkabılarımızdan ya da ayakkabılarımızın üzerindeki çamurdan daha çok değer verirsek, ayakkabılarımızı ve kendimizi özgüvenle taşırız girdiğimiz her odaya. Taşıdığımız her şey de o zaman "bu haliyle güzel", özel, bize has olur. Kendisine has bir insan olarak değer görürüz.

Utancı ve suçluluk duygusunu, değersizlik hissini içselleştirerek ikinci oku kendimize atıp durmamızın kökü çocukluğumuzda. Kendimizle ilgili olumsuz hislerimizin ve düşüncelerimizin çoğu, bize bakım verenlerin, çoğunlukla da anne-babalarımızın bizimle ilgili olumsuz hisleri ve düşünceleri. Onların da kendileriyle ilgili olumsuz his ve düşüncelerinin kendi bakım verenlerinden alıp içselleştirdikleri his ve düşünceleri olduğu gibi. Geleneksel çocuk büyütme yöntemi eksiğe, yanlışa odaklandığı ve bu sözde eksikliğin, yanlışın düzeltilebildiği oranda "başarılı" addedildiği için, biz de kendimizde olanı eksik, hatalı olarak görmeye meyilli oluyor ve bu nedenle ikinci oku farkında olmadan kendimize atmaya devam ediyoruz. Sorun, kendimize ebeveynliğimizde; yani içimizdeki anne-babanın içimizdeki çocuğun hatalarına, eksikliğine odaklanıp durmasında. Değişmesi gereken kök düşüncemiz, bu.

Evimizin dağınık ve/veya tozlu olmasından korkmamız da böyle. Düşünün ki bir kadın, evine biri geleceği için her yeri mum gibi yapmaya özen gösteriyor korku ve telaşla, "düzgün" olmayan her şey ondaki değersizlik hissini tetikliyor. Ama bu korkulardan sıyrılsa, kendisini ve evini o an olduğu haliyle sevebilmesini içselleştirebilse, bir anlamda Audrey Tautou gibi "umursamaz" olsa, eve gelen kişiye bu rehavet sirayet edecek ve evin sözgelimi "bohem" havası muhataba da çekici gelecek.

Hatırlarsanız daha önce, doğduğum günden beri suçlandığım ve bu yüzden kendimi suçlu gördüğüm için dünya tarafından, hatta beni hiç görmemiş insanlar tarafından daha kolay suçlandığımı, meselenin kendi suçluluk hissim olduğunu çözmekle birlikte durumun değişmeye başladığını anlatmıştım. Buradaki mesele tabii ki kimin hakkımızda ne düşündüğü değil. Bizim kendimizle ilgili düşüncelerimizin hayatımızı nasıl sekteye uğrattığının ve bu durumun *bizim* insanların eline verdiğimiz bir şey olduğunun farkına varabilmek. Yani güç ve kontrol, yine bizde. Bunu önce biz kendimize yapmazsak, başkaları bize yapmıyor. Ve bizi etkileyen de en çok, *bizim* bunu kendimize yapmamız. Başkalarının yapması değil.

8. Örnek: Olumsuz Beden Algımız Bizi Nasıl Aşağı Çekiyor?

Konu önemli olduğu için beden algımız üzerinden birkaç örnek daha vermek istiyorum önceki başlıklarda anlatmak istediğim şeye. Yine fiziksel örnekler üzerinden devam edersem daha açık olacak belki meramım.

Frida Kahlo'nun kaşlarını düşünelim. "Frida Kahlo kaşları" olarak adeta markalaşmış bir şey bu artık. Frida Kahlo bu kaşlara sahip tek kadın olduğu için mi? Tabii ki hayır. Ama bu kaşlardan utanmayan ve onları gururla taşıyan bir kadın olduğu için.

Frida Kahlo kaşlarını almasaydı ama onlardan utanarak taşısaydı bu kaşları, bugün "Frida Kahlo kaşları" diye bir şey, en azından bugün anladığımız, hissettiğimiz anlamda, olmayacaktı. Bugün kendisine Frida Kahlo yüzü çizen hiç kimse kendisini Quasimodo gibi hissetmiyor. Quasimodo'yu bu haliyle seven, gerçekten seven biri olsaydı, en azından çocukluğunda, Quasimodo da kendisini Quasimodo gibi hissetmeyecekti. Yani romanda gördüğümüz karakter ve bu karakterin bizde hissettirdikleri gibi.

Çocuğumuzda eksik, yanlış, çirkin, kusurlu gördüğümüz her şeyin aslında kendi kusurluluk hissimize dair olduğu da biraz da iyi anlaşılabilmiştir umarım.

Marilyn Monroe, derin güvensizlikleri olsa da bedeniyle son derece barışık bir kadındır. Hatta o derin güvensizlikleri bedenine güveni ile aştığını ve aşmaya çalıştığını da söylemek mümkün belki. Marilyn Monroe'ya baktığımızda asla kilolu bir kadın görmeyiz, çünkü Marilyn Monroe kilolu bir kadın olarak görmemektedir kendisini. Bazen kilo almakta, bazen vermekte, ama her haliyle sevmekte, olduğu gibi kabul etmektedir bedenini. Bu, bize de yansır.

Kıvrımlarından rahatsız olan, bedeninden utanan, üstünü başını çekiştiren, "fazlalıklarını" örtmeye çalışan bir Marilyn Monroe düşünemezsiniz. Böyle bir Marilyn Monroe olsa o zaten *Marilyn Monroe* olmayacaktı; çünkü biz de ona baktığımızda "fazlalıkları" olan bir kadın görecektik. Marilyn Monroe'yu

MARİLYN MONROE KENDİSİNİ ŞİŞMAN GÖRSEYDİ BİZ DE ONU ŞİŞMAN GÖRECEKTİK.

bugün güzel bir kadın olarak anıyorsak bu, Marilyn Monroe'nun gerçekten de güzel bir kadın olmasından kaynaklanmaz sadece. Marilyn Monroe'nun kendisindeki güzelliği bilen, hisseden, kabul eden bir kadın olması, *en az* bu fiziksel realitenin kendisi kadar önemlidir.

Zayıflığın kadın bedeni ideali haline gelmesi ve yukarıda bahsettiğim "fazlalık" konusu, II. Dünya Savaşı sonrası ortaya çıkmış ve moda endüstrisi ile *öğretilmiş* bir şey. Başka bir zaman daha uzun anlatmayı isterim bu konuyu ama şimdilik vurgulamak istediğim, terapinin ya da genel olarak iyileşmenin, öğrenilmiş şeyleri öğrenilmemiş haline getirmek olduğu. Bir kadının bedeniyle, düşünceleriyle, tercihleriyle dünyada ne kadar az yer kaplarsa o kadar iyi, güzel ve sevilmeye layık olduğu öğretisine karşı çıkan her birey çok değerli bu yüzden.

Bu nedenle, Kate Winslet'ı da örnek vermek isterim. Aynı bedende bir başkası olsa "kilolu" diyebileceğimiz halde Kate Winslet'a baktığımızda her haliyle güzel, kilosu ona yakışan bir kadın görüyoruz. Kate Winslet, beden konusunda kadınlara aşılanan suni endişeden bağımsızlaşmak için çaba gösteren ve kendisi de bunu büyük orandan başarmış bir kadın çünkü. Bir dergi, fotoğrafını olduğundan zayıf bastığında açtığı davayı kazanmıştı. Hamilelik kilolarını vermek için spor yaptığına dair yalan bir haber yayınlayan gazeteye açtığı davayı da.

Hillary L. McBride'ın *Anneler, Kızları ve Beden Algısı: Kendimizi Olduğumuz Gibi Sevebilmeyi Öğrenmek* isimli güzel kitabında yazdığı gibi, "Çevremizdeki insanlar utanç gösterdiklerinde, bu bizim de kendimizi görme şeklimizi etkileyebilir. Biz farkında olmadan bile utandığımızı hissettiğimizde, utancımız başkalarının kimliklerine ve duygularına sızabilir."[61] ve "Aynaların içinde ya da rejim yaparak sıkışıp kalmazsak, kadınlar olarak bizim için yaşanacak çok fazla hayat var. ... zaten güzel olduğumuza inanırsak belki o zaman hayatlarımızı

61 Okuyan Us, Çev: Gül Korkmaz, 2021, s. 54. Orijinal adı ve orijinal yayın tarihi: *Mothers, Daughters & Body Image*, 2017

harcamak yerine gerçekten hayatın tadına varabiliriz."[62] Kate Winslet da kadınlara bu konuda ilham olmak için çalışanlar arasında.

Beden yahut bir başka konuda utancı yaygınlaştırmak da birbirimizi özgürleştirmek de mümkün. Beyindeki birinci ok ve ikinci ok analojisini sadece bireysel değil toplumsal anlamda da aynı şekilde işlediğini söylemek yanlış olmaz diye düşünüyorum. Bu gibi şeyler win-win ya da lose-lose olarak gerçekleşiyor; yani biri kazanırken diğerinin kaybettiği, biri kaybederken diğerinin kazandığı bir durum değil utanç, suçluluk duygusu, değersizlik hissi gibi temelden yanlış olan şeyler ve onların dayandığı öğretilerin yaygınlaşması.

Ya hep birlikte kazanıyor ya hep birlikte kaybediyoruz. Birimizin kazanması kimseyi aşağı çekmiyor. Birinin kaybetmesi de kimseyi yukarı kaldırmıyor. "Hepimiz bu geminin içindeyiz." söyleminde olduğu gibi, hepimiz bu denizin/kuyunun içindeyiz ve suyun "onunla bütünleşirken ondan ayrılabilme" özelliğini daha net olarak görebileceğimiz toplumsal olaylar arasında bu örnekler. Su, bizi çevreleyen kültür de aynı zamanda çünkü.

Çocukluğumuzdaki acıları görebilmek bizi ya da bir başkasını asla kötü yapmaz. Genel olarak çocukluğun ya da kendi çocukluğunun acısını -ki bu iki durum arasında çoğu zaman fark yoktur- gören bir insan, kendisini iyileştirmekle kalmaz; muhakkak ve muhakkak, irtibatta bulunduğu her insan üzerinden, toplumu da iyileştirir.

Maalesef bunun tersi de mümkün.

62 A.g.e., s. 107

9. Örnek: Çocuğun "Kötü" Davranışı Her İkimizi de Nasıl İyileştirebilir?

Burada da daha önce söylediğim bir şey, çocuğun ya da içimizdeki çocuğun asla "kötü" davranmadığı ve bizim çocuğun/iç çocuğun "kötü" davranışını kontrol etmeye odaklandığımızda bu davranışın arkasındaki çağrıyı göremediğimiz için sorunu kalıcı şekilde ve gerçek anlamıyla çözemediğimiz.

Çocuk terapisti bir kadın, cinsel tacize uğramış 9 yaşındaki bir erkek çocuk danışanından mustariptir. Çocuk, her seansta terapistin bacağına sarılıp sürtünerek onu cinsel olarak taciz etmektedir; terapist bu durumu katlanılmaz bulur. Üstelik, terapide de bir türlü ilerleme kaydedemezler. Terapist işin içinden nasıl çıkacağını kestiremez, çocuğa nasıl yardımcı olacağını bilemez; üzerine bu tacizle de başa çıkamadığı için, çocukla seansları kesmeyi düşünür.

Ama terapist, bir gün önemli bir gerçeği fark eder. Çocuğun farkında olmadan yaptığı şudur: Cinsel tacizde yaşamış olduğu hissi, bu davranışla terapistine anlatmak! Şöyle düşünün; o kadar büyük bir şey yaşıyorsunuz ki onu nasıl anlatacağınızı bilmiyorsunuz ve ifade edilemeyen şey de sizi yönetiyor siz farkında olmadan. Yani derdini başka türlü anlatamayan çocuğun bulduğu tek yol bu olmuştur. Terapist aslında, çocuğun cinsel taciz sırasında yaşadığı şeyi hissetmektedir çocuk onu taciz ederken!

ÇOCUK ASLA KÖTÜ DAVRANMAZ.

Terapist bunu fark edince çocuğa artık kızmaz, onun bu davranışından rahatsız olmaz. Bunun yerine, bu davranışın kendisine ne hissettirdiğine odaklanarak çocuğun travmasına iner ve bu yolla onu birlikte çözerler. Daha

önce bahsettiğim, rahatsız eden duygunun en değerli kılavuzumuz, sorun zannettiğimiz şeyin çözümün ta kendisi olmasına çok güzel bir örnek bence bu.[63]

Çocuğun bizim "kötü" dediğimiz her davranışı, aslında bize başka türlü anlatamadığı bir derdini anlatma yoludur. Nitekim, yukarıda bahsi geçen çocuğun davranışından daha "kötü" kaç davranış gösterebilirsiniz, böyle düşünürsek? Amacımız bu yüzden hiçbir zaman, çocuğun o ya da bu şekilde davranmasını sağlamak olmamalı. Ceza yoluyla çocuğun bu davranışını önleyebilirdik; ama bu hiçbir işe yaramazdı. Çocuğun "kötü" dediğimiz her davranışı, derinlerde onu rahatsız eden bir şeyin sonucu. Sonuç olan bu davranışı değiştirebiliriz, ama gerçek neden orada durur ve kendisine yeni yollar yaratmak için çalışır.

Çocuk asla kötü davranmaz. Aynı şey, içimizdeki çocuğun "kötü" dediğimiz davranışı için de geçerli. İşlerimizi tembellikten yahut önemsememekten dolayı erteliyor değiliz. İçimizdeki anne-baba, içimizdeki çocuğu o işin sonuçlarından ürküttüğü için harekete geçmeye korkuyoruz sadece.

Çocuğun "kötü" davranışı kendimizle ve kendi çocukluğumuzla ilgili yaralarımızı fark edebilmek için de çok ideal bir zemin sağlıyor. Örneğin çocukların ses yapmasından çok rahatsız oluyorsak bu rahatsızlığı çalıştığımızda altından, çocukken ses yapmamıza izin verilmediğinde yaşadıklarımız çıkabiliyor. Derinlere gömdüğümüz ve var olduğunu bile bilmediğimiz çok şey, bizi *çocukların deli ettiğini* zannederken varlıklarını yeniden hatırlatıyor, ilgimizi talep ediyorlar. Jung da, başkalarında bizi rahatsız eden her şeyin, kendimizi

63 Bu örneği, Alice Miller'ın -en azından o zamanlar- henüz Türkçeye çevrilmemiş kitaplarından birinde okumuştum. Bu kitabı yazarken kitaplarıma ulaşma imkânım olmadığından maalesef hangi kitapta geçtiğini bulamadık. Psikoterapist bu sorununu Alice Miller'a anlatıyor ve Miller da nasıl bir çözüm önereceğini bilemiyor. Fakat birkaç ay sonra görüştüklerinde, sorun kendiliğinden çözülmüş oluyor. Benzer örneklere psikoterapide sık rastlanabiliyor. Bu hayli "kötü" bir davranışa örnek olduğu için anlatmayı seviyorum.

daha iyi anlamamıza yardımcı olabileceğini söylemişti. Bu söyleme kuşkusuz çocuklar ve kendi çocuklarımız da dahil.

Çocuklar ya da başkaları için kullandığı dili, daha doğrusu bakış açısını değiştirirsek realitenin aslında algıladığımız gibi olumsuz olmadığını fark edebiliyoruz. Örneğin "İlgi çekmek için yapıyor," çocuğu sinsi, kötü niyetli, manipülatif bir pozisyona yerleştirirken bu cümlenin aslında "O, ilgiyi hak etmiyor," olduğunu anlayabilmek ve cümleyi "İlgiye ihtiyacı var,"a dönüştürebilmek bizi rahatlatıyor ve çocukla ilişkimizi de aynı şekilde rahatlatabiliyor.

"Bu kişi bana yalan söylüyor. Yalan söyle*memeli*." diye kızmak yerine durumu yeniden gözden geçirmek ve bize yalan söyleyen kişinin bizi önemsediği için yalan söylediğini görmek, kendimize ikinci oku atmamamıza neden olabiliyor.

Birinci ok ile ikinci ok arasında mesafeyi açmak, pratik yoluyla o mesafeyi güçlü ve kalıcı hale getirmek, his ile davranış arasındaki mesafeyi kalıcı şekilde açabilmemize de yarıyor. Hep söylediğim gibi, yanlış his yoktur. Biz ne konuda ne hissediyorsak o, olması gerekendir. Hislerin, davranışlara neden olduğu doğru değil. Tersine, hislerimizi bastırmak yerine tanır, anlarsak, o hislerin davranışa dönüşmesini sağlayabiliyoruz.

Sözgelimi "öfke kontrolü" biraz yanlış bir ifade diyebiliriz. Sorun, öfkemizde değil. Öfke, haksızlığa uğradığımızda, sınırlarımıza tecavüz edildiğinde vermemiz gereken doğal ve sağlıklı tepki. Öfkemizi ne kadar tanır, anlar, kabul edersek, onun "kötü" bir davranışa neden olmasını da bu kadar önlüyoruz. Bu nedenle, söz konusu kişi ister çocuk olsun ister yetişkin, "kötü" his, değiştirilmesi ve düzeltilmesi gereken his yok. Anlaşılması gereken hisler var. O hisler anlaşıldığında, davranış da zaten kendiliğinden değişecek.

10. Örnek: Bunu Bize O Yapmadı, *Biz* Kendimize Yaptık

Hatırlarsanız kimsenin bizi üzme/kızdırma/korkutma gücü olmadığını, onların davranışı üzerinden *bizim* kendimize bunu yaptığımızı ve dolayısıyla bizi üzme/kızdırma/korkutma gücünü onlara *bizim* verdiğimizi anlatmıştım. Su/kuyu ve birinci-ikinci ok üzerinden bu konuya da birkaç örnek vermek ve sonra tüm bu yanlış zihniyetimizin temelini belki daha iyi anlayabileceğimiz, daha derin bir konuya geçmek istiyorum.

Otuz bir yaşındayım. Bir arkadaşıma, önceki yıl evlenmeye karar verdiğimiz biri ile ailesinin beni istememesi üzerine aramızda geçenleri, benden ayrılmak istemediği halde evlenmek üzere de adım atamamasını anlatıyorum. Sonrasında aylar boyunca olanları. "Bunu kendine sen yaptın." diyor. Anlamadığını düşünüyorum önce. Refleksle "Yok, hayır," diyorum; "Şöyle oldu,"; anlatmaya devam ediyorum. "Hayır," diyor, kendinden emin, güvenle, her sözcüğün üzerine basarak; "Bunu kendine *sen* yaptın."

Birden anlıyorum arkadaşımın ne demek istediğini ve büyük bir rahatlama kaplıyor içimi. Son bir yıldır hissetmediğim kadar mutlu ve özgür hissediyorum kendimi. "Evet, evet!" diyorum kendime mutlulukla; "Bunu kendime ben yaptım! Ben!" Bu farkındalık, gücü başkalarından alıp bende topluyor çünkü. Sandığım kadar edilgen, aciz, çaresiz olmadığımı anlıyorum. Bundan sonra suçluluk duymadan harekete geçebilmek için de güç veriyor bunu fark etmek bana. O tek cümle adeta iyileştiriyor beni. Ben de bundan sonra tek kelime etmiyorum günlük hayatımda o kişiye dair.

Romantik olan ya da olmayan ilişkilerde şikâyet içeren söylemler benim deneyimimdekine çok benziyor. Genç kadın, "Beni hasta etti," diyor mesela; "Kafamı o kadar çok karıştırıyordu ki. Ayrılmak istediğini söylüyordu, tamam diyordum. Sonra hiçbir şey olmamış gibi

İLİŞKİ KONTROLÜ, TÜM TARAFLARIN ELİNDEDİR.

davranıyor, son konuşmamızı hatırlatınca 'Ha yok, hallettim ben onu. Ayrılmıyoruz.' diyordu. Psikolojimi altüst etti!"

Yukarıdakine benzer paragrafları ve farklı versiyonlarını kaç kadından duydum bilmiyorum. Bu şekilde konuşan kadınlar, hakkında konuştukları insana çok öfkeliler; çünkü aynı çocukluğumuzda olduğu gibi, kendilerinin aciz, bunu yapan kişinin de onlara bunu yapmaya muktedir kişi olduğunu hissediyorlar olanları düşünürken.

Bana o ya da bu şekilde davranan sevgilimi/eşimi/arkadaşımı değiştiremem -ve nitekim herhangi birini değiştirmeyi de zaten düşünmemem gerekir-; ama bana o ya da bu şekilde davranan sevgilimle/eşimle/arkadaşımla ilişkimi değiştirebilirim ve/veya bitirebilirim. İlişki kontrolü, tüm tarafların elindedir. Nitekim kontrolün bizde olduğunun bize hissettirilmediği ve/veya bize bitirme özgürlüğü tanınmayan ilişki de gerçek bir ilişki değil. Ve buna anne babamızla ilişkimiz de dahil. Bugün "Şu kişi bana bunu yaptı!" diye şikâyet ettiğimiz her durum, çocukken yaşadığımız acizlik ve haksızlık hissinin yeniden dile gelmesi.

Marlo Morgan'ın *Bir Çift Yürek*'te aktardığı bir Hitit duası vardı, sonradan çok yaygınlaştı bu dua: "Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti, değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenebilme gücü ve bu ikisi arasındaki farkı, yani neyi değiştirebileceğimi ve neyi değiştiremeyeceğimi anlayabilme sağduyusunu ver." Başkalarının eylemleri, değiştirmeye odaklanmamamız gereken şeyler arasında. *Kişiler* o davranışlarını değiştirir veya değiştirmezler; biz onlar yerine yapamayız bunu.

Beni çok sevdiğine inandığım kocam, otuz yıldan sonra bir gün gelebilir ve "Bir başkasını seviyorum. İki çocuğumuz da bunca yıllık geçmişimiz de artık umurumda değil," diyebilir. Herkes ama herkes, bek-

lenmedik herhangi bir şekilde davranabilir ve benim sorumluluğum burada kendimi korumaktır. Yetişkin olmakla birlikte artık gücün artık bizde olduğunu ne kadar hissedebilirsek bu durumdan o kadar az yaralanırız.

KİŞİLERİ DEĞİL AMA İLİŞKİMİZİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ.

İyi Aile Yoktur'u okuyanlardan en sık gelen soru da şu: "Kitabınızı okuduk, bakışımızda çok şey değişti ama anne-babamızı ikna edemiyoruz; bu nedenle çıkmazdayız. Ne yapabiliriz?"

Eğer bu soru reşit olmamış kişilerden gelirse çok seviniyorum. Hayatı için mücadele etmesini öğrenebildiklerini gösteriyor bu soru. Mesela 12 yaşındaki bir çocuğun böyle bir soru sorması son derece anlamlı ve ümit verici. Ama yetişkin olmuş, ekonomik özgürlüğünü eline almış birinin herhangi bir konuda anne-babasını ikna etmeye mecbur olduğuna inanması, çocukluğumuzda öğrendiğimiz "öğrenilmiş çaresizlik" halinin hâlâ devam ettiğini gösteriyor.

Üzerimize atılan toprağa *karşı* savaşmamamız gerektiği vurgumun neden tokat atılınca diğer yanağımızı çevirmek anlamına gelmediği de umarım bu örnekle daha anlaşılır olmuştur.

11. Örnek: Yüzmenin Paradoksal Psikolojisi: Bütünleşme ve Ayrılma, Kontrol ve Teslimiyet

Varoluşun ve yaratıcılığın paradoksal yanlarını biraz anlatmaya çalışmıştım. Yüzmenin, aynı anda hem suyla bütünleşip hem de bütün'den ayrı olarak var olabilmenin fiziksel ve duygusal ifadesi olduğunu da.

Yüzme, kontrol ve teslim olmak konusunda da benzer bir paradoksu barındırıyor. Bu paradoksu anlarsak, yüzmesini öğrenmenin

yaşamasını öğrenmeye neden ve nasıl bu kadar benzediği de biraz daha derinleşecek diye ümit ediyorum.

Psikanalist Adam Phillips, *Öpüşme, Gıdıklanma ve Sıkılma Üzerine* adlı kitabında yüzmenin paradoksal psikolojisini şöyle özetliyor:

> [K]endi ifadesiyle "yalnız adam" ve "risk taciri" olan on altı yaşında bir oğlan çocuğu, seans sırasında, önceleri sudan çok korkarken sonunda on yaşında yüzmeyi öğrendiği ânı şöyle aktarmıştı: "Boyumu aşan yerde daha güvenlikte olduğumu biliyordum; çünkü ayağım dibe değmese bile beni yukarı kaldıracak daha çok su vardı." Ergen çocuğun yaşadığı temel paradokslardan biri de, sadece kendi denetiminin ötesinde olan nesneye güvenebileceğini keşfetmesidir. Oğlan için yüzmeyi öğrenme riski, kendisinin, daha doğrusu bedeninin, suyun üstünde batmadan durabileceğini keşfetme riskiydi. Yüzmenin temeli suyun üstünde durabilmektir. Boyunu aşmayan bir derinlikte ayakta durmak, yani denetimi elinde tutmak, endişeden kaynaklanan bir mutlak kudretti; burada mutlak kudretin zıttı, çocuğun korktuğu gibi iktidarsızlık değil, kendisini suya teslim etmeyi becerebilmesiydi. Kendini ihtiyatla tutma biçimine bürünen savunması, yüzmeyi becerebilmesine engel olmuştu. İhtiyaç duyduğu şey, kendisiyle ilgili olarak "cömert bir umursamazlık" tutumu benimsemekti. İnsanın kendisini gereğinden fazla düşünmesi de mümkündür.[64]

Lost dizisinin ilk bölümlerinden birindeydi sanıyorum. John Locke -sonradan anlayacağımız bir nedenle- adanın kendisine sunduğu her şeyi mutlulukla kabul etmeye hazır bir ruh hali içerisindedir, diğerlerinin aksine. Şiddetli bir tropikal yağmur başlar ve herkes sığınacak bir köşe arar. John hariç. John ayakta, kolları alabildiğine açık, her damlayı mutlulukla kabul etmektedir. Bu bir "maruz kalma" durumu değildir.

64 Ayrıntı Yayınları, Çev.: Fatma Taşkent, s. 52-53

"Whatever that comes is welcome," (Her ne geliyorsa başım üstüne) der gibidir John. Bedenini damlalara kendisi açmaktadır.

GÜÇ, ASLINDA TEK.

Yani John o sırada diğerleri gibi aciz değil, güçlü hissetmektedir. Diğerleri yağmuru güçlü, kendilerini ise yağmur karşısında aciz hissederlerken John hem kendisindeki gücü hem de yağmurdaki gücü aynı anda duymakta ve yaşamaktadır. Kuyudaki eşeğin, üzerine atılan toprağa sakince ve kendi gücü içinden bakıp sonra toprağın gücünü kendisi için kullanabilmesi, kendi gücüyle toprağın gücünü de kendi gücünün bir parçası haline getirebilmesi gibi.

Güç, aslında tek. Ve o güç, bize "karşı" olan bir şey değil, kişilere bize "karşı" olması amacıyla bir şeyler yapabilseler de. Kötülük yapanın kötülüğü aslında farkında olmadan kendisine yapması da bununla ilgili. İyiliğin, iyilik yapanın kendisine iyilik olması gibi.

Merkezin İçimizde Olması Ne Demek?

Buraya kadar anlattığım her şey merkezimizle derinden ilişkili olduğu için, elimden geldiğince açık şekilde anlatmaya çalışacağım şimdi merkez konusunu. Merkez ile sembolik göbek bağını tüm sorunlarımızın kökeni olarak görüyorum ve anlattığım şey ne olursa olsun sonra onun merkezimizle ilgisini de daha açık hale getirmeye özen gösteriyorum.

Sorunlarımızın hepsi, merkezin tamamen içimizde olmamasından kaynaklanıyor. Nitekim birinci oktan sonra ikinci oku kendimize atmamızın nedeni de bu: Merkezimizin kendi içimizde olmaması. Merkezimizin yüzde yüz kendi içimizde olması zaten pek mümkün değil; ama merkez konusunu ne kadar iyi anlarsak o kadar hızlı yol

kat ederiz, vaktiyle içimizden dışımıza taşınmış merkezi şimdi elimizden geldiğince içimize alma hususunda.

Merkezimiz olması gerektiği gibi içimizde kalsaydı, biz nereye adım atsak dünyanın merkezi orası olurdu. En güzel parti çağrılmadığımız partiymiş gibi hissetmezdik. Çağrılmadığımız partiye çağrıldığımızda bu sefer o parti değil de çağrılmadığımız bir başka parti daha güzel, daha önemli hale gelmezdi. *Karşı Pencere* filminde olduğu gibi, karşıdan baktığımız oda daha çekici gelmezdi bize. O odada gerçekten bulunduğumuzda da bu sefer yine karşıda olan "öteki oda"nın, yani bir başka odanın daha cazip olmasına şaşırmazdık. Bir yerlerde hayatın merkezi varmış da insanlar orada çok eğleniyorlarmış, çok önemli bir şeyler öğreniyorlarmış ya da yapıyorlarmış da biz o merkezi hep kaçırıyormuşuz gibi hissetmezdik.[65]

Kulüpler, insanın merkez acısını kullanarak kâr elde ederler. Amerikalı komedyen Groucho Marx'ın "Beni üye olarak kabul eden bir kulübe üye olmak istemiyorum." diyerek bir kulüpten ayrılmayı istemesi ünlü bir komedi klasiği.

Kulüp mantığı, bizdeki bu eksiklik hissine dayanıyor gerçekten de. Yani değerli olanın bizim "dışımızda" olduğu hissine. Kabul şartları ne kadar zor görünüyorsa kulüp de o kadar değerli hale geliyor gözümüzde. Bir diğer deyişle kulüp, değerini kendisindeki bir şeyden ziyade bizi kabul etmemesinden alıyor. Zor uğraşlar sonucu kulübe kabul edilenler içeride bir şey olmadığını fark etseler de bunu dillendirmeyi çok istemiyorlar. İçlerindeki "önemli olanın/merkezin dışarıda bir yerlerde" olduğu hissi sürüyor.

MERKEZİN İÇİMİZDE KALMASI, ÇOCUĞUN "İÇ"İNE DAİR HER ŞEYE SAYGI DUYMAKLA MÜMKÜN.

65 Psikolojide sık geçen "missing out" kavramı da merkez sorunumuzla ilgili.

"Meğer bu iyi bir dergi değilmiş. Benim öykümü bile bastılar." diyor genç bir yazar adayı. Onu kabul eden dergi/yayınevi değersiz, reddeden ise değerli görünüyor birçok gencin gözüne. Ya da kişi, kendisini değersiz gördüğü ölçüde dış'taki bir şeyle özdeşleşerek değer görmek istiyor. Kendisini diploma, meslek, bir kurum, eş, çocuk, aile, anne-baba, şehir, ülke, milliyet gibi "dıştaki" bir şey ile özdeşleştirme, bunlarla gurur duyma, bu duruma örnek. *Sahip olunan* diplomaya ya da mesleğe fazla değer yükleyerek onunla özdeşleşme, kişinin kendisine verdiği değer değil; yine benlik ve merkez sorununa işaret ediyor.

Yani değerli ve önemli olan, merkez, bir yerdedir; ama bizim olduğumuz yerde değildir bu hisse göre. Merkezi bulmak için kendisine gittikçe onun kaçtığını hissederiz bizden. Merkez, *olmadığımız* yerdeymiş gibi hissedilmektedir sürekli.

Halbuki merkez aslında içimizde ve her zaman içimizdedir. *Biz* sanki merkez içimizde değilmiş gibi hissetmekteyizdir.

Peki neden böyle oluyor? Neden merkez içimizdeymiş gibi hissetmiyoruz, hakikat ve ayrıca olması gereken bu olduğu halde?

Çocukluk üzerinden anlatacağım, çünkü bu sorunun kökleri orada.

Bir çocuğun, merkez'i içinde hissetmesi için, onun olumlu olumsuz bütün hislerini, tercihlerini olduğu gibi kabul eden, sevgiyle onaylayan, ona dışarıdan iç'te olmayan bir şeyi dikte etmeye çalışmayan ebeveynleri olması gerekir.

Bebek bakanlar, yeni doğmuş bir çocuğun bile tercihlerini anlamanın kolay olduğunu bilir. Kimi sıcak sever kimi soğuk. Kimi, başına bir şey geçirilmesinden hoşlanmaz. Kimi sırtüstü yatmayı sever kimi yüzükoyun. Kimi sıcak suyla yıkanmaktan hoşlanmaz; biraz daha soğuk olmasını ister onu yıkadığımız suyun. Bir bebekle ilgilenip de bunları kısa zamanda anlamamak olanaksızdır.

Merkezin içimizde kalması, bebeğin/çocuğun "iç"ine dair her şeye saygı duymakla mümkün. Şöyle düşünün: Küçük bir çocuksunuz. İç realiteniz size doyduğunuzu söylüyor. Ama tanrı gibi gördüğünüz yetişkin, "Olsun, biraz daha yemeye çalış. Bunu yemen senin için daha iyi," diyor. "Demek ki bir bildiği var. Sorun bende herhalde," diye düşünüyorsunuz, yiyip yememenizden bağımsız olarak.

İç realiteniz size üşümediğinizi söylüyor. "Olsun, sen yine de bu hırkayı giy," diyor yetişkin. Sizin durumunuzla ilgili bir cevabı sizden daha iyi bildiğine inanıyorsunuz yetişkinin; çünkü o kişinin bakımına muhtaç bir çocuk olarak, zaten onu bir tahta yerleştirmişsiniz. Tahtından inmesi gereken yetişkin, bu gibi "yukarıdan", çocukla ilgili bilgiyi ondan daha iyi bildiğine inanan yaklaşımlar nedeniyle oradan inemiyor.

Küçük bir bebek o pozisyonda durmak istemiyorsa ama ona bakan kişi bebeğin isteğini hiçe sayarak bebeğini kucağında kendi istediği şekilde *tutuyorsa*, küçük bir çocuk veya bebek sıcaktan bunalıyor, ama anne/baba çocuğun aslında üşümediği gerçeğini hiçe sayarak onun üzerine yine de hırka giydiriyorsa, çocuğun merkezi iç'te kalamaz. İç'teki hislerle dış'tan gelenin birbiriyle uyumu, merkezin iç'te inşası için elzemdir. Yüzüstü yatmak istediği halde sırtüstü yatırılan küçük bebek, doyduğu halde yemeye zorlanan çocuk, iç'te bir terslik olduğunu düşünür ve doğruyu bulabilmek için dış'a bakmayı öğrenir. Bütün cevapları bilen bir anne/baba, bütün cevapları bilen bir uzman/doktor/psikoterapist imgesi ya da daha doğrusu yanılgısı, merkez'in iç'ten dış'a taşınması sonucudur. Cevaplar her zaman bizim içimizdedir. Dış yoluyla yaptığımız sadece, kendi içimizde zaten var olan, kendi içimiz dışında bir yerde var olması zaten imkânsız cevabı açığa çıkarmak olacaktır.

"Tutunamayan" Kimdir?

Anlatmaya çalıştığım merkez hissi, Winnicott'ın "holding" (tutunma) ve "good enough mother" (yeterince iyi anne) terimleriyle son derece ilişkili.

Oğuz Atay *Tutunamayanlar* romanında "tutunamayan" adını verdiği bir cinsi tanımlar. Oğuz Atay'ın "tutunamayan" adı altında anlattığı kişi, anne-babanın bakımına muhtaç olduğu dönemde bu bakım veren her kimse onun yeterince iyi "tutunma" sağlayamadığı, yani "yeterince iyi annelik" edemediği çocuk ve ebeveyndir. (Ki yukarıda basitçe özetlemeye çalıştığım şey de Winnicott'ın bu "tutunma" ve "yeterince iyi annelik" kavramlarına dair.)

Bu kitapta öne sürdüğüm Daire ifadesiyle anlatacak olursam, çocuğun etrafında Daire'yi hissedemediği durumdur "tutunamama". Çocuk Dış Daire'yi hissedemediği için İç Daire'yle de bağ kuramaz. Nitekim benlik, merkez hissi, kişinin kendisini kendisinden yaratması yani olması, İç Daire ile Dış Daire'nin uyumudur. İç ve Dış Daire zaten uyumlu olduğu halde bizim bu daireleri/mizi hissedememiz, merkezimiz konusunda kafa karışıklığı yaratmıştır. Tutunamama, aslında Bir ile tutunamama, yani Bir'le Bir olamama ve bu yüzden içimizdeki Bir'i, bireyliği, kendiliğimizi ve biricikliğimizi aktive edememedir. Dışımızdaki Bir, Dış Daire ya da evren veya var olan her şey olarak düşünülebilir. Bu Bir'e, yaşanmış her şey de dahil.

Merkezimiz içimizde olunca, İç Daire ile Dış Daire biz nereye gitsek içimizde ve dışımızda bizimle birlikte geldiği için dünyanın merkezi biz oluruz. Bu kitabın başından beri anlatmaya çalıştığım şey, kendimizi değerli, güçlü, güzel, iyi *imiş*

MERKEZİ İÇİMİZE ALABİLDİĞİMİZDE DIŞARIDAN GELEN HİÇBİR ŞEY BİZİ İNCİTEMEZ.

gibi hissetmek değil, doğduğumuzdan beri zaten içimizde olan değerimizin, gücümüzün, güzelliğimizin, iyiliğimizin farkına varmak. İkinci oku kendimize atıp durmamızın, bu değeri, gücü, güzelliği, iyiliği kendimizin "dışında" bir yere atfetmek olduğunu da anlatmaya çalıştım. Merkezi içimize alabildiğimizde dışarıdan gelen hiçbir şey bizi incitemez. Ya da, dışarıdan gelen bir şeyin bizi ne kadar incitebileceği, merkez hissimize bağlıdır.

Meme'nin amacının süt vermek olmadığını, sütün ve beslenmenin Meme'ye (Daire'ye) Tutunma için sadece bir araç olduğunu söylemiştim.[66] Meme, bebeğin/yetişkinin rahatlatıldığı yerdi. Şöyle bir örnek vereyim: Merkezimiz ne kadar içimizde değilse, yani Dış Daire ne kadar tesis edilememişse, bir insanın kendisini kötü hissettiğinde sözgelimi içindeki duygusal açlığı bastırmak için "dış" bir nesneye ihtiyaç duyması, mesela yemek yiyerek kendisini rahatlatmaya çalışması o kadar artar. Rahatlamak için yemek yiyen kişi, aslında çocukken tutunamadığı Meme/Daire'ye tutunmaya çalışıyordur farkında olmadan.

Hemen her problemi, merkez ve Daire üzerinden açıklamak mümkün.

Aslında İç ve Dış Daire yoktur da diyebiliriz. Tek bir Daire vardır, o da benliktir. Ama biz birini dış, birini iç gibi algılarız.

Saplantılı aşkı, merkezi iç'ten dış'a taşınmış kimsenin, kendi merkezini bir başka kişiye atfetmesi olarak düşünebiliriz. *İyi Aile Yoktur*'da, kimsenin kimseyi tamamlayamayacağına, iki kişinin sağlıklı bir ilişki yürütebilmesi için önce kendilerini kendi içlerinde tam hissetmeleri gerektiğine, yalnızlığını kuramayan kimsenin sağlıklı ilişki kurmasının da zor olduğuna değinmiştim. Bu söylemi "merkez" fikriyle yeniden yorumlarsak, kendi çocuğumuz dahil herhangi

66 Bu kitabın çoğunu yazdıktan sonra gittiğim derste çocuk psikiyatristi ve psikanalist hocam Dr. Lionel Bailly de "The vital fluid is not the milk, it is love." cümlesini kurdu. Yani "Hayati sıvı, süt değil, sevgidir."

biriyle ilişki kurarken merkezimizin iç'te kalmasının ideal olacağını, nitekim çocuğumuzla ilişki kurarken de amacımızın, çocuğumuzun merkezini kendi iç'inde en güçlü şekilde inşa etmesi olması gerektiğini söyleyebiliriz. Nitekim bütün sorunlarımızın kökeninde merkez'in çocuğun ve birey'in iç'inden dış'a taşınması yatıyor. Merkez iç'te ne kadar güçlü olursa, çocuk yahut birey dış'ta vuku bulan şeylerden o kadar az etkilenir ve dış'la o kadar sağlıklı ilişkiler kurar.

Öteki Oda Sendromu

21 Kasım 2021'de Türkiye'nin ALES olarak da bilinen Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitimi Giriş Sınavı'nda Psikoloji soruları arasında en çok konuşulan, "öteki oda sendromu" idi. Çıkışta birçok insan "Bende öteki oda sendromu olduğunu öğrendim!" diyordu.

İngiliz psikanalist Ronald Britton'ın "The Other Room and Poetic Space" makalesine atıfta bulunarak "öteki oda sendromu" adını verdiğim durumu anlatmıştım *İyi Toplum Yoktur*'da; ALES'te çıkan soru da *İyi Toplum Yoktur*'dan bu paragrafı alıntılayarak sendromun adını soruyordu. "Öteki oda sendromu" adı altında anlattığım, merkezin içimizden dışımıza taşınmasına dair yukarıda yazdıklarımdan başka bir şey değil. Nitekim "öteki oda" (the other room) sendromu, benim ifademle, çocukluk, özellikle de bağlanma döneminde "merkez"in içimizden dış'a taşınmış olmasından kaynaklanıyor. Buraya kadar anlatmaya çalıştığım gibi.

Buna ister benim gibi "öteki oda sendromu" diyelim ister bir başka şey, anlatıldığında kişilerin bu kadar kolay bağ kurması, özellikle ülkemizde hemen her birimizin az veya çok öteki oda sendromundan mustarip olmasından kaynaklanıyor.

Peki neden?

İşte, bu kitabı yazma nedenim de zaten bu. Umarım üçüncü bölümle birlikte bu sorunun cevabı daha açık olacak.

Otorite, kitlelerin merkezinin iç'te değil dış'ta olmasını ister; bu sayede, dış'a bağımlı, attığı adımlar için dış'ın onayına ihtiyaç duyan, inisiyatif alamayan, kendisinin ne istediğini anlamak için bile dış'ta otorite atfettiği mercinin iki dudağının arasına bakan, bağımsız düşünemeyen, bağımsız hissedemeyen, bağımsız hareket edemeyen kitlenin kontrolünü elinde tutar ki otoritenin bu arzusunu yerine getirmesi için aile kurumu mükemmel bir vasıta işlevi görür. Aileler, kurumsallaştırıldıkları ve kutsallaştırıldıkları andan itibaren, otoritenin bu arzusunu icra eden uzantılarına dönüşürler.

Bir örnekle anlatmaya çalışayım. Eğer bizi bağlanma dönemimizde en çok yaralayan şey anne-babamızın onayını alamamaksa, kendimizi bize onay vermeyen kişilerle ilişki içinde buluruz sürekli demiştim hatırlarsanız. İşte bu, merkezin içimizden dış'a taşınmış olmasından kaynaklanıyor.

Merkezimizin ne kadar içimizde olduğu ya da olmadığı, dışarıya hissettirdiğimiz bir şey. Üstelik merkezin ne konuda dış'a bağımlı olduğu da dışarıya hissettirdiğimiz bir şey. Burada anlatmaya çalıştığım şey her iki taraf için de büyük oranda bilinçdışında gerçekleşiyor; ama bizim merkezdeki onay eksikliği hissimiz nedeniyle dış'tan onaya ihtiyacımız varmış gibi hissettiğimizi anlayan kişi için bu, bizi kontrol ve manipüle edebilmek için bulunmaz bir nimet. Kontrol ve manipüle etmek isteyen kişiler, kimin merkez zayıflığı olduğunu ve kimin ne konuda merkez zayıflığı olduğunu çok kolay anlarlar.

Düşünün: Siz, "onayı hak etmeyen bir bebek/çocuk" olduğunuz hissettirildiği için Dış Daire'yi tesis edememiş, Meme/Daire'ye *tutunamayan* birisiniz ve şimdi farkında olmadan, o onayı alabilmek

yoluyla Daire oluşturmak, tutunmak istiyorsunuz. Onaya ne kadar güçlü ihtiyaç duyarsanız kişi size o onayı o kadar verecekmiş gibi yapıyor. "Hmm, iyi aslında... Ama...", "Bir dahaki sefere şöyle olabilir belki..." gibi yaklaşımlarla ümidinizi canlı tutuyor sürekli. O size onay vermeyip onay verecekmiş ya da verebilecekmiş gibi davrandıkça, siz de ona -daha doğrusu, ondan onay alma ihtimaline- bağlanıyorsunuz sürekli. Böylece sizin ne zaman nasıl davranacağınızı dışarıdan bir kişi belirleyebiliyor.

DIŞ'TAKİ ŞEYİN BİZE TESİRİ, MERKEZİYETİMİZE BAĞLI.

Vermek istediğim bir diğer örnek, yine beden algımızla ilgili. Fuji adalarındaki kadınlar bedenlerinden memnun. Sonra, televizyon geliyor Fuji adalarına. Fujili kadınların beden kitle indeksleri düşüyor, ama bedenlerinden memnuniyetleri azalıyor. Halbuki televizyondan önce bir tane bile anoreksiya vakası kaydedilmemiş Fuji adalarında. Anoreksiya Fuji'de televizyonla birlikte başlıyor.

Naomi Wolf da, Türkçeye çevrilmemiş *The Beauty Myth: How Images of Beauty are Used Against Women* (Güzellik Miti: Güzellik İmgeleri Kadınlara Karşı Nasıl Kullanılıyor) kitabında, güzellikle ilgili tanımlamalarımızın nasıl medya tarafından belirlendiğini anlatıyor.

Televizyon yahut bir başka şekilde empoze edilen güzellik imgesinin bizi etkileme gücü, merkezimizin ne kadar içimizde olduğuyla ters orantılı. Fuji adalarındaki kadınlar oldukları gibi sevildiklerini ve kabul gördüklerini tamamen hissedebilselerdi bağlanma döneminde, dışarıdan gelen herhangi bir suni algı ne kadar şiddetle dayatılırsa dayatılsın onlara asla tesir edemeyecekti. Dış'taki şeyin bize tesiri, merkeziyetimize bağlı. Merkezi içimizde duyabildiğimiz ölçüde hayatımızla, düşüncelerimizle ilgili güç ve kontrol bizde.

Sembolik Göbek Bağı

Tüm bunlar, "sembolik göbek bağı" kavramıyla birlikte daha anlaşılır olacak sanıyorum. Nitelim iç ve dış merkez konusu da ancak sembolik göbek bağı ile tamamlanabilir.

Benzer şeyler çok kez yazılıp çizilmiş olsa da Alman psikolog Wolfgang Giegerich'in sembolik göbek bağına dair söyledikleri en sarih olanlarından. Mealen, "Önce fiziksel olarak doğarız ama bu gerçek doğumumuz değildir," diyor Giegerich. Sembolik doğumumuzla, yani anne-babamızla olan sembolik göbek bağımızı keserek gerçekleşir asıl doğumumuz.

Peki nasıl kesilir bu sembolik göbek bağı? Bizi büyüten kişilerin Tanrı olmadığını; hatayla malul, sıradan, ölümlü insanlar olduklarını anlayarak; böylece onları çocukken yerleştirdiğimiz o tahttan indirerek.

Giegerich, biyolojik anne-babamızın aslında gerçek anne babamız olmadığını da söylüyor. Sözcüklerle ifade etmenin zor olduğu, çok daha büyük, ruhani ya da soyut, "kişi" olmayan bir anne ve babamız var aslında. Bizi dünyaya getiren ve büyüten anne-babalarımızın bu işte sadece bir araç olduğunu anlamamızı sağlıyor bu durum. Anne ve baba arketipine değil de, böyle bir anne ve babaya inanıyor Giegerich. (Nitekim anne ve baba arketipi, Giegerich'in eleştirdiği şeyler arasında. Ben de Jungiyen Giegerich'e Jung'dan daha yakınım.)

GERÇEK ANNE-BABAMIZ, BİYOLOJİK ANNE-BABAMIZ DEĞİL.

Beni büyütenin kitaplar olduğunu söylüyorum hep. Kitaplarla birlikte genel, soyut, beslendiğim büyük bir Daire'yi de kastediyorum. Beni asıl büyüten, besleyen ve beslemeye devam edenin böyle büyük bir kaynak olması düşüncesi çok özgürleştirici ve rahatlatıcı. Gerçeğe karşılık olduğunu hissettiğim için böyle

ama. Biyolojik annem ve babam çok daha küçükler, ya da "insan"lar, sınırlılar bu gerçek anne-babam yanında.

Sevdiğim bir yazarı anne/babam olarak tanıttığımda da hissettiğim bu. O yazarın/düşünürün "kişi" olarak anne/babam olduğunu kastetmiyorum tabii. Ama beni büyüten, besleyen büyük bir kaynakla bağ kurmamı sağlamış oluyor o kişi düşünceleri yoluyla. Sözcüklerden daha büyük bir şey yoluyla ve birbirimizle de değil de Daire'yle iletişim kurmuş oluyoruz. Çünkü Daire, bu gerçek anne-babamızla ilişkili.

Biyolojik anne-babamız bize saygı göstererek Daire'yle ve gerçek anne-babamızla ilişki kurmamıza temel teşkil edebilirler; ama onlar bunları yapmamış olsa bile Daire ve gerçek anne-babamız orada; başka şekillerde de bağ kurabiliriz onlarla.

Anne-babanın görevi, fiziksel olarak doğurduğu/doğuracağı çocuğun sembolik doğuşuna destek olmak. Çocuk, anne karnına düştüğü, yani var olduğu andan itibaren anne-babadan "ayrı" zaten ve süreç en başından böyle işlemeli. Maalesef çocuğun "ayrı" olduğunu kabul edemeyerek bu sembolik doğum sürecini baltalama, anne karnında başlıyor.

Anne karnındaki çocuğun da bir kişiliği var. Dondurmayı hiç sevmeyen bir arkadaşım, hamile kaldığında hep dondurmaya aş ermiş ve dondurma yerken "Bu, ben değilim. Bu, o." demişti. Bu arkadaşım sadece hamileliğinde dondurma yedi ve şimdi sekiz yaşındaki kızı gerçekten de dondurmayı çok seviyor. Çocuğun, biz istesek de istemesek de bir kişiliği olduğu zaten açık. Mesele, bizim o kişiliğe saygı duyup Daire'yi tesis etmeye, bir diğer deyişle çocuğun bizimle sembolik göbek bağını koparmaya destek olup olmayacağımız.

ANNE-BABAMIZLA DUYGUSAL GÖBEK BAĞIMIZI KESEBİLSEYDİK, HİÇ KİMSENİN SEVGİ VE ONAYI BİZİM İÇİN BU DENLİ ÖNEMLİ OLMAZDI.

Her anne, farkında olarak veya olmayarak, karnındaki bebekle ko-

nuşur. "Merhaba çocuğum. Ben şimdi senin benim gözlerimle gördüğün bu ağaçları çok seviyorum. Sen gel ve sana da öğreteceğim/sevdireceğim bu ağaçları," diye mi konuşuyoruz karnımızdaki çocukla, yoksa "Merhaba çocuğum. Ben şimdi senin benim gözlerimle gördüğün bu ağaçları çok seviyorum. Sen sever misin bilmiyorum. Onu sen geldiğinde göreceğim/göreceğiz. Seninle ilgili bu bilgiyi ben senden öğreneceğim." gibi, çocuktan öğrenmeye açık bir yaklaşımımız mı var? İster anne olalım ister baba ister çocukla herhangi bir ilişki halinde bir başka birey, bu, kilit fark.

Bağımsız, kendi hayatının kontrolünü, iradesini elinde hisseden, duygusal/düşünsel açıdan otonom, kendi ayakları üzerinde duran, inisiyatif alabilen bir birey olabilmesi için, kişinin anne-babasıyla sembolik ve duygusal göbek bağını kesmesi gerekiyor. Bu, anne-babalarımızın sağlığıyla, iyi olup olmamalarıyla ilgilenmememiz demek değil tabii ki. Ama anne-babanın sıhhatiyle ilgilenirken yahut onlarla bir başka şekilde ilişki kurarken henüz göbek bağı kesilmemiş, duygusal açıdan hâlâ çocuk biriyle, anne-babanın tanrı değil, hatayla malul, ölümlü, sıradan insanlar olduğunu duygusal açıdan da içselleştirebilmiş bir yetişkin arasında çok fark var.

Anne-babamızla duygusal göbek bağımızı kesebilseydik, anne-babamız dahil hiç kimsenin ne dediği, ne düşündüğü, sevgi ve onayı bizim için bu denli önemli olmazdı. Anne-babanın söylediği şeylerin canımızı hâlâ bu kadar sıkması da duygusal göbek bağına dayanıyor. "Başkaları ne der?"deki başkaları ya da herhangi bir otorite figürü, anne-babamızla sembolik göbek bağımızı kesemediğimiz ölçüde duygusal hayatımızda etkili. Anne babasıyla duygusal anlamda yetişkin olarak, denk ilişki kurabilen, başka herkesle ve dünyayla da yetişkin olarak ilişki kurabiliyor. Anne-babamızla ilişkimizde çocuk egosuna bürünüyorsak, dünyadaki diğer otorite figürleriyle de çocuk (aciz) olarak ilişki kuruyoruz.

Yetişkin olduğumuz halde kapıdan çıkma, kendi kararlarımızı uygulama özgürlüğümüz yoksa bu, çocukluğumuzda bize öğretilen çaresizliği içselleştirdiğimiz için onu hâlâ devam ettirdiğimizi gösteriyor.

Anne-babayla sembolik göbek bağını kesme, onlarla görüşüp görüşmemekle ilgili değil. Bir insan anne-babasıyla birlikte yaşadığı, onlarla sürekli iletişim halinde olduğu halde göbek bağını koparmış, duygusal anlamda özerk biri olabilir. Bir başkası anne-babasıyla hiç görüşmediği ve dünyanın öbür ucunda yaşadığı halde ya da anne-babası çoktan ölmüş olduğu halde göbek bağı hâlâ onlara «bağlı» olabilir. İşte bu "bağlılık", sağlıksız olan.

"Bağlılık", bize anne-babamızın haklı, bizim haksız olduğumuzun öğretilmesiyle, bize onlardan ayrı, bağımsız bir birey olduğumuz gerçeğinin bağlanma döneminde yeterince hissettirilememesiyle ilgilidir. İrademizin bizim elimizde olduğu duygusu bize en baştan itibaren hissettirilebilirse merkezi zaten olduğu yerde, içimizde hissedebiliriz.

Bu "bağlılık", anne-baba sevgisi değil, bazen bu ikisi karıştırılabilse de. Tersine, gerçek sevgiyi ve saygıyı, bunların doğru yaşanmasını önleyen şey bu bağlılık. Önemli olan anne-babayla görüşmek ya da görüşmemek, onları suçlamak ya da suçlamamak değil; ama anne-babasıyla görüşmeme ve onları suçlama hakkı olmayan biri nasıl özgür ve bağımsız bir birey olabilir? İyi niyetle "Affet/Katlan" derken muhataplarımızı o sağlıksız bağlılığa zorlayarak işleri daha da kötü hale getirdiğimizin farkında değiliz.

Bağımsız çocuklar olabilseydik şimdi de herkesi kolay affedebilir, anne-babamızın kendi hatalarını fark edebilmelerine dair bu sahte ihtiyacı duymazdık. Anne-babaya bağımlılığımızdan kurtulduğumuzda suçluluk hissimizden de kurtuluruz ve onları "gerçekten" affedebilmemiz o zaman, kendiliğinden gerçekleşir. Tabii ki

herhangi bir insanı affetme zorunluluğumuz yok ve anne-babamıza duyduğumuz öfke, sembolik göbek bağımızı koparma sürecinde o bağı koparmak için psişenin bizi yönlendirdiği şey. Ama bir insanın anne-babasını affedememesi, anne-baba ölü olduğu halde kendisine yapılan yanlışları kabul edememesi, anne-babanın, kendisine hatalarını kabul etmesini istemesi, anne-babaya çocukluk döneminde geliştirilen bağlılıktan geliyor. Anne-babamıza duyduğumuz öfke, onlardan hâlâ korktuğumuzu gösteriyor ve bu yaşta hâlâ anne-babamızdan korkmamızın nedeni de sembolik göbek bağı, yani onlarla ilişkimizde yetişkin değil çocuk (aciz) gibi hissetmemiz.

Sevgimizin Kaynağı Sevdiğimiz Kişi Değil, Biziz

Peki merkezimiz içimizde olursa nasıl hissederiz?

Bunun en açık cevaplarından biri, hislerimizin, düşüncelerimizin, hareketlerimizin, bize dair her şeyin kaynağının kendimiz olduğunu bilmek, hissetmek ve bu nedenle eyleme geçmekte de zorlanmamak.

Diyelim ki bir insanı o veya bu şekilde sevdik, fakat sonra o kişinin sandığımız insan olmadığını anladık, hayal kırıklığı yaşadık o kişiyle ilgili. Özellikle ayrılmalarda çok yoğun acı çekebiliyor kişi, kendisinin bir parçası gitmiş gibi hissedebiliyor. Merkezimiz içimizde olursa, bir insanın sandığımız kişi olmadığını gördüğümüzde makul şekilde üzülürüz ancak benliğimiz yaralanmış gibi, kendimizden bir parça kopmuş gibi hissetmeyiz. Bir insanı çok güzel ve çok güçlü mü sevdiniz: Güzel. Bu güzel ve güçlü sevebilme kapasitesi bizde, hiçbir yere gitmedi. O güzel ve güzel sevebilmenin kaynağı bizdik, o kişi değildi. "Merkez" meselesi, "kaynak"ın (agent) biz olduğumuzu anlamakla, hissedebilmekle ilişkili. Nitekim burada anlatmaya çalıştığım şey, İn-

gilizcede "self-agency" (kendi kendimizin kaynağı olmak) olarak geçiyor. Ne kadar yetişkinsek o kadar kendi kendimizin kaynağı olabilme kapasitemizi güçlü duyuyor ve yaşıyoruz.

KİMSENİN ELİMİZDEN ALAMAYACAĞI TARAFIMIZLA SEVİYORUZ.

Sadece sevgi değil tabii, her tür hissimizin kaynağı da biziz. Nefret de, nefret edilen kişiden çok nefret edenle ilgili. O kaynağı, yani böyle güzel/güçlü sevebilme kapasitesini hiç kimse elimizden alamaz, ona kimse zarar veremez. Birini böyle güzel ve güçlü sevebildiysek bir başkasını da böyle güzel ve güçlü sevebiliriz; o kişiyle birlikte gitmiş değil bu kapasite. Biz hiçbir şey kaybetmedik aslında ve kaybetmiyoruz böyle durumlarda, daha önce görmediğimiz bir şeyi gördük ve anladık sadece.

Hatırlarsanız daha önce, yaratıcılığın sonsuz olduğunu, bir adet öykü yazıyorsak sayısız öykü de yazabileceğimizi, bu kaynağı kimsenin elimizden alamayacağını söylemiştim. Öykü gibi dış bir nesne değil de sevme gibi bir benlik eylemi için de geçerli aynı şey. Birini güzel ve güçlü sevebildiysek, işte bu da kimsenin elimizden alamayacağı ve asla zarar göremeyen tarafımızla yaptığımız bir şey.

Psişenin Bedenin İçine Yerleşmesi ve Merkez

Merkezimizin içimizde olması, psişemizin ve soma, yani bedenimizin sürekli diyalog halinde olmasını kendiliğinden getirir. Merkezimiz ne kadar içimizdeyse bedenimizin de o kadar içinde hissederiz. Bu, her tür irade gibi bedenimizin iradesini ve kontrolünü de güçlü duymamıza, eyleme geçmekte zorlanmamamıza neden olur. Biz Daire'nin içindeyizdir, Daire de bizim içimizde. Bunu bedenimiz üzerinden de duyumsarız.

Stres her zaman bedende bir yerde tutunmaktadır.[67] Travmanın bedende yerleştiği gibi. İngilizcede "alienation of body parts", yani bedenin parçalarıyla yabancılaşma denilen durum travmayla birlikte ortaya çıkan ve artan bir durum.

TUTUNDUĞUMUZDA PSİŞEMİZ DE BEDENİMİZE TUTUNUR.

Tıp doktoru olan Winnicott, psişenin, direkt olarak soma'dan geldiğini iddia eder.[68] Hatta psikosomatik rahatsızlığın amacının psişeyi zihinden kendi kaynağına, yani somaya ve somayla olan yakın ortaklığına geri götürmek olduğunu da yazmıştır.[69] Yani psişenin kendisini bedenden zihne çekmeye çalışmasına karşı son derece değerli bir çıkıştır bedenin yaptığı; dikkati yeniden kendisine çekmeye çalışmaktadır beden, psikosomatik rahatsızlık yoluyla.

Kişiyi "psişe-soma" varlığı olarak tanımlar Winnicott. Bu nedenle, psişe-soma olarak *var olabilmemiz* önemlidir; gerçekten var olduğumuzda hem psişeyi hem somayı aynı anda ve birbirinin içinde duyarız Winnicott'a göre. Winnicott buna aynı zamanda "personalization" (personalizasyon) adını da verir.

Çocuğun bedenini ve ruhunu kendi içinde bir otorite olarak değerlendirip çocuğa bakım verirken bu hislerle bakım veren kişi, çocuğun, bedenini benliğinin bir parçası olarak kabul edebilmesini sağlar. Bu kabulün neticesinde Winnicott'ın "ben" (me) ve "ben olmayan" (not-me) dediği şeyler arasındaki sınırı belli eden bir zar oluşur ki Winnicott'ın "personalizasyon" adını verdiği süreç, bu sı-

67 Stresin bedende tutunmasıyla ilgili bir kaynak: Dr. Judson Brewer, *Kaygı Döngüsünü Kırmak*, Okuyan Us Yayınları

68 "The psyche derives directly from the soma." Kaynak: *Winnicott and Paradox: From Birth to Creation*, Anne Clancier ve Jeannine Kalmanovich, Routledge Yayınları, 1987, s. 59. Orijinali: *Le Paradoxe de Winnicott*, 1984

69 Winnicott, "Mind and its Relation to Psyche-Soma", 1975, s. 243-254

nırın oluşabilmesine dair. Winnicott'a göre bakım verenin bu şekilde yaptığı, bebeğin psişesi ile bedenini sürekli yeniden ve yeniden birbirine tanıtmaktır. Hatta Winnicott'ın bu durumu anlattığı makalelerinden birinin adı "The Basis for Self in Body" (1972), yani "Benliğin Bedendeki Temeli".[70] Bakım verenin bedenimize ne şekilde bakım verdiği üzerinden, benliğimizin de temeli oluşur.

Personalizasyon, yani kişinin kendisi olması, psişenin soma içinde yerleşmesi demektir. Bebek yeterince iyi annelik gördüğünde, yani *tutunabildiğinde,* Daire tesis edilebildiğinde, psişesini ve bedenini bir olarak duyumsar; bunlar Bir ve Daire'nin ayrılmaz parçası olarak hissedilir ve o şekilde harekete geçerler. Bebeğin duygusal ihtiyaçlarına yeterince karşılık verecek biri bulunmaması, psişenin bedenden geri çekilmesine neden olur. Bebek tutunabildiğinde, psişe de -olması gerektiği gibi- bedene tutunur. Zaten birbirlerinin ayrılmaz parçası olan psişe ve beden aralarında bir kopukluk olmadan, birlikte duyulur ve yaşanır.

Winnicott'a göre "Ben sorumluyum" (I am responsible) cümlesinin kurulabilmesi için önce "I am" (Ben) sözcüğünün inşa edilebilmesi gerekir; yani "Ben", sorumluluk hissi ve bilincinden önce gelir. Sorumluluk, yani "responsibility" sözcüğü "response-ability", karşılık verebilme yeteneği anlamına geliyor. Çevreye, dünyaya, "öteki"ne karşılık verebilme yeteneğimiz benliğin kurulmasına, ben'in ben olmayan şeyler ile ayrıştırılabilmesine bağlıdır ki bedeni kendimize ait, beden dışındakini da "öteki" olarak algılamak da ben'in inşasının temeli Winnicott'a göre.

BEDEN SADECE BEDEN DEĞİLDİR.

Psişe-soma ve zihin-beden bütünlüğü, çok eski çağlardan beri konuşulan, psikanalizde de üzerinde çok durulan kavramlardan. "Psişe-soma" vurgusu sadece Winnicott'a ait değil tabii. Ama mer-

70 Yayınlandığı yer: International Journal of Child Psychotherapy 1

kez, Daire, sembolik göbek bağı gibi konuları üzerinden en iyi örneklediğim psikanalist Winnicott olduğu için, Winnicott'ın personalizasyon gibi teorilerini okumak bu konuyu daha da derinleştirecektir.

Zihin-Beden Bütünlüğüne Dair Kimi Kaynaklar

Psişe-soma bütünlüğüne dair çok değerli bulduğum ve okunmasının herkes için faydalı olacağına inandığım kimi kaynaklar, kendimce önem sırasına göre:

1. *Proust Bir Sinirbilimciydi*, Jonah Lehrer
2. *Beden Kayıt Tutar*, Bessel A. van der Kolk
3. *Beden Asla Yalan Söylemez*, Alice Miller
4. *Vücudunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri*, Gabor Maté
5. *Kaplanı Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek*, Peter A. Levine
6. *Travma ve Anı: Zihin ve Bedende Yaşayan Geçmişin İzini Sürmek*, Peter A. Levine

Eyleme Geçmekte Neden Güçlük Çekiyoruz?

Psişe, zaten ait olduğu yer olan bedenden kopmadığında eyleme geçmekte güçlük çekmediğimizi söylemiştim.

Beden sadece beden değildir. Fiziksel hareket de sadece fiziksel hareket değildir. Örneğin sağ kolumu oynattığımda, psişemin sağ

koluma dair tarafıyla ve ayrıca sağ kolumda depolanmış travmamla da bağ kurmuş olurum. Harekete geçen psişik şeyin neden bedenimin sağ tarafında olduğu, neden bir başka azamda değil de kolumda olduğu rastlantısal değildir.

Psikosomatik sorunları yaşarken, bedenimizde yaşadığımız şey üzerinden o psikosomatik durumun temsil ettiği travmayı da içte yeniden yaşarız.

Kendimden bir durumu örnek vereyim. Otuz yaşındayken üst üste bana ağır gelen birkaç şey yaşadım ve zaten uzun zamandır devam eden depresyonum da ağırlaştı. Yine aynı dönemde sağ bacağımda, tetiklerle açıklayamadığımız bir durum oldu. Bu durumu tetikleyen fiziksel nedenler olması da tabii ki olası; ama yukarıda anlatmaya çalıştığım şeyi, yaşadığım bu problem üzerinden göstermek istersem, adım atmayı her deneyişimde sağ bacağım o ağrıyla beni tutuyor ve geri çekiyordu diyebilirim. Fiziken yürüyemedikçe duygusal olarak da içinden çıkamadığım, yürüyemediğim, beni tutan, hapseden, gitmeme izin vermeyen tüm o otuz yıllık ilişkileri, durumları, geçmişimin ve şimdimin tüm bu tarafını bacağımda ve -özellikle- sağ bacağımda yeniden duyuyor ve bir anlamda içimde yeniden yaşıyordum.

Depresyon, erteleme, anksiyete gibi isimler verdiğimiz durumlar, bizim kendi kendimizi sabote etmemiz, kendi kendimize ket vurmamız demek. Eyleme geçememek de, içimizdeki çocuğun içimizdeki ebeveyne ayak diremesi; kendisini vaktiyle sabote etmiş ebeveynin bu yaptığına karşılık şimdi kendi kendisini sabote ederek onu cezalandırması. Yeni doğmuş, hatta daha doğmamış çocuklar dahil her yaştaki insanın merkezine, otoritesine saygı göstermek, o kişinin her tür potansiyel gelişimini desteklemek ve o kişiye ket vurmamak demek. Herhangi bir konuda eyleme geçmekte zorlandığımızda hem bedenen hem ruhen hangi tarafımızla eyleme geçmekte zorlandığımızın bir hikayesi var.

Bunu daha iyi açıklayabilmek için birkaç örnek vermek istiyorum.

Hareket ve Depresyon İlişkisi

Comprehensive Psychiatry adlı psikiyatri dergisinin Ocak-Şubat 1979 sayısında yayınlanmış, ancak o dönem hayli ses getirmiş ve hâlâ da sıklıkla atıfta bulunulan bir çalışma var. Çalışma oldukça ilginç. Aslında amaçları, süreli psikoterapi, süresiz psikoterapi ve fiziksel egzersizin depresyona etkisini kıyaslamak. Orta derecede depresyondan mustarip denekleri üç gruba ayırıyorlar: Birinci grup, haftada 3-4 kez, bedene zarar vermeden koşma konusunda bilgili bir psikolog eşliğinde jogging, yani hafif koşu yapıyor. İkinci grup, psikiyatristlerden zamana tabi, yani süresi belli bir dakikayla sınırlı psikoterapi alıyor ama egzersiz yapmıyor. Üçüncü grup, zaman sınırlaması olmayan psikoterapi alıyor ve egzersiz yapmıyor.

DIŞ HAREKET, İÇ HAREKETİ GETİRİR.

10. haftanın sonunda, koşan ve hiç terapi almayan kişilerin depresyonu tamamen geçiyor. Bir kadın hariç. Koşamadığı için 6. haftada yürümeye başlıyor bu kadın. Fakat depresyonu tamamen geçmese de çok hafifliyor.

Bu iyileşme, psikoterapi alan ama egzersiz yapmayanlarda görülmüyor.

İşin ilginç kısmı ise şu: Üç grup da 12 ay boyunca izleniyor. Bir yıl sonra, terapi alıp egzersiz yapmayanlar depresyondayken koşanlarda depresyondan hâlâ iz olmadığı görülüyor. Süresiz psikoterapi alanların durumu süreli psikoterapi alanlara göre daha iyi olsa da bu iki grup terapi almayan ama koşan gruba göre hayli geriden seyrediyor.[71]

71 Kaynak: Griest, Klein, Eischens, et al., "Running as Treatment for Depression", Comprehensive Psychiatry 20, no. 1 (Ocak-Şubat 1979 sayısı)

Peki bu nasıl oluyor? Çalışmayı yapan psikiyatristlerin de şaşırdığı bir sonuç bu. Evet, düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle yürüyüş ve koşmanın duygusal duruma iyi geldiğini, zihnin daha iyi çalışmasına yardımcı olduğunu biliyoruz. Beyin de vücuttaki bir başka organ ve hareket diğer her organ gibi beyne de giden kan akışının ve oksijen miktarının artmasını sağlıyor. Nitekim bu konuda birçok araştırma da var. Ama kökteki soruna odaklanmayan, salt koşma konusunda desteklenmiş denekler nasıl oluyor da psikoterapi almış olanlardan daha iyi sonuç elde edebiliyorlar?

Bu konuda psikiyatristlerin farklı görüşleri var. Bunlardan biri, bu kişilerle bilinçli bir iç çalışma yapılmamış olsa da dış hareketin farkında olmadan içte bir şeyleri harekete geçirmiş olduğu.

İşte bunun ne anlama geldiğini daha açık şekilde özetleyebilmek için, Peter A. Levine'in *Kaplanı Uyandırmak* kitabından, yaşanmış bir olayı paylaşıp sonra yorumladığı bir bölümü aktarmak istiyorum.

Travmayı Atlatan Çocuk, Harekete Geçen

1976'da ABD'de 5-15 yaşları arasında 26 çocuk okul otobüslerinden alınarak kaçırılıyorlar. İki karanlık kamyonete sıkışık şekilde bindirilen çocuklar terk edilmiş bir taş ocağına götürülüyorlar ve sonra yeraltındaki bir mahzende yaklaşık otuz saat hapsediliyorlar. Kurtarıldıklarında yapılan tetkikte çocuklarda psikolojik hasar olmadığı zannediliyor. (O dönemde yaygın olan standart psikiyatrik yaklaşım nedeniyle böyle zannedildiğini belirtiyor Levine.) Fakat olaydan sekiz ay sonra, bir başka psikiyatrist, Lenore Terr, travmatize edilmiş çocuklar üzerine yapılan ilk bilimsel takip çalışmalarından birini

BİZİ ÇOCUKLUĞUMUZ VE MUHTEMELEN SONRASI BOYUNCA EN ÇOK ETKİLEMİŞ ŞEY "İYİ ÇOCUK/ EVLAT" OLUP, MARUZ KALDIĞIMIZ MUAMELE KARŞISINDA HİÇBİR ŞEY YAPMAMIŞ OLMAK.

başlatıyor ve bu 26 çocuk da bu çalışmaya dahil ediliyor. Terr'in çalışması, ilk tetkik sonuçlarının aksine, bu çocukların neredeyse hepsinin fiziksel, sosyal, psikolojik sağlıklarının uzun süreli ve ciddi olarak bozulduğunu ortaya koyuyor.

Bu çocukların nasıl sıkıntılar yaşadığını anlatmayacağım; nitekim Levine'in kitabında ya da Terr'in çalışmasında bu detayları bulmak mümkün. Benim ilgimi çeken, bu olaydan travmatize olmadan çıkabilen tek çocuk olan Bob Barkley'nin, tüm bunlar yaşanırken kaçmak için harekete geçen tek çocuk olması aynı zamanda.

Çocukların hapsedildikleri yer çok küçük. Üzerlerinde büyük bir kaya parçası var ve kaya parçasından oluşan tavan çökmek üzere. Çoğu şok halinde, donmuş ve hareketsiz durumda. Bob Barkley, bir başka çocuğun yardımını da isteyerek tavandan küçük bir tünel açıyor. Olaydan en az travmatize olan ikinci çocuk, bu tüneli kazmasında Bob'a yardım eden.

> Bob yaşanan krize cevap verebilmeyi başarabilmiş ve kaçışları boyunca hareketlilik halini de koruyabilmişti. Diğer çocuklar Bob'la birlikte kurtulmuş olsalar da birçoğu kendileri için hazırlanan bu mezardan kaçarken çok daha fazla korkmuşlardı. Eğer kaçmaya bu kadar kuvvetle teşvik edilmeselerdi orada çaresiz bir şekilde öylece kalabilirlerdi. Birer zombi gibi hareket ederek dışarıya, özgürlüğe doğru çıkan yolu takip etmişlerdi.[72]

72 Butik Yayıncılık, 2013, Çev: Zeynep Yalçınkaya, s. 37

Psikolog Peter A. Levine, diğer 25 çocukla yaşadığı şey aynı olduğu halde Bob Barkley'nin olaydan onlar kadar etkilenmemesinin, bu 25 çocuk arasında en az travmatize olanın da Bob'a yardım eden çocuk olmasının travma çalışmaları için önemine değiniyor, durumun nörolojik açıklamasını başka örneklerle birlikte yaparak.

Çocukluğumuzda Harekete Geç/e/memek Bizi Nasıl Etkiledi?

Bu örnekten de anlaşılabileceği gibi, fiziksel olarak harekete geçmek, sadece fiziksel olarak harekete geçmek anlamına gelmiyor. Bizi çocukluğumuz ve muhtemelen sonrası boyunca en çok etkilemiş şey de "iyi çocuk/evlat" olup, maruz kaldığımız muamele karşısında hiçbir şey yapmamış olmak. Bu süre ne kadar uzarsa, yani ne kadar çok kötü muameleyi ne kadar zaman boyun eğerek çekersek o kadar derinden yaralanıyoruz ve sonra bunun etkisini atlatmak o kadar uzun ve o kadar zor oluyor. İşte bu yüzden, çocuğun merkezine, sınırlarına saygı gösterilmesi, kendisini ve sınırlarını savunması, karşı çıkması, hayır diyebilmesi, öfkelenebilmesi gibi merkezini destekleyecek konularda teşvik edilmesi, çocuğun/yetişkinin bunlardan dolayı suçluluk duymaması çok önemli. Bu saydığım şeyleri yapmakta şimdi güçlük çekiyor olmamızın nedeni de çocukluktaki "iyi evlat" olma halini sürdürmemizden kaynaklanıyor. Çocuklukla ve ebeveynlikle ilgili tabularımızı aşabilmemiz bu nedenle elzem.

Gabor Maté, hiçbir bebeğin duygularını bastırma eğilimiyle dünyaya gelmediğine, ciddi bir hastalıkla boğuşan hastaların hemen hepsinin öfkelerini ifade etmekte güçlük çeken, yaşamlarının önemli bir alanında hayır demeyi öğrenememiş kişiler olduğuna, kendimi-

zi başka insanlara kabul ettirebilmek için duygusal ihtiyaçlarımızı devamlı surette bastırırsak bunun bedelini hastalık şeklinde ödeme riskimizi artırmış olacağına, sınırların gelişim yıllarında öğrenildiğine, çocukluklarında anne-babalarına karşı sınırlarını savunamamayı, öfke ve üzüntülerini bastırmayı öğrenmiş kişilerin yetişkinliklerinde karşılaştıkları sorunlarla da başa çıkma kabiliyetlerinin yetiştirilme biçimleri nedeniyle örselenmiş olduğuna dikkat çekiyor.[73]

Bizim nerede bitip çocuğumuzun nerede başladığını bilmemiz önemli Maté'ye göre ki iç merkez ve Daire inşası, sembolik göbek bağının koparılabilmesi için son derece gerekli olan da bu. Maté, çocuklarının ona öfke duymasından değil, yeterince öfke duymamasından endişelendiğini sık sık ifade eden bir baba. Öfkenin ya da öfkenin sağlıklı biçimde yaşanmasının iyileşmenin yedi anahtarından biri olduğunun hep altını çiziyor, aynı Joann Peterson'ın şu sözlerinde olduğu gibi: "Öfke, Tabiat Ana'nın bizlere küçücük bir çocukken verdiği, hakkımızı savunup 'Ben önemliyim' deme enerjisidir. Sağlıklı öfke enerjisi ile yaralayıcı duygusal ve fiziksel şiddet enerjisi arasındaki fark, sınırlara saygı gösteriyor olmasıdır. Kendi hakkınızı savunmak, kimsenin sınırlarına tecavüz etmez."

Önceki bölümlerde bahsetmeye çalıştığım suçluluğun birçok insan için, kendileri için bir şey yapmayı tercih ettiklerine dair son derece sağlıklı bir işaret olduğunu Maté de sıklıkla yineliyor. Suçluluk ve kırgınlık arasında bir seçim yapmamız gerektiğinde suçluluğu seçmemizin doğru davranış olduğunu da.[74]

> Çocuklukta psikolojik sınırların bulanıklaşması, yetişkinlikte yaşanacak fizyolojik stresin önemli bir kaynağını oluşturmaktadır. Muğlak kişisel sınırlara sahip insanlar

73 A.g.e., s. 23, s. 117, s. 264, s. 103
74 A.g.e. s. 227

> sürekli stres yaşadığı, zira başkaları tarafından haklarına tecavüzde bulunulması bu insanların gündelik deneyimlerinin daimi bir parçasını oluşturduğu içindir ki, vücudun hormon ve bağışıklık sistemleri üzerinde süregiden nitelikte olumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır. Ancak bu, onların doğrudan farkındalık dışında kalmak için öğrenmiş oldukları bir gerçekliktir.[75]

Buradan hareketle benim söylemek istediğim şey şu: Hatırlarsanız kendimizi kendimizden doğurduğumuz, yani yaratıcı olduğumuz, dönüştüğümüz ölçüde yaşadığımızı hissettiğimizi, uyum sağladığımızda ise benliğimizi ölü ve hareketsiz olarak algıladığımızı anlatmıştım. "İyi evlat" olmak boyun eğmek anlamına geliyorsa eğer ve biz anne-babaya boyun eğmeyi güzel bir şey olarak içselleştiriyorsak hayatta başka alanlarda da tahmin edemediğimiz şekilde eyleme geçememe, erteleme gibi sorunlar yaşıyoruz.

DEPRESYON VE DİĞER SORUNLARIMIZIN EN GENEL NEDENİ, KENDİ HAYATIMIZI KENDİ KONTROLÜMÜZ ALTINDA HİSSEDEMEMEMİZ.

Depresyon ve diğer sorunlarımızın en genel nedeni, kendi hayatımızı kendi kontrolümüz altında hissedememe mi z.

Peki fiziksel yürüyüş ya da koşu, nasıl oluyor da kendi hayatımız, irademiz üzerindeki bu kontrolü artırıyor, çocuklukta hapsolduğumuz, şimdi kendi kendimizi baskılamamıza neden olan zihniyetten de çıkarıyor bizi?

75 A.g.e. s. 38-39

Yürüdüğümüzde Sadece Bedenimiz Yürümüyor

Yürüdüğümüzde sadece bedenimiz yürümüyor. Zihnimiz, bilincimiz, hatta bilinçdışımız da yürüyor bizimle. İçinden çıkamadığımız durum, içinden çıkamadığımız ilişki, içinden çıkamadığımız aile, içinden çıkamadığımız kural, hapsolduğumuzu hissettiğimiz bir zihniyet varsa -ki mutlaka vardır-, yürümek, bedenin ruhla temas etmesi üzerinden, bunların içinden çıkabilmek adına bir kapı aralıyor bize.

YÜRÜRKEN BEDENİMİZİ, KENDİMİZİ, DÜNYAYI, ADIMLARIMIZI, YÜRÜME DENEYİMİMİZİN KENDİSİNİ DE TECRÜBE EDİYORUZ.

Rebecca Solnit, *Yol Aşkı: Yürümenin Tarihi* adlı güzel kitabında, yürümenin tarihinin herkesin tarihi, bir yönüyle somutlaşan düşünmenin tarihi olduğunu söylüyor. "Yürümenin ritmi bir tür düşünme ritmini de beraberinde getirir ve bir doğa parçasının içinden geçmek, bir düşünceden diğerine geçişi hem yansıtır hem de tetikler." diyor; "Bu durum, iç ve dış dünyadaki yolculuklar arasında tuhaf bir ahenk yaratır ve sanki şunu ima eder: Zihin de bir tür doğa parçasıdır ve yürümek de onu kat etmenin bir yoludur."[76]

Yürüdüğümüzde sadece adım attığımız yerleri tecrübe etmiyoruz. Yürümek üzerinden bedenimizi, kendimizi, dünyayı, adımlarımızı, yürüme deneyimimizin kendisini de tecrübe ediyoruz. Hem şimdimizle hem geçmişimizle hem de geleceğe dair düşüncelerimizle yürüyoruz yürürken. "Yürüdüğünüzde ya da tarihten veya kendi yaşamınızdan bir olayı, izini sürerek yeniden yaşadığınız zaman, geçmiş ve bugün bir araya gelir." diyor Rebecca Solnit; "Her yürüyüş uzamda, bir ipliğin kumaşta yol alması gibi yol alır; uzamı, kesintisiz bir deneyim olacak şekilde dikerek."[77]

76 Encore Yayınları, 2016, Çev: Elvan Kıvılcım, s. 22.
77 A.g.e., s. 16

Winnicott, "Her deneyim hem fizikseldir hem de fiziksel değildir." demişti.[78] Jean-Jacques Rousseau da "Yalnızca yürürken derin düşüncelere dalabiliyorum. Durduğum zaman, düşüncelerim de duruyor; zihnim yalnızca bacaklarımla birlikte hareket ediyor." diyor.

Düşüncelerindeki tıkanıklığı açmaya ihtiyaç duydukları zaman yürüyen düşünürlerin sayısı hiç az değil. Charles Dickens günde 32 km yürüyor! Ve ne kadar uzun yürürse üretkenliği o kadar artıyor, o kadar çok yazıyor.

1785'te "İnsanın bedeni sağlam olursa zihni de sağlam olur." diyen Thomas Jefferson zihinsel işle fiziksel hareketin dengelenmesi gerektiğine inanıyor. "Yürüyüşün amacı zihni rahatlatmaktır, yanınıza kitap almayı düşünmeyin sakın yürürken. Sadece etrafınıza odaklanın. En iyi spor yürüyüştür. Topla oynanan oyunlar beden için çok ağır ve zihne iyi gelmez," diyor. Kendisi de düzenli yürüyor ve 83 yaşında öldüğü haftaya kadar, bedeni de zihni de sağlam. (O döneme göre 83 yıl, hayli uzun bir ömür.)

Çok sevdiğim André Gide, *Dünya Nimetleri* romanında "Kitabım çıkmak arzusu versin isterdim sana, nereden olursa olsun çıkmak; kentinden, ailenden, odandan, düşüncenden... Yanına alma kitabımı." der.

İşte, bedenen yürümek, zihnimizde ve genel olarak iç dünyamızda benzer bir şeyi harekete geçiriyor. Bedenimizle yaptığımız her hareketin iç hareket için bir kapı olması gibi. Rebecca Solnit'e göre dünyayı keşfetmek, düşünceyi keşfetmenin en iyi yollarından biri ve yürürken hem dünya hem de düşünce aleminde aynı anda yol alıyoruz. "Kendinizi bir yere bütünüyle verirseniz, o yer de size kendinizi geri verir; bir yeri tanıdıkça o yere geri döndüğümüzde bizi karşılayacak olan anılar ve çağrışımların görünmez tohumlarını atarız; yeni yerlerse yeni düşünceler ve olasılıklar sunarlar."[79] diyor.

78 Orijinali: "All experience is both physical and non-physical." 1950 yılında yayınlanmış "Aggression in Relation to Emotional Development" makalesinden

79 A.g.e., s. 32

Merkezimiz tamamen içimizde olmadığı için bedenimizden kopuk hissettiğimiz gibi, bedenimizle bağ kurdukça da bu, merkezi içimize tuğla tuğla taşımanın sayısız yolundan biri oluyor. Bebekken yaşadığımız mahrumiyetten dolayı bedenimize nasıl yabancılaşmışsak, şimdi de, yürüyüş yahut bir başka yolla onu tecrübe ettikçe psişe de yeniden yerleşiyor bedendeki yerine; iç ve dış Daire görünür, canlanır hale gelebiliyor yavaş yavaş.

MERKEZ NE KADAR İÇİMİZDEYSE O KADAR KOLAY HAREKETE GEÇİYORUZ.

Potansiyellerimizle, tam teçhizatlı ama fişi elektriğe takılmamış bir cihaz gibiyiz. Merkez/Daire sayesinde elektrikle bedenimiz/psişemiz yeniden buluşabiliyor.

Hareket, hareketi getiriyor. Hem iç hem de dış hareketi hem de! İşe başlamakta güçlük çektiğimizde, harekete bir yerden başlamanın, küçük bir iş yapmanın daha büyük işleri getirmesi gibi. Jung'u çok etkilemiş Meister Eckhart'ın hep vurguladığı gibi, her şey ama her şey ilişkisel. Dünyanın temelinde de bu ilişkisellik var.

Peter A. Levine, böylesi bir durumda, hareket eden bir hayvan gibi hissedeceğimizi söylüyor. Şöyle düşünüyorum ve hissediyorum bunu: Merkezi ta içinde, omuriliğinde hisseden, bu nedenle dimdik, kirpiklerinin diplerinden parmak uçlarına kadar her hücresindeki varlığını gücüyle hisseden.

İşte böyle hisseden biri, eyleme geçmekte nasıl zorlanabilir ki?

Merkezimizi içimizde hissettikçe düşünce ve eylem de bütünleşiyor; yani eyleme geçmek, merkezi içimizde hissedebildiğimiz oranda kolaylaşıyor. Nitekim eyleme geçmekte zorlanmamızın en önemli nedeni, önceki bölümlerde bahsettiğim şekilde güçsüz, aciz, sembolik göbek bağıyla "bağlı" hissetmek. Kuyudaki eşek, eyleme geçmekte zorlanmıyor. Yüzebilen kişi de.

Merkez ne kadar içimizdeyse o kadar kolay inisiyatif alıyoruz. Fakat bunun tersi de doğru: Fiziksel ya da duygusal olarak ne kadar inisiyatif alırsak merkez o kadar içimize taşınıyor. Yürümek ve yüzmek, inisiyatif alma biçimleri.

Hem Nehir Hem Su Hem Akışın Kendisi Olmak

Yaratıcılığı yoğun yaşadığımız zamanlara "karşılaşma" adını veriyor Rollo May. Bu karşılaşma, hem bizi çevreleyen dünyayla hem de kendimizle aynı anda karşılaşmamız bana göre. Karşılaşma, trans değil, tersine, çok yoğun bir bilinçlilik hali. Her şeyi çok daha keskin algılıyoruz karşılaşma anlarında; düşüncemiz etrafa çok daha açık, hızlı, kıvrak oluyor. Var olmanın coşkusunu bedenimizle baştan başa yaşamamızın nedeni de bu, yaratıcılıkla beraber.

Ursula K. Le Guin *Zihinde Bir Dalga* kitabında "Bence iyi bir binici olmak yeterli değil, sentor olmak istiyorum ben. Atı kontrol eden binici olmak istemiyorum, hem binici hem de at olmak istiyorum."[80] demişti. Yaratıcılığı çok güzel anlatan bir benzetme bu; yine de bir nebze eksik olduğunu düşünüyorum. Var olma coşkusunu baştan başa yaşarken, evet, atımızı iyi süren bir binici olmuyoruz biz; hem at hem binici hem de o binişin kendisi oluyoruz.[81] İçimizdeki Daire ile dışımızdaki Daire'nin iç içe geçmesi, Bir olması, bu demek. Nehir benzetmesinde olduğu gibi, coşkuyla akan bir nehir oluyoruz sahiden. Ama kendi varlığımız her hücresiyle coşkuyla

80 Ursula K. Le Guin, *Zihinde Bir Dalga: Yazar, Okur ve Hayal Gücü Üzerine*, Metis, 2017, Çev: Tuncay Birkan, Özge Çelik, Özde Duygu Gürkan, Müge Gürsoy Sökmen, s. 210. Orijinali: *The Wave in the Mind: Talks and Essays on the Writer, the Reader and the Imagination*, 2004

81 Biniciliği tasvip etmiyorum, ancak burada metafor durumu güzel anlattığı için yine de kullanmak istedim.

akan bir nehirden, bizi çevreleyen evrenin coşkuyla akan bir nehri olduğunu da fark ediyor, üstelik o nehri bizim akan bir nehir olma halimizden ayrı değil, onunla birlikte akan bir nehir olarak hissediyoruz. Evrenin nehir akışı ile bizim nehir akışımız birleşiyor. Nehir de değil, o akışın kendisi oluyoruz böyle bir tecrübede. Hem su hem nehir hem akış oluyoruz. O an bir çiçeğe dokunuyorsak hem kendimiz hem o çiçek hem de o dokunuşun kendisi oluyoruz.

Gittiğim ruhsal sağlık çalışanlarından bahsederken, ilginç bir durumumun kalıcı olduğunu söylemiş, ama bu durumun ne olduğunu söylemekten imtina etmiştim. Az önce fikrimi değiştirdim; şimdi söylemek istiyorum. On iki yaşındayken, farkında olmadan koşmaya başladım. Koşarken ne yaptığımı bilmiyor, ama durduğumda geçtiğim yerleri hayal meyal hatırlıyorum. Bu, hiç geçmedi. Hâlâ koşuyorum. Götürüldüğüm ilk psikiyatristler yalan söylediğimi düşündüler, "Evet, tabii, öyledir," diyerek göz kırptılar anneme. İnananların yaklaşımı daha kötüydü. Kendimi bir alkolik gibi düşünmem gerektiğini, koşmanın alkol olduğunu, koştuğumda cezalandırılmam gerektiğini söyleyenler oldu. Nitekim okulda öğretmenlerim tarafından da cezalandırıldım seneler boyu; ama onların gerekçesi bana inanmamalarıydı. Öğretmenler de diğer öğrenciler de ilgi çekmek için yaptığımı düşünüyorlardı; "Ya yalancısın ya da aptal. Çünkü sadece aptal insanlar farkında olmadan bir şeyler yaparlar. O nedenle ya yalancı olduğunu kabul edeceksin ya da aptal olduğunu." dendi bu öğretmenlerim tarafından; yalan söylemediğim konusunda buna rağmen hâlâ ısrar ediyorsam, aptal olduğum diğer öğrencilerin önünde benim tarafımdan beyan edilsin istendi. *Gizli Özne*'de anlattığım şey buydu. En acı olanları saklamış olsam da.

Baskı altında olduğumuzda rüyamızda uçtuğumuzu görüyoruz ve bu çok rahatlatıyor bizi. Psişenin bizi rahatlatmak için bulduğu yöntem bu. "Hastalık" adını verdiğimiz diğer şeyler de öyle. Çok baskı

altındaydım ve sadece koşarken rahatlıyordum. Her şeyden habersiz koşarken birden üzerime inen tekme ve tokatlarla kendime gelsem de buna değecek kadar güzeldi. Çocukluğum boyunca mutlu olduğum tek anlar, ne yaptığımı bilmeden koştuğum anlardı çünkü.

BU TERBİYE MEDENİYET DEMEKSE BEN MEDENİ OLMAK İSTEMİYORUM.

Peki neden koşu? Acınacak derecede korkak, uysal, her şeye "peki" diyen, kuralları harfi harfine yerine getirmeye çalışan bir çocuktum çünkü. Bana hakaret edildiğinde bile sadece gülümsüyor, zorbalık ne kadar ağır olursa olsun asla olumsuz tepki veremiyordum. Bu da evde, okulda, her yerde uğradığım zorbalıkların şiddetini artırıyordu. Ama asla olumsuz tepki vermemeye, ne yapılırsa yapılsın yutmaya dair o kadar sıkı bir tedrisattan geçmiştim ki başıma ne gelirse gelsin herhangi bir memnuniyetsizlik belirtisi göstermeyi düşünmek bile imkansızdı benim için. Bunların neticesi olarak koşmaya başladım. Koşmak, çok daha fazla zorbalığı getirdi. Değil anne-babam, gittiğim ruhsal sağlık çalışanları bile koşmanın sadece bir sonuç olduğunu göremediler. Sorunlu kişinin ben olduğunu, yani sorunun benden kaynaklandığını düşünerek semptomu ortadan kaldırmaya uğraştılar.

Yani ben çok sıkı bir kurallar silsilesi içinde yaşıyordum ve koşmak sadece bedenen değil ruhen de çıkmaktı oradan. Aile ve aile, okul adı altında inandırılan, hep boyun eğdiğim tüm o zihinsel hapishaneden. Günlük hayatımda hâlâ olumsuz tepki verebilen biri değilim ama kitap yazabiliyorum. Yazdıklarımın bu baskılardan çıkış olduğunu söyleyebilirim. Çok korkak bir insan olsam da yazarken cesurumdur. Nitekim çok korkak bir insan olduğum için cesur bir yazarım. Bunun bir çelişki değil son derece doğal bir bütün olduğunun bir türlü anlaşılamamasına içerliyorum. Yazmak, yazmak dışında bir cesaret bulamamış kişinin cesareti oysa en çok. Korkum

çok büyük olduğu için yazma cesaretim bu denli büyük. Kitaplarımı yatarak yazdığım kadar koşarak yazdığımı da eklemeliyim bu arada. Ayağa kalkamaz durumdayken yazdığım kitaplar beni ayağa kaldırdı. Mesela şimdi bu satırları yazarken bir yandan koşuyorum sık sık ve küçücük bir yurt odasında kaldığım için ayağımı çarptım az önce, parmağım biraz incindi. Yazmam, koşum; koşu da yaratmam. Kendimi bildim bileli yazıyorum ama fark edemeden koşmaya başladıktan sonra yazmanın doğasını daha iyi anladım.

Bunların çok doğal bir neticesi olarak kusamıyorum. Mecazi anlamda da kusabilen biri değilim çünkü. Kötü ortamı terk edemeyen, yani "kalan" ve katlanan bir yapım var. Kusmanın tersi olan yutmak konusunda çok iyiyim. Kontrolümü hiçbir zaman kaybedemiyorum. Kusamayanlar, bağırsakları çalışmayanlar, benim gibi insanlar. Bir dahiliyeci, atölye katılımcımızın eşine "Bu kadar hazmedemediğiniz şey nedir?" diye sormuş. Tıp doktorlarının artık böyle sorular sorması ümit verici. Plato'nun "Asıl sorun, beden için başka, ruh için başka doktorların olması," sözü çok doğru çünkü.

Kontrolünü hiç kaybedemeyen biri için kontrolsüz koşu, bulunmaz nimet. Sorun koşmamda değil. Terbiye olarak öğretilen her şeyin kişiye kontrolsüz koşu dışında çıkış alanı bırakmayacak kadar acımasız olduğunu göremeyişimizde. Bu terbiye medeniyet demekse ben medeni olmak istemiyorum. Ama damarlarınıza kadar işlenmiş şeyleri bir anda söküp atamıyorsunuz. "Bilginin amacı bilgi değildir, eylemdir." demişti Aristo. Başka bir şey yapamıyorsanız eğer, yazmak, ihtiyacınız olan o eylem olabiliyor.

Jungiyen analist Toni Wolff, Zürih'teki Jung Enstitüsü'nde hastalarını kapıda karşılıyor ve onlar daha içeri geçip oturmadan "Geçen hafta konuştuğumuz rüya ile ilgili ne yaptınız?" diye soruyormuş. Eğer hastaları rüya üzerinde düşündükleri, bir arkadaşlarıyla konuş-

tukları gibi eyleme dair olmayan cevaplar verirlerse, eksantrikliğiyle ünlü Wolff onları hemen kovuyor ve kapıyı üzerlerine çarparken "İşin üzerine ciddiyetle eğilmeden gelmeyin buraya!" diye bağırıyormuş.

Wolff, kişinin rüya gördüğünü bedeninin kalanına bildirmesi gerektiğine inanıyordu. Şöyle bir sözü var: "İnsanlar yirmi yıl analiz yapabilir, yine de boynunun altındaki hiçbir şey bir şeylerin olup bittiğinin farkında olmaz! Bu konuda bir şeyler yapmanız gerekir. *Kaslarınızla bir şeyler yapın!*"[82]

Yazmak, her zaman değil ama bazen, kaslarımızla yaptığımız bir şey olabilir. Ya da yazmak, kaslarımızla da yaptığımız bir şey olduğunda gerçekten yazmak. *Yazmak* kitabında Marguerite Duras, yazmanın bedeni bir tren gibi baştan başa geçen bir eylem olduğunu söylüyordu. Zihinsel olduğu kadar bedensel bir eylem de yazmak. Ders anlattıktan ya da atölye verdikten sonra kendimi her seferinde çok iyi hissetmemi, bunları sadece zihnimle değil bedenimle, kalbimle, bütün varlığımla ve varlık coşkumla aynı anda yapmama bağlıyorum. Çok üşüyen ve normalde pek terlemeyen bir insan olduğum halde atölyelerde hep sırılsıklam terlerim ve sonra deli gibi acıkırım. Ders anlatmış birinden ziyade maraton koşmuş gibiyimdir ve nitekim böyle de hissederim. Söylediğim, yazdığım her cümle, ta derinden inandığım şeylerdir ve onları bedenen ifade etmek bana çok iyi gelir.

Fransız yazar Michel Tournier'nin *Le Médianoche amoureux* (1985) adlı eserinde söylediği gibi, "Ayakta yazmak gerekir, hiçbir zaman diz çökerek yazmamalıdır. Yaşam her zaman ayakta yapılması gereken bir iştir.". Yaşam da eser gibi, *yapılan* bir şey.

82 İtalik bana ait. Toni Wolff'la ilgili bu bölüm, Robert A. Johnson'ın *Bilinçdışına Yolculuk* kitabından daha detaylı şekilde okunabilir. (s. 149-150) Kitapta "Kaslarınızla bir şey yapın!" tavsiyesinin ne anlama geldiği de birçok örnekle birlikte açıklanıyor.

Yüzmek, Yaşamak ve İyileşme

Psikanalist Otto Fenichel, 1946 yılında yayınladığı *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (Nevrozun Psikanalitik Teorisi) başlıklı klasikleşmiş kitabında, "oceanic feeling" (okyanus duygusu) adını verdiği bir halden bahseder. Okyanus duygusu, Fenichel'e göre, her şeyin başlangıcında olan, nesnelerden tamamen yoksun durumumuzun kendisidir. Bu durumun belli başlı izleri bizde her zaman mevcuttur ya da bu ilk okyanusa dönmeye dair bir his, bir çeşit okyanus özlemi duyarız ki Fenichel'in "okyanus hissi" adını verdiği şey de bu. Okyanus hissi, sadece nesnelerden tamamen bağımsız olma değil, nesnelerden tamamen bağımsız olma sayesinde çevre/Anne/Rahim/Daire ile yüzde yüz bütünleşebilmedir. İç ve dış dünya arasında ayrım yoktur.

Dr. Tom Bower, "Perception and Development" (Algı ve Gelişim) başlıklı makalesinde, duyularımız tarafından algılanan bilginin gelişim boyunca neredeyse her zaman aynı kaldığı üzerinde durur. Bilgi aynı kalmakla birlikte bizim bu bilgiyi yorumlama biçimimiz değişmektedir.[83] Mesela bebekken gördüklerimiz aynıdır; ama artık bizim görülenleri yorumlamamız değişmiştir. Memeye bebekken baktığımız gibi bakmayız artık; meme sıradan bir nesneye dönüşmüştür bizim için; daha önce bahsettiğim tahttaki yerinden inmiştir, biz anne-babamızın içsel imgesini oradan indirememiş olsak da. Anne babamızı zihinlerimizdeki tahttan indirebilirsek, tam da bizi besleyen memeye bir zamanlar baktığımız perspektif ile şimdiki arasındaki fark gibi olacak. Nitekim her tür terapinin de amacı, sembolik göbek bağımızı koparmak ve bu sayede merkezi tuğla tuğla da olsa içimize yerleştirmek olmalı.

Batı'da terapistler arasında sık söylenen anonim bir söz: "Therapy is not about relieving suffering, it's about repairing one's relations-

83 Makale *The Perceptual World of the Child* (1977) içinde

hip to reality.". Yani: Terapi, acıyı rahatlatmakla ilgili değildir. Birinin gerçeklikle ilişkisini onarmakla ilgilidir. Nitekim bu bölümde vermeye çalıştığım örnekler, gerçekle ilişkimize ve o ilişkide kendimizi neden, nasıl aciz şekilde konumlandırdığımıza ve bunun bizi nasıl etkilediğine dairdi.

PSİKOTERAPİNİN AMACI, SEMBOLİK GÖBEK BAĞIMIZI KOPARMAK VE BU SAYEDE MERKEZİ TUĞLA TUĞLA İÇİMİZE YERLEŞTİRMEK OLMALI.

Suyun kendisini, realite gibi düşünebiliriz. Yüzmeyi bilenle bilmeyen arasındaki fark bu. Su, aynı su. Dalga, aynı dalga. Aynı koşullarda biri yüzebilirken diğerinin boğulması, suyun değil gerçek ile ilişkimizin bizi boğduğunun bildiğim en açık temsili.

Arkadaşım Sophie'nin yavaş yavaş yüzmesini "Suyla kendime masaj yapıyorum ya da su bana masaj yapıyor," şeklinde tanımlaması çok hoşuma gitmişti.

Suyun ne kadar "yüzülebilecek" temizlikteyse gözümüze o kadar mavi görünmesini de anlamlı buluyorum. *Matrix* filmindeki kırmızı ve mavi hapları hatırlarsınız. Kırmızı ve mavi, birbirinin zıddıdır. Kırmızı dikkat edilmesi gerekeni, tehlikeyi ifade ederken mavi sakinliği, bütünleşmeyi, uyumu, güveni, sadakati, huzuru temsil eder, bize korunduğumuzu, desteklendiğimizi hissettirir, üzerimizdeki sakinleştirici, yatıştırıcı, rahatlatıcı bir etki yapar. Yüzmeyi öğrenmek, suyla psikolojik realitemizde kırmızı değil mavi bir ilişki kurarak mümkün. Eğer yüzmeyi yetişkinliğimizde öğreniyorsak bu, suyun üzerimizdeki kırmızı etkisini maviye dönüştürebilmek demek. Doğduğumuzda suya konsaydık suyu ömür boyu mavi algılayacağımız gibi, küçükken olduğumuz gibi kabul edilebilsek ve dış Daire'ye tutunabilseydik şimdi dünyayı, çevreyi, başımıza gelen olayları da mavi algılayacaktık.

Suyun, yani realitenin sadece bizi şu an çevreleyen gerçeği değil, başımıza gelmiş ve gelecek her şeyi de kapsadığını söylemiştim.

Jung, "sorun", "sıkıntı", "hastalık" gibi adlarla tanımladığımız şeylerin, kapımıza gelen tanrı misafiri olduğunu söyler. Değişimimize, dönüşümümüze dair tek imkân bu misafirdedir. Semptomu ortadan kaldırmak, yani verdiği mesajı görmezden gelip "sorun" denilen şeyi yok etmek, bu misafiri kapıdan yollamak, bu nedenle kendi dönüşüm imkanlarımızı da daha onlarla karşılaşmadan geri yollamaktır.

Halbuki yapmamız gereken, bu misafiri içeri almaktır. Onunla çay içmek, sohbet etmek, onun ne istediğini öğrenmektir. Bu misafiri içeri alıp ondan ne istediğini öğrenebildiğimizde, "sorun" adını verdiğimiz şey de kendiliğinden ortadan kalkmış olur. Sorun dediğimiz şey bizi hâlâ rahatsız ediyorsa bu, misafirin bize hâlâ söyleyecek şeyleri olduğu içindir.

Acıyı Geçiştirmek mi, Dönüştürmek mi?

Her tür yaratıcılığın kökeninde mutlaka acı vardır. Hatırlarsanız daha önce, önemli olan başımıza ne geldiği değil, başımıza gelenle ne yaptığımız, demiştim. Temel mesele her zaman, acıyı dönüştürüp dönüştürememizde saklı. Acı ham kaldığında, onu işleyemediğimizde, bu bizi de acılaştırır. Etrafa karşı "acı", can acıtan biri oluruz.

Acıyı işleyip dönüştürebildiğimizde bu, benliğin var olduğumuz andan beri arzu ettiği değişiminin ve iyileşmenin ta kendisi olur. Acıyı dönüştürebilmek hem kendimize hem de başkalarına karşı iyileştirici, şifacıdır. Jung'un her zaman üzerinde durduğu gibi, kişi sadece yarası oranında şifacı olabilir. Ama bu, o yarayı işleyip işleyememesine bağlı.

ACIYI DÖNÜŞTÜREBİLMEK HEM KENDİMİZE HEM DE BAŞKALARINA ŞİFA VERİR.

Şamanlarda şifacıyı en hasta olandan seçmeleri ve en hasta kişinin gerçekten de en güçlü şifacı potansiyeli taşıması, bu nedenle. "Çok derin bir yaranız mı var? O bir kapıdır," demişti Clarissa Pinkola Estés. Bu bir kapıdır. O kapıyı açıp açamamak ise, yüzüp yüzememek gibi, bize kalıyor. André Gide'in *Batak* romanında "Kambur, bir insan değildir, bir insan artı bir kamburdur." demişti. Sözgelimi kanser mi geçirdiniz? Siz bir insan değil, bir insan artı kanser geçirmiş bir insansınız demek bu.

Bu söylediğim, "yaralı arketipi" (wounded archetype) ile fazla özdeşleşmeyle karıştırılmamalı; arada hayli kritik bir fark var. Yaralanmış olma ya da kurban durumuyla fazla özdeşleşmek yarayı *dönüştürmeyi* engeller. Yaraları dönüştürerek onların üzerinde yükselmek (kuyudaki eşek örneğinde gördüğümüz gibi); kurban (victim) değil o acıyı dönüştürerek hayatta kalmak ("survivor" olmak); önemli olan budur. Gerçek bir şeyler üretebilmiş kime baksam, evet, çok acı çekmiş biri görüyorum; ama gördüğüm acı çekmiş olma durumundan çok daha önemlisi, o acılara *karşı* değil ama onların *üzerinde* yükselerek muzaffer olma durumları. Bu kişilere büyük oldukları alanlarda o büyüklüğü veren de bu muzafferiyet. Kurban rolüyle özdeşleşen kişi, kurban olmanın tam içinde saklı olan bu muzafferiyet potansiyelini kullanamıyor ve kendi kendisine ket vurmaya devam ediyor.

İngiliz psikanalist Wilfred Bion da *Second Thoughts* kitabında her şeyin, acıdan sakınmaya mı yoksa onu dönüştürmeye mi karar vereceğimize bağlı olduğunu söyler. Wilfred Bion, çoğu kişinin acısını *dönüştürmek* yerine *geçiştirmeyi* tercih ettiğini vurgular. Halbu-

ki yapmamız gereken, onu içeri almak, dinlemek, ne istediğini öğrenmek, bu yolla kendimizi de kendimizden yeniden doğurmaktır.

Freud da psikanalizin amacının tedavi etmek olmadığını vurgulamıştır hep. Analist, analizanla beraber, bir arkeolog gibi derinine inmeye çalışır durumun. İyileşme dediğimiz şey, bu psikolojik kazının doğal bir yan etkisi olarak, kendiliğinden gerçekleşir.

Tüm bunların yüzmeyle derin bir ilişkisi olduğuna inanıyorum. O nedenle yüzme konusunu daha detaylı anlatıp sonra bu bölümlerde anlattığım soyut düşünceye yeniden dönmek niyetindeyim.

III. BÖLÜM:

YÜZMEYİ ÖĞRENEMEMİŞ ÇOCUKLAR: Sorun Nerede?

Londra, 2022

Her şey Mart'ta başladı. Londra'da.

Mart başından beri hava çok güzel burada. Mart başından beri, her dışarı çıktığımda su birikintilerinde oynayan çocukları seyrediyorum. O kadar mutlular ki ben de çok mutlu oluyorum onları izlerken. İşime dönmem gerekmese saatlerce izleyebilirim bu mutluluklarını.

Su birikintisinden kastım ne peki? Doğal su birikintileri değil; çünkü onlar girilebilecek gibi değiller Londra'da. Thames nehri çok çamurludur. Bizim gibi güzel suları olan ülkelerden gelenler hep biraz tiksinerek bakarlar Thames'e; rengi kahverengidir çünkü. Eskiden kirliymiş, şimdi temizlendiği söyleniyor ama yine de çekici değildir görüntüsü.

İngiliz arkadaşlarımı İstanbul'da gezdirirken sık söyledikleri şeylerden biri Boğaz'ın rengidir. "Mavi, masmavi Boğaz," derler sonra-

sında da, İstanbul'dan bahsederlerken. "Rengi bu kadar mavi olan suya alışmış insanlara Thames çok kötü görünüyor olsa gerek?" de derler. Açıkçası doğrudur.

Thames nehri dışında, Londra boyunca bir kanal vardır. Yılın her günü kanal boyu yürür insanlar. Hele hava biraz güzel olursa, kanal boyunca yürüyenlerin ve kanal etrafında oturanların sayısı artar. Kanal etrafında parklar, kanala bakan kafeler vardır. Ama kanal da Thames gibi kahverengidir. Parmağınızı dahi sokmazsınız suyuna; çocuğunuzun da parmağını sokmak istemezsiniz. Zaten çocuğunuz da parmağını sokmak istemez bu suya. Umarım anlatabilmişimdir kanaldaki suyun nasıl olduğunu. Bunun dışında birçok göl de vardır Londra içinde ama onların suyu da pek farklı değildir bu saydıklarımdan.

Su birikintisi dediğim şeye gelecek olursak: Burada parklarda, trafiğe kapalı açık alanlarda sıklıkla olan bir şey, zemin fıskiyesi. Nedir zemin fıskiyesi? Zeminden yukarı su püskürten aparatlar. Zemindeki su miktarı bir parmak civarında genellikle. Su da 30-40 santim kadar yukarı fışkırıyor çoğu zaman.

Zemin fıskiyeleri dışında, küçük su havuzları olabiliyor bazen. Bunlar da az miktarda su barındırıyorlar. İster zemin fıskiyeleri olsun ister küçük su havuzları, değişmeyen şey, hava birazcık güzel olduğunda bu yerlerin her birinde ama her birinde çocukların oynaması. Hava 10 dereceyse ve biraz güneş açtıysa bu su birikintileri çocuklarla dolu oluyor mu? Kesinlikle! Bahar ve yaz aylarında ise, buraları çocuksuz görebileceğiniz hiçbir saat yok gün boyunca.

SUYA GİRMEYİ İSTEMEYEN BİR ÇOCUK BİLE YOK.

Benim çok ilgimi çeken bir başka şey ise şu: Buralarda oynamak istemeyen bir çocuk bile yok! Evet, bir tane bile! Her yaşta çocuklar bunlar. Kimi bebek kimi on altı yaşında. Küçük çocukların bir kıs-

mı çıplak oluyor. Bir kısmının üzerinde bebek bezi ya da iç çamaşırı var sadece. Kıyafetleriyle koşanlar da çok zemin fıskiyeleri boyunca. İki gün önce, on altı-on yedi yaşlarındaki iki genç kızın kıyafetleriyle oturduklarını ve sonra yuvarlandıklarını gördüm mesela bir zemin fıskiyesinde. Önemli olan şu: Hiçbir yetişkin, bu çocukların ıslanmasından, üşümesinden, kirlenmesinden endişe etmiyor. Sanırım normalde böyle endişeleri olmaya meyilli ebeveynler de bu ortamı gördükleri için rahatlar. Endişenin endişeyi doğurduğu gibi, rahatlık da rahatlığı doğuruyor ve söz konusu çocuklar olunca özellikle, bu ikinci duruma çok seviniyorum.

Mayo, kum kovası, su topu, havlu, yedek kıyafet içeren çantalarla hazırlıklı gelenler de var her gün, oradan geçerken çocuğunun suya girme isteğine boyun eğen, tamamen hazırlıksız ebeveynler de. Dün on bir-on iki yaşlarında, başörtülü bir kız çocuğu geçiyordu Russell Square Parkı'ndan. Suya girmek için izin isteyince annesi kabul etti. Ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarıp eteğinin uçlarını beline bağlayarak suda oynadı bir süre. Sonra ayakkabılarını giyip gitti.

Tekrar etmek istiyorum: Bunu yapmayan, bunu yapmayan, evet bunu yapmayan, bir çocuk bile, bir çocuk bile, bir çocuk bile görmedim. Hepsi o kadar mutlular ki suyla oynarken. Kenardan izlemekle yetinen ve kendisi hiçbir zaman suya girmeyen, bunu istemeyen *bir çocuk bile* yok.

Britanya adası ve İrlanda'da hemen herkes yazları deniz kenarına gider. "Hangi sahile gideceksiniz? Doğu sahili mi? Aaa evet, benim de favori sahilim doğu kıyısı." Hem filmlerde hem günlük hayatta orta ve alt sınıf arasında sıklıkla şahit olduğum türde bir diyalog bu. Sahilde denize girdikleri için mi? Hayır. Hemen hiçbir gün hava ve deniz suya girebilecek kadar güzel değildir. Su, zaten okyanus. Kuzey Atlantik Okyanusu. Çok dalgalı ve çok soğuk. İnsanlar sahillerde yürürler sadece. Birazcık güneş çıkarsa hemen her yerde güneşlenmektedirler

zaten. Ama hemen her gün, rüzgârlı ve soğuktur hava. Girilecek türde deniz olmadığı gibi deniz havası da yoktur.

Türkiye'nin doğusuna ve güneyine gittikçe, bu ülkelerde bireysel farklılıklara, sınırlara ve çocuklara saygının azaldığını görürüz. Türkiye'nin batısına ve kuzeyine gittikçe, bireysel farklılıklara, sınırlara ve çocuklara saygı artar. Britanya'da, Kuzey Avrupa'da ve genel olarak Avrupa'da herkes yüzme bilir. Yüzmeyi genellikle okullarda, havuzlarda öğrenmişlerdir. Birçok Avrupa ülkesi, küçük yaştaki çocukların yüzme öğrenmesi için belli bir bütçe ayırmış durumda. "Üç yaşındaki kızımız yüzme öğrensin." deyip onu bir havuza götürdüğünüzde bu haklardan yararlanabiliyorsunuz. Olur da okul öncesi çocuğunuza yüzme öğretmezseniz, çocuk bunu okulda öğrenecektir zaten. Örneğin Kuzey Avrupa ülkelerinde her okulun havuzu var ve öğrenciler ne zaman isterlerse girebiliyorlar havuza. Kuzey Avrupa gibi, Britanya, Almanya gibi ülkelerde de her mahallenin herkese açık, ücretsiz havuzu mevcut ve öğrenciler -okulda havuz yoksa eğer- otobüslerle bu havuzlara getiriliyorlar. Yüzme, önemli bir ders. Her tür yüzme stilini öğrenmeden sınıf geçemiyorsunuz. Ezberletilip sonra unutulan müfredatımızı, sonra da, yüzmenin bu dersler yanında ne kadar önemli olduğunu düşünüyorum.

Her birimizin bedeni var ve bedenimizi nasıl kullanacağımızı bile bilmiyoruz. Ülkemizde beden eğitimi dersleri de genellikle verimsiz geçiyor; önemi yeterince anlaşılmamış ve içeriği birçok nedenle geliştirilemeyen dersler olarak kalıyorlar maalesef. Fizyoterapistlerin de ilkokul, ortaokul, liselerde ders vermesi gerektiğini düşünüyorum mesela. Çok basit bir örnek: Dirseklerimizi bir yere yaslamamamız gerektiğini biliyor muyuz? Oysa çoğumuzun dirsekleri var; neden bilmiyoruz bunu? İlgimiz olan ve olmayan birçok şeyi öğrenmeye, daha doğrusu ezberlemeye zorlanırken öğretmen-

ler ve idareciler tarafından, her birimizi ilgilendiren ve ömür boyu işimize yarayacak bu gibi bilgileri müfredata almak neden kimsenin aklına gelmiyor? Üstelik bu gibi şeyleri ne kadar erken öğrenirsek o kadar iyiyken. Neden insanların çoğu bunları ilerleyen yaşlarda, ortaya çıkan sorunlarla birlikte ve çoğu zaman iş işten geçtikten sonra, bedenin yanlış kullanımı çoktan yerleşmişken öğreniyor? Neden?

Bu bölümde yine değineceğim gibi, yüzmeyi de ne kadar erken öğrenirsek o kadar iyi oluyor. Ezberlemek öğrenmek değildir ve gerçek öğrenme, ezberleyerek olmayan öğrenme. Yüzmeyi asla unutamazsınız. Hiç kullanmasanız bile ömür boyu işinize yarayacak bir beceri bu.

Her geçen yıl daha çok ülke, her insanın yüzme öğrenmesinin ne kadar elzem olduğunun ayırdına varıyor ve bu nedenle yüzmeyi tüm okullardaki en temel derslerden biri haline getiriyor. Her geçen yıl daha çok ülke, yüzmenin herkes tarafından öğrenilebilir olabilmesi için daha çok bütçe ayırıyor. Çok değil, bundan belki 40-50 yıl sonra, yüzmeyi neden herkesin mutlaka öğrenmesi gerektiği anlaşılacak ve bu yaklaşım tüm dünyada yerleşecek. Bizim gibi denizleri, nehirleri, gölleriyle zengin ülkelerde değil sadece üstelik. Bunların hiç olmadığı ülkelerde bile, her insan yavrusunun küçük yaşta yüzme öğrenmesi şart ve gereklilik sayılacak.

Her ördek yavrusu yüzme öğreniyor, öyle değil mi? Yavrusuna yüzme öğretmeyen hiçbir ördek yok. "Biz ördek değiliz ki?" diyeceksiniz belki; haklısınız. Lakin karşılığında şunu sormak isterim: Biz yüzmeyen bir tür müyüz? Biz de aynı ördekler gibi yüzme refleksiyle doğmamış bir tür müyüz? Bizim de yaşadığımız dünya, ördeklerinki gibi, suyla çevrili değil mi? Bırakın gölleri, nehirleri, denizleri; değişik formlarda su birikintileri

YAVRUSUNA YÜZME ÖĞRETMEYEN ÖRDEK YOK. PEKİ BİZ YÜZMEYEN BİR TÜR MÜYÜZ?

her an her yerde karşımıza çıkabilecek bir dünya değil mi bizimki? Bizim hayatımız ördeklerinkinden daha mı değersiz?

Ömrümüzde hiç suya girmeden yaşayabiliriz kuşkusuz. Bir ördek de ömrü boyunca hiç suya girmeden yaşayabilir. Peki bir ördek, yavrusuna yüzme öğretmese ne düşünürüz o ördek hakkında? Ya da: yüzme öğrenmek istemeyen bir ördek gördünüz mü hiç? Suyla o veya bu şekilde ama mutlaka oynamak istemeyen bir çocuk?

Bizim imkanlarımız ördeklerinkinden daha mı kısıtlı insan olarak? Bir ördeğin yaptığını kendi yavrumuz için yapamamamız için ne kadar bahanemiz var gerçekten? Bu sadece bireysel olarak, ebeveynler olarak değil, toplum olarak ve tüm yavrularımız için düşünmemiz gereken bir soru. Gelişmiş ülkelerde, tüm vatandaşlarının yüzmeyi küçük yaşta öğrenmesini devletin kendi görev ve sorumluluğu addetmesi ve bir ülke ne kadar gelişmişse bu görev ve sorumluluğunun da o kadar bilincinde olması asla boşuna değil. Yüzmeyi erkenden öğrenen insanlar, sadece yüzme değil hayatlarına dair birçok alanda farklı olacaklar; bu, kaçınılmaz.

Yüzme öğrenmenin kişinin genel sorun çözme becerisine ve hayatın diğer alanlarındaki meselelere yaklaşımına muhakkak ki olumlu etkisi olacak. Yüzebilmek üzerinden bir şeyleri başardığını hisseden insan, içsel hayatındaki bazı potansiyellerini de eyleme geçirdiğini fark edecek, belki şaşırarak. Bir yüzme deneyiminde beklenmedik bir durumla, boğulma tehlikesiyle, bileğine giren krampla ya da türlü başka ihtimalle karşı karşıya kalıp sonra bunu aşan, sağ salim atlatan kişi, daha önce hissetmediği bir güçle çıkmış olacak sudan. Suda öğrenen kişi, hayatta da karşısına çıkan problemleri, içinde olduğunu daha önce bilmediği, fark etmediği bir beceriyle çözecek. Aciz değil güçlü hissedecek; daha

İNSAN SADECE YÜRÜMEK DEĞİL, YÜZMEK İÇİN DE YAPILMIŞ BİR MEKANİZMA.

doğrusu, içinde zaten var olan gücün farkına varacak. Sembolik göbek bağını koparmanın ve merkezi kişinin içine toplamanın en hızlı ve etkili yollardan biri yüzmek.

Yürümek için söylenenlerden çok daha fazlasını söyleyebiliriz yüzmek için. Yüzmek, çok daha kompleks bir eylem yürümeye göre. Çok daha ilişkisel. Su, yeryüzüne göre daha canlı, daha beklenmedik. Üstelik kendisinin daha derinlerine daha hızlı götürüyor kişiyi. Topraktan önce su vardı insan için. Ve insan sadece yürümek değil, yüzmek için de yapılmış bir mekanizma.

Kaçırılan 29 çocuk arasında travmatize olmamış tek çocuk olan Bob Barkley'yi hatırlıyor musunuz? Bir anlamda, yeryüzünde tutsak olarak tutulan çocuklarız her birimiz. Yüzme yetisini eyleme geçirebilenler, bu yeryüzü tutsaklığını en hafif şekilde atlatanlar olacak.

Yüzmek, sadece spor ya da keyif değil. Evet, yüzmek bunları da kendiliğinden içeriyor; ama çok daha fazlası. Hayatta kalmaya dair en temel becerilerimizden biri yüzebilmek. Dörtte üçü suyla kaplı bir gezegende yaşıyoruz. Doğal ya da suni bir su birikintisiyle herhangi bir an herhangi bir şekilde karşılaşmamamız için hiçbir neden yok. Yüzme becerisiyle doğan insana yüzmeyi öğrenebileceği şartlar sağlamamak, bir insanı dünyaya getirip kolunu bacağını kesmek gibi bir şey. Her su birikintisi ve her su birikintisiyle karşılaşma ihtimali karşısında neden eli kolu kesik olsun bir insanın? Neden?

Senelerce hayatta ve rüyalarımda her su birikintisinden korkarak yaşadım. Rüyada ya da hayatta, uçağın düşmesinden değil de uçağın suya düşmesinden korktum hep. Suyla hiç karşılaşmamış ve bunun bilincinde olan insanlar, suya her yaklaştıklarında hemen o düşünce beliriyor zihinlerinde, hatta içlerinde: "Ben yüzme bilmiyorum!" Vapura, motora, herhangi bir su aracına bindiğimde, deniz ya da havuz kenarına oturtulduğumda hep bunu söylerdim hemen yakınımdakine: "Ben yüzme bilmiyorum!" Düşersem akıllarında olsun diye.

Eğer yüzme bilmiyorsanız, küçücük bir su birikintisinde boğulmanız işten bile değil çünkü. Kaşla göz arasında bitebilir yaşantınız. Dedemin dedesi böyle ölmüş. 25 yaşındaymış, Kurtuluş Harbi'nde Çanakkale'ye savaşmaya gittiğinde. Savaşta bir şey gelmemiş başına. Eve dönecekmiş. Ama bir gün, şaka olsun diye suya atmış asker arkadaşları onu. Yüzme bilmediğini bilmeden. Bu kadar işte. Ufak bir düşüncesizlik, ihmal, şaka... Liste çoğaltılabilir. Ailemizde, dul kalan kadınlar yeniden evlenmez. 22 yaşındaki eşi ve iki çocuğu hayatlarını zor şartlar altında geçirmişler bu ölümden sonra. Birkaç dakika içinde her şey sona ermiş büyük dedem için; geride bıraktığı üç insanın hayatı da ciddi şekilde etkilenmiş.

Peki bir insanı hayata karşı, basit bir şakaya karşı bu kadar savunmasız bırakmak neden? Yaşayıp yaşamamamızın, sevdiklerimizin hayatının, başkalarının bir ihtimali akıl edip etmemesine bağlı olması ne kadar makul? Ve yeniden sormak istiyorum: Neden? Ne için yaşanıyor böyle bir acı?

Olayı tersine çevirelim. Evladının boğulmasını kendisi yüzme bilmediği için elleri kolları bağlı izleyen bir anneyi ya da babayı dinlediniz mi hiç bilmiyorum. Çok basit şekilde çözülebilecek bir durumda bir anneyi/babayı bu kadar çaresiz bırakan olay, her birimizi tekrar tekrar düşündürmeli. Boğulma tehlikesi, hem kendimiz hem de çocuğumuz dahil bir başkası için her an her yerde karşımıza çıkabilecek bir şey. Her ebeveyn de yüzme bilmelidir mi demeliyiz o halde? Bu iş nerede, nasıl başlamalı? Her ebeveyn mi yüzme bilmeli, yoksa her çocuk mu?

Britanya ve Avrupa'da herkes yüzme biliyor, ama bu ülkelerin çoğunda, yüzmek ancak havuzla sınırlı bir eylem. Deniz tabii ki havuzdan ayrı bir tecrübe ve hem içsel hem dışsal olarak önemli bir tecrübe. İngiltere'de insanların denizde yüzmek için en çok geldiği ülkelerden biri, Türkiye. Uçakta rastladığım insanların Türkiye sa-

hillerinde evi var. Özellikle emeklilik sonrası, yazları Ege ya da Akdeniz sahilinde geçirmek bir orta sınıf zevki İngiltere'de. Bahar ve yaz aylarında İzmir'e, Antalya'ya her gün uçak var Londra'dan. Bir İngiliz arkadaşım "Bodrum" deyince "Aa, Bodrum Türkiye'de mi?" demişti. Bodrum, Türkiye'nin kendisinden daha ünlüydü onun için.

Türkiye'de doğup büyümüş biriyim ama Bodrum'a sadece bir kez gittim ömrümde. 5 Ocak 2019'da bir konuşma için gidip 6 Ocak 2019'da dönmüştüm. Aşırı üşüyen biri olarak, çok soğuk bir yer aklımda Bodrum. Ege ve Akdeniz sahillerinde neredeyse hiçbir yere gitmedim. Gittiğim ve gitmediğim yerleri anlatacağım nitekim. Bunu şimdilik not düşmek istedim.

Hayır, bunu şimdilik not düşmek istemiyorum. Çünkü benim gibi insanlarla dolu Türkiye ve bunu şimdi anlatmak istiyorum ben. Burada.

Bizim ülkemizde, yüzülebilecek bir deniz, nehir, göl kıyısına arabayla, otobüsle saatler içinde ulaşılamayacak yer yok. Buna rağmen birçok insan bunları hiç gör/e/meden büyüyor. Fakat burada önemli bir mesele de cinsiyet.

Eşim, Eskişehir'in oldukça ilkel bir köyünde doğmuş biri. Çocukluğunda suya ve elektriğe bile doğru düzgün ulaşımı olmamış. Çeşmeden eve kovayla su getirirmiş bazen. Eşim ve köydeki diğer oğlan çocuklarının hepsi, koyunları yıkadıkları küçük havuzda yüzme öğrenmişler. Küvetten biraz daha büyük bir havuz bu. Bir de, arada bir gittikleri bir su birikintisi varmış, köyün biraz ilerisinde. Şu kısım önemli: Bu köyde doğup büyüyen ama yüzme bilmeyen sadece bir-iki erkek var eşimin neslinde. Onlar da, bu su birikintilerine girmelerine aileleri tarafından izin verilmemiş olanlar.

Küçük havuzda oynayarak yüzme öğrenenler, sadece oğlanlar. Su birikintisine gidenler de. Aynı köyden *bir kız çocuğu bile* buralarda oynamıyor, köydeki kız çocuklarının hiçbiri yüzme bilmiyor.

SADECE BİR ÇOCUKLUĞUMUZ VAR. VE BU ÇOCUKLUK, HAYATIMIZIN EN DEĞERLİ, EN ÖNEMLİ ZAMANI.

Burada sormak istediğim şu: Kendileri bile bu isteklerinin farkında olmayabilir; ama bu köydeki kız çocuklarının hiçbirinin canı istemiyor mu buralarda oynamayı? Bu köyde -ve tabii diğer köylerde, şehirlerde- kız çocuklarının hepsi içedönük de sadece oğlanlar mı dışadönük? "Kızlar da isteseler oynarlardı," diye düşünüyorsak, nasıl oluyor da Londra'da kız erkek fark etmeden her çocuk can atıyor suyla oynamaya?

Bir şey daha sormak istiyorum: Sizce bu kız çocukları, oğlanlar burada saydığım şeyleri yaparken, top oynarken ya da canları ne istiyorsa onu yaparlarken, evde ne yapıyorlardı? Bu hakikaten de kendi tercihleri miydi?

Sadece bir çocukluğumuz var. Ve bu çocukluk, hayatımızın en değerli, en önemli zamanı. Başka birçok şey gibi, yüzme de çocuklukta öğrenilmesi gereken bir şey. Yoksa çok zor oluyor.

Virginia Woolf'un ünlü *Kendine Ait Bir Oda*'sını muhtemelen bilirsiniz. Her kadının yazabilmesi -ya da kendi ifademle söylersem yaratabilmesi- için bir miktar parası ve kendisine ait bir alanı olması gerektiğini anlatır. *Kendine Ait Bir Oda,* anneannelerimizin, babaannelerimizin neden bu kadar yoksul olduğunu, paranın neden sadece erkeklerde olduğunu sorgular ve benim çok hoşuma giden bir şey söyler:

"Annelerimiz o zamanlar ne yapıyorlardı ki bize bırakacak varlıkları yoktu? Burunlarını mı pudralıyorlardı? Vitrinlere mi bakıyorlardı? Monte Carlo'da güneşin altında caka mı satıyorlardı?"[84]

Bu kız çocukları ne yapıyorlardı ki ağbileri, erkek kardeşleri suyla oynarlarken, yüzme öğrenirken, maç yaparlarken, bağda bahçe-

84 *Kendine Ait Bir Oda,* Remzi Kitabevi, 2014, Çev: Handan Saraç, s. 25

de istedikleri gibi gezerlerken onlar bu çok önemli işlerle meşguldü? Bu kız çocukları ne yapıyorlardı ki yüzmeyi öğrenemeden büyüdüler, yaşadılar ve öldüler?

YÜZMEYİ ÖĞRENMEK, YAŞAMAYI ÖĞRENMEKTİR.

Yüzmeyi öğrenmek, birçok anlamda, yaşamayı öğrenmektir. Yüzmenin burada, kendisinden çok daha önemli bir gerçeğe işaret ettiğini düşünüyorum. Herhangi bir insanın hikayesini anlamak için, yüzme hikayesini sorun. Bir insanın yüzme bilmesi ya da bilmemesi, nasıl yüzdüğü, yüzmeyi nasıl öğrendiği, çocukluğu ve gençliği hakkında çok şey söyler bize. Tahminimizden daha fazla.

Bir takipçi Twitter'da bana "Bir kadın zengin kızı mı, yüzmesinden anlıyorum," demişti. O kadar doğru ki. Fakat maddiyattan çok daha büyük sorunlarla da çevrili bu yüzme konusu. Yüzmeyi bilmeyenler, çocuklukları çalınmış olanlar çoğunlukla.

Doğup büyüdükleri yerlerde koyun yıkama havuzu ya da koyun yıkama havuzundan biraz daha büyük su birikintisi bulamayan oğlan çocukları da oluyordur belki. İster bu oğlanlar ister doğal ya da suni su birikintisi bulmuş olanlar, yaşadıkları yerin daha uzağına gitmek konusunda da çok daha özgürler. Her yaz, yüzme bilmeyen çocukların kendi imkanlarıyla gittikleri yerlerde boğuldukları haberlerini okuyoruz. Peki bu boğulan çocukların hepsinin erkek olduğu gerçeği neden herkesin gözünden kaçıyor? Oğlanlar birazcık güç ve özgürlük elde edince, çoğunlukla ergenlik çağları henüz bitmeden, tek başlarına ya da arkadaşlarıyla böyle maceralara atılıyor, su kanalı gibi yerlerde yüzmeyi daha iyi öğreniyorlar. Haberini duyduklarımız, bu macerayı sağ salim atlatamayanlar. Ama kız çocukları değil. Bu açıdan kız çocuklarının hikayesi, kanallarda boğulan oğlanların hikayesinden bile daha acı bence. Çünkü onların yasını kimse tutmuyor,

siz yüzme bilmeyen çocuklardan bahseder bahsetmez kimse "Sizin kanallarda boğulan çocuklardan haberiniz yoktur tabii," derken, o kız çocuklarının da boğulanlar gibi çocuk olduğunu hatırına getirmiyor.

Su kanalında boğularak ölen çocuk bile, bunu değil denemek, denemeyi aklına dahi getiremeyecek bir kız çocuğundan daha çok yaşamıştır çocukluğunu. O çocuklar öldü, ölüyor ve bu çok acı, evet. Ama onlar ölürken evde çocuklukları, ruhları ölen kızlar ne olacak? Bu kız çocuklarını kim hatırlayacak ve hatırlatacak, biz onlardan asla bahsetmezsek?

Kaçırılmayı travmasız atlatan tek çocuk olan Bob Barkley'yi düşünelim yine. Ve unutmayalım ki bu kız çocukları, hayatlarının geri kalanında da hapsedildikleri ilişkilerden çıkamadılar, kendilerine yapılan zorbalıklara dur diyebilmek için inisiyatif alamadılar; elleri kolları duygusal anlamda bağlı kaldı çoğunun ömür boyu. İşte bu sessiz zulüm, tüm görünür zulümlerden ağır olan.

Bir köyde büyümedim. Hatta burada saydığım şartlara göre çok daha iyi sayılırdı koşullarım. Ama yine de bu binlerce kız çocuğundan biriyim. Yüzme bilmediğimi söyler söylemez o kadar manasız tepkiler aldım ki yıllar boyu, kimsenin bu konuyu anlamadığını, görmediğini düşünüyorum artık. O nedenle biraz kendi hikayemden ve başka kız çocuklarının hikayesinden bahsetmek istiyorum biraz. (Kendi hikayemin sadece yüzmeyle ilgili kısmını anlatacağım tabii. Bu, hayat hikayemin özeti değil. Öyle olsa başka şeyler anlatırdım.)

İzmit, 1979

1 Ağustos 1979'da İzmit'te dünyaya geldim. Ailem birkaç nesildir şehirli; köyde yaşayan akrabam olmadı hiç. Hem anne hem baba tarafım esnaf. Orta sınıftan geliyorum.

Bir arkadaşım, "Anladığım kadarıyla siz Anadolulu değilsiniz," demişti. Evet, sanırım Anadolulu sayılmayız. Diğer yandan, entelektüel insanların çocuğu da değilim. Türk kültürünün orta sınıf yargılarını içselleştirmiş insanlar anne-babam ve geniş ailem. "İyi aile" deyince aklımıza gelen tipik aile. "İyi aile" kalıbına dair aklımıza gelen ne varsa her birini haizler.

İzmit'in tam ortasında doğdum ve büyüdüm. Bu söylediğim İzmitlileri incitecek belki ama doğup büyüdüğüm İzmit'in birçok açıdan taşra olduğuna inanıyorum. Hatta bu nedenle "taşralı" olduğumu da söylerim sorulduğunda. "Taşra görmemişsiniz siz." diyenler için birkaç şey söyleyeceğim.

Daha 4-5 yaşındayken beni korkutan bir şeyi anlatmak isterim. Benden üç yaş büyük ağbimle birlikte babamın dükkanını ziyaret ederdik bazen. Babamın dükkanının olduğu yerde başka birçok dükkan vardı; oradaki diğer esnaflar da bizi tanırdı. Bu dükkanların tezgahlarına çok aşağıdan baktığımı hatırlıyorum; etrafta koşup dururken de her şey ve herkes dev gibiydi. Dükkanların önünde ağbimle birlikte koşarken bu dev esnaflardan biri önümü kesiyor ve "Gürcü kızı pantolon giyer mi kız! Hiç yakışıyor mu Gürcü kızına?" diyordu. Seslerindeki eleştiri şakayla karışık da olsa gerçekti ve ben bedenen olduğu kadar duygusal olarak da çok küçük, savunmasız halimle bunu bana karşı büyük bir kızgınlık olarak algılıyor, çok yanlış bir şey yapmış olduğum hissine kapılarak utançtan adeta yerin dibine geçiyordum. Bu olay birden çok kez tekrarlandı ve ben her seferinde çok korktum. Kalp atışlarım hızlanıyor, nefesim kesiliyordu bunu duyunca. "Madem yanlış bir şey, o zaman annem neden pantolon giydiriyor bana?" diye düşünüyordum uzun uzun, ama bunu da kimseye soramıyordum. Ne de olsa anneler hata yapmazdı. Ama o zaman neden kızıyorlardı bana?

BEŞ YAŞINDAYDIM VE BEDENİMDEN UTANIYORDUM.

Sadece esnaflar tarafından değil, başka yerlerde de bu eleştiriyi -bana ya da aileme söylenirken- duyuyordum. Evet, 4-5 yaşında! Kız çocuğunun pantolon giymesine dair, kızdıklarını anladığım şeyler söylüyorlardı. (Bu insanların dindar olduğunu falan zannetmeyin. Bildiğimiz orta sınıf muhafazakarlardı sadece. Yani o zamanların muhafazakâr orta sınıf İzmit atmosferinde ayıptı kızların pantolon giymesi. Küçük yaştan da bunun öğretilmesi gerektiğine inanılıyordu. "Kızlar pantolon giymez. Hiçbir yaşta pantolon giymez. Giymemeleri gerekir." Düşünce buydu. 8-10 sene sonrasında bile çok şey değişti tabii ama 80'ler İzmit'i buydu.)

Annem de babam da çocuklarını asla korumayan insanlardır. O nedenle herkes bize bir şeyler söylemek/yapmak ya da anne-babamızla bizimle ilgili eleştirel konuşmak konusunda çok rahattı. Sadece kıyafetim değil, her konuda şamar oğlanıydık yani gittiğimiz her yerde. Bize ne yaparlarsa yapsınlar bunun onlara kötü dönüşü olmayacağını biliyorlardı çünkü. Giydiğim pantolondan kimilerinin rahatsız olduğunu anladığımda yaşım üç falan olsa gerek. Annem "İlkokul 5'i bitirene kadar giysin," diyordu. Onlar bana bakıp "Yok... Giydirmeyin." diyorlardı. Ben orada değilmişim gibi üzerimdeki kıyafetleri konuşuyorlardı hep ve ben her seferinde utançtan kaçacak yer arıyor, ama belli etmemeye çalışıyordum. (Belli etmemek konusunda çok mahir olduğumu 30'larımda anladım. Ne kadar hassas, korkak ve üzgün bir çocuk olduğumu bir kişi bile fark etmemiş. Ben de dahilim bu fark etmeyenlere.)

Beş yaşındaydım. *Beş*. Yazıyla beş, rakamla 5. Ve bedenimden utanıyordum. Bir bedenim olması acı veriyordu bana. Yok olsun istiyordum bedenim. Ağbimle birlikte koşup oynarken "Gürcü kızı pantolon giyer mi kız?!" diye önümü kesenler bunu sadece bana yapıyorlardı, ağbimin kıyafetlerini konuşan yoktu. Ve bu da normal geliyordu bana. Annemin söylediklerinden şu sonucu çoktan çıkar-

mıştım 4-5 yaşında: "Aslında pantolon giymem yanlış bir şey, çünkü kızlar pantolon giymez. Ama annem anlayış gösteriyor bana. Hakkım olmadığı halde şimdilik izin veriyor. Ayıp bir şey aslında bir kızın pantolon giymesi. Benim böyle bir özgürlüğüm yok. Olmamalı."

Beş yaş itibariyle pantolon giymemeye başladım. Hiç kimse bir şey demediğinde bile "Şimdi bana bakıp içlerinden 'Şu kıza bak... Kız olduğu halde pantolon giymiş... Ne ayıp!' diye geçiriyorlar mı acaba? Beni içten içe kınıyorlar mı?" diye düşünmekten yorulmuştum çünkü. "Hayır, pantolon giymeyeceğim! Etek giyeceğim!" diyordum ve annem bir kere bile "Neden?" diye sormadı. "Ama bak sonra sen yalvaracaksın pantolon giyeyim diye, biz izin vermeyeceğiz sana. Şimdi biz izin verirken giy," diye tekrarlayıp durdu sadece. Ama ben birinin karşıma çıkıp bana pantolon giyiyorum diye "bağırmasından" ölesiye korktuğum için "Hayır, giymeyeceğim," diyordum.

Ama etek giymek çok zordu. Etekle oynayamıyordum, rahat hareket edemiyordum. Çünkü herkes sürekli "Eteğin açıldı! Eteğin açıldı!" diye kızıp duruyordu. Eteğin açılması öyle kolaydı ki! En çok kızan da ağbimdi. "Eteğin açıldı! Düzgün otur!" diye nefretle bağırmadığı birkaç saat bile yoktu. Beni en üzen şeylerden biri buydu, çok üzülüyordum bu bağırmalara. İki bayram boyunca biriktirdiğim harçlıklarımın tamamını ona verdim, on dakika etek giymesi karşılığında. Amacım, etek giymenin ne kadar zor olduğunu ve her harekette "eteğin açılması" dedikleri şeyin etek giymenin adeta kaçınılmaz bir neticesi olarak, kendiliğinden gerçekleştiğini görmesiydi. O on dakika boyunca ne yapsa açılıyordu eteği. Ona gösteriyor ve "Bak! Bak! Açıldı!" diyordum. "Aaa evet," diyordu. Ne var ki eteği çıkardıktan sonra hiçbir şey değişmedi. Bana aynı şekilde bağırmaya devam etti ve ben bunu hiç anlayamadım. Çocukluğum boyunca hep "Ama kendisi de gördü etek giyince ne olduğunu? Kendisi gö-

rünce sadece 'Hımm, evet,' demekle yetindi. Bana niye bu kadar kızıyor o zaman?" diye sorup durdum kendime sürekli ve bu sorunun cevabını hiç veremedim.

İlkokul 5'i bitirip Anadolu Lisesi'nde Hazırlık sınıfına başladığımda, yani 11 yaşında hafta sonları gittiğimiz bir kurs vardı okulda. Bu kursa üniformayla değil normal kıyafetlerle gidiyorduk. Çok kıyafeti olan bir çocuk değildim. Bize kıyafet alınmazdı. Babam dükkanında satılan kıyafetlerden getirirdi, onları giyerdim. Ne getirdiyse onu yani. Açıkçası pek güzel de değillerdi. Ama aklıma gelmezdi bir kıyafetin güzel olup olmadığı; bu üzerinde düşündüğüm bir şey değildi.

Hafta sonları bu kıyafetlerden birini giyiyordum hep. Yeşil bir etek üst. Etek uzundu. Dizlerimle ayak bileğimin ortasında bir yerde. Bir gün, bir üst sınıftan bir çocuk, Cenk, herkesin içinde birdenbire "Ayyy, şu kızın giydiği şeye bakın! İğğğrennnçççç! İğğğrennçççç! Şuna bakın! Bakın!" diye bağırmaya başlayınca o çok derin korkuya ve utanca kapıldım hemen. "Neden bunu giyiyorsun? Neden etek bu kadar uzun? Yaşlı kadın mısın sen?" deyip duruyordu. Ne cevap vereceğimi bilemiyordum. Herkes bana bakıyordu. Üzerime paltomu giydim o gün ve hiç çıkarmadım. Benim dışımda herkesin pantolon giydiğini de o gün fark ettim. Kim ne giyiyor diye bakmak aklıma gelen bir şey değildi.

Teneffüste yine gördüm Cenk'i. Bu sefer üzerimde uzun paltom vardı tabii. Cenk yanındaki kızlara "Bu kız ne kadar iğrenç bir şey giymiş, biliyor musunuz? İğğğğreeeennnçççç! İğğğğreeennnç! Upuzun etek, yaşlı kadınlar gibi." demeye başladı hemen. "Hadi, çıkar üzerini, görelim," diyorlardı. "Hayır, çıkarmayacağım," diye diretttim, bir süre ısrar etseler de.

O akşam İzmit'te sokakta gördüm yine Cenk'i. Kaçmaya fırsat bulamadan karşıma dikildi. İki arkadaşı vardı yanında. Yine "İğğreennnç! Yaşlı kadın! Upuzun etek giymiş!" dedi, yanındakiler de bana baktılar. Hemen kaçtım koşarak.

Dünyanın en yanlış şeyini yapmışım gibi derin, günlerce hatta haftalarca, aylarca süren bir utanca kapılmıştım o gün; atlatamadım o hissi. Evden çıkmaya, kursa yeniden gitmeye utandım. Aileme pantolon giymek istediğimi söyledim, "Peki" dediler. Babamın dükkanından, bana en az iki beden büyük, hayli bol bir erkek pantolonu aldım; pantolon giymeye başladım o günden sonra.

Anlatacağım şey ise şu. Yeni okulumda çok sorunlar yaşıyordum ve kendimi çok yalnız hissettiğim için, ilkokuldan sevdiğim bir arkadaşımı aradım o sene. Arkadaşım, ailesi çok dindar bir kızdı. "Ben asla, asla pantolon giymem," dediğinde "Ben de giymem," demiştim ona ilkokulda bir kere. Aradığımda arkadaşımın söylediği ilk şey "Seni bir gün yolda gördüm uzaktan. Pantolon giyiyordun. Çok üzüldüm..." oldu. Ne diyeceğimi bilemedim. Başka şeylerden konuşmaya çalıştım. Ama o yine "Pantolon giyiyordun. Çok üzüldüm..." diye yineledi, ben konuyu değiştirmeye çalıştığım halde. Çok utanmıştım pantolon giydiğim için. Onunla iletişim kuramayacağımı anladım ve aramayı sonlandırdım; o günden sonra bir daha da aramadım bu arkadaşımı. Onun da pantolon giyen biriyle konuşmak istediğini sanmıyorum zaten.

Türkiye'de çok kadının buna benzer çok sayıda hikayesi olmuştur; benim de bunun gibi yüzlerce anım var. Aralarından bunu anlatmak istedim, çünkü şu noktanın görülmesini çok önemsiyorum: Bir kadının üzerine giyip ya da giymeyip de eleştirilmediği/eleştirilmeyeceği hiçbir kıyafet yok. Ne yapsanız birileri memnuniyetsiz ve bu konuda konuşmayı hak görüyor kendisine.[85]

85 Bu son iki cümleyi Twitter'a yazdım az önce, gelen tepkileri görmek için. Tweete gelen ikinci yorum şu oldu: "Kadınlar yaşamıyor sadece bu durumu." Bu yorum her zaman geliyor. Bu yorumlarda kötü niyet olmadığını, ama bu bakış açısının çok ciddi bir körlük içerdiğini düşünüyorum. Nitekim kendi çocukluğumdan bazı enstantaneler anlatmamın nedeni de bu. Bu genel körlüğümüzü bize bir nebze düşündürür belki diye. Benim yaşadıklarımı hemen her kadın farklı şekillerde yaşadı ve yaşıyor bu ülkede.

Bedene giyilen ya da giyilmeyen şeyler değil sadece; kız çocuğunun her hareketi de aynı şekilde eleştiriliyor. Bırakın o ya da bu şekilde davranmayı, hareket etmeye bile korkan bir çocuk olmuştum. 10 yaşındayım mesela. Kimsenin olmadığı bir yerde yürüyoruz, dağlık alanda üstelik. Üç yaşındaki kuzenim "Abla, koşalım," diyor bana. Annesi "Ablan kız oldu artık. Kızlar koşmaz." diye cevap veriyor. Sesi öyle iğneli ve eleştirel ki. "Kız oldu," lafı hep kulağımda. Ne demek istiyor diye düşünüp duruyorum ama "kız olmak" asla güzel bir şey olarak çıkmıyor ağızlarından. Hatta, küfür gibi çıkıyor hep... Bu sözü her kullandıklarında iğneli, öfkeli ve eleştireller. Kendi cinsiyetlerinden dolayı yapamadıklarının öfkesini kusuyorlar kız çocuklarına farkında olmadan. "Demek ki koşmamam gerekiyormuş," diye düşünüyorum bir şey söylemesem de ve bundan sonra hiç koşmaz, koşamaz, koşma ihtimalinden bile utanır oluyorum. Koşmam icap ettiğinde ikileme düşüyorum, kafam karışıyor, ne yapacağımı bilemiyorum. Koşsam da koşmasam da utanıyor, suçluluk duyuyorum.

8 yaşında, 9 yaşında bile sürekli duyuyorum bunu. "Kız oldun artık sen, tamam mı? Kız oluyorsun. Bak, tezgâhın üzerine koyduğun bu tabağın kenarı dışarıda kalmış. Daha ortaya koyacaksın. Kız oluyorsun artık!" Böyle söylüyor mesela yengem, henüz 9 yaşındayken. Halbuki masayı toplarken mutfağa götürdüğüm tabak tezgâhın kenarında falan değil. Koyabildiğim en orta yere koymuşum tabağı. Ama cümleler, azar, nutuk sürüyor. Her şeyde olumsuzluk görüyor ve bunu mutlaka ifade etmeleri, öğretmeleri gerektiğine inanıyorlar. Sorsanız, iyilik yaptıklarına kaniler.

On iki yaşında farkında olmadan koşmaya başlamamın nedeni, bedenimden bu kadar ağır şekilde utanmayı artık kaldıramamam. Bedenimden çıkmaya çalışmak aslında koşma. İnsanın çok utandığı bir beden içinde yaşamaya mecbur olması öyle zor ki. 11-12 yaş

aralığında kimseye anlatamadığım bazı şeyler yaşıyorum, zaten var olan utanç çok şiddetleniyor. Koşmaya başladıktan sonra daha ağır şeyler yaşıyorum; bunlar da koşmaya olan ihtiyacı arttırıyor, koşma ile bağı şiddetlendiriyor.

İNSANIN ÇOK UTANDIĞI BİR BEDEN İÇİNDE YAŞAMAYA MECBUR OLMASI ÖYLE ZOR Kİ.

11 yaşında başlayan kamburluğum hâlâ devam ediyor; dik durmak konusunda hâlâ psikolojik olarak zorlanıyorum. Kız çocuklarında ergenlik itibariyle duruş bozukluğu ve bunun neticesinde ortaya çıkan sorunlar, erkek çocuklarına göre sekiz kat daha fazla. Hemen hepsinin arkasında utanç var. Bir tek koşarken kopuyorum bu çok ağır realiteden. Utancım o döneme göre artık çok daha hafif olsa da yaşadıklarımın izleri sürüyor. Mutlu bir evliliğim, eşimle uyumlu bir cinsel hayatım var mesela ama hiç orgazm olmadım ömrümde, olacağımı da sanmıyorum. Ne de olsa "terbiyeli", "kontrollü", "hanımefendi" bir insanım ben; tam bir "iyi aile kızı" yani! Kendisinden beklentilere karşı son derece hassas bir çocuk olarak "iyi aile" ve "iyi aile kızı" kabullerimiz arkasındaki yargıları tüm şiddetiyle bizzat yaşadığım için artık bu yargıları ölesiye sorguluyorum.

Bir yerde çay içmek, yemek yemek, herhangi bir restoran, kafe, çay bahçesi, sinema, tiyatro, hatta yürüyüş deneyimi çocukluğum ve ilk gençliğim boyunca hiç yaşamadığım şeyler. Tatil de öyle.

Ağbimle yüzmenin nasıl bir şey olduğunu hayal ederdik hep. Evde önce havada, sonra halının üzerinde kulaç atardık, "Böyle oluyormuş yüzmek. Bak, şöyle yapıyormuş yüzen insanlar." derdik.

Bir kere dışarıda dondurma yeme deneyimine yaklaştım. Öyle heyecanlanmıştım ki. Aynı apartmanda oturan bir akrabamız vardı. Bu akrabamızın kızı beni evlerine çağırdı ve oyun oynadık beraber. Yaz

günüydü. Sonra annesi geldi ve "Dışarıda yürüyüşe çıkalım mı? Pastaneye kadar yürür, oradan dondurma alır ve elimizde dondurmayla döneriz." dedi. Heyecanla gülüyordu bunları söylerken; kendisinin de yapmayı isteyeceği bir şeye benziyordu bu. Arkadaşım da ben de havalara uçtuk. Özellikle de ben. Çünkü hiç böyle bir şey yaşamamıştım daha önce. İçim içime sığmıyordu, heyecandan zıplıyordum olduğum yerde. O sırada kapı çaldı. Ağbim gelmişti. Yüzü buz gibiydi. "Nihan'ı almaya geldim," dedi. "Dondurma yemeye gidecektik ama birazdan?" dedi akrabamız. "Nihan'ı bekliyorlar," diye yineledi, aynı soğuk sesle. "Evde önemli bir şey mi oldu acaba?" diye düşündüm. Asansöre bindiğimizde "Ne yaptığını sanıyorsun sen?" diye bağırmaya başladı kısık sesle; "Niye böyle davranıyorsun?" Neden bahsettiğini anlamamıştım. Eve girdiğimde annemle babamın da çok öfkeli olduğunu gördüm. Geldiğim yerin aksine, duygusal olarak buz gibiydi ev. "Eve neden vaktiyle gelmedin?" diye kızıyorlardı. Oyuna dalmıştık, güzel vakit geçiriyorduk ikimiz de; çok zaman geçmiş gibi gelmemişti bana. Arkadaşıma da öyle geldiğini sanmıyorum; evdeki tek çocuktu. İnsanları bıktırdığımı, kimsenin beni evinde o kadar uzun istemediğini söylediler. "Ama birlikte dondurma yemeye gidecektik? Çok mutlu görünüyorlardı?" dedim. "Baktılar ki gitmiyorsun, onlar da seni göndermek için böyle bir yol bulmuşlar, ne yapsınlar?" dedi annem; "Mecbur bırakmışsın onları dondurma bahanesiyle dışarı çıkmaya. Hiç kimse meraklı değil bir dondurma için dışarı çıkmaya. Sen olmasan rahat rahat evlerinde oturacaklardı. Sen şimdi onların gerçekten de sen olmasan dondurma yemek için dışarı çıkacaklarını mı sanıyorsun? Senden kurtulmak için yapacaklardı bunu, anlayamıyor musun?"

"ÇOCUKLARI TATİLE GÖTÜRDÜK." DEĞİL DE "ÇOCUKLARIMIZLA BİRLİKTE, AİLE OLARAK, YANİ DÖRT KİŞİ TATİLE GİTTİK." DİYE DÜŞÜNMELİ.

Annem o kadar emindi ki bu sözlerinden ve o kadar ağır şeyler sayıp durdu ki çok suçluluk duydum. Zaten kolay kolay kimsenin evine giden bir çocuk değildim, ama bundan sonra hiç gitmedim. Biri beni evine çağırırsa nezaketen çağırdığını düşünürüm ve gidersem de sürekli saate bakarım, beni orada istemedikleri hissine kapılırım, mümkün en kısa sürede kalkarım.

"Hiç kimse bir dondurma için dışarı çıkmaz." Ama niye? Birilerinin çocuklarını alıp birkaç yüz metre ilerideki pastaneye yürümesi, sonra ellerinde külahla eve dönmesinin düşüncesi dahi çok heyecan vericiydi benim için. Başka insanların benzer şeyleri yaptığını görüyordum. Pencereden onları izlerdim hep. Ya da görürdüm, dışarı çıktığımda. Bunları istemeden, çocuklarını mutlu etmek için mi yapıyorlardı sırf? Bu soruları hep düşünürdüm. Bir kafede, pastanede, çay bahçesinde oturan insanları görmek şaşkınlık, mutluluk, merak gibi birçok his verirdi bana. Olur da yanlarında çocuklar varsa, bu eylemleri kendileri istemeden, sırf o çocuklar için yaptıklarını zannederdim; çünkü annemin cümlelerindeki vurgu bunu ima ediyordu hep.

İşte bu yüzden şunun anlaşılması önemli: "Çocukları tatile/eğlence merkezine/pastaneye/sinemaya/parka götürdük." değil de "Çocuklarımızla birlikte, aile olarak, yani üç/dört kişi tatile/eğlence merkezine/pastaneye/sinemaya/parka gittik." diye düşünmeli, böyle bakmalı ve konuşmalı bir aile. "Aile olabilmek" bu demek. Anne-baba ve onlardan ayrı, onların bir yerlere getirip götürdüğü, bazı imkanlar sağladığı çocukları yok. Bu bireylerin her biri özne olarak, o eylemden haz alarak birlikte yapabiliyorsa o eylemi, o bir "aile" eylemi olabilir ancak. Bizim ülkemizde sembolik göbek bağının kopamamasının ve merkezimizin içimizde olamamasının en önemli nedenlerinden biri, ailemin de içinde olduğu bu geleneksel bakış açısı çocuklara karşı.

Birinin çocuklarıyla birlikte bir şey yaptığı herhangi bir durumda "Çocuklarını mutlu etmek için uğraşıyorlar işte..." derdi annem. Bu, çocuğu ebeveyne yük olarak gören, anne-babanın bu yapılan işten keyif almadığını ve alamayacağını ima eden, bu nedenle de çocuğa suçluluk duygusu yükleyen bir düşünce. O şeyi çocuk mutlu olsun diye yapmak değil, çocukla birlikte yapmaktan mutlu olmak çocuğun merkezini içine alır. Çocuğunuz doğmadan da keyif alarak yaptığınız ne varsa, şimdi çocuğu bir şekilde bu işe dahil etmek ve çocuğun doğmasıyla birlikte artık sözgelimi iki değil de "üç kişi olarak" o şeyi yapmak, aile hissini çocuğa verebilmeyi ve çocuğun da "özne" olduğunu hem ona hem kendimize duyurabilmeyi sağlar ancak.

Winnicott, çocuğun ebeveyn tarafından *gönüllü olunan* bir "yük" olması gerektiğinin altını çizer. "Çocuğumuz oldu diye yapıyoruz işte mecburen," gibi bir bakış açısı hem ebeveyni hem de çocuğu çıkmaza sokuyor. Çocuk doğurmanın bize hem çok tatlı hem de çok zor gelecek tarafları olduğu muhakkak. İşte bu yüzden her anne-baba, bu işin yük tarafına da gönüllü olacağından emin olmadan hamile kalmak gibi ciddi bir kararı almamalı.

Bu vesileyle şunu da eklemek isterim: Doğurmak ve hamile kalmak, sadece kadını değil hem anneyi hem babayı içine alan eylemler. Sadece anne değil, anne-baba hamile kalıyor çocuğa ve anne-baba doğuruyor çocuğu. Batı'da yaygınlaşan bu söylemi ben de olumlu buluyorum ve uzun zamandır "hamile kalmak" ve "doğurmak" gibi sözcükleri hem anneyi hem babayı kastederek kullanıyorum, herkesi de bu sözcükleri artık bu şekilde kullanmaya teşvik etmek istiyorum. Çünkü işin gerçeği de bu. Çocuk sadece kadının değil ki. Kadının hamile kalmasıyla birlikte erkek de hamile kalıyor o çocuğa. Kadının doğurmasıyla birlikte erkek de doğuruyor kendi çocuğunu. Bunları sadece kadına ait eylemler olarak görmek hem kadını yalnızlaştırıyor bu süreçte hem de erkeği kendi çocuğunu doğurma-

sı süreci ve eyleminden duygusal anlamda dışlıyor. Dipnot olarak yazmıştım aslında bunu ama dipnotlar genellikle okunmadığı için gözden kaçmasını istemedim, buraya alıyorum.

Bir yakınımız, ağbimi yazları Tekirdağ'daki evlerine çağırırdı; ağbim orada öğrendi yüzmeyi. 8-9 yaşlarındaydım sanırım. En fazla 10. Bir gün bu yakınımızı gördüm ve bana "Bu yaz senin de gelmeni çok istiyoruz. Sen gelemedin diye üzüldük geçen yaz," dedi. Hiç aklıma gelmemişti benim de oraya gidebileceğim ihtimali, havalara uçtum. Eve koşup anneme söyledim hemen heyecanla. Annem öfkeyle "Hayır! Olmaz. Onlar seni ayıp olmasın diye çağırıyorlar." dedi. Şaşırdım. Demek beni istemiyorlardı.

Annemin buradaki öfkesi, şimdi anlatacağım olaydaki öfkesiyle aynı. Çocuğun özne olamamasına dair bir örnek bu aynı zamanda. Umarım bir şeylerin anlaşılmasına yardımcı olur.

İlkokul ikiye gidiyorum. Masaya çıkmamı ve gözlerimi kapatmamı söylüyor. Benzerleri her gün defalarca yaşanan şeyler. Yapmak istemiyorum ama çaresizim. Bana sürekli ona saygı duymam, karşılık vermemem gerektiği söyleniyor. Söylenmiyor, öfkeyle bağırılıyor. "O senden beş yaş büyük; anladın mı, *beş, beş, beş! Beş yaş*!" yüzlerce kez duyduğum bir şey. "Beş yaş" çok büyülü ve çok büyük bir fark zihnimde bu yüzden; çok büyük ve çok önemli bir şeymiş gibi söyleniyor her gün bana çünkü. Kendimi ifade etmeye çalıştığım her ama her sefer duyuyorum bunu. İsteklerimi ve düşüncelerimi bastırmasını öğrenmişim bu yüzden zaten. Beni arkadan itiyor. Canım acıyor ama "Bir daha yap," diyorum. Bana öğretilen bu çünkü. Çaresizce duruma uyum sağlamak. O'ndan deli gibi korkuyorum ve bu yüzden de tam bir yalakayım. Yalaka olduğumu bildiğim için de kendime saygı duyamıyorum.

ANNEM "OYUN OYNUYORLAR." DİYOR HERKESE. ÖMRÜMDE NEREDEYSE HİÇ OYUN OYNAMADIM OYSA.

Yerde kıvranmaya başlıyorum. Bir şey oldu. "Çok acıyor." diyorum ama herkes tepkisiz. Benim fiziksel acı çekmem çok olağan çünkü, evde her günkü sahne bu. Saatler sonra ben hâlâ aynı yerde kıvranmaya devam edip yemeğe gelemeyince anlıyorlar sorun olduğunu. Çıkık. Ayağım çıkmış. Ama beni doktora götürmüyorlar. Eve çıkıkçı bir kadın geliyor ertesi gün.

Beni neden doktora götürmediklerini ancak bugün anlayabiliyorum. O zaman da "Neden doktora gitmiyoruz bu sefer?" diye sorduğumda "Çıkık için doktora gidilmez. Kırık için gidilir." cevabı alıyorum. Sık sık doktora götürülen çocuklarız oysa.

Bir süre okula gidemiyorum. Beni asıl şok eden şu: Annem öğretmenime "Nihan masadan atladı." demiş. Öğretmen bunu gülerek söylüyor ve tüm sınıf da gülüyor kahkahalarla. "Bebek misin sen? Bu yaşta insan masadan mı atlar? Çok güldük sınıfla sen yokken." diyor. Masadan atlamadığımı, gerçeği söylüyorum. Hiçbir tepki vermiyor. Sınıf gülmeye devam ediyor. "Bebek... Bebek... Bebek... Masadan atlamış!" diyerek. O ilk dersten sonra da gün boyu söylüyorlar bunu. Eve geliyorum ve anneme "Neden böyle söyledin?" diyorum. Annem, haksız olduğu zamanlarda üste çıktığı öfkesiyle "Atladın çünkü! O senin dediğini yaptı sadece!" diyor. Öyle olmadığını anlatmaya çalışıyorum; ama ne zaman böyle bir şey yaşasak olduğu gibi, dinlemiyor ve kızıyor, gerçeği ona karşı bile olsa ifade etmeme izin vermiyor.

Vücudum hep yara bere içinde. Öğretmenim vücudumu görmüyor ama okula defalarca mor gözle gidiyorum. Nedenini açıkça söylüyorum. Hiçbir şey yapmıyor. Annem "Oyun oynuyorlar." diyor herkese. Ömrümde neredeyse hiç oyun oynamadım oysa. Hele o kişiyle: Bir kere bile. Çocukluğumda çok derin bir korku duymadığım bir an bile yok, kitap okuduğum saatler dışında. Her şey çok mantıksız; mantığı sadece kitaplarda bulabiliyorum. Kitaplar sayesinde aklımı koruyorum.

Öğretmenim gibi, götürüldüğüm doktorların hiçbiri vücudumdaki yara-berelerin nedenini sormuyor. Ne de olsa anne-babam iyi insanlar, "iyi aile" içinde doğmuş ve büyüyen bir çocuğum ben.

Çocukken kendinizi ifade edemiyorsunuz. Büyüdüğünüzde kendinizi ifade ederseniz aynı kişiler çarpıtma, suçlama ve tacize devam ediyor. Bugün de tam bir özne olamamamın nedeni bu. Bu kişi baskıya devam ediyor ve ben her gün ondan korkarak yaşıyorum, 43 yaşında. Öldüğü gün çok rahatlayacağımı ve özgürleşeceğimi biliyorum, asıl meselenin onu içimdeki o yüksek tahttan indirmek olduğunun farkında olsam da. Bu açıdan istismarcı, uzun vadede hep kazanıyor. Ne kadar ağır istismara uğrarsanız ve uğradığınız istismar ne kadar meşrulaştırılırsa o kadar yüksekte oluyor o taht, o kadar zor indiriyorsunuz o kişiyi oradan; o kişiye o kadar hayran oluyorsunuz, aslında hiç de hayran olunacak biri olmadığını en iyi siz bilseniz de. Çocuksunuz çünkü; meşrulaştırılmış istismar karşısında kendinizi koruyabileceğiniz başka bir düşünme mekanizmanız yok. İçselleştiriyorsunuz bunu.

Bizi hasta eden, merkezi içimize alabilmemizi engelleyen, uğradığımız istismarlar değil. Uğradığımız istismarların istismar olmadığını, bizim yüzümüzden başımıza geldiğini söyleyen bakım verenler. "Evet, bu yanlış," diyebilseler sakince, istismara istismar diyebilmekten bu kadar korkmasalar, zarar vermeyecek yapılan şey bize.

Neyse ki kitaplar var. Bu beni özgürleştiren tek şey. Yazmak, tek çıkış alanım. Yazdığım her şeyi her zaman korkarak yazdım. Buna rağmen yazabilmek ya da yazabildiğim kadarı çıkış alanıydı. Bu dar alan, başka alanlara kapı açıyor.

Ailemde en düşkün olduğum insan, benden 16 yaş küçük erkek kardeşimden sonra, babam. Babamı bir nevi çocuk olarak görüyorum çünkü, ona ne yapsa asla kızamıyorum, otizmine, annesini be-

bekken kaybetmiş şaşkın bir çocuk olmasına verip hoş görüyorum ve sevimli bulmaktan kendimi alamıyorum. Kendimi onun bir nevi annesi gibi hissettiğim doğru; konuşmalarımızın içeriğinde de hep belli ettiğim bir şey bu. Babam da bu durumun farkında. Kardeşim 3 yaşındayken ona bir konuşmada "Emre bebek" diye hitap ettiğim için kızdığında kardeşime "Onun gözünde hepimiz onun bebeğiyiz oğlum. O kendisini bizim annemiz, bizi de bebek gibi görüyor." demişti ki çok doğruydu bu söylediği.

Babam, Balzac'ın Mösyö Grandet karakterinden daha çok Mösyö Grandet birçok konuda. Hatta öyle özellikleri var ki Mösyö Grandet'ye pabucunu birkaç kez tersinden giydirir; Mösyö Grandet'nin cimriliği hafif kalır onunkinin yanında. Elini cebine atmaktan deli gibi korkmaktadır. (Dediğim gibi, asla kızamıyorum ona, bu durum bizi birçok açıdan çok zorlasa da.) Babamın özelliklerini anlatan bir kitap yazsam Balzac'ın romanından daha uzun olmakla kalmaz, daha şaşırtıcı da olurdu.

İşte bu adam nasıl olduysa, ben çocukken bir dağ köyünden bir arsa aldı. Arsayı çok ucuza bulduğuna -hiç sormamış olsam da- eminim, çünkü babam bir şeyi ucuz da değil çok ucuza alamadığı müddetçe almaz kolay kolay. İzmit'e çok uzak olmayan bir dağ köyüydü burası. Adı bu değil ama adına Kartalkaya diyeceğim, bir çeşit kartal yuvası çünkü ve babam oranın hem duygusal hem fiziksel açıdan kendi kartal yuvası olması için uğraştı diyebilirim. Dokunulmamış bir ormanken arsayı düz hale getirdi ve sonra içine güzel ve büyük bir ev yaptı.

Arsanın yer aldığı köy, pek köy gibi değil aslında. Bu köyde inek, koyun gibi hayvanlar yok mesela; birkaç tavuk var olsa olsa. Tarla yok; tarlası olan yerliler olmadığı gibi belki bahçesinde bir şeyler yetiştiren bile yok. Biz oraya taşındığımızda bazı yazlıklar vardı;

sonraki yıllarda bu yazlıkların sayısı arttı. Evimizin bahçesini yukarıdan görebilen bir tane ev vardı mesela, yazlıktı. Bir de evin ve bahçenin bazı kısımlarını uzaktan görebilen bir başka yazlık vardı. Bunun dışında kimseyle irtibatı olmayan, köyden de kopuk bir arsa içinde yaşıyorduk yazları. Köyde yaşayanları da tanıdığımız söylenemez. Dış hayatla oldukça kopuk ilişkileri olan insanlardır annemle babam.

BU İNSANLARIN AİLESİNE KIZ ÇOCUĞU OLARAK DOĞDUYSANIZ, "DELİLİK" YA DA "ANORMALLİK" DİYEMİYORSUNUZ BAŞKALARI GİBİ.

Annemle babamın dış hayatla ilişkileri yoktur, ömürlerinde yürüyüşe çıkmamışlardır mesela. Ama misafir ağırlarlar. Babam konu misafir ağırlamak ya da *evde* yemek olunca asla cimri değildir. Kartalkaya'yı ise bir gösteriş nesnesi haline getirdi kendisi için. (Ki belki evi yapmasının önemli bir nedeni de buydu.) Babamın tanışıp da Kartalkaya'ya çağırmadığı bir insan olduğunu zannetmiyorum. Tanıdığı tanımadığı herkese bahseder bu evden, herkesi buraya getirmeye çalışır, hayli ısrarla davet eder, uzaktan yakından tanıdığı biri bu eve gelmeden rahat etmez.

Annem ve anneannem, ev işleri konusunda tanıdığım en "anormal" insanlar. Tanıdığım insanlar arasında, en yoğun şekilde ev işi yapanlar da onlar aynı zamanda, bu işi nasıl ve ne şekilde yaptıklarının içeriğinden ayrı olarak. Bu nedenle ikisi de çok erken kaybettiler sağlıklarını; anneannem hayli erken öldü. Annem ve anneanneme gelen bir gündelikçi -hangisinin evine gelmiş bu kişi bilmiyorum ama fark etmiyor; ayrı evlerdeki hayatlarını bir gibi sürdürüyordu çünkü bu ikisi- "Bu insanlar deli! Deli!" diyerek kaçmış bir gün günün ortasında işi bırakarak. Çıkıp gittikten hemen sonra, daha yoldayken "Deli onlar!" diye dert yandığı birinden duydum bunu.

Bu insanların evine gündelikçi olarak çalışmak için gidiyorsanız nispeten şanslısınız; deli olduklarını anlayabilirsiniz o zaman çünkü. İşi bırakabilir ya da bir daha oraya gitmeyebilirsiniz. Ama bu insanların ailesine kız çocuğu olarak doğduysanız, onların realitesi sizin gerçeğiniz oluyor. Bakış açılarında "delilik" ya da "anormallik" olan şeyin delilik ya da anormallik olduğunu anlayamıyorsunuz çok uzun zaman, eğer "iyi çocuk" iseniz tabii. Onların değer yargılarıyla yargılıyorsunuz kendinizi. Tabii bu kadınlar kendilerine kadın oldukları için eziyet ettiklerinden, ve kendilerine kadın oldukları için eziyet ettiklerini bilmediklerinden, en çok eziyet ettikleri ikinci kişi de ailelerindeki kız çocuğu oluyor, kız çocuğu "iyi çocuk" ise buna eziyet adını veremeyecek olsa da.

Tatile iki değil de üç kişi gitmek konusunda söylediklerim, ev işi için de geçerli. Beni en rahatsız eden söylemlerden biri ev işi *yaptırmak*. "Bugün kızıma ev işi yaptırdım biraz," diyen birini duyduğumda tüylerim diken diken oluyor, "Kızımın ruhunu çarmıha gerdik bugün biraz," gibi bir anlamda yankılanıyor bu cümle içimde. Bir evi hepimizin ortak alanı olarak kabul edip orada birlikte iş yapmak, yani iş bölümü ayrıdır, *iş yaptırmak* ayrı. Sözcük, bakış açımızın ne kadar çirkin ve yanlış olduğunu da apaçık ortaya koyuyor aslında. "İş yaptırmak" dediğinizde ev sizindir, evin içindekiler sizindir, kurallar sizindir; iş *yaptırılan* kişi kendi içinde bir otorite, bir özne, tercihleri olan bir insan, bir kişi, güçlü bir varlık olarak değil de aciz bir nesne, evinize yamanmış biri gibi yapar o işi ve nitekim böyle olduğunu da hisseder. Bu şekilde iş yapan bir çocuk, kendisi iş yaparak o evin bir parçası oluyor değildir. Bu, ev işine *yardımcı olmak* falan da değildir zaten. Kendini evin sahibi ya da sahibesi olarak tahta, çok daha üst bir konuma yerleştiriyordur bunu söyleyen kişi. Evime temizliğe gelen bir insan için bile asla bu sözcüğü kullanmam. Ama karşılığında para olmadan yapılan bir durumda, çok daha aşağılayıcı bir ifade bu. Kadınlar, kendi ezilmişliklerinin acısını kız çocuklarından çıkar-

dıklarının ayırdına varmalı. Bu sözcüğün kullanılabilmesi, bu acı gerçeğin ispatı.

KADINLAR, KENDİ EZİLMİŞLİKLERİNİN ACISINI KIZ ÇOCUKLARINDAN ÇIKARDIKLARININ AYIRDINA VARMALI.

Kartalkaya'ya taşındığımız yaz, ilkokul beşi bitirmiştim, 11 yaşındaydım. Bahçe yapım aşamasındaydı; yaklaşık otuz (yanılmıyorsam yirmi yedi) işçi çalışıyordu bahçe inşaatında. Annem bu işçilere sabah kahvaltı, öğlen yemek ve ikindide çay veriyordu. Ama kazanlarla pişirdiği yemeklerdi bunlar ve her öğünde çeşit çeşit yemek çıkarıyordu işçilere. (Annem ve anneannem hep böyledirler.) Annemin yatağını bile toplayamayacak kadar meşgul olduğu tek dönemdir bu. Annemin yatağını toplamak dahil her işi tek başıma yapıyordum. Her gün titizlikle silip süpürüyordum üç katı. İşçiler dışında, evimize misafir gelmeyen gün yok gibiydi. Temizliğin misafir gelmeden bitmesi gerekiyordu. Temizlik bitince hizmetçi kıyafetlerimi çıkarıp hanımefendi kıyafetlerimi giymem beklenirdi; misafirler için. Misafirler geldiğinde ben hanım hanımcık giyinmiş, sofranın hazırlanıp kaldırılması gibi ufak işlere yardımcı olan birine dönüşürdüm. Annem yemek dışında, her gün pasta, kurabiye, börek yapardı; evliliğinin yaklaşık otuz yılı boyunca sürdü bu. Ben mutfağa girmezdim. Yemek yapmazdım yani.

Evimize gelen kadınların sıklıkla sorduğu ve/veya konuştuğu şeylerden biri, benim iş yapıp yapmadığımdı.

"İş yapıyor mu?"

"İş yaptırıyor musun?"

"Ne kadar iş yaptırıyorsun?"

"Bu kurabiyeyi sen mi yaptın? Bu yemeklerin hepsini sen mi yaptın? O niye yapmıyor? Kurabiye yapmaz mı?"

"Niye yapmaz?"

Annem iş yaptığımı en yakınlarımıza dahi söylemiyordu. Bunu dert etmiyordum ama çok kişinin anneme "Niye iş yaptırmıyorsun? İş yaptırsana. Biz neler neler yapardık o yaşta." deyip durmasına, bunları "kız" sözcüğünü ağızlarına alırken kullandıklarını söylediğim o öfkeli, eleştirel tonla söylemelerine çok içerliyordum. Yalnız kaldığımızda anneme "Neden öyle dedin?" deyince "Ben çocuğumu övemem," diye cevap verirdi.

Clarissa Pinkola Estés, "Bir kadının, hayatının bir noktasında ya da bütün hayatı boyunca çirkin ördek yavrusu mevkiinde zaman geçirip geçirmediğinin belki de en iyi ya da en güvenilir ölçütü, içten bir komplimanı sindirememesidir." der.[86] Bu, bir insanın çocuklarına dair komplimanı sindirememesini de kapsıyor bence. Nitekim annemle babamın çocukları övüldüğünde "Yok canım, öyle değil," demesinden, annemin "Kızın iş yapıyor." dendiğinde "Yok canım, yapmıyor," diye cevap vermesinden daha kötüsü, çocuklarını başkalarına kötülemeleriydi ki bu da ağır bir çirkin ördek yavrusu kompleksleri olmasından kaynaklanıyordu. Çocuklarını kötülemek yoluyla bu insanların gözünde kendilerinin biraz itibar kazanacağı gibi bir umutları vardı uzun zaman. Bunun ne kadar yanlış olduğunu çok sonra anlayabildiler. İnsanların bizi ve başarılarımızı -kendi çocuklarınınkinin aksine- küçümsemesi, kaç yaşına gelirsek gelelim bize laf sokmaya devam etmeleri biz otuzlarımıza geldikten sonra da kesilmeyince.

Kartalkaya'da güzel bir bahçemiz var. Annem de babam da bahçeye neredeyse hiç çıkmazlar. Kendi evimiz ve bahçemiz dışındaki yerlere ise hiç gitmezler. Şehirde olduğu gibi burada da hiç yürüyüşe çıkmamışlardır mesela. Yukarıda birkaç tesis vardır; annemle babam bunca yıl boyunca buralara bir kere bile gitmemişlerdir.

86 *Kurtlarla Koşan Kadınlar: Vahşi Kadın Arketipine Dair Mit ve Öyküler*, Clarissa Pinkola Estés, Çev. Hakan Atalay, Ayrıntı Yayınları, 2002, s. 213

Bütün yazlarımı orada geçirdim ve bu yazlar boyunca misafirler dışında neredeyse hiç kimseyi görmedim. Bahçede ustalar çalışırken balkona da hiç çıkmazdım. Sonraki yıllarda bahçeye çıkmayı denediğim oldu aslında. Ustalar gitmişti; -tabii ki!- annemden izin alıp bahçede kitap okumaya başladım 14 yaşında olduğum yaz. Bahçenin, yukarıdaki bir yazlık tarafından göründüğünü söylemiştim. O yazlıkta oturan kadın geldi bir gün evimize ve "Ben görüyorum bu kızı. Annesine küsüp bahçede kitap okuyor. Her gördüğümde 'Bak gördün mü, yine küsmüş annesine!' diyorum," dedi, kalabalığın içinde. Annem misafirler gittikten sonra bana kızdı. "Neden bahçede kitap okuyorsun? Bak, neler gelmiş akıllarına!" dedi. O günden sonra bahçeye de hiç çıkmadım.

Balkonumuzu gören bir ev vardı. Bir başka yazlık. Bize geldiklerinde oradaki kadın da "Sen niye iş yaptırmıyorsun kızına?" diye sordu, gelen başka hemen herkesin sorduğu gibi. "Benim kızlarım bir sürü iş yapıyorlar evde. Balkonu sen yıkıyorsun, çamaşırı sen asıyorsun. Bu kız niye yapmıyor?"

Annem bu gibi yorumlara hep "Evet, yapmıyor," diye cevap verirdi ama o da iş yaptığım bir başka yazdı. O sene balkon yıkamıyor ve çamaşır asmıyordum sadece; evde temizlik ve ütüyle meşguldüm. Bu yorumdan -yorum üzerine olduğu belli olmasın diye- iki hafta sonra anneme "Bu yaz balkonları ben yıkayayım, çamaşırları da ben asayım. Yerleri sen sil. Ütü zaten bende." dedim. Annem "Peki," dedi. Aklına bile gelmedi o kadının iki hafta önce söyledikleri. Kadın evimize ikinci gelişinde "Görüyorum ben, görüyorum; iş yapıyor artık," dedi benim için, bu sefer beni, varlığımı onaylayarak. Bana bakıp başını sallıyordu bu sefer, öncekinin aksine. Annem hiç farkında olmadı planımın ama amacıma ulaşmıştım. Üstelik, kadının ilk gelişinden sonra daha az iş yaparak!

Okulların açılmasını hevesle beklerdim; okullar başladıktan sonra pek iş yapmazdım çünkü. Tatile giden çocuklar yazları iple çeker; dışarıda ya da evde çalıştırılan çocuklar içinse işkencedir yaz. Bir an önce okullar açılsın da biraz dinlenelim diye beklersiniz. Fakat en çok iş yaptığım yaz, 11 yaşında olduğum yazdı. Üstelik, roman yazdığım bir yazdı bu. İş yaparken sürekli romanımı düşünürdüm ve biraz vakit bulur bulmaz hemen yazmaya ve okumaya dönmeye çalışırdım. Bunları yapamamak çok üzüyordu beni. Geceleri uyuyamıyordum, gündüz yazmaya ve okumaya vakit bulamadığım için. Fakat ev işini sevilmek ve onay görmek için yapsam da hiçbir işe yaradığı yoktu yaptığım işlerin. Ağbim beni mesela yerleri silerken ya da bir başka iş yaparken gördüğünde "Çekil kız, çok iş yapıyorsun da sanki!" derdi her seferinde. Hakaretler önceki senelerde nasılsa şimdi de aynıydı.

O yaz geceleri de uyuyamadığım için sağlığım bozuldu. Annem o yaz balkona da hiç çıkmadan evin içinde çalıştığım için çok bunaldığımı söylemiş teyzesine. Büyük teyzem bunu kendi kızına söyleyince o sırada genç bir kadın olan kızı "Daha duuurrr... Daha duuurrr... İş yaptığını mı sanıyor o... Daha çooook iş yapacak... İş nedir görecek o. Görecek..." demiş. Sonra da çocukluğunda ne çok iş yaptığını anlatıp ağlamış.

Bunun gibi çok sayıda yorum duymuşumdur çocukluğumda. Bu aslında şu demek: "Ben ondan daha çok çalıştım. Ben ondan daha çok çektim. O da çeksin."

"Ben çektim, o da çeksin." demek yerine "Ben çektim, o/onlar çekmesin," diyemediğimiz sürece kırılmayacak bu döngü oysa. "İş yaptığını mı sanıyor o? Daha çoook iş yapacak o. Görecek." gibi sözler ise, aslında kötücül dilekler. "Daha da çok çeksin de görsün gününü inşallah." anlamına geliyorlar.

ÇOCUKLARA BÖYLE DAVRANMAMIZ, BİZE KENDİ ÇOCUKLUĞUMUZU GERİ GETİRMEYECEK.

Ömrümde hiçbir zaman o yaz olduğu kadar iş yapmadım; çoğu ev kadını da benim o yaz yaptığım kadar iş yapmamıştır. Ev işi yapmanın hiç kimsenin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini, ev işi yapmadığım yargısını değiştirmediğini gördükçe her sene azalttım işi. Başka kız çocuklarının bunları çekmesini değil, mümkünse hiç çekmemesini dilerim. Bir kız çocuğunu çalışırken görünce "Oh! Yapsın! Biz de yapardık!" dememiz, içimizin yağlarının eridiğini hissetmemiz, sonra da kalkıp bunu o çocukların iyiliği için söylediğimizi iddia etmemiz, bize bunu reva gören kadınlardan alamadığımız intikamı kız çocuklarından almaya çalışmaktır. Kendimizi kandırmayı bırakalım. Çocukluğumuzda her ne olduysa bunun suçlusu şimdiki çocuklar değil. Çocuklara böyle davranmamız, bize kendi çocukluğumuzu geri getirmeyecek. Ama şimdi çocuk olanlar için hâlâ bir şeyler yapmak mümkün. Bunu ancak biz, yani şimdi yetişkin olanlar değiştirebiliriz.

İnsanı çalışmak hasta etmez. Ben çok çalışan biriyimdir. Eğlenmeye de dinlenmeye de ihtiyaç duymam. Kalkar kalkmaz başlarım çalışmaya ve yatana kadar da çalışırım. Hiç yorulmam; tersine, bana çok büyük haz verir çalışmak, çalıştıkça daha da çok enerji dolarım, hayat dolarım, güç dolarım. Ama annem ve anneannem kuyudaki eşek gibi gücü kendilerinde hissederek çalışmıyorlardı. Güçlü değil, çok aciz, yoğun endişelerle, telaşla, adeta çırpınarak, korkuyla, güvensizlikle, "Başkaları ne der?" kaygısıyla dolulardı çalışırken. İnsanı bu hislerle çalışmak öldürür. Nitekim öldürdü de.

Kartalkaya'da ağırladığımız misafirlerin haddi hesabı yok. Yatılı da çok misafirimiz olurdu; zaten ev misafir ağırlamak amacıyla büyük

İNSANI ÇALIŞMAK
HASTA ETMEZ.
ENDİŞEYLE ÇALIŞMAK
HASTA EDER.

yapılmıştı. Gelirler ve ben onları hanımefendi kıyafetimle karşıladığımda ne kadar şanslı olduğumu söylerlerdi bana. Gittikleri, gezdikleri yerleri anlatır ve sonra yine gidecekleri, gezecekleri yerlere doğru yola çıkarlardı. "Burası cennet! Siz çok şanslısınız!" sözünü yineleyerek tabii. Evimize ve bahçemize bakarak bizi varlıklı bir aile zannederlerdi. Beni prenses sanırlardı. Külkedisi olduğumu bilmeden.

Kartalkaya'da şartlarımız böyleyken İzmit'teki evimizde odam yoktu. Gece annemle babamın yatağında uyuyor, onlar yatacağı zaman kaldırılıyor ve oturma odasında yatak açıyordum kendime. (Kendi yatağımı açıp toplamaya ilkokul 1'de başladım. Sabah okula ne kadar geç kalırsam kalayım yatağımı toplar ve anne babamın odasındaki dolaba kaldırırdım.) Ama Kartalkaya'da odalarımız olduğu için annem sürekli "Ne şanslısınız be! Bu yaşta odanız var! Bu yaşta!" derdi sürekli ve ben hep çok şanslı olduğumu, odam olduğunu ve annemin deyişiyle bu yaşta böyle özel, yani "bana mahsus" bir odayı hak etmediğimi düşünürdüm, annemin yüklediği suçluluk duygusuyla. "Odanız var mı?" sorusuna hep "Evet." diye cevap verirdim, zaten annem de "Var tabii ki!" derdi. Oysa odam olmadığı gibi dolabım da yoktu. Zaten birkaç elbisem olurdu, onlar da annemle babamın elbise dolabındaydı. Hatta bir ara hiç elbisem olmadığını annem dolabım olmadığı için fark etmemişti. Bayramda bana dikilen elbise ve akşamları giydiğim eşofmanım vardı sadece. Annem bir yere gitmemiz gerektiğinde anlamıştı okul üniforması, eşofman ve bayramlık elbise dışında hiç kıyafetim olmadığını. Ben zaten söyleyemezdim, hatta akıl da edemezdim bir şey istemeyi. Bir şey istediğim takdirde alınmayacağını da biliyordum zaten. Annemle babamın yaşama ve ev kurma düzenlerindeki, para harcama kri-

terlerindeki önceliği, asla çocukları ve çocuklarının hayatı değildi. Misafirlerdi. Bir de, yakın akrabalarımız. Annemle babam yeğenleri için, kendi kızları için harcadıklarından daha çok para harcamışlardır. Bunu belgelerle de ispat edebilirim. Para dışında da, annemle babam, bize yapmadıkları anne-babalığı yeğenlerine yapmışlardır, onlar bizim anne-babamızdan anne-babalık görmediğimizi hiç bilmeseler de. Bizler dışında hiç kimse, anne-babamızı tanımıyor, onların gerçek yüzünü bilmiyor. Bugün kardeşim ve babam dışında görüştüğüm aile üyem olmadığı gibi, görüştüğüm kuzenim ve akrabam da yok. Annemin dayıları ve teyzelerinden biri hariç.

Jean Liedloff, çocuğun ailenin merkezi olmaması gerektiğini, diğer yandan, çocuğun ailenin merkezin*de* olması gerektiğini söylemişti. Bahsettiğim gibi bir ev kurma ve yaşama biçimi, çocuğun ailesinin merkezin*de* olmadığının ispatı.

Peki beni bir yerlere götüren oldu mu? Oldu. Yengem, eşiyle birlikte beni iki kez kendi yazlığına götürdü. Yengem bana besleme gibi davranırdı. Bir de biz maalesef çok yakındık; tek bir aile gibiydik. "Ailemin durumu onlarınkinden kötü değil. Bana neden hep besleme muamelesi yapıyorlar?" diye düşünürdüm, çok küçük yaşta

KIZ ÇOCUKLARININ EV İŞİ YAPIP YAPMADIĞI GİBİ DETAYLARLA İLGİLENECEĞİMİZE EVDE NASIL MUAMELE GÖRDÜĞÜ, ERKEK KARDEŞLERİYLE AYNI HAK VE İMKANLARA SAHİP OLUP OLMADIĞI, BİR YERE GİDİP GİTMEDİĞİ, YÜRÜYÜŞE ÇIKIP ÇIKMADIĞI, DONDURMA YİYİP YEMEDİĞİ, YÜZME BİLİP BİLMEDİĞİ GİBİ GERÇEKTEN ANLAMLI ŞEYLERE KAFA YORSAYDIK, BUGÜN KIZ ÇOCUKLARINI İÇTEN İÇE ÖLDÜREN VE SONRA ONLARI BAŞKA KIZ ÇOCUKLARININ KANINI EMEN VAMPİRLERE DÖNÜŞTÜREN, CEHENNEMLERİNE ODUN ATAN BİR DÜNYADA YAŞIYOR OLMAZDIK.

bile. Evde çok daha fazla çalıştığımı bilmezdi; gözüne bile sokulsa reddederdi bunu. Bana iş yaptırdıkça "Annen seni farklı görecek!" diyerek gurur duyardı. Anneme "Ben ona iş yaptırdım! Sen yaptırmıyorsun." derken anlamsızca gurur duyduğu gibi. Annem iş yaparken çok fazla kaygılandığı ve telaşlandığı için bana haksız şekilde bağırdığı olurdu, ama yengemin azarları daha kötüydü. Yengemin beni ilk götürüşünde "Eee, ne de olsa yengesi getirmez onu bir daha, iş yapmazsa," diyerek sonra uzun uzun gülüşünü hiç unutmam. 10 yaşındaydım. "İş yapmasam da bunu söylese neyse ama zaten yaparken söylemesi neden?" diye düşünmüştüm. Biz ise onun kızına prenses gibi davranır, değil iş "yaptırmak", hizmet ederdik, kaç yaşında olursa olsun. Aynı insan ağbimi ya da bir başka erkeği götürdüğünde iş beklentisi olmuyordu tabii. Benden üç yaş büyük ağbime misafir gibi hizmet ediliyordu mesela.

Annemin dayıları 14 yaşındayken beni İstanbul'a götürdüklerinde, evde hizmetçi ya da besleme muamelesi görmemek çok şaşırtmıştı beni. "O zaman beni neden getirdiler?" diyor, anlam veremiyordum bana insan gibi davranmalarına. Bu nedenle, onlara yük olduğumu hissediyor, suçluluk duyuyordum. Beni yeniden çağırdıklarında "Hayır, tabii ki gelmem bir daha," dedim, büyük dayımın bu söze neden şaşırdığını on-yirmi sene kadar anlamayarak. "Bir kere gelerek çok yük oldum zaten. Bana annemin hatırı için katlandınız. Bir daha neden bu yükü çekesiniz?" demek istiyordum aslında. Birinin beni evinde ev işi yapmam dışında bir nedenle isteyebileceği ihtimalini aklım almıyordu. Annemi çok uzun zaman önce affettim ve -her zaman olmasa da çoğu zaman- sevgiyle anıyorum ama beni ömrü boyunca aşağılamış yengemi görmeyi pek istemem. Bu yaklaşımının anne-babamla ilgisini bilsem de. Kimsenin beni evinde ya da yanında istemeyeceği düşüncesi bana anne-babam tarafından aşılanmış olsa da.

Bunlar, götürüldüğüm yerlerdir. Birkaç günlük İstanbul ziyareti beni mutlu etmiştir.

Anneannem beni severdi ama annemi benden çok severdi. On yaş itibariyle beni her gördüğünde "Artık ev işi annenin sorumluluğu değil, senin sorumluluğun. Biri evde bir toz görürse anneni ayıplamaz, seni ayıplar." derdi. İnsan iş yapsa da yapmasa da korkunç bir acı olup yerleşiyor bu cümle içine. Ev işi yapmadığım her andan acı duyardı o da. "Hiç acımıyor annesine! Hiç!" derdi sürekli; ağbimle oturup beni kötülerlerdi iş konusunda. İş yapmam bu sözü asla değiştirmiyordu. Anneannemin diline pelesenk olmuş bu sözü sonra başkalarından da çok duydum. Üniversite dörtteydim. Teyzemin evine gitmek zorunda kaldım. Yeni evlenmişti ve eşini ilk kez görüyordum. Eşi benimle ilgili güzel bir şey söyleyince teyzem gülerek "Ona acıma. O annesine hiç acımadı." dedi. Adam bu söze şaşırdı; ama sonrasında bana hayli kötü davranmasında teyzemin bu ve benzeri sözlerinim etkisi var.

Yani konu ev işi olduğunda, insanlar düşünmeden sürekli konuşuyor, suçluyorlar kız çocuklarını.

Peki bu örnekleri neden verdim? Şunu göstermek istiyorum: Kız çocuklarının ne yaptığı ya da ev işi yapıp yapmadığı gibi detaylarla ilgileneceğimize bu kız çocuklarının evde nasıl muamele gördüğü, erkek kardeşleriyle aynı hak ve imkanlara sahip olup olmadığı, bir yere gidip gitmediği, yürüyüşe çıkıp çıkmadığı, dondurma yiyip yemediği, yüzme bilip bilmediği gibi gerçekten anlamlı şeylere kafa yorsaydık, bugün kız çocuklarını içten içe öldüren ve sonra onları başka kız çocuklarının kanını emen vampirlere dönüştüren, cehennemlerine odun atan bir dünyada yaşıyor olmazdık.

Kendi yüzme hikayemi anlatacak ve sonra tüm bunların çocuklara yüzme öğretilmesiyle ilişkisine yeniden döneceğim. Yüzmenin

neden çocukken öğrenilmesi gerektiğini daha açık hale getirmem gerektiğini düşünüyorum, yukarıdaki paragrafa devam etmeden önce.

İstanbul, 2012

2012'de İstanbul'a taşındım ve bu benim için önemli bir dönüm noktasıydı. Öncesinde, İngiltere'de yaşadığım zamanlar dışında İzmit'te ailemle yaşadım hep ve bu gerçekten zordu. Ailem İstanbul'da yaşamama izin vermiyordu.

Hayatımda belimi büken en önemli konu her zaman parasızlık oldu. Çok uzun zaman, kitaplarımdan para kazanamadım. Senelerce iş aradım, defalarca bir yerlerde işe başladım. Hiçbirinde paramı alamadım. İngiltere'de çocuk baktım ve üzerine para vererek de seve seve yapacağım bu işten her zaman aldım bana vaat edileni; fakat Türkiye'de nedense bir türlü olmuyordu bu. *Disparöni*'de anlattıklarımı harfiyen yaşadım, çok daha fazlasını da. İş yerinde haklarımı savunamadığım gibi paramı isteyemiyor ancak bunu bir türlü söyleyemediğim için sonunda işten ayrılmak istediğimde hep "E tabii senin ihtiyacın yok para kazanmaya," cevabını alıyordum. Bunun nedeni benim fazla yumuşak mizacım olduğu gibi, Kartalkaya'da uçan kuşu ağırlamış olmamız, tam zamanlı dinlenme tesisi gibi hizmet vermemiz aynı zamanda. Vaktiyle bize gelmiş insanların evimizi başkalarıyla konuşması. Para ihtiyacı olmayan biri zannediyorlardı beni. Halbuki paraya ihtiyacım olmasa neden çalışayım?

Yüzmeyi çok geç öğrendiğimi söyleyince gelen eleştiri, "Neden daha önce öğrenmediniz?" oluyor; halbuki yıllar boyu bulabildiğim her yolu denedim öğrenebilmek için. Çocukluğumda bir kere suya girdim. Su dizlerime geldiğinde "Allah'ım, nasıl bir şeymiş bu! Ne

büyük bir mutlulukmuş!" diye içimin titrediğini hatırlıyorum. Suda tek başımaydım, göğsüme kadar girip çıktım bu nedenle. Bunun ömrümde son kez suya girmem olduğunu sanıyordum. Ailemizde kadınlar genellikle denize girmez. Nitekim denize götürülme nedenim de buydu. "Bu son. Bir daha denize girmeyeceksin." denerek bana bu son şansın tanınması, 10 yaşında.

BİR İNSANA BUNDAN DAHA BÜYÜK BİR KÖTÜLÜK YAPAMAZSINIZ.

Lisedeyken Artvinli bir arkadaşım, kadınların tenha yerlerde kıyafetleriyle denize girdiğini söylemişti bana Karadeniz'de. Bizde böyle şeyler yoktu. Nitekim annem tam bir İngiliz leydisidir, teyzeleri gibi. Bana zarif derler ama ben oturup kalkmam, konuşmamla dan dun ve patavatsızımdır çoğu kez; deli saraylı sayılsam da annem kadar zarif olduğum söylenemez. Arkadaşımın bildiği, bahsettiği tipte bir aile yapısında doğup büyüsem birçok açıdan daha rahat olacağımı sonra anladım. Eşim köy realitesini bildiği ve anlattığı için bu sık konuştuğumuz bir konudur onunla da aramızda. Bizde bir kadının kıyafetleriyle denize girmesine hoş bakılmazdı sanıyorum. Ufacık şeyler çok büyük meseleydi büyüdüğüm ortamda, özellikle de söz konusu kişi kadınlar olduğunda. Her hareketiniz mercek altındadır kız çocuğuysanız ve siz de her hareketinizi -olumsuz bir gözle!- mercek altına almayı içselleştirirsiniz farkında olmadan.

Bir insana bundan daha büyük bir kötülük yapamazsınız.

10 yaşından sonra, deniz konusunu uzun zaman düşünmedim. Çok uzak, imkânsız bir şeydi bu benim zihnimde. Denize girmesem de bir yerlere gidebilmeyi hep deli gibi istedim ama. Anne-babamla yıllar boyu sürekli konuştum bu konuyu. Bir yere gitmenin hiç akıllarına gelmediğini söylediler, zaman zaman sözler de verdiler ama hiç gerçekleşmedi. Benim bir yere gitmeme ise izin yoktu.

Başka bir şehir görmenin hayali bile baş döndürücüydü benim için. Yıllar boyu yalvardım. Babam en yakın şehir gezilerine katılmama bile izin vermezken ağbim dünya turu yapıyor, Çin'i, Singapur'u, Avrupa'yı turluyordu. Bu dış hareketsizliğin, çok istediğim halde elimin kolumun bağlı olması hissinin iç hareketsizliğime ve depresyona neden olduğunu sonra anladım.

"Neden yüzme kursuna gitmediniz?" sık sorulan bir soru. Yüzme kursuna verecek param olmadı hiçbir zaman. İzmit'te yaşıyordum ve İzmit'te zaten ücretsiz yüzme kursu yoktu. 2012 öncesi, İstanbul'da kalacak yerim yoktu. İstanbul'a gittiğimde eve akşam ezanı öncesi dönmem beklenirdi ama depresyonda olduğum yıllardı, sabah çok büyük bir korkuyla uyandığım için evden çıkmak ve özellikle de sabahları evden çıkmak imkansıza yakındı uzun yıllar benim için. Böyle bir kurs bulsam bile İstanbul'a günübirlik gidebilmek uzun zaman pek mümkün değildi.

Uzun zaman kafamı yoran, anlam veremediğim bir başka mesele vardı. Evimize tekrar tekrar gelen, bizde kalan, sonra da yazlıklarına dönen insanların beni hiçbir zaman kendi yazlıklarına çağırmaması. Halbuki babamın izin vereceği türde bir gezi, ancak bu şekilde gerçekleşebilirdi. Mesela yakın aile dostumuz sayılabilecek biri vardı. Benimle çok daha uzun zamandır çok daha derin bir tanışıklığı olmasına rağmen (she) kuzenimi çağırmıştı Ayvalık'taki yazlığına. Birden çok kez gitti kuzenim oraya. Halbuki kuzenim doğduğundan beri zaten her yaz denize giden biriydi; benim gibi bir açlığı, çaresizliği, çıkmazı yoktu. Ben tecrübesiz ve o dünyadan uzak olduğum için mi beni çağırmıyorlardı, fazla sorumluluk almak gibi mi geliyordu benim

HİÇBİR KIZ ÇOCUĞUNUN "İYİ AİLE KIZI" OLMAYA MANİPÜLE EDİLMEMESİ GEREKTİĞİNİ DÜŞÜNÜYORUM.

gibi bir "aile kızı"nı böyle yabancı bir ortama davet etmek bilmiyorum ama ihtiyacım olmasının nedeni de tam buydu. Kuzenimi ve ailesini bizim aracılığımızla, sonradan tanımıştı bu kişi. Bu (ve diğer) insanları ağırlama emeği veren bendim, kuzenim değildi. Asla karşılaştırılamayacak şekilde daha fazla ev işi yaptığım halde, kuzenimin aksine iş yapmamakla sürekli eleştirilen de bendim. Örneğin teyzem öyle bir cümleyi asla bu kuzenim için kurmazdı. Değil başkalarının ya da yeni evlendiği kocasının yanında, baş başayken bile.

Bu kuzenimin benimle nasıl konuştuğunu örnek vereyim size. Ağrımdan yerimde duramayacak kadar ağır bir donuk omuz vakası geçiriyorum, gece gündüz inlemekteyim. Annem "Gelmezsen olmaz!" diye ısrar ettiği için, gözyaşlarımı içime akıtıp nişanına gidiyorum bu kuzenimin. Dudaklarımı kanatıyorum acıdan, acımı belli etmemek için dudaklarımı ısırırken ve zorlukla ayakta dururken. Ve kuzenim, tanımadığım nişanlısı yanında dikilirken beni gördüğünde elini yukarı kaldırıyor "Böyle şey olur mu?" der gibi, kaşlarını da; ilk cümleleri şunlar oluyor: "Bu ne beeee! Bu ne saç beee... Bu ne kıyafet beeee..." Yüzünü buruşturuyor sonra, başını sallıyor iki yana, sessiz kalıyor bir süre, sonra yine tekrarlıyor aynı cümleleri.

Bu, şaşılacak bir şey değil. Kuzenim beni hemen her gördüğünde benimle konuşma biçimi bu. Bunu anne-babasının yanında da yapıyor hep ve onlar da duymuyor gibi davranıyorlar. Beni evlerine yemeğe davet ettiklerinde, kuzenim bazen dakikalarca hakarete devam edebiliyor mesela ve hiçbir şey olmuyor gibi sessizce yemeklerini yemeye devam ediyorlar bu hakaretler, aşağılamalar sürerken.

Kadınlar için "cazgır" gibi sözcükler kullanılıyor. "Cazgır" kadınların sevilmeyeceği, istenmeyeceği ima ediliyor hep. Halbuki her zaman kazananlar "cazgır" denilen kadınlar ve kaybedenler "hanımefendi", "cici", "iyi aile kızı" rolünü içselleştirenler, canla başla ona

uyum sağlamaya gayret edenler. Hiçbir kız çocuğunun "iyi aile kızı" olmaya manipüle edilmemesi gerektiğini düşünüyorum bu yüzden. Hele hele çocuğun mizacı da uygunsa boyun eğmeye, çok büyük bir vebal kız çocuğuna bunu yapmak bence. Hayatta hiçbir fayda sağlamadığı gibi çok şey götürecek bir kadından, ondan beklendiğine inandırıldığı role uyum sağlamak. "Cazgır" dedikleri şey olmak iyi oysa bir kadın için. Burası, bir kadının başka türlü baş edebileceği bir dünya değil. Ne ailede ne okulda ne iş yerinde. "Tatlı" kız değil, diğeri, yazlığınıza çağırdığınız. "Tatlı" olan size kitabını hediye etmedi diye yıllarca tavır yaparsınız üstelik. Vermez ama hep beklersiniz. Diğerini değil, hep "tatlı" olanı eleştirirsiniz. Fedakarlığı ondan talep eder ve bunun talep olduğunu bile bilmezsiniz. Lafta "tatlı" olanı daha çok seviyor gibi görünseniz de.

Ailemizde tatile gitmeyen sadece bendim. Bu bahsettiğim kuzenim ve benden 9 yaş büyük teyzem, birlikte ve ayrı ayrı tatile giderlerdi hep mesela. Başka yol bulamayınca, beni tek başıma tatile göndermeyen babamdan söz aldım, teyzemle ya da kuzenimle tatile gitmemiz halinde tüm masrafları kendisinin ödeyeceğine dair. İkisine de defalarca bu teklifte bulundum; ikisi de sesini çıkarmadı.

Bir teklifimin hemen arkasından, birlikte tatile gitmişlerdi Marmaris gibi bir yere. 20'lerimin sonlarındaydım. Kuzenim bize çaya gelmişti. Çayları doldurduk, tam yemeye başlayacağız ki teyzem aradı, 40 dakika boyunca tatilin detaylarını konuştular, biz orada yokmuşuz gibi. Annem ve ben sessizce oturduk karşılıklı, telefon konuşmasının bitmesini beklerken. Üstelik çok küçük bir masada çok yakın oturuyorduk üçümüz birbirimize; konuşma masamızın alanının, hatta kendi alanımızın içindeydi. Tatil konusundan bağımsız olarak saygısızlıktı ama bunlar bizim günlük realitemizdi; çekirdek ailemizin üyeleriyle geniş ailemiz arasındaki ilişkiler hep

böyleydi. Annem "iyi aile kızı"dır çünkü, babam da "iyi aile çocuğu"-dur. İyi aile kızları ve iyi aile çocukları hep ezilirler hayatta. Çocuklarını da ezdirirler. Kim en düşüncesizse ona. Başkalarının eylemlerinin nesnesi pozisyonuna düşerler. Bu da onların suçudur, onlara bunu yapanların değil.

Başörtüsü gibi bir inanışım olmadı hiçbir zaman ama bana öğretildiği gibi kendi bedenimi örtmeye inandım 30'larıma kadar. Boynumdan altının çoğunu kapatmaya çok özen gösterdim, 11-35 yaş arası. Kadın bedeni ve çıplaklık konusundaki düşüncelerim hayli değişti. Çıplaklığın kimseye zarar vermeyeceğini, herkes dışarıda tamamen çıplak gezse bile bunun zararı değil olsa olsa faydası olacağını düşünüyorum artık ama bu, kadınların her neye inanıyorlarsa ve her nasıl istiyorlarsa öyle giyinmesini sonuna kadar savunmadığım anlamına gelmiyor tabii ki. Kıyafet yüzünden havuza ya da denize giremeyen kız çocukları ve kadınlar için her tür düzenlemenin yapılması gerektiğini de savunuyorum bunun doğal bir sonucu olarak.

2012'de, İstanbul'a taşınmamla birlikte denize girebileceğim bir kıyafet almak benim için dönüm noktasıydı. Bir çeşit haşemaydı bu. Mavi mayo kumaşından, omuzları örten, kolların çoğunu açıkta bırakan bir tunik ve dizlerin altında bir tayt. Bana pahalı gelmeyen şey yok gibidir, bu da çok pahalı gelmişti ama "Bu bir mayo değil. Bu benim denize girme imkanım ve özgürlüğüm." diyerek motive etmeye çalışıyordum kendimi. 2012 yazında yüzme öğrenmek konusunda inat ettim. Birden çok kez İstanbul adalarına gittim, yüzme bilen arkadaşlarımla. Kiminin kıyafetimi eleştirmesi beni suyla ilişki konusunda da zorladı. İnsan kendisini tamamen kabul edemeden suyla da ilişki kuramıyor.

Duygusal Durumumuz ve Isı Algımız Arasındaki İlişki

Joseph Chilton Pearce, bir halden bir başka hale geçme konusunda zorluk yaşamanın, hayatımızdaki en büyük değişiklik ve geçiş olan doğumdan kaynaklandığını söylüyor.

Geçişlerde çok zorlanan biriyim. Değil denize/havuza girmek, banyoya girmekte bile zorlanıyorum her zaman. Bunun, suyun sıcaklığı ile de ilgisi var. Duşa girme sürecinde "Ya su yeteri kadar sıcak olmazsa ya da fazla sıcak olursa?" gibi bir korkuyla suyun altına girebilmem birkaç dakika kadar sürebiliyor mesela. Bu gibi şeylerde zorlananlar, denize girmekte de sorun yaşıyor.

Aşırı üşüyen biriyim. Yaz kış yorgan örterim. Ayak sobası bağımlılığım vardır; çalışırken yaz kış ayaklarımın altındadır bu soba. Bunun dışında, kalın çoraplarımı yazın en sıcak günlerinde bile kolay kolay çıkarmam ayağımdan. Kışın iki paltoyu üst üste giyer ve bu paltoların altına da ortalama 7-8 kat giyinirim. Üşümekten çok korkarım. Üşümekten korktuğum için soğuk havalarda dışarı çıkmaya da korkarım.

Sanırım her zaman böyle değildi. 10 yaşındayken dizlerime kadar suya girdiğimde yaşadığım o muhteşem hissi şu an gibi hatırlıyorum mesela. Su bana soğuk gelse mutlaka hatırlarım. Oysa artık deniz suyu çok soğuk bana göre. Ayak parmağımı denize sokabilmek için bile saatler geçmesi gerekiyor bazen. Bazen günler geçiyor ve hâlâ o parmağı denize sokamamış oluyorum.

Yüksek lisansta bir rapor yazmamız istenmişti ve gözlem sonucunda, yaşlı insanların sıcak, gençlerin ise soğuk içecekleri tercih ettiğini sunmuştum raporumda. Yaşlıların sıcak içeceklere meylini yalnızlık ve şefkat ihtiyacı olarak yorumlamıştım. Fazla üşümemi ve gece gündüz sıcak şeyler içmemi, sadece sıcak şeyler içmemi de buna bağlıyorum.

Kişiler yalnızlık hissettiklerinde etraflarını daha soğuk olarak algılıyorlar sahiden de. Toronto Üniversitesinde yapılan bir araştırma, sosyal olarak izole edilmiş kimselerin gerçekten de daha çok üşüdüğünü, sıcak/soğuk algısının yalnızlıkla ilişkili olduğunu ortaya koydu. Bir kulüpten atıldıklarını hatırladıklarında vücut ısıları düşüyordu mesela katılımcıların. Duygusal anlamda üşüdüğümüzde fiziken de üşüyoruz. Bir insan tarafından duygusal olarak anlaşılmadığımızı hissettiğimizde o insanı "soğuk" diye nitelememiz de bundan. "Sıcak biri", "ona hemen ısındım", "kanım kaynadı" gibi ısıya dayalı tabirlerimizin nedeni duygusal.

Yalnız kimselerin, sıcak çorba ve sıcak içecekleri daha çok tercih ettiğini de doğruladı bu araştırma, yiyecek/içecek tercihlerine baktıktan sonra. Benim 2004'teki rapor sunumum da bilimsel geçerlilik kazanmış oldu böylece.[87]

KİŞİLER YALNIZLIK HİSSETTİKLERİNDE ETRAFLARINI DAHA SOĞUK OLARAK ALGILIYORLAR.

"İnsanın kendisine bir bardak sıcak çay hazırlaması, kendisine şefkat göstermesidir." derim hep. Psikolog Rick Hanson da beynimizin, bir başkasının bize şefkat göstermesiyle bizim kendimize şefkat göstermemiz arasında ayrım yapmadığını anlatıyor. Yani, "Şefkate ihtiyaç mı duyuyorsunuz? Kendinize şefkat gösterin. Beyniniz, size bir başkası şefkat gösterdiğinde değiştiği gibi değişecek." diyor, mealen. Kendimi kötü hissettiğimde ayak sobamın bana iyi geldiğini hissetmem de meme sıcaklığı/şefkati.

Soğuğa karşı aşırı duyarlılığım ve bir halden başka hale geçememem suya girmemi hayli güçleştiriyor. Ömrünüz boyunca neredeyse hiç suya girmediyseniz ve o arada hassasiyetleriniz de çok arttıysa

87 Chen-Bo Zhong ve Geoffrey J. Leonardelli'nin 2008 yılında *Psychological Science* dergisinde yayınlanan makalelerinin adı "Cold and Lonely: Does Social Exclusion Literally Feel Cold?"

deniz zor bir tecrübe. Yüzünüze suyun değmesi, dalganın gelmesi gibi şeyler, bunlara alışık olmayan, otuz üç yaşına kadar tecrübe etmemiş biri için fazla sarsıcı, tolere etmesi zor. Zorlukla suya girip çıksam da yüzmeyi bu şekilde öğrenemeyeceğimi anladım ve bir havuza girmeyi denemeye karar verdim.

Boğulma, 2012

Söylemiş olduğum gibi, yüzme dersi alabilecek ya da ücretli bir havuz bulabilecek imkânım yoktu. Akrabalarımızın havuzuna gittim ben de. Kıyafetim onların gözünde tuhaftı tabii; o mavi tuniği giyiyordum ve zaten çok çekingen biri olduğum için havuza girmemi ve yüzmeyi denememi müşkül hale getiriyordu bu. Ama kafama takmıştım o yaz ne olursa olsun yüzme öğrenmeyi. Çekingenliğime rağmen her gün yeniden gidiyordum oraya ve çok zorlansam da her gün bir şey yapıyordum yüzme öğrenme konusunda.

Aşırı çekingen biri olarak sadece çocuklarla rahatımdır. Havuzun etrafında da genellikle çocuklar oluyordu. Her gün yanlarına gidiyor, nasıl yüzüldüğünü göstermeleri için onlara yalvarıyordum. 9-10 yaşlarında çocuklardı bunlar. Bana cevap veriyor, ama sonra oyuna dalıyor, pek ilgilenmiyorlardı. Kuzenime ve teyzeme senelerdir yaptığım teklifi bu çocuklardan birine de götürmüştüm. 8 yaşında bir kız çocuğuna. "Birlikte güneyde bir otele gidelim ve o otelde bana yüzme öğret," dedim. Diğer yandan bir korkum vardı: Tehlike durumunda beni nasıl kurtaracaktı? Yaşından da küçük, ufacık tefecik bir çocuktu bu; bense kocamandım.

HİÇ KİMSE KOCAMANKEN YAŞAMAMALI BUNLARI. HİÇ KİMSE.

Sorun da buydu zaten. Kocaman olmam. Hiç kimse kocamanken yaşamamalı bunları. Hiç kimse.

Bunun neden, nasıl sorun olduğu umarım ilerleyen bölümlerde anlaşılır.

Bana nasıl kulaç atılacağını havada gösteriyorlardı çocuklar. Suyun içinde benimle olamazlardı tabii; cüssem onların iki katı kadardı neredeyse. Biraz kulaç atabilmeye başladım o yaz. Çocuklar havuzda oynuyorlardı. Onlara "Havuzun bu tarafından diğerine gidene kadar bana bakar mısınız?" diye sordum. "Olur," dediler. Kulaç atmaya başladım. Havuzun ortasında yoruldum. Dinleneyim, kulaç atmayayım bir süre diye düşündüm. Fakat daha önce hiç su üstünde durmayı denememiştim. Kulaç atmayı bırakmayı da. Kulacı bırakınca dibe çöktüm. Çıkmaya çalıştım, çıkamadım. Her yer maviydi. Çocuklara seslenmeye çalıştım, ağzımı açınca daha çok su yuttum. Daha önce su deneyimim olmadığı için çok yeni şeylerdi bunların hepsi benim için. O mavi parkeleri hiç unutamam. Zaman geçti. Nefessizliği daha çok kaldıramayacağımı hissettim. "Demek buraya kadarmış," dedim; "Burada öleceğim. Bu mavi parkelerin üstünde. Cesedimi çıkaracaklar buradan bir süre sonra. Şu küçücük havuzda öldü diyecekler benim için. Hiç böyle bir ölüm düşünmemiştim kendim için oysa. Deniz belki ama; bu havuz..." Çocuklar birkaç metre ötemdeydi ama benim olduğum tarafa bakmıyorlardı bir türlü. İlgilerini çekmek için denediğim tek şey de bağırmaktı.

Kardeşim diğer çocuklarla birlikte o havuzda öğrenmişti yüzmeyi. Özel bir hoca geliyordu onlar için her gün. Sonra ona neler olduğunu anlattığımda "Ee, niye zıplamadın ki havaya?" dedi. "Biz zevk olsun diye zıplardık orada. Boyundan sadece biraz yüksekti orası." Suda zıplanabildiğini bana hiç kimse söylememişti. Böyle bir imkân olduğunu bilmiyordum. Şaşırtıcıydı söylediği benim için.

BİR YETİŞKİNE YÜZME ÖĞRETMEKTEN BİR ÇOCUK SORUMLU OLMAMALI. HİÇ KİMSE, ÇOCUKLARDAN MEDET UMACAK KADAR ÇARESİZ DURUMA DÜŞMEMELİ.

Ümidimi kesmişken Sami amcam çıkardı beni sudan. Babamın kuzeninin oğlu. Evinin balkonunda oturuyormuş. Evinin balkonu havuza 23 metre. Havuzdan çıkmadığımı görünce bir sorun olduğundan şüphelenmiş, koşup gelmiş. Onu mavi beyaz kareli gömleği, kumaş pantolonuyla havuzun içinde, yanımda bulmamı, beni sudan çıkarmasını, benim gibi onun da öksürüp nefes nefese kalmasını unutamam. "Yüzme bilmiyorsanız havuza girmeyin," dedi çıktıktan bir süre sonra. "Peki," dedim.

O havuza bir daha gitmedim. 2017'ye kadar suya girmeyi de denemedim. Mavi parkelere bakarken hissettiklerim uzun zaman aklımdan çıkmadı.

Çocuklar daha sonra "Oyun oynuyorduk," dediler. Su yatağı varmış. Su yatağı savaşı yapıyorlarmış. (Bunu çok önemli bir şeymiş gibi söylüyorlardı. "Ama su yatağı savaşı yapıyorduk biz! Savaşın ortasındaydık!")

Babamla bazen Sami amcamdan bahsederiz. "Sami amcan kurtardı seni. O olmasa hayatta olmayacaktın şimdi," der babam. "Doğru," derim. Ertesi gün teşekkür ziyaretine gitmiştim Sami amcama. Pek akraba ziyaretine giden biri değilimdir ama Sami amcam yakınlarda olduğunda babam hep hatırlatır o günü bana. Aynı sözcüklerle, "Sami amcan kurtardı seni. O olmasa hayatta olmayacaktın," der; "Ona teşekkür ziyaretine gitmelisin." Sanırım babama göre hayatta olduğum her yıl hayatta olmayı borçlu olduğum Sami amcama ziyarete gitmeliyim ama benim gibi yabani biri için çok büyük bir istek bu.

13 Nisan 2022'de gece 11'de birkaç tweet atmıştım yüzmekle ilgili. İlgi görmesini ummuyordum. Gördü.

O gün havuzda olan çocuklardan biri, 3. dereceden kuzenim, bana şunları yazmış Instagram'dan, değiştirmeden paylaşıyorum:

"Abla hatırlıyorum da eskiden benden yüzmeye başlamakla ilgili yardım isterdin görüştüğümüz bazı yazlarda.

Ben ciddi olduğunu hiç düşünmemiştim dün attığın flood'a kadar.

Belki bir yetişkinin bir çocuktan yardım istemesine çok aşina olmadığımdan.

Bilsem zaman ayırırdım."

Bir yetişkine yüzme öğretmekten bir çocuk sorumlu olmamalı. Hiç kimse, çocuklardan medet umacak kadar çaresiz duruma düşmemeli. "Yüzme bilmiyorsanız havuza girmeyin," diyen Sami amcam haklı. Ama haklıysa eğer, bir çocuğa yüzme öğretmenin de ebeveyninin, o çocuğun etrafındaki yetişkinlerin sorumluluğu olduğunu kabul etmemiz gerekiyor. Çocukluğunda yüzme öğrenememiş ve yüzme dersi alabilecek imkânı olmayan yetişkinin durumu ne olacak? Bu yetişkin artık kimden, nerede, nasıl öğrenecek yüzmeyi? "Ama anne baba ..." derken, çocuğun/yetişkinin bu çaresizliğini gözden kaçırıyoruz. Çok daha kolay çözülebilecek bir meseleyken bir insana bunu yaşatmak neden?

"Herkesin çocuğuna yüzme öğretme imkânı var mı?" sorusuna verebileceğimiz birçok cevap var muhakkak. Ama şunu da unutmayalım: Sünnet ve sünnet düğünü gibi uydurulmuş şeyler için bile imkân yaratıyor bu ülkede insanlar. Sünnet, insanın doğasında yok; tersine, doğaya aykırı bir pratik. Ama yüzme var.

Yaşamak

30'larımda bedenimle ilgili farklı sağlık sorunları yaşadım ve bana yüzmem tavsiye edildi tekrar tekrar. Ağır bir donuk omuz geçirdiğimi söylemiştim mesela. "Yüzün," diyordu gittiğim her doktor. "Ne şekilde?" diye soruyordum. "Hiç fark etmez. Yüzmenin her stili ilacıdır bu durumun," diye cevap veriyorlardı.

Bacak ağrılarım, bel ağrılarım oldu. Hepsinde yüzme önerildi. Sanki ben yüzmedikçe bedenim kendi doğal isteği ve ihtiyacını hatırlatıyordu bana. "Suyun içinde hiç hareket etmeden dursanız bile çalışmayan kas yok," diyordu evime gelen fizyoterapist. Suyun içinde yanlış bir harekette bulunmanın neredeyse imkânsız olduğunu, suyun neden ve nasıl güvenli bir alan olduğunu anlatıyorlardı. 35-37 yaşlarında yaşadığım donuk omuz tedavisi çok uzun süren ve acılı bir süreçti, ilerlemiş bir vaka olduğu için benimki. Durumu iyileştirmeye ve ağrıya en iyi gelecek şeyin yüzme olduğu söylenip durdu yine ama benim yüzme bilmeden şimdi bu ağrıyla öğrenmeyi deneyecek fiziki koşullarım yoktu. Bununla beraber, yüzmenin bana hemen her sorunumda en iyi çözüm olarak tekrar tekrar tavsiye edilmesini hep bir işaret ve doğanın bir işareti olarak yorumladım.

Bir başka sorun, yüzme bilmediğinizi ya da denize gitmediğinizi duyunca birçok kişinin, bu konuda yalnızlığınızı daha da arttıran tepkiler vermesiydi. 28-29 yaşlarındayken ağbimle bir nehirde kanoya bindik. Üç kişiydik. Yüzme bilmediğimi söyleyince hayli öfkelendi. "Ne demek bilmiyorum ya!" dedi; "Ne demek bilmiyorum! Bu yaşta! Öğren!"

SANKİ BEN YÜZMEDİKÇE BEDENİM KENDİ DOĞAL İSTEĞİ VE İHTİYACINI HATIRLATIYORDU BANA.

Onun gibi çocukken öğrenmedikten sonra bunun hiç de kolay bir şey olmadığını bilmiyordu. Üstelik, nasıl olup da şimdiye dek öğrenmediğim için hayli kızgındı. Nasıl öğrenebilirdim ki? Ona verilen özgürlük ve imkanların hangi biri bana tanınmıştı?

Birçok kişi veriyor bu tepkiyi. Yetişkin olamadığınızı, kurban rolüne büründüğünüzü, yoksa bu yaşa kadar mutlaka öğreneceğinizi söylüyorlar. Bu tepki, durumu anlayamadığımızı, Türkiye gerçekliğine yabancı olduğumuzu gösteriyor. Halbuki çok kişinin yanı başında yaşanıyor tüm bunlar. Ama ağbiler, erkek kardeşler, kız kardeşlerinin ne yaşadığını bilmiyor. Pek de umurlarında değil çünkü.

Denize gitmediğimi duyan bir başka arkadaşımın tepkisi "Ya neden? Neden? Sen kumun, deniz suyunun insan bedeni için faydasını bilmiyor musun? Hiç mi duymadın, okumadın? Bir de bu kadar kitap okuyorsun sözde. Nasıl yapmazsın bu yaşa kadar böyle bir şeyi ya, nasıl?" olmuştu. Bir süre susmamış, uzun uzun devam etmişti nutuk çekmeye.

"Nasıl istemezsin? Çok güzel bir tecrübe," anlamında söylüyordu. Son derece eleştirel, yukarıdan, durumu anlamaktan ve dinlemeye, öğrenmeye de açık olmaktan çok uzak tonda söylenen sözler bunlar. Ne anlatabilirsiniz ki bu şekilde konuşan birine? Gülümsemekle yetindim hep böyle tepkiler karşısında. Kişiler beni eleştirdikleri kadar anlamaya, öğrenmeye ve yardımcı olmaya çalışsalardı çok daha önce öğrenebilirdim yüzmeyi. Hayatlarında hiçbir şey üretmeyen insanların "Bu kız ev işi yapıyor mu?" sorusuna takılıp durmasından pek farkı yok Türk insanının deniz ve yüzme konusuna tepkilerinin. İki taraf da birbirinin diğer versiyonu. Bireysel gerçeğinize körler. Kör olduklarını bilmedikleri için körler hem de.

2012'de İstanbul'a taşınmak depresyonum konusunda yapabildiğim en iyi şeydi. Otuzlarımda da depresyondaydım ama 2012 sonrası yavaş yavaş da olsa azaldı şiddeti, sık sık çok dipte günler, haftalar geçirsem

de. İş ve para konusunda çıkış yolu bulamıyordum. Başvurabildiğim herkese başvurdum iş için, hayli çırpındım, kendimi bu çıkmazdan kurtarabilmek için elimden ne geliyorsa denedim ama kişisel özelliklerimden dolayı başka bir şeye dönüşüyordu süreç her seferinde.

Tırnakları olan biri değilim. Para gibi şeyler ancak "Hayır! O benim hakkım!" diye bağırarak elinizi uzattığınız zaman sizin olabiliyor, en azından bizim piyasada. Haciz piyasası bile edebiyat ve yayın piyasasından daha dürüst. "Cici kız"ların bir şekilde var olabilmesine uygun olmayan bir alanda çalışıyorum. Asla stratejik düşünemeyeceğim gibi muhataplarımın stratejisini anlayabilmekten de uzağım. "Cici kız" olmakla birlikte direktim; bu da şaşırtıyor insanları, anlayamıyor ve nereye koyacaklarını bilemiyorlar böyle birini. Ne sağcılara benziyor profilim ne solculara. O kadar şablonların içinden bakıyorlar ki bazı şeylere, kafaları karışıyor. Net ve dürüst herkesle sorunsuz anlaşabilirim ama böyle insanlara rastlamak çok zor bizim piyasamızda.

Yine 2010'larda, üzerlerinden zaten para kazanamadığım kitaplarım piyasadan toplatıldı. Bu beni çok üzdü; çünkü kendimi hep dilsiz gibi hissettim ömür boyu, kitaplarım benim tek sesimdir. Dış hayatımda "tatlı", her şeye gülümseyen, kötü muameleye karşı çıkamayan, hesap soramayan, en iyi ihtimalle ortamı terk etmekten, ilişkiyi kesmekten başka şey yapamayan, nitekim bunları da çok geç öğrenmiş biriyken fikirlerimi hiç korkmadan ifade ettiğim, net, dobra, kendim olduğum yerdir yazı.

2013'te Ayrıntı Yayınlarından *Yazma Cesareti* çıktı; piyasada bulunan tek kitabım buydu. 2012'de yazdığım *Kar ve İnci* 2016'da yayınlandı Ayrıntı'dan; dört sene bekleyiş fazla uzun olsa da piyasada bir kitabımın daha bulunması iyi geldi, ama eski kitaplarımın yayınını getirmedi umduğum gibi. Eskisine göre daha iyi hissetmekle birlikte intiharı sık sık düşünüyordum, hayatımın yük olması ve bu

işin içinden yaklaşık yirmi yıldır çok uğraştığım halde çıkamamak beni zorluyordu çünkü. Sefaletten daha kötüsü, Mösyö Grandet'den daha Mösyö Grandet bir adamın eline bakmak zorunda kalmak.

EŞİM BENİ KANDIRMAYAN İLK İNSAN.

15 Ocak 2017'de çok sevdiğim Ayrıntı Akademi'deki ilk atölyemde eşimle tanıştım. (Ayrıntı Akademi, ilk olumlu iş deneyimlerimden aynı zamanda; bu nedenle de özel benim için.) Fikri mülkiyet uzmanı bir avukat eşim. Kitaplarımı on yıldır okuyan biriydi üstelik. *Kar ve İnci*'yi çok sevmişti. Eski yayınevlerim, ajansım, öncesinde görüştüğüm iki avukat, çalışmayı denediğim yerler beni kandırmışlardı. Hikayemi anlattığımda eşim de çok şaşırdı. (O zaman eşim değildi tabii.) Ona verecek param olmadığını söyledim. "Sorun değil," dedi. Dava masrafları için ona 100 lira verdiğimde cebimde hiç para kalmadığını bilmiyordu. ATM önünden ayrılışını izlerken "Bu akşam ne yiyeceğim şimdi ben..." diye düşündüğümü. Eşim bu şekilde ilişki kurup da beni kandırmayan ilk insan oldu. Şansım da bundan sonra dönmeye başladı.

2017 baharından o günü hiç unutmuyorum. Konuşamayacak kadar acı çektiğim o günlerden biriydi yine. Konuşamadığım gibi, örneğin sesi, ışığı da kaldıramam böyle günlerde. Gece boyu karanlıkta otururum mesela. Her şey ama her şey canımı yakmaktadır. Aldığım nefes bile, nefesimin ciğerlerime değmesi bile.

O sırada nişanlım olan eşim iyi olmadığımı anlayıp evime geldi. Karanlıkta oturduk bir süre. Eşimin, insanları her halleriyle kabul eden, hiç zorlamayan, anlayışlı bir tavrı vardır; bu, herkes gibi bana da iyi gelir. Onun varlığı sayesinde biraz açıldım, konuşabilmeye başladım. Geçirdiğim bu ataklarda ne kadar çok acı çektiğimi anlattım; çok uzun süredir devam eden bu acıyı artık kaldıramadığımı, hayatımın başkalarına yük olmasını artık kaldıramadığını, böyle de-

vam edemeyeceğimi, yıllardır uğraşsam da para konusunda bir türlü çıkış yolu bulamamış olduğumu, buna artık son vermeyi istediğimi söyledim. İntihar etmek istiyordum ama tamamen rasyonel zeminde verdiğim bir karardı bu, üzülmesini istemiyordum. Benim için daha iyi olacaktı, bunu anlamasını istiyordum.

Eşim sakince "Ben sana bakarım," dedi. Gerçekten hissederek söyledi bunu. Gerçekten hissettiğini hissettim. İntihar edecek olmamın nedeni buydu; babama, ona ya da bir başkasına yük olmayı hiç istememek. Yük olmaktan -nedenlerini, buraya kadar okunanları anladıysanız, belki tahmin edersiniz- deli gibi korkan biriyimdir çünkü. Babam da kuruyor benzer cümleleri, ancak, elinde değil, gerçekleştiremiyor. Ya da babamın kastı daha farklı. *Yaşamak* değil.

Mesele de zaten, "yaşama"mın para gerektirmesini kaldıramıyor olmamdı. Evden dışarı çıkamamamın önemli bir nedeni buydu mesela. Dışarıda acıkabilirsiniz, susayabilirsiniz, bir şey gerekebilir; ama evde para harcamadan oturabilirsiniz hissi. *Yaşadıkça* para harcıyorsunuz. Nitekim yüzmeyi bilmememin, bir yerde çay içmek nedir bilmememin nedeni de buydu: Yaşamamak. *Hareket etmek*, herhangi bir anlamda hareket etmek, para harcamayı getiriyor. Bu nedenle mümkün olduğunca az hareket etmeye çalıştım. İç ve dış hareket ilişkisine ve bunların depresyonla bağına dair söylediklerim biraz daha anlaşılır olmuştur belki. Kadınlar için yaşamak, hep bir suçluluk gibi hissettiriliyor. Annem hiç yaşamadı mesela. Ve hiç yaşamadan öldü. Ölmekten daha kötüsü bu: Yaşamadan ölmek.

AMA BU, *YAŞAMAK* DEĞİL. YAŞAMAK BAŞKA BİR ŞEY.

Kartalkaya'da yazları cebime giren para miktarı sıfırdı. Çoğu yaz, ayakkabı giymedim mesela; yazları ayakkabım olmasına bile gerek olmuyordu. 33 yaşına kadar ailemle yaşadığım zaman zarfında da sene

boyunca cebime giren para miktarının toplamda sıfır olduğu seneler az değil. Miktarın sıfırdan yüksek olduğu seneler, miktar sıfırdan çok yüksek değil. Ailemin sofrasında yemek yemem, evde elektrik ve su kullanmam konusunda ise asla suçlu hissetmedim, kaç yaşında olursam olayım. Bunlar konusunda suçluluk yüklemiyorlardı çünkü. Ama bu, *yaşamak* değil. Yaşamak başka bir şey. Bu kitapta anlatmaya çalıştığım şey.

Örneğin kira, yaşama parasıdır. Ama babam ve babam gibi insanlar, kiranın sokağa atılan para olduğunu söylerler, yani kira ödemenin sokağa para atmakla eş olduğunu iddia ederler. Babam kimseyi aramaz mesela, biri onu ararsa konuşur sadece telefonda. Telefon ücreti ödeyen biri için "Bu kadar konuştular da ne iş hallettiler? O zaman ne işe yaradı konuşmaları? Nereye gidiyor bu para boşu boşuna?" diye düşünür. Çocuğun atlıkarıncaya binmesi sokağa atılan paradır, benzini işimiz olmayan bir yere gitmek için harcamak sokağa atılan paradır, insan evde çay demleyip içebilecekken dışarıda bir bardak çay içmek sokağa atılan paradır, pasta, börek evde yapılabilecek şeylerken bunları satın almak sokağa atılan paradır babama göre.

Babama göre ilaç almak da sokağa atılan paradır. Kişinin hasta olması neden olmuştur bu gereksiz masrafa.

Burada bir parantez açacağım ve doğayla uyumlu yaşamak ile maruziyet arasındaki farka değindikten sonra bunu yine babama ve Grandet'liğine bağlayıp asıl konumuza devam edeceğim. Yüzmek, hareket, doğayla uyumlu şeyler çünkü. Hastalık da öyle. Hastalık, yaşamaya dair. Yüzerken nereden ne geleceğini bilmeyip bunu atlatmaya dair hastalık atlatmak.

Anneannem, bir başka çeşit Grandet. Her şeyi faydaya dönüştürmeye çalışan, tutumlu bir kadın. Ben doğmadan, bir tavuk kesiyor. Tüylerini atmaya kıyamıyor ve yastık yapıyor ondan. Tahmin edeceğiniz gibi, küçük bir yastık bu. Annem ve anneannem yastığın bana

BEBEKLER DUYARLI SAVUNMA SİSTEMLERİYLE BİZE DOĞAMIZLA İLGİLİ ÖNEMLİ BİLGİ VERİYOR.

özel olarak imal edildiğine inandırıyorlar kendilerini ve doğduğum günden itibaren bu yastıkta yatırılıyorum. "Ah, anneannen nasıl da düşkün sana! Bak senin için küçücük yastık yapmış! Yumuşak olsun diye tüylerden. Sen bu emeği asla ödeyemezsin!" diyor bu yastıktan her bahsettiğimde babam, hâlâ. Babamla bu yastıkla ilgili aramızda geçebilecek tek konuşma bu. Ben ne dersem diyeyim bu sözleri tekrarlayacak her seferinde.

1,5 aylıkken oldukça uzun sürecek, ağır bir astımal bronşit geçiriyorum. Nefes almakta o kadar güçlük çekiyorum ki dedem başımda bekler, eve gidince anneanneme "Bu çocuk yaşamayacak." dermiş umutsuzca. Nitekim çocukken de hep hastaydım. İlkokulda okula gidebildiğim günlerin sayısı, gitmediğim günlerden azdı. Şimdi çok daha iyiyim ama hâlâ aşırı bir hassasiyetim var hayvan tüylerine ve başka birçok şeye. Yüksek lisans yaparken, kampüste odamdan 300 metre uzakta kazlar var diye gece gündüz ciğerlerim yırtılırcasına öksürür olmuş, odanın senelik ücretini ödediğim halde taşınmak zorunda kalmıştım. Değil yattığım oda, odaya yakın bir yerde yün halı varsa nefessiz kalırım, sabahlarım öksürükten.

Erken yaştaki maruziyetin hassasiyet ve/veya hastalığı tetiklemesinin normal olduğunu söyleyeceksiniz. Doğru. Diğer yandan, doğamızda zaten olan ve tetiklenmediği sürece uyuyan bir durumu açığa çıkarıyor maruziyet. Mesele şu: Hayvanları "özne", birey, arkadaşımız olarak görsek, etlerinden, sütlerinden, yumurtalarından, yünlerinden "faydalanmak" aklımıza gelmese, her şey doğamızla uyumlu olduğu için hastalığa dönüşen bir durum olmuyor. Doğduğum evde kedi-köpek, bahçede tavuk, keçi olsa "maruziyet" olmayacaktı bu ama tavuk tüylerini "ziyan etmeyip" onlardan yastık yapınca maruziyet.

Bebekler duyarlı savunma sistemleriyle bize doğamızla ilgili önemli bilgi veriyor aslında. Anneannem tavuk tüylerini "israf etmediği" için seviniyor. Ama israf etmediğimize inandığımız hayvansal ne varsa uzun vadede çok daha ağır bedelle kendimizi israf etmiş oluyoruz. Hayvandan kâr/fayda elde edilmiyor.

Konumuza dönersek, alerjik durumumdan ötürü çok sık hastalanırdım ve ateşlenip yatağa düştüğüm her ama her sefer babam bağırırdı başımda: "Okulda koştun, hastalandın! Okulda koştun ve hastalandın! Bak, boşu boşuna ilaç parası ödüyoruz şimdi! Boşu boşuna! Okulda koşup terlemesen hiçbiri olmayacaktı bunların! Yazık değil mi bu kadar ilaç parasına? Yazık değil mi?! Ne için veriyoruz bu parayı şimdi? Ne için ha, ne için? Boşu boşuna!"

Ömrümde, ne okulda ne başka yerde, bir kere bile koşmadım. Bir kere bile. Fark edemeden koşmaya başlamadan önce. Fark edemeden koştuğum zamanlar dışında. Koşmama belki bu açıdan da müteşekkirim. Oyun da oynamadım. Terlemedim. Oyunsuz, hareketsiz, koşmasız, terlemesiz bir çocukluktu benimki. Çocuğun asıl hastalanması, bunlardan oluyor. Koşup terlemesinden değil.

Babam böyle bağırırken, zaten çok ateşli ve zor nefes alır halimle, suçlulukla yatar, "Neden böyle söylüyor? Ama ben hiç koşmadım ki?" derdim, hiç sesimi çıkarmasam da. Ağbim de bana tiksinerek bakar, yüzünü buruşturur, "Koşup terlemiş yine ya... Yine koşup terlemiş. Şimdi gelmiş hasta yatıyor! Onun yüzünden ilaç parası ödüyoruz yine boşu boşuna." derdi, başını iki yana sallayarak. Babamın bağırması kötüydü ama böyle tiksinti dolu değildi; ağbiminki çok daha fazla acı verirdi.

Eşim çok para kazanan bir insan değil. Ama ikimiz de azla rahat geçinen insanlarız. Yaşamak dediğim şey, paranın miktarıyla ilgili değil çünkü; yaşamanın gezmek, eğlenmek, para harcamak gibi anlaşılmasını istemem. Peki ne olabilir o zaman yaşamak?

Temmuz 2017'de evlendik. Eşim beni Gelibolu'ya götürdü birkaç günlüğüne. Babam nereye gitsek aynı şeyi söyledi tabii bu arada. "Neden otele gidiyorsunuz, o kadar parayı veriyorsunuz boşu boşuna? Madem tatile gitmek istiyorsunuz, Kartalkaya'da para vermeden istediğiniz kadar kalın," dedi, Gelibolu ve diğer tatillerimizde. Eşimin yardımıyla otelin önünde suya girdim iki kez ve çok üşüdüğüm için zor bir şeydi suya girmek. Kulaç atarak değil ama kollarımı iki yana açarak yüzdüm biraz.

Havuzda yaşadığım boğulmadan sonra kulaç atmayı denediğim olmadı. Kollarımı iki yana açıyorum ama bacaklarımı kulaç atarken olduğu gibi, aşağı yukarı sallıyorum. Çünkü ben "iyi aile kızı"yım. İyi aile kızları, dizlerini *her zaman* bitişik tutmaları gerektiğini çok sıkı tembihlerle öğrenmişlerdir. Bu kızların bir gün jinekoloğa gitmesi gerekmeyecekmiş gibi konuşmuştur aileleri onlarla. Cinsel hayatları hiç olmayacakmış gibi konuşmuştur. Spor yapmayacaklar gibi konuşmuştur. Zaten bunları tam anlamıyla yapmaz, yapamaz iyi aile kızları; vücutlarına ket vurulmuştur çünkü. Vücutlarına ket vurulmasının varlıklarına da ket vurulması olduğunu erkenden hissetmişlerdir, bilinç düzeyinde bilmeseler, ifade edemeseler de. Çok küçük yaşta, dünyanın en korkunç şeyiymiş gibi işlenmiştir bir kızın içine, dizlerin kısacık bir an bile olsa bitişik olmaması ihtimali. Sonra hayatın farklı taraflarıyla tanıştıkça türlü şekilde kafası karışacaktır bu kızın, bunları hakkıyla yerine getiremeyecektir. Dizlerini her zaman bitişik tutması gerektiğini içine en derin korkularla işlediğiniz hanımefendi kızınızın evlenip sorunsuz bir cinsel hayatı olmasını beklemek, toplumun ikiyüzlülüğüdür.[88]

Söyleşilerimden birine gelen bir genç kadın, *İyi Toplum Yoktur*'u konuşurken söz almış ve "Bizden çok edepli olmamızı, cinsellik diye bir şey hiç yokmuş gibi yaşamamızı, sonra da evlenip birden harika seviş-

88 Bu kısmı sosyal medyada paylaştığımda, evlenme sözcüğünü çıkarmam gerektiğini söyleyenler oldu. Oysa ben Türk toplumunun bakış açısını anlatıyorum ve buradaki "evlenme" sözcüğü durumun bir parçası olarak önemli.

memizi bekliyorlar," demişti. Gerçek tam da budur. Bu "çok edepli olmak" adı altında kız çocuklarına öğrettiklerimizin, onların bedenleriyle ilişkilerini ve cinselliklerini nasıl örselediğini fark edemiyoruz.

Kadın sağlığı üzerine yazan ebe Selen Çağlayık, bacakları kıstırarak ve kapatarak oturmanın vajina, vulva ve rahim sağlığı için iyi olmadığını söylüyor. Onun ifadesiyle "kapalı, bedeni korumaya almış bir beden dili" bize aşılanan ve bunun zararlarına değiniyor.[89] Doğuma hazırlık rehberi Özge Dündar Taşkın da bu korkuların sonra doğumda ortaya çıktığını anlatmakta.[90] Sırf bu nedenle sezaryeni tercih eden kadınların sayısı hiç az değil.

Dizlerin bitişik tutulması gerektiği öğretisinden Instagram'da bahsettiğimde "Spor yaparken kolumu bacağımı yeterince açamadığım, aktif kullanamadığını hissettiğim; emanet gibi, vücuduma yapışık gibi hissettiğim her an bunu hatırlıyorum. Cinsellik konusuna varmadan bile bedende çok fazla öz-yabancılaştırma var." yazdı genç bir kadın.[91] Yine çok sayıda kadın, "Düzgün otur!" ihtarının kendileri için nasıl bir çocukluk travması olduğuna dair hikayelerini iletti bu paylaşımdan sonra.

Psikiyatrist ve cinsel psikoterapist Meral Oran Demir de birçok cinsel işlev bozukluğunun yukarıda saydığım nedenlerle yaşandığını, tedavide önce kişinin kendi vücudunu tanıması ve onunla barışmasının amaçlandığını, kendi cinsel bölgelerine bakarken midesi bulanıp kusan insanlar olduğunu ve cinsel hayatlarının ancak tedavi ile düzene girdiğini söylüyor.[92]

Bisiklete binmesine izin verilmemiş birçok kadın var. Bir başkasının bisikletine, sadece yan oturarak binmesine izin verilmiş birçok kadın...

89 Selen Çağlayık'ın konuyla ilgili yazılarına Instagram'da "kirkilit" hesabından ve www.kirkkilit.com sitesinden ulaşılabilir.

90 Özge Dündar Taşkın'ın paylaşımları Instagram'da "dogummelegi" hesabından okunabilir.

91 Instagram'da bu cümleleri aldığım "sevvaldegil" hesabına çok teşekkür ederim güzel katkısı için.

92 İfadelerin her biri Meral Hanım'a ait.

İYİ AİLE KIZI OLMAK, HEM FİZİKEN HEM DE PSİKOLOJİK OLARAK O KİŞİNİN YÜZMESİNE KET VURAN, KOLLARINI BACAKLARINI BAĞLAYAN BİR ŞEYDİR.

"Düzgün" oturmazlarsa eğer, en yakın erkek akrabalarının, annelerine "Kızının her yerini gördüm! Düzgün oturmasını öğret şu kızına!" diye bağırdıkları, bu ve benzeri anılarını büyüdükten sonra her seferinde kalplerine hançer saplanmış gibi hatırlayan, çok utanarak anlatan birçok kadın. Ağaca çıkmasına izin verilmemiş birçok kadın. "Araba sürerken bile kendime dönüp baktığımda bacaklarımı bitişik buluyorum." diyen birçok kadın. Annelerinin "Kızıma hep düzgün otur, bir şey olmasın diye öyle vurguladım ki kızım evlendiğinde iki ay beraber olamadı kocasıyla edebinden." diye gurur duyduğu birçok kadın. Teyzelerinin "Yeğenime düzgün oturmasını öyle iyi öğrettim ki çocuk ben içeri girer girmez hemen bitiştiriyor dizlerini korkudan." derken güldüğü birçok kadın.[93] Bedenlerinin sesini, ihtiyacını bastırmış ve şimdi hep arada kalan birçok kadın.

İyi aile kızlarının yüzememesinin önemli bir nedeni de budur. Ha siz derseniz ki "Şu iyi aile kızı küçük yaştan beri yüzüyor ama?", ben de derim ki: Çok güzel. Ama o kız tam olarak iyi aile kızı değil. Şükür ki değil! Çünkü iyi aile kızı olmak, hem fiziken hem de psikolojik olarak o kişinin yüzmesine ket vuran, kollarını bacaklarını bağlayan bir şeydir. İyi aile kızı olmak, varlığımızla, doğamızla, bedenimizle olan sağlıklı bağlarımızı koparır. Doğal olan, dizlerin sürekli sıkı sıkıya bitişik tutulması gerektiği değildir. Ve doğal olan, var olan her şey güzeldir.[94]

93 Bu paragraftaki cümleler, sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumlardan. 18 Mayıs 2022 tarihli Instagram paylaşımıma ve söz konusu tweete bakanlar, orada çok daha fazlasını bulacaktır.

94 Bu sözüm, *Never Look Away* (2018) filmine gönderme. "Alles was wahr ist, ist schön.", yani "Var olan her şey güzeldir," diyor halası çocuğa, çocuğun başını çevirmesine gerek olmadığını anlatmak için. Nitekim film de bu cümle ve cümlenin kastettiği anlam üzerine kurulu. Çıplaklık konusunda benim de görüşüm bu filmde olduğu gibi.

Benim hiç kot pantolonum olmadı ömrümde. Tişörtüm de olmadı. Şimdi tişörtüm var gerçi ama dışarı çıkarken giyemiyorum hâlâ. Ömrümde ilk spor ayakkabımı 2016'da aldım. Hallux valgus başlangıcı ve başka ayak sorunlarım nedeniyle bir doktor önerince. Gerçek anlamda "yazlık" denilebilecek bir yerde bulunmadığım için ev terliği dışında terliğim de olmadı. Benim büyüdüğüm ailede, kadınlar yaz kış ince çorap giyerler. Ve topuklu ayakkabı. Büyük teyzelerim 70'lerinde ince çorap ve topuklu ayakkabı giyiyor hâlâ. Geziye gittiklerinde bile. Büyük teyzem, genç kızların ve kadınların ince çorap giymemeye başlamasını çok kaba (vulgar) bulmuştu. "Sabahları kalkar kalmaz çoraplarımı giyerim ve yatağa girene kadar da çıkarmam. Çorapsız nasıl rahat ediyorlar?" diyordu. Ailemde kadınlar, dizlerinin altında kumaş etek giyerler. Daha uzun etek de pek hoş gelmez onlara. Benden önceki nesli anlatıyorum tabii. Ben, uzun etek de giysem, annem ve annemden önceki nesillere uyum sağlamış bir kız çocuğuyum iyi aile kızı olarak, ailemdeki diğer kız çocuklarının aksine. Ailemdeki tek iyi aile kızı da benim diyebiliriz bu nedenle. Aynı zamanda ailemdeki en mutsuz kadın olmam, bunun doğal bir sonucu.

Benim gibi ömründe ince çorap giymeden dışarı çıkmamış, ince çorap giymemeyi bile elinde olmadan çıplaklık olarak algılayan biri için, deniz, havuz, terlik, ıslanma, çok "büyük" tecrübeler. Doğadan ve kendi doğasından bu kadar kopuk ve kontrollü yetiştirilmiş birinin kuma, taşa basmak, neyi getireceğini bilmediğiniz suyun içinde olmak, suyun ısısı, ağza, burna su girmesi, dalganın belirsizliği, zeminin belirsizliği, suyun içinde dal, balık olabilmesi gibi birçok insan için son derece sıradan şeyleri çok "fazla" olarak algılaması, kolayca telaşlanması, irrite olması, bunları tolere edebilmekte zorlanması muh-

ÇOK KORKAK BİRİYİM HAYATLA İLGİLİ KONULARDA VE BU NEDENLE DE ÇOK KORKAK YÜZÜYORUM.

temel. Yüzmeyi sonradan öğrenmeye çalışan, çocukluğunda pek denize ya da suya girmemiş birçok insan için bunlar engel. İnce çorap ve ince çorabın simgelediği her şey, burada anlatmaya çalıştığım yaşama tecrübesi ve denizin zıttı.

Eşim bunun çözümünün havuzda olabileceğini düşündü. Tatil dönüşü, evimizin yakınındaki otelleri gezdik birer birer. Havuzlara baktık, fiyat aldık. Evimize yürüyerek yarım saat uzaklıkta bir otelin havuzuyla anlaştık sonunda.

Lakin, ben hiç *yaşamamış* biriydim. Yani bir otelin havuzuna para vermek çok "fazla" geliyordu bana. Suçluluk duyuyordum, buna layık olmadığımı düşünüyordum. Verdiğimiz miktar da bana aynı şekilde "fazla" geliyordu ama Mösyö Grandet'nin 4w5 kızı olarak büyümüş bir Eugénie Grandet'ye fazla gelmeyecek bir miktar yok zaten yeryüzünde.[95]

"Bu havuza verecek bu kadar çok paramız var mı gerçekten de?" diye sorup duruyordum. Eşim de bir yıllık sınırsız erişim için bunun gayet uygun bir ücret olduğunu, işin bu tarafını kafama takmamam gerektiğini söylüyordu ama o acı suçluluk içimi kemirip durmaya devam ediyordu sürekli. Ödediğimiz paranın hakkını verebilmek için her gün gitmem gerektiğini düşünüyordum havuza. Hatta her gün saatlerce orada durmam gerektiğini. Nitekim havuza girmekte büyük güçlük çeksem de her seferinde, girdikten sonra eşim bir türlü çıkaramıyordu beni. "Tamam, hakkını ödedik paranın. Bunu düşünme artık." diyordu. Orada en uzun yüzen hep ben oluyordum.

Suyun üzerinde durmasını hâlâ bilmiyorum. Bunu denemeye cesaret edemiyorum çünkü. Çok korkak biriyim hayatla ilgili konularda ve bu nedenle de çok korkak yüzüyorum. Sakin kalmak çok kolay olmadığı için, suyun üzerinde durabiliyor muyum diye denemek de

95 Eşim bana "Eugénie" der sık sık, aramızdaki lakaplarımdan biri budur.

zor hâlâ benim için. Hep aynı şekilde, aynı güzergahta, yavaş yavaş yüzüyorum. Hayatta da hep yaptığım gibi. Tam bir hayat acemisiyim ve bu bile büyük bir macera gibi geliyor bana. Evden çıkmanın dahi bende maceraya atılmak hissi yaratması gibi. Çok büyük bir korku suya girmek ve su içinde olmak. Uzayda olmak gibi.

Zaten yüzmek uçmaya benziyor. Fiziksel ve duygusal olarak uçmaya en yakın şey olsa gerek yüzmek.

Etrafta insanlar olması, özellikle ilk haftalarda havuza girebilmemi daha da zorlaştırdı. Uzun zaman uğraşarak suyun içine girebildiğimde bir turist, "Senin önce suyun üzerinde durmasını öğrenmen gerek. Yüzmeye değil, suyun üstünde durmaya çalış," dedi ki çok kötü hissettim kendimi onun bu yorumu yapması üzerine. (Suya o kadar zorlanarak giriyorum ki ilk girişim olduğumu sanmıştı.) Başkaları gibi mayo, bikini giyememek de çekingenliğimi arttırıyor, birinin bana, nasıl yüzdüğüme ya da yüzemediğime bakması ihtimali de.

Su, her zaman soğuk geliyor bana. Bazen bir, bazen iki saat sürüyor suya girebilmem. Suya giremeden döndüğüm günlerin sayısı da az değil. Her seferinde kıvranıyorum suçluluktan. Eşim beni rahatlatmaya çalışmasa, verdiği parayı değil babam gibi sürekli başıma kakmak, hakikaten önemsemese hiç giremem suya. Ümitsizliğe kapılır ve denemeyi bırakırım.

Babama havuza gittiğimizi söylediğimde hep çok kızıyordu bana. "Neden o kadar para veriyorsunuz ki boşu boşuna? En güzel tatil Kartalkaya'dır. Burada böyle bir eviniz var. Boşuna o parayı vermeyin. Buraya gelin. Burada her şey var. Her tür imkân da." diyordu her seferinde. Paranın miktarını söylersem "Yazıklar olsun!" deyip kapatıyordu telefonu ama babamın bu cümleyi kurmadığı herhangi bir miktar olmadığını da eklemek isterim.

Ben çok daha uzun yüzdüğüm için, ben yüzerken havuzun başında beklerdi eşim. Eşimin olduğu tarafa yüzer, havuzdan başımı çıkarır ve sürekli "Böyle bir yere yaklaşamazdım bile! Asla yaklaşamazdım! Sen olmasan hayatta olamazdı böyle bir imkânım! İnanamıyorum böyle bir yere geldiğime, inanamıyorum!" derdim hep. Yüzerken de aklımdan bir an olsun çıkmıyordu bu düşünceler. Böyle bir tecrübe yaşadığıma bir türlü inanamıyordum. Bu nasıl olmuştu? Kapısından girmeyi hayal edemeyeceğim bir yere nasıl girmekle kalmamış, bir de havuzuna girmiştim? Rüyada mıydım? "Çok şanslıyım! Çok şanslıyım! Çok şanslıyım!" deyip duruyordum sürekli.

Babamın eşime göre çok daha fazla parası var. Ama çocukken ya da sonrasında babamın katkısıyla böyle bir havuz tecrübesinin yakınından geçebilmem, pek mümkün değil. Burada vurgulamaya çalıştığım şey, para harcama biçiminin aynı zamanda bir öncelik ve tercih meselesi olduğu. Dördüncü bölümde bu çok daha açık olacak diye umut ediyorum.

Bir türlü ısınamadığım günlerden biriydi yine. Ayağımı suya sokmaya çalışıyor, yapamıyordum. Ne yapsam çok soğuk geliyordu su, alışamıyordum. Hayli uzun zaman geçti. "Yapamayacağım herhalde," diye düşündüm. "Yok. Olmuyor." Moralim çok bozuluyordu böyle olduğunda. Eşimin parasını boşa harcadığımızı, benim için bunu yapmış olmasını hak etmediğimi düşünüyor ve çok acı çekiyordum. Böyle zamanlarda kapıldığım ümitsizlik, yaşamayı hak etmediğim ve başkalarına bu şekilde yük olarak yaşamaktansa ölmemin daha iyi olacağı hissiyle beraber geldiği için hayli yoğun oluyor. "Çok üşüyorum," dedim. "Çok üşüyorum. Isınamıyorum. Olmuyor."

Eşim "Hiç önemli değil," dedi her zamanki gibi sakince; "Girmeyebilirsin."

"Her seferinde girmen gerekmiyor," dediğinde çok rahatlıyor ama inanamıyordum bir türlü. Teselli olamıyor, kendimi suçlamaya devam ediyordum. Havuza girmek adına bir şey de yapamadığım için

çıkmazda hissediyordum kendimi böyle zamanlarda; pasif bir hırçınlığım oluyordu. Eşim moralimin çok bozulduğunu görünce beni otelin hamamına götürdü. Isınmam için. Havuza çok yakındı burası. Hamamda oturmuş ağlıyordum. Ölmem gerektiğini hissediyordum. Benden ümit olmadığını. Anne-babamın benimle konuştuğu gibi konuşuyordum kendimle, sertçe.

ÖLMEM GEREKTİĞİNİ DÜŞÜNÜYORDUM.

"Bak, gördün mü; boşa gitti tüm o paralar! Boşa!"

"Madem böyle yapacaktın, neden o kadar masraf yaptırdın eşine! Neden?!"

"Boşu boşuna geliyorsun buraya kadar! Kaç sefer böyle havuza girmeden döndün! Hak etmiyorsun buraya gelmeyi!"

"Gördün mü ne yaptığını! Neye mal olduğunu!"

"Yazık oldu tüm o masrafa, yazık! Bu adam sen havuza girme diye mi ödedi o parayı!"

"Boşuna yaşıyorsun sen! Ölmen gerek!"

"Ölümün herkes için daha hayırlı!"

"Hiçbir zaman hiçbir şey beceremeyeceksin sen! Şu kadarcık şeyi bile yapamıyorsun!"

"Eve gitmeli, kendini bir odaya kapatmalı ve asla çıkmamalısın oradan! Bir daha da gelme buraya!"

"Hayat israfı senin yaşaman! Her şeyin israf!"

"Ölürsen herkes bir yükten kurtulmuş olur."

Kendisine karşı hayli katı biriyimdir. Ne kadar çalışırsam çalışayım hiç çalışmadığımı düşünürüm mesela. Aralıksız iki saat yüzdüğüm günlerde hiç yüzmediğime, suyun içinde oyalandığıma, havuz imkanımızı boşa harcadığıma kaniydim. Ben böyle söyleyince eşim

EVLİLİĞİMİN EN GÜZEL ÂNI SANIRIM ODUR. BELKİ HAYATIMIN EN GÜZEL ÂNI DA.

"Peki yüzmüyorsan havuzun içinde nasıl hareket edebiliyorsun? Bir uçtan diğer uca şu kadar kez gidip geldiğine göre bu yüzdüğünü göstermez mi?" diyordu. "Yoksa yüzüyor muyum sahiden?" diye soruyordum kendime. "Şu kadar tur atmış olmam yüzmüş olduğumun kanıtı," diyerek kendimi ikna etmeye çalışırdım.

Yukarıda örneklerle saydığım kendime konuşma biçimimin de mantıksız olduğunu biliyordum tabii ama bu his ve düşüncelerden kendimi alamıyordum o çok derin ümitsizliğe kapıldığımda. Evet, bu hislerle ağlıyordum hamamda. Ve o sırada, eşim çok sakince sıcak su dökmeye başladı üstüme.

Evliliğimin en güzel ânı sanırım odur. Belki hayatımın en güzel ânı da. Birdenbire sakinleştim. Birdenbire. Eşim "Kendini zorla. Suya girmeye çalış," demiyordu, anne-babamın yapacağı gibi. Suya girsem de kabul ediyordu bunu girmesem de. "Ben buraya verdiğim parayı unuttum. Onu hiç düşünme," diyordu hep. Hiçbir zaman hiçbir şekilde zorlamıyordu beni. Üstelik beni ikna etmek, iyi hissettirmek için değil, gerçekten içinden öyle geldiği için bu şekilde davrandığını biliyordum. "Ona yumuşak yaklaşayım da havuza girsin," diye düşünmüyordu.

Sıcak su, en sevdiğim şey. Duygusal olarak üşüdüğüm için bedenen de üşüyordum. Sıcak suyu şefkat olarak hissediyorum her zaman. Eşimin üzerime yavaşça sıcak su dökmesi ise, beni olduğum gibi kabul ederek, yargılamayarak şefkat göstermesi. Sadece kendisinden oluşan bir eylem. Şefkat için şefkat.

Sıcak suyla birlikte ısındım. Kötü düşüncelerin hepsi geçti. Hiç konuşmadık. Ayağa kalktım, havuza girdim. İki saat boyunca ara vermeden yüzdüm.

HERKES KENDİ YÜZMESİNİ YÜZER. HERKES KENDİ YÜRÜYÜŞÜNÜ YÜRÜR. HERKES KENDİ YAŞAMASINI YAŞAR.

Havuzda yüzmeye başladıktan sonra, rüyalarımda yıllardır yaşadığım suya düşme korkusu da bir anda bitti. Ne suyun üzerinde durmasını biliyorum ne kulaç atmasını ama rüyalarımda gördüğüm herhangi bir su birikintisi hiç kaygılandırmıyor artık beni. Suya yaklaştığımda, motora bindiğimde etrafımda kim varsa ona "Ben yüzme bilmiyorum!" diye haber verme ihtiyacı duymuyorum.

Eşimin para konusundaki yaklaşımı böyle olmasaydı, ben gerçekten yüzemez ve gerçekten yaşayamazdım. Eşim, yüzmeyi birkaç anlamda öğreten kişi bana. Hayata onun sayesinde ve onun beni koşulsuz kabulüyle açılabilmeye başladım.

Yüzmeyi bize kimin öğrettiği önemlidir diye düşünüyorum. O kişinin yüzmesini yüzmüyorsunuz tabii, kendi yüzmenizi yüzüyorsunuz. O kişinin yaşamasını yaşamıyor, kendi yaşamanızı yaşıyorsunuz. Size yüzmeyi öğreten kişi yüzme*si*ni de öğretmiş oluyor ve size yüzmesini öğreten kişi de yaşama*sı*nı. Yüzmesini öğrendiğim insanın yaşamasını da öğrendiğim insanın ta kendisi olması asla rastlantısal değil benim için.

Herkes kendi yüzmesini yüzer. Herkes kendi yürüyüşünü yürür. Herkes kendi yaşamasını yaşar. Su ve suyun içinde bulunma, bize olma halimizi yaşatır ve dişildir demiştir hatırlarsanız. Yüzme eylemi ise erildir. Bir yerden dalganın gelmesi ve sizin buna rağmen yüzmeniz, eril tarafınızla yaptığınız bir şeydir. Eril eylem, dişil olmanın üzerinden yükselip doğmuştur yine. Her ikisini aynı anda yaşarsınız suyla ilişkinizde. Dişil ve eril taraflarınızı birleştirebildiğiniz, aynı anda ikisini de derinden yaşayabildiğinizi hissettiğiniz en güçlü eylemlerden biridir yüzmek. Yaratıcılık nasıl eril ve dişilin birleşiminden doğuyorsa, yüzmek de bu ikisinin en doğal ve sağlıklı şekilde kaynaşıp sizi sizden, yine

suyun içinde doğurduğu yerdir. Bir zamanlar olduğunuz ve doğduğunuz yerden. Bu iç ve dış tecrübeyi aynı anda tekrar yaşatır size su. Su, hem genel oluş ve varoluş hali ile birleşme hem de o oluş hali ile birleşirken bizim kendi biricik oluşumuzu onun içinden, üzerinden tecrübe etme imkânı sunar bize. Birleşirken ayrılabilmenin, dünyanın bir parçası olarak kalır ve o dünyayla uzlaşırken bir yandan da kendimiz, özel benliğimiz olabilmenin zeminini sağlar. Hem zemin hem çevre hem iç ve dış Daire olur. Hem dışta hem içte güçlendirir Daire'yi.

İdeal Yürüyüş Ritmi, Yüzmek ve Yaşama Güçlüğü

Kendimizi zorlamak konusunda hep ideal yürüyüş ritmi örneğini veririm. "Eğer yürürken çok rahat konuşuyorsanız, yavaş yürüyorsunuz," derler; "Konuşamıyor, nefes nefese kalıyorsanız ise hızlı." Yani ideal yürüyüş ritmi, çoğu yerde, yürürken bir yandan konuşabileceğiniz ama çok rahat konuşamayacağınız ritim olarak tanımlanmakta.

İdeal yürüyüş ritmine dair söylenenler, fiziksel olmayan yürüyüşlerimiz ve zorlanmalarımız için de aynı bu şekilde geçerli. Kendimizi çok zorlamamak, ideal yürüyüş ritminde olduğu kadar, yani *az* zorlayabilmek asıl mesele. Ne kadar az ya da çok zorlandığımızı ise bizim dışımızdaki hiç kimse anlayamaz. En yakın dostumuz, annemiz, babamız, psikoterapistimiz bile bize dışarıdan bakıp "Bu yürüyüş, ideal yürüyüş ritmine göre çok hızlı/yavaş," diyemez; sadece ve sadece bizim bilebileceğimiz bir şeydir bu ritim.

YAŞAMA GÜÇLÜĞÜ ÇEKENLER, ÇOCUKKEN SUYLA YETERİNCE TANIŞTIRILMAMIŞ, DOLAYISIYLA DA ÇOCUKLUĞU ELİNDEN ALINMIŞ OLANLAR.

Bedensel ya da psikolojik olarak yüzmeyi öğrenmek, bir çeşit ruhsal egzersiz. Bizi az zorlayan ağırlıkla çalışıyoruz egzersiz yaparken; bu ağırlık bir süre sonra hafif gelmeye başlıyor bize ve yavaş yavaş arttırıyoruz çalıştığımız ağırlığı. Hayatta bize "ağır", "fazla" gelen şeyler de böyle. Su bizi zorluyorsa, yavaş yavaş girmeli suya. Su olan ve su olmayan yerlerde. Kimileri de suya atlamayı kolay bulacaktır tabii ama ben böyle biri değilim.

Peter A. Levine, boğulma korkusunun doğum tecrübemizle ilgili olduğunu söylüyor. Eşimle en sevdiğimiz kitap olan *Sihirli Çocuk*'u tekrar tekrar okuyup tartıştık ve suya girmekte, yüzmekte neden, nasıl zorlandığımı anlamamda büyük faydası oldu *Sihirli Çocuk*'un. Sahilde *Sihirli Çocuk*'tan bir cümle söylüyorum ve eşim psikolojik durumumu hemen anlıyor bu cümleyle, ona göre çözüm önerisi sunuyor. Suya girmekte ve yüzmekte neden ve nasıl zorlandığımı anlamam, doğum hikayemi ve doğumumun hayatım üzerindeki etkisi çözmekti benim için. *Sihirli Çocuk*, kilit nokta görevi gördü bu konuda. Yüzmeyi yavaş yavaş çözdükçe yaşamayı ve doğum travmamın yaşama güçlüğümdeki etkisini de çözüyorum.

Yaşama güçlüğü çekenler, çocukken suyla yeterince tanıştırılmamış, dolayısıyla da çocukluğu elinden alınmış çocuklar oluyor genellikle ama su burada -reelde de çok önemli olan bir simge olmakla birlikte- sadece bir simge tabii. Suyla ilişkide benim anlattığım şekilde korku ve endişe taşıyanlar, rahat olamayanlar, hayatın başka alanlarında da benzer bir yaşama güçlüğü çekiyorlar. Suyla ve su gibi başka şeylerle tanışmadıkları için mi yaşama güçlüğü çekiyorlar yoksa yaşama güçlüğü çektikleri için mi su ve su gibi başka şeylerle tanışamıyorlar sorusu, tavuk-yumurta ilişkisi gibi.

Örneğin bisiklete binmek ve araba kullanmak. Her ikisini de bir nebze öğrenebilmiş olsam da bunları başka insanların, araçların olduğu yerlerde -henüz- yapamamam, henüz tam anlamıyla yüzemememle

de sıkı şekilde ilişkili. Arabanın içinde olma, trafikte olma duygusu bile çok boğucu geliyor benim durumumdaki birçok insana. Biz hayatta da trafiğe çıkarılmamış çocuklarız çünkü. Trafikte bir sorunla karşılaştığımızda, biri üzerimize geldiğinde kendimizi savunacak tırnaklarımız yok. Bu korunmasızlık hissini gittiğimiz her yere beraberimizde götürüyoruz, fazla zayıf, delik deşik bir çevresel Daire'yi götürür gibi.

Evimde yürüyüş bandına biniyorum mesela. Alt katta hiç kimse yok. Evimde hiç kimse yok. Ama ses yapmaya, hareket etmeye öyle korkuyorum ki biri arkadan gelip şeddeli bir tokat atacakmış bana gibi hissediyorum her an. Tekrarlıyorum. Her an. Bu hisse *rağmen* eyleme geçme egzersizi yapıyorum, herhangi bir eylemde bulunduğum her an. Yani, bedenimle, varlığımla, varlığımın bedensel olan ve olmayan her tür hareket potansiyeliyle bu dünyada yer kaplama hakkımı içimde duyamıyorum.

Bir çocuğa bu hakkı hissettirebilmişsinizdir ya da hissettirememişsinizdir; mesele bu kadar basit.

Bir senelik havuz üyeliğimizden sonra eşimle bir-iki yere gitme fırsatımız oldu. Birkaç günlüğüne Burgazada'da kaldık mesela. Denize ancak yarım yamalak girip çıkabildim ama adayı bisikletle turlamak özgürleştirdi beni. Dışarıda bisiklete bindiğime inanamadım. Ayağımda terlikle sokağa çıktığıma inanamadım. Yataktan kalkıp kahvaltıya indiğime, -yiyeceklerimi yanımda götürsem de- bana her sabah çay verdiklerine, her sabah orada oturup bardak bardak çay içtiğime ve sonra odama gittiğime inanamadım. Bunların her biri, her seferinde şaşırtıyor ve duygulandırıyor beni. Bunları düşünüp aylarca zıpladım mutluluktan ve hâlâ da zıplıyorum bazen.

Otuz yıldır duyduğum ve bana "gidememe"yi, hatta gidebilmenin, çıkabilmenin imkansızlığını hatırlatan Ayvalık'a gittim eşimle geçen yaz. Çok heyecanlandım. İlk iki gün suya giremedim. Önce

yine ümitsizliğe kapıldım ama sonra o imkansızlıklar içinde dar bir imkân buldum, son iki gün suya girmek ve ilk kez tam anlamıyla denizde yüzebilmek tarifi imkânsız bir özgürlük, mutluluk, başarma hissi verdi bana. Burgazada'da da Cunda'da da mutluluktan çok ağladım. Bu yaz ve önümüzdeki diğer yazlarda muhtemelen su ve deniz tecrübem olmayacak, ama o iki gün yetti bana, bu mutlulukla artık ölsem de olur diye hissediyorum gerçekten. Cunda benim için dünyanın en güzel yeri şu anda. Ve o koy.

TATİLE GİDEN, DENİZİN NE OLDUĞUNU BİLEN İNSANLAR İÇİN ÇOK OLAĞAN ŞEYLERİN ÇOĞU, BİZİM İÇİN ÇOK YENİ. BUNUN BURUKLUĞU DA VAR HER SEFERİNDE; İNKÂR EDEMEM.

Sadece deniz değil, tecrübe edebildiğim bu çok yeni yaşama biçimiyle de hissediyorum bu tatlı şaşkınlığı, mutluluğu. Ayağımda terlikle, çıplak(!) ayakla Cunda'da yürümek, benim gibi hayat acemisi biri için, o an etrafımda olan birçok insanın anlayamayacağı bir heyecan. Eşim için de çok yeni bir şey tatil. O da denize girmeye, Burgazada'ya, Cunda'ya tatile gitmeye, bir tatilin ne demek olduğunu ve detaylarını anlamaya benimle başladı; ikimiz birlikte öğreniyoruz bunları. Birçok şeyi bilmiyoruz ve düşe kalka yapıyoruz aslında. Tatile giden, denizin ne olduğunu bilen insanlar için çok olağan şeylerin çoğu, bizim için çok yeni. Bunun burukluğu da var her seferinde; inkâr edemem. Biz asla, çocukken tatile gidebilmiş insanlar gibi olamayız ve olamayacağız; bunu da biliyorum. Çocukken tatile gitmiş, denize girmiş insanlar bununla ne kastettiğimi anlamaz ama bizim gibiler bilir.

Ayvalık'a giderken yolda -hep yaptığım gibi- babamı aradım, "Ayvalık'a gidiyoruz," dedim. Babam "Neden?" diye sordu. Ne cevap vereceğimi bilemedim. Birkaç gün bir otelde kalacağımızı, Ayvalık

ve Cunda'yı gezeceğimizi söyledim. Babam yine "Neden?" diye sordu. Yine ne cevap vereceğimi bilemedim. Babam karşılık olarak "Ben Çanakkale'de askerlik yaptım," dedi. Diğer günlerde her arayışımda da "Ben Çanakkale'de askerlik yaptım," dedi. Herhangi bir cümleme böyle karşılık veriyordu. Ayvalık'a gitmek onun gözünde çok anlaşılır bir şey değildi, ama Çanakkale'de askerlik yapmış olduğu için Ayvalık'a da gitmiş sayılacağını düşünüyordu, sözlerimle başka nasıl bağ kuracağını bilmediği için hep bu tecrübesini yineliyordu.

Eşimle Cunda'da deniz bisikleti kiraladık bir saatliğine. Denizin ortasında, terk edilmiş bir adacığa gitmek için. Manastır kalıntılarının olduğu bir adaydı bu. Öğlendi. D vitamini eksikliğim olduğu için güneş kremi sürmemeye karar verdim. Eşim "Olur," dedi. Sadece yüzümüze güneş kremi sürdük. İkimiz de beyaz tenliyiz. İki saat sonra, kollarım ve bacaklarımın dizden aşağısı kıpkırmızı olup yanmaya başlayınca anladık ne olduğunu. Bacaklarım su topladı ve sabaha kadar uyuyamadım acıdan. Eşim de kötü durumdaydı. Böyle zamanlarda hep yaptığım gibi, babamı aradım o gece. (Onu küçük, yalnız, annesiz bir oğlan çocuğu gibi görüyorum çünkü. Her gün onu aramadan ve her şeyi ona anlatmadan bir türlü rahat edemiyorum. Anlattığım şeylerin çoğunu anlayamadığını ve anlayamayacağını bilsem de, sözlerime karşılık olmayan cümleler kursa da her seferinde, değişmiyor bu. Ailemden başka pek kimsemin olmaması da etkili onu sık aramamda.)

Babama nasıl yandığımızı anlattım. Babam "İşte bu yüzden kötüdür deniz!" dedi; "Neden Kartalkaya'ya gelmediniz? Burası çok daha güzel. Tatil deniz tatili değildir, dağ tatilidir. En güzel tatil bizim evdeki. Bu yaptığınız tatil mi şimdi? Buraya gelin."

Çocukluğunda benim ve eşim gibi deniz tecrübesi olmayanlar, 1-0 geriden başlıyor hayata her anlamda demek isterim; ama bu da doğru değil. Su, deniz, doğamızda olan şeyler çünkü. Özellikle de Türkiye gibi bir yerde, su ve deniz tecrübesi olmamak 0 değildir, eksi 1'dir. Su ve deniz tecrübesi, olması gerekendir ve 0 sayılmalıdır çünkü. Bunu çocukken yapamamış kişi -1'den başlar -sadece su değil- her alanda hayata ve sonra ömür boyu 0'a tamamlamaya çalışır doğasını.

SU VE DENİZ TECRÜBESİ OLMAMAK 0 DEĞİLDİR, EKSİ 1'DİR.

Çocukluk oldukça uzun bir dönem çocuk açısından. Ne kadar geriye giderseniz o kadar uzun. Mesela sekiz yaşındaki bir çocuğun hayatındaki bir yıl, bizim belki on, belki yirmi yılımıza, belki daha fazlasına eşit. Herkes çocuğunu her sene tatile, denize, havuza götürsün demiyorum. Ama bir çocuk 10 yaşına geldiyse, 20 yaşına geldiyse ve hâlâ hiç deniz, göl, havuz, su birikintisi, nehir tecrübesi olmadıysa bunun, o çocuğun etrafındaki yetişkinlerin sorumluluğunda olduğu artık anlaşılmalı diyorum. Bunu hiç tecrübe etmemiş bir çocuğun hayatında başka yaşama alanlarında da sorun, üstelik hem ihmal hem istismar olduğunu iddia ediyorum.

Moda Sahnesi'nin yönetmeni Kemal Aydoğan çok güzel bir örnek vermişti kendi hayatından. 16 yaşında girmiş ilk kez denize. 13-14 yaşlarındayken denize yaklaşma ihtimali doğmuş. Ama ailesindeki, kendisinden yaşça büyük erkekler, Kemal'in ifadesiyle "şeklimizi bozar" endişesiyle onu götürmemişler yanlarında sahile.

İşte bu yaklaşım, sorunlu olduğunu anlatmaya çalıştığım ve sandığımızdan çok daha yaygın olan. "Her insan yüzmeyi çocukluğunda öğrenmelidir ve bundan büyükler sorumludur," gibi bir anlayışı

DEVLET POLİTİKALARI VE BÜTÇELERİ, OKUL SİSTEMLERİ İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİ, TALEPLERİ, BASKILARI İLE ŞEKİLLENİR.

yaygınlaştırabilirsek eğer, çocuğun anne-babası dışındaki yetişkinler de böyle bir durumda çocuğa çok daha duyarlı yaklaşabilecek, bir çocuğun denize götürülmesinin kendilerinin denize girmesinden çok daha öncelikli ve önemli olduğunu akıl edebilecekler. Ancak o zaman bir yetişkin "Dağa değil de denize gideyim bu yaz. Yeğenimi/dostumun çocuğunu/böyle bir fırsata erişmesi zor bir çocuğu da yanında götüreyim, onun böyle bir imkânı olmadı şimdiye dek." diye düşünebilecek.

Bir çocuğun yüzme öğrenmesinin, etrafındaki tüm yetişkinlerin sorumluluğunda olduğunun anlaşılmasıyla mümkün bir şeylerin değişebilmesi sadece. "Herkesin çocuğuna yüzme öğretme imkânı yok!" diye kızgınlıkta kesip atmak, bizi bu kısır döngüye daha da saplamak, çözüm önerilerini daha onlar gündeme gelmeden silip atmaktır ki bu tüm çocuklara karşı işlediğimiz ve işlemekte olduğumuz bir vebal bu. Yapmayalım. İmkansızı istemek değildir bir çocuğun büyüyene kadar bir şekilde yüzmesini öğrenmesi gerektiğini düşünmek. Hele Türkiye gibi bir yerde hiç değildir. "Mutlaka olmalı!" diyerek hiç düşünmeden yaptığımız, para, vakit, emek harcadığımız birçok şeyden daha kolaydır, eğer bunu yapmayı gerçekten istersek. Devlet politikaları ve bütçeleri, okul sistemleri de insanların düşünceleri, talepleri, baskıları ile şekillenir çünkü. Çocukluğunuzdaki dünyanın aynı kalmasını mı istiyorsunuz? Ben istemiyorum. Hiç istemiyorum hem de. Hiçbir çocuk için istemiyorum kendi çocukluğumu ve benzerlerini. Bu da ancak konuşarak, söz söyleyerek, bunu yaparken çevremizdeki insanlarla çatışmayı da göze alarak mümkün. Değişime direnen, bir şeyler yapmaktansa oturduğu yerden sızlanmayı seven, geçmişinin acısını bir şeyleri değiştirmek isteyenlerin, bir diğer bakışla çocukla-

rın yoluna taş koyarak çıkaran, halihazırdaki yerleşik bakış açısı neyse onu içselleştirmiş ve bu bakış açısıyla uyum sağlamayan her şeye onu daha anlamaya bile çalışmadan burun kıvıran bir çoğunluğun içinde yaşıyoruz çünkü. Bu çoğunluktan olup hepimizi hapsetmiş kısır döngünün gücüne güç katmak ya da bu girdaptan ayrılıp bireysel bir duruşu seçmek, bizim elimizde.

Türkiye'de kız çocuklarının okula gönderilmesini düşünelim mesela. İlkokul, daha sonra da ortaokul ve lise zorunlu olduğunda, kızlarını okula göndermeyi düşünmeyen birçok insan göndermek zorunda kaldı ve anlayış zamanla değişti. "Aslında göndermezdim ama ne yapalım, devlet yüzünden işte," diye düşünenler de vardı, "Çok da önemli değil bence kızların okuması. Madem zorunlu oldu, mecbur okutacağız," diye bakanlar da. Kız çocuklarını okula göndermemenin yasak olması sayesinde normalleşti ve değişti birçok şey. İnsanlar, kızlarını okula göndermemek gibi bir hakları bulunmadığını, oğullarını okuturken kızlarını evde tutmanın bir istismar olduğunu anladılar. İşte okula dair bu durum, yüzme için de geçerli.

Kız çocuğunu okula göndermemek, çoğunluğun görebildiği istismarlar arasına girdi artık. Peki, göremediğimiz istismarlar ne olacak? Çocukluğum boyunca yüzlerce insanla tanıştım. Çoğu misafirdi. Hemen her biri, çok şanslı bir çocuk olduğuma hükmetti. Bir tanesi bile ailemin bana yaklaşımında bir sorun olabileceğine dair imada bulunmadı. O an gördükleri tablo onların gözünde çok güzel bir tabloydu çünkü. İmrendikleri, "Keşke benim de olsa!" dedikleri, gıpta ettikleri için de iç boyutunu asla düşünemedikleri bir tablo. Kıskançlık insanı körleştirir.

Statik tablolarla, anlık görüntülerle bir çocuğun yaşamını ve yaşamasını anlayamayız. Hele hele "Kız/oğlan çocuğu tabii ki ev işlerine yardımcı olacak. Bu gördüklerimde tuhaf bir şey yok," gibi kemikleşmiş, içeriği sorgulanmamış yargılarımız varsa. Bir çocuğa, aile içinde

nasıl bir hayat yaşayıp yaşamadığını anlayabilmek için sorulabilecek önemli soruların başında yüzme konusu olduğunu iddia ediyorum. Bir insanın yüzme hikayesi, çocukluğunun hikayesi ve dolayısıyla da hayat hikayesidir aynı zamanda. Bunu sormaktan, öğrenmeye çalışmaktan, bu konuyu çok daha duyarlı şekilde irdelemekten hiçbirimize, hiçbir aileye ve hiçbir çocuğa zarar gelmez. Çocukluğumuzu cehennem yapan, acı çekmemiz değil, acı çektiğimizi kimsenin bilmemesiydi. İşte, aynı şekilde, yüzme bilmeyen bir çocuk, acı çektiğini etrafındaki hiç kimsenin görmediği, anlamadığı, fark etmediği çocuktur. Çocuğun kendisinin de acı çekiyor olduğunu bilmemesi, bu durumu değiştirmez. Tersine, daha da kötü hale getirir.

KISKANÇLIK İNSANI KÖRLEŞTİRİR.

"Doğuran herkes anne/baba değildir." düşüncesini geç de olsa kabul edebildik. Peki, anne-babalar adına savunmaya geçtiğimiz çok durumun, "Çocuğunun karnını tok tutan, ona bir çatı veren herkes iyi anne/babadır." gibi bir alt düşünce içerdiğinin farkında mıyız? Çocuğa onun ya da bunun zarar verebileceğini duymak bizi nasıl bir gerekçeyle bu kadar rahatsız ediyor olabilir? Yeterince iyi anne/baba sayılabilmek için çocuğun karnını doyurmanın yeterli olmadığını kabul ediyorsak eğer, sınırı nerede çizeceğiz?

2012 yazı. İstanbul'da Adalar'a gideceğim ve benden üç yaş büyük arkadaşım benimle gelmek istiyor. Bunu göze alamıyorum, çünkü ben de yüzme bilmiyorum henüz. Yüzme bilmeyen bir çocuğa göz kulak olabilirim. Ama yüzme bilmeyen, kocaman bir insana göz kulak olabilmek için çok yetersiz hissediyorum kendimi.

Peki ne yapacak çocukluğunda yüzme öğren/e/memiş insanlar, eğer hem iyi yüzme bilen hem de onlara "çocuk gibi" göz kulak olmaya hevesli birini bulamazlarsa? Bu grupta olan insanlar, maalesef

böyle birini bulabilmekte de güçlük çekiyor. Yüzme öğrenmenin çocuklukta gerçekleşmemesi, birçok kişiyi bu çıkmaza hapsetmekte.

Bunun sorumlusu kim sayılacak?

Masalda prenses, sahip olduğu en değerli şeyi temsil eden altın topunu dereye düşürmüştür. Ancak ömründe hiç yüzmemiş, suya girmemiştir prenses. Beyaz şifon elbisesi vardır üzerinde her zamanki gibi. Ağaca tırmanmak, yüzmek, çamura bulanmak gibi son derece insani eylemler üzerine yapılmamıştır prensesler. "İyi aile kızı"dır onlar çünkü. İşte bu yüzden, altın toplarını dereye düşürdüklerinde çaresizce ağlamaktan başka bir şey gelmez ellerinden. Bahtlarına prens de çıkabilir kurbağa da.

Kurbağa, zor duruma düşmüş prensesin çaresizliğini kötüye kullanan kişidir. Altın topunu, yani zaten sahip olduğu şeyi prensese vermek karşılığında yatağına girmek ister. Prenses kurbağadan tiksinse de kabul etmek zorunda kalır. Altın topunu kaybetmeyi göze alamamaktadır çünkü; sadece sahip olduğu en değerli şey değil, tek şey de altın toptur. Prens kardeşleri gibi atı, sarayı yoktur prensesin. Yüzme bilmeyişi de zaten bu çaresizliğin temsilidir. Atsız ve saraysız ne yana gidebilir, ne yapabilir prenses?

BİR ÇOCUĞA, AİLE İÇİNDE NASIL BİR HAYAT YAŞAYIP YAŞAMADIĞINI ANLAYABİLMEK İÇİN SORULABİLECEK ÖNEMLİ SORULARIN BAŞINDA YÜZME KONUSU OLDUĞUNU İDDİA EDİYORUM.

Okula göndermediğimiz kızlarımızın kollarını bacaklarını kırdığımızı artık anladık. Ancak okula gönderilmiş birçok kadının kolları bacakları hâlâ kırık; bu gerçeğe korkmadan bakabilmemiz gerekiyor. Yüzme, bu gerçeği gösteren çok sayıda şeyden biri. Reel ve sembolik anlamda yüzme bilmeyen bir kız çocuğunun ya da kadının

kolları bacakları da bir anlamda kırık. Yüzme bilmeyen kadınlar, altın topunu dereye düşüren prensesler gibi, karşılarına kim çıkarsa çıksın ona "Peki," demeye mecburlar.

Hiç kimse bir başkasına böylesine mecbur olmamalı.

Gençlik ve İncinme

Bir üniversite yurdunun koridoru. 18-19 yaşlarındaki genç kız giyinmiş, hazırlanmış; binadan çıkmadan önce koridordaki aynaya bakıp saçlarını tarıyor. Oradan geçen iki temizlikçi kadın "Hey güzel kız, bu güzellik geçici, geçici!" diye sesleniyorlar genç kıza. Kızın tek suçu saçlarını tarıyor olmak. Kimseye "Bakın, ben güzelim." dememiş.

Şahit olduğum ikinci sahnede, 25 yaşlarındaki genç kadın içeri giriyor. "Elbisen ne güzel" diyor içerideki kadınlardan biri. Genç kadın incecik; elbisesi de inceliğini vurguluyor. "Bu incelik geçici, geçici. Hep böyle ince kalmayacaksın!" diyor bir başka kadın. Genç kadının bir gün şişmanlayacak olması hayalinden adeta zevk alarak söylüyor bunu. Halbuki genç kadın kimseye "Bakın, ben ne inceyim." dememiş. Ama elbisesi vücudunun inceliğini ön plana çıkarıyor ve kız içeri incecik bir bedenle, dimdik girdiği için bu nasihate maruz kalıyor.

YÜZME BİLMEYEN BİR KIZ ÇOCUĞUNUN BACAKLARI KIRIKTIR.

Bir başka sahne. 15 yaşındaki genç kız fotoğrafta yer almak istemediğini söylüyor. Sorduklarında, görüntüsüyle barışık olmadığını teyit ediyor. Öğretmeni -ki 50 yaşlarında bir kadın- "Ama bunlar sizin en güzel zamanlarınız... En güzel çağlarınızı yaşıyorsunuz..." diye tekrarlıyor birkaç kez -mesela basitçe "Güzelsin." demek yerine-. Sesinde eleştiri,

sitem, incinme var. Yaşlanmanın acısı ve gençliğinin kıymetini bilmeyen birine karşı acı bir incinme barındırıyor ses tonu; neredeyse öfkeli. Genç kızın özgüven acısına hiç dokunmayan, onu hiç anlamayan bir öfke bu.

NASİHAT EDEN KİŞİ, VURUYOR VE DÜŞÜNMÜYORDUR.

Bu üç örnek de başımdan geçmiş şeylerdi ama fark etmez, benzer sahneleri muhakkak yaşamış, farklı örneklerine şahit olmuşsunuzdur siz de.[96] Yaşça daha büyük kadınlar, bunları "nasihat" kisvesine soksa da -birçok nasihat gibi- bu gibi yorumlar kıskançlık işareti. "Hiç kimse aynı anda hem düşünüp hem de birine vuramaz." sözü çok doğru. Nasihat eden kişi, vuruyor ve düşünmüyordur.

Kadınların, yine, genç ve ince bir kadın görünce "Ben eskiden inceciktim!" demesi de aynı minvalde. Evet, yaşla ve bazı tecrübelerle birlikte çok şey zorlaşıyor; ama bedenimizin -sözgelimi kilo açısından- nasıl olacağının kontrolü hâlâ, her yaşta, bizim elimizde. Tembelliğimizin, özensizliğimizin suçunu yaşa atmanın yanlış olması bir yana, bizden daha genç, güzel, ince kadınların bizim beden durumumuzla hiç mi hiç ilgisi yok. (Bu yorumlardan, kadınların güzelliğini ve inceliğini meziyet sandığım anlaşılmaz umarım. Dikkat çekmeye çalıştığım şey başka.)

Daha önce de değindiğim gibi, bir kız çocuğunun ev işleriyle arasını sorgulamak, kızın ev işlerini yeterince -"yeterince" her ne demekse!- bilmediğini, yapmadığını düşünmek, "Biz şunu şunu yapardık!" diyerek kendimizle kıyaslamak da kıskançlık. Bir kız çocuğunun/kadının o ya bu işi yapmamasının bir başka kadını üzmesi, kıskançlık. "Ben çektim, o da çeksin," demek, bir kız çocuğunun/kadının ev işi yapmasını istemek, yapmamasından üzülmek, kıskançlık.

96 İlk örnekte, Boğaziçi Üniversitesi Güney Kampüs'te bir arkadaşımın yanında kaldığım bir gecenin sabahını anlatıyorum. Yurtta kalmama izin verilmediği için ailem tarafımdan, bunun gündelik bir hadise olmadığının bilinmesini isterim. Hayatımdaki en derin acılardan biridir çünkü üniversitede kalacak yerimin olmaması.

Eğer kendi kıskançlığımıza yahut bir başkasının kıskançlığına "kıskançlık" adını verebilirsek o zaman bu duygunun muhatabına zarar vermesinin önüne geçebiliriz. "İyi niyetli nasihat" dediğimiz şeyler pek de iyi niyetli değil. Nitekim "iyi niyetli nasihat" diye bir şey yok; bir şey "nasihat" ise iyi niyetli olmuyor.

Çocukları, kadınları, başka insanları rahat bırakalım. Onlarda var olup da bizi üzen her ne ise, kendi hayatımızda onu değiştirelim, onların hayatında değil. Özgürleşmenin yolu başkalarının hayatlarına bakmakta değil.

Sartre'ın dediği gibi, kendi özgürlüğümüzü hissettiğimiz oranda başkalarının özgürlüğüne saygı gösteririz. Kültürümüzdeki problem, kadınların çok fazla baskı altında olması ve o baskıyı içselleştirmesi.

Cinsiyet ve Yüzmek

Yüzmemek değil yüzmek üzere programlanarak doğduk. Ayarlarımızda yürümek gibi, yüzmek de var. Bizden çok daha derin mahrumiyetler yaşayan atalarımız yüzüyor, günde on bin adım atıyor, her gün dışarıda vakit geçiriyor ve dolayısıyla güneş alıyordu. Bizim kendimize nasıl bir uygarlık inşa ettiğimizden bağımsız olarak her bebek yine bu beklentilerle doğmaya devam ediyor. Bedenimiz bunları bizden beklemeye ve istemeye devam ediyor.

Joseph Chilton Pearce, *The Biology of Transcendence* kitabında, sözgelimi Afrika'da doğa içinde büyüyen çocukları "mahrum" olarak tanımladığımızı, halbuki asıl mahrumiyeti bizim yaşadığımızı anlatmıştı.

Çok önemli bir başka konu da D vitamini tabii ki. Ülkemizde kadınların ve kız çocuklarının erkeklere oranla çok daha fazla D vitamini eksikliği yaşaması ve D vitamini eksikliğinden kaynaklanan

AYARLARIMIZDA YÜRÜMEK GİBİ, YÜZMEK DE VAR.

psikolojik ve bedensel sorunlarla boğuşması, her birimizi düşündürmesi gereken bir durum. Üstelik Türkiye gibi güneş açısından hayli şanslı bir ülkede böyle bir sağlık sorununun ciddi boyutta yaşanıyor olması insanlık ayıbımız. Londra'da, Kuzey Avrupa'da, güneş birazcık açınca hemen her yerde güneşlenmeye başlayan insanları bilirsiniz. Güneşlenmek için geldikleri Türkiye'de çok kişinin D vitamini eksikliği olduğunu öğrendiklerinde çok şaşırıyor olsalar gerek.

Bu bir ülkenin ciddi sağlık sorunuysa eğer, kadın bedeninin örtülmesi gerektiğine inanan kimseler için kadınların güneşlenebilecekleri alanlar sağlayabilmek, ertelememiz gereken bir imkan. Kadın bedeni örtülmeli mi örtülmemeli mi tartışması bundan çok sonra gelmeli bizim için, hatta bu imkânı sağlamakla karıştırılmamalı hiç. Bu ikisi, birbirinden ayrı şeyler. Biz tartışırken büyüyen kız çocuklarına ve bu eksiklikten mustarip kadınlara oluyor olan. Sağlığın yerini hiçbir şey tutmuyor.

D vitamini eksikliği başka birçok problem gibi depresyona da neden oluyor. D vitamini eksikliğinden çok çektim ben de. 3'e kadar düştüğü oldu D vitaminimin. Bunun Türkiye gibi dört mevsim güneşiyle ünlü bir ülkede yaşarken olması gerçekten de trajikomik. Yüzmemi salık verip duran doktorlar gibi, güneşlenmemi salık verip duran doktorlar oldu senelerce. "Yüzün," dediklerinde nasıl baktıysam "Güneşlenin," dediklerinde de öyle baktım yüzlerine. Nasıl? Nasıl güneşlenecektim? Maddi olan ve olmayan çaresizliğimin resmi bu durum da.

Halbuki Osmanlı zamanında bile yalılar kadınların da denize girebileceği şekilde inşa edilmiş. Mehmet Rauf'un *Eylül* romanında, kadınların yalıdan Boğaz'a girdiği bölmeyi tasvir eder anlatıcı mesela. Şaşırarak, iç geçirerek okuduğumu hatırlıyorum. Böyle bir imkân hayatımı değiştirebilirdi.

SUDA, KIYAFET DAHİL HİÇBİR EŞYAYA, SAHİPLİĞE, İLİŞKİYE YER YOK.

Yüzmenin çok ilginç bir tarafı da şu: Ne giyip giymediğimiz gibi birçok detay önemli olurken ve birçok insanın denize girmesini -bazen ömür boyu- engellerken, denize girdiğiniz anda hiçbir önemi, anlamı kalmıyor hiçbirinin. Yalnızsınız orada. Ve üzerinizdekiler dahil tüm nesnelerden azadesiniz. Çok daha önemli bir gerçekle, hayatın ve hayatınızın en derinindeki gerçekle yüz yüze getiriyor sizi su. Kıyafet dahil hiçbir eşyaya, sahipliğe, ilişkiye yer yok orada. Sadece su, siz ve suyla ilişkiniz varsınız. İnce çoraplar, sofrada çatalın bıçağın soluna mı sağına mı geleceği, genç kızın misafirlere gülümseyip gülümsememesi, eteğinin boyu; bunların her biri önemini yitiriyor. Deniz, sadeleşme hissi ile derinden ilişkili. İşte bu yüzden dördüncü bölümde yüzme psikolojisini nesne ilişkileri ekolüyle açıklamak istiyorum. Tüm bu bölümleri bağlayacağım Sonuç, daha sonra yazılmalı.

Doğal Yaşam ve Başkaldırı kitabında insanın, vazgeçebileceği şeylerin sayısı oranında zengin olduğunu söyleyen Henry David Thoreau'nun *Walden*'da "Su alıp batmadan, dibe çökmeden ve rotasından sapmadan yaşayabilmek için insanın çok iyi bir muhasebeci olması gerekir. Sadeleştirin, sadeleştirin!" cümlelerinde analojiyi su üzerinden kurması, rastlantısal değil.

Normalin Şiddeti

Türk toplumu kültürüne, her açıdan "normal", "düzgün" bir ailede büyümenin yetişkin olarak bizde, özellikle de kadınlarda ve kız çocuklarında nasıl iç baskılara neden olduğuna aşinayım. Kendim de bu iç baskılardan tamamen kurtulmuş ya da özgürleşmiş olma

noktasına hiçbir şekilde yakın değilim. "Normal"in dehşetini ve şiddetini hep iliklerimde hissettim, bunu anlatmayı hep dert edindim.

Bir şeylerin artık değişmiş olmasını umarım ama ben çocukken babalar kız çocuğunun bedeninin mahrem olduğu gerekçesiyle kız çocuklarının altını değiştirmez, onları yıkamazlardı. Hatta anneler bu gibi işleri babanın bulunmadığı yerlerde yapmaya dikkat ederler, anneler de babalar da bu dikkatleriyle övünürlerdi.

Ebeveynin çocuğun bir bedeni olmasını, bu bedende *her ne varsa ona* sahip olmasını olağan görmesi, çocuk için önemli bir ihtiyaç. Özellikle kız çocuklarının kendi bedenlerine yabancılaşmasının sayısız nedeni var. Bunlardan biri, anne babaların kız çocuğunun bedenini gereğince kabul edememesi. Kız çocuklarının, annelerinin, kadın bedenine dair utanç ve kaygılarını -anne bu konuda kızına hiçbir şey sezdirmediğini zannetse bile- sezme, sünger gibi emebilme kapasitesi şaşırtıcı. Çocuğumuzun, bedeni ve bu bedendeki değişiklikler karşısında sağlıklı bir tavır geliştirmesini istiyorsak yapabileceğimiz en iyi şey, sözlü olarak ifade etmek yerine, bunların doğal olduğunu gerçekten hissedebilmemiz.

Çocuk henüz bakıma ihtiyacı olan bir bebekse ve baba bebeğin bedenindeki herhangi bir şeyi görmemesi gerektiğini düşünerek davranıyorsa, bu, o bebek için ağır bir yara olmalı. Çocuklar her şeyi ama her şeyi hissederler. Kız çocuklarının ergenlik döneminde baba ve kız arasına mesafe girmesini de böyle yorumluyorum, ergenlik çağında kızlara anneleri kadar babalarıyla da konuşabilme rahatlığı tanınmasını fazlasıyla önemsiyorum. Annenin herhangi bir nedenle orada bulunmaması durumunda çocuk, baba -yahut etraftaki yakın erkek figürleri kimse onlarla- konuşmaya utanmamalı, ayrıca herhangi bir şeyden dolayı, yakınındaki erkeklerden de utanmamalı. Annenin ölüm, hastalık gibi bir nedenle birden ortadan kaybolduğunu düşünün. Babasıyla daha önce özel hiçbir şey paylaşmamış kız çocuk, bu durumda ne yapacak? Anne

her zaman orada olsa bile: Kızın, değişen bedeni ile babası arasına giren mesafe sonrası bedenine bir şekilde yabancılaşmaması çok zor. Çocuklarımızı her şeyleriyle kabul edebilmek önemli. Bedenlerindeki her şeyle, bütün bedensel fonksiyonlarıyla, bütün tercihleriyle, bütün duygularıyla, düşünceleriyle; alabildiğince içtenliğimizle.

Anne-babalar, kızları adet görmeye başladığında bu durumu yadırgadıklarını sıklıkla ifade ediyorlar. Kızınız varsa, bir gün adet görmeye başlayacağını çocuğunuzun kız olduğunu öğrendiğiniz günden beri biliyorsunuzdur ve kendinizi bu gerçeğe önceden hazırlayabilirsiniz. Siz normal olan bir şeyi yetişkin olarak normal göremiyor, normal hissedemiyorsanız, bunları daha yeni yaşayan, yeni anlamaya başlayan çocuk nasıl normal görsün ve hissetsin? Siz çocuğa hiçbir şey söylemeseniz bile, çocuk onun bedeninde olup da sizin yadırgadığınız her şeyi hisseder. Çocuğumuzun bedenindeki herhangi bir şeyi tam anlamıyla kabul edemiyorsak, çocuğumuzun bedeninin bizimkinden ayrı olduğuna saygı duymayı "öğrenen" anne/baba gibi, çaba gösterebilir ve bu şekilde hissetmeyi öğrenebiliriz. Çünkü bizim çocukla ilgili -sadece bu değil, her konudaki- olumsuz hislerimiz, çocuk tarafından misliyle hissedilmesi bir yana, bizde geçici hisler olsalar da çocuğun kendisiyle ilişkisinde kalıcı zararlar anlamına gelirler.

Kimi insanlar, dinen yanlış bir şey yapmaktan korktukları için böyle davranabiliyor; o nedenle fıkıhla ilgili bir not düşmek isterim. "Şöyle mi yapsak uygun, böyle mi?" sorularına kendilerince karşılık vermeye çalışan, son derece insan ve aynı zamanda erkek alimlerin hem kadın hem çocuklara karşı baskıcı hükümler vermiş olması kültürel, dönemsel ve kişisel bir durum. Halbuki yüzlerce yıl öncesinin çocuk ve kadın karşıtı ataerkil fakihleri bile, bez değiştirme ve emzirme gibi konularda bugün tavsiyeler veren kimi pedagoglar kadar sert, katı değiller. Kadınların başkalarının yanında emzirme özgürlüğünü savunmayan mezhep yok. Yine aynı şekilde, kız ve er-

kek çocukları birbirinden ayırmamış fakihler. "Bu kız çocuğu. Onun bedeni daha mahrem." dememişler. "Çocuk" demişler sadece. Ta içinizde doğru olduğunu duyduğunuz bir şey yanlış olamaz, ta içinizde yanlış olduğunu duyduğunuz bir şey de doğru olamaz. Bir şeyden emin olamadığımızda içimize, oradaki vicdan ve izana dönelim. Gerçek ahlaksızlık, zihni tertemiz çocuğa utanç yüklemek.

Moda endüstrisi, aslında hayli kısa bir süre önce sütyeni icat edip dünyanın her yanına pazarlama yolu bulmasaydı şimdi bu durum nasıl olacaktı, hiç düşündünüz mü? "Meme işte" deyip geçecektik.

Yabancı bir aktris gelmişti Türkiye'ye. "Camiye sütyensiz girdi!" diye haber yaptı sözde dindar bir gazete, camiye sütyenle girme kuralı varmış gibi. Paylaşılan görselde genç kadın başını örtmüş, üzerinde uzun kollu bir bluz var, gülümsüyor kameralara. Özellikle dikkat çekilmese kimse anlamaz bu kadının sütyen giymediğini. (Nasıl anlamışlar hâlâ bilmiyorum.) Dikkatlerimizi durduk yere kadının göğüslerine çekiyordu bu haber; onu bakışlarımızın, konuşmamızın malzemesi, nesnesi yapıyordu. Çok ayıptı gazetenin yaptığı. Sütyen giymemeyi "saygısızlık" diye manşete taşımıştı ama bu yaptığı ne dine ne ahlaka ne edebe ne bir başka şeye sığıyordu; edebe aykırı olan, kendi yaptığıydı. Kadın şok olmuştur herhalde masumane hislerle ziyaret ettiği ülkede "Camiye sütyensiz girdi!" diye manşet olmaktan, sonra da göğüsleri üzerinden tartışılmaktan. Üstelik yazdı mevsim. (Yazın sütyen giymek çok daha zor biliyorsunuz.) "Cami ziyareti yapacağı için başını örtmüş, uzun kollu giymiş yaz günü; camiye saygısından" diye de haber yapabilirdi gazete, illa bir haber yapacaksa.[97]

Oscar Wilde, bir kadının dürüst olmamasını hiçbir zaman çok ayıplamayacağımızı yazmıştı. Oscar Wilde'ın bu bakış açısı ergen-

97 "Göğüs" değil "meme" demem gerektiğini biliyorum bu kısımda, fakat "meme" sözcüğünü ağzıma alabilmeye bile yeni başlayabildim ve bir kadından bahsederken bunu yapamıyorum hâlâ. Yazar olarak hatalı olduğumu söylerseniz, "Haklısınız," derim.

GERÇEK AHLAKSIZLIK, ZİHNİ TERTEMİZ ÇOCUĞA UTANÇ YÜKLEMEK.

likle beraber kadına yüklenenlerden geliyor bence. Hem sütyen giyeceksin hem sütyen giydiğin belli olmayacak, askısı görünmeyecek mesela. Hem regl olacaksın hem regl olmuyor gibi davranacaksın. (Namaz kılan kadınlar, namaz kılmadıkları belli olmasın diye gözden kayboluyorlar ara ara, regl zamanlarında.) Menopoz diye bir gerçek olacak ama dillendirilmeyecek. Hem güzel olacaksın, güzel olmak adına birçok baskı olacak üzerinde, görünüşün sürekli değerlendirilecek, hem de doğal görüneceksin, makyajın belli olmayacak; gibi birçok şey...

Bir kadının hiçbir zaman tamamen dürüst olmadığını söylerken, kadını içinde yaşamaya zorladığımız bu ikilemi kastediyor olamaz mı Oscar Wilde? Kadınları doğuştan dürüst değillermiş gibi yansıtmak çok kolay.

Kadınların bedeni üçe ayrılır. Kadının bedeniyle kurduğu ilişki, bedeniyle kendisi tek başına ilişki kurarken başka, toplum karşısında başka, hayatındaki erkek karşısında başkadır. Kadının bedeniyle ilişkisi bu nedenle paramparça, bu nedenle karmaşıktır. Erkeğin bedeni ise tektir. Erkeğin bedeniyle kurduğu ilişkiyi toplum karşısında değiştirmesine gerek kalmaz. Toplum erkek bedenini olduğu haliyle kabul ettiği için, erkeğin de kendi bedenini olduğu gibi kabul etmesi kolaydır. Erkekler "Kadın bedeni üçe ayrılır. Erkeğin bedeni ise tektir." derken ne demek istediğimi bu yüzden anlamaz. Ama kadınlara bakarken "Şu kadın güzel. Bu kadın şişman." gibi yorumlar yapmaktan anlar. Bu yorumlar sözlü, hatta zihinsel, hatta bilinç seviyesinde olmasa bile.

Afrika'ya gittiğinizde -eğer kadınsanız- çocukların tişörtünüzü kaldırması olağan bir durum. Acaba süt (yani: yemek) var mı diye bakmak için yapıyorlar bunu; göğüsten utanmak orada kimsenin aklına gelmiyor. Aynı şekilde Anadolu'da birçok yerde kadınlar süt-

yen giymiyor ve bunu kimse yadırgamıyor. Bu kadınlar bedenleriyle son derece barışıklar. Göğüslerinden utanmıyorlar; kız çocuklarının çoğu da bu nedenle, utanmadan büyüyor.

Kurallardan, o kuralları fazla önemseyen kişiler rahatsız olur, umursamayanlar değil. Tüm bunları size, içinizdeki sert kuralları bilmeyen, anlamayan değil, tam tersine, onları hâlâ şiddetli yaşayan, bu yaşta hâlâ doktora gidemeyen bir insan olarak söylediğimin bilinmesini isterim. Bazen "Alt tarafı bir meme", "alt tarafı bir popo" deyip geçebilmeyi çok önemli buluyorum. Bunu her birimiz yapabilmeliyiz. "İçimdeki" kurallar "dışımda" artık inanmadığım şeyler, ama zihin hapishanesinden çıkmak o kadar kolay olmuyor. Kendimizi ve dolayısıyla çocuğumuzu yok yere oraya hapsetmeye hiç gerek yok. Önceki sayfalarda söylediğim bir şeyin devamını getireyim: "Hanımefendiler her zaman dizleri bitişik oturur." diyerek büyüttüğümüz çocuğumuzun sonra normal bir cinsel yaşantısı olmasını yahut sorunsuzca doktora gidebilmesini beklemek ikiyüzlülük değilse, biz çocuğumuzdan ikiyüzlülük bekliyoruz demek bu. Hem kendisine hem bize karşı dürüst olmaya çalışan, sözümüze güvenen bir çocuğu ömür boyu sürecek bir çıkmaza sokmuş oluyoruz böyle yaparak, ruhuna çok derin bir çizik atıyoruz.

Kadın ya da erkek, kız çocuk ya da oğlan çocuğu, dindar ya da değil, beden, hiç kimsenin denize girmesine engel olmamalı. Su, bedenimizi ve kendimizi kabul ettiğimiz yerdir. Bedenimizin ve kendimizin su tarafından kabul edildiğini de aynı anda tecrübe ettiğimiz yerdir. Suyla kaplı bir dünyada suya girebilmenin beden nedeniyle engellenmesi, kendimizle ve bedenimizle ilişkimizi baltalar. Ama iyileşme de suyun içinde. Doğmuş her insan ve her beden, kabul edilmeye ihtiyaç duyar. Psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaçtır bu.

SU, BEDENİMİZİ VE KENDİMİZİ KABUL ETTİĞİMİZ, KABUL EDİLDİĞİMİZ YERDİR.

IV. BÖLÜM:

NESNELERİN YAŞAMIMIZI BİÇİMLENDİRMESİ VE YÜZME: Nesne İlişkileri ve Yüzme Psikolojisi

Bu bölümdeki yazıların her biri, *Masa* dergisinde yayınlandı. Doğallığı bozmamak için yazıların orijinal halini korumak istedim. Konunun yüzmeyle ilişkisi son yazıyla birlikte açık olacak diye ümit ediyorum. Psikanalitik tabirle "nesne ilişkileri" konusuna değinmeden yüzme ve psikolojiye dair anlattıklarımın eksik kalacağını düşündüm.

Derginin adı *Masa* olduğu için ilk yazımı masa üzerine yazmayı düşündüm; ama sonra "biçim" konusunda bir şeyler söylemeden masayı ya da masamı anlatmamın eksik kalacağına kanaat getirdim.

Hayranı olduğum çok sayıda yazardan biri olan Ahmet Hamdi Tanpınar, sanatın baştan aşağı form olduğunu, form dışında hiçbir şey olmadığını söylemişti. Çok katıldığım bir yaklaşım bu. Yaratıcılık, Frank Barron tarafından "*yeni* bir şey vücuda getirme kabiliyeti" olarak tanımlanıyor. Sanat da yeni bir form yaratmak demek. Yeni bir form yarattığımızda yeni bir içerik de yaratmış oluyoruz. Sanat, yeni bir içeriğin bir forma dönüştürülmesi kısaca. Sanatın bütün gizemi de bu dönüştürme işinde saklı. Yeni bir form yaratmak, yeni bir gerçeklik yaratmak anlamına geliyor.

Her şey biçim halinde var. Her şey. Kahvemizi yudumladığımız fincandan üzerinde oturduğumuz kanepeye, elinizde tuttuğunuz dergiden giydiğiniz kıyafetlere, ayakkabılara, bindiğimiz araca, oturduğumuz evlere, yürüdüğümüz sokaklara kadar. Bunun farkına varmasak da varoluşun hakim formlarına tabi olarak yaşıyoruz.[98] Var olan her şey bir biçim halinde var ve kendi varoluşumuz, yani kendi hayatımızı nasıl yaşadığımız, bir başka deyişle hayatımızla ne yaptığımız ile bizi çevreleyen biçimler arasında gizli bir ilişki mevcut.

Kendi kültürümüzü düşünelim mesela. Nasıl yaşar Türkiye'de insanlar? Evlerin çoğunluğu aynı şekilde düzenlenmiştir. Ben çocukken misafir odası ve oturma odası ayrı olurdu. Çok şükür ki bu durum hayli değişti. (Büyüdüğüm evde büyük bir salon ve bir oturma odası vardı. Bizimse odalarımız yoktu. Oldukça küçük bir odayı iki kardeş paylaşmıştık belli bir seneye kadar ama sonra bu oda da duvarı yıkılmak sure-

98 Buna İngilizcede "prevailing forms of existence" deniyor.

SALONUMUZUN BAŞ KÖŞESİNE NE KOYDUĞUMUZ, HAYATIMIZDA EN ÖNEM VERDİĞİMİZİN ŞEYİN NE OLDUĞUNU, HAYATIMIZI NASIL GEÇİRDİĞİMİZİ, HAYATIMIZLA NE YAPTIĞIMIZI VE NE YAPMAK İSTEDİĞİMİZİ GÖSTERİR.

tiyle, zaten yeterince büyük olan salona ilave edilmişti nedense; odasız kalmıştık. Annemle babamın yatağında uyuyor, onlar uyumaya karar verip oturma odasını boşalttıklarında kanepe-yatağıma geçiyordum. Kendimi acındırdığım zannedilmesin; 1979 doğumluyum ve dönemimdeki çoğu kişiye göre şanslı bile sayıldığımı söyleyebilirim. Birçok yaşıtımın masası dahi olmamış. Çocukluğu boyunca ödevlerini yerde yaptığını söyleyen çok insan var.)

Salonumuzun baş köşesine ne koyduğumuz, hayatımızda en önem verdiğimizin şeyin ne olduğunu, hayatımızı nasıl geçirdiğimizi, hayatımızla ne yaptığımızı ve ne yapmak istediğimizi gösterir. Bizde salonunun baş köşesinde kitaplık olan insanlar azınlıktadır mesela. Çok sayıda kitap alan kitaplık bulmak dahi zordur bizim ülkemizde. Geniş, tavana kadar, çok raflı kitaplıklar değil, belki yan yana koyabileceğiniz, altı raflı, dar üniteler bulunur. O da, arayana... Mobilya mağazalarında gözünüze çarpan eşyalar arasında değillerdir. Birçok mağazada bulunmazlar bile doğru dürüst. Bu da demek oluyor ki, bir evin olmazsa olmaz eşyalarından sayılmıyorlar çoğu kişi için. Televizyon ünitelerindeki ya da salon vitrinlerindeki raflar yeterli geliyor çoğunluğa.

Ülke olarak, kitaplık ihtiyaç duyduğumuz nesneler arasında ilk sıralara giremedi hiçbir zaman. Peki biz neye ihtiyaç duyduk en çok? Sosyal medyayı etkin kullanan nesle kadar, televizyon önemli bir araçtı evlerde. Salonlar televizyona göre dizayn edildi. Koltuklar televizyona bakacak şekilde yerleştirildi mesela. Televizyon

merkezdeydi yani çoğu evde. Ev, televizyondan doğarak genişliyordu. Televizyon almamaya -ve tabii izlememeye- karar vermiş çiftlere televizyon hediye ediliyordu, evin temel bir ihtiyacının karşılandığı düşünülerek.[99]

Salondaki vitrinlerde yemek takımları sergilendi. Kültürümüzde yemeğin önemli olduğu, yemek masasının konulduğu yerden de kolaylıkla anlaşılabiliyor. (Akrabalarım, evimde yemek masası olmamasını yadırgıyorlar. Nasıl biri olduğumu bildikleri halde.) Yemek ve yemek masası birçok kültürde hayatın -ve dolayısıyla evin- mühim bir parçası. Bizim kültürümüzdeki mühim bir fark ise, yemeği -özellikle de ev halkı dışındaki kimselere- sunma biçimlerine verilen büyük önem ve oturma takımının yatağa da dönüştürülebilmesinin bu kadar yaygınlıkla istenmesi. Batı'da birçok ülkede, yataklı kanepe diye bir kavram bilinmiyor. Kendimizden çok misafiri ağırlamaya vurgumuz, yani kültürümüz, mobilya dünyasını da şekillendirmiş durumda. Evlerimizde tek kanepe değil, ikili, üçlü, tekli koltuklar var; koltuklar takım halinde satılıyor ülkemizde.

Herhangi bir ülkede mağazaları gezin; mağazalardaki eşyalara bakarak, orada insanların nasıl yaşadığını, nelere önem ve öncelik verdiğini söyleyeyim size. Bitkisel sütlerin yaygın -ve dolayısıyla ucuz- bulunduğu ülkelerde insana saygının da daha vurgulu olacağını iddia ediyorum mesela. Bu ülkelerde daha rahat yaşanacağını. Talebin ne olduğuna göre şekilleniyor arz; yani piyasa, fiyatlar, süpermarketler, kafeler, her şey. Temel mesele ise şu: Hakim varoluş biçimlerine dayalı bir dünyaya doğduk her birimiz ve bizi çevreleyen bu biçimleri kanıksadıkça böyle yaşamayı, yani bir başka şekilde

99 Benim de televizyonum yok. Babam "Televizyonsuz olmaz," diye düşünerek bana zorla televizyon hediye etmişti, yıllar boyunca açmadığım televizyonu sonunda kardeşime verdim. Buna rağmen babam, evimin televizyonsuz olmasına üzülerek bana yeniden televizyon alma isteğini tekrarlıyor sık sık. Televizyon izlemediğimi bildiği halde, evimi bu haliyle eksik, tamamlanmamış görüyor. Peki bir evi "tam" yapan şey ne, hiç düşündünüz mü?

değil de böyle var olmayı da kanıksadık. Bu bir kısır döngü; biçimleri içselleştirdiğimiz ölçüde o biçimlerin gerektirdiği yaşayışı da bizden öncekiler gibi tekrarlıyoruz. Nasıl bir hayat yaşadığımız etrafımızdaki biçimleri belirlemiyor sadece; etrafımızdaki biçimler de nasıl bir hayat yaşadığımızı ve yaşayacağımızı belirliyor. Düzen dediğimiz şey, biçim temelde. Örneğin giyim. Nasıl giyindiğimizin ne kadarını biz belirliyoruz? Farklı bir giyinme biçimi arzu eden kimsenin aradığını hazır bulması çok zor. Ne giyeceğimizi seçtiğimizi sansak da, bizim dışımızda belirlenmiş ve aslında aynı şeyin tekrarı olan biçimlerden oluşuyor kıyafetlerimiz.

Seçtiğimizi zannediyoruz. Sabah kalkınca ne yaptığımızı, neyi nerede, nasıl bir kapta, nasıl araçlarla, ne şekilde yediğimizi seçtiğimizi zannediyoruz. İşimizi seçtiğimizi, televizyonun düğmesine ne zaman basıp o düğmeyi ne zaman kapattığımızı seçtiğimizi zannediyoruz. Ne var ki nasıl bir hayat yaşayacağımız biz doğmadan önce belirlenmişti zaten. Okula gideceğimiz, iş bulacağımız, evleneceğimiz öngörülüyordu. Kadınsak ayrı, erkeksek ayrı bir hayat kurgulanmıştı her birimiz için, ailemiz, toplum ve dünya tarafından. Çoğunluğumuz o kurguyu yaşıyor büyük oranda. Sadece hayatımızın geneli değil, günlük hayatta ne zaman ne yaptığımız da bizim dışımızda belirlenmiş halde. Annemle babamın nesli, akşamlarını televizyon karşısında geçirmeyi kendileri seçmedi aslında. Dış dünya tarafından belirlenmişti zaten bu; o büyük akışın belirlediğini yaşadılar sadece.

Hayatımızı nasıl yaşayacağımızı ya biz seçeriz ya da bizim için zaten çoktan seçilmiş hayatı yaşarız. Neyin bizim seçimimiz, neyinse dünyanın bizim için seçimi olduğunun ise ayırdına varmamız gerekiyor. Bir koltuk takımı seçip eve getirdiğimizde bir oturma biçimini, bir yaşama biçimini de seçmiş oluyoruz. Ayağa kalkmak ve hayatınızı yaratmak mı istiyorsunuz? Çünkü, evet, doğru, hayat ya-

ratılan bir şeydir; hayat sadece ayağa kalkarak yaratılabilir. Farklı bir hayat, yani kendi hayatınızı yaşamaya çalıştığınızda farklı biçimlere ihtiyaç duyarken bulacaksınız kendinizi ve kendiliğinden olacak bu. Farklı biçimler de farklı bir hayatı getirecek.

Televizyon izlemenin, koltuk takımı almanın yahut bir başka şeyin iyi ya da kötü olduğunu söylemeye çalışmıyorum tabii ki. Mesele, bunları nasıl yaptığımız, bu eşyaları ne şekilde kullandığımız. Televizyonu dış akışın belirlediği şekilde izlemek başka, hakikaten kendi irademizle, kendi tercihimizle izleme biçimi başka. Bu biçim oluştukça, televizyon etrafındaki biçimler de oluşuyor.

İsteklerimiz gerçekten de kendi isteklerimiz mi; yoksa etrafımızdaki biçimlerin isteklerini mi içselleştirmiş haldeyiz? Düşüncelerimiz gerçekten de kendimizin mi; yoksa büyük akışın düşüncelerini mi düşünüyoruz? Büyük akışın hareketini mi hareket ediyoruz? Peki nerede o büyük akış? Üzerimize giydiğimiz cekette, önümüze konan yemekte, çorabın dikişleri içeride olduğu halde onu düzünden giymekte, elbisenin dikişleri içeride olduğu halde onu düzünden giymekte, kız çocuklarının kulağını deldirmekte, çorbanın yemeğin kendisi değil de ana yemeğe geçmeden önce bir başlangıç olduğuna inanmakta, evet, bir tabak çorbayla doyulamayacağına inanmakta. Etrafımızdaki biçimlerin her birinde o büyük akış. O biçimleri farkında olmadan tekrar ettirdiğimiz sürece, akış bizim içimizde değil, biz o akışın içindeyiz. Bilinçli değilsek, biz onun bir parçası haline geliyoruz, onun çarkını döndürüyoruz varoluşumuzla; o ise bizim bir parçamız olmuyor. Bizi tanımlayan şey oluyor, biz kendi adımızı söylediğimizi sanırken.

Nesneler Yaşamımızı Nasıl Belirler? II

Geçen ayki yazımda, bizi çevreleyen biçimlerin biz bunun farkında olmasak da yaşayışımızı nasıl şekillendirdiğini, kendi yaşam tarzımızı oluşturuyorsak eğer, kullandığımız nesnelerin de kendiliğinden nasıl değişeceğini anlatmaya çalışmıştım. Bu ay Michel Butor'un *Roman Üstüne Denemeler*[100] kitabından bir örnekle detaylandırmak istiyorum konuyu.

Fransız yazar Michel Butor, *Roman Üstüne Denemeler*'de, "toplum" adını verdiğimiz şeyin sadece insanlardan değil, her çeşit maddesel ve kültürel nesneden de oluştuğunu ifade ediyor. Kitapta sandalyeye dair bir cümleyi çok seviyorum. Kalın harflerle yazacağım cümlenin yer aldığı paragraf şöyle:

> Fransızların yazgısı, oturdukları sandalyelerin, uyudukları yatakların yazgılarına, serüvenlerine sıkı sıkıya bağlıdır. Hiç kuşkusuz, insan bedeninin çevresindeki değişik nesnelere uyabilme biçimi, uygarlıklar arasındaki en büyük ayrılıklardan birini oluşturur. **Sandalyenin bulunmadığı bir yerde, apayrı bir davranış eğitimi, apayrı bir görgü ve apayrı bir yaşam biçimi gelişir.** Doğru dürüst biçimde yalnızca sandalyede oturabilecek kişilerin, sandalyenin kullanılmadığı bir ülkeye gitmeleri, o ülkenin iktisadını, törelerini ve düşüncelerini çarçabuk altüst eder.[101]

Michel Butor bir romancı olarak, toplumun ve kültürün nesneyi, nesnenin de toplumu ve kültürü inşa ettiğinin farkında. Sandalye üzerinden örnek vermesi gözümüzde birçok farklı yaşama biçimini de canlandırıyor hemen. Sandalyenin olmadığı kültürleri düşünüyoruz. Bedevi kültüründe ya da Uzakdoğu ülkelerinde insanların

100 *Roman Üstüne Denemeler*, Çev.: Mehmet Rifat ve Sema Rifat, Düzlem Yayınları, 1991
101 A.g.e., s. 83, bold bana ait

nasıl yerde oturduğu, kulpsuz ve yayvan kaplardan nasıl çay içtiği geliyor bir anda gözlerimin önüne mesela. Aynı insanlar, sandalyenin günlük hayatın parçası olduğu bir kültürde doğup büyüselerdi eğer, oturup kalkmaları, yiyip içmeleri, davranışları da farklı olacaktı kendiliğinden. Fakat eşya, insanın nasıl yaşadığını belirledi. İnsanın da hangi eşyanın nasıl kullanılacağını belirlediği gibi.

Sandalyenin icat edilmesi, sandalye etrafında bir kültürün ve yaşama biçiminin de icat edilmesi demek. Sandalye icat ediliyor ve koltukların, sandalyeye uygun masaların, masada yiyip içmenin, masada çalışmanın sandalyeye uydurulduğu bir yaşama biçimine adapte olmuş buluyoruz kendimizi. Yani sandalye bir kültürü ve yaşama biçimini doğuruyor ve o kültür sandalyeye sahip çıktıkça, onu benimsedikçe, içselleştirdikçe, kullandıkça, farklı nesneler, farklı biçimler ve onlara uygun farklı yaşamalar çıkıyor ortaya; bu böyle devam ediyor, biz nesne ve kültür arasındaki canlı, diyadik, karşılıklı şekilde belirleyici ilişkinin çoğu zaman farkında olmasak da.

Kendi hayatımızı düşünelim: Sandalye olmasaydı şu an yaşadığımız hayatı yaşayacak mıydık? Peki, sandalye olmasaydı, şu an olduğumuz insan olacak mıydık? Ne de olsa insan eylemlerini yaratıyor ve eylemleri de insanı. İnsan, hayatını yaratıyor ve hayatı da insanı. Kişi ile eylemleri ve hayatı arasındaki ilişki de aynı şekilde canlı, karşılıklı.

Robinson Crusoe, ıssız adaya düştüğünde alışık olduğu bu nesneleri yapmaya çalışır kendisine. Fransız yazar Jean Giraudoux'nun *Suzanne et la Pacifique* (Suzanne ve Pasifik) romanında Suzanne şu tavsiyelerde bulunuyor Robinson Crusoe'ya:

EŞYA, İNSANIN NASIL YAŞADIĞINI BELİRLEDİ. İNSANIN DA HANGİ EŞYANIN NASIL KULLANILACAĞINI BELİRLEDİĞİ GİBİ.

> Kendine bir masa yapmak için üç ay uğraşma, yere çömel. Bir dua rahlesi yapmak için altı ay kaybetme: oracığa diz çöküver. Şemsiyeni kapatacak tertibatı beceremiyorsan aldırma, şemsiyeyle giremeyeceğin ormanların kenarında bırakırsın onu. Arpanı ekmek için kesmek istediğin ağacı sallayıver; bir palmiyedir o, sana ekmeği hazır olarak verir.[102]

Robinson Crusoe adada doğaya uygun şekilde değil de bir Batılı gibi yaşamak için uğraşır. Doğaya uyum sağlamak yerine doğayı kendisine uydurmaya gayret eder. Nitekim Robinson Crusoe karakterinin en sık eleştirilen yönlerinden biri, yerli Cuma ile ilişkisi. "Robinson Crusoe adada yalnız değildi ki. Cuma vardı adada. Ama Cuma'yı tam bir insan olarak addedemediği için okur da Robinson Crusoe'nun tek başına olduğuna inandırdı kendini," denir Robinson Crusoe için. Robinson Crusoe Cuma ile müsavi, iki tarafın da birbirine eşit ya da denk olduğu bir dostluk kurmak yerine, Batılı beyaz adam/efendi ile yerli köle/hizmetçi arasındaki hiyerarşik ilişkiyi canlandırır daha çok. Cuma'ya bir şeyler öğretmeye çalışır, ona işlerini yaptırır; yalnız olduğundan yakınırken Cuma'nın varlığı yok sayılır.

Cuma, doğa'nın insan formunda dersidir Crusoe için. Crusoe adanın ve Cuma'nın, yani tabiatın ona öğrettiklerini dinlemekten uzaktır, çünkü kendisini daha bilge saymaktadır doğadan/Cuma'dan. Doğa'yı "adam etmekle"[103] o kadar meşguldur ki onun

---

102 Cümleleri Kléber Haedens'in *Roman Sanatı* (*Paradoxe sur le Roman*, 1941) kitabından aldım ama çeviride ufak değişiklikler yaptım. Kaynak: Varlık Yayınları, Çev.: Yaşar Nabi, Abdülhak Şinasi Hisar'ın önsözüyle, 1961, s. 34. Bugün örnek verdiğim bütün yazarlar Fransa'dan nedense. *Roman Sanatı* çok iyi bir kitap bu arada. *Suzanne et la Pacifique* ise güçlü bir roman değil.

103 "Adam etmek" gibi cinsiyetçi bir tabiri özellikle kullanıyorum, çünkü Robinson Crusoe'nun bu Batılı yaklaşımında ataerkil bir taraf olduğu da açık. Robinson Crusoe Cuma değil de beyaz bir kadınla karşılaşsa da eşit bir ilişki kuramayacaktı onunla. Bir adada, doğanın tam ortasında olduğunun farkında değildi. "Adam etme" tabiri Crusoe'nun Cuma'ya yaklaşımı için uygun bence, çünkü Crusoe Cuma'yı tam bir "adam" ya da insan olarak görmüyor.

kendisine söylediklerini işitmemektedir. Aynı bizim çocuklara davranışımız gibi. Çocuklar da doğa'nın ta kendisini simgelerler. Ama biz onlardan daha bilge olduğumuza inandırmışızdır kendimizi; o bilge mesajlardan mahrum kalırız bu yüzden. Çocuğa bir şeyler öğretmekle ya da öğretme fikriyle o kadar meşguldur ki zihnimiz, çocuktan öğrenemeyiz. Halbuki, hep söylediğim gibi, ne kadar iyi ebeveyn olduğumuzun göstergesi çocuğumuza ne kadar çok şey öğrettiğimiz değil, ondan ne kadar çok şey öğrenebildiğimizdir. Aynı şekilde, kendi doğamızdan öğrenebildiğimiz ölçüde var oluruz.

Etrafımızdaki hakim nesneleri içselleştirdiğimiz sürece dinleyemiyoruz doğa'nın sesini. Doğa'nın sesi, kendi iç sesimiz, kendi bedenimizin sesi mesela. Bedenimiz ne istediğini ve ne istemediğini bize sürekli söylüyor. Bizse doğanın çağrısına gaz sancısı ya da başka isimler verip ağrı kesici gibi ilaçlarla onun sesini susturmaya çalışıyor, görmezden geliyoruz. Kendi adıma, bize yemek olarak dayatılan şeylerin yemek olduğunu kabul etmiyorum. Bize eşya olduğu söylenen şeylerin eşya olup olmadığını sorguluyorum; ve sorgulayabildiğim ölçüde gerçekten var olduğumu hissedebiliyorum. Var olmak ve yaşamak birbirinden farklı şeyler. Hepimiz yaşıyoruz ama var olduğumuzu hissedebilmek, yaşamaktan daha derin ve hatta daha önemli. O ya da bu şekilde var olma hakkı, yaşama hakkından bile daha esas. Kendi var olma hakkımla beni çevreleyen canlıların ve doğanın, dünyanın var olma hakkı iç içe geçiyor. Hayvanların beden parçalarının yemek, ayakkabı, ceket, çanta, aksesuar olmadığını kabul ettiğimde kendi varoluşumla beni çevreleyen varoluş arasında daha sahici bir bağ kurabildiğimi duyuyorum içimde.

Bir eşyayı daha örnek vermek isterim: Telefon. Telefon bana uygun bir iletişim aracı olmadı hiçbir zaman ve yalnız da olmadığımı biliyorum, kişilerin telefonda konuşmayı istememe hakkına

daha çok saygı duyulmalı diye düşünüyorum. Birileri telefonu icat etti ve yeryüzündeki çoğunluk da bu icada uyum sağladı, telefonla iletişimi kendisine uygun buldu diye bizim de telefonda konuşmak gibi bir mecburiyetimiz yok. Bu söylediğim, telefon haricinde herhangi bir eşya için de geçerli tabii. İnsanlara telefonda konuşmadığımı söylüyor, ama kişiler bu beyanıma rağmen benimle telefon üzerinden iletişim kurmakta ısrar eder ya da onlarla telefonda konuşmadığım için bana gücenirlerse o ilişkiden pek hayır gelmeyeceğine inanıyorum. Tercihlerimize, yaşama biçimimize, o ya da bu şekilde var olma hakkımıza saygı duymayan biri bize de saygı duyamaz çünkü. Saygı ise bir ilişkideki en temel şey. (Saygının sevgiden çok daha önemli olduğuna inanıyorum. Birbirimize borçlu olduğumuz şey sevgi değil ama saygı.) Onları arayıp sormadığım için bana darılmayan, beni böyle kabul eden yaşlı teyzelerimle, onları mutlu etmek için arayıp sorsam olacağından daha sahici bir ilişkim var bence. Alice Miller'ın dediği gibi: "Birini mutlu etmeye çalıştığımız sürece asla doğru olan şeyi yapamayız."

Bu iki aylık girizgahı, "masa" konusuna girebilmek için yaptım. Ne de olsa bugün anladığımız anlamda masa nesnesini sandalye yarattı. Gelecek ay "Kendine Ait Bir Masa" başlıklı bir yazı yazmayı planlıyorum.

Kendine Ait Bir Masa I

Başlık tabii ki Virginia Woolf'un *Kendine Ait Bir Oda* isimli o çok meşhur -ve meşhur olmakta haklı!- yazısına gönderme. Woolf yazısında, yazmak isteyen insanın bir miktar parası ve kendisine ait bir odası olmasının neden ve nasıl gerekli olduğunu anlatıyordu. Bu fiziksel alan, özerk olmalı. Anahtarı sadece bizde olmalı mesela.

Bize ait fiziksel alan, bize ait *fiziksel* alan değildir sadece. Her yaşta insanın kendisine ait alanı olmasını, bu alan hakkına saygı gösterilmesini çok önemli buluyorum, belki enneagram tipimin de etkisiyle (4w5'im. Yani enneagram numaram 4 ve kanadım da 5.). Kişinin fiziksel alan hakkını tanımak, onun duygusal, düşünsel, sembolik, varoluşsal alan hakkını da tanımak demek. Aynı evde yaşayanlar, kendi alanlarının sınırlarını içlerinde duymalı diye düşünüyorum. Çocuklar gibi eşlerin de kendilerine ait fiziksel/sembolik alanları olmalı paylaştıkları evde.

Yaratıcı olabilmek, yani bir şey ortaya çıkartabilmek için parasal, fiziki, sembolik alanın olmazsa olmaz olduğu düşüncesi Virginia Woolf'un "oda" kavramı etrafında neredeyse simgeleşti. Latife Tekin'in "Kendine ait bir oda yetmez, o odanın içinde sarsıcı bir şey yaratmak gerekir."[104] sözü de oda ve yaratıcılık arasındaki bu ilişkiye dair.

Çok sevdiğim Doris Lessing'in en sevdiğim öyküsü "On Dokuz Numaralı Oda" da Virginia Woolf'un "oda" kavramına gönderme içeriyor. Öyküyü okumayanlar olabileceğini hesaba katarak, detay vermeyeceğim. Susan'ın sorununun, kendine ait alan ihtiyacını geç de olsa anlayabildiği halde o odanın içinde bir şey yaratamayışı olduğunu söylemekle yetineyim. Eğer yaratabilseydi öykünün sonu çok daha farklı olacaktı. Kısacası, ilk ihtiyacımız kendimize ait bir alan, evet; ama odaya, içinde sembolik ya da reel bir şey yaratabilmek için ihtiyaç duyuyoruz aslında ve içinde bir şey yaratamadığımız sürece, oda bizi kurtaramıyor, yani sembolik anlamda o odadan çıkamıyoruz.

Psikanalist Michael Balint "yaratım alanı" (area of creation) adını verdiği yaratıcı sürece her insanın girebildiğini söylüyor. Yaratım alanı dış dünyadan çekilmeyi getiriyor beraberinde (ki o nedenle Balint'in bu çekilmeye verdiği isim de "regresyon", yani dış dünyadan çekilme). Ne var ki bazı insanlar yaratım alanında uzun kaldıkları hal-

104 Pelin Özer, *Latife Tekin Kitabı*, Everest Yayınları, 2005, s. 100

de süreç Susan'ınki gibi meyvesiz olabiliyor. Kimileri içinse yaratım alanında kalınan süre kısa ve verimli. Her birimizin yaratım alanına girebildiği halde bu sürecin hepimizde eserle sonuçlanamayışı, yaratıcılığa dört yandan ket vuran bir dünyada yaşamamızdan.

Masayla ilk ilişkimi anlatmak istiyorum: 4, en fazla 5 yaşındayım anlatacağım olay dizisi yaşandığında. Kendimi bildim bileli et, yumurta, tereyağı yiyemem; bunlar midemi bulandırır. Ama annem beni masaya oturtur ve bunların benim için çok faydalı olduğunu, midem bulansa da onları yemeye çalışmam gerektiğini söylerdi, ben de ona inanırdım. Kendimi bunları yemeye zorladıktan sonra bulantımın bir türlü geçmediğini tekrarlayıp durmam hiçbir işe yaramıyordu. Aldığım tek cevap olan "Ama bu senin için faydalı. Yemen gerekiyor,", fiziksel ve duygusal zorlanmama karşılık olmayan bir cümleydi. (Bu arada not düşmek isterim, bunlar faydalı falan değil. Bedensel olan ve olmayan sezgilerim haklıydı ama anneme inandığım için bu sezgilerin sesini susturmaya çalışıyor, kendime rağmen yemeye çalışıyordum.)

Mutfağımızda köşe mobilyalar vardı. Annem önüme köfteyi koyar, sonra da "Geldiğimde bu tabak boş olacak," der, giderdi. Şefkatli kurardı aslında bu cümleyi ama cümlenin özeti buydu. Ben de cümlede salt sevgi, şefkat ve iyilik -benim iyiliğim- olduğunu düşünürdüm. Belki bilirsiniz, çocuklar sembolik dili anlamaz. Soyut düşüncenin gelişmesi yedi yaşından sonra. Annemin köfteleri yememi istediğini biliyordum. Nitekim geri döndüğünde yüzündeki hayal kırıklığı çok üzüyordu beni. Suçluluk duyuyordum. O zamanlar çocuklar bir şeyi yemediğinde çok söylenen "Bunu bulamayanlar var!" lafının mantıksızlığını da sezmekle birlikte, cümlenin amaçladığı suçluluk duygusuna yenik düşüyorduk hepimiz ve bu cümle söylenmediği zamanlarda bile iliklerimiz-

YA BİZ MASAYA UYARIZ YA DA MASA BİZE UYAR.

deydi, mantığımızı esir alıyordu adeta. İç gerçekliğim ile annemin inandığım gerçekliği arasında sıkışıp kalmıştım; çelişkideydim.

Oldu bitti yalan söyleyemem, istesem bile. Hafif de olsa Aspergerli olmamla da ilişkili sanırım bu. Yalan söyleyememekle birlikte çaresizdim. Köfteleri köşe mobilyanın arkasına attım bir gün. Annem geldiğinde tabağın istediği gibi boş olduğunu gördü ve mutluluk ve şaşkınlıkla "Aferin!" diyerek alkışladı beni (Köfteleri bitirebildiğim olmamıştı daha önce hiç.) Onu böyle mutlu görmek beni de mutlu ediyordu. "Köfteleri yedin mi?" diye sorsa "Evet," diyemeyecektim ama nedense hiç sormadı, hemen her seferinde bu soruyu korkuyla beklediğim halde. Evet, aynı olay çok kez tekrarlandı. Mevsimsel temizlik günü gelip o ağır köşe mobilyaları çektikleri güne kadar...

O günden sonra bana ara ara sorulan bir şeydi bu: "Nihan, köftelere ne oldu?" Neyse ki sadece kızgın değillerdi; gülüyorlardı da. Ama annemi mutlu edememiş, "doğru" olanı yapamamıştım... Bu azap yakamı bırakmıyordu.

Yıllar geçti; süt ürünleri dahil birçok şeye ağır bir alerji geliştirdi bedenim ve ben artık sezgilerimi dinlemesini, bana dokunan şeyleri eser miktarda dahi olsa almayarak kendime özenli davranmasını öğrenmek zorunda kaldım, bunun hem kendim hem tüm canlılar hem de dünya için daha iyi olduğunun, annemi ya da bir başkasını üzüyor falan olmadığımın da ayırdına zamanla vararak tabii. Alice Miller "Bir başkasını mutlu etmeye çalıştığımız sürece asla doğru olanı yapamayız," der. Aynı şey, yaratıcılık için de geçerli. Bir başkasını mutlu etmeye çalıştığımız sürece asla yaratıcı olamayız. Ve yaratıcılık, psikolojideki nesne ilişkileri ekolünün önemli bir parçası, yani üç aydır burada anlatmaya çalıştığım şeyle derinden ilişkili.

Ya biz masaya uyarız ya da masa bize uyar. Biz masaya uyduğumuzda değil, masa bize uyduğunda yaratıcı olabiliriz ancak. Bir masaya

oturtulan ve önüne konan şeyi sorgulamadan, yani "kendisine rağmen" yemesi beklenen ve çaresizlik hissiyle bu beklentiye uyum göstermeye çalışan çocuk, masaya uyum sağlayan çocuktur. Bu çocuk, masanın ve masanın üzerindeki şeyin kendisinden daha üstün, daha önemli olduğunu hisseder. Halbuki biliyoruz ki yaratıcılığın en önemli koşulu, kişinin önce kendi iç gerçekliğine uyum sağlaması. Nitekim kendimize uyum sağlamadan dış dünyaya uyum, gerçek bir uyum değil.

Masa nesnesini de böyle harekete geçirebiliriz ancak. Aksi halde masa da masaya uyum sağlayan kişi de sembolik anlamda ölü olacaktır. Yaşamak ve var olmak farklı şeyler derken kastettiğim, bu. Masaya uyum sağladığımızda yaşarız ama var olduğumuzu hissedemeyiz. Var olduğumuzu ta içimizde duymak, nesnelere uyum sağladığımızda değil, nesneleri kendimize uydurduğumuzda gerçekleşir.

Masa sadece bir örnek tabii. Ama önceki aylarda da anlatmaya çalıştığım gibi, etrafımızdaki nesnelerin mi bizi belirlediği yoksa bizim mi etrafımızdaki nesneleri belirlediğimiz önemli bir ayrım. Biz mi eşyalara sahibiz yoksa eşyalar mı bize sahip? Eşyalar bize hizmet etmesi gereken, hayatımızı kolaylaştırması beklenen nesneler aslında. Masa örneğini verirken hem masa nesnesini hem de masanın araçsallaşarak bize ulaştırdığı her şeyi, yani masanın üzerinde yaptıklarımızı; yemeyi, içmeyi, çalışmayı, başka işlerle uğraşmayı, yazmayı kastediyorum. Saydığım bu işlerin her biri -yemek, çalışmak, yazmak- insan içindir. İnsan bu işler için değil. Bizim masa için olmadığımız, masanın bizim için olduğu gibi. Çocuğun ya da kişinin -yahut daha doğru bir deyimle iç çocuğun-, masadan üstün olduğunu içinde duyabilmesinin ve ancak bu sayede masayı kendi yararına kullanabilecek olmasının varoluşumuzu gerçekleştirmek olduğu gibi.

Freud'un "fort-da" adını verdiği şeyi belki bilirsiniz. Evde, Sophie'den torunu Ernst'ün oyununu izlemektedir Freud. Sophie dışarıdadır ve annesinin yokluğu karşısında çaresizdir Ernst. Freud'a

göre, bu çaresizlik hissiyle baş edebilmek için duygularını oyuncağına aktarır (ya da psikanalitik dille söylersek "transfer" eder.) Oyuncağını ileri atıp "Fort" ("fort" Türkçede "yok" anlamına gelmektedir) diye bağırıyor, sonra sıkıca tutarak "Da!" (burada!) diyordur.

Freud çocuğun istediğinde yok edip istediğinde tekrar ele geçirdiği veya var ettiğini sandığı oyuncağı o sırada yanında bulunmayan annesinin yerine koyduğunu, *fort-da* oyunuyla aslında annesinin yokluğuyla varlığını da aynı ellerinde tuttuğu oyuncak gibi kontrol edebilme isteğini açığa vurduğunu yazar. Kontrol edilebilen oyuncağın cisminde çocuk *pasif* halini *aktif* duruma getiriyor ve o ana kadar altında ezildiği durumun "efendi"si yerine geçmiş oluyordur.

Yaratıcılık bir oyun olsaydı eğer, adı "fort-da" olurdu.

Kendine Ait Bir Masa II

Geçen ay, yemek masasıyla ilişkimizi anlatmıştım. Masayla ilk ilişkimiz böyle başlıyor aslında; yemekle. İngiliz bir akademisyenden duyduğum bir tespiti aktaracağım; çünkü meseleyi çok güzel özetlediğini düşünüyorum bu tespitin.

Cambridge Üniversitesinde öğretim üyesi olan arkadaşım Sertaç, beni ve eşimi İngiltere'de "high table dinner" adı verilen o çok resmî yemeklerden birine çağırmıştı. Akademisyenlerle onların misafirleri olur bu yemeklerde. Sertaç, ben ve eşim dışındakiler hayli yaşlı Cambridge hocalarıydı o akşam. Geçen ay anlatmıştım; gıda hassasiyetim var. Türkiye'de pek dile getiremiyorum bu durumu ama neyse ki İngiltere bu konuda çok

PSİKOTERAPİ, ÖĞRENDİĞİMİZ ŞEYLERİ ÖĞRENİLMEMİŞ HALE GETİRMEK DEMEK.

rahat. Yemek davetlerinde gıda hassasiyetiniz olup olmadığını önceden soruyor ve size dokunan şeyleri içermeyen yemekleri getiriyorlar önünüze. Hiç kimse "Aaa, bunu yemiyor musun? Ama neden?" demiyor, laf sokmuyor, iğnelemiyor. Ne yemediğimiz, ne giydiğimiz ya da giymediğimiz gibi detaylar, bireysel alanımız dahilinde ve bu gibi yaşam tercihlerimizi ya da biçimimizi eleştirmek sınır ihlali; Batı da bunun sınır ihlali olduğu konusunda bize göre daha bilinçli.

Sertaç dışındaki Cambridge hocaları seksenlerinin üzerindeydi ve aralarından yalnızca biri kadındı: Jane. (Uzunca da olsa not düşmek isterim: Jane'in genç olduğu dönemde bir kadının üniversiteye, hele Cambridge'e, Oxford'a girmesi kolay değil. 1988'e kadar, Oxford'da da Cambridge'de de kadınları kabul etmeyen College'lar vardı. Hatta 2016'da Oxford'da St Benet's Hall'un kadın öğrencileri kabul etmeye başlaması çok tartışılmıştı ve bu konu yeniden gündeme gelmişti. Kadınlar dünyanın her yerinde çok mücadele ettiler eşit eğitim olanakları için. Kadın ve erkek öğrencilerin bugün eğitimde eşit fırsatlardan yararlanabildiğini sanıyorsak yanılıyoruz. Süreç halen devam ediyor, hem de dünyanın her yanında. Kadınların üniversitelere kabul edilmeye başlandığı tarihleri biliyoruz az çok ama bu sürecin ne kadar uzun sürdüğü, hatta nasıl devam ettiği bu başlangıç tarihlerinden daha mühim aslında. Bu tarihler sandığımızdan çok daha yakınımızda ve günümüz realitesinin de bir parçası. O gece Jane'in oradaki tek yaşlı akademisyen olması, bu gerçeğin gözümüzün önünde yaşaması ve bizim de günlük hayatımıza -biz farkında olmasak bile- dahil olması demek.)

Garson masada sadece bana "özel yemek" getirdiği için konu gıda hassasiyetinden açıldı. Jane "Eski nesildeki insanların gıda hassasiyeti olmaz. Bu adamlar hassasiyet ya da tercih beyan etmiyorlar, çünkü onların alıştığı şey, annelerin masada önlerine yemek koyup 'Bunu yiyeceksin!' demesi," dedi, masadaki yaşlı akademisyenleri kastederek. Söylediği şey çok doğruydu bence. Çocukluklarında öğrendikleri şeyi

hâlâ devam ettiriyorlardı. Çoğumuz gibi. (Ya da birçok açıdan, hepimiz gibi. Her birimizin bu şekilde öğrendiği ve devam ettirdiği şeyler var. Nitekim terapi, öğrendiğimiz bu şeyleri öğrenilmemiş hale getirmek anlamına geliyor en kısa özetiyle.) "Şunu yemeyi ya da yememeyi tercih ediyorum," demek, sunulandan farklı bir isteği dile getirmek, "kötü çocuk" olmaktı bu adamların bilinçaltında. İyi çocuk gülümser ve masada ona ne verilirse sorgulamadan bitirir, böylece annesini -yani o durumdaki "otorite" kimse onu- mutlu ederdi. (Gelgelelim biz kendi kültürümüzde bunun daha fazlasını yapıyoruz. "Ben hiç yemek seçmem," diyerek övünmeyi normal görüyor, üstüne, bir başkasının yemek seçmesini de açıkça ayıplamaktan, küçümsemekten imtina etmiyoruz. Böyle davranarak "iyi çocuk" olduğumuzu sanmamız yetmiyormuş gibi, başkasından da "iyi çocuk" olmasını bekliyoruz yani. Halbuki bize ne bir başkasının ağzına ne girmediğinden, özellikle de hiçbir canlının canını yakmıyorsa bu insan.[105])

Freud'un küçük kızı, psikanalist Anna Freud, doğup büyüdüğü Viyana'nın Nazi işgalinden kaçarak 1938'de ailesiyle Londra'ya taşınmış, 1941'de Londra Hampstead'de, savaştan dolayı evsiz kalan çocuklar için bir ev açmıştı. Anna Freud çok disiplinli çalışan ve hayli muntazam belge tutan bir araştırmacı olduğu için bu çocuk evindeki gözlemlerini detaylı olarak okuyabilme şansına sahibiz. Döneminin hayli ilerisinde bir şey yapıyor bu evde: Çocukların kendi boylarında bir açık büfe oluşturup buraya farklı yemekler koyuyor ve hangi çocuğun hangi yemekten ne kadar alacağını tamamen serbest bırakıyor! Bu yöntem bugün bize normal görünüyor olabilir, ama 1940'lar için hayli alışılmadık bir özgürlük bu. Her gün detaylı kaydedildiği için, çocukların hangi gün hangi yemekten ne kadar ye-

105 "Ama bitkilerin de canı var," diyenler için eklemek isterim: Bitkilerin sinir sistemi yok. Bitkiler hissedebilseler de onlar için "duyu" bizdekinden çok daha farklı çalışıyor. İnsan ise hayvanlar aleminin memeliler sınıfında. Yani inek, koyun acıyı nasıl duyuyorsa biz de öyle duyuyoruz; sinir sistemimiz benzer işliyor.

diği bilgisine bugün kolayca ulaşabiliyoruz. (Orijinal kağıtları bizzat görmüştüm. Mesela bazı günler bazı yemeklere hiç dokunulmamış. Ama hiç kimse eleştirmemiş bu çocukları emek verip hazırladıkları bu yemeklere dokunulmadığı için. O yemekler yeniden yapılıyor mu Hampstead War Nursery'de emin değilim ama tercih edilmeyen yemeği aynı şekilde yeniden ve yeniden hazırlayıp zorla çocuğun önüne koymak, yedirmeye çalışmak ve yemediği için çocuğu/kişiyi suçlamak, pek makul olmasa gerek.) Anna Freud tuttuğu istatistikle, çocukların bu şekilde kendi hallerine bırakıldığında daha fazla ve daha keyifle yediği sonucuna ulaşıyor.

Melanie Klein'dan ne kadar nefret ediyorsam Anna Freud'u da o kadar çok seviyorum. Çocuğun tercihlerine, dolayısıyla da çocuğa saygı duyulmayan bir çağda çocuğun eğitilmesi gereken bir canlı olduğu ezberine aykırı davranmaktan çekinmiyor ve bireye saygının çocuğa saygıyla başladığı gerçeğini takdir edebiliyor. Çocuğun nesneyle ilişkilerinin yetişkinliğinde de hayatla ilişkisini belirleyeceği bu dönemde, çocuğu masa karşısında nesne değil özne haline getirebilmek, sandığımızdan da önemli!

Gelecek ay, "masa" ile ilişkimize devam edeceğim. Yemek masasından yazı masasına geçiş yaparak.

Kendine Ait Bir Masa III

Yemek masası karşısında ya özne oluruz ve seçtiğimiz yemeği masaya koyar/koydurur, seçimleri ve iradesi olan bir özne olarak yeriz, ya da önümüze ne konulursa kendimizi yemek zorunda hisseder ve masaya biat ederiz, yani masa karşısında özne değil nesne oluruz, diye anlatmaya çalışmıştım önceki aylarda. Bu iki kişi aynı

eylemi yapıyor gibi görünse de dışarı, aralarında hayli fark var. Duygu ve düşünce dünyaları, çevrelerindeki dünya ile kurdukları ilişki birbirlerininkinden çok ayrı.

Masanın kişilerden daha yukarıda bir makam olarak görülmesi İslam geleneğinde de var. Bazı alimler bir araya gelmişler ve kişiler yemek yerken içeri giren yeni birinin selamını almamanın uygun olduğuna kanaat getirmişler. Gerekçeleri, masanın kişilerden daha yüce bir konumda olması.

Bu alimler kadın olsalardı ya da kadın-erkek karma alimlerden oluşan bir grup tartışsaydı meseleyi, sonuç farklı olurdu diye düşünüyorum. Nedenine önümüzdeki aylarda değinirim belki ama şimdilik şunu söylemekle yetineyim: Kadınlar tarafından işletilen restoran ve kafelerin müşterilerine yaklaşımının -olumlu anlamda- daha farklı olduğuna inanıyorum. Kadınlar küçük yaştan itibaren özellikle yemek ve ikramla ilgili başkalarının ihtiyaçlarını çok fazla -hatta çoğu kez haddinden fazla- gözetmeye dair sıkı bir duygusal, düşünsel, pratik tedrisattan geçtiği için, yemek müesseselerini işleten kadınlar kişilerin istek, tercih, memnuniyet ve ihtiyaçlarını müesseseden daha yukarıda tutuyor, kişi odaklı, çoğu zaman daha esnek bir satış ve ilişki biçimi yürütüyorlar. En azından benim gözlemim bu yönde, yemek seçeneklerini çok kısıtlı tutan bir insan olarak. Kadın alimlerin de var olmasına izin verilen, hatta kadın ve erkek alimlerin -birbirlerini görsünler ya da görmesinler- birlikte karar almasına imkân tanıyan bir yerde, kadınlar orada olsun ya da olmasınlar masayı değil kişiyi yukarıda tutan bir anlayışın hâkim olması doğal. Nitekim kadınlar kişi olarak görülebilseydi İslam geleneği, kültürü ve anlayışı da farklı şe-

MASAYLA YAHUT BİR BAŞKA NESNEYLE İLİŞKİMİZİ DÖNÜŞTÜRDÜĞÜMÜZDE, KENDİMİZİ DE DÖNÜŞTÜRMÜŞ OLUYORUZ.

killenecekti. Kişisel bakış ve yargılar bizim "İslam" zannettiğimiz şeyde çok etkili oldu. Bugün insanların "İslam" zannederek savunduğu birçok şey, o dönemde yaşamış bu erkek alimlerin kendi kısıtlı dünya görüşü ve değer yargılarıyla yorumladıkları.

Uzun yıllar masaya biat ettim. Karnım doyduğu halde tabağımdakini bitirdim ya da kendimi bitirmeye zorladım mesela. Bitirmediğimde suçluluk duydum. Tabağıma konmuş şeyi kendimden/bedenimden daha önemli ve daha yukarıda görmek demekti bu. Ama masayla ilişkimi dönüştürebildiğim bir yer vardı: Yazı masası!

Masayla yahut bir başka nesneyle ilişkimizi dönüştürdüğümüzde, kendimizi de dönüştürmüş oluyoruz. Benim de şu sıralarda psikanalitik doktora tezimi yazdığım nesne ilişkileri ekolü, temelde bunun üzerine. Kendimizi dönüştürebildiğimiz herhangi bir alan, diğer alanlarda dönüşüme kapı açıyor.

Yazı masasıyla ilişkimiz de maalesef özne değil nesne olarak başlıyor. Ödevlerini yapan çocuk, ödev işine tabi olarak yapıyor bunu mesela. Halbuki okul çocuk için, çocuk okul için değil. Ödev çocuk için, çocuk ödev için değil. Ama kaç çocuk hissedebiliyor bunu? Kaç çocuğa okullarda özne muamelesi yapılıyor? Öğrenmenin, anlamanın, okumanın, araştırmanın kendisi için bu işi yapma hazzını alıyoruz öğrencilerin elinden, onları okul sisteminin nesnesi haline getirerek. Eğitim sistemi, doğuştan getirdiğimiz öğrenme kapasitemizi, merakımızı baltalıyor. Tam tersi olması gerekirken.

Ödev yaparken değil ama sırf istediğim için öykü yazarken ben özne oluyordum, masam "kullandığım" bir nesne oluyordu.[106] Özne olmama hiçbir yandan izin verilmeyen bir hayatta, kendimi dönüş-

106 Psikanalizde buna "nesne kullanımı" diyoruz. Winnicott'ın "The Use of an Object" başlıklı önemli bir makalesi de var. Nesneyi "kullanabilme" kapasitesi burada bahsettiğim de. Nitekim bu yazı dizisiyle amacım, psikanalizdeki karmaşık düşünceleri herkesin anlayabileceği basit şekilde ve günlük örneklerle anlatmak.

türebilmek için bulabildiğim dar bir kapıydı yazı masası. Kapı dardı ama o kapıdan girdikçe, hatta kapıyı da ısrarlı ve sebatkar şekilde "kullandıkça", beni çevreleyen başka nesneler karşısında da nesne değil özne olmaya doğru yavaş yavaş dönüştürebildim kendimi.

BİZİM İÇİN MERKEZ KONUMUNDA OLAN ŞEY, FİZİKSEL VE DUYGUSAL ŞEKİLLERDE HAYATIMIZI YÖNETİR VE ŞEKİLLENDİRİR.

Hiç kimse böyle bir dünyada yüzde yüz özne değildir. Ben de değilim tabii. Hâlâ çok sayıda korkum, endişem var. Ama heyecanım, tutkum, coşkum, umudum, ısrarım da. Süreç devam ediyor.

2012'de İstanbul'a taşındım. Eşya alacak param yoktu. Tek bir eşya aldım evime: Yazı masası. Fena olmayan bir mağaza indirime girmişti o sıralarda, çok sevdiğim bir çalışma masasını yüzde 50 gibi büyük bir indirimle aldım, ama yine de bütçemin üzerindeydi aslında masa. Dünyanın en tatlı insanı olduğunu söyleyemeyeceğim kuzenim oradan masa almamı eleştirmiş, "Daha ucuz bir yer neyine yetmiyor pardon? Sen kimsin, o mağaza kim?" demişti. "Masa benim hayatımı geçirdiğim yer," dedim ona.

Bir masa sadece masa değildi benim için.

Eşyaları param oldukça, yavaş yavaş aldım. Elbise dolabı almam yıllar sürdü, kıyafetlerimi askıya asıyordum. Bir tane kanepem var. Hâlâ. Kanepeyi satın alabilmem de yıllar sürdü. Evimde bir adet berjer var. Dedemden. 2012'de de, ölen dedemden kalan bu berjeri getirmiştim, masanın önüne çekiliydi berjer. Kitaplarımı bu berjerde yazdım. Babamın 2002'deki hediyesi olan kitaplığımı getirebilmek, diğer kitaplıklarımı edinebilmek zaman aldı. Son kitaplıklarımızı eşimle birlikte aldık.

Bunlar dışında pek eşyam yok. Yemek masam da yok. Yemeklerimizi küçük sehpamızda yiyoruz eşimle. Sehpaya iki tabak sığmadı-

ğı için tek tabaktan yemeyi tercih ediyoruz genellikle. Akrabalarım yemek masamın olmamasını eleştiriyor bazen. Şimdi Londra'da, öğrenci yurdunda kalıyorum ama İstanbul'da kirada olduğumuz ev pek de büyük değildi.

Hem yemek masasını hem de çalışma masasını barındırabilecek kadar büyük değilse bir ev, yemek masasında çalışmak yerine çalışma masasında yemek, bir yazar için normal sanırım. Yemek masasında mı çalıştığımız yoksa çalışma masasında mı yediğimiz, bu eylemlerle ilişkimizi ve hayatımızda bu işleri nereye koyduğumuzu gösteriyor.

Gelecek ay bu konuya devam edeceğim. "Kendine Ait Bir Masa IV" başlığıyla hem de!

Kendine Ait Bir Masa IV

Geçen ay, İstanbul'da yaşadığım evin yazı masasından başladığını anlatmıştım. Önce bir çalışma masası aldım kendime; sonra evin gerisi, yavaş yavaş, bu masadan doğdu. Masa, diğer eşyaları yarattı.

Futbola aşırı düşkün olan babamın başka şehirlere gitmesinin neredeyse tek nedeni maçlardır ve Türkiye'deki tüm şehirler stadyumdan başlar onun zihninde. Biri gelip Eskişehirli olduğunu söylese "Neresinden?" diye sorar ve sonra bu semt ya da mahalleyi stadyuma göre konumlandırır. Stadyuma olan uzaklığıyla ölçer merkeziyetini.

Bizim için merkez konumunda olan şey, fiziksel ve duygusal şekillerde hayatımızı yönetir ve şekillendirir. Ama bizim duygusal ve reel hayatımızın merkezinde olan şey bir başkası için öyle değildir. O şeye bu kadar önem atfetmemizi anlamakta zorlanırlar bu nedenle.

Bu durum nesneler üzerinden de gösterir kendisini. Evimize neden yemek masası ya da televizyon almadığımızı anlayamamalarının nedeni bu nitekim. Onlar için merkezde olan bir şeyin, bizim için neden öyle olmadığını anlamakta zorlanır çoğunluk.

YEMEK MASASINDA KADINLARI KURBAN ETTİĞİMİZİ DÜŞÜNÜYORUM YÜZYILLAR BOYUNCA. KADININ EMEĞİNİ, VAKTİNİ, HAYATINI. Kİ VAKTİMİZ HAYATIMIZ DEMEK.

Anneannemin kız kardeşleri olan büyük teyzelerim var; telefonla pek aram olmasa da onlarla telefonda konuşurum bazen. Sağlığını sormak için aradığım büyük teyzeme, o gün TRT'den röportaj için evime geleceklerini söyledim bir keresinde. Teyzem bana cevap olarak "Masayı çok güzel hazırla yavrum" dedi.

Doğduğumda bana atanan, sonrasında onu en iyi şekilde gerçekleştirmek üzere yetiştirildiğim hayat buydu: Güzel sofralar hazırlamak. Eşime, çocuklarıma, sayısı kalabalık olması beklenen misafirlerime.[107] Sonra o sofraları kaldırmak ve yeniden hazırlamak. Kaldırmak ve yeniden hazırlamak. Birçok kadının hayatı bu kısır döngü içinde yitip gitti.

Bunun beni öldüreceğini erken yaşta anladım ve başka türlü bir hayat yaratmak için hayli direndim. Kolay olmadı; ekonomik çaresizliğim de çok uzun sürdüğü için insanüstü bir çaba sarf etmem gerekti bazı açılardan. 2012'de nihayet kiraya çıkabilmek önemli bir dönüm noktasıydı benim için. İstediğim yaşam biçimini fiziksel olarak da kurabildim sonunda. Ama siz, teyzenizin iyi bildiği, yıllardır

107 "Sayısı kalabalık" sözünü özellikle kullandım. "Kalabalık sayı olur mu?" diyebilirsiniz, haklısınız. Ama "sayısı çok misafirler" ya da "kalabalık misafirler" değil, "sayısı kalabalık" misafirler demek istiyorum burada. Diğer kullanımlar istediğim anlamı vermiyor. Bu gibi "tuhaf" tercihlerimde sorumluluk editörlerin değil. Üstelik, "kalabalık" sözcüğünün de birden çok anlamı var; bu anlamların her birini kastediyorum.

izlediği bir televizyon kanalı tarafından evinize kitaplarınız hakkında röportaj yapmaya gelinecek bir yazar olsanız da, bunu söylediğinizde teyzenizin anladığı ve beklediği, güzel bir sofra kuran ve televizyoncuların o sofrayı çekeceği bir kadın olmanız. Yani masayı yahut bir başka nesneyi siz dönüştürebilseniz de hayatınızda, etrafınızdaki insanlar o nesneyle sizin kurduğunuz ilişki konusundaki hayal, beklenti ve düşüncelerini değiştiremiyor kolay kolay.

Erkek olsaydım nasıl olacaktı? Günlük konuşmamız arasında o gün evimde televizyon röportajı yapılacağını söylediğim teyzem bana "Masayı çok güzel hazırla yavrum" diyecek miydi? Kurduğum masa üzerinden değerlendirileceğim, aklına gelecek ilk şey olacak mıydı bu cümlem üzerine? Masanın düzenine nasıl bir not verileceği onu yine endişelendirecek miydi böyle?

Bundan ayrı olarak anlaşılması gereken şu var: Ne yaptığı, ne için uğraştığı anlaşılmayan, "aylak", "boş gezen", "bir baltaya sap olamamış" biri olarak düşünülen ve aile içinde buna benzer ifadelerle hor görülen, hatta belki gerçekten de bu ifadelerde geçtiği şekilde "boş gezenin boş kalfası" olan bir erkek olsaydım, evime röportaja gelenlerle ilişkim yine bu şekilde mi konumlandırılacaktı? Yemek masasıyla...

Yemek masasında kadınları kurban ettiğimizi düşünüyorum yüzyıllar boyunca. Kadının emeğini, vaktini, hayatını -Ki vaktimiz hayatımız demek ve vaktimizi bir şeye harcamamız hayatımızı ona harcamamız demek. Tükettiğimiz yiyecek değil sadece o masalarda. Çok daha fazlası. Hiçbir insanın hayatı hem bu işlerle hem de kendisine ait herhangi bir başka şeyle uğraşabilecek kadar geniş değil.

Büyük teyzelerimi onlarla telefonda konuştuğumda İstanbul'da evime çağırırdım. Onlar gelemeden evi kapattım, eşyalarımı depoya yerleştirdim gerçi ama Londra'ya taşınmamdan önce annemle bü-

yük teyzelerim arasında geçmiş bir diyaloğu aktarmak istiyorum. Bir konuşma sırasında her ne söyleniyorsa annem cevap olarak yemek masamın olmadığını beyan ediyor ve teyzelerim "Aaa, nasıl? Ama bizi evine çağırıyor? Masası olmadan nasıl ağırlayacak bizi?" diye soruyorlar şaşkınlıkla.

Aynı soruyu yineleyeyim: Erkek olsaydım, onları evime çağırdığımda bundan anladıkları ve beklediklerinin merkezinde "yemek masası" olacak mıydı yine? Yoksa "yemek yemek" dışındaki eylemler üzerinden mi tasavvur edeceklerdi bu ziyarette neler yapacağımızı?

Yemek masam olmadığını duyduklarında, dışarıdan yemek söylemem, onları dışarıda yemeğe götürmem, hazırlanan "merkezî" bir sofra olmadan, başka bir düzen içinde yemek yeme ihtimalimiz doğal şekilde ve yadırgamadan gelecek miydi akıllarına?

Evimin salonu benim ofisim aynı zamanda. Kitaplarımı orada yazıyorum, orada okuyorum, orada notlar alıp çalışıyorum. Günümün ve gecemin neredeyse tamamını çalışarak geçiririm. Nasıl yaşadığımı bilen bir arkadaşım bizi ziyarete gelmişti. Ona yemeklerimi dışarıdan sipariş ettiğimi söylediğimde çok şaşırdı. Tekrar tekrar "Nasıl olur? Nasıl olur? Çok pahalı olmuyor mu?" diye sordu. Çok yakında ev yemekleri yapan bir yer olduğunu, fiyatlarının hayli uygun olduğunu, zaten az miktarda ucuz sebze yemeği dışında bir şey yemediğimi, yemek yapmaya, alışverişe, hatta bulaşık yıkmaya vaktim olmadığını söylesem de o her cümlem sonrasında "Ama nasıl olur? Çok pahalı olmuyor mu?" diye yinelemeye devam etti.

Yine sormak istiyorum: Bir insanı ofisinde ziyaret ettiğinizde kaç kişi dışarıdan yemek sipariş edilmesini böyle yadırgıyor, "Ama bu çok masraflı?" diyor?

Ya da evinde oturan işsiz bir erkek yemek yapmadığını söylediğinde, kaç kişi böyle tepki veriyor?

Az Eşya, Az İnsan

"Az eşya, az insan" diyen içedönük Kafka'nın enneagramı 5'ti. Kendim de 4w5 olarak, Kafka'nın neden az eşya ve az insanı ideal olarak gördüğünü çok iyi anlıyorum.[108]

Hayatımızı nesneler, insanlar, uyaranlar, olaylar gibi hemen her açıdan mümkün olduğunca sadeleştirmek, içedönüklerin yaşamını kolaylaştıran bir şey. İçedönükler, uyaranlardan daha çok etkileniyor. Uyaranları daha çabuk fark ediyorlar ve duyuları aşırı yüklenme tehlikesine daha açık. İrtibatta oldukları nesneleri, kişileri, olayları kısıtlamak, kendilerini aşırı yüklenme riskine karşı koruma altına almanın bir yolu.

Uyaranlara maruz kalmak psikolojik realitemde "bombardıman" olarak algıladığım bir şey. Dışadönük biri, kendisine çok sayıda mesaj gelmesini ya da kapının, telefonun çalmasını daha rahat tolere edebilir. Bense bana gelen mesajlara duyarsız kalamıyor, dışadönük birinin umursamadan hayatına devam edebileceği sayıda mesaj karşısında kendimi bombardıman altında hissedebiliyorum. Özellikle de çalışıyorsam. (Ki gününün ve gecesinin çoğunu çalışarak geçiren, işkolik biriyim.) Sosyal olarak mümkün olduğunca kısıtlanmış, izole bir yaşam beni çok rahatlatıyor ve işime daha kolay odaklanmama yardımcı oluyor.

Benim gibi insanlar, minimalist yaşamayı da daha rahatlatıcı buluyor. Bir insanın, sesi, ışığı, kalabalığı, dağınıklığı "fazla" bulmasıyla eşyayı "fazla" bulması arasında ince bir ilişki var. Hatta buna eşyanın kendi nesnesi içindeki sadeliği de dahil. Düzen beni nasıl rahatlatıyorsa kıyafetin, mobilyanın ya da bir başka nesnenin sadeliği de öyle rahatlatıyor. Bizi çevreleyen nesnelerin sayısının az olması gibi.

---

108 4w5, enneagram numaramın 4, kanadımın da 5 olduğunu gösteriyor. Kafka 5w4'tü muhtemelen ama 4w5 olma ihtimali de var. Her hâlükârda, hem 4'lüğünün hem 5'liğinin güçlü olduğu metinlerinden ve hayatından bariz.

Jung, dış dünya ile olan irtibatın kesilmesi ile iç dünyayla irtibata geçilmesi arasındaki paralel ilişkiyi enerji ile açıklar. Bir başka deyişle, dış hayattan çekilen enerji kendiliğinden iç hayata kanalize edilecek ve normalde ölü olan iç atmosferin canlanmasına neden olacaktır. Jung çöl, mağara gibi ıssız ortamlarda harekete geçen sezgisel, düşünsel mekanizmayı bu alışverişe örnek olarak gösterir:

> Başkaları tarafından bilinmeyen bir bilgiyle yalnız kalmak, kural olarak, diğer kimselerle olan irtibat yokluğunun bir alternatifi olarak psişik atmosferin canlanmasına sebebiyet verir. Bu, bilinçaltının harekete geçmesine neden olur ve bu da çöldeki yalnız gezginlere, denizcilere, azizlere musallat olan illüzyon ve halüsinasyonlara benzer bir şey üretir. Bu doğa olayının mekanizması en iyi, enerji ile açıklanabilir. Dünyadaki nesnelerle normal ilişkilerimiz çoğu zaman belli bir enerji harcanarak sağlanmaktadır. Nesneyle ilişkimiz kesildiği takdirde, bu ilişkinin yerine onun dengini yaratacak enerji stoğu birikir.[109]

Enerji asla yok olmaz, sadece dönüşür. Freud ve Jung, fizikte enerji için geçerli her kuralın "psişik enerji" adını verdikleri şey için de geçerli olduğunu savunurlar. Enerjimiz asla yok olmamakta, sadece yer değiştirmekte, iç ve dış dünyamız arasında gidip gelmektedir.[110]

5'ler, zaman, para, enerji gibi kaynaklarının kısıtlı olduğunu düşünüyorlar ve bunları mümkün olduğunca ekonomik kullanmaya çalışmak hayatlarının önemli bir parçası. Beşliğin bu özelliğini çok derinden duyan, hatta adeta hayatının temeli gibi hisseden bir insan olarak, az eşyayı neden bu kadar kullanışlı bulduğumu da açıklamam kolay. Her eşya, ilgi talep ediyor.

---

109 Jung, 1968, s. 49. *Psychology and Alchemy*, Cilt 12, *Collected Works of C. G. Jung* içinde, Sir Herbert Read, Michael Fordham and Gerhard Adler, William McGuire editörlüğünde, Çev. R. F. C. Hull, 2. baskı, Princeton: Princeton University Press, 1989

110 "Psychic energy" dedikleri bu enerjiyi *Yazma Cesareti* ve *Fildişi Kuyu* kitaplarımda "ruhsal enerji" olarak çevirmiştim. Konuyla ilgilenen okur, bu kitaplarda daha çok bilgi bulacaktır.

AZ EŞYA VAKİT VE ENERJİ AÇISINDAN ÖZGÜRLÜK.

Bünyesi hayli alerjik olan Proust, her bir nesnenin tozlanmasından yakınmıştı.

Eşya ne kadar çoksa temizlik ve bakım için o kadar çok vakit, enerji ve hatta para harcamak durumunda kalıyoruz.

5w4 olan Einstein, birbirinin aynısı birkaç gri takım elbiseye sahipti ve bunun hayatını kolaylaştırdığını düşünüyordu. Sabahları ne giyeceğine karar vermek zorunda kalmıyordu böylece; zihinsel enerjisini daha değerli şeylere saklamış oluyordu. Çorapları delindiği için çorap da giymiyor, terliği tercih ediyordu. Kıyafetleri bol, rahat ve kırışıktı. "Çoğumuz özensiz kıyafetlerden ve baştan savma eşyalardan utanacağımıza, bırakın özensiz fikirlerden ve baştan savma felsefelerden utanalım," demişti.

Yazar Karen Marie Moning'in de şöyle bir sözü var: "Bu dünyadaki gerçek düşünce insanları asla iyi giyinmez. Son moda giyinmek, takıp takıştırmak ve hava atmak onlar için zaman kaybıdır. Sürekli mutlu ve süslü görünmek çok çaba, enerji ve konsantrasyon gerektirir. Böyle birine rastlarsanız neyden kaçtığını sorun."[111]

"Dolabımda yer kalmadı. O nedenle artık kıyafet almıyorum," diyen birini duymuştum. Çok hoşuma gitmişti bu söz. Daha çok mobilyamız olması daha büyük bir ev, daha çok eşyamız olması da mutfakta, banyoda, yatak odasında daha çok dolap gerektiriyor. Kıyafetler, kıyafet dolabını yaratıyor. Havlular banyo, tabaklar mutfak dolabını. Bunlar ağırlaştıkça, bunların bulunduğu mekân bizi ayaklarımızdan kendisine bağlıyor. Az eşya vakit ve enerji açısından özgürlük.

Uçmaya en çok benzeyen şey yüzmek ve yüzerken eşyalarımızı geride bırakmamız da bize bu özgürlüğü hatırlatıyor. Ev, eşya, düzen neyi temsil ediyorsa, deniz ve yüzme onun tersi. Evin ve denizin ifade ettiği şeyleri, onlarla fiziksel temas halindeyken iç dünyamızda da yaşıyoruz üstelik.

111 Sözü bana ileten Kevser Sabâ Alkaya'ya çok teşekkür ederim.

Türk kültüründeki önemli sorunlardan biri, paranın neye harcanacağı konusundaki öncelik. Paranın mala ve eşyaya değil de deneyime harcanmasının kişiyi daha çok zenginleştirdiğini biliyoruz. Ortalama bir Türk evinde birden çok kanepe var, çoğu evde hem misafir hem oturma odası mevcut, nevresim, havlu ya da mutfak malzemeleri çok zengin ve çeşitli; üstelik bunların çoğu, yeni evlenen çiftler ve aileleri tarafından dahi "olmazsa olmaz" derecesinde önemli görülüyor ve erkenden tedarik ediliyor. Evlenme sürecinde ve genel olarak törenlerde çok gereksiz harcamalar bizde olağan sayılıyor. Seyahat gibi deneyimlere para vermekten çekinen insanlar, altın takmak, kendisine veya başkasına mücevher almak, düğün yapmak ya da ev eşyası almak gibi konularda ellerini ceplerine çok daha kolay sokabiliyorlar. Kocamızın bize altın alması "gereklilik" Türk kültüründe. Ama denize gitmemiz gereklilik değil.

Herbert Marcuse'un çok sevdiğim *One-Dimensional Man (Tek Boyutlu İnsan*, 1964) kitabının önsözünden kısa bir bölüm çevirmek istiyorum. İhtiyaçları "sahte" ve "gerçek" olarak ayırıyor Marcuse. "Gerçek ihtiyaç" zannettiğimiz birçok şeyin aslında dünya tarafından bize "ihtiyaç" olarak şartlandırıldığını, gerçek ile sahte ihtiyaçlarımızı kişisel olarak da ayırt etmemiz gerektiğini söylüyor.

> İnsanların biyolojik olmayan ihtiyaçlarının yoğunluğu, tatmini, hatta özelliği her zaman önceden şartlanmıştır. Bir şeyi yapma ya da terk etme, sahiplenme ya da reddetme, bir şeyden haz alma ya da onu yok etme ihtimalinin bir *ihtiyaç* olarak addedilip addedilmemesi bunun egemen sosyal kurumlar ve çıkarlar tarafından, arzulanır ve gerekli görülüp görülmeyeceğine dayanır. Bu anlamda, insan ihtiyaçları tarihsel ihtiyaçlardır ve toplumun bireyden bastırmayı geliştirmesini talep ettiği noktaya kadar, bu ihtiyaçların kendisi ve onların tatmin iddiaları, hâkim eleştirel standartların hükmü altındadır.

> Gerçek ve sahte ihtiyaçları birbirinden ayırabiliriz. "Sahte" olanlar bireye belli sosyal menfaatler tarafından empoze edilenlerdir: zahmet, saldırganlık, üzüntü ve adaletsizliği idame ettirmeye yarayan ihtiyaçlardır bunlar. Bunların tatmini bireyi fazlasıyla memnun edebilir, ama bu mutluluk (kendisinin veya başkalarının) bütündeki hastalığı teşhis etme ve bu hastalığı tedavi etme yollarını önleme yeteneğinin gelişmesini elde tutmaya hizmet ediyorsa, edinilmesi ve muhafaza edilmesi gereken bir durum değildir. Bu tip durumlarda sonuç, mutsuzluk içinde bir hoşnutluk halidir. Reklamlarla uygunluk içerisinde hareket etme, harcama, rahatlama, eğlenme, başkalarının sevdiğini sevme ve başkalarının nefret ettiğinden nefret etme gibi rağbet gören ihtiyaçların çoğu bu sahte ihtiyaçlar kategorisine girer.
>
> Bu gibi ihtiyaçlar, bireyin kontrolünde olmayan dış güçlerin belirlediği bir sosyal içeriğe ve fonksiyona sahiptir; bu ihtiyaçların gelişimi ve tatmini özerk değildir. Bunlar ne kadar bireyin kendisine ait hale gelirse gelsin, bireyin kendi varlığının şartları tarafından üretilirse üretilsin, desteklenirse desteklensin, birey kendisini bu ihtiyaçlarla ne kadar özdeşleştirirse özdeşleştirsin ve onların tatmininde kendisini ne kadar bulursa bulsun, bu ihtiyaçlar başlangıçta ne iseler sonra da o olmaya devam ederler: en baskın menfaati, bastırmayı talep etmek olan bir toplumun ürünleri.[112]

*

Oğullarını çok istediği bir kursa kursun çok pahalı olduğu gerekçesiyle göndermeyen, fakat aynı günlerde kurstan daha pahalı bir halıyı satın almakta sorun görmemiş bir aile biliyorum. Genç aradan

112 *One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society*, Londra, New York: Routledge, 2002, s. 4-5

yıllar geçse de o kursu ne kadar istediğini hiç unutamamış, üniversiteden sonra o halıyı ailesinden bir günlüğüne rica edip bir daha geri vermemişti. Son gördüğümde, o ve arkadaşları bu değerli halının üzerine çamurlu botlarıyla basıyorlardı ve halı artık tanınmayacak haldeydi.

Ütüsüz yaşayabiliriz. Ayağımıza vuran ayakkabıyı çıkarıp atabilmek gibi olur belki bu bizim için. Ütüye para vermemiş, ütüyü koymak zorunda kaldığımız dolaba para vermemiş, bu ve benzeri eşyaları koyacağımız dolap ya da dolaplar için bir alan, bir oda ihtiyacı hissetmemiş oluruz; dahası, ütüye ayıracağımız vakitten, zihinsel ve fiziksel enerjiden tasarruf ederiz böylece.[113] Halısız yaşayabiliriz. Tozdan korunmuş, temizlik yapacak vakitten, temizlik malzemelerine vereceğimiz paradan ve temizlik malzemelerimizi koymak zorunda kalacağımız dolaptan tasarruf etmiş oluruz. Tasarruf ettiğimiz vakti ve parayı daha değerli şeyler için harcamayı tercih edebiliriz. Takısız yaşayabiliriz. Bize çevremizin empoze ettiği "sahte ihtiyaçlar" kategorisindedir, sandığımızdan çok sayıda şey.

BİZİ HALISIZLIK, ÜTÜSÜZLÜK, KIYAFETSİZLİK DEĞİL, SEYAHATSİZLİK, TİYATROYA GİDEMEMİŞLİK, SEMİNERE PARA VEREMEMİŞLİK, DERGİYİ, KİTABI TECRÜBE EDEMEMİŞLİK, DENİZE GİREMEMİŞLİK ÖLDÜRÜR. NİTEKİM ÖLDÜRÜYOR DA.

Ama deneyimsiz yaşayamayız. Bizi halısızlık, ütüsüzlük, kıyafetsizlik değil, seyahatsizlik, tiyatroya gidememişlik, seminere para verememişlik, dergiyi, kitabı tecrübe edememişlik, denize giremememişlik öldürür.

Nitekim öldürüyor da. Bu güzel ülkede çoğumuz yaşayan ölü gibiyiz.

---

113 İngiltere'ye geldiğimden beri ütüsüz yaşıyorum ben de. Öncesinde de uzun yıllardır kullanmıyordum, vaktim olmuyordu çünkü.

V. BÖLÜM:

SONUÇ: Sosyal Medya ve Yüzme

"Çocukluk neden bu kadar önemli?" sorusu sık gelebiliyor akla. Karşılığında ben size sormak isterim: Rüyalarınızda çocukluğunuzu geçirdiğiniz yerlere ve hatta bu yerlerin çocukluğunuzda olduğu şekline dönmüyor musunuz tekrar tekrar? Farkında olalım ya da olmayalım bilinçdışımız zaten orada.

Sadece yazları ve baharları Kartalkaya'da geçirmeme rağmen hemen her rüyam orada geçiyor. Hapsolmanın, dış dünyayla iletişimsizliğin, dışarıda bir yerlerde yaşayan insanlar varken yaşamamanın, aile şartlarından çıkamamanın, bir yere gidebilmenin ne kadar müşkül olduğunun sembolü benim için Kartalkaya. Bir çeşit mezar psikolojik realitemde. Yaşamamızdan kısılan ve çocukluğumuzu yaşamamızdan kısılan parayla yapıldığını kimsenin anlamadığı bir mezar hem de. Herkese çok güzel görünürken, kıskançlık nesnesiyken, çocukluğumuzun mezarı üzerine inşa edilmiş bir ev ve bahçe orası, evin kendisinin büyük bir mezar olmasının haricinde.

Oldukça kötü muamele gören bir çocuktum. Bu sabah aklıma gelen bir anımı anlatayım. 12-13 yaşları arasındayım. Koşmaya başlamışım ve herkes nefret ediyor benden. Kimse benimle konuşmuyor. Öğle ta-

tillerini sınıfta tek başıma geçiriyorum. Bir gün, sınıfımızdaki kızların hepsinin kantinde oturduğunu görüyorum. Çok korkarak, çok çekinerek gidiyorum yanlarına. Sessizce orada, ayakta duruyorum. Hepsi şaşırarak yüzüme bakıyor. Sonra aralarından biri diyor ki: "Canım, biz seni sevmiyoruz. Yanımıza gelmeni istemiyoruz." Üzülmesinler diye gülümsemeye devam ediyorum sessizce. Bir diğeri: "Sınıfa gitsin ve orada otursun!" diyor. Bunun üzerine bir başkası da: "Hayır, sıralarımıza oturmasın. Sıralarımızı kirletir!" cevabını veriyor. Sesimi çıkarmadan ve gülümsemeye devam ederek her öğlen tatilini geçirdiğim yere, boş sınıfa dönüyorum. Çok ama çok derin bir utanç ve suçlulukla, kimsenin sırasına oturmayarak tabii. Zaten oturma düzeninde de hiç kimse yanıma oturmayı kabul etmiyor. Bunu açıkça, gülerek söylüyorlar hep öğretmenlere.

YAŞAMAMIZDAN KISILAN VE ÇOCUKLUĞUMUZU YAŞAMAMIZDAN KISILAN PARAYLA YAPILDIĞINI KİMSENİN ANLAMADIĞI BİR MEZAR ORASI.

Hiçbirine hiçbir şey yapmamışım. Hiçbirine kötü bir söz söylememişim. Her ama her gün kötü sözlere, -öğrencilerden de- dayağa, hakarete maruz kaldığım halde. Öğretmenler, hatta hademeler sırtımda sopa kırdıkları halde. Okulda bana yaklaşım böyle olduğu halde evde durum bundan çok daha kötü; okulu bir kaçış gibi görüyor ve -izin verilmediği halde- yatılı kalmayı istiyorum hep.

Annemiz, babamız, eğer anne-babamız üzerinde etkili olabiliyorlarsa bizden büyük kardeşlerimiz ve akrabalarımız bizi nasıl görüyorlarsa, biz de öyle görmeye başlıyoruz kendimizi. Biz kendimizi onların gözünden gördükçe başkaları da bizi onların gözünden görmeye başlıyor. Annemin, yengemin, kimi yakın akrabalarımın beni gördüğü kişi asla olmadım. Bunu anlayabilmek ise, son yirmi yıllık uzun bir süreç benim için, devam etmediği de söylenemez. Bir arkadaşım, beni ve yakın bir akrabamı kastederek "Sizi Nazi gibi yetiştirmişler!" demişti. Sosyal medya

BİZ KENDİMİZİ ANNE-BABAMIZIN GÖZÜNDEN GÖRDÜKÇE BAŞKALARI DA BİZİ ONLARIN GÖZÜNDEN GÖRMEYE BAŞLIYOR.

kullanma biçimimize dayanarak söylemişti bunu. Çok titiz, dikkatli, mükemmeliyetçi şekilde tweet atıyorduk çünkü. İçimdeki anne-baba, içimdeki çocuğa karşı katı ve eleştirel hâlâ, artık çok daha yumuşamış olsa da.

Kişilerle iletişim beni zorlayan bir alan; ama sosyal medya kullanmak çok daha rahat ve kontrollü günlük iletişime göre. Sosyal medyada sevilmediğimde, hak etmediğim sözlerle karşılaştığımda buna hiç şaşırmıyorum. Annem ve kimi yakın akrabalarım beni nasıl görüyorsa onların da öyle gördüğünü hatırlatıyor bu gerçek bana. Bunu hatırlamak iyi de geliyor, üzerinde çalışmamı sağlıyor. Annemin sosyal medyada bana gelen kimi hakaretleri beğenmesi, bu ilişkinin ispatı benim için.

Annem tarafından bir gün anlaşılabilme ümidimi artık geride bıraktım. Çok kişi gibi benim için de vazgeçmesi hayli zor bir ümitti bu. Kendimi tamamen sevebildiğimi ve kabul ettiğimi söyleyemem; ama nefretin artık eskisi kadar canımı yakmadığı kesin. Kitap içinde de belirttiğim gibi, bu konuda sosyal medyanın bana çok faydası oldu ve sosyal medyayı da yüzmeye benzetiyorum birçok açıdan. Mesela linçler, hiç beklenmedik bir yerden hiç beklenmedik şekilde gelen dalgalara benziyor her seferinde. Kuyudaki eşek olduğumu düşünüyor ve sonra şöyle diyorum kendime: Eğer bu sayede anlatacaklarım, yani bu kitap birilerinin kalbine ulaşır da yüzme konusunda çok çok ufacık da olsa bir farkındalık gelişirse toplumda, o zaman, üzerime atılan toprağın üzerinde yükselebilmişim demektir. Beni bir zamanlar ayağa kaldıran şeyin, sizi de benim gibi ayağa kaldırabilmesini, size de iyi gelmesini isterim. Bizi çevreleyen deniz aynı acı denizi çünkü.

Babamla ilgili bir örnek vereceğim, onun hakkında olumsuz düşünmenizi hiç istemiyor olsam da. Mevsim yaz. Babamın yanına bir inşa-

LİNÇLER, HİÇ BEKLENMEDİK BİR YERDEN HİÇ BEKLENMEDİK ŞEKİLDE GELEN DALGALARA BENZİYOR HER SEFERİNDE.

at işçisi geliyor. "Antalya'ya tatile gittik abi," diyor babama, "Yüzdük biraz." Sözlerinden tahmin ediyorum ki eşi ve çocuklarıyla tatile gitmiş adam. Babam "Palamutlar yatıyor muydu, palamutlar?" diye soruyor, işçi kumaş mendiliyle terini silerken. Birden duruyor; anlamadan babamın yüzüne bakıyor adam: "Efendim, abi?" Babam, "Palamutlar yatıyor muydu, palamutlar?" diye yineliyor. Adam yine duruyor, hiçbir şey anlamıyor bu sözlerden. Yüzünü buruşturuyor babam. "Hiç sevmem!" diyor. Sonra iş konuşmaya başlıyor.

Bu örneği verip vermemek konusunda çok düşündüm, ama meselenin sadece sınıfsal olmadığını güzel resmeden bir tablo olduğuna inanıyorum bunun, çok sevdiğim babamı sevmemeniz pahasına anlatmak istedim. Geldiğim çevre itibariyle, bundan çok daha fazlasına da aşinayım maalesef. İnşaat işçisi, babamın ne demek istediğini anlayamadı o gün. (Eğer siz de anlayamadıysanız şanslı azınlıktasınızdır belki. Sezai Karakoç'un güzel dizesinde olduğu gibi, "Siz bilmezsiniz size anlatmak da istemem" demeyi tercih ederim böyle bir durumda.) Babam ise o kadar başka bir dünyada yaşıyor ki bir adamın eşiyle ve çocuklarıyla tatile gidebilmesini anlayamadı, bunu ihtimal dahilinde bile düşünemedi.

Hazırlık sınıfı biterken, maddi durumları pek iyi olmayan bir arkadaşım saçlarını kısacık kestirerek gelmişti okula. "Ee, yaz geldi, denize gideceğiz hepimiz! Ondan." diyerek güldüğünde kısa süreli -ya da bir anlamda uzun süreli- bir şaşkınlık yaşadım. Yazın denize gitmeyi çok sıradan gördüğü gibi, herkesin yaşadığını ve yaşayacağını sanıyordu böyle bir deneyimi. Bir dakika için olsun denize girmenin benim için ne kadar imkânsız, uzak bir hayal olduğundan haberi bile yoktu. Halbuki dışarıdan bakan biri benim şanslı, onun şanssız koşullarda büyüdüğünü düşünebilirdi. Benim şanslı, o inşaat işçisinin çocuklarının şanssız olduğunu düşüneceği gibi.

Meselenin sadece para olmadığının herkes tarafından anlaşılabilmesinin önemli olduğu kanaatindeyim. Çok fakir Balkan ülkelerinde, kadın, erkek, çocuk; köylü, şehirli, *herkes* yüzme biliyor. Üstelik ne hava bizdeki kadar güzel ne de denizler. Ama kadın bedeni konusunda muhafazakâr ailelerde, benim neslimden olan kadınlardan sadece çok zengin olanların yüzebildiğini görüyorum. Haşema gibi alternatifler, farklı tatil seçenekleri sonradan her kesime hitap edebilecek kadar yaygınlaştı. Talep arttıkça. Yani temel sorunlardan biri de talep burada. "Bize göre değil." deyip oturduğumuz sürece hiçbir şey değişmeyecek.

"Üst sınıf", "orta sınıf" gibi kavramların, kaynak ve olanaklara erişimle ilgili olduğunu düşünüyorum. Hiçbir kardeşi aynı anne-baba yetiştirmiyor ve burada önemli bir kriter de cinsiyet. Üniversite boyunca kalacak yerim yokken ve okula İzmit'ten gidip gelirken ağbimin zaten hiç gitmediği okuluna yürüyüş mesafesinde bir evi ve iyi bir arabası olması, hangi sınıfsal kriterlerle açıklanabilir? Erkek çocukları, onlara sunulan şartların kız kardeşlerininkinden çok daha doğal bir hakları olduğuna öyle sorgusuz sualsiz inandılar ki yapılan adaletsizlikleri asla göremediler. Nisan 2022'de, yazdıklarım hakkında en ağır dille konuşanlar da onlardı: Yüzme bilmeyen kızların yüzme bilen ağbileri. Kız kardeşlerinin evde ne yaşadığından asla haberleri olmayan ağbileri. Yüzme şansına erişebilmiş azınlıktaki kadınlar da vardı aralarında, ama beni en iyi, çocukken ne yaşadığının farkına varabilmiş kadınlar anladı ve destekledi.

İstiyorum ki beni, bizi anlayanlar sadece bunları yaşamış olanlar olmasın. Bu gerçekliklerden hiç haberleri olmadığını linç günlerinde anladığım kimselere de duyurabilelim meselenin iç yüzünü. Bu ülkede bu kadar çok insan bunu yaşıyorsa, sorunu paradan ve sınıftan ibaret sanmak da merhametsizlik çünkü. *Medikal Medyum* kitabında

HİÇBİR KARDEŞİ AYNI ANNE-BABA YETİŞTİRMİYOR.

dendiği gibi, "Merhamet, acının anlaşılmasıdır," ve biz böyle bir acıyı yok saydığımız sürece merhametsiz olduğumuzu görebilmeliyiz.

YAŞADIĞIM PARASIZLIK, ÇOCUKLUĞUMDA BÖYLE DENEYİMLERİM OLMAMASINDAN ASLA AYRIŞTIRILAMAZ.

Hayatımızda ne kadar geriye gidersek yaşadığımız şeylerin bizi o kadar etkilediğini söylüyorum hep. Şimdi babam bana Boğaz'daki en güzel yalıyı satın alsa mesela, bu, üniversitede içinde yaşamama bir şekilde imkan sağlanmış bir baraka kadar değerli olamaz. "Ya üniversite boyunca bir baraka imkanın olacak ya da üniversite sonrası ömür boyu bir yalıya sahip olacaksın." diye bir seçenek sunulsa, hiç düşünmeden ilkini ister ve seçerim. Birçok insan için de böyle olduğunu sanıyorum. Bir çocuğa sağlayacağımız ufak bir imkan, onun büyüyünce edineceği her tür imkandan daha önemli, daha değerli olacak. Bir çocuğun kalabalık bir halk plajında bir kere denize girmesi, büyüdüğünde beş yıldızlı bir otelde aylarca tatil yapmasından daha önemli. Bir çocuğun bir çay bahçesinde bir kere oturması, büyüdüğünde en lüks mekanlarda istediği kadar oturabilmesinin yanında çok daha değerli. Üstelik biz çocukla bu deneyimleri yaşayabildiğimiz sürece çocuk kendisi için onları edinebilir hale gelecek büyüdüğünde. Yaşadığım parasızlık, çocukluğumda böyle deneyimlerim olmamasından asla ayrıştırılamaz. Bunlar, oyun gibi, çocuğu iş hayatına ve dünyaya da hazırlayan tecrübeler aynı zamanda.

Instagram kullanıcısı Merve Yargıç'ın, konuyla ilgili paylaşımıma yaptığı bir yorumu paylaşmak istiyorum kendisinin izniyle. Bu ülkedeki birçok kadının sorunu olan şeyi güzel özetlediğini düşünüyorum çünkü: "Babamın ... gibi parasının içinde hayatımda ilk kez denize 14 yaşında dokundum. Onda da yüzmedim, eşofmanlarımla ıslandım. Ablam ıslanmadı bile. Babamın parası sadece abimin envai çeşit tatillerine yetti. Mesele para falan hiçbir şey değil. Dünyaya

BU KİTAPTA SUYUN ŞEFKATİNİ ANLATMAYA ÇALIŞTIM. KİTABIMIN DA OKUYAN HERKES İÇİN ŞEFKATLİ BİR DENEYİM OLMASINI ÜMİT ETMEK İSTERİM.

getirilen çocukla alakalı sorumsuzluk ve değersizlik."

Bu kitapta suyun şefkatini anlatmaya çalıştım. Kitabımın da okuyan herkes için şefkatli bir deneyim olmasını ümit etmek isterim. Suyun ağrı kesici özelliğine değinmeye pek fırsatım olmadı ama genel olarak kitabım, yaralarımızı şefkatle saran bir yola girmemize vesile olur umarım.

Bazen ümitsizliğe kapılır gibi olduğumda, Coal Drops Yard'a gidiyorum. Her milletten, her cinsiyetten, çıplak ya da her tür kıyafetle çeşit çeşit çocuğun orada neşeyle ıslanarak oynadığını görmek yeniden ümit veriyor bana. Her seferinde yeniden... Bana ne kadar çok hakaret edilirse edilsin, bu çocukları gördüğüm andan itibaren asla acı hissedemiyorum.

Çok sevdiğim Katherine Mansfield, 1921 Mart'ında ölüm döşeğindeyken arkadaşı Dorothy Brett'e "Hayatta güzel olan çirkin olana hep galip geliyor. Ben böyle hissediyorum. İfade etmeyi istediğim de işte bu muhteşem zafer." yazmıştı. Çocuklar, umutsuzluğun içinden doğan umutlar bence her zaman. Dünyayı çevreleyen bu kadar acı, bu kadar kötülük varken, şimdi Coal Drops Yard'da heyecanla suyla oynayan bu çocuklar, bu küçücük halleri ve bütün bedenleriyle yaşadıkları çok büyük mutluluklarıyla, dünyadaki başka her şeyden daha güzeller ve tek başlarına onların hepsine galipler.

Bu kitabı da kısmen Coal Drops Yard, bu çocukları izleyerek yazdım. Bir gün bizde de böyle bir manzara.... Neden olmasın?

Coal Drops Yard, Londra

20 Mayıs 2022

Yüzmek, Yaşamak ve Olma Arzusu

"İnsan, olma arzusudur." demişti Sartre.

Peki nasıl? Ve bunun yüzmeyle ilişkisi ne?

Bu kitap, yüzmeyi bilenler ve yüzmeyi bilmeyenler için.

Yüzme, psikolojik açıdan ne anlama geliyor?

Yaşamasını öğrenmek neden yüzmesini öğrenmeye benzer? Yüzmeyi öğrenmiş ya da öğren/e/memiş olmamız bizimle ilgili neyi gösterir? Bu durum bizi nasıl etkiledi ve etkiliyor? Ebeveynlerimizin yüzmeyi öğrenmemizle ilgili düşünceleri ve bizim bu konuya bakışımız bizi farkında olmadan nasıl şekillendiriyor?

Yaşamayı öğrenmek ile yaşamasını öğrenmek neden farklı?

Bu kitabı okuduktan sonra, yüzmeye ve yüzmemeye bir daha asla eskisi gibi bakamayacaksınız.



/eksikparcayayinlari
/eksikparcayayinlari
www.eksikparca.com

9 786258 089431

KDV'den Muaftır