Güney Kore çoksatanı

baek sehee

ölmek istiyorum ama *hâlâ* tteokbokki yemek istiyorum



çeviren: büşra uyar

NOVA KİTAP

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

Ölmek İstiyorum Ama Hâlâ Tteokbokki Yemek İstiyorum

Baek Sehee

Orijinal Adı: 죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 2
I Want to Die but I Still Want to Eat Tteokbokki

Nova Kitap - 133

Yayın Yönetmeni: *Büşra Uyar*
Redaksiyon: *Zülal Başkaya*
Düzelti: *Simge Özçevik*
Kapak Uygulama ve Sayfa Düzeni: *Hüseyin Aktürk*
1. Baskı, Temmuz 2025, İstanbul

ISBN: 978-625-97205-6-2
Sertifika No: 63989

Türkçe Çeviri © Büşra Uyar, 2025
© Baek Sehee, 2019
© Nova Kitap, 2025

Bu eserin çeviri hakları BC Agency aracılığıyla HEUN Publishing ile yapılan anlaşma sonucunda satın alınmıştır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: **editor@novakitap.com**

Nova Kitap™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin tescilli markasıdır.
Osmanağa Mah. General Asım Gündüz Cad. Ün Er Tan İş Merkezi
35/1 - 38 Kadıköy/İstanbul - Tel: (0216) 541 03 26
www.ithakiyayingrubu.com

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 - denizmatbaamucellit@gmail.com
Sertifika No: 77699

Baek Sehee

Ölmek İstiyorum Ama Hâlâ Tteokbokki Yemek İstiyorum

Çeviren
Büşra Uyar

NOVA
KİTAP

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 9

1 SEVİLMEYİ İSTEMENİN NESİ YANLIŞ? 11

2 ZAYIFLIK: KAÇAMADIĞIM BASKI 25

3 BAŞKALARININ GÖZÜNDEN KENDİME BAKMAK 35

4 GÖZÜMLE GÖREBİLECEĞİM BİR YARAYA İHTİYACIM VARDI 45

5 HEM YAŞAMAKTAN HEM ÖLMEKTEN KORKTUĞUM İÇİN 57

6 BİRİNİN GÜVENDE OLMAMI DİLEMESİ 71

7 YILDÖNÜMÜ 79

8 İÇİMDEKİ ORTA NOKTAYI GENİŞLETMEK 87

9 BAŞKALARI BENİM HAYATIMI YAŞAMIŞ DEĞİL Kİ 97

10 DÜRÜSTLÜĞÜMLE DE İKİYÜZLÜLÜĞÜMLE DE KENDİM OLMAK 105

11 BENDE CESARET VAR MI YOK MU? 113

12 ESNEK DÜŞÜNME VE DİNLENME CESARETİ 123

13 PARLAYAN YANLARIMI GÖREBİLMEK 133

14 ÇÜNKÜ HAYAT DEVAM EDİYOR 141

SONSÖZ 149

Yalnız değilsiniz.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, sizi derinden etkileyebilir. Kendinizi çaresiz, umutsuz veya yalnız hissediyorsanız, lütfen profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Aşağıdaki kurumlar size yardımcı olabilir:

ALO 182/MHRS – Psikolojik Danışmanlık Randevu Hattı
Psikiyatrist Randevusu > *Psikiyatrist Muayenesi - Psikolog Randevusu* seçenekleriyle devam edin.

ALO 112 / 155 / 156 – Acil Yardım Hatları

İstanbul Üniversitesi Rehberlik Araştırma ve Uygulama Merkezi https://sks.istanbul.edu.tr/rehberlik-randevu-sistemi

Marmara Üniversitesi Rehberlik Araştırma ve Uygulama Merkezi https://marpam.marmara.edu.tr/notice/randevu

Unutmayın, destek istemek güçsüzlük değil, cesarettir.

GİRİŞ

SAHİP OLDUĞUMU BİLMEDİĞİM YARALARIMLA YÜZLEŞMEK

İkinci kitap için hazırlanırken kendine acıma üzerine çok düşündüm. Aşırıya kaçan bir kendine acıma duygusu, bende çoğu zaman depresyona yol açıyor. İçimde henüz iyileşmemiş yaralar var ve terapi sürecim, bu yaraların ne tür yaralar olduğunu ve neden var olduklarını yavaş yavaş fark etmemi sağladı.

Ama bir insanın yaralarını tanımasıyla, o yaralar için kendine acıması farklı şeyler. Kendine acımak her zaman kötü bir şey değil ama belki de kötülenmesinin nedeni, kendine acıyan insanların genellikle yalnızca kendi acılarına odaklanıp başkalarının acılarını görmezden gelmeleridir. Ben de böyle biri olmaktan ya da böyle birine dönüşmekten korkuyordum.

Terapi sürecim ilerledikçe, iyileşen yaralarımın izleri sikleşmeye başladıkça, acıya karşı daha da savunmasız hâle geldim. Derinlere gömülmüş yaraları yeniden aşındırmak ve depresif düşüncelere kapılmak fazlasıyla kolaydı.

Aşina olmak bana güvende olmak gibi geliyordu. Bu yüzden depresyon ya da boşluk hissi kapımı çaldığında, o

kendine acıma kapısını açıp içeri girmeye fazlasıyla hevesliydim. Daha önce uzun zaman geçirdiğim, tanıdık ve rahat bir odanın kapısıydı bu. Hayatıma devam etmek için oradan çıkmak aslında çok kolayken, çoğu zaman kendimi içeri kilitliyordum: Sanki bu tanıdık acının tadını sonuna kadar çıkarıp ancak ondan sonra hayatıma dönebilirmişim gibi.

Artık depresyonu "zihin gribi" olarak tanımlamıyorum; benim kadar uzun süre –neredeyse ikinci bir gölge gibi– depresyonla yaşamış biri için bu hastalık, kısa süreli gripten ziyade, tedavisi olmayan kronik bir rahatsızlığa benziyor. Sürekli kontrol gerektiriyor ve bazen insan daha iyiye gidebiliyor ama ömür boyu sürecek bir yolculuk bu. Bu yüzden zihnimden "tamamen iyileşmek" kavramını silmeye karar verdim. Bu durumu kabullenip hep böyle olacak demiyorum elbette. Kendimi kötü hissettiğimde eski, tanıdık ve bencil eğilimlere başvurmamak için yollar arıyorum; yaralarımdan ötürü kendime acımamak, o karanlık kendine acıma odasına girmemek için çabalıyorum. Hissettiğim şeyleri gerçekten hissetmek istiyorum, acımı başkalarının acılarıyla kıyaslamak değil.

Bu kitap depresyonunu tamamen iyileştirmek isteyenler için faydalı bir rehber değil. Fakat birinin içindeki en derin yaraları göstermek, okurun kendi iç karanlığına bakmasına yardımcı oluyorsa, bu benim için yeterli. Şimdiye kadar birçok insanın elinden tuttum, daha fazlasının elinden tutmaya da hazırım.

1

SEVİLMEYİ İSTEMENİN NESİ YANLIŞ?

İnsanın acısının "büyüklüğü" tamamen görecelidir
—Viktor Frankl, Man's Search for Meaning

Bir cumartesi sabahı, en sevdiğim yazarlardan Roxane Gay'in yeni çıkan kitabını elime aldım. *Hunger* isimli bu kitap, otobiyografik denemelerden oluşuyordu ve yazarın bu tarz bir metnini ilk defa okuyacaktım. Tam da bu yüzden kitabın ilk sayfalarını beklenti dolu bir hisle çevirdim ama şaşırtıcı -benim için bile şaşırtıcı- şekilde, önsözü okur okumaz gözyaşlarına boğuldum; kitabın geri kalanı acı içinde, ara ara soluklanan ama hiç dinmeyen gözyaşlarıyla aktı gitti. O an fark ettim ki, karanlığın içinden geçerek özgürleşeceğimi, tek yolun bu olduğunu açık açık dile getirmiş olsam da aslında kendime karşı hiç de dürüst olmamışım. Sevgi eksikliğinden mustarip, yalnız, kırgın ve üzgün hissettiğim çocukluk anılarımın her biri (belki hepsi değil ama birçoğu) canlı sahneler hâlinde gün yüzüne çıktılar.

Ortaokuldan beri hep birilerinden hoşlansam da hislerim karşılık bulmazdı. Üçüncü sınıfta hoşlandığım çocuğun kolunu şakacı bir şekilde çekiştirmiştim. Yanımızdaki arkadaşı ilgimi fark edince çocuğa takılarak, "Baek Sehee sana aşık

galiba!" demişti. Hoşlandığım çocuksa mahcup hâle bürünmüştü. Lisede ondan hoşlandığımı fark ettikten sonra beni yoksaymaya başlayan biri vardı. Duygularımla oynayan da oldu. Ve tabii istediğim o duyguları arkadaşlarıma karşı hisseden de... Sevildiğim zamanlar da oldu elbette. Ama *Hunger*'ı okurken aklıma yalnızca canımı yakan anılar geldi. Hafıza güvenilir değildir; her bir anıyı dilediğiniz gibi yeniden kurgulayabilirsiniz, uçlara çekerek ya da dayanılmaz derecede çarpıcı hâle getirerek.

Ama sanki bu koca yapbozun birkaç parçası –ilişkilerdeki pasifliğimin nedeni ya da ilk adımı attığım durumlarda hissettiğim kaygının kaynağı– yerine oturuyordu. "Hoşlandığım kişi beni sevmiyor. Bu kişinin beni sevmesini istedim, belki de herkesin beni sevmesini istedim ama asla sevilmeyeceğim." Bu düşünceler, kendinden nefret etme duygusunun ve değersizlik hissinin pençesinde tutuyordu beni. Bir yandan da gerçekten birini sevip sevemeyeceğimi sorguluyordum.

Dün tüm bunları uzun uzun partnerime anlattım. Neden anlattığımı kendime hiç sormamıştım; sorsaydım bile buna verecek bir cevabım yoktu. Bunları dile dökerek iyileşebilir miydim? Geçmişte ne kadar değersizleştirildiğimi, ne kadar sevilmediğimi ve görmezden gelindiğimi öğrendiğinde partnerimin hayal kırıklığına uğramasından korkuyordum.

Psikiyatrist: (Boğazı ağrıdığı için konuşmakta zorlanıyor.)

Ben: Yani, aslında genel olarak iyiyim ama kendimi bir anlığına darmadağın hissettiğim oldu. Terapi bu gibi durumlarda toparlanmamı kolaylaştırıyor mu sizce? Çünkü sanki toparlanma hızım biraz arttı. Geçenlerde Roxane Gay'in *Hunger* isimli kitabını okudum. Yazar, bedenine ve hayatına dair son derece açıkyürekli bir dille yazmış; satırlarında sık sık derinlere iniyor. Daha önsözü okurken

gözyaşlarımı tutamadım. Ve sonra bazı anılar –tamamen silmediğim ama unutmak, yırtıp atmak, bastırmak istediğim anılar– birden etrafa saçıldı âdeta. Böyle bir şey olması mümkün mü?

Psikiyatrist: Elbette.

Ben: Gerçekten büyüleyiciydi. O kitabı okurken anılar zihnimde âdeta bir panoramaya dönüştü. Hatırladıklarımı o anda not aldım. Ve fark ettim ki, kendime karşı dürüst değilmişim. Yani şunu demek istiyorum; elbette her zaman tamamen dürüst olmak zorunda değiliz. Ama ben kendime bile, yalnızca dayanabildiğim ölçüde dürüst olmuşum. O an öyle sarsıcıydı ki, içimde dayanılmaz bir his oluştu, anlatabiliyor muyum? (Notlarımı karıştırıyorum.) Yani şunu fark ettim: "Kendimi hiç olduğum gibi, tam anlamıyla kabul etmemişim. Geçmişimi de kucaklamak yerine ondan kurtulmak istemişim. Bu yüzden onu bastırmışım ve şimdi geçmişteki ben ile şimdiki ben ne tam olarak bağ kurabiliyor ne de birbirinden kopabiliyor; arada bir yerde, boşlukta kalmış gibiler."

Yani şöyle: Eğer geçmişteki hâlimi kucaklamayacaksam, o zaman onu tamamen gömmeli ve bugünkü hâlimle yetinerek yaşamalıyım. Ama bunu da yapamıyorum. Ve geçmişimden farklı, ondan daha güçlü olması gereken bugünkü hâlim, sonunda geçmişteki hâlimle yekpare oluyor. Bu da bana şunu düşündürüyor: "Ben hâlâ aynı kişiyim. Bu yalnızca bir kabuk."

Psikiyatrist: Geçmişteki sizden biraz daha bahseder misiniz?

Ben: (Sevgiye layık görülmediğim zamanları anlatıyorum.) Dün, önce size mi yoksa partnerime mi anlatmalıyım diye çok düşündüm ama şu an ne kadar hasta olduğunuzu görünce, iyi ki önce partnerime anlatmışım diyorum (çünkü bugün konuşmakta zorlanıyorsunuz). Eğer dün içimi dökmemiş olsaydım, bugün hiç iyi durumda

olmazdım. Sanırım herkesin iyileşme yöntemi farklı. Her zaman mutlak doğruyu söylemeye de gerek yok bence. Ve birinden istemediği bir gerçeği zorla çekip çıkarmaya çalışmak, ona bunu itiraf ettirmeye çabalamak kadar şiddet içeren bir şey yok. Ama yine de kendimi tanıyorum. Özgürlüğü ve ferahlamayı kaçmakta ya da bastırmakta değil, içeriye ışığı almakta buldum hep. Ne kadar zor olsa da. Bu ışığı içeri almak beni güçlendirdi ve geçmişte gözümde büyüyen birçok şeyi küçülttü. Mesela yoksulluk içinde büyümek ya da egzama sahibi olmak gibi.

Bence gömülü kalmasını istediğim geçmiş, yalnızca henüz ortaya çıkmaya hazır değildi. En azından ben böyle yorumluyorum. Onu bilinçdışıma kilitlemiş, geçmişin geride kaldığını ve o eski hâlimin benimle ilgisi olmadığına kendimi inandırmıştım. Ama bu iyileştiğim anlamına gelmiyordu; o yara tüm bu zaman boyunca oradaydı. Olumlu tarafından bakacak olursam, belki de o anıların şimdi yeniden su yüzüne çıkmasının nedeni, artık onlarla yüzleşmeye hazır olmamdır?

Psikiyatrist: Partnerinizle bunu konuşmak zor muydu? O esnada neler düşündünüz?

Ben: Beni küçümseyip küçümsemeyeceğini düşündüm tabii. Gergindim ama yine de anlatmayı çok istiyordum. Daha önce de söylediğim gibi, kendimi saklamak yerine kendim olmayı tercih ediyorum. Ve eğer biri bu yüzden gitmek isterse, gidebilir. Ama partnerim neden böyle düşüneceğimi, neden onu hayal kırıklığına uğratmaktan korkacağımı anlayamadı. Hatta neden herhangi birinin böyle düşünebileceğini varsaydığımı da anlayamadı. Geçmişte bu kadar hor görüldüğümü anlattığımda, "Ben hayatım boyunca kimseyi ne çirkinliği, ne kilosu ne de cilt problemi yüzünden küçümsemedim," dedi. "Çünkü bunlar insanın elinde olan şeyler değil." (Keşke herkes böyle

düşünse.) Bunu öyle bir tonda söyledi ki, sanki bu zaten normal olanmış, başka türlü düşünmek şaşırtıcıymış gibi. Cildim yüzünden sınıf arkadaşlarımın benden iğrenmiş olması onu şoke etti. Kendimi –belki çirkin değil ama– kilolu bulduğum için yetersiz kabul etmem, hoşlandığım kişilerin benden utanmasından utanmam... Kendime şöyle diyordum: "Ben tiksinti uyandıran biriyim, değerim bundan ibaret." Ama asıl iğrenç olan şey, bu bakışı içselleştirip sürdürmemdi. Benden hoşlanan birini küçümseyebiliyor, kilo takıntım yüzünden kilolu gördüğüm insanlardan nefret edebiliyordum. Bu nefret çarpık bir hâl almıştı ama sonunda şunu fark ettim: Aslında kendimi yansıtıyor, onlarda kendimi görüyordum.

Bunları söyledikten sonra, her şey sanki yaşanıp geçmiş, hatta neredeyse hiç yaşanmamış gibi hissettirdi. Ya da... tam olarak "hiç" değil ama, sanki "O kadar da büyütülecek bir şey değilmiş," dedirten bir hafiflik. Bir anlamda aydınlanmıştım, sanki artık başka biri olmuştum; "Bunu neden böyle hissettin ki?" diyecek kadar uzak, yabancı biri.

Psikiyatrist: Çünkü düşünürken duygular da işin içine karışır; hâlâ o ânın "hissetme hâli"nin içindesinizdir. Ama durumu kelimelere döküp somutlaştırdığınızda, ona dışarıdan bir gözle bakmanız mümkün olur. Akılcı bir gözle.

Ben: Değil mi? Konuşmadan önce anılarla utanç iç içe geçmişti ve her şey çok büyük, çok ağır geliyordu. Ama dışavurduğum anda o duygular dağıldı, geriye yalnızca kelimeler kaldı. Canımı sıkan da bu oldu aslında, "Vay be, bunca acı dile getirince bu kadar mıymış?" dedim. Düşündüklerim ergenlik döneminde herkesin aklından geçebilecek şeyler gibi görünmeye başladı. Sanki bu zamana kadar her şeyi fazla büyütmüşüm gibi.

Psikiyatrist: O zamanlar bu acıyı taşıyacak kapasiteniz yoktu. Bu yüzden acınızı içinizde bir yerlere –gizli bir

kutuya– kapatıp ortalıktan kaldırdınız. Ve belki günün birinde o acıyla yüzleşebileceğiniz ânı beklediniz. Muhtemelen aklınızdan şu geçiyordu: "Zaten günü atlatmakta zorlanırken şu an yaralarımla ilgilenecek hâlim yok, hem bir daha canımın yanmayacağı ne malum?" Ve o tehlikeyle yüzleşmek yerine, hissetmeyi sevdiğiniz duyguları bile bir kenara koydunuz. Onları öyle derinlere sakladınız ki artık o duyguları bizzat oraya koyduğunuzun farkında bile değilsiniz.

Ama artık hayatınız tamamen farklı. Yanınızda sizi seven biri var, çevrenizdeki insanlar değişti. Cildiniz iyi ve cilt sorunlarınız da kontrol altında. Gençken bu sizin için gerçekten çok zordu. Ama şu anki bakış açınızla, fiziksel bir yara sadece şöyle düşündürüyor, "Olduğunda çok acımıştı ama şimdi izi bile kalmamış." Ya da bir yara izine mesafeli bir bakış atıp "Evet, bu bir zamanlar bayağı acıtıyordu," diyebiliyorsunuz.

Ben: (Gözyaşlarına boğuluyorum.) Evet... Tam olarak öyle.

Psikiyatrist: Sesim için özür dilerim.

Ben: Hiç önemli değil. Gerçekten de o kitabı okurken sanki uzun süredir sakladığım kutunun üzerindeki sargı bir anda çözüldü. Belki de o sargıyı çözen bendim, kimbilir. Büyük bir ferahlama hissettim. Zamanla daha da kolaylaşacak ama şimdilik biri bana iltifat ettiğinde gayet rahat bir şekilde, "Teşekkürler. Çocukken pek bir şey değildim, kimse de beni sevmezdi ama olsun," diyebilecek gücüm var.

Psikiyatrist: Evet. Ve demin partnerinize anlatmanızdan bahsederken söylediğiniz gibi, onun tepkisini gözlemlediniz. Yani artık bunu yapabildiğiniz bir noktaya geldik; bu çok anlamlı bir şey. Bence şunu fark etmelisiniz, geçmişten bugüne öyle yol almışsınız ki hem birine bunu anlatabiliyor hem de o kişinin tepkisini merak ediyorsunuz. Şu anki siz, artık geçmişteki siz değilsiniz.

Ben: Evet, kendimi çok daha güçlü hissediyorum. Açıkçası, travmaların ve yaraların bugünkü hâlimle bağ kurabilme ihtimalini hiç sevmezdim. Sanırım geçmişi asla geride bırakamayacağımdan korkuyordum. Bu yüzden, "Geçmişte kim olduğun değil, şimdi kim olduğun önemlidir," gibi sözler bana ilham veriyordu. Ama şimdi bizzat deneyimledim ki, geçmiş yalnızca şimdiyle bağ kurarak var olabiliyor...

Psikiyatrist: Güzel bir deneyim olmuş. Kitabı nasıl keşfettiniz? Biri mi önerdi?

Ben: Hayır, yeni çıkan kitaplara bakma alışkanlığım var. Zaten okumayı da severim. Bir çevrimiçi kitap satış sitesinin yeni çıkanlar sayfasında gezinirken *Hunger* ismi dikkatimi çekti, bir de "beden ve açlık üzerine itiraflar" şeklindeki tanıtımı. Otobiyografik denemeleri severim. Özetini okuyunca da çok dokunaklı geldi ve okumak için içimde güçlü bir istek uyandı. Ama komik olan şu ki, içgüdüsel olarak okumak istememe rağmen, kitabı alışveriş sepetine attım ve günlerce almadım. Sonra bir an, "Boş ver, al gitsin," deyip satın aldım. Tesadüfen o gün 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ydü. Kitabın kapağının fotoğrafını çektim, ilk sayfaları açtım ve... inanamadım. Daha önsözü okurken ağlamaya başlamıştım.

Psikiyatrist: Peki kitabı okumadan önce nasıl hissediyordunuz?

Ben: Bir saniye (günlüğüme bakıyorum). Perşembeymiş. Biraz yorgun hissediyordum.

Psikiyatrist: Neden yorgun hissediyordunuz?

Ben: Her şeyden önce meşguldüm. İşyerinde toplantılar vardı, bir de kendi kitabımla ilgili bir görüşme. Üç gün boyunca akşamları hiç dinlenememiştim. O perşembe günü işyerinde bir eğitim vardı, bu yüzden akşam yediye kadar ofisteydim. Üstüne üstlük yetenekli görünme konusunda biraz

takıntılıyım. İşimi kötü yapıyor gibi görünmek istemiyorum. İşyerinde biri iyi bir fikirle geldiğinde tepkim, "Vay, harika fikirmiş!" olmalı, "Ben bunu neden düşünemedim ki?" değil. Neden böyleyim bilmiyorum. Atölye günlerinde bütün gün süren toplantılar yapıyoruz ve herkes gün boyu harika fikirler ortaya atıyor. Bu da bende şöyle bir düşünce uyandırıyor: "Off, benim gibi biri kitap falan mı yazacak yani?" sonra içten içe bir umutsuzluk çöküyor.

Ama iyi bir şey var! Bugün öyle hissetmiyorum. O zamanlar zordu, evet. Üzerimde ciddi bir baskı vardı.

Psikiyatrist: Bu baskıyı biri mi uyguluyordu?

Ben: Hayır, kesinlikle kimse böyle bir baskı uygulamıyor. Bu o kadar komik ki... Eğer biri üzerimde baskı kuruyor olsaydı şu anki hâlim en azından bir nebze anlaşılır olurdu.

Psikiyatrist: Başkası yapmadığı için baskıyı kendiniz kuruyorsunuz.

Ben: Değil mi? Sonra kendi içime gömülüp, "Herkes bunu düşünüyor ama yüzüme söylemiyorlar, hepsi içten içe biriktiriyor, bir gün hepsi patlayacak," diye kuruyorum. Off, ne acayip bir varsayım.

Psikiyatrist: Sıklıkla kendi düşünceleriniz içinde acı çekiyor musunuz?

Ben: Evet. Kendi negatif duygularımın içinde debelenip duruyorum, sonra da onlardan kurtulmak için delicesine bir kaçma isteği kaplıyor içimi. Ha, bu arada eski anılarımı bir deftere yazdığımı söylemiştim ya; onları yazarken ağlıyordum, aklım başımda değildi. Ama görünen o ki, yazdığım ilk cümle şu olmuş: "Yıkılmak istiyorum." Sizinle görüşmeye başladığımız ilk zamanlar, yıkılmak istemekten bahsetmiştim. Ve siz bana "Yıkılmak derken ne demek istiyorsunuz?" diye sorduğunuzda ben de şöyle demiştim: "Canımın istediği gibi yaşamak."

Siz de bana gerçekten "yıkılmak" kelimesiyle kastetti-

ğim şeyin bu olup olmadığını sormuştunuz. Ve şimdiki ben düşünüyor ki, şu anki yıkım yolum, ofis işimi bırakmak olurdu. Sadece dört ay önce, yeni bir şeyler öğrenmek istediğim için şirket içinde başka bir birime geçmiştim. Bu birimde herkes çok yoğun, yapılacak tonla iş var ve bütün bu ortamda kalkıp, "Zihinsel sağlığım çok kötü, o yüzden işi bırakıyorum," demem, kendi gözümde yıkıma giden yol olurdu. Şu an aklımdan geçenler bunlar.

Psikiyatrist: Tüm bu "yıkılma" meselesiyle ilgili kendinize baskı kurarak... aslında başkasının size baskı kurmasının önüne geçmeye çalışıyor olabilir misiniz? Bu, baskıyla başa çıkma biçiminiz olabilir mi?

Ben: Ah... Evet. Bu bir baskı. Aşırı baskı hissediyorum. Dün atölyemiz vardı ve biliyorsunuz, kurumsal hayatla ilgili büyük bir korkum var. Toplantı odasında on üç kişi oturmuş toplantı yapıyorduk. Ortam oldukça rahattı, boğucu falan değildi. Şirketimizde kimse zorbalık yapmıyor ya da kötü davranmıyor. Ama yine de bir hiyerarşi var. Mesela hep birlikte oturduğumuzda, toplantıyı yöneten kişi genelde müdür yardımcısı oluyor. Oturuyoruz, kısa bir sessizlik oluyor ve biri, "Toplantı notlarını tutan var mı? Bilgisayar getiren oldu mu?" diye soruyor. Ve bu cümle otomatik olarak en yeni işe başlayan kişinin fırlayıp bilgisayar getirmesi gerektiği anlamına geliyor. Orası öyle bir yer. Ama ben bunu inanılmaz baskılayıcı ve korkutucu buluyorum.

Yaşıtlarımla bir arada olunca sorun yok ama güç sahibi ya da işyerinde bir "ekip" oluşturmuş insanlarla bir aradayken ciddi bir kaygı ve tedirginlik hissediyorum. "Bu kişi arkamdan konuşacak. Bu kişi benden nefret ediyor ve bana zarar verecek." Kaygı ve korku üzerime çöküyor. Kimse ağzını açıp kötü bir şey söylememiş olsa da ben çoktan herkesten kopmuş, kendi içime kapanmış oluyorum. Dün bu yüzden ciddi bir zihinsel yorgunluk hissettim.

Psikiyatrist: Hâlâ geride bırakılma korkusu taşıyorsunuz. Ama eskiden bu baskı ortamlarına kendinizi hiç sokmazken, şimdi en azından şu iki düşünceyi bir arada tutabildiğiniz bir noktadasınız: "Bu baskıyı yaşamaktansa buradan ayrılmayı tercih ederim," ve "Hayır, hâlâ bunu başarabileceğimi kanıtlamak istiyorum."

Ben: Haklısınız. Hem dayanıp kendimi ispatlama isteği var, hem de her şeyi bırakma arzusu.

Psikiyatrist: Evet. Ama kaygı ya da baskı olmadan ilerleme de olmaz. Eğer her eleştiride, "Bu kişi bana neden bulaşıyor?" diye tepki verirseniz ve hiçbir değişim yaşanmazsa, o zaman bu başka bir sorun hâline gelir. Bence kendi gelişiminiz için biraz korkuya ve tedirginliğe alan tanımalısınız. Derler ki, yaş aldıkça değişiriz. Mesela gençken ilerici biri, yaşlandığı zaman, "Acaba ben de eski kafalı bir muhafazakâra mı dönüştüm?" kaygısı duyabilir ve bu farkındalıkla davranışlarını yeniden düzenler. Sizin düşüncelerinizle davranışlarınız keskin bir ikilik içinde şekillenmeye alışmış. Ama düşüncelerinizle eylemleriniz arasında biraz mesafe bırakabilir ya da sadece, "Şu an böyle davranıyor olabilirim ama en azından düşüncelerim değişti," diyebilirseniz, kendinizle ilgili daha rahat hissedebilirsiniz.

Ben: Geçiş dönemlerinden daha önce de bahsetmiştiniz ve o zamanlar bu kavram bana çok muğlak geliyordu. Ama şimdi gerçekten bir geçiş döneminde olup olmadığımı merak ediyorum. İlk kez, bu geçişi başarıyla yaşadığım hissine kapıldım. Bu hissin gerçek olduğuna inanmak istiyorum.

Psikiyatrist: Tebrik ederim, iyi bir iş çıkardınız.

Ben: Partnerimin, "Ben hiç kimseye kilolu olduğu, çirkin olduğu ya da cildi kötü olduğu için nefret duymadım," demesi bana gerçekten iyi geldi. Çünkü çok doğru bir bakış açısıydı bu.

Psikiyatrist: Herkesin hatırlamak istemediği anılarının bir

anda zihnine üşüştüğü zamanları olur. İnsan bazen nefret edilmemesi gerektiğini bildiği şeylere karşı nefret duyduğu anlara döner. O anlardan utanır ve kendini düzeltmeye çalışır. Kişinin geçmişte, her zaman mağdur olmadığı zamanlar da olabilir. Ama insan, farklı tutumları deneyimleyerek ve ardından gelen sarsıntılarla baş ederek "kendi düşüncelerine sahip bir birey" hâline gelir. Tek bir uç deneyimin bir anda hatırlanması, bir insanın tüm hayatını açıklayamaz ve açıklamaz da.

Ben: Haklısınız. Biliyorsunuz, uzun süre erkek bakış açısını hayatımın merkezine koymuştum, erkeklere güzel görünmek istiyordum. Böyle bir eğilim göstermem midemi bulandırıyor. Ama partnerim buna katılmıyor, bunu neden mide bulandırıcı bulduğumu anlayamadığını söylüyor. "Nefret ne demek?" diye sordu bana. Ben de, "Nefret mi? Gerçekten, gerçekten hoşlanmamak. Hoşlanmamaktan da öte bir şey," dedim ama yine de anlamadı. Şöyle dedi: "Yani sen, sırf duygularına gömülmüş, bazı şeyleri yanlış anlamış ve başka bir çocuk karşısında güzel görünmek istemiş o küçük hâlinden nefret mi ediyorsun?" Ben de "Hayır," dedim. Çünkü gerçekten de öyle değildi. Küçük hâlimi sevimli buluyorum. Belki ona biraz üzülüyorum. Ve sonra düşündüm: "Evet, bunda nefret edilecek hiçbir şey yok. Olan sadece bu. Güzel görünmek istemenin nesi kötü? Sevilmek istemenin nesi yanlış?" Bu düşünce beni rahatlattı.

Hunger'ın arka kapağında şöyle yazıyordu: Mesele yalnızca acıyı ya da kırılganlığı açığa vurmak değil; bunu bu kitapta olduğu gibi açık ve net bir şekilde ifade edebilmek. Kitapta kendine acıma ve narsisizm en kötü özellikler olarak tanımlanıyordu. Oysa bu tuzaklara düşmek o kadar kolay ki. Hâlihazırda kendimde güçlü bir kendine acıma eğilimi olduğunu düşünüyorum. Kendine acıma ve

narsisizmin her şeyi mahvettiğini söylemeleri beni yaraladı. Neden en kötü özellikler bunlar olsun ki?

Psikiyatrist: Eh... O konuda pek bir şey diyemem. Ama sanırım bir insanda hem kendine acıma hem de narsisizm varsa, bakış açısı oldukça dardır. Belki de düşündüğü her şeyin doğru olduğuna inanır. Ya da her şeyi kendi sorunları ve yaralarıyla ilişkilendirir.

Ben: Bende de narsisizm ve kendine acıma var mı?

Psikiyatrist: Narsist özelliklerinizin çok güçlü olduğunu düşünmüyorum. Ama kendine acıma eğiliminiz biraz güçlü.

Ben: Kendine acımak bu kadar kötü bir şey mi?

Psikiyatrist: Hayır, neden öyle olsun? Kitabı okumadım ama belki arka kapak yazısı şu tarz kitapları eleştiriyordur: "Hiç benim kadar acı çektin mi? En zor zamanları ben yaşadım. Benim kadar acı çekmediysen konuşmaya bile hakkın yok."

Ben: Ah... Sanırım anladım. Kendine acıma beni çok tedirgin ediyor. Bende de çok güçlü olduğunu düşünüyorum. Üstelik çok kolay inciniyorum; canımın yandığı o kadar çok anı var ki. Ama eminim ben de birilerini bir yerlerde incitmişimdir. Yine de sadece bana yapılanları hatırlıyorum. Yazılarım genelde aldığım yaraların bir kaydı gibi oluyor ve yazarken hep başkalarının bakışını düşünüyorum: "Ne biçim bir kendine acıma bu böyle? Ne acıklı bir mağdurculuk."

Psikiyatrist: Kendimizi özgürce ifade edebildiğimiz bir dünyada yaşamıyor muyuz? Ve pek çok insan, "Benim için bu kadar zordu ve şöyle atlattım," diyen kitaplarda teselli buluyor. Bence bu nedenle mesele, en çok acındıracak şeyi yazmak değil; gerçekten yaşadığınız şeyi yazmak.

Ben: Evet, bu çok daha iyi olurdu. Aşırı duygusal olmamak... Bir de unuttuğum şeyleri yeniden hatırlamaya başladım.

Psikiyatrist: Bu iyi bir işaret. Bastırılmış anılar açığa çıkıyor. Bazı şeyleri bilinçdışımıza öyle derin gömeriz ki,

hatırlayamayız bile. Ama o kutunun kapağı bir kez açıldığında, geri gelmeye başlarlar. Ve bu da bilinçdışının artık bu duyguların ağırlığıyla baş edebileceğine, en azından onları ele almaya başlayabileceğine karar verdiği anlamına gelir.

Ben: Son zamanlarda kendimi gerçekten daha güçlü hissediyorum. Bu yeni kendime güvenme hâli, çok güzel bir his.

Psikiyatrist: Bunu duyduğuma sevindim.

Ben: Umarım siz de yakında iyileşirsiniz. Haftaya görüşmek üzere.

Psikiyatrist: Teşekkür ederim.

SADECE CANIMI YAKAN SÖZLERİ İÇİME ÇEKERKEN

"Görünüşüm üzerinden yargılanmaktan bıktım usandım."

Çirkin göründüğüm korkusuyla kendimi daha iyi göstermeye çalıştığım her seferde, güzel olan yanlarımı bile mahvediyorum. Görünüşüm yüzünden yargılanmaktan bıktım usandım. Küçükken, devamlı güzel ablalarımla kıyaslanırdım. Teyzelerimizle buluştuğumuzda kuzenlerimize sorarlardı: "Hangisi daha güzel, büyük ablan mı ortanca mı?" Okul hayatım boyunca hiç popüler olmadım (ve bu konuda hâlâ değişen bir şey yok). Eski partnerimin arkadaşları, onun yüzüne karşı, "Hiç güzel değil," derlerdi benim için. Hakkımda, "Kuzey Koreli kadınlara benziyor, çok demode," diyenler de oldu. Ya da, "Sen erkeklerin beğendiği türden bir kadın değilsin." diyenler. Aynı yarı-zamanlı işte çalıştığım bir çocuk, bir gün bana şöyle demişti: "Benim gönüllü çalıştığım yere gelsen seni tanrıça gibi görürler." Güzel olduğum söylenirken bile içinde hakaret barındıran devam

cümleleriyle birlikte gelirdi o sözler: "Ama bir caziben yok." Daha uzun göstermek için bacak uzatma ameliyatı yaptırmam gerektiğiyle ilgili şakalar yapılırdı. Yarı-zamanlı iş başvurularına gittiğimde "Fotoğraftaki senle gerçek sen çok farklı," derlerdi.

Artık fotoğraflarımda filtre bile kullanmıyorum ama hâlâ, "Fotoğrafta insanı kandıracak denli iyi çıkmışsın," sözünü sayısız kez duydum. Başka insanların önünde biri beni överken hemen araya girip, "Ama Sehee güzel değil ki," diyenler de oldu. Biri gelip yüzümün dünyadaki en güzel yüz olduğunu söylese bile içimde sadece hafif bir burukluk hissediyorum. Çünkü ben yüzümü sevmiyorum; biri günde yüz kez bana "güzelsin" dese ne fark eder? Yalnızca beni eleştiren, canımı yakan sözleri içime çekmeye devam edeceğim.

2

ZAYIFLIK: KAÇAMADIĞIM BASKI

Küçükken vücuduma ilgi duymuyordum. Vücudumla ilgili beni gerçekten ilgilendiren tek şey egzamamdı, fiziğime yorum yapan da pek olmazdı. Tek hatırladığım vücudumun sıradan kabul edildiğiydi. Ama yemeyi severdim ve ilkokul ve ortaokulun erken dönemlerinde boy attığım için diyet yapmadan sabit kilomu koruyabilmiştim.

Ama ortaokul üçüncü sınıfın kış tatilinde bir gün -kolsuz bir tişört giymiştim ve televizyon izliyordum- ablamdan zılgıtı yedim. "Kollarının hâli ne böyle? Neden bu kadar kilolusun? Ne oldu sana?" Yine o zamanlarda biri anonim bir forumda şişman gözüktüğüme dair bir mesaj yayınladı. İlk kez kilo problemim olduğu konusunda endişelenmiş, vücudumu diğer kızlarla ve kadınlarla kıyaslamaya başlamıştım. Nefret, bedenimle ilgili hislerim arasına sızmıştı. "Göbeğim yağlı ama o kızınki değil. Kollarım kalın, o kızın kolları incecik." Göbeğimdeki, yüzümdeki ve kollarımdaki et benim için nefret odağı olmuştu.

Eskiden kadınların vücutlarını şişman ya da zayıf olarak ayırırken şimdi bunlara başka kategoriler de eklenmişti; zayıf, yalnızca yeterince zayıf, standart, biraz tombul. Eğer kilo alırsam herkesin benden nefret edeceğini düşünüyordum ve

bu bir dereceye kadar doğruydu. Lise zamanında başlayan bu kilo verme baskısı yetişkinliğimde hedef kiloma ulaştığımda da devam etti. Bugün bile bu baskıyla mücadele ediyorum.

Ben: Bugün nasılsınız? Boğazınız hâlâ ağrıyor mu?

Psikiyatrist: Çok daha iyi, teşekkür ederim. Peki siz nasılsın?

Ben: Ben mi? Fena değilim ama diyet yüzünden biraz darmadağın oldum...

Psikiyatrist: Nasıl bir darmadağınlık bu?

Ben: Şirkette "psikoloji günlüğü" diye bir şey hazırlıyoruz. Yirmili ve otuzlu yaşlardaki kadınların yaşadığı psikolojik sorunlara dair yazılardan oluşan bir derleme. İçinde kilo verme baskısı, ilişki bağımlılığı, dürtüsel harcamalar, öfke kontrolü gibi konular var. Ben de diyetle ilgili bölüme yazar arıyordum, bu yüzden birçok kitap inceledim. İçlerinde yeme bozukluklarıyla ilgili testler vardı ve bu testlerde 27 puanın üstü yeme bozukluğu olarak değerlendiriliyordu. Benim puanım 46 çıkınca, "Acaba gerçekten bir rahatsızlığım mı var?" diye düşündüm. Kendimi bu düşünceye kaptırmadım ama farkındalığım arttı diyelim. Bir iş arkadaşım da testi yaptı, sadece 8 aldı. Bu da bana iştahım ve yemekle kurduğum ilişki beni kontrol ediyormuş gibi hissettirdi.

O kadar kilo aldım ki yazın giydiğim kıyafetler artık olmuyor. Yazın kemer takarak giydiğim pantolonlar şimdi üzerime tam oturuyor. Bu o kadar sinir bozucuydu ki delirecek gibi oldum.

Psikolojik olarak şu an çok daha iyiyim bence, eskisi kadar depresif hissetmiyorum ve sanırım artık öyle hissetmeye vaktim de yok. Ama diyet baskısından tamamen kurtulmuş da değilim.

Psikiyatrist: Üzerinize bir şey giymediğiniz zaman, çıplak bedeninize baktığınızda ne hissediyorsunuz?

Ben: Vücuduma bakmaktan nefret ediyorum, çünkü onu hiç sevemiyorum. Bu da beni fazlasıyla strese sokuyor.

Psikiyatrist: Kendinizden iğreniyor musunuz?

Ben: Evet. Tombul hissediyorum. Belki kilolu değil ama tombul...

Psikiyatrist: Bu duygular yeme alışkanlığınızı hemen etkiliyor mu?

Ben: Aksine, stres beni daha çok yemeye itiyor. Sanki her şeyden vazgeçmişim gibi hissediyorum. İştahımı kontrol edemiyorum, düzenli yemiyorum ve yeme konusu başlı başına stres kaynağı hâline geliyor. Günün ilk öğününü yerken keyif alıyorum ama ikinci öğünümü hep baskı altında hissederek yiyorum. Zaten yiyorsam, bari keyif alarak yesem daha iyi olmaz mı? Ama hayır, her seferinde aynı döngüye giriyorum. Ve öğle yemeğinde iyi beslenmem akşam acıkmayacağım anlamına da gelmiyor. Bu yüzden öğle yemeğini atlıyorum. Ama duydum ki, ne kadar çok kendini aç bırakırsan o kadar çok tatlı yeme isteğin olurmuş.

Psikiyatrist: Doğru. Çünkü bağırsak-beyin ekseni bozuluyor.

Ben: Evet. Kendimi değiştirmem gerektiğini düşünüp duruyorum. Bir gün bir öğünü atlarsam ertesi gün kendimi abur cubura saldırmış buluyorum. Geçenlerde arka arkaya üç paket cips yedim. Sonra içim bulanıyor, ağzım kuruyor, her yerim kaşınıyor ve cildim berbat hâle geliyor. Ardından pişmanlık geliyor, bu sefer de zihnim berbat hâle geliyor.

Psikiyatrist: Çok sebze yiyen biri değil misiniz?

Ben: Öğle yemeğinde bir elma ya da bir salata yiyebiliyorum.

Psikiyatrist: Sürekli açlık hissediyorsanız, yaptığınız bunca fedakârlığın bir karşılığı olmasını istemeniz de kaçınılmaz. Bu döngüyü kırmanın bir yolunu bulmalısınız.

Ben: Haklısınız. Öğün atlamak ayrı mesele, ama bir kez yemeye başladım mı durmakta zorlanıyorum.

Psikiyatrist: Bu bazen benim de başıma geliyor.

Ben: Gerçekten mi? Sabahları kullandığım ilaçlar iştahımı kontrol etmede çok etkili oluyor. Geceleri de eskisi gibi abur cubura saldırmıyorum artık. O üç paket cipsi işe giderken almıştım ve gün boyunca hepsini yedim. Öyle ki insanlar gelip, "Bir şeye mi canın sıkıldı?" diye soruyordu. Partnerim beni bu hâlde görünce çok endişelendi ve bu durumu sizinle konuşmam gerektiğini söyledi, eğer ilaçla kontrol altına alınabilecek bir şeyse tabii. Şu anki en büyük takıntımın kilom olduğunu, bunu kendi başıma kontrol edemediğimi, sizinle mutlaka konuşmam gerektiğini söyledi.

Psikiyatrist: Buradaki ironik şey şu: Objektif perspektiften bakarsak, ne şişman ne de obezsiniz. Kilo verme arzunuz tamamen kendinizi tatmin etmeye yönelik. Kilonuz normal. Evet, iştah bastıran ilaçlar kullanan ve bundan fayda gören insanlar var. Bu, başa çıkma yollarından biri olabilir ama günlük hayatta bazı davranışları başka şeylerle değiştirmek çok daha etkili olur. Mesela cips. Ne yazık ki, "Bugünden itibaren cipsi tamamen bırakıyorum," demek kolay, ama bunu hayata geçirmesi zor. O alışkanlığın yerine bir şey koymak gerekiyor. Bir şeyi bir anda bırakmak, hayatınızda aniden bir yoksunluk yaratabilir.

Ben: Yani ilaçla yapılabilecek hiçbir şey yok mu?

Psikiyatrist: İştah bastırıcı almak ister misiniz? Ben çok etkili bulmadığım için ara ara kullanıyorum ama bazı insanlar için gerçekten fark yaratabiliyor.

Ben: Denemek isterim.

Psikiyatrist: Bu, eskiden popüler olan iştah kesicilerle aynı değil. Eskiden diyetisyenlerin verdikleri ilaçlar başta çok güçlü etki gösterip sonra hızla etkisini kaybederdi ve ardından

klasik "yo-yo sendromu" yaşanırdı. Yeni nesil ilaçların ilk başta daha az etkili olduğu söyleniyor, ama uzun vadede daha etkili oldukları bilimsel olarak kanıtlanmış. Vitamin alıyor musunuz? Her gün C vitamini almalısınız. Özellikle diyet yapan kişilerde besin emilimi yeterince verimli olmayabiliyor. En azından multivitamin almanızı öneririm.

Ben: Peki.

Psikiyatrist: Kore'de bir aile hekimliği araştırma birimi, C vitamini kullananlarla kullanmayanlar arasında karşılaştırmalı bir çalışma yapmıştı. Sonuç olarak C vitamini kullananların daha iyi sonuçlar elde ettiği görülmüştü. En azından antioksidan özellikleri var, bu da diyetle gelen hücresel yaşlanmayı bir nebze olsun yavaşlatıyor.

Ben: Bunu duymak iyi oldu. Çünkü kesinlikle yaşlanıyorum.

Psikiyatrist: Yaşlanıyor musunuz?

Ben: Tabii ki. Sağlığıma pek dikkat etmiyorum. Partnerim sağlığına çok özen gösterir. İleride pahalı sağlık sorunları yaşamaktan, acı çekerek ölmekten ya da genel olarak hastalanmaktan korkuyor. Ama ben sağlığı bir "verilmiş hak" gibi görüyorum. Durun, size bunu soracaktım, bazen, başkalarının çok da önemli görmediği şeylere takılı kalıyorum ama başkalarının çok önem verdiği şeyleri de görmezden geliyorum. Mesela glokom olacağım ve bir gün görme yetimi kaybedeceğim fikrine alıştım ama biri bana kırıcı bir şey söylediğinde buna aşırı hassas tepki veriyorum ve bu kırgınlığı içimde uzun süre taşıyorum.

Psikiyatrist: Bu, sadece "önem" meselesi değil, bir şeyin sizin için ne anlam ifade ettiğine dair bir konu. Mesela, "Ne olursa olsun hasta olursam gider doktora görünürüm," diye düşünüyorsanız, gelecekte hastalanma ihtimali sizi endişelendirmez.

Ben: Yani bu bir bakış açısı farkı mı?

Psikiyatrist: Evet. Kafanızda fazlasıyla büyüttüğünüz bir

şeye dışarıdan bakan biri, "Bu küçücük şeye neden bu kadar takılıyor ki?" diyebilir. Herkesin önemli bulduğu şey farklıdır.

Ben: Sağlığıma önem vermememin ve fiziksel acıya kayıtsız kalmamın psikolojik bir nedeni olabilir mi?

Psikiyatrist: Bir bakıma bu durum kendinizi cezalandırma arzusu ile ilgili olabilir. Ya da kendinizi gereğinden fazla mutlu olmaktan alıkoyma isteğiyle.

Ben: Anlıyorum. Son zamanlarda her şeyin daha iyiye gittiğini hissediyorum.

Psikiyatrist: Kesinlikle. Mesela pantolon mevzusunda kontrolü eline almanız gibi: "Artık kiloma bu kadar takılmak istemiyorum!" diyebilmeniz bunun bir örneği. Artık hayatınızın daha fazla alanında söz sahibisiniz.

Ben: Eskiden, kendime hiç güvenim yokken insanların hakkımda söyledikleri, yargıları ya da verdikleri tavsiyeler beni çok etkilerdi. Ama artık bu çok daha az oluyor. Yani, kendi seçimlerim, onlara daha çok önem veriyorum ve artık eskisi kadar yönlendirilebilir hissetmiyorum. Böyle şeyler işte.

Psikiyatrist: Dış sesleri tamamen göz ardı edebiliyor musunuz?

Ben: Evet. "Şu an çok daha mutluyum, her şey iyiye gidiyor, neden aksi bir şey düşüneyim ki? Neden saçma sapan kaygılara kapılayım?" Artık böyle düşünebiliyorum. Eskiden, "Kesin bir şeyleri yanlış yapıyorum, şu an çok tuhaf görünüyor olmalıyım," ya da, "Ya aslında daha da kötüye gidiyorsam ama bunun farkında olmayan tek kişi bensem?" diye düşünürdüm. Bu tür kaygılarım çok yoğundu. Ama artık pek öyle düşünmüyorum. Ablam eskiden benim için duyduğu endişeyi sürekli dillendirirdi. Artık bu beni etkilemiyor.

Psikiyatrist: Peki biri sizinle ilgili endişesini dile getirdiğinde, bazen içten içe alınmış gibi hissediyor musunuz?

Mesela, "Bu kişi neden kendi işine bakmıyor?" diye düşündüğünüz oluyor mu?

Ben: Evet, "Kendi işine baksın, önce kendini toparlasın," diye düşünüyorum.

Psikiyatrist: Güzel. Çünkü sizin hayatınız önce gelir. Farklı yaşam biçimlerinin bir arada var olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Ve başkalarının hayatlarını gördüğümüzde, "Demek böyle de yaşanabiliyor," diye düşünebiliriz. Ama sıra kendimize geldiğinde, başkalarının –üstelik en olumsuz bakış açısına sahip olanların– gözünden kendimize bakma eğilimimiz oluyor. Bunun hiçbir mantıklı gerekçesi yokken, kendimizi dar bir çerçevede yargılayıp incitiyoruz. Tıpkı dövme meselesi gibi: Bazıları "İleride bundan pişman olursa ne olacak?" diye düşünebilirken, başka biri "Vay, ne kadar havalı!" da diyebilir. Dövme yaptırdığınız zamanki gibi, o dar düşünceleri bırakıp şöyle diyebilmelisiniz: "Bunu yapmamın bir sebebi var, hoşuma gittiği için yaptım." Hayatınızı da hep böyle düşünmeye devam edin.

Ben: Haklısınız. Açıkçası son zamanlarda gerçekten çok yol katettim. Ama hâlâ bir endişem var: İşyerinde yeterince iyi olamayacağım, bir kenara itileceğim, küçümseneceğim, küçük düşürüleceğim korkusu.

Psikiyatrist: O kaygıdan tamamen kurtulamayabilirsiniz. Hepimiz bir şekilde başkalarının etkisinde kalıyoruz ve hayatımızın her noktasını kontrol edemiyoruz. Mesela diyelim ki başka bir şirket sizi kadrosuna dahil etmek istiyor. İlk başta bu sizi mutlu edebilir ama ardından, yeni bir ortama alışmanız gereken zorlu bir süreç başlar. Bu da bir tür baskıdır. Herkesin bir şekilde buna benzer stresleri, baskıları vardır.

Ben: Sizin de baskı hissettiğiniz oluyor mu?

Psikiyatrist: Elbette. Mesela iyiye gittiğini düşündüğüm bir danışanım bir gün seansa gelmediğinde, "Acaba bir hata mı yaptım?" diye düşünürüm.

Ben: Anlıyorum, yani... bu konuda gerçekten yapabileceğimiz bir şey yok. Şunu düşünüyorum: Kilom dışında artık çok daha mutluyum ve mutlu kalmaya devam edeceğim. Kitabım sayesinde biraz para kazandığımı biliyorsunuz. Bir kısmını kardeşlerime ve aileme verdim. Çok büyük bir para kazanmadım ama elimde biraz birikim olunca bu düzeyi nasıl koruyabileceğimi düşünmeden edemiyorum. İşyerinde de asıl stresi işten değil, insan ilişkilerinden alıyorum. Kimsenin bana zorbalık yaptığı hatta bana özellikle dikkat ettiği bile yok ama kendi kafamda o kadar kuruyorum ki bu beni strese sokuyor. İşle alakalı stres olmak sorun değil; peki ya insanlarla ilgili stres? Rekabet ortamı? Sürekli değişmek zorunda olmak, geride kalma korkusunun getirdiği baskı? Bu şeylerden kurtulmak istediğimi düşünüp duruyorum.

Psikiyatrist: Sanırım herkesin bu tür streslerden mustarip olduğunu, işinizi ne kadar sevseniz de bu baskılardan tamamen kurtulamayacağınızı kabul etmeniz gerekiyor. Bu stres kaçınılmaz bir şey. En mutlu ânınızda bile her şeyi yüzde yüz sevmek mümkün değil. Sadece şu an kendinizi güçlü hissediyorsunuz ve küçük sarsıntılar sizi hemen deviremiyor. Oysa eskiden en ufak bir darbe bile canınızı çok yakabiliyordu. "Kendimi daha az nasıl incitebilirim, bu acıyı nasıl hafifletebilirim? Şu an canı yanan tek kişi ben değilim ki," gibi şeyler söylemek size iyi gelebilir.

Ben: Kabul etmek... Evet, işle ilgili stres yaşıyorum ama işimi gerçekten seviyorum. Kendimden şüphe duysam da, diğer herkes dâhi gibi görünse de, stresine rağmen bu işi çok seviyorum. Bazen gerçekten bunaltıcı da olsa. Bu yüzden bir sonraki haftanın üç günü izin aldım. Dört geceliğine Jeju Adası'na gidiyorum. Bunu, yaz tatilim yerine geçeceğini söyleyerek bildirdim, biraz dinlenip işe tazelenmiş bir şekilde döneceğim dedim.

Psikiyatrist: Kiraz çiçekleri zamanı. Az önce, "Kilom dışında her şey yolunda," dediniz. O zaman bence hayatınızın başka bir alanında değişiklik aramalısınız. Mesela sadece restoranda oturmak yerine, partnerinizle birlikte yapabileceğiniz bir etkinlik planlayabilirsiniz.

Ben: Partnerim benimle yürüyüşe çıkmak istedi, ben de istemediğimi söyledim. Genelde konu burada kapanır ama bugün ısrar etti: "Hadi gel, hava ne güzel!" Ben de gittim. Ve gidince, gerçekten çok güzeldi.

Psikiyatrist: Ama şunu da unutmayın, kilo vermeye çalışırken sadece egzersizi artırarak bunu başarmak neredeyse imkânsızdır.

Ben: Evet, esas mesele ne yediğinizle ilgili...

Psikiyatrist: Kesinlikle öyle. Üstelik egzersiz iştahı da artırır, daha çok hareket ettikçe daha çok yemeniz gerekir. Beslenmenizde karbonhidrat ve şekeri nasıl azaltabileceğinizi düşünebilirsiniz. Şekerle ilgili mesele şu: Beyindeki ödül sistemini fazlasıyla kolay doyuruyorlar. Uyuşturucu gibi anında haz veriyor ve çok güçlü bir bağımlılık yaratabiliyorlar. Ne kadar hızlı etki ederlerse, etkilerini o kadar çabuk da kaybediyorlar. Şeker bu anlamda uyuşturucudan daha da kötü. İştah bastırıcı ilaçları şimdilik erteleyelim, şimdi biraz da ilaçlarınızı alma zamanlamanızı konuşalım.

Ben: Sabah 08.30 gibi alıyorum ilaçlarımı. Gece için verdiğiniz ilaçlar iyi geldi. Gece hâlâ bir-iki kez uyanıyorum ama sabahları kendimi daha dinlenmiş hissediyorum sanırım.

Psikiyatrist: O zaman o ilaçları gece yerine öğle saatlerinde almaya başlayalım.

Ben: Peki. Haftaya görüşürüz.

YALNIZCA SIRADAN BİR BEDEN

"Ne kadar çürümüş ve garip bir güç kırıntısı..."

Tanıdığım herkes kilo aldığımı söylüyor, bu da dışarı çıkmaktan ve insanlarla buluşmaktan nefret etmeme neden oluyor. Kilo aldığımı duymak, çirkinleştiğimi düşündürüyor bana; "daha sağlıklı görünüyorsun" gibi cümlelerse tombullaştığımı. Ve benim için tombul ya da kilolu olmak, çirkin, önemsiz, değersiz olmakla eşanlamlı. Başkalarının bakışı, kendime baktığım göz hâline geliyor; hem de her zamankinden keskin bir şekilde içime saplanıyor. Görünüşümle ilgili kaygılar, diyet yapma baskısı, zihinsel sağlığım... hepsi üstüme üstüme geliyor ve bütün bunlar sonunda kendilerini tıkınırcasına yeme olarak dışavuruyor. Lisede hep tombuldum, üniversitede zayıfladım ama bu beni güzel kılmadı. Sadece sokakta yürürken patates kızartması yemem yüzünden insanların beni küçümsemesini engelledi. Ya da yemekten sonra çikolata yediğimde ailemin, "Zaten bu yüzden şişmansın" demesini. Zayıflamak istediğimi söylediğimde insanların, "Nereni zayıflatacaksın ki?" diye tepki vermesini sevmiştim. Ne kadar çürümüş ve garip bir güç kırıntısı... Beni zehirlemeye, başkalarının bakışı uğruna –kendi sağlığım için değil– zayıflamaya itmeye yeten bir şey. Bu düşünceler içimdeki açlığı daha da körüklüyor ve sonunda yine kontrolümü kaybediyorum. Her şey, her zamanki gibi, benim suçum.

3

BAŞKALARININ GÖZÜNDEN KENDİME BAKMAK

Otuz yıllık hayatımda beni en çok etkileyen gerçek şu: Başkaları, ne yaptığımla aslında pek ilgilenmiyor. Ve bu beni üzüyor. Çünkü ben, başkalarıyla çok ilgileniyorum. Her ne kadar aslında en çok ilgilendiğim şey başkalarının gözünde nasıl göründüğüm olsa da (aşırı farkındalık), yine de insanlara gerçekten ilgi duyuyorum: Nereye gitmişler, ne düşünüyorlar, ne hissediyorlar... bunların hepsini merak ediyorum. Biri o gün güzel bir şey giydiğinde ona iltifat etmek istiyorum. Birinin saçını ya da makyajını değiştirdiğini hemen fark ediyorum. İnsanların kusurlarını nasıl hemen görüyorsam, güçlü yanlarını da aynı hızla görebilirim. Bu yüzden biri bana ilgi göstermediğinde yalnızlaşıyorum. Sabah giydiğim kıyafeti beğenmeyip öğle arasında üstümü değiştiriyorum ama kimse fark etmiyor (sanki fark etmeleri gerekiyormuş gibi). Ya da saçımı kestirip, "Herkes bana bakacak," diye kaygılanırken aslında kimsenin bana bakmadığını fark ettiğimde içim bir nebze rahatlıyor ama aynı anda derin bir yalnızlık hissediyorum.

Ben: Merhaba.

Psikiyatrist: İştahınız nasıl? Biraz azaldı mı?

Ben: Ee... evet. Sanırım azaldı.

Psikiyatrist: İştahınız azaldığında daha az mı yediniz?

Ben: Stres yüzünden bir defaya mahsus bisküviye abandım ama onun dışında dengeli beslendim sanırım. Yeteri kadar yani.

Psikiyatrist: Peki o gün sizi strese sokan şey neydi?

Ben: Şöyle... Bunu söylemek biraz zor ama işi bırakmak istiyorum.

Psikiyatrist: Neden?

Ben: Şirketime kitabımı yayımlamak için bir sözleşme imzaladığımı söylediğimde, bunu yapamayacağımı söylediler. Genel müdürüm, bunun kesinlikle anlayamadıkları bir durum olduğunu ve yalnızca iş performansımı olumsuz etkileyeceğini söyledi. Onunla uzun bir görüşme yaptım ama görüşmeden çok kötü hislerle çıktım. Şirket bana günün yirmi dört saati için para ödemiyor; iş dışında yürüttüğüm yaratıcı uğraşlarla neden ilgilendiklerini anlayamadım. Sanırım şirketimden soğudum diyebiliriz? Aslında tam anlamıyla bıktım. Bu yüzden, "İş dışındaki saatlerime bu denli karışamazsınız," deyip, eğer geri adım atmazlarsa istifa etmeyi düşünüyorum.

Psikiyatrist: Bu gerekçe için istifa etmenin olası sonuçlarını düşündünüz mü?

Ben: Düşünmem gerektiğini biliyorum ama... bilmiyorum. Cuma günü de işe gitmedim, hastaydım. Ama durmadan, "Sonuçları ne olursa olsun, istifa etmek istiyorum," diye düşündüm. Sırf insanlar beni küçümsemesin ya da benden nefret etmesin diye kendimi bastırmak, gerçek duygularımı saklamak zorunda kalmak... Bu, içimi kemirdi durdu. O kadar sinir bozucuydu ki sonunda, "İstifa etmeliyim," düşüncesine vardım.

Psikiyatrist: Ama duygularınız yine doğrudan en uç seçeneğe -istifa etmeye- yönelmiş. Bu, kendinizi fazlasıyla sabote eden bir yol olabilir. Kırgın ve öfkeli hissetmenizi anlıyorum ama bu öfke çok çabuk istifa fikrine bağlanmış. Şu an gündeminizde yalnızca iki uç var: Şirketten ayrılmak ya da ayrılmamak, kitabı yayımlamak ya da yayımlamamak... Siyah-beyaz bir düşünme hâli içindesiniz.

Ben: Bir de şu var: Departman değiştireli yalnızca dört ay oldu ama şimdiden tüm motivasyonumu kaybettim. Sunduğum öneri ve fikirlerin hiçbiri kabul edilmedi, ne verseler onu yapmak zorunda kalıyorum. Herkes çok yoğun görünüyor, bir tek ben boş gibiyim. Ve bu durumu nasıl yöneteceğimi bilemiyorum. Her şey... nasıl desem... yorucu? Motivasyon kırıcı. Enerji tüketici? Hepsi birden... yine.

Psikiyatrist: Bu kadar hayal kırıklığı yaşarken bakış açınız doğal olarak negatif bir noktaya kayıyor. Şu anki durumunuz olumlu şeylerden ziyade olumsuzluklara odaklandığınız, seçici bir dikkat hâli gibi. Ve böyle düşünmeye başlarsanız, böyle devam eder. Biraz daha nesnel olabilmek adına başkalarının durumunu anlamaya çalışmak size nasıl gelir?

Ben: Peki, bunu nasıl yapacağım?

Psikiyatrist: Bilemiyorum... şirketinizdeki duruma göre değişir elbette, ama mutlaka bir yolu vardır. Fakat etrafınızı gözlemlemeden ve anlamaya çalışmadan verdiğiniz kararlar sizi kendinizi feda etmeye doğru yönlendirebilir.

Ben: Fedakârlık mı? Ama ben şirketten ayrılmayı bir fedakârlık olarak görmüyorum ki.

Psikiyatrist: Başta orada kalmayı istiyordunuz, öyle değil mi? Şunu demeye çalışıyorum: "Sıkıldım, motivasyonum kalmadı," diyerek işi bırakmak istemeniz, belki de şimdiki kararınıza mantıklı bir gerekçe bulma çabası olabilir.

Ben: Yani duygularıma yenik düştüğümü mü kastediyorsunuz?

Psikiyatrist: Evet, biraz öyle görünüyor.

Ben: Ama bu olay geçen hafta oldu ve üzerinden üç koca gün geçti, duygularım hâlâ aynı.

Psikiyatrist: Çünkü öfke böyle bir duygudur...

Ben: Neden onlara karşı bu kadar kırgınlık hissediyorum?

Psikiyatrist: Böyle bir durumda herkes öfkelenirdi. Burada fark yaratacak şey, hangi seçimi yapacağınız, ki bu da önceliklerinize göre değişir. Herkesin tepkisi farklı olur.

Ben: İnsanların bana laf sokacak olması fikri neden beni bu kadar korkutuyor, bilmiyorum. Neden bu kadar kafaya takıyorum ki?

Psikiyatrist: Bir yandan, "Neden bu kadar önemsiyorum ki?" diyerek küçümserken başkalarının bakışını içselleştiriyor ve kendinizi o bakış üzerinden yargılıyorsunuz. Hissettiğiniz duygular bile hiçbir filtreden geçmeden, doğrudan o bakışa teslim oluyor. Ve bu yüzden, sizin için değerli ya da faydalı olabilecek şeylerden bile, başkalarının etkisi yüzünden vazgeçiyorsunuz. Böyle durumlarda biraz daha bencil olmakta, kendi yolunuzda ilerlemekte, değer verdiğiniz şeyleri tercih etmekte hiçbir sakınca yok.

Ben: İşyerinde kimse bana hakaret etmedi ya da bir şey demedi ama yine de sürekli şöyle düşünüyorum: "Biri şimdi bana laf sokacak, burada biri kesin benden nefret ediyor." Bu kaygı beni mahvediyor.

Psikiyatrist: Alakasız biri arkanızdan laf söyledi diyelim ve siz bunu hiç duymadınız, bunu neden umursayasınız ki? Alay etsinler ya da etmesinler, bu sizinle ne kadar ilgili olabilir ki? Ama gerçekten sevdiğiniz biri sizden nefret ederse, işte bu büyük bir yara olur. Demek istediğim şu: Bu ikisini ayırmayı öğrenmeniz gerekiyor. Aslında kendi duygularınıza karşı daha dürüst olmak, başkalarının düşüncelerinden

ziyade kendinizle ilgili düşüncelerinizi merkeze almak istiyorsunuz. Ama başkalarının bakışını kendi düşüncelerinizle aynı düzleme koymaya devam ediyorsunuz. Farklı insanlar sizi farklı algılayacak. Ama herkesin onayını almaya çalışırsanız, enerjinizi gerçekten değer verdiğiniz insanlara harcayamazsınız. Ve onlar da sizden uzaklaştıkları için içerleyebilir; bu da sizi, "Sevdiklerimin yanında bile olamadım," pişmanlığına sürükler. İşin daha bencil yolu şu olabilir: İlişkilerinizi gerçekten önemsediğiniz insanlar ve çok da umursamadıklarınız şeklinde ikiye ayırmak. Bunu yapmak uzun vadede büyük bir soruna yol açmaz. Çünkü herkesin yaptığı şey, eninde sonunda budur. Şöyle düşünmek size nasıl gelir: Kendinizden olabildiğince tasarruf etmeye çalışmak; size en çok kazandıracak, en az kaybettirecek seçimleri cesaretle yapmayı denemek?

"Yapsam mı, yapmasam mı?" sorusu aslında karar sürecinin son adımıdır. Ama doğrudan bu soruya geçmek, aradaki pazarlık ve uzlaşma alanlarını terk etmek anlamına gelir. Oysa o aralıkta kazanılabilecek çok şey var. Ama sizin karar süreciniz genellikle, "Yeter artık, her şeyimi alın," noktasına indirgeniyor. Bu alışkanlığa dönüşürse sonunda tahmin ettiğinizden çok daha fazlasını kaybetmiş, çok daha geride kalmış hissedebilirsiniz. Ve bu, kaygılarınızı daha da artırır. Öfkenizi ve hayal kırıklığınızı anlıyorum ama umarım bu öfke, sizi kendine zarar verecek bir yola sürüklemez.

Ben: Her şeyi sürekli fırlatıp atarak mı yani?

Psikiyatrist: Evet.

Ben: Haklısınız. Şu an tek hissettiğim şey, her şeyin iğrenç olduğu ve her şeyi bırakmak istediğim.

Psikiyatrist: Kalbinizde bu kadar kırgınlık taşırken ve bununla hareket ederken, sonunda pişman olacağınız bir duruma düşebilirsiniz. Gerçekten istifa edecekseniz bile

şimdilik sakin kalın, her şeyi düzene sokun ve sonrasında daha iyi bir strateji kurmanın yollarını düşünün.

Ben: İşe gitmekten nefret ediyorum.

Psikiyatrist: Madem öyle, o zaman sonraki adımınızı planlamak iyi bir fikir. Mantığın gücüne inanmanızı istiyorum.

Ben: Düşüncelerim bu kadar uçlara savrulduğunda kendime, "Ben neden böyle yaşıyorum ki?" diye soruyorum. Güzel şeyler de oluyor ama sürekli rekabet etmem, sürekli fikir üretmem gerekiyor ve bu kaygılar mutlu anlardan daha baskın geliyor. Öfke diğer duygularımı tükettiğinde tek istediğim ölmek oluyor. İş arkadaşlarıma bakıyorum, hepsi işkolik gibi geliyor. Sürekli fazla mesai yapıyorlar... Ben yapmıyorum. Mesai saatlerine uyarak işe gidip gelen, izin günlerini kullanan, hastayken rapor alan tek kişi benim ve bu yüzden beni sevmediklerini düşünüyorum. Ama ben bir ofiste canla başla çalışmak istemiyorum.

Psikiyatrist: Şu anda başka birinin zihnine girip onların ne düşündüğünü ya da ne hissedeceğini tahmin etmeye çalışıyor ve sonra bunları sanki gerçekmiş gibi anlatıyorsunuz. Bu size suçlu hissettiriyor ve o suçluluk zaman zaman öfke olarak ortaya çıkıyor. Kendini gerçekten güzel bulan biri dış görünüşüyle ilgili bir eleştiriden etkilenmez. Ama, "Ben şu ya da bu konuda güvensizim," dediğiniz bir anda, biri kalkıp o konuda şaka yaparsa bu travmatik hissedilir.

Ben: (Pek anlayamıyorum.) Peki ben ne yapmalıyım?

Psikiyatrist: Belki de şirketin size gönderdiğini düşündüğünüz bu sinyaller konusunda fazla hassas ve hayalci davranıyorsunuz. Mesela işiniz fazla mesai gerektirmiyorsa, başkaları yapıyor diye sizin de mesai yapmanız gerekmez. Ama siz durumu, "Herkes fazla mesai yapıyor, ben de yapmalıyım," noktasına getiriyorsunuz; halbuki sizin için mesai saatinde işi bitirip akşamı kendinize ayırmak daha önemli.

Ben: Peki. Sadece diğer insanların neden bu kadar çok çalıştığını anlayamıyorum.

Psikiyatrist: Elbette onların da kendilerine göre sebepleri vardır.

Ben: Bu yüzden kendimi çok suçlu hissediyorum. Oradaki tek tembel kişi benmişim gibi geliyor...

Psikiyatrist: Anlattığınız suçluluk duygusu sizden değil, şirketinizin bakış açısından kaynaklanıyor. "Bütün bir kitabı yazıp başka bir yayınevinden bastıracak kadar zamanın varsa, demek ki yeterince çalışmıyorsun." Bu şirketin bakışı. Sizin bakış açınız olmamalı.

Ben: Peki, o zaman nasıl düşünmeliyim?

Psikiyatrist: Daha bencil arzularınızı ve kendi kişisel ölçütlerinizi önceliklendirmeyi öğrenmeniz gerekiyor. Duygularınızı bastırıp başkalarının görüş ve bakış açılarını "doğru olan" olarak kabul etme eğiliminde olup olmadığınızı düşünün. Bu konuda partnerinizle de konuşuyor musunuz?

Ben: İstifa etmek istediğimi söylediğimde, "O zaman bırak gitsin," diyor.

Psikiyatrist: İstifa ederseniz ne konuda pişmanlık duyacağınızı düşünüyorsunuz?

Ben: Pişmanlık mı? Sadece orada yeterince uzun süre çalışmadığım için CV'me bir katkısı olmayacak oluşu... bir de maddi tarafı tabii.

Psikiyatrist: Zaten bu iki konu en önemli etkenler olmalı. Diğer çalışanların çok meşgul olduğunu ve işkolik gibi göründüklerini söylediniz; bu bazı açılardan negatif olabilir ama bazı açılardan da pozitiftir. Yalnızca dört aydır yeni pozisyonunuzda çalışıyorsunuz. Bu da demek oluyor ki diğerlerinin biriktirdiği iş sizinkinden daha fazla olabilir. Lütfen unutmayın, bu iş bir zamanlar hayalini kurduğunuz işti. Ama şimdi, rasgele etkenler yüzünden

bu işi tam anlamıyla deneyimlemeden bırakırsanız ileride pişman olabilirsiniz.

Ben: Sanırım tatilden döndüğümde kafam daha net olur.

Psikiyatrist: Peki, tatile kadar ne yapacaksınız?

Ben: Pazartesi istifa edeceğimi söyleyecektim ama artık bekleyeceğim.

Psikiyatrist: Kitap sözleşmenizi imzalamadan önce şirketinize haber verdiniz mi? Ne zaman imzalamayı planlıyorsunuz?

Ben: Önümüzdeki çarşamba. Tatilim nedeniyle bana iki haftalık ilaç yazabilir misiniz?

Psikiyatrist: Tabii ki. Ve umarım farklı olasılıkları da değerlendirirsiniz. Sahip olduğunuz avantajların da bir listesini yapın.

Ben: Yaparım.

Psikiyatrist: Tatil sırasında hiçbir şey düşünmeyin, sadece rahatlamaya bakın. Umarım orada kalbinizdeki yüklerden biraz olsun kurtulabilirsiniz.

Ben: Tamam. Teşekkür ederim.

Psikiyatrist: İyi tatiller.

DIŞLANMAK İSTEMİYORUM AMA ÖZGÜR DE OLMAK İSTİYORUM

"Boşlukla minnettarlık arasında gidip geliyorum sürekli."

Öğleden sonra editör toplantımız vardı. Gündeme sunduğum üç maddeden ikisi hiç konuşulmadı bile. Elbette belki de zamanın kısıtlı olmasındandı ama bu durum bana kötü hissettirdi. Sanki işe yaramaz birine dönüşmüştüm. Sanki ufacık bir dokunuşla dağılacak gibiydim: Böyle bir hâlde nasıl hâlâ bu ofiste çalışıyordum ki? Ben bile benim kadar

kırılgan, zayıf biriyle uğraşamazdım. Neden biraz daha güçlü biri olamıyorum? Darbeleri daha kolay karşılayan, her seferinde en ufak şeyi büyütmeyen, kendi içinde kıvranıp durmayan biri?

Ama mesele şu: Yetersiz biri olmak istemiyorum. Bundan çok korkuyorum. Ve rekabet söz konusu olduğunda, ki her yerde karşıma çıkıyor, korkak birine dönüşüyorum. Toplantının ortasında, içimden bir anda şu düşünce geçti: Böyle yaşlanacağım, bu tür toplantılarda rekabet ederek. Ve bu ihtimali düşünmek bile dayanılmazdı.

Ama hem mutlu hem de mutsuzken acı çekebilen garip bir insan olduğum için, son zamanlarda en kötü anlarda bile anlık bir minnettarlık hissi yaşamamı bir ilerleme olarak sayabilirim belki. Boşluk hissi ve minnettarlık arasında gidip geliyorum sürekli. Öfke ve minnettarlık, ait olma arzusu ve özgür olma isteği... Kabul etmeliyim, bu çelişkiler var. Ve bu çelişkili dürtülerin bir arada var olabileceği gerçeğiyle kendimi teselli etmeliyim.

4

GÖZÜMLE GÖREBİLECEĞİM BİR YARAYA İHTİYACIM VARDI

Pazar günü, bir depresyon atağı geçirdim. Yeonnamdong'a gitmek için her şeyim hazırdı ama sonunda kendimi yine yatağa gömülmüş buldum. Bisküvi ve birayla midemi doldurdum. Uyuşukluk tüm bedenimi ele geçirdi, battaniyem tabut kapağı kadar ağırdı. Ölmek istiyordum. Gözümü açtığımda saat sekizi biraz geçiyordu. Makgeolli içtim. Kitap okudum, telefonla oyalandım, makgeolli bitene kadar çikolata ve portakal yedim. Kendime zarar verme isteği bir dalga gibi üzerime çöktü. Gözlerimle görebileceğim bir yara bırakmak istiyordum bedenimde. Uzun süre bunu hayal ettikten sonra uyumak için uzandım ama kendimi kesme arzusu o kadar yoğunlaştı ki yerimden kalkıp mutfaktan bir bıçak aldım. Epeyce kestim kendimi ve "yeter" dediğim noktada montumu giyip dört kat merdiveni koşarak çıkıp çatıya ulaştım. Oradan aşağı, kaldırıma doğru baktım. Yükseklikten değil ama düşerken çekeceğim acı ihtimalinden korkuyordum. Öylece aşağıya bakarken düşündüm: Eğer yeterince sarhoş olsaydım, çatıdan kazara düşmem işten bile olmazdı. Orada uzun bir süre geçirdikten sonra tekrar aşağıya indim. Partnerimin yanına

uzandım ve koluma bakarken o aniden uyanıverdi. "Koluna ne oldu? Kaza mı geçirdin?" diye sordu. Korkudan yorganın altına saklandım. "Kendim yaptım," diye mırıldandığımda uzun süre sessizce bana baktı. Sonra kalkıp koluma sürecek bir merhem aradı. Şafağa kadar böyle dayandım ve sonunda uyuyakaldım. Stres ve kaygı peşimi bırakmadı, alkol baş ağrısı ve mide bulantısı yaptı. Vücudum kurdeşen döktü. Sabah tenime vuran güneş öyle iticiydi ki, perdeleri tamamen örtüp odayı kararttım. Bir süre kitap okudum, sonra biraz konuşmak için psikiyatristimi aradım. Kliniğe yatmamı önerdi. Gözyaşlarım sel gibi aktı, partnerimle birlikte uzun uzun ağladık. İşlerin bu kadar kötüye nasıl gittiğini anlayamıyordum. Bir süre daha yatağa uzandım, duş aldım ve hastaneye doğru yola çıktım.

Ben: Merhaba. (Bunları söylerken ağlıyorum.)
Psikiyatrist: İşte değil misiniz?
Ben: O günden beri hiç gitmedim. Bir daha da asla gitmek istemiyorum.
Psikiyatrist: Eğer kliniğe yatarsanız, bu hastalık izni için yeterli gerekçe olur mu?
Ben: İstifa etmek istiyorum, o yüzden edeceğim.
Psikiyatrist: Her zaman istifa edebilirsiniz, bence önce varsa hastalık izinlerinizi kullanmayı denemelisiniz. Şu an normal bir durumda değilsiniz. Sizi standart durumunuza geri getirsek bile zarar görme riskiniz devam ediyor.
Ben: İşe gitmek istemiyorum...
Psikiyatrist: Gitmek istemediğinizi biliyorum. Ama şu noktada tamamen işle ilgili her şeyi unutmaya çalışmalısınız. Oysa işe takılıp kalmak ve istifa etme fikrine saplanmak, tam aksine, onu unutamamak anlamına geliyor.
Ben: İstifa etmek istiyorum. (Defalarca tekrar ediyorum.)
Psikiyatrist: Sizden bu kararı sonra vermenizi istiyorum. Daha sonra istifa etmek isterseniz, kimse sizi engellemez.

Ama şu an zihniniz ve bedeniniz bu hâldeyken böyle bir karar verirseniz, bu konuda ne kadar düşünmüş olsanız da bunun doğru bir karar olduğunu söylemek zor olur (çünkü şu an normal bir durumda değilsiniz). Yarayı görebilir miyim?

Ben: (Gösteriyorum.)

Psikiyatrist: Kendize birden fazla mı kesik attınız?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Ne kullandınız?

Ben: Bıçak.

Psikiyatrist: Keserken ne hissettiniz?

Ben: O kadar da kötü değilmiş gibi geldi.

Psikiyatrist: Peki, kanı gördüğünüzde ne hissettiniz?

Ben: Sadece, "Bak, kanıyor," dedim kendi kendime.

Psikiyatrist: Peki ya rahatlama?

Ben: Biraz... evet, biraz rahatlama vardı.

Psikiyatrist: Bunu yapmaya nasıl karar verdiniz?

Ben: Bilmiyorum...

Psikiyatrist: Şimdi o anlar size biraz bulanık mı geliyor?

Ben: Evet. Duygularım ya da düşüncelerim pek devrede değildi gibi.

Psikiyatrist: Öncesinde tereddüt ettiğiniz bir an oldu mu?

Ben: Evet, biraz tereddüt ettim.

Psikiyatrist: Ne kadar sürdü? Bir gün mü? Önceki günden beri mi?

Ben: Hayır. Zaten geçen gün de söylemiştim, bu dürtü hep vardı bende. Ama dün o kadar kötü bir durumdaydım ki bütün gün öylece oturdum, biliyorsunuz ya... Bir de çok içtim. Uyumak için yatmıştım ama tekrar içmek istedim ve bir şişe daha makgeolli içtim. Sonra, "Artık gerçekten uyumalıyım," diye düşündüm. Yatağa uzanmışken çok güçlü bir bileklerimi kesme arzusu hissettim, ben de o an yataktan fırlayıp yaptım.

Psikiyatrist: Bütün bunları hatırlıyor musunuz?

Ben: Durumu hatırlıyorum ama ne düşündüğümü çok hatırlamıyorum. Çok fazla düşünce yoktu... sadece, "Ah, bu sefer gerçekten bir şey yaptım," gibi bir şey geçti içimden. Zaten hep intihar düşüncelerim vardı. Mesela yüksekten atlamak gibi... Çatıya çıkmamın sebebi atlamak değildi aslında, sadece o yükseklikten aşağı bakmanın beni kendime getireceğini düşünmüştüm. Apartman çok yüksek değildi ama dört kat aşağıya bakmak bile korkuttu beni. Daha da yüksekten atlamam gerektiğini düşündüm. Hem korkuyor hem korkmuyordum. Eğer gerçekten isteseydim daha fazla içip kendimi o çatıdan aşağı bırakabilirdim, diye geçti aklımdan.

Psikiyatrist: Partnerinizi düşündünüz mü?

Ben: Oradan atlama gibi bir niyetim yoktu. Çünkü bu partnerime ve komşularıma zarar verirdi.

Psikiyatrist: O an bunu düşündünüz mü?

Ben: Tam olarak o an değil, bu zaten sürekli aklımda olan bir düşünce. Bu yüzden bazen terk edilmiş inşaat alanları gibi yerler aradığım oluyor.

Psikiyatrist: Kolunuzdaki yaraları görünce ne hissettiniz?

Ben: Kendimi çok... zavallı hissettim. Acınası. Aşırı zayıf.

Psikiyatrist: Yaralarınız canınızı acıtmadı mı?

Ben: Yani, bunlar oldukça yüzeysel kesikler. Çok derin değiller, bu yüzden pek acımıyorlar.

Psikiyatrist: Kendinizi keserken, "Ya sonuna kadar gidersem," diye düşündünüz mü?

Ben: Bu yüzden ölmemem gerektiğini düşündüm. Bu sadece kendime zarar vermenin bir yoluydu. O his... kendimi kestikten sonra bir tür ferahlama hissi oldu ama bedenimi kesmekten hoşlanmadım.

Psikiyatrist: Az önce yeterince sarhoş olursam yapabilirim dediniz.

Ben: Evet, yeterince içmiş olsaydım yapabilirdim.

Psikiyatrist: Kendinizi kesmek de çatıya çıkmak da sizin kararınız ama bu gibi durumlarda hata payı çok yüksek olur. Sadece aşağıya bakmak isterken ayağınız kayabilir mesela. Ya da urgana ilmek atmayı denemek isterken, etrafınızda sizi kurtaracak kimse olmadığı için gerçekten ölebilirsiniz. Peki böyle bir şey olsaydı nasıl hissederdiniz?

Ben: Eğer ölmeye hazır olmadığım bir anda ölseydim mi? Yani... bilmiyorum. Urganın boynuma geçtiğini fark etseydim, muhtemelen çıkarmaya çalışırdım.

Psikiyatrist: Evet. Ama ne kadar çabalarsanız, ilmek o kadar çok sıkışır. Genellikle böyle olur.

Ben: (Şaşırıyorum) Gerçekten mi? Ama eğer mesele sadece ayağımın kayıp düşmesi olsaydı, muhtemelen bir şey düşünecek zamanım olmazdı.

Psikiyatrist: Her ne olursa olsun, kendinize zarar verme yoluyla bir çeşit tatmin yaşamanızı kısmen anlayabiliyorum. Ama sizi tatmin etmesi için seçeceğiniz bu yolda bir kazanın yaşanmasının ne kadar trajik olabileceğini de düşünmenizi istiyorum. Ya aslında ölmeye hazır olmamanıza rağmen ölürseniz... ya da hayatta kalıp daha fazla acı çekmeye başlarsanız... Hayatınızda şu an yolunda gitmeyen birçok şey var. Bunlar üst üste bindiğinde insan kontrol edebileceği şeylere yönelme eğiliminde oluyor; sizin örneğinizde işi bırakmak ya da kendinize zarar vermek gibi.

Ben: Ben sadece canım ne istiyorsa onu yapmak istiyorum. Kendimi ne kadar kesersem deli gibi gözükürdüm, diye düşündüm.

Psikiyatrist: Peki, "deli" gibi görünmek sizin için ne anlam ifade ederdi? Olumlu ya da olumsuz olarak.

Ben: Şirketteki ve çevremdeki insanlar her gün yaşadığım şeyleri gerçekten göremiyorlar ama bu durumda yaptıklarımı abartılı bulmazlardı, ki ben gerçekten de abartılı

davranıyorum galiba. Ama sonunda anlayacaklarını düşündüm. İstifa ettiğimi söylediğimde, bunu gerçekten gösterebilirim sandım.

Psikiyatrist: Ama sorum şu: Onlara bunu göstermenin anlamı ne?

Ben: Eğer gösterirsem, gerçekten anlarlar. "Bu kadın gerçekten iyi değil," derler.

Psikiyatrist: Peki, onların bunu anlamasına neden bu kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?

Ben: Anlamalarını istiyorum.

Psikiyatrist: Herkesin işi bırakmak için farklı sebepleri vardır. Biri daha iyi bir iş bulur, biri patronundan nefret eder. Ama siz ruhsal durumunuza dair şüphelerinizi ortadan kaldırmak için bedeninizi göstermek zorundaymışsınız gibi hissediyorsunuz. "İçimde yaşadığım acıyı kelimelere dökemiyorum, o yüzden işte, bakın, somut bir kanıt," demek gibi.

Ben: Bilmiyorum. Ben... çok saçma biri olduğumu düşünüyorum. Hatta (iç çekiyorum) ben bile fazla ileri gittiğimi hissediyorum.

Psikiyatrist: Yani aslında "fazla olmak" ya da "abartılı olmak" hâlini meşrulaştırmanın yollarını mı arıyorsunuz? Ama insanlar acı çektiklerinde şikâyet ederler. Bu doğal.

Ben: Sadece ilgi görmek mi istiyorum acaba? Sadece birinin ne kadar zorlandığımı anlamasını istiyorum.

Psikiyatrist: Bence önce sizin gerçekten ne kadar zorlandığınızın kendi adınıza fark etmeniz gerekiyor.

Ben: Ama ondan da şüphe duyuyorum. Bu konuda gidip geliyorum. Zorlandığımda, "Gerçekten çok zor," diye düşünüyorum ama aynı anda içimden, "Ne var bunda bu kadar büyütecek?" de diyorum.

Psikiyatrist: Çünkü çevrenizdekilerin düşüncelerinden çok fazla etkileniyorsunuz. İzin almanız ya da işi bırakmanız

konuyu sizin için bitirmeli ama durmadan başkalarına açıklama yapma ihtiyacı hissediyorsunuz. Ve bence bu sadece başkalarına değil, kendinize de açıklama yapma çabası.

Ben: (Ağlamaya başlıyorum.) Neden böyleyim, bilmiyorum.

Psikiyatrist: Orduda bir erkek danışanım vardı, kolunu kesmişti, tıpkı sizin gibi. Önce birkaç çizik attı, sonra, "İnsanlar bunu sadece ilgi çekmek için yaptığımı düşünecekler," diye düşünüp tüm kolunu kesti. Sonra buraya geldi. Sizce bunu yapmanız insanların fikrini değiştirir mi? Evet, belki ilk anda şaşırırlar ama sizce bu onların size yönelik duygularını değiştirir mi? "Ah, ne çok acı çekmişsin," mi derler?

Göstermeniz ya da gizlemeniz sonucu değiştirir mi?

Ben: Hakkımdaki fikirleri değişmez mi ki?

Psikiyatrist: Demek istediğim şu: Belki onlar bu düşüncelere hâlihazırda sahipti. Ve diyorum ki, izne çıkmak için kendinize o kırmızı damgayı vurmanıza gerek yok. Son âna kadar her şeyi içe atıp, "Bakın, neler çektim, sonunda kendime zarar verdim," noktasına gelmek yerine, kendinizi kötü hissettiğinizde bunu söyleyebilmeyi öğrenmelisiniz.

Ben: Ama şirkettekilere hasta olduğumu söylersem ne değişecek ki?

Psikiyatrist: Söylediğim yalnızca bir örnek. Eğer şu an, "Tamam mı devam mı?" ikilemindeyseniz, muhtemelen bu noktaya bir düşünme sürecinden geçerek geldiniz. Ama benim izlenimime göre, bu düşünme sürecinden ne zaman geçseniz sonucunda yaptığınız tek şey koşulları kabullenmek. Yani, "Bunu sevmiyorum," ya da, "Benim fikrim şu," demek yerine sessizce durumu kabul ediyorsunuz.

Ben: Ama eğer kabul etmezsem? Başka seçeneğim yok ki.

Psikiyatrist: O şekilde düşünmeye karar veren sizsiniz–

Ben: (Patlıyorum) Ama benim işim kitap hazırlamak, mesleğim bu. Nasıl olur da, "Ben bunu yapmak istemiyorum," diyebilirim? İşi kitap hazırlamak olan biri, "Ben kitap hazırlamak istemiyorum," derse ne olur?

Psikiyatrist: Bir kitabı ortaya koymak sadece tek bir faaliyet değil, birçok faaliyetin birleşimi. Ve işiniz aslında birçok sorunu çözmekten oluşan bir bütün. Ama belki de bu sorunların hepsini hep olduğu gibi kabul ediyorsunuz.

Ben: Bu durumda ne yapacağımı bilmiyorum. Sadece istifa etmek istiyorum.

Psikiyatrist: Telefonda da söylediğim gibi, bence şu anda bir kriz ânındasınız. Ben bile bunu görebiliyorum. Ama eğer bu krizden çıkma yönteminiz kendinize zarar vermek olursa, sorunu gerçekten çözmüş olmazsınız. Evet, "İstifa ediyorum!" diye haykırmak harika hissettirebilir. Ama bu ne olurdu ki? Yönü kontrol etmeden dalgaya kapılıp gitmek.

Ben: Hiçbir şeye kapılmıyorum, gerçekten sadece bırakmak istiyorum...

Psikiyatrist: Peki. Eğer bırakmak istiyorsanız, en azından kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızda bırakın. Ama o zamana kadar, sizi daha az strese sokacak bir ortamda bulunmanızın mantıklı olduğu kanaatindeyim.

Ben: Yani hastaneye mi?

Psikiyatrist: Evet, şu süreçte hastaneye yatmanızın iyi bir fikir olacağını düşünüyorum. Buna gerçekten ihtiyacınız var. Günlük hayatınızdan gelen stres sizi öyle ezmiş ki, şu anda bakış açınızı değiştirmeye ya da farklı düşünmeye çalışmanız neredeyse imkânsız. Kliniğe yatmak elbette çevrenizdeki dünyayı daha mutlu ve aydınlık hâle getirmeyecek, ama biraz yavaşlamanızı sağlayacak. Zaten tatile bu yüzden gitmiştiniz ama hâlâ aynı stres mevcut. Klinikten çıktıktan sonra istifa etmeyi düşünebilirsiniz.

Yağmur yağarken yağmurluk giyeriz, şemsiye açarız ama fırtına kopuyorsa, hiçbiri işe yaramaz. O zaman sığınacak bir yer bulmamız gerekir.

Ben: (Buna cevap veremiyorum.) İlaç kurdeşen yapıyor olabilir mi?

Psikiyatrist: Size almayı bırakmanızı söylediğim ilacı bıraktınız mı?

Ben: Sadece dün almadım. Vücudumun her yerinde, bacaklarımda bile kurdeşen var.

Psikiyatrist: O ilacı bırakmanız gerekiyordu. Size önceki seansımızda söylememe rağmen hâlâ içki içiyor ve bedeninize zarar veren şeyler yapıyorsunuz. Bu sizin seçiminiz. Belki gururunuz biraz incinecek ama bu seçimi artık elinizden almak istiyorum, sizi hastaneye yatırmam gerekse bile. Hastanede alkol alamazsınız, bu nedenle içinizde iyileşip hastaneden gitme dürtüsü uyanacağını umuyorum. Eğer sarhoş olmak sorunlarınızı çözseydi ya da gelişiminizin bir sonraki aşamasına geçmenizi sağlasaydı, size, "İçin," derdim. Ama sabah uyandığınızda hiçbir şeyi çözmüş olmuyorsunuz. Eğer durum artık katlanılamayacak hâle geldiyse, kendinizi keserek yola devam etmeye çalışmak yerine şöyle demelisiniz: "Gerçekten çok zorlanıyorum. Biraz dinlenmek istiyorum. Uzun yolu seçiyorum." Bunu söyleyebilecek kadar cesur olmanızı istiyorum. Önce hastaneyi gezip ortamı gördükten sonra karar verin. Orayı beğenmediğiniz takdirde bir üniversite hastanesini de düşünebilirsiniz. Görüşüm, birkaç günlüğüne hastaneye yatmanız ve hiçbir şey düşünmeden dinlenmeniz yönünde.

Ben: Kitap okuyabilir miyim?

Psikiyatrist: Yanınıza kitap alabilirsiniz.

Ben: Sadece arayıp yatış yapıp yapamayacağımı mı sormalıyım?

Psikiyatrist: Kararı doktor verir, bu yüzden muayene olmanız gerekir. Ayrıca boş yatak olup olmadığını da sormalısınız.

Ben: Arayacağım. Sanırım hemen yatış yapabilirim.

Psikiyatrist: Evet, istediğiniz zaman gidebilirsiniz. Ve şu an gitmeniz de iyi olur.

Ben: Peki.

Psikiyatrist: İlgili personellere göstermeniz için bir sevk mektubu yazacağım. Zaten fazla bilgi vermenin pek faydası olmayacaktır. En doğrusu görevlilerin sizinle doğrudan konuşması. Ama yine de ek görüşme gerekirse, beni aramalarını isteyebilirsiniz.

Ben: Öyle yapacağım.

HEM KENDİM OLMA HEM DE OLMAMA ARZUSU

"Bu, kendine zarar verdiğin ilk olay mıydı?"

Görüşmenin ardından bir reçete ve sevk kâğıdı verildi. Doğruca hastaneye gittim ve yatış işlemlerimi yaptırdım. Sıra bana geldiğinde karşımda, sorularını kuru bir tonla soran kadın doktor duruyordu: *Sarhoş muydun, bu kendine zarar verdiğin ilk olay mıydı, ne hissettin?* Beni dışarı çıkardılar ve refakatçimin içeri girmesini istediler. Partnerim içeri girdi, uzun bir süre sonra dışarı çıktığında, "Belki de buradan ayrılsak daha iyi olur," dedi. Neden, diye sordum. Buranın rahatça dinlenebileceğim bir yer olmadığını, aksine beni tamamen dış dünyadan koparacak ve günümün her saatini kontrol edecek bir yer olduğunu söyledi. Burada benden çok daha ağır durumda olan insanlar varmış ve onlar benim gibi hastaları strese sokabilirmiş. Asıl ihtiyacım olan içkiyi ve işi

bırakmakmış, en önemlisi de içkiyi bırakmak. Eve geldim ve tüm biraları lavaboya döktüm, içmeyi hiç düşünmedim bile.

Partnerim, gelecekteki –belki de hiç gelmeyecek olan– aydınlık hayatımla ilgili hikâyeler fısıldamaya başladı bana. Bu hikâyeler net, kaçınılmaz bir yapıya sahip, kararlı ve güçlü anlatılardı. Ben uyuyana kadar bana bunları fısıldamaya devam etti.

Süresiz bir hastalık iznine ayrıldım. Sanki uyku hastalığına yakalanmış gibiydim, gece gündüz demeden uyuyordum. Kendime zarar verdikten sonra zaman sanki ağır aksak ilerlemeye başladı. Sonuçta her daim hem kendim olmak hem de kendim olmamak istiyorum. Bu garip çelişkinin beni nereye götüreceğini bilmiyorum.

5

HEM YAŞAMAKTAN HEM ÖLMEKTEN KORKTUĞUM İÇİN

Evde öylece oturup hiçbir şey yapmazken... Pencere dediğimiz o dikdörtgen ışık boşluğuna bakıp çocuk seslerini, esen bahar rüzgârını dinlerken, zamanın geçişini hissettim. Uzun zamandır hissetmediğim bir şeydi bu. Kendime zarar vermeyi düşündüm. Başta bu düşünce beni korkuttu, bu intihara atılan ilk adım olabilir miydi? Ama sonra, bunun belki de hayatta kalma çabamın bir parçası olduğunu düşündüm. Çünkü ne kadar çelişkili görünse de ölmek istediğim kadar yaşamak da istiyordum. Gerçekten ölmek istiyordum. Ölme isteğim öyle büyüktü ki, yavaş yavaş bedenimin içinde birikmeye başlamıştı ve o isteği dışarı atmanın tek yolu, kendime zarar vermekti. Sadece ağlamak ve içki içmek yetmiyordu. Kendime zarar verdikten sonra içimde bir boşalma hissi oluştu ve ertesi günün daha iyi geçmesini umdum. Bu, intiharı engellemenin en sağlıklı yolu değildi ama başka bir yol bulmakta gerçekten zorlanıyordum.

Psikiyatrist: Yatış işlemlerini yapmadınız mı? Hastaneye gittiniz mi?

Ben: Gittim. Ama tamamen kapalı bir hastaneydi... Oraya yatmanın dinlenmek gibi bir şey olmadığını, hatta daha fazla strese girebileceğimi söylediler. Bu yüzden eve döndüm.

Psikiyatrist: İçeriye bile bakmadan mı?

Ben: Evet.

Psikiyatrist: Oranın kapalı bir servis olduğunu önceden biliyordunuz, ama bunu orada duyunca fikriniz mi değişti?

Ben: O kadar yorgundum ki, tek istediğim uyumaktı. Uyumak istiyordum ama insanı sabah başlayan ve gün boyu meşgul eden bir programa sokuyorlarmış... Ben de kendimi iyi hissetmediğim için eve dönüp üç gün boyunca uyudum.

Psikiyatrist: Peki, uyuduktan sonra ne yaptınız?

Ben: Evdeydim. Köpekleri yürüyüşe çıkarmak dışında hiçbir yere gitmedim.

Psikiyatrist: Yürüyüş yapmak iyi geldi mi?

Ben: Geldi, ama bunun geçici bir his olduğunu düşündüm.

Psikiyatrist: Yemek konusunda ne yaptınız?

Ben: Hiçbir öğünü atlamadım.

Psikiyatrist: Evde dinlenirken neler düşündünüz?

Ben: Şey... iyi günlerle kötü günler arasında gidip geldim sanırım ama kendime zarar verdiğim günden sonraki gün biraz daha iyiydim. Bir rahatlama hissettim. Bir sonraki gün o kadar iyi geçmedi. Çaresiz hissettim ve gün boyunca eski yaralarım üzerinden kendime işkence ettim. Aklımı kaybediyor gibiydim. "Böyle oturup durmak beni daha da delirtiyor, iyileşmek istiyorsam bir şey yapmalıyım ve ne yapmam gerektiğini biliyorum ama işte, tam da o şeyi yapamıyorum," gibi düşünceler vardı kafamda. Hepsi bir aradaydı. Dün öğleden sonra biraz toparlandım, kendimi daha iyi hissettim. Ama bugün yine iyi hissetmiyorum.

Psikiyatrist: Gözünüzü açar açmaz, "bugün iyi geçecek," ya

da, "kötü geçecek," diye mi hissediyorsunuz, yoksa bu his gün içinde bir şey yaparken mi oluşuyor?

Ben: Gözümü açtığım andan itibaren nasıl hissediyorsam, o gün öyle geçiyor.

Psikiyatrist: Hani sabah kalkınca hava durumunu kestiririz ya... Güneş doğarken ne hissettiniz?

Ben: Nefret ettim. Hem de çok. Çünkü şu sıralar egzamam çok kötü durumda ve tüm vücudum kurdeşen döküyor. Ama evimizde panjur yok, bu yüzden güneş ışığı tamamen içeri doluyor, direkt tenime vuruyor. Bundan o kadar nefret ediyorum ki, panjurları tamamen kapanan küçük odada yatıyor ve uzun kollu pijamalar giyip bedenimi saklıyorum.

Psikiyatrist: Güneş doğduğunda refleks olarak cildinize bakıyor musunuz?

Ben: Evet. Ve hemen ardından cildimden ne kadar nefret ettiğimi düşünüyorum.

Psikiyatrist: Cildinizin durumu kötüleşiyor mu?

Ben: Alkolü tamamen bıraktım çünkü en büyük sorunumun bu olduğu söylendi. Yaklaşık bir haftadır hiç içmedim. Ama kendime zarar verdiğim son seferde, gün ortasıydı ve tamamen ayıktım...

Psikiyatrist: Nasıl hissettirdi? İlk seferki gibi miydi?

Ben: Bilmiyorum. Bir kere yapınca, sanki çok da önemli bir şey değilmiş gibi geliyor. Kendimi çok derin çizmedim, bu yüzden yaralar hızla kabuk bağlayıp iz bırakmadan dökülüyor. Ama o yarayı kaybetmek istemediğim için tekrar tekrar aynı yeri kaşıdım. Bir de şu var: Ofise gidip, "İyi değilim," diyeceğim ya, bu yara izleri olursa sanki bunu kanıtlamış olurum gibi geliyor.

Psikiyatrist: Şirkete istifa ettiğinizi söylediğinizde nasıl tepki vereceklerini düşünüyorsunuz ki? Yaralarınızı göstererek kendinizi kanıtlamanın size ne gibi bir faydası olacak?

Ben: İstifa etmenin bir prosedürü var. İstifa ettiğinizi söyleseniz bile bir ay gibi bir ihbar süresi oluyor. Yaptığınız işi bir başkasına devretmeniz gerekiyor. Ama yaralarımı gösterirsem bu süreci hızlandırabileceğimi düşündüm. Bizim şirkette istifa süreci çok karmaşık, bir sürü evrak işi var.

Psikiyatrist: Anlıyorum. Gün içinde kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir zaman dilimi oluyor mu?

Ben: Sabah gözlerimi açtığımda belli bir his geliyor, anlatabiliyor muyum? Ya tamamen çaresizlik ağına kapılmış oluyorum ya da hafif ve berrak hissediyorum. İlk gelen o duygu, günümün geri kalanını belirliyor. Hiç değişmiyor.

Psikiyatrist: Peki bu durum iyi geçen günlerde de devam ediyor mu?

Ben: Günüm iyi geçse bile,"yaşamak ne güzel," hissine kapılmıyorum.

Psikiyatrist: Cilt durumunuz ruh hâlinizi etkiliyor mu?

Ben: Evet, o da var. Her şey yavaş yavaş düzeliyor ama mesela bacaklarım hâlâ çok kötü durumda. Bu da genel olarak kendimi daha kötü hissetmeme neden oluyor.

Psikiyatrist: Peki kolunuzdaki yara iyileşiyor mu?

Ben: Evet. Yavaş yavaş.

Psikiyatrist: Köpekleri yürüyüşe çıkarmak dışında evde yaptığınız özel bir şey oldu mu?

Ben: Normalde televizyon izlemem. Ama *Produce 101* diye bir yarışma programına sardım, idollerle ilgili bir program. Daniel Kang diye bir çocuk var, çok sevimli. Hayatıma biraz renk gelsin diye hayranı olayım dedim ama gerçekten de seviyorum onu. Tüm videolarını elimden geldiğince izledim, çıktığı bütün programları takip ettim. Ama çok da eğlenceli değildi. Biraz boş bir his verdi, hayatımdan nefret ettim.

Yine de o programları izlemek beni bir nebze rahatlattı, çünkü komiklerdi. Komik bir şeye kendimi kaptırmak iyi geldi.

Psikiyatrist: Partneriniz yaralarınızı görebildi. Tepkisi ne oldu?

Ben: Çok canı yanıyor, ağlıyor. Hem de çok ağlıyor. Beni durduramadığı için kendini suçlu hissediyor, ben de buna üzülüyorum.

Psikiyatrist: Partnerinizden başka biriyle temas kurdunuz mu?

Ben: Hiç kimseyle. Aa, durun, bir arkadaşım bana KakaoTalk'tan[1] mesaj atmıştı.

Ama ben şu sıralar o kadar kötü durumdayım ki cevap vermedim, mesajlara bakmadım bile. Arkadaşım herhalde kırıldı ya da çaresiz kaldı ki, üst üste mesajlar göndermeye başladı. Yine açıp okumadım ama... bundan gerçekten nefret ettim. Ama eğer arkadaşım bana gerçekten ihtiyaç duyuyorsa ve ben onu başımdan savdıysam, bu onu incitir. Bu yüzden hiçbir şey yapmamayı tercih ediyorum.

Psikiyatrist: Bu da o tanıdık döngünün bir parçası. Bu kişiyi düşünmek yerine, şimdiye odaklanmaya çalışın. "Şu an kendimi çok kötü hissediyorum, üzgünüm ama seni düşünmeye ya da sana yardımcı olmaya enerjim yok. Sonra cevap veririm," diye düşünseniz?

Ben: Aa, sadece bunu mu yapmam gerekiyor? Bu kadar basit düşünememem çok tuhaf. O kadar çok ölmek istedim ki... sizi de düşündüm. "Eğer kendimi öldürürsem doktorum ne kadar suçlu hissederdi," gibi düşünceler geçti aklımdan. Ama, gerçekten dürüst konuşuyorum, abartmıyorum: Eğer gerçekten yaşamak istemiyorsam ne yapacağım ben? Gerçekten yaşamak istemiyorum. Beni şu an dinleyen biri kesin şöyle düşünüyordur: "Bu kadar yaşamak istemiyorsa neden hâlâ yaşıyor ki, neden ölmüyor?"

1 WhatsApp'e benzeyen Güney Kore merkezli bir anlık mesajlaşma uygulaması. *—çn*

Psikiyatrist: Hayır, kesinlikle abartılı konuştuğunuzu düşünmüyorum. Ve sadece bugün değil, uzun zamandır ölmek istiyorsunuz.

Ben: (Ağlamaya başlıyorum.) Sadece... bilmiyorum. İlaç kullanmadan önceki hayatım artık geçmişte kaldı gibi geliyor ve o zamana ait anıları unutabilirim, ama şu an sanki kötüye gidiyorum. Bu yüzden kendime sürekli kızıyorum ve bu hâlin içine o kadar gömülmüşüm ki, kendimi "hasta" olarak düşünmeye devam ettikçe o hastalığı daha da derinleştiriyorum ve bu bana her şeyin fazla geldiğini hissettiriyor.

Bu da beni çileden çıkarıyor ve kendime zarar verme düşüncesini getiriyor aklıma. Normalde korkağımdır, o dürtüye kolay kolay teslim olmam. Ama bilirsiniz ya, bir şeyi bir kez yaparsınız ve, "O kadar da büyük bir şey değilmiş," diye düşünürsünüz.

Ben de, "Gerçekten o kadar da önemli değilmiş," diye düşündüğümde kendimi fazla düşünmeden kesmeye başladım.

Psikiyatrist: Şu an sizin için her şeyin ne kadar zor olduğunu ve ölmek istediğinizi biliyorum. Bu yüzden hastaneye yatmanızı önermiştim. Ama sanırım hastane çalışanları niyetimi tam anlayamamışlar.

Ben: Hastane orada benim gibi birçok insan olduğunu söyledi. "Senin gibi biri gelirse bir gün bile dayanamazsın burada," dediler... Bunu defalarca söylediler ve bu da bana evde dinlenmemin daha iyi olacağını düşündürdü.

Psikiyatrist: Ama evdeki "dinlenme" hâliniz de pek dinlenme sayılmaz. İlaç kullanmaya başladıktan hemen sonraki hâlinizi düşünün, çok daha iyi hissediyordunuz. Bu sadece bir ay öncesiydi.

Ben: Haklısınız. Sizce bu depresyon, bu çaresizlik, hayata olan ilgiyi, merakı, keyif almayı azaltır mı?

Psikiyatrist: Evet. Hayata dair bütün ilgiyi yok eder.

Ben: Biliyorum, bu tanım çok yerinde değil ama... kendimi her şeyi görüp geçirmiş yaşlı bir kadın gibi hissediyorum. Hiçbir şeye ilgim kalmadı. Daniel Kang'a takılmaya çalıştım, gerçekten odaklanmak istedim ama bugün ona olan ilgimi de kaybettim. Her şeyin parıltısı kayboluyor. Kendimi hiçbir şeye tam anlamıyla veremiyorum ve hiçbir şey eğlenceli gelmiyor. Ama tuhaf olan şu ki, hayatım hâlâ sıkıcı gelse de bir şey yapmak istiyorum. Geçen hafta boyunca hep dinlendim, bir sürü zamanım oldu. Üç günü uyuyarak geçirdim ve dört saat televizyon izlediğim günlerde bile elimde o kadar çok zaman kaldı ki... Bu zamanı, yani aslında bu can sıkıntısını yok etmek istiyorum ve bunu yapabilmek için bir şey yapmam gerektiğini biliyorum, değil mi? Ama elim kolum bağlı hissediyorum. Sıkılıyorum ama enerjim de yok. Bu döngü tekrar tekrar yaşanıyor ve aklımı kaçıracak gibi oluyorum. Bu yüzden gece yarısı dışarı çıkıp parkta çimenlere uzanıyorum. Çünkü boğuluyormuşum gibi hissediyorum. O günkü ruh hâlim ne olursa olsun, bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissediyorum ama içimdeki çaresizlik beni durduruyor. Eğer o gün iyi hissediyorsam bir şey yapmak mümkün oluyor. Mesela dün, dün güzel bir gündü. Akşam günbatımını izledim, köpeklerle koştum, çiçek kokladım. Dün akşam kısa bir anlığına yaşamak güzelmiş gibi hissettim. Ama sadece bir gün sonra yine çaresizliğe gömülebiliyorum, sanki siyahla beyaz gibi. Çevremdeki dünyaya karşı tamamen ilgisizim. Hayatın küçük zevklerini aramalısın diyorlar ama bunu bilmeyen kim var ki? Ben diyorum ki, işte, o küçük şeyleri yapmak bile çok zor... Kendimi bozulmuş gibi hissediyorum ve böyle yaşamaya devam etmek korkunç bir şey olurmuş gibi geliyor.

Psikiyatrist: Bu şekilde yaşamanın korkunç bir şey olduğu

konusunda size katılıyorum. Ama öte yandan, bu hâl ne kadar daha sürebilir ki? Şu an bu noktadan ileriye gidemeyeceğinizi, iyi bir gün geçirdikten sonra mutlaka kötü bir günün geleceğini düşünüyor gibisiniz. Ama ya bu böyle olmak zorunda değilse? Ya dönüp geçmişe baksanız ve kendinizi kötü hissettiğiniz günlerle hissetmediğiniz günleri saysanız? Kendinizi hep aynı yerde sıkışmış gibi hissediyorsunuz. Size kesin olarak değişeceğinizi söyleyemem ama şu an acil serviste bile sizin gibi bileklerini kesmeye çalışan ya da intihar girişiminden sonra buraya gelen pek çok insan var.

Ve hastaneden taburcu edilirken, hepsinin hayata yönelik tutumu değişmiş oluyor. Hepsi şunu söylüyor: "O zamanlar neden sadece öyle düşündüm ki...?"

Ben: Gerçekten öyle. Kendime zarar verdikten sonraki gün kendimi daha iyi hissettim. Yani, "Neden böyle bir şey yaptım ki? Delirmişim ben. Artık toparlanmalıyım, içkiyi bırakmalıyım, düzgün beslenip spor yapmalıyım!" dedim. Ama sonra ertesi gün geliyor, yeniden çaresiz hissediyorum. Ve kendimi kesiyorum.

Psikiyatrist: Günlük olarak yaşadığınız değişimleri olduğundan daha negatif algılıyor olabilirsiniz. Unutmayın, daha bir ay önce bana iyi hissettiğinizi söylemiştiniz. O zamandan bu yana neler oldu? Muhtemelen şu anki ruh hâlinizi belirleyen şeyler onlar.

Ben: Kitap meselesi, egzama, kilo...

Psikiyatrist: Mesele kitabı yayımlayıp yayımlamamak değil aslında. O süreçte yapabildiğiniz şeyler; bir de fark etmediğiniz, kontrolünüz dışında kalanlar şeyler var. İşte o ikinci kategori –kontrolünüz dışında kalan şeyler– ruh hâlinizi çok etkiliyor olabilir.

Ben: Yani tam farkında olmadığım şeyler de beni strese sokabilir mi?

Psikiyatrist: Elbette.

Ben: Gittiğim hastanede bana işi bırakmamı da önerdiler.

Psikiyatrist: Sanırım işle ilgili hisleriniz şu an biraz *fazla* olumsuz.

Ben: Size karşı dürüst olayım: İşe gitmeyi düşündüğümde midem bulanıyor. Gerçekten bırakmam gerektiğini hissediyorum.

Psikiyatrist: Daha önce de söylediğim gibi, işi her zaman bırakabilirsiniz. Ama ya bu kararı kötü bir ruh hâlindeyken verip sonrasında pişman olursanız?

Ben: Eğer mümkün olsaydı, bir aylık ara izin kullanmayı kabul ederdim galiba. Ama sonra da düşünüyorum: Şirket bana bir ay izin verirse bu bana ekstra bir borç gibi hissettirecek. Ve işe döndüğümde hiçbir şeyden şikâyet etmeden çalışmak zorundaymışım gibi hissedeceğim. Ama ya yine kötü hissedersem? Ve (belki yüzüncü kez) ya ben sadece gereksiz yere yaygara koparmış olursam...

Psikiyatrist: Çünkü dünyaya hep başkalarının gözünden bakıyorsunuz.

Ben: Evet, evet. Ama zaten kendimi abartıyor gibi görüyorum, o yüzden başkalarının da böyle düşündüğünü varsayıyorum.

Psikiyatrist: Bu yaşadıklarınız "hiçbir şey" sayılmaz. Cilt rahatsızlığınız alevlendi, işleriniz yolunda gitmedi, özenle kurduğunuz plan da istediğiniz gibi ilerlemedi: Tüm bunlar oldukça stresli. Bütün bu yaşananlar, başkalarının hakkınızda ne düşüneceğine dair korkuları tetiklemiş olmalı.

Ben: Evet, tam olarak öyleydi. Pazarlamadan editoryal bölüme geçeli dört-beş ay oldu ama kendimi inanılmaz yetersiz hissediyorum. Aklıma iyi bir fikir gelmiyor, kendime güvenim yok. Bu düşünceler zihnimi ele geçiriyor ve bu da işten nefret etmeme yol açıyor. Sürekli başkalarıyla

kendimi kıyaslıyorum. Benden daha iyi yazanlar, daha çok ilgi görenler –cinsiyetleri fark etmiyor– hepsiyle karşılaştırıyorum kendimi. Saçma olan şu, Daniel Kang'ı izliyorum ve ona bile imreniyorum. Ne kadar genç, havalı, hayatın tadını çıkarıyor, ışıl ışıl parlıyor, diyerek bakakalıyorum. Sadece... kıskanıyorum.

Psikiyatrist: Aslında bu tür kıyaslamalar, gerçekte başkalarıyla ilgili değil, yetersizlik hissinizi öne çıkarmanın bir aracı.

Ben: Gerçekten mi? Yetersizlik hissim çok güçlü sanırım.

Psikiyatrist: Bu çok da şaşırtıcı değil. İnsan kendini gerçekten seviyorsa, neden ölmek istesin ki? Bu, yetenekleriniz için de geçerli. Depresyondayken insan nasıl hiçbir şey yapmak istemez, hiçbir şeye karşı motivasyon hissetmezse; aynı durum zihinsel becerilerini de etkiler. Dikkat dağılır, hafıza zayıflar, IQ testlerinde bile daha düşük puanlar alınır.

Ben: Gerçekten mi? Uzun süre kitap okumak çok zor geliyor. Sanki kelimeler sayfadan uçup gidiyor. Bu nedenle son zamanlarda kitap da okumuyorum zaten.

Psikiyatrist: Yapmanız gerektiğini düşündüğünüz her şeyi bir kenara bırakmanızı istiyorum. Sizden isteyeceğim şey, normalde sevdiğiniz şeyleri düşünmeniz ve depresyondayken bile en azından onları yapar gibi davranmanız olacak. Bunları iyi hissettiğiniz günlerde yapıyor olmanız değil önemli olan.

Ben: Bu sefer bunu kesinlikle hissettim, ama galiba ben kendim hakkında hiçbir şey bilmiyorum (yine aynı konu). Aptal olduğum için mi bilmiyorum ama neyde iyi olduğumu, neyi sevdiğimi bilmiyorum, sanki hiçbir şey yokmuş gibi. Sadece köpeklerimi seviyorum. Onlar benim her şeyim. Sadece onları yanımda tutuyorum.

Psikiyatrist: Kötü hissettiğiniz bir ruh hâlindeyken böyle

şeyleri düşünmek daha da zorlaşır. Bu durumda normalde neleri sevdiğinizi hatırlamak bile size kendinizi kötü hissettirebilir. Sanki bir baskı gibi. Mesela moraliniz bozukken, sizden daha kötü durumda olan birini görüp onu teselli etmeye çalıştığınızda, "Ben daha iyi durumdayım" diye düşünebilirsiniz. Ama aslında olan şudur, "O bu kadar kötüyken benim üzülmeye ne hakkım var... Şu an mutlu olmam gerek," diye düşünüp kendinizi daha da cezalandırırsınız.

Ben: Evet, haklısınız. Sürekli bunu yapıyorum. "Sen kimsin de bu kadar depresyona girmeyi kendine hak görüyorsun?" diye kendime sorup duruyorum. Ve buna bir cevap bulamayışım daha da kötü hissettiriyor.

Psikiyatrist: Peki iyi hissettiğinizde iştahınız oluyor mu?

Ben: Oturup yemeğe başladığımda hep iştahım oluyor. Bu arada bu bitki servigillerden mi? (Saksıdaki bitkiyi işaret ediyorum.) Sanırım artık gitmem gerekiyor.

Psikiyatrist: İlaç dozunuzu ayarlayacağım. Bu günlük iniş çıkışlar sadece depresyonla açıklanamayacak kadar keskin. Bu yüzden ilaç dozunuzu yavaş yavaş artıracağım, dozu birden artırmak size iyi gelmeyecektir. Kendinize, "Gökyüzüne bak, güneşin tadını çıkar," demek tabii ki kulağa hoş geliyor, ama bunları yapmadığınız için kendinizi acımasızca cezalandırmanızı istemiyorum. Kendinizi günde bir kez dışarı çıkmaya zorlayacaksanız, bunu size en uygun saatte yapın. Evinize panjur yaptırmak da iyi bir fikir olabilir. Fiziksel düzeyde de iyileşmek için bir çaba göstermenizi istiyorum.

Ben: Teşekkür ederim. Haftaya görüşürüz.

ÇAĞRESİZLİK ALIŞKANLIĞI

"Bitki yüzeyde sağlıklı görünüyor ama aslında içten içe çürümüş, ölüyor, geri dönülmez noktayı geçmiş."

Sonunda işimden ayrıldım. İşe süresiz ara verirsem kendimi toparlarım sanmıştım ama hiçbir şey değişmedi. Bir gün şirkete sadece "istifa ediyorum" dedim. Görevlerimi hızla devrettim ve veda ederken bazı iş arkadaşlarımın ağladığını görünce şaşırdım. Onların beni sadece abartılı, şımarık, herkese yük olan biri olarak gördüklerini sanıyordum, meğer öyle değilmiş. Neden orada olmamın onlara zarar verdiğini düşünmüştüm ki? Her neyse, artık işim yok ve elimde bolca zaman var ama bu zamanda ne yapacağımı hiç bilmiyorum.

Bu sabah uyandığımda, güneş gözlerimi doldurdu. Nefret ettim. Saat 7 gibi uyanmak gözler için öyle sarsıcı değil ama 8.30'daki ışık saldırı gibi geliyor. Cildimdeki kurdeşenler ve izler sinirimi iyice zıplatıyor. Instagram'da gezinmeye başladım. Kıskandığım biri her zaman bilmediğim biriyle tanışıyor, adını duymadığım yerlere gidiyor, bana yabancı gelen müzikler dinliyor. Geri kalmışlık hissi... ya da onların özel olduğu, benimse olmadığım düşüncesi. Onların paylaşımları hep ilginç, cümleleri taze... Peki ben neyim? Ne oraya aitim ne buraya. Ve bu hâlden nefret ediyorum.

Sonra köpekleri gezdirdim; serotoninle dolmaya başladım ve bu biraz da olsa düşüncemi değiştirdi. En azından, "Yüzümü kaplayan cildim iyi durumda," dedim kendi kendime. Kontrolüm dışında olan şeyler hakkında kendimi zorlamamalıyım. Ve en çok korktuğum şey: çaresizlik. Bir şeyin üstesinden gelmek istiyorsam kendimi meşgul tutmam şart, ama çaresizlik bu konuda bile beni aşağı çekiyor. Kökünden sökülmüş bir bitki gibi hissediyorum. Bitki yüzeyde sağlıklı

görünüyor ama aslında içten içe çürümüş, ölüyor, geri dönülmez noktayı geçmiş.

Köpeklerimi kucağıma alıp otururken, ilkbahar rüzgârını, oynayan çocukların sesini, dökülen kiraz çiçeklerini ve solan altınçanakları duyuyorum, görüyorum. Güneşin altında biraz uzanmak istiyorum. İlkbaharı, sadece birkaç dakika da olsa, iliklerime kadar hissetmek istiyorum. Çünkü yaz yaklaşıyor. Ve ben sağlıklı olmak istiyorum.

6

BİRİNİN GÜVENDE OLMAMI DİLEMESİ

Bir trafik kazası geçirdim. İlk kez Hongdae ve Gwanghwamun'dan Ilsan'a araba kullanıyordum ve kazayı tam Ilsan'a vardığım o son bölümde yaptım. Otoyolda sağdan gelen araçlarla birleşilen noktadaydım ama bu, dönüşten hemen sonra birleşmenin gerçekleştiği türden bir kavşaktı. Karşıdan gelen trafiği kontrol etmemiştim. Yüksek bir korna sesi duyuldu ve karşıdan gelen bir kamyonla çarpıştım; küçük arabam şiddetle sarsıldı. Kamyonun arkasındaki araçlar kavşaktaki trafik ışığında durdu.

Arabam durduğunda tek düşündüğüm, "Bittim," oldu ama etrafta sürücü kapımı ve yolcu kapısını açan insanlar vardı; iyi olup olmadığımı kontrol ediyorlardı. Ağır yaralı olmamdan korktuklarını söylediler. Tamamen şok içindeydim, yoldan geçenler ambulans ve polis çağırdı. Neyse ki fiziksel olarak hiçbir zarar görmemiştim ama arabayı hurdaya çıkarmam gerekti. Bileğimdeki yaralara ve hurdaya çıkmış arabaya bakarken, insanın kaderinin gerçekten de yazgıyla mı belirlendiğini düşündüm. Belki de gitme zamanın henüz gelmemişse, gidemiyorsundur. Belki de benim için ölmek o kadar kolay değil, dedim içimden. Ve o anda, bir gün daha yaşamak için çabalayan o kadar çok insan olduğunu görmek,

endişelerimi aşırı küçük hatta neredeyse lüks gibi gösterdi. Bu da kendimden nefret etmeme neden oldu.

Psikiyatrist: Bu aralar nasılsınız, günleriniz nasıl geçti?

Ben: Bir trafik kazası geçirdim... Arabam hurdaya çıktı. Bir kamyona çarptım ama mucizevi şekilde hiçbir yerim zarar görmedi.

Psikiyatrist: İnanılmaz bir şans! Ama öyle sakin anlatıyorsunuz ki.

Ben: Evet... olay aşağı yukarı böyleydi. İyi olduğum için mutluyum. Düne kadar hiç iyi değildim. İki gün önce reçeteli ilaçlarım bitmişti. Ama ilaçlarımı tekrar aldıktan sonra baş ağrım ve depresyonum azaldı. İlaçları düzenli alırken etkilerini fark etmiyordum çünkü alışmıştım. Ama birkaç gün atlayınca ruh hâlim çok kötüleşti. O günlerde seansımız olsaydı, muhtemelen gelemeyecek durumda olurdum.

Psikiyatrist: Bu aralar yeni bir dövme yaptırma isteğiniz var mı?

Ben: Bu aralar yok. Sadece kendime zarar verme isteği çok baskındı. Ama sanırım dünkü kaza bir şeyleri etkiledi. Evden çıkmıştım, Hongdae'deki bir kitabevine ve Gwanghwamun'daki Kyobo'ya[2] gittim, ki bunlar ehliyetini yeni almış biri için zorlu rotalardı. Tüm o yolu tek başıma sürdüm. Ilsan'a sağ salim döndüm, reçetemi aldım, eve dönüyordum ki kaza oldu.

Seul'de araba kullandığım her an, arabayla bir tepeye ya da duvara çarpma düşüncesi geçiyordu aklımdan. Araba sürerken de hep ağlıyordum. Ve kendimi bir yere çarpmak yürek istediği için, içten içe biri bana çarpsa diye umuyordum. Ve işte dün, gerçekten oldu. Bağlantı şeridine girmem gereken bir yerdeydim; eğer yarım saniye daha erken gitmiş olsaydım sürücü koltuğu tamamen

2 Güney Kore'nin en büyük kitabevi zinciri. *—yhn*

ezilecekti. Ama onun yerine arabanın her yeri ezildi, sürücü koltuğu *hariç*. Araba da partnerime aitti.

Daha önce hiç kaza geçirmemiştim, bu yüzden ne kadar ciddi olduğunu bile anlayamadım. Ama yoldan geçen insanlar, çarpışmanın ve ardından direğe vurmamın şiddetinden dolayı ölmüş olabileceğimi düşünmüşler. Hemen gelip kapıları açtılar, yardım etmeye çalıştılar. Bense öyle bir şoktaydım ki hareket edemedim. Onlar 119 ve 112'yi aradı. Kamyon şoförü beni öldü sandığı için araca yaklaşmaya bile cesaret edememiş. Ama ben iyiyim. Etkilerini sonra yaşayıp yaşamayacağımı göreceğiz, ama onun dışında fiziksel olarak iyiyim.

Hani günlük hayatımdan ne kadar sıkıldığımı söylüyorum ya? Ve bu sıradanlığın aslında ne kadar büyük bir şans olduğunu fark etmeden yaşadığımı? Son günlerde evde kalmaktan iyice bunalmıştım. Ama dünkü kazayı atlatıp o şansa sahip olduğumu görünce düşündüm, "Demek ki hâlâ vaktim gelmemiş. Demek ki hâlâ yapmam gereken bir şey var." Ve bu düşünce... ne bileyim, bir şükran duygusu verdi bana. Biliyorsunuz, yaşlı bir köpeğim var, Juding. Ilsan'da, ailemin yanında yaşıyor. Kazanın olduğu sırada onu Paju'daki evime götürüyordum. İkimiz de kazadan sağ çıktığımız için o kadar minnettarım ki... Eve dönüp iki köpeğimin de yanımda olduğunu görmek, yolda o insanların bana koşarak yardım edişini hatırlamak... "Şu an, her şeyi kendi gözlerimle görebildiğim için ne kadar şükretmeliyim," dedim kendi kendime.

Psikiyatrist: Bu tür şeyleri daha önce düşünemiyor muydunuz?

Ben: Hayır, düşünemiyordum. Sadece kendi karanlığımla doluydum. Benim için kıymetli olan şeyleri hep kendiliğinden varmış gibi gördüm ve kalbimin bir köşesine ittim. Şimdiki zaman bana çok sıkıcı geliyordu, sürekli geçmişi

düşünüyordum ya da geçmiş durmadan zihnimde dönüp duruyordu. Ânın tadını çıkaramıyordum. Eski sevgililerim... onlardan da sıkılıyordum. Bir tanesiyle kısa bir süre tekrar konuşmuştuk ama sonra biriyle çıkmaya başladı. Nedense bu bana kötü hissettirdi. Eski e-postalarımıza rastladım ve onları yeniden okuyunca üzgün hissettim.

Psikiyatrist: Onu tekrar görmek mi istediniz?

Ben: Hayır, pek öyle değil. Sadece o an üzüldüm. Bana söylediği son şey şuydu,

"Umarım şimdiyi yaşamayı öğrenirsin. Geçmişin anlamsız olduğunu söylemiyorum, şu anki partnerinin nasıl biri olduğunu da bilemem ama şunu hissediyorum ki, eğer bugününe elinden gelenin en iyisini verirsen, sen de bir gün şu an hissettiğim gibi hissedeceksin. Gerçekten mutlu olmanı diliyorum." Gözlerim doldu. Ben de ona, "Peki, elimden geleni yapacağım, ânın içinde kalmaya çalışacağım," dedim. Sonra kaza oldu. Partnerim koşa koşa geldi ve ilk yaptığı şey iyi olup olmadığımı kontrol etmekti. Zarar görmediğim için içten bir şekilde mutlu olduğunu görmek beni çok etkiledi. O an gerçekten de şunu düşündüm: Saçmalayan ve zavallı davranan tek kişi bendim. Ve ona karşı artık doğru insan olacağıma dair kendi kendime söz verdim. Ha, bu arada, arabayı hurdaya çıkardık ve tazminatımla yeni bir araba almaya karar verdik.

Psikiyatrist: "Doğru bir insan olacağım" derken... ah, yani şimdiki zamanı yaşamaya söz verdiniz. Ama ayrıca, umarım bir noktada tam kapsamlı bir doktor muayenesinden geçersiniz.

Ben: Geçerim.

Psikiyatrist: Ölüm hep gölgeniz gibi sizi takip etmişti, son zamanlarda ölmek istemiştiniz. Ama şimdi, ölümle burun buruna geldikten sonra, "İyi ki ölmemişim," diye hissettiniz mi hiç?

Ben: Tam anlamıyla "iyi ki" diyemem. Kaza ânında aklımdan, "Neyse ki yaşıyorum, yara almadım," gibi bir düşünce geçmedi. Arabadan indim ve araca bakınca hurdaya çıkacağı belliydi. Hayatta kaldığım için mutlu olmaktan çok, "Bu partnerimin arabası, şimdi ne diyecek? Eyvah, bittim," diye düşündüm. Yani kendi hayatıma pek değer vermedim. Hatta, "Belki ölseydim daha iyi olurdu," bile dedim içimden.

Psikiyatrist: Ama tüm bunları düşünmeniz bile yaşadığınızın kanıtı.

Ben: Öyle mi... Her neyse, hayatta kaldığım için sevinçten ziyade, sanki dün gerçekten ölmüş ve yeniden doğmuşum gibi hissettim. Bir dönüm noktası gibiydi belki de. Bu ne kadar sürecek hiçbir fikrim yok.

Psikiyatrist: Ama bu öyle önemli bir deneyimdi ki, biraz daha üzerinde düşünmeniz gerek. Yani zaten çok düşünürsünüz ama... kazadan önce umduğunuz şeyler –"Bir kaza geçireyim, biri gelip bana çarpsın"– gerçek oldu ve bunun öylece bitmediğini gördünüz. Sonrasında başka şeyler de oldu. Ya da şimdi bir şey hissetmeseniz bile ileride acı çekebilirsiniz.

Ben: Evet. Mesela sırtımdan yaralansaydım, bundan sonrası benim için gerçekten çok zor olurdu...

Psikiyatrist: Geçen hafta ilaçlarınızın dozunu biraz değiştirdiğimizi hatırlıyor musunuz? Dozu artırdım. Baş ağrılarınız için de bir ilaç vardı.

Ben: Evet, baş ağrım hemen geçti.

Psikiyatrist: O ilaçları düzenli almaya devam edin lütfen. Diğer ilaç aslında bipolar bozukluk için kullanılan bir ilaç. Sizde gidip gelen o uç duygu durumlarının, doğuştan gelen bir eğilim olabileceğini düşünüyorum. Herkesin zayıf bir noktası vardır. Sizde duyguları düzenleme yetisi biraz daha zayıf olabilir. Bu yüzden duygu düzenleyicilerin dozunu biraz artırdım.

Ben: Aa, dün gerçekten iniş çıkışlarım çok daha azdı. Uzun zamandır hissetmediğim bir huzur duydum, gerçekten mutluydum. İyi hissettirdi.

Psikiyatrist: Geçirdiğiniz kazanın da bunda büyük etkisi olmuş olabilir.

Ben: Sanırım öyle. Bir tür boşalma gibi...

Psikiyatrist: Denge hâli sıkıcılığa dönüştüğünde, zihnimiz kendini rasgele düşüncelerle oyalamaya başlar. Tıpkı biraz önce söylediğiniz gibi, eski sevgilileri düşünürüz, geçmişi bugünle kıyaslarız. Ama bir yerimiz yara aldığında, düşünceler doğrudan o yaraya odaklanır. Bir kazadan sonra başka hiçbir şeyi düşünmeye yer kalmaz. Şok, suçluluk, bütün bunlar başka bir şey düşünmemizi engeller.

Ben: Evet, doğru. Kazadan beri başım bile ağrımıyor. Vücudumda hiçbir şey hissetmiyorum.

Psikiyatrist: Bu sadece şu anki ruh hâliniz de olabilir. Bir nimet... ya da bir lanet. Ama bir kazadan sonra, eskiden dert ettiğiniz şeyler size lüks gibi görünebilir.

Ben: Kesinlikle. Hele ağır yaralansaydım, dert ettiklerim daha da lüks görünürdü.

Psikiyatrist: Kesinlikle. Hem bedeniniz hem zihniniz kalıcı hasar alabilirdi. Gerçekten çok, çok şanslıymışsınız. Her şey çok daha kötü olabilirdi. Belki de yaralar yüzünden yaşamak istemeyecektiniz.

Ben: Evet, evet. O eski düşüncelerim gerçekten birer "lüksmüş" ... Yaralanmadığım ve çevremdekilerin desteğini aldığım için çok minnettarım.

Psikiyatrist: Umarım bu minnettarlıkta kalmaz, kendinize daha iyi bakarsınız.

Ben: Gerçekten öyle yapmalıyım.

Psikiyatrist: Daha önce acıya ve ıstıraba karşı hissizleştiğinizi söylemiştiniz. Tam da bu yüzden sağlığınıza karşı çok daha duyarlı olmalısınız. Özellikle kazadan sonra.

Ben: Olacağım. Bir de... hatırlarsınız, Daniel Kang'a takıntılı hâle gelmiştim ya? Aslında ona platonik olarak âşıktım. Onunla sevgili olmak istiyordum *(ne saçma, değil mi?)*. Bu hislerimden utanıyordum, saklamak istiyordum. Ama sonra *Phantom Pain* adında bir roman okudum. Hayranların neden ünlülere âşık olduğunu anlatıyordu, gerçekten çok iyi bir romandı. Beni düşündürdü: Eşcinsellik, aseksüellik, poli-aşk gibi kavramları sevgi biçimi olarak zaten kabul ediyorum ama neden bir hayranın bir idole duyduğu aşkı küçümsedim ki? Bir ünlüye âşık olmam kimin umurunda, eğer gidip onu rahatsız etmiyor ya da zarar vermiyorsam? Bunu düşündüm. Ama tabii, ona karşı hissettiğim duygular zaman zaman çok yıpratıcıydı. Videolarını izliyor, müziklerini dinliyor, onunla ilgili her şeyi topluyordum ama o benim varlığımı bile bilmiyordu. Bu tek taraflı aşk çok canımı acıttı. Gerçek birine âşık olduğunda en azından haberi olabilir. Ama bu, asla gerçekleşmeyecek bir aşk. Bu da biraz depresifleşmeme neden oldu.

Psikiyatrist: Az önce dediğiniz gibi, sevmenin birçok yolu var. Tıpkı din gibi. Bir başkasının inancına dışarıdan bakan biri, "Bu saçma," diyebilir. Ama inançlı olan kişi için o, bir yere ulaşma çabasıdır. "Biraz depresifleştim" dediniz ama o hissettiğiniz tutkudan başka şeyler de doğabilir. Bir ünlüye duyulan arzu, sizi yeni insanlarla tanıştırabilir. Başka hayranlarla arkadaşlık kurabilirsiniz. Ve bunların hepsi anlamlı ilişkiler.

Ben: Evet, haklısınız. Sanırım bugünlük bu kadar.

Psikiyatrist: İyi dinlenin ve iyi uyuyun. Haftaya görüşürüz.

Ben: Çok teşekkür ederim. Harika bir hafta sonu geçirmeniz dileğiyle!

KANIKSADIĞIM ŞEYLERİN YENİ GİBİ GELDİĞİ GÜN

"Belki içimde hâlâ tamamlamam gereken bir amaç vardı."

Hayatta ne olacağını asla bilemezsiniz. Gelecek tahmin edilemez, sadece bir saniye uzakta bile olsa. Korkutucu ama büyüleyici bir gerçek. Kaza olduğunda ne öleceğimi düşündüm ne de kazayı büyük bir şey olarak algıladım. Öyle ki, hurdaya çıkan araba benimki olmadığı için, "Keşke ölseydim de bu sonuçlarla yüzleşmeseydim," diye bile geçirdim içimden.

Ama en ufak bir çizik bile almadan kurtuldum. O kadar sağlam çıktım ki, neredeyse gülünçtü bu. Bir kamyona çarpmama, partnerimin arabasını hurdaya çıkarmama rağmen zarar görmemiştim.

Bu olay, hayata yepyeni bir gözle bakmamı sağladı. Kanıksadığım şeyler birdenbire çok berrak ve gerçek göründü gözüme: Yaşadığım için değil, ölmediğim için. Kulağa garip gelebilir ama, gerçekten gitme zamanımın gelmediğini hissettim. "Belki de içimde hâlâ tamamlamam gereken bir amaç vardı," diye düşündüm. Buna inanmak ve o amacın peşinden gitmek istedim.

7

YILDÖNÜMÜ

Pazar günü yıldönümümüzdü. Birlikte bir müzikal izleyeceğimiz, şık bir restoranda yemek yiyeceğimiz neşeli bir gün olacaktı, bu yüzden partnerim de ben de gün boyunca olumlu ruh hâlimi korumamı çok istiyorduk. Bir kez kötü bir ruh hâline girersem çıkmamın zor olacağını bildiğim için özellikle dikkat ediyordum.

İlk kitabım çıktığında, sert hakaretlere varan ağır eleştiriler okuduktan sonra yorumlara bakmayı tamamen bırakmıştım. Ama o sabah, nedenini bile bilmediğim bir şekilde, Twitter'a girip kitabımın adını arattım. Karşıma çıkan pek çok olumlu yorum beni şöyle düşündürdü, "Vay canına, demek Twitter her zaman yazılarım için en uygun kitleymiş!" Ama aşağılara indikçe, muhtemelen şimdiye kadar okuduğum en acımasız eleştiriye denk geldim. Söylediklerini kendi kelimelerimle özetleyecek olursam, şöyle diyordu: *Sanki bir hastalıktan sağ kurtulmuş gibi hissediyorum. Bir dahaki sefere bu düşüncelerini Hello Kitty günlüğüne yazsan nasıl olur? İnsanlardan bu düşünceleri okumak için para vermelerini istemek, iğrençliğin ötesinde, doğrudan kötülük. Çöp.*

Psikiyatrist: Nasılsın, nasıl geçti hafta?

Ben: Güzel bir haftaydı.

Psikiyatrist: Nesi güzeldi?

Ben: Genel olarak pozitifti ama bir olay yaşadım. (Yukarıda anlattığım olayı tarif ediyorum.) Ama o günü mahvetmek istemedim. Neredeyse partnerime, "Hemen beni teselli et!" diyecektim ama onun yerine köpeklerle dışarı çıktım. Sonra aklıma gelen yeni bir yöntemi denedim: Kendimle konuşmak. Dedim ki, "Hey Sehee, sen ne İsa'sın ne de Buda, sen bile bazen bir kitabı beğenmiyorsun, hatta klasikleri bile, değil mi? O zaman neden dünyadaki herkesin kitabını sevmesini bekliyorsun ki?" Ben de "Haklısın galiba," dedim. "Peki sana kitabını sevdiklerini söyleyen insanlardan mı daha çok mesaj geliyor yoksa böyle nefret dolu yorumlardan mı?" Ben de dedim ki, "Sanırım sevenler daha fazla." O zaman, "O hâlde sana kitabını sevdiklerini söyleyenlerin görüşlerini neden bu kadar hafife alıyorsun da nefret edenlerin yorumlarına bu kadar anlam yüklüyorsun? Bu, seni seven okurlarına biraz saygısızlık olmuyor mu sence de? Biraz fazla 'zaten hak ettiğini düşünme' hâli yok mu bunda?" Ben de, "Evet, sanırım bu biraz kibirli bir tavır," dedim. Sonra şöyle devam ettim, "Bir düşün. O kişi Twitter'da seni yerden yere vurmadan önce, kitabı bir kitabevinden alıp kendi eliyle seçmiş olabilir, değil mi? Yani, kendi seçtiği bir kitaba bu kadar ağır davranmak biraz garip değil mi?" Sonra kendime dedim ki,"Biliyor musun, haklısın. Garip davranıyorlar. Artık onları düşünmeyeceğim." Ve sonra içimde tam bir huzur hissettim.

Psikiyatrist: Hiç şöyle bir kitap duydun mu...

Ben: Hangi kitap?

Psikiyatrist: *Psychodrama* isimli kitap.

Ben: Ben mi? Hayır, hiç duymadım.

Psikiyatrist: Biraz psiko-dramatik tekniğine benzer şeyler anlatıyor.

Ben: Gerçekten mi? Kendi kendinle konuşma üzerine terapötik[3] bir yöntem mi var? Ben bunu sadece kafamdan kurmadım, gerçekten kendi kendime konuştum. Ve bu konuşma, yalnızca kendimle olmasına rağmen gerçek bir diyalog gibiydi.

Psikiyatrist: Bu soru-cevap yöntemi, ilk başta duygusal olarak çok yüklü olduğunuz için fark edemediğiniz şeyleri görmenizi sağlar.

Ben: Evet, çok doğru. Gerçekten de sanki duygusal ve öfkeli bir "ben"le, rasyonel ve objektif bir "ben" konuşuyordu. Bu pinpon gibi gidip gelen diyalogdan sonra çok daha sakin hissettim. Sahte bir sükûnet değil, gerçek bir dinginlikti bu. Gerçekten, dürüstçe, iyiydim. Müzikale giderken partnerime anlattım her şeyi: "Böyle bir olay oldu, ben de şöyle baş ettim, şimdi tamamen iyiyim," dedim. Partnerim "Sen gerçekten harikasın, ben olsam böyle bir şey başaramazdım," dedi. Çok mutlu oldum. Harika bir gün geçirdik. Ve bir şey fark ettim, son zamanlarda birçok okur kitabı ne kadar sevdiklerini yazıyor ya bana? İlk başta bu mesajlara çok duygulanıyordum. Zaten o kitabı, bir blog yazısının altına gelen tek bir olumlu yorumdan yola çıkarak yazmıştım. Ama zaman geçtikçe o minnettarlık hissi de zayıflıyor. Yani destek için içten içe hep şükran duydum ama bir noktada bu desteği biraz da doğal görmeye başlamıştım. Bu yaşadığım olay kendime kızmama ve o mesajları yeniden gerçekten minnet duyarak okumama vesile oldu.

Psikiyatrist: İlk düşünce yapınıza geri dönmüşsünüz. Bu iyi bir haber.

Ben: Evet. Ama sahiden... böyle bir yöntem var mı?

---

3 Latince kökenli "therapeuticus" kelimesinden gelir. Genellikle bir müdahalenin, yaklaşımın ya da ortamın ruhsal veya fiziksel sağlığa iyi gelmesi durumunda kullanılır. —*çn*

Psikiyatrist: Evet, oldukça yaygın. Bazen dramatize edilmiş hâliyle uygulanıyor: Bir grup insan oturuyor ve herkes o kişi adına, o kişi perspektifinden konuşuyor. Ama anlattıklarınızı dinlerken şunu düşünüyorum, belki de cevap en başından beri sizdeydi. Hani, "Twitter tam benim kitlemmiş!" dediniz ya, belki de o kötü yorumu yazan kişi Twitter'da kendini rahat hissetmeyen biri. Hatta sırf karşıt fikir sunmak için yazmış olabilir o yorumu. Kendini farklı gösterip havalı görünmek istemiş olabilir. (Bu düşünce bana biraz "bahane üretmek" gibi gelmişti ama...)

Ben: Sanırım öyle. Bu olay dışında özel bir şey olmadı. Ama size bir şey sormak istiyorum, bana sıkça tedavi süreciyle ilgili sorular geliyor. Ve insanların genelde merak ettiği bir şey var. Hani bizim seanslarımız bazen otuz, bazen kırk dakika sürüyor ya; insanlar, bir psikiyatristin (psikolojik danışman değil) bu kadar uzun seanslar yürütmesinin yaygın olup olmadığını soruyorlar.

Psikiyatrist: Kesinlikle yaygın bir durum değil.

Ben: Gerçekten mi? Peki neden siz böyle yapıyorsunuz, sorabilir miyim?

Psikiyatrist: Sizinle seanslara başladığımız dönemde, alışılmışın dışında bir zamanım vardı. Bir danışan anlatacak şeyleri olduğu izlenimini veriyorsa, elimden geldiğince zaman ayırmaya çalışıyorum. Bir de insanların sözünü kesip doğrudan "toparlayalım" demek konusunda pek iyi sayılmam.

Ben: Evet, doğru. Ben konuşurken sözümü kesmezsiniz mesela.

Psikiyatrist: Bu konuda gerçekten kötüyüm. Tabii, çok fazla danışanım olduğunda bunu yapmak zorunda kalıyorum.

Ben: Evet, doğru. Seanslarımızın yarım saat olarak planlandığını biliyorum, bu da beni zamanın farkında olmaya itiyor, sürekli saate bakıyorum. (Gerçi çoğu zaman seansı uzatan doktor oluyor.)

Psikiyatrist: Her danışanın ihtiyacı ve çözüm yolu farklıdır. Kimi hastalar buraya gelmek için bir saat yol katediyor ama beş dakikada seanstan çıkmak istiyorlar. Yani, bir an önce kaçmak istiyorlar aslında. Ve bu, danışanın ne kadar açılmaya hazır olduğuna da bağlı.

Ben: Hani bazı insanlar vardır ya, aslında içlerini açmaktan korkarlar ama yine de cesaret edip size gelirler... Ve sorunlarıyla yüzleşmek istiyorlarsa, sizinle bir soru-cevap sürecinden geçmeleri gerekir ama ağızlarını açmaya bile dayanamazlar. Onlara nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Psikiyatrist: Eğer söz konusu danışan terapinin işe yarayacağına inanmıyorsa, onun için yapabileceğim bir şey yoktur. Ailesi, arkadaşları ne kadar yönlendirirse yönlendirsin, kişi gelip sadece, "İyiyim," derse... elimden bir şey gelmez. Ağzı açmamak meselesiyse... Bazen o sessizliğin geçmesini beklemek gerekir. Genellikle sessizliği de bir tür iletişim biçimi olarak görürüm. Elbette bu, rahatsızlığın türüne göre değişir. Psikiyatride özellikle, ancak belirli bir bağ kurulduğunda yapılabilecek bazı konuşmalar vardır ve ne olursa olsun asla konuşulamayacak şeyler de.

Ben: Yani gelip bir iki kelime söyleyip çıkan insanlar da oluyor mu?

Psikiyatrist: Evet, var.

Ben: Peki, zamanla bağ kurup sonunda açılmaya başlayanlar da oluyor mu?

Psikiyatrist: Evet, öyle vakalar da var. Sadece ilaç yazdırmayı tercih edenler de oluyor. Hatta benden daha çok konuşan danışanlar bile var. O kadar çeşitli durumlar oluyor ki genelleme yapmak imkânsız.

Ben: O zaman bir danışan, sizi önceden arayıp, "Seans on dakika mı sürecek otuz mu?" diye sorar mı?

Psikiyatrist: Burada önemli olan, danışanın konuşulacakları kaldırabilecek bir durumda olması. Mesela bir psikiyatrist

olarak, erken müdahale için bir danışana teşhisini söylemem gerekebilir. Ama eğer danışan bunu duymaya hazır değilse, hele ki semptomlarından çok etkileniyorsa, bu büyük bir şoka yol açabilir.

Ben: Yani bunu anlamaya mı çalışıyorsunuz?

Psikiyatrist: Evet, elimden geldiğince. Ama her danışanı tam zamanında yakalayıp doğru anda müdahale edebilmek mümkün olmuyor. Ne olursa olsun bir seansın ne kadar süreceğini net olarak söylemek zor. Ama belki ilk seansın yaklaşık ne kadar sürebileceğini sormak mantıklı olabilir? (Zaten en başta tam olarak bunu kastetmemiş miydim...)

Ben: Anladım.

SUSKUNLUK

"Karanlık duygularımla onların dilinden konuşarak yüzleşebilmek istiyorum."

Sessizliğin terapi sürecinin bir parçası olduğu fikri beni duraklattı. Tıpkı depresyonla boğuşan onca insandan sadece çok küçük bir kısmının kendini tedaviye yönlendirebilmesi gibi.

Kitabımı okuyan bazı insanlar, benim zayıf biri olduğumu ve her şeyi fazla büyüttüğümü yazmışlar. Bu beni üzmüştü. Oysa ben acı üzerine yazılmış bir kitaptan teselli bulmuştum: Viktor Frankl'ın *İnsanın Anlam Arayışı* adlı eseri.

Yazarın Nazi ölüm kampı Auschwitz'ten sağ kurtuluşunun gerçek hikâyesi. Başlarda okumak zordu çünkü, "Benim hayatla baş edemediğim yerde bu adam neleri atlatmış," diye düşündüm. Ama Frankl'ın kendisi şöyle yazıyor, "İster büyük ister küçük olsun, acı insanın ruhunu ve bilincini tamamen doldurur. Bu nedenle insanın acısının 'büyüklüğü' tamamen görecelidir."

Artık kendi acımı başkalarının acılarıyla kıyaslamıyorum. Bu sayede dayanıp susmak yerine profesyonel yardım almayı seçebildim. Kaçınması ne kadar zor olsa da kendi acını toplumun ve başkalarının ölçüleriyle bastırmak son derece tehlikeli bir şey. Karanlık duygularımla onların dilinden konuşarak yüzleşebilmek istiyorum. Nasıl ki sevincimize kendimizi kaptırabiliyoruz, ben de kendi karanlığımın içine bakmak, onunla konuşmak ve kendimi orada da teselli edebilmek istiyorum.

8

İÇİMDEKİ ORTA NOKTAYI GENİŞLETMEK

Psikiyatrist: Nasılsınız, bu hafta nasıl geçti?

Ben: Fena değil. Birkaç kötü günüm oldu ama hemen toparladım.

Psikiyatrist: O günler neden kötü geçti?

Ben: Bariz sebepleri vardı. Bir gazeteyle röportaj yaptım. Gazeteci kalkıp Paju'ya kadar geldiği için çok minnettardım. Telefonda sesi genç gelmişti ama yüz yüze gelince orta yaşlı biri çıktı karşıma. Bu beni biraz huzursuz etti. Şimdiye kadar röportajlarımı hep genç kadın gazeteciler yapmıştı ve hepsi olumlu bir havada geçmişti. Zaten okurlarımın yüzde sekseni yirmili-otuzlu yaşlarındaki kadınlar, değil mi? Belki biraz önyargılı olacak ama, kitabımın orta yaşlı bir erkek tarafından tam olarak anlaşılamayacağını düşündüm. Ve haklıymışım.

Psikiyatrist: Ne açıdan?

Ben: Şöyle... Belki çok farklı insanlarla tanışmış değilim ama o adam biraz ürkütücüydü. Anlatması zor, ama çok kibar konuşmasına rağmen davranışlarında üstten bakan, küçümseyici bir hava vardı. Daha önce hiç böyle biriyle tanışmamıştım, kafam karıştı. "Bu onun kibarlık biçimi mi? Yoksa kişiliği böyle mi?" gibi şeyler sordum kendime.

Ama kendimi hep özgüvensiz ve aşırı hassas biri olarak gördüğüm için bunu kafama takmamaya karar verdim. Sakin sakin sorularını yanıtladım.

Eve dönünce bir arkadaşıma röportajdan bahsettim. Konuşmalarımı, söylediklerimi tekrar tekrar düşündüm. Evet, biraz kaba sorular vardı ama, "Ben fazla alıngan davranıyorum herhalde," diye düşündüm ve arkadaşımın da, "Bunlar gayet normal sorular," diyeceğini sanmıştım. Ama tam tersi oldu. Arkadaşım çok sinirlendi, adamın bana bilerek kötü davrandığını düşündü. "Ben olsam terk ederdim orayı," dedi. Beni çok sabırlı ve olgun buldu, "Sonuna kadar kibar ve akıllıca davranman çok doğruymuş," dedi.

Ama o bunları söylerken zihnim spiral gibi dönmeye başladı. Onun tavırlarından emin olamamıştım, başta kaba olduğunu düşünmemiştim ama birdenbire kendime kızdım, "Yine salak gibi durumu kavrayamamışım, adam bana hakaret etmiş ama ben anlamamışım, üstüne üstlük bir de tatlı tatlı cevaplar vermişim." Arkadaşım afalladı. Aslında beni takdir etmek istemişti ama ben kendimden nefret etmeye başlamıştım bile. Ne demek istediğini açıklamaya çalıştı ama ben çoktan olumsuz düşünceler içinde boğulmuştum. Biliyorsunuz, çok uçlarda yaşarım. Birini sevmeyecek gibi olursam, "Ne tuhaf biri," demem; direkt, "Bütün insanlardan nefret ediyorum!" noktasına geçerim. O gece boyunca ağladım, "İnsanlardan nefret ediyorum, kimseyle görüşmek istemiyorum," dedim. Köpeklerime sarıldım, "Artık hiçbir yere gitmeyeceğim," diyerek uyuyakaldım. Ertesi gün hâlâ o gazeteciye karşı öfke doluydum. Ama sonra bana mesaj attı: "Dört-beş tane fotoğraf gönderir misiniz?" Ben de, "Röportaj taslağını ne zaman göndereceksiniz?" diye yazdım. Hemen beni aradı. Daha telefonu açar açmaz, "Size taslak göndereceğimi söylemedim," dedi. Ben de dedim ki, "Bundan önce yaptığım

tüm röportajlarda alıntılarım bana teyit ettirilirdi." Bana, "Yirmi yıldır gazetecilik yapıyorum, cumhurbaşkanıyla bile bunu yapmadık," dedi. Ve yayınevinde çalıştığım için bunları zaten biliyor olmam gerektiğini söyledi. Çok sinirlendim. Ama son kalan sabrımla, ona tavrını kaba ve kırıcı bulduğumu söyledim ve bu yazıyı yayınlamamasını tercih ettiğimi belirttim. O da, "Zaten ben de aynı şekilde hissediyorum," dedi. Ben de, "Madem ikimiz de iyi hissetmiyoruz, o zaman bence hiç yazmayın," deyip telefonu yüzüne kapattım. O görüşmeyi atlattığımda içimdeki tüm enerjiyi harcamıştım. Telefonu kapatır kapatmaz tamamen çöktüm, hüngür hüngür ağladım. Aşırı derecede aşağılanmış hissettim. Yayınevindeki ekip benim yerime devreye girdi.

Gazeteciyle telefonda konuştular. Ama ben sürekli, "Genç ve kadın olduğum için küçümseniyorum," diye düşündüm. Bu beni çok yordu. Gün ortası olmasına rağmen bir uyku ilacı alıp yattım.

Psikiyatrist: O gün akşam ilaçlarınızı aldınız mı peki?

Ben: Aldım. Gündüz bir uyku hapı alıp uyudum, akşam ilaçlarımı da aldım. Gece bir tane daha uyku hapı alacaktım ama zaten uykum gelmişti, o yüzden almadım ve yattım. Bir sürü kâbus gördüm. Ama hepsi aynı türden. Birinin karşısında duruyorum ve o an içimden geçen şeyi söyleyemiyorum; kendimi aciz, zavallı biri gibi hissedip içten içe kahroluyorum. Rüyamda bile sıkışıp kalmış hissediyorum.

Psikiyatrist: Neden? Gerçekte söylemek istediklerinizin hepsini söylemişsiniz oysa.

Ben: Şimdi dönüp baktığımda, evet, o anda söylemek istediklerimi söylemiş olduğum için içim rahatlıyor. Ama... nasıl desem? Söyledim evet ama o sırada ellerim titriyordu, adamın karşısında tamamen sindirilmiş hissediyordum. Yüz yüze konuşuyor olsaydık, tek kelime edemezdim.

Psikiyatrist: Dilerseniz şu gazeteciyle ilgili anlattıklarınıza bakalım: Bu adam, yirmi yıldır röportaj yaptığı insanlara da size davrandığı gibi davranmıştır, değil mi? Hiç kimseye alıntılarını teyit ettirmiyor. Ama siz, o durumda yapılması gerekeni yaptınız. Bu da rüyandaki hâlinizden bambaşka bir Sehee. Rüyanızdaki Sehee, sadece kendinizle ilgili bir fikir, eski bir imaj.

Arkadaşınızın söylediklerini duyduktan sonra, "Ben neden onun hatalı olduğunu düşünemedim? Neden onun iyi niyetli olduğunu sanıp durumu yanlış yorumladım? Benim neyim eksik?" diye düşünmeniz hiç de kötü bir şey değil. Ama çoğu insan röportajda sizin davrandığınız gibi davranırdı, gergin bir ortamda olabildiğince iyi bir izlenim bırakmaya çalışırdı. Yetişkin olmak, "Canım nasıl isterse öyle davranırım," demek değil; zorlayıcı, sinir bozucu bir durumda sabretmeyi seçebilmek demektir. Dünyada pek çok insan, huzuru bozmamayı, akıntıya kapılmayı seçer.

Ben: Ve o insanlar da sabırlarını kaybettiklerinde kendilerini kötü mü hissederler?

Psikiyatrist: Evet. Güç sahibi insanların açısından bakarsanız, istedikleri kişiyi ezebilirler, değil mi? Ama bu tarz insanlar toplumda eleştirilir. Ve siz öyle biri olmak istemiyorsunuz, yanılıyor muyum?

Ben: Hayır, hayır. Tam da dediğiniz gibi.

Psikiyatrist: Ama biri sizi küçümseyerek davrandığında –örneğin genç ve kadın olmanız yüzünden– yine de kontrolünüzü kaybetmediniz ve saygınızı korudunuz. Ve hayatınızın geri kalanında bir daha bu adamla muhatap olmak zorunda da değilsiniz. O an yapılması gerekeni yaptınız ve çok da iyi yaptınız; ama şimdi dönüp, "O anda öfkemi dile getirmedim, kendimi ifade edemedim," diyerek kendinizi yargılıyorsunuz, bence bu size haksızlık.

Ben: Evet, haklısınız. Ama şu an bunu anladığım ve sizin ne demek istediğinizi gerçekten kavradığım için... kendimi daha iyi hissediyorum. Neden böyle olduğumu düşünüyordum ama artık şu çok net: Zalim olup toplumda eleştirilen biri olmak... bu yaşamak istediğim hayat değil. Ama yine de hep, "Kendimi ifade edemiyorum, herkesin ayaklar altına aldığı bir şamar oğlanı gibiyim," diye düşünüyorum, gerçekte öyle olmasam bile. Geçmişteki ben artık bugünkü ben değilim ama geçmişteki kötü hâlim hâlâ bana, "Asıl sen oydun!" diye fısıldıyor. Bu da beni duygularını kontrol edemeyip patlayan insanlara imrendiriyor. Öfkeden deliye dönen insanlara sempati duyuyorum ve o hâl bana ulaşılması gereken bir idealmiş gibi geliyor. Oysa çoğu insan için bunun tam tersi geçerlidir herhalde...

Psikiyatrist: Muhtemelen sizin için de tam tersi geçerli.

Ben: Gerçekten mi? Ama neden böyleyim ben?

Psikiyatrist: Aşırılıklarla haşır neşir olunca, bulunduğunuz noktadan sadece öteki ucu görebilirsiniz. Gençlik zorluklardan geçme sürecidir ama aslında hayatın geri kalanı da bir mücadeledir. Ama zamanla, tecrübe kazandıkça, olaylara daha uçlardan bakmamayı öğrenirsiniz; bir orta noktanın olduğunu da. (Ben o orta noktayı ne zaman bulacağım acaba?) Ve yaş aldıkça, "ödün vermek" gibi, ilk bakışta korkakça görünen tutumları da anlayabilirsiniz. Ama en önemlisi, size neyin iyi geldiğini bulmaktır. Şu an düşünce yapınız hâlâ "şunu yapmalıyım", "şöyle davranmalıyım" çerçevesinde. Ama zamanla, "Bu tarafı da anlıyorum, zıttını da... ama ben en çok şöyle davranırken rahat ediyorum," demeye başlayabilirsiniz ki yavaş yavaş o yöne doğru gidiyorsunuz. Bir dahaki sefere kaba bir gazeteciyle karşılaştığınızda hiçbir duygusal taşkınlık yaşamadan, içinizden "Ne kadar can sıkıcı biriydi," deyip geçebileceksiniz. Sonuç olarak, durumu gayet iyi yönettiniz.

Ben: Yani şunu mu diyorsunuz: Şu an her şeyi uçlarda düşündüğüm için öfkesini dışavuran insanlara hayranlık duyuyorum?

Psikiyatrist: Aynen öyle. Çünkü kendinizde yapmadığınız bir şey bu. Ama o hayranlığı eyleme döktüğünüz anda, "Neden bu kadar ileri gittim ki?" diyerek bu sefer de kendinize kızabilirsiniz.

Ben: Aa... anlıyorum. Buna benzer bir şey zaten oldu. Partnerim, onun bir arkadaşı ve ben arabadaydık çünkü evlerimiz aynı yöndeydi. Arkadaşı iri yapılı, çok da tezcanlı bir erkekti; kötü biri değil ama biraz dürtüsel diyelim. Partnerim araba kullanıyordu ve agresif bir sürücü bize bağırmaya başladı. Partnerim sinirlendi ve onu korkutmak istercesine fren yaptı. Diğer sürücü arabayı yanımıza yanaştırıp pencereyi açtı ve küfretmeye başladı. Ama sonra partnerim, "Keşke öyle tepki vermeseydim," dedi. "Yanımda sen vardın, arkadaşım vardı; daha düşünceli davranmalıydım," Arkadaşı ise aniden patladı, camı indirip "senin ananı..." diye başlayan küfürleri savurmaya başladı. Afalladım. Sonra kendine geldi, durmadan özür diledi, kendine söylenip durdu eve kadar. "Böyle olduğumda kendimden nefret ediyorum," diyordu.

Ama ben aslında ona imrenmiştim, "Keşke ben de onun gibi büyük ve güçlü bir erkek olsaydım, o zaman böyle çıkışabilirdim," diye düşündüm. Acaba o da farkında mıydı? Yani, böyle davranabilmesinde dış görünüşünün yarattığı tehdit hissinin payı olduğunu biliyor muydu? Yirmili yaşlarımın başlarında çok daha uçta bir insandım, genç olduğum için küçümsenmekten o kadar nefret ederdim ki erkeklere karşı "deli" gibi davranırdım. Bir keresinde bir barda böyle davrandım ve bir adam bana vurdu, yüzüm mosmor oldu. Sonra fobi geliştirdim ve duygularımı hep bastırmaya başladım. Şunu hayal ettim:

Eğer arabada, o camı indirip küfreden ben olsaydım, o diğer sürücü üzerime gelir miydi? Beni gerçekten yaralar mıydı? Ama sonuçta kalabalık taraf bizdik ve aramızda iri bir erkek vardı; belki sadece birkaç küfür daha ederdi ve çekip giderdi. Böyle şeyler düşündüm durdum. Bu düşüncelerin yanlış olduğunu biliyorum, ama yine de içimden şu geçiyor: "Ben bunu yapamam. Aynı konumda değilim. Erkeklerin daha çok gücü var." Ve bu, benim de aynı şeyi yapma isteğimi tetikliyor: Böyle yaşamayı istememi.

Psikiyatrist: Herkesin böyle olmak istediği anlar vardır. Araba sürerken biri sizi sinirlendirdiğinde, içinizden patlamak gelir ama o arada mantık devreye girer. Ya diğer arabadakiler daha kalabalıksa? Ya diğerleri dövmeli, sert çocuklarsa? Sahte dövme desenli kolluklar var, kişi takınca dövmeli gibi görünüyor, hiç gördünüz mü? (Bu nereden çıktı şimdi?) Yani aslında harekete geçmeden önce bu tür hesaplar hep yapılır.

Ben: Biliyor musunuz, bu tür erkeklerin yanında olmak beni gerçekten çok geriyor. Ve o hâlde kendimi çok korkak ve aptal hissediyorum. Sanki, "Zaten korkudan tek kelime edemiyorsun ki!" der gibi.

Psikiyatrist: Hiç de öyle değil. Hissettiğiniz çok doğal bir şey. Elbette herkes daha güçlü olmayı, daha çok güce sahip olmayı ister ama bu her zaman şiddetle ortaya çıkmak zorunda değil. Şu an hissettiğiniz belki sizi "kanunsuz vahşi batıya" sürüklemek istiyor olabilir –hani elinize silah alıp kötü adamları vuracağınız bir yer (Kahkaha atıyorum)– ama akılcı düşüncelerinizle bir adım geri çekiliyorsunuz: "Peki ya karşı taraf dava açarsa?" ya da "Ya ben fena şekilde yaralanırsam?" Bu tür ihtimalleri hesaplıyorsunuz. Kendini tutamayıp şiddete başvuran çok insan gördüm, özellikle alkol problemi olanlarda bu çok yaygın. Farklı bir senaryo düşünün, diyelim ki sokakta

tam çok beğeneceğiniz türden biriyle karşılaştınız. Aklınızdan, "Vay canına, elini tutmak istiyorum, onu öpmek istiyorum," diye geçirebilirsiniz ama kendinizi tutarsınız. Bu tür dürtüleri kabullenmek, sırf onlara sahip olduğunuz için kendinizi suçlamaktan çok daha sağlıklıdır. Çünkü burada öfkenizi bastırmıyor ya da yoksaymıyorsunuz; keza "karşındakinin ne kadar muazzam biri olduğunu düşünmeye çalış" gibi bir zorlama içinde de değilsiniz.

Ben: Evet... galiba biri beni korkuttuğunda ya da o kişinin karşısında özgüvenimi yitirdiğimde kendime fazla yükleniyorum.

Psikiyatrist: Ama dürtüler her zaman korkudan kaynaklanmaz. Bazen –özellikle daha önce kadınlar hakkında konuşurken de belirttiğim gibi– güç karşısında hissedilen hayranlık ya da çekim, insanı kadın hakları ya da toplumun dışladığı kesimler üzerine daha fazla düşünmeye itebilir. Yani bu tür dürtüler, zamanla olumlu ve üretken bir motivasyon kaynağına dönüşebilir.

Ben: Evet, haklısınız. Keşke bu dürtülerim böyle daha sağlıklı bir şeye evrilebilse.

Psikiyatrist: Aslında bu tepkiniz oldukça sağlıklı. Rüyaların temel işlevi de budur zaten; içimizde bastırdığımız arzuların, kısa bir süreliğine de olsa açığa çıkmasına olanak tanımak. Ama o arzuları gerçeğe taşımak bambaşka bir mesele.

Ben: Ama böyle rüyalar görmek zihinsel sağlığımda bir sorun olduğunun göstergesi değil mi?

Psikiyatrist: Tam tersine, bu iyi bir ruh sağlığının işareti bile olabilir.

Ben: Çünkü hep şunu düşünüyorum: "Bilindışım tam bir çöplük..."

Psikiyatrist: Bazı şeyleri gerçek hayatta değil de rüyada yaşamak çok daha iyidir. Ya da rüyada değilse, yazı aracılığıyla. Seçenek çok. Ayrıca, röportaj sırasında o gazeteciye

karşı aşırı olumsuz duygular beslememenizi, başkalarını anlama kapasitenizin geliştiğine dair bir işaret olarak da görebilirsiniz. "Demek ki artık böyle biriyle başa çıkabiliyorum," diyebilmelisiniz.

Ben: Vay, bunu gerçekten diyebilsem harika olurdu, gerçekten doğru bir yaklaşım. Zaten röportaj sırasında o kadar kötü hissetmemiştim; olan biten, arkadaşımın tepkisiyle başladı. Ama belki de röportajın kendisi iyi bir şeydi. En azından artık o seviyedeki bir saldırganlığa dayanacak gücüm var. Sonrasında her şey yolundaydı zaten. Dışarı çıkıp yürüyüş yaptım, güneşin tenime işlemesine izin verdim, yine kendimle konuştum; bu da beni rahatlattı. Kendime durmadan şunu söyledim: "Geçen iki haftada güzel giden bir sürü şey oldu. Neden sadece tek bir olay yüzünden kendimi bu kadar yerden yere vuruyorum? Doğru bir şey yaptığımda kendimi hiç böyle övmüyorum oysa."

Psikiyatrist: Harika. Ve "dağılmak" dediğiniz şeyi şöyle düşünün: Gün ortasında uyku ilacı alıp uyudunuz, evet ama uyumak istediğiniz için ilaç almakla, ölmek istediğiniz için ilaç almak arasında büyük fark var. Eskiden bu seviyede bir stres sizi ölüm isteğine sürüklerdi. Ama şimdi şunu düşünebiliyorsunuz: "Buraya gelmek için ne kadar çok şey atlattım, ne kadar yol katettim... Şimdi kalkıp böyle bir adam yüzünden mi çökeceğim? Asla." Ve bunun yerine uyumaya karar verdiniz. Bunu böyle düşünün. Büyüdünüz.

Ben: Evet, doğru. Gazeteci yüzünden ölmek istemezdim zaten, ölmek istememin sebebi kendimden çok nefret ettiğim için, kendimi tiksindirici bulduğum için olurdu. Ve gerçekten de ölmek isterdim. Ama bu sefer öyle bir tepki vermedim, bu da iyileştiğimi gösteriyor olmalı.

Psikiyatrist: Sevindim. Çünkü gerçekten iyileşiyorsunuz.

İYİLEŞİYORUM

"Yaptığın bir şey yüzünden kendimi yok etmeyi reddediyorum, diyebiliyorum artık."

Zor bir hafta geçirdim ama iyileştiğimi hissedebiliyorum. Duygularımı kontrol edebiliyorum ve toparlanma sürem de gitgide kısalıyor. Mantıklı açıklamalar bulmakta iyiyim. Hâlâ bazı hassas noktalarım var (bana üstten bakan, düşmanca davranan ya da gözdağı vermeye çalışan insanlarla başa çıkmakta zorlanıyorum) ama eskisine kıyasla kendime çok daha çabuk geri dönebiliyorum.

Artık böyle bir insanın beni "yok edemeyeceğini" biliyorum: Eskiden böyle birine sadece kızmaz, onun beni kurbanlaştırmasına izin verdiğim için kendime de nefret duyar, ölmek isterdim. Arkadaşım sonradan bana, "Kendine karşı nefret hissine düşeceğin korkusuna kapıldım," dedi ve bu hâlden neredeyse hemen çıkabildiğim için çok mutlu olduğunu söyledi.

Şimdi yanlışları için başkalarını suçlayabiliyorum. *Yaptığın bir şey yüzünden kendimi yok etmeyi reddediyorum,* diyebiliyorum artık. Hayatımın ve benliğimin küçümsenmeyi bu kadar hak etmediğini hiç olmadığı kadar fark ediyorum. Artık biliyorum ki kendimi aşırı sansürlemek yerine dışarıdan, cömert ve aklı başında bir üçüncü kişinin gözünden kendime bakmalıyım, yani kendimi doğru bir yerden gözlemleyip değerlendirmek zorundayım.

Gerçekten çok yol katettim ve en çok da şuna seviniyorum: Artık ilk kitapta olduğu gibi aynı hikâyeyi tekrar tekrar anlatmak zorunda hissetmiyorum.

9

BAŞKALARI BENİM HAYATIMI YAŞAMIŞ DEĞİL Kİ

Geçenlerde bir astroloğa gittim. Aslında Saju falı[4] ya da Tarot kartlarına pek inanmam çünkü üniversiteye hazırlandığım karanlık dönemimde, bir arkadaşımla birlikte Hongdae'deki bir tarot kafeye gitmiştik. Kartlarımı okuyan yaşlı kadın durumumu sorduktan sonra bana, "Hayalini kurduğun üniversiteye asla giremeyeceksin," demişti. "Asla" kelimesini bu kadar rahat nasıl kullanabilmişti, hâlâ anlayamıyorum. Üstelik sonunda tam da istediğim okula girmişken, bu söz daha da sinir bozucu hâle gelmişti.

Ama bu kez gittiğim astroloğu arkadaşım önermişti ve aslında geçen yıl da bir kez gitmiştim. O zaman söylediklerinin bir kısmı tutmuştu, bir kısmı tutmamıştı. Henüz gerçekleşmediği için, geleceğe dair söylediklerini de unutup gitmiştim. Ama o kış, o görüşmeden tuttuğum bazı notlara denk geldim ve dönüp bakınca fark ettim ki, astroloğun söylediklerinin

4 Saju falı (사주; *saju* veya tam adıyla saju palja), Kore kültürüne özgü geleneksel bir kader ve kişilik analizi yöntemidir. Çin kökenli Dört Sütun (Four Pillars of Destiny) sistemine dayanır ve bireyin doğum tarihine göre yaşamının akışını analiz etmeyi amaçlar. —*çn*

epey bir kısmı doğru çıkmıştı. Bu yüzden partnerimle birlikte bir kez daha gitmeye karar verdim.

Falım geçen seneyle neredeyse aynı çıktı, partnerim içinse, "olağanüstü zeki ve doğuştan yetenekli bir konuşmacı," dendi. Ablam da haritasına baktırmamı istemişti; onun için de, "üstün zekâlı bir *femme fatale*" yorumu geldi. Sonra kendimi astroloğa şunu sorarken buldum: "Peki, partnerim mi daha zeki, ben mi?" Ve yanıt "partnerin," olunca sinirlendim.

Zaten kendimi çok zeki biri olarak görmem ve hızlı kavrayan, işlerin en verimli yolunu hemen bulan insanlara hep imrenmişimdir. Astrolojiye ve tarot falına karşı duyduğum sözde şüpheciliğe rağmen, astroloğun söylediklerine kendimi tamamen kaptırmış buldum. Ve, "Ben dünyada kökü olmayan tek kişiyim, etki altında kalan bir kuklayım," düşüncesi içimi acıttı.

Psikiyatrist: Nasılsınız, nasıl geçti bu hafta?

Ben: Pek iyi değilim.

Psikiyatrist: Belirli bir nedeni var mı?

Ben: Bir olay oldu. Eskisi kadar kolay etkilenmiyorum artık ama... Dün astrolojik doğum haritası baktırmaya gittim. Geçen yıl da gitmiştim, çok doğru çıkmıştı. Dün de partnerimle birlikte gittik.

Psikiyatrist: Nasıl işliyor o sistem?

Ben: Doğum tarihi, yeri ve saati veriyorsun. Önceki harita analizim o kadar doğruydu ki körü körüne inanır oldum. Artık bilgisayarda çıkarıyorlar zaten. Partnerimin kişiliği ve özellikleri hakkında söyledikleri tamamen doğruydu. Partnerim pek başkalarını dinleyen biri değildir; haritasında "kral", yani lider tipi çıkmış. Kaybetmekten nefret eder ve başladığı işi bitirmeden bırakmaz, çok güçlü bir kişilik. Görünüşe göre onunki bir öğretmenin, benimkiyse bir öğrencinin kaderiymiş. Buna biraz katıldım aslında,

partnerim bana hiç baskı kurmadı. Biraz erkek nefretim var ve bu yüzden erkekleri küçümseyip zorlamaya, kontrol etmeye çalışırım (çılgınca, biliyorum). İlişkinin başlarında partnerime karşı da böyleydim ama zamanla yumuşadım. Ona karşı bir saygı geliştirdim ve ilişki dengelendi

Karizmatik lider tiplere hep bir çekim hissediyorum sanırım çünkü bende o özellikler yok. İz bırakan, kendine güvenen, etkileyici konuşan insanlar... Ablamın haritasında da çok zeki olduğu yazıyordu. Ama benim haritamda da zeki olduğum çıkmıştı. Bu yüzden sordum: "Peki üçümüz arasında en zeki olan kim?" Falcı da "Ablanız," dedi. "Peki ben ve partnerim?" dedim. Yanıt: "Tabii ki partneriniz..." Sinir oldum. Gururum kırıldı.

Psikiyatrist: Gururunuz mu kırıldı?

Ben: Evet, gururum. Çünkü beynimin çok da iyi olmadığını düşündüm o an. Bu, benim hassas noktam. Partnerim sadece eğlenmek için gitmişti, umurunda değildi. Ama ben sonuçlara sinir krizine girecek gibi tepki verdim. Bu falcıyı öneren arkadaşıma da, "Benim en salak olduğumu söyledi," dedim. O da, "E yani her zaman en zeki sen olmuyorsun sonuçta," deyip güldü. Buna çok sinirlendim. Partnerime anlattım, o da, "Sanki kendisi dâhiymiş gibi konuşuyor," dedi. Ama yine de içim içimi yedi. Sonra kendi kendime bir konuşma daha yaptım. "Kızgınsın, evet, ama başkalarının seni aptal gibi görmesine izin verme," dedim kendime. "Saygısız olan o arkadaştı." Bu biraz iyi hissettirdi ama... Yani o durumda, "Sen beni eleştiriyorsun da sen ne kadar zekisin ki?" diye bağıracak hâlim yoktu ki. Bir şey de diyemedim. Ama şimdi düşünüyorum: Neden kendime sinirlenme hakkı tanımadım? Neden kendimi zeki görmüyorum?

Psikiyatrist: Peki ya falcı size en zeki sensin deseydi?

Ben: Kendimi iyi hissederdim.

Psikiyatrist: Sadece iyi mi hissederdiniz? Bu kişinin söylediğine tamamen inanır mıydınız?

Ben: Ne demek istiyorsunuz?

Psikiyatrist: Sonuçta size zekâ testi yapmadı. Bu yargıya doğum yeri ve doğum saati bilgisine göre varıldı.

Ben: Doğru... Ama arkadaşımın, "Her zaman en zeki sen olmuyorsun," demesine sinir oldum. Beni neden bu kadar hafife alıyorlar, bilmiyorum.

Psikiyatrist: Sizce falcının yorumu gerçekten bir şey ifade ediyor muydu? Muhtemelen "en zeki kim" konusuna ne kadar takıldığınızı fark edip yanınızdaki kişinin daha zeki olduğunu söyleyerek espri yapmaya çalıştı.

Ben: Ama bu, kendimi iyi hissetmek için olayları çarpıtmak olmaz mı?

Psikiyatrist: Mesela –ki bu olayın inandırıcılığının tartışılmayı hak ettiğini düşündüğümden değil– diyelim ki bir üçüz kardeş grubu bu falcıya gidiyor: Aynı kaderi ve aynı zekâyı paylaşmaları gerekmez mi? Peki gerçekte öyle mi?

Ben: Ama birine "zekisin", diğerine "değilsin" demek çok aşağılayıcı.

Psikiyatrist: Ama bu soruyu siz sordunuz.

Ben: Ama sadece, bana "zekân fena değil" dedikten sonra ablam ve partnerime "neredeyse dâhi" demesi yüzünden. (Neden bu kadar abartıyorum ki?)

Psikiyatrist: Zekâyı ölçmenin kriterleri hâlihazırda oldukça muğlaktır. Bir insan yüksek IQ'lu olabilir, ya da pratik zekâsı yüksektir ya da çok hızlı kavrıyordur... Ama o falcıya baştan çok fazla güvenerek gittiniz ve daha gitmeden kendinizi daha zayıf konumlandırdınız. Falcı da muhtemelen her söylenene inanacağınızı düşünüp rahatça konuştu.

Ben: Aa... partnerim de bana takıldı, "Bu adama mesih gibi körü körüne bağlandın," dedi. Kendisi bu tarz şeylere hiç

inanmadığı için, astrolog ona göre olsa olsa acınası biriydi. Astrolog, partnerimin zeki, düzgün konuşan ve bir öğretmen olduğunu söyleyince, o da alaycı bir şekilde, "O zaman dikkati dağınık ya da aptal çocuklara bir şeyler öğretmek senin için bayağı zor olmalı," dedi. Ama aslında partnerim biraz olsun böyle bir şey düşünmez. Dedi ki, "Bu astrolog, insanların kaderlerinin doğdukları andan itibaren belirlendiğine inanıyor gibi. Oysa bence herkes kim olduğuna zamanla karar verir." Ve bu yüzden ona acıdığını söyledi.

Psikiyatrist: Sizce partneriniz bu sözleri sadece astrolog için mi söyledi?

Ben: Yani... bana da mı söylüyordu aslında?

Psikiyatrist: Belki biraz? Düşünceme göre partneriniz size, "Bunu sadece eğlence olarak gör, ciddiye alma," demek istiyordu. Çünkü fal meselesi işte... İnsanı şu ya da bu şekilde yaşamaya mecbur bırakan saçmalıklar, "çaba nafiledir" gibi inançlar...

Ben: Siz de böyle bir şeyi bu kadar ciddiye almamla biraz dalga geçiyor gibi misiniz?

Psikiyatrist: Güzel bir şey duyduğunuzda mutlu olmanız elbette doğal ama bu tür yorumları sadece birçok görüş arasından herhangi biri olarak görmenizi isterim. Kendi hayatımdan şöyle bir örnek vereyim: Bir arkadaşım vardı, fal baktırmaya bayılırdı. Kendi falıyla gurur duyardı. Saju falında, kimin baktığı fark etmeksizin sonuçlar aynı çıkar ya, o da, "Her falcı bana çok iyi kadere sahip olduğumu söylüyor," diye çok mutlu olurdu. Bir süre görüşmedik, sonra tekrar bir araya geldik. Ve bana şunu söyledi: Ailesi doğum tarihini yıllarca ona yanlış söylemiş. Güya o "mükemmel Saju gününde" doğmuş gibi davranmışlar. Yüzlerce kere fal baktırmıştı ama hepsi yalandı. Ve hangi ünlü falcıya gittiyse gitsin, hiçbiri doğum tarihinin

sahte olduğunu fark etmemişti. Yani bu bir "telkine açıklık" meselesi. Telkine açık kişiler, dikkatlerini daha çok önemsedikleri noktalara verirler. Ama... çabayla çözülebilecek o kadar çok şey var ki. Tıpkı kendinizle konuşarak hislerinizi yatıştırmanız gibi. Bu yönünüzün, doğduğunuz yerden ya da günden çok daha önemli ve üzerinde durulmaya değer bir şey olduğunu düşünüyorum.

Ben: Peki arkadaşımın bana söylediği şeyi bu kadar takmam?

Psikiyatrist: Belki de söylediklerinin başka bir anlamı vardır. Sizi iyi tanıdığı için sadece şakalaşmak istemiştir.

Ben: Ama ben bunu beni aptal buluyor gibi algıladım. Öyle hissettim. Uzun zamandır ilk defa kendime bu kadar yüklendim. Sürekli dönüp dolaşıp buna takıldım. Temelim zayıf, başkalarının etkisinde kolay kalıyorum diye düşündüm. Kendimden nefret ettim, özellikle de o astroloğun söylediklerinden sonra partnerimin yanında kendimi ezik hissetmeye başladığımda. Şimdiye kadar partnerimle eşit konumdayım sanıyordum ama meğer o benden çok daha güçlüymüş, ben ise böyle zayıf bir varlıkmışım... Bu tür bir etki işte.

Psikiyatrist: Astroloğa gereğinden fazla otorite vermişsiniz: Yargılama otoritesi. Oysa bu yargı hakkı sizde olmalı, özellikle de partnerinizle astrologdan çok daha fazla zaman geçirmişken. Astrolog, partnerinizle hiç tanışmamış olsa bile, sadece doğum tarihine bakarak böyle bir hüküm vermiş olabilir.

Ben: Değil mi? Ben bunca zamandır partnerimle birlikteyim, neden küçücük bir "kanıt parçası" yüzünden böyle etkileniyorum? Bu, kendime gerçekten çok sinir olmama neden oldu. Partnerimin umurunda bile değilken ben neden bu kadar kafaya taktım... Astrolojiye hayatı boyunca neredeyse hiç ilgi göstermemiş birinin şu an buna bu kadar takılması çok acınası (Gerçekten acınası).

Psikiyatrist: Umarım biraz durup emek vererek ortaya koyduğunuz şeyleri daha fazla düşünmeye başlarsınız.

Ben: Düşüneceğim. Ama ben gerçekten daha güçlü bir insan olmak istiyorum. Bu yüzden partneriminki ya da ablamınki gibi bir Saju haritam olsun istiyorum. Kral olmak istiyorum, lider olmak istiyorum. Çünkü bende o özellikler yok. Hep güçlü insanlara çekiliyorum çünkü ben onlar gibi değilim. Ve onlar gibi olmadığım için kendimden nefret ediyorum. Zayıf biri olduğum için nefret ediyorum, bu yüzden de güçlüymüş gibi yapıyorum; oysa hiç öyle değilim.

Psikiyatrist: Herkes güçlü olmak ister. İnsanın, seçme şansı varsa eğer, sağlam ve kusursuz olmayı istemesi çok doğal. Güçlenme sürecinizde daha mantıklı ve bilimsel yöntemlere yönelmenizi isterim. Çünkü en çok da kendi deneyimlerinize güvenmeniz gerektiğine inanıyorum.

KENDİNİ KANITLAMA ARZUSU

"Burada esas yorucu olan kim?"

Bana küçük ve yetersiz hissettiren bir insan tipi var: Kendilerinden çok fazla bahseder, bulundukları ortamın tüm havasını emer ve beni kırar bu insanlar (Benim de geçmişte bu tür biri olmuş olabileceğim ihtimali içimi kemiriyor, umarım öyle değildir). O an sadece hafif bir rahatsızlık gibi başlıyor ama asıl mesele, sonrasında kendimi ne kadar zavallı hissettiğimde yatıyor. Neden böyle hissediyorum?

Bu tür insanlar sanki bana bir heykelmişim gibi davranıyorlar; bir nesneymişim gibi, kendileriyle aynı zekâ düzeyinde değilmişim gibi. Onlar gerçeğin ve doğrunun ta kendisiyken, bense yanlarında önemsiz bir ayrıntı, bir toz zerresi,

baştan kaybetmiş biri oluyorum. Bu sadece kendine acıma mı? Belki.

Her halükârda, yalnızca birilerini dinleyemem; ben de kendimden bahsetmeyi severim. Ve bana kendimle ilgili hiçbir şey sormayan biriyle zaman geçirmek için bir neden göremem. Biri karşıma geçip yalnızca kendinden bahsedecekse, duvara konuşsa daha iyi.

Kendini sürekli ispatlamaya çalışan, durmadan anlatan insanlar beni çok yoruyor. Bu yorucu enerjileri içimi tüketiyor. Hiçbir şey söylememem gerekirken, ortamdaki tek kişi bu kişiyse ve onu "etkilemekten" başka seçenek yoksa, ben de elimden geldiğince kendimden bahsetmeye çalışıyorum. Daha çok konuşmaya, daha çok dikkat çekmeye uğraşıyorum. Gerekirse biraz abartıyorum bile.

Peki burada esas yorucu olan kim? Ben miyim? Muhtemelen. Evet, kesin benim.

Bu yüzden iki gündür yataktan çıkamıyorum.

Kendimden çok yoruldum.

10

DÜRÜSTLÜĞÜMLE DE İKİYÜZLÜLÜĞÜMLE DE KENDİM OLMAK

Psikiyatrist: Nasılsınız, bu hafta nasıl geçti?

Ben: Eh işte... Ama ilginç bir şey yaşadım.

Psikiyatrist: Ne oldu?

Ben: Aslında olay değil de bir soru: Benden biraz daha büyük, sevdiğim bir yazar var. Uzun süre önce internet üzerinden tanışmıştık, geçenlerde ilk defa yüz yüze görüştük. Eğlenceliydi. Yeni tanıştığım insanlara genelde çok cana yakın davranırım. Gülerim, nazik olurum, ya da en azından öyleymiş gibi yaparım (yapmam gerekiyormuş gibi hissedersem tabii). O gün de öyleydim. Yazar da çok nazikti ama abartılı bir şekilde değil. Sonra eve dönerken düşündüm: Acaba bu "cana yakınlık" bana öğretilmiş bir şey mi? Başkalarına karşı nazik davrandığımda kendimi iyi hissediyorum elbette ama özellikle istemediğim günlerde bunu yaptığımda gün sonunda çok yoruluyorum, lanet olsun. Kaba biri olmak istediğimden değil ama sürekli ortamı neşelendirmek, havayı yumuşatmak için büyük çaba harcamak da istemiyorum. Ama sanırım o şekilde davrandığım için çevremdekiler bana katlanabildi.

Tanımadığı insanların karşısında utangaçlaşan çok insan var. O tür durumlarda genelde sohbetin yönünü belirleyen ben oluyorum. Ama bunu da istemiyorum. Eve döndüğümde tamamen tükenmiş hissediyorum. Bu yüzden de, "Acaba bu nezaket bana sonradan mı öğretildi?" diye düşünmeden edemiyorum.

Gülmek istemediğimde gülmemek, herkesle iyi geçinmeye çalışmak zorunda hissetmemek istiyorum.

Psikiyatrist: Bu hissi yazarla buluşmanızdan dönerken yaşadığınızı söylediniz. Peki cana yakın davrandığınız o anların içinde de bu hissi yaşıyor musunuz?

Ben: Evet, bazen iç sesim, "Şu an aslında biraz yoruldum," diyor.

Psikiyatrist: Peki ya karşınızdaki kişi?

Ben: Sanki benim kadar enerji harcamıyorlar. Kaba değiller ama çok da çaba göstermiyor gibiler. Sanki her zamanki gibi davranıyorlar (tabii bu sadece benim izlenimim, gerçekte öyle olmayabilir). Peki ben neden bu kadar çabalıyorum o zaman, diye düşünüyorum.

Psikiyatrist: O yazar size kaba geldi mi?

Ben: Hayır, hiç de öyle değildi. Biraz benmerkezci geldi sadece. İstediği gibi davranıyor gibiydi; çevresindeki insanların da ona uyum sağlamak zorunda kalıyor olabileceğini düşündüm. Bu da beni biraz... hayal kırıklığına uğrattı diyebilirim. Çünkü hep başkalarına uyum sağlayan taraf ben oluyorum. O yüzden, başkalarının bana uyum sağlamasını seviyorum aslında. Hayatımda kendimi en rahat hissettiğim insanlar –yani partnerim, ailem ve yakın arkadaşlarım– bana fazlasıyla uyum sağlar. Ama biriyle ilk kez tanıştıysam, tavrım değişir (Bu da kendimde en çok nefret ettiğim şeylerden biri).

Psikiyatrist: Sizce çevrenizdekilere bu kadar uyum sağlamanın size ne gibi bir faydası oluyor? Peki ya onlara?

Ben: Onlara karşı çok dürüst oluyorum. Aileme... çünkü onlar ailem zaten... arkadaşlarım derseniz, yakınlaştıkça onlar da bana daha çok uyum sağlıyor.

Psikiyatrist: İlk başta herkes uyum sağlamak için çaba gösterir.

Ben: Herkes mi?

Psikiyatrist: Yakın olduğunuz insanlara karşı daha az uyumlu olduğunuzdan bahsettiniz. Peki bu nasıl gelişiyor sizce? Sonuçta bir sabah uyanıp, "Artık sana uyum sağlamayacağım," demiyorsunuz, değil mi? (Kahkahalarla gülüyorum.)

Ben: Hımm... Sanırım yavaş yavaş kendimi daha çok ortaya koymaya başlıyorum. Ya da... bilmiyorum aslında.

Psikiyatrist: Hiç kendinizi daha çok ortaya koyduğunuz için sizden uzaklaşan oldu mu?

Ben: Açık konuşmam gerekirse, benimle aptal olmamla ilgili takılan arkadaşım dışında yanında kendim gibi hissettiğim pek arkadaşım yok. Zaten çok az arkadaşım var. Şu anki arkadaşlarım çok eski dostlar... Zamanla öyle alıştık ki, artık birbirimize uyum sağlamak doğal bir şey oldu. Bunun dışında, böyle karşılıklı bir uyumla gelişmiş derin bir arkadaşlığım hiç olmadı. Sadece partnerlerime karşı başta çok uyumlu oluyorum, tanışma aşamasında.

Psikiyatrist: Unutmayın, herkes bir zamanlar birileriyle sadece tanışma aşamasındaydı. İlişkilerinize, emek verdiğiniz ve zamanla şekillenen şeyler olarak bakmanızı isterim.

Ben: Ama neden bu konuda emek vermek zorundayım ki? (Şaşırıyorum.)

Psikiyatrist: Çünkü herkes öyle yapıyor.

Ben: Gerçekten mi?

Psikiyatrist: Evet. Herkes ilişkilerine farklı düzeylerde emek harcar. Ve bu deneyiminizdeki dengesizlik, belki de yaş ya da sosyal statü farkından kaynaklanıyordu. Ama daha fazla çaba sarf ettiğinizi hissettiğiniz anlarda bile, yetişkin

dünyasında yaşamak, bazen kendinizi biraz gizlemeyi ve karşınızdakine uyum sağlamayı da gerektirir. Tüm emeklerinizi, kendinizi değersizleştirecek bir genellemeye indirgemenizi istemem.

Ben: Yani... hep mağdur gibi davranıyorum, hep zayıf olan taraf benmişim gibi? Buna neden bu kadar yatkınım? Yine özgüven eksikliği yüzünden mi?

Psikiyatrist: Belki de sebebini aramak yerine, cana yakınlığınızı ve insanlara yaklaşma biçiminizi güçlü bir yön olarak görmeyi denemelisiniz.

Ben: Bazı insanlar da, "Keşke ben de senin gibi olabilsem," diyor zaten. Partnerim empati yeteneğime, başkalarıyla birlikte gülüp ağlayabilmeme imreniyor. Kendisi başkalarını anlamaya çalışsa da her zaman bir sınırı olduğunu söylüyor. Ama ben de insanları fazlasıyla içselleştiriyorum ve bu durumdan nefret ediyorum.

Psikiyatrist: Evet, başkalarını iç dünyanıza fazla dahil etmek, gerçekten oldukça yorucu olabilir. Ama belki size biraz soğuk gelen ama kibar olan o yazar da, "Yeni tanıştığımız hâlde ne kadar tatlı biri," diye düşünmüş olabilir. İlişkiler kalıcı ya da sabit yapılı şeyler değildir. Nasıl ki partnerinizle ya da eski arkadaşlarınızla aranızda zamanla bir rahatlık geliştiyse, yeni biriyle de başta daha çok çaba harcar, ikinci buluşmada kendinizi daha çok ortaya koyar, üçüncüdeyse çok daha özgür davranabilirsiniz. Böyle ilişkilerinizin olduğunu ve hâlâ sürdüğünü hatırlamanız önemli. (Gerçekten hayatımda hâlâ bu tür ilişki kurabileceğim insanlar var mı?) Bir ilişkide kişi belirsizlik hissederse, doğal olarak kendini daha çok geri çeker. Aşırı uyum sağlama çabası da zamanla özsaygıya zarar verebilir. Ama insan kendine şunu hatırlatabilir, "Hayatımda beni kurtaracak biri yok, ve bu kişi de beni kurtaramaz. Öyleyse en kötü ihtimalle, onunla tanışmadan önceki hâlime geri dönerim."

Ben: Bu kadar hafife alarak mı atlatacağım yani? Denerim. Ve bir şey daha var (bitmiyor gerçekten). Lisede özgüvenim çok düşüktü, kendimi küçümseyip dururdum, öyle ki arkadaşlarım sürekli, "Yine kendini yerden yere vuruyorsun," derdi. Şimdi kimse bana bunu demiyor artık, bu iyileştiğimin işareti, değil mi? İnsanın kendini aşağılama alışkanlığı varsa, başkalarının onu aşağılamasına da göz yumuyor. Çünkü artık o sözlere karşı hassasiyetini kaybediyor. Lisede bana değer vermediğini düşündüğüm bir arkadaşım vardı. Daha önce anlatmıştım sanırım, son yılımızdayken, ben çikolata yerken gelip, "Bu yüzden kilo alıyorsun işte," demişti. Böyle küçük gibi görünen ama çok derin iz bırakan anılarım çok. Ama ona, "Beni incitiyorsun," diyemedim. Arkadaşlarım zaten hep, "Sen çok alıngansın," deyip geçerdi, ben de susardım. Sonra düşündüm ki, "Bu kız hep beni aşağılıyor. En iyisi bu ilişkiyi sonlandırmak." Ve aşırı sert bir şekilde... onunla konuşmayı kestim. Aslında çok yakın bir arkadaşımdı. Sanırım çok şaşırdı. Üç hafta önce, Instagram'dan mesaj attı. Beni özlediğini ama bana ulaşmaya bugüne kadar cesaret edemediğini yazmış. Beni çok düşündürdü bu. Ona uzun bir mesaj yazdım. İçimde tuttuğum her şeyi anlattım. "Ben o zamanlar, senin beni küçümsediğini düşünüyordum..." Onunla yeniden görüşürsem, tekrar o on dokuz yaşındaki hâlime dönerim diye korktum. Yine beni ezer, ben de bir şey diyemem, yine ona uyum sağlamak zorunda kalırım diye. Cevabında, o zamanlar böyle hissettiğimi hiç fark etmediğini ve bu kadar dürüst olduğum için çok teşekkür ettiğini yazdı. Bugün öğleden sonra onu işlettiği dükkânda ziyaret edeceğim. Biraz korkuyorum.

Psikiyatrist: Bu aslında harika bir şey.

Ben: Efendim?

Psikiyatrist: Harikasınız. Çünkü düşüncelerinizi çok dürüstçe ifade etmişsiniz.

Ben: Bu o kadar büyük bir şey mi?

Psikiyatrist: Kesinlikle. Daha önce "fazla alıngan görünürüm" diye söyleyemediklerinizi şimdi açıkça söylemişsiniz. Bunu daha çok yapmalısınız. İnsanların bu tür itiraflara nasıl tepki vereceğini önceden tahmin etmek imkânsız. Kimileri bu arkadaşınız gibi olumlu karşılar, kimileri de, "Ne kadar yorucu bir insan bu," diye düşünür. Ama insanların tepkilerini ne kadar çok tahmin etmeye çalışırsanız, o tepkileri kafanızda o kadar olumsuz hâle getirirsiniz. Siz bu durumda karşınızdakine aslında şunu dediniz, "Ben böyle hissediyorum. Eğer anlayamıyorsan, tekrar benimle iletişime geçmene gerek yok. Çünkü daha fazla incinmek istemiyorum." Ergenlik döneminizde o kırılganlıkla başa çıkamamış olabilirsiniz ama artık bir yetişkin olarak böyle durumları olgunlukla yönetebildiğinizi gösterdiniz. Çünkü düşüncelerinizi ve duygularınızı başkalarına çok daha açık ve net bir şekilde ifade edebiliyorsunuz.

Ben: Evet, doğru. Onun özür dilemesine minnettardım ve cevabımı yazıp göndermek büyük bir rahatlamaydı. O gün çok ağladım. Bunca zamandır içimde kalmış bir kırgınlığı çözebilmek hem içimi ferahlattı hem de, "Aslında o kadar da büyük bir mesele değilmiş," diye düşündürdü. Ve artık o arkadaşıma karşı içimde bir kırgınlık da kalmadı. Şimdi ise içselleştirdiğim bu "aşırı cana yakınlık" hâlimi sorguluyorum. Acaba daha "havalı" biri mi olmam gerekiyor, yoksa olduğum gibi mi kalmalıyım...

Psikiyatrist: Olduğunuz gibi olun, çünkü artık kendinizi ifade edebilecek bir noktadasınız. Şimdi o dostane anıları ve hisleri yeniden yaşayıp, eskiden kalma olumsuz anıların üzerine yenilerini yazabilirsiniz.

Ben: Pekâlâ. Onunla güzel vakit geçireceğim.

YERLEŞİK BİR NEZAKET

"Dışlanmaktan gerçekten çok korkuyordum."

Önemsiz bulduğum insanlara neden bu kadar nazik davrandığımı düşündüm. Çünkü onlar benden her an nefret edebilirler. En ufak bir hareketim yüzünden beni yargılayabilir, bana kin besleyebilirler. Oysa beni seven insanlar zaten seviyor ve beni aniden sevmekten vazgeçme ihtimalleri düşük. Bu yüzden onlara karşı daha huysuz ve ters olabiliyorum.

Bu sefer fark ettiğim şey şu oldu: Benim bu "nezaketim" uzun zaman içinde öğrenilmiş bir şey. Küçüklüğümden beri bana hep "nazik ol" denildi, başkalarına karşı ezilip büzülmenin görevim olduğuna inandırıldım. Nefret edilmek istemiyordum. Ve dışlanmaktan gerçekten çok korkuyordum.

Ama tüm gün "nazik biri" rolü oynadığım günlerin sonunda, kendimi yatağa yığılmış buluyorum. Yorgunluk içimde kalıyor. Birinin benden nefret etme ya da bana kin besleme korkusunu hiç geride bırakamadım, muhtemelen hiçbir zaman da bırakamayacağım. Ama yine de özgür olmak istiyorum. Herkes beni geride bıraksa da herkes bana hakaret etse de tamamen yalnız kalsam bile, bu maskeyi atmak istiyorum. Ne kibar görünmek istiyorum ne de iyi biri gibi. Zaten iyi biri değilim. Sosyal medya yorumlarına kibar yanıtlar yazmak, neredeyse yağcılığa varan e-postalar atmak... İnsanların karşısında "nezaket maskesi" takmak, tam zamanında gülümsemek, tam yerinde tepki vermek...

Bütün bunlar fazla geldiğinde, duracağım. İçimden gelmediği anda bırakacağım. Bazen sadece kendim olmak istiyorum. Bunu otuz yaşımda fark ettiğim için kendime kızıyorum. En az kendine acıma duygum kadar ciddi olan bu "kendinden nefret" hâlini, artık benliğimin bir parçası olarak kabulleniyorum.

11

BENDE CESARET VAR MI YOK MU?

Haftada üç kez spor yapıyorum ama bir anda görünüşümle ilgili strese girdiğim bir döneme girdim. Annemle anneannemi ziyarete gitmiştim ve annem bana kilo aldığımı, zayıflamam gerektiğini söyledi, bunu duyunca çıldırdım. Neden bunu bana tekrar tekrar söylüyor? Annem, görünüşümle ilgili bir sorunu olmadığını ama stresli göründüğümü, bu yüzden kilo versem daha iyi olacağını söyledi. "Peki ben görünüşümle ilgili hiçbir şey söylememişken sen neden konuyu açıyorsun? Neden beni incitmeye çalışıyorsun?" dedim. Ağlarken anneannem sarıldı bana. Yaşlı kuşakların güzellik anlayışı farklı. Anneannem tam tersini söyledi, kilo almam gerektiğini, çok zayıf olduğumu. Annem itiraz edince, anneannem ona bağırdı; saçmaladığını, eğer daha fazla kilo verirsem beni görmeyeceğini söyledi. Tekrar ağladım. Keşke herkesin güzellik anlayışı anneanneminki gibi olsaydı, dedim. Ama bu çağın içinde yaşıyorum, anneannemin döneminde değil. Ve sonunda kendimi, sürekli egzersiz yaptırılan üç haftalık bir diyet kampında buldum.

Psikiyatrist: Peki o deneyim nasıldı? Beklentilerinizi karşıladı mı?

Ben: Kilo olarak mı diyorsunuz? Zayıflamış görünüyor muyum sizce? Fark ediliyor mu?

Psikiyatrist: Hâlihazırda ince bir yapınız var, üstüne kışlık kıyafetler eklenince...

Ben: Öyle mi? Yaklaşık dört kilo yağ kaybettim. Tam olarak 57 kiloydum.

Psikiyatrist: Bu size çok mu geliyor?

Ben: Geliyor. Boyum sadece 161 cm. Kalış süremi bir hafta uzattım ve toplamda üç hafta kaldım.

Psikiyatrist: Etkili olduğu için mi?

Ben: Orayı sevdiğim için. Son aylarda hiçbir şey yapmıyordum, hiçbir planım yoktu. Aslında planlara sadık kalma konusunda çok iyiyimdir ama son zamanlarda hayatımda buna dair hiçbir şey kalmamıştı. Zamanımı daha iyi yönetmek istiyordum ama evdeyken bu bir türlü işe yaramıyordu. Ama kampta sabah 8'den akşam 7'ye kadar programım vardı ve bu beni çok dengeledi.

Psikiyatrist: Program sağlığınızı da gözeten bir program mıydı?

Ben: Evet, hem de nasıl. Günde beş-altı saat spor yapıyorduk. Çok zordu. Zordu ama güzeldi. Asıl zorlayan şey sıkıntıydı. İlk hafta tam bir işkenceydi ama ikinci hafta iyi geldi. Bu yüzden süreyi uzattım. Bir ay kalmayı düşündüm ama sadece bir hafta daha ekledim. Ve haftanın sonunda, "Keşke bir ay yazılsaydım," dedim. Daha ucuza gelirdi.

Neyse, on dördüncü gün cumartesiydi, bir düğüne gittim, sonra sadece reçetemi almak için buraya uğradım ve eve döndüm. Geri dönmeme sevineceğimi sanmıştım ama hiç öyle olmadı. Gerçek hayattaki sıkıcı ve yorucu zamanlara geri döneceğim diye korktum. O mekânı sevsem bile, tüm o kötü anılar sanki geri geliyordu. Hani köpeklerime ne kadar düşkün olduğumu bilirsiniz ama onları büyütmek de zor ya... Sevgiyle yük aynı şeyin iki yüzü. Üç köpeğim var, tüm boş zamanım onların bakımıyla geçiyor (bu süreçte ailem ilgilendi). Gerçek hayata döndüğümde

özgürlüğümün yine kısıtlanacağını düşünmek içimi sıktı. Evlatlarımı özlüyorum elbette ama şu an biraz özgürleşmiş hissediyorum. Annelerin çocuklarından kısa bir süreliğine ayrılınca hissettiği özgürlük gibi, "Özgürüm!" Ama belki de bunların hepsi reglime bir hafta kala yaşadığım duygular.

Psikiyatrist: Evinizden ayrılırken dönüş için kendinizi zihnen hazırlamış mıydınız?

Ben: Evet. İkinci haftada duygusal olarak pek iyi değildim. Sürekli ağlıyordum. Spor yaparken iyiydim ama ara verildiğinde, o yarım saatlik boşluklarda bazen çok iyi hissediyor bazen de boşluğa düşüyordum. Üçüncü hafta regl oldum ve sanırım o sırada programa da alışmıştım çünkü daha iyiydim. Yalnız kalmayı seviyorum zaten. Tek başıma spor yapmak, yemek yemek, odada dinlenmek çok iyiydi. Orada yirmi yaşında biriyle arkadaş oldum. Gerçekten iyi biriydi.

Psikiyatrist: Güzel vakit geçirmenize sevindim.

Ben: Değil mi? Ama biraz da üzüldüğüm bir şey vardı, oradaki insanların çoğu ya üniversite öğrencisiydi ya da çocukları büyümüş annelerdi. Yani aktif çalışma çağında, 30-40 yaş aralığında pek kimse yoktu. Zaten tam zamanlı işi olan birinin orada olması çok da mümkün değil. İş stresi yüzünden insanlar yiyor, spora vakit yok, ama çalışmak zorundalar; bu döngü sürüp gidiyor. Ben de öyleydim. O kampta olabildiğim için kendimi çok şanslı hissettim.

Kamp güzeldi ama döner dönmez kaygılarım başladı, hemen planlar yapmaya koyuldum. Cuma gününden beri hiç durmadım, kendime bir antrenör tuttum, kliniğe gittim. Ama sanırım şimdi çok yoruldum. İki gün önce tamamen tükenmiş gibiydim. İçimde zerre enerji kalmamıştı. Bu yüzden tüm randevularımı iptal ettim.

Psikiyatrist: Yapacak çok şeyinizin olması güzel; umarım aralara dinlenmek için boşluklar bırakıyorsunuzdur.

Ben: Bırakacağım. Ayrıca yeniden feminizm okumaya başladım.

Psikiyatrist: Neden tekrar okumaya başladınız?

Ben: Kamptayken pek kitap okumamıştım. Tüm odağım spordaydı. Ama sevdiğim bir yazar arkadaşım kısa film çekiyor. Onu destekledim, kitlesel fonlamasına katıldım. Tweet atmaya başlayınca ben de takip ettim. Twitter dünyası bana biraz sert ve keskin geliyor, böyle bir izlenimim var. Aşırı uçlarda konuşmalar çok fazla.

Bir tweet vardı –çokça paylaşılmıştı– ve bana eskiden olduğum hâli hatırlattı. Hani çoğunluktan farklı davranmaya yatkınsan hata yapma ihtimalin yüksektir ya. Ve bu tweet birinin yaptığı hatayı acımasızca yeriyordu, sanki kendisi asla o hatayı yapmayacakmış gibi. Mesela liberal feminizmi ya da radikal feminizmi benimsemek kişisel bir tercih; ama desteklemediğin tarafı aşağılamak ve dışlamak... olmamalı. Ama birçok kişi her konunun, bıçakla ortadan kesercesine net ayrımlarla çözülebileceğine inanıyor.

Psikiyatrist: Dışlayıcı ve başkalarının kararlarını küçümseyen bir yaklaşım.

Ben: Doğru. Bir davaya inanmak ve bunun için mücadele etmek tabii ki etkileyici. Oldukça hem de. Ben bunu nasıl eleştirebilirim ki? Ama bu aşırı uçların çatışması çok yorucu. Kendim de bazı konularda ne düşündüğümden emin olamıyorum. O yüzden çok fazla okuyorum. Net bir bakış açım olsun istiyorum. Mesela şu "korseni çıkar" tartışmaları beni düşündürdü: "Ben neden kilo vermeye çalışıyorum? Neden makyaj yapıyorum? Gerçekten erkekler beni sevsin diye mi? Yoksa bu sadece teşhir mi?" Ama mesele sadece bu değil. Sorun bence kültürün kendisinde. Erkeklerin güce ya da paraya, kadınların ise dış görünüşe değer verdiği fikri... İlk kim uydurdu bunu? Ve herkesin otomatik olarak heteroseksüel varsayıldığı bir

kültür... Küçüklüğümden beri zayıf ve güzel kızların her zaman daha çok fark edildiğini, daha çok değer gördüğünü hissettim. Bu da kadınlar arasında daha rekabetçi olmama yol açtı. Ve bundan nefret ediyorum.

Psikiyatrist: Bu hâlinizden nefret ediyor musunuz?

Ben: Evet, hem de çok. Diyet kampında bile... Kamptan ayrılmak üzereyken içeri zayıf kızlar doluştu. Gerçekten çok güzellerdi. Ve bir anda kendimi çok rekabetçi hissettim: "Ben ondan güzel miyim? O benden daha mı ince?" Spor yaparken onları izleyip kendimden nefret ettim. Ama birinin benden daha zayıf ya da daha kilolu olmasının ne önemi var ki? Kendimden daha kilolu birini gördüğümde içimde beliren rahatlama hissinden de nefret ediyorum. Kadınların yüzlerine bakıyorum, benden daha güzel olup olmadıklarını kontrol ediyorum. Normalde etrafa pek bakmam, gözlüğümü takar koşu bandında kendi hâlimde olurum. Ama ya başkalarını küçümseyerek bakıyorum ya da kendimi onlarla kıyaslayarak. Sonra düşünmeye başladım, ben neden başka kadınlarla rekabet ediyorum? Erkekleri etkilemek için mi? İşin özüne inemedim. Patriarkal sistemin koşullandırdığı biri olsam bile, bunu aşmak kolay değil ve bu benim suçum değil; ben sadece bir bireyim. Ama bu, "statükoya boyun eğmek" sınırında kaldığım anlamına mı geliyor? Ben de "korsesini çıkaran" biri mi olmalıyım? Beni neyin mutlu edeceğini bilmiyorum.

Biliyorum biraz uç olacak ama bir şey daha söylemek istiyorum: Otururken karnımın daha az katlanması, daha hafif hissetmeyi sağlayacak kadar kilo vermiş olmak benim için çok önemli. Spor yapmaya devam etmek istiyorum. Çünkü yiyip içerek, stresle bedenimi harap etmekten nefret ediyorum. Sağlıklı olmak ve iyi hissetmek istiyorum. Aynı zamanda güzel görünmek ve bu hâlimi sevmek istiyorum.

Ama her şey tam olduğunda –makyaj, saç, kıyafet– ne kadar güzel göründüğüm takıntı hâline geliyor. Makyaj yapmadığım zaman zaten çirkin olduğumu düşündüğüm için dışarıda nasıl göründüğüm umurumda olmuyor. Başkalarına bakmıyorum bile, kendi hâlimde dolaşıyorum. Ama süslendiğimde, benden daha güzel ya da daha zayıf olanlara bakıp duruyorum. Kendimi onlarla kıyaslıyorum. Ve bu hâlimden memnun değilim. Bu, makyaj yapmamam ve saçımı kısa kestirmem gerektiği anlamına mı geliyor?

Psikiyatrist: Sizce böyle yapmak daha mı kolay olurdu?

Ben: Neden gözlerim doluyor şu an? Kafam gerçekten çok karışık. Bu konuları konuşan başka insanlar tanıyor musunuz siz? (Yine kendimi başkalarıyla kıyaslıyorum.)

Psikiyatrist: (Bu soruya yanıt vermiyor.) Herkes farklıdır. Bazıları erkekler için nasıl göründüğünü hiç umursamaz, bazıları makyajına ve dış görünüşüne çok önem verir.

Ben: Ama kadınlar güzel görünmek konusunda daha fazla baskı hissediyor. Bu bir tercih değil, sanki zorunluluk.

Psikiyatrist: Bu mutlaka kadınların zorlandığı bir durum olmak zorunda değil; daha çok rekabetçi bir sistemin parçası.

Ben: Peki o zaman bu rekabetçi sistem neden var? (Ses tonum sorgulayıcı, neredeyse suçlayıcı.)

Psikiyatrist: Bu patriyarkanın bir sonucu olarak görülebilir. Ama kadınların dış görünüşüne önem vermesi artık toplumsal olarak kabul gören bir şey hâline geldi. Eskiden Avrupa'da erkekler dış görünümlerine abartılı şekilde önem verirdi ama artık bir erkek çok fazla süslenirse çekici olmadığı düşünülüyor. Zamanla her şey değişiyor. Benim görüşüm, bunu daha fazla kurcalamayıp fazla düşünmemek yönünde. Makyaj yapmak, saç kestirmek ya da estetik yaptırmak gibi konularda katı ve kesin bir tavır

takınmanız gerektiğini düşünmüyorum. Eskiden kısa saç hoş karşılanmazdı ama şimdi farklı saç modelleri olması normal. Artık yaptığımız her şey nefret ve ayrımcılık meselelerine bağlanıyor gibi.

Ben: Çocuklar bile artık kendi bedenlerinden nefret etmeye başlıyor bence. Lisede ben de öyleydim, eminim şimdi çok daha kötüdür. Son sınıftayken bile makyajsız okula gittiğimde kızlar laf ederdi. Bu da bana makyajsız bir yüzün utanılacak bir şey olduğunu düşündürürdü. Evden makyajsız çıkabilmem çok uzun zaman aldı. Zaten makyajı isteyerek yaptığımı da sanmıyorum.

Psikiyatrist: Ama siz makyaj yapmadığınız dönemden de öncesini düşünüyorsunuz. Oysa tersine, makyajı ilk kez yaptığınız ânı hatırlayın; en azından o zaman bunu kendinizi tatmin etmek için yapmış olmuyor muydunuz?

Ben: Çünkü makyajla kendimi daha güzel buluyordum, değil mi?

Psikiyatrist: Evet. Bu konunun bazı yönleri sadece "öyle olduğu için öyle." Her şeye etiket koymaya çalışmak –doğal gelişen kısımlar da dahil– sonu gelmeyecek bir uğraş olur. Bakış açınızı netleştirmek için sürekli okumalar yapmanız belki de sizi daha huzursuz yapıyor. Bu sürecin sizi net bir sonuca ulaştıracağından emin değilim, aksine daha da çok kafanızı karıştırıyor olabilir.

Ben: Peki ne yapmalıyım o zaman?

Psikiyatrist: Bir noktaya kadar yapabilirsiniz, ama kendinizi fazla kaptırmayın. Şu an sizin için daha önemli şeyler var. Oysa siz, yaptığınız her şeyi neredeyse bir günah gibi görmeye hazırsınız.

Ben: Haklısınız. Neden bu kadar kolay etkileniyorum? Gerçekten kendime ait bir fikrim yok mu? Partnerime sordum, "Biraz daha kendine dayanman gerek," dedi. Ama nasıl yapılır, bilmiyorum.

Psikiyatrist: Daha önce de söylemiştim, uçlar birbirine bağlanır. Kişisel görüşüme göre bu "aidiyetsizlik" hissiniz, sizde bir yere ait olma ihtiyacı doğuruyor, mesela "Ben feministim!" diye ilan etmek gibi. Neden okumaya biraz ara vermiyorsunuz? Bu, sizi biraz daha yere sabitleyebilir.

Ben: Emin değilim... Neyse, ilaçlarla ilgili ne yapmalıyım?

Psikiyatrist: Geçen sefer sizi biraz kaygılandırmıştı ama o ilacı yeniden eklesek mi diye düşünüyorum.

Ben: Hayır.

Psikiyatrist: Sadece çok az bir doz ekleyeceğim. Eğer vücudunuzun tepki verdiğini hissederseniz kullanmayı hemen bırakabilirsiniz.

Ben: Tamam. Rengi ne?

Psikiyatrist: Çok küçük, nane yeşili. Sadece yarım tablet. Sanırım artık ilaçlarınızı yavaş yavaş azaltmaya başlayabiliriz (nihayet güzel bir haber). Gayet iyi gidiyor gibisiniz.

Ben: Gerçekten mi? Çok sevindim. Kendimi o kadar da kötü hissetmiyorum zaten. Zihnen ve bedenen güçlenmeye çalışacağım. Depresyonumun gerçekten geri çekildiğini hissediyorum. Spor yapmaya da devam edeceğim.

Psikiyatrist: Harika. Güzel bir hafta sonu dilerim.

TEMELLERİ UNUTUP DURUYORUM

"Hiçbir şey mutlak değil."

Zihnen ve bedenen güçlenmeye çalışıyorum ama bu gerçekten zor. Bazen doğrudan mağdur olmasam, sadece tanık olsam bile bazı olaylar beni derinden sarsıyor. Aşırı düşünce kalıplarımın ne kadar yıkıcı olduğunu yeni yeni fark ediyorum, kendimi ve başkalarını nasıl acımasızca yargıladığımı, en küçük bir hata, kusur ya da yanlış anlaşılma yüzünden

insanları nasıl hayatımdan sildiğimi... Bu katı düşünme biçimi hem bana hem çevremdekilere büyük acı verdi. Hâlâ biraz öyleyim belki, ama düzeliyorum.

Başkalarını sanki kendileri hiç hata yapmamış gibi küçümseyen, kendi yolunu tek doğruymuş gibi dayatan bir özgüven türü var ki... beni gerçekten ürkütüyor.

Oysa insan, hatasını hızla kabul etmeli, üzerine düşünmeli ama fazla oyalanmamalı; hemen daha iyisini yapmak için adım atmalı. Hiçbir şey mutlak değil. Ve düşüncelerimi başkalarına dayatmamalıyım. Ne yazık ki, bu en basit gerçekleri sık sık unutuyorum.

12

ESNEK DÜŞÜNME VE DİNLENME CESARETİ

Ben: Merhaba.

Psikiyatrist: Ek ilaç bu sefer nasıl geldi?

Ben: Kötü hissettirdi o yüzden hemen bıraktım. Aldığım o tek günde kalbim öyle fena çarptı ki ertesi gün kullanmayı hemen bıraktım, sonra tekrar normale döndüm. Bu kadar küçük bir dozdan böyle bir etki... O ilacın bana göre olmadığını düşünüyorum. Neydi o?

Psikiyatrist: Dopamin ve serotonini düzenleyen bir ilaçtı. Şu an kullandığınız ilaçsa dopamin ve serotonin düzeyini artırıyor. Anlatması biraz karmaşık ama bu ek ilaç yükseltici bir etki yaratabiliyor. Daha önce bu şekilde tepki veren başka biriyle hiç karşılaşmadım. Bırakmakla iyi yapmışsınız. Spor yapmaya devam ettiniz mi?

Ben: Tabii ki. Her gün.

Psikiyatrist: Ama bir önceki görüşmemizden bu yana yalnızca üç gün geçti. (Utançtan ölüyorum.)

Ben: Haklısınız.

Psikiyatrist: Pazar günleri ara veriyor musun?

Ben: Evet, o gün spor salonu kapalı. İlk kişisel antrenmanımı

yaptım bu arada ve öleceğimi sandım. Hayatımda yaptığım en zor egzersizdi. Vücudumu analiz ettiler, zayıf bölgeleri belirlediler ve o bölgeleri güçlendirmeye yönelik çalışmaya başladık. Squat konusunda iyiyim ama kalça ve arka bacak kaslarım zayıfmış. O bölgelere yönelik egzersizler beni mahvetti. Antrenörüm "yapabilirsin" deyip durdu ama o an yüzüne yumruk atasım geldi. Ama sonrasında bacaklarım o kadar titredi ki iyi bir antrenman yaptığımı hissettim. Dayanamayacak hâle geldiğimde beni bıraktı.

Psikiyatrist: Umarım antrenörünüz iyi biridir. Başka bir şey oldu mu bu hafta?

Ben: Düşüneyim... Geçen sefer feminizmle ilgili söylediklerinizi çok düşündüm. Ve fark ettim ki feminizmi bir tür din gibi görüyormuşum. Bir ideolojiye inanmak, ona değer vermek genel olarak sorun değil. Ama ben sanki Tanrıya inanan bir Hıristiyan gibi, feminist olmayanlara üzülüyordum, "Sizin hiç Tanrınız yok, zavallılar," gibi. Feminizmi anlayamayanlara acıma noktasına gelmiştim. Hatta bazen "Keşke hiç feminist olmasaydım, hayatım daha kolay olurdu," diye düşünüyordum (ne kibir). Bunun ne kadar tehlikeli bir bakış açısı olduğunu fark ettim. Feminizmin hâlâ çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ama düşüncelerimi kimseye dayatmamalıyım. Gerçi kalkıp insanlara feministliği yaymıyordum ama yine de... Herkesin hayatı çok katmanlı. Ve birinin yaşamını bilmeden ona acımak hem kibirli hem yanlış. Bu farkındalık bana iyi geldi.

Geçen yıl bana, "Bir yazarı seviyorsun, sonra eserinde sevmediğin tek bir şey bulunca tamamen siliyorsun," demiştiniz ya... Evet, bir dönem tam olarak öyleydim. Bu yaşadığım olay bana tekrar gösterdi ki, birini sadece bir parçasıyla yargılayıp tüm kişiliğini o küçük parçaya

indirgemek çok tehlikeli. Ama bu konuda eskisine göre çok daha iyiyim artık.

Psikiyatrist: Hâlâ okumaya devam ediyor musunuz?

Ben: O zamandan beri pek okumadım. Biraz ara verme ihtiyacı hissettim.

Psikiyatrist: Temelli bırakmak yerine ara vermenize sevindim. Aslında birini tek yönüyle tanıyıp bütünü hakkında hüküm vermek çok yaygın bir durum: Genelleme.

Bu kliniğe gelen bir ünlü var, aslında "ünlü" demek tam doğru değil: Bir konuda internette viral olmuş bir fenomen. Küçücük bir şeyden linç edildi, onu hiç tanımayan insanlar tarafından aşağılandı. Oysa ne kadar karmaşık biri olduğunu kimse bilmiyordu. Yaşı da biraz büyüktü. Kişisel hayatımda bunu ben de yapıyorum, internette birinin yazısını okuyorum, "Bu kişi kesin böyle düşünüyor, şu kafada," diyorum. Ama o kişi gelip karşıma oturup kendi hikâyesini anlatana kadar gerçek karmaşıklığını fark edemiyorum (Ama bu zaten bariz bir durum mu?).

Ben: Nasıl yani, ne demek istediğinizi anlamadım?

Psikiyatrist: Yani karşımda oturan bu kişinin internet ortamında bu kadar aktif biri olacağını düşünmezdim.

Ben: Ha evet, bu her zaman dışarıdan belli olmuyor tabii.

Psikiyatrist: Neyse ki mesele çözüldü. Ama internette mimik yok, iletişim hep eksik ve insanlar karşı tarafı dinlemek istemiyor; bu da bir kişiliğin tüm yönlerini görebilmeyi imkânsız kılıyor. Bu da bu tarz ortamların ne kadar tehlikeli olabileceğini düşündürüyor insana.

Ben: Evet. Ben de öyle olduğumu fark ettim. Tek tesellim şu ki, feminizmle tanışmadan önce bir insanı sadece bir yönüyle genelleme eğilimim olduğunu fark etmiştim zaten. O yüzden, benden farklı düşünen insanları yargılamamaya çalışıyorum. İnançlarım yüzünden kimseyi rahatsız etmiyorum. En azından bu konuda içim rahat.

Psikiyatrist: En başa dönelim, Feminizme ilgi duymanıza sebep olan şey neydi? Bence bunun altında daha genel bir "ezilenlere karşı duyarlılık" vardı.

Ben: Sanırım haklısınız.

Psikiyatrist: Herkesin dezavantajlı gruplara dikkat kesilmesi gerekir tabii ki. Ama görüşüm dezavantajlı gruplardan ziyade kendi kırgınlıklarınıza eğilmeniz ya da size keyif veren şeylere yönelmeniz yönünde.

Ben: Evet, zaten bu yüzden spor yapıyorum. Bir de hobi olarak şarkı yazmak için müzik dersleri almaya niyetlendim. Spor salonunun hemen yanında bir müzik kursu var. Haftaya başlamak istiyorum. Güzel fikir, değil mi?

Psikiyatrist: Evet, kesinlikle. Müzik kursuna gidenlerin gerçekten çok daha iyi şarkı söylemeye başladıklarını sık sık duyarım.

Ben: Umarım öyle olur. Ve hani başta gitmemi istemediğiniz o diyet kampı vardı ya, iyi ki gitmişim. İşimden ayrılmamı da istememiştiniz ama bence bu zamana kadar verdiğim en iyi kararlardan biriydi. Bazen beni fazla etkiye açık buluyorsunuz ama artık nihai kararları kendi başıma verebiliyorum.

Psikiyatrist: Haklısınız.

Ben: O kampın bana kazandırdığı en iyi şey artık daha girişken biriyi olmam sanırım. Ve şöyle bir şey düşündüm: Eğer bir gün hiçbir şey yapmaz hâle gelirsem, sebebi sadece "üşenmek" olmasın. Daha anlamlı bir nedenim olsun istiyorum. O yüzden uzun zamandır ertelediğim işleri yapıyorum. Biraz meşgulüm şu sıralar. Öyle büyük şeyler değil, banka işleri falan.

Psikiyatrist: Bir şeyleri sürdürme ve tamamlamayı alışkanlık hâline getirmek başlı başına çok kıymetli bir gelişme. Kişi "depresyondayım" diye düşündüğünde, bu onu evde kalmaya, daha az insanla görüşmeye, toplumsal hayattan

kopmaya itebilir. Ama işte o noktada, depresyonda değilken edinilmiş alışkanlıklar kişinin o hâlinden sıyrılmasına yardımcı olur. Bir kişi, "Bunu depresyonda olduğum için yapıyorum," diyebilir; oysa aslında bu davranış, toplumdan geri çekilme alışkanlığının bir parçası olabilir. Eğer serotonin düzeyimiz iyiyken, yani ruh hâlimiz iyiyken bazı davranışları alışkanlık hâline getirirsek, iyi günlerimizin sayısını artırma olasılığımız da o kadar artar.

Ben: Çok doğru. Ve şu aralar depresyona vakit bulamıyorum bile. Depresyonumun büyük bir kısmı hafifledi. Duygularımı hâlâ kontrol etmek zor, iniş çıkışlarım oluyor. Ve çok hassasım. Ama artık "depresyondayım, güçsüzüm" dediğim anda otomatik olarak yatağa kapanmadığım için o depresif ve çaresiz anların çoğu yok oldu. Günümü sürekli bir şeylerle doldurma baskısını da bıraktım, bu sayede daha çok gevşeyebiliyorum. Ama yine de çok meşgulüm. Spor yapmak günde üç saatimi alıyor. Diyetim günde 1000 ila 1200 kaloriyle sınırlı. Karbonhidrat eksikliği de bana yorgun hissettiriyor.

Psikiyatrist: O zaman pazar günleri kaçamak gününüz oluyor.

Ben: Evet. Pazar günü normal bir yemek yedim ve kendimi çok daha güçlü hissettim.

Psikiyatrist: Küçük hedefler koyup, onlara ulaşınca kendinizi ödüllendirmek iyidir.

Ben: Diyet kampından bu yana yalnızca 0,1 kilo verdim, çünkü artık o sıkı kamptaki rejimden çıktım. Bunu telafi etmek istedim. Ama spor yapmaya devam edince vücut zamanla değişiyor ya? Vücudum eskisinden farklı görünüyor artık. Eskiden olmayan jean pantolonlarım şimdi oluyor. Ha, bir şey daha söylemek istiyorum, vejetaryen olmak istiyorum.

Psikiyatrist: (Kahkahalarla güler) Neden?

Ben: Ne alaka, değil mi? Ama bir süredir düşünüyorum. Çünkü insan her şeyi görmezden gelebilir, yüzünü başka yöne çevirebilir. Herkes kendine en uygun hayatı yaşama hakkına sahip. Ama benim köpeklerim var. Hani hep sorarlar ya: Neden evcil hayvanları yemeyiz ama inek ve domuz yemekte serbestiz? Mantıklı bir soru. Bence mesele hayvan yemek değil, endüstriyel hayvancılık. Bu sistemin varlığını bilirken inek ya da domuz eti yemek etik mi? Bununla ilgili videolar izledim, gerçekten korkunçtu. Neden gülüyorsunuz?

Psikiyatrist: Çünkü video dediğiniz şey, onu hazırlayanın bakış açısını yansıtacak şekilde kurgulanabilir.

Ben: Bunu biliyorum. Ama endüstriyel hayvancılık gerçek bir sorun, bu inkâr edilemez. Ete olumlu bakanların yazılarını da okudum. Çünkü karşı tarafı dinlemek önemli. Ama düşündürdü beni. Et yemek mutlak bir kötülük, vejetaryenlik mutlak bir iyilik demiyorum. Ama endüstriyel kesimhaneler devreye girdiğinden beri korkunç şeyler yaşanıyor, bu da bir gerçek. Yumurtaların üzerinde yazan sayılar var. Sayı 1 ile bitiyorsa tavuklar serbestçe dolaşabiliyor demek. Sonda 4 varsa, kafeste yaşamış, açık havaya çıkamamış tavukların yumurtası.

Hayvan refahı sertifikası verilen hayvanların gerçekten daha az acı çekip çekmediğini de merak ediyorum. Ve böyle bir et vücuduma iyi gelir mi? Bu düşünce, onu yemek istemememe yol açtı. Yani verdiğim bir karar, başka bir canlının büyük acılar çekmesine neden oluyorsa... bunu düşündükçe içim ürperiyor. Hep ezilenlerden yana olduğumu söylüyordum ama et yiyordum. Bu yüzden vejetaryen olma kararı aldım.

Psikiyatrist: Peki, bu sizin tercihiniz. Ama umarım bu konuda çok radikal olmazsınız. Adım adım gitmeye ne dersiniz?

Ben: Tamam. Şimdilik ete el sürmeyi düşünemiyorum ama böyle yapacağım. Ama az önce vejetaryenlikten bahsedince neden güldünüz? Bu bana pek iyi hissettirmedi.

Psikiyatrist: Sadece sohbetin yönü çok beklenmedik şekilde değiştiği için güldüm. Sanki bir anda, hiçbir hazırlık süreci olmadan sonuca atladınız gibi hissettirdi.

Ben: Anladım. Keşke hayatımın bir kullanım kılavuzu olsaydı.

Psikiyatrist: Ah, ben bunu hiç istemezdim.

Ben: Gerçekten mi? Benim için mi söylüyorsunuz?

Psikiyatrist: Evet.

Ben: Hayatımı neden sürekli sorguladığımı bilmiyorum. Kendimi hep eksik hissediyorum, her gün bir şeyleri düzeltmesi gereken biri gibi. Partnerim öyle değil.

Psikiyatrist: Ama bu, her geçen gün daha iyi bir insan olduğunuz anlamına gelir.

Ben: Öyle mi? Partnerim hiçbir şeyi sorgulamıyor. Bazen sadece kendine odaklı biri gibi geliyor.

Psikiyatrist: (...) Sonuçta siz de sadece kendisine odaklı olan partnerinizi bir şekilde etkiliyorsunuz.

Ben: Ben, karşımdakinden daha çok etkilenen taraf olduğumu düşünüyorum.

Psikiyatrist: Bu karşılıklı bir alışveriş. Ve bazen sadece kendini düşünen insanlardan da kendinizle ilgili şeyler öğrenebilirsiniz. Her ne olursa olsun, kendinize fazla yüklenmeyin. Her şeyi düzeltmeye çalışmak zorunda değilsiniz.

Ben: Peki. İyileşiyorum, değil mi?

Psikiyatrist: Bence gayet iyi gidiyorsunuz.

Ben: Bence de öyle. Ama yine de sürekli çok aptal olduğumu düşünüyorum.

Psikiyatrist: Gördünüz mü? "İyisiniz" desem bile kabul etmiyorsunuz. (Beni fazla iyi tanıyor.) Diğer tüm düşünceler gibi, bu düşünceyi de hemen sonuçlandırmaya çalışmayın. Yani, "Ben aptalım!" deyip orada bitirmeyin.

Ben: Tamam. Aklımda tutacağım. Ha, bir gelişme daha var: Eskiden "bugün kendimi gerçekten seviyorum," diye düşündüğüm olurdu. Ama artık bazen "bugün kendimi pek sevmedim galiba," diye düşünüyorum. Yani artık genelde kendimi seviyorum, sevmeme hâllerim istisna! Bu bence bir ilerleme.

Psikiyatrist: Elbette.

HAYATIMA UYGUN KILAVUZU BULMAK

"Bütünü küçük bir parçadan yargılama alışkanlığımı bırakmaya çalışıyorum."

Psikiyatristime da söylediğim gibi, eskiden, "Bugün kendimi gerçekten seviyorum," dediğim anlar olurdu. Şimdiyse arada, "Bugün kendimi pek sevmedim galiba," dediğim oluyor. Demek ki baskın düşünce biçimim değişmiş. Ayrıca artık bedenimi çok daha fazla hareket ettiriyorum. Diyet kampı beni gerçekten daha az hâlsiz biri yaptı ya da belki, tembelliğin davranışlarımın gerekçesi olmasından sıkıldım ve uzun süredir ertelediğim işleri halletmeye başladım. Bu da depresyona girecek alanı daralttı. Kâbus görmüyorum. Bazen uykumda konuşuyorum ama rüyalarımı hatırlamıyorum. Endişelendiğim şeyler olabiliyor ama fazla geldiği anda üstüne gitmiyorum. Duruyorum. Düşünme şeklim daha esnek hâle geldi. Bütünü küçük bir parçadan yargılama alışkanlığımı bırakmaya çalışıyorum. Ama hâlâ kolay etkilenmekten çekiniyorum. Diyorlar ki, uç duygular birbiriyle bağ kurar. Beni etkileyen bir şeyle karşılaştığımda ona akılla değil, duygularımla –neredeyse fanatik bir hayranlıkla– yaklaşıyorum. Bu da en yakınımdakileri endişelendiriyor. Depresyonum geri planda kalsa da ruh hâlim hâlâ dalgalı, aşırı hassaslaşıp

saatlerce ağlayabiliyorum, sonra uzanıyorum ve sonra döngü yeniden başlıyor. Bu döngü bana yaşamın ne kadar zor olduğunu hatırlatıyor. Merdivenleri hızla çıkıp yarı yolda yorulup en başa yuvarlanmak istemiyorum. Kendimi tanımaya devam etmek, hayatım için en doğru kullanım kılavuzunu bulmak istiyorum.

13

PARLAYAN YANLARIMI GÖREBİLMEK

Ben: Merhaba.

Psikiyatrist: Bu aralar nasılsınız?

Ben: Açıkçası anlatacak çok şeyim yok.

Psikiyatrist: Bunu duyduğuma sevindim.

Ben: Değil mi? Depresyonumun nedenleri artık bana çok net geliyor. Sebepsiz yere depresyona girdiğim pek olmuyor. Şu anda biraz keyfim yok ama siz hep duygularımı daha spesifik tarif etmemi söylüyorsunuz ya, o yüzden biraz düşündüm. Haftada en az üç kez egzersiz yapma sözümü tuttum. Ama yeme düzenimi pek koruyamadım. Sürekli açlık hissediyorum. Bu hiç bitmeyen açlık hissiyle, yaklaşan son teslim tarihinin stresi birleşince, şu anki keyifsizliğimin sebebi bu diye düşündüm. Bu aralar çok da uyuyorum. Ama uykum pek kaliteli değil. Uykumda sürekli konuşuyorum ve bu konuşmalarla uyanıyorum. Kendimi kaydettim, sanki bir arkadaşıma tavsiye veriyorum: Yarısı anlaşılır, yarısı saçmalık. Ama konuşmam çok doğal, uyandığımda ne söylediğimi hatırlamıyorum. Gün içinde de çok kestiriyorum.

Psikiyatrist: Son araştırmalar aşırı uyumanın iştah artışına yol açabileceğini söylüyor.

Ben: Çok uyumak mı? Ama az uyuyunca kilo alınır diyorlar.

Psikiyatrist: Burada önemli olan uyku kalitesi. REM uykusunun artması, iştahı bastıran hormonların dengesini bozabilir ve bu da daha fazla acıkmanıza yol açar. Ayrıca şu anda doyuma ulaşmanın kolay olmadığı bir dönemdesiniz: Yememeniz gereken şeyler var, son teslim tarihleriniz var. Sizi mutlu eden şeylerden çok strese sokan şeyler mevcut. Açlığı duygusal olarak hissediyorsunuz ve bu da, "En azından midem bir nebze keyif alsa?" düşüncesini akla getiriyor.

Ben: Hımm, anladım. Bana olan pantolonlar yeniden dar gelmeye başladı.

Psikiyatrist: Şimdiden mi? Daha birkaç gün oldu. (Bu cümle canımı yaktı.)

Ben: Evet, çok yediğim zaman üzerime olmuyorlar. Ve ne kadar yesem de tok hissetmiyorum. Bu da beni strese sokuyor. Her neyse, bugün içimdeki melankolinin sebebi bunlar. Kilo verebildiğim, spor yapıp diyetime uyabildiğim ve bunların beni çok zorlamadığı zamanlarda depresyona girmiyordum.

Psikiyatrist: O zaman hedefiniz diyetti, hatta bu amaçla kampa bile gittiniz. Ama şu an o şekilde yaşamak mümkün değil. Yemeğin size böyle hissettirdiğini düşünmek yerine, daha uzun vadeli düşünmek daha iyi olur. Ayrıca uykunuzda sesli konuştuğunuz için de uykunuzu biraz ilaçla düzene sokmamız gerektiğini düşünüyorum.

Ben: Peki. Bu aralar anlatacak pek bir şeyim olmadığı için şunu düşündüm, yakın zamanda bir tanıdığım bana karanlık geçmişini anlattı. Ne olduğunu söyleyemem ama bence çok büyük bir şeydi. Böyle şeyler sık yaşanıyor ve başkalarının da başına geliyor biliyorum ama dinlerken kendimi çok kötü hissettim. Her sorunun ardındaki nedeni bilmem gerekmediğini de biliyorum ama bu kişinin hâlâ neden

psikolojik olarak zorlandığını anlayabiliyorum. Ama benim öyle travmatik bir geçmişim yok. Evet, fakirdik ve evde şiddet vardı, ablam duygusal açıdan baskıcıydı ve birbirimize bağımlıydık ama üzerine konuştuk ve şimdi ailecek daha iyiyiz. Yine de düşünüyorum: Benim böyle dramatik bir geçmişim yokken neden bu kadar depresyondayım? Niye bu kadar üzülüyorum? Biliyorum, bu konuyu hep gündeme getiriyorum ve bıktınız belki ama bu kadar ciddi bir şey yaşamamışken, depresyonumun ve travmamın neden bu kadar uzun sürdüğünü anlayamıyorum.

Psikiyatrist: Eğer depresyonunun nedenini bulmak için bu kadar çabalarsanız, mutlaka bir "uç" ya da "büyük olay" aramaya başlarsınız. Ve eğer gerçekten büyük bir olay yaşadıysanız elbette bu sizin tekrar sağlıklı olmanızı zorlaştıracaktır. Evet, bazı insanlar korkunç geçmişlerini büyük cesaretle aşar. Ama yaşadığınız deneyimler, şu an dramatik gelmese bile o zamanlar sizin için çok tehditkâr olmuş olabilir. Çocukken babanızın annenizi dövdüğünü gördüğünüzde ne kadar korktuğunuzu düşün. Evde kimseyi "tetiklememek" için (babanızı, annenizi ya da ablanızı) duygularınızı bastırmak zorunda kalmak, sizi aşağıya çeken bir depresyona dönüştü.

Ben: Bu yüzden başkalarının tepkilerine karşı bu kadar hassasım, değil mi?

Psikiyatrist: Olabilir. Bir de ablanız vardı.

Ben: Her şeyin nedenini bulmaya çalışmam da biraz takıntı gibi değil mi? Açlık bile sonuçta her zaman mantıklı bir sebebe dayanmıyor. Depresyonu da böyle, olduğu gibi kabul etmem gerek belki. İnsanlar depresyonu öyle kabul ediyor ama o tanıdığımın hikâyesini dinleyince kendime sordum: "Ben niye bu kadar depresyondayım?" Ve aile içi cinsel şiddet konularına neden bu kadar hassas olduğumu da merak ediyorum.

Psikiyatrist: Her bireyin travmatik bir olay karşısında yaşayacağı şok farklıdır. Bizim şok edici bulduğumuz bir olay, başka bir toplumda olağan karşılanabilir. Bu tamamen kültürel ortamla, toplumsal atmosferle, bir olayın "alışılmadıklığı" konusunda ne kadar kolay uzlaşılabildiğiyle ilgilidir. Sizin aşırı hassas olduğunuzu düşünmüyorum: Bu daha çok, güçsüz olanlara karşı gösterdiğiniz genel duyarlılığın bir sonucu. Mağdur kadınlara duyduğunuz şefkat, köpeklerinize duyduğunuz şefkatle aynı yerden geliyor.

Ben: Haklısınız. Geçenlerde bir kitapta çok ilginç bir şey okudum. Darlene Lancer'ın *Conquering Shame and Codependency* adlı kitabında, kendini dışarıdan gelecek onaydan bağımsız kılabilen kişilerin asıl kazananlar olduğunu söylüyordu. Özgüvenin ve gururun, dış onay arayışını bırakmakla geldiğinden bahsediyordu. Bu da bana hep dışarıdan bir onay kazanmaya çalıştığımı düşündürdü: bilgi, sevgi ya da takdir yoluyla... Ama işte bu kazanma arzusunun ta kendisi, aslında kendime yetmediğimi gösteriyor. Sürekli kendimi düzeltmeye, daha fazlasını elde etmeye çalışıyorum. Bu da çok yorucu. Belki de kusurlarımı olduğu gibi kabul etmem daha iyi olur?

Psikiyatrist: Kendinize olumsuz bakmayın. İçinizde bir ideal benlik yaratmaya çalışıyorsunuz (mükemmel bir "ben") ve sürekli onunla örtüşmeye çabalıyorsunuz. Kendinizi bu ideale zorlamanız bir takıntının göstergesi. Kendinizi "yetersiz" olarak düşünmeyin, olumsuz yönlerinizden ziyade olumlu yönlerinizi fark etmeniz gerekiyor.

Ben: Hımm, anladım. Yani siz diyorsunuz ki kafamda "özgüveni yüksek insan nasıl olur" gibi bir standart belirlemişim ve bu standarda ulaşmak için kendimi zorluyorum. Hem de biraz uç bir şekilde?

Psikiyatrist: Evet, bu konuda güçlü eğilimleriniz var.

Ben: Ne demek istediğinizi anlıyorum. Ama artık olumlu

yönlerimi de düşünebiliyorum sanırım. Evet, hâlâ olumsuzlara daha çok takılıyorum ama eskiden olumlu yanlarımı hiç göremezdim. Gözüm oralara gitmezdi bile. Şimdi bazen fark ediyorum. Fark edip kıymetini biliyorum.

Psikiyatrist: Evet, öyle görünüyor.

Ben: Daha iyi oluyorum, değil mi?

Psikiyatrist: Bence gerçekten daha iyisiniz. Zamanla, bir olumsuz özelliğinizi fark ettiğinizde bakışınızı olumlu bir yönünüze çevirebilecek ve, "Benim başka güzel yanlarım da var," deyip o kadar etkilenmeden geçeceksiniz.

Ben: (Duygulanarak) Teşekkür ederim. Bir şey daha söylemek istiyorum (hiç anlatacak bir şeyim yok demiştim ama bakın neler çıktı), kendimi "egolu" biri olmamaya zorluyorum. Çünkü okuldayken "egolu" olduğum için zorbalığa uğramıştım. Bir ara grupta lider konuma gelmiş, biraz da şımarmıştım. Geçici bir delilik gibi... O dönemle ilgili anılarım hâlâ acı verici ama bir yanım da iyi ki yaşanmış diyor. En azından erken toparladım kendimi, değil mi? Şimdi egolu olmamaya çok özen gösteriyorum. Ve eğer bir gün değişir de egolu biri olursam, sevdiğim insanların beni terk edeceğinden çok korkuyorum.

Bu durum beni mütevazı biri yapıyor ama belki fazla mütevazı. Arkadaşlarıma hep şunu diyorum, "Eğer kitabım çok satarsa ve bu yüzden değiştiğimi düşünürseniz lütfen bana söyleyin." Partnerimle birlikte katıldığımız bir etkinliğimde yine bunu söyledim. Sonrasında partnerime sordum: "Sence ben değiştim mi?" Partnerim de dedi ki: "Aslında... bir anlamda değiştin!" Çünkü o etkinliğin zamanlaması hakkında bana son dakikaya kadar bilgi vermemişlerdi ve buna çok sinirlenmiştim. Telefonla arayıp sormama rağmen net bir şey söylememişlerdi. Ama o an yazar olmasam, sadece yayınevi çalışanı olsam da aynı şekilde sinirlenirdim, değil mi? Ben de partnerimin yanında

bu durumu anlatırken biraz sinirlenmiştim. Partnerimse bu öfkeyi şöyle yorumladı: "Sanki şöyle diyorsun gibi: 'Bana bunu nasıl yaparlar?!'"

Psikiyatrist: Halbuki senin hissettiğin bu değildi?

Ben: Hayır, hiç öyle değildi. Çok şaşırdım. Ağladım, kendimi açıklamaya çalıştım durmadan. "Ben değişmedim," dedim. Partnerim, "Biliyorum, sen değişmedin. Sadece o anda öyle hissettirdi," dedi. Yani "Sen bana böyle bir örnek ver dedin, ben de söyledim," dedi. Ağlamam durduktan sonra düşündüm: Evet, partnerimin bu durumu o şekilde yorumlaması çok da mantıksız değildi. Ama aslında, ben partnerime "Sence değiştim mi?" diye sorarken tek duymak istediğim cevap "Hayır"dı. Ve o "Hayır" gelmeyince sarsıldım. Yaklaşık bir saat sonra partnerime şunu söyledim: "Sanırım ben o cevabı duymak istemiyordum." Oysa yapmam gereken şuydu, kendime şunu sormalıydım: Değiştim mi? Eğer dürüstçe bakarsam ve bir eksik görürsem, düzeltirim. Bir başkasının yorumu beni bu kadar etkilememeliydi. Şöyle diyebilmeliydim: 'Evet, belki değiştim, biri uyarırsa düzeltirim. Bu kadar basit.

Psikiyatrist: Bu durumda değişmemiş olmak daha garip olmaz mıydı? Kitabınızın başarısından bağımsız olarak, terapiyle değiştiğinizi dile getirmeniz bile başlı başına bir değişim, hem de olumlu bir değişim. Ve zaten o etkinliğe davet edilmeniz yazar olarak kazandığınız yeni ün sayesinde oldu. Demek istediğim şu: Herhangi bir şeye sinirlenseniz bile insanlar bunu, "Yazar oldu ya, ondan böyle" şeklinde yorumlayabilirdi.

Ben: Evet, tam da bunu söyledim partnerime. Eğer hâlâ yayınevinde çalışan biri olsaydım, bu sinirim normal karşılanacaktı ama artık kitabı yayımlanmış bir yazar olduğum için insanlar davranışlarımı farklı mı yorumluyor acaba? Bu beni biraz endişelendiriyor, çünkü normalde davran-

dığım şekilde davransam bile insanlar "Değişmiş, artık burnu havada" diyebilir. Ama bu olayı fena da idare etmedim, değil mi?

Psikiyatrist: Ettiniz. Ve az önce söylediğiniz şey çok hoşuma gitti: Evet değiştiniz ve bunu kabul edip kendinizde hoşunuza gitmeyen bir yön varsa onu düzeltebilirsiniz.

Ben: Aynen öyle. Eskiden bunları duysaydım, tüm kimliğimin yerle bir olduğunu düşünürdüm. "Tamamen mahvoldum, artık kurtulmam mümkün değil. Böyle biri oldum, geri dönemem, dışlanacağım." Bu tarz düşünceler...

Psikiyatrist: Kendinizde kötüye giden bir şey varsa, her zaman geri çevirebilirsiniz. Üstelik değişim her zaman kötü bir şey demek de değil. Gerçekten iyi idare ettiniz.

Ben: Evet. İyi hissediyorum, her geçen gün biraz daha iyileştiğimi hissediyorum.

DEĞİŞEN BENLİĞİMİ ONAYLAMAK

"Kendimi içimdeki çorak topraklara hapsetmiştim."

Kendini beğenmiş biri olmak istemiyorum, çünkü bir dönem öyleydim ve nasıl hissettirdiğini biliyorum. Alçakgönüllü ve empatik biri olmak istiyorum. Belki en yumuşak kalple doğmadım ama en azından yaşadıklarımla, öğrendiklerimle kendimi dönüştürmeye çalışabilirim.

Boşluk hissiyle nasıl başa çıkacağımı biliyorum çünkü o hissi yaşadım. Depresyondayım, ama bu yüzden depresyonda olmamayı öğrenebiliyorum. Ama bir zamanlar, bu tür boşluk duygularının bir daha asla başıma gelmemesi gerektiğine inanmıştım. Eğer gelirse, ilaçlarımı alır, okur, ağlar, çatıdan aşağıya bakar, kendime zarar verme isteğiyle kıvranır ya da kendime gerçekten zarar verirdim.

Ama artık kusurlu oluşumu sadece kabullenmek yerine, kendime bu kadar karamsar bakmamayı seçiyorum. İçimde parlayan, ışıldayan yanlar da var. Ben sadece onları görmemek için fazla çabaladım. Kendimi içimdeki çorak topraklara hapsetmiştim; oysa içimde yeşille ve mavilikle dolu verimli topraklar da var. Artık oralarda daha çok vakit geçirmeye çalışacağım. Bunu yapabileceğime inanıyorum. Tüm bunların, yaşamak için verdiğim özel bir çabanın parçası olduğuna inanıyorum. Şu an önemli olan da, bu inancı kaybetmemek.

14

ÇÜNKÜ HAYAT DEVAM EDİYOR

Kafamın genelde bomboş olduğu söylenemez ama her an derin düşüncelere dalmış da olmuyorum. Bazı günler ne bir aydınlanma yaşıyor ne de özel bir anlam buluyorum; ne duygusal iniş çıkışlar oluyor ne de dikkat çekici bir olay. Bazı günler sıkıcı geçiyor, bazılarıysa dingin bir memnuniyet içinde.

Bazen merak ediyorum: Geriye kalan tüm günlerim de böyle geçse nasıl olurdu? Yaşlanırdım. Aynı günü tekrar tekrar yaşamak düşüncelerimi durgunlaştırırdı, etrafımda dev duvarlar örülürdü. Yanımda kalan o tek kişiyle konuşur, dünyadaki sayısız insanla sadece yüzeysel temaslarda bulunurdum. Böyle bir hayatı sevmediğimi iddia edebilirim ama şu an hiçbir planım, merakım ya da bu döngüyü kıracak motivasyonum yok. Hiçbir şey yapmak istemeyen biriyim: doğuştan gelen bir sıkılganlığa ve eğlencesizliğe sahibim.

Yeni bir mekâna girmek bile başlı başına büyük bir zorluk olabilir ve yeni insanlarla tanışmak gelecekte bugünkünden çok daha zor hâle gelebilir. Nasıl bir hayat yaşamak istediğimi ve nasıl bir insan olmak istediğimi düşünmeye çalışıyorum; ve o kişiden ne kadar uzak olduğumu. Gidecek yolum uzun, motivasyonumsa az. Merakın kendiliğinden ortaya

çıkıp çıkmayacağından şüpheliyim. Yine de ilaçlarımı almaya ve terapime gitmeye devam ediyorum.

Ben: Merhaba.
Psikiyatrist: Merhaba. Yeni dövmeler mi yaptırdınız?
Ben: Evet, şu üçü. Tatlı değil mi?
Psikiyatrist: Çok. Acısı katlanılır mıydı?
Ben: İlk ikisi çok acımadı. Hani Juding'in (köpeklerimden biri) dövmesi kolumun ortasındaydı ya, bu kez Suji ve Boogie'nin dövmelerini yaptırdım, bu da dövmelerin ön kolumun içine kadar uzandığı anlamına geliyor, gerçekten çok acıdı. Dövmenin yapıldığı bölgeye göre acısı çok değişiyor. Ellerim titredi.
Psikiyatrist: Hiç pişmanlık yok mu?
Ben: Hiç. Bu dövmeleri gerçekten çok seviyorum.
Psikiyatrist: (Dövmelere bakar.) Bu dövmede *Hunger* yazıyor.
Ben: Evet. Sevdiğim bir kitabın adı. Kapaktaki yazı fontuyla birebir aynı.
Psikiyatrist: Ne güzel. Peki nasılsınız bu aralar?
Ben: Bu hafta sadece iki kez spor yaptım. Ama bugün de gideceğim, böylece haftada üç kez spor yapma sözümü tutmuş olacağım. Bu hafta biraz fazla yedim, spor salonunda yağ oranıma baktım. Kas kütlem biraz azalmış ama neyse ki yağ oranım artmamış. Bu hafta iş açısından da verimli geçti. Köşe yazımı zamanında teslim ettim, ikinci kitabım da programa uygun ilerliyor.
Psikiyatrist: Bu hafta epey şey yapmışsınız.
Ben: Evet, yoğundum. Dövme yaptırmak da büyük bir işti; zaman ayırmam ve fiziksel olarak oraya gitmem gerekti. Yemem gerektiğinde evde kendimi tutup abur cubura yönelmedim. Onun yerine Seul'e gittim, düzgün yemekler yedim. Gnocchi'yi çok seviyorum. Biraz pahalı oluyor

ama iyi bir restoranda güzel bir yemeğe para verdiğimde hiç pişman olmuyorum.

Psikiyatrist: Yemek günlüğü tutuyor musunuz? (Bu gittikçe diyet terapisine dönüyor gibi hissediyorum.)

Ben: Tutuyorum. Bu hafta biraz fazla yedim.

Psikiyatrist: Planlı öğünlerle plansız, anlık yemekleri ayrı ayrı kaydetmeniz iyi olur. Bazen duygusal açlığımız nedeniyle yemek yeriz. Günlüğünüzde fiziksel açlıkla duygusal açlığı ayırt etmenizi öneririm.

Ben: Aa, öyle yapayım. Bu haftaki duygusal açlık anlarım pazar ve pazartesiydi, yani daha iyi oldu. Pazartesi biraz yoğunlaştı.

Psikiyatrist: Neden pazartesi?

Ben: Pazartesi sabahı çok aç uyandım. Normalde o kadar aç hissetmem. Pazar günü çok yemiştim ve ertesi gün az yemeyi planlamıştım, bu da beni strese soktu ve belki bu yüzden daha fazla yemek istedim. Bir de nedense o gün ruh hâlim çok kötüydü. Yataktan kalkamadım. Kişisel antrenmanımı iptal ettim, kliniğe de gitmedim.

Psikiyatrist: Ne zaman toparlanmaya başladınız?

Ben: Akşam dokuz gibi.

Psikiyatrist: Epey uzun bir süre. Programınızı iptal etmiş olsanız bile, "Kalkmam lazım, spor yapmam lazım, köpekleri gezdirmem lazım," gibi düşünceler aklınıza gelmiştir. Bütün bunları yapmak istemiyor gibi mi hissettiniz?

Ben: Bir keresinde, "Uyumayı dene," demiştiniz, onu yapmaya çalıştım ama uyuyamadım. Yine de bu hafta oldukça meşguldüm. Sürekli bir yerlere gidip geldim. O kadar ki, kitap okumaya bile zamanım kalmadı.

Psikiyatrist: Kitap okumaya bile zaman bulamamak mı? Bu sizin için yeni bir durum.

Ben: İkinci kitabın kayıtlarını tamamlamak üzereyim. Bittiğinde size göstereceğim ama epey fazla içerik var.

Psikiyatrist: Kendi kayıtlarınızı dinlemek acı verici olmuyor mu? O duyguları yeniden yaşıyormuşsunuz gibi?

Ben: Hayır, pek değil. Başkasını dinliyormuşum gibi geliyor. İlk kitabı yazarken ve deşifre ederken çok acı çekmiştim. Kendime çok acımıştım. Ağlamıştım. Ama ikinci kitabın deşifresi sırasında, "Ne sıkıcı biri. Ne kadar yorucu," diye düşündüm. Bu mesafeyi kurabilmek iyi geldi. Bu kez ilk kitaptan farklı olarak, düzgün bir sonu olsun istedim. Ama kitabın sonunda, "Artık iyileştim!" diyemem. Zaten iyileşmiş de değilim.

Psikiyatrist: Doğru.

Ben: O yüzden geliştirdiğim yönlerimi düşündüm. Artık neredeyse hiç depresif değilim, yataktan çıkamadığım günler çok az. "Bugün güzel bir gündü," diye değil, "Bugün kötü bir gündü," diye düşündüğüm oluyor çünkü artık "normal" gün tanımım kötüden iyiye evrildi. Vücudumu da daha çok hareket ettiriyorum. Eskiden uyku düzenim çok kötüydü ama artık uykum geldiğinde kolayca uyuyorum. Aklıma bir şeyler takıldığında da kendimi dibe çekmeden durdurabiliyorum çünkü bu artık fazla geliyor. Bunu bir tür kendini koruma refleksi olarak görüyorum. Düşüncelerim de eskisine göre daha esnek. Bir parçaya bakarak bütünü yargılama alışkanlığımı düzeltmeye çalışıyorum, bunda da daha iyi oldum. İntihar düşüncelerim azaldı, alkol tüketimim de öyle. Ama hâlâ sık sık ruh hâli dalgalanmaları yaşıyorum ve aşırı hassaslığım devam ediyor.

Psikiyatrist: Genel tablo harika.

Ben: Artık sizinle konuşacak çok şeyim yok gibi hissediyorum. Tedaviye devam edeceğim, ilaçlarım zamanla azalacak ve belki bir gün duygularımı destek almadan da yönetebilecek duruma geleceğim, değil mi? Direncim çok arttı ve artık her şeyden kolayca etkilenmiyorum. Hayat devam ediyor. Büyük değişimlerden geçmiyorum ama

ufak ufak değişip sonra eski hâlime döndüğüm oluyor ve bu düşünceler (birden gözyaşlarına boğuluyorum) bana hayatın böyle olduğunu kabul etmenin en önemli şey olduğunu hissettiriyor.

Psikiyatrist: Geçmişteki siz de sizsiniz, şu anki siz de sizsiniz.

Ben: Hepsi benim.

Psikiyatrist: Evet. Geçmişteki hâlinizin yanlış, şimdikinin ise doğru olduğunu söylemek biraz garip olur.

Ben: Yanlış değildim, hastaydım. Hasta hâlimle sağlıklı hâlimi ayırt edebiliyorum.

Psikiyatrist: Ama şöyle de olabilir: Bazı insanlar bir dövmeden bile büyük acı duyarken, bazıları vücudunun her yerine dövme yaptırır ve hiç acı hissetmez. Dediğiniz gibi, bu bazen dövmenin yapıldığı bölgeyle ilgilidir. Önceden vücudunuzun bir yerine darbe gelince tüm vücudunuz acıyordu, "Bütün bedenim acıyor, ben çok zayıfım," diye düşünüyordunuz. Ama başka bir bölgeye darbe gelince aynı şeyi hissetmiyorsunuz. Belki de ilkinde sadece zayıf bir yerinizden vurulmuştunuz.

Ben: Yani başka güçlü yanlarım olabilir ama darbenin denk geldiği yer zayıf bir noktaydı sadece?

Psikiyatrist: Evet. "Buraya darbe alınca acıyor ama başka sağlıklı yanlarım da varmış," diyebilmek bile çok anlamlı. Çünkü nerenizde zayıflık olduğunu bilirseniz, orayı daha iyi koruyabilirsiniz.

Ben: O zaman güçlü yanlarımı bulmak istiyorum. Hangi yanlarım güçlü? Çünkü ben hep zayıf yanlarımı takıntı hâline getiriyorum. Sevdiği şeylere gömülebilen insanlara çok özeniyorum, yürekten bağlılıkla bir şeyler yapanlara. Benim de sevdiğim şeyler var ama kendimi tam anlamıyla hiçbirine veremediğimi düşünüyorum. Belki de hiç keşfetmemişimdir, bu da beni üzüyor. Kim ne derse desin, o iş ne kadar "gereksiz" görünürse görünsün, sevdiği şeyleri

yapmaya devam eden insanlara çok özeniyorum. Ben de, "Ama ben seviyorum işte!" diyebilmeliyim. Mesela çirkin kazaklara bayılıyorum. Aşırı çirkinler, komikler, desenleri fazla. Bazen almak istemiyorum sırf çirkin diye ama geçenlerde bir tane aldım (o sırada üstümde bir yılbaşı kazağı var).

Psikiyatrist: Hiç çirkin değil, çok güzel.

Ben: Noel'e kadar sürekli giyeceğim bunu. Çünkü sonrasında giyemem.

Psikiyatrist: Geldiğinizden beri renklerin ne kadar güzel olduğunu düşünüyordum ben de.

Ben: Gerçekten mi? Teşekkür ederim. Ve bu biraz utanç verici çünkü sürekli aydınlanmak üzereymişim gibi konuşuyorum ama... hani hayat herkes için farklıdır ya? İnsan hiçbir şeyi özel olarak sevmese de yaşayabilir. Sadece biraz seversin, sonra sıkılırsın, bir şeye tutkuyla bağlanırsın, sonra o tutkuyu tüketirsin, ya da ılık ılık devam edersin... Herkesin hissetme biçimi farklı. Ama ben tutkulu biri gibi yaşamak istesem bile şunu düşünmeden edemiyorum: "Tutkulu biri değilim diye neden kendimi eleştiriyorum ki? Böyle yaşamaya devam etsem olmaz mı?" Açıkçası kitaplara biraz takıntılıyım. Ama "kitapları seviyorum" demek istemiyorum, çünkü insanlar bunu biraz ukalaca buluyor gibi geliyor. "Hobiniz ne?" diye sorduklarında "Kitaplar," deyince, "İş görüşmesinde değiliz ki," diyorlar.

Psikiyatrist: (Güler.) Doğru.

Ben: Son olarak, artık kendimi küçümsemek istemiyorum. Böyle düşünmeyi bırakmak işe yarar mı?

Psikiyatrist: Evet. Çünkü söylediğiniz sözler, doğrudan sizi etkiler. İçinize işler. Örneğin, "Berbattı," demek yerine; kim, ne zaman, nerede gibi ayrıntılara girmeden daha zengin sıfatlar kullanmayı deneyebilirsiniz. Böylece duygularınızı daha spesifik ifade edebilirsiniz. Böylece kendinizi daha iyi anlayabilirsiniz.

Ben: Peki ya boşluk? Ona dair bir şey yapılabilir mi? Siz de bazen hissediyor musunuz?

Psikiyatrist: Elbette, zaman zaman ben de yalnız hissediyorum.

Ben: O zaman mesele ne kadar sık hissettiğimiz mi?

Psikiyatrist: Bunlar doğal duygular. İnsanlarla ilişki kurmamızın nedeni zaten bu yalnızlık ve boşluk hissidir. Bu duyguyu azaltmak için bir rutin oluşturabilirsiniz. Yalnızlığı hepimiz yaşarız ama sizin için bu duygu o kadar uzun süredir var ki artık, "Yine aynı boşluk, her gün böyle hissediyorum, sonsuza kadar yalnız kalacağım," diye düşünmeye alışmışsınız. Ama aslında bu gerekli bir duygu. Başkalarıyla ilişki kurabilmeniz için gerekli.

Ben: Yani başkalarıyla ilişki kurabilmem için yalnızlık ve boşluk hissetmem mi gerekiyor? Bu güzel bir düşünce. Eğer yalnız başıma iyi olsaydım, kimseyle uğraşmam gerekmezdi, değil mi? Kimseyle tanışmam da gerekmezdi.

Psikiyatrist: Bu duygular doğal ama onlara aslında doğalarında olmayan bir olumsuzluk yüklüyorsunuz.

Ben: Ben öyle değilim aslında. Bazen içimde hissettiğim o koca boşluktan keyif bile alıyorum. Onu kabulleniyorum gibi. Ama bu duygular yarım günden uzun sürdüğünde zorlaşıyor.

Psikiyatrist: Yarım günden uzun sürmemesi için çaba göstermek de üzerinde çalışmanız gereken bir konu.

Ben: Zihnimi her zaman doldurmama gerek yok ama doldurmak istediğimde onu neyle doldurmak istediğimi düşünmeliyim. Bunu bir düşüneyim, sonra size anlatırım.

YARALARIMLA YAŞADIĞIM GİBİ

"Ama fark ettim ki, kimsenin dolduramayacağı boşluklar da var."

Antidepresanlar, haftalarca süren depresyonlar için kullanılıyor ve bu ilaçlar yüzünden öfke ve sevinçlerim artık kısa ve yüzeysel. Son zamanlarda ne öfkeyle parlıyorum ne de sevinçten havalara uçuyorum. Ama depresyonum azaldı diye kişiliğim değişmiş olmuyor. Mutlu olmuş da sayılmam, zaten "mutlu olmak" başlı başına bir çelişki.

Gün boyunca sıkıntı, çaresizlik ve boşlukla baş ediyorum. Psikiyatristim, boşluğun doğal bir duygu olduğunu söylüyor; artık ne demek istediğini anlıyorum. Eğer bu duygu bir eksiklikse, bu eksikliği ya kendi düşüncelerimle ya da başkalarıyla doldurmak istiyorum.

Ama fark ettim ki, kimsenin dolduramayacağı boşluklar da var. Onları doldurmama gerek yok; zaten doldurulamazlar ve herkesin hissettiği doğal duygular bunlar. Tıpkı yaralarımla yaşamayı öğrendiğim gibi, onları da kucaklamalıyım. Belki de başka, daha olumlu duygulara daha sıcak bir kucak açmak... o zaman kolaylaşır mı?

Dünya daha güzel ve keyifli olabilir mi? Şu an öyle anlarım oluyor, ama acaba gelecekte bu anlar daha fazla yer kaplayabilir mi? Işıldayan, tatlı ve enerjik insanlar için öyle olmalı. Herhangi bir şeyi özellikle istemeden, depresyonda da olmadan, günü gününe yaşadığım bu hayatın böyle sürüp gitmesini istemiyorum.

SONSÖZ

ARTIK KENDİMDEN NEFRET ETMİYORUM

Bir zamanlar görünmekten öylesine nefret ederdim ki, yalnızken bile kendimi battaniyenin altına gizlerdim. Bedenimin her yerine dövme yaptırma isteğiyle yanıp tutuştuğum, yüzümün yarısını kaplayan büyük güneş gözlükleriyle karanlık bir odada otururken rahat hissettiğim zamanlar... Kendimden başka herhangi biri olmayı delicesine dilediğim zamanlar...

Tedavi sürecimden ve bu kitabı yayımlamaktan elde ettiğim en büyük kazanım, artık kendimden nefret etmememdir. Gözümün ve zihnimin algıladığı o küçük, parça parça hâllerimi kabul etmeye devam ediyorum ve eskiden kendime söylediğim o korkunç sözleri durdurmaya çalışıyorum.

Belki bazılarına sıkıcı gelecek bu yazıları, başkalarına umut olacak bir hikâyeye dönüşür umuduyla yazdım. Karanlık öykülerimiz birbirine benzediği için ya da benim hikâyem sizinkine hiç benzemediği hâlde bana kalbinizi açtığınız için, bu sıradan insanın anlatısını okuduğunuz için minnettarım. Son olarak, kendim olabilmeme imkân tanıyan psikiyatristime ve hayatımdaki kıymetli insanlara teşekkür ederim.

Kalbi yara alanların tıpkı bedeni yara alanlar gibi tıbbi destek almasının sıradan bir şey olduğu, bunun için damgalanmadıkları ve çevreleri tarafından irade zayıflığıyla suçlan-

madıkları günlerin geleceğine dair umudumu koruyorum. Zihnin ve ruhun yaraları da en az bedenin yaraları kadar ciddiye alınsın isterim.