Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

Psikoloji



3. Baskı

TUĞÇE ISIYEL

Ya Hiç Karşılaşmasaydık Tuğçe Isıyel

Tuğçe Isıyel, 1986 İstanbul doğumlu. Klinik psikolog, psikoterapist.

Eğitim hayatına İstanbul ve kısa bir süre de Londra'da devam etmiştir. Kurucusu olduğu Polente Psikoloji'de yetişkin ve çiftlerle psikoterapi çalışmalarını sürdürüp "Psikanalitik Edebiyat Okumaları" başlıklı bir atölye çalışması yapmaktadır.

2012 yılından beri *Varlık*, *Psikeart*, *SabitFikir*, *K24*, *Birgün* gazetesi, bianet, Gazete Duvar gibi çeşitli mecralarda inceleme, deneme, eleştiri türünde yazıları yayımlanmaktadır.

Tezer Özlü'ye Armağan kitabına yazılarıyla katkıda bulunmuş, *İstanbul'un Sakinleri* adlı öykü kitabını ise yayıma hazırlamıştır.

Robert A. Johnson'ın *She-Kadın Psikolojisini Anlamak* ile *He-Erkek Psikolojisini Anlamak* adlı kitaplarının editörlüğünü yapmıştır.

Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

YA HİÇ KARŞILAŞMASAYDIK
Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

Yazan: Tuğçe Isıyel
Editör: Hülya Balcı

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın yayın hakları Ajans Letra aracılığı ile alınmıştır.

1. baskı / Ocak 2020
3. baskı / Mart 2020 / ISBN 978-605-09-6916-0
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 45464

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

Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

Tuğçe Isıyel

Doğan Kitap

İçindekiler

Başlarken **11**
Teşekkür **15**

Gölgenin Gör Dediği 21
Çocukluğa İnmek 26
Aile Saadeti 30
Çözülmüş Sırlar, Biten Dostluklar 37
Annenin - Ev Hali 43
Karpuz ve Lahananın Dayanılmaz Ağırlığı 48
İki Oda Bir Salona Sığmayanlar 53
Balkonları Koruma ve Yaşatma Derneği 61
Boşlukların İçinde, Sessizliklerin Kıyısında 68
Belirsizliğe Övgü 76
Karanlık Oda, Kırmızı Işık 79
Tek Başına Kalamamak Nasıl Yalnızlaştırır? 83
Mutluluk Fetişizmi 91
Bakışmaların Değil, Yazışmaların Çağı 96
Gülümseyiiiiin, çekmiyorum! 102
Günah Keçisi Olarak Aldatılmak 106
Bilme(me) Hakkı 111
Paranoya mı, Sezgi mi? 117
Ayrılabilme Sanatı 123
Arzu Kovalamaca Oyunu 128
Stalklamak ya da Yas Tutmak 132
Öleni Öldürememek 137
Travmalar, Adlar, Köprüler 142
Uğraş Uğraş Nereye Kadar? 148
"Sen Çok Değiştin" 154

Sorun Bende Değil, Sende(!) 161
Kaybedenler Kulübü Neyi Kaybetti? 166
Kadınlar Kaybedenler Kulübü'nde Ne Buluyor? 171
Bir Hoyratlık Öyküsü 176
Hastalık da Şifaya Dahil 181
Depresyonun İpiyle Kuyuya İnmek 188
Hastalıkların İmaj Hali 195
"Edebiya(t)erapi" Mümkün mü?..... 198
Kedili Hayat Öğretisi..... 206
Psikologlar da Ağlar 211
Biraz Değişmez miydiniz? 217
Ağaçların Söylediği 220
Kendine Ait Bir Yol 224
İstersen Hep Başlasın 227

Kitapta referans verilen eserler 232

Başlarken

Zaman zaman kendi kendime oynadığım bir oyun var; bu değil de o kararı alsaydım, hayatımda neler değişirdi? Bu şehirde değil de diğerinde yaşasaydım, benden nasıl bir ben çıkardı? Hayatımın şu evresinde onunla karşılaşsaydım, yolum nereye evrilirdi? Tam o yaşta bu kitabı okusaydım... O gün vapura değil de taksiye binseydim...

Bu oyunu oynamaktan tuhaf bir haz duyduğumu itiraf etmem gerek. Bu oyun aslında karşılaşmaların, ıskalamaların oyunu. Nereye baksam başka bir şenlik, başka bir eksiliş; başka bir seçim, başka bir vazgeçiş...

Hayatımız karşılaşmalarla ve teğet geçişlerle örülü... Bir insanla karşılaşma, bir kitapla, filmle, şehirle... Ya da bir duyguyla, imgeyle, mekânla karşılaşma... Ufağı büyüğü yok bunun, canlısı cansızı yok. Tesadüf deyip geçemeyiz karşılaşmalara, elbette kader deyip de geçemeyiz. Hayat dönüşüyorsa burada hep karşılaşmaların payı var. Ve bu karşılaşmalara ne kadar açık olup olmadığımızın... Karşılaşmalara izin vermek, meraka, deneyime, maceraya da izin vermek demek.

Karşılaşmalardan muazzam hikâyeler çıkar ama yeniden karşılaşmalardan sanırım hep uzun yol hikâyeleri çıkıyor. Bu yeniden karşılaşmaların en önemlisi de girilen yeni rollerde, krizlerde, büyük yaşam olaylarında, farklı zamanlarda hissedilen tanıdık duygularda, başka zamanlarda gidilen

aynı mekânlarda kendimizle olan yeniden, hep yeniden karşılaşmalar...

İzin verdiğimiz ölçüde her karşılaşma bizi iç karşılaşmalara sürükler, hem içimizde hem dışımızda farklı yerlere götürür. Hiç ummadığımız hallere taşır, düşünmediğimiz yerlerden geçirir. Hayat işte o zaman değişmeye başlar. Görünürde değişen bir şey yoktur belki ama daha farklı bakarız olan bitene, daha başka yaşantılarda sürüp gitmeye başlarız. Hayatımızın örüntüleri hep bu karşılaşmalarla belirlenir. Geçmiş, ancak şimdiyle karşılaşınca yeniden kurgulanabilir.

Karşılaşmalar hep sürer. Bir şeyle karşılaşmamızın bittiğini sandığımızda bile artık o şeyin yokluğuyla karşılaşırız. Hem iç hem de dış dünyamızda... Bu karşılaşmalarla dönüşür, birleşir, ayrılır; hayatımızı bu karşılaşmalardan inşa ederiz.

Karşılaşma dediğimiz, ötekiyle bir araya gelmeyi, yüzleşmeyi, kendini açmayı ve karşı tarafın açılmasını içeriyor. Karşılaşmalar ilişkileri doğuruyor, birlikteliği sağlıyor. Karşılaşmalarla beraber değişiyoruz, ilişkilerin dönüştürücü işlevi sayesinde başka biçimler alıyoruz. Bu, bütünlüğümüzü ya da benliğimizi kaybetmek, ötekinde kaybolmak ya da yok olmak değil; onunla temas sayesinde, ondan aldıklarımızla çoğalmak, zenginleşmek; ona verdiklerimizle dengelenmek demek. Karşılaşmalar eşliğinde hayatı da kendimizi de konumlandırabilmek demek.

Kendisini karşı tarafa açmaktan kaygı duyan, çünkü açtığı vakit enfekte olacağını düşünen insan canlısı, bu karşılaşmaları engellediğinde dışarıdan beslenme şansını da yitirecektir. İçsel kaynaklar dışarıdan beslenmediğinde zamanla tükenip çoraklaşır. Böylece insan kendi kapalı sistemini yaratır. Kendi kapalı sistemini yaratan kişilerde ve toplumlarda yaratıcılığın gelişmeyeceği aşikâr.

Rollo May'in cümleleriyle ifade edersek, "Yaratıcılık bir karşılaşma edimi içinde ortaya çıkar ve karşılaşma merkez olarak alınırsa anlaşılabilir."

Şair bir imgeyle karşılaşır, o imge tarafından ele geçirilmeyi veya o imgenin peşine düşmeyi deneyimler. Peşine düştüğünde bazen yara bere içinde kalır, bazen huzurla uyanır. Kimsenin görmediği bir biçimde o imgeyi yoğurur ve ortaya şiir çıkar. Benzer denklem ressam, müzisyen veya yönetmen için de geçerlidir. Hatta bir insanın oluşum süreci için de bu söz konusudur. Nihayetinde bizi oluşturan iki hücrenin karşılaşmasıdır. İki bilinmezin...

Psikoterapi de bir yaratma sürecidir. Danışan ve psikoterapist o odada karşılaşır, birlikte soluk alıp vermeye başlarlar. Terapist, danışanın ruhsal malzemesini, hem içindeki hem de dışındaki karşılaşmaları danışanla birlikte yaratıcı bir sürece dönüştürür.

Otto Rank şöyle der: "(...) Terapist usdışı kaynakların bulunduğu hastanın tuvali gibi davranmak durumundadır. Hastanın eline tutuşturulan canlı bir fırçadır terapist."

Bu fırçayla tuvalin nasıl bir eser oluşturacağı o birliktelikte şekillenecektir.

Yazar ve okur da bir kitabın satırlarında, virgülünde, paragraf boşluğunda karşılaşırlar. Birbirlerinin sesine ortak olup sessizliğinde dolaşırlar. Bu karşılaşmalar yazara ait o cümleleri okurun zihninde bambaşka yerlere ulaştırır ve artık yeni cümleler çoktan yazılmaya başlanmıştır.

Hayat karşılaşmalardan ibaretse, bu karşılaşmaların iyiliği veya kötülüğü üzerinde değil, her karşılaşmanın deneyimsel zenginliği ve dönüştürücülüğü üzerinde durmayı kıymetli buluyorum. Çünkü hayatı yaratıcı bir sürece dönüştürmek ancak bu şekilde mümkün.

Bu kitap da birçok karşılaşmanın sonucu olarak ortaya çıktı; aşklar, ustalar, dostlar; yazarlar, kentler, ağaçlar...

14

Hüsranlar, coşkular, yenilgiler, heyecanlar... Kişisel, mesleki, toplumsal bazı karşılaşmalar...

Yaşam, bir karşılaşmalar mesaisi. Bu kitap da o mesainin bir parçası...

Dilerim ki karşılaşacağınız cümleler sizi kendi cümlelerinize götürsün ve o cümlelerle kuracağınız keyifli oyunlara sürüklesin.

Tuğçe Isıyel
Kadıköy, Aralık 2019

Teşekkür

Sözü karşılaşmalardan açınca bu kitap vesilesiyle bazı karşılaşmalara duyduğum şükranı dile getirmek istiyorum.

Dil ve düşünce dünyamın şekillenmesinde emeği geçen hocalarım ve süpervizörlerim Dr. Murat Dokur'a ve Yavuz Erten'e,

İçimdeki karanlık ve aydınlığa temas etmemi sağlayan analistime,

Kitaptaki yazılara dair kıymetli yorum, eleştiri ve destekleri için Irmak Zileli, Mehmet Güreli, Sevde Tuba Okçu, Cengiz İpek'e,

Gazete Duvar'da yayımlanan yazılarımın editörü Emel Gülcan'a, bianet'te yayımlanan yazılarımın editörü Haluk Kalafat'a,

Kitap fikri için beni cesaretlendiren Ajans Letra ve Doğan Kitap ekibine,

Bu süreçte desteğini esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma, meslektaşlarıma,

Her satırda varlığını eksik etmeyen serotonin desteğim Berduş'a,

Ve elbette yaşamımı anlamlandıran mesleğimin eşsiz kahramanları danışanlarıma çok teşekkür ederim.

Okura Not

Bu kitaptaki yazıların bir kısmı hiçbir yerde yayımlanmamış, bir kısmı ise çeşitli yerlerde yayımlanmış ancak özüne sadık kalınarak genişletilmiş ve bu kitapta yerini almıştır.

Şimdi tek yapman gereken pencerenin kenarına geçip ritmik algını açmak ve kapamak, açmak ve kapamak, cesurca ve özgürce, ta ki bir şeyler başka bir şeylerin içinde eriyene dek, taksiler nergislerle dans etmeye başlayana dek, tüm bu parçalardan bir bütün ortaya çıkana dek...

Demek istediğim, tüm cesaretini topla, tüm dikkatini ver, doğanın bahşetmesi tasarlanmış tüm yetenekleri davet et.

Sonra bırak ritmik duygun adamların, kadınların, otobüslerin, serçelerin –caddede gelip geçen ne varsa her şeyin– arasına karışsın, girsin, çıksın, ta ki hepsini birbirine bağlayıp tek bir ahenkli bütün oluşturana kadar.

Virginia Woolf

Yaşamın, bütün yaşadıklarını yitirip, yeniden kazanmanın süreci olacak
— hep yeniden yitirip,
hep yeniden kazanmanın süreci...

Oruç Aruoba, *de ki işte*

Gölgenin Gör Dediği

"Siz dünyayı anlamıyorsunuz, baksanıza hastalanmışsınız! Yolculuklara çıkın!"

Hans Christian Andersen, "Gölge"

Nisan ayıydı hayatımda ilk kez çöl gördüğümde. Güneşin batmasına birkaç saat vardı. Her yerde çöl kızıllığı... İnsanın şu yaşta hâlâ bilmediği renklerin olması ne büyük lütuf! 12 saatlik araba yolculuğundan sonra ulaştığımız kamp yerine eşyalarımı bırakıp yanıma bir şişe su alarak küçük bir yürüyüşe çıkmaya karar verdim. "Dikkatli ol" dediler, "çölde yol ve iz yoktur, kaybolma!", "Şu istikametten ayrılma."

Evet doğru, çölde yol yok, peki ya gerçekten iz de mi yok! Varlık, yoklukla tanımlı evet ama varlığımın izleri çölde kendisine yer bulamayacak mı? Bunu idrak etmem için çölde biraz vakit geçirmeye ihtiyacım vardı!

Güneş batarken ve doğarken çöldeki ışık saniyeler içinde değişiyor; kumullar, bastığımız zemin, çöle dair her şey yer değiştiriyormuş gibi geliyor. Muzip bir gölge oyunu sayesinde çöl akışkan, yaşayan ve değişen bir yere dönüşüyor; kurumuş, tükenmiş, sıkıcı bir boşluk imgesinin aksine... Güneş batarken kafamı her arkama çevirdiğimde sanki başka bir manzarayla karşılaşıyordum. Gölgenin flört ettiği tepeler sürekli değişiyordu. İşte o vakit anlamıştım gölge denen şeyin ne güçlü olduğunu.

Ertesi gün güneş doğarken yine benzer bir gölgeler şenliği içindeydim.

Öğle vakti güneş en tepedeyken ise her şey sabit, tek renk, tekdüze ve sıkıcı oldu. Biliyoruz ki güneş tam tepedeyken gölge oluşmaz. En uzun gölge, güneşin doğuş ve batış zamanlarında oluşur. İşte o öğle vakti çöl, dünyanın en korkunç yerine dönüştü benim için. Başlangıcı ve bitişi belli olmayan kupkuru, nefes almayan bir yeryüzü parçası.

Güneş en tepedeyken ona bakılamaz, göremeyiz o zaman güneşi. Ancak doğarken ve batarken onunla temas kurabiliriz. Güneşi görünür kılan büyük ölçüde yeryüzüne yansıttığı gölgeli varlığıdır.

Çölde geceler ise ayrı bir serüven. Sessizliğin çöl versiyonu varmış mesela. Kar sessizliğinin beş kat fazlası ama daha yutan bir sessizlik... Ve yıldızlar... Uzayın tüm yıldızları geceleri çölde toplanıyor. O kadar büyüleyici ki ağzınızı açıp tek kelime edesiniz gelmiyor. Gökyüzünün bilgisi sessizlikle harmanlanıp bir bilgelik vaat ediyor sanki insana.

Üç dinin de çölle bu kadar hemhal olması, vahiylerin, ermişlerin yolunun çölden geçmesi beni yine gölgeye götürüyor. Gölge en çok çölde, çöl en çok gölgede belli oluyor. İnsanın tekâmülünün sırrı önce gölgeyi, sonra da kendi gölgesini fark etmesiyle başlıyor. Çünkü gölge denilen kavram karanlıkla aydınlığı, görünenle görünmezi, tekinsizle güvenilir olanı bir arada tutuyor. Zıtlıkların bir aradalığı yaşamın ahengini sağlıyor.

Güneşin doğmaya ve batmaya yakın zamanlarında yaşanan gölgeler dansı, insanın hayatıyla da ne kadar benzer. İnsan hayatında da şenlikler, hep iniş ve çıkışlarda olmuyor mu! Yaratıcılık, ilerleme, farkındalık, değişim, dönüşüm hep o iniş çıkışlarda vuku buluyor. Gölgenin baş gösterdiği zamanlarda... İçimizdeki karanlığı duyumsadığımız, onunla karşılaşma cesareti bulabildiğimiz, onun varlığını kabullene-

bildiğimiz vakitlerde... Gölgeden yansıyan aslında hep aydınlık, ferah tarafımız.

Ruhsallığımızda da gölge gözükmediğinde, güneş en tepede olduğunda oyuna alan kalmıyor. Bir filmde, romanda ya da müzik eserinde de iniş çıkışlar bizi kendimize getiriyor, dikkatimizi topluyor. Bir çatışma, olay sahnesi bekliyoruz ki zihinsel hareket kabiliyetimiz canlansın, mevzu ilerlesin. Keza ilişkilerde de her şeyini bildiğimizi sandığımız, hiç keşif alanı kalmayan biriyle arzumuz sönümleniyor. İlişkideki gölgeli taraflar, ışığın farklı tonları kimi zaman bir oyun çağrısı işlevi görüyor, kendimize ve ötekine dair. Güneş en tepedeyken gölge oluşmamışken her şey açık seçikken sıcak basıyor, ilişki basıyor, gözlerimiz kısılıyor.

Andersen'in "Gölge" adlı masalında sözü geçen gölge, sahibinden bir şekilde ayrılmayı başarır. Sahibi bu durumdan çok da etkilenmeden kendisine yeni bir gölge yaratır. Birkaç yıl sonra ise zamanla zengin ve nüfuzlu hale gelmiş olan eski gölgesi ile karşılaşır. Bir prensesle evlenmek üzere olan eski gölge, cüretkârca sahibini kendi gölgesi olarak görevlendirmek ister. Sahibi eski gölgesinin foyasını ortaya çıkarmaya çalışır, ancak uyanık gölge nişanlısını gölgesinin delirmiş olduğuna inandırarak sahibini hapse attırır ve evliliğini kurtarır.

Bu masal bize benliğimizin karanlık ve göz ardı edilmiş yanlarının nasıl beklenmedik ve güçlü bir şekilde gün ışığına çıkıp yaşamlarımızı tersine çevirebileceğinin bir örneğini sunar.

Ursula K. Le Guin "Gölge" masalını *Kadınlar, Rüyalar, Ejderhalar* kitabında çok güzel analiz eder:

"Adamın hatası, gölgesini izlememekte. O penceresinde otururken, gölge önden gidiyor ve o da gölgesini koparıp atıyor, 'şakacıktan' onsuz gitmesini söylüyor. Gölge de gidiyor ve adamı dışarıda, gerçekliğin yüzeyinde bırakıyor. Bu yüz-

den adam istediği kadar iyi ve bilgili olsun, hiçbir işe yaramıyor, davranamıyor, çünkü kendisini köklerinden ayırmış. Ve gölge de aynı ölçüde çaresiz; gölgeli giriş holünden ışığa çıkamıyor. Hiçbiri diğeri olmadan hakikate ulaşamıyor."

Andersen'in öyküsü çok kısaca ifade edecek olursam gölgesiyle karşılaşıp onu kabul edemeyen kişinin kendi hakikatine de asla varamayacağını söyler.

Antropolog James G. Frazer, *Altın Dal* isimli kitabında gölgeyle ilgili bazı mit ve inanışlardan bahseder:

Ekvator yakınında iki ada olan Amboina ve Uliase'de öğle vakti yere hiç gölge düşmediği ya da çok az düştüğü için evden dışarı çıkılmazmış, çünkü çıkılırsa insanın ruhunun gölgesini kaybedeceği varsayılırmış.

Bir diğer öykü ise sabahleyin, gölgesi en uzun haldeyken gücü doruğunda olan ama öğleye doğru gölgesi kısaldıkça gücü de onunla birlikte çekilen savaşçıların öyküsüdür.

Yine Frazer'ın kitabından alıntılayacak olursam: "Gölge, açıkça ruhun eşdeğeri değilse bile en azından insanın ya da hayvanın canlı bir parçası olarak görülmektedir, öyle ki gölgeye verilen zarar kişi tarafından sanki bedenine yapılmış gibi hissedilmektedir. Arkadia'da Lycacus Dağı'ndaki Zeus tapınağına kim girerse, gölgesini kaybedeceğine ve bir yıl içinde öleceğine inanılırdı. Gölgenin yaşama ya da ruha eşdeğer oluşu belki de hiçbir yerde, Güneydoğu Avrupa'da bugüne kadar uygulanan bazı törelerdekinden daha açık bir şekilde görülmez. Çağdaş Yunanistan'da, yeni bir binanın temeli atılırken, bir horoz, bir koç ya da koyun kesmek ve kanını temel taşına akıtmak, daha sonra da kesilen hayvanı bu taşın altına gömmek bir töredir. Kurbanın amacı binaya sağlamlık ve kalıcılık vermektir. Fakat bazen, binayı yapan kimse bir hayvan kesmek yerine bir adamı kandırarak temel taşına çağırır, vücudunu ya da vücudunun bir parçasını gizlice ölçer ve ölçüyü temel taşının altına gömer; ya da temel taşını

adamın gölgesi üzerine yatırır. Adamın bir yıl içinde öleceğine inanılır. Bulgarlar halen buna benzer bir töre uygularlar. Eğer bir insan gölgesi bulamazlarsa, o tarafa gelen ilk hayvanın gölgesini ölçerler. Transilvanya'da Romanyalılar, gölgesi bu şekilde hapsedilen kişinin kırk gün içinde öleceğine inanır; bunun için de yapım sürecinde olan bir binanın yanından geçen insanlar bir uyarı sesi duyabilirler: 'Dikkatli ol, gölgeni çalmasınlar!' Buralarda yakın zamanlara kadar, işleri, mimarlara duvarlarını sağlamlaştırmak için gölge sağlamak olan gölge tüccarları vardı."

Jung terminolojisinde "gölge" önemli bir arketiptir. Jung'a göre, *eğer kişi kendi gölgesiyle hesaplaşmayı öğrenirse, dünya için gerçek bir şey yapmış olur.* Jung'a göre iki tür gölge vardır. Birincisi "kişisel gölge" diye tanımladığı, kişinin yaşamının başlangıcından itibaren yaşanmamış olarak kalan ya da sadece güçbela yaşanan ruhsal özellikleri içerir. İkincisi ise "kolektif gölge"dir. Bu kolektif bilinçdışının diğer figürleriyle birlikte yer alır. Yani kişinin ruhsallığında hüküm süren özelliklerin arkasını, onun gizli antitezini simgeler. Bu iki tür de insan ruhsallığında kol kola vermişlerdir.

Gölgemiz engellenmiş, kabul edilmeyen tarafımız, dile dökülmemiş arzularımız, zorlayıcı yanımız... Gölgeyi reddetmek mümkün değil, dolayısıyla gölgesizliği de... Gölge yoksa bir bakıma benlik de yok. Güneşin varlığını yeryüzüne yansıttığı gölgesiyle hissediyorsak, kendi varlığımızı da ötekine ve kendimize yansıttığımız gölgemizle duyumsayabiliriz. Gölgemiz sadece ruhsal dünyamızın istenilmeyen taraflarını değil, aynı zamanda içgörümüzü geliştiren ve zıtlıklar dünyasında var olmamız için bize gerekli olan ruhsal zemini de sağlıyor.

Gölgenin gör dediği şeylere bakmak, dünyayı da anlamamızı sağlıyor. Güneşin doğarken ve batarken büründüğü renkleri içimize taşıyor ve o vakit şenlik içimizde de sürüp gidiyor.

Çocukluğa İnmek

> "Anne babamıza hayatı dar ettiğimizde, kendimiz için bir hayat yaratırız."
>
> Thomas Bernhard

İnsanın ağrıyan, sızlayan yeri neresiyse –bu bir tırnağın ucu bile olabilir– orası bedenin merkeziymiş gibi hissedilir. Varoluşun sızlayan yeri de hep çocukluktur sanki. Kişinin hayat evreleri içinde en fazla aksayan, su toplayan, kuruyan ve hatta kanayan yeri. Peki ne var bu çocuklukta? Oraya inilmesini gerektiren hangi gizleri barındırıyor içinde? Hangi kilidin anahtarını saklıyor? Nasıl bir yangın yeri orası?

Doğum ayrılıkla başlıyor. Çocukluk evresine de birçok ayrılığın ardından giriyoruz. Girdiğimizde üstümüz başımız dağılıp, kir pas içinde kalıyor zaten. İlk önce annemizin rahminden, sonra memesinden, daha sonra da kucağından ayrılıp hayata ilk adımlarımızı atıyoruz. Anneyi –belki de ilk sevgili mi demeliyim– paylaşmamız gereken babanın, ötekilerin, toplumun varlığından haberdar oluyoruz. Yasımızı yasaya evriltiyoruz. Bunlar herkesin ortak meselesi. İnsan olmanın getirdiği "kendiliğinden" bir durum. Kaçamıyoruz bundan.

Yetişkinlikteki yani günceldeki anne babamızla bir sorunumuz olsun olmasın, çocukluğumuzun anne babasıyla ya da içselleştirdiğimiz anne babalarımızla genellikle sorunumuz olabiliyor. Çocukluğumuzun anne babası hep başka insanlarmış gibi geliyor. Belki de büyüme sancılarımızın üstesinden onlarla olan meselelerimiz üzerinden gelmeye çalışıyoruz.

Yüzde yüz mutlu çocukluk var mıdır acaba? Pek sanmıyorum. Yetişkinlikte bize dert olan zaaflarımızın, kötücül taraflarımızın çoğunun temeli çocuklukta atılmıyor mu? Elbette bunun tersi de mümkün. Çocukluğu günah keçisi ilan etmeyelim. İyicil birçok şeyi de içselleştiriyoruz çocukken. Ancak ben bu yazı bağlamında çocukluk dönemindeki bazı yaşantıların elimize ayağımıza dolanan kısımlarını irdelemek istiyorum.

Kim diyebilir ki "Benim komplekslerim, mutsuzluklarım, olumsuz taraflarım yok!" Diyen varsa bile bu da başlı başına konuşulması gereken bir problem olabilir ancak. Bu insan çocukluğunda nasıl bir yenilgi duygusu ya da nasıl yoğun bir onaylanma-takdir beklentisi yaşamıştır ki, kendisiyle ilgili her şeyin yolunda olduğunu göstererek bu olumsuzluğu telafi etmeye çalışmaktadır? "Çocukluğuma dair hiçbir şey hatırlamıyorum" diyenlere rastlıyorum bazen. Bu bir bellek problemi gibi gözükse de derinde bambaşka şeyler barındırdığı aşikâr. Kişi çocukluğunda hangi yaşantılardan geçmiştir ki bunları belleğinin en ücra köşelerine hapsetmiştir acaba? Unutmak, güçlü bir bastırma yöntemidir. Bilinçli olarak kabul edemediğimiz, kabul etmekte zorlandığımız şeyleri bastırırız. Fakat bastırdığımız o şeyler yok olmaz. Davranışlarımızı büyük ölçüde yönlendirir. Paradoksa bakın ki duyguyu bastırarak ona davranışlarımızı yönlendirme gücünü de vermiş oluruz.

Hayata, varoluşa, kendimize, ötekilere ilişkin olumlu-olumsuz ilk temsiller, ilk imajlar çocuklukta oluşuyor. Bunların önemli bir kısmı ilk nesnelerimiz olan ebeveynimizden aktarılıyor bizlere. Önce onların gözlükleriyle görmeye çalışıyoruz kendimizi, hayatı, olup biteni. Eğer o gözlükler kirliyse, camları kırıksa ya da numaraları ilerlemişse bizim gözlerimiz de ona göre biçimleniyor. Artık o gözlükleri kullanmıyor olsak bile o gözlükleri kullandığımız zamanlarda biçimlenen gözlerle bakmaya devam ediyoruz olan bitene. Bu bakışın bulanıklığını temizleyebilmek için ise kendimizi ebe-

veynimizden sağlıklı bir şekilde ayrıştırmayı başarabilmemiz gerekiyor. Ancak sağlıklı bir ayrışmayla kendimize ait bir bakışın varlığı mümkün olabilir.

Hayatımızın ilerleyen zamanlarında kendimizle kuracağımız ilişkiyi önce ebeveynimizin bizimle kurduğu ilişki biçiminden öğreniriz. Çocukluk dönemimiz boyunca ebeveynimizin bizi eleştirme, sevme, takdir etme, yargılama, sakinleştirme biçimleri bir süre sonra bizim içsesimiz haline gelir. Kendimizle kuracağımız ilişkinin önemli bir parçasını oluştururlar. İçselleştirdiğimiz ebeveyn işte budur. Örneğin ebeveynimiz tarafından çok sık suçlanmışsak, her olayda ve durumda biz de hemen kendimizi suçlayıp kendimize yüklenebiliriz. Eğer zor durumlarda onlardan yeterli şefkati ve desteği görmüşsek biz de zor durumlarda bunu kendimize verebiliriz. Eğer onlardan sağlıklı bir şekilde ayrışmayı başaramazsak tıpkı kendimize ait bakışı bulamayacağımız gibi kendimize ait sesi de bulamayabiliriz. İçsesimiz sürekli ebeveynimizin sesiyle karışabilir. Ve ruhsal dünyamızı kocaman bir gürültü kaplar. Kakofoniden geçilmez ortalık. Kendimize gerçek anlamda nasıl temas edeceğimizi, hangi sesleri muhafaza edip hangilerinden kurtulmamız gerektiğini, hangi sesleri isteyip hangilerini istemediğimizi bilemeyebiliriz.

"Gökyüzü gibi bir şey bu çocukluk, hiçbir yere gitmiyor" der Edip Cansever.

Başımızı nereye uzatsak orada çocukluğumuza rastlarız aslında, her yol çocukluğa çıkar.

Problem çözme becerilerimizden tutun bağlanma stillerimize, korkularımızdan hayallerimize kadar çocukluktur her yer. Çocukluğumuz, bizim nasıl ebeveynler olacağımızı, işyerinde nasıl bir çalışan ya da nasıl bir işveren olacağımızı belirleyecek güçtedir. Çocukluğumuz, yaşamın zorluklarına karşı nefes almamızı da sağlıyor olabilir. Çünkü acılara karşı ilk bağışıklığımızı orada kazanmışızdır. O zorluklar bir nevi aşı gö-

revi görür. Bizi, hayatın virüslerine karşı direncimizi yüksek tutan belki de çocukluğumuzda aldığımız yaralardır. Şunu da unutmamak gerekir ki çocukluğumuzda aldığımız bir yara sayesinde artık hiçbir şey eski haline dönmeyebilir zira mayamız o yarayla oluşmuştur. Ancak o yaranın varlığını kabul edip işleyerek dönüştürmeye başlayabiliriz. Yaranın etkisini biz belirlediğimizde onu yaratıcı bir eylemin mayası yapabiliriz.

Çok sevdiğim İranlı şair Furuğ Ferruhzad bir şiirinde "Yaralarım aşktandır" der, ben de "Yaralarımız çocukluktandır" demek istiyorum. Her zaman olmasa bile çoğu zaman bu böyledir. Bir tarafımız o yaraları saracak birilerini bekler hep. O yaraların varlığıyla kendimizi edilgen bir pozisyona sürükleyebiliriz. "Öpeyim de geçsin" diyen yeni bir ebeveyn bulma ihtiyacından mı gelir bu istek? Oysa bilmeliyiz ki bu isteğin sonu her zaman hüsrandır. Yaralarımıza çağırdığımız insanların bize yeni yaralar açma olasılığı oldukça fazladır. Yara yarayı çağırır çoğu zaman. Yara yarayı sever, bazen de yaralıyı... Bu yüzden değil midir ki benzer ilişki paternleri, benzer adamlar/kadınlarla, benzer buhranlara sürükleniriz her seferinde. "Yine aynısı oldu" deriz. Yaralarımızı daha fazla kanatırız. Bir bakıma kabuk bağlamasına da izin vermemiş oluruz. Bu elbette lanetli olduğumuzu ya da kader kurbanı olduğumuzu göstermez. Ama kendimize dönüp kendimizle ilgili bazı meseleleri halletmemiz gerektiğini gösterir. Kendimize doğru tez zamanda yollanmamızın sinyallerini verir. Kısırdöngüleri kırmak için bir vesiledir belki de bu tekrarlayıcı yaşantılar. O yaralar bizimdir. O yaraları başkalarının sarıp sarmalamasını beklemektense önce kendimiz onlara dokunabilme cesaretini gösterebilmeliyiz. Gerekirse o yaraya pansuman yapıp sonra kabuk bağlamasına izin vermeli ve ardından oluşan yara izine saygı duymalıyız.

Çünkü yara izi, biraz da yaşam izidir. Ama en çok da çocukluğun izi... Çocukluğumuzun başını okşamalı ve "uzanıp kendi yanaklarımızdan" öpmeliyiz.

Aile Saadeti

Öğle yemeği için sokağın başındaki lokantaya gidip siparişimi verdiğimde gözüm yan masadaki aileye takıldı.

Kadın bir yandan pusetteki çocuğunu besliyor, bir yandan da kocasını yemeğine çok tuz koyduğu için eleştiriyordu. Çocuğunun ağzını sildi ve kocasına "Bir peçete daha uzatır mısın" dedi. Onun uygun gördüğü miktarda yemek yemediği için de çocuğa söyleniyordu bir yandan. Garson boş tabakları almaya geldiğinde kadın iki çay sipariş etti. Adam araya girdi: "Biri kahve olsun. Az şekerli." Tüm bunlar yaşanırken kadın kimseyle göz kontağı kurmuyordu. Ne beslerken çocuğuyla ne eleştirirken kocasıyla ne de sipariş verirken garsonla. Kadının bakışları çocuğunun ağzına, mamayı yedirdiği kaşığa, kocasının tabağına dönüktü... Fakat "ailece" yemeğe çıkılmıştı!

Kadının çocukluğunda nasıl bir aileye sahip olduğunu merak ettim. Saçını süpürge eden, çocuklarının yeme, içme gibi sadece fiziksel ihtiyaçlarını önemseyen bir anne canlandı gözümde. Baba ise çalışmaktan helak olmuş, eve döndüğünde gözü kanepede olan bir adam. Öyle bir anne ki hep bir koşturma içinde. Çocuklarının gözlerinin içine bakıp "Nasılsın?" diye soramayacak kadar. O sırada taşmakta olan yemeğin altını kısmakla, salondaki tozlanmış vitrinin tozunu almakla veya kocasının yarın giyeceği gömleği ütülemekle meşgul.

"Aile", ilkokul hayat bilgisi kitaplarında resmedildiği gibi sıcak bir yuva mıdır? Yoksa zaman zaman ilişkisizliğin ve iletişimsizliğin içimize işletildiği yer midir? Nietzsche, *Ecce Homo*'da "İnsan en az anne babasıyla akrabadır" derken neyi kastetmektedir?

Bu yazıyı kaleme aldığım sıralar bir bayram sonrasına denk geliyor. Bayramı ailesiyle geçirenlerin sonrasındaki psikoterapi seanslarında duygusal olarak farklı bir yoğunluk içinde olduklarını gözlemliyorum. Bayramlarda seyranlarda aile yanındaysak özellikle çocukluğumuzun geçtiği olay mahalline döneriz sanki. Ve o olay mahalli hayat bilgisi kitaplarında resmedildiği gibi bize her zaman sıcak bir yuva, özlemle yâd edilen çocukluk anıları sunmayabilir. Geçti gitti sandığınız duygular, anılar gelir yakanıza yapışıverir. Elbette tablo her zaman bu kadar vahim değildir; örneğin hiç geçmeyeceğini sandığınız şeylerin üzerinde yeller estiğini, büyük tepkiler verdiğiniz olaylara bakış açınızın çoktan değiştiğini görebilirsiniz.

Eğer kendi üzerinize düşünmeye eğilimli biriyseniz aileyle geçirilen uzun vakitlerde özellikle anne-baba-kardeş ilişkilerini gözlemlemek, size geçmişte yapılan hataları tekrar tekrar görmek ve –cesaretiniz varsa– kendi ilişki paternlerinizle yüzleşmek epey zorlayıcı olabilir.

Büyükanne/büyükbaba gibi bir üst kuşak devreye girdiğinde ise annenizin/babanızın neden öyle olduğunu bir nebze de olsa anlama fırsatını bulabilirsiniz. Kuşaktan kuşağa aktarılan travmalar, mağduriyetler, davranış kalıpları dikkatli gözlerin önüne serilecektir böyle günlerde. Aile üyelerinin yıllar içinde ömürlerini tükettikleri mi yoksa "ürettikleri" mi sorusunun cevabı bizi yine kendi varoluşsal patikalarımıza sokabilir. Velhasıl bayramlarda seyranlarda aile tarihimizle bireysel tarihimiz arasında mekik dokumaktan sanırım biraz yorgun düşeriz.

Kaybettiğimiz kişiler, kaybettiğimiz duygular özel günlerde daha bir gözümüze çarpar. Tutulmamış yaslar oradan buradan sarkar da, içimize çöken ağırlık hissiyle bir başımıza kalırız. Bazen de değişimin hoyratlığı altında eziliriz. Söz gelimi üç sene önce babaannenizle yemek tarifi konuşuyorken o artık isminizi dahi hatırlamıyordur. Geçen yıl babanızla kahve içerken o artık bu hayatta değildir.

Bu aile toplaşmaları hele ki arada sırada oluyorsa yani mesafelenip tekrar yaklaşıyorsanız yaşam-ölüm-yaşam döngüsünü yüzümüze çarpar. Yaşam-ölüm-yaşam doğasının bir parçası da bozulmalar, onarmalar, yeniden bozulmalar, yeniden onarmalardan oluşur. Bu döngünün raconuna "oldum", "bittim", "hallettim" kelimeleri de oldukça ters düşer.

Aile birçok şeyi tetikleyebilir, psikoterapi sürecinizde bunları çalışabilirsiniz. Tekrar tekrar da çalışabilirsiniz, kapattığınızı sandığınız defterleri tekrar açabilirsiniz. Çünkü hayatımızın her döneminde rollerimiz değiştikçe, krizler atlattıkça, yaş aldıkça, daha doğrusu yaşadıkça yumuşak karnımız, zonklayan dişlerimiz de yer değiştirir. Şiddetleri de aynı olmaz. Yani, "Bu su hiç durmaz." Ve bunlar hep yaşama, yaşamaya dair şeylerdir, bunların sonunun gelmesi bana kalırsa ölümle eşdeğerdir.

Gözümüzü ilk açtığımızda karşılaştığımız ilk bakışlar çoğunlukla annemize (ilk bakıcımıza) ait. Oradan edindiğimiz olumlu olumsuz her duygunun ruhumuza işlemesi kaçınılmaz. Doğduktan okul çağına gelene dek bizi şekillendiren, ruhumuzu dokuyan unsurlar aileden geliyor. Ailemiz bizlere sıcak bir yuva sunuyorsa, sıkı, derin bağlar kuran ebeveynlerimiz varsa gelecekteki ilişkilerimize de olumlu bir etkisi oluyor ailenin. Peki ama çoğunlukla nasıl? Hayat bilgisi kitaplarındaki gibi tozpembe mi? Maalesef çoğunlukla tam aksi. Ve daha üzücü olan da şu ki, ailedeki iletişimsizlik veya ilişkisizlik dış dünyada, okulda, mahallede ya da toplumda karşı-

laştığımız olumsuz deneyimlerden çok daha derin izler bırakıyor. Aileye "dış kapının mandalı" muamelesi yapamıyoruz. Dolayısıyla bu kişilerle aramızda yaşanan sorunlu ilişki bizde bazı yaralar açıyor. Eğer üzerinde düşünüp çalışmazsak diğer ilişkilerimizi de büyük ölçüde etkileyip bize adeta bir yazgı tayin ediyor.

Oysa ne tuhaf ki bize belletilmek istenen şey bambaşka. "Aile kutsaldır" düsturuyla büyüyoruz. Başımızı ne tarafa çevirsek bu sloganla karşılaşıyoruz. Aile kavramına bu denli kutsallık atfedilmesi ve kurumsallaştırılması meselenin trajik boyutu. Kutsallık atfedilmezse aile içinde mayalanan her türlü delilik nasıl meşrulaştırılabilir ki?.. Aile karşıtı değilim fakat aile de dahil olmak üzere herhangi bir kuruma ya da topluluğa kutsiyet atfedilmesiyle ilgili derdim var. Bir şey çok fazla yüceltiliyorsa orada bir durup düşünmek gerek. Acaba üstünün kapatılması gereken bir durum mu var? Kutsallık, aile sistemini daha otoriter ve yıkılmaz kılmaya hizmet etmekten başka ne işe yarar? Kutsiyet atfettiğimiz kurumlar sahip oldukları iktidarı sorgulanmaz kılıyor, böylece baskıcı zihniyetin değirmenine su taşıyoruz. Toplumun bir alt çekirdeği olan ailenin kendi bütünlüğünü muhafaza etmesi, iktidarların da bütünlüğünü ve kişilerin erk sahibi yapılar karşısındaki itaatini sağlayacaktır. Bu bağlamda "aile saadeti"nin de çoğu zaman bir fanteziden ibaret olduğunu söylemek gerek. Ailenin kutsallığına(!) saadet yoluyla anlam katma çabası.

Oysa ailelerin değil, olsa olsa bireylerin saadeti olabilir. Ve evet, bu durum aile de dahil tüm sistemleri etkiler. Peki aile içinde bireyin saadeti ne ölçüde mümkündür?

İlişkilenmek ve ilişmek aynı kelime kökünden gelseler de farklı durumları ifade ediyorlar.

İlişmek, dışarıda yaşanan yüzeysel bir eylemi işaret ediyor daha çok. Gözünüz ilişir mesela. Geçerken uğramak gi-

bi bir şeydir bu. İlişkilenmek ise hem dışarıdan hem de içeriden bağ kurabilmeyi ve daha derin bir eylemi yansıtır. Bireyler "aile" kavramına gerek toplum baskısı, gerek yalnızlık korkusu, gerek maddi/manevi bir güvence arama nedeniyle "ilişebiliyorlar." İliştikleri yan, ailenin çoğu zaman "kurumsal" tarafı oluyor. Bir sığınak inşası gibi. Güçlü bir yapıya sırtını yaslamak güven verici ne de olsa. Ancak o sığınak, eğer kişiler birbirleriyle duygusal olarak ilişkilenmezse, birbirlerinin birliktelik ve bireysellik ihtiyaçlarını karşılamazsa, kollanmaya, dayanışmaya kapalı bir hale gelirse hapishaneye dönüşüyor. Birbirini kollamak ve dayanışmadan anladığımız çoğunlukla ötekine müdahale etmek oluyor. "Ben daha iyi bilirim"ler, "sen burada yanlış yapıyorsun"lar vs... Bu ise duygusal istismarın başladığı yer. Ötekinin benliğini yok saymak, kendi düşüncesini karşı tarafa dayatmak, karşıdaki kişide suçluluk, değersizlik duyguları yaratmak bir tür istismar çünkü.

Travma sadece depremle, yangınla, savaşla veya cinsel tacizle, ölümle karakterize değildir. İstismar ve ihmal de travmadır. Etkilenme düzeyi kişiden kişiye göre değişir. İnsanı epey yaralayabilir ve kişi fiziksel olarak hayatta olsa bile duygusal olarak yaşamla bağının kopmasına sebep olabilir. Bu durum da kişiyi mutsuzluğa, depresyona, hatta intihara kadar sürükleyebilir.

Her türlü ilişkide birbirini kollama hali, yaşamdaki sayısız yüke, sorumluluğa, acıya, umutsuzluğa karşı kişilerin bağışıklıklarını güçlendirme ve hayatı her yönüyle kucaklayabilme çabası gibi gelir bana. İşte bunun sağlanabildiği noktada bireyin saadeti mümkündür.

Dünyada bu kadar çok ilişki yaşanırken bir o kadar da ilişki içinde kendini yalnız hisseden insanların varlığı ne kadar da ironik! İlişki, iki kişinin arzu, beklenti ve ihtiyaçları dahilinde davranışta bulunmalarıdır. Sevgiliyle olan her iliş-

ki zihinsel, duygusal, cinsel bir alışveriş sürecidir. Eğer bu üç öğeden biri hasar alırsa ya da hiç oluşmamışsa ilişkide birtakım iyi hissetmeyişler, yalnızlıklar peydah olmaya başlar. Önlem alınmadığı takdirde ise yaşanan sorunlar kronik hale gelir ve görünürde sürüyor olsa bile ilişkinin beyin ölümü gerçekleşir. Burada önlemden kastım öncelikle beklentileri, ihtiyaçları açık bir şekilde ifade etmekten ve önyargıları bir kenara bırakıp karşı tarafı samimiyetle dinleyip anlayabilmekten geçiyor. Bunun yetersiz kaldığı durumlarda ise mutlaka bir uzmandan yardım istemek. Peki uzman ne yapar? Evliliği mi kurtarır?

Burada kendi klinik deneyimlerimden hareketle ifade edecek olursam, evliliği kurtarmak diye bir şey pek söz konusu değildir. Çünkü evlilik kurtarılması gereken, aile de korunması gereken bir şey değildir. Önemli olan ilişkiyi kurtarmaktır. İlişkinin aksayan taraflarına bakmak, ilişkinin dengesini yeniden oluşturabilmektir. İlişkinin kurtarılamayacağı noktada ise bireyleri sağlıklı bir biçimde ilişkiden kurtarabilmektir. Bireylerin yaralarını berelerini sarıp onları kendileri için uygun olan başka ilişkilere hazırlayabilmek, duygusal anlamda yaşam kalitelerini artırmak ve kişilerin ruhsal bağışıklıklarını güçlendirmektir.

İlişkiyi onaramamak, tüm olumsuzluklara rağmen ilişkiden çıkamamak veya kötü giden bir ilişkiye göre konum almak kendimizi istismar ettiğimiz, kendimize duygusal olarak şiddet uyguladığımız anlamına gelir. Kendisini istismar eden kişi ise hem ötekini istismar etmeye hem de dışarıdan gelecek tüm istismarlara daha açık hale gelir. Canı daha çabuk yanar ve daha çabuk can yakar. Hayatın bir alanında sızlayan yara, iyileşmek bir yana kişinin tüm varoluşuna yayılır. İltihap her yere bulaşır.

Kötü giden bir ilişkiye göre konum almak "kol kırılır yen içinde kalır" mantığıyla hareket edip belki de var olan düze-

ni korumak, alışkanlıkları bozmamak adına kişinin kendi ihtiyaçlarını, beklentilerini yok sayması anlamına gelir. Bu durumun hazin sonucu ise kendimize yabancılaşmaktır. Yaptığımız her şeyi otomatik pilota alıp mecburiyetten ve keyifsiz bir şekilde yapmak. Ben kimdim? Beni neler mutlu ederdi? Yaşamıma nasıl anlam katardım? gibi soruların cevaplarını hatırlayamamak. Öyle ki bir süre sonra bu soruları soramaz hale gelmek. Saçımızı süpürge edip o süpürgeyle kendi yaşam sevincimizi "evimizden" dışarı süpürmek. Ve o halimizle mutsuz çocuklar yetiştirmek. Unutmamalıyız ki her mutsuz çocuk geleceğin mutsuz ebeveyni olmaya aday.

Çözülmüş Sırlar, Biten Dostluklar

"Çözülmüş Bir Sırrın Üzüntüsü", İsmet Özel'in çok sevdiğim şiirinin başlığıdır. Ne yalan söyleyeyim, başlığı şiirin kendisinden daha çok severim. Ne çok şey anlatır, içerideki ince telleri nasıl da titretir. Ve hayatın bazı dönemlerinde nasıl da idrak ettirir bu cümle kendisini.

Bazı sırlar, bazı çatışmalar, bazı bilin(e)meyenler hayatı "hayat" yapıyor biraz da ve dolayısıyla ilişkileri de... Herkesi çözmüş olsak, kendimizi tamamen anlasak, hayattaki tüm belirsizliklerden kurtulsak ne de sıkıcı olurdu yaşamak. Çok bilinmeyenli denklem hayatımız ve ilişkilerimiz. Kem küm etsek de, belirsizliklerden dert yansak da aslında böyle zevk alabiliyoruz "hayat" denen oyundan.

Ama bazen bir şeyler oluyor ve oyun bozuluyor. Karşımızdakinin şifresini çözdüğümüzde, ona dair merakımızı yitirdiğimizde o kişinin bizim için cazibesi de bitiyor sanki. Karşımızdakinin hayatla kurduğu ilişkideki yorucu veya ilham verici taraflar bir bakıyoruz ki bizimle kurduğu ilişkinin de bir parçası olmuş. Bu sadece romantik ilişkiler için geçerli değil, dostluklarda da böyle. "Canımız ciğerimiz" dediğimiz kişiyle ne oluyor da çok uzak yerlere düşebiliyoruz? Yediğimiz içtiğimiz ayrı gitmezken ne oluyor da aramızdan kocaman bir hayat geçebiliyor? Biten sevgililik ilişkileri tamam da, peki ya biten dostlukları nereye koyacağız? Onların yasına nasıl yaslanacağız?

Selim İleri'nin o çok kıymetli kitabının adıdır, *Dostlukların Son Günü*. Kitabın adı başlı başına kısa bir öyküdür bana sorarsanız, "elde var hüzün"dür.

Her dostluk ilişkisinin kırgınlıkları, kızgınlıkları, krizleri kaldırma kapasitesi birbirinden farklı. Kimisini ortak geçmiş kurtarır, kimisini gündelik hayat hırgüründeki paylaşım ve derinlik, kimisini ortak ilgi alanlarının fazlalığı, kimisini hayatın benzer yerlerinden fırtınaya yakalanmaları... Kimisi o dönemdeki ihtiyaçlarımıza yanıt verdikleri için oradadırlar ve miadı dolunca ya hayatımızdan çıkıp giderler ya da dönüşürler. Çünkü ihtiyaç ve beklentilerimiz değiştikçe ilişkilerimiz de farklılaşır, duygularımız değişir.

İlişkilerimizi eksiklik üzerinden tanımlamaya epey eğilimliyiz. Dilimizin sürekli dişimizdeki o boşluğa gitmesi gibi, ilişkilerimizde de sürekli olmayana, yetersiz olana odaklanabiliyoruz. Bu bazen öyle bir hal alıyor ki olmuş olanları, bir zamanlar yeterli gelenleri de unutabiliyoruz. Evet, belki şu an dişimizin orasında boşluk var ama onun olmadığı zamanlarda da yediklerimizi ısırabilme ve çiğneyebilme, karnımızı doyurabilme gerçekliğimiz var(dı).

Bir örnekle somutlaştırayım bunu.

"Dostum" dediğiniz kişiden bir darbe aldığınızı varsayalım. Canınız acıdı, güveniniz sarsıldı. İlişkinizde bir şey yerinden oynadı. Kabul. Onu bir daha görmek istemediğiniz bir noktaya geldiniz. Küstünüz ve artık oynamak istemiyorsunuz. Amenna.

Burada zihninize şu şüpheyi bırakmak isterim; bu olay dostluk ilişkinizin kaderini değiştirebilecek güçte mi? Yoksa sadece bu kusurlu davranışa odaklanıp geçmişte paylaşılan onca zamanı, ilişkiye verilmiş emeği, gösterilmiş özeni unutma eğiliminde misiniz? Zihniniz sürekli size yapılan o kusurlu davranışı mı öne çıkarıyor?

Kimimize göre hayatı bölüp parçalara ayırarak yönetmek

daha kolay. Belki bu duygularımız için de geçerli. Öfkeyle sevgiyi, kötüyle iyiyi yan yana düşünmek, ayrı düşünmekten daha zor, hatta bu bazımıza göre bir olasılık dahilinde bile değil. Kişinin kusurlu bir davranışını onun bütün bir kişiliğine mal etmek, onun bizimle kurduğu ilişkinin tamamına genellemek kuşkusuz daha kestirme bir yol. Peki kişi sadece bize yaşattığı o kötülükten ibaret olabilir mi? Yoksa biz mi sadece o kötülüğe odaklanmaya meyilliyiz? Yaşanan o kötü yaşantı, geçmişteki iyi yaşantılara saldırıp onları yok etme eğiliminde mi?

Çocuk dünyaya geldiğinde ötekini algılayamaz, onu deneyimleyemez. Dünya onun için iyi ve kötü olarak bölünmüştür. Ruhsallığının hemen her yerinde bütünlük eksikliği vardır. Zamansal, uzamsal, imgesel, düşünsel bütünlük içeren bir süreç yoktur. Sonrasında gelişimin makul doğasıyla çocuğun ruhsallığında bütünleşme başlar. Eğer ruhsallıkta saldırganlık fazlasına dönüşen yapısal, fizyolojik aşırılıklar, ilişkilerde travmalar, ayrılıklar, narsisistik örselenmeler varsa, o zaman önceden norm olan "bölünmüşlük" artık kişide savunma mekanizması olarak ortaya çıkar. Elde olan az sayıda ve kötülere nispeten zayıf iyi imgeleri korumak gerekir.

Melanie Klein'a göre, bebeğin gelişim sürecinde karşılaştığı yeni nesneler iç dünyaya introjekte edilir (içe atılır). İçe atılmaların sebebi, Klein'a göre, doğuştan kendisini ölüm dürtüsünün etkisi altında "saldırgan, kötü ve zulmedici nesneler" ile dolu hisseden bebeğin, dışındaki "iyi nesneleri" içe alarak bu kötülüğü yatıştırmak istemesidir. Henüz "ben" denilemese de "erken ben" olarak adlandırılabilecek zihinsel oluşum, iyi ve kötü nesneleri önce birbirinden "ayırmakla/bölmekle" yükümlüdür. Zira bu nesnelerin kötü olanlarına yüklenen saldırgan enerji bir arada tutuldukları takdirde iyi olanlara zarar verebilecektir. Bu nesnelerin prototipi anne "memesidir." Çocuk, kendisini besleyen, doyuran, her is-

tediğinde bulabildiği memeyi, "iyi meme", fazlasıyla sütle doluyken onu kendisinden esirgeyen ya da çocuğu boğacak kadar fazla süt veren memeyi ise "kötü meme" olarak kaydeder.

Nesne ilişkileri ekolüne göre sadece nesneler değil, çocuğun benliği de anneden aldığı olumlu ve olumsuz tepkilere göre "iyi ben" ve "kötü ben" olarak ikiye ayrılır. Bu sebeple de hayatımızın ilk yıllarında (0-3 yaş arası) bize bakım veren kişinin tutum ve davranışları kendilik algımızın oluşumunda çok önemli bir yere sahiptir. Annenin çocuğuna karşı "iyi" olan tutumunda çocuk iyi kendilik algısı oluştururken, anne aksi bir tutum içinde olduğunda çocukta kötü kendilik algısı oluşur.

Bu bölme (*splitting*) yöntemi bilinçdışının en ilkel savunma mekanizmasıdır. Çocuk anneyi iyi ve kötü olarak ikiye böler ve iki farklı kişi olarak algılar. 5 yaşlarına gelmiş bir çocuğun sağlıklı ebeveyn tutumlarıyla birlikte iyi ve kötünün aynı kişide olabileceğini fark etmesi ve bunu kabul etmesi beklenir. Yani fermuarın bir yanı iyilik bir yanı kötülükse bu fermuarı çekip bütünlüğü sağlayabilmesi gerekir.

Yaşamın herhangi bir evresinde geçirilen sarsıcı bir deneyim, ilksel iyi nesne ile kurulan bağlantı yeterince güçlü ise hasarsız atlatılabilir. Ancak bu bağlantı yeterince kuvvetli değilse kişilikte bozulmalar ve psikopatolojik semptomlar ortaya çıkacaktır. İyi nesnenin yokluğunda, zulmedici içsel nesneler ve haset ortaya çıkacak, yıkıcı eğilimler güçlenecektir. Ve kişi olayları sadece iyi veya kötü, çirkin veya güzel, siyah veya beyaz olarak bölme eğiliminde olacaktır. Yavuz Erten'in dediği gibi, veya'lar ve'ye dönüşmeyecektir.

Rollo May, *Güç ve Masumiyet* kitabında şunları söyler:

"Kişinin, herkes gibi olumsuz yanları olduğunu, şeytani yönün potansiyelde hem iyilik hem de kötülük için etkili olduğunu ve ondan ne vazgeçebileceğinin ne de onsuz yaşayabileceğinin farkına varması azımsanmayacak bir lütuftur.

Edinimlerinin çoğunun tam da bu şeytani dürtünün doğurduğu çelişkilerle ilişkili olduğunu görme noktasına gelmesi de benzer şekilde yararlıdır. Bu, yaşamın iyilik ve kötülüğün bir karışımı olduğu, *saf* iyilik diye bir şey olmadığı ve bir potansiyel olarak kötülük olmasaydı, iyiliğin de olmayacağı deneyiminin merkezidir. Yaşamda amaç, kötülükten ayrı olarak değil, kötülüğe rağmen iyiliği başarmaktır."

"Kötülüğe rağmen iyiliği başarmak" cümlesini, yaşanan kötülüğün yaşanmış iyilikleri yok etmesine izin vermemek olarak da yorumlayabiliriz. İç dünyamızda o kişiye dair iyi tarafların varlığını sürdürmesine izin verebiliriz kendi selametimiz açısından.

Sözü yine dostluğa getirirsem, ilişkinin kurtulma ihtimali hiç yoksa, dost kazığı "zank" diye inmişse içimize o zaman da geçmişteki olumlu yaşantıların, bir zamanlar hissettiğimiz olumlu duyguların hatırına ilişki özenli bir şekilde bitirilmeyi hak ediyor olabilir.

Çünkü birleşmek kadar ayrılabilmek de bir sanat. Burada özenli olmaktan kastım kişinin dostluk süreci boyunca bize açtığı sırlarını, zaaflarını, yaralarını ortaya çıkarıp tabiri caizse bel altı vurmamak. Ona karşı kendimizi ifade edebilmek, karşı tarafın ifade etmesine alan açmak, hissettiğimiz her ne duygu varsa onları paylaşabilmek... Çünkü birbirimizi yanlış anlama ve yanlış anlaşılma ihtimalimiz her zaman var.

"Yanlış anlamak" deyince aklıma Feyza Perinçek ve Nursel Duruel'in yazdıkları Cemal Süreya biyografisinde aktarılan şu paragraf geldi. Şairin kaleminden aynen alıntılıyorum:

"Hayatımdaki temel duygu nedir bilir misiniz? Yanlışlığın giderilmesi. Filmlerde hep o anda ağlarım. Diyelim oğlanla kız karşılaşır, birbirlerini iten trükler olur. Birleşirler, bir yanlışlık yüzünden ayrılırlar, sonunda yanlışlık anlaşılır,

birbirlerine koşarlar. Orda ağlarım. Yanlışlığın düzeltildiği anda ağlarım. Her ilişkide, çevremdeki tüm ilişkilerde yanlışlığın giderilmesi önemlidir benim için. Aşklarda, dostluklarda. Dostluklar..."

Şairin sözünün üstüne daha fazla söz söylemeyeyim.

Bu yazıyı hayatımdan gelmiş geçmiş ve geç(e)memiş tüm dostlarıma ithaf ediyorum.

Kimi zaman "Dostlukların Son Günü"nde hissediyorsak da kendimizi, bir de ilk günü vardı o dostluğun...

Annenin - Ev Hali

Ev, tarih boyunca mimari yapılanmanın şekillenmesiyle ve toplumsal değişimlerle farklı biçimlere ve anlamlara ulaşmıştır. Tarihöncesi ilk insanların, tehlikelerden korunma amaçlı mağaraları kullanmaları, artık yaşamlarını dıştan içe dönüştürmeye başladıklarını göstermektedir. Ev, en temelde ve doğası itibarıyla iç ve dış ayrımını yapmaktadır. İçeriyi dışarıdan ayırabilmek, bir içeri yaratabilmek, dışarıya içeriden bakabilmek...

Fransız mimar Le Corbusier, konut-şehircilik sorunlarından ve çözümlerinden bahsederken, ona göre hem doğanın hem de mimarlığın yasası gibi görünen bir yöntemden söz eder; içeriden dışarıya doğru bakış. Ben de bu bakış çerçevesinde yazıyı biçimlendirmeye çalışacağım.

Bir kişi koltuğunda oturuyor, çevresindeki eşyaya bakıyor. Mobilyalar, halılar, fotoğraflar, biblolar, perdeler ve onun için birçok anlam taşıyan nesne var çevresinde. Onu bir lamba ya da güneş ışığı aydınlatıyor. Gölgeyi ışıktan ayırıyor ve gerek ruhsal yapımız gerekse fiziğimiz üzerinde çok sayıda etkileri olan o iki zıtlığı karşı karşıya getiriyor: aydınlık ile karanlığı. Kişi doğruluyor, kalkıyor, yürüyor ve odasından dışarıya çıkıyor. Kapıyı açıyor, koridoru, merdivenleri, duvarları geçerek sokağa çıkıyor. Mimari, kişiyi bir an bile bırakmıyor. Eylemlerini de belki düşündüğünden daha fazla etkiliyor. Güneş ya da

yapay ışık, çevre ısısı, çevrenin düzenleniş biçimi, kent, kentsel doku, kentin kıpırdanışı ya da durağanlığı, parklar, kaldırımlar, köprüler, yollar, sokaklar... Nasıl bir dış dünya burası? Güvenli mi, tehlikeli mi? Saldırgan mı, dostça mı?

Bu soruların cevapları veya cevapsızlıkları bizi ilk mekânımıza, yani yaşam maceramızın başlangıç noktasına, dolayısıyla da annenin bedenine götürüyor. Önce rahim içine, oradan da annenin kucağına... Bu ilk mekân olan anne bedeni, daha sonra diğer tüm mekânlarla kurulacak ilişkilerin temellerini de oluşturuyor.

Anne, çocuk için tarifi zor bir nesnedir. Diğer nesneler gibi çocuğa dışarıdan belirmez, anne içinden çıkılan bir nesnedir. Bu nedenle de anneyle kurulan ilişkide sınırlar biraz karmaşıktır. İçinden çıkılan bir mekân olarak anne bedeni çocuk için oldukça tanıdık, bildik, güvenilir bir yer olma özelliği taşımaktadır. Anne, çocuğu içinde tutan, besleyen, aynalayan, koruyan, sıcaklık veren, dünyayla arasına tampon oluşturan temel nesnedir. Hayat döngüsünün temel arzusu da o ilk ve sonsuz güven içinde olduğumuz rahme dönmektir. Anne, sadece içinden çıkılan ama içine girilemeyen, ev ise hem içine girilen hem de içinden çıkılabilen bir nesnedir. Rahme tekrar dönüş mümkün olmadığı için bunun kısmen gerçekleştiği yerdir ev. Ne zaman ev'den konuşsak, bilinçdışında anneyle kurulan ilişkiye de bir atıfta bulunuyoruz demektir.

Anne bedenini hem içerisi hem de dışarısı bağlamında ele alacak olursak, rahim içi çocuk için temel bir konforu ve güveni sağlarken, dışarısı yani anne kucağı da yasak arzuların mekânı olabilmektedir.

Tıpkı evin dışarısı olan sokak gibi...

Ev kendi içinde birtakım engeller, ulaşılmazlıklar, doyumsuzluklar yaratabilir. Sokak ise bir yönüyle vazgeçilen, kaybedilen, evde tam bir doyuma kavuşamayan arzu, beklenti ve özgürlüklerin nesnesi olabilir.

Behçet Necatigil'in "Sokaktan Gelmek" şiirini hatırlamanın tam zamanı:

Sokak demek
Eksilmek yarı yarıya...
Sokağa çıkarken dikkat,
Sokaklarda esen rüzgâr çünkü.
Rüzgârlarla eve dönmek saçma,
Ev dar çünkü...

Yaşadığımız evler ruhsal gerçekliklerimizin ve ilişkilerimizin birer yansıması olabilir çok zaman. Düzenli evler, dağınık evler, samimi evler, fazla temiz olanlar, sıkışık evler, çöp evler, gösterişli evler, soğuk evler, obje fakiri evler vs...

Ev'den bahsederken sanki canlı ve hareket halinde olan birinden söz eder gibiyiz; "eve çıktım", "evi temizledik", " evi taşıdık", "ev boşaldı", "evden aradı" vs... Kelimenin verdiği bu canlılık hissi, bana hareket halinde olan ilk mekânımızı hatırlatıyor; kanıyla, ısısıyla, kalp atışıyla anne bedenini.

Bütün bu nitelendirmelerin demin bahsettiğim ilk ilişkiden veya ilk mekândan bir şeyler taşıdığı ortada. Evler, hem sahip olunan gerçek anneye ve onunla kurulan ilişkiye hem de bu gerçek annenin ötesindeki ideal anneye gönderme yapar. Yaşayabildiğimiz her ev, aslında öteki evin hem reddi hem devamıdır. Durmadan oluşan, tamamlanmaya çalışılan veya beklemeye alınmış bir yer. Bu durum kendi iç dünyamızda kurduğumuz evin, dış dünyamızdaki eve yansımasıdır. Dekorasyonunun sürekli yenilendiği, eksildiği, fazlalaştığı ve hiçbir zaman tamamlanamadığı...

Bu noktadan bakıldığında "ayrı eve çıkmak" da bir kopuş, kurtuluş ya da başlangıç değil, sadece kişinin öteki evin macerasını, kendisinin kurduğu bir iç uzamda yeniden yaşamaya razı olmasıdır.

Ev'in anneleşip, annenin de evleşebildiği boyutta "evlenmek" kelimesi, anneden –kâğıt üstünde– ayrılmayı, bunun doğal sonucu olarak da annenin bulunduğu evden ayrılmayı ve başka bir eve eklemlenmeyi, orada konumlanarak aynı evleşme/anneleşme düzeneğini devralmayı, devam ettirmeyi düşündürür.

Necatigil'in "Varsa Ev" şiirinde bu özdeşleşmeyi görmek mümkün:

Varsa yoksa sokak,
İnsan o yaşlarda
Gözü beni görmez
(...)

Yok kıl kadar değerim
Öyle olsun!
Ben beklerim

Şiirde "ev", söyleyenin kendisidir. Beklemesiyle, affediciliğiyle, vazgeçilmezliğiyle, kapsama ve tutma işleviyle annenin özelliklerine gönderme yapar şiir. Kendi kendini betimlemekte ve bireyle kendisi arasındaki varoluşsal ilişkiyi tanımlamaktadır. Söyleyenin içinde yetiştiği ve kendisine yöneldiği özne olan ev, döngüsel bir süreç içinde ele alınmaktadır. Çocuk orada doğmakta ve oraya dönmektedir, evden çıkıp, yine eve girmektedir. Sokağa çıksa bile eve dönecektir. Yani bir anlamda kürkçü dükkânına...

Oğullar uzaklaşır, kızlar uzaklaşır
Bir zaman için benden,
Oluruna bırak, gençtir, derim,
Hevesini alsın sokaklardan.

Bir süre için çocuk/genç buradan uzaklaşabilir ama aslında bu bir yanılsamadır. Döngü, uzaklaşan kişinin geri dönüp, farklı mekânlarda ve kendi meşrebince evi devralmasıyla devam edecektir. Yukarıda da bahsettiğim gibi bir anlamda ev-lenmesiyle, evin devamını getirmesiyle...

Ev ve anne bu kadar birbirini çağrıştırırken ve bir yanıyla da iç içe geçmişken, dilimizde dönüşlerin anne evine değil de hep "baba evine/ocağına" olması bu yazının ortaya attığı bir soru olsun.

Karpuz ve Lahananın Dayanılmaz Ağırlığı

Bazı yiyecekler kalabalıklara yazgılı. Tek kişilik mutfaklardan, bir başınıza kurduğunuz sofralardan pek hazzetmiyorlar. Sizi tek başınalığınızdan pişman etmek ister gibi bir halleri oluyor. Bir afralar tafralar, laf sokmalar... Kocaman popolarıyla bir o yana bir bu yana salınıp göz devirmeler... Velev ki onlarla mutfakta bir başınıza kaldınız, sizi saatlerce meşgul edebiliyorlar. Sonrasında da günlerce buzdolabınızı ve hatta midenizi... Haa hoyrat davranabilirseniz sözüm sizden dışarı. Ama israfla başınız hoş değilse vay halinize...

Elbette kışın lahanadan, yazın karpuzdan bahsediyorum.

Devrim olacaksa apartmanca lahana ve karpuza girdiğimiz gün olacak. Gerçek dayanışma neymiş o zaman öğreneceğiz. Bu yiyecekler tek kişinin harcı değil ama yine de insan manavdan alıp gönlünce, kararınca yemek istiyor. İyi ama tek başına bir lahanayı ya da karpuzu nasıl yersin ki? Taş çatlasın bir tabak kapuska, iki dilim karpuz yer bir kişi.

Lahana ve karpuzu saymazsak tek başınalığın mutfağının epey keyifli ve yaratıcı olduğunu söyleyebilirim. Mutfakta bir başıma olmak, kendime yaptığım en büyük iyilikmiş gibi geliyor. Gerçek bir meditasyon ve kendimle en hakiki temas alanı... *Şimdi ve burada*'yı deneyimlediğim yerler arasında açık ara en önde olanı.

Bir kokular diyarı olarak mutfak, beş duyumuzu harekete

geçirebilecek yegâne yer belki de. Zeytinyağındaki baharatların dansı, kaynayan sulara sebzelerin teslim oluşları, birbirlerinin sıralarını asla gasp etmeyen sos malzemeleri, cozurdayan tereyağı, narin yeşillikler, alı al moru mor diğer sebze ve meyveler...

Kişinin mutfakla kurduğu ilişkinin, kendisiyle kurduğu ilişkiye dair önemli ipuçları verdiğini düşünüyorum. E nasıl vermesin? İçe alımın en bariz mekânı orası değil mi? Alelacele mi yemek yapıyorsunuz? Başkasına mı yaptırıyor, dışarıdan mı besleniyor, ne kadar sabredebiliyorsunuz? Yemeğin demlenmesine izin veriyor musunuz, yoksa bir an önce pişirip yiyeyim de aradan çıksın derdinde misiniz? Aç midenize nasıl muamele ediyorsunuz, onu bir an önce doldurmak mı amaç yoksa yemeğin tadını çıkarmak mı? Tabağınıza yemeği öylesine mi dolduruyorsunuz, yoksa sadece mideniz değil gözünüz için de şölen mi olsun istiyorsunuz? Aynı şekilde sofrayı düzenlerken ne kadar özenlisiniz? Ne kadarını başkasıyla paylaşmak, ne kadarını kendinize ayırmak istiyorsunuz? Aileden miras yemeklere mi düşkünsünüz, yoksa dünya mutfaklarında devriâlem mi yapıyorsunuz?

Bu soruların cevaplarının kendimizle ve hayatla kurduğumuz ilişkiyle bir ilgisi olabilir mi?

* * *

Mutfak, aynı zamanda bir çocukluk mekânı.

Hangimizin çocukluğuna dair hatırladığı bir mutfak imgesi yoktur ki? Benim çocukluğumun mutfağı, patlıcan kızartması kokusuna eşlik eden sarımsaklı domates sosunda saklı... Birtakım anılarım ancak ve ancak o kokunun bana duyumsattıklarıyla gün yüzüne çıkabiliyor. Şu an bile ağzım ayrı sulanıyor, geçmişimin yaz akşamları ayrı...

Kahvaltının mutlulukla bir ilgisinin olup olmadığını bil-

miyorum ama enginarı özlememin annemi özlememle kesin bir ilgisi var.

Çoğumuzun zihnindeki mutfak imgesi orayı mesken, sığınak edinen ya da orayı reddeden "anne" temasına ait olabilir. Mutfakla kurduğumuz ilişki, anneyle kurulan ilişkiden de geçiyor biraz. Kendimizi beslemeyi ilk olarak anneden, daha doğrusu onun memesinden, memeyi bize verme biçiminden öğreniyorsak, kendimizi besleme tarzımız nasıl etkilenmesin bundan! Annemizden içsel ve dışsal olarak nasıl beslenebildiysek ya da beslenemediysek, kendimize olan yaklaşımımız da bir bakıma onun tekrarları, telafileri ya da karşıtlıklarıyla sürdürülüyor. O yüzden galiba anne yemekleri üzerine daha çok düşünmek gerekiyor. Birçok arkaik duyguyu koskoca yetişkinler olsak da bize hissettirebilme becerisine sahipler. Benim gibi düşünen başkaları da olacak ki "dışarıdaki" mönülerde ilk sıraları "anne köftesi", "anne mantısı", "anne dolması" alıyor.

Son zamanlarda ortaya çıkan Slow Food ("yavaş beslenme hareketi" veya "yavaş yemek hareketi") devriminin de anne/ev yemeklerine dönüşte büyük bir etkisinin olduğunu düşünüyorum.

Slow food, fast food, hızlı yaşam ve yerel yemek geleneklerinin kaybolmasına ve endüstrileşen tarıma karşı bir tepki ve bilinçlendirme hareketi olarak ortaya çıktı. İnsanın lezzet alarak yemesi gerektiğini vurgulayan bir hareket. Sebze ve meyvelerin eski usullere göre yetiştirilmesini, geleneksel yollarla pişirilmesini ve yemeklerde sadece doğal malzemelerin kullanılmasını savunuyor. Böylelikle hem yemek yemenin gerçek tadına varılacağına hem de yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkların önüne geçilebileceğine inanıyor.

Bu anlamda tam da anne yemeklerinden bahseder gibi. Tabii, anne yemekleri demişken baba yemeklerini de es geçmeyeyim. Benim zihnimin mutfaklarında daha çok annemin

değil, babamın tencere kapatışları, hamur yoğuruşları, balık ve silme deniz canlısından harikalar yaratışı var.

Ancak özellikle ülkemizde yemek yapmanın da diğer birçok şey gibi cinsiyet kalıplarına hapsolduğunu görüyoruz. Oysa bana göre dünyanın da en çift cinsiyetli eylemi yemek pişirmek. Dünyaca ünlü şeflerin, aşçıların erkek olduğunu da hatırlatırım. "Elinin hamuru"nu kadına ilk kim yakıştırdıysa buradan kendisine sitemlerimi iletiyorum, ömrü "çabuk çorba"larla geçsin!

* * *

Yemek yapmak, bir dönüşüm şenliği. Bir şeyi pişirdiğinizde artık onu yok etmeye de hazırsınız demektir. Pişirdiğiniz yemeği yemeyip yanında yatamazsınız, onu duvara asamazsınız. Tüketmeniz gerekir. Tüketeceğinizi bile bile pişirirsiniz onu; yaşamdan ölüme, oradan yine yaşama giden bir döngüdür; en nihayetinde ne yerseniz yiyin, yediklerinizden dışkı olur. Her şey başka şeylerin ölümüyle yaşar.

Varoluşun neredeyse tüm evreleri mutfaktan geçip, oradan mideye gidiyor; kutlamalar, doğumlar, ölümler... Yemek fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde bambaşka anlamları barındırıyor.

Her kültür kendi özel günlerine göre yemekler hazırlayarak, o yemeğin yapılması ile özel gün arasında sembolik bağ kurulmasına neden oluyor. Doğumlarda lohusa şerbeti, ölümlerde helva, diş çıkarma ve diş buğdayı/bulguru gibi sembolik eşleşmeler veya bereketi artırması için narın kullanılması kültürel anlamda bize oldukça tanıdık gelen ritüeller. Rakı masası, bir taçlandırma ve kederlenme müessesesi olarak yüzyıllardır görevinin başında...

Dini inanışlarda da yemeklerin yoğun sembollerini görüyoruz. Hıristiyanların vaftiz törenlerindeki şarap ve ekmek,

Yahudilerin "hamursuz" bayramları, Müslümanların şeker bayramı, aşure ayı ve oruç gibi uygulamaların ekseriyetle "yemek yeme/yememe" üzerinden anlamlandırılması ilk aklıma gelenler...

Bir nesneyi içe almak ya da almamak varoluşsal meselelerimizin başında geliyor. Duygusal, fiziksel ya da cinsel olarak içe almak veya içe alınmasına aracı olmak... Bir şeyi yediğimizde onu içe alarak sahip olduğu özellikleri de bünyemize katarız. İlkel kavimlerde görülen kanibalistik pratiklerde bu mantık üzerinden sürdürülen birçok gelenek vardır. Ölenin gücünü, tecrübesini, savaş becerisini, ruhunu onu yiyenler bünyelerine katarlar. Bizim kültürümüzde de verilen cenaze evi yemeği, sosyal antropologlarca şamanizm tarihinden kalma kanibalistik bir alışkanlığa, inanca bağlanıyor.

Bizde de kırk yıllık hatırı sayılan kahveler boşuna mı?

Yemek davetlerinin de "besleme" ve "içe alma" bağlamında epey anlamlı olduğunu düşünüyorum. Mutfağından geçmediğiniz veya mutfağınızdan geçirmediğiniz biriyle olan ilişkinizi ne kadar derinleştirebilirsiniz? Midenin yukarısında bir yerlerde kalır o ilişki... O kadarlıktır.

Tabii boğazınızdan geçtiği zaman da mideye oturma riski vardır ama hayatın neresinden tutarsanız tutun elinize riskler de geliverir.

İki Oda Bir Salona Sığmayanlar

"Taşınmak kadar
Hüzünlü bir kırık yoktur
Bir kopma bir yaralanma
Gizlenmiş bir hıçkırık yoktur."

Özdemir Asaf

Arka odanın duvarında bir tablodan geride kalan boşluğa, boşluğun izine ve o izin köşelerindeki cılız iki çiviye bakıyorum.

Bakışlarını sivriltmiş iki göz gibiler.

Kenarlardaki ince karartı tablonun izi ya da duvarların kiri... Silinince geçmeyecek, evin yeni sakinleri boya badana yaptırdığında benim de bu evden geçip gitmişliğimin tüm izleri silinmiş olacak.

Bilirsiniz bazı izlerden sonra hummalı bir temizlik yapmak gerekir, bazen yetmez tadilata girişirsiniz. Kırıp dökmek gerekir yeni bir şey inşa etmek için. Ortalık toz duman olur, bazen günlerce geçmeyecek kokular dolaşır etrafta... Sabah akşam açarsınız pencereleri, rüzgâr önüne katıp götürsün diye.

İçimdeki duvarları ve o duvarlardan kaldırılmış tabloları, onların yarattığı izleri düşünüyorum. Ne çok çivi görüyorum içimde. Hepsini binbir özenle çakmışım, binbir hevesle asmışım tabloları. İndirilenlerin üstüne yenileri de gelmiş mutlaka. Belki o yüzden arkalarında bıraktıkları izler bile birbirine karışmış. Kendi içlerinde bir ahenk tutturmuşlar. Kimisine dayanamayıp boya sürmüşüm, boyanın izi kalmış.

Duvarların dili olsa denir ya, dili yok belki ama hafızası var, hem de ne hafıza... Aslına bakılırsa duymayı bilirseniz

dili olduğunu da söylemek mümkün. Karşısına oturun size unuttuklarınızı sayıp döksün. Ama bunu hoyratça yapmazlar, bir terapist ketumluğu vardır duvarlarda. Hazır değilseniz kusmaz gövdesinde biriktirdiklerini. Bedeninizle yaslanmanızı ister ona. Önce bir soğukluk gelir, ardından gövdelerinizin ısısı eşitlenir. O buz gibi duvar nasıl olur da şefkat vermeyi de, sarıp sarmalamayı da bilir şaşıp kalırsınız. Duvar dediğimiz gölgemizle tanıştırır bizi, gölgemize alan açar, bizi bütünler. Duvarlar sadece tuğladan ibaret değildir, zaman içinde üzerine duygular ve anılar eklenir. "Duvar da duvarmış ha" dersiniz.

Duvarlar evin derisini oluştururlar. Belki de pek çok hayvan türünün aksine insanlar deri değiştiremediği için ev değiştirir ve adına da "taşınmak" denir.

Bir yerden bir yere taşınırken insan eşyalarına dokunduğu gibi anılarına da dokunuyor. Mekânıyla özdeşleşmiş acılarına, sevinçlerine, hayal kırıklıklarına bakıyor. Evine gömdüğü aşklara, umutlara, kısa ya da uzun süren gecelerine, sabahlarına selam ediyor. Usul usul vedalaşıyor onlarla.

Bazı şeyler de taşınmıyor sanki. Bazı kahkahalar, bazı bakışlar, bazı sususlar...

Arka odadan bana göz kırpan dut ağacı... Merdivenin gıcırdayan o üçüncü basamağı...

Özdemir Asaf'ın da dediği gibi:

Anne, her şey tamam
Tastamam
Ama babamın
Şu pencerede kalan
Bakışlarını
Alamadım bir türlü
Çakılmış köşesine
Alınmıyor alınmıyor

Kendinizi ve eşyalarınızı oradan oraya taşısanız da onlar gelemezler sizinle. O mekânın ruhunda asılı kalırlar. Böylece bir tarih oluşur; kişisel tarihiniz, evin tarihi, kentin tarihi...

* * *

Taşınmak ruhsallığımızda duygusal olarak epey yüklü bir eylem. Her taşınmanın ilk taşınmadan izler taşıdığı muhakkak. Yani anne karnından dünyaya taşınma, doğumumuz. O ilk büyük yolculuk hadisesi. Ne de olsa yaşam maceramızın başlangıç mekânı anne rahmi, ikincisiyse yeryüzü.

Yeryüzündeki ilk büyük taşınma ise kuşkusuz anne baba evinden taşınma. Buna mekânsal anlamda ilk bağımsızlaşma hareketi de diyebiliriz. Her iki taşınmanın da konforumuzu, o tanıdık bildik alanı tersyüz ettiği söylenebilir.

İlk taşınmayı "doğum" olarak düşünürsek bu bağlamda Otto Rank'ın "doğum travması" kavramına uğramadan geçmeyeyim. Rank'a göre insanın yaşadığı kaygıların çoğu, doğum sırasında yaşanan ayrılık kaygısının tekrarıdır. İnsan canlısının içinde bulunduğu o sonsuz konfor hali "doğum"la birlikte yiter. Kaybedilen bu konfor hali –kısmen de olsa– kişi tarafından kurulan diğer ilişkilerle ve içinde yaşanan evle yeniden bulunmaya çalışılabilir ancak insan, "ayrışma", "bireyselleşme", "bağımsızlık", "yeniden başlama", "kopma" gibi ruhsal eylemlerin yarattığı kaygıya direnemeyip bilinçdışı düzeyde hep o kayıp cennete, rahme dönmeyi arzu eder.

Otto Rank ayrılık travmasının da içinde yer aldığı doğum sürecinin, insana özgü bütün ruhsal hallerin temeli olduğunu ileri sürüyordu. Ruhsal yapının ortaya çıkması doğum travmasıyla baş etme çabasının bir sonucuydu ona göre. Dolayısıyla doğum travması dediğimiz şey büyük ölçüde anneyle yaşanan ilk ayrılık yani ilk taşınma...

İlk evimize dönüş mümkün olmadığı için bu kaybı fark

edip ve bunu nasıl telafi etmeye çalıştığımız, bu gerçeklikle baş etme yöntemlerimiz belki de "yaratıcı bir yaşam" için ödediğimiz bir bedeldir. Yaratıcı yaşamlarımızın önemli bir parçası ise geçmişte ve şimdi yaşadığımız evlerde mayalanır.

Psikanalist Alberto Eiguer, *Evin Bilinçdışı* isimli kitabında "Eski evlerin anıları düş gibi yeniden yaşandığı içindir ki, geçmişte oturduğumuz evler içimizde sürüp giderler" der. Ve ekler: "Bütün bu evler zihnimizde içinde doğduğumuz hakiki, özgün evi canlandırır. O içimizde yaşar, düşlerimizde tazeler kendini. Ve doğduğumuz evden söz etmek, kökenlerimizden, dünyaya gelişimizden ve atalarımızdan söz etmektir."

Yeni gittiğimiz evde bütün bir geçmişimizle, anılarımızla ve aynı zamanda düşlerimizle yaşamaya koyuluruz. Anılar ve düşler zaman ve mekânın dışında olmalarından mütevellit sınırları belirsizdir. Bu sebeple kolilere sığmaz ve iki oda bir salondan çok daha fazla yerde atar nabızları. Bizimle evden eve dolaşırlar.

Önceki evlerde yaşarken biriktirdiğimiz bütün bir geçmişimiz yeni evde nasıl konumlanacaktır? Koltuklar, tablolar, biblolar tamam da geçmişimizi nereye yerleştiririz? Peki ya düşlerimizi?

Gaston Bachelard, başyapıtı *Mekânın Poetikası*'nda geçmişte oturduğumuz evler içimizde yıkılıp gitmediğinden, eski evlerin anılarını birer düşlem olarak yeniden yaşadığımızı söyler. Ve evin insanın düşünceleri, anıları ve düşleri için en büyük bütünleştirici güçlerden biri olduğunu gösterir.

Taşınmak her insanda farklı ruhsal tezahürlere yol açıyor olsa da, bir yerden bir yere taşınırkenki o geçiş halinin yani fiziksel anlamda tam olarak yerleşemeyişin getirdiği belirsizlik, daha çok ruhsal olarak yerleşemeyişin getirdiği bir huzursuzluk olarak da ele alınabilir. O huzursuzluğa kopuş duygusu, tekinsizlik de eşlik edebilir. Ruhsal yerleşim için o mekânla zamanı paylaşmak, mekânın içine gir-

mek, mekânı içine almak ve "orada" olmak gerekmektedir.

Taşınmak bir değişim ve hatta neredeyse bir mutasyon süreci gibidir. Her taşınma aynı değildir elbette.

* * *

Ayrıldığımız evlerde hep bir şeyler bırakırız.

Nesneler, duvarlar... Mekâna özgü o ışık, serinlik, kokular... Mahallenin delisi, esnafı, sokakları, komşularımız... Eksilmek ve kayıp duygusu yaşamak kaçınılmazdır.

Bu bazıları için epey zorlayıcı bir deneyim olsa gerek ki, yıllarca hatta kuşaklarca aynı evde yaşayıp da hiç taşın(a)mayan insanlar geliyor aklıma. Burada tam olarak bırakılamayanın ne olduğu düşünülmeye değer.

Bir taşınmanın ardından sayısız ruhsal zorluk ortaya çıkabilir. Örneğin kişi hem içsel hem de dışsal olarak merkezini kaybetme korkusuyla karşı karşıya kalabilir. Eviyle kendisini o kadar özdeşleştirmiştir ki, oradan ayrılmak bedeninin bir parçasını kaybetmek gibidir. Kişi "o evde" yaşamayı sürdürerek anılarına, düşlerine bekçilik yapmaktadır. Bu öyle yoğun bir tutma halidir ki, evin fiziksel şartları riskler barındırsa da, sözgelimi yıkılma tehlikesi baş gösterse de kişi adeta eviyle birlikte yıkılmak isteyebilir.

Son taşınma diye nitelendirdiğim ölümle ilgili ritüellere bakıldığında bazı kültürlerde cenazenin bir gece evde kalması, ölen kişinin tabutunun son kez evinin önüne getirilmesi, dünyanın bazı bölgelerinde ölen kişinin yaşadığı evin hemen yanına gömülmesi bize yine taşınmanın psikodinamiğine dair önemli şeyler söylemektedir.

Kopuşlar insanın yaşam serüveninin pek çok evresinde kolay olmaz. Bu kopuşun yarattığı acıyla baş etme yöntemi olarak –en azından bazı kültürlerde– son ev olan "mezar" ziyaretleri, mezara çiçek bırakma, yine bazı toplumlar-

da rastladığımız ölen kişinin kıymetli eşyalarıyla birlikte mezara gömülme ritüelleri bu bağlamda oldukça dikkat çekicidir. Mezar, ölen kişiyle iletişim kurmanın sembolik bir mekânıdır.

Ölen kişinin gömülmediği, yakıldığı, küllerinin savrulduğu vs. kültürlerde de yine ölümle baş etme biçimi olarak tüm bu ritüelleri, acaba "dünya" denen evde birlikte yaşamaya devam etme arzusu olarak görebilir miyiz?

* * *

Çocukların çizdiği ev resimlerine baktığımızda bunların kabaca iki pencere bir kapıdan oluşan, üçgen çatılı bir yerden ibaret olduğunu görürüz. Dışarıdan bakıldığında bu resimler ne kadar da insan yüzünü andırır; pencereler gören gözler, kapı da giren çıkan yiyeceklerin mekânı olan ağız gibidir.

Psikoterapi seanslarında da kişilerin yaşadığı evler ya da ev temsilleri başrolü üstlenir. Kişinin çocukken nasıl bir evde yaşadığı, evini nasıl konumlandırdığı kişinin ruhsal yapısına dair bize önemli ipuçları sağlar.

Rüyalarda da önemli bir yeri vardır evlerin. Kişinin kendisini kaygılı, öfkeli, umutsuz hissettiği zamanlarda evini hırsızların, kötü insanların basması, duvarların yıkıldığını görmesi, vahşi hayvanlar tarafından evinin istila edilmesi danışanlarımın rüyalarından aklımda kalan görseller...

Herhangi bir hayal kırıklığı yaşandığında, üzücü bir ayrılık vuku bulduğunda, kendisini gergin ve mutsuz hissettiğinde evlerini köşe bucak temizleyen ve evlerini temizledikçe rahatlayan insanlar biliyorum.

Bir de evsizliğe methiye düzen, hayatını otel odalarında geçiren, aidiyetsizlik duygusunu hayatının merkezine alan bazı edebi karakterler geliyor aklıma...

Bu örneklerden hareketle ev, sadece ev değil aynı zaman-

da Heinz Kohut'un ortaya koyduğu, kendimizin bir parçası olarak yaşantıladığımız "kendilik nesnesi" (*self-object*) kavramına da denk düşüyor.

"Kendilik nesnesi" kendiliğin işlevsel bir parçası olarak algılanan, "biraz ben-biraz öteki, hem ben-hem öteki" olan nesnedir. Bu bağlamda ev de bir "kendilik nesnesi" olarak düşünülebilir.

Yani aslında kişi evini temizlerken içerisini temizleme arzusu taşıyor ve içini temizlemiş kadar rahatlıyor olabilir. Ya da evsizliğe methiye düzen roman karakterimiz kendisiyle yüzleşme, kendisine temas etme, kendisini kabullenme gibi konularda sıkıntı yaşayıp aslında kendisine olan "aidiyetsizliğini", evsizlik romantizmi üzerinden yaşıyor olabilir.

Rüyalarda görülen evleri ise kişinin kendisinin bir yansıması olarak da ele alabiliriz.

Heidegger'in "İnsan evrenin (kozmos) ortasına fırlatıldığında kendine bir ev kurar" cümlesi, sadece dışsal değil, içsel yuvaya dair de önemli şeyler söylemektedir. İnsan kendi kaosunun ortasına fırlatıldığında da sığınabilmek için içsel bir yuva kurmaya ihtiyaç duyar.

İnsan sadece evlerden taşınmaz, insanlardan da taşınır. Her taşınışta bir şeyler kaybeder ve kendisine yeni şeyler ekler. Ancak bir yere gerçekten yerleştiyseniz oradan taşınabilirsiniz, tıpkı birisiyle gerçekten birleştiyseniz ayrılabileceğiniz gibi.

Nasıl ki "geçmişte yaşadığımız evler içimizde sürüp giderler", ilişkilerde de bu öyledir. Her ayrılık önceki ayrılıkları da yeniden canlandırır. Yeni ilişkideki beklentiler, hayal kırıklıkları, kaygılar, korkular geçmişte yaşanan ilişkilerden mutlaka izler taşır.

Taşınma, ayrılık, ölüm gibi travmatik etkisi olabilen kopuşları, insanın rutinini bozan ve kontrol, güvenlik duygusunu zedeleyebilen eylemler olarak düşünebiliriz.

İnsan kendisine kendisinden içsel bir yuva yapmayı başarırsa –ki bu içsel yuvayı kişinin merkezi olarak düşünebiliriz– ve kendi merkezini kaybetmeden orada "durabilirse" tüm bu duygusal yüklerle baş etmesi biraz olsun kolaylaşır mı acaba? Çünkü iç alan, dış alanı muhakkak şekillendirecektir. Sağlam bir içsel yuva oluşturabilmek, dışarıdaki yuvanın en sarsılmaz zemini olabilir mi? Kişi kendisinden nasıl bir yuva kurar? Sanırım önce kendi benliğini, ruhsal dünyasını sıcak bir yuva gibi kapsayarak.

Ev, bünyesinde sadece odaları ve salonu barındırmaz; tuvaleti de barındırır, tavan arasını, mahzeni, arka bahçeyi de... Kişi de kendisine dair sadece iyi duyguları değil, arzularını, korkularını, yıkıcı duygularını da ev gibi sarıp sarmalarsa, onların varlığını kabullenirse gerçekten "kapsanma" dediğimiz şey söz konusu olabilir.

Ev öncelikle fiziksel olarak barınma ihtiyacımızı görür. Bizi korur. Genellikle eve sığınırız. Sığındığımız evin bizi güvende hissettirebilmesi için sağlam, yalıtkan, sınırları belli olmalıdır. Sanıyorum bu ruhsal dünyamız içinde geçerli.

Ev, dışarıya açılabildiği gibi içeriye kapanabilmelidir de... Ötekiyle birlikte olunan ev, aynı zamanda ötekini dışarıda bırakıp tek başınalığa da alan açabilmelidir. İçsel yuva, bu işlevleri sağlayabildiği vakit duygusal yükler de daha kolay taşınabilir hale gelecektir.

Düşünüyorum da içsel yuvamız kaç metrekaredir? Kaç balkonu vardır mesela? Kuzey cephesi midir? Güney mi? Depreme, sele ne kadar dayanıklıdır? Sahi, hiç tadilat görmüş müdür?

Farkında olalım ya da olmayalım içimizdeki tadilat hiç bitmez. Bitimsiz bir içsel dönüşüm... Sürekli yeni baştan... Taşınmalar ve yerleşmelerle sınanan...

Balkonları Koruma ve Yaşatma Derneği

"İnşaatı hiç bitmeyen bir ülke, diyorum kendi kendime, sürekli yıkılıp yeniden yapılan bir ülke. Ama bu inşaat sözcüğünü belki daha geniş anlamak gerek. Temelleri hiçbir zaman tam oturmadığı için sürekli bir çöküş, yıkım, sarsıntı ya da deprem korkusuyla yaşayan, bu yüzden sürekli yenilenmesi gereken ülke. Meşruiyetini hiçbir zaman tam olarak kuramadığı için hep tedirgin bir ülke. En sonunda sözcüğün bu kez en somut anlamıyla bir şantiyeye dönen, hep yıkıldı yıkılacak sürekliliğini durmaksızın daha da fazla, daha da yüksek binalar inşa ederek sürdürebilen ülke."

Yukarıdaki satırlar Ayhan Geçgin'in *Bir Dava* isimli romanından.

Son yılların en önemli sınavlarından biri mimari alanda olsa gerek. Dev binalar arasında nefes almaya çalışıyoruz. İnşaattan bol bir şey yok. Bir avuç yeşillik, mavilik görsek hayatımıza renk geliyor. Çağın bu denli ev "dikmeye" meraklı oluşu bana yoğun bir ölüm kaygısını çağrıştırıyor. Adeta dünyaya kazık çakmak gibi bir niyetimiz var. Görünen o ki, bazı kişiler, hatta ülkedeki iktidarlar için ölümlü halimizle baş etmenin yolu dikili bir ağaçtan değil, dikili bir konuttan geçiyor ne yazık ki.

Mimari adeta içinde yaşadığımız bir deri gibi işlev görüyor. Ruh sağlığımız üzerinde sayısız etkiye sahip. Ve elbette her şey gibi değişip dönüşmeye mahkûm.

Ben bu yazı kapsamında bu değişimin çok küçük bir tarafıyla muhatap olacağım. Ancak bence toplumsal ve bireysel anlamda etkisinin büyük olduğunu düşündüğüm bir değişim bu. Cumbalar ve balkonlardan bahsediyorum. Artık cumbalı evler karşımıza pek nadiren çıkıyor olsa da yakında balkonlu evlerin de aynı kaderi paylaşacağını düşünüyorum.

Cumbayı kapalı bir balkon olarak ele alabiliriz. Kapalı balkondan önemli bir farkı evin odasının devamı, hatta sadece cumba için ayrılan bir bölümün olması denebilir. Balkona kıyasla içine kapanık bir yapı olduğunu söyleyebiliriz, balkon gibi havadar değildir. Balkon öncesi dönemde eve özgürlük duygusu veren, sokakla kısmi de olsa bağlantı kurmamızı sağlayan cumbalardı. Cumbalar artık tarihe karıştı, modern bir binada cumba olması pek ihtimal dahilinde değil.

Peki ya balkonlar? Sabah erkenden yıkanan, sonra orada bir güzel kahvaltı yapılan, kahve içilen, kitap okunan, gelip geçene bakılan, sohbet edilen balkonların çok şanslı olduklarını düşünüyorum. Bir balkona hayat vermenin ve orayı yaşam alanının bir parçası olarak kabul etmenin de insanın kendisiyle ve dış dünyayla kurduğu ilişkinin keyifli oluşundan ileri geldiğine inanıyorum. Yani bana göre balkonların, mutlulukla bir ilgisi kesinlikle var.

Ancak son zamanlarda yapılan yeni binaların balkonsuzluğu iyice gözüme batar hale geldi. Balkonlara olan özel düşkünlüğümün ve balkon gözlemciliğimin kesintiye uğramasının yanı sıra, verilmeye çalışılan mimari görünümlü sosyopolitik, psikolojik bir mesaj varmış gibi geliyor. Ben de bu vesileyle balkonların psikodinamiği üzerine düşünmek istiyorum. Evlerin cephelerinde hem estetik hem de işlevsel bir öge olarak konumlandırılan ve "çıkma" olarak da adlandırılan "balkon" kelimesini biraz havalandıralım.

Balkon dediğimiz şey, ne içeriye ne de dışarıya ait bir

mekândır. Bu anlamda bir "ara alan" olduğunu söyleyebiliriz. Fakat bir açıdan da hem içeriye hem de dışarıya aittir. Burnunu her tarafa sokabilir. Bu anlamda oldukça tümgüçlü (*omnipotent*) bir yapıda olduğunu söylemek mümkün olabilir. Kısacası iç-dış ayrımının çok da kesin olmadığı bir noktadadır. Evin nefes alan kısmıdır. Evin devamı kabul edildiği için mahremiyetin sürdüğü bir bölüm olmakla birlikte aynı zamanda sokağa kısmen dahil olmasıyla da sınırları geçirgendir. Balkonda otururken sırtınızı evinize dayarsınız, yüzünüzü dışarıya verirsiniz. Balkon tarihine baktığımızda ilk balkonların mesaj verme özelliğine rastlarız.

19. yüzyılda Anadolu'da geleneksel mimarinin hâkim olduğu balkonlu evlerde bazı balkonlara İstanbul'daki yalıların tahta süslemelerine benzer oymalar yapılırmış. Bu tahta süsleme, "Bizim İstanbullu gelinimiz var" demekmiş.

Balkon, dışarıyla ilişki kurmamızı sağlayan, içeriden dışarıya, yani "öteki"ne açılan önemli bir bağlantıdır. Dışarıda olup biteni gören, dışarının hallerini izleyen ancak müdahale imkânının oldukça kısıtlı olmasından gördüklerini biraz kendisine saklayan, hatta sır tutabilen bir yerdir. Evin içini dışarının gürültüsünden, olası darbelerinden koruyan bir yerdir. Sözgelimi dışarıdan gelen herhangi bir etki evin içine ulaşmadan önce, balkona uğrar, balkondan geçer ve belki evin içine bile ulaşmadan balkonda kalır. Balkon sayesinde evlerimiz daha çok güneş alır; kışın daha sıcak, yazın daha serin olur.

Tüm bu işlevlerine rağmen, evlerin son zamanlarda gitgide balkonsuzlaştırılması, yani evlerin kastre edilen mekânlarının balkonlar olması oldukça düşündürücü, duygusal olarak da ürpertici. Kastre edilmiş balkon biçimi ise, "fransız balkonu" diye tabir edilen, sanırım dış dünyaya "fransız" kalmamızı arzu eden 40 santimetrelik bir çıkıntı. "Balkonmuş" gibi yani. "–Mış gibi" yaşamlarımıza oldukça uygun bir biçim olsa gerek.

"Balkon yok" denmiyor da, "fransız balkonu var" deniyor. Bir kandırmaca mı bu? Yoksa bir teselli mi?

Fransız balkonları Avrupa'da çok hoşuma giden, estetik bulduğum bir bina aksesuarı. Tek kişinin, ayakta sığabildiği içeriye açılan kapılarıyla balkondan ziyade büyük pencereler gibi... Ne kadar doğru bilmiyorum ancak bir söylentiye göre yapılış amacı dışarıya daha rahat işemek için(miş). Avrupa'da fransız balkonu daha çok görsel bir aksesuar niteliğinde ancak balkon ihtiyacı sadece fransız balkonundan karşılanmıyor, birçok evin arka odasında bildiğimiz gerçek bir balkon bulunuyor.

Güneş görmeyen şehirlerde balkonlar da küçük oluyor. Örneğin Londra, İskoçya gibi ülkelerde balkon çok da revaçta değil. Fransa'nın güneyi gibi güneşin daha bol olduğu Nice, Cannes gibi şehirlerde, İspanya, İtalya'da ise balkonlar daha büyük bir yer kaplıyor.

Avrupa edebiyatında da balkonların çok önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz.

Örneğin her yıl binlerce turist İtalya'nın Verona kentinde, Juliet'in Romeo'yu beklediği balkonu görmek için Juliet'in evinin önünde metrelerce kuyruk oluşturuyor.

Baudelaire, balkonda sevgilisiyle geçirdiği güzel bir geceden sonra şu dizeleri yazıyor: *Ya pembe buğulu akşamlar, balkondan geçen...*

* * *

Ülkemizde modern kentleşmeyle birlikte dönüşen kent kültüründe balkonların yok olmasının konut mimarisine estetik ve işlevsel açıdan etkilerinden uzunca bahsedilebilir elbette. Ancak ben biraz ruhsal boyutunu irdelemek istiyorum. Çünkü dışarıda olan içeriyi, içeride olan ise dışarıyı muhakkak etkiliyor. Mimari ve psikoloji ilişkisini es geçemeyiz.

Öncelikle bir evden balkon kalkınca sadece içerisi ve dışarısı kalıyor. Bir ara alan, ortalama bir konum, dışarıyla içerisi arasındaki bağlantı kayboluyor. Ya tamamen içeride kalıyoruz ya da dışarıda. Sınırlar arası geçişkenlik mümkün olmuyor. Peki bireysel anlamda ara alanların ortadan kalkmasıyla neler oluyor?

Örneğin yas tutamıyoruz artık. Yasın da bir geçiş alanı olduğunu inkâr ederek, ya hiçbir şey olmamış gibi davranıyor ya da çok ağır bir depresyona giriyoruz. O arada alanda durabilmek, oradaki belirsizliğe tahammül edebilmek gitgide güçleşiyor. İkili ilişkilerde karşımızdakiyle ya sembiyotik bir bağ kurup onsuz yaşayamayacağımızı düşünüyor ya da sadece öylesine bir bağlantı kuruyoruz. Hemen derinleşmek istiyoruz, bu durum hemen gerçekleşmiyorsa yüzeyde kalmayı tercih ediyoruz. Zamanla, yavaş yavaş, sindire sindire ilerleyemiyoruz. Hem kendi bireyselliğimizi hem de karşımızdakinin öznelliğini kolladığımız bir ilişkiyi sürdürmek oldukça zor bir hale geliyor. Ya fazla sahipleniyor ya da hemen terk ediyoruz. Ya içerideyiz ya dışarıda. Ya kenardayız ya en merkezde. Ya başındayız ya da en sonunda. Ayarsızlığımızın ucu bucağı yok. Çünkü her türlü ilişkide ayar yapabilme becerisi zamanın ritmine tabi olmakla mümkün.

Bu ara geçişleri psikoterapi odasında da görebiliriz. Mesela kişi ha deyince mutlu, keyifli bir insan haline gelmez. Sıkıntılarının kaynağını ancak zamanla bulabilir, bilinçdışı usul usul kendisini açığa çıkarır. Kişi bu sırada bocalayabilir, kendisine dair bazı şeylerle yüzleşmek ona rahatsızlık verebilir. Değişim kolay ve hızlı değildir. Bir an önce bu ara alanı atlatıp "diğer" tarafa geçmek isteyebilir. Buna vakit ayırmak yine kendi zamanımızın ritmine güvenmekle ve durabilme kapasitemizi geliştirmekle mümkündür. Son yıllarda birkaç seansta mutluluk vaat eden spiritüel terapilere

rağbet edilmesinin nedenlerinden birini yine bu ara alanda kalamama hali olarak görüyorum.

Balkonsuzlukla beraber sanki toplumsal olarak da ara renklerimizi kaybetmek üzereyiz. Çok keskin geçişler içinde salınıyoruz. Belli bir tarafta olmak, diğer tarafları reddetmekle mümkünmüş gibi geliyor. Duygu-düşünce işleyişimiz, kutuplaşmalar üzerinden ilerliyor. Ruhsallığımızda var olan yıkıcı taraflarımız, iyi taraflarımıza saldırmak istiyor. İyiyle kötüyü, güzelle çirkini, boşlukla doluluğu, benle ötekini bir arada kabullenmekte oldukça zorlanıyoruz. Kavramlar arası geçirgenliğimiz ve geçişliliğimiz oldukça sınırlı. Ayırma, bölme, parçalama mekanizmalarımız; bağ kurma, birleştirme, bir arada tutma eylemlerinden çok daha baskın bir hale gelmiş durumda.

Hem toplumsal hem de bireysel olarak süreçlerin alabildiğince ıskalandığı bir dönemdeyiz. Bir buzun kaynar suya atıldığı ilk anı düşünün. Isıyı yavaş yavaş içine alıp usul usul erimektense, çat diye çatlayıverir buz. Süreçleri ıskalamak, geçiş alanlarını ortadan kaldırmak demek, buz misali kendimizi de çatlatmak, bölmek demektir bir bakıma. Bölersek ne olur? Bütünlüğümüzü yitiririz ve bunun sonucunda da gerçekliğimizden, köklendiğimiz zeminden koparız.

Balkona metafor deyip geçmeyelim; balkonsuzluk, bizi hem kendi ruhsallığımızda hem de toplumsal bağlamda geçiş alanlarımızdan ve ara yüzlerimizden yoksun, ötekiyle bağ kuramayan, nefessiz bırakan bir hale sokuyor ne yazık ki. Küçücük balkonu da olsa onu renkli saksılarla süsleyen, balkon bahçeciliği yapan, oraya mutlaka iki sandalyeyi iliştiren insanlar biliyorum. Bir de balkonu olup da onu koliyle, hurda hırdavatla, istenmeyen bilumum nesneyle dolduranlar veya balkonlarını kapatıp da içeriye katanlar var. Balkon sefasını pek de önceliğine almayanlar... İşte bu durum epey düşünülesi.

Bu sebeple "Balkonları Koruma ve Yaşatma Derneği" kursak diyorum. Pek hayırlı bir iş olabilir bu. Öyleyse buradan çağrımı yapmış olayım. Gelin şu işe bir el atalım sevgili okur. Çok fazla gönüllüye ihtiyacımız var orası kesin. Dernek merkezimizi hâlâ varlığını sürdüren çiçekli, böcekli, keyifli bir balkona kurarız belki. Sonra teker teker başka şubelerimizi, başka balkonlarda açarız. İstekli ve istikrarlı çalışırsak balkonlar yeniden hayat bulur belki, hem evlerimizde hem de ruhsallığımızda... Ara ara çıkar havalanırız, nefesleniriz orada. Hem dışımızda hem de içimizde olup bitene, geçip gidene bakarız. Müdahale etme ihtiyacı hissetmeden olanla kalırız, olanı taşırız belki bir süre.

Boşlukların İçinde, Sessizliklerin Kıyısında

"Bir tekerlek yapmak için otuz çubuk alırız,
Ama arabanın dayanağı ortadaki boşluktadır."

Lao Tzu

"Boşluğa düşmek" ifadesinin zaman zaman psikoterapi seanslarında başrolü üstlendiğini görüyorum. "Sevgilimden ayrıldım, boşluğa düştüm", "işten çıkarıldım, boşluğa düştüm", "tatile çıktım, boşluğa düştüm", "çocuklar okula başladı, boşluğa düştüm", "eşimden boşandım, boşluğa düştüm" vs...

Nedir bu denli sıkıntı yaratan, dilimize pelesenk olan boşluk? Boşluğa düşünce ne oluyor? Gelin boşluğun içinde biraz yuvarlanalım.

Olan ya da olmayan bir olay ya da durum sonrası yaşananan, çoğu zaman huzursuzluk hissiyle kendini gösteren bir duygu durumu olarak tanımlanabilir boşluk hissi. Ayrıca kendisinin ikincil bir duygu olduğu da rahatlıkla söylenebilir. Aslında bu duygu bir maske ve ardında örttüğü başka temel bir duygu var. Genellikle de bu temel duygunun kaygı olduğunu söyleyebiliriz. Boşluk deyince nerede biteceğini bilmediğimiz, derinliğini kestiremediğimiz bir bilinmezlik canlanıyor zihninde insanın. Yutulabilir, yok olabilirsiniz oraya düşerseniz. Demek ki kontrol boşluğa düşenin elinde değil. Belki de çok arkaik çağrışımlar bunlar. Ne de olsa yeryüzünde tanıştığımız ilk şey boşluk. Annemizin boş rahmini dolduruyoruz önce. Sonra boşluğa doğuyoruz, şanslıysak biri-

leri tutuyor bedenimizi de yere düşmekten kurtuluyoruz. Bir odayı bile yaşanılır kılan, hareket etmemizi sağlayan içindeki boş alanlar oluyor. Yazılarımızı boş bir sayfaya yazarsak okuyabiliyoruz ancak. Resim boş bir tuvalde anlamlanıyor. Bir seyahatten dönünce, bir işten/sevgiliden ayrılınca, evden misafirler gidince üzerimizde izi kalır. Belki de boşluk, o izin ta kendisidir, yaşanmışlıktır. Bir zamanlar var olan ama artık olmayan şeyin geride bıraktığı etkidir. Yaşananları sindirmeye yarar.

Tibetli bir bilge, "Boşluk, iç dengesini yakalamış bir insanın, üzerinde hareket ettiği izdir" demişti. Boşluk bu denli işlevselken boşluğa düşmek, o boşlukta salınmak neden bu denli kaygı yaratıyor pek çoğumuzda?

Boşluğa düşmemek adına sürekli bir şeylerle doldurmaya çalışıyoruz hayatımızı. Nesnelere olan düşkünlüğümüz de bundan mı diye düşünüyorum bazen. Evimizde, gardırobumuzda, çekmecemizde boş alan bırakmamacasına satın alıyoruz bir şeyleri. Sonra o aldıklarımızı son hızla tüketiyoruz. Midemizi dolduruyoruz, gardırobumuzu dolduruyoruz, kütüphanemizi dolduruyoruz, zihnimizi dolduruyoruz, hafta sonumuzu dolduruyoruz, yatağımızı dolduruyoruz. Bunları öyle bir hızla yapıyoruz ki frene bassak takla atacakmışız gibi geliyor. Yavaşlamıyoruz. Durmuyoruz. Çünkü yavaşlarsak ya da durursak boşluğa düşeceğiz. Ve o boşlukta kim bilir yüzleşmek istemediğimiz nelerle karşılaşacağız.

Milan Kundera'nın dediği gibi "Yavaşlık hatırlatır, hız unutturur." Unutmak istiyoruz ama neyi? Yaralarımızı, acılarımızı, zaaflarımızı, geçmişimizi, geleceğimizi, şimdiki zamanımızı... Durursak yakamıza yapışabilirler, kendilerini hatırlatabilirler. Arkadan atlı kovalamıyor, bütün o yüzleşmekten korktuklarımız kovalıyor bir bakıma. Ama biz onları kendimizden uzaklaştırmaya çalışıyoruz. Sonra da bunun adına "hayatı dolu dolu yaşamak" diyoruz. Hayatı biraz boş-

luklu yaşasak ne olur? Kim bilir neler keşfederiz kendimize dair, hayata dair...

Sözü boşluktan açmışken şiiri düşünüyorum, müziği, mimariyi düşünüyorum. Kelimeler arası, notalar arası, binalar arası boşlukları düşünüyorum. O boşlukların olmayışı nasıl da anlaşılmaz kılardı onların varlığını. Boşluk olmasaydı mesela anlaşılamazdı bir şiir, bir müzik. Hep üst üste binerdi. Anlamsız kelimeler, sesler topluluğu oluşurdu. Ya da ayrı yazılması gereken -de, -da'yı, -ki'yi düşünelim. Onları bitişik yazınca anlam kayması oluşuyor cümlenin içinde. Sanki her şey tastamam ama o ufacık boşluk olmadığı için saçma sapan bir cümle oluveriyor. Boşluk olmayınca hayatta da anlam kayması oluyor. Her zaman dolu dolu yaşanamaz. Belki esas çabalanması gereken biraz boşluklu boşluklu yaşamaktır. Çünkü ancak bir boşluk doldurulabilir. Yaratıcılık da boşluktan doğar. Edebiyat, sanat tarihi buna dair yüzlerce örnek sunabilir. Çünkü boşluk yoksa doluluk da olamaz. Bu yüzden hem dış dünyamızda hem de iç dünyamızda bu boşluklara ihtiyaç var.

Kentlerin irili ufaklı meydanlarını hep çok sevmişimdir. Her meydan görkemli bir yapıya iliklenir mi bilmiyorum ancak neredeyse tüm görkemli mimari yapılar devasalıklarını dengelemek adına bir boşluğa yani meydana açılıyorlar. Bu ne muhteşem bir denge.

Bedenimizin ve ruhsallığımızın da dengelenmek için o boşluklara ihtiyacı var.

Boşluk biraz sessizlikle de ilintili sanki. Boşluğun sesi değil, sessizliği oluyor genelde. Bir yalıtılmışlığı da beraberinde getiriyor boşluk. Bu yüzden boşlukla beraber sessizlik de ürkütüyor sanki. Sözün sustuğu yerleri de kelimelerle doldurmaya çalışıyoruz sürekli. Bu hem ikili ilişkilerimizde hem kendimizle kurduğumuz ilişkide böyle.

Münir Göle, çok sevdiğim *Yol Durumu* isimli kitabında

"Uzak Bir Balıkçı Köyünü Susmak" başlıklı bir denemeye yer verir. Yazının fonunda başlıktan da anlaşılacağı üzere Sao Paolo yakınlarındaki bir balıkçı köyünden ve o balıkçı köyünün iç dünyasında konumlanışından bahseder. Orada susmanın anlatıyı kurmanın çoğu kez de sürdürmenin önkoşulu olduğunu anlatır. "Susulduğu zaman anlatı içeride biçimlenir, daha derine kök salar, usul usul ama tüm endamıyla dışarı taşacağı anı bekler. Susmak anlatının estetiğidir" der.

Sessizlik sözün önkoşuludur. Planlanmamış sözün orta çıkışı için gerekli olan zemini oluşturur. Elbette birçok anlamı vardır sessizliğin; dirençli sessizlik, yaratıcı sessizlik, gizli sessizlik... Sessizlik en çok da tedirginliği, derinliğiyle söz öncesi dönemi çağrıştırdığından yoğun çağrışımlara gebe olabilir.

Psikoterapi seanslarında en kıymetli anların sessizliğe/suskunluğa alan açıldığı, orada durulabildiği zamanlar olduğunu düşünüyorum. Hem kişisel hem de mesleki hayatımda uzun veya kısa bazı sessizliklerden sonra iç dünyanın daha kolay çözülebildiğini, işlenebildiğini, kendimize dair bakışlarımızın o sessizlikte berraklaştığını deneyimliyorum.

Ancak terapi odasında gerek danışan gerekse terapist için sessizliğe tahammül edebilmek pek kolay olmayabilir. Sessizliğe tahammül edebilmek, en temelinde kendimize tahammül edebilmekten geçiyor gibi gelir bana. Sessizlikle içimizin gürültüsünün ayyuka çıkması muhtemeldir ve bunu dinleyebilmek cesaret ister. Sessizlikler iç dünyamızı şeffaflaştırıp orada görmeyi istemediğimiz, karşılaşmaktan kaçındığımız şeyleri su yüzüne çıkarabilir. Ancak sürekli konuşmak, sessizliğe hiç izin vermemek sürekli bir eylem halidir; durmaya izin vermeyen ve içeride olup biteni anlamaya engel olan...

Virginia Woolf, *Deniz Feneri*'nde şöyle yazar:

"Sessiz olmak, yalnız olmak. Bütün o yayılmacı, şaşaalı, gürültücü olmalar, yapmalar uçup gitmişti birden. Ve insan ağırbaşlılıkla, kendi varoluşuna, karanlığın üçgeni andı-

ran merkezine, başkaları için görünmez olan o gizli köşeye çekiliyordu. Bir taraftan da her zamanki sakinliğiyle oturuşunu bile bozmadan elindeki örgüye devam edebiliyordu. Zira asıl mücadele içeride sürüyordu. Taşıdığı bütün ağırlıkları bir başka köşeye istifleyen bu öz, en alışılmadık maceralar için özgürdü artık. Ve hayat bir an için dibe battığında, kazanabileceği tecrübelerin sınırı yoktu. Şüphesiz aşağısı tamamen karanlıktı ve bu karanlık her yere sirayet ediyordu. Üstelik orada anlaşılamayacak bir derinlik söz konusuydu."

Sessizlikte biraz da ön bahçemizden arka bahçeye geçeriz. Arka bahçemizde oluşan gölgelere, serinliklere; yağmur sonrası çıkan solucanlara, salyangozlara; kış vakti yaşanan ihmallere, bakımsızlıklara rastlarız. Ve orada her şeye rağmen açan kır çiçeklerini ve şifalı otları görürüz.

Bir şey hakkında haddinden fazla konuşmak, başka bir şey hakkında kati surette konuşmamayı sağlayabilir. Söz gelimi psikoterapi sürecini, seans odasında anlatılanlar kadar anlatılmayanlar da belirler; tıpkı bir ilişkiyi konuşulanlar kadar konuşulmayanların da belirlediği gibi... Bu bağlamda psikoterapi süreci de dahil her türden ilişki susmalar ve konuşmalarla biçimlenir.

Bazen o kadar çok konuşursunuz ki sussanız daha fazla şey anlatırsınız. Burada susmaktan kastım duyguları bastırmak, küsmek ya da pasif agresif bir tutum takınmak değil elbette. Biraz iç dünyamızla hemhal olmak... Susmak hem içsel hem de dışsal anlatıyı kurmanın ve biçimlendirmenin en temel basamağı. Mayalamak... Düşünceyi, sözü, duyguyu... Daha derine kök salmayı, düşüncenin sessizlikte doygunluğa ulaştıktan sonra dışarıya daha olgun bir şekilde çıkmasını sağlayan yegâne eylem.

İçeride hiçbir yaşantıyı, sözü, sırrı tutamayan, hiçbir süzgeçten geçirmeyen ve hemen başka kişilere ulaştırma telaşına kapılan insanları düşünüyorum. Muhtemelen bu kişi-

ler ne söylediklerinin ne de sustuklarının sorumluluğunu alıyorlar. Derhal birileriyle paylaşmak istiyorlar. Kendi içlerinde büyütmedikleri, mayalamadıkları bir şeyi başka birine sunarak aslında kendi gerçekliklerine başka birinin fikrini/gerçekliğini bulaştırmış oluyorlar. Nasıl ki açık yara enfekte olur, o duygu, düşünce de hemen açığa çıktığında mikrop kapabilir. Söz ya da eylem, vaktinden önce ifade edildiğinde sanki ölü bir bebek doğuyor. Olgunlaşmamış, yeterince beslenememiş, eksik...

Susmayan, susamayan kişinin kendisi ve ötekiyle kurduğu ilişkideki sınırlar adeta dikenli tellerle çevrili. Bu dikenli teller var olan ilişkiyi kanatıyor.

Zaman zaman dile, konuşmaya karşı alınamayan içsel mesafe, dolayısıyla ötekiyle de aramızda bir engel teşkil ediyor. Bu engelin en bariz olanı ise dinleyememek. Çünkü dinlemek sessizlikle sağlanabilen bir şeydir ve düşünülenin aksine kendinizi tutmanız ya da durdurmanız değil, dikkatinizi karşınızdakine bırakmanız gerekir. Dinliyormuş gibi yapıp da kendi söyleyeceklerine odaklanmak değil.

Karşı tarafa sorulan "Nasılsın", "Ne yapıyorsun" gibi sorular gerçekten karşı tarafı merak ettiğimiz için mi soruluyor yoksa laf olsun diye mi? O soruların cevaplarıyla gerçekten ilgileniyor muyuz yoksa kişi sırasını savsın da, konuşma sırası bize gelsin ve içimizdekileri boca edelim, kendimizden bahsedelim diye mi bekliyoruz?

Edip Cansever'in şu dizesi bu konuya dair ne güzel bir tercüman: *Adımızı sorarız birine, o bize adını söyler.*

"Dinlemek" kelimesinin kökü "tin"den geliyormuş. Tin, nefes demek, tinlenmek ise nefeslenmek. Dinlemek ise başka bir nefesi fark etmek. Kişi sadece kendi söyleyeceğine yani kendi nefesine odaklanınca ötekini dinlemek ne yazık ki mümkün olmuyor. Ötekinin olmadığı yerde ise hiçbir türden ilişki gerçekleşmiyor.

Hayatınızda susabildiğiniz kişiler varsa epey şanslısınız demektir. Eğer o kişiyle gerçek sessizlik deneyimleri yaşayabiliyorsanız, sonrasındaki sözlerinizin lezzeti tartışılmaz olur.

Julia Kristeva, içsel deneyimin zenginleşmesinin sessizlikle mümkün olabileceğini söyler:

"(...) Eğer sessizliğe katlanamıyorsanız, eğer onu duyamıyorsanız çünkü söz konusu olan ona katlanmak değil, onu duymak, ona eşlik etmek, hatta onu görmektir. Ve ondan korkmamak. Eğer bu sessizlik anlaşması yoksa, hiçbir şey olmaz. İşte, sessizlikleri akort etmek: Kompozisyonun sırrı."

1952'de John Cage'in "yazdığım en keskin ve radikal yapıt" dediği eseri 30 saniye, 2 dakika 23 saniye, 1 dakika 40 saniyelik üç bölüm halinde toplam 4 dakika 33 saniye süren bir sessizlikten oluşuyor. Birçok senfoni orkestrası bu eseri repertuvarına ekliyor. Peki bu sessizlik gerçekten sessizlik midir? Piyanonun açılıp kapanan kapağı, son bölümde birbiriyle konuşan ve kalkıp giden dinleyicilerin sesleri, dışarıdan gelen bazı sesler, içimizden yükselen gürültüler...

John Cage, "Nerede olursak olalım duyduğumuz şey neredeyse hep gürültüdür fakat o gürültüye kulak verirseniz onun ne kadar büyüleyici olduğunu anlayacaksınız" der.

Sessizlik sırasında ortamda bir ses varken fark edemeyeceğimiz birçok şeyi fark ederiz. Çevreye odaklanırız ve çevreyle bağ kurabiliriz. 4.33 parçası aslında sessizlik diye bir şey olmadığını düşündürüyor bana. Müzikal anlamda da ses dünyasında insan kulağı için sessizlik diye bir şey yoktur. Ekosuz odalar (dünyanın en sessiz yerleri) dışarıda hiçbir sesin duyulmadığı odalardır fakat bir kişi o odaya girdiğinde bir süre sonra kendi kalbinin, bağırsaklarının, nefesinin sesini duymaya başlar. Sessizlik dediğimiz şey müziğin temel parçasını oluşturuyor. İletişimin ve düşüncenin de temel parçalarındandır sessizlik. Winnicott'ın başkasının varlı-

ğında yalnız olabilmek kavramını sessizliğe tahammül etme kapasitesiyle paralel tutabiliriz. Kişinin hem kendisinin hem de ötekinin sessizliğine tahammül edebilmesi aslında başkasının varlığında yalnız kalabilmeyi gerektiren bir şeydir.

Psikoterapi yapmaya başladığım ilk zamanlarda seans sırasında oluşan sessizliklerin beni biraz tedirgin ettiğini anımsıyorum. Sessizlik boşa giden bir zamanmış da, o sessizliğin sona erdirilmesi gerekiyormuş gibi geliyordu. Sonra sessizliğin türleri olduğunu gördüm ve kişilerin sessiz kalma hakları olduğunu... Kendi sessiz yönlerimle yüzleştikçe ve onları kabullendikçe danışanlarımın sessizliğine daha fazla kucak açabildiğimi fark ettim. Danışan kimi zaman sessizliğini yeni bir anlatıyı doğurabilmek için kuruyor aslında. Orada oluşan boşluk muhtemelen çağrışımlarla, anılarla, duygularla dolacak. Ama bunun olabilmesi için önce o boşluğa izin vermek gerekiyor. Sessizlikler boyunca birçok şey gelip geçer terapi odasından. Sonra bunlar istenirse konuşulur, konuşulmazsa da bir yerlere depolanır, sonradan tekrar çıkarılmak üzere... Hiçbir şey kaybolmaz.

Theodor Reik'in dediği gibi, "Başlangıç sessizlikti." Her şey önce sessizlikle başlıyor. Sesin anlamı sessizlikle doğuyor. Boşluklar doluluklara, sessizlikler de konuşmalara dahil. Lütfen boşlukları doldurmayınız, sessizlikleri susturmayınız.

Belirsizliğe Övgü

Depremle, yağmurla, bazen erken inen akşamla, yazın kavurucu sıcakla yaşamayı nasıl öğrenmemiz gerekiyorsa belirsizlikle de yaşamayı, dahası belirsizliğin sağlayacağı olanaklardan yararlanmayı da öğrenebilmeliyiz. Yaşam çoğu tarafıyla belirsizdir ne de olsa.

"Belirsizliğin olanakları mı olur" dediğinizi duyar gibiyim. Önce biraz "belirsizlik" kelimesini belirleyelim.

Belirsizliğin bana çağrıştırdıkları üzerinden ilerleyeceğim. Bunlar bilinmezlik, kontrol edememe duygusu, öngörülemeyen, kaygı, tekinsizlik, rahatsızlık, konforlu alanın dışına çıkma, güvensizlik vs...

İnsanı yaşam serüveninde büyük ölçüde rahatlatan şeylerden biri belli başlı şeyleri kontrol altında tutabilmesidir. Tehlikenin nereden geliyor olduğunu anlaması ve buna karşı önlem alabilmesi. Belirsizlik, işte bu kontrol etme becerimizin bazen bizim yüzümüzden, bazen de dış faktörler sebebiyle ortadan kalkması sonucu yaşanan durumdur. Bunun neticesinde de kaygı ve anksiyete kaçınılmaz olur.

Rollo May, *Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk* kitabında arafta kalmaktan bahseder.

"Arafta kalmak" bir tür "belirsizlik" ifadesi de olabilir mi? Şöyle diyor Rollo May:

"'Cehennem' sonsuz bir acı ve işkenceden ibarettir, fakat tüm bu acı ve işkenceye katlanan ruhlarda herhangi bir de-

ğişikliğe neden olmaz ve dışarıdan dayatılır. Fakat 'Araf'taki acı geçicidir, bir tür temizlenmedir ve ruhun kendi iradesiyle gönüllü bir şekilde yüzleşilir. Kutsal 'Cennet'e ulaşmak için her ikisinden de geçmek gereklidir.

Bu üç aşamanın eşzamanlı olduğunu düşünüyorum; insan deneyiminin tüm veçhelerinin bir arada olduğu bir varoluş hali."

Rollo May'in "Kutsal Cennet" derken kişinin kendisiyle ve çevresiyle tatmin edici ve barışık bir ilişki kurmasını anlayabiliriz. Ve evet, buna ulaşmanın yolu Rollo May'e göre "araf"tan geçiyor. Yani belirsizliklerden.

Belirsizlik, devingen bir şeydir. Kişiyi canlı tutar, uyanık olmasını sağlar, rehaveti önler. Bu süreç eğer iyi değerlendirilebilirse ruhsal olarak kıymetli bir esneme, genişleme alanı sağlar. Bu genişlikte durabilme, kendimize dair daha fazla duyguyla temas kurmamıza ve kendimizi daha derinden keşfetmemize olanak tanır. Belirsizlikle kalabilmek, yaratıcılığa ve kendiliğindenliğe kucak açar. Hayatın hediyesi kimi an ve durumlar karşısında gardını almanın, önyargılı davranmanın panzehridir. Belirsizlikten korkmayıp orada durmayı başaran kişi sürprizlere ve yeni deneyimlere açılır.

Belirsizlikle baş etme kapasitesi düşük insanlar, bu belirsizlikten bir an önce çıkmaya ve bu yüzden de yaşamı daha indirgemeci bir şekilde yaşamaya meylederler. Seçenekleri sınırlıdır. Risk almazlar ve deneyimlere kapalıdırlar. Bilinmezliğin her zaman tehdit oluşturduğu algısına sahip olmaları kuşkusuz ki bunda önemli bir paya sahiptir. Bilinmeyenle hemhal olmanın zenginlik getirebileceği ihtimali üzerinde durmazlar. Böylesi bir hayat çoraklaşmaya ve rutinin sancısını çekmeye mahkûmdur. Tekdüzeliğin verdiği sıkıcılık hayatın tam ortasına bağdaş kuruverir. Biçim veremediğimiz şeylerin biçimini almamızı sağlar. Daha sonra o biçim, içinden çıkamadığımız bir yazgı haline gelebilir. Bu sayede varoluşumuza sürekli çelme takar dururuz. Tökezleriz. Güç kaybederiz.

Doğada, uzayda ise belirsizliğin türlü hallerini görürüz. "Türlü halleri" diyorum ama doğanın tam da belirsizlik üzerine kurulmuş olduğunu söylemeliyim. Doğa belirsizlik karşısında "zamanı gelince" bilgisine sahip, bu sebeple de belirsizliklerle sanıyorum barışık.

Yaşadığım evin bahçesinde küçük bir portakal ağacı var. Bir tanecik meyve verdi şimdilik. Usul usul büyüdü ve renklendi. Ağacın fotoğrafını ilk çektiğimde aylardan temmuzdu ve küçücük yeşil bir meyveydi. İkinci fotoğrafı ise ocakta çektim ve artık büyümüş ve tupturuncu bir hal almıştı portakal hanım. Kendisinin "Ben neden ekimde turuncu olamadım" veya "acaba dalımdan düşecek miyim", "tadım güzel olacak mı" diye söylendiğini sanmıyorum.

Geçen yıl bol meyve veren bir ağacın, gelecek yıl acaba meyvem yine çok olacak mı diye kaygılandığını da sanmıyorum.

Bana öyle geliyor ki doğa, "zamanı gelince" bilgisine sahip. Bizler de doğanın bir parçasıyken belirsizlikle bu kadar savaşmamız, hırslı, aceleci tavırlarımız aslında ne beyhude. Yaşanan belirsizliklerde ne sırlar, zenginlikler var. Uzay boşluğunda ne kutsal dengeler... Bu uzay bizim kendi ruhsallığımızda da var.

Kendi ruhsal evrenimizde yaşanan o belirsizlikler, uçsuz bucaksız bir varoluş alanı aslında. Bunun dışına çıkmak ise kıyıya vurmak gibi, neredeyse ölümle eşdeğer.

Lao Tzu, "Dışta belirsizlik egemendir, zarara uğramayan yalnızca içte, en derinde olandır. Yaşam ile ölüm dışsaldır. İnsanın denetiminde olan yalnızca kendisidir" der.

Hayatı kontrol altına alma arzusu biraz da ölüme meydan okumak gibi... Ölüm korkusunun belki de yaşamdaki karşılığı bu... Ancak hayatı gerçekten kontrol altına almak hiçbir zaman mümkün değil, çünkü bu öncelikle kendi doğamıza, sonra da dışarıdaki doğaya aykırı.

Yaşam dediğimiz biraz da belirsizliğin öbür adı.

Karanlık Oda, Kırmızı Işık

Bu yazının amacı gece ile gündüz arasındaki odanın bilişsel etkilerinden arınarak insana ait olana, bilinçdışının dalgalanmalarına, karanlık ve ışık arasındaki geçişlere değinmek. Karanlığın maddeleştiği, görme eyleminin mesafe bulduğu, ışıkla yıkanan ve aydınlanan boşluğun yeniden anlam kazandığı içsel ve dışsal görsel bir tecrübeyi "oda"lar üzerinden aktarabilmek. Hangi odalar üzerinden sorusunun cevabı ise fotoğraftan aşina olduğumuz karanlık oda ve psikoterapi odası.

Odaların içinde ve dışında karşılaştığımız bilinçdışının karanlığında ve yarı aydınlığında yol almanın, zihnin ara sokaklarında dolaşmanın, açık pencerelerine rastlamanın, mühürlü kapılarına dokunmanın kuşkusuz tekinsiz fakat bir o kadar da kışkırtıcı bir tarafı var. Zifiri olanı izlemek, biçimin, iz'in, gölgenin belirsiz bir şekilde kaybolmasına tanık olmak bilinçdışının hareketlenmesine, zihnimizde yerleşik korkuların, arzuların hatırlanmasına neden oluyor.

Sigmund Freud, çocukluk anılarını tab edilen ve yeniden ortaya çıkarılabilen fotoğraflara benzetir. Bahsettiğimiz odalardan biri olan karanlık odada "negatif filmler" üzerine çalışılır. Önce, çalışmaya karar verdiğimiz filmin banyosu yapılır. Bu işlemde koyu kırmızı ışık yoktur. Zifiri karanlık, el yordamı ve önceki deneyimlerimiz bize eşlik eder. Daha sonra filmin

kuruma devresi başlar ki buna bir nevi sindirme, dinlendirme işlemi de denebilir. Kurumuş film gözden geçirilip su damlalarının lekeleri dikkatlice ve yumuşak hareketlerle silinir. İkinci aşama olan baskıdaysa, film agrandizöre takılır. İşte bu noktada artık zifiri karanlık sona erer ve kırmızı ışığın yardımı söz konusudur. Kırmızı ışık fotoğrafı yakmaz. Naif bir dokunuşla fotoğraf üzerinde çalışmamıza olanak verir, müdahale etmez. Ne göze ne fotoğrafa rahatsızlık verir. Tüm işlemler bittikten sonra, fotoğrafı daha net görebilmemiz için kırmızı ışık bir "aracı" niteliğindedir. Bu iki aşamalı geçiş, karanlığın hüküm sürdüğü odada yol almanın bir denge gerektirdiğini düşündürüyor. Karanlık odada "negatif"ler üzerine çalışılması, terapi odasında da "negatif"ler üzerine çalışma eylemiyle benzerlik gösteriyor. Kişinin ruhsallığındaki "negatif"in içinde bastırılmış duygu ve düşüncelerin, yasak arzuların, travmaların yer aldığını düşünürsek, danışan da tıpkı fotoğrafçı gibi tab etmek istediği fotoğrafları yani yaşantılarını getiriyor odaya ve artık odadaki başrol zihnin ileri geri hareketlerine bırakılıyor, yani bilinçdışına...

Fotoğrafçı nasıl ki fotoğraf makinesi aracılığıyla bir mesafe oluşturuyorsa dış dünyaya, danışan da dirençleri aracılığıyla bir mesafe oluşturuyor yaşanmışlıklarına. Kendisini anlattıklarının, hatırladıklarının ya da unuttuklarının ağırlığı altında ezilmekten korumaya çalışıyor.

Peki danışanı psikoterapi odasına getiren bir "kırmızı ışık" bulma arzusu olabilir mi? Başka bir deyişle, kendi içindeki "kırmızı ışığı" bulma arzusu? Yaşanmışlıklarını, yaşıyor olduklarını daha iyi görmesini sağlayan ama görürken de ruhsallığının zarar görmesini, parçalanmasını istemeyen; gözlerini kamaştırmayıp aynı zamanda da gözlerini sürekli kırpmaya ihtiyaç duymasını engelleyen bir ışık. Tül perde misali bir yanıyla gösteren, bir yanıyla gizleyen...

Karanlık odadaki kırmızı ışık, sadece o oda için vardır ve

o odada görmeyi mümkün kılar. Kapının açılması durumunda, dışarıdan sızacak ışık fotoğrafa zarar verecektir. Bu noktadan bakıldığında psikoterapi odasındaki terapist ve danışan arasındaki güven ilişkisini sarsan, terapötik çerçeveyi bozan herhangi bir şey, dışarıdan gelen yabancı bir ışık misali sürece zarar verecektir.

İki kişinin (terapist-danışan) güven ve denge ilişkisi ile sürdürdüğü terapötik ilişki, karanlık ile aydınlık arasındaki bilinç-bilinçdışı, zaman-mekân, ben-öteki algısını somutlaştırıyor. Danışanın ruhsallığında yapı malzemesini yine kendi içinden çıkardığı, gözlerini rahatsız etmeyen bir ışık eşliğinde içinde süren tüm odaların yeniden inşasına, yıkımına ya da restorasyonuna başlamasına olanak tanıyor.

> yani duvarlar, kapılar (ki bilinmeyene açılırlar),
> merdivenler, pencereler (ki bizim görmediklerimizi görürler),
> yani odalar (ki düş üreticileridir).

İlhan Berk bunu düşünerek mi yazmıştır bilmiyorum ama düş üretici odaların ilki yatak odasıysa, ikincisi de sanıyorum psikoterapi odasıdır. Psikoterapi odasında düşlerin izinden gitmek elbette "bilinçdışına giden kral yoludur." Hiç hatırlamayacağınızı sandığınız rüyalar, tekrarlayan rüyalar, mantık yoksunu rüyalar, rüyaların çağrıştırdıkları gelir odada yerlerini alırlar. Rüyalar kendilerini saklı, örtük bir şekilde gösterirler, adeta bilinçdışının alfabesi gibidirler ve siz çağrışımlarınızla ilerleyerek onların üzerlerindeki örtüyü kaldırıp bilinçdışının size sunduğu gerçekliğe ulaşmaya çalışırsınız, o alfabeyi kullanarak cümleler kurarsınız, hikâyeler örersiniz. Bazen de rüyalar o odada yeniden kurgulanır, hatırlanır, kimi zaman da unutulur. Onların peşine düştüğünüzde zihninizin sarsakça geriye, en derine doğru uzanma çabasını da görürsünüz.

82

Psikoterapi odası ruhsallığımızın aydınlık ve karanlığıyla karşılaştığımız, karanlık yerlerine kırmızı ışığı tuttuğumuz, bu sayede o karanlık yanları görüp işleyebildiğimiz bir mekândır, tıpkı fotoğrafın yaratıcı mekânı karanlık odada olduğu gibi...

Yani odalar (ki hep yeniden yaratırlar).

Tek Başına Kalamamak Nasıl Yalnızlaştırır?

> "Girmekten korktuğunuz mağara, aradığınız hazineyi barındırır."
>
> Joseph Campbell

Aidiyet duygusunun ya da tanıdıklık hissinin bizi merkezimize mıhlayan bir işlevi var sanki. Ancak kendi merkezimizdeyken, merkezimizle bağlantıdayken güvende ve iyi hissedebiliyoruz. Çünkü merkezimiz, ruhsal zeminimizi oluşturuyor. Ruhsallığımız orada dengede ve ayakta kalabiliyor.

İnsan bir yere, bir ilişkiye, bir şehre ait hissetmeyince kendi merkezinden uzaklaşıyor. Merkezimizden uzak düşünce kendimizi zeminsiz bir boşluk içinde hissedebiliyoruz.

Merkezden kastettiğim, kendi doğamız, benliğimiz. Çünkü merkezimize aldıklarımız aslında kendi doğamıza uygun olan eylemler, durumlar ve dolayısıyla da yakın oldukları-mız.

Buradaki yakınlıktan kastım birini sevmek, ona olumlu duygular beslemek değil. Epey nefret ettiğimiz, öfkelendiğimiz, sevmediğimiz birini de yakınımızda tutuyor, hatta onu çok içimizde hissediyor olabiliriz. Tanıdıklık hissi illa olumlu atfedişlerimizle ilgili değil.

Rollo May'e göre, "İçteki boşluk, dışla bir duygusuzluk ilişkisidir ve uzun vadede, bu duygusuzluk korkaklık olarak birikir. Bu yüzden bağlanışımızı her zaman kendi varlığımızın merkezinde temellendirmek zorundayız, yoksa hiçbir bağlanma otantik düzeye varamaz."

Merkezimizden uzaklaşınca kendimize yabancılaşırız ve kaygı havuzunun içine düşebiliriz. Kaygı bu zemin kaybının bir yansıması gibidir. Çabamız ise ruhsal dengeyi yeniden bulabilmek. Ruhsal denge bulunamazsa insan dünyayı da kocaman bir kaygı yumağı şeklinde görür ve yaşamak gitgide çekilmez bir hal alır.

Kaygıyı veya daha mesleki bir jargonla ifade edecek olursam anksiyeteyi, bireyin kendi merkezini, kendi varoluşunu korumak amacıyla kullandığı bir yöntem olarak düşünüyorum zaman zaman. Kişi kendi merkezine dair bir tehdit gördüğünde başlıyor işte o sıkıntılı hal.

Kendi merkezimizi bulabilmenin yolunun her yerde ve her koşulda "tek başına kalabilme" becerimizi geliştirmekten geçtiğine ve tek başına kalabilme becerimiz geliştiği oranda sağlıklı birliktelikler kurabileceğimize inanıyorum.

Peki nedir tek başına kalabilme kapasitesi?

Öncelikle bu kavramın psikanalist D.W. Winnicott'a ait olduğunu söylemeliyim. Winnicott'a göre, yalnız kalma kapasitesi duygusal açıdan olgunluk gelişiminin en önemli belirleyicilerinden biridir. Burada Winnicott'ın bahsettiği, "başkasının varlığında yalnız kalabilme" deneyimidir. Bu durum temelini elbette anne-bebek ilişkisinden alıyor. Bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilen "yeterince iyi anne" ile büyüyen bebeklerin, annenin varlığında huzurlu bir şekilde yalnız kalabildiği ve bebeklikteki bu ilişki paterninin yetişkin halimizdeki ilişkilerimizde de devam ettiğini görüyoruz.

Tek başına kalabilme kapasitesinden kasıt biraz da kişinin kendisiyle huzurlu, barışık ve kendi kendine yetebilen bir frekansta olabilmesi. Günümüzde, bireylerin tek başına kalabilme becerileri gelişmediğinden, duygusal tarafı zayıf, bağ değil bağlantı kurulan veya bağımlı olunan, çiftleşilen ama çift olunamayan, çabuk tüketilen, çürütülen ilişkiler kurulduğunu görüyoruz.

Kişinin tek başına zaman geçirmedeki, kendisiyle durabilme konusundaki yetersizliği başkalarıyla bir "takılma kültürü"nü doğuruyor. Takılma kültürünün yarattığı yozlaşma ise derinlikli ilişki deneyimini yok ediyor ne yazık ki.

Niye yazık peki? Çünkü "takılma" dışarı odaklı bir eylem. İçerisiyle bağlantıyı kesintiye uğratabiliyor. Tek taraflı, sonuç odaklı ve tüketim merkezli. Dışarıdaki bir şeyle takılınır. Çünkü "takılmak" kelimenin kökeni itibarıyla da dışarıyla ilişkilidir. Derinlikli bir ilişki, hem iç hem de dış dünyayı sürecin içerisine katar. Takılma kültürü, bireyin kendi içinde bulamadığını dışarıda aradığı ve alternatiflerini çoğaltarak amacına ulaşabileceği yanılgısını taşır. Yazıklığı da buradadır.

Kişi aslında başkasıyla takılmanın derdindeyken kendisine takılır. Belli bir yüzeysellik içinde benzer insanları, ilişkileri hayatının kıyısına koyar. Ve o kıyıdan derinlere doğru bir türlü açılamaz. Kişinin derinlikli ilişki kurma konusundaki antrenmansızlığı onu hamlaştırıp ona türlü korku ve kaygıları da getirebilir.

"Cepteki ilişkiler" adını verdiğim OKCupid, Tinder, Happn vs. gibi birtakım ilişki(!) bulma aplikasyonları da bu durumu iyice pekiştirebiliyor. Burada en temel amaç, bir spor salonuna, bara, partiye gitmeden oturduğunuz yerden insanların fotoğraflarına, daha doğrusu yarattıkları imaja bakarak hoşunuza gideni seçmek ve eğer bu hoşlanma karşılıklıysa da tanışmak. Bu uygulamaların en büyük avantajı kişilere kolay ulaşılabilir olması. Bu seçimlerde anı en iyi kim yaşatıyorsa ya da bunu kim vaat ediyorsa genelde onun peşinden gidilebiliyor.

Sözünü ettiğim uygulamalar Yemeksepeti'nden hazır yemek sipariş etmek gibi hazır bir aşk, hazır bir ilişki, hazır bir cinsellik sipariş etme arzusuyla kullanılıyor. Sipariş edilen yemeğin hemen kapımıza gelip hızla tüketilmesi gibi yaşanan bu

ilişki biçiminin de hemen elde edilip tüketilmesi gerekiyor ki yeni ihtimallere –belki de yeni siparişlere– hemen yer açılabilsin. Yani fast food çağında fast ilişkiler. Slow Food devrimi gibi bir slow ilişki devrimi mümkün olur mu acaba?

Halbuki hepimiz biliyoruz ki kısık ateşte pişen yemeğin tadı bir başka olur, yeterince demlenmiş çayın, mayalanmış yoğurdun, dinlenmiş şarabın... İşte bunlar biraz zaman ve özen ister. Acaba tüm bunlar için vaktimiz var mı?

Anı Yaşamak

Şu anı yaşama ve yaşatma meselesine biraz yakından bakalım. "Anı yaşa", "anı hisset", "anı yakala!" Bu söylemler elbette yeni değil. Milattan 25 yıl kadar önce Latin edebiyatının ünlü ozanı Horatius'un da, bir şiirinde "*carpe diem*" ifadesini kullandığını düşünürsek... *Carpe diem*, "günü yaşa", "günü yakala" olarak çevrilmiş Türkçeye. Hatta bu kelimenin yer aldığı satır tam olarak şöyle: "Günü yakala; yarına çok az güven."

Öncelikle an denilen şeyin peşinden atlı kovalıyormuş biz de ona bir an önce yetişmeliymişiz gibi bir algı yaratılıyor kişilerin zihinlerinde. "An"ı idealize ediyoruz. Kendimizden ayrı bir yerdeki bir nesneymiş gibi, an içimizde, bize ait, bizim yarattığımız bir kavram değilmiş gibi davranıp düşünüyoruz. Bu da onunla aramızda bir mesafe yaratıyor. Oysa an dediğimiz, devingen, canlı bir şey ve o yüzden biricik. Gökten zembille inen yüce bir şey değil. Yakalanacak bir şey de değil. İçinde olduğumuz şeyin ta kendisi. Farkındalığımız, olumlu/olumsuz her türlü duyguya, düşünceye açık olup bunları içtenlikle hissedişimiz. An, kendimize dair olan algımızın, hakikatimizin bir yansıması.

Bir şey hakkında çok fazla konuşan, sürekli aynı noktayı vurgulayan kişinin, o şeyle bir derdi var diye düşünürüm.

O şey hakkında kurduğu cümlelerin içeriği bu derdi yansıtmak bir yana, örtmek ister gibidir. Aslında kişi bize başka bir şey anlatmaya çalışıyordur. Bunu bilinçli bir şekilde değil, bilinçdışından gelen bir kuvvetle yapıyordur elbette. Yaşamında özlemini çektiği, eksikliğini duyduğu bir konuda sürekli konuşan birini düşünün. Cinsel yaşamı iyi olmayan birinin, sürekli cinsellikten bahsetmesi gibi. Diline yapışmış yerli yersiz kelimeler çeker dikkatimizi. Biri bir şeyi çok fazla tekrarlıyorsa ya kendini o şeye ikna etmeye çalışıyordur ya da kapatmaya çalıştığı bir sorun vardır. Bazen bir sorunu yok saymanın yolu, sorunun "nesnesini" başka bir biçime sokarak fazlasıyla görünür hale getirmektir. Bunu yapan kişi, "Yok ki, benim bu konuda hiçbir sıkıntım yok ki!" diyerek kendini ve çevresini ikna etmek ister gibidir. İşte bu yüzden şu "anı yakala" ve benzeri söylemler karşısında bazı şüphelerim var, acaba bunu bu denli sık dile getirerek neyi örtmeye çalışıyoruz?

An denilen şey, içinde sadece hazzı mı barındırır? Bunu sormakta fayda var belki de. Yazının başından beri bahsi geçen söylemin sıklıkla sadece iyi hissetmeye, heyecana, coşkuya yer açmak gibi algılandığını görüyoruz. Halbuki anın içinde üzgün, mutsuz, öfkeli vs. hissetmek de olabilir. Eğer olumlu addedilen duyguların dışında başka bir duygu durumu oluşuyorsa ya da kişinin beklentilerinden uzak bir talep geliyorsa "anı yaşayabilmek" adına hemen oradan, o bireyden uzaklaşılıyor ve anı yaşatabilecek başka birine gidiliyor.

Herkes karşındakinden ilgi, sevgi istiyor; çoğumuz yalnızlıktan mustaribiz. İnsanlar karşı tarafın ilgisini kaybetmemek adına kusurlarını ve "kusurlu duygularını" gizleme gereği duyuyorlar. Halbuki zaaflarına, zayıf anlarına, hatalarına tanık olmadığımız birini gerçekten sevebilir miyiz?

Takılmak

Yeni bir ilişki biçimi olarak "Adını koymayalım" kavramının öbür adı az önce bahsettiğim "takılmak". Bunun alt metni ise bana kalırsa sadece haz odaklı "anı yaşamak". "Takılmak" kelimesinin diğer anlamlarını da es geçmemeli; takılıp düşer de insan. Geleceğe ilişkin sözler vermeyi ipotek altına alınmak gibi algılayanlar bu söyleme dört elle sarılıyorlar sanki.

"Adını koymayalım" artık bir kalıba dönüştü neredeyse. Oysaki bu söylemin kullanıcılarının dem vurdukları şeydi kalıba sıkışmak. İlişkiye isim vermeyerek kalıpların dışına çıkmak istiyorlardı. Kaderin garip cilvesine bakın ki "ilişkiye isim vermemek" kalıbın ta kendisi oldu. İsim verilmiş ya da verilmemiş; çok büyük dert değil. Fakat, bu durumla ve durumun sonuçlarıyla yüzleşmek gerek.

Yakın ilişki kurabilmek cesaret gerektirir. Riskleri vardır. Getirdiği korkular vardır. Çünkü kurduğumuz ilişkinin bizi nasıl evirip çevireceğini, dönüştüreceğini, dağınıklık mı yaratacağını, dirlik düzen mi getireceğini bilemeyiz.

Zygmunt Bauman, *Akışkan Aşk* kitabında bunu şöyle ifade eder:

"İki kişilik yaşamın geniş bir cadde mi yoksa çıkmaz bir sokak mı olacağı bilinemez, en azından önceden bilinemez. Önemli olan, sanki bu farklılık önemsizmiş gibi günler boyunca yol almaktır; öyle ki, 'neyin ne olduğunu' bilme sorunu konu dışı kalır."

Kurduğunuz yakın ilişkinin "anlamlı" olabilmesi için kendinizi ilişkiye verebilmeniz ve ona yatırım yapabilmeniz gerekir. Yatırım yapmakla ifade etmek istediğim fedakârlık yapmak, emek vermek değil. Orada olmaktan ve ilişkinin/hayatın akışına dahil olmaktan bahsediyorum. Orada olduğunuz vakit fedakârlık, emek gibi kelimeler yapılması gereken değil, kendiliğinden oluveren eylemler haline gelir.

Günümüz ilişkilerindeki yanlış anlaşılan yakınlığı Rollo May çok güzel ifade ediyor;

"Toplumumuzda fiziksel soyunma, ruhsal ya da tinsel soyunmadan daha kolay. Bedenimizi paylaşmak, daha kişisel olduğu hissedilen ve paylaşılmasının bizi daha zedelenebilir kıldığını denediğimiz fantezilerimizi, umutlarımızı, korkularımızı ve arzularımızı paylaşmaktan daha kolay. Tuhaf nedenlerle en çok önem taşıyan şeyleri paylaşmakta utangacız. Böylece insanlar, bir ilişkinin daha 'tehlikeli' olan yapısından kurtulmak için hemen yatağa atlayarak kısa devre yapıyorlar. Ne de olsa beden bir nesnedir ve ona mekanik davranılabilir. Oysaki fiziksel düzeyde başlayan ve kalan yakınlık otantikliğini yitirmeye eğilimlidir ve az sonra kendimizi boşluktan kaçar buluruz."

İşte bu "kısa devre yapma" hali, ruhsallığımızda ana şalterin atmasına sebebiyet verebiliyor. Yazının en başında bahsettiğim merkezden uzaklaşma dediğim tam da burası. Bu duruma elbette korkular, kaygılar eşlik ediyor. Yakın olma korkusu, beraberinde kaybetme, başkası tarafından yutulma, bağımsızlığının alınması, benliğini ve özgürlüğünü yitirme, terk edilme gibi korkularla birleşiyor. Ne de olsa çoğunlukla birine bağlanmak başka romantik olasılıklara kapıyı kapamak anlamına da gelebiliyor. Bu riskleri almaktansa ruhsal yakınlık kurmayı reddeden kişiler haline gelebiliyoruz. Birbirimize bedenlerimizi sunarken ruhlarımızın çıplaklığını göstermekten utanıyoruz. Bedenlerimizin terli yerlerine dokunuyoruz da, ruhlarımızın terli yerlerine tahammül edemiyoruz, hatta ondan iğreniyoruz. Biz olmanın "ben" olmayı yok edeceğini zannediyoruz. Birbirimizin hayatına dahil olmaktan korkuyoruz çünkü dahil olmayı, özerkliğin yitimi gibi algılıyoruz. Birliktelik-bireysellik dengesini kurmakta ne yazık ki çok zorlanıyoruz. Birileri de bizi alsın, sürüklesin, uçursun istiyoruz ama kendimizi bırakamıyoruz. Birile-

rine tutunmak istiyoruz ama kimseyi tutamıyoruz. Arzuladığımız şeyler, korktuklarımıza dönüşüyor.

Arthur Schopenhauer'in 1851'de yayımladığı *Parerga ve Paralipomena: Kısa Felsefi Denemeleri*'nde geçen ve çoğumuzun bildiği kirpi hikâyesinden bahsetmek istiyorum:

Bir kış sabahı çok sayıda kirpi, donmamak için birbirlerine yaklaşırlar. Az sonra, oklarının farkına varıp ayrılırlar. Çünkü oklar birbirlerine batıp onları rahatsız eder. Üşüyünce, birbirlerine tekrar yaklaşırlar ve oklar rahatsız edince yine uzaklaşırlar. Daha sonra hem soğuktan donmayacakları hem de okların batmayacağı bir mesafe bulup orada dururlar.

Bu mesafeyi ayarlayabilmek hem tek başına kalabilme becerimizi geliştirmekle hem de korkularımızla yüzleşmekle mümkünmüş gibi geliyor bana.

Yazının başladığı yere dönecek olursam; kendi merkezimizi bulmak sadece kendimiz olmayı değil, aynı zamanda başka benliklere hak ettiği mesafelerde katılmayı sağlıyor. Böylece kendimizi de daha iyi tanıyoruz. Çünkü dışarıdaki benlikler içimizdeki başka benlikleri de keşfetmemizi sağlıyor.

Tek başına olabilmeyi başarabildiğimiz oranda başkalarıyla da olabilmek mümkün olacaktır. İki yarım bir tam edebilir ancak bu ilişkiler için pek de sağlıklı bir matematik değildir. İlişki, iki tamdan oluşur.

Erich Fromm, *Sevme Sanatı* isimli kitabında şöyle der: "Bir insana kendi kendime yetemediğim için bağlıysam, o kişi ancak bir can simidi olabilir, aradaki bağın sevgiyle hiçbir ilgisi yoktur. Mantığa aykırı görünse de yalnız kalabilme becerisi, sevme becerisinin koşuludur."

Kendimizle kurduğumuz yakınlık, başkalarıyla kuracağımız gerçek bir yakınlığa da götürecektir bizi. Tek başınalığı başaramadığımız ölçüde yalnızlık kaçınılmaz olacaktır.

Mutluluk Fetişizmi

Bir ruh sağlığı çalışanı olarak mutluluğun fetiş bir kavram haline getirilmesi, özellikle son yıllarda artan bu mutluluk düşkünlüğü fazlasıyla ilgimi çekiyor. Tabii ki herkes mutlu olmak ister. Ama yaşam amacımız sadece mutlu olmak mı? Aslına bakarsanız sanıldığının aksine terapi süreçleri de böyle bir amaca hizmet etmez. Mutlu bir insan olmanın yollarını arıyorsanız bunun adresi psikoterapi koltuğu olmasa gerek.

Ben psikoterapi sürecini, hep ruhsal bir gardırobu düzenlemeye benzetirim. Kişinin gardırobu bazen öyle bir dağılmıştır ki, giysilerin yarısı çekmecelerde, yarısı askılarda, yarısı ortalık yere saçılmıştır. Kirli giysilerle temizler karışmıştır. Çorap kutusunda gömlekleri vardır, gömlek askısında çorapları, iç çamaşırları yünlü kazakların içine girivermiştir. Kişi psikoterapi sürecine girince çekmecelerde, askılarda kalan diğer giysilerini de dağıtır odaya. Daha sonra terapistinin eşliğinde her bir giysisine tek tek dokunur, inceler. İşe yaramayanlarla vedalaşıp onları çöpe atar, başkasına verilecekleri verir. Temiz olmayanları bulup kirli sepetine koyar, ütüsüzleri çıkarıp eğer isterse ütüler. Tüm giysilerini ait olduğunu düşündüğü yerlere koyar. Varlığından bile haberi olmadığı hatta kaybettiğini sandığı giysileriyle karşılaşır. Var olan ama hiç kullanmadığı kıyafetlerini fark eder. Zamanında zorla aldırılan giysilerini görür. Yırtıklarını fark eder. Dikmek istediklerini diker, yama

yapmak istediklerini yamalar. Hangilerinden kurtulmak istediğini, hangilerini tekrardan gardırobuna koyacağına, hangilerini yıkaması gerektiğine yavaş yavaş, kendisi karar verir. Ve kişi tüm bu düzenleme evrelerinden bambaşka şeyler öğrenir, bambaşka şeyler katar kendisine. Amaç gardırobu toplamak değil, gardırobu kişinin istediği gibi yeniden düzenlemesine yardımcı olmaktır. Bunu yaparken herhangi bir duygu veya sonuç odaklılık dayatılmaz ona. Psikoterapi, kişinin karşılaştığı tüm duyguları düzenleyebilme mekanizmasını bir ölçüde onarmaya yarayabilir.

Kafamda bazı sorular var: Mutluluğu kim ölçüyor? Neye göre, kime göre mutlu olacağız? Neden mutlu olmalıyız? Mutlu olunca ne oluyor?

Yaşam koçlarına, kişisel gelişim kitaplarına, mutluluk terapistlerine tepkili olmam da daha çok bu sebeple ilintili. Yaşama dair birtakım "iyi" duyguların amaç edinilmesi ve bu "iyi" duyguların fetişleştirilmesi. Üstelik bunların "profesyonel" olduğu iddia edilen bir çabayla yapılması ve bir pazarlamacı tavrıyla piyasaya sürülmesi. Diderot ne güzel der, "Mutluluk teorileri asla onu yaratanların tarihini anlatmaz" diye.

İnsanın birileri tarafından dışarıdan ona eklenen, yapıştırılan, dayatılan duygularla değil, içeriden gelen kendine ait duygularla kalabilmesi hem daha gerçek hem de daha kalıcı. Biri size "mutlusun, mutlusun" diye hipnoz edercesine telkinde bulunduğunda bunun ömrü kaç dakika, kaç saat olur, siz düşünün. Mutluluk yanılsamasıyla ömür geçmez, çünkü "daimi mutluluk" diye bir şey yoktur. Mutlu anlar, zamanlar vardır. Hayat inişler ve çıkışlarla doludur.

Doğada da bu böyledir. Hava bazen kasvetli, yağmurlu, her yer çamur içindedir, bazense günlük güneşlik olur, çiçekler, böcekler, kuşlar bizi bizden alır. Doğada güzel manzaralar da vardır, depremler, erozyonlar da... Avlamak da vardır, avlanmak da. Sürekli mutluluk hali yoktur.

Pascal Bruckner, *Ömür Boyu Esenlik* adlı kitabında mutlu olma tasarısının üç paradoksla karşılaştığını söyler: "Mutluluk o kadar belirsizdir ki bu belirsizliğin şiddeti yıldırıcı hale gelir. Gerçekleştiği anda sıkıntı ya da duygusuzluğa dönüşür. Bu anlamda ideal mutluluk sürekli doyurulması, sürekli yeniden doğması, hüsran ve bıkkınlıktan oluşan çifte tuzaktan kaçırılması gereken bir mutluluk olacaktır. Nihayet, ortaya çıktığı andan itibaren karşısında silahsız kalacak kadar acıdan kaçar."

Sanırım mutluluk denilen şey peşinden koştukça elden kaçan, büyüyen ve daha da elde edilemez bir olgudur.

Sigmund Freud, 1929 yılında yazdığı *Uygarlığın Huzursuzluğu* adlı kitabında mutluluğun olanaksız olduğunu öne sürer: "İnsanın mutlu olması 'yaradılış' sırasında göz önünde bulundurulmamıştır. En dar anlamıyla mutluluk olarak adlandırdığımız şey, yüksek gerilime ulaşmış ihtiyaçların çoğunlukla ani tatmininin sonucudur ve doğası gereği, düzensiz olarak ortaya çıkan bir fenomen şeklinde olamaz."

Üstat şu çağda yaşasaydı ve mutluluğun bir endüstri haline geldiğini görseydi neler düşünürdü acaba.

Mutlu olmadığı zaman yoğun bir suçluluk duygusu yaşayan, sürekli pozitif düşünmek zorunda hisseden ve bu gerçekleşmeyince kendilerini yarattıkları iç mahkemelerinde mahkûm eden kişiler için depresyon kaçınılmaz bir hal alıyor.

Pek çok zaman iç dünyamızda burun buruna geldiğimiz duygulardan pek hoşnut olmayabiliriz. Rahatsız edici şeylerle karşılaşmak işten değildir. Ancak yine de kişinin kendi ritmine göre herhangi bir duygudan kaçmadan, olan neyse onunla kalarak ve yüzleşerek duygularına temas ederek onları dönüştürmesi mümkün, fakat unutmayalım ki ilk koşul önce kabullenmek.

Önemli olan, her türlü duyguya açık olma ve onları hissedebilme becerisini geliştirmek. Sadece mutluluğa endekslen-

memek. Eğer duygularımızda bir çoraklık veya takılmışlık varsa da bunu fark etmek ve çözüm bulmak gerekiyor, ruhsallığımızı yavanlıktan kurtarabilmek adına.

Duygular sabit değil. Bugün böyle hissederiz, yarın başka türlü. Duygularımız birbirine karışabilir. Tanımlanamaz hale gelecek kadar sınırları iç içe girebilir. Bir duygunun kabuğunu soyduğunuzda içinden bambaşka bir duygu çıkabilir. Bir duygu diğer bir duygunun tetikleyicisi de olabilir. Bu sebeple herhangi bir duyguya yapışıp kalmak, diğer duygulara temas etmemizi engeller. Bu ise kendi hakikatimizi duygular yoluyla keşfetmemizin önünde yükselen bir duvardır. O duvara toslar dururuz. Ve renklerini kaybetmiş bir benlik içinde yaşamımızı sürdürürüz. Sıkıcılığı kendinden menkul. Duygularımızı gözlemleyebilmek iç dünyamızın kullanım kılavuzu gibi gelir bana. Kendimizi tanıyabilmenin en açık seçik yollarından biridir.

Duygular gelip geçer. Kötü hissediyor olabilirsiniz, öfkeli, üzgün, mutsuz vs... İşte tüm bu olumsuz duygulara da kapılmadan, paniklemeden duygularınızı gözlemlemeniz, onların içinizde nerelere uğradığını, nereleri teğet geçtiğini, nereleri acıttığını, hangi anıları gün yüzüne çıkardığını görmeniz gerekir. Budizm bir umursamazlık felsefesi değil, insanın duygu ve düşünceleri karşısında aldığı mesafedir; savrulmaların, dağılmaların izlenebildiği sakin bir konumdur. Bazı şeyler uzaktan daha net görülür, yaklaştıkça ise dağılmaya başlar. Suyun içinde sürekli bir şey aramak o suyu bulanık hale getirir, zemindeki kumu harekete geçirir. Durup kumun dibe çökmesine izin verirseniz, su daha netleşecek ve aradığınız şey belki de o netlikte daha fazla görünür olacaktır.

Duygularımızın izini sürerek onların çizdiği rotada bir süreliğine de olsa ilerlemek eminim ki hakikatimize dair önemli şeyler söyleyecek ve ruhsal özgürlüğümüzün ilk adımını oluşturacaktır. Ancak sadece mutluluk için yaşamak, yalnız-

ca birkaç kısa an için yaşamak ve geri kalan anları da çöpe atmak anlamına gelebilir. Bu durum ise mutsuzluğun, "mutluluğun" sona erdiği an başlamasını kaçınılmaz kılar.

Mutluluk odaklı yaşayan bazı kişilerin, her şeyi keyif ve haz açısından değerlendirdiklerini, hatta bu haz ve keyif haline bağımlı olduklarını gözlemliyorum. Bu hali, yaşadıkları çok ciddi sıkıntılardan, zorluklardan, acılardan kaçış yolu olarak kullandıklarını düşünüyorum. Zor bir çocukluk, travmalar, hastalıklar bu kaçışın olası sebeplerinden birkaçı olabilir. Kişi sürekli mutlu hissetmeye odaklı çünkü başka bir duygu araya girerse dipteki taşları yerinden oynatacak ve kişi belki de bu durumla baş edemeyecek. Kısacası, mutlulukla kendisini uyuşturması gerekecek. Sürekli mutlu hissetme çabası, altta kaynayan başka olumsuz duyguları gizleyen kalın bir örtü işlevi görüyor. Fakat dipteki taşlar er ya da geç yerinden oynar. Çünkü bilinçdışı duyulmak için epey ısrarcıdır, kendisini duyurabilmek için sesini her seferinde biraz daha yükseltir. Ve en sonunda gürültüden sağır eder benliğimizi. Yani duygudan kaçmak, derinde olan biteni daha katmerli hale getirir.

Bazı kişisel gelişimcilerin mutluluğu bir kampanya gibi anlatmasını, bir ürünü pazarlar gibi mutluluk hakkında temelsiz, ezbere yazıp çizmelerini bu yüzden tehlikeli buluyorum. Çünkü bunlara maruz kalan veya kişisel olarak bu kişilerden feyz almayı tercih eden kişilerde birtakım gerçekdışı beklentilere, ruhsal çöküntülere yol açtıklarını ve insanların hayatı olduğu gibi kabullenme kapasitesine zarar verdiklerini gözlemliyorum. Kaş yapalım derken göz çıkarma hadisesi yani.

Bana öyle geliyor ki yaşam sadece mutlu hissetmekten çok daha ötesini hak ediyor. Ruhsallığımızın ortaya çıkardığı tüm duygularla flört edebilme becerisi, ötekiyle iletişim kurmanın önkoşullarından biri olan "empatik" olma halini de hayatımıza sokacaktır. Zira kendi duygularımızı görmezden gelirsek başkasının duygularıyla da başımız hoş olmaz.

Bakışmaların Değil, Yazışmaların Çağı

"Sus söyleme, söz bakışı bulandırır."
Mevlânâ

Başlı başına yazı yazmanın büyüsü bir yana, hoşlanılan birine yazılan mektup, mesaj ve ondan gelecek cevapları beklemenin büyüsü bambaşka. Artık gözlerimiz postacı beklemese de zaman zaman ekranda yanıp sönen ışıkları beklediğimiz yalan değil. Ancak yazı elbette durduğu yerde durmuyor çoğu zaman. Günümüzde ilişkiler neredeyse bu "mesajlaşma"ların ritmiyle şekilleniyor. Ya da şöyle söyleyeyim, ilişkiler yazışmalar içinde yaşanıyor ve bitiyor.

Ne ilginç ki "yazmak", bu çağın terminolojisinde birinden hoşlandığınızda veya onu tavlamaya çalıştığınızda da kullanılan bir eylem: "O adam/kadın bana yazmaya başladı."

Bakışmalardan, gülüşmelerden daha çok yazışmaların çağındayız sanki. Yazışarak tanışılıyor daha çok. Şans eseri yüz yüze tanıştıysak da hemen sosyal medyadan veya WhatsApp'tan iletişim kurmamız bekleniyor.

Sevgilinizle, dostunuzla bir şeyleri paylaşmak istersiniz. En kıymetli olan da aslında zamanı paylaşmaktır. İlişki bu vadeye yayılmış birikim sayesinde kendi ritmini bulur. İki taraf da zamana teslim olur, zamanın onlara sunacağı sürprizlere açılır. En baştan ne yaşanacağını bilmemek bir kaygı nedeni olmak zorunda değildir her zaman. Zamanı gelince olacak olan olur zaten.

Tanışır tanışmaz başlayan sosyal medyada yapılan yoğun yazışmalar hem ruh halimizi hem de yaşanılacak zamanı üst üste yığıyor. Normalde altı ayda gelinecek noktaya bir ayda varabiliyoruz. Bu sadece "hedefe" çabuk ulaşmak değil, yaşananların tadını çıkarma fırsatı bulamadan, her şeyi bir ayda tüketmek, bir ayın içine sıkıştırmak anlamına da geliyor, şöyle ferah feza yaşamak varken...

Bu yazışmalarda iki insan bir an dahi uzaklaşma fırsatı bulamıyorlar birbirinden. Sürekli bir temas hali doğuyor. Sanal ağda gidip gelen fotoğraflar, videolar, ses kayıtları sayesinde de birlikte zaman geçirilmiş yanılsaması yaşanıyor. İnsan bu sanal mecrada karşı tarafa kendini çok çabuk açabiliyor. Duygularını, düşüncelerini, yaşamından parçaları daha az sakınmasız bir şekilde ortaya dökebiliyor. Buna belki de sanallığın vermiş olduğu konfor diyebiliriz. Bu alanın jestlerden, mimiklerden azade olması bahsettiğim konforu sağlıyor olabilir.

Zygmunt Bauman, *Akışkan Aşk*'ta şöyle yazar: "Cep telefonları uzakta kalanların temasa geçmesini, temasa geçenlerin ise uzakta kalmasını sağlar." Ve ekler. "Zaman içinde cep telefonları gözleri görmeden bakmaya alıştırır."

Ancak takdir edersiniz ki yüz yüze temasta karşı tarafa açılmak o kadar da kolay değil. İki insanın birbirine açılabilmesi için zaman geçmesi gerekir, güvenmek gerekir. Sanal iletişimde ekranın diğer tarafındaki kişinin bir özne olduğu unutulup nesneleşmesi daha kolayken, yüz yüzeyken kişinin kanlı canlı hali, göz göze iletişim o insanın özne oluşunu unutturmuyor. Ve o zaman ilişki kendi gerçekliğine ve o gerçekliğin ritmine uygun bir seyir izliyor. Sanallığın kontrolüne girmeden...

Yüz yüze olmayan iletişimde ise karşısındakinin bir özne olduğu gerçeğini adeta unutan kişi mahremiyetini açıyor, iç dünyasına daha sakınmasız alıyor. İlişkinin gerçeklik zemi-

ninden kopuk bu paylaşma hali ister istemez "açılan" kişide bir süre sonra ürküntü yaratabiliyor. Bu da kaçınma ve savunma duygusuyla o ilişkiden(!) uzaklaşmasına neden olabilir. Kontrolsüz yakınlaşma korkutur. Bu yakınlaşma biçiminde kişilerin birbirlerine çok fazla açılması birbirlerine dair erken bir sorumluluk hissi de verebilir. Yani sadece görsel ve yazılı olarak iletilen çok fazla paylaşım bir süre sonra taraflara fazla gelip taşmaya başlayabilir. Bu ilişki biçimi derinleşmeden daha çok yayılmacı bir biçimde ilerler.

Yine Zygmunt Bauman'a uğrayacak olursam, kendisi "Aşka Düşmek Aşktan Düşmek" başlıklı makalesinde mesajlaşmaya dair şunları söyler;

"İki iyi dost tarzı bir ilişkide, mesaj olan şey –içeriğin bir önemi yok–, mesajların gidip gelmesidir, mesajların dolaşımıdır. Bizler tamamlanmamış sözcük ve cümlelerin (dolaşımı hızlandırmak için elbette kısaltılmış, budanmış) düzenli dalgalarına aitiz. Bizler laflara aitiz, yoksa konuşulana değil.

(...) Yayılan sesler ve yazılan mesajlarda artık ruhun derinliklerini partnerin denetimine ve onayına sunma hedefi yok. Telaffuz edilen ya da yazılan sözcükler, tinsel keşfin yolculuğunu anlatmaya çalışmamaktadır."

Kişiler birbirlerinin gündelik hallerinden video, fotoğraf ve selfieler aracılığıyla fazlasıyla haberdar olabiliyorlar, ancak birbirlerinin iç dünyalarına dair malumatları epey sınırlı kalabiliyor.

Elbette her yazışmanın doğası böyle değil.

Mesela mektuplaşmanın/mailleşmenin. Orada sessizce beklemek söz konusu; gelen mektubu sindirmek, kendi içinde mayalamak, iki mektup arası oluşan boşlukta salınmak.

WhatsApp yazışmalarında ise beklemek çoğunlukla saniyelerle ilişkili ve boşluklara çok da fazla yer açılamıyor. Yoğun ve hızlı seyreden diyaloglar sözlerin üst üste yığılmasına neden oluyor. Hatta bu yazışmalarda pek çok iletişim kaza-

sı da yaşanabiliyor. Birinin cümlesi ötekine daha varmadan karşı taraf başka bir şey yazabiliyor, yanlış anlamalar için zemin çok daha elverişli. Böyle bir ortamda sağlıklı ve derinlikli ilişkiler kurmak nasıl mümkün olsun.

Duygular da artık sözlerle değil, emojilerle ifade ediliyor. Bu hal sadece telefondaki iletişimimizde değil, gündelik hallerimize de sızmış durumda. Geçenlerde gittiğim bir mağazada üniversite çağlarında olan genç bir çifte rast geldim. Genç kadın beğendiği pantolonun istediği bedeni kalmadığını görünce sevgilisine dönüp yüzünü somurtup "ya istediğim yokmuş, üzgün yüz" ifadesini kullandı, "üzgünüm" demektense.

Mesajların okunup okunmadığına dair "uyarı veren" mavi tikler o bekleme ve mayalama sürecini kesintiye uğratıyor. Kendi hissiyatımız ve düşüncelerimizden çok, "O şimdi ne yazacak?" ya da "Yazacak mı, yazmayacak mı?"ya odaklanıyoruz:

"Mesajı gördü!"

Bu sayede bir belirsizlik ortadan kalkıyor.

Mektuplaşmalarda olmayanı hayal etmek söz konusuyken, şimdiki ilişkilerde görselliğin, imajın bu kadar ön planda olması karşı tarafı zihnimizde tasavvur etmemize, onu merak etmemize, içimize yerleştirmemize izin vermiyor. Karşı taraftan geç gelen ya da gelmeyen bir mesaj, sosyal medyada etkileşimin olmayışı ya da azlığı insanları kaygılandırabiliyor.

Bu boşluksuz yazışma yoğunluğu ilişkilerde sindirim sorunlarının baş göstermesine neden oluyor. Bir yemek yediğimizde hepimizin o yemeği sindirme süresi birbirinden farklıdır. Bu süre bedenin ihtiyaçlarıyla, geçmişte veya güncelde yaşanan rahatsızlıklarla, metabolizma hızımızla ilişkilidir. Yediğimiz bir şeyi sindirebilmek için bir süre yememeye ihtiyacımız vardır.

İlişkilerin de sindirim için boşluklara ihtiyacı var. İlişkideki boşluklar sayesinde o kişiye dair sezgilerimiz, duygula-

rımız, izlenimlerimiz yerini bulur. Bağlar oluşur. Ancak boşluklara izin vermezsek, yaşantıları istiflersek bağlantılar oluşur. İçselleştirilmemiş, derinleşilmemiş...

Birini arzulayabilmek, en çok boşlukla, eksiklikle ilintili. Çoğu insan karşısındakinin her şeyi olmayı isterken aslında ilişkinin en önemli yakıtını, arzuyu tüketiyor. Bazı eksiklikler iyidir. Eksikleri sürekli tamamlamamak; bazı boşlukları da doldurmamak güzeldir.

Sanal ortamdaki yazışmaların sanırım bir ortak noktası da büyük cümleler sarf edilmesi. Yine ilişkinin kendi sürecinde gelişip serpilmesine izin vermeyen, duyguları olduğundan daha yüksek yaşamaya kanalize eden sözler. Bir tür manipülasyon aslında. Bu bazen bir tarafın yönlendirmesiyle oluyor, karşı taraf da kayıtsız kalamayınca bir romantizm rüzgârına kapılıyor iki taraf da. Bazen de aslında iki kişinin de bir an önce çok büyük bir aşk yaşama arzusu birbirine denk düştüğü için, duygular karşılıklı olarak köpürtülebiliyor. Ya da büyük sözler/vaatler işitmek arzusuyla büyük cümleler kuruyoruz. Adeta bahis yükseltir gibi... Köpürttüğümüz duyguların ise çoğunlukla ve maalesef bir sıkımlık canı var. Küçücük bir tartışma köpüklerin patlamasına neden olabiliyor.

Aslında bana öyle geliyor ki kişi daha duygular oraya varmadan, her şey henüz yeni yeni gelişirken, büyük bir aşk yanılsamasının içine düşmeyi ve karşısındakini de kendiyle birlikte oraya çekmeyi istiyor. Dolayısıyla aslında bu esnada sarf edilen o büyük aşk sözlerinin, "muhatabı"yla çok da ilgisi olmuyor. Sözün sahibi onu kendi arzusundan yaratıyor. Kime yönelik olduğunun bir önemi kalmıyor. Bu da ötekini nesneleştiriyor. O kadını/adamı çıkarın, başka birini koyun, hiçbir şey değişmeyecekmiş gibi. Sevişirken aynada kendi bedenini izleyen insanlar için karşı tarafın bedeninin nasıl pek bir önemi yoksa, o beden kişiye kendi bedenini gösteren bir fon görevi görüyorsa, kurulan büyük cümlelerle de hem kendine hem

ötekine yönelik bir gösteri yapılıyor aslında... Belki de herkesten önce kendini inandırmaya ihtiyaç duyuyor insan.

Cesare Pavese, "Bir sanatçı için önemli olan dış yaşantı değil, iç yaşantıdır" der.

İlişki sanatında da o ilişkiyi belirleyenin kişilerin içerideki yaşantıları olduğunu düşünüyorum. İçeriyi görebilmek için ise zaman zaman mesafelere ve kendimizle kalmaya ihtiyaç duyarız. Burayı es geçtiğimizde yığılmacı ilişkiler içinde kaybolur ve "ilişki" sandığımız şey bittiğinde aslında bir yanılsamanın kaybını yaşarız.

Gülümseyiiiiin, çekmiyorum!

Bir vakitler ergen kuzenimi gençlerin çok sevdiği, çığlık çığlığa sevgi tepkileri verdiği ama benim kesinlikle kafamın kaldırmadığı Latin bir şarkıcının konserine götürmek mecburiyetinde kalmıştım. Ablalık ve kuzenlik müessesesi bunu gerektirirdi. Gerekirse kulağıma silikon kulaklığı takıp, ağrı kesici alıp o konsere onunla gidecektim.

Gördüğüm manzarayla ilk orada karşılaşmamıştım elbette ama mevzu üzerine derinlemesine düşünmemi sağlayan bu konser oldu. Herkes konseri cep telefonundan izliyordu. Yani adamı videoya çekeceğim derken o küçük ekrandan bakıyorlardı çok sevdikleri şarkıcıya. Telefon, konser izleme aygıtı oluvermişti. Konser alanını kafaları öne eğik, mavi ışıklar saçan uzaylılar basmış gibiydi. Biletine onca para verilen konser, cep telefonunda başlayıp cep telefonunda bitti.

Yine birkaç yıl önceydi. Bir arkadaşımın anaokuluna giden çocuğunun yıl sonu müsameresine gittik. Gösteriler başladı. Herkeste bir hareketlilik, bir heyecan. Kameralar, cep telefonları hazır ola geçti. Herkes minik yavrusunun muhtemelen ilk performansını küçücük bir ekrandan izlemeye koyuldu. Kimse sahneye bakıp çocuğuyla göz göze gelmiyor, çocuklar da 40 yıllık oyuncular, pop starlar gibi kameralara poz veriyor, ebeveyniyle bakışamıyordu. Velilerden biri cep telefonunda yeni kayıt yapmak için boş alan kalmadığını fark et-

ti. Panikten deliye döndü, dakikalarca cep telefonundaki eski fotoğrafları silmeye başladı. Tam işi bitti ve kayıt almaya başlayacaktı ki çocukların o gösterisi sonlandı.

Her halleri kayıt altına alınan, binlerce fotoğrafı olan, daha doğmadan Facebook, Instagram hesabı açılan çocukların büyüdüklerinde "hayatı" mavi ekrandan izlemelerine şaşırmamak gerekir, zira onların çocuklukları da o ekranlardan izlenmişti.

Çocukluğumuz sonlanıp yetişkin olduğumuzda neredeyse her halimiz kayıt altına alındığı için, bir yaşantımızı unutmak istediğimizde unutamamak ve sonradan hatırlamanın keyfine de varamamak ne hazin bir şey olurdu. Düşünsenize her şeyimizin kayıt altında ve orada olması. Üstelik "şimdi ve burada"ya pek uğramadan...

Yüzlerce kayıtla birlikte çocukluğun sırlarının azalması, zihnin kendi hatırlamak istediklerine bırakılmamasıyla, "çocukluğu tasavvur etmek" gibi bir kavram da tarihe karışacak sanki. Halbuki "tasavvur etmek" dediğimiz zihinde canlandırma hadisesi ruhsallıkta epey önemli bir yer teşkil ediyor. Gerekirse travmaları onarıyor, acı veren yaşantıları değiştiriyor, hayallere ve fantezilere izin veriyor. Belleği şekilden şekile sokuyor ki ruhsal bütünlüğümüzü koruyabilelim. Ancak sürekli kayıt altına alınan bir çocuklukta bunun mümkün olup olmadığı tartışılır.

Çocuklar çok heyecanlandıkları okul müsameresinde eminim ki anne babalarıyla göz göze gelmeyi, heyecanla ebeveynlerinin yüzlerine bakıp onların gülümsemesini hatırlamayı isteyeceklerdir. Ailelerinin kendilerine ekrandan bakan, yüzlerine mavi ışık vurmuş hallerini değil.

Bir kuşağın çocukluğu cep telefonundan izlenerek, Instagram'da paylaşılıp like'lanarak geçiyormuş gibi geliyor bana.

Hangimiz yetişkin hayatımızda çocukluk fotoğraflarına

ihtiyaç duyuyoruz ki? Daha çok içsel fotoğraflarla haşır neşir değil miyiz? O içsel fotoğraflarda ebeveynimizin bizimle var olmasına, bizimle anı paylaşmış olmasına çok daha fazla ihtiyaç duyuyoruz.

Çocukluk fotoğraflarımızdaki gülümsemelerimizden daha çok ebeveynimizle olan kayıt dışı gülümsemelerimizi hatırlamak iyi geliyor bize. Önemli anlarda çocuklarımızla göz göze gelmezsek, araya cep telefonu, kamera gibi mesafe yaratan bir araç koyarsak, bir süre sonra onların da bizi görmesi zorlaşabilir. Sürekli kendisiyle meşgul olan, dışarıdan nasıl göründüğüyle ilgilenen ve kendi içinde nasıl olduğunu, nasıl hissettiğini ıskalayan bireyler haline gelebilirler. Daha da kötüsü, gerçekten anda kalabilmeyi deneyimlemeyen, hayatı hep bir poz verme biçiminde yaşayan ve zamanla da hayata poz kesen yetişkinler olabilirler.

Dünya üç günlük. Çocukluksa daha da kısa. Bana sorarsanız çocuğumuz sadece bizim ona olan bakışımızı hatırlasa yeter. Ama kameradan değil, kendi gözümüzden...

Yaşadığımız çağ, gerçekliği sanallaştırma çağı adeta. Bir yerde olmayı değil, orada olduğumuzu gösterme derdine düşeli uzun zaman oldu. O gösterme eyleminden sonra gelen like'larla var olduğumuzu duyumsar olduk. Varlığımız başkalarının like'ları, retweet'leri üzerinden tanımlanıyor. "Olmak" ve "yapmak" fiilleri arasındaki uçurum koskoca bir hayatın öyküsü. Bir ağaçla, kediyle, insanla, günbatımıyla, lezzetli bir yemekle bakışmakta ve o bakışla durabilmekte gitgide zorlanıyoruz. Güneşin batışını izlemektense fotoğrafını çekiyoruz, gittiğimiz konserde en sevdiğimiz şarkı çalınca o şarkıda dans etmek yerine onu videoya alıyoruz, kahveyi soğutmak pahasına da olsa çeşitli açılardan çektiğimiz bir fotoğrafı illaki Instagram'a yüklüyoruz. Kısacası, gördüğümüz şeylere direkt bakmaktansa Instagram'daki filtrelerden bakmayı tercih eden kişiler haline geliyoruz. Odağımızı dış dün-

yadan ve "göstermekten" biraz çekip, iç dünyamıza yoğunlaşarak, kendimizi fark ederek yaşamaya çalıştığımız oranda ruhsal arazimizin verimli hale gelebileceğine ve bizlere doyumlu bir yaşam sunabileceğine inanıyorum.

Budist rahip Thich Nhat Hanh'a göre insan dünyayla, yaşamakta olduğu anda bağlantı kurar. Böylesine bütünlüklü olarak yaşanan anla birleşmek tam da "aydınlanma" denilen şeyin kendisidir. Bu basitçe *orada olmak*tır.

Sosyal medya, yalnız kalamayışların bir imdat butonu haline gelmiş durumda. Tanımadığımız kişilerle Facebook üzerinden arkadaş olmamız, "arkadaş" sayısının yüzleri, binleri bulması ancak akşam iki çift laf edecek, dertleşecek kimseleri bulamamaktan mustarip insanların hikâyeleri psikoterapi seanslarını dolduruyor. Sanal ortamda arkadaş olup, birbirimizin fotoğraflarını like'layıp gerçek dünyada ise birbirimizi görmezden geldiğimiz, hayatın içine karışamadığımız bir çağ bu. Sosyal medyada birbirimize parmağımıza geleni söyleyip gerçek dünyada süt dökmüş kedilere dönüyoruz. Bir nevi kişilik bölünmesi yaşıyoruz desem yeridir. Hadi biz 80 kuşağı sosyal medyayla sonradan tanıştık. Sosyal medyasızlığı biliyoruz. Ama sosyal medyanın içine doğan ve bizim gibi ebeveynlere sahip olan çocukların yetişkinlik hallerini düşündükçe içim ürperiyor, ya evde yoklarsa diye! Çünkü biz evde yokuz, sadece var-mış gibi yapıyoruz.

Günah Keçisi Olarak Aldatılmak

Aldatmanın varlığı, yokluğu ya da korkusu ilişkilerde büyük bir yer kaplıyor. Filmlerde, romanlarda, dizilerde, kısacası içinden insan geçen her yerde sürekli rastlıyoruz bu temaya. Kimimiz sürekli aldatıyoruz, bazılarımız ise daima aldatılıyoruz. Veya başımıza sadece bir kez geldi ama yoğurdu değil üfleye üfleye yemek, tedavülden kaldırmak istiyoruz. Bazımız içinse pek bir önemi yok bu eylemin, kalan sağlar bizimdir deyip yola devam ediyoruz.

"Aldatmak" kelimesi gerek dilimizde gerek hayatımızda gereğinden fazla bir alanı işgal etmiş durumda. Aslında "aldatmak/aldatılmak" kadın-erkek ilişkileriyle sınırlı bir durum değilken bize daha çok ilişkilerdeki sadakatsizliği çağrıştırıyor. Bu kelimeyi duyunca çoğumuzun tüyleri diken diken oluyor, yumuşak karnımıza, ağrıyan yerlerimize dokunulmuş gibi hissediyoruz. Kelimenin negatif çağrışımlarını bir süreliğine bertaraf edebilmek adına –ki en azından bu yazının sınırları içinde buna ihtiyacımız var–, çoğunlukla "aldatmak" kelimesi yerine "ilişki dışı ilişki" ifadesini kullanmayı tercih edeceğim.

Kişi ilişki dışı ilişkiyi neden tercih eder?

Yeni bir heyecan arayışı, âşık olma arzusu, özgür hissetmek, "yasak" olana duyulan çekim, geçmişte bastırdıklarını ya da yaşayamadıklarını yaşama ihtiyacı, birincil ilişki-

de kendisini iyi hissetmeme hali, varoluşsal sıkıntılar, ölüm kaygısını giderme çabası, can sıkıntısı, yenilik arayışı... Bunlar ilk aklıma gelenler.

Peki ilişki dışı ilişkiye maruz kalan insan(lar) neler hisseder?

Haksızlığa uğramaktan gelen acı, öfke, güvensizlik, hayal kırıklığı, utanç, çaresizlik, umutsuzluk, dışlanmışlık, değersizlik ve yetersizlik duygusu vs.

Çoğunlukla kendini ve/veya partnerini suçlar: "Ben nerede yanlış yaptım?", "Bunu bana nasıl yapar?"

Ardından gelen intikam duygusu.

Ne olduğumuzu şaşırdığımız, dünyamızın altüst olduğunu düşündüğümüz, atlatması bazen pek de kolay olmayan bir deneyim bu. Partnerinizin ilişki dışı ilişki yaşaması elbette bir ölçüde sizinle bağlantılı olabilir, sonuçları sizi ve hayatınızı etkileyebilir, ancak bu durum daha çok partnerinizin kendisiyle, kendi dinamikleriyle alakalıdır. Aynı zamanda ilişkinizin gelmiş olduğu noktada artık eksik ya da fazla gelen bir şeyler vardır. Bu da doğrudan ve tek başına sizinle ilgili değildir. İlişki iki kişiliktir ve iki kişinin etkileşimi sonucunda oluşur. Fatura tarafların birine çıkarılamaz.

Peki bir ilişki gerçekten bu yüzden biter mi? İlişki başkası yüzünden değil, olsa olsa kendi yüzünden biter. Ya kişiye ya da ilişkiye özel sebeplerden dolayı.

"İlişki dışı ilişki" tam da bu nedenlerle bir "sonuç" olabilir. Üstelik birincil değil, ikincil bir sonuç.

Irvin D. Yalom'un *Aşkın Celladı* isimli kitabında şöyle bir cümle geçer: "Bir yaşam hiçbir zaman yanlış bir patika yüzünden ters gitmez, anayol yanlış olduğu için ters gider."

İlişki de yaşamdaki patikalardan biridir ve dolayısıyla aldatmalar, ayrılmalar da... Elbette bu patika anayolu etkiler ancak başlı başına bir güzergâh sunmaz. Burada patikaya takılı kalmak, anayoldaki sorunları, ihtiyaçları, beklentileri görmeyi engelleyebilir. Resmin bütününde daha ziyade ana-

yolu görürüz. Yaşamımız boyunca bizi bir yere ulaştıracak olan da o anayoldur.

Hayatımızın merkezinde sandığımız, yani anayolda olduğunu düşündüğümüz şeyler, bazen epey kıyıda köşede kalan patikaların meselesi olabilir ancak onların oyalayıcılıkları yüzünden merkezimizde yer aldıkları yanılsamasına kapılırız. Bu yanılsamaların farkında olmak bizi merkezimize yakın tutacaktır.

İlişki dışı ilişki, bazen "ilişki kazası" da olabilir. Burada her iki taraf da kuşkusuz yara bere alır. Bazen ufak sıyrıklarla atlatılır kaza, bazense daha derin travmalarla... Ancak ilişki dışı ilişki deneyimi her zaman bir sona işaret etmeyebilir. Bazen de daha güçlü bir ilişkinin başlangıcına kapı açar. "Aldatılmak" can yakar elbette ama ilişkiyi sırf bu yüzden bitirmek, öfkemizi ötekine karşı sabit tutmamıza ve ayrılığın dönüştürücü işlevinden kendimizi mahrum bırakmamıza neden olacaktır. Malum hadiseyi gerekirse yeniden ele almak üzere bir kenara bırakabilmek, ilişkiye ve kendimize karşı daha objektif bir tutum benimsememizi sağlayabilir.

Belki de ilişkiyi başka biri yüzünden bitirmek, kendi yüzünden bitirmekten daha kolaydır. Aranan günah keçisi bulunmuştur. Öfkemizin bir nesnesi de vardır artık. Aksi halde sorumluluk almamız, ilişkinin bitme sebeplerini kendimizde aramamız gerekecektir. Elini taşın altına sokmak gerekir. Bu harcamaya değer bir çabadır çünkü hem kendimizle hem de diğer kişilerle kuracağımız ilişkilerde bize yol, su, elektrik olarak geri dönecektir.

Sadece ikili ilişkilerde değil, her türden ilişkide günah keçilerine rastlayabiliriz. Ne yazık ki günah keçisi bulmak hem bireysel hem de toplumsal olarak sık sık başvurduğumuz bir yöntem.

Eski Ahit'te yapılan Kefaret Günü ayinlerinde Yahudi kavmi günahlarını simgesel olarak erkek bir keçiye yükler-

lerdi. Bu keçi, kurayla seçilir ve Azazel adlı kötü ruhu yatıştırıp Yahudi kavmini günahlarından arındırmak üzere Kudüs'ün dışında bir uçurumdan aşağıya atılırdı. Antik Yunan'da da benzeri bir geleneğe rastlıyoruz. Burada da hastalıkları, afetleri, felaketleri hafifletmek ya da önlemek amacıyla günah keçisi olarak insanlar kullanılırdı. Atinalılar, Thargelia Şenliği'nde bir kadın ve bir erkek seçerler, yapılan şenlikten sonra bu çifti kentte dolaştırırlar ve sonra onları ince yeşil dallarla dövüp, kentin dışına sürerler ve orada taşlayarak öldürürlerdi. Böylece kentin bir yıl boyunca kötü kaderden korunacağına inanılırdı.

Thomas Szasz, *Deliliğin İmalatı* isimli kitabında, sosyal inancın "öteki"ne olan olumsuz bakışı ve onu yok etme çabasından ziyade, paradoksal bir biçimde ona ihtiyaç duymasını, bu yüzden onu yaratmasını ve kötülüğü ona yakıştırarak kendini doğurmasını ortaya koymaya çalıştığını ifade eder. Yani faturaları günah keçisine yükleyip borçsuz olduğuna inanma durumu.

Kişisel veya toplumsal kendi iç meselelerimize, birer dış mesele yani günah keçisi atıyoruz. Ancak bu yolla içimizde olan biteni görmezden gelip sorumluluğundan kaçarak bununla baş etmeye çalışıyoruz. Aslında bu şekilde bir şeyle baş edebildiğimiz söylenemez, nihayetinde sorun hâlâ orada, belki halının altında ama orada... İçeride yaşanan ama kabul edemediğimiz şeyleri, bu şekilde görmezden geliyoruz. Bu sayede hafiflediğimizi sanıp, fakat gittikçe ağırlaşan halimize bir süre sonra duyarsızlaşıyoruz. Artık bu durum bireysel ve toplumsal sorunlarla başa çıkmak adına sergilediğimiz otomatik bir eylem haline gelebiliyor. Ve fakat hiçbir şeyi çözmüyor.

İlişkilerden de kendimizden de çok çeşitli beklentilerimiz var. Oysa her toprakta her türlü meyve/sebze yetişmediği gibi ilişkiler de insanlar da bize onlardan beklediğimiz her şe-

yi veremezler. Ananasın sizin toprağınızda yetişmemesi sizin veya bir başkasının suçu değildir. Türlü yollarla orada ananas yetiştirmeye çalışsanız bile, toprağınız ona uygun olmadığından yetiştirdiğiniz şey, istediğiniz lezzette ve sağlıkta olacak mı, tartışılır! O ekim nedeniyle toprağınızın hastalanmasına ve veriminin düşmesine neden olabilir, hatta belki daha sonra toprağı kullanılmaz hale bile getirebilirsiniz.

İlişkinin toprağına da ekmek istediğiniz ama ne yazık ki o toprağın türünden dolayı yetişemeyecek, yetişse de istediğiniz gibi olamayacak, çabuk çürüyecek veya böceklenecek, ilişki toprağınıza zarar verecek ürünler olabilir. Burada toprağın sesine kulak vermek, kişileri hayal kırıklığından, gerçek dışı beklentilerden, suçluluk duygusundan veya suçlu aramaktan koruyabilir.

Bilme(me) Hakkı

Cep telefonları uzun süredir bir uzvumuz gibi oldular. Cep telefonsuz bir hayatı düşünemez hale geldik. O ki kirli çamaşırlarımızın çekmecesi, sırdaşımız, dünyaya açılan ekranımız, biricik oyun alanımız, dokunulmazlığımız... Kısacası "kara kutu"muz.

Kara kutu merak uyandırıyor. Birinin en mahrem sırlarını barındırdığını, dışarıya yansıtmadığı gizli kalmış hikâyesini içinde taşıdığını düşünüyoruz ister istemez. Davranışlarının, bize gösterdiği yönlerinin ardından ne tür etkenler olduğunu bilme arzusu, bir ilişki içindeyken daha da yüksek oluyor. O yüzden yaşadıklarımızı anlamlandırabilmek için partnerimizin kara kutusunu açma konusunda önüne geçmekte güçlük çektiğimiz bir istek duyabiliriz.

Seans odasında çiftlerin cep telefonu üzerinden tartıştıklarına epeyce tanık olmuşumdur: "Masaya telefonunu yüzüstü koyuyor", "Telefonu sürekli sessizde", "Benim telefonumda şifre yok ama o şifre koymuş" vs...

Partnerinin cep telefonunu karıştıranların sayısı da az değil. Bu kimimize göre dünyanın en "küçültücü" ya da "ayıp" eylemiyken, kimimiz içinse hayatımızdaki kişiyi kontrol edebilmenin vazgeçilmez yolu. Tabii işler artık giderek zorlaştı. Eskiden bir "mesajlar" kutusu vardı, açıp bakıyordunuz o kadar. Şimdi bunun WhatsApp'ı var, Instamessage'ı var, mail'i

var... Facebook'uydu, Facetime'ıydı, kaydedilen görüntüler, şunlar bunlar derken hepsi ayrı dert! Hangi birine yetişeceksiniz! Vallahi insanın kalbi dayanmaz.

Çift ilişkilerini en fazla zehirleyen durumların başında birliktelik-bireysellik dengesinin bozulması geliyor. Kişilerin birbirlerine dair her şeyden haberdar olma ve her şeyi beraber yapma arzusu, ilişkilerde muhafaza edilmesi gereken bireysel alanı tarumar ediyor. Kişinin neredeyse hayattaki tüm doyum kaynağı eşi veya sevgilisi oluyor. Her şeyiniz tek kişi olursa onu kaybetme ihtimalinde neredeyse hayatınızı kaybedeceğinizi düşünüp paniklersiniz ve o kişiye daha da yapışırsınız. Bu ilginç bir paradokstur. Her şeyiniz tek kişi olunca kendinizle kurduğunuz ilişki de kesintiye uğrar. Ötekine bağlı değil, bağımlı hale gelebilirsiniz. Onun övgüsü, ilgisi, onaylaması üzerinden kendinizi tanımlamaya çalışırsınız. İç içe geçmek yaratıcı ve keyifli bir eylem olmaktan çıkar. Bu şekliyle iç içe geçmişlik kapalı sistemler yaratıyor. Kapalı sistem özellikli ilişkilerde, kişiler sadece birbirlerinden beslenip dışarıdan beslenmeyi kesiyor ve zamanla hem kendi hem de ötekinin içsel kaynaklarını kurutuyor. Bunun sonucunda ise ilişkide kişisel alanımızı kaybettiğimiz duygusuna kapılıp hem kendimize hem de karşı tarafa iyi gelmeyecek yıkıcı çözümler buluyoruz.

Suyun altında oksijensiz kalan birinin, canhıraş suyun yüzeyine çıkmak istemesi gibi bir hal bu. Eğer kişi, suyun yüzeyine çıkamıyorsa boğulup gidiyor zaten. Çiftlerden birinin boğulması ilişkinin dinamizmini, rengini, ışığını kaybetmesi için yeterli.

Bu "meraklı" ilişki biçiminde karşı tarafa hissedilen yoğun bir güvensizlik söz konusu oluyor. Bu sebeple de karşındakini sürekli kontrol etme ve ona ulaşabilme ihtiyacı hüküm sürüyor. Ancak bu güvensizliğin ne kadarı karşı taraftan kaynaklanıyor ne kadarı bizim kurgumuz iyi tespit et-

mek gerekir. Eğer pek de karşı tarafla ilgili değilse o zaman güvensizliğimizin köklerini elbette kendi içimizde aramamız gerekir. Belki de ilişki içinde kendimize güvenmiyoruzdur ve bu durumla yüzleşemeyip bunu karşı tarafa yansıtıyoruzdur. Karşı tarafı kontrol ediyor gibi gözüksek de aslında derdimiz belki de kendimize mukayyet olmaktır. Veya güvensizlik bizim için çok tanıdık, eski bir korkunun kaynağıdır, temelleri yetiştiğimiz ailede atılan. Sebebi her neyse bir ilişkide güvensizlik söz konusuysa orada gerçek birliktelikten söz edemeyiz. Biriyle gerçekten birlikte değilseniz o zaman sağlıklı bir ayrılmadan da bahsedemeyiz.

Ötekinin hayatına dair bilme arzusuyla yanıp tutuştuğumuzda aslında çoğu zaman ötekine karşı olan arzumuzu kastre edebiliyoruz.

Bu noktada Adam Phillips'in sorduğu bir soruyu aktarmak istiyorum:

"Bilmenin yanı sıra bilmemeyi de öğrenebilir miyiz ve bundan nasıl bir fayda doğar? Ya da hayatlarımızın hangi alanında bilmemek, kavrayamamak bize durgunluk değil de canlılık katar? (...) Başkası hakkında farkında olmadan bilmek istediğimiz şey, bizi ona duyduğumuz arzudan kurtaracak şeydir. Bu durumda birinin girdisini çıktısını bilmemek ya da kavrayamamak arzunun korunması tasarısının önemli bir parçasıdır."

Benim "iyi ilişki" diye nitelendirdiğim şey, insanın bazı isteklerinin yanıtsız kalmasına, yaşanan bazı belirsizliklere tahammül edebilme, karşımızdakine dair her şeyi bil(e)meme durumunu kabullenme gücüdür.

Son zamanlarda çok sık duyduğum bir kavram var: "ilişkide şeffaflık!"

Ben bu durumu sineğin pencere camından dışarı çıkabileceğini sanıp toslamasına benzetiyorum. Cama toslayan kişiler değil, ilişkidir elbet. Hem kendimizin hem de karşı tara-

fın bilme hakkı olduğu gibi "bilmeme hakkı" da vardır. Karşı taraf için değil, kendi duygusal özgürlüğümüz için... Hem kendi bilmeme hakkımıza hem de karşı tarafın bilmeme hakkına duyulacak saygı ve özen, kişisel sınırların korunması bağlamında ilişkinin selameti açısından oldukça önemli.

"Ne yani sevgilimin/eşimin ne haltlar karıştığını bilmeyeyim mi?"

"Ya beni aldatıyorsa?"

Eğer öyleyse ilişkiniz bunları duyar zaten, ilişkiniz bilir. Eğer partnerinizle sağlıklı bir duygusal yakınlık ve mesafe içindeyseniz burada ilişkinizin duyargalarına güvenmeniz gerekir. Eğer bunu başaramıyorsanız, muhtemelen bu durumu başka alanlarda da yaşıyorsunuzdur; o zaman kendinizle kurduğunuz ilişkiye, bağlanma stillerinize, geçmişteki güven-güvensizlik tecrübelerinize bakmak ve onlar üzerine çalışmak elzemdir.

İlişkilerin de bir hafızası, bilinçdışı vardır ve o bilgiyi muhakkak bizlere iletir. Telefon, mail karıştırarak ilişkiyi adrenalin komasına sokmaya gerek var mı!

Adam Phillips, sadakatsizliğin, cinsellik dramıyla ilgili olduğu kadar, hakikati söyleme dramıyla da ilgili olduğunu söyler. Ve ekler:

"Saklayacak bir şeyiniz yoksa, gidecek bir yeriniz de yoktur. Çiftlerin bazen birbirlerine tümüyle dürüst davranmayı istemelerinin nedenlerinden biri de budur. Şüphe bir umut felsefesidir. Bizi bilinecek bir şey olduğuna, bilinmeye değer bir şey olduğuna inandırır. Bizi hiçbir şey değil de bir şeyler olduğuna inandırır. Bu anlamda, cinsel kıskançlık bir iyimserlik biçimidir; yalnızca filozoflar için olsa da."

Bir diğer mesele de bilinmeme hakkı olabilir kuşkusuz. Karşı tarafın her şeyinin bilindiği ve kontrol edildiği durumlarda mahremiyet sınırlarının büyük ölçüde delinmesiyle "ilişki dışı ilişkiler" çoğu zaman bir hava deliği işlevi görebi-

liyor. "Bak, bilmediğin ve kontrol edemediğin bir şey var hayatımda!"

Burada kişiler bir üçüncü sayesinde kendilerine dair bir bilinmezlik yaratıp, bilinçdışında kendilerini partnerleri tarafından yeniden arzulanabilir bir noktaya çekmek istiyor olabilirler. Elbette bu işin sadece bir boyutu. Yaşanan sorunlarm kaynağını tek bir nedene indirgeyemeyiz. Bazen birçok neden iç içe geçmiş de olabilir.

Her ilişkide sınırlar hayati bir önem taşır. İnsan oluşun ikili bir doğası var. Kişi aynı anda hem başkalarıyla birlikte hem de onlardan ayrıdır. Ben, sen ve biz arasındaki ayrım nerede başlar, nerede biter? İlişkide sürekli "ben" ya da "sen" varsa bu ayrı bir dert, sürekli "biz" varsa bu da bambaşka bir derttir. Ben ve öteki arasında sınır olmadığında, iki kişi çok iç içe geçtiğinde, kendimizi ilişki içinde sıkışmış ve ne yapacağını bilemez bir halde bulabiliriz. Bu bazen panik, bazen kaygı, bazen öfke duygusuyla kendisini gösterebilir. Yönümüzü kaybetmiş gibi hissedebiliriz. Ancak sürekli bu iç içelik hali içinde olmayı arzuluyorsak ve ayrı ayrı var olabilmekte ciddi zorluklar çekiyorsak o zaman durup bir düşünmek gerek, bir "ben" vardı, nerede kayboldu, kendimi niçin ortaya koyamıyorum diye. Yaşamı biriyle bu kadar yapışık bir halde yaşamak, kendi biricikliğimize de oldukça haksızlık sanki.

Kişi, karşı tarafa sınır koymayı başaramıyorsa bunu eylemleriyle gösterecek ve belki de sürekli gizli bir şeyler yapmaya çalışarak kendi benliğini işgal edilmişlik duygusundan kurtarmaya, kendine ait bir alan yaratmaya çalışacaktır. Duygusal şiddetin burada devreye girmesi çok olasıdır. Sınır koymayı başaramama meselesinin gündelik hayatta sık sık adını duyduğumuz versiyonu "hayır" demeyi bilmemektir. Yani kendisini tamamıyla karşı tarafa teslim etme hali.

"Bireyin 'hayır' diyemediği bir koşulda anlamlı bir 'evet' de yoktur" der Rollo May, *Güç ve Masumiyet* adlı kitabında.

"Hayır" demenin sorumluluğunu almaktan kaçınan kişinin "evet"i ne kadar doyurucu ve inandırıcı olabilir ki!

İlişkilerde dengeyi bulmak hiç kolay değil. Kaldı ki dengeyi kaybetmek de dengeye dair bir şey. Ancak çoğu zaman kendi kendimize çelme takabiliyoruz. Biri takılıp düşünce elbette ilişki de çuvallıyor.

Velhasıl başkasının "kara kutu" meselesi hiç bitmez. Biz ruhsallığımızın kara kutusuna bakalım, orayı keşfedelim.

O yüzden sakince bırakın o telefonu şimdi, Allah muhafaza şeytan doldurur.

Paranoya mı, Sezgi mi?

Zihinlerimize gelen bazı düşüncelerin bir paranoya ürünü mü, yoksa sezgilerimizin güçlü sesi mi olduğu üzerine zaman zaman kafa yoruyorum. Bazen hissediyoruz, biliyoruz gibi geliyor, peki ama, ya öyle değilse?..

Aralarında dağlar kadar fark olmasına karşın nasıl oluyor da iş başa düştüğünde bu iki kavram sık sık birbiriyle karıştırılabiliyor?

Biri hayatı ne denli kolaylaştırıyorsa öbürü de bir o kadar zorlaştırıyor. Biri usulca "içeride" yaşanıp kişiyi korumaya alıyorsa öbürü daha çok "dışarıda" yaygara kopartıp her şeyi yakıp kül edebiliyor, yani içi seni dışı onu yakıyor.

Sezgiyi en genel anlamıyla, gerçekliği dolaysız olarak yani "içeriden" kavrayabilme, tanıyıp bilme yetisi olarak tanımlayabiliriz. Pek hesaplanamayan ve öngörülemeyen bir bilgi türü. Psikanalist W. R. Bion'un "unthought known" dediği, Türkçeye "düşünülmeden bilinen" diye çevirebileceğimiz bir kavram. Felsefede ise gerçeğin/özün deneye veya akla vurmadan doğrudan doğruya kavranması anlamına gelir.

Burada Bergson'a uğramadan geçmeyelim. Bergson'un sezgiciliği bilimsel bir nitelik taşır, özellikle ruhbilimle bağlantılıdır. Düşünülen bir sorunun çözümünü kolaylaştıran veriyi elde etmeye dayanır. Bergson, sezgiyi kelimenin geniş anlamıyla zekâ hareketi olarak tanımlamaktadır. Çünkü zekâ, üst seviyedeki sezgiyi yaşamamızı sağlayan tek güç-

tür. Yani sezgi, elde edeceğimiz bilgide son noktadır, o bilgiye adeta mührü basmak gibidir.

Elimizde yeterince bilgi olmadığında sezgilerimize güveniriz.

Peki sezgi nasıl işler? Bizi yarı yolda bırakır mı? Sezgisel olan bilinebilir mi?

Bizi sezgiye yaklaştıracak en önemli kavramlardan biri, öngörü. Psikiyatr Celal Odağ'a göre, öngörü içe/geriye daha az, dışa/geleceğe daha çok yöneliktir. Kişi için, attığı adım ve verdiği karardan sonra olabilecekler hakkında bilişsel bir uyarı dizgesi gibidir. Bu anlayış öngörüyü sezgiye çok yakınlaştırır. Öngörü bilişsel ağırlıklı bir etkinlik olarak bilgi ile deneyimden, sezgi ise bilinçdışı ruhsal süreçler ile eşduyum yetilerinden daha çok etkilenir.

Burada eşduyumdan kasıt ötekiyle empati yapabilme becerisi. Kısacası, bir bireyin başkasına yakınlaşıp onun iç dünyasını yaşayabilme süreci. Bu süreçte iç dünyada duyumsananları alabilme ve onları anlayabilme yetileri büyük bir önem taşır. Ruhsal sınırları katı, içeriden dışarıya ya da dışarıdan içeriye bir alışverişe izin vermeyen kişiye yaklaşmak, onun iç dünyasını yaşamak mümkün değildir. Aynı biçimde iç dünyasını sıkı sıkıya kapatmış, kendi derinliğine inmekte zorlanan, kendisiyle temas kuramayan bir kişinin, başkasının iç dünyasına inebilmesi, onun derininde olanları yaşayabilmesi, yani ötekiyle empati yapabilmesi de oldukça güçtür.

İlişkilerimizi belirleyen etmenlerin çoğu bilinçdışı süreçlerimizden etkilenir. Yani algılanan, görülen, duyumsanan ve işitilenler çoğunlukla bilinçdışında işlenir. Sağlıklı bir ruhsal gelişimde sezgi, nitelenen bilinçdışı süreçlerin bir sonucu, koruyucu bir sesi, yaşamı kolaylaştırıcı bir geribildirimi gibidir. Yanlış adım atmamızı önler ve içinde bulunan koşullardan uygun sonuçları çıkararak kararlarımızda belirleyici rol üstlenir.

Nasıl ki bireysel olarak bilinçdışının varlığından söz edebiliyorsak, ilişkilerde de bilinçdışının varlığından söz edebili-

riz. Her ilişkide de bilinç, önbilinç ve bilinçdışı var. Kimi zaman olan biteni bilincimizde tam olarak anlamıyor olsak da bilinçdışı düzeyde olan biteni kavrayabiliriz. Bir ses, bir bakış, bir koku vs. değişimini anlayabilme potansiyelimizin sözel şeyleri anlayabilmekten daha fazla olduğunu düşünüyorum. Değil mi ki milyonlarca yıl dil yoktu ama insanlar iletişim kurabiliyorlardı. Sözün icadıyla birlikte birbirimize iletiğimiz gizil mesajları daha fazla ıskalar hale geldik, çünkü görünüre odaklanmak çok daha kolayımıza geldi.

Evet, artık söz var. Masumiyetimiz bu anlamda belki bizi terk etti ama genetik kodlarımızda sözsüz döneme ait becerilerimizin saklı olduğuna inanıyorum. Ve bunları sakladıkları yerden çıkarabileceğimize de...

Çiftler arasındaki ilişki dışı ilişki nam-ı diğer aldatma meselesini düşünelim. İlişkiniz eğer varsa bir üçüncüyü duyar, bilir. Bu bilinç düzeyinde olmasa bile ilişkinizin bilinçdışından hiçbir şey kaçmaz, bilgi orada asılı durur ve kendisini açığa çıkarmak için tüm potansiyelini kullanır.

Marcel Proust, *Kayıp Zamanın İzinde*'de şöyle yazar: "Ne var ki, geleceği bazen farkına varmadan içimizde taşırız, yalan zannettiğimiz sözlerimiz, yakın gelecekteki bir gerçekliği tasvir eder."

İnsan zihni göründüğünden çok daha karmaşık bir yapıya sahip. İdrak ettiklerimizden fazlasını algılar, hatırladıklarımızdan fazlasını unuturuz. Fakat kaybolduğunu zannettiklerimiz zihnimizin derinliklerinde depolanır. Sezgi, bilince çıkmayan verilerin bağlantılarını kurabilmektir. Sezmek, geçmişteki deneyimlere dair duygu izlerini takip edebilmek, keskin bir gözlem gücüne sahip olmak ve "gizil öğrenme" denilen yani çabasız, kendiliğinden olan öğrenme türüyle ilgilidir ve ihtiyaç halinde ortaya çıkar. Zihnimiz geçmişte olan biten her şeyi kodlar. Nasıl ki uzay boşluğunda hiçbir şey kaybolmaz, zihnimizde de bu böyledir.

Örneğin, geçmişte size zarar veren ancak şu an adını dahi hatırlamadığınız birini hayal edin. Şu an ise güvenmekte epey zorlandığınız, hatta nedenini bilmeseniz de uzak durmak istediğiniz biri olsun. Dile getiremeseniz de şimdiki kişi geçmişte size zarar veren kişiden bazı izler taşıyor olabilir. Anlamlandırmakta zorluk çekiyor olsanız da o kişinin bir gülüşü, bazı kelimeleri kullanma biçimi, tartışma tarzı size geçmişte zarar gördüğünüz kişiyi hatırlatıyor ve bu sebeple ondan uzak durmanızı sağlıyor olabilir. (Bu durum zihnimizin daha doğrusu hafızamızın depolama işlevine veya psikanalizdeki aktarım meselesine bir örnek olabilir.) Neyin nerede olduğunu tam olarak bilemeyebilirsiniz ama orada var olduğunu bilirsiniz, sesini duyar, kokusunu alırsınız.

Bu bilgiyi sezgiye dönüştürmek ise karşı tarafla bağlantı kurmakla (eşduyum), onun davranışlarını doğru analiz etmek ve gözlemlerimiz ile kendi geçmiş deneyimlerimizi sentezlemekle mümkündür.

İşitmekle duymak, bakmakla görmek, algıyla idrak nasıl aynı şey değilse bilmekle sezmek de aynı şey değildir. Sezgileri kuvvetli olanlar havayı iyi koklayanlardır. Sadece verili bilgiyi değil; gizil olanı da kavrayabilen, satır aralarını okuyabilen, geçmişin izlerini sürebilen ve deneyimlerini yeni yaşantılara dönüştürebilen kişilerdir.

Yazının başlığında sözünü ettiğim paranoya ise bir tür psikolojik rahatsızlıktır ve kişiye hayatı zindan eder, hem kendisiyle hem de ötekiyle ilişki yaşayışını epey zorlaştırır.

Paranoya zulüm, tehdit, aldatma veya komplo ile ilgili yoğun endişe, korkulu duygu ve düşünceleri içerir. Mantıksız düşünce ve inançların çok belirginleşerek sanrı haline geldiği durumlarda, karşıt kanıt da dahil olmak üzere hiçbir şey kişiyi düşündüğü veya hissettiği şeylerin gerçek olmadığına ikna edemez. Paranoyanın belirtileri yoğun ve mantıksız güvensizlik ve kuşkunun yarattığı korkuyu, öfkeyi, ihanete uğramış-

lık duygusunu içerir. Paranoya belirtileri gösteren kişilerin tanımlanabilir bazı inanç ve davranışları arasında güvensizlik, aşırı kontrolcülük, bağışlama güçlüğü, hayali eleştirilere tepki olarak aşırı savunmacı tutum, gizli nedenlerle meşgul olma, aldatılma korkusu, yararlanılma korkusu, rahatlayamama, sürekli tetikte olma durumu, aşırı tartışmacı olma sayılabilir. Paranoyanın nedeni zihinsel ve duygusal işlevlerin yıkıma uğramasıyla, akıl yürütmenin ve anlamlandırmanın bozulmasıdır. Bu arızaların nedenleri çeşitli ve belirsizdir. Bazı nedenler bastırılmış, reddedilen veya varsayılan duygularla ilgilidir. Paranoyak düşünceler ve duygular, bazen kişinin hayatındaki gerçek olaylar ve ilişkilerden de kaynaklanabilir. Paranoya, kişinin gerçek olduğuna inandığı irrasyonel inanç(lar) veya kuşku(lar) ile belirlenir. Burada kişilerin bitmeyen karamsarlıkları ve her an bir felaketin olacağı beklentisi, her şeyin olumsuz sonuçlanacağı inancını, onların yalnızca acıları, içinden çıkılmaz bir batağı öngören sezgilerinden ayırmak güçtür.

Kişi "sevgilimin başka bir ilişkisi var, hissediyorum" deyip dış gerçeklikte olmayan bir şeyi içeride gerçekmişçesine yaşayarak aslında kendi patolojisini, güvensizliğini ilişkisine sürükler ve işleri iyice çıkmaza sokabilir.

İlişki dışı ilişki hadisesi geçmişte sizin veya tanıdığınız bir başkasının başına gelmiş olabilir. Böyle bir durumu bir filmde izlemiş ya da bir romanda okumuş olabilirsiniz. Oralarda bu duruma, aldatan kişiye dair duygusal, zihinsel, fiziksel bazı kodlar geliştirmişsinizdir ve o durum gerçekte başınıza geldiğinde geliştirdiğiniz kodlar sayesinde aldatma hadisesinin yaşanıp yaşanmadığını *sezinleyebilirsiniz*. Veya bu hadise başınıza hiç gelmemiş olabilir, ancak eşduyum sayesinde ötekiyle gerçekten bağ kurmuşsanız onda olan değişiklikleri, tuhaflıkları, sahtelikleri kavrayabilirsiniz. Bunun için az önce yukarıda da bahsettiğim gibi antenlerinizin frekansı doğru ayarlanmış olmalı ki ötekinin kanallarını net bir şekilde çekebilesiniz.

Antenlerinizin frekansı ise ancak kendi merkezinizi bularak, kendinize dair içgörünüzü artırarak ve içsel anlamda kendinizle doyurucu bir ilişki kurarak ayarlanabilir. Sezginin yolu dışarıdan edindiğimiz bilgi ve deneyimleri kendimize iliştirmekle değil, onu kendimize içeriden iliklemekle mümkündür.

Sezgi, içeriye geçebilen bilgidir. Ancak kişi kendisiyle ilişki kuramazsa edindiği içsel veya dışsal hiçbir bilgiyle de ilişki kuramaz. Kendi doğasıyla ilişki kuramayan dışarıdaki doğayla da ilişki kuramaz ve böylelikle doğanın bilgisini de kullanamaz. Halbuki en büyük sezgi kaynağı doğanın kendisidir.

Herkes görünürde sezginin, bilgeliğin peşindeyken ne yazık ki içeriye geç(e)meyen "dışarıdaki" bilgi, hamallıktan başka bir şey değil.

Kurtlarla Koşan Kadınlar'da "Bilge Vasalisa" isimli bir masala yer verilir.

Vasalisa, özellikle kadınların sezgi gücünün anneden kıza, bir kuşaktan diğerine miras bırakılmasıyla ilgili bir masaldır. Erginlenme olarak sezginin tekrar ele geçirilmesini anlatır. Yazara göre sezgi, bir kadının ruhsallığının hazinesidir. Sezgiyi her zaman bizimle olan, bize meselenin tam olarak ne olduğunu, sağa mı yoksa sola mı gitmemiz gerektiğini söyleyen yaşlı bilge bir kadına benzetir. Ona göre, "Bu büyük güç, yani sezgi, şimşek hızındaki içgörü, içsel işitme, içsel duyum ve içsel bilişten oluşmuştur."

Sezgi, çoğu şeyin göründüğü gibi olmadığını anlatır, gidilecek doğrultular arasında en çok işe yarayanları hisseder. Benliğimizi koruma gücüne sahiptir, altta yatan durumları, niyetleri anlar.

"Bilge Vasalisa" masalından çıkarılabilecek onlarca ders var. Bana en öncelikli görünen kendimizle temasımızın güçlendikçe ötekiyle de güçleneceği ve ötekinin iç dünyasını kavrama, ötekinde ne olup bittiğini anlama yeteneğimizin artacağı...

Ayrılabilme Sanatı

Yaşamınızda yeri olan herhangi birinden ya da bir yerden ayrıldığınızda ondan geriye kalan o boşluk duygusuyla baş etmek pek kolay değil. Ayrılık meselesinin ağırlığını en çok alışkanlık, özlem, yalnız kalma korkusu, boşluk hissi oluşturuyor. Tiffany Watt Smith'in hazırladığı *Duygular Sözlüğü*'nde ifade edildiği üzere, Papua Yeni Gineli Baining halkı, "awumbuk" dedikleri, evlerinden çok sevilen bir misafir ayrıldığında çöken kasvet ve durgunluk hissini içine çekmesi için gece dışarıya bir kâse su bırakırlarmış. Üstelik bu ritüel her seferinde işe yarıyormuş.

Ayrılık denince sadece sevgiliden değil, bir şehirden, bir evden, bir çalışmadan, çok sevilen bir kitap bitiminde o yazardan, bir önceki yazıda söz ettiğim bir dosttan ayrılmayı da kastediyorum.

Ayrılık çoğunlukla pek istenmeyen bir son. Ama yine de, "ayrılmayı başarmak" diye de bir şey var. Sürüncemede kalan ilişkiler, bir türlü taşınmaya karar verilemeyen evler, içinizde kocaman bir sıkıntıya neden olan o işyeri, yazılamayan istifa mektubu... Ayrıl(a)mayışlar pek çok zaman ayrılmanın ertesinde yaşanacakları göğüsleyememe korkusundan geliyor. İçten içe "Bu ayrılık gerçekleşmeli" desek de bir türlü elimiz gitmiyor noktayı koymaya. Aslında ayrılmayı başarabilmek için önce birleşmeyi, bağlanmayı gerçekleştirmiş ol-

mak gerekiyor. Bütünlüğü yakalayamadığımız bir şeyden ayrılmak da pek mümkün olmuyor. Özellikle ilişkilerdeki ayrılıklarımızın çoğunlukla vurdulu kırdılı, gürültülü patırtılı olmasının sebebi bu olabilir mi? Gerçekten birleşememiş olmanın getirdiği bir hınç, öfke tam da ayrılığın eşiğinde gelip bizi buluyor diyebilir miyiz? Öfkemiz, ayrıldığımız nesneye/kişiye değil de, birleşemediğimiz ve bu sayede ayrılmayı başaramadığımız kendimize karşı mı yükseliyor yoksa?

Çoğu zaman ilişkiyi bir üçüncü olarak düşünüp aslında ilişkinin kişilerden ya da kişilerin ilişkilerden ayrıldığını düşünürüm. İlişkiyi iki kişinin bir süre için bir arada bulunduğu "ev" gibi düşünebiliriz. O "ev" artık dar geliyordur. İki kişi bir türlü sığamıyordur içine. Koridorda çarpışıp duruyor, aynı odada soluk alıp veremez oluyordur. Belki de bir pantolondur da giyile giyile dizleri çıkmıştır, bol geliyordur. Son kullanma tarihi geçmiş bir yiyecektir, artık sıcak tutmayan bir monttur, su geçiriyordur... İlişkilerdeki ayrılığın sorumlusu hiçbir zaman tek kişi olamaz, çünkü ilişki en az iki kişiden oluşan ve kendini sürekli yeniden yaratan canlı bir mekanizmadır.

Buzdağının görünen kısmı ilişkilerin iki kişiden oluştuğu: ben ve öteki. Ötekiyle kurulan aşk ilişkisine dair Philippe Sollers şunları söyler:

"Aşk, ötekini bir öteki olarak tam anlamıyla kabul etmektir. Eğer bu öteki size çok yakınsa, ki durum budur, bana göre esas olan farklılıkta uyuma dayanmaktadır. Kadın ile erkek arasındaki fark yok edilemez, bir karışım mümkün değildir. O halde söz konusu olan, bir çelişkiyi sevmektir ve güzel olan da budur."

Farklılıkta uyumu sağlayabilmek bazen çekici gelebilir fakat bir süre sonra hem kişisel hem de ilişkisel değişimlerle bu farklılık miadını doldurmuş, bize ve ilişkiye zarar veriyor olabilir. Buzdağının görünmeyen kısmı ise ilişkiyi oluşturan

birçok farklı dinamiğin söz konusu olması. Kişilerin kendi köken aileleri, geçmiş ilişkileri, travmatik deneyimleri, beklentileri, öncelikleri hepsi buzdağının görünmeyen kısmında öylece duruyor. Buna çoklu gerçeklikler silsilesi diyebiliriz kısaca. Ve ilişkileri belirleyen de daha çok bunlardır aslında.

Sürmekte olan ilişkinizde önceliğinizi belirleyen bir önceki ilişkinizde canınızı sıkan, sizi rahatsız eden şeyler olabilir. Biten ilişkinizde cinsellikle ilgili sorunlar yaşadıysanız, bir sonraki ilişkinizde iyi bir cinsellik o ilişkiye başlama ve sürdürmeniz için yeterli bir motivasyon olabilir. Veya bir önceki ilişkide partnerinizin öfke probleminden zarar gördüğünüzü düşünüyorsanız, bir sonraki ilişkide partnerinizin öfkesini uygun yollarla ifade edebilmesi önem kazanabilir. Önceki ilişkide yaşadığınız tatsız deneyimler, yeni ilişkide kaygılı davranmanıza yol açıp kendinizi akışa bırakmanıza engel olabilir.

Cemal Süreya, "Her aşkta en az on kişi vardır" derken ne kadar da haklı.

Yeni bir ilişkiye başlarken geçmişten getirdiğimiz pek çok kişi dahil olur ona. İlişkilere ister istemez kendimizden, geçmişimizden birçok şeyi bulaştırırız; ailelerimiz, eski sevgililerle olan iyi kötü anılar, deneyimlerimiz... Buna göre de duygusal pozisyon alırız. Bizim duygusal pozisyonumuza göre karşımızdaki de kendi pozisyonunu belirler. Bu pozisyonlar bazen duygusal tutumlar üzerinden bazen de psikopatolojiler üzerinden kendisini gösterebilir. Örneğin, sıkıntılı durumları inkâr eden biri sıkıntılı durumlarla sürekli yüzleşmeyi tercih eden bir partner bulabilir. Karşı tarafı hiç dinlemeyen biri kendisini dinletebilmek için sürekli konuşan biriyle, sadist biri mazoşist biriyle, sürekli anne pozisyonunda olan kadın ergenlik pozisyonundan çıkamayan bir adamla, narsist biri borderline biriyle tencere-kapak misali dışarıdan oldukça uyumlu (!) görünen ilişkiler sürdürebilir. Burada kişilerin kendilerinden ziyade patolojileri birbirleriyle

ilişki içindedir aslında. Ayrılık kimi zaman kişilerden birinin patolojisini iyileştirmesiyle de gerçekleşebilir. Artık oyun bozulmuş, ilişkiyi tutan hastalıklı kaslar ilişkiyi bırakmıştır.

Ayrılık gelip çattığında çoğu zaman ilişkide olan biten olumsuz şeylerin faturası genellikle tek kişiye çıkarılıyor. Ya ötekine ya da kendimize. Duygusal bir savaş ortamına çekiyoruz veya çekiliyoruz. Suçluluk hissediyoruz ya da hissettiriyoruz. Fakat bu savaşın bir galibi yok. Çünkü ortada iki kişinin oluşturduğu başka bir şey var ve buna "ilişki" diyoruz. Aslında birbirimizden değil, ilişkilerden gidiyoruz. Ama birbirimizin canına okuyarak bunun acısını çıkarıyoruz.

Bazen de "Şimdiki aklım olsaydı onu öyle yapmaz, bunu böyle yapardım" gibi cümleler geçebiliyor zihnimizden. Ben buna önceki akılla şimdiki aklın savaşı diyorum. Ne yazık ki bu savaşın da hiçbir zaman kazananı olmaz. O zamanın gerçekliği, o zamanki kendimiz, o zamanki şartlar başkaydı, şimdi başka... Önceki aklımızla onu öyle yaptığımız için şimdiki aklımızla farklı düşünebiliyoruz. Yaşanan şeyleri önceki aklımızla yaşamasaydık şimdiki aklımız diye bir şey olmayacaktı zaten.

John Berger, "Geçmiş, içinde yaşanacak bir şey değildir. Eyleme geçerken içinden bir şeyler çekip çıkarttığımız bir sonuçlar kuyusudur" der. Kuyudan gerekli sonuçları çıkarabilmek, ayrılıklarda ne kadar da işe yarar.

Dişinizde apse varken dişinizi çektiremezsiniz. Dişinizden ayrılabilmeniz için bile önce antibiyotikle o iltihabı kurutmanız gerekir. Eğer iltihap kurutulmadan dişinizi çektirirseniz dişinizdeki enfeksiyonun kan yoluyla vücudunuza yayılmasına neden olursunuz.

Sağlıklı bir şekilde ayrılabilmek için önce ilişkideki iltihabı kurutmak gerekir. Yoğun öfke duygusunu, yükselen duygusal tansiyonu daha makul bir seviyeye çekmek kişilerin bu süreci daha az yarayla atlatmalarına, yaslarını tutmalarına ve bu

sürecin sonunda hem kendileriyle hem de ötekiyle daha sağlıklı, daha işlevsel ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olur.

Ayrılıkların yıkıcı ve yaratıcı tarafları var. Yıkıcı tarafı seçtiğimizde ilişkiyi ya da kişiyi tamamen iyi ya da kötü olarak kategorize ediyoruz. Bir ilişkide hem iyi hem de kötü şeylerin ya da bir insanda hem iyi hem de kötü tarafların olabileceğini es geçiyoruz. Bir zamanların sevgi nesnesi olan şey, şimdinin öfke nesnesine dönüşebiliyor. Bir anda yaşanan tüm iyi şeyler rafa kaldırılıyor. Elbette böylesi işimize geliyor. Bu, ayrılığın o anki acısıyla baş etmeye yarayabilir belki ama unutmamak gerekir ki öfke çok güçlü bağdır aynı zamanda. Öfke ilişkiyi sabit tutar, bırakmayı engeller ve avuçlarımızın içini kanatır. Bir şekilde geçer elbet ama çözülmezse bir sonraki ilişkide yine hortlayıverir. Onu çözemeyip canlı tutarak, ilişkiden ilişkiye taşırız aslında. Tekrarlayan zorlu ilişkilerin, benzer kişilerin, yıkıcı duyguların etrafımızda olması öfkenin kaynağının öteki kişi değil, kendi içimizde olduğunu gösteriyor. Sonra "Yine aynısı oldu" diyoruz. Elbette yine aynısı. Duygu aynı çünkü...

Her ayrılıkta ayrılınan her neyse onunla olan halimizden ve bulunduğumuz yaşam döneminden de ayrılıyoruz. Ayrılık içinde ayrılık yaşıyoruz.

Yaşanan iyi şeylerin hakkını vererek onlarla vedalaşabildiğimizde ayrılığın yaratıcı tarafına geçebiliriz. İşte o zaman "Ayrılık sevdaya dahil" olabilir ve birbirimizi yeni yaşantılara uğurlayabiliriz. Yasımızı tuttuğumuzda, ayrılığın iyi gelmeyen taraflarıyla usulca yüzleştiğimizde ve onları kabullendiğimizde ise değişimin gerçeğini, hayatın döngüselliğini de kabulleniyoruz. İşte o vakit kendimizi de uğurlamayı başarabiliyoruz yeni yaşantılara.

Arzu Kovalamaca Oyunu

Kedim Berduş, bir süredir yan bahçenin yavru kedisiyle arkadaşlık yapıyor. Oldukça ilginç bir ilişki biçimleri var. Kendisi yan bahçenin duvarına dikiliyor ve türlü miyavlamalarla yandaki kediyi yamacına getirmeyi başarıyor. Yavru kedi pati şakaları yapmaya ve oyunu başlatmaya çalışıyor, tam oynayacaklar sanıyorum ki, Berduş hooop eve kaçıyor. Bu seremoni gün içinde defalarca tekrarlanıyor. Berduş duvara geliyor, yavru kediyi çağırıyor, kedi geliyor, oynamaya başlıyor, Berduş eve kaçıyor ve sil baştan...

Berduş, yavru kediyle oynamaya çok meraklı gibi gözükürken aslında onu oynamaya ikna edip kendisinin eve kaçmasını bir oyun haline getirmiş meğerse. Ya da her eve kaçtığında Berduş'a tekrar oyun oynama arzusu geliyor, orasını tam bilemeyeceğim. Ben bu oyuna "arzu kovalamaca" oyunu adını verdim. "Kaçan kovalanır"la karıştırılmasın lütfen zira bu oyunda kişilerden değil, arzudan kaçılıyor. Arzunun peşine düşülmüyor, arzuya sahip çıkılmıyor ya da arzu doyuma ulaştırılmıyor da arzu yaratılıp arzudan kaçma oyunu bu. Arzunun kendisi arzu yaratma üzerine kurulu...

İlişkilerden de epey bildiğimiz bir oyun bu.

Kişilerden biri ayrılmak istiyor gibi gözüküyor ancak bu ayrılma fikri sözümona diğer kişide ve hatta ayrılanın kendisinde bile arzuyu yeniden canlandırıyor (!) –gibi gözükse de–,

aslında ölü bir ilişkiyi oradan oraya taşıma eylemi içinde deviniliyor. İlişkinin öldüğü kabul edilirse yas tutulması gerekecek, türlü duygular gündeme gelecek, epey ruhsal masraf çıkacak, bu sebeple arzuyu sürekli dürtükleme hali bu.

Bir şeyin içinde olmak, dışında olmamayı gerektirir. Ve çoğunlukla dışarıda ne olduğunu merak etmeyi...

Yaşamadığımız olaylar hakkında yaşadıklarımızdan daha fazla şey biliyormuş gibi göründüğümüz durumlardan biri de Adam Phillips'e göre "çıkıp gittiğimiz anlardır" Çünkü çıkıp gitmeyi sadece bu mümkün kılar ve hayal etmemize "yoksunluk" sebep olur. Korkunun doğurduğu ihtimallerin cazibesine kapılırız. Neyi geride bıraktığımızı bilmeden çıkıp gideriz. Zaten amaç neyi geride bıraktığımızı bilmemektir denebilir.

Phillips'e göre, bir ilişkiden çıktığımda bunu yapmazsam ne olacağını biliyormuş gibi davranırım. Fakat aslında deneyimlemediğim bir şeyden bahsediyorumdur. İlişkiyi sürdürsem neler olabileceğini asla bilemem, sadece tahayyül edebilirim. Tam tersi de mümkün elbette. Çıkıp gitmek, kalırsak ne olacağı hususunda tahmin yürütmeyi içerir ve bu tahmin neleri kaçıracağımızla ilgili bir öyküdür her zaman. Freud'a göre insan, bir şeylerin içine ya da en azından en çok arzu duyduklarının içine ancak onların dışına çıkarak girebilir. İçeri giriş, çıkış kapısındandır

Deneyimlemediklerimize dair bildiğimizi sandıklarımız, deneyimlediklerimizin üzerine çıktığında aslında arzumuz da bir çıkmaza yerleşiyor. Sürekli olmadığımız yerde ne olduğuna dair karşı koyması güç bir merak duymaya başlıyoruz. Fakat bu merak, "şimdi ve burada" olmaya dair bir engel oluşturma riskini barındırıyor.

Çoğu kişi bir ilişki içindeyken arzusunu izleyemediği ve ona sahip çıkamadığı için ancak ilişkinin dışına çıkarsa bunu elde etmeye çalışacağını düşünüyor. Fakat düşlemsel de olsa bu sürekli girip çıkma hali ilişkinin ısı ayarlarında bir bo-

zulmaya yol açıyor. Ve artık ilişkinin ana hattını bu bozulma oluşturuyor. Yokluktan elde edilen varlığın sonu, yine yokluğa çıkıyor.

* * *

Fransız yazar ve sinemacı Marguerite Duras'nın orijinal ismi *La Musica Deuxième* olan tiyatro oyunu ilk kez 1985 yılında, yazarın kendi yönetmenliğinde sahneye konulmuş. *Yeni Bir Şarkı* adıyla sahnelenen oyun, bir erkek ile bir kadının, bir zamanlar sık sık kaldıkları bir otelde üç yılı aşkın bir süreden sonra ilk kez buluşmalarını anlatıyor. Bir zamanlar evli olan çiftin boşanma işlemlerini tamamlamak için tekrar o otelde bir araya gelip birbirleriyle ve ilişkileriyle yüzleşmelerine tanık olup kaçırdıklarının acısını hissediyoruz. Bir ilişkiyi hem erkek hem de kadın tarafından izliyoruz. Bu çoklu gerçeklik karşısında biz de kendi ilişki gerçekliklerimizle karşılaşıyoruz. Karakterlerin buluştukları otel aynı zamanda ilişkiye dair kaçındıkları, esir alındıkları, özlemini çektikleri ve teslim oldukları duyguların da baş mekânı.

Oyundaki karakterlerin birbirlerinden vazgeçtiklerini, hatta başka birilerini hayatlarına aldıklarını fakat içsel olarak ayrılmayı tam anlamıyla başaramadıklarını da görüyoruz. Az önceki yazıda da belirttiğim gibi ayrılmayı başarabilmek için önce birleşmeyi, bağlanmayı gerçekleştirmiş olmak gerekiyor. Ve ilişkinin içindeyken ilişkinin sorumluluğunu alabilmeyi... İlişkinin sorumluluğu alınamadığı takdirde ayrılığın sorumluluğu da alınamıyor. Oyunda da bu duruma rastlıyoruz. Oyundaki kadın karakterin cümlelerinden anlıyoruz ki adamın ilişkide konumlanışı gitme fikri üzerinden belirleniyor. Ya da yazının başında belirttiğim arzu kovalamaca oyunu üzerinden:

"Peki sen... Sen hatırlıyor musun? Daha evdeki ilk günden

itibaren gitmekten bahsettin. Ve sonra, çok geçmeden, her gün aynı şeyden bahseder oldun, gitmekten..."

Yeni Bir Şarkı geçmiş yıllarda *Ayrılık Müziği* ismiyle devlet tiyatrolarında sahnelenmiş.

Oyunun orijinal adı ise *İkinci Şarkı.*

Ben "Yeni Bir Şarkı" ismini hikâyeyi kapsayıcılığı açısından-çok daha anlamlı ve incelikli buldum. Kadın karakterin söylediği bir cümle bana bunu düşündürdü:

"Zaman kaybolan bir şey, ama ikinci kez zaman kaybetmenin de âlemi yok."

Deneyimlenen şey, bazen deneyimlenecek başka bir şeyin yazgısını da tayin ediyor. İspat edilmiş bir şeyi, kendi içinde yeniden ispat etmeye kalkışmak bazen arzu artığı bir zaman israfından öteye geçemiyor. Bu bağlamda belki de ilişkilerdeki müzik, ayrılıktan yana değil de yeni bir şarkıdan yana çalıyor olabilir. Zaman israfını engellemek, o çalan "yeni" müziğe sağır olmayı da engelleyecektir.

Stalklamak ya da Yas Tutmak

"Like"landınız.

Hatta kimsenin fark etmediği ya da fark edip de ilgi göstermediği fotoğraflarınızı bile "like"ladı. Sonra hayatla, ilişkilerle ilgili okkalı laflarınız favorilendi, retweetlendi. Paylaştığınız müziklere, haberlere yorumlar yapıldı. Siz de ne yapacaksınız, verdiniz karşılığı... Ardından buluşmalar, arayıp sormalar, sesini duymalar, yemekler, sevişmeler derken nur topu gibi bir ilişkiniz oluverdi.

21. yüzyılda bu denli hızlı ve sanallıktan temel alan ilişkiler normalimiz. Önce Facebook'ta statünüzü değiştirip "ilişkisi var" yaptınız, sonra da hiç zaman kaybetmeden sevgilinizle çektiğiniz bir selfieyi paylaştınız. Herkes görsün, artık sizin de bir sevgiliniz var.

Sonra sevgilinizin yedi şeceresini çıkarmaya başladınız (belki çoktan yaptınız bunu; sıralamada hata yapıyor olabilirim). Sevdiceğinizin sosyal medya geçmişine gidip tüm o eski like'ları, yorumları tek tek elden geçirdiniz. Eski sevgilileri ya da tehdit oluşturan rakipleri tespit ettiniz. Mimlediklerinizin sosyal medya hesapları da incelendi. Güzel... Defalarca fotoğraflarına bakıldı. O kadında/adamda ne bulduğunu çözmek için en ince ayrıntısına kadar analizler yapıldı. Sonra WhatsApp'taki son görülme saatlerine dikkat etmeye başladınız. Bazen mesajınızı aldığı halde geç cevap yazıyor-

du, sinirleriniz bozuldu. Tüm bu süreçte küçük kalp krizleri de yaşamışsınızdır diye tahmin ediyorum. Sevgilinizin eski sevgilisinin fotoğrafına yakından bakayım derken yanlışlıkla like'lamalardan, parmaklarınız tombikse retweet ya da follow etmelerden de Allah korumuştur umarım. Yaptıysanız da canınız sağ olsun, her ölümlü stalker'ın başına gelebilecek şeyler bunlar.

Sonra like'ların azalması, sosyal medya ilgisizliği, kıskançlıklar, kavgalar, soğukluklar derken bir ilişkinin daha sonuna geldiniz.

Geçmiş olsun.

Belki çok derinlikli şeyler yaşadınız. Ve bir kaybınız oldu artık. Belki de bu bitiş o kadar da canınızı acıtmadı. Her ne olursa olsun sosyal medyada ilişkinize dair ne kadar az paylaşım yaptıysanız, o kadar şanslısınız. Zira şimdi temizlik zamanı.

Önce birer birer sosyal medya hesaplarınızdan eski sevgilinizi sileceksiniz ya da engelleyeceksiniz. Sonra birlikte olduğunuz fotoğraflarınızı sileceksiniz teker teker. E oldu olacak evi de temizleyin. Ona ait eşyaları doldurun bir poşete, sonra çöpe...

Buraya kadar olağan süreci yaşadığınızı varsayalım. Asıl felaket bundan sonra başlıyor.

Artık eski kategorisinde olan sevgiliyi stalklama!

Eski sevgilinizden kurtulma arzusunda ve eylemlerinde bulunurken, onun artık aklınıza gelmemesini istiyorken, onu hayatınızın dışında tutmayı deniyorken bu stalklamalar neticesinde onu daha da çok içeriye almanız büyük çelişki. Ve bunu takıntılı bir şekilde her sabah, her akşam ve haftalarca, aylarca yapmanız. Acaba bugün ne paylaştı? Acaba nasıl? Mutlu mu? Bensiz ne yapıyor? vs... Aslında siz onu çoktan unuturdunuz da, ah bu sosyal medyanın gözü kör olsun!

"Stalker" kelimesini takip eden, gözetleyen şeklinde çevi-

rebiliriz Türkçeye. Bu işin sosyal medya üzerinden rahatlıkla yapılabilmesi, eylemi daha takıntılı ve böylelikle de daha psikopatolojik bir hale dönüştürebiliyor. Çağın hastalıklarından biri olarak da düşünülebilir pekâlâ.

Peki birini stalklamanın altında yatan nedenler ne olabilir? Merak mı? Kişinin yaşadığı derin duygusal boşluğu –belki de yalnızlığı– çeşitli görüntü ve yazı kalabalığıyla gidermeye çalışmak mı? Ya da içerideki zihinsel ve duygusal yükü, dışarıdaki bir şeye bağlama arzusu ve bu sayede hafiflemeyi ummak mı? Belki de ayrılmayı reddetme ve o kişiyle bağlantıda kalma arzusu mu?

Sebebi her ne olursa olsun, belleğinizi kendi haline ve kendi hatırlamak istediklerine bırakmayıp, zihninizi sürekli dışarıdan gelen yeni görüntülerle muhatap ederek, ayrılmak istediğiniz kişiyle bağınızı korumuş ve hatta ilişkiye yeni düğümler atmış oluyorsunuz. Bu süreçte belki de dışarıdaki değil, içeride fotoğraflarla kalmaya ihtiyacınız vardır.

Her kayıp, bir yas sürecini de beraberinde getirir. Sigmund Freud'a göre bellek, yas karşısında direnir, çünkü yitirilen sadece bir kişi/nesne değil, insanın o kişi/nesneyle kurduğu ilişkidir aynı zamanda. Yaşanan kayıplardan sonra kişinin hayata sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bir "yas çalışması"na ihtiyacı vardır. Yas süreci bir bakıma "öleni öldürme süreci"dir de. Freud, 1917 yılında yazdığı "Yas ve Melankoli" makalesinde kayıplarla vedalaşma sürecine değinir.

"Kayıp" kelimesi, bize ilk olarak ölümü çağrıştırsa da aslında ilişkinin bitmesi de bir kayıptır. Bu süreçte benlik kaybedilen kişi ya da nesnenin artık var olmadığı hükmünü verir ve enerji bu kişi ya da nesneden geri çekilir.

Freud bu noktada "sağlıklı/başarılı yas" ve "patolojik/başarısız yas" ayrımı yapar. Başarılı yas, kaybedilen nesnenin/kişinin yerine başka bir nesneyi/kişiyi koymakla ilgilidir; başarısız yas ise engellenmiş yastır, patolojik bir durumdur ve

melankoliye yol açar. Bu patolojik durumda, ego kaybedilen nesne tarafından ele geçirilir, kaybedilen nesneye kendini adar. Ölenle ölür yani. Gidenle gider. Başarısız yas durumunda bellek, yitirilene takılıp kalmakta ve obsesif-kompulsif saplantılarla, yani yoğun tekrarlarla yası sürdürmektedir. Yas çalışması ise yitirileni, bellekte, sembolik olarak başka bir yere taşımakla yapılır; böylece saplantılı tekrarlardan kurtulan benlik, özgürlüğüne kavuşur.

İşte tam da burası sosyal medyanın, ilişki kayıplarında/yaslarda kişilere yaşattığı ya da kişilerin yaşamayı tercih ettiği cehennem taraf. Çünkü yitirdiğimiz nesnenin yani ayrıldığımız kişinin sürekli fotoğraflarına, paylaşımlarına bakarak aslında başarısız bir yas sürecine girip kaybettiğimiz kişiye iyice saplanıyoruz. Yasımızı tutamadığımız için de o kişiden gerçekten ayrılmamız pek mümkün olmuyor; aksine o kişiyle iyice kaynaşmış oluyoruz. Bu kaynaşma hali ise diğer ilişkileri olduramayışımızdaki en büyük sebep.

Başarısız yasın bir diğer sonucu da karşımıza hep benzer kişilerin çıkması. Bu durum halledemediğimiz meselenin tez zamanda çözülmesi gerektiği sinyalini veriyor olabilir. Çünkü aslında meseleler farklı kişilerde tekrar tekrar gündeme gelerek kendilerini bize sürekli hatırlatarak, bir şekilde çözülmeyi bekliyor. Bilinçdışından mesajımız var yani!

Bir şey yıkılmadan yeniden inşa edilemez. İçeriden geçmeden dışarıya çıkılamaz. Yani kayıplarımızın ardından içimize dönüp mutlaka yasımızı tutmanız ve o kişiyle vedalaşmamız gerekir. Sosyal medyanın bunu engelleme çabalarına rağmen... Dışarıdan oldukça basit görünen bu merak dürtüsü, içeride çok hazin tahribata yol açabilir.

Lao Tzu, "Doğal olan yapay olandan yeğdir. Doğal akışa karışmamak en iyisidir. Akışı değiştirmek için bilgi edinmek doğru değildir" der.

Bize doğrudan gelmeyen ve kendi akışımızın dışında edin-

diğimiz her bilgi içeride birtakım iltihaplanmalara yol açacaktır. Bu noktada eski sevgiliyi stalklamaktansa, iç dünyamızda olup biteni stalklama eylemi bize kendimize dair çok daha farklı açılımlar sağlayabilir.

İç dünyayı stalklamak (izlemek), kendimize dair gözlem yapmak demektir. İlişkinin bizi ilgilendiren kısmının muhasebesini yapmak ve cebimize koymamız gerekenleri koyup cebimizden çıkarmamız gerekenleri çıkartmak demektir. İçimizde o kişinin varlığı ya da yokluğuyla tetiklenen şey ne, nerelerde takılı kalıyoruz, kendimizden esirgediğimiz ancak dışarıda arayıp bulmaya çalıştığımız hangi eylemlere, duygulara ihtiyacımız var? Karşı taraf artık hayatımızda olmadığı halde, onu ısrarla –sanal da olsa– var etmeye çalışmak ruhsallığımızda neye hizmet ediyor?

Biliyorum ki kendimiz üzerinde çalışmak, ezeli meselelerimizle uğraşmak, çabucak ulaşılabilir bilgi ve görüntü kirliliğinde kolay değil, zaman gerektiriyor ve elbette sabır. Ancak iç dünyamıza yoğunlaşmaktansa sürekli tekrar eden dış dünya meseleleriyle boğuşmak, kendimizle olan temasımızı ciddi anlamda tehdit ediyor. Kendimizi, kendi gerçekliğimizi hatırlamakta ve ona ulaşmakta güçlük çekiyoruz. Sonra o malum yabancılaşma hissi önce kendimizle başlayıp, sonra dış dünyaya doğru sinsice yayılıyor ne yazık ki...

Ve dünyaya da kendimize baktığımız o uzak mesafeden, o isli pencereden bakmaya başlıyoruz.

Öleni Öldürememek

Kayıp deyince aklımıza gelen ilk şey birinin ölümüdür. Bu iki taraflı bir kayıptır biraz da. Biz ölen kişiyi kaybetmişizdir. "Onu kaybettik" deriz. Ama ölen kişi de hayatını kaybetmiştir. "Hayatını kaybetti" deriz. Belki de geride kalanlar hem kendilerinin hem de gidenin yasını üstlenirler o yüzden. Gidenin artık olmayan hayatının yasını tutma imkânı yoktur çünkü.

Bireysel veya toplumsal travmaların kaynağında da çoğu zaman kayıplarımız var. Yaşanan dış gerçekliği –bu kaybı– iç gerçekliğimizde sindirebilmek için yas sürecini yaşarız. Yasın ilk evresinde kaybın gerçekleştiği ya da bu ihtimalin doğduğu ve kendini bir tehdit olarak hissettirdiği kriz döneminde yaşanan yoğun kederdir. Bu evrede zihin ve beden bir şok yaşar. Ölüm veya kayıp gerçeğinin "kabul" edilmesiyle yas dönemi başlar.

Yas döneminin genel kabul görmüş beş evresi vardır. Bunlar; inkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme olarak sıralanabilir. İnkâr, adı üstünde var olan durumu yok sayma, ortada bir yanlışlık olabileceğini düşünme eğilimidir. Örneğin, bu rüyalarda da gösterebilir kendisini. Kişi ölen yakınının geri döndüğünü, ona bir şans daha verildiğini ya da bir yanlış anlama olduğunu, onun aslında ölmediğini vs. görebilir. Veya sofrasını iki kişilik hazırlar, onunla konuşmaya devam eder.

İnkârın ardından gelen öfke ise, inkâr evresinde yaşanamayan sorgulamaların devreye girmesiyle başlar. Bu sorgulamaların getirisidir öfke. "Bu neden benim başıma geldi?", "Neden beni bırakıp gitti?" gibi sorular öfke duygusunun dışavurumu olarak kendini gösterir.

Pazarlık evresinde durumun gerçekliği bir ölçüde kabullenilmiş ancak bir ara yol bulma çabası kendini göstermektedir. "Nasıl çıkış yolu bulabilirim?" Burada kişi kaybettiği insanla yapmayı sevdiği aktivitelere dönerek bu süreci atlatmaya çalışır.

Sonra depresyon evresi. Bu evre çok uzun sürebileceği gibi kısa da sürebilir. Kişinin karakter özellikleri, kayıpla olan ilişkisi bu evrenin nasıl yaşanacağı hususundaki önemli etkenlerdir. Artık ölüm ve kayıp gerçeği idrak edilmiştir. Hayattan soyutlanma, hiçbir şey yapmak istememe, hayata ve kendine karşı ilgisizlik hali gibi semptomlar görülür. Kişi işe/okula gitmek istemez, arkadaşlarıyla görüşmeyi reddeder vs.

En son evre olan kabullenme evresinde ise kişi var olan durumu hazmeder ve hayat artık onun için normal akışına döner. Yani ölenle ölünemeyeceğini anlar.

Yas sırasında, fiziksel olarak artık yanımızda olmayan kişiyle duygusal bağımızı sürdürürüz. Yani o kişiye dair zihinsel tasarımımız devam eder. O kişiyle olan anılarımızla bağlantı kurarız, o kişinin bizdeki izdüşümüne temas ederiz. Artık dışarıdakiyle değil de içeridekiyle derdimizi çözmeye çalışırız. Bu süreç neticesinde kaybedilen kişinin tasarımıyla özdeşim kurarız. Bu kimi zaman bizi hayata döndürürken kimi zaman da ölümle/ayrılıkla temas etmemize yol açan sancılı bir süreçtir. Suçluluk, öfke, özlem gibi bin bir duygu hissedebiliriz. Bazen de duygular matruşka bebekler gibidir. Birinin içini açtığınızda orada bambaşka bir duyguyla karşılaşabilirsiniz. Özlemin altından suçluluk, suçluluğun altından öfke çıkabilir.

Iris Murdoch, *Rüya Sakinleri* isimli kitabında *Amaurobius* isimli bir örümcekten bahseder. Bu örümcek bir oyukta yaşar, yaz sonunda yavruları olur ve donlar başlayınca da ölür. Yavruları soğuklar geçene kadar annelerinin ölü vücudunu yiyerek yaşarlar.

Dış gerçeklikte artık olmayan ancak içeride varlığını sürdürmeye çalışan kayıp nesnemizi, hem öldürmeye hem de yaşatmaya çalışırız. Bu paragraf bana yas çalışmasının kayba ilişkin hissettiğimiz duyguların çözümlenmesi ve sonra da kendimize ölümden hayat bahşetmemizle sonlandırdığını düşündürdü. Bunlar çözümlendiği zaman artık yeni nesnelere yatırım yapabiliriz. Ancak çözümlenmediğinde ise patoloji geliştiririz ve ruhsal olarak zehirlenmeye başlarız. O kayıpta ya da o kayba dair hissettiğimiz duygularda takılı kalırız. Gelecekte yaşanılacak olası kayıpların korkusuyla doldurabiliriz içimizi, bu yoğun korku hali yeni ilişkiler kurmamızı engelleyebilir. Aynı zamanda yaşam motivasyonumuzu ve işlevselliğimizi olumsuz etkileyebilir. Tekrarlayan düşünceler içinde sıkışırız.

Biri öldüğünde, ölünün simgesel düzen içinde uğurlanması çok önemlidir. Bu sayede hem yas süreci başlatılır, hem de ölenin artık geri gelemeyeceği kesinleşir. Eğer bir kayıp aile ya da kişisel tarihimizde simgeselleştirilemezse bir sonraki kuşağa musallat olan hayaletler yaratabiliriz. Ölen kişinin cesediyle simgesel düzene, "gerçekliğe" geçiş yaparız. O cesede duygusal anlamda temas etmek yas çalışmasının önemli bir parçasıdır.

Kişi öldüğünde onun bedenini yıkamakla başlar süreç. Herkes kendi meşrebince çeşitli ritüellerle ölen kişiyle vedalaşır. Kimi dua okutur, kimi mezarını süsler, kimi helva kavurur, kimi ağıt yakar, kimi rakı sofrasına oturur. İşte tüm bunların ardından ölen kişi sembolik sisteme dahil edilir. Ölen kişinin mekânını temsil eden mezar taşı veyahut kül-

lerinin savrulduğu orman, deniz her ne ise kaybımızı sembolik düzene dahil etmek için önemli yapıtaşlarıdır. Yaşadığımız kaybı başka birileriyle konuşmak, ölen/giden kişiye hissettiğimiz öfke, suçluluk, özlem vs. gibi çeşitli duyguları fark etmek ve dillendirmek sembolleştirmenin yollarıdır.

Ölüyü yerleştirecek bir mekân bulamadığımızda yasımızı iç ve dış olmak üzere tüm coğrafyaya ilikleriz. Tutulamayan yasta ise mekân ve zaman dışı bir dünyada soluklanmaya başlarız. Yas nesnesini putlaştırarak, ona olan öfke, aşk gibi herhangi bir duygunun sönümlenmesine engel olarak, onun kaybını inkâr ederek ne yerde ne gökte yaşamaya başlarız. Fiziksel olarak yaşıyor gibi gözüksek de duygusal olarak sürekli o yas nesnesine çarpar dururuz. Varoluşa o yas penceresinden bakar, hatta belimize kadar sarkarız da az sonra düşeceğimizin farkına varamayız. Eğer yasımızı tutamadıysak eski ilişkilerimizin, kayıplarımızın, acılarımızın, sıkıntılarımızın kölesi olur, geçmişin melodisine göre bugünümüzde dans ederiz.

Bu bağlamda hem iç hem de dış dünyamızda yaşanan faili meçhul ölümleri düşünüyorum. Simgesel düzen içinde işlenemeyen ölümleri, adı konulmamış kayıpları, yaşayan hayaletleri düşünüyorum. Hem bireysel hem de toplumsal olarak...

İç dünyamızda da tam olarak öldüremediğimiz, öldüğünü bilsek bile gömemediğimiz, gömdüysek bile nerede olduğunu kestiremediğimiz yaşantılar, kişiler, duygular var. Tıpkı dış dünyada olduğu gibi. Bu bazen çocukluk evrenimizden bir parça, bazen bir mekân, bazen bir kişi olabiliyor. Ama sanırım en çok da anne babamızdan getirdiklerimiz, damıttıklarımız, hazımsızlıklarımız... Sırtımızda taşıyoruz bu yükleri... Bu yükler nedeniyle de hayatımız sürekli kesintiye uğruyor. Yaşamla ölüm arasında bir yerlerde ömür çürütüyoruz.

Hayatımızda ve kendimizde ölmekte olanın yolundan çekilip, yaşaması gerekenlere izin vermediğimizde, kısacası ba-

zı yaşamları doğurabilmek için bazı ölümleri göze almayı başaramadığımızda duygusal olarak kendi ölümümüzü hazırlıyoruz.

Hem içeride hem de dışarıdaki ölülerimizi gömmediğimizde ortalık ceset kokusundan geçilmeyecek ve biz de o kokulara esir düşeceğiz. Olmuşla ölmüşe çare yok. Çok net. Yeniden devam etmenin tek yolu ise olanı kabullenip yasını tutabilmekten geçiyor. Bu sebeple ölülerimize tez zamanda sembolik de olsa bir mezar bulmamız gerekiyor. O mezarın üzerine çiçekler koyup koymayacağımız ise elbette bize kalmış.

Travmalar, Adlar, Köprüler

"Baba koruk yer, çocuğun dişi kamaşır."
Hezekiel 18:2

Travma, Gottfried Fischer'in tanımıyla, "kişinin başa çıkma olasılıklarıyla, yaşanan olayın mahiyeti arasında büyük bir uçurum olma durumunda ortaya çıkacak çaresizlik durumudur" ve bireyin "kendisi ve dünya hakkındaki algısı"nın ciddi sarsıntıya uğraması halidir. Fischer'e göre travma göreli bir şeydir: "Bu durumun özellikleri ('tehdit edicilik') ile kişinin özellikleri ('kişisel başa çıkma mekanizmaları') arasındaki bir ilişkidir." Yalnızca tehlikenin doğası, bireyin başa çıkma yeteneğinden daha ağır basarsa, iç ve dış dünya arasında "tutarsızlık deneyimi" ortaya çıkar ve kişi için hasar verici bir duruma dönüşebilir. Travmanın sadece sözü yoktur. Bir koku, bir görüntü, bir ses, bir dokunuş, bir çağrışım yangın yerine çevirebilir belleğimizi. Bazı olaylara verdiğimiz duygusal ya da fiziksel tepkiler, travmanın dallanıp budaklanabilme gücünü gösterir bizlere. Bilincimiz bu tepkiye anlam veremeyebilir, neden böyle hissettiğini ya da davrandığını çözümleyemez ama aslında bu tepkinin sebepleri bilinçdışında gizlidir ve oldukça anlamlıdır. Travma bilinçdışımızda köklenip, bedenimizde kendini gösterir çoğu zaman. Travmayı yaşayan veya buna tanıklık eden kişiler çok uzun süre zihinlerinde aynı olayı evirip çevirip yeniden kurgulamaya, yeniden düzenlemeye çalışırlar. Kişinin kendisi ve

dünya hakkındaki algısının tepetaklak olması travmanın en hazin sonucu olsa gerek.

Ana rahmine düştüğümüz ilk andan itibaren, ailemizden bize aktarılan bir genetik mirası yükleniyoruz. Fiziksel özelliklerimizin, ruhsal temellerimizin, hastalıklarımızın, hatta düşlerimizin, fantezilerimizin bile bir kısmı bu genetik mirasın bize aktardıkları... İlla çekirdek aileyi kastetmiyorum. Bilmem kaçıncı kuşaktaki halanın mavi renkli gözü de çocuğumuza geçebildiğine göre... Peki ya travmalar? Onları da devralıyor muyuz? Aile fertlerinin söze dökemediği, belki de bilinç düzeyinde farkına bile varmadığı o karanlık girdaplar da geçiyor mu ruhsallığımıza? Bulaşıcı bir hastalık gibi, travmanın da bulaşıcı özelliği var mı? İnsan anlatılmayanı bilebilir mi? Dile dökülmeyenin izini taşıyabilir mi? Nereden geldiğini anlayamadığımız, elimize ayağımıza dolanan çoğu halimizin kökleri çok eski, hatta bize bile ait olmayan ikinci el bir travmaya uzanıyor olabilir mi?

Aile travmaları alanında önemli çalışmalarda bulunan Mark Wolynn, "Kalıtsal olarak devraldığımız veya doğrudan deneyimlediğimiz travmalar yalnızca sıkıntı mirasını oluşturmaz, aynı zamanda gelecek nesillerle paylaşılabilecek güç ve dayanıklılık mirası yaratır" derken bireysel ve dolayısıyla da toplumsal iyileşmenin önceki kuşaklardan bize aktarılanları anlamlandırıp onların çözülebilmesiyle mümkün olacağını ifade eder.

Hangi hikâyelerin aile içinde anlatılmadığı, hangilerinin defalarca anlatıldığı; geçmişteki hangi başarıların zafer ilan edildiği, karanlıklardan aydınlığa nasıl çıkıldığı ya da çıkılamadığı; krizlerle, yoksunluk ve yoksulluklarla nasıl mücadele edildiği; ailede kimin arzusunun, korkusunun veya dışlanmışlığının egemen olduğu ruhsal soy kütüğümüze işleniyor.

Bugünümüzü değerlendirirken kuşak geçişliliğini yok sayamayız. Geçmişimizin kayıpları, travmaları, sırları, tutulamayan yasları şimdiki bizi inşa eder. Dedelerimizden sadece

nereli olduğumuzu değil, varoluşsal nasılımızı, niçinimizi de devralırız. Geçmiş kuşaklarımızda yaşanan göçler, savaşlar, asimile edilmeler birtakım kayıpları, acıları da beraberinde getirir. Bunlar DNA'larımızda bile yerini alan yaşantılardır.

Judith Herman, *Travma ve İyileşme* isimli kitabında buna dair şunları söyler:

"Vahşet... Gömülmeyi reddeder. Halk arasındaki inanışlar, hikâyeleri anlatılana kadar mezarlarında yatmayı reddeden hayaletlerle doludur."

Atalarımızdan hayaletler mi yoksa kahramanlar mı yaratacağımızı geçmişimize dair farkındalıklarımız, içgörümüz şekillendirir. Geçmişi öğrenmek sadece nereden geldiğimizi öğrenmek değil, bugüne nelerin taşındığını da öğrenmektir. Bu şekilde yaşananlarla yüzleşilip barış sağlanabilir. Eğer bu yüzleşme gerçekleşmezse, köklerimizden sağlıklı bir ayrışma da mümkün olmaz. Ayrışma yoksa ne yazık ki birey oluştan da söz edemeyiz.

Bir annenin kendi çocuğuna olan bakışında başka birilerinin bakışları da vardır kuşkusuz. Yüzde yüz arıtılmış bir bakıştan söz etmenin mümkün olduğunu sanmıyorum. Örneğin, o annenin çocuğuna yönelik bakışına, ona dokunma, onunla ilişki kurma biçimine kendi annesinin, babasının, çocukluğunun, yaşadığı travmalarının, aşklarının, kayıplarının izi mutlaka yansır.

Çocukluktan itibaren, büyüdüğümüz evin havası, kokusu; anne ve babamızla yaşadığımız anlar, sahneler; aile büyüklerinin sırları, anlatılanlar, çok tekrarlananlardan uzak ve ayrı duramayız. Bunlar mutlaka bizim bedenimize ve ruhumuza geçer. Her deneyim bir iz bırakır. Sadece kendi deneyimlerimiz de değil. Ebeveynimizin kendi çocukluk anıları, kendi anne babalarıyla ilişkileri ve bizden önce yaşananlar ilgimizi çeker. Bu hikâyeler o veya bu biçimde kulağımızdadır. Bazen doğrudan bize aktarılır, bazen birileri konuşurken duyarız.

İnsan yaşamı bir tür anlatıdır zaten. Sürekli bir hikâye örülür ve biz hem yaşadığımız zamanın hem de geçmişin anlatısını duya duya büyürüz. Tüm bunlar sonucunda da kendi kişisel tarihimizi yazmaya başlarız. Hepsinin toplamı ya da onlardan arta kalanızdır bir bakıma. Hepimiz farklı seviyelerde aile geçmişimizdeki kişileri içimizde barındırırız. Onların imgeleri biz farkına varmadan içimize yerleşir. Bu bazen bir işgal gibi hissedilir. İşgal ya da değil, kişiliğimizin, benliğimizin inşasında taşıyıcı kolon kadar önemlidir. Özdeşleşmelerimiz de bu yolla kendini göstermeye başlar.

* * *

Bir bebek dünyaya geldiğinde onu önce yeryüzüne, sembolik düzene dahil etmek için ona bir ad veririz. Belki de bebeğe kendi iradesi dışında başkaları tarafından verilen ilk şey o isimdir. Ben ve öteki arasındaki ilk sınır budur. Ailelerin çocuğu dilde nasıl belirledikleri, çocuğun dış dünyada nasıl belirlendiğini de temellendirir. Çünkü çocuğa bir ad vermek ona sembolik bir tarih hediye etmek anlamına da gelir. Adın kimin tarafından konulduğu, ne anlama geldiği bize ailenin arzuları, korkuları, kayıpları, idealleri; ailenin kuşak geçişliliği hakkında önemli ipuçları sunar. Hatta çocuğa verilen isimden ailenin politik, dini duruşunu, kendi kişisel tarihlerinde önem verdikleri insanları, gelenek ya da modernle kurdukları ilişkiyi, ailenin tarihsel ve kültürel kodlarını da öğrenebiliriz.

Bir kişiye veya bir esere ad koymak o şeyi simgeleştirmek anlamına geliyor. Adlandırdığımızda aynı zamanda o şeyden ayrılıyor, onu dışsallaştırıyor, yaşama ve ilişkiler düzenine sembolik boyutta dahil ediyoruz. Gerçekten var edebilmek için adlandırıp, var olabilmek içinse adlandırılıyoruz. Ad vermek tanımlamak, zamanda ve mekânda saptamak anlamına da geliyor.

Freud, psikanalitik uygulamada sıklıkla bilinçdışı düşüncenin adlara atfettiği önem üzerinde ısrarla durur. Çünkü kişi bu adı ömrünün sonuna kadar taşıyacaksa, bu durum o bireyin dış gerçekliğini ve elbette ruhsallığını da önemli ölçüde etkileyecektir.

Edebiyat da ad konusunda boş durmamıştır. Roland Barthes'a göre, yazarlar roman nesnesini kurmak için özellikle anılardan yararlanırlar. Çağrışım gücüne en yüksek derecede sahip olan nesneler ise özel adlardır. Barthes'a göre özel ad, yazarın anılarında kullandığı üç özelliğe sahiptir: sadece tek bir göndergeyi nitelediği için özelleştirme gücü, alıntılama gücü, keşfetme gücü.

Barthes, bu bağlamda Proust'un *Kayıp Zamanın İzinde* romanında geliştirdiği şiirsel olayın, adların keşfi olduğunu ileri sürer. Özel ad, Proust'un roman sisteminin merkezinde yer alır ve anlatılar bu merkez etrafında örülür.

Shakespeare, "Roma'ya giden hacı" anlamına gelen "Romeo" adını tesadüfen seçmemiştir. Romeo ve Juliet eserinin ikinci perde, ikinci sahnesinde Juliet adların trajedideki önemine dikkat çeker;

"*Ah Romeo, Romeo adın neden böyle. Babanı inkâr et ve vazgeç adından. Ya da istemiyorsan böyle bir şey, yemin et beni daima seveceğine ve ben bir Capulet olmayayım artık.*"

İlerleyen bölümlerde şöyle devam eder: "*Benim düşmanım sadece senin adın. Ah değiştir şu adı.*"

* * *

Adlar bu kadar önemliyse, bilinçdışı süreçlerimize sızıp ötekini anlamlandırmamızda hayati bir işlev üstleniyorsa son dönemde hızla değişen köprü, sokak, cadde, park isimlerini nasıl yorumlamalıyız?

Onlarca yıllık isimler değişiyor. Eski şehre yeni adlar ge-

liyor. Ama biz çoğu zaman ilk isimlere başvurup ilk isimlerle anıyoruz oraları. Bünyemizin "sonradan" gelen isimlere karşı bir direnç geliştirdiği kesin. Bellek ilk isimlerle hemhal olmaya devam ediyor. Belki de ilk ismi atıp yeni isimleri koyanlar her şeyin değişmekte olduğuna inanıyorlar. Ve bir isim değişikliğiyle –sembolik de olsa– eskiyi çöpe atabileceklerine... Sokrates'in dediği gibi, her şey değişiyorsa burada bilgi söz konusu olamaz:

"Eğer üzerine ekleyerek elde ettiğimiz bir şey bilgiyse bir sorun yok ancak bilgi sürekli olarak şekil değiştiriyorsa, işte o zaman bilgi diye bir şey de olamaz."

Oysa adlandırma, değişimden çok yaşananın tarihsel vurgusu ve çok katmanlılığı olarak ele alınmalıdır. Yaşadığın yeri belleğinde canlandırma ve dil üzerinden başka birine aktarabilmektir burada söz konusu olan. Aktarabilmek içinse ortak paydayı yaşatmak, birlikte soluk alıp vermeyi hissetmek gerekir.

Adlar tariflerin, tarihlerin, hatıraların yol göstericisidir bir bakıma. Bu durum son zamanlarda ne kadar değiştirilmeye çalışılsa da, tanıdık/bildik olanın güveni her zaman galip gelir. Bir ad değiştirildiğinde yeni koyulacak adın doğruluğundan çok geçmişini, konumunu bilmek ve yaşatabilmek zorundayız. Ve elbette bunu bizden sonraki kuşaklara aktarmaktan da sorumluyuz.

Geçmiş, çoğu zaman geçmemiş oluyor. Bireysel ya da toplumsal geçmişimiz kaderimizi oluşturuyor. Geçmişteki hikâyeler bizden bağımsız yazılmış ve bugünümüzü etkiliyor olabilir fakat unutmamak gerekir ki bu hikâyelerin geleceğe nasıl aktarılacağı bizlerin ruhsal ve zihinsel müdahalesinden geçiyor.

Uğraş Uğraş Nereye Kadar?

"Bütün fecaat, insanın, insanla karşılaşa karşılaşa,
en sonunda kendisini tanımayacak hale gelmesi."

Ahmet Hamdi Tanpınar, *Huzur*

Hayat dev bir mücadele alanı. Çabalamazsak, yaşamda ne kadar kalabiliriz bilmiyorum. Riskler, hatalar, çatışmalar, yorgunluklar, bitişler, yeniden başlayışlar tarafından kuşatılmış gibiyiz. Rekabet ve doğal seleksiyon var. Sürekli tetikte olmamızı, sağımızı solumuzu kollamamızı gerektiren bir sistem içinde debeleniyoruz. Ekonomiyi döndürmek için tırmalıyoruz; kariyerimizi geliştirmek için gece gündüz çalışıyoruz; iyi ebeveynler olabilmek adına uğraş gösteriyoruz; sosyal yaşantımızda sevilen, saygı duyulan insanlar olmak için yarattığımız personanın hakkını vermeye, buna layık olmaya çalışıyoruz. Hayat, hedeflerimize ulaşmamız için sürekli bir performans göstermemizi bekliyor bizden. Böyle bir ortamda aklımıza mukayyet olmak pek kolay değil. Ancak ben bazen tembellik yapmazsak da hayatta kalacağımıza pek inanmıyorum. Özellikle ilişkilerde.

Hepimiz "Sevgi emek ister" düsturuyla büyüdük. Bugün artık "sevgi ve emek" ilişkisi daha da farklı bir hal aldı. İlişkilerin birtakım "başarı" kıstasları oluştu. İnsanlar belli hedefler doğrultusunda ilişki kuruyor; onu geliştiriyor. Hedef bazen kalıcı bir ilişki, bazen evlilik, bazen sadece cinselliği paylaşmak, bazen çocuk yapmak oluyor.

"Alternatiflerini çoğalt, asla durma, koş, daha çok koş. Sonunda istediğine ulaşacaksın."

O kadar basit değil tabii. İstediğimizi sandığımız şeye ulaştığımızda canımız da çoktan çıkmış olabilir.

İlişki dediğimiz şey insan gibi karmaşık iki canlının değişkenleriyle belirlendiği için hesaba kitaba sığmıyor. Siz tırmaladınız diye kimse sizinle ilişki kurmuyor. Bir de şu gerçek var ki, hedef belirleyen taraf amacına ulaştığında istediğini sandığı şeyden hevesinin geçtiğini fark edebiliyor. Velhasıl, "ilişki", "plan" ve "hedef" kelimeleri aynı cümle içinde geçince işler biraz sarpa sarıyor.

Çoğu insan kendisine iyi gelecek, doyurucu bir ilişki istiyor. Peki kişi buna ne kadar hazır? Kendi içi yakın bir ilişkiyi kaldırabilecek kapasitede mi? Duvara güzel bir tablo asabilmemiz için önce oraya sağlam bir çivi çakmamız gerekir.

* * *

Arşivlik internet dizisi "Black Mirror"ın dördüncü sezonunun dördüncü bölümü olan "Hang the DJ" tam da bu konuyu işliyor. Bu bölümde Tinder, OKCupid benzeri bir ilişki uygulaması kullanarak "ruh eşini" arayan insanların hayatlarına konuk oluyoruz. Ellerinde "coach" şeklinde hitap ettikleri bir alet olan kişiler, içinde bulundukları dünyada sistem tarafından kendileri için en doğru kişilerle eşleştiriliyorlar. Kurgulanan bu sistemde, coach, bir araya getirdiği tüm çiftlere birlikte geçirebilecekleri bir süre sunuyor. Kimi zaman 24 saat, kimi zaman bir yıl gibi bir süreyle karşılaşan insanlar, bu süreyi o kişiyle geçirmek zorunda. Çünkü sistem, kişilerin birlikte oldukları insanla geliştirdikleri ilişkiye dair verdikleri tepkileri kaydediyor ve en nihayetinde kaydedilen veriler eşliğinde onlara "ruh eşini" bulmayı vaat ediyor.

Yani "onu" bulmak için bir o ilişkiden bir bu ilişkiye sav-

rulan insanların öykülerine eşlik ediyoruz. Dizideki kahramanlardan biri, bir diğerine bu ilişki aplikasyonunun kendilerine bulmayı vaat ettiği ruh eşiyle ilgili şunları söylüyor:

"Ama onların mükemmel eşler olduklarını nereden biliyorsun? Yani, aslında gerçekte tek yaptığı, rastgele bir düzende rastgele sürelerle bizi bir ilişkiden diğerine koyarak yavaş yavaş yıpratmaksa? Her seferinde biraz daha uysal, biraz daha umutsuz oluyorsun... Ta ki nihayetinde son teklifini yapıp, 'işte aradığın budur' diyene kadar. Ve o noktaya geldiğinde öyle yıkık ve öyle yorgun oluyorsun ki, sana sunulanı öylece kabul edip, rıza gösteriyorsun. Sonra da hayatının geri kalanını, kendini öyle yapmadığına ikna etmek için uğraşarak yaşıyorsun."

Dizinin bu bölümü bir distopyayı değil, çağımızdaki ilişkilerin gerçek dünyasını gözler önüne seriyor.

* * *

Sevgilin mi var derdin var, sevgilin mi yok yine derdin var. Dert hep var yani. Hiçbir şey sonsuza dek iyi, mutlu, huzurlu yaşanmıyor. Önce bunu bir kabullenelim.

Ancak ilişkinizi, ilişkisizliğinizi ya da ilişki arayışınızı hayatınızın merkezine koyduğunuzda, yaşam enerjinizi oraya yönlendirmiş oluyorsunuz ve bu durum içten içe ruhsal bir çürümeye yol açıyor. Kaldı ki bu sayede hayatın geri kalan kısmına da (ki o epey fazla bir kısım) epey haksızlık ediliyor. Elbette bu bilinçli olarak yapılmıyor. Ancak, bir şeyler ters gidiyorsa veya sürekli tekrarlayan ilişki biçimleriyle, kısırdöngülerle boğuşuyorsak işte orada bir takılmadan bahsedebiliriz.

Cesare Pavese, *Yaşama Uğraşı* isimli kitabında, "Her aşırı çaba, bu aşırılığı kötüye kullananı ya da tanımayanı cezalandıran önceden belirlenmiş bir yasanın varlığına inanma eğilimini de birlikte getirir" der.

Orada bahsedilen sözsüz "yasa", akışa müdahaleden kaynaklı yoğun bir iç sıkıntısı, bir anksiyete hali izlenimi veriyor bana.

Geçenlerde genç bir adamla tanıştım.

Çift terapisti olduğumu öğrenince başladı ilişkilerden ve kendi ilişki arayışından bahsetmeye... Sonunda da kullandığı Tinder uygulamasından şu an sayısını hatırlamadığı kadar çok sayıda kişiyle buluştuğunu ve en sonunda oradan bir sevgili "yaptığını" söyledi.

"Hayırlı olsun" deyip umarım sevgili de "olursunuz" temennisiyle karşılık verdim kendisine.

"Birini bulmak" adına büyük çabalar sarf ediliyor. Fıldır fıldır dönen gözlere, cep telefonu üzerinden fıldır fıldır başparmak hareketleri de ekleniyor. İlişki aplikasyonları, çöpçatanlık siteleri ve organizasyonları, sosyal medya adeta bir açık büfe. Bir süre sonra olay, daha fazla seçmek ve seçilmek üzerinden bir tür koleksiyonerliğe doğru gidiyor.

Sanal dünyadan sürekli birileriyle tanışmak ve işler yolunda gitmediğinde "sil" ya da "engelle" tuşuna basmak ve hiçbir şey olmamış gibi yola devam etmek bu çağın ilişki normali haline gelmeye başladı.

Bir yerde sabit durmak ve dinlenebilmek, bunca arayıştan ve hızdan sonra ne kadar mümkün olur, bilmiyorum! Ya da durulan yer, kişiye ne kadar iyi gelir? Bu denli yoğun bir arayış yorgunluk biriktirmekten başka nedir?

Adam Phillips ilişkilerde –ve bence ilişkisizliklerde de– çabalamaya dair çok kıymetli bulduğum şu cümleleri ifade eder:

"Erotik hayatımızda çabalamak işe yaramaz. Bu hem rahatlatıcı hem de dehşet verici bir şeydir. Bir ilişki için uğraşmak, irade gücüyle ereksiyon sağlamak ya da rüya görmeyi örgütlemek kadar imkânsızdır. Aslında bir ilişki için çabalıyorsanız, zaten bir şeyler ters gidiyor, bir şeyler eksik demek-

tir. Başka bir deyişle, erotik hayatlarımızda çabalamak, daima haddinden fazla çabalamak anlamına gelir; yeniden tembelleşmemiz gerekir mutlaka, çünkü iyi şeyler –sevgi, merak, arzu, dertsiz bir ilgi– ancak çaba bittikten sonra gelir."

Buradaki tembellikten kasıt yan gelip yatmak değil elbette. Marion Milner'ın *Kendine Ait Bir Hayat* kitabında belirttiği gibi bir "hamarat tembellik"

Tezat gibi gözüken bu iki kavram nasıl oluyor da bir araya gelebiliyor?

Sürekli bir şeyler yapmak, bir şeyler için çabalamak, bir şeyleri kovalamak hayatın akışını kontrol edebileceğimiz yanılmasını yaratıyor. Bu durum ise kendi iç dünyamızdaki ihtiyaçları ve dönüşümü göremememize neden oluyor. Hayatın akışından kopmuş, kendiyle teması kesintiye uğramış halde asla tatmin olunamayan ilişkiler yaşamamıza yol açıyor. Bu yüzden de sürekli alternatifleri çoğaltma eğiliminde oluyoruz.

"Daha iyisi olsun, daha da iyisi, dahası yetmez, en iyisi!"

"O da dursun cepte, bu da dursun hatta şu da!"

"Hamarat tembellik" kavramından benim anladığım, herhangi bir şeyi hayatımızın merkezine almadan ya da şöyle söyleyeyim hayatın kendisini merkeze alarak olan biten her ne ise onunla hemhal olma hali... Geleceğe doğru koşmadan, seçenekler arasında boğulmadan, ilişki uğruna, herhangi bir şeyi bulmak uğruna telef olmadan durabilme ve hayatın akışındaki karşılaşmalara kucak açabilme hali.

Winnicott'a göre, yaratıcı deneyim sadece sanatsal üretim anlamına gelmiyor, yaşarken yaşadığının "içinde" olmak, sahte değil gerçek kendilik içerisinde olmayı da kapsıyor. Yani nasıl göründüğüyle değil, nasıl gördüğüyle ilgilenme hali...

* * *

Yogada "tadasana" denilen bir poz vardır. Bunun Türkçesi "dağ duruşu"dur. Öyle dümdüz ayakta durduğunuz, nefesinizin serbestçe aktığı, bedeninizin ağırlığını bacaklarınız üzerinize eşit dağıttığınız, ayaklarınızın yere köklendiği, omurganızın dik, kollarınızın gevşek ve aktif olduğu bir pozdur bu. Hiçbir şey yapmıyormuş gibi görünseniz de fazlaca aktif olduğunuz bir pozdur. Eylemsizlik içinde bir eylem halidir. Bu pozun bedene ve zihne şifası saymakla bitmez. "Hamarat tembelliğin" ta kendisidir. Doğa bu aktif durma halinin en güzel örneği. Ağaçlar, dağlar, kayalar, denizler... Orada, öylece dururlar. Bilgelikleri kendinden menkuldür.

Su ancak kendi doğallığında akarsa yolunu bulur.

"Sen Çok Değiştin"

"Durumumuz başta ve sonda ayrı ayrıysa
Başta ve sonda ayrı olduğumuzdandı"

Turgut Uyar, "Geyikli Gece"

Sonda söyleyeceğimi başta söyleyeyim. Zaten yazının temel fikri de bu. Başta olanın sonda olacak olanı da büyük ölçüde belirlemesi.

İlişkileri başlatan motivasyonla bitiren motivasyonun benzer şeyler olması, kaderin değil de bilinçdışının bir cilvesi sanki. Bu cilve bana Pavese'nin o çok sevdiğim cümlesini hatırlatıyor: "Yanlışlar hep başlangıçla ilgilidir."

İlk zamanların arzu nesnesi olan şey, sonrasının öfke nesnesine dönüşebiliyor. Evlenme nedeniniz, boşanma nedeniniz oluveriyor. Örneğin, ilk başta adamın güvenli bir liman olarak görülmesi, kendi halinde sessiz sakin takılması sizi cezbederken daha sonra bu özelliği sıkıntıdan öldürecek bir şeye dönüşebiliyor. Ya da kadının kendi ayakları üzerinde duran, güçlü bir figür olması, tek başına seyahatlere çıkması önceleri sizde büyük bir hayranlık uyandırırken sonrasında iç dünyanızda yetersizlik, kıskançlık duygularını tetikleyebiliyor ve ondan uzaklaşmanıza neden olabiliyor. Kadının duygularını açıkça ve özgürce yaşaması öncesinde "Aa ne özgüvenli ne hoş kadın" dedirtirken sonrasında "Aa ne atarlı kadın" diyebiliyorsunuz. Adamın ilk başta "sahiplenici" tutumu hoşunuza giderken daha sonra "kıskançlık" ilişkiyi bitirmenize neden olabiliyor.

Peki kişiler ilişkide ne yaşıyorlar da bir zamanlar lütuf gibi gözüken şey sonraki zamanların felaketine dönüşüyor?

Kişiler yeni bir ilişkiye başladıklarında çoğu zaman ilişkilerini hayatlarının merkezine alan bir tavır sergileyebiliyorlar. Dünya ilişkinin etrafında dönüyormuş da kendileri de dahil geriye kalan herkes figüranmış gibi... Kayıp cennet bulunmuş da o cennetten hiçbir zaman kovulmayacaklarmış gibi. Ama sonuçta cennet bu, kovulmak için var!

Muhtemelen yaşanan duyguların sarhoşluğuyla ilişkiye dair bir illüzyon yaratılıyor. Ve bu illüzyonda kişiler kendi gerçekliklerini, beklentilerini yadsıyabiliyorlar. İlişki yaşama ihtiyaçları kişilerin öznel ihtiyaçlarından daha öncelikli bir hale gelebiliyor. İlişki yaşama ihtiyacını "bir sevgilim olsun da taştan olsun" gibi de anlayabilirsiniz, gerçekten ötekiyle anlamlı bir bağ kurma ihtiyacı olarak da...

"Belliydi bunun böyle olacağı" cümlesini söylemeyen ya da duymayan yoktur. Aslında ilişkinin ilk başında da göze çarpan ve ileride sorun olarak karşınıza çıkabileceğini kestirdiğiniz olumsuz bir durumu, odağımızın farklı yerlerde olduğundan görmezden gelebiliyoruz.

Başkasının gözünden nasıl görüldüğümüz kuşkusuz birçoğumuz için önemli. İlişkiye kendimizi önce bakışlarla iliklemeriz. Hem ötekinin hem de kendimizin bakışıyla... O bakış bütünlüğümüzü, güvenliğimizi, varlığımızı gösterir bize. Kimse görülmediği bir ilişkide olmayı tercih etmez. John Berger, *Görme Biçimleri*'ne şu cümleyle başlar:

"Görme konuşmadan önce gelmiştir. Çocuk konuşmaya başlamadan önce bakıp tanımayı öğrenir."

Önce annenin bakışına bakar çocuk, annesinin kendisine nasıl baktığına bakar. Çocuğun kendisiyle ve hayatla ilgili ilk algısı annesinin bakışlarıyla biçimlenir. Nasıl ki gökyüzüne bakarak havanın yağmurlu mu, güneşli mi olduğunu anlıyorsak, çocuk da önce annesinin gözlerine bakarak dünyanın

durumunu ve kendisiyle ilgili algısını biçimlendirir. Eğer annenin bakışı "iyi" bir bakışsa, o bakış neticesinde çocuk kendisini güvende ve iyi hissediyorsa, anne tarafından kapsanmış, desteklenmişse çocuğun kendisine dair iç bakışının temelleri de iyi atılmış oluyor ve kişi yetişkinlik hayatına geldiğinde ruhsal anlamda daha dengeli, daha özgür hissedebiliyor. Hayatını çoğunlukla "iyi bakış"larla çevreleyebiliyor.

İşler yolunda gitmiyorsa, anne depresyondaysa ya da travmatik bir deneyim anneyi esir almışsa, çocuğunu görmüyorsa çocuğun kendisiyle ilgili ilk algısı yine o bakışla tanımlanır. Eğer o bakış kesintiye uğrarsa, cansızsa, zehirliyse kendisine de öyle bakmayı öğrenir.

Kişinin daha sonra kendisini gördüğü ya da görmeyi arzuladığı bakışlar, bir nevi o ilk bakışın farklı versiyonları olmaya adaydır. Çünkü insan bildik, tanıdık olana çekilir. O olumsuz bakış elbette kaderimiz değildir ve değiştirilebilir.

Psikoterapi sürecinde kişi terapistiyle birlikte kendisine dair yeni içsel bakışlar oluşturabilir. Kişi, terapi sürecindeki olumlu deneyimleri de, terapistinin kapsayıcı, destekleyici, "orada" olan bakışını da içselleştirir. Terapi süreciyle birlikte kendisine baktığı gözlükleri ya da gözlük camlarının numaralarını değiştirebilir, onların camını temizleyebilir.

Karşımızdakinin bakışında kendimizi görüp beğenmek isteriz. O bakıştan da sevmek isteriz kendimizi. Eğer kişi kendisine dair güvenli bir bakış geliştiremezse, kendisini görmezden gelirse, içsel gerçekliğini inkâr ederse dış bakışlar üzerinden inşa eder benliğini. Ve o dış bakışın varlığına bağımlı hale gelebilir. Sürekli karşısındakinin arzusuna, beklentisine göre pozisyonunu belirler. Yeter ki onaylansın, sevilsin. Dışarıdan gelen ve aslında "muhtaç" olduğu o bakışı ancak karşı tarafın beklentilerine göre davranırsa olumlu kılacağına inanır.

İlişki içinde inişler çıkışlar olabilir, kavgalar, öfkeler, kır-

gınlıklar, bitişler... Partnerimizin bakışı artık olumsuz bir hava durumunu gösteriyor olabilir bize dair. Bu bakışların değişimi eğer kendimize dair bakışımız bulanıksa bizi yerle bir edebilir, zeminimizi kaybetmemize yol açabilir. "Ben sevilmeye değer bir insan değilim", "Her şeyde suçlu benim", "Beni istemiyor", "Ben değersizim" vs... Kısacası karşımızdakinin o olumsuz bakışıyla fazla özdeşim kurarız.

Kişi kendisinin görmezden gelindiği bir ilişkide, ilişkiye dair neler beklediğiyle ilgili de kolayca kendisini kandırabilir. Yani "Aman nasıl bir ilişki olursa olsun, beni görüyor, beni yine de seviyor ya bu kadarı da bana yeter" diyerek başlangıçtaki o bir arada olma arzusunun yüksekliğiyle aslında beklentilerini karşılamayan biriyle "mutluymuş gibi" yapabilir.

O kişinin ilişkideki temel özelliklerini "Tam da aradığım adam/kadın bu" diyerek kendi kendine telkinde bulunabilir. Ama sonra bir arada olma hali belli bir tatmin düzeyine ulaştığında bunun telkin sonucu olduğunun, aradığı kişinin o olmadığının farkına varabilir, üstelik tam da aynı özellikler yüzünden.

Burada bir imajla veya bir ambalajla birlikte olma hali de söz konusu olabilir. Adam/kadın çok yakışıklıdır/güzeldir, kariyerinde çok iyi bir noktadadır, sosyal çevresi çok geniştir, ünlüdür vs... O kişiyi kendinize çok yakıştırırsınız, ona hayranlık beslersiniz, hatta onu idealize edersiniz. Sonra anlarsınız ki aslında siz başka birinin arzusunu yaşıyorsunuz. O kişiyle birlikte olduğunuzda topluma, ailenize, sosyal çevrenize "şık" bir çift görüntüsü vereceksiniz ve onlardan "aferin" alacaksınız. Peki gerçekte istediğiniz bu mu? Adamın/kadının özgeçmişi ya da sosyal çevresiyle birlikte olmak mı?

Bazı dönemsel ihtiyaçlarımız bizi belli birilerine, belli ilişkilere yöneltebilir. O kişiyle olan ilişkinin işlevi belki de o dönem var olan yaramızı iyileştirmek, kendimizi onarmak olabilir. Yani bir geçiş ilişkisidir yaşanan. Patolojiniz başkası-

nın patolojisini ister, sever. Görevini tamamladığında partnerimizin bize iyi gelen özellikleri, artık sıkıntı vermeye başlayabilir. Veya o iyi özellikler boşa düşebilir. Çünkü alınması gereken alınmıştır ve ilişkinin miadı dolmuştur. İşte bu noktada "Sen çok değiştin" cümlesi, aslında "Ben çok değiştim"le yer değiştirmelidir.

İlişkide kişiler paylarına düşen sorumluluğu üstlenmediklerinde ve duygularına temas etmekle ilgili zorluk yaşadıklarında kendi değişimlerini görmeleri de elbette mümkün olmayacaktır. Sorumluluğu başkasına yüklemek, ötekini suçlamak hem çok kolay hem de kaçınılmaz hale gelir.

Kim bilir belki de duyguyla temas en başından kurulsaydı o ilişkiye hiç başlanmayacaktı bile.

Kişinin kendisini bütünüyle bilmesi mümkün değildir ama duygularıyla haşır neşir olması, onlardan kaçmaması, onları duyması en azından buna çabalaması mümkündür. Ne ilginçtir ki kendi duygularına karşı yargılayıcı olmayan biri, çoğunlukla çevresindekilerin de kendisine bu şekilde yaklaşmasını sağlar. Kişinin kendisiyle kurduğu ilişki, başkalarının da onunla kuracağı ilişkiyi belirler. Biz kendimize hoyratsak, başkası nasıl şefkat göstersin? Hoyratlığın kapısı bir kere açılmaya görsün, oradan hemen başkaları da sızar. Sonuçta size nasıl davranılacağını belirleyen kapıların anahtarı sizin cebinizdedir çoğunlukla.

İlişkilerdeki kötü bitişlerin, başka ilişkilerde kendisini bir şekilde tekrarlayacağına dair bir inancım var. Çözülemeyen herhangi bir şey sonraki ilişkilerde kendisini çözdürmeyi bekliyor. Dişiniz ağrırken yemek ne kadar lezzetli olursa olsun onun tadına varamıyorsunuz. İlişkiler birbirlerinden sanıldığı kadar kopuk değil. Bir önceki ilişkide yaşadığınız sıkıntılar bir sonraki ilişkideki beklentilerinizi, önceliklerinizi oluşturabiliyor. Önceki ilişkinizin bitiş biçimi, sonraki ilişkinize yolladığınız bir mektup gibidir. O mektupta yaraları-

nız, hayal kırıklıklarınız, kaygılarınız, beklentileriniz yazılıdır. Mutlaka dikkatli okunmayı, anlaşılmayı ve zarflanmayı beklemektedir. Sonrasında da doğru adrese yollanmayı...

İlişkilerimizle, bitişlerle yüzleşemezsek her mektup mutlaka yanlış adrese gidecektir. İlişkiyle yüzleşmek, aslında kendimizle yüzleşmektir. Çünkü ilişkide yaşanan sorun bizim kendimizde halledemediğimiz meselelerin de bir uzantısıdır.

Burada Kavafis'in şiirini anmak isterim.

> Yeni bir ülke bulamazsın, başka bir deniz bulamazsın.
> Bu şehir arkandan gelecektir.
> Sen gene aynı sokaklarda dolaşacaksın,
> aynı mahallede kocayacaksın;
> aynı evlerde kır düşecek saçlarına.
> Dönüp dolaşıp bu şehre geleceksin sonunda.

İlişkiler başlar biter, aşklar gömülür, dirilir, adamlar/kadınlar gelir gider. Ama kendimiz hep buradayızdır. Hep kendimize kalırız sonunda. İlişkiler de bizim içimizdedir. Arkamızdan gelmeleri de bundan. Çünkü kendimizden kurtulmak mümkün değil.

İlişkiler öyle ya da böyle başladığı gibi bitiyor. Her bitişte önceki ilişkilere dair kayıp duyguları da yeniden canlanıyor olabilir. İşte bu yeniden hatırlamalar bize ilişki hakikatimize ve ilişki paternlerimize dair önemli ipuçları veriyor. Hangi tekrarları yapıyoruz, nerelerde tıkanıyoruz, neresi yara alıyor, neresi su geçiriyor, ne zaman düşüyoruz? Buraları kavramak ancak kendi izimizi sürmekle mümkün. Çapayı dışarıya değil içeriye atmakla...

Çapayı içeriye atmak, şimdiye odaklanmak kadar geçmişe de dönüp bakmak demektir. Ebeveynimiz, bakıcılarımız gibi ilk nesnelerimizle olan ilişkimize, oradan aldığımız yaralara,

yoksunluklara, fazlalıklara dönüp bakmak ve onları ruhsallığımızda işlemek, dönüştürmek demektir. Ancak böyle anlamlı bir kendiliğe, anlamlı ilişkilere, kısacası anlamlı bir hayata ulaşabiliriz.

Oruç Aruoba, *Olmayalı* adlı kitabında, "Kişi yaşamının anlamını bakım altında tutmalıdır" der. "Hangi anısı nasıl bir halde; hangi amacı nereye yönelmiş; hangi etkilenimini ne belirliyor; arkasından gelenler, önünde gidenler..." Elbette hayatın genel anlamı diye bir şey yok; her hayatın kendine özgü bir anlamı var.

Mevsim dönüşlerinde evlerin içinin dışarıdan daha soğuk olması gibi bazen içimiz de buz kesebiliyor. O zamanlar dışarıdan ısınmak daha kolay olabilir. Dışarıdan alacağımız her güç bizi bir süre idare edebilir fakat eninde sonunda bitmeye mahkûmdur. Sürdürülebilir olan güç kaynağı içeride, uzağa gitmeye gerek yok.

Sorun Bende Değil, Sende(!)

Harika yemekler yapan, her gidenin bir kez daha gitmek istediği bir restoran... Israrlara dayanamayıp siz de gittiniz. Şu işe bakın ki yemekler tatsız tuzsuz geldi size. Tuz ektiniz olmadı, baharatlarla tatlandırdınız yine olmadı. Yediklerinizin midenizi bozduğunu bile düşündünüz. Korkunç bir mide bulantısıyla eve geçtiniz. Bir daha açlıktan ölseniz geçmezsiniz o restoranın önünden. Böyle tatsız tuzsuz yemek mi olurmuş, hiç de övdükleri gibi değilmiş!

Başka bir gün her zaman yediğiniz lokantada yemeye karar verdiniz. En iyi yer, bildiğiniz yerdir ne de olsa fakat bu sefer de yemekler fazla pişmiş geldi size. Başka bir yemek sipariş ettiniz, bu da fazla mı çiğ kalmış nedir! Nesi vardı bu lokantaların böyle? Memlekette doğru düzgün yemek yiyecek bir yer de mi bulamayacaktınız? Her şey bozulmuştu, her şey.

Ertesi gün yemeği evde pişirmeye karar verdiniz. En taze sebzeleri alıp geçtiniz tezgâhın başına. Bir süre sonra burnunuza kötü kokular gelmeye başladı. Kötü kokuyordu bu sebzeler... Mideniz almadı. Kendi yaptığınız yemeği de yiyemediniz. Artık şehirde taze sebze meyve bulmanın ne kadar zorlaştığını düşündünüz. Hepsi hormonlu, hepsi katkı maddeliydi bunların.

Yoksa artık şehirden göç etmenin vakti gelmiş de geçiyor muydu?

Ya da...
Neyiniz var kuzum sizin?

* * *

Mideniz bozukken değme gurmelerin tavsiye ettiği lokantalara da gitseniz, meyve sebzenin en organiğini de bulup yeseniz yediğinizden hiçbir şey anlamazsınız. Mideniz bozulduğundan ağzınızın tadı yoktur. Midenizin bozuk olma sebebi geçmişteki beslenme alışkanlıklarınız olabilir, dengesiz beslenme, kalitesiz-kötü beslenme de olabilir. Herhangi bir sağlık sorunu da... Meselenin kökeni sizin bünyenizle ilgiliyken siz restoranı, sebze meyveyi, tencere tavayı suçlarsanız mide probleminizi çözemez, aksine var olan problemi iyice kronik hale getirirsiniz. Hatta mideniz daha çok bozulacak diye yemek yemeyi bile reddedecek noktaya gelebilirsiniz. Burada elbette mideniz bozuk diye kendinizi de suçlamak pek işe yaramayabilir ancak midenizin bozuk olduğu gerçeğini kabul ederek, bunun sorumluluğunu alıp önce o mideyi tedavi etmeye başlamanız gerekir.

Mide hastalıkları uzmanı gibi konuştuğuma bakmayın, ancak içe alınan bir nesne olarak "yemek" ile içe alınan başka bir nesne olan "öteki" arasında epey bir benzerlik var. Yok kimse yamyam filan değil, adamı ya da kadını hatur hutur yemiyoruz ancak duygusal olarak bir kişiyi içe alışımız veya alamayışımız hangi duygusal kaynaklardan beslendiğimizi, ruhsallığımızda hangi yoksunlukları ya da fazlalıkları barındırdığımızı ifade ediyor olabilir.

Geçmişte yaşanan bir ilişki problemini çözmeden yeni bir ilişkiye başlarsanız, geçmişteki o problemi de ister istemez yeni ilişkinize taşırsınız. Bu durumda yeni partnerinizi suçlamak var olan sıkıntınızı ancak geçici olarak hafifletir; gerçek bir çözüm getirmez. Bu problemi çözebilecek tek şey dö-

nüp kendinize bakabilme cesareti göstermenizdir. Nerelerde hazımsızlık yaşıyorsunuz, midenize fazla gelen ne oluyor, midenize taş gibi oturan hangi besinler? Belki de bazı şeylere alerjiniz vardır ve onlardan kati surette uzak durmanız gerekiyordur. Buralara bakmayıp tüm sorumluluğu karşı tarafa yüklemek, benzer problemlerin başka ilişkilerde yeniden karşımıza çıkmasından başka sonuç doğurmaz. Sürekli karşı tarafı suçlamak, muhtemelen o şeyin failiyken ya da faillerinden biriyken mağduru olmamızı sağlar. Mağdur olmak çok kolaydır çünkü sorumluluk almayı gerektirmez. Sonsuza kadar şikâyetlenebiliriz. Böylece bizim dışımızdaki herkesi, her şeyi yanlış diye etiketlemiş oluruz. Bu davranış yetişkin olamamanın tipik bir örneğidir. "Ben sorumluluk alamıyorum, başkası alsın."

Biz suçladıkça karşı tarafın pozisyonu da otomatik olarak kendisini savunmak üzerinden biçimlenir. Günün sonunda kimse kimseyi dinlememiş, anlamamış ve ilişki de daha iyi bir noktaya taşınmamış olacaktır. Çift kişilik yalnızlıklar böyle böyle kurulur. Bu yalnızlığı gidermek için ne çocuk doğurmak bir çözümdür ne de başka bir şehre göç etmek. Bu yalnızlık aslında kendimizle olan ilişkisizliğimizin bir yansımasıdır.

Bazen uzak ya da yakın geçmişimizden getirdiğimiz yaşantılar o kadar kötüdür ki buralardaki sorun giderilmezse bu durum aslında iyi olan yaşantıları algılayışımızı etkiler. Diyelim ki geçmişte çok travmatik bir ilişki yaşadınız, o kişinin herhangi bir özelliğini şu an ilişkide olduğunuz ya da ilişki ihtimalinizin doğduğu kişide gördüğünüzü düşünelim. Bu, saç renginin benzerliği bile olabilir, oturduğu semtin, mesleğin ya da herhangi bir kişilik özelliğinin benzeşmesi de... Bu benzerlik size geçmişte o olumsuz deneyimi yaşadığınız kişiyi hatırlattığı için şimdiki kişiden arkanıza bakmadan kaçma ihtimaliniz yüksektir. Halbuki o travma giderilmiş olsay-

dı bahsi geçen kişiyle belki de size iyi gelecek bir ilişki kuracaktınız. Ama ne yazık ki o olumsuz yaşantıya takılıp, kendinizi yaşanılası olumlu deneyimlerden uzaklaştırdınız. Elbette o acı verici deneyimi çözmek, kendinizle hesaplaşmak ya da geçmiş bir ilişkinin yasını tutup başka ilişkilere bulaştırmamak kolay değil, daha evvel de söylediğim gibi mağdur olma hali çok daha konforlu bir hal! Ağzınızın tadı bozuksa, ağzınızı bozarak karşı tarafı suçlamak. Mideniz bozulacak diye hiçbir şey yemeyip açlıktan ölecek duruma gelmek. Veya "battı balık yan gider" ya da "çivi, çiviyi söker" diyerek daha da kötü beslenmek.

Karşı tarafı suçlayanlar bir yana bir de ölümcül bir şekilde kendisini suçlayan kişiler var. Her şeyin sorumlusu kendileriymiş gibi davranırlar, merkeze kendilerini alırlar. Aslında bu da sorumluluk almamanın başka türlü bir yöntemidir. Kişi yine var olan durumdan/konudan mesafe alamayıp tüm faturayı kendisine çıkararak, kendini hırpalayarak "gerçek yüzleşme"den kaçınır. Yüzleşmek ile kendini suçlamak birbirine ne çok karıştırılıyor: "Benim yüzümden bunlar yaşanıyor. Sorun sende değil, bende!" Bu sayede karşı tarafla tartışma imkânı da ortadan kalkıyor haliyle. Kimse onu suçlamadan o kendisini suçlayıp aslında suçlanmaktan korunuyor. Çünkü kuvvetle muhtemel karşı tarafın agresyonu ve saldırısıyla baş edemiyor. Yani yine bir "mağduriyet" tekerlemesi. Burada da olay amacından sapıp, bir çözüme ya da anlama/anlaşılma zeminine ulaşamadan yüzeyde bir yerlerde takılı kalıyor.

* * *

Mide epey hassas bir organ, ihmal etmeye gelmez. Yazının genelinde bahsettiğim "mide problemi" bir metafor gibi gözükse de psikoterapi seanslarında sıklıkla gözlemlediğim

şey, kendileriyle ya da ötekiyle ilişkisinde sorun yaşayan kişilerin aynı zamanda mide ve bağırsak problemlerinden de mustarip olmaları. Bu durum beni metaforun ötesine taşıyıp bazı psikosomatik gerçekliklere götürüyor. Yani yaşanan birtakım duygusal/ruhsal problemlerin bedenimizde fizyolojik rahatsızlıklar olarak kendisini göstermesine...

Bilinçdışında yer ve zaman yoktur. Bilinçdışımızdan kaçmak söz konusu değildir. Freud'un dediği gibi, bastırılan hep daha güçlü bir şekilde geri döner. Midemizi hasta ederek döner, birbirine benzer kişileri bulmamızı sağlayarak döner, dil sürçmelerimizle, rüyalarımızla döner. Ama hiçbir şekilde gizli saklı kalmaz. Bilinçdışı hiçbir şeyi yok saymaz. İnkâr ettiğimiz ya da kaçtığımız yaşantıları hayatımıza daha çok sabitleriz aslında. Varoluşumuzu onların gölgesi altında sürdürmeye çalışırız. Yarım yamalak, güçbela... Halbuki ancak temas edebildiğimiz bir yaşantıyı, duyguyu özgür bırakabiliriz. Ve ancak bu sayede doyurucu deneyimlere açılabiliriz.

Kaybedenler Kulübü Neyi Kaybetti?

Son yıllarda izlediğimiz bazı filmler daha doğrusu o filmlerin isimleri, dilimize yerleşerek klişe kavramlar halini aldı; *Issız Adam, Kaybedenler Kulübü.* Aslında bu iki kavram birbiriyle iç içe; kaybedenler kulübünün üyeleri ıssız adamlar... Peki nedir bu kaybedenler kulübü?

Hem kendiyle hem de ötekiyle bağ kurmakla ilgili sıkıntı yaşayan, yoğun bir yabancılaşma hissi içinde, anlamsızlığa dayalı varoluş felsefesinin veya nihilizm gibi felsefelerle kendisini yüzeysel bir şekilde ilişkilendiren bireylerin yansımalarından oluşuyor. Bu kulüp üyelerinin aynı zamanda hayata dair birçok şeye karşı ilgisiz bir tavır takınmaları dikkat çekiyor. Öte yandan kendi içlerinde hayatı ve kişileri sorgulayıcı söylemleri yüzünden, eğer bu adamlarla yeterli miktarda karşılaşmamışsanız, zihinsel olarak acayip derin adamlarmış hissine kapılıp aldanıyor ve o derinliğe kafa üstü dalıp boynunuzu kırdığınızda da ne kadar sığ sularda yüzmüş olduğunuzu anlıyorsunuz. "Neden kafa üstü dalıyoruz?" sorusu ise bir sonraki yazının konusu olsun.

Kaybedenler kulübü üyelerine ben "ürkek aslanlar çetesi" diyorum. Evet "ürkek ceylan"ların devri çoktan kapandı. Doğaya ters bir durum bu biliyorum ama belki de ilişkilerde kopacak ya da çoktan kopmuş olan kıyamet alametlerini yaşıyoruz.

Son zamanlarda "ürkek"liğin özellikle erkeklerin duygu dünyalarında epey yaygın olduğuna tanık oluyorum.

Örneğin, ilişkilerde ya da ilişki başlangıçlarında kadınlar doğal davranıyorlar, erkekler ürküyorlar. Onları ürkütmemek adına stratejik davranıyorlar, adamlar yine ürküyor. Kadınların zeki oluşlarından ürküyorlar; kadınlar aptala yatıyorlar, yine ürküyorlar. Açık sözlü oluyorlar, ürküyorlar; güçlü görünüyorlar, ürküyorlar; güçsüz görünüyorlar, ürküyorlar. Ağzınızla kuş tutsanız ürküyorlar, tutmasanız yine ürküyorlar. Bu tekerleme daha çok uzar gider ama burada bırakayım.

Şimdi biraz genelleme yapacağım kabul, ama bazen yazı yazarken bu kaçınılmaz oluyor.

Bu ürkekliğe yakından baktığımda erkeklerimizin hayatında mutlaka geçmişte çözülememiş, iyileşemeyen bir yaraya çarpıyorum. Ya çok büyük bir aşk yarası ya travmatik bir deneyim ya yası tutulmamış bir kayıp vs... Mutlaka geçmişte çok istenilen ama gerçekleşmeyen veya ağır bir hayal kırıklığı yaratan herhangi bir şey oluyor yani. (Hangimizin yok ki!) Sonra küsüyorlar ve oynamıyorlar. Ya da oyunda mızıkçılık yapıyorlar. Veya oyunun kurallarını kendileri belirliyorlar. Ama illaki yüzleşilemeyen bir kendiliğin gölgesi altında yüzleşilemeyen bir geçmiş zamanda salınıyorlar.

Bu ürküntüye sebebiyet veren kadınlar genellikle o erkeklerin yüzleşmekten kaçındığı, ruhsallıklarında inkâr ettikleri herhangi bir şeyi tetikliyor onlarda. (Elbette tersi de oluyor fakat ben erkek cephesinden bildiriyorum bu sefer.)

Örneğin, kadın kendi ayakları üzerinde durabilen, başarılı, güçlü, kendine yeten bir kişiyse ve eğer erkekte yoğun bir başarısızlık korkusu ya da aşağılık kompleksi varsa kadının bu güçlü hali erkeği varoluşsal bir buhrana sokabilir. Ve bu tetiklendiği zaman da türlü semptomlar baş gösterir. Bir güç savaşı hali, çeşitli boyutlarda intikam, öfke patlamala-

rı, umursamazlık, ağırdan almalar, duygusal manipülasyon, karşı tarafı aptal yerine koyma, kaybettiği ruhsal gücü ya da ruhsal zayıflığını seks skoru üzerinden telafi etme çabası, orantısız geyik muhabbeti, erkeklik krizi, yaşlılık kompleksi, bitmeyen ergenlik halleri vs...

Kaybedenler kulübü üyeleri "cool" adamlar olmalarıyla da nam salmışlardır. İngilizcede *serin* anlamına gelen kelime boşuna seçilmemiştir. Bu cool hal kişilerin hem kendileriyle hem de ötekiyle kurdukları ilişkinin ısınmasına ve sıcak kalmasına asla izin vermez.

Rollo May, "Yakınlık cesaret gerektirir, çünkü risk kaçınılmazdır" der. Burada yakınlıktan kastedilen şey, kişinin hem kendisiyle hem de ötekiyle olan yakınlığı. Ve şöyle devam eder: "İlişkinin bize nasıl etki edeceğini daha baştan bilemeyiz. Kimyasal bir etkileşim gibi birimiz değişirse, ikimiz de değişeceğiz. Kendimizi gerçekleştirirken gelişecek miyiz, yoksa yıkılacak mıyız? Emin olabildiğimiz tek şey, eğer kendimizi ilişkiye, iyisine kötüsüne, tüm varlığımızla bırakırsak bundan etkilenmeksizin çıkamayacağımızdır."

Öyleyse başlıkta sorduğum "Kaybedenler kulübü neyi kaybetti?" sorusunun "öncelikli" cevabı sanırım kişilerin kendisiyle ve ötekiyle karşılaşma cesaretini kaybettikleri olacak. Belki isimleriyle müsemma oldukları nokta bu.

Bu yüzden sözü ve derinliği de tükettiler. Söz tükendiği için de imaj ve görüntüler bu denli ön plana çıkar oldu. Hayata, insanlara "poz kesmek" sahte bir kendilik oluşturdu. Esas ürkülen nokta maalesef bu. Çünkü yüzleşmek cesaret gerektirir. Bu cesareti gösterebilmeniz için önce kendinizle, geçmişinizle bağ kurabilmeniz gerekir. Kendinizle bağ kurabildiğiniz oranda başkalarıyla da bağ kurmak mümkün olacak. Ve böylelikle otantik bir yakınlık yaratılacak. Aksi halde sevmeye ve sevilmeye izin vermek epey güç olacaktır.

Kaybedenler kulübü üyelerinin ortak noktalarından biri

de sevme kapasiteleri pek gelişmediğinden öteki tarafından sevilmeye de pek izin vermemeleri.

Erich Fromm'un *Sevme Sanatı* isimli kitabı şu satırlarla başlar:

"Sevmek bir sanat mıdır? Öyleyse eğer, bilgi ve çabaya gereksinimi vardır. Yoksa sevgi, kaderin bir lütfuyla şanslı olanlarımızın 'kapıldığı' tatlı bir duygu mudur? Şüphesiz büyük çoğunluk ikinci önermeye inanmaktadır. Oysa bu kitap, birinci önerme temeline oturtulmuştur."

Ve ekler: "Günümüz insanı sevme sanatını öğrenmeye çalışmaz. Çünkü çağımızda sevgi ta derinden özlenen bir şeyken, öbür şeylerin hepsi sevgiden daha önemli sayılır – başarı, ün, para, güç– yani bazı şeyler sevme sanatının önüne geçer."

Bana sorarsanız sevmek kadar sevilebilmek, yani sevgiyi almaya izin vermek de bir sanat.

Peki kişi sevilmeye niçin izin vermez? Aslında kendisine iyi gelme ihtimali olan şeyleri elinin tersiyle niye iter?

Sevilebilmek bazı kişiler için büyük bir korku kaynağı çünkü yukarıda da bahsettiğim gibi beraberinde yakınlaşmayı getiriyor. Kişi sevilmeye izin verirse eğer, bu durum onun sevgi ihtiyacını görünür hale getirecek. Bu ihtiyaç kişi tarafından belki de bir güçsüzlük, bir eksiklik olarak düşünülecek. Bu sayede kendi bütünlüğünün sarsıldığını düşünecek. Bu sebeple hep dikenleri çıkmış, savunmacı bir şekilde yaşamak daha kolay ve alışılmış bir hal alacak. Çünkü "ötekine" ihtiyaç duymak, biraz da "eksik" olduğumuzu kabullenmek anlamına gelir. Ve bazılarımız için bu başa çıkması oldukça zor bir şeydir.

Erich Fromm sevgiyi şöyle tanımlar: "Sevgi, kişinin kendi bütünlüğünü, bireyselliğini koruyarak gerçekleştirdiği birliktir. Sevgi, kişiyi diğer insanlardan ayıran duvarları yıkan, onu diğerleriyle birleştiren, insanın içindeki etkin bir güçtür. Sevgi kişinin soyutlanma ve ayrı kalma duygularını yenmesini sağlar, kendisi olmasına, bütünlüğünü yitirmemesine yol açar."

Sevmek, ona göre "bir eylemdir edilgen bir duygu değil, bir şeyin içinde olmaktır, bir şeye kapılmak değil."

Sevgi de dahil bir şeyin içinde olabilmemiz için önce kendi içimizle temas kurabilmemiz gerekmektedir. Çünkü tüm yollar önce kendi içimizden geçer. Sevilmeye izin verdiğimizde ötekine kendi içimizi –yani tüm olumlu şeylerle birlikte zaaflarımızı, korkularımızı, eksikliklerimizi– de göstermek durumunda kalırız. Eğer içeride olan bitene bakmaya bizim cesaretimiz yoksa ötekine bunu göstermek hiç kolay olmayacaktır. İçeriye açılamadığımızda dışarıya açılmayı da var gücümüzle engelleriz. Kendimize temas edemezsek, ötekinin de bize temas etmesinden ölesiye korkarız ve dikenlerimizi çıkarırız. Sonrası sevgisizlik işte. Daha ne olsun!

Kaybedenler Kulübü'nün ilk filminde hoşuma giden bir replik vardı:

"Bunca insan yalnızken neden bunca insan yalnız? Madem hepimiz yatıyoruz neden yalnız yatalım?"

Güzel soru. Ancak yalnızlık hissimizi giderecek olan kuru bir kalabalık değil, otantik yakınlığı kendimizle ve ötekiyle kurabilmemiz. İşte bunun yolu da kendimizle yüzleşmekten geçiyor.

Sonuç olarak bizi ürküten bir şey varsa bu çoğu zaman karşımızdakiyle değil, bizimle ilgili bir şeydir, karşı taraf en fazla bunun tetikleyicisi olur. Kendimize olan yabancılaşmamızı başka insanlara yansıtarak bundan kurtulamayız. Kendimizi içkiye, birtakım dumanlı mamullere, "çok kadın-hiç kadın" türevi sloganlara hapsederek de bu işin içinden çıkamayız.

Tüketim merkezli ilişkilerde karşımızdakini değil, kendimizi yavaş yavaş tüketiriz aslında. İçini boşalttığımız ideolojiler, entelektüel zaaflar, ilişki kurmaya engel "cool" oluşlarımız, kendi cehennemimize odun taşımaktan başka bir işe yaramaz.

Kadınlar Kaybedenler Kulübü'nde Ne Buluyor?

Kadınlar, kaybedenler kulübünün asil ve yedek üyelerini itinayla nasıl buluyorlar?

Kaybedenler kulübü üyeleri nasıl oluyor da çok acayip derinlikler barındırıyormuş yanılsaması yaratıp kadınların o derinliğe kafa üstü dalmalarını sağlayabiliyorlar. Biz kadınlar sığ suları nasıl oluyor da derinlik sanıp sonunda boynumuzu kırmayı göze alabiliyoruz?

Deli miyiz?

Canımıza mı susamışız?

Belamızı mı arıyoruz?

Yazının ana soruları bunlar olacak ve önceki yazıda olduğu gibi yine birtakım genellemeler içerecek, istisnalara selam ederek...

Öncelikle kadınlara dair bir mağduriyet tablosu çizmek istemediğimi belirteyim. Zaten genel olarak kadın-erkek ilişkilerinde "mağduriyet" kavramına inanmıyorum (patolojik durumları ve ustaca kandırmaları saymazsak).

Daha çok duygusal pozisyonlara inanıyorum. Karşınızdaki kişi duygusal bir pozisyon alır, siz de ona göre başka bir pozisyon alırsınız. Mağduriyet, burada olsa olsa öğrenilmiş bir iletişim biçimidir ve altını kazıdığınızda oradan bambaşka duygular, düşünceler çıkar. Ben diyeyim aile sistem özel-

likleri, siz deyin kültürel kodlar veya kadın/erkek rollerinin bu coğrafyadaki dağılımı vs.

Kadınlar yaşadıkları bazı mağduriyet durumlarından çoğu zaman yoğun bir şekilde karşı tarafı iyileştirme arzusu doğuruyorlar: "Onu adam edeceğim", "Benimle başka olacak", "Aslında onun aradığı benim!", "Onu değiştireceğim."

Hayatının çoğu alanında kendisini yetersiz hisseden kadın, ilişki içinde tümgüçlü (*omnipotent*) bir havaya bürünüp kendisine iyi gelmeyecek ve iyileştireceğini düşündüğü kişileri seçebiliyor. Başka bir ifadeyle, varoluşunu ilişkisinde ispat etmeye çalışıyor. Aslında "kurtaracağı erkekler" üzerinden kendisini onarmaya çalışıyor. Kendisiyle, babasıyla, annesiyle, yaşamla olan problemlerini buradan çözmeye, belki eksikliklerini telafi etmeye çalışıyor.

Bu durum aynı zamanda kadının kendilik değerini başkası üzerinden inşa ettiğini de düşündürüyor bana. Ötekini iyileştirirse kendisi de iyileşecek. Fakat buradaki şifa verme arzusu, ötekini önemsemekten değil de daha çok kendisini tatmin etme isteğinden kaynaklanıyor. Var olan yaratıcı enerjisini ya da tanrısallığını başkasını iyileştirme arzusu üzerinden tüketiyor. Bu tüketme hali ise bizi baş etmekte çok zorlandığımız bir yabancılaşmaya doğru götürebilir. Sonrası kontrolsüz öfke, ciddi bir güvensizlik, umutsuzluk, depresyon...

Kadın, tüm bunları yapabilmek için ise ilişkiyi hayatının merkezine koyuyor. Aksi halde bunca şeyi yapmaya nasıl vakit bulacak? Hayatındaki tüm eksik işlevleri; destek, dayanışma, güven arayışı, onaylanma, takdir görme, sarıp sarmalanma duygusunu o erkekte tamamlamaya çalışıyor. Tüm ruhsal besinini o ilişkiden ya da o erkekten almaya çalışıyor. Doyurulamayacak arzuları için bitimsiz bir savaşa giriyor. Olmayacak duaya "Amin" diyor. Sonuç mu? Hükmen mağluplar ya da kırık hayalli kadınlar kulübü kuruluyor.

Başucu kitabım *Kurtlarla Koşan Kadınlar*'da "Mavi Sa-

kal" masalı analiz edilir. Kitabın yazarı Clarissa P. Estes, kadının ruhsallığına egemen olan iki tür kuvvetten bahseder; birincisi kolay kandırılan, toy, içgörüsü pek gelişmemiş "safdil" tarafımız ile sezgileri güçlü, sabırlı, zemini sağlam, keskin bir duyarlılığı olan "vahşi" tarafımız. Yazar her kadının doğuştan sezgisel gücüyle dünyaya geldiğini savunur ancak çoğumuz bu tarafımızı fark etmez, orayı bastırır ve ondan bihaber yaşayıp gideriz. "Mavi Sakal" masalı, tüm kadınların ruhsallıklarında bulunan ve onları esir alan o karanlık, doğuştan "yok edici" başka bir ifadeyle "avcı" adam üzerinedir.

Kısaca masala değinecek olursam, masalda üç kız kardeş vardır.

Bu üç kız kardeş aslında bir kadının alt benliklerini simgeler. Küçük kız kardeş kendisiyle evlenmek isteyen Mavi Sakal'ın gerçek yüzünü görmez ve evlenme teklifini kabul eder. Diğer kız kardeşler ise Mavi Sakal'a bir türlü güvenemezler, onu tekinsiz bulurlar. Küçük kız kardeş ise sürekli kendisini ikna etmeye çalışır: "Bu kadar çekici görünen bir adam kötü olamaz, hem sakalı da o kadar mavi değil! Yalnızca kendine özgü ve ilginç biri."

Masalın devamında Mavi Sakal bir seyahate çıkacağını söyler ve yaşadıkları şatodaki tüm odaların anahtarlarını karısına verir. Bu anahtarların arasında bir anahtar vardır ki onu asla kullanmaması konusunda karısını uyarır. Mavi Sakal gittikten sonra ablaları gelir ve küçük kız kardeşlerini kilitli olan odaya girme konusunda ikna ederler. Ve genç kadın içindeki meraka karşı koyamayıp kilitli odaya girer. Bu merak sayesinde Mavi Sakal'ın kim olduğunu öğrenecek ve kendisini ondan kurtarmayı başaracaktır.

Mavi Sakallar, kadınların yaşam enerjisini, yaratıcılık dürtüsünü çalan, kadınları ne olduğunu anlayamadıkları bir halde bırakan ruh emici varlıklardır. Yaptıkları manipülasyonlarla durumu kurtarıp kendilerini de güçlendirdiklerini

sanırlar. Uyguladıkları duygusal şiddetle varlıklarını ispatlamaya çalışan kaybedenlerdir. Kurnaz bir iz sürücü gibi kimin kendileri için av olduğunu çok iyi anlarlar. Ve hoyratça avlarını yakalayıp parçalarlar.

Biz kadınlar yazının başında da bahsettiğim sebeplerle kendi içsesimizi kısmaya, sezgilerimizi duymazdan gelmeye epey meyilli olabiliyoruz. Hem içsel hem de dışsal gerçekliğimizden kopuk bir senaryoda illaki bir erkekle rolümüzü paylaşmaya oldukça hevesli görünüyoruz. Birlikte oynayalım da, nasıl oynarsak oynayalım!

İçeriye kulak verdiğimizde şu cümleleri kendimize fısıldadığımızı duyabiliriz:

"Bu adam bana zarar verecek", "Acı çekeceğim", "Burada samimi olmayan bir şeyler var" vs...

Evet, adamın sakalı basbayağı da mavi işte! Ve kötü haber, bizler kendimizi ne kadar zorlarsak zorlayalım, bu rengi değiştiremeyiz. Ne kadar görmezden gelirsek gelelim, işte sakal, işte mavi! Fakat kazanma ya da karşımızdaki kişiyi değiştirme, onu iyileştirme arzumuz o kadar yoğun ki burada kendi duygumuzu, sonrasında sezgimizi merkeze almayı, onu duymayı ihmal ediyoruz. Duygularımızın ihmalkârlığında ise sezgilerimizle temasımız da tahrip olmaya başlıyor.

Yaralanan sezgilerimizi, içgüdülerimizi tedavi etmek için merak duygumuzu, gözlem gücümüzü elden bırakmayıp, görünenin ardına bakma konusunda ısrarcı olmamız gerektiğini düşünüyorum. Kendimize kaybedenleri kazandırmakla değil, içgüdülerimizi hatırlatmakla uğraşırsak alacağımız yara bere de daha hafif olur. Çünkü kimse kendisi istemedikçe dışarıdan müdahaleyle değişmez. Gerçek değişim ancak içeriden gelirse mümkün olur. Kişi içeriden buna ihtiyaç duymadıkça herhangi birinin çabasıyla veya isteğiyle bu iş olmaz.

Geçici de olsa her birimiz kendi içimizdeki bazen de dışı-

mızdaki avcıların eline düşeriz ancak eninde sonunda kurtulmayı başardığımızda daha bilge, daha güçlü insanlar haline geliriz. Bu sayede kendimizi yok edici kişileri romantize etmeye karşı uyaran içsel bir bilgi ediniriz. Bu bağlamda yaralı taraflarımızla yüzleşip, duygularımıza temas ederek ilacı dışarıda değil içeride bulabileceğimizi düşünüyorum.

Velhasıl sığ sulara balıklama dalıp boynumuzu kırdığımızda felç olma olasılığımız var.

Sonrası trajedi zaten. Hepimizden uzak olsun!

Not: Kaybedenler kulübünün erkek üyeleri olduğu gibi kadın üyeleri de var kuşkusuz. Ve sığ suları derin sular zannedip kafa üstü dalan sadece kadınlar değil, erkekler de elbette...

Bu konuya dair yazdığım her iki yazıyı da bu çaprazlığı koruyarak okumanızı öneririm.

Bir Hoyratlık Öyküsü

Şimdi size bir öykü anlatacağım. Bunun kimin öyküsü olduğunun bir önemi yok. Bu benim öyküm, senin öykün, onun öyküsü olabilir.

Birbiriyle flört eden iki insan düşünelim, cinsiyetlerinin bir önemi olmasın şimdilik.

Bir kadınla bir erkek olabilir bu. Ya da iki kadının ya da iki adamın öyküsü de olabilir. Hazırsanız başlayalım.

Önü açık bir ev...

Perdesiz, kocaman, her yabancı şey gibi beyaz...

Evin salonuna geçtiğinizde muhteşem bir Boğaz manzarası karşılasın sizi. Ya da ıhlamur ağaçlarının olduğu bir ara sokağa baksın bu ev. Veya bir rezidans olsun, gökyüzünü delsin. Bir apartmanın bodrum katı da olabilir burası, arkada minik bir bahçeye açılsın.

Naif bir piyano konçertosu eşlik etsin akşama, ses sistemi piyano odada çalıyormuş hissi versin. Bir Fransız şarabı açılmış, havalanıyor olsun. Az sonra incecik kadehlerde içilmeyi beklesin. Ya da çay henüz demlenmiş de ince belliler hazırlanmış olsun.

Duvarlarda hayran olduğunuz ressamların tabloları göz kırpsın size. Yıllanmış plaklar, en sevdiğiniz caz albümleri müzik sisteminin yanındaki raflarda yerini almış olsun. Hiçbir obje birbirinin yerini almasın, birbirinin yerini işgal etmesin.

"Kısacık yoğun bir akşam" olsun bu, "kelebeklerin atlarla yarıştığı..."

Gecenin sonunda, "herkesin yüzünün bir anıya karıştığı..."*

* * *

Geniş bir koltuk.

Henüz oturmadınız.

Çünkü kütüphanedeki kitaplara bakıyorsunuz ya da raflardaki albümlere, plaklara...

Ayaktasınız. Şarabınız geldi. Kırmızı şarap olsun bu. Kahveyse de sert bir filtre kahve...

Tanıdık olmayan bir evin tanıdık kitapları güven veriyor size. Çok da tanımadığınız bu kişiyi, o kitaplar daha da tanıdık kılıyor sanıyorsunuz.

Bilmediğiniz bu evde nedense tanıdıklığı çoğaltma arzusundasınız.

Belinizi saran bir kolun davetkârlığı karşısında koltuğa geçiyorsunuz.

Çok sevdiğiniz şiirleri okuyor size evin sahibi, arada gözlerinizin içine bakıyor, bazen başınızı okşuyor. Şimdilik şiirli, dokunmalı, müzikli bir şefkat seansındasınız.

Eh artık tavlanmış olun bir zahmet de yatak odasına doğru geçin. Şefkat yerini şehvete bıraksın.

Ben de yatak odasındaki sahneleri geçeyim. Yok sansürden değil, yazı uzamasın diye. Mesele orası değil çünkü.

* * *

Sabah oluyor.

Dün gece açık kalan pencereden giren rüzgârla omuzlarınız tutulmuş, saçınız başınız dağılmış. Dert değil, keyfiniz yerinde.

* Alıntılar Turgut Uyar'ın "Bir İntihar Akşamı Üzerine Söylenti" şiirindendir.

Günaydın!

Salona geçiyorsunuz. Bugün yetişmeniz gereken bir yer yok, evde biraz daha takılıp ondan sonra dışarı çıkmayı planlıyorsunuz. Tanıdık olmayan bir evdeki sabah, sizi yine tanıdık kitaplara, tanıdık müziklere yöneltiyor. Çok sevdiğiniz bir şairin en sevdiğiniz şiir kitabına gidiyor eliniz. Sabah vitamini niyetine birkaç mısra alıyorsunuz.

Sonra kahvaltı yapmak için mutfağa geçiyorsunuz. Buzdolabını açıyorsunuz. Dolapta dilimlenmiş salamlar, kaşar peyniri, yarım kangal bir sucuk, domatesler, salatalıklar buluyorsunuz. Salamlar bir süpermarketten alınmış, içinden yenileceği kadarı çıkarılmış ve arta kalan üzeri kapatılmadan öylece atılmış dolaba. Sucuklar da öyle. Dolabın içi kokmuş. Salamları yiyemiyorsunuz çünkü üzeri kapatılmadığı için kurumuş. Muhtemelen çöpe atılacaklar, 300 gram kadar varlar. Salamlara üzülüyorsunuz. Peynirin de açıkta kalan kısmı kurumuş. Kuruyan kısmı kesip, taze kısmından biraz alıp ekmeğinizin üzerine koyuyorsunuz. Ekmek, torbası kapatılmadığı için bayatlamış. Bir yandan kettle'a çay suyu koyuyorsunuz.

O sırada yatak odasına gidip üzerinizi değiştiriyorsunuz. Ev sahibinin işe gitmeden önce kıyafetlerini ortalık yere tuvaletini yapar gibi bırakmış olduğunu görüyorsunuz. İçinizden kıyafetleri katlayıp güzelce bir kenara koymak geliyor, vazgeçiyorsunuz.

Banyoya geçiyorsunuz. Diş macununa ilişiyor gözünüz, tam ortasından sıkılmış, kapağı lavabonun içine düşmüş, diş fırçası tam temizlenmeden öylece lavabonun kenarına bırakılmış, sizin banyoya gireceğiniz pek de düşünülmemiş... Var olan özensizliğe kelime bulmaya çalışıyorsunuz. "Hoyratlık" kelimesini çağırıyorsunuz zihninize.

Eşyayla, yemekle daha doğrusu evin "içiyle" kurulan bu hoyrat ilişki sizi ürkütüyor, canınızı sıkıyor. Evin vitrini olan

salon artık size sahici bir yakınlık hissi vermiyor. Evden bir an önce çıkıp gitme arzusu doğuruyor sizde.

Salamlara, peynire, diş macununa, çıkarılıp atılan kıyafetlere üzülüyorsunuz. Ama en çok kitaplara... Çünkü o kitaplar okunmak için değil de bir gerçekliği örtmek için kullanılıyorlar.

Dışarıya gösterilen ile içeride olan arasındaki bu uçurum içinizi sıkıyor.

Sonra o albümlere, tablolara da üzülüyorsunuz... Kısacası, sizin için tanıdık olan her şeye...

"Küçük şeylerin tanrısı" olasınız geliyor ve o tanıdık şeyleri, ikiyüzlülüğe mahkûm edilenleri çekip almak istiyorsunuz oradan. Daha gerçek bir evin, daha gerçek bir insanın parçası yapmak istiyorsunuz onları. Yapamıyorsunuz elbette, çünkü "küçük şeylerin tanrısı" değilsiniz.

* * *

Bu öykü daha çok işlenebilir aslında. Herkes kendinden bir şeyler koyup çıkartabilir buraya. Bambaşka versiyonları yaratılabilir. Ben biraz daha entelektüel zaaflar üzerinden yazdım bu yazıyı. Maddi zaaflar, fiziksel (dış görünüş) zaaflar üzerinden de bir okuma yapılabilir elbette. Ben şimdilik burada ve böyle bırakmayı tercih ediyorum.

Bir kadında ya da adamda sevdiklerimizin ne kadarı o kişinin vitrininin ya da arka odasının parçası acaba? O kişi o vitrinde gördüklerimizi ne kadar içselleştirmiş? Ne kadar "olmuş", "göstermeye" ara verip? Yoksa hiç olamamış da hep göstermekle mi meşgulmüş? O vitrini yapmak, o kitapları, CD'leri, plakları raflara dizmekle, tabloları duvara asmakla eşdeğer hale mi gelmiş? O kitaplar içsel kütüphanede ne kadar yer edinebilmiş? Yoksa içsel bir kütüphane hiç olmamış mı? Ve tüm bu nesneler karşı tarafı etkilemek adına birer gösteri malzemesine mi dönüştürülmüş?

Birini tanımak istiyorsanız onun buzdolabını açın olur mu? İçine aldığı besinlere nasıl davrandığına bir bakın. O kurumaya bırakılmış salamlar, peynirler bize bir şey söylemeye çalışıyor. İşe giderken giydiği kıyafete değil de pijamasına bakın. Dişlerinin beyazlığına değil de diş fırçasıyla kurduğu ilişkiye bakın. Evin salonunu değil de arka odasını görün. Salonda izleyeceğiniz manzaradan ziyade, o arka odada huzurlu bir öğle uykusu uyuyup uyuyamayacağınızı kestirmeye çalışın. Çünkü unutmayalım ki kişilerin içerisiyle kurduğu ilişki, aslında bizimle kurduğu ilişkinin de bir yansıması oluyor çoğu zaman.

Elbette bizi içeriye sokan o vitrinin davetkârlığı olacaktır. Ancak vitrinin gözlerimizi kamaştırmasına da fazla izin vermemekte fayda var. Dışarıdan bir darbe geldiğinde ilk zarar görecek olan o vitrin ne de olsa. O vitrin gidici... Vitrinin arkasında saklı olanlar ilk fırsatta kendini gösterecek olan. Bir kavga anında hoyrat tarafı mı çıkacak ortaya, şefkatli tarafı mı mesela? İşte o arka odaya bağlı. Vitrinin ötesine varmaya çalışmak, bizleri çoğu zaman ilişki kazalarından da, duygusal hoyratlığa maruz kalmaktan da koruyacaktır.

Aslolan içerisidir. O kurumuş salamları ne kadar çabuk görürsek o kadar iyi...

Hastalık da Şifaya Dahil

Yılın hep aynı zamanlarında yaptırılan kan tahlilleri, geçmişte yaşanan bir travmanın yıldönümünde tekrarlanan bazı hastalıklar, önem verilen birini kaybetmenin ardından o kişide olan bir hastalığa sahip olduğunu fark etmek vs. Tüm bunlar tesadüf mü dersiniz? Hiç sanmıyorum.

Bedenimiz bazı dönemlerde hastalıklara daha açık hale gelebilir. Örneğin taşınma, ebeveyn olma, yeni işe/okula başlama, menopoz, ergenlik gibi bazı geçiş dönemlerinde veya sevdiğimiz birinden ayrıldığımız, onu kaybettiğimiz zamanlarda...

Belli ki bedenimizin bize söylemek istediği bir şeyler var. O sesi dinlemeyi mi tercih ediyoruz yoksa çat diye semptomu susturmayı mı? Semptom susturulunca önümüz günlük güneşlik olmuyor tabii, bir süre sonra hastalıklar yine tekrarlanıyor. Belki de biz bedenimizin bize söylemeye çalıştığı şeyi duyana kadar da tekrarlanacak.

Hastalıklar ama özellikle de kronik rahatsızlıklar zaman zaman bedenimizin kullandığı bir alfabe işlevi görür. O alfabeyi doğru okursak kendimizin veya karşımızdakinin duygu durumu, ilişkileri, travmaları, hayat deneyimleri hakkında birçok bilgiye sahip olabiliriz. Hastalığın ilk ortaya çıkışı, yeri ve zamanı, hastalıkla kurduğumuz ilişki, yakın çevremizin hastalığa bakışı bizleri kendi öykümüze dair önemli yerlere götürür.

Geçtiğimiz günlerde babasını kaybeden bir yakınım "her ne hikmetse" son zamanlarda onun gibi hapşırdığını söyledi. Annesini meme kanserinden kaybeden bir başka tanıdığım ise annesinin her ölüm yıldönümü yaklaştığında memelerinde yoğun bir hassasiyet hissettiğinden bahsetti. Bir başka kadın arkadaşım, sevgililerinden ayrıldığının hemen ertesinde vajinal mantar şikâyetiyle jinekoloğa gidip muayene oluyordu, verilen ilaçlarla her ilişki bitişiyle vajinasında sanki bir nevi temizlik yapıyor gibiydi. Aslında temizlemek istediği neydi? Ayrıldığı sevgiliye olan öfkesini, hayal kırıklığını, suçluluğunu veyahut nefretini ifade edebilse yine de jinekoloğa gitmeye ihtiyaç duyar mıydı bilmiyorum.

Bazı kayıpların ardından o kaybı çözümlemenin, yas tutmanın yolları bulunamazsa, yaşanan kayıp anlamlandırılmazsa etkisini bedende görebiliriz. Simgeselleştirilemeyen kayıplar, dile getirilemeyen acılar bedenimiz aracılığıyla kendini gösterir.

Örneğin, semptomlar kaybedilen kişiyle ortak bir bağı ifade eden bir özdeşleşme yolu olabilir. Bazen de kaybedilen kişiyle ilişkiyi ya da onun kaybını anlamlandırma mekanizmaları kurulamadığında, onunla özdeşleşmek adına bazı semptomlar geliştirilebilir. Kişi kaybını yaşadığı kişiye dair bir semptoma/hastalığa sahip çıkarak aslında ölen/kaybedilen kişiyi sembolik de olsa içeride yaşatma çabasına girebilir.

Kişilerin travmatik olayların yıldönümünde herhangi bir nedenden dolayı hastalanmasına epeyce tanık olmuşumdur. Burada acı verici deneyimin anıları kişinin zihninde tekrar hatırlandığından stres düzeyinin normalden fazla artması ve kişinin bağışıklığını düşürmesi, onu hastalığa daha açık bir hale getiriyor.

Kuşaklar boyunca süren bazı hastalıkların geleneksel tıp tarafından "genetik" adı altında ele alındığını görüyoruz. Falanca kişide var olan filanca hastalığının nedeni genetik fak-

törlere dayandırılıyor. Halbuki tam da burada bilinçdışı özdeşleşmelerden söz etmek pek mümkündür. Örneğin, aile sistemi için çok önemli bir aile büyüğünde kalp rahatsızlığı varsa ve evde sürekli bu duruma dair göndermeler yapılıyorsa, ailenin gündeminde sürekli bu konu varsa, hasta olan aile bireyine karşı olan yaklaşımı bu hastalık belirliyorsa, buna tanıklık eden diğer aile üyelerinde de bu hastalığın çıkma olasılığı genetik faktörlerin yanı sıra bilinçdışı özdeşleşmelere de bağlanabilir.

Freud, 1890'larda organik bir temeli olmayan birçok fiziksel semptomun, bilinçdışındaki fantezilerin şifreli bir şekilde dışavurumu olduğunu düşünüyordu. Freud'a göre, rahatsız edici düşünceler bilinçten tamamen uzaklaştırılıp bilinçdışında kendisini gösterir. Yani bilinçli zihin dünyamızda, kendisini duyurmasına engel olunan düşünceler ve duygular bedene yönlendiriliyor.

En büyük belleğin beden olduğunu düşünüyorum. Biz farkında olsak da olmasak da bedenimiz tatlı/tatsız olan tüm deneyimlerin tanıklığını yapmaktadır. Birine karşı hissettiğimiz düşmanca duygular, dile getirmekte zorlandığımız rahatsız edici hisler, fanteziler, arzular, bizde kaygı yaratan bazı durumlar kimi zaman söze dökül(e)mez ve bedende dile gelir.

Bedende dile geliş meselesine edebiyattan bazı örnekler verebiliriz; Proust'ta astım, Dostoyevski'de epilepsi, Baudelaire'de frengi hastalığının olduğunu düşünürsek bu hastalıkları onların yaşamları ve dolayısıyla da yazdıklarından ayrı düşünebileceğimizi sanmıyorum.

Örneğin Dostoyevski, hayatı boyunca sara hastalığından mustarip olmuş ve bir oğlunu da henüz bebekken bu hastalıktan kaybetmiştir. Romanlarında da saralı kahramanlara sık sık yer verir. *Budala*'da Prens Mışkin'in sara nöbetleri aynı zamanda birer aydınlanma ve arınma nöbetleridir:

"Ama bu ışıldayan anlar, ardından hemen nöbetin başlayacağı son saniyenin öncü belirtilerinden başka bir şey değildiler. Bu sözle anlatılamazdı elbette... Değil mi ki ben bu dakikada, yaşamın en yüksek senteziyle birlikte, bir duanın akışı içinde, o ana dek görülmemiş, beklenmedik, olağanüstü bir bütünlük, ılımlılık, yatışma, eriyip kaynaşma duygusuna kapılıyorum. Öyleyse bunun bir hastalık oluşunun ne önemi var?"

Dostoyevski bizzat geçirdiği nöbetlere de aynı psikolojik anlamı yüklemekten çekinmez: "O an için, normal zamanda tasarlanması mümkün olmayan, hele başkalarının akıllarının kıyısından bile geçirmeyecekleri bir mutluluğu tanıyordum. Kendimde ve dünyada tam bir uyum buluyordum ve bu duygu öyle güçlü öyle tatlıydı ki insan bu hazzın birkaç saniyesini ömrünün on yılıyla, hatta belki de tüm yaşamıyla değişebilirdi."

Dostoyevski'nin sara hastalığı bu yazının ana fikri açısından ne kadar da anlamlıdır. Genç Dostoyevski, cimri babasından yine para koparamayınca içten içe onun ölmesini diler. Bir süre sonra babasının ölüm haberi gelir. Haber, yoğun bir acıyla beraber baş etmesi güç bir suçluluk duygusu da yaratır. Ve bu durum Dostoyevski'nin ilk sara nöbetini tetikler.

Freud buna "döndürme semptomları" adını vermişti ve bu semptomların bedenimizdeki hafıza izleri ya da anıtsal yapılar olduğunu düşünüyordu. Döndürme semptomu kişinin bedenine ve rahatsızlıklarına ilişkin bilgilerini taklit edebildiği için, diğer fiziksel semptomlardan dikkatlice ayırt edilmesi çok önemlidir. En yaygın döndürme semptomları mide, bağırsak sorunları, vücut ağrıları, cilt rahatsızlıkları, astım, alerji problemleri diyebiliriz.

Fiziksel semptomlardaki gizli mesajı ortaya çıkarmak ise bedeni dinlemekle ve konuşulması güç şeyleri dile getirmekle, bastırılan duyguları açığa çıkarmakla mümkün olabilir.

Horatius'un şu dizeleri tam da bu düşüncemi doğrular nitelikte:

> Kelimeler yardım edecek perişan akla
> Kasvetli kara hastalığı dindirmeye ve hafifletmeye...

Bu noktada benim bildiğim yol psikoterapidir, ancak elbette herkesin kendisine göre semptomlarıyla ilişki kurma yolu olabilir. Buradaki temel nokta semptomu susturmak değil, semptomu dinleyerek var olan rahatsızlığın bize anlatmak istediği şeyi duyabilmemiz. Hastalıkların bedenimize ve hayatımıza dair bize sunduğu alt metinleri okuyabilmemiz. Hastalıklar dışlanması, yenilmesi gereken şeyler değil; durup anlaşılması gereken insanlık halleridir. Bedenimizin hasta olma hakkı vardır.

Virginia Woolf "Hasta Olmaya Dair" başlıklı yazısında fiziksel hastalıkların ruhsal tarafına olan etkisini ve "hastalık" temasının edebiyatta pek de yer bulamayışına dair sitemini şu cümlelerle ifade eder:

"Düşününce hastalık denen illetin ne kadar yaygın olduğunu, ne muazzam bir ruhsal değişime yol açtığını, sağlığın ışıkları söndüğünde, ancak o zaman açığa çıkan keşfedilmemiş ülkelerin nasıl da insanı hayrete düşürdüğünü, hafif bir grip nöbetiyle ruhta ne harabeler ve çöllerin gözler önüne serildiğini, ateşin biraz yükselmesiyle ne sarp kayalıkların, parlak çiçeklerle bezenmiş çayırların ortaya çıktığını, hastalığın etkisiyle içimizde ne kadim, ne inatçı meşelerin köklerinden söküldüğünü (...) düşününce hastalığın aşkla, savaşla ve hasetle birlikte edebiyatın ana temaları arasında yerini almamış olması garip geliyor doğrusu."

Darian Leader, *İnsan Neden Hasta Olur* başlıklı kitabında hastalığa zemin hazırlayan şeyi yaşanan kötü deneyimlerden çok bu deneyimleri çözümleyecek zihinsel bir çerçeve-

nin olmamasına bağlar. Asıl önemli olan başımıza ne geldiğinden çok, hayatımızdaki önemli değişiklikleri birer simgeye dönüştürecek donanımımızın olup olmadığıdır.

Hastalıklar çoğu zaman değerimizin ne olduğu, başkaları için ne ifade ettiğimiz gibi varlığımıza ilişkin soruları da canlandırır. Ötekiyle ilişkiyi sınamak ya da ötekinin dikkatini çekmek için de beden hastalanabilir. Bunu bilinçli bir şekilde yapmaz elbette fakat şefkat istemenin bir yolu olarak hastalığı kullanabilir.

Artık aramızda olmayan çok kıymetli hocam, dostum, komşum Ahmet Cemal, çevirdiği eserlerle öyle bir özdeşim kurardı ki kendisini hasta eden kitapları biliyorum. Ingeborg Bachmann'ın *Malina*'sı onun için özel kitaplardan biriydi. Her seferinde "Beni o kitap verem etti" derdi. Lafın gelişi filan değil. Zaten var olan öksürük *Malina*'ya çalıştığı dönemde daha da fazlalaşmış. Çalıştığı bir gece saat 03.00 suları yine bir öksürük tutmuş ve ilk kez eline kan gelmiş. "Bu hayra alamet değil, beni bu kitap hasta etti." Sonradan öğreniyor ki verem olmuş.

O hastalık sürecinde yaşadıklarını *Malina*'nın önsözünde şöyle ifade ediyor;

"Benim için çok yoğun bir çeviri çalışmasıydı *Malina*; çevirinin sonuna yaklaştığımda, oldukça ciddi sağlık sorunlarıyla yüz yüze gelmeme yol açan yoğunlukta bir çalışma; ve ben bu çalışmamı, gerçek bir sevgi ortamında bitirdim. *Malina* iç dünyamda seçilmiş sevgilerin doruklarında olduğum bir dönemde çevrildi."

Yeterli sosyal desteğe sahip olmadığımızda, duygusal açıdan doyumlu ilişkiler yaşayamadığımızda, ötekine sağlıklı sınır koyamadığımızda bedenimiz yine konuşmaya başlar. Bu bağlantıları fark etmek kendi bedenimizi ve ruhsallığımızı dinlemekle, sonra da bunları dile getirmekle mümkün olacaktır.

Hastalıklarımız bizden ayrı bir şekilde tedavi edilecek

şeyler değil, bütünsel bir bakış açısıyla ele alınması gereken hallerdir. Zihin ve beden birbirinden ayrı düşünüldüğünde bedende ortaya çıkan bir semptomu belki ilaçla çözebilirsiniz, ancak bunun ruhsal/zihinsel düzeyini ihmal ettiğinizde o semptom daha da güçlenerek yer değiştirip kişiyi hasta etmeye devam edecektir. Yani bir sonraki sefer mideniz değil de başınız ağrıyacaktır. Halbuki her iki ağrının da başlangıç zamanına indiğimizde orada kendisini duyurmak isteyen ve onları duydukça gerçek şifayı bulabileceğimiz bilgiler var.

Bu durum psikolojik rahatsızlıklar için de geçerlidir. 15 dakikada hastasının yüzüne bakıp ilaç yazan psikiyatr, aslında hastasının bireysel tarihini, öyküsünü es geçmektedir. Ve tam anlamıyla hastanın gerçekliğine varamamaktadır. Örneğin, kişi depresyondan şikâyetçiyse bu durum kişinin işlevselliğini ciddi ölçüde –henüz– etkisi altına almadıysa o depresyonun söylemek istediği çok şeyler olabilir. Buna kulak vermek gerekir. Antidepresanı dayayıp, ona kulak verilmediği takdirde semptom başka yöne kayacak ama hep orada olacaktır.

Küçükken hasta olduğumda annemin "Şifayı kaptın" dediğini anımsarım. Hasta oldum, niye şifayı kapmış oluyorum ki diye çok düşünmüşümdür. Sonradan öğrendim ki eskiler ateşi çıkan insanlar için "Çok şükür, şifa buldu" anlamında "Şifayı kaptı" derlermiş. Çünkü ateşin yükselmesi vücudun hastalıkla mücadele edebildiği, hastalığa direnç gösterebildiği anlamına gelirmiş. Bunun yanı sıra öksürük, burun akıntısı, aksırık tıksırık gibi semptomlar aslında beyne uzanan tüm solunum yollarını temizlermiş, ishalle birlikte toksinler boşaltım yoluyla temizlenirmiş, kemiklerin sızlaması vücudun iliklerinden akyuvar üretmeye başladığı anlamına gelirmiş.

Hastalıkları yeterince duyabilirsek içlerinde şifayı da barındırdıklarını görebiliriz. Bu ilaç kullanmayalım demek değil, gerekirse ilaç da kullanalım ama önce hastalığımızı bir anlayalım, semptomu susturmaktansa önce onu bir konuşturalım.

Depresyonun İpiyle Kuyuya İnmek

Bazen bir depresyon timi hayal ediyorum. Depresyondaki kişinin evine gidecek, onun hırkasını yıkayacak, kişisel bakımına destek olacak, evi silip süpürüp, iki tas yemek yapıp, gerekirse biraz onunla duracak, işi bitince de fazla oyalanmadan oradan ayrılacak.

Depresyon, depresyonu yaşayan kişi için kocaman bir sis bulutunun içinden dünyayı görme çabası gibi. Gözlerinizi kırpıştıra kırpıştıra bir hal olursunuz ancak yine de görüş mesafeniz çok sınırlıdır. O sis bulutunun içinde kaybolmuş, size ait olan şeyleri de kaybetmiş hissedersiniz. Tüm renkler, kokular, sesler sizin için gridir artık. O grilik sonsuza dek sürecek sanırsınız. Çabalamak çok anlamsız gelir. Zaten çabaladıkça daha çok yorulduğunuzu, sislerin etrafınızı daha çok sardığını düşünürsünüz. Aslına bakarsanız buna pek haliniz de yoktur.

Georges Perec'in, *Uyuyan Adam* kitabındaki cümleleriyle:

"Oturuyor ve beklemek istiyorsun sadece, bekleyecek bir şey kalmayana kadar beklemek: Gece olsun, saatler vursun, günler geçip gitsin, anılar silikleşsin. (...) Yaşamanın, harekete geçmenin, bir şey yapmanın pek sana göre olmadığını hissediyorsun; sadece sürüp gitmek istiyorsun, sadece bekleyişi ve unutuşu istiyorsun."

Depresyonun etimolojisine baktığımızda kendisinin Latin-

ce *depressio* sözcüğünden, Fransızca *dépression*'a evrildiğini bunun da "çukur, çöküntü" anlamına geldiğini görüyoruz. Bir sis çukuru gibi yani.

Çevrenizdeki iyi niyetli münasebetsizler sizin için türlü programlar yapar, etkinlikler düzenler, sizi evden çıkarmak için canla başla uğraşırlar. Hiçbirine derdinizi anlatamazsınız. Anlatsanız bu halde mi olursunuz zaten! Tatile gitmenin, konserde eğlenmenin size iyi geleceğini düşünürler. Belki bazen haklıdırlar ama genellikle depresyondaki kişinin durmak istediğini, içinden hiçbir şey yapmak gelmediğini anlamaya pek niyetleri yoktur. Depresyon hırkası fazla karikatürize edildiyse de kişinin depresyondayken sarılıp sarmalanma ihtiyacını çok güzel ifade ediyor. Depresyondaki kişinin yakınlarının yapması gereken en önemli şey, sanırım konser bileti almaktansa depresyondaki kişinin ruhsal ritmine saygı duyup o sarmalanma hissini ona verebilmeleri.

Diğer bir kısım iyi niyetli münasebetsizler ise sizi derhal bir psikiyatrın koltuğuna oturtup bir an önce antidepresana başlamanız yolunda fikir beyan ederler. Bu ikinci yol size daha aklıselim görünebilir, çünkü bir noktada yaşadığınız ruh halinden kurtulmak istiyorsunuzdur. Bu öfke, suçluluk, üzüntü hislerinin geçmesini, sürekli ağlama isteğinizin bir an önce bitmesini, yaşam enerjinizin yerine gelmesini arzuluyorsunuzdur. Elbette tüm bunları istemeye hakkınız var. Ancak hatırlatmak isterim ki depresyona girmeye de hakkınız var. Depresyon hakkı, ruhsallığın en temel haklarından biri. Kolay mı bu gezegende yaşamak, insan olmak! Benziniz biter bazen, motor tekler, akü boşalır. E bazen sağa çekmek gerekir.

Depresyonun ipiyle her kuyuya inilmez ama kendi kuyumuza inip bakabiliriz. Depresyonun ipini hemen ilaçla kesmeye kalkışırsak kendi kuyumuza inecek fırsatı da kaçırmış olabiliriz.

Rebecca Solnit, *Kaybolma Kılavuzu* isimli kitabında *Regeneration* isimli bir romandan bahseder. Romanın yazarı Pat Barker, "Değişimin ve tedavinin ilk aşamalarının, çürümenin ilk aşamalarına ne kadar çok benzediğini gayet iyi bilen bir doktoru anlatır" diye belirtir. Solnit, romandan aynen alıntılar, ben de ondan alıntılıyorum:

"Bir kozayı kesip açın, orada çürümekte olan bir tırtıl göreceksiniz. Göremeyeceğiniz şey ise şudur: Bu mistik yaratık, yarı tırtıl, yarı kelebek; zihni böylesine işaretler arayanlar için, insan ruhunu sembolize eder. Zira dönüşüm süreci, çürümenin neredeyse tüm aşamalarını kapsar."

Depresyon bir deri değiştirme dönemi gibi gelir bana. Canlılar deri değiştirdiklerinde hassas, sancılı, kırılgan bir süreçten geçerler. Deri değiştirmek, için dışı itmesidir. Kabına sığamamak, içten dışa doğru büyümek, yenilenmek... Deri değiştiren canlılar büyüdükçe içlerinde bulundukları kalkana sığamaz olur ve onu değiştirerek daha yeni, daha sağlam bir katman oluştururlar. Deri değiştirmek canlıların bir geçiş aşamasıdır. Bu açıdan baktığımızda depresif hissedişlerin mevsim geçişlerinde tetiklenmesi epey manidar. Eski mevsimle vedalaşmak, yeni mevsime hem bedensel hem de zihinsel ve duygusal olarak uyumlanmak, biraz içe çekilmekle mümkün olabilir.

Depresyon iyi okunup değerlendirilebilirse ruhsal bir genişleme alanı olarak işlev görebilir; hayatımızda olup bitenle hesaplaştığımız, eksik ya da fazla gelenle yüzleştiğimiz, yaşanan bir kayıp sonrası ruhsallığımızda oluşan izle temas ettiğimiz, yeniden yapılanan kendiliğe ve ruhsal olgunlaşmaya doğru ilerleyebildiğimiz bir dönem. Bunu tek başınıza yapmak her zaman kolay olmayabilir fakat kendinize eşlikçi olarak ilacı değil, psikoterapiyi seçmek içeride olan biteni anlamlandırmak konusunda çok daha yardımcı olacaktır.

Sadece mutluluğa, iyi hissetmeye odaklanılan çağımızda

kuşkusuz ki depresyon kişi için büyük bir başarısızlık kaynağı olarak görülüyor. Mutlaka ve derhal yenilmesi gerekiyor. Sesini duymaktan kaçındığımız, hatta ilaçlarla sesini susturduğumuz depresyon, bir süre sonra kendisini duyurmak için tekrara başvuracaktır.

Depresyon meselesine dair psikanalitik görüşlerin temelleri Freud'un 1915'te taslağını hazırladığı ve iki yıl sonra yayımladığı makalesi "Yas ve Melankoli"de atılmıştır.

Freud hem yası hem de depresyonun bir türevi olan melankoliyi insanların kayba verdikleri tepkiler olarak görüyordu. Yas, kaybettiğimiz kişilerden kendimizi ayırdığımız uzun ve acı verici bir süreci içerir. Freud yasın işlevini "sağ kalanların anılarını ve umutlarını ölen kişiden ayırmak" olarak tanımlıyordu. Yasta gerçek bir kayıp nesnesi varken melankolide kaybın nesnesi muğlaktır, büyük ölçüde bilinçdışıdır. Kişi kaybın mahiyetinin bilincinde olmayabilir ve bu kayıp ölümün, ayrılığın, siyasi ya da dini bir idealin çöküşünün yarattığı türden bir hüsranı içerebilir (Leader, 2008).

Bu kayıp bazen de duygularla kendisini gösterir. Eskiden çok yoğun hissettiğiniz bir duygunun yerinde şimdi yeller esmesi kabullenmesi güç bir gerçeklik olabilir. Kimi zaman bu gerçeklikle yansıtma yoluyla baş etmeye çalışırız:

"Beni artık sevmiyor / önemsemiyor." Halbuki bu cümlenin öznesi belki de bizizdir. Artık sevmiyoruzdur, duygumuz değişmiştir. Bize uzun süre o ya da bu şekilde eşlik eden o duygunun artık kaybolması bazı dengeleri altüst edebilir. Özellikle duygularını sabit tutmaya çalışan biri için bu ne katlanılmaz bir haldir.

Freud'a göre, yastaki kişi kaybolanın ne olduğunu az çok bilir ama melankolik kişi için kaybolanın ne olduğu her zaman açık değildir. Melankolinin göstermiş olduğu belirtileri "derin bir şekilde acı veren bir hüzün, dış dünyaya olan ilginin azalması ve kopması, sevme yeteneğinin kaybı, kendini

suçlama ve sanrısal bir cezalandırılma beklentisiyle sonuçlanması" olarak tarif etmiştir. Freud'un ortaya koyduğu mekanizma aslına bakılırsa melankoliğin kendisiyle ilgili aşağılama ve değersizleştirmenin tamamen nesneye yönelik olduğunu ortaya koymuştur.

Freud'a göre, melankoli sevilen birinin sevgi ve haz objesi olarak yitiminden dolayı yaşanmaktadır. Kişi kaybedilen sevgi nesnesine karşı kızgınlık duyar, ancak bu kızgınlığı kişi sevgi nesnesine değil, kendi benliğine yöneltir. Bu depresif geri itim öfkeyle birlikte büyüyen suçluluk duygusuyla artmaktadır.

Melanie Klein, inkâr, yüceltme, suçluluk, hor görme gibi manik savunmaların kaybedilen sevgi nesneleri için çekilen acı nedeniyle üretildiğini ileri sürer. Bu savunmalar, kaybedilen sevgi nesnelerini geri kazanmak, kötü içsel nesnelerden kurtulmak ya da sevilen nesnelere karşı aşırı bağlılığı inkâr etmek amacıyla kullanılabilir. Diğerlerine karşı duydukları öfke ve yıkıcı duyguları inkâr ederler, yaşadıkları duruma uymayan bir öfori hali, diğerlerini yüceleştirme ya da tam tersi diğerlerini küçümseyen bir tutum sergilerler. Manik savunmaların bir amacı da anne babaya karşı zafer kazandığını ispatlamak ve anne baba ile çocuk ilişkisini tersine çevirmektir. Bu zaferi istemek ise Klein'a göre depresyona ve suçluluk duygusuna neden olur. Klein bir başarıdan sonra gelen depresyondan da bu mekanizmanın sorumlu olabileceğini ileri sürmüştür. Bu durumda anksiyetenin ve depresyonun yerine, manide görülen inkâr hali gelir. Bir tür ideal durumun kaybı, bazı kişiler için başarıdır. Bu kaybın neden olduğu acı, depresyonla sonlanabilir.

Depresyonun ardında yatan yas ve melankolide bilinçdışı süreçler büyük önem taşır. Bu süreçlere erişebilmek için onların söze dökülüp dışarıdan duyulabilmesi gerekmektedir. İlaçlar yüzeydeki acıyı hafifletip semptomları bastırabilir an-

cak buna yol açan bilinçdışı faktörleri çözümleyemezler, işte depresyonun tekrarlanması da bununla bağlantılıdır.

Bazı ağır klinik depresyonlarda ilaç son derece elzemdir ama tek başına yeterli değildir. Ancak hafif seyreden depresyonlar ya da mevsimsel/durumsal depresif hissedişlerde hemen ilaca sarılmak, yazının başında bahsettiğim kendi hakikatimize inecek ipi kesmeye benzer. Burada semptomu susturmak değil, semptomu konuşturmak gerekir. Ancak o semptomun izini sürdükçe kendi gerçekliğimize temas eder, arka bahçemizde olan biteni anlayabiliriz.

Depresyon tedavi edilmesi gereken bir hastalıktan önce, anlaşılması gereken bir insanlık halidir ve bu vesileyle iç dünyanın incelenmesi, depresyonun hayırlı bir sonucu olabilir.

Hayatımız kayıplarla ve vazgeçişlerle örülü bir yolculuk. Yaslar bu yolculuğun mola yerleri gibi. Yas-lana yas-lana bu yolculuğu tamamlarız. Dünyaya adımımızı atar atmaz başlar kayıplar. Sözgelimi önce anne rahmindeki selametimizi kaybederiz ve kendi cennetimizden dünyaya kovuluruz. Gerisi çorap söküğü gibi gelir; anne memesinden ayrılırız, anne kucağından, anne evinden... Sonra bu kayıpların başka türevleri olur. Bununla bağlantılı olarak depresif hallere girer çıkarız. Bir yerlerde takılı kalıp kımıldayamadığımızda içsel kayıp hissimiz o kadar yoğun olur ki depresyon artık kaçınılmazdır. İşte tam orası çok acır ama sesini duymamız gereken yer tam da orasıdır.

Bazen de olmak istediğimiz kişi ile olduğumuz kişi arasında büyük bir boşluk hissederiz. O boşluk yüzleşmesi epey güç bir alanı teşkil edebilir. O eksiklikle ve çoğu zaman hissettiğimiz suçlulukla da karşılaşmak depresyona dahildir.

Çok idealize ettiğimiz veya duygusal/zihinsel dünyamızı çok meşgul eden bir şeye kavuştuktan sonra yaşadığımız boşluk hissi de depresif hallere gebe olabilir. Kadınların doğum sonrası yaşadıkları depresyon (postpartum) veya sanatçıla-

rın bir eser ortaya koyduktan sonra yaşadıkları boşluk hissi bu açıdan değerlendirilebilir. Buralarda da niteliği farklı olsa da hep bir kayıp söz konusudur.

Her kayıp yası tutulup anlamlandırabildiği ölçüde bize ruhsal bir doyum ve olgunluk sağlar. Tekâmülümüz burada saklıdır, insan oluşumuz da...

Depresyon kişiye hayatını, yaptığı seçimleri, vazgeçişleri, ötekiyle ilişki kurma tarzını, kişilik özelliklerini, kısacası kişisel tarihini sorgulama ve aynı zamanda onu değiştirme fırsatı verir.

Kişisel tarih sorgulanabildiği ölçüde yaşanmaya değer bir hayattan bahsedebiliriz.

Bir önceki yazımda bahsettiğim "şifayı kapmak" deyimi, ruhsal anlamda depresyon için de geçerli olabilir.

Hastalıkların İmaj Hali

Pascal Bruckner, *Ömür Boyu Esenlik* adlı kitabının "Hasta Bedenin Maceraları" bölümünde şunları ifade eder: "Mücadele de etsek yenik de düşsek, hastalıklar bize bir tarih kazandırır. Kimileri bizi marjinalleştirir, kimileri ayinleri, gelenekleriyle gizli bir topluluğun içine dahil eder. Felaketten kurtulmadığımız için onu yönlendirme yeteneğimize, zayıflıklarımızı yaratıcı bir deneyime dönüştürme gücümüze tanıklık eder."

Bruckner'in kullandığı "kimileri bizi marjinalleştirir" sözünün önemli bir noktaya işaret ettiğini düşünüyorum. Marjinallik deyince bazı "yazar" hastalıklarına gidiyor zihnim.

Örneğin, 18. yüzyıldan itibaren verem, romantik karakterlerin en önemli özelliklerinden biri haline gelir. Susan Sontag, *Metafor Olarak Hastalık* adlı eserinde bu olguyu, "aristokrasinin artık bir güç sorunu olmaktan çıkıp daha ziyade bir imaj sorunu durumuna" gelmesine bağlar.

Yüzyıllar boyunca insanlığa ve yazarlara musallat olan verem, son zamanlarda yerini kansere bırakmış gibi görünüyor. Reşat Nuri Güntekin'den Oğuz Atay'a, Bilge Karasu'dan Sevgi Soysal'a, Tezer Özlü'ye kadar pek çok yazar, yıllarca boğuştukları kansere yenik düşmüştür. Yine *Metafor Olarak Hastalık*'ta Sontag, veremden sonra kanserin de metaforik bir olguymuşçasına ele alınmasını eleştirir.

Psikiyatrik bazı rahatsızlıklarda da bir marjinallikten(!) söz edilebilir. Sözgelimi bundan 15-20 yıl önce DEHB (Dik-

kat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) tanısı almayan çocuk yok gibiydi. Şimdi de manik depresif bozukluk ya da daha karizmatik ifadeyle "bipolar" dediğimiz hastalığa/bozukluğa sahip olmayan yok gibi. Seyahatte, bir arkadaş toplantısında veya başka bir ortamda karşılaştığım ve bir vesileyle mesleğimi söylediğim çoğu kişi bana kendisine konulan "bipolar" tanısından bahsediyor ısrarla. (Yazının bundan sonrasında "bipolar" ifadesini somutlaştırmak adına kullanacağım, bipolarlığa özel bir anlam atfettiğim için değil. Siz bunun yerine başka bir hastalık da düşünebilirsiniz.)

Elbette kişilerin bir kısmının bu bozukluğa işaret eden sıkıntılar yaşadığını biliyorum ve gözlemliyorum da, ancak bu kadar çok "bipolar" tanılı kişi, bazı hastalıkların bir imaj, hatta belki de bir kimlik yaratabileceği tezini güçlendiriyor. Özellikle sanat camiasındaki birtakım insanlar için bir tür prestij meselesi sanki bipolar olmak, depresyonda olmak veya her neyse...Tıpkı Sontag'ın bahsettiği veremli olmak gibi...

Yaratıcılığını "bipolar" oluşuna bağlayan, "bipolar" olduğu için türlü dengesizlikleri, taşkınlıkları yapmaya hakkı olduğunu düşünen, "bipolar"lığına dayanarak veya buna inanarak kendisinin veya başkasının hayatına dair tehditkâr tavırlar vs. sergileyen kişiler azımsanamayacak denli fazla. Bu kişilerin hayran oldukları yazarın, müzisyenin ya da ressamın "bipolar" oluşuna öykünmelerini, o kişilerin ruhsal hastalıklarıyla özdeşim kurmalarını da dikkate almak lazım elbette.

İmaj meselesinin dışında insanların etiketlenmeye bu denli ihtiyaç duyması ve adeta bir tanıya sahip olabilmek için psikiyatrlara gitmeleri ise oldukça düşündürücü. Çünkü kişi, tanısı sayesinde bir kalıba sokabiliyor kendini. Ve bu kalıp denen şeyin sınırları belli olduğu için belki de güvende hissettiriyor. Tüm sorumluluğu sahiplendiği tanıya yükleyip, ilaçlardan medet umabiliyor. Kişi tanısı sayesinde, sırtını ilaçlara dayadığından yaşadığı problemleri çözmeye, bun-

lar üzerinde derinlemesine düşünmeye çabalamıyor.

Resmin öteki tarafında ise anti-psikiyatri duruşlu uzmanlar yer alıyor. Bu kişiler ise tanılarla pek çalışmıyor. Ya da şöyle söyleyeyim, hastasıyla ilgili bir tanıya vardıysa bile o tanıyı hastasından uzak tutmaya çalışıyor. Kategorileri, tanı ölçütlerini, etiketlemeleri bir kenara bırakarak hastasıyla onun biricik gerçekliğine ulaşabilecek bir ilişki kurmaya çalışıyorlar. İşte bu ilişkiye terapötik ilişki diyebiliriz. Kişi, bir tanıyla gelse bile uzman önceden konulan o tanıyı, kişinin elinden bir güzel alıyor ve onu görünenin ötesine bakmaya davet ediyor. Çünkü tanıya takılı kalmak bir ölçüde dönüşümü ve iyileşme sürecini engelliyor, yüzeyde bir yerlerde kalmanızı sağlıyor ya da kişiyi geçici bir iyilik haline sokabiliyor. Uzman, kendisine gelen kişinin gerçekliğine varabilmeyi amaçlayıp, onunla terapötik bir ilişki kurup, o ilişki sürecinde kişinin terapi odasına getirdikleriyle hakkıyla çalışabilirse işte o zaman gerçek anlamda derinleşme ve iyileşme mümkün olabiliyor.

Kişilerin tanılara veya etiketlenmeye bu denli önem vermesi, değişime karşı sergilenen bir direnç olarak da ele alınabilir. Değişim çoğu zaman tedirginlik, tekinsizlik hissi uyandırabiliyor. Çünkü değişim demek yenilik demek, alışılmışın dışında gerçekleşen şeyler demek. Sınırları, alışılagelmiş kalıplar kadar belli olmayan bir süreç demek. Kişi, tanısına sıkı sıkı tutunarak çok içeriden bir yerden kendisiyle olan temasını engelleyip, kendisine yabancılaşıp değişimi reddediyor. "Tanı" sabit bir şeydir ve sınırları bellidir, ilaçla kontrol altına alınabilir; ancak değişim, sınırları belli olmayan, kontrol edilebilirliği düşük ve adı üstünde devingen bir süreç.

Bir imaj peşinde koşup kendisini son modaya uygun tanılandırma arzusu taşıyan kişiler, kendilerini gerçek anlamda tanımanın, şifalanmanın çok uzağında kalabiliyorlar ne yazık ki... Elbette buna çanak tutan uzmanlar maalesef kaş yapmak isterken göz çıkarıyorlar.

"Edebiya(t)erapi" Mümkün mü?

Son yıllarda kitapçılarda öykü terapi, masal terapi, şiir terapi gibi kitaplarla sıklıkla karşılaşır olduk. Bu durum bir yandan kitapların ve sözün iyileştirici etkisini gözler önüne sererken bir yandan da "terapi"ye ya da daha yalın bir ifadeyle iyileşmeye ne kadar ihtiyacımız olduğunu kanıtlıyor. Kitapların ve özellikle de edebiyatın iyileştirici gücünden söz edilmeye başlanması umut verici. Bu sayede kişisel gelişim kitaplarından değil de edebiyattan medet ummaya başlandığını gösteriyor. Terapi kelimesini kullanmaya madem bu denli düşkünüz, daha derli toplu bir ifadeyle ifade edersem "edebiya(t)erapi" ne kadar mümkün olabilir?

Tam bu noktada söylediğim kavramla örtüşen ve dilimize Latinceden gelen "bibliyoterapi" kavramına göz atabiliriz. *Biblion* (kitap), *Therapeo* (iyileşme) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelir. Bibliyoterapi, doğru zamanda, doğru bireyle, doğru kitabı buluşturarak kişinin duygusal sorunlarının anlaşılabilmesinde, yaşama uyum sorunlarının ele alınmasında ve kişinin içinde bulunduğu gelişim dönemlerine özgü gereksinimlerini tanıyabilmesinde kullanılan bir tedavi yöntemidir. Bibliyoterapinin öncülerinden biri olan Carolyn Shrodes, kişiliğin gelişimi, değerlendirilmesi ve düzenlenmesi için kullanılabilecek bir psikolojik alan olarak edebiyat ve okurun kişiliği arasındaki dinamik etkileşim sürecini tanımlamıştır. Kitap-

lar yüzyıllardır birçok insan için terapist rolü üstlenmişlerdir. Ancak, kitap okumanın bir terapi olarak benimsenmesi ilk defa Amerikalı psikiyatrist Benjamin Rush'un 1802-1810'da bibliyoterapi kullanımını tavsiye etmesiyle olmuştur. Yunan tarihçi Diodorus'un (1933) anılarından bilindiği üzere, Antik Yunan şehri Teb'deki bir kütüphanenin girişinde "İnsanın Ruhunun İyileştiği Yer" yazar. Antik Yunan halkı için belli ki edebiyat, akıl ve ruh sağlığı açısından çok önemliydi. Dünyanın ilk psikiyatri hastanesi olarak da tarihe geçen Bergama Asklepionu'nun da bir kütüphanesi vardır. Bibliyoterapi çalışmalarının ilk kez 1930'lu yıllarda kütüphanecilerin, insanların üzerinde iyileştirici etkileri olan kitapları bulma ve listeleme çabalarıyla başladığı bilinmektedir. Bu çalışmalarda, eğer bir edebi metin, insanların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını değiştirmede etkili olabiliyorsa, bu metin, potansiyel olarak iyileştirici (terapötik) bir güce sahip kabul edilerek, kullanım listesinde yer alıyordu. Buradan hareketle, ikinci adımda yapılan ise, terapistlerin, iyileştirme özelliklerine sahip olduğu düşünülerek seçilen bu kitaplarla, sorunları olan bireyleri buluşturmalarıdır. Birçok tanımda, "bibliyoterapi" edebiyatla okurun kişiliği arasındaki dinamik bir ilişki süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu ilişki, bir terapistin denetiminde kurulabildiğinde, "okur" duygusal sorunlarıyla yüz yüze gelebilir ve olumlu değişimler yaşayabilir.

Bir edebi metin ile okurun kişiliği arasında dinamik bir ilişki kurulmasıyla başlayan bu süreç üç evrede gerçekleşir;

Özdeşim ve yansıtma, arınma (katarsis), içgörü ve bütünleşme.

Birinci evre: Öncelikle, kitapla okur buluşturulurken, okurun kitap kahramanının sorununu tanıyarak, kendi yaşadığı sorunla benzer ve farklı yönlerini bulup bir özdeşim kurabilmesinin sağlanması gerekir. Bu evre başarıldığı zaman, yani okur kitapta geçen kahramanla özdeşim kurabildi-

ği ve kendi sorunuyla ilgili o kahramana bir yansıtma yapabildiği zaman, yavaş yavaş duygularını ortaya koyarak duygulardan arınma evresine hazırlanır.

Toronto Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, özdeşimin bir başka yararını daha ortaya koyuyor. Öğretim üyesi ve psikiyatr Keith Oatley ve Ingrid Wickelgren tarafından yazılan ve *Scientific American*'da yayımlanan makaleye göre, roman kahramanlarıyla özdeşleşmek, hem hayal dünyasını zenginleştiriyor, hem de sosyal bağları güçlendiriyor. Nitelikli bir roman, bu etkileriyle insan beynini de keskinleştiriyor ve insan davranışlarına ilişkin bilgiler veriyor. İki bilim insanı, bu araştırma vesilesiyle insan beynini en fazla geliştiren on romanı tespit etmişler. Listede Johann von Goethe'nin *Genç Werther'in Acıları*, Tolstoy'un *Anna Karenina*'sı, Gustave Flaubert'in *Madam Bovary*'si, Virginia Woolf'un *Bayan Dalloway*'inin yanı sıra Muhsin Hamid'in 2007 yılında yazdığı *Gönülsüz Köktendinci* isimli romanı da yer alıyor.

İkinci evre: Artık okur hazır olduğunda, duygular fark edilip ortaya çıkarılmaya çalışılarak, belirli bir rahatlamanın (katarsis) yaşanmasına yardımcı olunmalıdır. Aristoteles, *Poetika*'da, duygusal tedavinin etkili olmasında katarsisin rolünü tartışmış ve içgörü sağlamada şiirin önemine de değinmiştir.

Bu noktada belki kendi deneyimlerimize de bakabiliriz. Kim âşıkken ya da aşk acısı çekerken şiirlere sığınmamıştır? Çünkü iç dünyada hissedilen yoğun duyguların bir şekilde simgeselleştirilip önümüze konulması, başka bir deyişle içeride olan bitenle "dışarıdan" da temas kurmamızı sağlayıp katarsis yaratabilmektedir.

Üçüncü evre: Biblioterapinin en son adımı ise bireyin bir içgörü kazanabilmesi ve kendi içinde bir bütünlük sağlayabilmesidir. Bir edebi metin, okuru etkilediğinde, artık kendi yaratıcı gücünü kullanmaya başlar.

Psikanalize baktığımız zaman ise, psikanalizin yakın durduğu sanat türleri arasında edebiyatın oldukça ayrıcalıklı bir yerde olduğunu görebiliyoruz. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'a, "Sizin ustalarınız kimlerdir?" diye sorulduğunda, Freud kütüphanesini dolduran edebiyat eserlerini gösterir. 70. doğum günü kutlamalarında Freud, "Bilinçdışının Kâşifi" unvanıyla takdim edilince, bu unvanı reddeder ve şöyle der: "Ozanlarla filozoflar bilinçdışını benden çok daha önce açığa çıkarmışlardır. Benim açığa çıkarmış olduğum şey ise, bilinçdışının incelenmesine yardımcı olacak bilimsel bir yöntemdir." Bunun dışında Freud'un hayatı boyunca tek bir ödül aldığını, bunun da 1930 yılında verilen Goethe Ödülü olduğunu biliyoruz. Tüm bunlar Freud'un ve haliyle psikanalizin edebiyatla nasıl iç içe olduğunu gösteriyor. Freud bilinçdışını keşif yolculuğunda yalnızca ruhsal hastalıkları tedavi edecek bir yöntemi değil, aynı zamanda insan ruhsallığı denen şeyin nasıl işlediğini açıklayacak yöntemi de bulmuştur. Freud'a göre bilinçdışı, sanatçıların yaratma ediminde ihtiyacı olan ilhamın da çok önemli bir kaynağıdır. Yani bilinçdışı, edebiyat ve psikanalizi buluşturan kavramların başında geliyor diyebiliriz.

Freud, bilinçdışı kavramını antik tragedyalarla, Shakespeare'in Dostoyevski'nin kahramanlarıyla da desteklemiştir. Örneğin, Sophokles'in kahramanı Kral Oidipus, psikanaliz kuramının önemli kavramlarından biri olan Oidipus kompleksine isim babalığı yapmıştır. *Karamazov Kardeşler*'deki baba cinayetini ya da Hamlet'in babasından intikam almayı sürekli ertelemesini bu kavramı doğrulatmak ya da kavramını desteklemek için kullanmıştır.

Psikanaliz ve edebiyat arasındaki yakın ilişki, gizli duyguları keşfetmek için bilinçdışı materyaller ile duygulara biçim kazandırmak için kelimelerin karşılıklı kullanımına dayanır. Edebiyat da, psikoterapi de içsel çatışmaların çözüm-

lenmesiyle ilgilenir. Her iki durumda da sembolleştirme ve yer değiştirme mekanizmaları kullanılır. Ve her iki durumda da metaforların zengin katkısını görebiliriz.

Adam Phillips, *Flört Üzerine* isimli kitabının önsözünde psikanaliz için "bir nevi uygulamalı şiir" tabirini kullanır. Kendisiyle yapılan bir söyleşide bu tabiri biraz açması istendiğinde şöyle der: "Bir yanda, psikanalizde bir sorunu çözme, birini tedavi etme ya da en azından yaşadığı sıkıntıya dikkat verme girişimi söz konusu olduğundan, uygulamalı bir boyutu olduğunu söyleyebiliriz. Ama psikanalizin yaptığı bir diğer şey de kişinin konuşmasına imkân sağlamaktır. Psikanaliz, kişinin kendisini olabildiğince anlatması için gereken koşulları yaratma çabasıdır. Bir bakımdan diyebiliriz ki Freud insanların oldukları şiiri tam olarak dile getiremeseler bile kendilerini olabildiğince açıkça ifade edebildikleri bir ortam veya tedavi icat etmiştir. Seans yaklaşık 50 dakika sürer, her hafta aynı saattedir, tıpkı bir sonenin her zaman 14 mısradan oluşması gibi. Benzer bir durum. Bu biçim, ifadeyi mümkün kılar."

Edebiyat, bir anlamda insanı anlama, anlamlandırma sanatı olarak da ele alınabilir. Sonuçta edebi eserler, en temelinde insanı anlatır. Doğumdan, ölümden ve bu iki olay arasındaki süreçten bahseder. Bu süreçte aşklar, ayrılıklar, yalnızlıklar, coşkular, haksızlıklar, zalimlikler ve daha bir dizi kavram, bir dizi duygu yer alabilir. Edebiyat bunları dert edinir, tıpkı insanın da dert edindiği gibi. Edebiyat, insanın dert ettiği ne varsa onu kendi bünyesinde elden geçirir, onlara yeni biçimler verebilir. İnsanın söz konusu olduğu yerde de psikolojiden uzak kalınması mümkün değildir. Kimi yazar bunu daha örtük bir biçimde yaparken, kimi yazar daha açık bir şekilde yapmayı tercih edebilir. Ama her yazar şöyle ya da böyle insan psikolojisinden beslenerek kurar metnini. Yaşamımızda "öteki"ne usulca yer açabilmeye önce edebi ka-

rakterlere temas ederek başlayabiliriz. Bir roman ya da öykü kahramanının düşünce ve duygu dünyasını kavrayarak, onun acılarına, arzularına, boşvermişliğine, inançlarına kulak vererek farklı iç dünyalara yolculuğa çıkabiliriz. Bu yolculuk bizi kendi hakikatimizin yolculuğuna da çıkaracak bir etkiye sahip olacaktır.

Edebi metinlerin kişisel gelişim kitaplarından en önemli farkı, okur üzerinde herhangi bir iddiasının, zihinsel ya da duygusal herhangi bir hedefinin olmaması. Benim edebiyatın terapötik gücünden kastettiğim, kişinin kendisini sürekli iyi, mutlu, coşkulu hissetmesi değil. (Kaldı ki böyle olsaydı, bu olsa olsa edebiyatın insan doğasından oldukça uzak, yapay ve samimiyetsiz bir noktada yer aldığını gösterirdi.) Aksine edebiyat, kişinin kendisine ve ötekine dair her türlü duyguyu hissedebilmesine alan yaratmasına, kendinde ve ötekinde olan biteni gözlemleyebilmesine ve hissettiği hiçbir duygunun onun tüm benliğini ele geçirmesine izin vermemesine olanak sağlayabilir. Kendisini ve ötekini anlamlandırma sürecinde bir yoldaş olabilir. Edebiyat, iyiyle kötünün, güzelle çirkinin, hastalıkla şifanın iç içeliğini gösterir; hayatı tüm zıtlıkları ve çelişkileriyle olduğu gibi kabullenmemize alan açar.

Kişilerin iç dünyasını teknik verilerin ötesine taşımak ve bunu sembollerle, metaforlarla estetize ederek bir sanat haline getirmek kuşkusuz edebiyatın işi. Bu bağlamda, yazmak zihinsel karmaşayı ya da duygusal çatışmayı düzenlemek olarak da nitelendirilebilir. Ve buna eşlik eden okur da kendi zihinsel ve duygusal süreçlerini kurduğu özdeşimler yoluyla, yazardan devraldığı düzenleme ve anlamlandırma eylemine devam edebilir.

Kafka yazdığı bir mektupta, "Edebiyat, içimizdeki donmuş denizin buzlarını kıracak bir baltadır" der. Bu balta elbette okur ve yazar arasında paylaşılan bir baltadır. Buradan

hareketle edebiyatın okur üzerinde bu denli iyileştirici etkisi varken yazar üzerindeki iyileştirici etkisini nasıl değerlendirmeliyiz? Psikanalizin kulaklarını çınlatmışken oradan biraz daha devam edeyim. Ego için en büyük tehlike id'den gelen dürtüsel arzu ve isteklerdir. Arzu ve isteklerin sorgusuz, sualsiz, sansürsüz bir şekilde gerçekleştirilmesi gerçeklik yani dış dünya açısından büyük sıkıntı ve tehlike doğurur. İd'in ego tarafından baskılanması ve hedefine ulaşamayan dürtüler, insanın ruhsallığında gerilim ve çatışma doğurur. Bu baskının ve gerilimin mutlaka belli bir düzeyde tahliye edilmesi gerekir. Yoksa bu gerilim patlama şeklinde deşarj olur. Basınç ve gerilimi düşürmeyi sağlayan ego, kendi varlığını muhafaza etmek için bazı savunma mekanizmaları kullanmak durumundadır. Bilinçdışı olan ve büyük oranda id'e karşı savaşan bu savunma düzenekleri ruhsal gelişim evrelerine göre ilkelden olguna doğru bir seyir izler.

Bu kadar açıklama, var olan onlarca savunma mekanizmalarından biri olan yüceltme (süblimasyon) için. Çünkü bu savunma mekanizmasının diğerlerine nazaran oldukça olumlu ve işlevsel bir tarafı var kişinin ruhsallığına dair.

Yüceltme, toplumca onaylanmayan ilkel nitelikteki dürtü, eğilim ve isteklerin asıl amaç ve nesnelerini bırakarak, toplum içinde onay gören yaratıcı, yapıcı eylemlerde kullanılabilir hale gelmesidir. Yani dürtünün (cinsellik, saldırganlık) enerjisi kalıyor ama niteliği, nesnesi, amacı değişiyor.

Bu bağlamda kitap yazmak ya da kişinin kendisinde baş edemediği ve başkaları tarafından onay göremediği kişilik özelliklerini, yaşam tarzını bir roman ya da öykü kahramanına yansıtmak başlı başına bir "yüceltme" olabilir. Bu bilgiden hareketle Dostoyevski'nin kişiliğinin saldırgan tarafları ya da kumar alışkanlığı, yarattığı karakterler sayesinde sağaltılmış olabilir mi? Yusuf Atılgan'ın babasıyla yaşadığı problemler, C. ve Zebercet karakterleriyle nereye evrilmiş-

tir acaba? Veya Halid Ziya Uşaklıgil, *Mai ve Siyah* romanında geçen ünlü bir edebiyatçı olup herkesçe tanınmak isteyen Ahmet Cemil karakteriyle hangi narsisistik özelliklerini ıslah etmeye çalışmıştır? Peki ya "Yazmasam delirecektim" diyen Sait Faik veya "Yaşamla ve ölümle hesaplaşmak için yazıyorum" diyen Tezer Özlü'ye ne demeli?

Bu sorular burada dursun. Bu yazıda amacım hiçbir yazarı analize tabi tutmak ya da yazdıklarını psikanalitik bir bakışla yorumlamak değil, ancak iyileşmenin okur tarafına ek olarak yazar tarafını da görebilmemizin "edebiyatın iyileştirici gücü" adına faydalı olacağını düşünüyorum.

Kedili Hayat Öğretisi

Berduş'a,

İlk kez altı yıl önce bir kediyle gerçek anlamda bağ kurmayı öğrendim. Biraz geç bir zaman ne yazık ki... Elbette sokak kedilerini, dostlarımın kedilerini severdim de, o sevme eyleminde kalmazdım, sevip geçerdim.

Altı yıl önce ise bir kedi girdi hayatıma, ismi "Berduş" oldu. Bana gelişinin travmatik de bir hikâyesi var. Bir ailenin iki kedisinden biriymiş. Diğer kedi de Berduş'un ablasıymış. İki kardeşlermiş yani. Daha sonra evin insan olan annesi hamile kalıyor ve sadece Berduş'tan midesi bulanıyor. Ona bakamıyor, dokunamıyor, onu sevemiyor. Diğer büyük kediyle bir sorun yok ama Berduş'u başkasına vermeyi kararlaştırıyorlar. O sırada ben de hayatıma bir kedi dahil etmeye çalışırken, şöyle bir düşünce hüküm sürüyordu bende: Kedi gelsin beni bulsun! Daha o zaman karar vermiştim bir kedi tarafından eğitilmeye, ona teslim olmaya. Ve bir şekilde bu durumdan haberim oldu ve Berduş'la yollarımız kesişti. O akşam kaldığı evden onu almaya gittiğimizde, bir sürü insanın içinde saatlerce benim etrafımda döndü durdu, sürekli benimle bakıştı, henüz 2,5 aylıktı. Berduş'tan sonra hiçbir şey bir daha eskisi gibi olmadı hayatımda. Ben onu değil, o beni eğitti. Bir kediden öğrenilecek öyle çok şey varmış ki her geçen gün şaşırıyorum.

Öncelikle var olmanın ama sadece var olmanın bir canlıya yettiğini gördüm onda. Başka hiçbir şeye gerek olmadığı-

nı, hiçbir şey "yapmak" gerekmediğini... En konforsuz alanda bile şikâyetlenmeden kendisine en rahat yeri yaratabilme özelliği, onun var olanla yetinebildiğini ve koşullara hemen adapte olabilme yeteneğini gösterdi bana.

Durabilmenin, susabilmenin, bekleyebilmenin, sabredebilmenin gitgide zorlaştığı bu çağda o tüm bu hızlılığa meydan okurcasına durmanın, susmanın, sabrın en büyük sembolü oldu benim için. O dünyanın en huzurlu uykusunu uyurken onun uykusunu izlemenin, hatta onun sayesinde başka bir canlının da uykusunu izleyebilmenin ne büyük bir dinginlik kaynağı olduğunu fark ettim.

Anda kalabilmenin kişisel gelişim kitaplarına sıkıştırılmış, sığlaşmış ve "öğretilmeye" çalışılan halinin aksine, anda var olabilmenin öğrenilmeksizin, öğretilmeksizin hepimizde var olabildiğini, ancak bunun üzerini örttüğümüzü gösterdi. Kedi merakının, insan merakı gibi tüketim merkezli olmayışını, o merakta sanki yaşamın iksiri varmışçasına onu canlı ve diri tutmayı öğretti.

Evet, bunları dört ayaklı, saatlerce tüylerini yalayan bir hayvan canlısı yaptı.

Kediler, yüzyıllardır şehirlerimizin, evlerimizin ve biricik hayatlarımızın başrollerinden birini sahipleniyorlar. Edebiyatta da epey önemli bir yerleri var. Kedilerin edebiyata bu kadar yerleşmesi, kuşkusuz yazarlarla olan benzerliklerinden ileri geliyor. Yazarların da kediler gibi meraklı oldukları ve keskin bir gözlem gücüne sahip oldukları da yadsınamaz bir gerçek. Uzun saatler yazma eyleminde bulunan, masa başında çalışan bir yazar ile uzun saatler onu izleyen bir kedinin sabrı da paralellik gösteren özelliklerden...

Çünkü benzerler benzerlerini çağırır, türler arasındaki uçurumun ötesinden bile.

Edebiyat tarihine baktığımızda, 1820'lerin başında yayımlanan *Kedi Murr'un Dünya Görüşü*'nün olup bitenlerin bir

kedinin gözünden anlatılıp yorumlandığı ilk büyük roman olduğunu görüyoruz. E. T. A. Hoffmann'a düşünen ve konuşan bir kediyi, fabların ve masalların dünyasından çıkarıp bir ilk olarak "ciddi" edebiyata sokma fikrini veren ve bir roman yazdıran, her şeyden önce kedisinin iki özelliğiydi: tembellik ve merak. (Bu özellikler aynı zamanda tüm kedilerin ortak özelliği de sayılabilir.) Kedisinin tembelliği ya da içine işlemiş dinlenme ihtiyacı, E. T. A. Hoffmann'a kendi yaratıcı süreçlerini hatırlatıyordu, bundan ötürü bu özellikleri romandaki kurmaca kediye de atfetti: "Murr Kedi yalnızca canlı rüyalar görmekle kalmıyor, açıkça fark edildiği gibi sık sık hülyalara dalıyor, şair ruhlara dâhiyane fikirler esinleten, uykuyla uyanıklık arasındaki o tuhaf, uyurgezerliğe benzer ruh haline giriyor. Bu vaziyetteyken kısa bir süredir sık sık inleyip iç geçiriyor, öyle zannediyorum ki ya bir tragedya üzerinde çalışıyor ya da âşık."

E. T. A. Hoffmann, romanında kedisinin oyunbaz merakını, roman kahramanının bilimsel keşif merakıyla da ustaca birleştirmiştir: "Beni üstadın odasına en çok çeken şey, kitaplar, yazılar ve bin bir türlü tuhaf alet edavatla dolu yazı masasıydı. Bu masanın beni cezbeden bir tılsımı olduğunu söyleyebilirim ama gene de beni bu güdüye tamamen kapılmaktan alıkoyan saygıyla karışık bir ürküntü de hissediyordum. Bir gün usta yokken korkumu yenip masaya sıçradım. Yazıların, kitapların ortasında oturup eşinmek ne keyifti ama. Bir müsveddeyi patilerimin arasına alıp sağa sola çekiştirdiysem cüretkârlıktan değil, hayır sadece ihtirastan, bilgiye duyduğum açlıktan." Kâğıtların parçalanmasıyla biten bu sahne, kediler için tipik olmayan bir eğitim yolculuğunun başlangıcı olur. Roman kedisi önce okumayı sonra da yazmayı öğrenir. Nihayet yazar da olur, "Fare Kapanları ve Kedi Zihniyeti ve Eylemlerine Olan Etkileri" adlı bir kitap ve "Düşünce ve Sezgi ya da Kedi ve Köpek" adlı bu iki

türün arasındaki uçurumu ele alan karşılaştırmalı bir felsefi deneme yazar.

1697 yılında Charles Perrault'nun yazdığı ve hâlâ her çocuğun keyifle okuduğu *Çizmeli Kedi* ise kedilerin masal sahnesine belki de ilk çıkışı.

Bir de kurgu olmayan ve edebiyat tarihine bir mektup yoluyla geçen trajik bir olayı da anmadan geçmek istemem. Hemingway de kedilere olan düşkünlüğüyle bilinen bir yazardı. Bir gemi kaptanının Hemingway'e verdiği altı parmaklı kedi olan Snowball yazarın ilk kedisiydi. Yazarın başka kedileri de oldu. Bunlardan biri de Uncle William'dı. Şubat 1953'te Hemingway yakın arkadaşı Gianfranco Ivancich'e kedisi Uncle Willie'yi öldürdüğünü şu mektupta anlatır: "Sevgili Gianfranco, sana yazdığım mektubu bitirmiş tam da zarfa koymak üzereyken Mary, Torre'dan geldi ve 'Willie'ye kötü bir şey oldu' dedi. Dışarı çıktım ve Willie'yi iki ön bacağı kırılmış halde buldum: biri kalçadan, diğeri dizin altından. Ya bir araba çarpmıştı ya da biri sopayla vurmuştu. Tüm yolu diğer iki ayağıyla yürümüştü. Kemik birçok yerden kırılmış, yaralara kir bulaşmış ve parçalar dışarı çıkmıştı. Ama o mırladı ve benim bunu düzeltebileceğimden emin görünüyordu. Rene'ye onun için bir kâse süt getirttim. Rene onu tutup okşadı ve Willie sütünü içerken ben de onu başından vurdum. Acı çektiğini sanmıyorum. Sinirler öyle ezilmişti ki bacakları artık acımamaya başlamıştı. Monstruo benim yerime ateş etmek istedi ama ben kimseye sorumluluk vermek ya da Will'in bir başkasının onu öldürdüğünü bilmesini istemedim. Tabii ki seni özledim. Uncle Willie'yi özledim. İnsanları öldürmek zorunda kaldım ama hiç on bir yıldır tanıyıp sevdiğim birini değil. Hele ki iki bacağıyla mırlayan birini hiç değil."

Türkçe edebiyata baktığımızda güzel başlıklı kitapların yazarı Bilge Karasu, *Ne Kitapsız Ne Kedisiz* kitabının "Bir Hayvanla Yaşamak" isimli denemesinde hayvanlarla kurdu-

ğumuz ilişkiye dair şunları söylüyor: "Hayvan, bizim açımızdan, başka'dır. Onun açısından bizim başka olduğumuz gibi... Bu başkalıklar, pek güzel, bir arada yaşamayı öğrenebilir. Kızdıklarında kedilerini, köpeklerini kendileriyle özdeşleşmiş sayanlar ne kadar yanılıyorsa, sevdiklerinde kedileriyle, köpekleriyle özdeşleşenler de bir o kadar yanılıyor diye düşünürüm. Bir arada yaşayınca, ötekinin kaygısını taşırsınız elbet. Ona dokunan size de dokunmuştur, onu sevindiren sizi de sevindirir. Ama ötekinde kendi izdüşümünü aramak hiç gerekmez. O bizim dilimizi –hangi düzeyde olursa olsun, hiç önemli değil– anlamasını bir parça öğrenir. Aynı şeyi biz niye yapmayalım?"

Kedilerin öğreticiliğine dair Peyami Safa'nın şu sözleri pek çok şeyi özetler nitelikte: "İnsan hayvanların en çok düşüneni, çünkü en aptalıdır. Düşünmek aptallıktan kurtulmak için değil midir? Hayvanların buna ihtiyacı yoktur. Ben kedimden daha aptalım, işte masamın üstünde bir sürü kitap. Okuyorum, okuyorum da gene kedim kadar öğrenemiyorum."

Eğer bir kediniz yoksa bir an önce bir kedi tarafından eğitilmeye, bir kediyle dost olmaya ve o kedi mırlamalarını hayatınızın melodisi haline getirmenizi diliyorum.

Psikologlar da Ağlar

Dokuz yıl önce bugün annemle gittiğimiz o tatilde çekilmiş bir fotoğraf karşımda. Ne iç sıkıntılı bir tatildi o. Yüzümde depresyon izleri, fotoğraftaki gülümsemem yamuk yumuk. İnsan neyin tadını biliyorsa onun kokusunu daha iyi alıyor. Bunu psikoterapi yapmaya başladığımda anlayacaktım tabii. Depresyonu yüz metre öteden nasıl tanıdığımı...

Fotoğraf bana o günlerde yürüyüş bahanesiyle evden çıkıp bir banka oturup ağladığım bazı günleri hatırlattı. O günlerin birinde adamın biri ağladığımı fark etmeyerek yanıma oturmuştu. Diyaloğumuz film repliği gibi olduğu için midir nedir, halâ dün gibi aklımda:

Adam: Rahatsız etmezsem oturabilir miyim?

Ben: Tabii ama ben ağlamamla sizi rahatsız edebilirim.

Adam: Sorun değil, mendilim var. Hem isterseniz dinleyebilirim de.

Ben: Pek konuşasım yok, sağ olun. (Film bu yanıtımla bir romantik komedi olmaktan son anda kurtuluyor.)

Adamın gelmesiyle ağlama konsantrasyonum elbette bozulmuştu. Önümdeki denize öyle boş boş bakmaya başladığımda "Ne iş yapıyorsunuz?" dedi.

"Psikoloğum" dedim.

"Neeee! Psikologsunuz ama ağlıyorsunuz!"

"Evet" dedim, "çünkü psikologlar da ağlar!"

Buna benzer diyalogların özellikle çift terapisti olduğumda daha çok yaşanacağını nereden bilebilirdim!

Sevgilimi kıskanabilirim, kavga edebilirim, yalnız kalabilirim, öfkelenebilirim. Öyle ya işle aşkı neden birbirine karıştırayım! Her şeyden önce acaba insan olabilir miyim?

"Psikolog" bir meslek erbabı, ayrı bir canlı türü değil. Varoluşu insanlar, hayvanlar, bitkiler ve psikologlar diye ayıramıyoruz. Bu mesleği seçen ve mesleğini en iyi şekilde icra etmeye çabalayan kişiler de çok çeşitli sorunlar yaşıyorlar, kendi terapi süreçlerinden geçiyorlar ve neredeyse ömür boyu süpervizyon alıyorlar.

Süpervizyon dediğimiz, meslekte deneyimli bir uzmanın, daha az deneyimli bir uzmana onun terapi yaparken yeterliliğini ve becerilerini geliştirecek bir şekilde bilgi ve deneyim kazanmasında yardımcı olmasıdır. Çünkü bu mesleğin içinde olmak bilgi açısından her daim güncellenmeyi ve danışana zarar vermeyecek steril bir ortamda danışanla ilişki kurmayı gerektiriyor. Bu sebeple de psikoloğun ruhsal özbakımına önem vermesi, mutlaka kendi ruhsal süreçleri üzerine çalışması gerekiyor. Aksi halde bir danışanın yaşadığı problem, o kişiyle çalışan terapistte çözülmemiş başka bir şeyleri tetikleyebilir ve ikisi birlikte uçuruma doğru sürüklenebilir.

Irvin Yalom, "Sadece yaralı bir iyileştirici gerçekten iyileştirebilir" derken ben bunu, kendisine temas edebilmiş kişi ancak karşı tarafa da temas edebilir olarak anlıyorum.

Kişinin psikoloji eğitimi alması onun insani duygularını köreltmiyor veya kimseyi nirvanaya ulaştırmıyor. Kişi yine öfkeleniyor, yine hayal kırıklığı yaşıyor, yine tökezliyor, ancak belki bunların gelişini daha iyi kestirip önlemini daha çabuk alabiliyor. Kendisine temas edebilme konusunda daha istekli olabiliyor. Kendisine ve insana dair daha çok merak duyabiliyor. Öyle ya, merakı olmayan kişinin bu meslekte işi ne!

Yapılan bazı mesleki araştırmalarda psikoloji okumayı tercih etmiş kişilerin birçoğunun bu mesleği seçme nedeni olarak aslında kendilerini iyileştirme niyeti olduğu anlaşıyor. Demin sözünü ettiğim kişisel isteklilik, bunu mesleki bir motivasyona da çevirebiliyor.

Sosyal medyada, bazı televizyon programlarında rastgeldiğim birtakım ruh sağlığı uzmanlarının takındığı tavır ve tutumlar, psikologlara dair hayatla ve kendisiyle ilgili her şeyi halletmiş, mutluluğun sırrını çözmüş, tuzu fazlasıyla kuru bir imaj yaratıyor. Bir psikoloğun her şeyi bu denli "aşmış" ve "çözmüş" izlenimi vermesi kendimi onun danışanı yerine koyduğumda hiç güven uyandırmıyor. Zira zaten esas mesele, insanın kendisiyle ilgili her şeyi halledemeyeceği sonucuna varması; iç dünyasını kusurlarıyla, zaaflarıyla, zayıf yönleriyle kabul edebilmeyi başarması. Kendisiyle olabildiğince barışık yaşayabilmesi...

Ruhsal dünyası ve varoluşu üzerine çalışmayan uzmanlar, kendi "mutluluk" ideallerini danışanın üzerine boca ederek danışanlarından ancak narsisistik bir doyum sağlarlar fakat onlara şifa veremezler.

Carl G. Jung, *Wounded Healer of the Soul* adlı kitabında şunları söyler:

"Yarası olmayan şifacı/iyileştirici olamaz çünkü gerçek iyileştirici güç yaranın kendisinden gelir." (...)

"Doktor ancak kendisi de etkilenmişse etkili olabilir. Yalnızca yaralanmış hekimler iyi edebilir. Ama doktor kendi karakterini bir çelik yelek gibi giyinirse, işte o zaman hiç etkisi yoktur."

Karadutun lekesini sadece kendi yaprağının çıkardığını öğrendiğimde, yaranın merheminin yine yara olduğunu düşünmüştüm ve her yara izinin aslında biraz da yaşam izi olduğunu...

Reklamlarda kullanılan "Kirlenmek güzeldir" sloganını

hayata uyarlarsak "Yaralanmak güzeldir" diye de okuyabiliriz. Uzmanın da yaralısı, o yaraya temas edeni ve kendi yarası üzerine çalışanı makbuldür. Aksi halde değil başkasının yarasına pansuman yapabilmek, yaranın üzerine tuz basmaktan öteye gidilemez.

Psikoloji eğitimi aldığı sırada ya da sonrasında herhangi bir durumda pek de makul olmayan tepkiler verdiğinde, "Sen ne biçim psikologsun" cümlesini duymayan yoktur. Psikolog olmak her daim aklı selim olmayı beraberinde getirirmiş gibi.

Evet, bazen "o biçim" olabiliriz. İşte "o biçim"in içinde insani özelliklerimiz cirit atabilir. Çünkü dediğim gibi psikologluk varoluşu tanımlayan bir kimlik değil, bir meslektir. Ve kimse mesleğini 7/24 icra edemez. Kulak burun boğaz uzmanının bademcikleri vardır ve şişebilir, pedagog çocuğunu azarlayabilir, öğretmen evine sarhoş dönebilir, edebiyatçının canı o gün hiç kitap okumak istemeyebilir vb.

Psikologların da elinde sihirli değnek yok ki önce kendinin, sonra da danışanlarının sorunlarını bir dokunuşta çözüme kavuştursun. Kendi yamalarımız, sökük lerimiz var. Onları bazen dikebiliyor, bazen de dikemiyoruz. Ve her daim yeni figürler öğrenmemiz gereken, bir yandan müziği duyarken bir yandan da kendi iç müziğimizi yönetmemizin icap ettiği bir pistte dans ediyoruz. Bunu yaparken de terapist olarak kendi müziğimizin odayı doldurmasına pek izin vermiyoruz. Danışanın ritmine sadık kalmak epey önemli. Terapi odasındaki varlık ve yokluk dengemizi öyle iyi ayarlamamız gerekiyor ki danışanın kendi içsesini duyabilmesine alan yaratalım. O yüzden epey maharet gerektiren bir meslek olduğunu kabul ediyorum. Bu durum eminim ki istismarların da belki diğer mesleklere kıyasla daha fazla yaşanmasına sebebiyet veriyordur. Neticede terapi odasında ne yaptığınızı danışanınızdan başka kimse bilmiyor. İşte bu nedenle öncelikle kendinizle iç sözleşmenizin epey güçlü olması gerekiyor ki bu danışanınız-

la ve dolayısıyla hayatla ilişkinize de sirayet edebilsin.

Bizde alışkanlıktır, sosyal bir ortamda doktor görünce hemen ağrıyan yerlerimizden şikâyet etmeye başlarız. İsteriz ki doktor doktorluğunu yapsın. Oysa o sırada doktor yoğun bir mesainin sonrasında "hastalık" adı dahi duymak istememekte, hatta belki doktor olduğunu mümkünse unutmak istemektedir. Fakat bazı meslekleri kişinin kimliği haline getirme alışkanlığımız buna izin vermez. Bu yaklaşım, en çok da psikologların üzerinde denenince işe yarıyor sanırım.

Bir partide mimar birine rastladığınızda ona iki arada bir derede evinizin krokisini çizdirmezsiniz ya da bir edebiyatçı gördüğünüzde ona ayaküstü öykü yazdırmazsınız. Yeri ve zamanı değildir çünkü. Sosyal bir ortamda da psikolog gördüğünüzde kızınızın, kocanızın ya da alt kattaki komşunuzun probleminden bahsetmek pek uygun olmasa gerek.

Hazır içimi dökmeye başlamışken kaleme kuvvet biraz daha devam edeyim.

Örneğin, biriyle flört ediyorsunuz, kadın/adam başlıyor durup dururken eski ilişkilerini anlatmaya, eski sevgilisinden "arızalı" diye bahsetmeye... Bilmenizi isterim ki bu durum kesinlikle karşı tarafa yardım etme dürtüsü, sempati, merak ya da şefkat uyandırmıyor. Tam aksi bunu paylaşan kişinin "arızalı" taraflarını görmek adına kapıyı aralıyor. Ha çok ciddi travmatik bir mesele olmuştur, gerçekten paylaşılması gereken bir hadise vardır, amenna. Ancak karşı tarafın psikologluğundan kuvvet alıp gereksiz bir kendi açma halinin yeri sevgilinizin yanı değil, terapi odasıdır.

Bu mesleği seçen ve hakkıyla yapmaya çalışan biri olarak diyebilirim ki 50 dakika boyunca birine dikkatinizi vermek hiç kolay değil, ayrıca birine dikkatinizi verirken onu yüksüz, yansız, yargısız dinleyebilmek de pek kolay değil. Seans odasında danışanlarını pür dikkat dinleyen uzmandan dışa-

rıdaki hayatında da bu becerisini sürekli kullanması beklenebiliyor. Sanıyorum o kadar iyi bir dinleme alanı sunuluyor ki karşı taraf kendi hayatındaki problemleri sürekli anlatmakta hiçbir beis görmüyor. Anlattıkça anlatıyor, ancak dinlemiyor. Karşı tarafı merak etmiyor, ona soru sormuyor, sadece kendi meseleleriyle meşgul çünkü. Evet, sizin de yeriniz terapi odası olabilir. Orada terapistinizle tam da buna benzer konuşması bol, dinlemesi az bir ilişki kurabilirsiniz.

Amma dert yandım değil mi!

E tabii çünkü psikologlar da dert yanar.

Biraz Değişmez miydiniz?

Sanki uzun süredir altındaki zemin sallanıyor. Az sonra yer tamamen yarılacak ve yeni bir zemin oluşacak o yarıklığın içinde... Önce afallayacaksın, korkacaksın, dengeni kaybedeceksin; o sallantıda bedenine, algılarına, çevrene yabancılaşacaksın. Tutundukların birer birer elinden kayacak. Sudan çıkmış balığın ta kendisi olacaksın. Sonra geçecek. Hiçbir şeyin sonsuza dek sürmeyeceğinin bilgisi ruhsal mayanda var çünkü. Varoluşun öyle yoğruldu. Yoksa nasıl yaşardın!

Hayvanların deri değişimlerini hatırla; yavaş yavaş ama epey güçlü, kararlı. Geri dönüşü yok artık o yolun. Bir başladı mı süreç, yarıda kalması mümkün değil; bitecek. Değişimi yarı yolda bırakamazsın, bırakmış gibi görünürsün de o da değişiminin bir parçasıdır aslında. Hayvanlar deri değiştirdiklerinde başka bir şekle, biçime bürünmezler, aynı formun içinden yine aynı formla ama başka bir renkle, canlılıkla, tazelikle çıkarlar. Parlaktırlar. Cevvaldirler. Deri değişimi başladığı zaman can çekişir gibi görünürler; ileri-geri hareketler, sıkışma, geri çekilme, genişleme... Geride bırakılan kupkuru bir deri, kabuk parçası olur çoğu zaman; onu şimdiye hazırlayan kutsal barınak...

Hatırlamaya çalışacaksın ne vardı bu sancıdan önce? Kimdin sen? Kimdin sen? Kimdin? Kimler yanındaydı? Neler tutardı elinden? O içini titreten şarkıyı ilk nerede duymuş-

tun da unuttun ve sonra yeniden hatırladın? Söylesene o şarkıyı ilk ne zaman unuttun? Her unutuşun bir ilki var çünkü. Zihninin zamansızlığı seni de çıldırtacak gibi olacak. Çıldıracaksın belki. Sonra geçecek. Hiçbir çıldırma da sonsuza dek sürmez biliyorsun. Ama belki çılgın olacaksın artık. Bir sonraki değişim emrine kadar...

Etrafını çevreleyen insanlar değişecek; yaralarını saran, başını okşayan, sana haz veren... Yaralarının yerleri değişirken, bazısı iyileşirken o yaraları saran insanlar, mekânlar, masallar nasıl aynı kalabilir?

İhtiyaç duyduğun bakışlar değişecek, bazı bakışlarla hiç karşılaşmayacaksın artık. Onların yokluğu ilk başta ürkütecek seni ama sonra geçecek, alışacaksın. Bakış bakışa yine eklenecek ama sende yerini bulamayacak, içinde bir yerlerden teğet geçecek. Teğet geçişlerin kitabını yazacak noktaya geleceksin. Geçmişte ıskaladığını sandığın şeyler bir bakacaksın ki tam merkezde göz kırpıyorlar, şaşıracaksın. Şaşkınlığın da geçecek. Başka bakışlar arayacaksın ve onları görmeye başlayacaksın. Sonra sana acı veren, öfke hissettiren insanlar da değişecek. Kalbin yine kırılacak belki ama başka taraflardan... Uykun yine kaçacak ama başka yönlere doğru... Rüyalarının başrol oyuncuları değişecek. Çünkü hatırla, yer yarıldı ve yerin dibinden yeni bir yer geldi artık. Ve unutma, gökten zembille inmedi, eskisinden temel aldı.

Değişime izin vermek, izin verebildiğinde bunun içinde olmak, ona tahammül edebilmek, öncesi de, sonrası da 32 kısım tekmili birden çok zor... Zihnimle değil, kalbimle söylüyorum; yazının tüm olanaksızlığıyla haykırıyorum ki çok zor. Değişimin getirdiği tüm o yalnızlaştırıcı dönemeçlerden geçmek, yerini bulamamak, yerleşememek... Kaybolmuş gibi hissetmek... Ama biliyorsun geçecek. Sonra her değişim sancısı başka bir keşif getirecek dünyana. Ve "Nerede kalmıştık?" diyerek devam edeceksin. Nerede kalmıştık? Ben söyleyeyim, değiştiğimiz yerde...

"Hiç bitmez" dediğin şeyleri bitireceksin, hayatından hiç çıkarmayacağını sandığın insanlarla bir ömür girecek arana, "açmam" dediğin kapılardan gireceksin, "kapatmam" dediğin pencerelerden duvarlar öreceksin. Çünkü ihtiyaçların, önceliklerin değişecek; sen değişeceksin. Alışacaksın. Bir sonraki değişim emrine kadar...

Bu yazıyı yazdığımda fark ettim, on gün önce elma sirkesi yaptığımı... Değişime bu denli kafayı takmışken elma sirkesi yapmak boşuna değil, bilinçdışı bazen bir sirkede gösterir çünkü kendini. Manavdan aldığım taptaze elmalar çürüyorlar şimdilerde bir kavanozun içinde. Kokuları değişiyor. Renkleri... Üstelik daha vakitleri de var. Sirke olacaklar, kolay mı! Gerçekten kolay değil. Her gün karıştırmam gerekiyor o kavanozu. Alttaki elmalarla üstteki elmalar, eskiyle yeni, dünle bugün, gündüzle gece sürekli karışacak, yer değiştirecek, birbirine geçecek ta ki artık yeni bir şey olduğuna kani olana dek... Daha da kötü kokacak, daha da çürüyecek, daha da değişecek renkleri ve sonra başka bir şeye tat vermeye başlayacak. Kokusu, tadı ona özgü olacak artık. O artık yeni bir şey olacak elmadan yapıldığını unutmadan... Sirke olacak. Bir salataya konulacak.

Acı çekmeden, sancı duymadan, kötü kokmadan değişim yok. Hızlı bir değişim de yok.

Olsun, yine de biraz değişmez miydiniz!

Ağaçların Söylediği

Şimdilerde yazdan önceki son çıkış... Geçiş mevsimi. Evlerin içi dışarıdan daha soğuk. İnsanlar gibi evlerin de içiyle dışının bir olduğu zamanları seviyorum.

Çok kısa zaman önce geride bıraktıklarımız dolunay, ekinoks, elyaf yorganlar, yüksek doğalgaz faturaları, boğazlı kazaklar... Geride kalanlar ise bahar, patlıcan kızartmaları, öğle uykuları, pikeler, akşamüstü serinlikleri ve elbette yine dolunay...

Var olmayı her daim sürdürecek olanlar ise, dalgalanmalar, durulmalar, isyanlar, coşkular... Ve daima ağaçlar...

Hayatımın hemen hemen her döneminde çeşitli ağaçlarla ilişkiler kurmuşumdur. Bunlar günübirlik ilişkilerden ziyade daha uzun soluklu, bilmeye ve dinlemeye dayalı, göz teması bol, oturmalı, kalkmalı, durmalı, susmalı cinsten ilişkiler...

Sözgelimi, yıllar öncesinin bir bahar mevsiminde güneyde bir yerlerde haftalarca yaşlı bir nar ağacına uyandım. Ağaç, narların ağırlığına hazırlanıyordu o zamanlar. Daha vakti vardı. O vakit gelene kadar çiçekleriyle dinlendiriyordu gövdesini. Ben onun rüzgârıyla, rengiyle sarmaş dolaş olmuşken "sabah"tan geçiyordu nar ağacı, "uyku"dan geçiyor, "zaman"dan geçiyordu. O kente hangi çığlıkları, hangi ayrılıkları, hangi sevişmeleri bıraktıysam onların içinden geçiyordu. İki çiçek döküyordu avuçlarıma ve adına "aşk" dedi-

ğim, "hayat" dediğim, "saçmalık" dediğim ne varsa onlardan geçiyordu.

Sonra asılı kaldı toprakta. Ben onun gövdesine baktıkça kendimden geçtim. Kendimden geçtikçe havada köklendim ve adına "ben" dediğim, "o" dediğim, "dur" dediğim, "sus" dediğim ne varsa onlardan geçtim.

Sonra bir dut ağacı girdi hayatıma. Mahallenin yerlisiydi. Tüm mevsimlerde oradaydı. Tüm kavgalarda, kazalarda, düğünlerde, cenazelerde... O zamanki evimin arka odasından günde sayısız kere bakışırdık kendisiyle. Yıllarca sürdü o bakışmalar...

Odanın değişen gün ışığında hep onun dallarının gölge oyunlarını izledim duvarlarda. Hayatımdaki çok fazla yazıya, yaraya, karşılaşmaya, doğuma ve ölüme eşlik etti. Ben de ona eşlik ettim elbette, "ilişki" dediysem boşuna değil. Zor kışlar geçirdik birlikte, gaz bombalarıyla, egzoz dumanlarıyla nefessiz kaldık, gecenin bir vakti sarhoşların sesiyle uyandık. Tırtılların istilasına uğradı mesela bir keresinde de ödüm koptu ağacın kökünü kazıyacaklar diye. İzin vermezdim elbette kolay mıydı öyle ama yine de korku işte, gelince geliyor. Öyle sevdim ki o dut ağacını tırtıllarına da eyvallah dedim. Tırtıllardan hastalandı, sonra tedavi ettik onu bir güzel.

Dut ağacıyla göz göze geldiğim zamanlarda o bana en çok kendi iç zamanıma hürmet etmemi öğütlüyordu. Kendisinden örnek veriyor; sonbaharsa eğer "Neden yaprak döküyorum?" diye öfkelenmediğinden, yağmur yağıyorsa "Niye ıslanıyorum ve güneş çıkmıyor?" diye mücadele etmediğinden, esen rüzgârlarla değişen yaprakların yönünü, farklı bir tarafa yönlendirmeye çalışmayışından bahsediyordu. Neyse olan, onun içinde genişlemeyi, oracıkta durabilmeyi fısıldıyordu hep.

Bazı dutların, yaprakların altında kalıp güneş görmediğinden ve bu yüzden de geç olgunlaştıklarından, bazısının da

çabuk ballandığından dem vururdu. Ve oyuncu sorularından sorardı:

"Şimdi kimi suçlayabilirim, hangi duta kızabilirim güneşe yüzünü dönmüyor diye, hangi yaprağımı dökebilirim, dutumun güneş ışınını engelliyor diye? Hepsinin kendi zamanı bambaşka. Olgunlaşma zamanı, meyve verme zamanı, vermeme zamanı, dökülme zamanı, yeniden tomurcuklanma zamanı, çürüme zamanı..."

Evden taşınacağım vakit en çok dut ağacından ayrılacağıma üzüldüm. Taşıyamazdım onu, vedalaşmayı bilecektim. "Onu da ben mi öğreteceğim sana?" dedi ağaç ve nitekim öğretti de.

Hermann Hesse, "Bir süre yaşadığımız her yer, ancak orayla vedalaştıktan epey sonra belleğimizde biçim kazanır ve hiç değişmeyen bir imgeye dönüşür. Orada bulunduğumuz ve her şey gözümüzün önünde olduğu sürece, tesadüfi ya da kalıcı şeylere hemen hemen aynı önemi atfederiz, gereksiz ayrıntılar ancak çok sonra silinir gider" der.

O evin bir parçası olan dut ağacı da öyle oldu. Evi de bünyesine katarak köklerini içime saldı. Arada hâlâ bakıp sularım.

Sonra başka başka ağaçlar da girdi hayatıma; portakal, ceviz, meşe, incir...

Ağaçlarda gördüğüm en temel şey, onların "yapmak"la değil, "olmak"la meşgul oldukları... Ağaç olmak, meyve olmak, tohum olmak... Büyüyüp serpilmekle, varlıklarını neyse o olarak ortaya koymakla ilgileniyorlar. Deneyimin ta kendisinde soluk alıp veriyorlar. Erguvan ağacının çiçek açma zamanı geldiğinde mercanköşkleri isyan etmiyor. Ihlamur ağaçları kokularıyla insanları mest etmeye başladıklarında akasya ağaçları "Bize neden sıra gelmedi?" diye küsmüyor. Hepsi kendi zamanını biliyor. Kendi ritimlerinde dans edip, kendi sadeliklerinde yaşama sanatını icra ediyorlar.

Bahar çoktan kapıdan içeri girdi. Kışın yorgunluğundan

yavaş yavaş sıyrılıp yüzümüzü ağaçlara döndüğümüzde eminim ki onlardan çok şey öğreneceğiz.

Bu yazıyı kaleme almama vesile olan Hermann Hesse, *Ağaçlar* kitabında, "Ağaçları dinlemeyi öğrenen ağaç olmayı arzulamaz artık" der. "Kendisi dışında başka bir şey olmayı arzulamaz. Yurt budur. Mutluluk budur."

Bir ağaçla arkadaş olmak, kişiye en çok kendi doğasını hatırlatıyor. Yaşam ve ölümün iç içeliğinde kendiliğin şiirini yazdırıyor. Yaranın da, şifanın da aynı gövdede olabileceğini söylüyor. İnsana, insanın içinde de var olan dalları, kökleri, meyveleri gösteriyor. Orada budanacak yerlere işaret ediyor. Daha canlı yapraklar, daha olgun meyveler için çürümüş gitmiş ya da solmuş tarafları görmek ve onları bırakabilmek için cesaret veriyor. Çünkü ağaç çürümüş meyvelerini, kurumuş yapraklarını dalında tutmaz, usulca bırakır onları toprağına.

İnsan ise ısrarla kendisini ağırlaştırır o çürüklerle, ömrünü tüketir kurumuş yaşantılarla...

Ağaç olgunlaşmamış meyvesini kolay kolay teslim etmez size, zordur olmamış meyveyi dalından koparmak. Beklemeyi öğretir ağaç, durabilmeyi, olabilmeyi, döngünün tamamlanmasını...

İnanmazsanız, bir ağaca sorun!

Kendine Ait Bir Yol

Ahmet Cemal'in anısına...

"Rota oluşturuldu."

"80 metre sonra sağa dönün."

Bir süredir araçlarda +1 kişi yolculuk yapıyoruz.

"400 metre sonra çıkış, sola dönün."

Gideceğimiz yere göre komutlar veren bir erkek ya da kadın sesi yolculuklarımıza eşlik ediyor.

"600 metre sonra hafifçe sağdan devam edin."

Bu sesin bir nebzeye kadar işimizi kolaylaştırdığı kesin.

"300 metre sonra sola dönün, ardından sağa dönün."

Geçtiğimiz yaz birkaç arkadaşımla kısa bir seyahate çıkmıştım.

"200 metre sonra sola dönün."

Varacağımız yeri navigasyon üzerinden takip etmekten, "hafifçe sağdan devam ederken" sapağı kaçırma kaygısından, manzaraya, etrafta olan bitene ne kadar dikkat edebildik bilmiyorum. O yol boyunca içinden geçtiğimiz manzaraya dair en küçük bir imge yok zihnimde.

"*Varış noktasına kalan mesafe 300 metre.*"

Navigasyonsuz yola devam etmek bir seçenek olamazdı, çünkü varacağımız yere bir an önce varmak, mümkünse kaybolmamak, yolu şaşırmamak, yol boyunca karşımıza çıkabilecek olası sürprizleri ve riskleri en aza indirgemek istiyorduk.

"2 kilometre düz devam edin."

Roland Barthes, bir şehirde adrese göre yön bulmaya çalışmak yerine, görerek, yürüyerek, alışkanlıkla, deneyimle hareket etmek gerektiğini vurgular. Her keşfin yoğun, bir o kadar da kırılgan olduğunu, yalnızca kişide bıraktığı izde bulunabileceğini söyler.

Kaybolmaktan hiç olmadığı kadar çok korkuyoruz sanki. Yolda kaybolmak bunun en somut örneği. Bir de tabii kendi içimizde, kendi hayatımızda kaybolma durumu var. Bu kaybolmayı engellemek için de "yaşam yolu"nda navigasyon cihazından fırlamış o sesin benzerlerine ihtiyaç duyabiliyoruz. Birileri bizim için bir rota oluştursa, kaç metre sonra nereye sapacağımızı, nereden döneceğimizi söylese bir zahmet. Güzel olmaz mıydı? Ama tabii önemli bir fark var: Yaşam yolu bir şehrin sokaklarından çok daha karmaşık. Bilinmezliğe fazlasıyla gebe. Hangi navigasyon doğru yolu gösterecekmiş şaşarım!

Kuşkusuz her yaşamöyküsü biricik. Çünkü hepimizin ruhsal mayası başka. Hepimiz farklı yaşantılardan, geçmişlerden, aile kökenlerinden geliyoruz. Hepimiz farklı beklentilerin, farklı hayallerin ürünüyüz. Her birimizin kendi hayat deneyimindeki zaafları, tıkanıklıkları, avantajları, dezavantajları, öncelikleri, beklentileri, krizleri ve bunlara ilişkin geliştirdiği çözüm yöntemleri değişiklik gösteriyor. Yürüme hızımız, mola sıklığımız farklı. Bu yüzden bizden daha iyi kimse bilemez hayatımızdaki rotayı nasıl oluşturacağımızı ve o rotada nasıl ilerleyeceğimizi. Birbirimize yollarımızda eşlik edebiliriz elbet, ancak birbirimizin yolunu kendi yolumuzcasına biçimlendiremeyiz. Bu herkesin kendi yolu. Ve hepimizin yolu kendine!

Bunları bildiğimiz halde neden birilerinin bize yön vermesini istiyoruz? Nedir bizi korkutan? Rotadan çıkarsak ne olur? Kaybolursak? Yolları karıştırırsak? Duvara toslarsak? Bir yere gitmek isterken gözümüzü başka yerde açarsak?

Aslına bakarsanız bence kaybolmak yolun şanındandır. Hiç kaybolmamak, aslında yaşamamaktır. Her kayboluş başka bir keşiftir.

Walter Benjamin, "Kişinin bir şehirde yolunu bulamaması yavan ve sıradan olabilir pekâlâ. Bunun için gereken tek şey boşvermişliktir, fazlası değil. Fakat kişinin şehirde kaybolması –tıpkı ormanda kaybolması gibi– farklı bir terbiyeden geçmeyi gerektirir" der. Benjamin'in farklı bir terbiyeden kastettiği, sanırım insanın belirsizliğe ve hayatın akışına kendisini bırakabilme kapasitesi.

Bir yerde kaybolmak, tüm varlığımızla orada olmak demektir. Her kayboluş kişiye çıkış yolunu bulabilme, en azından bunu arayabilme becerisi kazandırır. Seslere, kokulara, izlere daha çok dikkat etmemizi sağlar.

"Gerçek yolculuk geri dönüştür" der Ursula Le Guin, *Mülksüzler* romanında. Nereye dönüş? Bence kendimize. Kaybolmazsak gerçek manada kendimizi bulmak nasıl mümkün olabilir ki? Peki ya kendimizi kaybetmezsek, kendimizi bulmanın başka bir yolu var mı?

Bütün kavşaklarıyla, otobanıyla, köprüleriyle, çıkmaz sokaklarıyla, meydanlarıyla herkesin yolu kendine... Bir yere hızlıca varmaya çalışmadan yolda karşılaştığımız her şeye ve herkese biraz daha dikkatle baksak... Belki bu dikkatle baktıklarımız yolumuzda bize güç verecek, hatta tabela işlevi görecek şeylerdir, kim bilir.

Alet istediği kadar rotadan çıktığınız için uyarsın sizi, defalarca yeni rotalar koysun önünüze, siz kendi rotanızı kendiniz çizebilirsiniz.

"Rotadan çıktınız.

Rota yeniden oluşturuluyor."

İstersen Hep Başlasın

Bu yazıya nereden başlamalıyım, nasıl başlamalıyım bilmiyorum. Öyle olmalı ki ilgi çekici bir başlangıç yapmalı ve mutlaka yazının sonunu getirebilmeliyim.

Durun bir kahve yapayım kendime önce. Bir müzik açayım. Bitirmek gibi başlamanın da bir usulü var sonuçta. Başlayıp başlayıp yarım bıraktığım yazılardan olmamalı bu. Hiç başlamadığım yazılardan da olmamalı. Gerçi bu yazıyı bir hevesle başlayıp yarım bıraksam, sonra bir heves başka bir yazıya geçsem bu sürekli "başlama hali" beni epey dinç tutabilir. Mütemadiyen yeni bir yazıya başlayıp sonunu getirememek, kişiyi tek bir yazıya odaklanmanın ve o yazıda derinleşmenin sancısından kurtarabilir.

İlişkilerini de böyle yaşayan insanlar yok mu? Sürekli yeni bir ilişkiye(!) başlayarak kişi kendisine rutinin ve tekdüzeliğin sancısından kurtaracak halüsinatif bir kaçış imkânı sunuyor. Ha bire heyecanlanacak "yeni" bir keşif alanı yaratıyor. Kök salması, derinleşmesi kısıtlanıyor.

Ben bu yazıya başladığımda –ki şu an teorik olarak başlamış sayılırım artık– birkaç gündür yazacağım yazıya dair fikir uçuşmalarımla vedalaşmalıyım. Öyleyse ben bu yazıya aslında çoktan başladım. Yani "başlangıç" dediğimiz, sanırım tam bir "başlangıç" değil. Yazıya başlıyorsam aslında bir risk alıyorum demektir. Zira her başlangıç, risklerini de be-

raberinde getirir. Başladıktan sonraki süreçte başımıza neler geleceği, başladığımız şey her neyse sonrasında onun nasıl bir hal alacağı hiç belli olmaz. Bu sebeple süreçteki her türlü ihtimalin sorumluluğunu alabilmek çok da kolay olmayabilir. O yüzden yarım bırakmak ya da hiç başlamamak işimize gelebilir.

Bu yazıyla beraber nerelere savrulacağım acaba ben? Yazının sonunda fikirlerim nerelere evrilecek, nerelerde topaklanacak, nerelerde zayıf düşecek acaba? Yazının başındaki ben ile sonundaki ben muhtemelen aynı olmayacak. Öyleyse hangi eksikliklerimle, fazlalıklarımla yüzleşeceğim? Bu ne hissettiriyor bana? Bu iyi bir yazı olacak mı? Ne kadar okunacak mesela? Ben düşündüklerimi hakkıyla aktarabilecek miyim? Daha önce hiç karşılaşmadığım hangi insanlarla buluşacağım, kimler anlayacak beni ya da anlamayacak?

Belki de daha en başında bir niyet belirtmeliyim. Niyet etmeliyim ki yazının sonuna ulaşabileyim. Yazıya onu bitirmek için başladım yani öyle mi? Yazıya hiç başlamasaydım yazının sonuna varmak gibi bir derdim de olmayacaktı. Yazımdan ayrılmayacaktım da. Kısmen içimde, kısmen dışımda takılıp gidecektik yazıyla ben.

İnsan hiç bitirmemek için başlamayabilir mi? Çünkü her başlangıcın er geç bir sonu vardır. Ve sonlar illaki bir şeyden ayrılmayı gerektirir. Eh, genelde pek kolay işler değil bunlar.

İnsan elbet bir gün bitecek diye bir ilişkiye başlamamayı, bitirmemek için bir kitabı yazmaktan kendisini alıkoymayı, hatta başlayacağı iş her ne olursa olsun başarısız olma riskinden kendisini korumak için o işe hiç başlamamayı tercih edebilir mi?

Psikoterapi tarihi bu hikâyelerle dolu ve dahi insanlık tarihi de...

Bir işe, bir ilişkiye "gerçekten" başlamak, hata yapma, başarısız olma, onun bitme ihtimalini göze almakla mümkün.

Bunu göze alamıyorsak yarım yamalak, gerçeklikten uzak bir şeyler yaşarız. Hayata dahil olan her şey zıtlıklarıyla, eksikleriyle, saçmalıklarıyla birlikte var. Sonuçta ölüme rağmen yaşıyoruz.

"Her sevginin başlangıcı ve süreci, o sevginin bitişinin getireceği boşluk ve yalnızlık ile dolu. Belirsizlikler arasında belirlemeye çalıştığımız yaşam gibi" der Tezer Özlü.

Ve ekler: "(...) Yaşam ölümle, ölüm yaşamla tanımlı. Ama sen. Senin için her beraberlik ayrılış, her ayrılış beraberlik, sevgi sevgisizlik, duyum duyumsuzluğun başladığı an. Birisinin teniyle yan yana olmak, kendi varoluşumu unutmak mı? Ya da daha derin algılamak mı? Kendi varoluşum. Her varoluş kendisiyle birlikte ölümü getirmiyor mu?"

Başlangıç, kaçınılmaz sona nasıl ulaşacağının getirdiği belirsizlikle tanımlı biraz da. Belirsizliğin tetiklediği duygular arasında, insanın temel korkularından biri olan ölüm korkusunu da düşünebiliriz. Çünkü orası bilmediğimiz, daha önce deneyimlemediğimiz, sadece üzerinde fikir yürütebileceğimiz ve ne dersek diyelim biraz eksik kalacağı, biraz yalan olacağı bir alan. Gerçek bilinmezliğin ta kendisi!

Doğumun ölümle tanımlanması üzerinden gidersek, doğumu bir başlangıç kabul ettiğimizde ölüm de kaçınılmaz sonumuzdur. Ve böylelikle başlangıçların, daha doğrusu sonların ölümü çağrıştıran bir tarafı olduğu kesin.

İnsanı yaşam serüveninde büyük ölçüde rahatlatan şeylerden birinin belli başlı şeyleri kontrol altında tutabilmesinin olduğunu söyleyebiliriz. Tehlikenin nereden geliyor olduğunu anlaması ve buna önlem alabilmesi...

Edward Said, "Başlangıç yalnızca bir eylem türü değil, aynı zamanda bir ruh hali, bir çalışma şekli, bir tavır, bir bilinçtir" derken tam da bu belirsizlikle baş etme kapasitesine vurgu yapar bana göre.

Başlangıç, peşinden her zaman kestiremeyeceğimiz başka

şeylerin geldiği bir ilk olmayan adımdır. Neden ilk olmayan? Çünkü sizi başlangıç noktasına getiren hal, başka bir yerden gelmenizi, başka bir yere dönmenizi ya da başka bir yerde soluklanmanızı sağlıyor olabilir. "Başka" kelimesine yaptığım vurgu kelimelerin yetersizliğinden değil; "başka" türlüsüne mahal vermek istemeyişimden...

Başlanan bir şeye yeniden başlayabilmek ne ölçüde mümkün? Örneğin, tanıştığımız biriyle tekrar tanışabiliyor muyuz? Veya yazdığımız yazıya tekrar başlayabiliyor muyuz?

Özdemir Asaf, "Sana hep, hep yeniden başlamak isterim" dizesini yazarken bu arzusunu tatmin edemeyişinin faturasını şiire çıkarmıyor mu?

Bir şeyi yeniden yazabilmek için önceden yazılanı silmek gerekir. Bu ancak kâğıt-kalem-silgiyle mümkündür. Peki ya ruhsallığımızda? İşte orada başlangıçların ve bitişlerin sınırlarının çok geçirgen ve epey kaygan olduğunu düşünüyorum.

Örneğin, hangi ilişki bittiğinde gerçekten bitiyor? İç dünyamızda bir süre daha dolaşmaya, bizi yoğurmaya, çeşitli duygu durumlarına sokup çıkarmaya devam etmiyor mu? O yaşadığımız ilişki aslında bizi başka bir ilişkiye ya da ilişkisizliğe taşımıyor mu? Hep bir öncekinden gelen izlerle başkalarında ve kendimizde iz bırakıyoruz. Doğduğumuz andan itibaren... Bütün öyküler, tek bir öykünün parçalarıymış gibi geliyor bana. Her şey birbirine eklemlenerek ilerliyor. Karşılaşmalar, hep yeniden karşılaşmalarla bezeli aslında...

Travmalar için de benzer şey söz konusu. Bombalar patlıyor, insanlar ölüyor. Dışarıdaki bombaların patlaması bittiğinde, içimizdeki bombalar da susuyor mu? Yoksa daha gürültülü bir şekilde içimizi yakıp yıkmaya devam mı ediyor? Bizi başka korkulara mı sürüklüyor? Çaresizliğimiz nerede başlıyor? Peki ya mutlu hissedişimiz? Çocukluk tam olarak nerede bitiyor? Yetişkinlik nerede başlıyor?

Bunların cevabı bana sorarsanız yok. Çünkü ruhsallığın

sınırları yok. Tıpkı uzay boşluğu gibi... Bu sebeple doğrusal değil, döngüsel gerçekliklere inanıyorum. Sona eren her şey, hep yeni bir başlangıcın habercisi...

Fransız yazar ve psikanalist J. B. Pontalis'in bir cümlesiyle devam edeyim:

"Kelimeler kifayetsiz kaldığında insan, haberi olmadan bir başka toprağa ayak basmaya hazırlanıyor demektir."

O toprak hem daha yeni olan, hem de bizden parçalar taşıyan bir iç kıtadır. Kendini sürekli yeniler, bir taraftan da tekrarlar. Bu sebeple iç dünyamızdaki yolculuklar hiç bitmez, tıpkı dış dünyada da ayak bas(a)mayacağımız yerlerin mutlaka olacağı gibi. Benliğimiz değiştikçe önceden uğradığımız yerlere bakışımız da değişir. Dolayısıyla oralar artık bizim için yenidir ve oralarda hikâye hep yeniden başlar. Karşılaşmalar bu başlamaların ve bitişlerin mihenk noktasıdır. Karşılaşmalar sürdükçe başlangıçlar da hep kaçınılmaz olacaktır. Şu an okuduğunuz kitabın bu son cümlesi aslında bir son değil; içimizde başka cümlelerle karşılaşıp yeni bir öyküyü yazmaya çoktan başlamış olabilir.

Kitapta referans verilen eserler

Adam Phillips, *Flört Üzerine*, Metis Yayınları, 2018.
Adam Phillips, *Kaçırdıklarımız*, Metis Yayınları, 2015.
Adam Phillips, *Tekeşlilik*, Metis Yayınları, 1997.
Alberto Eiguer, *Evin Bilinçdışı*, Bağlam Yayınları, 2018.
Ayhan Geçgin, *Bir Dava*, Metis Yayınları, 2019.
Behçet Necatigil, *Şiirler*, YKY, 2000.
Celal Odağ, *Nevrozlar 2.*, Metabasım, 2008.
Clarissa P. Estes, *Kurtlarla Koşan Kadınlar*, Ayrıntı Yayınları, 2003.
Darian Leader, *Depresyon Yas ve Melankoli*, Encore Yayınları, 2019.
Darian Leader, *İnsan Neden Hasta Olur*, Doğan Novus, 2015.
Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, Kibele Yayınları, 2000.
Gaston Bachelard, *Mekânın Poetikası*, İthaki Yayınları, 2017.
George Perec, *Uyuyan Adam*, Metis Yayınları, 2000.
Hans Christian Andersen, *Seçme Masallar*, İş Bankası Kültür Yayınları, 2015.
Hermann Hesse, *Ağaçlar*, Kolektif Kitap, 2019.
Irvin Yalom, *Aşkın Celladı*, Remzi Kitabevi, 2000.
J. B. Pontalis, *Başlangıçların Aşkı*, Bağlam Yayınları, 2006
James George Frazer, *Altın Dal - Dinin ve Folklorun Kökleri*, YKY, 2019.
Juan Eduardo Tesone, *Adların İzinde*, Bağlam Yayınları, 2013.
Judith Herman, *Travma ve İyileşme*, Literatür Yayıncılık, 2007.
Lao Tzu, *Tao Te Ching*, Anahtar Kitaplar, 2012.
Le Corbusier, *Mimarlık Öğrencileriyle Söyleşi*, YKY, 2007.
Marcel Proust, *Kayıp Zamanın İzinde*, YKY, 2016.
Mark Wolynn, *Seninle Başlamadı*, Sola Unitas, 2016.
Münir Göle, *Yol Durumu*, YKY, 2009.
Nursel Duruel & Feyza Perinçek, *Cemal Süreya*, Can Yayınları, 2008.
Oruç Aruoba, *Olmayalı*, Metis Yayınları, 2016.
Oruç Aruoba, *de ki işte*, Metis Yayınları, 2012.
Otto Rank, *Doğum Travması*, Metis Yayınları, 2001.
Özdemir Asaf, *Benden Sonra Mutluluk*, YKY, 2010.
Özdemir Asaf, *Çiçek Senfonisi*, YKY, 2016.
Pascal Bruckner, *Ömür Boyu Esenlik*, Ayrıntı Yayınları, 2012.
Philippe Sollers & Julia Kristeva, *Güzel Sanatların Bir Dalı Olarak Evlilik*, YKY, 2018.
Rebecca Solnit, *Kaybolma Kılavuzu*, Encore Yayınları, 2015.
Rollo May, *Güç ve Masumiyet*, Say Yayınları, 2017.
Rollo May, *Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk*, Okuyanus Yayınları, 2016.
Rollo May, *Yaratma Cesareti*, Okuyanus Yayınları, 2013.
Selcan Dökmen, *İnsanın Korunakları*, Remzi Kitabevi, 2011.
Sigmund Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*, Metis Yayınları, 1999.
Susan Sontag, *Metafor Olarak Hastalık*, Can Yayınları, 2015.
Tezer Özlü, *Çocukluğun Soğuk Geceleri*, YKY, 2008.
Thomas S. Szasz, *Deliliğin İmalatı*, Yerdeniz Yayınları, 2007.
Tiffany Watt Smith, *Duygular Sözlüğü*, Kolektif Kitap, 2018.
Turgut Uyar, *Dünyanın En Güzel Arabistan'ı*, YKY, 2016.
Ursula K. Le Guin, *Kadınlar Rüyalar Ejderhalar*, Metis Yayınları, 2015.
Virginia Woolf, *Benlik Üzerine Denemeler*, Ayrıntı Yayınları, 2017.
Virginia Woolf, *Deniz Feneri*, İletişim Yayıncılık, 2004.
Zygmunt Bauman, *Akışkan Aşk*, Alfa Yayınları, 2017.



Kendimizle ve ötekiyle karşılaşmalar

Karşılaşmalar hep sürer. Bir şeyle karşılaşmamızın bittiğini sandığımızda bile artık o şeyin yokluğuyla karşılaşırız. Hem iç hem de dış dünyamızda... Bu karşılaşmalarla dönüşür, birleşir, ayrılır; hayatımızı bu karşılaşmalardan inşa ederiz. Karşılaşma dediğimiz, ötekiyle bir araya gelmeyi, yüzleşmeyi, kendini açmayı ve karşı tarafın açılmasını içeriyor. Karşılaşmalar ilişkileri doğuruyor, birlikteliği sağlıyor. Karşılaşmalarla beraber değişiyoruz, ilişkilerin dönüştürücü işlevi sayesinde başka biçimler alıyoruz.

Psikoterapist Tuğçe Isıyel, kendimiz ve ötekiyle kurduğumuz ilişkilere, yaşamdaki türlü karşılaşmalara dair yazdığı denemeleri okurlarla buluşturuyor.

Psikoterapi odasında, sokakta, evde gözlemlenen insan hallerinin edebiyattan psikanalize, sinemadan mimariye uzanan biçimlerini ele alıyor. İnsanın ve ilişkilerinin karanlıkla aydınlık taraflarına, var oluşun sürekliliği ve değişkenliğine incelikle göz atıp bilinçdışının izini sürme konusunda cesaretlendiriyor. İçimizdeki bize, ona ve başkalarına yeni bir pencereden bakma fırsatı veriyor...

tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı

₺ 28

ISBN 978-605-09-6916-0

Sertifika no: 11940

9 786050 969160

Doğan Kitap