Binlerce kategoride milyonlarca PDF kitabı aşağıdaki web sitesinde bulabilirsiniz.
Veya Telegram kanalı üzerinden toplu şekilde indirebilirsiniz.

Ders kitapları, romanlar, çizgi romanlar, KPSS kitapları, YKS TYT AYT kitapları,
kişisel gelişimden maceraya, İngilizce kitaplardan Rusça, Almanca ve diğer dillerde kitaplara,
tarihten siyasete, büyü kitaplarından felsefeye kadar birçok kitap bulunmaktadır.

Web Site: https://1kitap1.com
Telegram: https://t.me/birkitap1

GÜLSEREN BUDAYICIOĞLU

Anlaşılmak Şifadır

Anlatacak daha çok şey var



Söyleşi:
MERT İNAN

Bazen en derin yaralar, en sessiz odalardan çıkar.

Gülseren Budayıcıoğlu onlarca yıldır o odada oturdu. Karşısındaki koltuktan binlerce insan geldi geçti; kimi yirmi yıldır konuşmayan, kimi hep aynı acıyı yaşayan, kimi sevdiği insanı kaybetmiş, kimi kendini kaybetmiş. Her birinin hikâyesinde ortak bir şey vardı: Anlaşılmak istiyorlardı. Bu kitap, o anlaşılma anının peşinden gidiyor.

Anlaşılmak Şifadır, bir psikiyatristin hem meslek hem de yaşam yolculuğunun dürüst bir muhasebesi. Çocukluktan iz bırakan sesler, kader motifleri, aşkın kimyası, değersizlik duygusunun kökleri... Evliliğin görünmez ortakları, kadına şiddetin derindeki nedenleri, dijital çağın yarattığı yeni yalnızlıklar, antidepresanlar hakkında yanlış bilinenler, farkındalığın tek başına neden yetmediği... Ama bunların hepsinin altında tek bir soru yatıyor: *Kendimizle nasıl barışabiliriz?*

Budayıcıoğlu bu soruya yılların biriktirdiği sessiz, kararlı bir gerçekle cevap veriyor: Şifa her zaman anlaşılmaktan gelir. Biri gözlerinizin içine bakıp "Seni görüyorum" dediği anda bir şeyler çözülmeye başlar. Terapi koltuğuna oturamayanlara, adını koyamadığı bir ağırlık taşıyanlara, "Ben neden hep böyleyim?" diye sorup duranlara anlatacak daha çok şey var.

080574 3 ZNN
350.00
978-625-8593-48-8
Sertifika no: 44919
9 786258 593488
Doğan Kitap
QR kodu okutunuz
Dijital fiyat etiketi

Mert İnan, gazeteci. 13 Mart 1979'da İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Gazetecilik Bölümü'nde eğitim aldı. Mesleğe 1997 yılında İntermedya Dergi Grubu'nda başladı. Çeşitli dergilerde ve kısa bir süre *Ortadoğu* gazetesinde çalıştıktan sonra, 2000-2002 yılları arasında *Sabah*, 2002-2014 yılları arasmda *Vatan*, 2014-2023 yılları arasında ise *Milliyet* gazetelerinde özel haber muhabirliği ve foto muhabirliği yaptı. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti tarafından iki kez haber ödülüne layık görüldü. Nisan 2023 itibarıyla Haber Global Web Özel Servisi'nde haber editörü olarak görev yapmaktadır.

Nehir söyleşi türünde çok sayıda kitaba imza atan yazar; Prof. Dr. Özcan Köknel ile *Bilgenin Aynası*, Prof. Dr. Türker Kılıç ile *Beyin Nedir'den Yaşam Nedir'e: Bir Hayat Serüveni*, Ahmet Yavuz ile *İkinci Yüzyılda Yeniden Atatürk*, Prof. Dr. Burak Doğangün ile *Geleneksel: Bebeklikten Yetişkinliğe Ruhsallık ve Ruh Sağlığına Geleneksel ve Modern Bir Bakış*, Acar Baltaş ile *Hayat En Çok İyileri Kırar*, Abdülkadir Özbek ile *Zamansız Ebeveyn* ve Ayça Kaya ile *Hayat Yeniden* adlı kitapları kaleme aldı.

Kral Kaybederse
Madalyonun İçi
Görünmeyen Kadınlar
Günahın Üç Rengi
Kırmızı Pelerin
Hayatın Sesi
Hayata Dön
Camdaki Kız

ANLAŞILMAK ŞİFADIR
Anlatacak daha çok şey var
Gülseren Budayıcıoğlu

Söyleşi: Mert İnan
Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-8593-48-8
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı
Sayfa uygulama: Taylan Polat
Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.
Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41
Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63
Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret 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

Ninova

Anlaşılmak Şifadır

Anlatacak daha çok şey var

Gülseren Budayıcıoğlu





Söyleşi: Mert İnan

Duzenleme
Ny.ozlem

Doğan Kitap

Ninova

İçindekiler

Önsöz / Gülseren Budayıcıoğlu 9
Giriş / Mert İnan 11

"Gökyüzü Gibi Bir Şey Bu Çocukluk" 15
Hayatın Kapısı Aralanırken 53
Adalet, Vicdan, Huzur 107
Mutluluktan Çok Huzur, İçimizdeki Nehir 131
İçimizdeki Boşluğun Sesi 155
Aşk ve İlişkiler 185
Değişim Her Yaşta 221
Proje Çocuk Değil, Gerçek İnsan, ... 249
Geçmişin Aynası 267

Önsöz

Gülseren Budayıcıoğlu

Sevgili arkadaşlarım,

Ben yaralı bir neslin; yaralı olduğu kadar çalışkan, ideallerinin peşinden hesapsızca koşan bir neslin mensubuyum.*

Kardeşlik ve arkadaşlık kurmuş, gerektiğinde yoldaşlık etmiş; okul harçlığını kendi çıkarmış, çok kitap okumuş bir kuşağın içinden geliyorum. Ne ailesine ne devletine ekonomik yük olmuş, onuru uğruna bazen pire için yorgan yakmış ama elindeki son lokmayı da paylaşmayı bilmiş bir neslin.

Sadakati ilke edinmiş; biraz deli, biraz aksi, bir o kadar da mert... Ama tüm bunların yanında hoşgörüyü ve merhameti de elden bırakmamış, artık neredeyse tükenmek üzere olan bir neslin son halkalarından biriyim.

Hayat bizi çok yordu, köşelere sıkıştırdı, sırtlarımıza kaldırabileceğimizden çok daha ağır yükler yükledi ama yüreklerimizde yanan ateşi söndüremedi. Gerek ailelerimize gerek ülkemize ve insanlarımıza karşı duyduğumuz görev ve sorumluluk bilincini yok edemedi. Her birimiz çok yorulsak da, çok ezilsek de, bu inançla ölmeye hazır, eğitimli ve dimdik duran askerler gibiydik.

Ülkemizin kalkınmasına bizim de bir katkımız olsun, ülkemiz güçlensin, muasır medeniyetlerden geri kalmasın, her alanda onların yaptıklarından daha fazlasını, daha güzelini yapabilelim umuduyla ve inancıyla bulabildiğimiz her şeyi okuduk. Farklı diller öğrendik, bilimin çeşitli dallarına dağılıp kendimizi adeta paraladık.

Ne anne babalarımızdan ne kardeşlerimizden ne eşimizden ne çocuklarımızdan vazgeçtik. Her birinin sorumluluğunu hesapsızca

yüklenirken kendimizi düşünmeyi, "biz" yerine "ben" demeyi hiç öğrenemedik.

Bugün dönüp bakınca, kimsenin pek anlayamayacağı tuhaf bir neslin mensubu olarak yaşadığımızı görüyorum.

İşte ben de o neslin bir mensubu olarak, doğduğum günden beri hep hesapsızca çalıştım, çabaladım. "Pişman mısın?" diye soracak olursanız, asla değilim. Çünkü biz hayatımızdan şikâyet etmeyi de hiç öğrenmedik. Elimizdekinin kıymetini bildik, küçük şeylerle mutlu olduk ve hayata hep teşekkür ettik.

Bu teşekkürü etmeye hâlâ mutlulukla, keyifle devam ediyorum. Nasıl etmeyeyim ki... Hayat beni sonunda siz sevgili okurlarımla buluşturdu, bana yepyeni, kocaman, birbirini çok seven bir aile verdi.

Umarım sevgili Mert İnan'la birlikte oluşturduğumuz bu nehir söyleşi kitabını, bazen gözleriniz dolarak, bazen de gözleriniz parlayarak okur ve bana yine birbirinden güzel mesajlarınızı iletirsiniz.

Çok sevgilerimle...

Bu kitabın yazılmasında çok emeği geçen sevgili Mert İnan'a buradan sonsuz teşekkürlerimi sunarım. (Benim özellikle bir kitap yazılırken ortaya çıkan titiz, biraz huysuz, aynı bölümü en az üç beş kere gözden geçiren yapım nedeniyle Mert'i biraz fazla yordum galiba. Affola...)

Ayrıca Doğan Kitap ailesine; başta Genel Müdür Gülgün Çarkoğlu ve Yayın Direktörü Cem Erciyes olmak üzere, editörüm Aslı Güneş'e, tasarımcılar Gökçen Yanlı ve Taylan Polat'a ve her yazdığım kitabın son okumasını yaparak beni rahatlatan ve bana güven veren sevgili MKD'ye teşekkürlerimi sunarım.

Giriş

Mert İnan

Hayatımızı en çok yaralayan da, en çok iyileştiren de ilişkilerimiz... Yıllardır Gülseren Budayıcıoğlu'nun anlattığı hikâyeleri dinlerken, ekranlarda izlerken, kitap sayfalarında okurken şunu fark ettim: Hocanın anlattığı hiçbir şey sadece "içimizden biri" ile ilgili değil. Her hikâyenin içinde, az ya da çok, hepimiz varız. Kendi ailemiz, kendi çocukluğumuz, kendi ilişkilerimiz, kendi yaralarımız dolaşıyor o satırlarda.

Bu nehir söyleşiyi yapma fikri tam da buradan doğdu. Çünkü biz, ilişkilerimizin içinde yaralanıyoruz ama yine de ilişkilerimizin içinde kendimizi aşabiliyor, değişebiliyor, iyileşebiliyoruz.

Gülseren Hoca "ilişki" derken yalnızca romantik ilişkileri kastetmiyor. Onun için ilişki evin giriş kapısından başlıyor, mutfak masasından, çocuk odasından, işyerinin koridorlarından geçiyor; sonra da sokaktan geçip terapi koltuğuna, hatta sosyal medya ekranına kadar uzanıyor. Annenin çocuğa bir bakışı, babanın sustuğu bir akşam yemeği, okulda duyulan bir cümle, ilk aşkın tadı, ilk reddedilişin acısı, patronun tek kelimelik e-postası, Instagram'da beğenilmeyen bir paylaşım... Hepsi, fark etsek de etmesek de "ilişki" dediğimiz o büyük ağın içinde. İnsan doğduğu evde, daha çocukken, farkında bile olmadan öğrenip içselleştirdiği görünmez bir hikâyeyle büyüyor. Bu hikâyenin satır aralarında şu sorular dolaşıyor:

"Ben değerli miyim, değil miyim?"

"Sevilmeye layık mıyım?"

"Biri bana iyi davrandığında buna güvenebilir miyim?"

"Bir gün ben de mutlu olabilir miyim, yoksa benim payıma hep acı mı düşecek?"

"Kendime nasıl bir hayat yaşatıyorum?"

Bu soruların cevaplarını çoğumuz çocukken alıyoruz. Bir bakışla, bir suskunlukla, bazen bir azarla, bazen aşağılanmalarla, bazen de bir övgüyle, bir karşılaştırmayla yazılıyor içimizdeki metin. Sonra büyüyoruz ve farkında olmadan o eski senaryoyu oynamaya devam ediyoruz. Sevgilimizle, eşimizle, çocuğumuzla, iş arkadaşlarımızla, hatta kendimizle kurduğumuz ilişkiyi bile o çocukluk metnine göre şekillendiriyoruz.

İşte bu söyleşi, o görünmez senaryoya biraz daha yakından bakabilmek için ortaya çıktı. "Ben hayatımı hangi görünmez kurallarla sürdürüyorum?" sorusunu cesaretle sorabilmek için...

Bu kitabı yalnızca "ilişki sorunları"nı konuştuğumuz bir metin gibi okumak mümkün ama bence asıl gücü burada değil. Bu kitap, ilişkiler aracılığıyla kendine bakmayı göze alan herkes için bir kılavuz, bir davet gibi de okunabilir.

Gülseren Budayıcıoğlu, bu söyleşide insana dair pek çok kavşağa uğruyor: Çocukken görülmemiş, sevilmemiş, önemsenmemiş olmanın yetişkinlikteki izlerini; kadına şiddetin köklerini; "görünmeyen kadınlar"ın sessiz çığlıklarını; erkeklerin içlerine gömdüğü utancı ve öfkeyi; ailelerin kuşaktan kuşağa aktardığı kader motiflerini; antidepresanları şeytanlaştıran bakış açılarını; "sadece nefes, sadece olumlama" diyerek ağır acıları küçümseyen yaklaşımları; farkındalığın neden tek başına yetmediğini; ruhsal kaslarımızı nasıl çalıştırabileceğimizi...

Ama tüm bunları ağır bir klinik ders gibi değil, samimi bir mutfak sohbetinin sıcaklığında anlatıyor. Bazen bir anısını paylaşıyor, bazen bir hastasının isimsiz hikâyesinden yola çıkıyor, bazen kendi hayatına dönüp bakıyor. Teoriyi hikâyenin içine yerleştiriyor; bilimsel bilgiyi günlük dilin içine saklıyor.

Bir yandan da bambaşka bir çağın içindeyiz. Dijital kaosun ortasında, sosyal medyada başkalarının "mükemmel hayatları"na bakarak kendi ilişkisini kıyaslayan, yargılayan bir kuşak var karşımızda.

Saatlerce Instagram'da dolaşıp kendine yatırım yapmak için ayıracak beş dakikayı bulamayan insanlar... Tweet'lerin, yorumların, linç kampanyalarının arasında birbirini kıran, hakaret eden ama yüz yüze gelse belki asla söylemeyeceği cümleleri kolayca kuran kitleler...

Bu büyük kalabalığın içinde, paradoksal biçimde derin bir yalnızlık yaşıyoruz. Hepimiz birbirimize bu kadar "bağlıyken" hiç olmadığı kadar kopuk hissediyoruz. İşte bu yüzden ilişkilerden konuşmak bugün her zamankinden daha hayati. Çünkü dijital gürültünün ortasında hâlâ bizi hayata bağlayan, iyileştiren, güçlendiren şey; birinin gözlerimizin içine bakarak "Seni anlıyorum" demesi.

Gülseren Hoca, bu söyleşide tam buraya işaret ediyor: İlişkiyi kaybettiğimiz her yerde, aslında kendimizi de kaybediyoruz. Kendimizi bulduğumuz her yerde ise ilişkiler yavaş yavaş onarılmaya başlıyor.

Bir yandan ülke olarak büyük travmaların, şiddetin, kadın cinayetlerinin, ekonomik zorlukların ve umutsuzluğun içinden geçiyoruz. Diğer yandan dizilerde, kitaplarda, sosyal medyada psikiyatri ve psikoloji hiç olmadığı kadar popüler. "Terapi", "farkındalık", "iyi hisset", "anda kal" gibi kelimeler hayatımızın her köşesinde dolaşıyor. Psikiyatriye artan ilgiyi konuşurken, Gülseren Hanım bir yerde şöyle diyor: "Bu çağda insanların içini en çok acıtan şeylere çareyi psikiyatri bilimi arıyor."

Bu cümle, elinizdeki kitabın niyetini de çok güzel özetliyor. Bu söyleşi, terapi odasının kapısından içeri giremeyen, bir uzmanla bire bir görüşme imkânı bulamayan ama içten içe "Ben neden hep aynı tür ilişkileri yaşıyorum? Neden kendime iyi davranan insanlara güvenemiyorum? Neden hep beni incitenlerin peşine düşüyorum?" diye soran herkes için yazıldı.

Bu kitap ne sadece bir "ünlü psikiyatrist portresi" ne de sadece teorik bir psikoloji kitabı. Evet, bir portre var; çünkü bu söyleşide Gülseren Budayıcıoğlu'nun çocukluğunu, gençliğini, meslek seçimlerini, *Görünmeyen Kadınlar*'ın nasıl ortaya çıktığını, Irvin Yalom'dan nasıl ilham aldığını, yazarlığa nasıl adım attığını, eleştirilerle nasıl baş ettiğini de dinliyoruz. Ama tüm bunlar, asıl meselemiz olan "insan ve ilişkiler"in etrafında dönüyor.

Sözün özü, bu kitap, ilişkiler üzerinden kendine bakmayı göze alan herkes için bir davet. Çocukluğunun evinden çıkıp bugün kurduğu ilişkilere yeniden bakmak isteyenler için... Dahası, kendi hayatını, kendi kalbini, kendi ruhunu değiştirmek için "Artık çok geç" diye düşünenler için de bir kaynak...

Söyleşi boyunca kendi hayatıma yeniden baktım. Bazen bir cümlede, bazen bir örnekte kendimi yakaladım. Okurken sizin de kendi hayatınızdan sahnelerle karşılaşacağınıza inanıyorum: Belki bir çocukluk akşamı... Belki yıllardır adını koyamadığınız bir öfke... Belki de bir türlü kuramadığınız o "kendinle barış" hali... Dilerim bu satırlar, size kendinize biraz daha şefkatle bakabileceğiniz bir alan açar. Çünkü bu kitabın asıl derdi şu: "İlişkiler yalnızca bizi yaralamak için değil, kendimizi aşmak ve iyileşmek için de var." Ve değişim, gerçekten de her yaşta mümkün.

"Gökyüzü Gibi Bir Şey Bu Çocukluk"

Kökler, aile, ev ve "biz" hali

Ninova

Gülseren Hocam, elli yıllık mesleki birikiminizin yanı sıra çok sayıda kitaba imza attınız; insanları adeta ekran başına kilitleyen pek çok diziye gerçek hayatlardan alınma hikâyeler verdiniz ve senaryolara danışmanlık yaptınız. Üstelik hiç durmadan üretmeye devam ediyorsunuz. Kitap ve dizileriniz aracılığıyla yansıttıklarınız sayesinde birçoğumuz, çocukluktan taşıdığımız ruhsal yüklerin farkına varıp iyileşmek için profesyonel destek almaya yöneldik ya da kendi içsel yolculuğumuzu başlatmaya cesaret ettik. Meslek yaşamınızda her kesimden binlerce, hatta on binlerce insanın derdine derman olmaya çalıştığınızı biliyorum. Ben önce sizin için hikâye anlatmanın ne anlama geldiğini sormak istiyorum. Neden hikâyelerle ulaşmaya çalışıyorsunuz topluma? Hikâyeler psikiyatrinin neresinde?

Hikâyelerin bambaşka bir büyüsü vardır. Yazının henüz bulunmadığı dönemlerde bile insanlar deneyimlerini ağızdan ağıza, kuşaktan kuşağa hep hikâyeler yoluyla taşımışlardır. Mitolojiden Dede Korkut anlatılarına ve destanlara kadar kadim kültürler, insana bir şey öğretmek istediğinde daima hikâye dilini kullanmıştır. Bunun temel sebebi, hikâye kalbe değdiği anda oradaki mesajın çok daha kolay yer etmesi ve unutulmaz hale gelmesidir. Sonuçta insan başkasının yaşadığı tecrübelerden de çok şey öğrenebilir; yeter ki o yaşantı, kalbimize dokunan bir hikâyeye dönüşebilsin.

İnsanlar yüzyıllardır şunu sordu: Yağmur neden yağıyor, kar neden yağıyor, insan neden ölüyor, kimileri erken gidiyor kimileri uzun yaşıyor... Bir türlü akıl erdiremedikleri için efsanelere, masallara, destanlara sığındılar. Platon bile felsefi kavramları anlatmak için hikâye kullandı. Eski Hindistan'da ruhsal sorunu olan biri hekime gittiğinde hekim ona bir hikâye verirmiş. "Bununla ilgili düşün" dermiş. Hastanın o hikâyeden yola çıkarak kendi çözümünü bulması beklenirmiş.

Bu soruları hepimiz sorduk bir dönem. Sonra şunu anlıyoruz: Biz çok uzun bir insanlık zincirinin halkasıyız ve bize de kısacık bir zaman verilmiş. Bunu fark edince insan bu hayata anlam yüklemeye, kendi hikâyesini kendisi yazmaya çalışıyor.

Sorunlarımızın çözümsüz hale gelmesinin bir sebebi belki de olaylara düz mantıkla yaklaşmamız. Hikâyeler ise insanı hamlıktan olgunluğa götürür. "Bu duyguyu yalnızca ben yaşıyorum" sanırız. Hikâye bize bunun böyle olmadığını gösterir. Güçlünün, zenginin, başarılının da kendi derdi olduğunu görürüz.

Ben de klinikte karşımdaki kırmızı koltukta oturan kişilerin, anlaşıldıklarını hissettikçe şifa bulduğunu gördüm. Ama herkesi o koltuğa oturtamıyorsunuz. O yüzden sıra kitaplara geldi. Okurlarım da o hikâyelerde kendilerini bulsun, "Bunu yaşayan yalnızca ben değilmişim" desin istedim.

Şifaya giden yol hep aynı kapıdan geçiyor: biri sizi anladığında açılıyor. Kelimelerle ifade edilemeyen en ağır yükler bile, bir başkasının "anlıyorum" dediği o anda eriyip gidebiliyor.

Yirmi yıllık sessizlik

Bunu bir anımla anlatayım.

Muayenehanemi yeni açmıştım. Bir gün Malatya'nın bir köyünden yaşlı bir kadın getirdiler. Seksenini aşmış, üzerinde siyah çarşaf, iki büklüm olmuş... Kızı onu koltuğa zor oturttu ve döndü bana: "Doktor hanım, annem yirmi yıldır konuşmuyor. Götürmediğimiz hacı hoca, yatır kalmadı. Hastane doktoruna da götürdük, faydası olmadı. Muhtar size karısını getirmiş, o iyi olmuş; biz de annemizi

getirdik. Ankara'da zaten bir işimiz de vardı. Yaşını başını aldı, öbür tarafa dilsiz gidecek" dedi ve hızla çıktı.

Ben yaşlı kadına bakıyorum, o bana bakıyor. İkimiz de öylece oturuyoruz. Yirmi yıldır konuşmayan birinin derdini nasıl anlarsınız?

Gözleri çok acılıydı. Sanki o anda bir faciaya tanık oluyormuş gibi bakıyordu. İçimden "Bu kadın ne gördü ki?" dedim. Yerimden kalktım, yanına gittim, omzuna hafifçe dokundum, karşısına oturdum ve yavaş, yumuşak bir sesle konuşmaya başladım:

"Sizi bu kadar üzen, yüreğinizi iki parçaya bölen bir derdiniz var gibi geldi bana. Anlatmak isteseydiniz çoktan anlatırdınız, içinizdeki zehri atardınız. Ama atmamışsınız."

Gözleri dolmaya başladı. Başındaki örtüyü hem eliyle hem dişiyle tutarak yüzünü benden saklamaya çalışıyordu. Devam ettim:

"Aklıma iki şey geliyor. Ya çok öfkelisiniz, kimseyi görmek istemiyorsunuz, bu yolla çevrenizdeki insanları cezalandırıyorsunuz. Ya da o acıdan kurtulmak istemiyorsunuz, kendinize bir günahın bedelini ödetiyorsunuz. Ne suçunuz ne günahınız varsa, yirmi yıldır cezaevinde yatsanız çoktan çıkardınız."

Bunu duyunca sanki bir suçlu gibi bakışlarını yere indirdi.

Sonra kulağıma bir hıçkırık geldi. Öyle içli, öyle dokunaklı ağlıyordu ki etkilenmemek mümkün değildi. Elini tutunca ağlaması daha da arttı. O gün tam kırk dakika karşılıklı oturduk. Önünde kâğıt mendiller duruyordu ama gözyaşlarını hep üstündeki siyah ipek çarşafa sildi. "Belki bunca yıldır ağlayamadı bile" dedim içimden. Bir ara başını kaldırdı, ilk kez görüyormuş gibi baktı yüzüme. Gözleri şişmiş, kıpkırmızı olmuştu. Yirmi yıl konuşmadan yaşamak nasıl bir cezaydı?

Sonra sesi geldi: "Biter mi?"

Donakaldım. Yirmi yıldır konuşmayan kadın konuşuyor muydu?

"Ne biter mi?" dedim.

"Ceza işte... Ömür gibi, ceza da bir gün biter mi?"

İçime sevinç doldu. Bir an karşılıklı baktık. İkimizin de gözleri parlıyordu.

"Oh be Nesibe Hanım... Biz seninle pek konuşmadan anlaştık galiba. Ömür gibi, ceza da bir gün biter."

Bir sessizlik daha. Sonra başını öne arkaya salladı, çarşafı kenara çekti; kınalı saçları göründü. Küçük altın küpelerden birini çıkardı ve uzattı bana:

"Al... Bunun biri benim kulağımda, biri de sende duracak. Sol kulağımdaki küpeyi her yokladığımda aklıma sen geleceksin. Beni hapisten çıkaran doktor... Ama bizimkilere bir şey deme, anlamazlar." Kalktı. Son yaşlarını sildi, bana sarıldı ve gitti. Arkasından baktım; kızının kolunda iki büklüm gelen o kadın, şimdi dimdik yürüyordu. Yakınları gelip sorar diye bekledim. Gelen giden olmadı.

Bu hikâye bana şunu öğretti: Biz o gün derdinin ne olduğunu hiç konuşmadık. Ben onun sorununu çözmedim, ona tek bir şey vermedim. Sadece onu anladım, o da bunu hissetti.

Sonraki dört yıl her yıl memleketinden bir kutu kayısı yolladı. Sonra yollamadı. O zaman anladım ki huzurla gitmiş. O tek küpe hâlâ duruyor bende.

Şifa her zaman anlaşılmaktan geliyor. Hikâyeler insanı insana tercüme eder; anlatana da dinleyene de şifa verir. Milyonlarca insanın hikâyelerin peşinden koşması boşuna değil.

İnsanlar sizi kitap ve dizilerden tanıyor; ancak hem yaşam öykünüz hem de aile köklerinizden taşıdıklarınız adeta dizilere konu olacak kadar ilginç. Bugüne kadar hep danışanlarınızın hikâyelerinden kesitler sundunuz. İsterseniz bu kez de sizin öykünüzü okuyucularımıza aktaralım.

Ankara'da dünyaya geldiniz. Kendinizi, "Çocuklarına saygılı, sevecen bir baba ile fedakâr, otoriter bir annenin kızı" olarak tanımlıyorsunuz. Çocukluğunuza dönecek olursak, aklınıza gelen ilk sahneleri sorarak başlamak isterim.

Edip Cansever, "Gökyüzü gibi bir şey bu çocukluk; hiçbir yere gitmiyor" diyor ya, benim için de öyle... Gerçekten çocukluğum, gökyüzü gibi hep tepemde durur. Çocukluğum benim için hep bir masal tadındadır. O günleri şimdilerde daha çok özlüyorum. Hastalarım bana çocukluk günlerini anlatırken bile aklım hep o günlere

gider. Herkesin bu konuda benim kadar şanslı olmadığını duymak her zaman çok üzer, çok hüzünlendirir beni. Ne büyük kayıp, ne büyük şanssızlık derim içimden. Çünkü sonradan yeri doldurulamayan, insanın kaderine hükmeden bir kayıptır bu. Bir çocuk dünyaya geldiği evde öğrenir bu dünyanın nasıl bir yer olduğunu. Aslında hepimizin kaderi o evlerde yazılır. O ev, o çocuğun ilk ve en derin dünyasıdır. Sonra ne kadar uğraşırsamız uğraşın o evin rengini, kokusunu, sesini, sevgisini, zehrini ruhunuzdan söküp atamazsınız. Çakılır kalır içinize.

Ben antika eşya alırken bile çok tedirgin olurum, adeta korkarım onlardan. Çünkü o evin yaşanmışlığı, o evin huzuru, huzursuzluğu, acısı, tatlısı, korkusu, kederi o eşyaya bile yansır, siner gibi gelir bana. Her yere sinen bu koku, tüm alıcıları açık olarak bu dünyaya gönderilen bebeğe nasıl sinmesin. Sanırım zamanla, insanları dinledikçe, anladıkça artık onları görür görmez o kokunun birazım hisseder oldum.

Ben çok mutlu bir evde büyüdüm. Annemle babam birbirini çok severdi ve ikisi de hayatın tadını çıkarmayı iyi bilirdi. Ne yapıyorsak, sanki çok önemli bir şey yapıyormuş gibi hepimiz heyecanlı ve coşkulu olurduk. Kutlamalar hiç bitmezdi; sık sık birlikte bir yerlere giderdik, hep birlikte oturduğumuz sofraların tadına doyulmazdı.

Evimizin önünde büyükçe bir bahçemiz vardı. Çok severdik bu bahçeyi, bu bahçede oynamayı. En çok da leylak ağacını... Bahar gelirken leylaklar mor mor açar, onlara dikkatle yaklaşır, eğilip uzun uzun koklardık ama asla koparmazdık. Bize gelen misafirler leylakları görünce koparıp evlerine götürürlerdi. İşte en çok da buna kızardık. Bizim kıyıp koparamadığımız çiçeklerimizi onların koparmaya ne hakkı vardı? Ancak dutlar için öyle düşünmezdik. Elimizin uzanmadığı yerlere bile oklavayla vurur, sonra da düşenleri afiyetle yerdik.

Oturma odamızda dikdörtgen bir yemek masamız vardı. Annem özenle işlediği mor çiçekli keten örtüyü örterdi üzerine. Yemek zamanı örtü kaldırılır, altındaki pembe çiçekli muşamba örtü sabunlu bezlerle silinir, sonra da sırayla kenarları varaklı zarif porselen tabaklar konurdu üzerine. O tabaklar hâlâ benim evimde durur,

onlara her baktığımda içime tatlı bir sızı yayılır. Bir de kayık tabaklarımız. İki taneydi... Kayık tabak, o zaman her evde olmayan, neredeyse lüks sayılabilecek bir mutfak eşyasıydı. İçine ya salata konur ya kavun kesilirdi.

Annem çok güzel yemek yapar, sofrayı özenle kurardı. Sanki her seferinde bizi bir ziyafet sofrasına oturturdu. Önümüze en güzel tabaklar, bardaklar konur; sofrada çeşit çeşit yemekler, salatalar olur ve her şey konuşa gülüşe yenirdi. Annemin salataları meşhurdu. Resim yapar gibi uğraşırdı onlarla. Üzerini kırmızı turplarla, siyah zeytinlerle süsler, bol maydanoz doğrardı küçük küçük. Ev bir anda soğan ve sirke kokar, bu kokuyla iştahımız daha da açılırdı.

Perşembe günleri bizim mahallede pazar kurulurdu. Bazen biz de takılırdık annemin peşine. Pazara girince annemin ilk işi, sırtında büyük küfelerle dolaşan hamallardan biriyle anlaşmak olurdu. Biz nereye gitsek hamal da gelirdi peşimizden. Annem her aldığı şeyi o küfenin içine atardı. Satıcılar büyük bir hararetle bağıra çağıra satarlardı mallarını. Önlerinde kirli, büyük, mavi önlükler olurdu. Bu önlüklerin ortasındaki kocaman cepte paralar durur, her satıştan sonra elleriyle paraları şöyle bir avuçlayıp şıngırdattıktan sonra kirli elleriyle paraların üstünü verirlerdi. Alışveriş bitince hamal önde biz arkada evin yolunu tutardık. Eve gelince küfe yere indirilir, içindeki sebze ve meyveler evin önündeki taşlığın üzerine yayılırdı. Annem genç hamala anlaştığı paradan mutlaka fazlasını verir, aldığı meyvelerden birer tane eline tutuşturur, bu da yetmezmiş gibi "şimdi sen açsındır" diyerek aceleyle mutfağa gidip bir tabak sıcak çorba içirmeden göndermezdi delikanlıyı. Bazen de yün çoraplar giydirirdi ayaklarına. "Allah razı olsun abla" derdi hamal. O zaman rahatlardı annem. Sadece o mu, biz de rahatlardık. Kış günleri akşama kadar pazarda ortalıkta gezen, üç kuruşa yük taşıyan bu gençlere içimiz sızlardı. Onları biraz olsun mutlu ettiğimizi görmek içimizi ferahlatırdı.

Annem çok otoriterdi; babam ise daha mesafeli ama bir o kadar da saygılı ve sevecendi. Annemden başka türlü, babamdan başka türlü korkardık. Annem gündüzleri, yani babam evde yokken, bize

rahatça bağırır çağırır, kızar ve gerekirse cezalandırırdı. Babamsa o hafif mesafeli tavrı nedeniyle bizimle yüksek sesle konuşmasa bile bir bakışıyla bizi korkutmaya yeterdi. Yani bizim evde, gözle görülmeyen o tuhaf otorite nedeniyle pek yaramazlık yapamazdık. En küçüğümüz Mustafa bu konuda en şanslı olanımızdı. O bir şeyleri kırsa dökse bile kimsenin sesi çıkmazdı.

Dünyaya "abla" olarak gelmek

İşte çocukluk deyince aklıma ilk gelen sahneler bunlar. Benden küçük iki kardeşim vardı. Yaşlarımız yakın olmasına rağmen onları kıskanmak ya da onlarla rekabet etmek hiç aklıma gelmezdi. Çünkü benim görevim onları korumak, kollamak ve ihtiyaçlarında yanlarında olmaktı. Sanki bu rolle bütünleşmiş, dünyaya bunun için gelmiş gibiydim. Onların dersleri, ödevleri, başarıları ve başarısızlıkları da benim sorumluluğumdaydı.

Adeta bir adanmışlık bekleniyordu benden. Ben de bunu sorgulamadan, son derece doğal bir şeymiş gibi kabul ettim. Görevlerimde başarılı oldukça bundan büyük bir mutluluk duydum; onların dertlerini kendi derdim gibi benimsedim.

Tıpkı bir sporcu gibi, bedenim ve ruhum zamanla bu yorgunluklara alıştı. Doğduğum andan itibaren üzerime yazılmış bir rol, bana verilmiş ve benim de hemen kabulleniverdiğim ilk rol... İnsan bazen o ilk rolle kaderini yazıyor.

Düşünüyorum da, annem bana bunları yapmasaydı, beni bu kadar zorlamasaydı, ben bugün olduğum kişi olmayacaktım. Acı çekmeden, bedel ödemeden hayat kimseyi ödüllendirmiyor. Başka türlü biri olsaydım nasıl bir hayatım olurdu, bunu bilemiyorum. Ama şunu biliyorum: Bu kadar cesur olmayacaktım, aynı anda birkaç işi birden yapmaya kalkışmayacak, birkaç hayatı bir arada yaşamayacaktım. Madalyon Klinik kurulmayacak, kitaplar yazılmayacak, *Kırmızı Oda, Masumlar Apartmanı, Yalı Çapkını* gibi diziler ortaya çıkmayacaktı. Ve ben bu rolle bu kadar güçlü biçimde örtüşen bir mesleğe yıllarımı vermeyecektim.

Biraz da annenizin geçmişinden bahseder misiniz?

Annem biz çocukken hep şöyle derdi: "Kadersiz bir çocukmuşum ama Allah yüzüme bakmış da Hasan gibi birini çıkarmış karşıma." Böyle söylemekte haklıydı. Kendi adını bile sevmezdi; "Çocuklarınıza benim adımı vermeyin" derdi. Oysa çok güzel bir adı vardı: Nezahat... Sevmezdi, çünkü kendini sevmezdi. Zamanında onu kimse sevmemişti ki...

Anneannem Nazmiye Hanım memleketin tanınmış ailelerinden birinin tek kızıydı. On altı yaşlarında yine aynı memleketin ünlü ailelerinden birine gelin gitmiş. Eşi İstanbul'da Mekteb-i Mülkiye-i Şahane'de tahsil görüyormuş. Annesi hastalanınca Mehmet Ağa'yı acil olarak memlekete çağırmışlar; o da okulu bitirememiş.

Anneannem eşiyle çok mutluymuş. Bir de kızları olmuş, Şaziye Teyzem. Ancak bir süre sonra Mehmet Ağa, üç dört ayda bir evin altındaki odalardan birine kapanıp üç gün boyunca sürekli içki içmeye başlamış. O haliyle yukarı çıktığında gözü kimseyi görmez, anneannemi öldüresiye dövermiş. Yine böyle günlerden birinde, evdeki hizmetçiler bakmışlar ki kadıncağızı öldürecek, koşarak anneannemin babası Hafız Sadık Ağa'ya haber vermişler. Hafız Ağa da gelip kapıyı kırmış, kızını damadın elinden alıp evine götürmüş ve bir daha o eve yollamamış.

Anneannem baba evine döndüğünde üç dört aylık hamileymiş. Bebeği düşürmek için çok uğraşmış ama başaramamış ve sonunda annem Nezahat Hanım, babasız bir çocuk olarak dünyaya gelmiş. O dönemde eşinden ayrılmış anneannem gözü yaşlı, dul bir kadınmış ve çocuğa yeterince sahip çıkamamış.

Ama dedesi Hafız Sadık Ağa, onu öyle bir sahiplenmiş ki, o çocuğa evde kimse bir daha yan gözle bakamamış. Oysa evde Nazmiye Hanım'ın hem annesi hem de "Ermiş Nine" dedikleri anneannesi varmış ve o evde ağır bir disiplin uygulanıyormuş.

Hafız Ağa annemi o kadar severmiş ki, onu adeta bir oğlan çocuğu gibi yetiştirmiş. Bağa bahçeye, çiftliğe her gidişinde sevgili torununu da yanında götürür, onu gözünün önünden ayırmazmış. Biraz büyüyünce annem de at binmeye başlamış; dedesiyle yan yana sabahın köründe yollara düşerlermiş.

Şaziye Teyzem o evde adeta bir prenses gibi büyütülürken, annem daha çok dedesinin ve mahalledeki yaşlı kadınların ilgisi ve şefkatiyle büyümüş. Annem on altı yaşında gelin olup Ankara'nın yolunu tuttuğunda, bütün mahalle arkasından, sanki öz kızlarından ayrılıyormuş gibi ağıt yakmış. O gidince dedesinin gözünün yaşı hiç dinmemiş.

Annem dedesini kaybettiğinde ben sanırım üç dört yaşlarındaydım. Sadık Dede ile çekilmiş bir fotoğrafımız bile var. Onu hayal meyal hatırlıyorum ama annemin o dönemde nasıl acı çektiğini, günlerce ağladığını hiç unutamıyorum. Zaten annem hep biraz hüzünlü bir kadındı; ağız dolusu güldüğünü, kahkaha attığını hiç hatırlamam. Ruhu yaralıydı...

Babasıyla hiç görüştürülmediği için hep bir baba özlemi duyar, bize de "Analı babalı büyümenin kıymetini bilin" derdi.

Annem üçüncü sınıfa başladığı yıl Mustafa Kemal Atatürk vefat etmiş. Tüm şehir halkı ve öğrenciler, en çok da annem, Atatürk'ün ölümüne çok ağlamış. Okulda günlerce anma törenleri düzenlenmiş.

İlkokulu bitirdiği yıl ise, bir kez olsun kucağına oturamadığı, sarılamadığı babası Mehmet Ağa, apandisiti patladığı için henüz kırk yedi yaşında vefat etmiş. Bunları söylerken bile insanın içi ürperiyor; o zamanlar insanlar apandisitten bile hayatını kaybedebiliyormuş.

Tam da Ramazan ayındalarmış. Annem henüz çocuk olmasına rağmen oruçluymuş. Babasının öldüğünü duyunca o kadar çok ağlamış ki, sonunda dedesi orucunu bozdurup kıymetli kızma şekerli su içirmiş. Demek ki içinde hâlâ bir gün babasıyla karşılaşabileceğine dair bir umut varmış.

O yıl okul bitmiş. Annem hep okuyup hâkim olmak istermiş. Bunca adaletsizliğin ardından, demek ki insanlara adalet dağıtmak istemiş ama aile buna da izin vermemiş; zaten çok küçük yaşta evlendirmişler.

Annemin dedesi Hafız Sadık Ağa cesur, gözü pek, herkesin biraz çekindiği bir adammış ama bir yanı da çok merhametliymiş. Şimdi düşünüyorum da, dedesi annem çocukken ona bu kadar sahip çıkmasa, bu kadar sevmeseymiş, annem çok yalnız ve sahipsiz büyüyecekmiş.

Kader işte böyle bir şey... Hafız Ağa bunu yaparak sadece annemin değil, bizim de kaderimizi değiştirmiş. Eğer annem hiç sevilmeden, onaylanmadan büyüseydi, bizi sevmeyi de bilemezdi. O yüzden büyük dedemiz bizim için de çok kıymetlidir. Benimle çekilmiş o fotoğrafı hâlâ evimin başköşesinde durur.

Gördüğünüz gibi, annemin travmatik ve oldukça acılı bir geçmişi var.

Evet... Annenizin zaman zaman sizi neden bu kadar sıkıştırdığı, baskı yaptığı ve ağır bir otorite kurduğu, bu hikâyeyi dinleyince daha iyi anlaşılıyor. Biraz da babanızdan bahseder misiniz? Sizi büyüten o evin iklimini düşündüğünüzde, babanızın yaşadıkları ve hayat hikâyesi sizde nasıl izler bıraktı?

Babam da annem gibi yetim büyümüş. Dört kız çocuğundan sonra dünyaya gelmiş ve adını Hasan koymuşlar. Babaannem, dört kızdan sonra doğan babamı pamuklara sarıp büyütmüş. Ne var ki babam henüz bir buçuk yaşındayken babasını kaybetmiş.

Babaannem, eşini aniden kaybedince beş çocuğuyla dul kalmış. O zamana kadar üç katlı evde neredeyse aşağı bile inmeden, adeta kraliçeler gibi yaşarken, eşinin ölümüyle birlikte evdeki saltanat sona ermiş. Bir süre sonra kızlarından birini de veremden kaybedince ev tam anlamıyla yas yerine dönmüş.

Şimdi düşünüyorum da annemle babamın kaderleri ne kadar benziyor. İkisi de babasız büyümüş. Evlerinde acılar, yaslar hiç eksik olmamış.

Babam biraz büyüyünce babaannem onu okuması için Ankara'ya göndermiş. O zamanlar oldukça çapkın bir delikanlıymış. Başında anne baba yok; İskilip gibi muhafazakâr bir yerden çıkıp büyük bir şehre gelince bekârlığın ve özgürlüğün tadını çıkarmış. Okulunu bitirdikten sonra da kendine iyi bir iş bulmuş.

O dönemde genç bir kızla nişanlanmış, bir süre nişanlı kalmışlar. Sonra ne olduysa ayrılmışlar. Aradan uzun bir zaman geçtikten sonra da annemle evlenmiş.

Hayatın garip tesadüfleri

Hayat bazen ne kadar garip, ne kadar anlaşılmaz, ne kadar esrarlı olabiliyor. Şimdi anlatacağım hikâyeyi uzun süre nasıl yorumlayacağımı bilemedim.

Hani babamın başka bir kızla nişanlı olduğunu söylemiştim ya... İşte bir gün çok tatlı bir aile muayenehanemin kapısını çaldı. Önce kızlar geldi, sonra da erkek kardeşlerini getirdiler. Ufak tefek ailevi sorunları vardı ama hepsi son derece saygın, sevgi dolu insanlardı; ben de her birini çok sevmiştim.

Bir süre sonra erkek kardeşleri, eşi ve çocuklarıyla bir trafik kazası geçirdi ve dördü birden hayatını kaybetti. Aile perişan oldu. Ben de elimden geldiğince acılarına ortak olmaya çalıştım. Bir gün annelerinin bu acıya dayanamadığını, onu bana getiremediklerini söyleyip benim eve gelip gelemeyeceğimi sordular. Meslek hayatımda pek evlere gitmem ama bu daveti kabul ettim.

Kızlarla birlikte eve gittik. Anneleri Hammes Hanım'la beni tanıştırdılar. Önce elini öptüm, sonra yanına oturdum. İsmini sanki bir yerlerden hatırlıyor ama çıkaramıyordum. O anlatıyor, anlatırken ağlıyor, ben de dikkatle dinliyordum.

Bir ara bana dönüp "Sen Hasan'ın kızı mısın yoksa?" dedi. Babam o zaman çoktan vefat etmişti. O an içimi bir ürperti kapladı. Çünkü sanki ben de onu bir yerlerden tanıyordum. Ve bir anda hatırladım... Annem bize Hammes Hanım'dan sık sık bahsetmiş, babamla çektirdikleri fotoğrafları bile göstermişti.

Demek ki yıllar sonra, o kadının en acılı gününde hayat onun yanına Hasan'ın kızı Gülseren'i göndermişti.

Sonra bunları anneme anlattım. Annem beni gözleri dolarak dinledi. "Ah kızım" dedi, "babanın manevi borçlarını ödemeyi Allah sana nasip etmiş. Ben Hammes Hanım'ı düşündükçe, 'Acaba ayrıldığı için babana çok ah etmiş midir' diye üzülürdüm. Allah razı olsun senden" diyerek bana dua etti.

Bizim evin iklimi gerçekten çok tatlı, çok sıcaktı.

Sabahları annem erkenden kalkar, kahvaltıyı hazırlar; o sırada babam duşunu alır, tıraşını olur, beyaz kolalı gömleğini giyer, kravatını bağlar ve sofraya öyle otururdu.

Titiz adamdı babam. Her şeyin bir yeri, bir sırası vardı kafasında. Ne kadar erken kalkarsa kalksın mutlaka işe beş on dakika geç kalır, kahvaltıdan aceleyle kalkar, pantolonunu ceketini giyer, eline aldığı siyah ayakkabılarını tam olması gereken yerde duran bordo kadife bezle son bir kez parlatır, o sırada elinde fırçayla ayakta bekleyen anneme arkasını döner, annem ceketinin arkasını ve omuzlarını bir kez daha fırçalar, paltosunu tutar, şapkasını eline verirdi. Babam da vestiyerde özel bir yeri olan siyah çantasını eline alır, anneme sarılır, bize de gülerek veda edip öyle çıkardı kapıdan. Çıkar çıkmaz önce merdivene yönelir, acaba bir şey unuttum mu diye şöyle bir ceplerini yoklar, sağa sola bakar, sonra da hızla inerdi aşağı.

Babam aşağı inene kadar o kapı kapanmazdı, indiğinden emin olunca da hep birlikte pencerelere doluşurduk. Mutlaka yukarı bakar, bize önce el sallar, sonra şapkasını çıkararak bizi selamlar, öyle giderdi. O gidince hepimiz bir yandan rahatlar, bir yandan da sanki çok sevdiğimiz birinden uzun süre ayrılıyormuş gibi hüzünlenirdik.

Şimdi düşünüyorum da, ne garip bir adammış benim babam! Ne yaptı da bize kendini bu kadar sevdirdi, bu kadar saydırdı acaba? Başta annem olmak üzere hepimiz ona âşıktık. Meğer o bizim evin kralıymış! Hepimizle ayrı ayrı ilgilenen, hiçbirimizi kırmayan, küstürmeyen, ancak buna rağmen o evdeki düzenin bozulmasına asla izin vermeyen, kuralları koyan ama o kurallarla bizi barıştıran, her birimizi ayrı ayrı yüceltirken o küçük kalplerimize kocaman bir taht kuran kral.

Siz belli bir yaşa gelene kadar evde sanırım bir de babaanneniz vardı.

Babaannem, vefat ettiği güne kadar bizimle yaşadı. Babam, ailenin tek erkek çocuğu olduğu için onun gözbebeğiydi. Şimdi hatırlıyorum da annemi kendisine biraz rakip gibi görürdü. Babam, *Kral Kaybederse* dizisindeki Kenan karakteri gibi bir adamdı. Giyim tarzı, şıklığı, hatta çapkınlığı... Hepsi ona benzerdi.

Babamın giydiği gömlekleri, taktığı kravatları Ankara'da başka kimsenin üzerinde görmezdik. Çok temiz ve titiz biriydi. Kışın or-

tasında bile ayakkabıları pırıl pırıl parlardı. Giydiği hiçbir şey eskimez, hepsine gözü gibi bakardı. Bir de o meşhur fötr şapkası vardı... Biz onu hep o şapkayla hatırlarız. Şapkanın formu hiç bozulmazdı; sokakta birilerine rastladığında şapkasını çıkarıp hafifçe eğilerek selam verirdi. Annem de ona gözü gibi bakardı. Çamaşırlarını özenle yıkar, gömleklerini kolalamadan giydirmezdi.

Babaanneme dönecek olursam... O da o günlere büyük zorluklarla gelmişti. Genç yaşta beş çocukla dul kalmıştı. Anne ve baba tarafım aslında birbirinden oldukça farklıydı. Anne tarafım daha aristokrat bir aileden geliyordu. Annem dahil hepsi uzun boylu, geniş omuzlu, dimdik yürüyen, yeşil gözlü, beyaz tenli, gösterişli insanlardı.

Baba tarafımsa buğday tenli, kahverengi gözlü; neşeli, konuşmayı ve gülmeyi seven, candan, enerjisi yüksek, hareketli, misafirperver, hamarat ve becerikli insanlardı. Onların yanında hiç sıkılmadan saatlerce oturabilirdiniz.

Evde yemekleri babaannem yapar, annem temizlik, çamaşır ve ütüyle ilgilenirdi. İkisi de misafiri çok sevdiği için evimiz hiç boş kalmazdı. Gelenler hem çok iyi ağırlandıklarından hem de sohbetin sıcaklığından dolayı gitmek istemezlerdi. Annemle babaannem birbirlerini sever, birbirleri hakkında hep iyi konuşurlardı ama bir aradayken babamı paylaşamazlardı.

Ben dokuz yaşındayken babaannemi kaybettik. Yazın İskilip'e, kızlarının yanma gider, kışa doğru tekrar bize gelirdi. O yıl biraz gecikmişti. Hâlâ hatırlarım, 10 Ocak gecesi, gece üç sularmda hepimiz derin uykudayken büyük bir gürültüyle uyandık. Meğer holde duvarda asılı duran dolap yerinden kopup yere düşmüş.

Telaşla dolabı toplamaya çalışırken telefon çaldı. Zaten uykudan korkuyla uyanmışız, bir de o saatte telefon çalınca içimiz iyice ürperdi. Babam aceleyle açtı telefonu; konuşmasından kötü bir şey olduğunu hemen anladık. Meğer dolabın düştüğü anda babaannem de vefat etmiş.

Babam bu haberi verirken hıçkırıklara boğuldu. Hayatımızda ilk kez onun ağladığım görüyorduk. Bir süre hep birlikte ağladık. Babaannem ani bir kalp kriziyle hayatını kaybetmişti.

O, hepimiz için çok değerliydi. Yokluğunu uzun süre hissettik; durup durup onu konuştuk, onu andık. Gerçekten de ailenin bir parçası tıpkı o dolap gibi bizden kopup gitmişti.

Peki sizin doğumunuz ve sonrasında evde yaşananlar... Mutlaka anlatılmıştır size?

Annemle babam evlendikten sonra birkaç yıl çocukları olmamış. Bu durum babaannemi telaşlandırmaya başlamış; ne de olsa kayınvalide... Hatta bir ara annem için, "Eyvah, Nezahat çocuk doğuramayacak mı acaba?" diye kaygılanmış. Sonunda annem hamile kalınca, babam onu Ankara'nın en ünlü kadın doğumcularından Şefika Hanım'a götürmüş.

Şefika Hanım, annemi muayene ettikten sonra babama dönüp "Beyefendi, eşinizin rahmi ters, hamile kalamaz. Üstelik karnında da ur var. Derhal ameliyat etmezsek ileride çocuk sahibi olma şansını tamamen kaybeder" deyince, annem neye uğradığını şaşırmış, doğal olarak çok korkmuş.

Babam eve gelip durumu babaanneme anlatınca, hepsi ameliyat olması gerektiğini söylemiş. Ama annem çok korkmuş ve direnmiş. Zaman geçtikçe karnı büyümeye devam etmiş ve bir gün sancısı başlamış. Babam onu kucaklayıp Ankara'nın meşhur doğumevine götürmüş, sonra da bir düğün davetine katılmak üzere babaannemle birlikte hastaneden ayrılmışlar.

Annem o geceyi hep büyük bir korku ve yalnızlıkla anlatırdı. Dayanılmaz sancıları üç gün üç gece, kuru bir sandalyenin üzerinde çekmiş. Yaşı genç, ilk doğumu ve yapayalnız... Stresten ve korkudan çocuk bir türlü doğum kanalına inmiyormuş.

Sonunda bir pazar akşamüstü saat 17.30'da dünyaya gelmişim. İngilizler, pazar günü doğan bebekler için çok şanslı olur derler. Ben de kendimi hep şanslı hissedenlerdenim.

Doğum haberini alan babamla babaannem hemen hastaneye koşmuş. Annem hep şöyle derdi: "Baban sen doğar doğmaz seni soyup iyice baktı, sağlam mısın diye... Parmaklarını bile tek tek saydı." Bakmışlar ki sağlıklı bir kız çocuğuyum, herkes derin bir nefes almış. Üstelik babama da çok benziyormuşum.

O sırada oldukça kalabalık bir mahallede oturuyormuşuz. Mahalleli annemi çok severmiş. Nasıl sevmesinler... Annem herkesin derdine koşan, misafirini en iyi şekilde ağırlayan, dost canlısı bir kadındı.

Ben de bu yüzden mahallenin adeta ortak çocuğu gibi büyümüşüm. Evimiz sürekli dolup taşarmış. Fotoğraflarım var; bir yaşında bana doğum günü yapmışlar mesela. Üzerimde parlak mavi bir elbise, başımda gelin teli gibi süslenmiş bir taç... Mahalleli hep yanımızdaymış. Kucaktan kucağa gezen, herkesin sevdiği bir çocuk olmuşum. Babaannem de beni çok severdi; ilk göz ağrısıydım. Eski fotoğraflara baktığımda, kalabalık evlerde, bir kucaktan diğerine alınarak büyüyen o çocuğu hâlâ görebiliyorum.

Küçük omuzda büyük yük

İki kardeşiniz olduğunu biliyorum. Ablalık süreci sizde nasıl ilerledi? O evin içinde "abla" olmak, sadece yaşça büyük olmak mıydı; yoksa daha küçük yaşta, fark etmeden omzunuza yerleşen bir rol müydü? Kendi çocukluğunuzu tam yaşayamadan bu sorumluluğa geçmek ağır gelmedi mi hiç?

Ben dokuz aylıkken annem yeniden hamile kalıyor. Bir buçuk yaşıma geldiğimde kız kardeşim Yükselen dünyaya geliyor. İşte o andan itibaren çocukluktan çıkıp "ablalığa" terfi ediyorum. Küçücükken bile "Sen ablasın, sen büyüksün" derlerdi.

Sonra Mustafa doğdu, üçüncü kardeşimiz. O doğduğunda beş yaşındaydım, artık iyice abla olmuştum. Mustafa doğduğunda annemle babam bizim için hediyeler hazırlamışlar. Beyaz, işlemeli bohçalar açıldı, "Bunları kardeşiniz Mustafa getirdi" dediler. Bohçalardan neler çıkmadı ki... Yurtdışımdan getirilen giysiler, kurdeleler, çikolatalar... Hiç unutmuyorum, bir de yatırınca gözlerini kapatıp ağlayan taş bebek vardı. Yükselen'le o bebeğe bayılmıştık; saatlerce onunla oynardık.

Kendi çocukluğumu tam yaşayamadığımı şimdi daha iyi anlıyorum. Küçük bir çocuk gibi görülme lüksüm yoktu. Eski fotoğraflara bakıyorum; bedenen minicik ama ruhen çocukluğun farkında bile olmayan bir Gülseren duruyor karşımda. Hayat bana sanki baştan

şunu söylemişti: "Şartlar neyse ona uyum sağlayacaksın." Ben de öyle yaptım. Çünkü yaşadıklarım, kaderimin bir parçasıydı.

Düşünsenize... Çocuksunuz ama çocuk gibi olamıyorsunuz. Elinizden geleni yapmaya, neredeyse imkânsızı başarmaya çalışıyorsunuz. Annem bitmek bilmeyen misafirlerini ağırlarken ben hep kardeşlerimin yanındaydım. Açsalar doyurur, ders çalıştırır, ödev yaptırır, bazen de oyun oynatırdım.

Peki, "yetişemiyorum" dediğiniz anlar... Bir işi başaramadığınızda ya da eliniz ayağınıza dolaştığında annenizin tavrı nasıl olurdu?

Annem çoğu zaman bir şey söylemezdi ama o çocuklarla birinin ilgilenmesi gerektiği belliydi. İkisi de küçüktü; yanıma gelir, bana adeta sığınırlardı. Onlar ağlayıp misafirlerin yanında annemi zor durumda bıraktığında yine bana kızardı. Bazen kardeşlerime masal okur, bazen de akşamları annemle babam dışarı çıktığında onlara ben bakardım. O zaman henüz dokuz on yaşındaydım.

Gerçekten de iyi bakardım onlara. Birlikte oyun oynar, pencerenin önünde oturup konuşur, güler, bir şeyler yerdik. Sonra pijamalarını giydirir yatırırdım. Bazı geceler evden gelen en ufak bir ses onları korkuturdu. Aslında ben de korkardım ama onlara bunu asla belli etmezdim.

Zaten korkularımı hayatım boyunca pek belli edemedim. İnsanlara nasıl bir izlenim verdiysem, herkes korktuğunda bana bakar. Ben dimdik durursam onların korkusu azalır. Yani hayat bana bazı duyguları sanki yasaklamış gibi... Ben de buna alışmışım. İnsanların paniklediği anlarda hep soğukkanlı olan taraf olurum. Ama bunun bedelini hayat sonra bir şekilde ödetir.

Anneniz size küçücük yaşınızda sorumluluklar yüklerken, babanızın evdeki tavrı nasıldı? "Gülseren'e bu kadar yüklenme" demiyor muydu?

Babamın çocuklarına gösterdiği saygıya benzerini pek görmedim. Müthiş bir adamdı ama günlük hayatımızla daha çok annem

ilgilenirdi. Babam bizi asla zorlamazdı. Başardığım her şeyle gurur duyar, çok mutlu olurdu. Anneme dönüp, "Nezahat, bu kızın üzerine bu kadar gitme, onun geleceği çok parlak olacak" derdi.

Annemse her seferinde, "O çocuğu ben yetiştiriyorum, o üstün bir çocuk, sen karışma!" diye üst perdeden karşılık verirdi. Annemin "Yapamam ne demek" tavrının yanında, babam hep yumuşak olan taraftı.

Annenizin, sizi kardeşlerinizden biraz ayrı, biraz da "özel" görmesinin sebebi neydi?

Annemin o kadar çok hayali vardı ki... Hepsini benim üzerimden gerçekleştirmek istedi. Çok istemesine ve ailenin imkânları buna elvermesine rağmen annemi okutmamışlar. Ne de olsa bir yanıyla yetim, bir yanıyla öksüz bir çocukmuş. Annesi var ama kendi derdinde. Yani bütün hayalleri yarım kalmış.

Bu yüzden benim yaptığım, başardığım her şeyi kendi başarısı gibi görür ve inanılmaz mutlu olurdu. Onun yüzündeki o mutluluğu görmek beni de mutlu ederdi. Çünkü daha önce de söylediğim gibi, annem çok yaralı, çok hüzünlü bir kadındı. Bunu o yaşımda bile hissederdim.

Okulda veli toplantısı olur, öğretmenim beni övmekle bitiremezdi. Haklıydı... Çünkü o çocuk evde adeta asker gibi yetiştirilip okula öyle gönderilmişti. Bana annemden gelen sevgi çoğu zaman başarılarım üzerinden gelirdi. Onun yüzünde gördüğüm o mutluluk, benim için bir yandan da bir kırbaçtı. Her takdir, bir sonraki, daha zorlu beklentinin habercisi olurdu. Muhtemelen annem içinden, "Demek ki bunu da yapar... Biraz daha zorlarsam şunu da yapar" diye geçiriyordu.

Ama bir yandan da beni her konuda sonuna kadar desteklerdi. Televizyonda spikerlik yaptığım yıllarda eve gece yarısından sonra gelir, çoğu zaman ders çalışmak zorunda olduğum için yatmazdım. Masamı hazırlar, sabaha kadar çalışırdım. Annem benim uyumadığımı görünce üzülür, o saatte bana kahve, çay yapar; yanma birbirinden güzel kurabiyeler koyar, sonra kahve falıma bakardı.

Ben uyumuyorsam o da uyumazdı. Fallarda hep güzel şeyler söyler, moralimi yükseltir, "Sen bu smavdan mutlaka geçeceksin, hem de çok iyi bir not alacaksın" diyerek bana güven verirdi.

Çok ince, çok zarif yanları da vardı annemin. Mesela, "Sen şu yemeği seversin, değil mi?" der, hiç beklemeden yapıp önüme koyardı. "Yapamam" dediğim bir şeyi başardığımda beni göklere çıkarır, "Benim kızım yaptı, zaten biliyordum yapacağını!" diyerek sarılırdı.

Onun o gururlu halini görünce üzerimdeki bütün baskı bir anda silinirdi. Bizim her derdimize derman olur, her şeyi en iyisiyle yapmaya çalışırdı. Bizi en güzel şekilde giydirir, yedirir, bunun için hiçbir çabadan kaçınmazdı. Bayram sabahları erkenden kalkar, bizi tek tek yıkar, saçlarımızı tarar, önceden hazırladığı kıyafetleri ve yepyeni ayakkabıları giydirirdi.

Dışarı çıktığımızda her zaman bütün arkadaşlarımızdan daha şık olurduk. Hiçbirimizin doğum gününü unutmaz, buna günler öncesinden hazırlanır, yemekler yapar, eve arkadaşlarımızı davet eder, babam da doğum günü pastalarımızı ve hediyelerimizi getirirdi.

Yılbaşı yaklaşınca babamın aldığı çam ağacı süslenir, ışıklar takılır, evde mumlar yanar, hindi pişer, o zaman çok meşhur olan ağaç kütüğü şeklindeki pastalar alınırdı. Akşam olunca hepimiz giyinir kuşanır, annemin hazırladığı çok lezzetli yemeklerle donatılmış sofraya otururduk. Babam mutlaka güzel bir müzik açar, hepimiz oynar zıplardık, saat on iki olunca da birbirimize sarılarak yeni yılı kutlardık.

Şimdi düşünüyorum da, ailemiz demek ki o evde her birimize çok değer veriyormuş. Doğduğumuz evlerde kendimizi değerli hissedebilmenin ne demek olduğunu şimdi daha iyi anlıyor ve annemi ve babamı bir kere daha rahmetle anıyorum.

Evde bayram sabahları

Kız çocuklarının "babalarına daha düşkün" olduğu söylenir ama sizi dinlerken asıl rol modelinizin anneniz olduğunu anlıyorum.

Kesinlikle öyle. Babamı çok severdim ama beni asıl etkileyen kişi annemdi. Zaten kader motiflerimizde de bu yok mu? Ailede sizi en çok etkileyen kişiyle özdeşleşir ve onunkine benzer bir yoldan yürürsünüz.

Gelecekle ilgili, "Bu çocuk hangi okula gidecek, neyi eksik, ne almalıyız?" gibi planlamaları hep annem yapardı. Babam bir "baba" olarak sorumluluğumuzu alır, ancak fikirler ve planlar hep annemden çıkardı. Babam bizi hep el üstünde tutar, bizimle gurur duyar ve bunu her zaman en güzel şekilde ifade ederdi.

Bir aile çocuklarına ne kadar düşkünse, onlara ne kadar kıymet veriyorsa, toplum da bu duyguyu derhal alır ve o çocuklara aynı kıymeti gösterir. Bu hiç değişmeyen bir kuraldır.

Bir hanımefendiye, bir beyefendiye nasıl davranılırsa babam da bize öyle davranırdı. Evde babamın yeri çok farklıydı. Onun her şeyi özeldi. Altın kaplama bir kül tablası, altın kaplama çatalı, kaşığı, bıçağı, kristal bir su bardağı vardı. Sofrada oturacağı yer belliydi. O başlamadan yemeğe başlamaz, onun hepimize dönüp "afiyet olsun" demesini beklerdik.

Yaşımız çok daha küçükken, çalıştığı şirketi telefonla arar, karşımıza santral çıkınca hemen babamın adım söyler, "Hasan Bey'le görüşmek istiyoruz" derdik. Bu çocuksu aramaları bile babam saygıyla karşılar; işinin gücünün arasında bizimle tatlı tatlı konuşurdu.

Bayramlarda sabah erkenden kalkıp hepimiz giyindikten sonra babam evin ortasında dururdu, sırayla gidip önce babamm sonra annemin elini öperdik. Sonra sıra bana gelirdi; ben de onların yanında dururdum, kardeşlerim bu sefer de benim elimi öperdi. Yani sekiz dokuz yaşlarımdan itibaren her bayram kardeşlerim benim elimi öptü. Bu adet hâlâ devam ediyor.

Hocam, şimdi biraz da ilkokul yıllarınızı konuşalım... O yıllar sizde nasıl izler bıraktı?

Okula başlayacağım zaman evde büyük hazırlıklar yapılmıştı. Önlükler alınmış, yakalar hazırlanmış, ayakkabılar geceden başucuma konmuştu. Evde adeta bir tören havası vardı.

Elbette kardeşlerime de her türlü sevgi ve şefkat gösterilirdi; ancak anne ve babamm beklentilerinin merkezinde hep ben vardım.

Okulun ilk günü hep aklımdadır. Sabah kalkıldı, "Gülseren okula başlıyor, tören var" dendi. Bütün ev halkı ayaktaydı; babaannem, annem, babam... Giydirilip hazırlandım. Kolonyalar, kurdeleler

derken babam beni elimden tuttu. Şapkası ve kışlık paltosuyla her zamanki gibi son derece şıktı.

İltekin İlkokulu'na kaydım yapılmıştı. Okulun kapısından içeri girdik. İlk gün öğrenciler ve veliler bahçedeydi. Tüm öğretmenler bize bakıyor, sonra da tek tek, "Kızınızı bizim sınıfa alalım" diyorlardı. Bunun sebebi ben değil, babamdı. Çünkü inanılmaz şık ve centilmen tavrıyla dikkat çekiyordu.

Ama öğretmenim Muzaffer Hanım'ın, "Ay, bu çocuk benim!" deyişi hâlâ kulaklarımdadır. Babama "Buyurun beyefendi" demiş, ardından sınıfa geçip babamla ayaküstü sohbete koyulmuşlardı. Muzaffer Öğretmen, sınıfta bana birkaç soru sormuş, ben de hepsine tek tek cevap vermiştim.

İlkokul öğretmenimle sonraki yıllarda çok ilginç bir karşılaşmamız oldu ama o kısmı ayrıca anlatacağım. Zaten benim hayatıma giren herkesle kaderimiz bir yerde mutlaka yeniden kesiştirmiştir.

Muzaffer Hanım muhteşem bir kadındı. Öğretmenim veli toplantılarında beni göklere çıkarıp övdüğünde annemle babam sevinçten dört köşe olur, "İşte bizim çocuğumuz!" diye gururla herkese anlatırlardı.

O toplantılardan sonra eve döndüğümüzde annemin gözlerindeki parıltıyı, babamın suskun ama gururlu halini çok iyi hatırlıyorum. Ailem o gurur duygusunu hep yaşamak isterdi; bu yüzden de beni sürekli bir yarış atı gibi öne sürerlerdi.

Ben de küçük bir çocukken, hem o sevgiyi kaçırmamak hem de kimseyi hayal kırıklığına uğratmamak için, içten içe hep "yarışı kazanmam gerektiğine" inanarak büyüdüm.

Müsaadenizle burada küçük bir parantez açmak istiyorum. Daha önce babanızın giyim kuşamıyla *Kral Kaybederse* dizisindeki "Kenan" karakterine benzediğini söylemiştiniz. Şimdi de ilkokul yıllarınızda öğretmenlerin sizi kendi sınıflarına almaya çalışmasının arkasında, kapıya gelen o şık, zarif beyefendinin, yani babanızın bıraktığı etki olduğunu anlattınız. Babanızın o görünüşü, zarafeti, öğretmenlerin ve çevrenin ona duyduğu hayranlık... Tüm bunlar olurken anneniz, için için babanızı kıskanır mıydı?

Annemin içinde neler yaşadığını bilmiyorum ama kıskandığına ya da kıskançlık yaptığına hiç şahit olmadık. Annemle babamın büyük tartışmalarını, birbirlerine seslerini yükselttiklerini, kavga ettiklerini de hiç görmedik. Hani "Osmanlı kadını" derler ya, annem öyle biriydi.

Babam gibi birini normalde karısının kıskanması gerekir ama annem, kıskanmak bir yana, babamla her zaman gurur duyardı. Bir yere gidecekleri zaman ikisi de giyinir kuşanır, kol kola girer, öylece yürürlerdi. Annem hep çok daha genç gösterdiğinden, üstelik günlük hayatında öyle süslenip püslenmeyi hiç sevmediğinden, onu babamın yanında görenler ilk bakışta tanıyamazdı.

Hatta alt komşumuz Albay Reşit Bey'i de rahmetle analım; bir gün yine annemle babamı görmüş. Evimiz büyük bir cadde üzerindeydi. Annemle babam karşıya geçmiş, araba bekliyormuş. Reşit Bey, eşi Cana Hanım'a bağırmış: "Koş Cana koş, Hasan Bey yanına bir genç kız almış, karşımızda duruyor. Kim bu genç kız?" Onun annem olduğunu sonradan anlamışlar.

İlkokul yıllarınıza dönecek olursak: Evde kurulan o saygı ve zarafet dili, okul kapısından içeri girince nasıl bir yankıya dönüştü? Hayat yolculuğunuzda öğretmeninizin etkisini, dokunuşunu merak ediyorum.

İlkokul öğretmeninin ve o okul ortamının hayatımızdaki yeri çok daha köklü bir anlam taşıyor.

İlkokul öğretmenim Muzaffer Hanım, otuzlu yaşlarında, çok şık ve çok güzel, hayat dolu bir kadındı. Kırmızı ruju, kıvırcık saçları hâlâ gözümün önündedir. Haftada bir gün sınıfa kemanını getirirdi. Bu bahsettiğim yer, bir mahalle okuluydu. Öğretmenimiz sıraların arasında dolaşır, eğilir ve harika keman çalardı.

Hiç unutmuyorum; bir gün Muzaffer Hanım hastaydı. Sınıf boş kalmasın diye başka bir öğretmen derse girmişti. Biz zannediyoruz ki bütün öğretmenler Muzaffer Hanım gibi... Gelen öğretmen, bir arkadaşımıza derste konuştuğu için "pat" diye bir tokat attı. Biz daha önce öğretmenimizden yüksek ses bile duymamışız. Ön sıralarda oturan bir kızdı. Tokat patlayınca sınıf adeta topyekûn şoke oldu.

O anı hiç unutmuyorum. Bizim sınıf, o tokatla birlikte bir travma yaşadı; sanki o tokat hepimizin suratına indi.

Sonra öğretmenimiz sınıftaki hali fark etti. "Ne oluyor çocuklar, ne oldu size?" diye sordu. Tokat yiyen değil, başka bir arkadaşımız kalkıp anlattı. Öğretmenimizin şaşkınlığını, hatta içten içe öfkelendiğini hatırlıyorum: "Benim çocuklarıma dışarıdan biri gelip nasıl bunu yapar?" Çünkü biz onun çocuklarıydık.

Bir ilkokul öğretmeninin size saygı göstermesi, sizi gerçekten insan yerine koyması, önemsemesi, sizinle doğrudan ilişki kurması... Bunlar öyle değerli ki... İşte o zaman bir kenarda duran, pasif bir öğrenci olmuyorsunuz. Üstelik bizim sınıflar altmış kişiydi. Buna rağmen öğretmenimiz bu ilişkiyi kurabilmişti. Tek tek herkesin ailesini bilir, tanırdı.

Şimdi dönüp bakınca, o saygının, o bağın hayatımda neye dönüştüğünü çok daha iyi anlıyorum.

Kim olduğumuzu ilkokulda öğreniriz

Öğretmeninizle ilgili anlattıklarınızdan hareketle şunu da konuşalım istiyorum: Öğretmenle öğrenci arasında o bağ kurulmadığında çocuk sınıfın içinde hangi boşluğa düşüyor? Adı anılmayan, sesi duyulmayan, hep arka sıraya itilen o çocuk, kendini zamanla nasıl tarif etmeye başlıyor?

Öğretmenin öğrencisine gerçekten sevgiyle dokunması ile sadece dersini anlatıp çekip gitmesi arasında öyle büyük bir uçurum var ki... Bu uçurum, o çocuğun gelecekteki hayatına çok somut biçimde yansır.

Hayat bizim için önce evdir. O evde yaşayanları tanırız; bize nasıl davranıyorlarsa kendimizi ona göre tarif ederiz: "Ben kimim?" sorusunun cevabı çoğu zaman ilkokulda gelir. O okul, o sınıf, o öğretmen ve o sınıftaki diğer çocuklar... Ve o çocukların size nasıl davranacağını da büyük ölçüde öğretmen belirler.

Bizim zamanımızda henüz anaokulu yoktu, annelerimiz çalışmazdı, hepsi evdeydi. Bizler evlerimizden sonra sokakta ya da bizim gibi evlerin bahçesinde oyun oynayarak öğrendik hayatı. Ama hayatı asıl ilkokul sıralarından ve öğretmenlerden öğrenirdik.

Bir de o yıllar, bugünkü gibi derin bir gelir uçurumunun her an hissedildiği zamanlar değildi. Elbette yoksul aileler vardı ama "aşırı zenginlik" daha sınırlı bir çevrenin elindeydi. Üstelik insanlar zenginliklerini göstermekten çekinirlerdi. Annem bize sokakta hiçbir şey yedirmez, "Ayıp kızım, alan var alamayan var" derdi.

Çocuk dünyasında "aidiyet" ve "eşitlik" duygusu daha tabii bir zeminde büyürdü. Mesela öğretmenin önem verdiği, sevdiği, ismiyle hitap ettiği, başarılı bulduğu bir çocuğa başka bir çocuk kolay kolay saygısızlık yapamazdı. O çocuk sınıfın içinde hemen bir ağırlık kazanırdı.

Bir de "sessiz, görünmeyen, sanki sınıfın kenarmda unutulmuş" çocuklar vardı. Onlar arka sıralarda otururdu. Kıyafetleri kirli ve özensizdi. O çocuklar sanki evde de hiç görülmemiş gibiydiler. Ve sınıf da onları umursamaz, görmezden gelirdi. İlkokulda bizim sınıfta da öyle çocuklar vardı. O zaman anlamıyordum ama öğretmenimizin onları kurtarmaya çalıştığını bugün çok iyi görüyorum. Sınıfın içinde onları var etmeye çalışırdı.

Ben, hayatımda bana emek veren insanları hiç unutmam ve kıymetini bilirim. Bugün kendimi iyi bir doktor olarak var etmiş, bir şeyler yazabilmiş, topluma az da olsa katkı sunabilmişsem, ilkokul öğretmenimin payı yadsınamaz. Ve ne mutlu ki hayat bana o vefa borcunu hiç unutturmadı ve bir şekilde karşılık verme şansı verdi.

Aradan yıllar geçti. Muzaffer Öğretmenim bir gün muayenehanemin kapısını çaldı. Bir kış günüydü, akşamüstüne doğru... Muzaffer Hanım içeri girdi. Öğretmenimi hep gençlik haliyle hatırlıyordum: neşeli, şık, zarif, ışıl ışıl... Karşımda ise yorgun, biraz çökmüş, sırtı hafif kamburlaşmış, üstünde siyah bir paltoyla oturan bir kadın vardı. O halini hiç unutmuyorum.

"Ne içersiniz, sizin için ne yapabilirim?" dedim. Doğrusu, psikolojik bir sıkıntıyla geldiğini düşünmüştüm. Gözümün içine bakıp, "Çok zor durumdayım. Lütfen bana yardım et Gülseren" dedi. İnsanın başına her şey gelebiliyor. "Etmez miyim öğretmenim" dedim.

Giderken Muzaffer Hanım'ın gözünden iki damla yaş süzülmüştü. Hocamı son görüşüm olmuştu. Kısa süre sonra gazetede vefat haberini gördüm. Ne kadar üzüldüğümü tarif edemem.

Hayata hep adil bir pencereden bakmaya çalıştım. Hakka, hukuka saygılı oldum. Çok değişik zamanlarda maddi kayıplarım oldu. O zaman bile "Belki bilmeden birinin hakkını yemişimdir, haram para çıkıyor" diye kendimi teselli ederim.

Tüm bunlar bana ailemden kalan en değerli miras. Annem elinden gelse bütün dünyayı yedirip içirecekti. Çok severdi misafiri, özellikle yaşlı hanımları... Annemin ailesindeki yaşlı hanımları hatırladınız değil mi? İşte o alışkanlık ömrü boyunca devam etti. Özellikle o kadınlardan birinin maddi sıkıntısı varsa, onu sadece yedirip içirmekle kalmaz, giderken de yanına paket paket bir şeyler verir, bazen de cebine para sıkıştırırdı.

Üç kardeşin en büyüğü olarak, hem mesleğinizle hem yazdıklarınızla çok tanınan, geniş kitlelere dokunan bir isim oldunuz. Kardeşlerinizin hayat yolu nasıl şekillendi; onların rotası sizinkiyle nerede ayrıştı, nerede benzerlik taşıdı?

Kız kardeşimle çok farklı bir ilişkimiz vardı. Aramızda, kimsenin bilmediği gizli bir dünya kurmuştuk. Fısır fısır konuşurduk hep. O bana anlatırdı, ben ona. Sıkıntılarımızı, korkularımızı, hayallerimizi paylaşırdık. Ne annem babam ne babaannem ne Mustafa girebilirdi bu dünyaya. Bakışlarımızda, genç kızlığa adım atmaya hazırlanan iki ergenin heyecanı vardı. En çok da gece yarıları yatakta okunan kitaplardan, o güzelim aşk filmlerinden, o gün ilk kez gördüğümüz, duyduğumuz ama henüz hiç yaşamadığımız şeylerden konuşurduk.

Bazen küçük bir gülümsemeyle, bazen kaçamak bir bakışla anlatırdık birbirimize ne düşündüğümüzü. Sık sık köşelere çekilir, yasakların, günahların, cezaların hiç olmadığı bu dünyanın içine girer, uzun uzun, mırıl mırıl aklımıza gelen her şeyi anlatırdık birbirimize. Merak ettiğimiz şeyler hiç bitmezdi.

Kız kardeşim çocukluğundan beri okulu hiç sevmedi ama dünya güzeli bir kızdı; öyle güzeldi ki... Çok talibi olduğundan fazla okuma şansı da olmadı. Cengiz Eniştemle yirmi yaşında evlendi. Eniştemiz de doktordur.

Kız kardeşim, genç kızlığın ne olduğunu tam anlayamadan bir anda ev kadını oldu. Erkenden iki çocuğu oldu, Damla ve Volkan...

Onlara çok iyi annelik etti. Yeğenlerim benim de çocuğum gibidir; hem çok severim hem de hep gurur duyarım onlarla.

Erkek kardeşim ise inşaat mühendisi oldu. Başarılı bir iş hayatından sonra emekli olunca Ankara Madalyon'un genel müdürü olarak çalışmaya devam ediyor. O da gelinimiz Prof. Dr. Güzin'le evlendi. Yani bizim aile adeta hep doktor.

Mustafa her haliyle babama çok benzer; tam bir beyefendidir. Konuşması, insanlara davranışındaki saygı, ses tonu bile farklıdır. Onun da dünya yakışıklısı bir oğlu var, Artun. O da aslan gibi bir delikanlı oldu.

Kardeşlerimle birbirimize sevgiyle bağlıyızdır. Beni hemen her gün arar, hatırımı sorarlar. Yaşlarımız yakın olmasına rağmen bana karşı çok saygılı davranırlar çünkü ben onlar için yarı anne sayılırım.

Annemi kaybettikten sonra da bu rolüm aynen devam etti. Aslında insan annesini kaybedince öksüz kalıyor ama ben öksüz bile kalamadan kardeşlerime anne olma görevimi sürdürdüm.

Kardeşlerim sıkıntı yaşadıklarında, bir dertleri olduğunda bana gelirler. Birbirimizi görmeden duramayız. Aramızda karşılıklı, derin bir bağlılık vardır. Bir kardeş diğer kardeşine ne kadar dost olabilirse biz de o kadar yakınız.

Bugüne kadar aramızda en küçük bir kıskançlık hissi oluşmadı. Biz hayatımızda hiç kavga etmedik.

Bizim evde "ben" değil, "biz" vardı

Bunca yıl aranızda kavga ve kıskançlık olmadan bu dengeyi nasıl korudunuz; sizce bu iklim nasıl kuruldu?

Annem, bizim birbirimize düşmememiz için elinden gelen her şeyi yapardı. Bu konuda o kadar başarılıydı ki...

Mesela biz genç kız olduk. Yükselen ile aramızda bir yaş vardı ve beden ölçülerimiz aynıydı. Annem bizi çarşıya götürürdü. Kız kardeşimle, örneğin bir kazak beğenirdik; annem hemen onu alırdı. Ama o kazağın kime alındığının adı konmazdı. Giysi alınır, eve getirilir, ortaya konurdu. Annem, "Hadi giyin, kim istiyorsa giysin" dediğinde ben hemen, "Önce Yükselen giysin" derdim. Kardeşim

de bana döner, "Hayır, önce sen giy, ben sonra giyerim" diye karşılık verirdi. Hiçbir zaman "ben" demedik. Bugün de ilişkimiz ve birbirimize yaklaşımımız böyle devam ediyor. Kardeşlerime ait bir şey görüp "Bu ne güzel!" desem, hemen: "Senin olsun" derler. Ben de aynı tavrı onlara gösteririm.

Annemle babam bir yandan da bize gerçekten çok özen gösterirlerdi. Mesela cumartesi günleri özenle giyinir, kuşanır, alışverişe giderlerdi. Babaannem evde kalır, bize bakardı. Eve döndüklerinde ellerinde bir sürü poşet olurdu. O poşetlerden kuruyemişler, renk renk çikolatalar, akide şekerleri, meyveler, şekerlemeler çıkardı. Bizim evde hiçbir şey saklanmaz ama hiçbir şey de bitmezdi. Tok gözlü çocuklardık. Canımız ne isterse zaten ortadaydı.

Evimize İskilip'ten de meyveler, üzümler, kurutulmuş cevizler, sucuklar, elmalar, kirazlar gelirdi. Birer ikişer yiyince gönlümüz geçerdi. Herkes birbirine "Ye" der ama çoğu zaman yemediğimiz için komşulara dağıtılırdı.

Annem çok marifetli ve tutumlu bir kadındı. Memur maaşıyla bizi en iyi şekilde yedirip içirmek, giydirip kuşatmak için elinden geleni yapardı. Yazın evde kış için tarhanalar, turşular, reçeller, salçalar hazırlar, giysilerimizi kendi dikerdi. Bizim soframızda her şey bir arada olurdu: çorba, ana yemek, yanında pilav, börek, salata, cacık, meyve... Akşam sofraları bizim için adeta bir aile toplantısı gibiydi. Ne gülüşler, ne sohbetler... Biz kardeşler olarak hiç susmazdık. Arada annem konuşur, babam bize sorular sorardı.

Bazı akşamlar annemle babam dışarı çıkar, biz üç kardeş evde kalırdık. Annem evden çıkarken: "Yaramazlık yapmayın, buraları toplayın" diyerek benim gözüme bakardı. Biz de kurulu asker gibi hemen işe koyulur, her yeri pırıl pırıl yapardık.

Ben suyla uğraşmayı çok severdim; bulaşıkları ben yıkardım, köpükler içinde oyalanmak benim işimdi. Yükselen ortalığı toplar, tabak çanak ne varsa getir götür yapardı. Çok hoş bir salonumuz vardı; camın karşısındaki koltuğa otururduk. Erkek kardeşim Mustafa'ya, "Hadi Mustafa" derdik. O zaten hazır beklerdi. "Ne yiyelim şimdi?"

Annemle babam yok ya, gizli bir şeyler yapacağız. O zamanlar sosisli sandviç yeni çıkmıştı; Rus salatası da öyle... Herkes için

çok lüks sayılan yiyeceklerdi. Harçlıklarımızı bir araya getirir, Mustafa'ya, "Hadi, Piknik Restoran'dan sosisli sandviçleri kap gel, kolayı da unutma" derdik. Karnımız tok olmasına rağmen, birbirimizin gözünün içine bakarak, sanki kırk yıldır açmışız gibi sandviçleri yerdik. Asıl meselemiz annemden babamdan gizli bir şey yapmanın keyfiydi.

Bir balkonumuz vardı. Annem çok titizdi. Yere dökeriz diye bize çekirdek yedirmezdi. Bir gün annemler yoktu. Biz de içimizden, "Hadi bu sefer biz de sokaktaki insanlar gibi çekirdekleri yiyip balkonun bir yerine atalım" dedik. Üçümüz balkona oturduk. Yiyoruz, atıyoruz; yiyoruz, atıyoruz... Çekirdek kabuklarından bir tepe oldu. Bir yandan da nasıl gülüyoruz! Sanki büyük bir suç işliyoruz...

Sonra annem anlamasın diye üçümüz sessizce balkonu süpürüp temizledik ve öyle yattık. Hâlâ üç kardeş bir araya gelince o günleri hatırlayıp güleriz. Yükselen, "Bak şöyle olmuştu" diye başlar; ben devam ederim, ardından Mustafa bir hatırasını ekler... Geçmişi konuşmayı çok severiz. Ve o günün hatırına hâlâ hepimizin evinde, yesek de yemesek de kuruyemişlerin yanında mutlaka ay çekirdeği bulunur. Hatta şimdi İstanbul'da yaşıyorum ya, Mustafa ve Yağmur bana Ankara'dan kuruyemiş gönderirler; buradakiler daha taze diye. İçinde mutlaka ay çekirdeği de olur.

Düşünüyorum da ne çok gülerdim bir zamanlar. Neye gülerdim acaba? Hatta genç kız olduğumda arkadaşlarım, "Bu kadar çok gülme, gözlerin kırışır" derlerdi. Ona da gülerdim. Tıpkı dedikleri gibi oldu ve göz kenarlarım kırışıklarla doldu ama ben seviyorum onları. Küçük kahkahalar atarak güldüğüm o günleri hatırlatıyor bana.

Yeri gelmişken, ilkokul sıralarındaki küçük Gülseren'in hayallerini merak ediyorum. O yaşlarda "Ben büyüyünce şu olacağım" dediğiniz bir meslek var mıydı? Yoksa merakınız sizi bir daldan ötekine mi taşırdı?

Benim hayallerim hiç bitmezdi. Aslında "hayali olmayanın geleceği de olmaz" diye ünlü bir söz vardır. Bu hayal kurma hali annemden geçmişti. Konuşmamızm başında da söylediğim gibi, annem tam bir hayalperestti. Hem kendisiyle hem de bizlerle ilgili sürekli

yeni hayaller kurar, sonra birlikte oturur, bu hayalleri büyütürdük. Kimi çok basit, kimi ulaşılması zor hayallerdi bunlar ama ailecek hayal kurmak da doğrusu çok özel bir durumdu.

Çok meraklı bir çocuktum... Annem ise otoriter bir kadındı. Diğer çocuklar gibi sokakta değil sadece bahçemizde oynayabildik. Hayatı tanıma alanımız çok kısıtlıydı. Annem hep "Başınıza bir şey gelir, dikkatli olun" diye uyarırdı. Doktorluk aklımda yoktu ama küçücük yaşımda hayatı merak ediyordum. İstanbul mesela... En çok merak ettiğim yerdi.

Bir yaz babam bizi İstanbul'a götürdü. Hepimiz de küçüktük daha. Vapura bindik, Büyükada'ya gittik, orada faytona bindik. Hatta Tepebaşı Gazinosu'nda Zeki Müren vardı. Babam bizi oraya götürdü. Çoluk çocuk Zeki Müren'i dinlemeye gazinoya gidiyoruz. Şimdi düşününce insan buna inanamıyor.

Neyse, sıra Zeki Müren'e geldi. Biz onu göreceğiz diye çok heyecanlıyız. Krem rengi, arkası uzun bir frak giymişti. Onu nasıl hayranlıkla dinlediğimizi hiç unutmuyorum. Hatta o gece dinleyicilerden genç bir delikanlı kendini sahnenin önüne atmış, beyaz gömleğinin yakalarını yırtmış ve "Canım kurban sana Zeki Müren" diye bağırmıştı.

İstanbul'a hepimiz hayran kalmıştık. Galata Köprüsü'nde balık ekmek yemiş, hepimiz bir gün tekrar İstanbul'a gelebilmek için dualar etmiştik.

Ailem çocukken bizi çok gezdirirdi. Evimizin yakınında bir açık hava sineması vardı. Yaz akşamları sık sık oraya gider, bir yandan Türk filmlerini seyreder, bir yandan da Frigo yerdik. Biraz büyüyünce kışları da sinemaya gitmeye başladık. O zaman sinemaya bile giderken insanlar çok özenli giyinirdi. En çok da Ankara'daki meşhur Büyük Sinema'ya giderdik. Yanımızda mendillerimiz hiç eksik olmazdı çünkü filmlerde herkes ağlardı. Biz de bazen güler, bazen de mendillerle gözlerimizi silerek ağlardık.

Ankara Küçük Tiyatro'da çok güzel temsiller olurdu. Annem tiyatroyu çok severdi. Babam önceden bilet alırdı, evde hep birlikte giyinir kuşanır, tiyatroya giderdik. Birkaç kere de operada bale gösterilerine gitmiş, sahnedeki kızlara hayran kalmıştık.

Annem babam, biz büyüdükçe daha çok gezmeye başladı. Bizi eve bırakır, sık sık arkadaşlarıyla dışarıda yemeğe giderlerdi. Evin ikinci annesi olarak kardeşlerimi bana emanet ederlerdi. Arada bir bizi de Ankara'nın ünlü restoranlarına götürürlerdi. Elbette annem o zaman giyimimize çok özen gösterir, bizi iyice tembihlemeden evden çıkarmaz, yemek boyunca gözü üzerimizde olurdu.

Arada bir de misafirliğe, bir ahbabımızın evine giderdik. O zamanlar akşamları insanların birbirine ziyarete gitmesi çok olağandı. Gitmeden yine hepimize sıkı sıkı tembih edilir, annem kaşlarını çatıp gözlerimizin içine bakarak "Taş gibi oturacaksınız orada, yaramazlık yapmak, yerinizden kalkmak, size ikram edilen şeylerden birden fazla almak yasak" derdi. Biz de gerçekten gittiğimiz yerlerde taş gibi otururduk.

Annemin bir arkadaşı vardı. O zamanlar bekârdı ve bizim eve hep annesiyle gelirdi. Yeşil gözlü, çok güzel bir kadındı. Bize gelir gelmez önce ayakkabılarını, sonra da ayağındaki ipek çorapları çıkarır, evde çıplak ayak otururdu. Giderken tekrar çorabını ve ayakkabısını giyerdi. Biz çoraplarını neden çıkardığını bir türlü anlamazdık. Meğer bu kız ve annesi o kadar cimriymiş ki, ipek çorap kaçmasın diye çıkarırlarmış.

Sonra bir akşam biz onlara gittik. Babamın bir arkadaşı o kıza talip olacakmış, yani görücü gidecekmiş. Hep birlikte gittik. Annem yine bize tembih etmişti, taş gibi oturacaksınız diye. Kahveler yapıldı, arkasından bir tabakta çikolata ikram edildi. Kızcağız sıra bize gelince tabağı önümüze tutmak yerine, biz üç çocuğa tabaktan iki çikolata attı.

Annem "Ne yapacağız?" diye gözlerini dikmiş bize bakıyor. Tabii ki ben yemedim, ikisini de Mustafa'nın eline tutuşturduk, o yedi. Ancak bu sahneyi sadece annem değil, o kıza görücü gitmiş delikanlı da görmüş. Ertesi gün öğrendik ki kızdan vazgeçmiş. Annem, "Ah Güzide ah, yine yaptın yapacağını, sen bu gidişle evde kalacaksın" derdi.

Ramazan gelince bizim evde bir telaş başlardı. Hem annem hem babam düzenli oruç tutar, biz çocuklara da tekne orucu tuttururlardı. Yani öğlene kadar bir şey yemezdik. Ramazan akşamları annem

sofrayı daha bir özenle hazırlar, babam erkenden gelir, hepimizin kulağı topta olurdu. O zaman iftar saatinde top patlar, oruç top patlayınca bozulurdu. Orucunu önce babam açar, bir zeytin yer, üstüne su içerdi. Biz de ona bakıp aynısını yapardık.

Sonra uzun uzun yemek yenir, çay içilir, mutlaka eve misafirler gelir, sohbet edilirken bir yandan da yiyip içmeye devam edilirdi. Yatmadan önce annem mayalı hamur yoğurur, sahurda bize pişi yapardı. Pişinin kokusu tüm apartmana yayılır, komşular da sahur vakti birer ikişer tavada kızaran pişinin tadına bakardı. Biz çocuklar pişinin kokusunu duyar duymaz yataklarımızdan fırlar, yeni demlenmiş taze çaylarımızla gecenin bir yarısı o pişileri afiyetle yerdik.

Yanımızda Ayşe adında bir yardımcımız vardı. Küçücük, eğri büğrü, oldukça çirkin, çok gariban bir kadındı. Annem onu çok sever, ona çok güvenir, en kıymetli şeylerini ona emanet ederdi. Biz de çok severdik Ayşe Teyze'yi. Ayşe Teyze bir yandan iş yapar, bir yandan durmadan konuşurdu. Sık sık evlenir, boşanır ama yine evlenmenin bir yolunu bulurdu. Annem evde yoksa bizi karşısına oturtur, masallar anlatırdı ama öyle hızlı konuşurdu ki ne dediğini çoğu zaman anlamazdık.

Taksinin camından gördüğüm büyülü dünya

Bir gece ailecek gittiğimiz bir yerden taksiyle geri dönüyorduk. Ankara'da Esen Park diye bir yer vardı. Öyle uyur uyanıkken uzaklardan bir müzik sesi geldi kulağıma. Hemen başımı kaldırıp baktım; meğer o zamanın ünlü sanatçılarından Sevim Çağlayan orada şarkı söylüyormuş.

Taksinin camından baktım; uzakta, yeşillikler içinde bir yer, içinde yeşil ışıklar yanıyor... Hafif rüzgâr o sesi bize kadar getiriyordu. O kadar etkilenmiştim ki içimden, "Vay be... Hayatta bizim bilmediğimiz şeyler de oluyor ama biz bunları görmüyoruz. Keşke bunları bir an önce görebilsem" diye geçirdim.

O gece zihnime öyle yerleşmiş ki... İstanbul'a taşındığımda ilk yıllar Arnavutköy'de denize nazır bir evde oturuyordum. Zemin katta

olduğu için bir de bahçem vardı. O bahçeyi adeta cennete çevirmiş, yemyeşil ağaçlar dikmiş, içlerine de aynı Esen Park'ta gördüğüm yeşil ışıkları yerleştirmiştim. Her gece o ışıkları yakar, uzun uzun bakar, çocukluğumda beni çok etkileyen o geceyi düşünürdüm.

Öyle çok hayalim vardı ki... Hepsini birden istediğim için birine karar veremezdim. Bana kalsa öğretmen, doktor, hâkim, hariciyeci, mühendis... Hepsi cazip gelirdi.

Biz ailece evimize çok özen gösterir, evimizi çok severdik. O zamanki en büyük hayalim de kendime ait, kırmızı panjurlu, içinde ışıl ışıl lambalar yanan bir evim olmasıydı. Şimdi de o hayalimi hayata geçirmek için evime çok özen gösteriyorum. Kırmızılar içinde, ışıl ışıl bir evim olsun diye uğraşıp duruyorum.

Çocukluğunuza dönüp baktığınızda, içinizde yer eden, "o gün" diye hatırladığınız olumsuz bir sahne var mı? Sizi en çok inciten, utandıran ya da kaygılandıran şey neydi; o duyguyu bugün bile hatırladığınız oluyor mu?

Karnem hep "pekiyi" olurdu ve öğretmenler de içine ayrıca övgü dolu notlar yazarlardı. Sanırım ilkokul ikinci sınıfta yazı notum "iyi" geldi. Yazım hâlâ çok kötüdür. Evde o gün küçük bir matem yaşanmıştı.

Hiç unutmuyorum; babaannem üzüntüden bahçeye çıkıp gözlerindeki yaşları siliyordu. Annemle babam da çok şaşırmış, ne diyeceklerini bilemeden bana bakıyorlardı. Düşünebiliyor musunuz? Karnemde "iyi" getirdiğim için ev adeta yasa bürünmüştü. Zayıf getirseydim ne olurdu acaba?

O gün ben onların yanında ağlayamamış, gözümdeki yaşları görmesinler diye tuvalete saklanmıştım. Demek ki benimle ilgili herkesin beklentisi çok yüksekti.

Unutamadığım bir başka anım daha vardır. Sanırım altı yedi yaşlarındaydım. Annem evde yokken Yükselen'le birlikte annemin tuvalet masasını karıştırmış, dudaklarımıza kırmızı ruj sürmüş, annemin fısfıslı parfüm şişelerinden parfümler sıkmıştık.

Ancak sonradan silsek de dudaklarımızdaki boyalar çıkmamış, biz de öylece bahçede oyuna dalmıştık ki annem geldi. Beni öyle

görünce öyle bir baktı ki... "Hadi Yükselen neyse ama sen bu yaşta bunları nasıl yaparsın?" diyerek kolumdan tutup beni içeri aldı. Annem beni hiç çocuk olarak kabul etmedi. O gün öyle utandım ki, bu utancı yıllarca unutamadım.

Hocam, tüm bu konuştuklarımızın ekseninde çocukluğun tonu "kader motifimiz" üzerinde ne kadar etkili ve belirleyici? Ayrıca şunu da merak ediyorum: Mutlu, saygıyla beslenmiş bir çocukluk insanın seçimlerini nasıl şekillendiriyor?

İnsan hep en çok tanıdığı şeyi seçer. Mutlu bir evde büyüyen, o huzuru ve mutluluğu tekrar arar; bildiği iklimi yeniden kurmak ister. Ama bu hikâye hep pırıl pırıl mıdır? Hayır. Mutlu evlerin de kendi kırılgan motifleri, kendi sessiz gölgeleri vardır.

"Kader motifi" dediğim şey de tam burada önem kazanıyor. Benim şansım, ailemden gördüğüm büyük saygıydı. Ailem sadece bana değil, herkese çok saygılı davranırdı. Bize de önce insanlara saygı göstermeyi öğrettiler. Büyük küçük, zengin fakir demez, herkesi farklı bir özenle ağırlarlardı.

Annemi tanıyan herkes ona farklı davranır, onu zihinlerinde farklı bir yere koyardı. Annem arkadaşlarımızı bile evde çok değerli bir misafir gibi ağırlar, herkesin derdine derman olur; onları yanına oturtur, dinler, teselli eder, güldürürdü. Büyükle büyük, küçükle küçük olurdu.

İnsanlarla yakın ve samimi ilişkiler kurabilmeyi annemden öğrendim ve bu durum mesleğimde çok işime yaradı. İnsanlara hizmet etmek, yardım etmek, onların dertlerine derman olabilme güdüsü ise ta Hayriye Nine, yani annemin büyükannesi Ermiş Nine'den başlayıp bana kadar gelmiş. "Ermiş Nine" adını ona memleketin insanları takmış. Kimin bir derdi olsa koşar gelir, dermanı onda ararmış.

Hayatım boyunca kiminle konuşursam konuşayım; ister bir başbakan olsun ister sokaktaki gariban bir vatandaş, herkesi hep eşit gördüm. "Hepimiz değerliyiz" diye düşünmem ve bunu içimde sahiden hissetmem, ailemde gördüğüm saygının bana hediyesiydi.

Saygıyla büyümek insana sadece özgüven vermez; aynı zamanda bir ölçü, bir vicdan terazisi de verir. Bu sayede hem kendi değerinizi hem başkasının değerini bilirsiniz.

Sonraki seçimlerimde bu çok belirleyiciydi. Kime yaklaşacağımı, kimden uzak duracağımı, hangi ortamda ruhumun daralıp hangisinde genişlediğini hep bu iç pusula belirledi. Çünkü saygı gören çocuk sevgiyi de ciddiye alır ve sevgiyi ucuzlatan insana tahammül edemez.

Saygı gören insan, huzuru tanıdığı için huzursuzluğu yüceltmez. Yara aldığı yerleri bile daha sonra "marifet" diye göstermek istemez; iyileşmeyi seçer.

Elbette ben de annemin disiplininin ve yüksek beklentilerinin gölgesinde zaman zaman çok zorlandım, çok sıkıldım, çok yoruldum ve yaralandım. Ama o sıkıntılar beni hayata küstürmedi; tam tersine, insanı anlamaya ve iyileştirmeye doğru itti.

Galiba kader motifi dediğimiz şey de böyle bir şey: Çocukluğun sesi susmuyor; büyüyünce sadece şekil değiştiriyor.

Çalışmak artık bana iş gibi gelmiyor, hayatımın güzel ve anlamlı bir parçası gibi geliyor; hep çalışarak yaşadığım için başka türlüsünü pek öğrenemedim galiba. Hatta çalışmayınca beden direncim düşüyor ve çabuk hastalanıyorum. Bunun çok da normal olmadığını biliyorum ama böyle alıştım; bu da benim kader motifim.

Her fırsatta "insan denen varlığın" çok özel, hatta kutsal olduğunu; insana saygıyla yaklaşmanın bir tercih değil, bir ahlak meselesi olduğunu vurguluyorsunuz. Bu duygu ve bakış açısının kökleri nerede atıldı? Çocukluğunuzda evin içinde kurulan o saygı dili, görülme ve değer verilme hali mi sizi bu noktaya taşıdı; yoksa mesleki yolculuğunuzda dinlediğiniz hikâyeler mi?

Psikiyatrist olunca insan çok şey öğreniyor. Sadece insan psikolojisini değil, kendinizi ve hayatı da öğreniyorsunuz. Hayat bana o kadar çok şey öğretti ki... Ve bunların hiçbirinin kolay öğrenilmediğini artık çok iyi biliyorum.

Tam bir kitap kurduyum. Hem bilimsel kitapları hem de hayatla ilgili her türlü metni okumaya gayret ederim. Bunu neden söylüyorum? Çünkü geniş yelpazede okumak, insanın dünyaya bakışım

bambaşka bir yere taşıyor. Ancak bütün bu söylediklerimin içime yerleşebilmesi için hayatın içinden "acıta acıta" geçmem gerekti.

Bazı şeyler sadece bilgiyle de olmuyor. Yaşadıkça, bedel ödedikçe, kaybettikçe ve yeniden ayağa kalkıp mücadeleye devam ettikçe başka türlü bir hayat tecrübesi kazanıyorsunuz. O zaman hayatın sesini duymak daha kolay oluyor. Öğrenmek ve anlamak için hayata gerçekten çok emek verdim.

Şimdi de öğrendiklerimi insanlar da bilsin, görsün, hayatın sesini onlar da duysun istiyorum. Kaderlerine teslim olmasınlar; onunla kıyasıya mücadele edip kendilerine daha güzel bir hayat kurabilsinler istiyorum.

İnsanın çok kutsal olduğunu düşünmem biraz da buradan geliyor. Öncelikle ben insanı çok seviyorum. Böyle deyince Âşık Mahzuni'nin şu sözü geliyor aklıma: "Bütün aşklardan yücedir insanın insanı sevmesi."

Her birimiz, yeni kuşaklara bildiklerimizi, gördüklerimizi, becerilerimizi aktarmakla yükümlüyüz. Bunun için de insanlığın başından geçenleri, nerelerden bugünlere geldiğimizi iyi anlamamız gerekiyor.

Dünya, gezegenler, evrenin oluşumu... İlk canlının ortaya çıkışı... Darwin'in evrim kuramı... Aydınlanma Çağı biliminsanlarının açtığı yollar... Bunların hepsini çok önemsiyorum. Çünkü insanlık bugüne kolay gelmedi. Milyonlarca yılın badirelerinden, acılarından geçerek gelebildi.

Dünyada milyonlarca canlı türü var ama insan başka bir yerde duruyor. Tanrı'nın insana verdiği akıl, muhakeme gücü, duygu kapasitesi ve anlam arayışı... Bunlar çok özel şeyler.

Mesela tabiatın en güçlü hayvanı olarak aslanı ele alalım... Ona biraz daha akıl verilse, geçmişte insanın onunla başa çıkma şansı olmayabilirdi. Ama insan öyle gelişti ki bugün küçücük bir okla, bir araçla, bir planla devasa bir güç karşısında bile hayatta kalabiliyor.

Konuşuyoruz, anlıyoruz, hissediyoruz, yargılıyoruz, plan yapıyoruz... Seviyoruz, nefret ediyoruz. İnsanın sınırı yok.

Teknoloji de bunun somut bir aynası. Yakın geçmişi düşünün: Eve buzdolabı geldiğinde bütün komşular toplanır, bir mucize gibi bakarlardı. Şimdi buzdolabından dijital teknolojiye, yapay zekâya

geldik. Bu hızlı değişim, insanın aklıyla, emeğiyle, merakıyla mümkün oldu. Tabiatın ya da inancın insana tanıdığı ayrıcalık dediğim şey biraz da bu.

O yüzden insanı kutsal kabul ediyorum. Yaratılan diğer tüm canlılardan daha farklı, daha özel bir varlık insan. İnsanları dinledikçe, en derinlerine indikçe bunu daha iyi anlıyorum ve insana olan hayranlığım her geçen gün biraz daha artıyor.

Bu bölümün sonuna gelirken şunu da sormak isterim: Çocukluğunuzdan bugüne uzanan hayat çizginize dönüp baktığınızda, sıkça duyduğumuz "Her kadın annesinin kaderini yaşar" sözü sizde neyi karşılıyor? Siz annenizin yürüdüğü yolun izlerini kendi hayatınızda nerelerde gördünüz?

"Her kadın annesinin kaderini yaşar" sözü elbette bilimsel bir yasa değil ama psikolojik açıdan büyük ölçüde doğru. Ben de annemin kaderini yaşadım. Annem babama çok düşkündü; evi huzurlu kılmak için büyük bir emek verirdi. Ben de eşime öyle düşkündüm. Babam anneme çok saygılıydı; rahmetli eşim de bana karşı öyleydi. Eşim de babam gibi çok yakışıklı bir adamdı. Eşimin ailesi beni öz evlatları gibi sevdi, ben de onları öyle sevdim...

Annelerimizin kaderine benzer hayatlar yaşamamızın sebebi, hem en iyi onu görmemiz hem de onu deneyimlememizdir. Kadınsak çoğu zaman annemizle, erkeksek babamızla özdeşim kurarız. Onlara bakarak nasıl bir kadın ya da nasıl bir erkek olacağımızı öğreniriz.

Bizim kaderimizi doğduğumuz evlerde yavaş yavaş şekillenen kişiliğimiz, yani karakterimiz belirler. Benzemek istesek de istemesek de onlardan aldığımız çok şey vardır. Sonuçta, gelecekteki önemli kararlarımızı da zamanla gelişen karakterimiz belirler.

Ben ağır sorumluluklar altında büyümüş bir çocuk olarak, ilk çocuğum Yağmur'a bu konuda çok özenli davrandım. Onun bu yüklerin altında ezilmesini istemedim. Ama Yağmur, sanki bunlar önceden zihnine yazılmış gibi, evde bana hep yardım ederdi. Hâlâ da kendi evinin ve çocuklarının her türlü sorumluluğunu almaktan hiç çekinmez.

Hayatın Kapısı Aralanırken

Ortaokul, lise, üniversite ve mesleğe uzanan serüven

Ninova

Hocam, biraz da ortaokul, lise, üniversite ve sonrasındaki meslek yaşamınızı konuşalım istiyorum. Ankara'da, TED Koleji'nde eğitim aldınız. O dönem Türkiye şartlarında hem güçlü hem de iddialı bir tercih olsa gerek. Bakanların, Meclis'teki önemli isimlerin, işinsanlarının çocuklarının okuduğu, vizyonu olan bir okul... Sizin o yıllarda büyük bir nimet ve lüks olarak kabul edilen kolej yolculuğunuz nasıl başladı? Bu kararı ilk kim dillendirdi ve evde bu fikri kim büyüttü? Anneniz mi daha ısrarcıydı, babanız mı?

Öğrenci olduğum yıllarda koleje girmek kolay değildi. O yıllarda koleje girebilmek için ciddi bir sınavı kazanmak gerekirdi. Benim kolejde okumamı ilk isteyen tabii ki annemdi. Babam da onu destekledi ve kolej sınavlarma girdim.

İlkokul bitmişti ve geleceğimi yakından ilgilendiren bir sınava girmiştim. Sınavda da çok heyecanlıydım, sonuçları beklerken de... Ailem bu sınavı kazanacağımdan emindi ama ben değildim; "Ya kazanamazsam?" diye içim içimi yiyordu.

Sınav sonuçları açıklandığında o sonuçları görmeye annem ve babamla gitmiştik. Kolejin bahçesine girerken hepimizin heyecanı doruktaydı. Listelerde adımı görünce hep beraber sevinçten havalara uçtuk.

Hemen ardından evde hazırlıklar başladı. Kolej formam alındı, göğsümde kolejin arması, içinde beyaz gömleğim, ayakkabılarım...

Ninova

Derken sıra kitaplara geldi. İlk yıl İngilizce hazırlık sınıfında okuyacaktım.

Yeşil ojeli İngiliz öğretmenler

Kitaplar bana çok yabancı geldi. İlkokulda okuduklarıma hiç benzemiyordu; hepsi ciltli, gösterişli ve İngilizceydi. Baktıkça korkularım iyice arttı çünkü ben tek kelime İngilizce bilmiyordum. Bu kitapları nasıl okuyacaktım?

O dönem Ankara sokaklarında kolej formasıyla dolaşmak itibar kazandırıyordu. Zülfü Livaneli'nin bu konuda yazdıklarını hatırlıyorum; "O ceketle sokakta yürürken Ankaralılar bize saygı gösterirdi." Aynen dediği gibiydi.

Okuldaki öğretmenlerimizin çoğu yabancıydı. Hazırlık sınıfı öğretmenlerinin neredeyse tamamı İngilizdi. İtiraf etmeliyim ki İngiliz öğretmenlerin giyimi kuşamı ve bize yaklaşımı çok farklıydı. İngilizce öğretmenimiz o zamanlar yeşil oje sürerdi.

Şimdi sıradan gibi gözükebilir ancak sözünü ettiğim dönemde bu bize çok farklı gelirdi; yeşil ojeli tırnaklar... Avrupalılar daha renkli giyinirken Türk öğretmenler daha ciddi, koyu renkli kıyafetleri tercih ederdi. Yabancı öğretmenlerimizin tarzlarına hayranlıkla bakardık.

Kolejde sınıflar kalabalık değildi. Devlet okuluna giden arkadaşlarımızdan sınıfların altmış altmış beş kişilik olduğunu duyardık. Bizim okulumuzda en kalabalık sınıf bile yirmi dokuz kişiden oluşuyordu. Öğretmenlerimiz ise her birimizi ismiyle tanırdı. Bu durum hem eğitim kalitesini hem de ilişkiyi bambaşka bir yere taşıyordu.

Okul gezileri olurdu; öğretmenlerimiz bizi müzelere götürürdü. Müzik dersinde herkes bir enstrüman çalar, öğrenciler olarak konserler verir, şarkılar söylerdik. Daha özenli bir eğitimle yetiştik.

Bahsettiğim dönem 60'lı yılların başı. Bizim sınıftan ve dönemden birçok kişi daha sonra ülkemizin önemli bürokratları, hocaları, işinsanları ya da politikacıları oldu.

Kolejde eğitim almak kadar öğretmenlerimizin bize gösterdiği saygı da çok önemliydi. Başka okullarda öğretmenlerin tokat attığını, bağırdığını duyardık. Bizim okuldaysa bırakın tokat atmayı,

yüksek sesle konuşan öğretmenimiz bile olmadı. Bu yaklaşım, kendimize olan güvenimizi inanılmaz derecede artırdı.

Kendimize saygı duymayı sanki okulun görünmez müfredatı gibi içselleştirmiştik. Sınıflar yirmi dokuz kişi olduğundan, öğretmenler gibi öğrenciler de birbirlerini çok yakından tanırdı. Sınıf arkadaşlarımı hâlâ gayet iyi hatırlıyorum. Hatta geçenlerde yeniden toplandık. Çok hüzünlü bir buluşmaydı çünkü bazı arkadaşlarımızı kaybetmiştik.

Kolejli olmak o dönem için gerçekten bir ayrıcalıktı. Hiç unutmuyorum; hazırlığa başladığımızda bir İngiliz öğretmen derse girmişti. Öğretmen Türkçe bilmiyor, biz İngilizce bilmiyoruz... Enteresan bir deneyimdi. Hepimiz panikteydik: "Birbirimizi nasıl anlayacağız?" diye endişe ediyorduk.

Hatta öğretmenimiz bana "Gülseren" yerine "Galsırın" derdi. Okuldaki bütün İngiliz hocalarım adımı böyle telaffuz ederdi. İlk başlarda iletişim kurmakta zorlanmış olsak da bir süre sonra konuşma becerisi kazandık.

Diksiyon, artikülasyon konusunda kolejliler gerçekten iyidir. Doğrudan İngiliz öğretmenlerle çok küçük yaşta başlaymca dil, bir ders olmaktan çıkıp gündelik hayatın ritmine karışır.

Lisede hem biz kolejliler hem de devlet okullarında okuyanlar çok ciddi bir eğitim alıyorduk. Bunu bugün daha iyi anlıyorum. İnsan yaşadığı dünyayı; bilimi, sanatı, edebiyatı, müziği ve daha fazlasını öğrenmeli, bilmeli. Bunlar öğrenildikçe insan biraz daha insan oluyor.

Hayatı ve kendimizi tanıdıkça inanın yaşamak çok daha anlamlı ve güzel oluyor. Merak duygusu insanın en değerli duygularından biridir. Dünya eğer bugünlere gelebildiyse, insanlardaki merak duygusu sayesinde gelmiştir.

Merak duygusunu kaybetmediği sürece insan daha genç, daha sağlıklı kalır.

Psikiyatriye giden yolu da merak ediyorum. Meslek seçimine ne zaman karar verdiniz? Tıbbiye, kolej yıllarında içinizde beliren bir çağrı mıydı? Sezginizin payı mı daha büyüktü, yoksa ailenizin yönlendirmesi mi oldu?

Lise son sınıfta, neredeyse tüm sınıf arkadaşlarımın hayali ODTÜ'yü kazanıp üniversiteyi bu kurumda bitirmekti. ODTÜ, o dönem dünyada adı bilinen, kolejin lise düzeyinde verdiği eğitim kalitesini üniversitede de sürdürebilecek çapta bir kurumdu. Adeta kolejin devamı gibiydi ve çoğu arkadaşımız eğitim hayatını orada sürdürdü.

Lise son sınıfta kafamda iki meslek ideali vardı: Ya tıp fakültesine girip doktor olacaktım –ki ailemde çok doktor vardı– ya da o dönem çok gözde bir alan olan Mülkiye'de okuyup hariciyeci olacaktım.

Ben ODTÜ sınavına değil, doğrudan üniversite sınavlarına girdim ve oldukça yüksek bir puan aldım. Elbette annem ısrarla doktor olmamı istiyordu ve sonunda ben de tercihimi tıp fakültesinden yana kullandım.

O zaman Hacettepe Tıp yeni kurulmuş bir fakülteydi. Dayılarım ise Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde hocaydı. Hepsi "Buraya gel, buraya gel... Orası daha yeni, burası daha köklü" diyorlardı. Ben de tercihimi Ankara Tıp Fakültesi'nden yana kullandım.

Fakat okula başlar başlamaz çok büyük bir şok yaşadım. Fizik, kimya, biyoloji ve matematik derslerini aldığımız FKB sınıfında okuyorduk. Bu derslerin hepsini kolejde İngilizce görmüştük. Türkçe terimleri bilmiyordum. Hatta bir gün fizik sınavına girmiştik. Soruları anlamakta zorlanıyordum. Derken aralarda dolaşan fizik hocası geldi, elimden kalemi aldı ve Türkçe fizik terimlerinin yanına İngilizcelerini yazıp gitti. Neye uğradığımı şaşırdım... Öyle sevindim ki, sevincimden ağladım.

Fakülte, Anadolu'dan ve Ortadoğu ülkelerinden gelen öğrencilerle dolup taşıyordu. İlişki kurmakta da zorlanıyordum; sanki başka dünyaların insanları gibiydik. Kolejin o korunaklı ortamından çıkmıştım. Üniversitenin ilk yılı benim için gerçekten zor geçti.

TRT ekranlarından kırmızı koltuğa

Ve tam o sıralar başka bir kapı daha açılıyor. Üniversitenin o ilk şoku sizi sanki içten içe bir arayışa itiyor. Radyo günleri sizin için bir kaçış, bir "nefes alanı" mıydı?

Tam da dediğin gibi... Radyo spikerliği fırsatı, işte o zorlanma döneminde karşıma çıktı.

Her evde olduğu gibi bizim evimizde de radyo vardı. Radyomuz sabahtan akşama açık olurdu. Babam radyo dinlemeye bayılır, annemse fırsatını bulunca hemen kapatırdı. Babam radyoda çalan şarkıları dinler, konserleri kaçırmazdı.

Bir gün bir anons yapıldı: "Ankara Radyosu'na spiker alınacaktır. Şu gün, şu saatte başvurular..." diye devam eden bir duyuruydu. Annem bana baktı; hiç konuşmadan anlaştık. Evet, o sınava girmeliydim.

Hiç unutmuyorum; akşam beş gibi dersten çıkıp koşar adım Radyo Evi'ne gitmiştim. Bir de ne göreyim... Mesai saati bitmiş. Başvuru için son gün, son saat... Kapıyı kapatmışlar. İçeride ışık yanıyor ama kapıyı açan yok. Kapıyı çaldım. Biri geldi: "Kapandı burası" dedi. "Son başvuru için geldim" dedim. Bir an yüzüme baktı: "Tamam, hadi gel. Seni de yazalım" dedi. Ve beni son anda sınava girmek üzere kaydettiler. "Şu gün gel, sınava gir" dediler. Sınava öyle bir heyecanla gittim ki... Radyo binası Ankara'nın çok tanınan binalarındandır; karşısında opera vardır. Oraya bakmak bile insanın içini açar.

Sınava girdik. Elimize daha önce okunmuş bir haber metni verdiler: "Burası Türkiye Radyoları. Şimdi haberleri veriyoruz" diye başlayan bir metin.

Yıllardır radyoda duya duya o ritmi, o müzikaliteyi zihnime işlemişim. Sanki kırk yıllık spiker gibi başladım okumaya: "Burası Türkiye Radyoları... Şimdi haber merkezinin hazırladığı haberleri sunuyoruz..." Okurken kendi kendime, "Allah Allah... Ben kırk yıllık spiker gibi okuyorum" dedim.

Birkaç gün sonra kazananlar ilan edildi. Baktım, ben de kazanmışım. "Şimdi mülakata gireceksiniz" dediler. On on beş kişiydik ama listeyi daraltacaklardı.

Hiç unutmuyorum; birinci katta şık bir salon, yukarıda kocaman bir kristal avize, halılar ve oymalı koltuklar... Beklerken insanın heyecanı artıyor. İçeri girdim. Bir heyet oturmuştu. Rahmetli Turgut Özakman konuşuyordu. O kadar tatlı, o kadar zarif bir adamdı ki... Sanki sınav değil de hayatın kapısı aralanıyordu.

"Nerede okuyorsun, ne yapıyorsun?" diye sordu. "TED Ankara Koleji mezunuyum, tıp fakültesindeyim" dedim. "Ses kaliten çok

güzel. Bunu iyi kullanmalısın" dedi. O an anladım... Beni alacaklardı. Öyle de oldu: "Tamam, seni alıyoruz" dediler. "Öğrenciyim, okulu bitireceğim. Derslerimi ne yapacağım?" dedim. Hiç sorun olmadığı söylendi. Üç vardiya vardı: Sabah altıda gelenler, öğleden sonra gelenler, bir de gece ekipleri... Böylece spikerliğe başladım. Neyse ki okulumu hiç aksattırmadılar.

Sınavı kazananları bir kursa tabi tuttular. Konservatuvardan diksiyon ve artikülasyon hocaları ders veriyordu. Kurs bitince bizi tekrar sınava aldılar ve kazananlar o hafta işe başladı.

İlk yayınım bugün gibi aklımda. Stüdyonun kapısından girdim; önce küçük bir antre, sonra ikinci kapı. Gürültü girmesin diye her stüdyoda iki kapı vardı. İçeri geçtiğimde küçük bir oda, önümde de büyük bir cam. Teknik ekip arka tarafta; benim oturduğum masanın başında bir mikrofon var.

Metni elime almıştım. Karşı taraftan el işareti yapıldıktan sonra mikrofonu açtım. İlk yayında çok heyecanlıydım. Canlı yayında haber okuyup duyuru yapıyorsunuz. Elinizde metin olsa da nefesinizi, vurgunuzu, ritminizi doğru ayarlamanız gerekiyor.

Birkaç yıl sonra TRT televizyonu kuruldu. Bu kez de televizyona spiker alınacaktı. Spikerlik için radyo kadrosundan seçim yapılıyordu. Radyo yöneticileri, "Oraya da başvuracaksın, ayrı bir sınav var" dediler.

Benim hayatım zaten hep sınavlarla geçti. Televizyon sınavı öncesi kuaföre gittim. Çıkarken aynaya baktım, "Bu ben değilim" desem de artık geri dönüş yoktu. Yine bir heyet, kameralar, ışıklar... Sonra stüdyoya geçtik. Derken sonunda, "Sınavı kazandın, şimdi sıra spikerlik eğitiminde" dediler. Gördüğünüz gibi hayatımda ne eğitimler bitiyor ne de sınavlar...

Bir kez daha eğitim faslı başlamıştı. Daha kapsamlı bir eğitim veriliyordu: diksiyon, artikülasyon, kameraya bakış, başım kadrajdan çıkarmadan okuma teknikleri... Altı aylık bir eğitimden geçtik.

Sonunda TRT televizyonunda en çok ekranda görünen spikerlerden biri olmuştum. Üçüncü sınıftan itibaren hem Ankara Tıp Fakültesi'nde okuyor hem de TRT'de kadrolu eleman olarak çalışıyordum, yani o yaşta devlet memuru olmuştum.

TRT'nin o dönem size ritim, disiplin ve görünürlük kattığını anlıyorum... Ama bir yandan tıbbiyenin ağır temposu... Buraya kadar "psikiyatri" henüz yok gibi. Psikiyatri sahneye ne zaman ve nasıl çıktı?

Benim açımdan TRT serüveninde tanınır olmaktan çok, başarılı olmak önemliydi. En gözde spikerlerden biriydim. Televizyon yeni yeni evlere giriyordu. Bizim evde televizyon olduğundan komşularımız bizde toplanırdı. Komşular ve ailem her defasında merakla benim çıkmamı beklerdi. Zaten açılışı ben yapıyordum. Sonradan müzik ve eğlence programlarını da sunmaya başladım. Hayatım aniden çok hızlı bir tempoya girmişti... Yorulsam da memnundum hayatımdan. Çok renkli bir dünyaya sokmuştu beni.

Her gün ünlü sanatçılarla, her alanda başarılı olmuş insanlarla tanışıyordum. Örneğin sevgili Nilüfer'i Türkiye'ye ilk kez ben tanıtmış, Erol Evgin, Zeki Müren, Nükhet Duru, Gönül Akkor, Kamuran Akkor, Muazzez Abacı gibi pek çok sanatçının katıldığı müzik programlarında sunuculuk yapmıştım.

Klasik Türk müziğini zaten çok severdim; ancak o şarkıların güftelerini doğru okuyabilmeyi bana ünlü saz üstatları öğretirdi.

Her hafta sonu Muzaffer İlkar Hoca'mn yönettiği büyük bir koro gelirdi. O koroda kimler yoktu ki... Muazzez Abacı, Ela Altın, Seçil Heper, Samime Sanay ve daha niceleri... Bu programlar o zamanlar kolay çekilemezdi; sık sık teknik arızalar olur, bir saatlik program akşama doğru ancak biterdi. O arızalar sırasında bütün sanatçılarla birlikte yerlere oturur, arızanm giderilmesini beklerdik.

Ünlü saz sanatçımız ve ozanımız Neşet Ertaş da o gün programdaysa sazını alır, bir köşeye çekilip türkü söylerdi. Hemen ben de gidip sessizce oturur onu dinlerdim.

Halit Kıvanç ya da Uğur Dündar'la da programlarda sık sık karşılaşır, bazı programları birlikte sunardık.

Televizyonda çok genç bir kadro çalışıyordu. Hepsi de işi yeni öğreniyordu. Ben genelde aralarına pek giremezdim çünkü her boş kaldığımda stüdyoda ders çalışırdım. Zaten okuldan doğrudan televizyona koştuğum için kitaplarım hep yanımda olurdu.

Anonsum bittiği anda yerde duran kitaplarımı alır, o gürültü patırtı arasında ders çalışırdım. Bazen derslere öyle dalardım ki anons

sıram geldiğinde teknik servis uzaktan kıyameti koparır, "Kaldır şu kitapları, kamera sana dönüyor!" diye bağırırdı. Kimse benim o hengâmede ders çalışabildiğime inanmazdı ama benim başka çarem yoktu. Okulu bitireceksem her koşulda çalışmayı öğrenmek zorundaydım.

Bir de üstelik ekrana çıkacağım için düzgün giyinmem gerekiyordu. Genelde farklı renklerde ceket-pantolon giymeyi tercih ederdim. O dönem Musa Öğün Paşa TRT'ye genel müdür olmuş, kurumda sıkı bir disiplin sağlamaya çalışıyordu. Kılık kıyafet yönetmeliği yayımlamış, erkeklere kravat zorunluluğu getirmiş, kızların da pantolon giymesini yasaklamıştı.

O zaman kısa etek modaydı ve ben bu şekilde rahat edemiyor, pantolon giymeye devam ediyordum. Paşa sık sık televizyona denetime gelir, ben nereye saklanacağımı şaşırırdım. Bir akşam yine geldi ve ben stüdyodaydım. Şöyle bir baktı ve hiçbir şey söylemeden gitti.

Koroların katıldığı müzik programları Arı Sineması'nın büyük sahnesinde çekilirdi. Akşama doğru program bitince sanatçılar Ankara'nın ünlü gece kulüplerinden birine gider, orada eğlenirdi. Beni de ısrarla davet ederlerdi ama ben gitmezdim çünkü eve gidip ders çalışmam gerekiyordu. Zaten istesem de gidemezdim; annem her zamanki gibi sıkı takipteydi.

Bir gün sınıf arkadaşlarım bu programları canlı izlemek istedi. Ben de onlara davetiye buldum. Gelenlerin hepsi erkekti; hatta sonradan eşim olacak Aydın da o grubun içindeydi. Ama o zamanlar sadece arkadaştık ve hepsinin gözü sahnedeki birbirinden güzel ses sanatçılarındaydı.

Program bitince sanatçılar kulübe gitmek üzere hazırlanırken bizimkiler de tutturdu "Biz de gidelim" diye. Annemden izin aldık ve biz de gittik.

Ben arkadaş grubuyla birlikte oturuyordum ama onların gözleri etraftaki güzel kızlardaydı. Derken gece bitti. Arkadaşlarım beni eve kadar getirip anneme teslim etti.

Aradan aylar geçti. Babam her zamanki gibi bizi yazın Erdek'teki kampa götürdü. Oraya ilk gittiğimizde ben sanırım sekiz yaşında falandım. Her sene giderdik. Biz çocuklar oraya gitme vakti yaklaştığında gün saymaya başlardık.

Erdek'te bir sabah kalktığımda babam elindeki gazetede dikkatle bir yere bakıyordu. Sonra beni yanına çağırdı. Gazeteyi gösterdi. Tüm sayfa benim kulüpte çekilmiş fotoğraflarımla doluydu. Altında saçma sapan şeyler yazıyordu. Gözlerime inanamadım. Habere göre fotoğraf o gece bir kulüpte çekilmişti ve ben gazetecilere neler neler anlatmıştım. Oysa ne fotoğraf çekildiğini biliyorum ne de bir gazeteciyle konuşmuşluğum var. Korkudan elim ayağım titremeye başladı. Annem de geldi. Ne yapacağımızı şaşırmıştık. Tam o sırada kamp müdürü geldi ve beni TRT'den aradıklarını söyledi. Titreyerek telefona gittim, "Şimdi beni işten atacaklar" diye düşünüyorum. Arayan sevgili Musa Öğün Paşa'ydı. Haberleri görmüş ve ilk işi beni aramak olmuş. "Kızım" dedi, "ben senin nasıl biri olduğunu biliyorum. Sakın korkma. Tatiline devam et. TRT'nin bütün avukatlarını seferber edeceğim. Ailene de benden selam söyle. Sakın moralini bozma" diyerek telefonu kapattı. Adeta bir mucizeydi. Gerçekten de Paşa dediğini yaptı ve gazete bir süre sonra tekzip yayımladı.

Musa Paşa'yla maceramız burada bitmedi. Dedim ya, benim hayatıma dokunanlarla hayat beni mutlaka yeniden bir araya getirir. Yıllar sonra ben muayenehane açmışken bir gün Musa Paşa bana geldi. Yaşı ilerlemişti. Ufak tefek bazı sorunları olmuştu. Uzun süre bana gelmeye devam etti, ailesiyle tanıştım ve aramızda güzel bir dostluk oluştu. Paşa da, ailesi de gerçekten çok saygın, mükemmel insanlardı. Ona Erdek'te bana yaşattığı o duyguyu her fırsatta anlattım. Böylece ben de ona olan manevi borcumu ve minnettarlığımı bir şekilde ödemiş oldum.

Televizyonda çalıştığım yıllarda çok yorulsam da hayatımdan memnundum. Annemin baskıları azalmış, pek çok yeni insanla tanışmış, hayatı daha yakından tanımaya başlamıştım.

Televizyon gece on iki civarında yayını bitirirdi, kapanışı genelde ben yapardım. İşimiz bitince kırmızı bir minibüs bizi evlerimize bırakırdı.

"Televizyondaki kız"

Bir gece yine aynı saatte yola çıkmıştık. O dönemde sıkıyönetim vardı ve belli bir saatten sonra sokağa çıkma yasağı uygulamyor-

du. Camın kenarında "TRT" yazan kırmızı minibüsümüzü karlı bir gecede askerler durdurdu. Şoförümüz TRT personeli olduğumuzu anlatsa da yüzbaşı hepimizin inmesini, kimlik kontrolü yapılacağını söyledi. Ben en arkada oturuyordum. Sonunda arkadaşlarım beni gösterdi: "Az önce televizyonu bu arkadaş kapattı" dediler. Yüzbaşı ikna oldu ve bizi bıraktı.

Geç saatte gelsem de annem her zaman pencerenin önünde durup beni beklerdi. Tok olsam bile önüme yemek koyar, o gece ders çalışacaksam yammdan ayrılmaz, bana kahve yapar, sonra da falıma bakardı. O falda ertesi günkü sınavdan kaç alacağımı mutlaka görür, moralimi yükseltirdi.

O dönem uykusuzluğa alışmıştım. Sabah erkenden fakülteye giderdim. Devam mecburiyetimiz vardı. Dördüncü sınıftan itibaren stajyer doktor olarak klinikleri dolaşıyor, her birinde en az üç ay staj yapıyorduk.

Herkes bana "televizyondaki kız" dediği için hocalarım da tanıyordu beni. Sınavlarda başarılı olduğumda beni diğer öğrencilere örnek gösterirlerdi. "Bakın bu kız hem çalışıp hem okuyor. Siz ne yapıyorsunuz, neden derslerinize çalışmıyorsunuz?" diyerek onlara kızarlardı. Bu durum beni hep mahcup ederdi. Aslında süper bir öğrenci değildim ama dersleri iyi öğrenmek ve mutlaka sınıfı geçmek isterdim.

Kendime özgü bir çalışma yöntemi geliştirmiştim. Kırmızı kalemle önemli yerlerin altını çizer, sonra bunları yüksek sesle okur, ardından maddeler halinde yazar ve sınava giderken tekrar ederdim. Zihnimize en son yazılanlar genelde taze kalır ve kolay hatırlanır.

Bir başka yöntemim daha vardı. Çalışmaya başladığımda masamda mutlaka bir saat bulundurur ve kendimle yarışırdım. "Şu kadar dersi kaç saatte bitireceksin?" diye kendime hedef koyardım. Kısa sürede çok şey öğrenmenin yollarını arar, uzun süre masa başında oturmayı hiç sevmezdim.

Sonuçta devlete ait bir kurumda 657'ye tabi bir memur olarak çalışıyordum. Üstelik benim için televizyon geçici bir işti. Artık aileme maddi yük olmamak beni çok mutlu ediyordu. Maaşımı alır, evdeki çekmeceye koyardım. O parayı ev halkı olarak birlikte kullanırdık.

Tıp fakültesinden mezun olunca TRT'den istifa edip fizik tedavi bölümüne asistan olarak girdim. TRT yöneticileri istifa edeceğimi öğrenince panik içinde "Hemen mi ayrılacaksın? Ne kadar vaktimiz var, yerine kimi koyacağız?" diye sormuşlardı. "Bir yıl daha çalış, doktorluk kaçmıyor" dediler ama ben kararlıydım. Bunca yıl tıp fakültesini bitirebilmek için çok çalışmıştım. Fizik tedavi bölümünü de ölüm görmemek için özellikle seçmiştim.

İntaniye stajında yaşadığım bazı anlar beni çok etkiledi. Menenjitli genç bir kadın vardı... Yeni evliydi. Her sabah koşarak yanına gider, halini hatırını sorardım. Beni görünce yüzüne bir gülümseme yayılırdı. Bir sabah yanına gittiğimde yatağı boştu. "Nereye götürdüler?" diyerek telaşla odadan çıktım. Ben daha bir şey sormadan hemşireler, "Dün gece kaybettik" dediler. Nasıl üzüldüğümü, nasıl yıkıldığımı anlatamam. Hâlâ içim sızlıyor.

O günlere dair aklımda kalan bir vaka daha vardı. Bir başka genç kadın. Adı Sultan'dı. Kara gözlü, kara saçlı, yüzü sapsarı... O dönemde kardiyoloji kliniğinde staj yapıyordum. Henüz bir gün olmuştu kliniğe yatalı. Sabah erkenden yanına gittim. Gözlerini dikmiş bana bakıyordu. "Nasılsın bugün?" diye sorduğumda cevap vermedi. Öylece yüzüme bakıyordu. Bir gariplik hissettim. Panikle uzmanları çağırdım. Meğer kızcağız biraz önce ölmüş.

İnsan bunları unutamıyor. Aradan yıllar geçse de içimde bir sızı olarak kalıyor. Belki de bu yüzden önce fizik tedaviyi, sonra da psikiyatriyi seçtim.

TRT serüveni öylece sona mı erdi?

TRT yöneticileri peşimi bırakmıyordu. Pazar günü Arı Stüdyosu'nda konserler vardı. Bu kez de "Pazar günleri gel" diye ısrar ediyorlardı. Birkaç kez pazar programının sunuculuğunu yaptım. Ancak ne olduysa ondan sonra oldu.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Rıdvan Ege, "Kamu personeli iki yerde birden çalışamaz" diyerek böyle devam edersem işime son vereceğini bildirdi. Bunun üzerine TRT genel müdürü üniversiteye resmi bir mektup yazarak bana bir süreliğine izin verilmesini talep etti. Ancak Rıdvan Hoca bunu da kabul etmedi.

Henüz işe başlayalı yirmi gün olmuştu, üstelik o arada evlenmiştim. Bütün gazeteler bu konuda yazılar yazıyor, Rıdvan Hoca'yla röportajlar yapıyor, fotoğraflarım sayfalarda yer alıyordu. Konu gündem olmuştu.

Hakkımın yendiğini düşünüyordum. Gerginlik had safhaya çıktı. Sonunda ben de hastaneden istifa ettim.

"Psikiyatriyi benim için hayat seçti"

TRT'deki spikerlik serüveniniz sona erip Ankara Tıp Fakültesi Fizik Tedavi Bölümü'ndeki asistanlık döneminiz de yarım kalınca kendinizi nasıl bir yerde, nasıl bir boşluğun içinde buldunuz? O kırılma anında neye tutundunuz, yolunuzu yeniden nasıl çizdiniz?

O dönemi çok iyi hatırlıyorum. Hem tıp fakültesinden istifa etmiş hem de TRT'ye arada bir de olsa gitmekten vazgeçmiştim. İkisinden de ben ayrılmış olsam da, kendimi bir anda tam bir boşluğun içinde hissettim. Yeni evlenmişim ve ne yapacağımı bilmiyorum.

İhtisas için yeni sınavların açılmasını beklerken devlete başvurdum ve beni Ankara SSK Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nde görevlendirdiler. İşte psikiyatriyle yolum böyle kesişti.

Psikiyatri branşını benim adıma hayat seçti. TRT'nin hızı, tıbbiyenin ağırlığı... Hep bir koşu bandında koşuyormuşum gibiydi. Psikiyatri ise bambaşka bir yerdi. İçimde tarif etmesi zor ama çok tanıdık bir his belirdi; sanki yıllardır aradığım bir odanın kapısını, yanlışlıkla da olsa açmış gibiydim.

SSK Hastanesi'nde altı ay çalıştım ve psikiyatriyi çok sevdim. Ardından yeniden asistanlık sınavları açılınca Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'ne başvurdum. Bölümü kazandıktan sonra Hacettepe'de önce asistan, sonra uzman, ardmdan öğretim görevlisi olarak tam on yıl çalıştım.

Psikiyatrinin sizde yarattığı his neydi?

"Ben burada işe yarayabilir, insanların dertlerine derman olabilirim" diyordum. İnsanı zaten hep çok sevdim ve çok saygı duydum.

İnsan... yani dünyanın en muhteşem yaratığı. Tanrı bile insanı çok sevmiş olmalı ki ona her anlamda torpil geçmiş.

Hayat bazen çok hoş sürprizler yapıyor. Hatırlıyorum da, henüz Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenciyken bir bahar günü annemle birlikte Hacettepe Üniversitesi'nin yakınlarından geçiyorduk. Öğlen saatleriydi. Beyaz gömlekleriyle doktorlar, yemek saatinde ilkbaharın tadını çıkarırmış gibi gruplar halinde bahçede dolaşıyorlardı. Onları görünce çok imrendim.

O an uzmanlığımı Hacettepe Üniversitesi'nde yapabilmek için içimden bir dilek, bir hacet diledim. Hacettepe zaten tam anlamıyla bir "hacet yeri" gibiydi. Dileğim oldu ve ben yıllarca o hastanede insanların dertlerine şifa olmaya çalıştım. Dileğimi kabul ettiği için Tanrı'ya teşekkür etmeyi de hiç ihmal etmedim.

"İyi ki..." diyebiliyor musunuz?

Hem de nasıl... Bunu bir "mesleki şans" gibi değil, hayatın bir hediyesi gibi görüyorum. Çünkü insan bazen kendisi için doğru olanı, doğru zaman gelmeden göremez. Ben de o zaman, o yaşta, o fırtınanın içinde psikiyatriyi bilinçle seçemezdim. Ama hayat beni oraya adeta taşıdı.

Şimdi düşünüyorum da, o dönem bana çok ağır gelmişti. Kapılar yüzüme kapanmış, sanki ortada kalıvermiştim ama sonradan anladım ki bir kapı kapanırsa hayat mutlaka size başka kapılar açıyor.

Meğer benim daha çok insana dokunacağım yer psikiyatriymiş. Yeri gelmişken Hacettepe'de ufkumu açan hocalarımızın adını mutlaka anmak isterim. Modern psikiyatriyi tanıtan çok kıymetli hocalarımız vardı. Profesör Doktor Orhan Öztürk... Müthiş bir hoca, müthiş bir şahsiyetti. Küçücük boylu ama fevkalade nazik, çok dikkatli ve çok ciddi bir biliminsanı, aynı zamanda çok iyi bir öğretmendi. Dünya çapında tanınan bir isimdi. Sadece Hacettepe Psikiyatri Bölümü'nde değil, dünyada saygı duyulan bir biliminsanıydı. Ve ondan bizzat ders alabilmek... Ne büyük bir şanstı.

Bakın, hep diyorum ya: "Şanslıyım." Gerçekten şanslıyım. Profesör Leyla Zileli vardı; Amerika'dan yeni gelmişti. Harika bir tera-

pistti. Psikoterapi konusunda çok eğitimli, çok donanımlıydı. Orhan Hoca modern ve dinamik psikiyatriyi anlatıyordu; Freud'dan, psikodinamiklerden, insan ruhunun derinliklerinden bahsediyordu. Leyla Hoca ise terapiyi, terapötik ilişkiyi ve teknikleri öğretiyordu.

Bir de şu var: Her insan bir şeyi bilir ama anlatmayı bilmez. Orhan Öztürk hakiki bir öğretmendi. Ahsen Orhon, Yusuf Savaşır, Işık Savaşır... Onlar da çok kıymetli hocalardı.

Yusuf Hoca'nın bir hikâyesini hiç unutmam. Profesör olduğu gün, küçük odada pasta kesilirken gözleri dolmuş, "İyi de ben şimdi neyin hayalini kuracağım?" demişti. O gün şunu öğrenmiştim; hayalleri bitirmeyeceksin... Hayata sıkı tutunmanın yolu, iyi hayal kurabilmekten geçiyor.

Annem de hayal gücü çok yüksek bir kadındı. "Hayalin büyüğü küçüğü olmaz. İmkânsız diye bir şey yoktur; sen hayalini kurarsın, kurmadığın şey zaten sana gelmez" derdi. O söz, benim hayatım boyunca içimde kaldı.

O zamanlar çok tanınan, ülke çapında bilinen biriydim. Ülkenin tek televizyon kanalında hemen her akşam farklı programlarda ekrandaydım. Pek sokağa çıkamazdım; okuldan çıkar çıkmaz saat 18.00'de başlayan yayına yetişmeye çalışır, gece 24.00'te kapanışı yapar, ancak ondan sonra eve dönerdim. Nadiren dışarı çıktığımdaysa insanlar hemen etrafıma toplanır, benimle konuşmak, elimi sıkmak, soru sormak isterlerdi. Henüz çok gençtim; bütün bu ilgi beni hem utandırır hem de sıkıştırırdı. Kalabalık yerlere gitmekten özellikle kaçınır; görünmez olmayı, bir köşede sessizce oturmayı tercih ederdim.

TRT'den ayrılmanız zor olmuştur herhalde? Ve sonrasında hastane süreci. Acil servis, nöbetler...

Tabii ki ayrılık kararını almam çok zor oldu. O yaşta hem çok ünlü hem de TRT'nin çok değer verdiği bir spikerdim; önüm çok açıktı. Orada çok sevdiğim arkadaşlarım vardı, üstelik son derece eğlenceli bir yerdi. Bazı müzik programlarını da ben sunduğum için ülkemizin bütün ünlü sanatçıları gelir, onlarla tanışır, bazılarıyla da arkadaş olurdum. Müzik, eğlence... ne ararsanız vardı işte.

Oradan ayrılacak ve ölümün kol gezdiği bir hastanede çalışacak, her gün acıyı, hüznü görecektim. Üstelik ben yufka yürekli biri olduğum için onları gördükçe kalbimin ne kadar sızlayacağından da adım gibi emindim. Çünkü fakültedeyken buna benzer şeyleri çok yaşamış, çok ağlamıştım.

Hacettepe Psikiyatri Bölümü'nde işe başladığımda orada da herkes beni tanıyordu. Arada bir koridorlarda yürürken beni işaret ederek "Bak, televizyondaki kız geçiyor" dediklerini duyardım. Benimle birlikte ihtisas yapan arkadaşlarımın bile beni kendilerinden biri olarak görmeleri zaman aldı.

Yavaş yavaş her şey değişti. Çok yakın, çok samimi dost olduk.

Bir de Hacettepe'de şöyle bir kural vardı: Hangi bölüme asistan olarak başlarsanız başlayın, sizi önce altı aylığına acil serviste görevlendirirlerdi. Acil servis yirmi dört saat açıktı; orada görevli doktorlar sabah sekizde işe başlar, ertesi sabah sekizde nöbeti başka bir doktora devredip yirmi dört saat evinde dinlenirdi.

Gerçek anlamda doktorluğu acil serviste öğreniyorsunuz. Acil servise her çeşit hasta gelir; trafik kazaları, yaralanmalar, akut başlayan hastalıklar, kalp krizleri, beyin kanamaları, intihar girişimleri... Önceleri çok korkmuştum. Hiç tecrübesi olmayan genç bir doktoru böylesi durumlar elbette ürkütüyor.

Ama zamanla oranın ritmine ben de alıştım. Çünkü acilde hiçbir zaman yalnız değilsiniz; birçok doktor ve hemşireyle omuz omuza çalışıyorsunuz. Orada hayat kurtarmanın ne kadar önemli bir şey olduğunu, hata yapmamanın ve çok hızlı hareket etmenin nasıl hayati bir sorumluluk olduğunu iliklerinize kadar hissediyorsunuz.

Kısacık sürede insanı en hızlı olgunlaştıran yerlerden biridir acil servisler; gerçekten de orada kısa sürede çok iyi doktor olursunuz.

Acilde çalışırken sadece hastalarla değil, panik içinde oraya gelen hasta yakınlarıyla da yakından ilgilenmeniz, onlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmeniz gerekir. En çok sorun çıkaran hasta yakınlarıyla genellikle ben ilgilenirdim. Haklı olarak hepsi çok telaşlı olur; yakınlarını kaybedecek olmanın korkusu çökerdi içlerine.

Bu nedenle bazen çok telaşlı ve öfkeli hasta yakınları olurdu. Böyle durumlarda hemen yanlarına gider, hastalarının durumunu

sakin bir dille açıklar; o anda yapılması gereken her şeyin yapıldığını, her aşamada onları bilgilendireceğimizi söylerdim. Konuşurken ses tonuma çok dikkat eder, hastalarının emin ellerde olduğunu hissetmeleri için onlara güven vermeye çalışırdım.

Hatta yine hiç unutmadığım bir anım vardır. Ben acilde nöbetçiyken oraya Mersin'den genç bir delikanlı getirdiler. Nasıl yakışıklı, nasıl heybetli bir delikanlıydı... Turistleri gezdirirken hiç tanımadığı bir içkiyi içmiş ve ardından fenalaşmış. Bize getirdiklerinde komadaydı. Ve doktoru bendim.

Aman Tanrım... ne çok uğraştım o delikanlıyla. Ailesi kapıda ağlıyor, ben içeride nereye koşacağımı şaşırıyorum. Her branştan doktorları konsültasyona çağırdım. Yapabileceğimiz ne varsa fazlasıyla yaptık ama hastamız hiçbir tedaviye cevap vermedi.

Sanırım bir hafta kadar acilde yattı, sonra kaybettik hastayı. Başta ben olmak üzere bütün acil servis doktorları yastaydık. Çok üzüldük o aslan gibi delikanlıya... Ama şimdi kapıda bekleyen aileye bu haberi nasıl vereceğiz?

Sonunda ben gözyaşlarımı silip kapının önüne çıktım. Zaten hepsi tanıyor beni, her sabah onlarla konuşuyoruz. Onlar bana baktı, ben onlara baktım... Ağzımdan tek kelime çıkmadı ama onlar anladı oğullarını kaybettiklerini.

Önce gelip bana sarıldılar. Ben zaten ağlamamak için kendimi zor tutuyorum. Ben onlara başsağlığı diledim, onlar benden helallik aldılar. Ama bakın, aradan yıllar geçmiş... ben o Mersinli delikanlıyı hâlâ unutmamışım.

Biliyorsunuz, son zamanlarda hasta yakınları sık sık doktorlara saldırıyor, onları darp ediyor. Bilmiyorlar ki, hastanın yakınları kadar doktor da korkuyor, doktor da endişeleniyor. Çünkü acile getirilen bir hastanın çoğu zaman hayati tehlikesi vardır ve doktor o hastanın hayatından sorumludur.

Acildeki doktor, o konuda ne kadar tecrübeli olursa olsun, bir yanıyla paniktedir. Doğru şeyi yapamazsa hastayı kaybedebileceğini bilir ve bu yüzden çok gergin olur. Bir hastaya bakarken öteki gelir; hepsine yetişemeyebilirsiniz.

Özellikle tatillerde, hafta sonlarında, bayramlarda, yılbaşlarında acil servisler hiç susmaz. Herkes tatildeyken, eğlenirken, evinde dinlenirken orada nöbet tutan doktorlar ve hemşireler vardır.

Acil serviste bir yılbaşı gecesi

Hiç unutmam, bir yılbaşı gecesiydi...

Herkes kutlamalar için bir program yapmışken, biz acilde hastaları kurtarmaya çalışıyorduk. Yirmi dört saatlik nöbetlerde uyumak, dinlenmek pek mümkün olmadığından hepimiz gergin ve yorgunduk.

Yılbaşı gecelerinde insanlar bol bol içki içer, kalabalık ortamlarda kutlamalar yapar. Buna bağlı olarak trafik kazaları, kavgalar, yaralanmalar ve intihar girişimleri çok artar.

O gece nöbetçiydim. Herkes biraz buruktu; özellikle evli, çoluk çocuk sahibi arkadaşlarımız hüzünlüydü. Çünkü sadece kendileri değil, aileleri de o geceyi yalnız ve biraz buruk geçirecekti.

O yıllarda cep telefonu yoktu; ailelerimizle her istediğimiz anda konuşamıyor, kolayca haberleşemiyorduk. Bir yandan da bu nöbetin çok zor geçeceğinin farkındaydık.

Akşam sekize kadar pek fazla gelen giden olmadı. Nöbetçiler için özel bir akşam yemeği hazırlanmış, her zamankinden daha özenli bir sofra kurulmuştu; hep birlikte sessizce yemeğimizi yiyebilmiştik.

Sevgili eşim Aydın ve o zaman henüz çok küçük olan kızım Yağmur annemlerdeydi. Annem onları en iyi şekilde ağırlamaya çalışıyordu; ben de içimden "Hiç değilse onlar yalnız değil" diye teselli buluyordum.

Saat on gibi, peş peşe ambulans sirenleri duyulmaya başlandı. Hep birlikte kapıya koştuk; belli ki ağır hastalar geliyordu. Üç ambulans birden durdu acilin önünde. Sedyelerle içeri doğru koştuklarında hepimiz hastaların başındaydık. İki sedyede yüzleri kan içinde iki genç kız yatıyordu, birinde ise orta yaşlı bir kadın... Kadıncağız bir yandan "Kızlarım! Evlatlarım!" diye ortalığı inletiyor, bir yandan da sedyeden kendini atmaya çalışıyordu.

İşin aslını sonradan öğrendik. Meğer o iki genç kız, bu kadının çocuklarıymış. Biri on altı, diğeri on sekiz yaşındaymış. Yılbaşı ge-

cesi için sözleşmişler; bir arkadaşlarının evinde kutlama yapacaklarmış. Sanıyorum kızların erkek arkadaşları da o geceye katılacakmış. Kızlar gece için süslenip püslenmişler. Ama anneleri gitmelerine izin vermemiş. "Kız başınıza ne işiniz var oralarda?" diyerek önlerini kesmiş. Anne ve baba on yıldır ayrıymış; baba başkasıyla evlenmiş, kızlar anneleriyle yaşıyormuş. Anne o sırada bir devlet kurumunda çalışıyor, kızlar da okuyormuş.

O gece anneyle kızlar arasında ciddi bir kavga çıkmış. Kızlar ne kadar yalvarsalar da anneleri gitmelerine izin vermeyince o büyük öfkeyle balkona çıkıp kendilerini aşağı atmaya kalkmışlar. Anne önce durumu pek ciddiye almamış, "Hadi canım, atlayın bakalım" der gibi üstlerine gitmeye devam etmiş. Ama sonra kızlardan küçük olan gerçekten de dördüncü kattan kendini aşağı bırakmış. Bunu gören ablası da arkasından atlamış. Anne deliye dönmüş; hızla aşağı koşarken bu kez kendisi merdivenden yuvarlanmış.

Kızlar acile getirildiğinde birini zaten kaybetmiştik; diğerini de ne kadar uğraşsak da kurtaramadık. Üstlerinde şıkır şıkır parlayan elbiseler, kulaklarında küpeler, yüzlerinde yılbaşı gecesi için yapılmış makyajları vardı... İkisi de birbirinden güzel, gencecik kızlardı. Ben onlarla uğraşırken bir yandan da gözyaşlarıma engel olamıyordum. Sadece ben değil, acildeki bütün nöbetçi ekip de perişan hale gelmişti; herkesin gözleri doluydu.

Anneyi hemen ameliyata aldılar. Üç dört saat sürdü ameliyatı. Onda da kırıklar, ciddi yaralanmalar vardı ama cerrahi ekipten çok, anestezi doktorları anneyi uyandırmaktan korkuyordu. Çünkü asıl zor soru şuydu: İki kızının da öldüğünü ona nasıl söyleyecektik? Ve o anne, bu ağır suçluluk duygusuyla nasıl yaşayacaktı?

Acilin önü kısa sürede kızların yakın akrabalarıyla doldu. En son babaları geldi. Her zaman olduğu gibi, onunla da konuşmak bana düştü. Bir babaya böyle bir acı haberi vermek, tahmin edersiniz ki kelimelerin tükendiği bir an... Onları daha önce hiç tanımayan biz doktor ve hemşireler bile bu tablo karşısmda darmadağm olmuşken, bir babanın buna nasıl dayanacağını insan düşünmek bile istemiyor. Ama kara haber tez yayılıyor; bir şekilde söylemek zorundasınız. Yanına gittiğimde adamcağız zaten ağlıyordu.

Sonradan o anneyle de yıllarca ben ilgilendim. İki kızı birden onun yüzünden hayatını kaybetmişti. Aslında bunu benim annem de yapabilirdi; zaten benzer şeyleri bana çok yaptı. Çok istediğim halde pek çok yere annem "hayır" dediği için gidemedim. O kadına içimden ben de çok kızıyordum ama psikiyatri çok farklı bir bilim dalı. Kendi duygularınızı terapi seanslarına asla taşıyamaz, hastalarınızı yargılayamazsınız. Tedavi sırasında elimden geldiği kadar o kadını anlamaya çalıştım.

Ve gördüm ki, kızlarını tek başına büyütmeye çalışan bu kadıncağızın da geçmişinde bitmek bilmeyen acılar varmış. Hayat onu defalarca korkutmuş, sarsmış. O da aklınca kızlarını hayattan, tehlikelerden korumaya çalışırken, farkında olmadan en büyük tehlikeyi kendi elleriyle yaratmış; çocuklarını adeta ölüme göndermiş. O acıyı, o pişmanlığı, o suçluluğu sonradan nasıl yaşadı, bunu bilemiyorum ama o kadın için de çok üzüldüğümü bugün bile çok iyi hatırlıyorum.

Sonradan, böyle çok hikâye dinledim. Anneler çocuklarını korumak için bile olsa asla böyle baskı yapmamalı. Bunun acısını iyi bilen biri olarak söylüyorum bunları.

O gece saat 24.00'te hastane yönetimi, diğer servislerle birlikte acile de üzerinde mumlar yanan büyük bir pasta ve limonata yollamıştı. Hep birlikte birkaç dakikalığına pastanın etrafında toplandık. Ama kimsede o pastayı yiyecek, gülecek, yeni yılı kutlayacak hal kalmamıştı. Zaten hemen ardmdan üst üste yeni vakalar gelmeye devam etti.

Üç dört intihar girişimi daha geldi o gece; çok şükür diğerleri bir şekilde hayata tutunabildi. Aslında acil servislere yıl boyunca sık sık intihar vakaları gelir ama özellikle yılbaşlarında bu tür girişimler daha sık olur. Özel bir gün olması nedeniyle insanların beklentileri yükselir; duygusal kırılganlıklar daha görünür hale gelir. Özellikle kadınlar ve ergenler daha çok gelir acile.

Hele gençler... hayatın kıymetini çoğu zaman hiç bilmezler. Çok kolay kızar, çabuk üzülür, umutlarını bir anda kaybediverirler. Basit sayılabilecek bir olay nedeniyle canına kıymaya kalkışan ne kadar çok genç gördüm, sayısını bilmem.

Bu yüzden ailelerin gençlere, özellikle ergenlere çok özen göstermesi gerekir. Yetişkin insanların daha kolay göğüsleyebileceği durumlara gençler beklenenden çok daha büyük tepkiler verebilirler.

En ağır kayıplar, en büyük ölümler de genellikle acil servislerde yaşanır. Bu nedenle büyük hastaneler, doktor ve hemşirelerini çok uzun süre acil servislerde çalıştırmamaya özen gösterir çünkü sağlık personeli de bu olaylardan doğal olarak çok etkilenir, yıpranır.

Ben de acil rotasyonum bitip kendi kliniğime döndüğümde kendimi üzerimden kamyon geçmiş gibi hissediyordum. Yine de acilde geçirdiğim o altı ay, meslek hayatımın en yoğun, en öğretici dönemlerinden biri oldu.

Altı ay sonra psikiyatri kliniğime temelli döndüm ve orada yatan hastaları hocalarımın nezaretinde uzun süre takip ettim. Psikiyatri servisindeyken de nöbetsiz bir hayatım yoktu; üç günde bir nöbet tutmam gerekiyordu. Yani iki gün evde, üçüncü gün klinikte yatardım.

Ama acilden sonra bizim klinikte nöbet tutmak bana adeta "hafifletilmiş bir hayat" gibi gelmişti. Akşam saat beş gibi yemek servisi başlar, hastalarla birlikte salonda yemeğimizi yerdik. Sonra her birini tek tek görüşme odasına davet eder, bir süre onlarla bire bir konuşurdum.

Gece on ikiye kadar, servisin girişindeki bankoda hemşirelerle birlikte oturur; hastalara verilen ilaçları kontrol eder, huysuzluk yapan, yani ajite olan bir hasta varsa onunla özel olarak ilgilenirdim.

Gece on iki olunca servisin en sonundaki nöbetçi odasına gider, üzerimdeki beyaz doktor gömleğini çıkarır, yataktaki örtünün üzerine öylece uzanır, tek gözüm açık uyumaya çalışırdım. Çünkü birkaç saat içinde başucumdaki telefonun çalmaya başlayacağını bilirdim. O telefon ya servisteki hastalardan biri için çalardı ya da acil servise getirilen bir psikiyatri hastasına bakmam istenir, sekiz kat aşağı inmem gerekirdi. İlk zamanlar telefon daha çok serviste yatan hastalar için çalar, acilden daha az çağrılırdım.

Sonraları servis hastaları için o telefon daha seyrek çalmaya başlamıştı. Başta "Oh, bu gece servis rahat herhalde" diye sevinirdim.

Sonra hemşire arkadaşlarımdan öğrendim: Meğer hemşireler, o gece nöbetçi olan doktoru seviyorlarsa ufak tefek şeyler için doktoru kaldırmaz, kendi aralarında hallederlermiş ama doktora "gıcık" olurlarsa en küçük durumda bile telefonu çaldırırlarmış. Şanslıydım; hemşireler beni severdi, ben de onları çok severdim.

Poliklinikte ilk hastam

Bankonun tam karşısındaki küçük hemşire odasına, sanıyorum doktor olarak bir tek beni davet ederlerdi; birlikte çay içer, biraz dertleşir, sonra tekrar işimize dönerdik. O dayanışmanın, o küçük sohbetlerin, ağır nöbetlerin yükünü nasıl da hafiflettiğini düşünüyorum. Asistanlıkta ikinci yılımı doldurduktan sonra bu kez poliklinikte görevlendirildim. Çok heyecanlıydım çünkü artık bir hasta doğrudan bana gelecekti ve ben de onu baştan sona kendim takip edecektim. Polikliniktekı odama geçtim, masama oturdum. Bir süre sonra elime hasta listesini verdiler; heyecanla baktım listeye. Hacettepe'nin bu konuda çok ciddi kuralları vardı: Hastayı odanızdan çıkıp hasta bekleme salonuna giderek bizzat sizin almanız gerekirdi. Saat tam 13.30'da odamdan çıktım, salona gidip ilk hastanın adını okudum. Orta yaşlı bir kadın, ağır adımlarla yanıma geldi. Birlikte odama geçtik. "Hoş geldiniz" diyerek elini sıktım, karşılıklı yerimize oturduk. Kadıncağız yüzüme uzun uzun baktıktan sonra, "Ben Meral Hanım'ın hastasıydım" dedi. "O ayrılmış, şimdi sizden randevu verdiler. Şimdi her şeyi size baştan mı anlatacağım?"

Ben bu arada hastanın dosyasına göz atıyordum. Gerçekten de Dr. Meral Hanım, yaklaşık bir yıl boyunca bu hastayı düzenli aralıklarla görmüş. Notlarını zaten daha önce okumuş, neredeyse ezberlemiştim. Tam cevap verecekken kadıncağız yeniden söze girdi: "Sen de pek gençsin" dedi. "Şimdi aklın kimbilir nerelerdedir. Ben seni sanki bir yerden tanıyorum ama... Ben Meral Hanım'dan başkasına gitmedim ki, seni nereden tanıyorum acaba? Nerelisiniz siz? Biz Kastamonuluyuz... Ay, senin sesin de bana hiç yabancı gelmiyor..." Kadıncağız belli ki beni televizyondan hatırlıyordu

ama bir türlü yerini bulamıyordu. Ben ne diyeceğimi bilemedim, bir süre konuşmak için araya giremedim. Zaten uzun süre bana pek fırsat vermedi; o anlattı, ben dinledim. Sonra yavaş yavaş Nazire Hanım'la ortak bir dil tutturduk. Uzun süredir depresyon tedavisi görüyormuş. O gün bir şeyi daha anladım: Eğer doktor olarak o masaya oturuyorsanız, çok da genç, yani tecrübesiz görünmemeniz gerekiyor. Hastalar haklı olarak tecrübesiz bir doktora güvenmekte zorlanıyorlar. Zamanla, çok genç görünmemek için elimden geleni yaptım; giyimime, duruşuma, ses tonuma bile farklı bir dikkatle bakmaya başladım. Bir yandan da çocukluğunu pek yaşayamamış biri olarak zaten hep olgun biri olmuştum.

Psikiyatri bilimi, zamanla sadece insanlara değil, kendinize bakışınızı da çok değiştiriyor. Ama ne gariptir ki, hayat döndü dolaştı, beni yeniden televizyon dünyasıyla bir araya getirdi. Bir yanım klinikte, odasında hastalarını dinleyen doktor olarak kalırken, diğer yanım ekranda, milyonların evine konuk olan bir "anlatıcı"ya dönüştü. Belki de kader motifim, tam bu iki dünyanın kesiştiği yerde yazıldı.

Hocam, TRT'deki "İnsan ve Dünyası" programını da soracağım. Hacettepe'de ihtisas yaparken TRT'de sunduğunuz program Türkiye'de psikoloji alanındaki ilk yayın diye biliyorum.

TRT'de kadrolu spikerlik dönemi, üniversiteyle yaşanan o büyük gerilim sonrası bitti ancak yıllar sonra Hacettepe'nin "halka açılan" bir projesi olarak TRT ile yeniden masaya oturduk. Yani bu, eski spikerlik temposuna dönüş değil; Hacettepe-TRT işbirliğinde, içerik ve eğitim odaklı bir program süreciydi.

Hacettepe'de ihtisas yaparken fakülte yönetimi şöyle dedi: "Sen tanınmış bir spikersin. Biz de sayın İhsan Doğramacı'nın kurduğu, Türkiye'ye yenilik getiren en modern üniversiteyiz. Halka daha fazla yardımcı olabilmek için bir TV programı organize edelim."

Açıkçası aklımda öyle bir proje yoktu. Biraz düşündükten sonra "Hay hay" dedim. TRT ile görüştüm ve "Hacettepe'nin ünlü hocalarıyla birlikte bir program yapalım mı?" diye sordum. O sırada psikiyatride asistandım.

TRT ve Hacettepe işbirliğinde "İnsan ve Dünyası" adlı programı başlattık. Hastalıklar, psikiyatri, ruh hallerimiz, aile içi ilişkiler, toplumun dertleri... Tüm bu konuları o dönem alanının en yetkin hocalarıyla konuşuyor, ekranlardan halka aktarıyorduk.

Televizyonun evlere yeni girdiği yıllardan söz ediyorum. Bugün bize çok doğal gelen bir program, o yıllarda çok özel ve kıymetliydi. İnternetin ve sosyal medyanın olmadığı, tek kanalın olduğu bir dönemde bu program inanılmaz beğeni topladı.

İnsanlar bir beyin cerrahını, bir nöroloğu, bir psikiyatristi ilk defa evinin salonunda izleyip dinliyordu. Ben de radyodan gelen tecrübemle hocalara hep insanların merak edebileceği soruları soruyordum. Program akşam saatlerinde, en çok izlenen zaman diliminde yayınlanıyordu. Ertesi gün herkes "Dün gece o hoca ne dedi?" diye konuşurdu. Program sadece "sağlık programı" değildi; "İnsan ve Dünyası" dedik ya... Çocuğun okul sorunu, kadın-erkek ilişkileri, ev içi anlaşmazlıklar... Her konu ve sorunu masaya yatırıyorduk.

Program akışında konuya uygun şarkı veya türküler de çalınıyordu. Yas konuşuluyorsa özellikle Müzeyyen Senar'dan birkaç şarkı dinletiyorduk. Babam Müzeyyen Hanım'ı çok severek dinlerdi. Sonra sanki ona ithaf eder gibi, neredeyse her programda Müzeyyen Senar'dan birkaç şarkı çalmaya başladım.

Hacettepe Tıp Fakültesi'nden sonrasını soracağım. Üniversiteden sonra hayatınız nasıl bir yöne evrildi?

Hacettepe'de ihtisasımı bitirip psikiyatrist unvanını aldım. Normalde üniversitede ihtisasınızı bitirince kendinize yeni bir yol çizersiniz. Ama hocalarım "Burada kal, akademik kariyer yap" deyince doğal olarak çok memnun oldum.

Çünkü psikiyatri derya gibi bir alan; öğrenmekle bitmiyor. Branşı da çok sevmişim; severek çalışıyorum. Fakat hayat bir anda başka kapılar açıyor. 1973'te evlendim. Bir yıl sonra kızım Yağmur dünyaya geldi.

Duzenleme
Ny.ozlem

Üniversiteden ayrılmanız nasıl oldu?

Uzmanlığım sona erince üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladım. Beş yılım dolmuş, doçentlik tezimi yazmaya başlamıştım ki yeni bir yönetmelik ortaya çıktı. Doçentlik kadrosu alabilmemiz için iki yıl "perifer" bir üniversitede görev yapmak zorundaydık. Hacettepe yönetimi "Sivas veya Kayseri" seçeneğini sunuyordu. Hafızam beni yanıltmıyorsa yıl 1982-1983 olmalıydı. Kızım yedi sekiz, oğlum henüz iki üç yaşındaydı. Eşimi, çocuklarımı ve annemi bırakıp en az iki yıllık bir süre için başka bir şehre gidemezdim. İhsan Doğramacı'nın yanına gittim. "Hocam, ben ayrılıyorum" dedim. Gözleri doldu: "Yapma, neden?" dedi. "Yapamam, gidemem. İki yıl başka şehirde kalacak halim yok" diyerek durumumu anlattım. Mekânı cennet olsun, merhum Doğramacı yardımcı olmaya çalıştı ama kurallar belliydi. Yönetmeliğin önüne kimse geçemiyordu. Hacettepe'den ayrılık vakti gelmişti. Oysa hocalığı çok seviyordum. Hoca olmak, ders anlatmak, gençleri yetiştirmek bambaşka bir dünyaydı; bambaşka bir tatmin duygusu veriyordu. Ne var ki doktorluğu da çok seviyordum. Hacettepe'deyken o kadar çok hasta bakardım ki... Artık yeni bir yol çizmem gerekiyordu. Hacettepe'den ayrılıp muayenehane açtım.

Babaya veda...

Babanızı da bu dönemde kaybettiniz değil mi?

Babamı 1976'da kaybettim. Hacettepe'de tedavi görüyordu. Ben alt katta polikliniktеydim; babam ise dördüncü katta yatıyordu. Gerçekten çok zor günlerdi. Babam maalesef elli altı yaşında kansere yakalandı, bir yıl sonra da vefat etti. Benim en acı günlerim de işte o zaman başladı. Daha önce dokuz yaşında babaannemi, on beş yaşında anneannemi kaybetmiştim ama bu kayıplar bizden uzaktaydı; ölüme yakından tanık olmamıştık.

Ailem perişan, kardeşlerim perişan... Doktor olduğum için bütün ailenin gözleri benim üzerimdeydi. Oysa henüz ihtisasım bitmemişti; iki yaşmda olan kızım Yağmur'a annem bakıyordu. Çocukluğumda beni çok zorlayan annem hayatımın ileriki yıllarında hep yanımda oldu, tabii ben de onun yanında oldum.

O döneme dair çok çarpıcı bir anım var. Bir sabah kalktım, tüm vücudumda kırmızı benekler... Henüz ihtisasım bitmemiş; yeni asistanım, yaşım çok genç. Hemen cildiye polikliniğine gittim. Doktor kollarıma, ellerime baktıktan sonra "Yok efendim. Bu bizimle ilgili değil. Koridorun sonunda psikiyatri polikliniği var, oraya gidin" dedi. Doktor beni tanımıyor, ben onu tanımıyorum... Meğer sıkıntıdan ürtiker dökmüşüm. Doktorun "psikiyatriye gidin" demesi bir yandan komik, bir yandan da çok acı bir aynaydı. Üstelik evde küçücük çocuk var; yeni anneyim. Babam hastanede tedavi görüyor ve ben de sürekli psikiyatri servisinde nöbetlere giriyorum. Rahmetli eşim de asistan olduğundan günaşırı nöbet tutuyordu. Bazı günler ikimiz birden evde olmazdık. Eşim anestezist olduğundan nöbetleri ağır geçerdi; gece boyu süren ameliyatlar ve yoğun bakım servisinde inanılmaz bir tempo... Neyse ki babamın hastalığı süresince klinikteki meslektaşlarım çok destek oldular. Bütün hocalarım babamı ziyaret eder, iç hastalıklarıyla, kardiyolojiyle konuşur; "Aman Hasan Bey'e iyi bakın, bizim çok değerli asistanımızın babası" diye tembihte bulunurlardı. Eski Türkiye böyleydi! Birinin derdi varsa herkes yanında durur, herkes elinden geleni yapardı. Babamın kaybı hayatımdaki ilk büyük darbeydi. O kayıptan sonra içimde "Hayatın bir rengi gitti... Artık o renk hiç geri gelmeyecekti." Üstelik babam beni başarıya doğru "tören"le taşıyan kişiydi. "Benim kızım neler yapmış" diye gurur duyar; kutlama günü ilan eder, hediye getirir, sevincimi büyütürdü. Annem de elbette çok destekleyiciydi ama babam başka bir ritüel oluşturuyordu hayatımda. Ölümüyle çok sarsılmıştım.

Hayatın garip tesadüflerinden biri daha gerçekleşmişti. Ben sabaha doğru babamın yanına gidiyor, sonra kliniğe dönüyor, öğlen tatilinde yine babamın yanına çıkıyordum. 5 Kasım günü öğlen tatilinde yine yanındaydım. Annem zaten başımdan hiç ayrılmıyordu. (Kocan hasta olunca başından hiç ayrılmamayı annemden öğrenmişim demek ki.) Yatağın iki tarafına oturmuş, babamın elini tutuyor, onunla konuşuyorduk. Babam aniden derin bir nefes aldı ve gitti. Neye uğradığımızı şaşırmıştık. Gerçi servis doktorları sık sık gelip yokluyorlardı ama biz yine de babamın hemen öleceğini hiç düşünmemiştik. Babamı gelip aldilar, biz annemle öylece kalakaldık.

Sonrası belli... Duyan geldi, iki kardeşim de şehir dışındaydı, duyar duymaz geldiler. Babamı defnettik. Meğer ne çok seveni varmış. Cami de, mezarlık da doldu taştı.

Babam öldüğünde elli yedi, annemse henüz kırk yedi yaşındaydı. Babamı hiç unutamadı, yıllarca onun yasını tuttu. Hani özellikle ölümlerde "Allah bu acıyı unutturmasın" diye bir söz vardır ya, meğer ne doğruymuş. Aydın ölünceye kadar annem babamın yasını tuttu. Ne zaman Aydın öldü, babamın yasını bir kenara bıraktı, bu sefer de Aydın'a yandı.

Annem hayatta yapayalnız kalmıştı. Yağmur artık iki yaşındaydı ve annemin ona bakacak hali yoktu. Yağmur'u hemen bir anaokuluna verdik. Aslında henüz çok küçüktü ama oraya uyum sağlamayı başardı. Ben de o günden sonra ölünceye kadar her zaman annemin yanında oldum, ona her konuda destek olmaya çalıştım.

Babamın yasını istediğim gibi tutamadım, acımı içime gömmek zorunda kaldım çünkü eşimin bundan çok rahatsız olacağını biliyordum. Babamı kaybettiğim gün, bana arabayla bir şehir turu attırmış, bir an önce toparlanmamı söylemişti. Aydın öyle bir adamdı; acıyı hep içinde yaşar, dışavurulmasından rahatsız olurdu. Zaten küçük bir kızımız vardı ve ikimiz de çok yoğun çalışıyorduk.

Hiç unutmuyorum, gece yatağa yatınca gözümün önüne babamın öldüğü o an gelir, o sahneyi tekrar tekrar yaşardım.

Bu, aslında travmatik olaylardan sonra, psikiyatrinin sık kullandığı bir yöntemdir: Olayı zihnimizde tekrar ederek travmatik olayı eskitmek... Ama yine de o travmayı ben kolay eskitemedim.

İmza gününde gelen haber

Annenizi ne zaman kaybettiniz?

Annem uzun yaşadı. 2019'da vefat ettiğinde doksan yaşındaydı. Yaşadığı sürece önemli bir hastalığı olmamıştı ama o da ömrünün son yılını maalesef yatakta geçirmişti. Evlatları olarak onu mutlu edebilmek, yalnızlığını ve acısını unutturmak için elimizden geleni yapmıştık. O da çocuklarını da torunlarını da çok severdi. Yağmur ve Hasan eline doğdukları için onların yeri çok başkaydı ama diğer torunları Damla, Volkan ve Artun'u da çok severdi.

Torunlar ne yapıp edip anneannelerinin evine gidecek zamanı bulur, annem de onları en iyi şekilde karşılar, yedirir, içirir, onlarla uzun uzun sohbet ederdi. Gencecik çocukların anneannelerini sık sık ziyaret etmeleri, onun yanında uzun uzun oturmaları beklenmez ama annem onlarla arkadaş gibiydi; dertlerini dinler, çözüm bulur, teselli eder, onlarla güler, onlarla ağlardı.

Biz ailece bulduğumuz ilk fırsatta bir araya gelmeyi çok severiz. Doğum günü, başka bir kutlama... Bu toplantılarda annem baş davetlimiz olurdu.

2019 yılının bir kış günü İstanbul Caddebostan Kültür Merkezi'nde söyleşi ve imza günündeydim. Koltuklar çoktan dolmuş, yer bulamayan dinleyiciler sahneye ve yerlere oturmuştu. Söyleşiden sonra imza faslına geçtik. Önümde ucu görünmeyen bir kuyruk vardı. O anda cep telefonum çaldı. Hastaneden arıyorlardı. Annemin durumunun kötüleştiğini bildiriyorlardı.

Unutamadığım günlerden biri de odur. Kalkıp gitsem, gidemedim; kalsam, kalamadım. Bir süre sonra "tuvalete" diye kalktım, derin bir nefes alıp Allah'a dua ettim. "Bana yardımcı ol Allahım, bunca insanı bırakıp gidemem. Annem beni beklesin" dedim. Sonra yerime geçip kitap imzalamaya, okurlarımla sohbet etmeye devam ettim. Birkaç saat sonra yola çıktım, akşam Ankara'daydım. Hemen annemin yanına koştum. Kardeşlerim yanındaydı. Annem beni beklemiş. Bizi duyup duymadığını bilmeden konuşup vedalaştık annemle. Ona ne kadar iyi bir anne, ne kadar iyi bir insan olduğunu; sevgisini, şefkatini, bitmez tükenmez merhametini, aldığı duaları anlattık. Yalnızca biz çocukları değil, torunları da başmdaydı. O gece kaybettik annemi. Ertesi gün camiye sığamadık; öyle büyük bir kalabalık uğurluyordu ki annemi, biz de inanamadık. İnsanlar yanımıza geliyor, annemden gördüğü yardımı, sevgiyi, şefkati anlatıyordu. Evi günlerce dolup taştı. Uzun uzun andık onu.

Hâlâ bir araya geldiğimizde en çok annemi konuşur, onu anarız çünkü annem çok uzun süre hayatımızda kalmış. Eşimle otuz dört yıl evli kaldık, annemle tam yetmiş yılımız beraber geçmiş.

Muayenehane döneminiz, sadece "yoğun" değil; sanki günün saatlerini esneten, insanın hem zihnini hem kalbini aynı anda çalıştıran bir tempoda geçmiş. Bu dönemi biraz sizin ritminizle dinlemek isterim.

Çocuklar küçüktü. Kızım okula gidiyordu, oğlum ise evdeydi. Muayenehane düzeninin çok tatlı bir tarafı vardır: Çalışma saatlerinizi siz belirlersiniz. Ben öğlene kadar evde çocuklarla ilgilenir, öğlen muayenehaneye giderdim. O dönem annemin oturduğu apartmana taşınmıştık. Kocaman bir evden çıkıp oldukça küçük bir apartman dairesine sığışmak zorunda kalmıştık ama o evin tadı, coşkusu ve mutluluğu hâlâ hepimizin hafızasında. Üst katımızda oturan annem biz işteyken çocuklarla ilgileniyordu. Bir bakıcımız vardı ama annem mutlaka çocuklara göz kulak olurdu. Hayatımın en tatlı, en güzel yıllarıydı diyebilirim. Muayenehane hekimliğini 2005'e kadar sürdürdüm.

Muayenehanede çalışmak bana çok şey öğretti. Artık arkanızda bir üniversite yok, hasta sizin adınıza geliyor. Ona ne yapıp edecek bir çözüm yolu bulacak, yol göstereceksiniz ve bu konuda size destek olacak kimse yok. Üstelik henüz doktor olarak tanınmıyordum. Derken tek tük hasta gelmeye başladı.

Her hastayı dikkatle dinler, onlara bir parça şifa verebilmek için çok uğraşırdım. Her gelen hasta bana bir yakınını gönderdi. Böylece kısa sürede beni önce Ankara, sonra da tüm Anadolu tanıdı... Hemen her şehirden, her kasabadan hasta gelirdi bana. Ben de onlar için elimden geleni yapar, her birini misafir gibi karşılar, ağırlar, uğurlardım.

Zaman ilerledikçe randevularım öyle doldu ki, insanlara bir aydan önce randevu veremez oldum. İşe öğlen başlasam da akşam geç saatlere kadar muayeneden çıkamıyordum. Hastalarım bana "Sen ölürsen bize kim bakacak" derlerdi. Ülkemizin hemen her köşesinden gelen insanları yakından tanıdıkça bizim insanımıza duyduğum hayranlık giderek artmıştı. İnsanımızın psikiyatriye ne kadar ihtiyacı olduğunu gözlemlemiştim. Çünkü bizler kolay mutlu olabilen, kolayca coşup eğlenen ama acıyı da derinden yaşayan insanlarız. Aile yapılarımız, yüzyıllardan süzülüp bize kadar gelen

kültürümüz bizleri bazı konularda çok baskılıyor ve acılar, sıkıntılar peşimizi bırakmıyor.

Bir şifa kapısı aralanıyor: Madalyon Klinik

Düşünüp taşındım ve kendi kendime "Klinik açıp, başka doktorlarla birlikte çalışayım, daha çok insana en iyi tedaviyi verebilelim" dedim. O yıllarda "tıp merkezi" fikri Türkiye'de daha yeniydi. Devlete başvurdum: "Ben psikiyatri tıp merkezi açacağım; sırf psikiyatri alanında bir yer..." Sağlık Bakanlığı yetkilileri "Ne demek sadece psikiyatri? Tıp merkezi açıyorsan içinde psikiyatri de olur ama sadece psikiyatri olur mu?" diyorlardı. Çok uğraştım. Kapı ölçüsü, lavabo, koridor... Defalarca denetim oldu. Ama sonunda Türkiye'nin ilk psikiyatri merkezini açtık. İlk klinik Cinnah Caddesi'ndeydi. İki daireyi birleştirdik; yaklaşık beş yüz metrekare. Oğlum Hasan o sırada Bilkent'i yeni bitirmişti. O hep yanımda oldu ve birlikte harika bir klinik açtık.

Çok özenerek düzenledik orayı. Çünkü psikiyatri hastası hastane kokusunu sevmez; gerçi o kokuyu kim sever ki... Biz de özellikle güvenli, temiz, aydınlık, ferah, şık ve sıcak bir ortam yaratmaya çalıştık. İnsanların içeri girerken kendilerini "iyi hissetmesini" istedim. Muayenehanem de öyleydi.

Kliniği kurarken çok sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Prof. Dr. Cengiz Güleç, Prof. Dr. Ayşe Yalın, Dr. Mehmet Akif Sayılgan da bana destek oldular. Diğer psikiyatrist ve psikolog arkadaşlarımızı da ekibe katarak çalışmaya başladık. İlk günler kliniğe yalnızca bizim hastalarımız geldi. Moralimiz bozulmuştu çünkü ben bu kliniği maddi nedenlerle psikiyatristlere gelemeyen ama buna çok ihtiyacı olan insanlar için kurmuştum. Sağlık Bakanlığı ile anlaşmamız vardı. Devlet hem muayene ücretlerine katkıda bulunuyor hem de ilaçları ödüyordu. Anlaşmalı olduğumuz kurumların personeli hiç ücret ödemiyordu.

Yavaş yavaş Ankaralılar bizi keşfetti. Üç yıl içinde beş yüz metrekareye sığamaz olmuştuk. Hastalardan neredeyse hiç ücret almıyorduk. Zaten klinik açmayı hiçbir zaman "para kazanma" hırsıyla

hayata geçirmedim. "En iyi hizmeti verelim, en iyi ekip çalışsın; herkes gelebilsin" diye düşünmüştüm. Belki de ülkemizde psikiyatrist ve psikologların birlikte çalıştığı ilk modeli yaratmıştık. Meclis'ten de insanlar gelirdi, öğretmenler de, bankacılar da, ev hanımları da, memur da işçi de... Mesele kimin kim olduğu değil nasıl karşılandığıydı. Saygı benim için işin kalbiydi. Oraya gelen her hastayı en iyi şekilde karşılamak, ağırlamak, en iyi tedaviyi sunabilmek gerekiyordu ve ben bunun için elimden gelen her şeyi yapıyordum. Sonra Paris Caddesi'ndeki müstakil bir binaya geçtik. Oraya da sığamadık; Atatürk Bulvarı'na taşındık. Bugün büyük bir yapının içinde çok sayıda doktor ve psikologla birlikte çalışıyoruz.

2013 yılından itibaren İstanbul'daki merkezimiz faaliyete girdi. Danışan sayısı artınca kliniklerin sayısı da arttı. Sonraki yıllarda kendimi daha yoğun şekilde kitap yazmaya ve senaryolara vermeseydim bugün Türkiye'nin pek çok kentinde psikiyatri merkezimiz olurdu. Ama kitaplar ve diziler aracılığıyla daha büyük kitlelere ulaşabilmek beni çok mutlu etti. Ve sonunda muradıma erdiğimi söyleyebilirim çünkü bütün amacım ülkemize psikiyatriyi tanıtabilmek ve oradan yardım alabilmelerini sağlamaktı. "Sen ölürsen biz ne yapacağız" diyen hastalarıma bu alanı açmam gerekiyordu.

Şimdi artık sadece Madalyon'da değil, ülkemizde bu konuda hizmet veren pek çok yerde doktor ve psikologlar çalışıyor; insanlar dertlerine derman aramak üzere buralara başvuruyor.

Biraz da eşinizden ve evliliğinizden söz eder misiniz?

Biz Aydın'la sınıf arkadaşı olduğumuz için birbirimizin geçmişini de çok iyi bilirdik. Zaten gençliğimiz bir arada geçti. Yakışıklı, yakışıklı olduğu kadar kişilik sahibi, her zaman dik duran, gururlu, aynı zamanda alçakgönüllü, pek çok arkadaşı olan, çevresi tarafından çok sevilen biriydi Aydın. Fakültenin bütün kızları bayılırdı ona. O da yetmez, fakülte dışından da birbirinden güzel hayranları olurdu. Bu yüzden dersleri aksadı, üst üste sene kaybetti; ben sınıfı geçerken o kaldı ve sonunda onunla sınıf arkadaşı olduk. Bu da yetmezmiş gibi numaralarımız arka arkaya düştü. Böyle olunca bütün sınavlara birlikte girdik, bütün stajları yan yana yaptık.

Bütün bu süreçte ikimiz de birbirimize yan gözle bakmadık. Yakın ama mesafeli, birbirine saygılı iki arkadaştık. Herkes kendi hayatını yaşıyordu. O zaman televizyonun en gözde spikeri olarak okulun popüler öğrencilerinden biriydim. Sık sık gazetelerin magazin sayfalarında benimle ilgili haberler çıkar, fotoğraflarım yayımlanır, köşe yazarları benden söz ederlerdi. Böyle bir kızın, tıp fakültesi gibi bir yerde başarılı olması, derslerde oldukça yüksek notlar alması beklenmiyordu. O kızın böyle renkli, şatafatlı bir ortamdan vazgeçip hastanelerin loş ve karanlık koridorlarını tercih edebileceği kimsenin aklına yatmıyordu.

Oysa ben kurulmuş saat gibiydim. O saatin zilinin ne zaman çalacağı baştan belliydi. Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'ne asistan olarak başvurduğumda, sevgili hocam Orhan Öztürk sormuştu: "Kızım televizyonculuktan vazgeçtiğinden emin misin? Doktorluk zor meslektir. Oradaki pırıltıyı burada bulamazsın. Biraz da adanmışlık ister bu meslek." Evet, ben o adanmışlığa hazır ve kararlıydım. İyi bir doktor olacaktım.

Aydın'ın ayağı taşa değse...

Okul bitmek üzereyken Aydın'la olan arkadaşlığımızın rengi değişmeye başladı. Sanki yıllarımızı yan yana geçirmemişiz gibi birbirimizi yeniden keşfettik ve okul bitince de evlendik. Evliliğimiz boyunca birbirimize ters düştüğümüz zamanlar olsa da onunla evlendiğime hiç pişman olmadım; onu her zaman çok sevdim ve ona güvendim. Aydın için de durum aynıydı. Çocukları neyse ben oydum onun için. Bunun adı aşk olmasa da derin, çok güvenilir bir sevgi, arkadaşlık ve bağlılıktı. Onun ayağı taşa değse benim yüreğime taş otururdu.

Otuz dokuz yaşında ilk kalp krizini geçirdiği günden beri gözüm hep onun üstündeydi. Rengi soldu mu diye bakar dururdum. Her konuda bu kadar cesur olan ben, onu kaybetmekten çok korkardım. İyi olmadığını hissedersem elim ayağım titrer, adeta paniğe kapılırdım. Bir gün aniden kötü bir haber almak en büyük kâbusumdu. Adanmışlık duygusu, bu ilişkinin bir yerlerine de sessizce girivermişti sanki...

Aynı düşkünlüğü o da bana gösterir, beni her zaman sağlıklı, güçlü ve enerji dolu görmek isterdi. Ben zaten genelde öyle biriyimdir ama en küçük bir şikâyetim olsa ödü kopardı. Gece yarısı canım bir şey istese hiç üşenmez, giyinir kuşanır, bütün Ankara'yı dolaşır ve istediğim şeyi alır gelirdi. Benden tek bir şikâyeti vardı, hep yanında olamamam.

Yıllardır kalbiyle ilgili sorunları vardı. Korkularım hiç bitmese de onlarla yaşamayı öğrenmiştim ama başka bir ölümcül hastalığın bu tabloya eklenmesini ikimiz de beklemiyorduk doğrusu. Onun zaten çok önemli bir hastalığı vardı. Bunun üzerine bir başkası gelmez diye düşünüyordum. Ama öyle olmadı. Hayat yine tuhaf bir oyun oynadı bize. Hiç beklemediğimiz bir anda ona kronik ve ölümcül bir hastalığın teşhisini koydu doktorlar.

O günlerdeki isyanımı hatırlıyorum... Her konuda sabır gösterebilen, soğukkanlı davranabilen ben, başka biri olmuştum adeta. Gerçeği bir türlü kabullenemiyordum. Acıdan çok öfke kaplamıştı bütün benliğimi. Sanki ölümü Aydın çağırmış gibi ona kızıyor, beni bırakıp gideceğini düşündükçe paniğe kapılıyordum. Aydm ise bu duruma hiç tepki göstermiyor, büyük bir sükûnet ve tevekkülle kabulleniyordu her şeyi. Aslında o ölümün soğuk yüzüyle yıllar önce ciddi bir kalp krizi geçirdiği zaman karşılaşmış, kendine bu kadar bile ömür biçmemişti. Haksız da sayılmazdı! Çünkü bütün doktorlar sözbirliği etmişçesine geçmiş yıllarda Aydın'la aynı fikirdeydiler. Bunu bir türlü kabul etmeyen, belki de bu yüzden korkularından bir türlü kurtulamayan bendim.

Aydın otuz dokuz yaşında ilk krizi geçirdiğinde çocuklar henüz çok küçüktü, Yağmur on, Hasan beş yaşındaydı. Ben daha birkaç yıl önce Hacettepe'den ayrılmış ve muayenehane açmıştım. Günlerden pazardı. Henüz uyanmamıştık. Aydın beni uyandırdı. Yüzüne bakınca kötü bir şey olduğunu anladım hemen; yataktan fırlayıp kardiyolog arkadaşımız Akın'ı aradım. Apar topar Ankara Tıp Fakültesi'ne götürdük Aydın'ı, hemen yoğun bakıma alındı. Yoğun bakımda tam yirmi beş gün yattı Aydın. Kimsenin ümidi yoktu. Beni teselli bile etmiyorlar, tam tersine kayba alıştırmaya çalışıyorlardı.

Eve nadiren gidiyor, her gün sabaha kadar bir sandalyede Ay-

dın'ın başında bekliyordum. Yoğun bakım kalabalıktı, sanırım on on beş hasta daha vardı. Doktorlar nöbet değiştirirken başlarıyla Aydın'ı gösteriyor, sabaha çıkamayacağını işaret ediyorlardı. Aydın'sa gözü gözümde sessizce yatıyordu.

Bu arada çocuklara annem bakıyor, her gün aptes alıp namaz kılıyor, saatlerce Aydın'ın kurtulması için dua ediyordu. Bense kelimenin tam anlamıyla perişandım. Donmuş gibiydim; ne ağlayabiliyor ne de korkularımı anlatabiliyordum.

Aydın'la aynı gün onun yaşlarında genç bir adam getirmişlerdi. O da ciddi bir kalp krizi geçirmişti; yanında da eşi vardı. Sanıyorum küçük bir oğulları varmış. O genç adam ikinci gün hayatını kaybetmiş. Bu olay korkularımı iyice artırmıştı.

Çocukları ve annemi görmeye gittiğim nadir günlerden birinde nasıl olduysa gözyaşlarımı tutamayıp ağladım. Bu, evde tam bir panik havası yarattı; önce annem, sonra çocuklar ağlamaya başladı. O gün gözyaşlarımı içime gömmeyi tam olarak öğrendiğim gündür. Gözyaşları o günden sonra hep içime aktı.

Ancak annem kendini çabuk toparladı; "Korkma kızım ben Allah'a çok dua ediyorum, Aydın'a bir şey olmaz, içini ferah tut" dedi.

Yirmi beş günün sonunda Aydın'ı normal odaya aldılar. Yoğun bakıma onunla birlikte yatan herkes hayatını kaybetmiş, bir tek Aydın oradan çıkabilmişti. Bu da bana hayatın nasıl da önceden tahmin edilemez olduğunu bir kez daha öğretmişti.

Aydın eve ancak birkaç ay sonra dönebildi. Hastaneden taburcu olduğu gün annemin evinde adeta bayram havası vardı. Kardeşlerim de gelmişti; hep birlikte yemek yiyip pasta keserek Aydın'ın eve dönüşünü kutlamıştık.

Daha sonraki yıllarda Aydın bypass ameliyatı oldu, bir süre sonra da kalp damarlarına stent takıldı. Benim onu kaybedeceğime dair korkularımsa hiç bitmedi. Sonunda kanser tanısı konuldu. Kalp hastası birinin bu kadar ağır bir başka tanı almasına içimden çok isyan ediyordum. Henüz çok gençti ve yaşamı boyunca hastalıklar hiç peşini bırakmamıştı.

Arada bir hayranlık ve şaşkınlıkla bakıyordum ona. Aydın dindar bir adam değildi. Buna rağmen nasıl oluyor da ölümü böyle

tevekkülle kabul edebiliyor, televizyonda Ahmet Özhan'ın söylediği ilahileri dinliyordu. Demek inanmakla dindar olmak ayrı şeylermiş! Bu son ve en ölümcül tanı, bakışlarını biraz daha derinleştirmiş, sesini biraz daha yumuşatmıştı. Ona her bakışımda, içimde giderek büyüyen acıyı durduramıyordum.

Tedavi başladı. Ben her an onun yanında bulunmak üzere planlamıştım hayatımı. Kemoterapi ve radyoterapilere birlikte gidiyor, aktarlardan aldığımız ve bu hastalığa iyi geleceği söylenen bitkisel karışımları bile birlikte içiyorduk. İçimdeki öfke yerini giderek keskin bir acıya bırakıyordu. Onu öyle solgun, bitkin gördükçe yüreğim yanıyor, hayatın o ayartıcı, o bitmez tükenmez umutlarına kaptırıyordum kendimi.

O süre içinde kliniğe düzenli gidemedim. Haftada bir iki yarım gün şöyle bir uğruyor, yalnızca durumu acil olan hastalarıma bakabiliyordum. O beni yanında istiyordu ve ben de bu isteği sonuna kadar yerine getirmeye çalışıyordum. Doktor olduğu halde hastaneleri hiç sevmez, bir gün bile orada kalmak istemezdi Aydın. Bunu bildiğim için olabildiğince onu hastanelerden uzak tutuyor, çok gerekirse mutlaka ben de yanında oluyordum.

Evi severdi; en çok da evde benimle birlikte oturmayı... Hastalığı ve ölümü konuşmak yerine geçmişin sisli yollarında dolaşmayı tercih ediyorduk. Öğrencilik günlerimizi, çocukların dünyaya geldiği zamanları, birlikte yaptığımız seyahatleri, eski arkadaşlarımızı, eski hocalarımızı, birlikte ders çalıştığımız günleri, yine birlikte girdiğimiz sınavları konuşuyorduk. Birlikte televizyon seyrediyor, bazen de kanasta oynuyorduk. Oyun bile olsa yenilmekten hoşlanmazdı. Bir yandan onun galip gelebilmesi için elimden geleni yaparken, bir yandan da bunu ona hissettirmemek zor oluyordu. Ama bu rol bana hiç yabancı gelmiyordu.

Seyahat etmeyi seviyordu. Yanında ben olduktan sonra nereye gideceği onun için önemli değildi. Hastalığı teşhis edildikten sonra da birlikte çok gezdik. İstanbul'a, Kıbrıs'a ve son olarak da Didim'deki yazlık evimize gitmek istedi. Gittik... Tek bir gün bile şikâyet etmedi, isyan etmedi, hastalıktan, ölümden söz etmedi. Sık sık eski albümleri çıkarıp uzun uzun bakıyordu. Bazen beni de ya-

nına çağırıyordu; resimlere birlikte bakıyor, o günleri gülerek, şakalaşarak, arada birbirimize takılarak anıyorduk.

Ona belli etmesem de içime acıyla birlikte yoğun bir öfke kaplamıştı. Beni bırakıp gidiyordu... Ne saçma değil mi? Saçma da olsa öyle hissediyor ve ona çok kızıyordum. Şimdilerde kendimi daha iyi anlıyorum. Bütün duygularımız gibi acının da mantığı yok; tıpkı çocuklar gibi terk edilmenin acısı ve öfkesi çökmüştü içime.

Bütün kötü günler sözleşmişçesine birden sökün etmeye başlamıştı. Aydın'ı çok seven, o hastalandı diye günlerce gözyaşı döken, hemen her gün bizi arayan, eve ziyarete gelen, bize moral vermeye çalışan yakın arkadaşlarımız vardı. Bu yakınlık, bu ilgi ve paylaşım ikimizi de biraz olsun rahatlatıyordu ama kötü haberler peş peşe gelmeye devam ediyordu; her gün birinin ölüm haberini alıyorduk.

Acılar, kayıplar üst üste gelince insan adeta donup kalıyor. Sanki duygularımız buz tutmuş, çözülmesini beklediğimiz o günleri korkuyla bekler olmuştuk. Daha birine inanamadan ikinci kötü haber geliyor, hayat bize hiç acımadan kötü yüzünü göstermeye devam ediyordu.

Aydın yokken "Aydm benim sıramı alırsa ben buna dayanamam" diyerek gözyaşlarını tutamayan sevgili kayınbiraderim Oğuz Abimizden de kötü haber gelmişti. Dürüst, iyi insan, bizi kendine hayran bırakan Oğuz Abimiz, Aydın'dan önce hayata veda etmişti. Artık hangisine yanacağımızı şaşırıp kalmıştık.

Sadece ben değil, çocuklarım da perişandı. Bize destek verebilmek için ne yapacaklarını şaşırmış, korkudan büyümüş gözlerle etrafımızda dolanıp duruyorlardı. Hastalığın adı konalı bir yıl geçmişti. Bu bir yılı oldukça iyi ve ayakta geçirmişti Aydın; birçok seyahate birlikte gidebilmiştik.

Kızım Yağmur evliydi; akşama kadar babasının dizinin dibinden ayrılmıyor, akşam evine dönerken gözü hep arkada kalıyordu. Baba-kız, birbirlerine eskiden beri olağanüstü bir ilgi ve bağlılık gösteriyorlardı.

Hasan ise korkulu gözlerle etrafımızda dolanıp duruyordu. Arkadaşları onu hiç yalnız bırakmıyor, bizim eve biri gelip biri gidiyordu. En çok da her zamanki gibi Hasan'ın en yakın arkadaşı

Emre geliyordu. O zarif, o tatlı, o hiç kimselere benzemeyen dünya tatlısı delikanlı.

2007 yılının şubat ayının sonuna gelmiştik. Yağmur bize hamile olduğunun müjdesini verdi. "Oh" dedik, "nihayet iyi bir haber geldi." O hafta sonu Hasan ve arkadaşları Kartalkaya'ya gideceklerdi. Hasan'ın hiç olmazsa birkaç gün bu hüzünlü ortamdan ayrılacağını duymak hepimizi memnun etmişti. Sabahın köründe boardları arabaya yükleyip çıktılar evden. Ankara karlıydı. Birkaç saat sonra telefon çaldı. Hasan arıyordu. Telefonu Aydın açtı. Otoyolda hızlı giden bir araba kaymış ve içinde dört arkadaşın bulunduğu arabaya arkadan vurmuştu. Üçünün burnu bile kanamamış ama Emre arabadan dışarı fırladığı için oracıkta ölmüştü.

Aydın bunları bana anlattığında hissettiğimiz şey kapkara bir korkuydu. Üstelik bu kara haberi Emre'nin ailesine iletmek bana düşüyordu. Telefonu açıp, oğlunuz öldü diyecektim. "Yapamam" demek yok, her zaman olduğu gibi, aklını başına alacak ve ne gerekiyorsa onu yapacaksın. Beynimde bir ses sürekli bunu söylüyordu bana.

Alâeddin'in sihirli lambasını bulabilseydim, içinden çıkan cinden üç şey isterdim. Birincisi o sabah Emre'nin babasıyla yaptığımız telefon konuşmasını beynimden silmesini. Emre'yi geri getiremiyorsan bari o anıyı sil ve ben o anı hiç yaşamamış olayım.

Emre'yi kaybetmek o dönem hepimizi perişan etti. Ölümünün yedinci gününde evlerinde okunan mevlide ben de gitmiştim. Evde Aydın yatıyor ve ben onun yanından çıkıp bu acılı eve gidiyordum. Ev çok kalabalıktı. Hoca yüksek sesle Kuran okurken kuytu bir köşeye oturup sürekli ağlamıştım. Çantamdaki bir paket kâğıt mendil yetmemiş, Emre'nin annesi sık sık bana yedek mendil temin etmek zorunda kalmıştı. Bu ortamda asıl ağlaması gereken kişi ben değildim, bunu biliyor, hatta bundan biraz da utanıyor ama kendime mani olamıyordum. O ara zaten Aydın pek iyi değildi. Artık evden yalnız çıkamıyor, sürekli yatmasa da televizyonun karşısındaki koltuktan hemen hiç kalkmıyordu. Doktorunun istediği tetkikleri yaptırmak için birlikte gidiyorduk ama sonuçları göstermek üzere bile doktora görünmek istemiyor, bunları ben yalnız yapıyordum. İlaçlarını ben alıyordum, o nasıl kullanacağıyla da ilgilenmiyor, ben

ne verirsem içiyordu. Hasan akşamları artık odasından hiç çıkmıyor, çıkarsa da sadece Emrelere gidiyor, bütün gece orada kalıyordu. Emre nasıl bizim evde büyümüşse, Hasan da Emre'nin ailesine o kadar yakındı. Özellikle Emre'nin babası Hasan'ı sıkça yanında görmek istiyordu.

Hayat bizi sınarken...

İşte o ara Yağmur hastalandı. Henüz iki aylık hamile olmasına rağmen karnı hızla şişmeye başladı. Doktorlar hemen hastaneye yatması gerektiğini, durumun ciddi olduğunu söylediler. Eğer çocuğu hemen alırlarsa sorun kendiliğinden çözülecekti ama Yağmur buna karşı çıkıyor, o çocuğu doğurabilmek için gerekirse ölümü bile göze almaktan çekinmiyordu. Ben artık ne diyeceğimi ne düşüneceğimi ne yapacağımı bilemiyor, oradan oraya koşturup duruyordum. Yüreğimin üzerine oturan taş giderek büyüyor, ben bu tonlarca ağırlığın altında ezildikçe eziliyordum.

Yağmur'u hemen hastaneye yatırdık. Ben, akşama kadar hastanede Yağmur'un yanında kalıyor, akşamüstü eve gelip bir süre Aydın'la ilgilendikten sonra yeniden hastaneye dönüyor ve geceyi Yağmur'un yanında geçiriyordum. Özellikle ilk üç dört gün çok önemliydi. Her gün kızımın canını çok yakan iğneler yapılıyor, günde üç dört kez kan alınarak hormon seviyeleri izleniyordu. Henüz hiçbir düzelme olmamıştı ve o gece Emre'nin kırk mevlidi okunacaktı. Hasan, Emrelerde; Yağmur hastanede, ben de onun yanındaydım. Aydın evde yalnızdı ve morali çok bozuktu. Çocuklarına, özellikle kızma aşırı düşkün bir baba olan Aydın ilk kez beni bu konuda şaşırtıyor, "Hep kızının yanındasın, benimle ilgilenmiyorsun" diye sitem ediyordu.

Alâeddin'in sihirli lambasındaki cin bana sorsa, ne istersin dese, ikinci dileğim o geceyi hayatımdan silmesi olurdu.

Sonunda Yağmur iyileşmiş ve hastaneden taburcu edilmiş, yüreğimize sular serpilmişti. Aydın için artık yapılacak bir şey kalmamıştı ama oldukça iyi görünüyor, televizyonun karşısındaki koltukta oturuyordu. Biz de ona bir şeyler yedirebilmek, yüzünü güldürebilmek için elimizden geleni yapıyorduk.

O dönemde teyzemin kızı Emel de aynı hastalıktan hastanede yatıyordu ve eşi Kemal Önal, o zaman Ankara valisiydi, başından ayrılmıyordu. Bir gün Aydın'la birlikte onu ziyarete gitmiştik. Emel yatağında oturuyordu, Aydın da karşısındaki sandalyede. Bir süre sadece ikisi sohbet etti; hal hatır sordular, birbirlerine moral verdiler. Kemal ve ben gözlerimiz dolu dolu onları izliyorduk.

Hemen her gün bir fırsatını bulup Emel'in yanına gidiyordum. Onunla çok yakındık. O da üç kardeşin en büyüğüydü ve benim gibi evin sorumluluğu onun üzerine yüklenmişti. Çocukluğumuz ve genç kızlığımız hep beraber geçmişti. O Ankara Hukuk Fakültesi'ni bitirirken ben de Tıbbiye'den mezun olmuştum. Bir süre sonra Emel'i de kaybettik ve ben yine başmdaydım. Teyzem ve annem de bu acıyla perişan olmuşlardı.

Kış geçmiş, bahar yüzünü göstermişti. 12 Mayıs'ta Madalyon'un kuruluş yıldönümünde Sheraton Otel'de kutlama yapılacaktı. Bütün klinik orada olacaktı, yurtiçi ve yurtdışından da konuşmacılar gelecekti. Amerikalı bir profesör önemli bir konferans verecek, ardından da yemeğe geçilecekti. Günlerdir herkes bunun için hazırlanıyordu; Madalyon Klinik'in başkanı olarak, benim de o gece orada bulunmam gerekiyordu. Aydın bunu biliyor, benim adıma heyecanlanıyordu ama bir yandan da o gece birkaç saat bile olsa onu bırakıp gidecek olmamdan müthiş rahatsızlık duyuyordu. Zaten onu evde yalnız bırakmak gibi bir niyetimiz yoktu. Annem ve kız kardeşim Yükselen bir gün önceden gelmişlerdi ve neden bilmem, bizde kalmaya karar vermişlerdi. Daha önce bizde hiç yatıya kalmamışlardı.

O gün öğleden sonra, biraz da Aydm'ın evde yalnız olmamasından cesaret bularak kliniğe gitmiş, birkaç saat hasta bakmış ama her yarım saatte bir evi arayıp Aydın'ı sormuştum. İçimde bir huzursuzluk vardı. Zaten Aydm'ın yanında olmadığım her an huzursuzdum.

Emre'yi kaybedeli iki ay olmuş, Yağmur hastaneden çıkmış, yeniden sağlığına kavuşmuştu. Bu arada karnmdaki bebek de sağlıklıydı ve büyüyordu. O sıralar gülmeyi neredeyse unutmuştuk ama o gün, evi her aradığımda kulağıma sürekli kahkaha sesleri geliyordu.

Aydın annemi de Yükselen'i de çok sever, onları kendi annesi ve kız kardeşi gibi görür, özellikle her konuda Yükselen'e takılmaya bayılırdı. Yıldız Abla, yani Aydın'ın ablası ve Yağmur da her zamanki gibi yanlarındaydı. Oğuz Abi ve Yıldız Abla Aydın'dan oldukça büyük oldukları için onu kardeşleri gibi değil de, çocukları gibi görürlerdi. Oğuz Abi'yi kaybetmiştik ama Yıldız Abla Aydın'ı her gün mutlaka yoklar, özel olarak yapıp getirdiği yemekleri ona yedirmeye çalışırdı. Sonra oturup eskileri yâd ederlerdi. Yıldız Abla o gün de akşama kadar kardeşinin yanında kalmış, akşam olunca da ev kalabalık olduğu için içi rahat olarak evine dönmüştü.

Akşam Hasan'la birlikte eve geldiğimizde bu neşeli atmosfer devam ediyordu. En çok Aydın konuşuyor, fıkralar anlatıyor ve bir an bile yanından ayrılmamızı istemiyordu. Ertesi gün aynı kadronun evde olacağını öğrenmek de rahatlatmıştı onu. Onları böyle keyifli görmek Hasan'a da bana da çok iyi gelmişti. Aydın'ın yanına gidip onu yanaklarından öptükten sonra aceleyle üzerimi değiştirdim, rahat bir pantolon, üzerine de beyaz gömlek giydim. Salona döndüğümde Aydın sanki beni ilk kez görüyor gibi uzun uzun baktıktan sonra, "Ben sana hep söylüyorum, mavi giy diye, bak mavi gömlek ne kadar yakışmış sana" dedi. Acaba ben mi yanılıyorum diye telaşla gömleğime bir kere daha dikkatle baktım. Hayır, mavi değil, beyazdı. İçim bir tuhaf olmuştu ama bunun basit bir göz yanılması olabileceğini düşünüp Aydın'a en yakın koltuğa oturdum ve neşeli sohbete ben de katıldım.

O gece Aydın uzun süredir olmadığı kadar neşeli ve konuşkandı. Sofrada sürekli o konuşuyor, bizi güldürüyordu. Gece yarısına kadar bu sohbet devam etti. Artık yatma vakti gelmişti. Odalarımıza çekilecektik. Aydın'ın ilk kez o gece ayağa kalkmakta zorlandığını fark ettik. Benden önce Yükselen atılıp tuttu kolundan. Aydın itiraz etmeye kalkınca, "Beni doğuma bile sen götürdün Aydın Hoca, bir kere kolundan tutmuşum çok mu?" diyerek odasına kadar eşlik etti. Ben de arkalarından.

Yatağa yatırdık. Yanından ayrılmamızı istemiyordu. "Sohbet güzeldi, birer sandalye alıp gelin yanıma" diye tutturdu. Dediğini yaptık. Üçümüz yatağının kenarına dizildik. Hasan sık sık yanımıza

geliyor, bir süre bize katılıyor, sohbeti dinliyor ve babasının o gece ne kadar keyifli olduğunu gördükçe sevinerek yeniden odasına dönüyordu.

Son gece

Çok güzel bir gece geçirmiştik ama hepimiz yorulmuştuk. Yattığımızda saat iki buçuktu. Beni bir türlü uyku tutmuyor, sık sık kalkıp Aydın'a bakıyordum. Uyuyordu, iyiydi. Bir ara dalmışım. Aydın'ın "Gülseren!" diye bağıran sesiyle fırladım yatağımdan. Aynı anda Hasan bile en arka odadan sesi duyup yanımıza gelmişti. Hemen koştum, Aydın'ın yatağının kenarına oturdum ve elini tuttum. Ne olduğunu anlamamıştım. "Saat kaç?" diye sordu. "Dört buçuk" dedim. Sonra gözlerini araladı, yüzüme baktı, gülümsedi ve gitti.

O gün Madalyon'un kuruluş yıldönümü için ben Aydın'ı birkaç saatliğine de olsa bırakıp gidecektim ama hayat oyun üstüne oyun oynuyordu. Giden ben değil Aydın olmuştu. Birkaç saatliğine değil, bir daha hiç gelmemek üzere...

Bir gün Alâeddin'in sihirli lambasını bulsam, içindeki cin çıksa, "Nedir dileğin" dese, üçüncü dileğim o gecenin dört buçuğunda yaşadıklarımı silmesi olurdu. Madem Aydın'ı geri getiremiyorsun, bari o anda yaşadıklarımı zihnimden sil derdim.

Çevrem bana sürekli "Güçlü ol" diyordu. Ah, diyordum içimden, güçlü olunca insanın canı yanmaz mı? Yıllarca Aydın'ı kaybetme korkusuyla yaşamıştım. Telefon bile çalsa, yanımda Aydın yoksa, "Acaba kötü bir haber mi var?" diye korkuyla açardım telefonları. Şimdi onu kaybetmiştim ve o korku yerini derin bir sızıya bırakarak çekip gitmişti. O sıralar sıkça dinlediğim bir türkü vardı:

> Çamlığın başında tüter bir tütün,
> Acı çekmeyenin yüreği bütün.

Cengiz Özkan söylerdi. Belki de Aydın biraz da o içtiği tütün yüzünden öldüğü için, bu türkü beni çok hüzünlendirse de ısrarla dinliyordum.

Aydın'dan sonra ilk fırsatta işime ve uzun süredir ihmal ettiğim hastalarıma geri döndüm. İşimi çok seviyordum ve çalışarak acımı unutmaya çalışıyor, kendimi klinikte çok daha iyi hissediyordum. Hastalarımın karşısında içimdeki acı azalıyor, kendi dünyamdan hızla çıkıp onların dünyasına giriyordum. Belki de bu sayede o zor günleri düşündüğümden daha rahat atlatabildim.

Ancak ne yaparsam yapayım kalbim beni dinlemiyordu; ağır çarpıntılar sıklaşmıştı. Bir psikiyatrist olarak durumumun farkındaydım. Çok acı çekmiş, bu acılar yaşanırken acıyı adeta yüreğimde dondurmuş, korkularımın gün yüzüne çıkmasına izin vermemiştim. Şimdi bu korkular kalbimdeki dayanılmaz çarpıntı ve ritim bozukluğuyla dışavuruyordu. Bu durum dayanılmaz hale gelince kardiyologlara teslim olmak zorunda kaldım. Ülkemizde yeni uygulanmaya başlanmış ablasyon ameliyatına aldılar beni. Kalpteki elektrik sistemlerinden bazılarını yakarak aşırı yoğunlaşan ritim bozukluğunu düzeltmeye çalışıyorlardı. Anestezi uygulanmadan yapılan bu müdahale adeta bir işkence gibiydi. Çok canım yanıyor, hatta arada bir acıdan bağırıyordum.

Şimdi düşünüyorum da yakınlarını kaybedip kendisinin hayatta kalması kişide çok garip bir suçluluk duygusu üretiyor. "O öldü, ben yaşıyorum" diyor zihniniz. O gün operasyon sırasında yaşadığım ıstırap ruhuma iyi geldi, Aydın'dan sonra hayatta kalmanın cezasını o müdahale sırasmda çekmiştim.

Hayat sadece benim için değil, herkes için böyle. Yaşadığınız sürece acılar peşinizi bırakmıyor. Acılar ara verdiği zaman hayatın güzel yüzünü görmeye çalışmak gerekiyor.

Akademiden özel muayenehaneye uzanan bu yolculukta bir yandan da hayatınızı kurdunuz; evliliğiniz, sanki bütün o tempo ve sorumlulukların içinde "ev" dediğiniz duygunun başka bir biçimi gibi duruyor. Peki o "ev"i birlikte kurarken siz nasıldınız, hayatına giren herkesi büyüleyen, kadınların ilgisini çeken biriyle yol yürümek nasıldı? Eşinizi hiç kıskandınız mı, yoksa o yoğunluğun içinde kıskançlığa yer kalmaz mıydı zaten?

İlk yıllar ikimiz de öyle çok çalışıyorduk ki, gezecek tozacak halimiz de zamanımız da yoktu. Ama yaz tatillerinde çocuklarımızı alır Didim'e ya da Bodrum'a giderdik.

Eşimin ailesini çok severdim; çok saygın, çok sevgi dolu insanlardı. Oğuz Abi Aydın'dan on üç yaş büyüktü. Eşi de kendisi de kimya mühendisiydi ve Şeker Şirketi'nde çalışıyorlardı.

Yıldız Abla doktordu, Ankara Hastanesi Cildiye Kliniği şefiydi. Eşi Macit Abi ise mühendisti ve ODTÜ'de hocaydı. Abimizin bir oğlu, ablamızın iki kızı vardı. Onlarla sık sık görüşür, birlikte yemek yer, uzun uzun sohbet ederdik. Birbirini çok seven bir aile olmuştuk. Çoğu yılbaşını beraber geçirirdik.

Aydm da benim ailemi çok sever, Yükselen ve Mustafa'yı kardeşi gibi, annemi de annesi gibi görürdü. Ailelerin iyi anlaşması o evliliğin daha huzurlu geçmesini sağlıyor.

Aydın'ı kıskanmıyordum çünkü ona güveniyordum. Çapkın bir erkek ilgiden çok hoşlanır, Aydm ise bundan çok rahatsız olan bir adamdı. Oysa evlenmeden önce çok farklıydı. Pek çok kız arkadaşı olurdu ama bir yanıyla çok dürüst ve alçakgönüllüydü. Evlendikten bir yıl sonra kızım Yağmur doğdu, beş yıl sonra Hasan dünyaya geldi. Rahmetli eşim çocuklara çok düşkündü. Onun işi benden daha erken biterdi. Sabahın köründe hastaneye gider, ameliyatlara girer; öğleden sonra dört buçuk, beş gibi işi biter, eve gelirdi. Hal böyle olunca çocuklarla uzun saatler o ilgilenirdi. Ben "Nasıl olsa Aydın evde" diye düşünür, çocuklarımın babalarının yanında emin ellerde olduğunu bilir, muayenehanede çok rahat ederdim.

Anlattıklarınızda çok güzel bir denge var; birbirine güvenen, ailelerini de birbirine katan, çocukları paylaşan bir beraberlik; eşinizin eve erken dönüşü, sizin muayenehanede gönül rahatlığıyla çalışabilmeniz... Böyle bir ortaklığı kaybetmek çok ağır olmuş olmalı. O kaybın hemen ardından, kendi anahtarınızla kendi kapınızı açtığınızda içinizden neler geçiyordu?

İşten ilk döndüğüm günü hatırlıyorum; Aydın'ın vefatının üzerinden kaç gün geçmişti bilmiyorum ama anahtarla açmıştım kapıyı.

O kadar zorlandım ki... Aradan yıllar geçince kayıplar unutulmuyor ama acılar külleniyor. İnsan her şeye uyum sağlıyor. Hayat insanların duygularını tıpkı dağlar tepeler gibi zamanla erozyona uğratıyor. Hiçbir şey çok uzun sürmüyor; ne keder ne sevinç ne de mutluluk... Aydın'ı kaybettiğimiz yıl torunum Aydın dünyaya geldi.

Şimdi artık yalnızlığımla da barıştım ve özgürlüğün tadını çıkarıyorum.

Eşinizin kaybı hayatınızda neleri değiştirdi?

Bazen üretmek, yazmak çizmek, anlatmak insan zihninin iyileşme dilidir. Bazen bir kalem en güçlü antidepresandır.

Daha çok çalışmaya, daha çok yazmaya başladım. Dediğim gibi, Aydın benim çalışmamı hiç sevmez, hiç istemezdi. Beni hep yanında otururken görmek isterdi; aklım onda olsun, başka bir iş yapmayayım isterdi. Mesela kahve yapacağım, mutfağa gitmek için ayağa kalksam "Dur dur, ben yapayım. Sen kalkma ama bir yere de gitme" derdi.

Geçen gün Ankara'ya gittim; onun ve annemle babamın mezarlarını ziyaret ettim. Ankara'dayken daha sık giderdim onları ziyarete ama şimdi de onları hiç ihmal etmiyorum. Zaten kızım Yağmur ve kardeşim Mustafa Ankara'da yaşadıkları için sık sık ziyaretlerine gider, dualar okur, mezarların bakımını üstlenirler. Ben de uzun süre gitmezsem onları ihmal ediyormuş gibi hissederim. Onların mezar komşularını bile iyi tanır, o mezarlara da sahipleri yoksa bakarız. Hatta Aydın'ın yanında genç bir delikanlı yatıyordu. Sahipsiz bir mezardı; galiba kimsesi yoktu. Sevgili kızım onu da ihmal etmedi, o delikanlıya güzel bir mezar yaptırdı. Hâlâ da üstünü çiçeklendirmeyi hiç ihmal etmez.

Aydın ölünce içim öyle yanmıştı ki bir daha bu hayat beni hiç mutlu edemez sanmıştım. Sonunda çareyi çok çalışmakta buldum. Öyle çok çalışırdım ki ayakta duracak halim kalmaz, yine de işten çıkıp eve gelmek istemezdim. Gece yarılarına kadar masa başında kitap yazar, derdimi, kederimi, acımı yazarak hafifletmeye çalışırdım.

Aydın'ın gidişi bende hayatı yeniden kurma mecburiyeti doğurdu. Yasın içinde uzun uzun kalma lüksüm yoktu; hem çocuklar vardı hem sorumluluklar. Madalyon'un giderek büyümesini ve ih-

tiyacı olan herkesin ulaşabileceği bir konumda olmasını istiyordum. Her zamankinden daha çok çalışarak hayata tutunmayı başardım. O dönemde çocuklarımın, annemin ve kardeşlerimin bana gösterdiği yakınlığı ve desteği de burada ifade etmek isterim. Biz hâlâ bir yumak gibiyiz. Birbirimize her zaman destek olmaya çalışırız.

Kırmızı koltuktan sayfalara

Bu arada aklıma gelmişken, 2004'te ilk kitabınız *Madalyonun İçi* yayımlandı. Yazı serüveniniz çok önemli. Sizi yazmaya iten o ruh halini merak ediyorum. İlk kez oturup yazmaya başladığınız o eşik nerede oluştu?

2004'te Aydın hayattaydı ve ben ilk kitabımı yazarken çok yoğun bir mesaideydim. Muayenehaneden eve geldiğimde bu kez evin, ailenin sorumlulukları başlıyordu. Herkes uyuduktan sonra klavyenin başına geçiyordum. O dönem çalışma masam bile yoktu; yemek masasında çalışıyordum. Aydın gece yarısı uyanıp yanıma gelir, "Hâlâ mı oturuyorsun, hadi bırak artık, yat" derdi bana. Gerçi ne kadar söylense de başarılı olmamdan gurur duyar, beni her zaman desteklerdi. "Benim sayemde yazabildin. Ben senin kafanı öyle rahat tutuyorum ki aklın evde ve çocuklarda kalmıyor" derdi. Gerçekten de haklıydı.

Kitap yazma konusunda içsel bir mecburiyet hissetmiştim. Öğrendiklerimi artık insanlarla paylaşmalıyım diyordum çünkü psikiyatri ve bizim insanımız çok şey öğretti bana. Bunu gerçekten bir mecburiyet, bir ödev gibi görüyordum. İnanın o tempo içinde kitap yazmam delilikti.

İlk kitabımı defalarca yazdım, beğenmedim, yeniden yazdım. Hep sordular, neden madalyon diye... İnsan benim için yarı Tanrı'dır. Çok değerlidir, gizemlidir. İçinde sakladıklarını bazen kendisi bile bilmez. İşte insanın kendinden bile sakladığı bu değerli bilgileri bir madalyonun içine koydum ben. Ve 2004 yılında *Madalyonun İçi* çıktı ortaya. Kitap yayımlandıktan sonra binlerce telefon, mektup ve e-posta geldi. Anladım ki mesaj yerine ulaşmış. İnsanlar anlamışlar beni, onlara duygularımı aktarabilmişim. Böylece

yaşananlar tozlu raflardaki dosyaların içinde kaybolup gitmekten kurtulmuş. Kliniğe de bu yüzden Madalyon adını verdim; oraya gelenler de bize en çok o madalyonun içinde sakladıklarını anlatacaklardı.

Aydın vefat ettiğinde başucumda duran kitapları görseydiniz şaşırırdınız. Belki biraz da yalnızlıktan, saatlerce cilt cilt bilimsel kitap okurdum. En çok da yaradılış, insanın tarihi, aşkın tarihi, astrofizik, biyografi ve felsefe kitapları. Demek ki bir türlü kabul edemediğim ölümü içime sindirmeye çalışmışım. Kitaplar sığınağım olmuştu, adeta Aydın'ın yokluğunu unutturuyorlardı.

Kitaplarınızı okuyan birçok kişi "Sanki kendi hayatımı okudum" diyor. Elbette mesleki birikiminiz, yılların gözlemi var ama siz aynı zamanda çok sevilen bir yazar oldunuz. Sizin yazdıklarınızda okuru "tam kalbinden" yakalayan o şey nedir?

Yıllardır insanımızla empati yaptığım, onları anlamaya çalıştığım için onlar benim zihnimde duruyor zaten. Kitaplarımda kendilerini buluyor, adeta kendi seslerini dinliyorlar.

Geçen gün hâlâ psikiyatri ihtisası yapan genç bir meslektaşım geldi. Elinde kitaplarım, gözlerinde yaşlar. Tıp fakültesini bitirince biyokimya ihtisası yapmaya başlamış. İlk yılı bitmek üzereyken bir gün kitapçıda kitaplarımı görmüş. İlk kitabımı o gece sabaha kadar okuyup bitirmiş ve sabah doğruca hastaneye gidip işinden istifa etmiş. Yeniden smavlara hazırlanmış, bu sefer psikiyatriyi kazanmış. Sonra da hayatını değiştiren bu kitapları yazan kadını tanımaya karar vermiş. *Günahın Üç Rengi*'ni hâlâ bitirmemişti. "Neden" diye sordum. "Siz yeni bir kitap daha yazmadan bitecek diye ödüm kopuyor. Her gün tek bir sayfa okuyorum. Lütfen bir an önce yazın ki ben de bu kitabı doya doya okuyabileyim" dedi.

Bir psikiyatriste, bir yazara bundan daha kıymetli ne verilebilir ki...

Bir yandan da insan biliminde derinleştikçe hayata ve hayatın her yönüne farklı bir gözle bakmaya başlıyorsunuz. "Tüm bu yaşam dediğimiz döngü nasıl olmuş?" sorusu, merak, araştırma ve okumayla zihninizde büyüyor, genişliyor. İnsanlık nasıl oluşmuş, kaç milyon yıl içinde bu noktaya gelmişiz? Bu konuları gerçekten

iyi bilirim. Araştırdıkça insanın ne kadar kutsal bir varlık olduğunu daha iyi görüyorsunuz. Büyük biliminsanlarının hayatlarını, biyografilerini de çok okurum: Nasıl yaşamışlar, oralara nasıl gelmişler, nelerden fedakârlık etmişler...

Günümü gün etmek yerine üretmeyi, insanların hayatına dokunmayı daha çok seviyorum. Beni tanıyanlar, "Kardeşim, bu yaşa geldin, paran var, pulun var, bunları hep kendi emeğinle yapmışsın; gez, sene, tozsana, eğlensene..." der. Ama bu saydıkları beni yeteri kadar mutlu etmiyor. Doyumu, güzelliği, huzuru, mutluluğu yeni bir şey yaratabiliyorsam, yeni bir şey öğrenebilirsem buluyorum. Ürettikçe kendime, hayata, Tanrı'ya, kadere ve ilahi adalete güvenim büyüyor.

Bu mesleğin derinliklerine dalıp insanları çok büyük bir merak ve empatiyle dinlediğinizde hayatla ilgili yeni sayfalar açılıyor önünüzde. Herkes o kadar farklı hayatlar yaşıyor ki... Ve bizim ülkemizde acı kol geziyor. İnsanlarımız çok acı çekiyor. Hele gençlere hiç kıyamıyorum. O yaşta, henüz hayat acemisiyken ve aileye teslim olmaktan başka çareleri yokken öyle hırpalanıyorlar ki...

İşimi yalnızca meslek olarak görmüyorum. Dünyayı anlamanın bir yolu bu benim için. Hem psikiyatri hem de yazıp çizmek hayatımın ayrılmaz bir parçası haline geldi. "Kader motifi" kavramına da böyle ulaştım. Hatta en sonunda şöyle dedim: "Acaba Tanrı kaderimizi bize mi yazdırıyor?" Cevabım kesinlikle evet: Tanrı kaderimizi bize yazdırıyor... Hani halk arasında "alnımıza yazılı" denir ya... Çok ilginçtir; gerçekten de bizler en çok tam alnımızın arkasında yer alan frontal lobla düşünür ve karar alırız.

Sık olmasa da imza günlerine ve söyleşilere katılıyorum. Oralara en çok eski hastalarım ve okurlarım geliyor. O söyleşilerin tadına ne ben doyabiliyorum ne de dinleyiciler. Kırk yıllık dost gibi karşılıklı oturuyor, doyasıya sohbet ediyor, sonra da birbirimize sarılıyoruz.

Özlemiş gibi...

Bana son derece ilginç, manevi değeri çok yüksek hediyeler getiriyorlar. Çoğu el emeği, göz nuru... Ben de onlara gözüm gibi bakıyor, her birini özenle saklıyorum.

Yıllarca biriken öyküler hâlâ raflarda sırayla yazılmayı bekliyorlar. Ömrüm oldukça onları sizlerle paylaşmaya devam edeceğim.

Hocam, siz sık sık "Doğduğumuz ev kaderimizdir" diyorsunuz. Peki bu kaderin içinde fırsat eşitsizliğinin payı nedir? Şayet Anadolu'nun ücra bir köşesinde doğsaydınız; TED Koleji'nin ya da Hacettepe'nin koridorlarından geçmeseydiniz bugün olduğunuz kişi olabilir miydiniz? Sizce başarı dediğimiz şey sadece çalışmak mıdır, yoksa hayatın bazılarımıza daha adil kartlar dağıtması mıdır?

Güzel bir soru ama cevap vermek zor. Ben hep hayatla barışık, kendimi hep şanslı hisseden biriyim. Hayatı ve insanları çok seviyorum. Çalışmak, bir şeyler üretmek, birilerine faydalı olabilmek vazgeçilmez hedeflerimden biri oldu. Eğer ben bugünkü bensem, inanın her yerde mutlu olmanın, başarmanın, insanlara faydalı olabilmenin bir yolunu bulurdum.

Hayatta bir adalet olmadığını, her konuda fırsat eşitliği de olmadığını hepimiz biliyoruz. Gerçekten de hayatın ne adaleti var, ne eşitliği ne de insafı. Benim şansım mensup olduğum ailem. Kaderimiz doğduğumuz evlerde, özellikle de annelerimiz tarafından yazılıyorsa ve siz size iyi yazılar yazacak bir anneyle yetişmediyseniz en büyük şanssızlık burada başlar. Sizi seven, size sahip çıkan bir aileniz varsa, zaten hayata şanslı gelmişsiniz demektir. Ama yoksa, aileniz sizi görmüyor, size değer vermiyor, sevgi şefkat göstermiyorsa istediğiniz kadar akıllı olun, yetenekli olun, hayat size o kapıları kolay açmıyor.

Böyle bir kişi ne kendini sevmeyi, kendisiyle barışmayı bilir, ne de kendine güvenmeyi. Bu onun suçu, onun eksikliği değildir. Kişi almadığını kolay veremez.

Okuyucularımdan bana çok sayıda mektup ve mesaj gelir. Hepsi kendi yaşadıklarını da yazmamı ister. Ancak insanlar bazen o kadar çaresiz kalabiliyor ki, gerçekten de çıkış yolu hiç olmayabiliyor. Aile o evde sanki onlar yaşamıyormuş, onların hiçbir hakkı yokmuş gibi davranıyor. Özellikle bizim ülkemizde şiddet hâlâ çok yaygın. Yalnızca babalar değil, anneler de çocuklarına her türlü şiddeti uygulamaktan çekinmiyor. Üstüne bir de yoksulluk varsa, çocuk ya da genç halinizle bu işin içinden nasıl çıkacaksınız? Bunları okudukça gerçekten çok üzülüyorum. İnanın bu çaba,

bu emek, yazdıklarım, anlattıklarım, diziler filan en çok da onlara ulaşsın istiyorum.

Varlıklı evlerde de acı, keder, mutsuzluk kol geziyor ama onlar çok da çaresiz değil. Anadolu'nun ücra köşelerinde bazı çocuklarımız çok perişan. Çocuklar, gençler, henüz hayatı hiç tanımıyorlar, kendilerine güvenmiyorlar, o evden, o ortamdan kurtulma şansları yok. Elimden gelse elimin en çok onlara uzanmasını isterdim.

O evlerden çıkan delikanlıların ve genç kızların psikolojilerini düşünebiliyor musunuz? O çocuklara kendine güvenmeyi, kendine değer vermeyi, mutluluğu, yaşama sevincini, coşkuyu, başarmayı kim öğretecek, kim yol gösterecek? Onlar da hayat nereye savurursa oraya gidiyor; kendilerini yeni hapishanelerde, yeni şiddet ortamlarında buluyorlar. Kimi öldürüyor, kimi de öldürülüyor.

Anlattıklarım ülkemizin kanayan yaralarından biri.

Ben çareyi o evlerdeki annelerde arıyorum. Eğer anneler sahip çıkabilirse inanın o çocukların kaderi değişir. Ancak anne de aynı ortamdan geliyorsa çoğu zaman çocuklarına sahip çıkamıyor.

Herkes anne baba olmak zorunda değil. Anne baba olmak çok büyük bir sorumluluk. Sahip çıkamayacaksanız, o çocukları sevip okşayamayacak, onlara değer veremeyecekseniz keşke onları dünyaya getirmeseniz.

Sonuç olarak gördüğünüz gibi bu bir zincir. Bu çocuklar da o zincirin son halkası. İçlerinden biri hayata tutunabilir, yetişkin olduğunda kaderin önüne geçip kendini yeniden yaratabilirse, o zincir kopar. O zaman yeni nesil çok farklı bir hayata gözlerini açar; kaderleri de değişir.

Kader motifini bu yüzden ısrarla anlatmak istiyorum. Birileri kırsın o zinciri, ölen de bitsin, öldüren de... İnsanlar barış içinde, sevgiyle, saygıyla büyüsün.

İnsan kendi gerçekleriyle yüzleşirse kaderini değiştirebilir. Sevmeyi de öğrenir, sevilmeyi de; hayatla savaşmayı da öğrenir, kazanmayı da.

Benim de çok zor, çok acılı günlerim oldu. Hayatla hep kıran kırana savaşmam gerekti. Çok üzüldüm, içim yandı, perişan oldum. Ama hayat acısıyla tatlısıyla var. Herkes kendi acısını bilir; bense

mesleğim sayesinde, bu acıyı yaşayanın yalnızca ben olmadığımı, herkesin bir şekilde hayatın içinde acıyla tanıştığını gördüm. Bunu zor da olsa kabullendim.

Mutlu olabilmek ve yaşadığım hayatın değerini bilebilmek için elimden geleni yapıyorum. Bu yolda okurlarımın ve beni sevenlerin desteği de benim için çok kıymetli.

Sadece kayıplarla değil, hayatın her türlü zorluğuyla sınandım diyebilirim. Kiminin altından kalkabildim, kimininkinden kalkamadım ama hiçbirine teslim olmadım. Süpermen değilim; elbette oyunu kaybettiğim zamanlar da oldu. Her kaybediş, her yıkılış insanı derinden sarsar ama aynı zamanda bize yepyeni deneyimler, yepyeni hayat bilgileri kazandırır. Hatta, kendi işinizi yapıyorsanız, ilk iflası, ilk yıkılışı yaşamadan oyunu kazanmayı öğrenemiyorsunuz.

Bu yüzden yıkılmaktan, kaybetmekten değil, tekrar ayağa kalkamamaktan korkmalıyız. Kaldığınız yerden mücadeleye devam edebiliyorsanız bilin ki artık sizi sizden başka kimse yıkamaz. Hastalarımı dinlerken bunun sayısız örneğine tanık oldum. İnsanlar ne büyük zorluklarla sınanıyor... Ama sonunda kazananlar, vazgeçmeyenler oluyor.

Şimdi yalnız yaşıyorum. Eskiden yalnızlığın zor ve hüzünlü olduğunu düşünürdüm. Oysa şimdi görüyorum ki yalnızlık, aslında özgürlüğün ta kendisiymiş. Bu özgürlüğün tadını çıkarmayı, bir fincan kahvenin bile sağlıkla ve keyifle içilebildiğinde ne kadar kıymetli olduğunu öğrendim.

Çocukluğumdan beri şükretmeyi bilirim. Bu annemden bize kalan bir miras. Gece yatarken, sabah kalkarken, yediğimiz her yemekte, içtiğimiz her suda şükrederiz. Çünkü şükretmek, mutluluğa giden yolun en başında durur. Siz şükrettikçe hayat da güzelleşir.

Küçük şeylerden mutlu olmaya çalışırım. Evimi severim, okumaya bayılırım. Sevdiğim filmleri izlemek, arkadaşlarımla bir araya gelmek, çocuklarımla vakit geçirmek, yazmak... Hepsi beni mutlu eden şeylerdir.

Köyde doğsaydım ne olurdu? Hepimiz bir cevherle dünyaya geliyoruz; kimimiz bu cevheri fark ediyor, kimimiz etmiyor. Geçenlerde bir kadın gördüm: Elişiyle başladığı üretimi dünya çapında markaya dönüştürmüş, yüzlerce kadına iş imkânı yaratmış. Köyde

doğsaydım ben de üretirdim. Sadece üretmekle kalmaz, başkalarının da o üretimden pay almasını sağlardım.

Şimdi Madalyon'da ve film şirketimiz OGM'de yüzlerce kişi çalışıyor. Hepsi hem ürettiğimiz her şeye katkıda bulunuyor hem de evine ekmek götürüyor. Bu benim için büyük bir mutluluk. Milyonlarca insan kitaplarımı okuyor, dizilerimizi izliyor. Tüm bunlara şükredilmez mi, hayata teşekkür edilmez mi?

Özel hobi veya zevkleriniz neler?

Yaptığım her şeyi artık bir tür hobi gibi yapıyorum. Sabah kalkar kalkmaz banyoya girerim. Herkes ona duş almak der ama ben öyle demem çünkü hemen çıkmam. Sıcak suyun ve buharın içinde kalır, köpüklerle çocuk gibi oynarım.

Ardından evin içinde dolaşır, gökyüzüne bakarım. Bu da hobilerimden biridir. Orada çok şey görürüm: Tanrı'yı, bulutları, güneşi... Rüzgârın sesini, yağmurun şıkırtısını, karın sessizliğini dinlerim.

Kahvaltıdan sonra pencerenin önündeki çalışma masama otururum, kahvemi içerken ağaçları, sokakları, denizi, arabaları, insanları izlerim. Eğer o gün dışarı çıkmayacaksam bilgisayarı açar, senaryolar okur ya da bir şeyler yazarım. Bu benim en büyük zevklerimden biridir. Hatta sahip olduğum en kıymetli şeyin bilgisayarım olduğunu söyleyebilirim çünkü orada benim hazinelerim var: bugüne kadar yazdığım ama henüz yayımlanmamış hikâyelerim, anılarım, okuduğum kitaplardan aldığım notlar... Yıllardır biriktirdiğim bir dünya.

Sonra çocuklarım ve kardeşlerimle konuşurum. Ya ben onları ararım ya onlar beni. Uzun uzun, neşeyle sohbet ederiz.

Yatma vakti geldiğinde yine sevinerek odama giderim. O günü düşünür, nasıl yaşadığımı gözden geçiririm. Başucumdaki lambayı yakar, elimi yüzümü yıkar, geceliğimi giyerim. Yalova Geceleri adlı yeşil kolonyayı sürer, kokusunu içime çekerken çocukluğumun Esen Park anılarını hatırlarım. Sonra başucumda duran kitaplardan birini alırım. Her gece en az bir saat okumadan uyuyamam. Kitaplar beni başka dünyalara götürür; sonra ışığı kapatır ve uyurum.

Ailemle ve arkadaşlarımla düzenli buluşurum. Sevdiğim insanlarla bir araya gelmek benim için bir zevktir. Arada yürüyüş yaparım. Gördüğünüz gibi, oldukça sade bir hayatım var.

Biz bazı şeyleri Doğu medeniyetinden almışız. Batı hazza odaklıdır; biz ise huzura. Batı'da acıyı reddetme eğilimi güçlüdür, bizde ise acı hayatın bir parçasıdır. Korkudan sonra tanıdığımız en güçlü duygu acıdır. Ama acıyı tanımak, hayatı kötü yaşamak demek değildir. Aksine acıyı tanıdıkça olgunlaşırız. Acı azaldığında yerini huzur ve güven alır; huzur ve güvenin meyvesi de mutluluktur. Bizim insanımızı çok severim. Sofrasında yemeğini de paylaşır, suskunluğu da... Türk halkının duygularındaki derinliği ve inceliği severim. İç dünyası kırılgandır; kolay yaralanır ama kolay da sever, sarılır. Son yıllarda bir yozlaşma, bir savrulma yaşasak da özümüzdeki cevher hâlâ duruyor.

Mesleğe başladığım günden beri her sabah "İyi ki varım, Allah'a şükür. Bugün de hayattayım; güneşi, bulutları görüyorum" diyerek uyanırım. Evlerimin gökyüzünü görmesini isterim. Bu dünya bir mucize; burada yaşıyoruz ve ne zaman ayrılacağımızı bilmiyoruz. "İyi ki varım, iyi ki yaşıyorum" diyemiyorsanız sahip olduğunuz hiçbir şey size "Ne güzel bir hayat yaşadım" dedirtmez.

Ben kendimce güzel bir hayat yaşıyorum. En iyi yemekleri mi yiyorum, her gün dünyayı mı geziyorum? Hayır. Ama sahip olduklarımızla mutlu olabilmek, dünyanın en önemli bilgisidir.

Size sormak istediğim onlarca soru var. İsterseniz bir sonraki bölümde hem kişisel hem de toplumsal ruh hallerimizi, karşılaştığımız sorunları ve bu sorunlarla nasıl başa çıkabileceğimizi konuşalım. Bu bölümün sonunda sizin özellikle eklemek istedikleriniz var mı?

İnsanlar artık dertlerine, sıkıntılarına çare olabilecek psikiyatri gibi bir bilim dalının daha fazla farkında. Ama bence daha önemlisi şu: Eskiden yaşanan sorunlarla bugünkü sorunların doğası aynı değil. Geçmişte insanların karşısına daha somut meseleler çıkardı; yoksulluk, açlık, barınma gibi... Bugün bunlara ek olarak, kendi iç dünyamıza bakmayı, oradaki sıkışmaları fark etmeyi ve bunların hayatımızı nasıl etkilediğini görmeyi öğreniyoruz.

Üstelik artık biliyoruz ki bedensel hastalıkların kökeninde ruhsal sıkıntılar da yer alabiliyor. Son yıllarda psikiyatri alanındaki bilimsel çalışmaların hız kazanması da bunun bir göstergesi: Bu alanın önemi giderek artıyor.

Madem buraya geldik, halk arasında sıkça konuşulan bir konuyu da netleştireyim: Psikiyatrist ve psikolog arasındaki fark çoğu zaman "psikolog ilaç yazamaz, psikiyatrist yazar" diye özetleniyor. Bu doğru ama eksik bir tanım.

Psikiyatristler tıp fakültesinden mezun olduktan sonra psikiyatri alanında beş yıl uzmanlık eğitimi alırlar; yani hekimdirler. Psikologlar ise üniversitelerin psikoloji bölümlerinden mezun olur. Ancak bir psikoloğun klinik düzeyde danışan kabul edebilmesi için klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapması gerekir.

En iyi sonuç ise bu iki alanın birlikte çalışmasıyla alınır. Tanı ve tıbbi değerlendirme açısından hastaya mutlaka bir psikiyatristin bakması gerekir. Ancak ağır bir tanı söz konusu değilse, daha çok yaşam zorlukları ve duygusal yüklerle baş etmeye çalışan kişiler için psikoterapi eğitimi almış psikologların desteği son derece kıymetlidir.



Duzenleme
Ny.ozlem

Adalet, Vicdan, Huzur

Toplumsal ruh halimiz ve değerler erozyonu

Ninova

Ne oldu da toplum olarak içimizdeki bazı olumlu duyguları, etik değerleri kaybettik?

Toplumsal yozlaşmanın elbette birçok nedeni var. Bana kalırsa en önemli sorunumuz, içsel huzur arayışımızın zayıflaması; yani merhametle kurduğumuz bağların incelmesi, kopması.

Türkiye, doğasıyla, insanıyla çok güzel bir ülkeydi. Asırlar öncesinden söz etmiyorum; yakın geçmişimizden bahsediyorum. Neyimiz eksikti? Eğitimimiz yetersizdi, evet. İnsanımız belki iyi bir eğitim almamıştı ama merhametli, şefkatli, saygılı ve dikkatliydi. Anadolu insanı sizi görür, bakışınızdan derdinizi anlardı; siz bir şey söylemeseniz bile iç sesinizi duyardı.

Maalesef son 25-30 yılda çok şey değişti. Maddiyat en önemli değer haline geldi. "Parası olan değerlidir" algısı yerleşti. Bunun karşısında ise çok daha sert bir düşünce gelişti: "Paran yoksa değerin de yok." Bu gerçekten felaket bir kırılma.

İkinci büyük sorun ise insanların okumaktan, öğrenmekten uzaklaşması. Bunun yerini sosyal medya aldı. İnsanlar orada vakit geçirirken adeta iç dünyalarından koptu; yalnızlaştı; ıssızlaştı ve pek çok şeyden vazgeçti.

Eğitimsizlik ve değerlerin aşınması bizi birbirimize yabancılaştırdı. Eskiden var olan toplum kurallarının çoğu silikleşti. Doğruyla yanlış, iyiyle kötü, ayıpla günah birbirine karıştı. Oysa her toplu-

Ninova

mun, yıllar içinde oluşan bir karakteri vardır; aileyle başlar, alışkanlıklarla, değerlerle pekişir. Biz maalesef bu toplumsal karakterimizi kaybettik.

Ben inançlı bir insanım. Bizim dinimiz iyiliği, sevgiyi, merhameti, adaleti, emeği ve hoşgörüyü öğütler. Ama bugün değerlerin ve dini inançların sıkça istismar edildiğini düşünüyorum. Aynı şekilde, bu ülkenin temel taşlarından biri olan Atatürk'e yönelik haksız yaklaşımlar da toplumsal hafızadaki kırılmayı gösteriyor. Oysa bugün sahip olduğumuz pek çok kazanımı ona borçluyuz.

Bir başka mesele de çalışmanın anlamının değişmesi. OECD ve Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre çok çalışan bir toplumuz ama emek değersizleşti. İnsanlar alınteriyle kazanılanı değil, kolay yoldan elde edileni önemsiyor. Oysa emek küçümsendiğinde sabır da küçümsenir; sabır yoksa öğrenme de derinleşmez. Her şey "hemen" olsun istenir. Bu "hemen" arzusu büyüdükçe huzur azalır. Çünkü huzur, kısa yoldan değil, doğru yoldan yürüdüğünüzde kalıcı olur.

Yozlaşmanın bir sonucu da öfke kontrolünün zayıflaması. Neden biliyor musunuz? Çünkü insanlar adalete inanmıyor. İnsanlar adalete inanmadığında öfke daha kolay büyüyor.

Ama tüm bunlara rağmen umutsuz değilim. Çünkü özümüz iyi. Türk halkı özünde çalışkan, merhametli ve yardımseverdir. Bir gün yeniden kendi özümüze döneceğimize inanıyorum. Biz asla Amerika gibi bir ülke değiliz, olmayacağız. Geçmişimiz, köklerimiz çok eskiye uzanıyor. Sadece silkinip kendimize gelmemiz gerekiyor.

Hocam, bu tablodan çıkışta iki şeyi çok kritik görüyorum. Birincisi adalet duygusu. Gerçi siz az önce bahsettiniz. İkincisi de gelir dağılımındaki adaletsizliğin giderilmesi. Sanırım bunlar olmazsa olmazlar. Toplumsal idealizmin yeniden hayat bulması için de gerçek anlamda toplumsal mutabakat gerekiyor. Ne var ki, bir yandan da benmerkezci, dijitale mahkûm bırakılmış topluluklar haline getirildik. Bu girdaptan nasıl çıkabiliriz?

Meselenin sosyal ve ekonomik boyutu, psikolojik boyutu kadar önemli. Bizim ülkemizde 80'li, hatta 90'lı yıllarda bile bu kadar zengin yoktu. O zenginler hiçbir zaman bugünkü gibi gösteriş yap-

mazdı. "Şu kulübü kapattı, şu mekânı satın aldı" gibi hikâyeler duymazdık. Fabrika kurar, üretirlerdi; insanlar da oralarda gururla çalışırdı.

Bugünse ortada "fazla para" var ve bu, çok daha geniş bir kesimde, çok daha hoyrat bir gösterişe dönüşmüş durumda. Benzin fiyatına bakıyorsunuz; emekçilerin araba almak bir yana, o arabayı İstanbul trafiğine çıkarma ihtimali bile kalmamış. Bir yandan geçinmeye çalışıyorlar, diğer yandan hayata katılma imkânları ellerinden alınmış. Ve burada milyonlarca insandan söz ediyoruz.

Sanal vitrin

Bunun üzerine bir de dijitalleşme ve sosyal medya eklendi. Bu sadece bugünün meselesi değil; 2000'lerin başından itibaren başlayan, 2010'lardan sonra Facebook, Twitter, bugünse Instagram ve yapay zekâyla devam eden kademeli bir süreç. Sosyal medya özellikle genç kuşağı bir tür hazcılığa ve edilgenliğe itti.

Orada ne görüyoruz? Herkes hayatının en parlak anlarını sergiliyor. Ne giymiş, ne takmış, kimin yanında, hangi restoranda yemek yemiş, nereye gitmiş, hangi arabaya binmiş... Böylelikle şu mesaj veriliyor: "Bunlara sahipsen değerlisin." Bu hiç olmayan bir yarış yarattı. Özellikle genç kızlarda bunu çok net görüyorum. Pek çoğu kendini neredeyse "iyi bir hayat kurabilmek için zengin biriyle evlenmek zorundayım" düşüncesine kaptırmış durumda.

Benim gençliğimde durum çok farklıydı. Kız istemeye gelinirdi. Çok zengin aileler de kapımızı çaldı ama ne annem ne babam bir kez olsun, "Çok parası var, iyi düşün" demedi. Annem benim için, güvenilir mi, iyi bir ailenin çocuğu mu, dürüst mü, ahlaklı mı diye baktı. Terazinin kefesi oradaydı. Bu yüzden de Aydın'la evlenmemi çok istedi. Her aile böyleydi. "Kaç fabrikası var, kaç yazlığı var?" diye soran yoktu. Zaten okuyan bir kızın aklı da orada kalmazdı. Çalışmaya, üretmeye, hayatı omuzlamaya hazır bir gençliktik.

Ama bugün... Özellikle Z kuşağı için endişeleniyorum. Nasıl mutlu olacaklar, kendilerini hayatta nasıl tutacaklar, nasıl bir hayat kuracaklar? Çünkü gelir adaletsizliği büyüdüğünde ve adalet

duygusu zedelendiğinde insanın elinde iki yol kalıyor: Ya hayata küsmek ya da "ne pahasına olursa olsun" maddiyata tutunmak. Böyle bir ortamda paranın, gösterinin ve hazların öne çıkması kaçınılmaz oluyor. Sevgi bile bazen "güvende olma" ihtiyacının gölgesinde kalıyor.

Bu kaygı büyüdükçe insanlar sadece daha çok kazanmayı değil, daha çok "görünmeyi" de hayatın şartı sanıyor.

Bir de şu var: Türkiye uzun yıllar boyunca sadece yasalarla değil, örf ve âdetleriyle ayakta kaldı. O dengeleri kuran biraz da buydu. Ama biz ne yaptık? Örf ve âdetlerin iyi taraflarına bile karşı çıkmaya başladık. Düğünler gösteriye dönüştü. "Ne taktın, ne taktılar?" yarışı başladı. Ölü evine gidip sessizce destek olmayı, yas tutmayı bile unutur olduk.

Elbette her örf ve âdetimiz kusursuz değildi. Kadınları yok sayan, geri planda bırakan yanları vardı ve bunları büyük ölçüde aştık. Ama saygı, edep, ölçü gibi değerleri de beraberinde zayıflattık.

Eskiden gençler büyüklerin elini öperdi. Bu sadece bir gelenek değil, bir saygı biçimiydi. Üniversitede bizden bir sınıf büyük olana "abi", "abla" derdik. Bu bir hitap değil, bir ilişki biçimiydi. Şimdi bu dil büyük ölçüde kayboldu.

Söylemek kolay değil ama gördüğümüz tablo şu: Ülkemizde ciddi bir toplumsal buhran yaşanıyor. Eğer bunu fark edip kendimize gelmezsek bu gidiş bizi daha da mutsuz edecek. Ne yazık ki çok şey kaybettik ve kaybetmeye devam ediyoruz.

Toplumda kuralların ve değerlerin zayıfladığını söylüyorsunuz. Böyle bir ortamda "doğru"yu çocuğa kim, nasıl öğretecek? Anne babanın bu süreçteki rolünü nasıl tanımlarsınız?

Bir kere şunu kabul etmeliyiz: Yetişkinler olarak hata yaptık. Kurallarımızı yok etmeye başladık. Yakın geçmişe kadar doğru ve yanlışlarımız çok netti. Anne baba çocuğuna ne öğretir, çocuk büyüdüğünde anne babaya nasıl davranır; öğretmene, amire, komşuya, yaşlıya nasıl yaklaşılır; nerede ne giyilir, nerede ne konuşulur, nerede susulur... Bunların hepsi adeta bir anayasa gibi belliydi.

Şimdiyse neyin doğru, neyin yanlış olduğu belirsizleşti. Oysa belirsizlik ve kuralsızlık insan ruhu için en tehlikeli durumlardan biridir.

İnsan psikolojisinde çok önemli bir kavram vardır: "İç kurallar." Sizi ayakta tutan, kendinizle barışmanızı sağlayan şey budur. Eğer insan kendisiyle barışamazsa en başta huzurunu ve mutluluğunu kaybeder.

Kendi adıma halimden memnunum. Çünkü doğrularım net. İç sesim bana hep şunu söyler: "Üretmeye devam edeceksin, çalışacaksın, insanlara iyi mesajlar vereceksin; onları mutluluğa, huzura, şefkate, merhamete, sevgiye yönlendireceksin." Bunlar benim hayattaki kurallarım ve ideallerim. Bu yüzden şikâyet etmek yerine şükretmeyi tercih ediyorum. Çünkü mutluluğa ve huzura giden yol şükretmekle başlar.

Ama topluma baktığımda herkesin her şeyden şikâyet ettiğini görüyorum. İşte tam da bu yüzden ailelerin yapması gereken ilk şey, kendi evlerinin içinde yeniden küçük bir "anayasa" yazmak. Doğru nedir, yanlış nedir; saygı nedir, sınır nedir, had bilmek nedir... Çocuklar bunları evde görerek öğrenir. "Her istediğim hemen olsun" demeyi değil; sabretmeyi, emek vermeyi, beklemeyi de evde öğrenir. Bizi buraya getiren, kuralsızlık ve belirsizliktir.

Şunu da eklemek isterim: Zihnimiz her zaman kurallara ihtiyaç duyar. "Doğruların nedir?" sorusuna vereceğimiz cevap, hayatımızın yönünü belirler. İnsan ancak kendi doğrularına uyduğunda huzur ve mutluluğa ulaşabilir. Bu yüzden yeniden "doğru"yu tarif etmeye ve bunu önce kendi evimizde yaşamaya mecburuz.

Meseleye bir de şöyle bakabiliriz: İlk insanlarda bugün "olumlu" dediğimiz duyguların çoğu yoktu. İnsan tıpkı bir hayvan gibi daha çok içgüdüleriyle yaşıyordu: korkmak, kaçmak, savaşmak, hayatta kalmak... Sevgi, şefkat, merhamet, yardımlaşma gibi duygular ise zamanla gelişti, öğrenildi.

Ben bu dönüşümün özellikle "dişil" tarafla, yani kadının duygusal dünyasıyla başladığını düşünüyorum. Kadın bu duyguları önce evin içine, sonra çocuğun dünyasına, oradan da hayata taşır. Böylece sevgi, şefkat, merhamet, saygı gibi değerler yayılır ve kök salar.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik de budur: üretmek, icat etmek ve dünyaya anlam katmak. Tanrı ya da tabiat –hangisini tercih ederseniz– insana bir potansiyel vermiştir. Sanki bazı şeyleri bu dünyaya saklamış ve "gel bul" demiştir.

Bugün bilgisayarı, yapay zekâyı üretiyoruz. Oysa dünyanın özü aynı; biz sadece var olanı keşfediyoruz. Milyonlarca yıldır burada olanı açığa çıkarıyoruz.

Dünyanın böyle bir gizemi var. Derinden bakmazsanız görmüyorsunuz. Bu yüzden "Dünyanın sonuna geldik" gibi sözleri doğru bulmuyorum. Aksine daha yolun başındayız. İnsanlık daha neler keşfedecek, neler yaşayacak...

Bu yolculuğu anlamlı kılmak elimizde. İnsan her zorluğun üstesinden gelebilecek bir varlık. Kavga eder, düşer ama her seferinde bir şeylerin üzerine ekleyerek ilerler. Bu yüzden, günün birinde dengenin yeniden kurulacağına inanıyorum.

Dijital kaos ve yalnızlaşan gençler

Hocam son dönemde özellikle okullarda ve gençler arasında artan şiddet olaylarını endişeyle takip ediyoruz. Bir de buna dijital dünyanın karanlık köşelerinde filizlenen, kendilerini dışlanmış hisseden ve bu öfkeyi hem kadınlara hem de topluma yönelten incel kültürü gibi akımlar eklendi. Genç dimağları bu denli büyük bir nefret ve şiddet sarmalına iten o temel boşluk nedir? Biz nerede hata yapıyoruz da bu çocuklar birer "potansiyel fail" haline geliyor?

Bu anlattıkların ülkemizin ve dünyanın en derin, en kanayan yaralarından biri. Bizler şiddetin çoğu zaman nesilden nesile aktarılan bir miras olduğunu unutuyoruz. Bugün okullarda o şiddeti uygulayan, içine kapandıkça nefreti büyüten çocukların geçmişine baksak karşımıza ya çocukluğunda aşağılanmış, hor görülmüş ya da doğduğu evde adeta yok sayılmış, görülmemiş ruhlar çıkar.

Bir çocuk için en temel ihtiyaç görülmek ve değerli olduğunu hissetmektir. Eğer evinde sevilmemiş, onaylanmamış ve sürekli değersizlik duygusuyla zehirlenmişse o çocukta devasa bir öfke birikir. İşte o "incel" dediğimiz, kendilerini dünyadan soyutlayan

gençler aslında bu değersizlik duygusunun kurbanlarıdır. Hayatta aradığını bulamayan, kendine güvenemeyen ve toplumdan beklediği saygıyı ve onayı göremeyen erkek, içindeki bu ezilmişliğin intikamını en kolay hedef olarak gördüğü kadınlardan ya da kendisi gibi olmayanlardan almaya kalkar. Kadına vurdukça aslında kendi değersizlik duygusuna vurur.

Bir de buna senin "dijital kaos" dediğin o kontrolsüz dünya eklendi. Sosyal medya bugün gençlere sürekli "mükemmel" hayatlar dayatıyor; parası olanın, yakışıklı olanın değerli olduğu bir yarış içine sokuyor. Bu yarışta geride kaldığını düşünen genç, o dijital yalnızlığın içinde kendine bir "aidiyet" arıyor. Tarikatlar ya da bu tür karanlık gruplar burada devreye giriyor: "Gel, sen bizdensin, seni biz anlıyoruz" diyerek o boşluğu zehirli bir nefretle dolduruyorlar.

Okullardaki şiddetin bir diğer sebebi de sınır koymayı ve emek vermeyi unutmuş olmamızdır. "Proje çocuk" yetiştireceğiz derken onları hayattan kopardık; her istediği anında yapılan, "hayır" kelimesini duymayan çocuk, gerçek hayatın zorluklarıyla karşılaştığında darmadağın oluyor. Evde ve okulda disiplini, beklemeyi, sabretmeyi ve en önemlisi başkasına saygı duymayı öğrenmeyen çocuk, öfkesini kontrol edemez hale geliyor.

Eğer bu zinciri kırmak istiyorsak işe evlerden ve annelerden başlamalıyız. Bir çocuk sevilerek, değer görerek büyürse eline o bıçağı, o silahı alıp bir başkasının canını yakamaz. Bizler çocuklarımıza sadece sınav notlarını değil; merhameti, vicdanı ve emeğin kutsallığını yeniden öğretmeliyiz. Unutma Mert; bir kişinin dünyaya sevgiyle bakması bile çok şeyi değiştirir ve bu iyi duygular da en az nefret kadar bulaşıcıdır.

Gençler arasında artan şiddet olaylarını konuşurken oklar hemen televizyon dizilerine ve bilgisayar oyunlarına çevriliyor. Sizce çocuklardaki bu şiddet eğiliminin yegâne kökeni ekrandaki o hırçın görüntüler ve oyunlar mıdır? Meseleyi yalnızca bununla açıklayabilir miyiz, yoksa asıl yara çok daha derinde mi?

Bu aslında madalyonun en can yakıcı yüzü... Evet, bugün ekranlar, diziler ve oyunlar şiddeti görünür kılıyor, hatta bir tür "norm"

gibi çocuğun zihnine ekiyor olabilir. Ama şunu hiç unutmamalıyız: Her fail bir aileden çıkar. Biz suçu sadece televizyona ya da bilgisayara atarak esas sorumluluğumuzdan kaçıyoruz.

Ben o tabletlere ve oyunlara "sessizlik tuşu" diyorum. Anne baba yoruluyor, çocuk mızmızlanmasın diye eline o cihazı veriyor. O an evde bir sessizlik oluyor ama o çocuk o ekranın başında dünyadan kopuyor, yalnızlaşıyor ve ıssızlaşıyor. İşte o "incel" dediğimiz, topluma ve kadına öfke biriktiren gençler aslında o sessizliğin ve görülmemişliğin kurbanlarıdır.

Burada biraz da o ailedeki anne babaları konuşmalıyız. Bugün çocuk sahibi olan ailelerin çoğu akşama kadar çalışmak zorundalar. Eve yorgun geliyorlar. Ben de çok çalışan bir anne olarak onları çok iyi anlıyorum ancak çocuğumuz varsa, yedek enerjilerimizi seferber etmeli, eve pürneşe ve yüksek enerjiyle girmeliyiz. Yani bizim asıl görevimiz çalıştığımız yer değil, bu ev diye düşünmeliyiz. Çocuklarımızla bu yüksek enerji, yüksek ilgi ve sevgiyle kurulan sıcak ilişkiler, gündüz yaşanan anne baba yoksunluğunu o anda telafi ediverir. Böyle bir ortamda ne tablet kalır ne telefon. Çocuk zaten akşama kadar anne babayı beklemiş. Onlar büyüyene kadar bu ilgiyi, bu sevgiyi, şefkati onlardan esirgememeliyiz.

Diziler ve oyunlar bu öfkeyi sadece "nasıl dışavuracağını" öğretir, yani bir nevi yöntem gösterir. Ama o öfkeyi oraya eken şey ekran değil, çocuğun evde uğradığı aşağılanma, hor görülme ya da "görünmezlik" halidir. Sınır konmadan, "proje çocuk" gibi sadece başarıya odaklanarak büyütülen; ama ruhuna hiç dokunulmayan çocuklar gerçek hayatın "hayır"larıyla karşılaştığında "hayat acemisi" olarak kalıyor ve şiddete sarılıyorlar.

Sonuç olarak şiddetin kökenini sadece dizilerde ararsak, bataklığı kurutmak yerine sadece sineklerle uğraşmış oluruz. Evlerde kadına ve çocuklara yönelik şiddet, toplumları çökerten temel sebeptir. Eğer bir çocuk, evinde merhameti, vicdanı ve "biz" olmayı öğrenmezse o boşluğu dijital dünyanın karanlık köşelerinde, o nefret kusan grupların içinde doldurmaya çalışır. Çare yine o kutsal mabetlerde, yani evlerimizde; çocukların gözünün içine bakıp "Seni görüyorum ve sen benim için çok değerlisin" diyebilmektedir.

Gülseren Hocam, maalesef ekonomik koşullar ve düşen yaşam standartları hepimizi zorluyor. Birçoğumuz adeta hayatta kalma mücadelesi veriyoruz. Böyle bir düzende erdemler, toplumsal normlar, etik değerler de çoğu zaman hayatta kalma kaygısının gerisine itilebiliyor. Sizin söylediklerinizi okuyan biri, "Hocam çok güzel söylüyorsunuz ama gelin bir de benim ne çektiğimi görün" derse ona ne söylersiniz?

"Benim ne çektiğimi görsen" diyenler elbette çok haklı. Bazı insanlar hayata gerçekten geriden başlıyor. Eğitimi yok, parası yok, arkasında kimse yok... Bazen de üst üste gelen yükler insanın nefesini kesiyor; borç, işsizlik, sağlık sorunları, evin geçimi... Kimsenin acısını küçümsemem, kimseye "abartıyorsun" demem. Çünkü gerçekten ağır bir hayat yaşayan çok insan var.

Ama şunu da unutmamak gerekir: Yetişkin olduğumuzda yavaş yavaş hayatın dizginlerini elimize alırız. Bu yüzden hep şunu söylerim: "Zamanında ihtiyacın olan sevgiyi, şefkati, ilgiyi, saygıyı görmemiş olabilirsin. Ama artık kendinin sahibisin." "Bana şunu yaptılar" demek anlaşılır; ama orada kalamayız. Asıl soru şu: "Ben ne yapabilirim?"

Teslim olma; mücadele et. Böyle söyleyerek ayağa kaldırdığım çok insan gördüm. Pazarcılık yaparken iş kuran kadınlar, sokaklarda yatarken fabrika kuran insanlar... Umut ve başarma isteği devreye girdiğinde hayat da o kişiye kapılarını açıyor. Birlikte hareket etmek, dayanışmak da bu yolu güçlendiriyor.

Hayat bana şunu öğretti. İnsan "Ben ne yapabilirim?" diye sormaya başladığında değişim de başlar. Bunun yaşı yok. Çünkü hayat çoğu zaman büyük sıçramalarla değil, küçük ama kararlı adımlarla değişir. Her adım bir yeniliktir; her adım bir umuttur.

Evet, bazen bir adım atmak bile zor gelir. İnsan yorgundur, kırgındır, borç içindedir, kimseye güveni kalmamıştır. Ama yine de insanı hayata bağlayan şey o küçük adımlardır. Bazen bir kursa gitmek, bazen bir komşuyla dayanışmak, bazen de "Ben böyle yaşamak istemiyorum" diyerek kendine söz vermek...

İnsan o sözü verdiği anda içeride bir şey değişir. Zihnin dili değişir, bakışı değişir, insanın omuzları doğrulur. Kimsenin yaşadığı zor-

luğu küçümsemem ama şunu da çok net söylerim: Kendi hayatımızın sorumluluğunu almazsak kimse bizim yerimize o yükü taşıyamaz.

Erdemler, değerler ve mücadele gücü... Bunlar en zor zamanlarda bile bizi ayakta tutan görünmez iskeletimizdir. O iskelet çöktüğünde insan sadece maddi olarak değil, ruhen de yıkılır. Bu yüzden en zor koşullarda bile insanın kendine dönüp "Ben bugün ne yapabilirim?" diye sorması, hayata tutunmanın en gerçek ve en güçlü başlangıcıdır.

Başarının ölçüsü nedir?

Önemli bulduğum için sormak istiyorum. Siz hep "Bizler başarı odaklı değil, 'doğru insan ol' diye yetiştirildik" diyorsunuz. Ama artık başarı odaklı bir çağdayız. Kapitalist düzen de bizi oraya itti. Herkes, "Başarılı olayım, bir an önce kendimi kurtarayım" diyor. Peki başarı odaklı olmak kötü bir şey mi?

Evet, bizler "önce doğru insan ol" diye yetiştirildik. Annem hep "ah ile abad olan, vah ile berbat olur" derdi. Helali, haramı bilirdik. Ama bugün "başarı odaklı" dendiğinde ben bunu çoğu zaman "para odaklı" olarak duyuyorum çünkü günümüzde başarı neredeyse otomatik olarak parayla eşanlamlı hale geldi. Çok para kazanıyorsan "başarılısın" deniyor. Ama o parayı nasıl kazandın, kime ne zarar verdin, kimin hakkını yedin... Bunlar pek sorgulanmıyor.

Öbür tarafta başka bir insan var: Okumuş, emek vermiş, araştırmış, üretmiş... Belki makaleleri dünyada yayımlanıyor. Ona "çalışkan" deniyor ama aynı ölçüde "başarılı" sayılmıyor. Neden? Çünkü o başarı parayla görünür hale gelmemiş.

Eskiden insanlar arasındaki farklar bu kadar keskin değildi. Fakirle zengin aynı mahallede yaşar, aynı değerlere bağlı olurdu. Yardım gizli yapılır, gösteriş ayıplanırdı. Bugünse gelir uçurumu çok büyüdü. Bir kesim paranın hesabını bilmeyecek kadar zengin; diğer kesim çocuğuna kaç yumurta alabileceğini hesaplıyor. Böyle bir ortamda insanların paraya odaklanması kaçınılmaz hale geliyor.

Buna bir de sosyal medya eklendi. Sürekli olarak "Bak ben nasıl yaşıyorum, ne giyiyorum, nişanlım bana ne aldı, beni nereye götür-

dü, nasıl tatil yapıyorum; bir senin haline bak" mesajı veriliyor. Bu da insanlarda sürekli bir eksiklik ve yarış duygusu yaratıyor.

Bu düzen ne kadar devam eder bilmiyorum ama çok uzun vadeli olabileceğini de sanmıyorum. Bu kadar büyük bir dengesizlik uzun vadede toplumsal yapıyı zorlar. İnsanlar bir noktadan sonra itiraz etmeye başlar. Dünya ister istemez daha dengeli, daha adil bir yere doğru gitmek zorunda kalacaktır. Yoksa nefes almak imkânsız hale gelecek. Çünkü başarıyı sadece parayla ölçen bir düzen, insanı içten içe tüketir. Oysa gerçek başarı, insanın hem kendine hem başkalarına zarar vermeden, değerlerini koruyarak üretebilmesidir. Para bunun bir sonucu olabilir ama ölçüsü değildir.

Sihirli formül: Her gün küçük bir doğru

Bütün bu karmaşanın içinde bir çıkış noktası, bir sihirli formül var mı? Nereden başlamalıyız?

"Sihirli formül" dediğin şey tek bir cümleye sığmaz. Ama şunu çok net söyleyebilirim: Huzur ve mutluluk tesadüfen gelmez; inşa edilir. Hem insanın içinde hem evin içinde hem de toplumun içinde... Ve bu inşa büyük laflarla değil, küçük ama kararlı adımlarla başlar.

Ben yıllardır şunu görüyorum: İnsanı ayakta tutan, dışarıdaki düzen kadar –hatta belki ondan da çok– içerideki düzendir. Yani iç kurallar... "Ben neye inanırım, neyi doğru bulurum, sınırım nerede başlar?" Bu net değilse insan rüzgârın önündeki yaprak gibi savrulur. Huzur dediğimiz şey, işte o savrulmanın durmasıdır.

Toplum için de aynı şey geçerli. Bizim en büyük kaybımız, doğruyla yanlış arasındaki sınırların bulanıklaşması oldu. "Her şey mübah" hissi yayıldı. Oysa bir toplum sadece yasalarla değil; utanma duygusuyla, edep duygusuyla, vicdanla ve merhametle ayakta kalır. Bunlar zayıfladığında öfke büyür, öfke büyüdüğünde de huzur çekilir.

Peki nereden başlayacağız? Toplumu bir günde değiştiremeyiz ama her ev kendi küçük evrenini düzeltebilir. Bir evde "özür" varsa, "teşekkür" varsa, "sınır" varsa; orada umut vardır.

Dijital dünyaya gelince... Ben teknoloji düşmanı değilim ama ekranın insanın kalbini uyuşturabildiğini görüyorum. Sürekli kıyas, gösteri ve yarış... İnsan kendini değersiz hissetmeye çok açık hale geliyor. Bu yüzden aileler mutlaka günün bir bölümünde –bir sofrada, bir yürüyüşte, bir sohbet anında– "ekransız" alanlar yaratmalı. Çünkü değer, görünmekle değil, olmakla ölçülür.

Eğer bu düşünceyi çocuğun kalbine yerleştirirseniz, geleceğe yapılacak en sağlam yatırımı yapmış olursunuz. Hep söylediğim gibi, bu toprakların mayası güçlü. Merhametimiz, dayanışmamız var. Şunu da biliyorum: İnsan bir adım attığında hayat iki adım yaklaşabiliyor. Bunu defalarca gördüm.

O yüzden "sihirli formül" arıyorsanız size şunu söyleyeyim: Sihir, her gün küçük bir doğruyu ısrarla yapmaktır. Küçük bir iyilik, küçük bir emek, küçük bir sınır, küçük bir vicdan...

Toplumsal huzur, büyük nutuklardan değil; küçük doğruların çoğalmasından doğar. Biz yeniden doğruyu tarif edersek, birbirimizi görmeye başlarsak, emekle, saygıyla, merhametle bağ kurarsak... O huzur gelir. Belki yavaş gelir ama kalıcı olur.

Çünkü huzur, insanın ve toplumun en doğal hakkıdır. Yeter ki biz o yolu yeniden hatırlayalım.

Son olarak şuna inanıyorum: Bu kadim topraklarda kin, nefret ve öfke kalıcı olmaz. Ne olursa olsun, zamanla yine sevgi yeşerir.

İnsanlar mutsuz, yoksul, eşitsizlikten şikâyet ediyor ama sistem ve aktörler değişmiyor. Türkiye için değil, genel söylüyorum. Herkes yıllardır "kötüye gidiyoruz" diyor ama dön dolaş aynı yere geliyoruz. Burada bir paradoks yok mu?

Bu konuda sosyologlar elbette çok daha kapsamlı konuşabilir ama kendi penceremden şunu söyleyebilirim: Tarih boyunca görüyoruz ki insanlar çoğu zaman sistemden çok lidere bakar. Bir "baba figürü", bir kurtarıcı arar. *Kral Kaybederse*'de de bu vardı: "Biri gelecek ve bizi kurtaracak" fikri...

Yani zihin kodlarımızda sistemden çok kişi önem kazanıyor. Baba besler, korur, evi ayakta tutar. Bu model toplumlara da yansıyor. İnsanlar, "Hangi lider bizi kurtarır?" diye bakıyor. Ses tonu,

duruşu, öfkesi, sakinliği... Hepsinden bir kurtarıcı çıkarılmaya çalışılıyor.

Oysa bugün milyonları kurtaracak olan tek bir kişi, yeni bir Napolyon değil; adil bir sistemdir. İnsanlık hâlâ "biri gelsin bizi kurtarsın" düşüncesinden çıkamadı. Bu çok eski, neredeyse ilkel bir düşünme biçimi.

Aslında herkesin hayali aynı: Adalet olsun, eşitlik olsun, kimse çok fazla, kimse çok eksik kalmasın. Ama dünya bunu bir türlü tam olarak başaramadı.

Birçoğumuzun başaramadığı "anlamlı yaşama" meselesine siz bugün nereden bakıyorsunuz?

Eğer siz hayata bir anlam yüklemezseniz hayatın kendi başına bir anlamı yok. Bizimle hiç ilgilenmeyen bir dünyanın içinde yaşıyoruz. Sel olur, deprem olur, fırtına kopar... Bunların hiçbiri bizim kontrolümüzde değil. Dünya kendi düzeninde akıp gidiyor. Üstelik bir gün öleceğimizi bilerek yaşıyoruz. Bu yüzden, hayatı anlamlı kılmak bizim sorumluluğumuzda.

Ben ölümlü bir dünyada yaşıyor olmanın hayatı daha anlamlı kıldığına inanıyorum. Sonsuz bir hayatın nasıl olacağını düşünmek bile zor. Sınırlı olduğumuzu bilmek, yaşadığımız anı kıymetli kılıyor. Bu yüzden küçük şeyleri görebilmek çok önemli. Mutluluğu ağır koşullara bağladığınız anda onu kendinizden uzaklaştırırsınız. "Şu olursa mutlu olurum" dediğiniz her cümle aslında mutluluğu ertelemektir. Oysa küçük şeylerden mutlu olabilmek, hayatı anlamlı kılmanın en sade ve en ulaşılabilir yoludur. Bir de hayaller... İnsan hayalleri ve idealleri olduğu sürece yaşama tutunur.

"Her fail bir aileden çıkar"

Buradan, toplumsal ruh sağlığımızı en çok yaralayan konulardan birine geçmek istiyorum. Kadına yönelik şiddet... Sizce kadına şiddet uygulayan erkeği nasıl tanımlamak gerekir? Bir psikiyatrist olarak bu meseleye nasıl bakıyorsunuz?

Maalesef kadına ve çocuğa yönelik şiddet çok yaygın. Sizler yalnızca haberlere yansıyan kısmını görüyorsunuz; bense yıllardır bunu yaşayan insanlardan dinliyorum. Bu mesele sadece hukukun ya da politikanın değil; doğrudan ruh sağlığının ve kuşaklar arası aktarılan travmaların meselesidir.

Şiddet çoğu zaman nesilden nesile aktarılır. Bugün şiddet uygulayan bir erkeğin geçmişine baktığınızda çoğu zaman onun da şiddetle tanıştığını görürsünüz. Çocukluğunda aşağılanmış, hor görülmüş, sevilmemiş, reddedilmiş birinin içinde büyük bir öfke birikir.

Bu öfke, aslında hayata yöneliktir; yenilmenin, aşağılanmanın, başaramamanın öfkesidir. Ama en yakınındaki kadına yönelir. İçten içe şunu hisseder: "Bu dünya zaten beni sevmedi, aşağıladı, reddetti. Bir sen vardın, ben sana inanmıştım. Meğer senin de onlardan farkın yokmuş" diyerek hayata olan öfkesini o kadından çıkarır. Sevilen, sayılan, başarılı olan, hayatla ve kendisiyle barışık insanlar kolay katil olmaz, çevreye zarar vermez. Biri onu terk ederse buna kızar, üzülür ama kimseyi öldürmeye kalkmaz.

Çoğu zaman bu kişiler hayatta aradığını bulamamış, kendine güvenemeyen, çalışıp bir baltaya sap olamamış, insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramamış, toplumdan beklediği ilgiyi ve saygıyı görememiş erkeklerdir. İçlerinde yıllardır hayata karşı biriktirdikleri tüm öfkeyi en yakınlarındaki kadına yöneltirler.

Bu yüzden şiddet, sadece dışa dönük bir saldırı değil, aynı zamanda kişinin kendine yönelmiş bir yıkımdır. Nitekim bazıları, kadını öldürdükten sonra kendi hayatına da son verir. Yani şiddet, hem dışarıda hem içeride patlayan bir intikam duygusudur.

Eğer bu sorunun kökünü kurutmak istiyorsak işe mutlaka evlerden başlamalıyız.

Çünkü her fail bir aileden çıkar.

Geçenlerde bir haber okudum, galiba Kuzey Kore'deydi. Biri suç işlediğinde sadece onu değil tüm aileyi cezaevine koyuyorlarmış. İşte ben de tam olarak bunu anlatmaya çalışıyorum. Katili bugünlere taşıyan aileyi de sorgulamak gerekir.

Bir de "paranoid bozukluk" dediğimiz bir durum var. Maalesef ülkemizde oldukça yaygın ve çoğunlukla erkeklerde görülüyor. Bu kişi-

ler aşırı şüpheci ve alıngandır. İçlerinde yoğun bir değersizlik duygusu taşırken bunu dışarıya yansıtır ve özellikle en yakınındakilerden şüphe etmeye başlar. Çoğu zaman kadınlar bu yüzden hedef haline gelir.

"Namus" adı altında işlenen birçok cinayetin arkasında bu çarpık zihin yapısı vardır. Üstelik toplum, çoğu zaman mağdur kadının yanında yeterince duramaz. Bu da şiddet kültürünü besleyen en acı halkalardan biridir.

Şiddetin yaşandığı bazı ilişkilerde "bağ" neden kopmuyor? Kadın gördüğü zarara rağmen neden kalabiliyor; korku, ekonomik bağımlılık, çocuklar, yalnızlık, "düzelir" umudu gibi etkenler nasıl iç içe geçiyor? Bu döngü nasıl oluşuyor, nasıl kırılıyor?

Maalesef özellikle geçmişte pek çok kadın, eşinden gördüğü şiddeti bir tür "ilgi" ya da "değer görme" biçimi gibi algılayabiliyordu. "Eşim beni sevdiği, çok kıskandığı için dövüyor" diyen kadınları defalarca dinledim. Hatta bir keresinde Anadolu'dan gelen genç bir kadın, "Eşim artık beni dövmüyor bile" diye şikâyet etmişti; aslında kastettiği, eşinin artık kendisiyle ilgilenmemesiydi.

Bu, şiddetin nasıl normalleşebildiğini ve sevgiyle nasıl karıştırılabildiğini çok acı biçimde gösteriyor. Ama şunu net söylemek gerekir: Bu, kadının şiddeti "istediği" anlamına gelmez. Bu, şiddetin içinde büyümüş bir zihnin sevgiyi yanlış yerden tanımasıdır.

Çocuklukta sevgi yoktur ama ses vardır; şefkat yoktur ama kontrol vardır; ilgi yoktur ama "seninle uğraşıyorum" diye bir temas vardır. İnsan zihni de bazen en acı şeyi bile "tanıdık" olduğu için sahiplenir. Çünkü tanıdık olan, güvenli sanılır.

İşte bu yüzden sevgiyle kontrolü, ilgiyle kıskançlığı, sahiplenmeyle şiddeti birbirine karıştırıyoruz. Bugün de "eşim beni hiç kıskanmıyor" diye yakınan kadınları dinliyorum. Yani ölçümüz hâlâ bulanık. Oysa sağlıklı sevgi şiddetle yan yana durmaz. Sağlıklı sevgi korkutmaz, korur. Aşağılamaz, yükseltir. "Benimsin" diye boğmaz, "yanındayım" diye güç verir. Kıskançlık ise çoğu zaman sevginin değil, güvensizliğin dilidir. Bu yüzden şiddetin olduğu yerde önce şu ayrımı yapmak gerekir: Bu sevgi değil, bağımlılıktır. Bu ilgi değil, kontroldür. Bu sahiplenme değil, zorbalıktır.

Kadın bu ayrımı zihninde netleştirebildiği anda döngünün kırılma ihtimali doğar. Sonrası adım adım gelir: destek almak, yalnız kalmamak, güvenli bir çevre kurmak, gerekiyorsa profesyonel yardım almak ve en önemlisi, "Ben sevgiyi böyle yaşamak zorunda değilim" cümlesini içten kurabilmek. Çünkü şiddetin normalleştiği bir kültürde, en zor şey "normal"i yeniden tanımlamaktır.

Sevgi kelimelerle değil davranışlarla anlaşılır. Şiddetin olduğu bir yerde kalmaya devam etmek ise çoğu zaman önce kendine güvensizlikten, sonra da alışkanlıklardan kopamamaktan kaynaklanır. Bir de "öğrenilmiş çaresizlik" dediğimiz bir durum var. Kişi aslında çıkabileceği bir ortamda kalmaya devam eder; kapılar açık olsa bile o kapıdan çıkamaz. Bu, genellikle çocuklukta öğrenilen bir çaresizlik duygusunun yetişkinlikte sürmesidir.

Ülkemizde bu durum oldukça yaygın. Özellikle kadınlar, yoğun acı ve şiddet gördükleri ilişkileri kolay kolay terk edemez çünkü mesele sadece dış koşullar değil, aynı zamanda içeride kurulan bağın niteliğidir.

***Görünmeyen Kadınlar* kitabınızı da soracağım. Neden "görünmeyen"?**

Bazı çocukları, özellikle de kız çocuklarını, doğdukları evde kimse görmüyor. Onlara adeta yok muamelesi yapılıyor. Oysa dünyaya gelen her insan görülmek, fark edilmek, ilgi ve sevgi görmek ister. Yeni doğmuş bir bebeğe bakın; sizi kendine baktırabilmek için neler yapar... Güler, ağlar, ses çıkarır. Daha hiçbir şeyi bilmezken bile görülmeye ne kadar büyük bir ihtiyaç duyduğunu bütün bedeniyle anlatır.

"Görülmek" insanın en temel ihtiyacıdır. Kadın-erkek hepimiz için böyledir ama kadınlarda bu ihtiyaç çoğu zaman daha yoğun yaşanır. Belki yüzyıllardır taşıdıkları yüklerden, belki güvende hissetme ihtiyacından, belki de duygularının daha derin akmasından... Ama şu gerçek değişmiyor: Toplumlar kadınla erkeği yüzyıllar boyunca eşitleyemedi.

Daha önce de söz etmiştim: İlkel insanda bugünkü insanın bütün duyguları yoktu. Bazı kaynaklar insanın hayatta kalmak için önce olumsuz duygularla "donatıldığını" anlatır. Yani biz "mutlu insanlar" olarak yaratılmıyoruz; mutluluk sonradan öğreniliyor.

İnsanlar kalabalıklar halinde yaşamaya başlayıp medeniyet geliştirdikçe, özellikle de kadınların çabasıyla, güzel duygular yavaş yavaş görünür hale geliyor: Neşe, sevinç, aşk, sevgi, şefkat, merhamet... Bunlar yolda keşfediliyor. Duygu deyince akla kadınların gelmesi boşuna değil. Pek çok kültür erkeğe öfkeden başka duygu yakıştıramamış; "erkek ağlamaz" denirken ağlamak kadına yakıştırılmış. Bizim kültürümüzde de kadın ve erkekle ilgili değer yargılarının ne kadar köklü ve ağır olduğunu görüyorsunuz.

Ailelerimiz çoğu zaman yüksek sesle söylenmeyen ama herkesin bildiği gizli kurallarla yönetiliyor. Bu kurallar bize sözle ifade edilmese bile sanki birisi beynimizi açıp baksa orada büyük harflerle yazıldığını görecek. Biz bazen bu kurallara isyan ediyoruz, bazen boynumuzu büküp kaderimize razı oluyoruz. Oysa doğduğumuz evlerde çektiğimiz çocukluk acıları daha o günden itibaren kaderimizi yazmaya başlıyor.

O evlerde bizi kimse görmemiş, sevmemiş, önemsememiş, bizimle ilgilenmemiş, değer vermemişse bu duygular bacadan çıkan isli duman gibi karakterimize siniyor. Gelecekte çok başarılı da olsak, kendi gözümüzde bir türlü değerli ve sevilmeye layık biri olamıyoruz. Kimse tarafından çok sevilmeyeceğimize, çok değerli bulunmayacağımıza o kadar inamıyoruz ki, bu inancımızı ispat etmeye çalışır gibi hayatla adeta iddiaya giriyoruz.

"Görünmeyen Kadınlar" benim hastalarım arasında hep en öndeydiler. En çok onlar geldiler, en çok onlar ağladılar. Mutsuz bir çocukluğun ardından gelen mutsuz bir yetişkinlik insanı çok yıkıyor. "Benim suçum ne, günahım ne? Hayat bana güzel şeyleri neden layık görmüyor? Ben ne yaptım da hayat beni sürekli cezalandırıyor?" diye sorup duruyorlar. Oysa onların suçu yok. Eğer bir "suçlu" arayacaksak, bilinçdışımıza kaydedilen aşağılanmalarda, değersiz hissettirilişlerde, yani kader motifimizde aramalıyız.

Onlar bizi aşağıladıkça zamanla aynı şeyi kendimize biz de yapıyor, sonraki hayatlarımızda da yanlış seçimler yaparak bu sefer kendimizi biz cezalandırmış oluyoruz. Kendimize iyiyi, güzeli, huzuru layık görmüyoruz. Hiç tanımadığımız "iyi" insanlardan adeta kaçıyoruz; bizi incitecek, aşağılayacak, kötü davranacak insanlara kul köle oluyoruz. Acıya o kadar alışıyoruz ki, başka şansımız olmadığını sanıyoruz ve kendimizi kendi elimizle kör kuyulara kapatıyoruz.

Çocukluk yaralarının seçtiği hayatlar: Kader motifi

"Kader motifi" adını verdiğim kavramda en temelde şunu anlatmaya çalışıyorum: Biz insanlar çoğu zaman huzuru, mutluluğu değil, çocuklukta bize yaşatılan, yani tanıdık olan duyguyu seçeriz. İyilik, güzellik, saygı, sevgi bize yabancı gelir. İşte bu yüzden, bize yabancı olan iyiyi değil, tanıdık olan kötüyü seçeriz. Tekrar tekrar aynı kişilere çekilmemiz, iyileşmemiş yaralarımızın bizi o tarafa çekmesindendir. Ancak bu döngüyü fark ettiğimizde kırılma başlar.

Kader motifi kavramını keşfettiğimde ben de önce inanmakta zorlandım. Ama hastalarımda tekrar tekrar gördükçe, aynı motifleri yakaladıkça içimde büyük bir heyecan doğdu. "Bunu herkes bilmeli, herkesle tek tek paylaşmalıyım" dedim. Çünkü mesleğim gereği kaderine teslim olmuş, acı çeken öyle çok insan dinledim ki... Üstelik bunların hemen hepsi çok iyi, çok fedakâr, kendinden çok başkalarını düşünen, yardımsever insanlardı. Böyle bir hayatı hiçbiri hak etmiyordu.

Burada şunu da söylemek zorundayım: Geriye dönüp bize bunları yaşatan aile büyüklerimizi suçlayarak bu kaderden kurtulmak mümkün değil. Çünkü yedi göbek öteden bize, bizden çocuklarımıza uzanan kalın bir zincir var. Huylarımızı, alışkanlıklarımızı, karakterimizi kuşaktan kuşağa taşıyan bir zincir bu. Çoğu insan geçmişte ne gördüyse çocuklarına da onu yapıyor. "Madem bunun insanı nasıl acıttığını biliyorsun, neden aynısını çocuğuna yaşatıyorsun?" sorusu çok haklı. Ama cevabı o kadar kolay değil. Çünkü bunu yapanların çoğu, "Hayır, ben öyle yapmadım" diyor; yani ne yaptığının farkında bile olmuyor.

Annesi onu öldüresiye dövmüş, o kendi çocuğunu terlikle dövüyor, gerisini de aşağılayarak, beğenmeyerek tamamlıyor. Yine de çocuğun canını acıtmayı başarıyor. Bir kısmı çocuğunu dövmüyor, sövmüyor, hakaret etmiyor ama bu defa da onu sevmeyerek, ilgilenmeyerek cezalandırıyor.

"Size bunları yapan ebeveynleriniz bari kendileri mutlu muydu?" derseniz cevabım çok net: Hayır. Mutlu insan çocuğuna olsa olsa mutluluğu aşılar. Geçmişi yargılamak, sürekli suçlu aramak bize huzur getirmiyor. Bir türlü tadamadığımız iç rahatlığını da böyle bulamıyoruz. Yine dönüp dolaşıp iş bize kalıyor.

Bir hastam vardı; genç bir delikanlı... Seanslarımızda konuşurken ben arada "huzur" kelimesini kullanmışım. Bir gün bana dönüp "Huzur ne demek hocam?" diye sordu. Ne diyeceğimi şaşırdım. Sonra araştırdım, sordum; gerçekten de huzur duygusunu hiç yaşamamış. Öyle konforlu ama bir o kadar gergin, kaygılı bir ortamda büyümüş ki "huzur"un ne olduğunu bilmiyor.

Zamanla ona huzuru öğretmeye çalıştım. Önce anlatarak başladım; sonra da kendi içimde taşıdığım huzuru, ilişkimiz üzerinden ona hissettirmeye çalıştım. Çünkü bazı duygular sadece sözle öğrenilmiyor; insan yan yana dururken, aynı odada nefes alırken, kalpten kalbe geçebiliyor. Huzur da onlardan biri.

İşte tüm bu anlattıklarım, hem *Görünmeyen Kadınlar*'ın hem de hayatım boyunca dinlediğim sayısız hikâyenin ortak özeti gibi: İnsanın en derin ihtiyacı görülmek, anlaşılmak, değer verilmek. Eğer bunu çocukken bulamamışsak yetişkinlikte hem kendimizi hem hayatı yeniden öğrenmemiz gerekiyor.

Bu kitaplar, bu sohbetler, bu nehir söyleşiler... Tam olarak bunun için var.

"Kadının hikâyesi, hayatın hikâyesidir" diyorsunuz. Mevcut durum ve manzarayı daha umutlu, daha aydınlık bir yere taşımak için toplumun üzerine düşen görevler neler?

"Kadının hikâyesi, hayatın hikâyesidir" derken şunu kastediyorum: Kadın iyi olursa ev iyi olur; ev iyi olursa çocuk iyi olur; çocuk iyi olursa toplumun dili değişir. Çünkü kadın, hayatın en başından

itibaren doğuran, büyüten ve duyguyu taşıyan taraftır. O yüzden kadının yaşadığı şey sadece "kadının meselesi" değil; ülkenin vicdanı, geleceği, huzuru meselesidir.

Sorduğun soruyu iki ayrı yerden açmak isterim: eğitimli ve entelektüel kesim ile daha kapalı, daha geleneksel, daha eğitimsiz kesim.

Önce eğitimli gruptan başlayayım. Eğitimli, dünya ile teması olan, kendiyle barışık insanlar kadınlara alan açma konusunda daha cömert. Özellikle büyük şirketlerde bunu net görüyorum. Kadınlara ciddi sorumluluklar veriliyor, önemli pozisyonlar teslim ediliyor ve kadınlar bu sorumlulukları çok iyi taşıyor. Büyük şirketlerin kadın CEO'larıyla bir araya geldiğimde hayranlık duymamak mümkün değil. İşlerini neredeyse kendi aileleri gibi sahipleniyorlar. Hem duygusal zekâları hem analitik yanları güçlü; bu da başarıyı getiriyor.

Ama daha kapalı, daha eğitimsiz kesime geldiğimizde tablo farklı. Orada hâlâ kadım görmeyen, hakkını tanımayan, sesini duymayan bir anlayış var. "Eğitimsiz" derken kimseyi aşağılamak istemiyorum; kastım insanın öğrenmeye kapanması, kendini yenilememesi...

Eğitimsizlikle baş edemezsek bu ülkenin geleceği için büyük bir risk görüyorum. Abartmıyorum; yok olup gitmekten söz ediyorum. Çünkü çağ acımasız. Kendini yenileyemeyen toplumlara kimse acımıyor. Dünyanın en zengin ülkelerinde bile sokakların evsizlerle dolu olması şunu söylüyor: Zenginleşmek her zaman merhameti getirmiyor; bazen tam tersine zalimliği artırıyor.

Bu yüzden mesele sadece para değil; vicdanın, ölçünün, adalet duygusunun da büyümesi.

Benim Türkiye'ye dair umudum burada: Bizim insanımızın yapısında hâlâ güçlü bir vicdan var. Kadın güçlenir, eğitim artar, bilgisizlik azalırsa daha aydınlık bir yere yürüme şansımız var.

Toplumun üzerine düşen görevler ne? Bence birkaç başlıkta toplanıyor.

Birincisi eğitim. Kız çocuklarının okuması, sadece "kız çocuğu okudu" meselesi değildir; bir evin dili, kuşakların kaderi değişir. İkincisi kadına alan açmak. Bu "lütuf" değil, hakkın teslimidir. Üçüncüsü erkeğin de değişime açık olması. Eğitimli, kendini bilen bir kadınla kendini geliştiren bir erkek, birbirine "üstten" değil,

"yan yana" bakmayı öğrenir. Dördüncüsü şiddetle mücadele. Cehalet azaldıkça şiddet ve hakaret azalır; yerini saygı, müzakere ve konuşarak çözme kültürü alır.

Olumlu bir değişim sadece ekonomiyi değil, ilişkilerin kalitesini de dönüştürür. Çocuklar bağırış çağırışın değil, sevgi ve işbirliğinin normal olduğu evlerde büyür.

Kadının hikâyesi iyileştiğinde, evliliğin, aşkın ve toplumun ruhu da iyileşir. Çünkü kadın görünür olunca, hayat da görünür olur; vicdan, merhamet ve adalet yeniden yerini bulur.

Ninova

Mutluluktan Çok Huzur, İçimizdeki Nehir

Kıyas duygusu, kusursuzluk tuzağı, şükür ve iç barışa yolculuk

Ninova

Hocam, toplumsal ruh halimizden ve olumsuz taraflarımızı nasıl törpülememiz gerektiğinden konuştuk. Bu bölümde biraz daha bireysel ruh halimize dönelim, içimizde olup bitenleri anlayalım istiyorum. En temel yerden, yani mutluluktan başlayalım. Günümüzde tuhaf bir "mutluluk takıntısı" oluşmuş durumda. Herkes mutlu olmayı bir hedef gibi konuşuyor ama mutluluğun ne olduğunu net biçimde tanımlayamıyoruz. Bir yandan "Yaşadığın hayattan razıysan zaten mutlusundur, iyi bir hayatın vardır" deniyor; öte yandan insan hep daha fazlasını arıyor. Sizce beklentimiz ve yaşam gayemiz gerçekten "mutlu olmak" mı, yoksa daha gerçekçi bir yerden bakarsak "memnun bir hayat sürmek" mi? Mutluluk dediğimiz şey bir duygu mu, bir hal mi, yoksa bir beceri mi?

Mutluluğu tarif etmek gerçekten zordur. Hem kelime olarak hem de hal olarak kişiden kişiye değişir. Mutlu olmanın en kolay yolu başkalarını mutlu etmekten geçer. Ayrıca insan beyni mutlu olmak üzere değil, hayatta kalmak üzere tasarlanmıştır. Mutluluk sonradan gelişen bir duygudur ve süreklilik göstermez. "Mutluluk" kimimizin zihninde bir duygu, kimimizin zihninde bir hedef, kimimizin zihninde ise bir görev haline gelir. Üstelik bu "görev" hali insanı mutlu etmez; tam tersine yorar.

Ninova

Eskiden "mutluluk" kelimesi bugünkü kadar hayatın merkezinde değildi. "Mutlu olmalıyım" diye bir takıntı yoktu. Annemin bir arkadaşı vardı; her gelişinde sanki bir şeyi kanıtlaması gerekiyormuş gibi, "Nezahat Hanım, çok mesudum" derdi. Bunu sürekli tekrarlaması bize tuhaf gelirdi. "Mesut" ne demekti? Ne hissediyordu?

Bir yandan da şunu görüyordum: Anlattığı hayat dışarıdan bakınca öyle pırıl pırıl değildi. Kadıncağız evlenmişti; kocasıyla "çok mesut" bir hayat sürdüğünü söylüyordu. Oysa kocası da annemin arkadaşıydı ve oldukça aksi bir adamdı. Hani "iyi ama zor insan" dediğimiz tipler vardır; tam da öyleydi.

Mutluluk dış koşullarla mı ilgilidir?

Annem bir gün bu hanımın evine gitmişti. Eve döndüğünde, "Bu nasıl ev böyle?" diye anlatmaya başladı. Perdelerin yarısı aşağıda, yarısı yukarıda; halkalar kopmuş, düğmeler yerinden çıkmış. Evde bastığın yerden toz kalkıyor. Yatak odasının kapısı açık, yatak ortada. Mutfaktan da ağır bir koku geliyor.

Şimdi düşünün... Böyle bir evde insan nasıl "çok mesudum" diyebilir?

Bu örnekte görüyoruz ki mutluluk çoğu zaman dış koşullarla ilgili değildir. İnsanın hayatı nasıl yorumladığıyla ilgilidir; neye değer verdiğiyle, beklentisini nereye koyduğuyla ilgilidir. Bazen de insanın ihtiyacı kusursuz şartlar değil; "ben hayatımla barışığım" diyebileceği bir dengedir.

Bugün ise mutluluk bir zorunluluk gibi sunuluyor: "Mutlu olmalıyız, yoksa kaybettik." Bu da insanın omzuna görünmez bir yük bindiriyor çünkü mutluluk baskıyla gelmez. Onu bir ödev haline getirirseniz notu da yükselmez.

Bir de Batı'dan, özellikle Amerika'dan esen bir rüzgâr var: "Haz peşinde koşma." "Hep mutlu olmalı, acıdan kaçmalıyız" deniyor. Bu anlayış insanı öyle bir noktaya getiriyor ki kimse korkudan bir derdini, bir kırgınlığını, bir yasını bile paylaşamaz hale geliyor. "Benim mutluluğumu bozamazsın; üzülüyorsan bu senin sorunun, beni karıştırma" diyen bir anlayış yayılıyor.

Bunu duyduğumda gerçekten üzülüyorum çünkü bu kayıtsızlık hali, sadece iki kişiyi değil, toplum düzenini de bozuyor. Umursamazlık insan ilişkilerini zedeliyor; yakınlığı, paylaşımı zedeliyor. Amerikalılar bunu öyle bir noktaya taşıdılar ki insanlar en yakınını kaybettiğinde bile kalabalık içinde ağlayamaz oldu. Büyük kayıplar yaşıyorlar ama gözyaşı dökemiyorlar. Neden? Çünkü "Güçlü görünmeliyim", "zayıflık göstermemeliyim", "pozitif olmalıyım" diye kendilerini sıkıştırıyorlar.

Oysa bazen acıyı paylaşmak, mutluluğun kapısını aralar. Acıyı bastırdıkça sadece acıyı değil, sevinci de bastırırsınız. İnsan ruhu böyledir. Duygunun bir ucunu susturursanız öbür ucu da kısılır. Bu yüzden hep şunu söylerim: Üzüntü de, yas da, kırılmak da insana aittir. Bunları konuşmak, paylaşmak insanın içini ferahlatır. İnsan, "Ben yalnız değilim" dediği anda bile biraz iyileşir.

Özellikle yeni kuşaklar, yani Y ve Z kuşağı, Batı'dan daha fazla etkilendikleri için "hep mutlu olmalıyız" fikrine daha çok kapıldılar. Birçoğunun kafasında mutluluk, Batı'daki gibi bir şeye dönüştü: hep eğlenmek... Eller havada, bağırarak şarkı söylemek, sürekli kutlamak... Zannediyorlar ki hayat böyle yaşanırsa "mutlu bir hayat" olur.

Oysa hayat sadece eğlence değildir. Hayatın içinde emek vardır, yorgunluk vardır, kayıp vardır, bekleyiş vardır, sabır vardır; bazen de haksızlık vardır. Mutluluk bu hayatın içinde bir "an" olarak gelir. Bazen bir gün, bazen bir saat. Ama sürekli bir hal değildir. Sürekli mutluluk aramak, insanı mutsuz eder. Çünkü hayat düz bir çizgide ilerlemez; inişli çıkışlı akar.

Son zamanlarda danışanlarım şöyle diyor: "Her şeyim var; iyi bir kocam, çocuklarım, güzel bir evim var. Görünür hiçbir sorunum yok ama mutlu değilim. İnsanlar bana kızıyor. Bir elin yağda, bir elin balda, daha ne istiyorsun diyorlar ama ben yine de hep mutlu olamıyorum." İnsan hep mutlu olamaz ki... Durup dururken içimiz sıkılabilir, moralimiz bozulabilir, durgunlaşabiliriz. Bu bir hastalık ya da anormallik değildir...

Bu yüzden mutluluğu "memnuniyet" ve "razılık" üzerinden düşünmeyi daha sahici bulurum. Kendinden memnunsan, hayatla

yeterince mücadele ettiğine inanıyorsan ve bunu kendine kanıtladıysan aslında mutlusundur. İşin özü budur.

Bu konuda yapılmış çalışmalar da var. Ölmek üzere olan insanlarla konuşuyorlar. Kimse, "Şahane bir hayat yaşadım, müthiş eğlendim" demiyor. Ama şunu söylüyorlar: "İyi kötü ben de yaşadım... Razıyım..." İşte bu, iyi yaşanmış bir hayattır. Buradaki kilit nokta şudur: Bunu kişinin kendisi söylüyor. Başkalarının "Ne hayat yaşadı!" demesi ölçüt olmuyor. Bilim de şunu söylüyor: Önemli olan, kişinin kendi içinden "Ben yaşadığım hayattan memnunum" diyebilmesidir.

Bir psikiyatrist olarak şunu çok net gördüm: Zengin olmak ya da olmamak, dünyayı gezmek ya da hiç yerinden kımıldamamak... Bunların hiçbirinin tek başına mutluluğu garanti eden bir tarafı yok. Çünkü mutluluk bunlarla değil, insanın kendi iç dünyasıyla kurduğu ilişkiyle oluşuyor. Kişi hayatıyla barışık mı? Razı mı? Kendi hikâyesiyle helalleşebilmiş mi?

"Beni bağıma gönderin"

Dolayısıyla mutluluğu çoğu zaman hastalarımın anlattığı küçük ayrıntılarda ararım. Çünkü hayatın özü "küçük ama derin duygularda" saklıdır.

Bunları anlatırken aklıma Şükriye Hanım geliyor. Torunu Nihal benim danışanımdı. Eskileri anlatırken hep anneannesinden söz ederdi. Şükriye Hanım zayıf, güler yüzlü, hamarat bir kadınmış. Üç çocuğunu evlendirmiş, eşi ölünce bir kasabanın kenar mahallelerinden birinde küçük bir evde yalnız yaşamaya başlamış. Az bir dul maaşı varmış; bir de bağından bahçesinden topladıklarını satar, kimseye muhtaç olmadan yaşarmış.

Sabah gün doğmadan kalkar, çıkınını hazırlar, eşeğine binip bağına gidermiş. Orada yaygısını yere serer, ateş yakar, çayını demler, çalışır, ürünlerini toplar, kahvesini pişirir, gökyüzüne bakarak afiyetle içermiş. O da benim gibi bayılırmış gökyüzüne bakmaya. Sonra her şeyi toparlar, eve döner, eşeğini bağlar, yemeğini yapar, radyosunu açar, türkü dinler, yıkanıp erkenden yatarmış.

Bir gün hastalanmış. Hastaneye yatırmışlar. Doktorlar bağa gitmesini yasaklamış. Ama dinlenmek ona hiç iyi gelmemiş. Yüzü düşmüş, sürekli ağlamaya başlamış. "Beni bağa gönderin" diye tutturmuş ama izin vermemişler. Giderek kötüleşmiş.

Torunu Nihal bana geldiğinde çaresizdi. "İlaçlar da fayda etmiyor" dedi. Ben de şunu söyledim: Bu kadının düzenini bozmayın. Hayata tutunduğu ipleri kesmeyin. Nasıl yaşamak istiyorsa öyle yaşasın. Göreceksiniz, toparlanacak.

Sonra Şükriye Hanım'la telefonla konuştum. Telefonda bana söylediklerini hiç unutamadım. Ne dedi biliyor musunuz: "Benim o kadar güzel bir hayatım var ki... Allah'a dua ediyorum... Aşım var, ekmeğim var, suyum var. İstediğim gibi yaşıyorum. Karışan yok. Komşularım var, bazen onları bağıma davet ediyorum. Bana dokunmasınlar; ben yaşadığım hayattan çok mutluyum." Gözlerim doldu. "Tamam Şükriye Hanım" dedim, "sen nasıl istiyorsan öyle yaşamaya devam et ama ilaçlarını zamanında almayı unutma."

Şükriye Hanım böyle mutlu oluyordu. Dedim ya, herkes mutluluğu başka yerde arar. Kadıncağız ölürken de muhtemelen şunu diyecek: "Hiç fena değildi... İyi kötü ben de yaşadım ve razıyım." Sonradan torunu Nihal yine geldi, önce bana Şükriye Hanım'ın selamlarını getirdi. "Çok iyi maşallah, aslan gibi oldu ama size çok dua ediyor. 'Allah o doktora sıkıntı yüzü göstermesin, iki cihanda aziz olsun' diyor" dedi.

Ben dualara çok inanırım. Birilerinden dua almak, hayatın size en büyük armağanlarından biridir. Gökyüzü bu duaları alır, dinler ve gereğini yapar; yapamazsa bile o kişiye huzur verir. Şükriye Hanım benim hiç unutamadığım kişilerden biridir. Çünkü onun yaşadığı hayatı yaşayan pek çok insan hayata sitem eder, şikâyet eder. O ise o küçük, mütevazı hayatında kendine cenneti yaşattı. Mesele kentte yaşamak ya da görünür olmak değil; insanın kendi düzeniyle, kendi iç dünyasıyla, hayata verdiği anlamla barışabilmesidir. İnsan öyle bir varlık ki, mutluysa samanlık seyran olur, mutsuzsa saraylar zindan.

Bir hastam daha vardı; ondan da hiç unutamadığım bir mutluluk tarifi duydum. Yoksul, yaşlıca bir kadındı. Eşi vefat etmişti; çocuk-

larını büyütmüş, kimi evlenip gitmiş kimi savrulmuştu. Çok zor şartlardan geçmişti. Maaşı yoktu, geliri yoktu... Eş dost yardımıyla kendi gibi yaşlı bir adamla evlendirmişlerdi.

Bir gün eşiyle birlikte muayenehaneme geldiler. Kadıncağızı uzun uzun dinledim. Gerçekten çok çekmiş hayattan: "Ne çocukluğumu yaşayabildim ne gençliğimi... Dayak da yedim, aç da kaldım... Sahipsizlik çok kötü. Üvey ana elinde büyüdüm. Arkamda duran kimsem yoktu. Çoluk çocuk savruldu gitti. Adam da ölünce ortada kaldım. Öyle hallere düştüm ki beni her gün döven adamı arar oldum; hiç olmazsa başımda bir dam, mutfağımda aşım vardı. Sonra o da kalmadı. İnsan dara düşmeden Hızır yetişmezmiş; bu adam Hızır gibi yetişti. Bir göz gecekondumuz var. Sabah kalkar sobayı yakarım, kahvaltıyı hazırlarım. Adam kahvaltıdan sonra kahveye gider, akşam gelir. Ne döver ne söver ne kusur bulur. Eline sağlık demeden sofradan kalkmaz. Allah yüzüme baktı hocam... Bak, bu sefer de beni özel doktora getirdi. Göğsüme vura vura her gün şükrediyorum. Bugünleri göreceğimi rüyamda görsem inanmazdım. Şu ellerimin titremesini de geçirirseniz benden daha mutlu kimse olmayacak..."

Ağlaya ağlaya anlattı ama sözleri mutlulukla bitti. Büyük bir hayret ve hayranlıkla dinledim Hacer Hanım'ı. Bir göz gecekondu-da yaşanan mutluluğu anlattı bana; eline sağlık diyen, onu doktora getiren adama duyduğu minneti, şükürleri... Şükür, elindekinin değerini görebilmektir; hayata edilen bir teşekkürdür. O gün şunu daha iyi anladım: Mutluluk dışarıda değil, insanın içindedir. Konfor tek başına yetmez; mutluluk, hayata bakan gözün yorumudur.

Bu hikâyede şunu da gördüm: Hacer Hanım aynı hayatı şikâyet ederek de anlatabilirdi. Ama anlatmadı. Demek ki bizi mutlu eden ya da etmeyen şey çoğu zaman koşullar değil; o koşullara nasıl baktığımız, nasıl yorumladığımızdır.

Bugün "mutluluk" diye aradığımız şey çoğu zaman "memnuniyet"tir. İnsan kendi hayatıyla barışabiliyorsa, hikâyesinden razıysa, şikâyet yerine teşekkür etmeyi seçebiliyorsa aslında mutlu sayılır. Hayatı kendimize niye zehredelim ki... Bu dünyada kalacağımız süre sınırlı. O yüzden hayatı olabildiğince tadım çıkararak, "İyi ki varım, iyi ki yaşıyorum" diyerek, minnetle ve şükranla

yaşamalıyız. Bu coşkuyu dışarıda değil, gönlümüzde arayalım ki gönlümüzce yaşayabilelim.

Dışarıdan bakıldığında iyi bir işi, eğitimi ve sosyal çevresiyle "her şeyi tam" görünen ama iç dünyasında derin bir sıkışmışlık yaşayan pek çok insan var. "Daha ne istiyor?" dediğimiz bu kişiler neden bir türlü huzur bulamıyor ve bu döngüyü nasıl kırabilirler?

Çok önemli bir yere temas ettin. Hatta bu başlığın daha da geniş ele alınması gerektiğini düşünüyorum çünkü hepimizin, abartmadan söylüyorum, bu konuda öğreneceği çok şey var. Meslek hayatım boyunca hastalardan en sık duyduğum cümlelerden biri şudur: "Hocam, evim barkım var, arabam var; maddi durumumuz iyi. Eşimle de ilişkimiz fena değil, hatta iyi... Ama yine de mutlu değilim."

Bu cümleyi kuran kişiye dışarıdan bakanlar ne diyor? "Daha ne istiyorsun? Yediğin önünde, yemediğin arkanda. Nedir derdin?" Bu tür cümleleri o kadar çok duydum ki... Tek tek hastaları hatırlıyorum. Özellikle kadınlardan daha sık duydum. Kadın çoğu zaman yaşadığı iç sıkışmayı söylemeye utanıyor. "Her şeyim tamam ama içimde bir eksiklik var" demeye utanıyor; bu duyguyu utançla anlatıyor ve cümlelerin kalıbı neredeyse hep aynı oluyor.

Şimdi bu satırları okuyan birçok insan, "Bu tam da beni anlatıyor" diyecek. Hatta bir kısmı "İşte ben buyum" diyecek. Peki bu duyguyu nasıl aşacağız?

Önce bu huzursuzluğun nedenini doğru anlamamız ve kökenini çözmemiz gerekiyor. Çünkü huzur ve mutluluk öğrenilen duygulardır. Aynı şeyi sevmek ve sevilmek için de söylerim: İnsan sevile sevile sevmeyi öğrenir. Mutluluk da böyledir. İnsan küçük mutluluk anlarına tekrar tekrar dokuna dokuna mutluluğun ne olduğunu ve nerede aranacağını öğrenir.

Birine "Mutlu ol" diye emir veremezsiniz. Mutluluk komutla gelmez. İnsanın iç dünyasında yer bulur; orada, bir dil öğrenir gibi öğrenilir.

Yine geldik doğduğumuz evlere... Bizim ülkemizde çocukların ev içinde en sık yaşadığı duygu maalesef "kaygı"dır. "Yine kavga mı edecekler? Yine ortalık karışacak mı? Babam bizi dövecek mi?

Ayrılacaklar mı? Biz ortada mı kalacağız?" gibi korkularla büyüyen çok insan var.

Kimi evde kavga yoktur ama bu kez çocuk aşırı korunur. "Oraya oturma hasta olursun, dışarı çıkma mikrop kaparsın, onu yeme bunu yeme..." gibi sürekli uyarılarla çocuğa kaygı duygusu aşılanır.

Daha da önemlisi, anne ve babanın duyguları çocuk tarafından emilir. Anne ya da baba kaygılıysa, huzursuzsa, çocuk da bu duyguları adeta kopyalar. Yetişkin olduğunda hayatı yolunda gitse bile bu huzursuzluklardan kurtulamaz.

Huzurlu bir ortamda büyümemiş kişiler bu duyguyu sonradan içlerinde geliştirmekte zorlanır. İnsan hiç tatmadığı bir duyguyu sonradan kolay kolay hissedemez.

Gördüğünüz gibi duygular da mikroplar gibidir. İyisi de kötüsü de doğduğumuz evlerden başlayarak hayat boyu girdiğimiz her ortamda bize bulaşır. Böyle durumlarda dikkatimizi iç dünyalarımız, geçmişimiz, en çok yaşadığımız duygular üzerinde yoğunlaştırmalı ve bugünkü mutsuzluğun kökenini dikkatle aramalıyız. Daha önce kendimizi hiç mutlu hissettik mi, nerelerde böyle hissettik ve bu mutlu anlarımız ne kadar sürdü? Yoksa mutluluğu hayallerimizde mi yaşattık, "şöyle şöyle bir hayatımız olursa işte o zaman çok mutlu oluruz" diyerek hayal mi kurduk?

Bu kişiler genelde geçmişlerinde de uzun süre mutlu olmamışlardır; belki de bu duyguyu hiç tanımadılar. Mutlu olamadıkları için kendilerini suçlamak yerine anlamaya çalışmalılar. Ellerinden gelse zaten mutlu olacaklar. İşe hayata teşekkür ederek, şükrederek başlamak gerekir. Gerisi kendiliğinden gelir zaten.

Anlattıklarınızdan şunu anlıyorum: Mutluluğu da huzuru da aslında başkalarından "öğreniyoruz." Huzurlu bir ailede büyümek, huzurlu insanlarla zaman geçirmek bizi dönüştürüyor. Peki bu duygu bulaşıcıysa, biz de bu olumlu "bulaşı" bilinçli olarak arayabilir miyiz?

Evet, huzurlu insanların yanında kendimizi daha huzurlu hissederiz. Huzuru da tıpkı mutluluk gibi kendi iç dünyamızda inşa

etmeliyiz. Huzurlu birilerinin yanında, zamanla o güzelim duyguyu onlarla paylaştığımızı fark ederiz.

Huzurlu olmayı ciddi bir hedef haline getirmeden buna ulaşamayız. Önce bu işi ciddiye almak gerekir. Bu uğurda emek verirsek ve sonunda huzurlu olmayı başarabilirsek, bu sonuç bütün emeğe değer.

Öncelikle şunu anlamamız gerekir: Yalnız başımıza bir koltukta oturuyoruz, zihnimizi serbest bırakıyoruz, "ne istersen düşün" diyoruz. Huzursuz insanların zihni mutlaka kötü bir şey bulur. O gün geçmişten bir neden çıkarır. Hiçbir şey bulamazsa geleceğe gider; "ya başıma şu gelirse, ya hastalanırsam" diye kaygılanır. Zihin tüm kötülükleri sakız gibi çiğner.

Bir tek durumda bundan vazgeçer; ya o anda daha büyük bir kaygı vardır ya da dikkatini dağıtan başka bir şey... Bunlar bittiği anda aynı sakızı çiğnemeye devam eder.

İşte zihnin çalışma şeklini fark etmek gerekir. Eğer durum tam böyleyse, zihnin kendiliğinden akmasına müdahale etmeniz gerekir. Zihin kaygı veren düşünceler üretmeye başladığında onu bilinçli biçimde daha olumlu düşüncelere yönlendirmeli ya da dikkatinizi başka şeylere vermelisiniz. Film izlemek, kitap okumak, sevdiğiniz biriyle konuşmak, alışverişe çıkmak ya da dikkat isteyen bir işle meşgul olmak gibi...

Şunu unutmayın: Burada zihninizi kötü bir alışkanlıktan kurtarmaya çalışıyorsunuz. Kolay değil ama mümkün. Gerekirse yardım da alabilirsiniz.

Bu konuda söylemek istediğim çok önemli bir şey daha var. Özellikle eşler arasında biri huzurlu, diğeri huzursuzsa ne olur? Genelde huzursuz eş, diğerinin halini anlayamaz; hatta bunu yapmacık bulabilir.

Huzursuzluğun bulaşıcı dili

Bunu bir örnekle anlatayım. Bir hastam vardı, adına Ayşe diyelim. Ayşe sakin, huzurlu, kolay mutlu olabilen bir kadındı. Eşi birçok açıdan iyi bir eşti ama ortamlara zor uyum sağlıyor, sıkıntısından kolay çıkamıyordu.

Bir akşam birlikte müzikli bir yere gitmişler. Aralarında küçük bir gerginlik yaşanmış. Restoranda oturmuşlar; yemek yiyor, canlı müziği dinliyorlar. Ayşe müziğe kaptırmış kendini, keyifli bir şekilde eşlik ediyormuş.

Eşi bir anda yüzüne bakmış, başını sallamış ve alaycı bir gülümsemeyle şöyle demiş: "Ne yani, şimdi de bana mutlu numarası mı yapıyorsun?"

Ayşe bunu anlatırken çok ağlamıştı. O gece küs ayrıldıklarını, eşinin onun neşesine tahammül edemediğini söylemişti. Aslında durum tam da Ayşe'nin düşündüğü gibi değildi. Eşi kendi kaygılı halinden çıkamadığı için Ayşe'nin bu rahatlığını gerçek bulamıyordu.

Bu kitabı okuyan çok sevgili okurlarım, eminim bu dediklerimi kendileri de sık sık yaşadıkları için çok iyi anlayacaklar. Bu yüzden ilişkileri bozulan, sonu ayrılığa kadar giden çiftler tanıyorum.

Bu konu sosyal medyada da sıkça konuşuluyor ama çoğu yüzeysel kalıyor. Oysa bu çok derin bir mesele. Üzerinde durulmazsa kaygılı ruh hali insanı bırakmaz.

Çünkü huzur tarifle değil, temasla geçen bir duygudur. Huzurlu insanların yanında siz de kendinizi daha güvende hissedersiniz. Temas dediğim şey fiziksel değil; birlikte olumlu duyguları paylaşabilmektir.

Mutluluk da huzur da büyük sözlerle değil, küçük tekrarlarla gelir.

"Huzurlu biri" derken kimi kastediyorsunuz; eş mi, sevgili mi, arkadaş mı?

Hepsi olabilir. Huzur da mutluluk gibi en iyi, huzurlu ve mutlu birinin yanında, o duygu paylaşılırken öğrenilir. Onun iç huzuruyla inatlaşmak yerine empati kurarsak o duygu paylaşıldıkça ağır ağır bize de geçer; biz de kendimizi güvende ve huzurlu hissederiz.

Çocuklukta maruz kaldığımız acılar, sıkıntılar, kaygılar ve korkular yetişkinlikte bize tuhaf biçimde "güvenli" gelebilir çünkü tanıdıktır. Biz o duygularla büyümüşüzdür, ruhumuz onlara alışmıştır. İnsan, alıştığı duyguyu benimser. Bu yüzden huzur gibi yabancı bir duygudan çekinebilir, tanıdık olanı –kötü de olsa– tercih edebilir. Ama bunları fark ettiğiniz anda döngü kırılmaya başlar.

Hocam bu devirde kimse kimsenin derdini bilmiyor, paylaşmıyor ki...

Haklısın Mert, biraz öyle bir dönemdeyiz. Sen böyle deyince eski bir arkadaşım geldi aklıma. Çok ünlü ve varlıklı bir aileye mensuptu; kalabalıklar içinde, oldukça lüks bir hayatı vardı. Bir gün bana geldi. Kahve içerken bir ara gözleri doldu ve şöyle dedi: "Herkes hayatıma gıpta ediyor, herkes benimle yakın olmak istiyor. Görünürde pek çok arkadaşım var ama Gülserenciğim, acımı bırak, sevincimi bile paylaşacak kimsem yok." O gün ben de çok hüzünlenmiştim.

Gerçekten de kimse kimsenin derdini bilmiyor; bilse de paylaşmaya yanaşmıyor. Şatafatlı yaşayanların dertsiz olduğunu sanıyoruz. Oysa hayat bu; dertsiz kimse yok. Yine de hayatı iyisiyle kötüsüyle kabul etmek zorundayız.

İnsan aslında yalnız yaşamak için değil, birlikte yaşamak için programlıdır. Ama Batı'dan başlayan bir yalnızlık rüzgârı dünyayı sarıyor. Evler yan yana ama komşular birbirini tanımıyor. Oysa insan paylaşarak var olur; yan yana durarak güçlenir. Sofrayı paylaşır, derdi paylaşır, sevinci paylaşır. Bizim yaratılışımız, genetik kodumuz bunu ister.

Ne kadar "Ben yalnız yaşarım" desek de, insanın görülmeye, duyulmaya, temas etmeye ve duygusunu paylaşmaya ihtiyacı vardır. Mutluluk ve huzur bu paylaşılan yerlerden filizlenir. Hayat başka türlü bunları kalıcı vermez.

Ben de son on dokuz yıldır, eşimin kaybından sonra yalnız yaşıyorum ama toplumla bağımı hiç koparmadım. Hâlâ eşim, dostum, arkadaşlarım var. Çünkü tam yalnızlık ruhsal sorunları da beraberinde getirir. Mutluluk, huzur, sevinç... Bunların hiçbiri tek başına yaşanamaz; paylaşılmaya ihtiyaç duyar.

Her şeye rağmen umutsuz değilim. Çünkü bizim insanımızın bazı özelliklerini çok seviyorum. Mutluluğa en yakın toplum hâlâ biziz. Acıyı paylaşmayı, sevinci çoğaltmayı, komşunun derdine kafa yormayı biliyoruz. Bir bardak çayı birlikte içince daha lezzetli kılmayı biliyoruz.

Köklerimizi, merhametimizi, şefkatimizi, o ince duygularımızı yeniden hatırlarsak mutluluğun da huzurun da yolunu başkalarından daha hızlı bulacağımıza inanıyorum.

Beyin değişime direndiğinde

İnsanın her yaşta değişip gelişebileceğini, mutluluğun ve huzurun öğrenilebileceğini söylüyorsunuz. Ama bu değişim çabanın yanı sıra konfor alanından çıkmayı, alışkanlıklarla vedalaşmayı gerektiriyor. Peki o cesareti nereden bulacağız?

İnsanın her yaşta değişip gelişebileceğine sonuna kadar inanıyorum. Çünkü değişim insanın kendini geliştirmesi; mutluluğa ve huzura bir adım daha yaklaşması demektir. Ama değişim başladığında beyin bundan rahatsız olur, bunu bir tehlike gibi algılar. Kalp atışları hızlanır, beden güvende hissetmez ve acı verse bile sizi hızla eskiye döndürmek ister. Asıl mesele buna rağmen devam edebilmektir.

Değişim, beyinde yeni rutinlerin yeniden tanımlanmasıyla başlar. Başta zor gelir ama kişi yeni alışkanlıkları sürdürdükçe beyin haritası güncellenir. Telefonların, bilgisayarların kendini güncellemesi gibi... Bir zamanlar korkutan şeyler yavaş yavaş normalleşir. Yani beyin önce korkutur ama siz ısrar ederseniz uyum sağlar. Yeter ki sabırlı olun ve ani, sert değişimlerle onu ürkütmeyin.

Beynimizden bahsetmişken... Beynimiz hareketsizliği, heyecansızlığı, duygusuzluğu ve yalnızlığı sevmez. Biz istesek de istemesek de düşünce ve duygu üretmeye devam eder. Bu yüzden ona yön vermek gerekir. Onu farklı duygu ve düşüncelerle beslemeli, daha olumluya doğru yönlendirmeliyiz.

Burada kastettiğim şey kişiliğin tamamen değişmesi değil; hayata bakışın dönüşmesidir. Ama bu dönüşüm, konfor alanından çıkmayı ve bazı alışkanlıklarla vedalaşmayı gerektirir.

Peki değişim için gereken cesareti nereden bulacağız? Önce şunu sormalıyız: Nelerden şikâyet ediyoruz ve nasıl biri olmak istiyoruz? Hepimiz aslında mutlu ve huzurlu olmanın yollarını arıyoruz.

Kendi hayatımı düşündüğümde, hiçbir şeyin kolay gelmediğini görüyorum. Hep mücadele ettim, adeta savaştım. Çok yoruldum ama yorulmaktan şikâyet etmedim. Çünkü insanı asıl yoran mücadele değil boşluktur. Boş kaldıkça zihin devreye girer; karanlık ne varsa ortaya çıkarır. İnsanı yargılar, suçlar, öfkelendirir. Kendimizi yenilmiş hissettirir.

Çünkü hep söylerim ya, bizi en çok inciten anılar sürekli kanadığı için zihnimize büyük harflerle yazılır ve ilk onlar gelir akla. Ama mücadele ettiğimizde, zihnimiz de bizimle birlikte "savaşa girer"; o kötü kayıtları geri çeker. Mücadele eden insanların hayatına bakarsanız bunu açıkça görürsünüz: Acı içindeyken bile vazgeçmezler, savaştıkça güçlenirler.

Biz genelde memnun olmadığımız şeylerden şikâyet ederiz. Hatta buna zaman ayırırız. Ben de diyorum ki: Aynı cümlenin yanına memnun olduğumuz şeyleri de ekleyelim. "Bugün şunlar kötüydü" diyorsak, "şunlar da iyiydi" demeyi öğrenelim.

Cesaret çoğu zaman büyük kararlarla değil, cümle değiştirerek başlar. "Çok yoruldum ama işimi bitirdim." "Sorumluluğumu yerine getirdim." Bunlar insanı ayakta tutar.

Zihnimiz kurallarla çalışır ve o kurallar bize aittir. Huzur da çoğu zaman bu kurallara uyduğumuzda gelir. "Yapmam gerekenleri yaptım, başardım, evime geldim." Bunlar huzur veren cümlelerdir. Yani sadece tespit değil, yorum da gerekir. "Şu an sağlıklıyım, karnım tok, evim sıcak... Hayata teşekkür ederim." Bunu söyleyebilmek bile mutluluğun kapısını aralar.

Şunu unutmayın: Siz bir adım atarsanız, hayat sizi görür. Yıllardır bunu gözlemledim. Küçük adımlar attığınızda kapılar yavaş yavaş açılır. Cesaret dediğimiz şey de zaten bu küçük adımlarla başlar.

Bunun en canlı örneğini *Kral Kaybederse* kitabında gördük; adam altmış yaşını epey geçmişti, alışkanlıkları oturmuş ve huyları adeta kemikleşmişti ama o bile zoru başararak değişmeyi bildi. Sonunda kendisiyle barıştı, o güne dek hiç tatmadığı bir huzurla tanıştı ve hayata o huzur içinde veda etti. İçsel gelişimi ben biraz şuna benzetiyorum; hani altını gramla tartarlar ya, işte bu gelişim de öylesine kıymetlidir çünkü insanın ömrüne asıl anlamı o katar, kişiye "boşuna yaşamamışım" dedirtir ve hem kendisiyle hem de hayatla barışmasını sağlar. Ne istediğinizi bilirseniz bir süre sonra ona doğru yürümeye başlarsınız.

Uçuk hayaller de buna dahil mi hocam?

Elbette. Ben hayallere hep varım. Hayal kurmayan insan kendi hikâyesini yazamaz. Hayal kurmaktan korkmamalıyız. Üstelik

o hayalin peşinden yürürken hayat öyle kapılar açar ki, zamanla hayaller de dönüşür. Burada kilit nokta vazgeçmemek.

Ama tam tersini söyleyenleri de gördüm. "Ben böyleyim, hayat beni böyle kabul etsin." Bu yaklaşım insanı kilitler. Bu tür insanlar adına üzüldüğümü söylemeliyim çünkü hayatla inatlaşmak bize düşmez. Hayat da böyle birini görmezden gelir.

Onunla kavga etmek yerine, uyumlanarak ama hayalden vazgeçmeden yürümek gerekir. "Ben değişeceğim" dediğinizde inanın bana hayatın dili de değişir. Evet, hayatın bir dili vardır. Onu okumayı öğrenirseniz, küçük küçük biriken hayaller bir gün karşınıza çıkar.

Kimse doğduğu gibi kalmaz. Yeter ki nereden nereye geldiğimizi görelim, buna şükredelim ve daha iyisi için yürümeye devam edelim.

Hayata küsülmez. Siz küserseniz hayat da sizi unutur. Kendinizi unutturmayın. "Ben de varım" demeye devam edin. Bunun yolu da hayata teşekkür etmekten geçer.

Hayal kurmak kadar hayal kırıklığı da hayatın gerçeğidir. Bazen insan çok ister, çok emek verir ama olmaz. İşte o zaman içimiz gerçekten acır.

Siz de bu içsel sorgulamaları yapıyorsunuz değil mi?

Gayet tabii; ben de yıllardır kendimle ilgili o kadar çok şey öğrendim ki, beni zora sokan pek çok huyu değiştirmeyi ve dönüştürmeyi sonunda başardım. İnsan bunu başarınca hem kendini hem de hayatı çok daha fazla sevmeye başlıyor; yaptığı her işi büyük bir coşkuyla yapıyor ve nefes almanın ne kadar kıymetli bir ödül olduğunu çok daha iyi kavrıyor.

Şunu hiç unutma: Sen kendini gerçekten değerli bulmadıkça, hayatındaki hiçbir şey tam anlamıyla değer kazanamıyor. Eğer insan kendisiyle barışmayı becerebilir, yıllardır canını acıtan ve hem hayatla hem de çevresiyle ilişkilerini bozan sivri taraflarını yavaş yavaş törpüleyebilirse, inan bana hayat çok daha kolay ve bir o kadar da güzel bir hal alıyor. Üstelik bu değişim sadece senin içinde, o gizli odalarda kalmıyor; dışarıdan da hemen hissedilmeye başlıyor. Çevrendeki insanlar, sanki etrafa yayılan güzel bir koku gibi

o dinginliği, o iç huzuru hemen alıyorlar; sana karşı daha saygılı, daha sevecen ve çok daha yakın davranmaya başlıyorlar.

Ancak "Ben artık değiştim, gelişimimi tamamladım ve bitti" diye bir durak yok hayatımızda. Değişim, insan son nefesini verene kadar usul usul devam eden, hiç bitmeyen bir yolculuktur. Bak Mert, ben bile bunca yıla ve tecrübeye rağmen hâlâ kendimi geliştirmeye, o içimdeki dünyayı daha iyi tanımaya devam ediyorum. İçimizdeki potansiyeli ortaya çıkarmak için ilk adım ne olmalı? Hayata dair atacağımız o meşhur ilk adım aslında kendimizi tanımaktır. Biliyorsun, her birimizin kapasitesi, yeteneği ve o içindeki cevher, yani potansiyeli bambaşkadır; asıl mesele o potansiyelin hangi alanda daha parlak ışık saçtığını görebilmektir. Çünkü insan kendini gerçekten tanımadan, elindeki o muazzam gücü doğru bir yere yerleştiremez. İşte bu yüzden hiç kimse sevmediği bir işte ya da huzur bulamadığı bir ortamda kalmak için ısrar etmemelidir; zira sevmediğin bir işe hapsolmak, içindeki o kıymetli potansiyeli kendi ellerinle yavaş yavaş öldürmek demektir. Sen onu beslemedikçe, o potansiyel bir süre sonra adeta sana küsüyor ve geri çekiliyor. Elbette bazen hayatın getirdiği zorlu koşullar ya da çaresizlikler seni bir süreliğine durdurabilir; ama ne olursa olsun kendini aramaktan asla vazgeçmemelisin. Çünkü kendini aramak, aslında o saklı kalan potansiyelinin izini sürmek, onun peşine düşmek demektir. Bu konuda kendine gerçek bir hizmet et, kendine yeni alanlar aç ve bu arayışı hayatının merkezine koy; göreceksin ki, sen onu aradıkça hayat o kapalı kapıları sana birer birer açacaktır.

Hayal kırıklığı yaşayanlar bu duyguyla nasıl başa çıkmalı; o kırılmayı nasıl onarmalı?

Bu hayatta hayal kırıklığı yaşamamış biri var mıdır? Hayat masallar diyarı değil... Ben de çok yaşadım; hem de fazlasıyla. Çünkü hayattan çok şey istedim... Bir kısmı oldu, bir kısmı olmadı. Ama hiçbir zaman vazgeçmedim. Hayat vazgeçmeyeni sever.

Yıkıldım, kaybettim, yenildim; yanlış yollara girdim ama hep denedim. Çünkü siz vazgeçmezseniz hayat bunu görür. Ama "Ben

bununla başa çıkamam" dediğiniz anda hayat bunu da görür, size hak verir ve arkasını döner.

Hayal kırıklığının çaresi, düştüğünüz yerden kalkıp yürümeye devam etmektir. Çünkü hayat vazgeçmeyeni sever.

Bütün mesele motivasyondur. Kendinizden ümidi kestiğinizde hayat da sizden ümidi keser. Bu yüzden hayata kendinizi göstermeniz, "Ben hâlâ buradayım, uğraşıyorum" demeniz gerekir.

Hayal kırıklıkları kalbi incitir evet; ama vazgeçmediğiniz sürece bir süre sonra sizi büyüten bir öğretmene dönüşür.

Hocam madem konusu geçti; geçmişe dönüp baktığınızda "Bu benim canımı çok yakmıştı" dediğiniz en büyük hayal kırıklığınız neydi?

Yaşadığım hayal kırıklıklarını tek tek anlatmayacağım ama şunu söyleyebilirim: Her yenilgide zihnim berrak değildi. Motivasyonum kırıktı, kararsızdım. İsteyip istemediğimden emin değildim. Bu halle çıktığım yolların hepsi kapandı.

Gerçekten isteyip istemediğimi bilmediğim halde, her yenilgiye çok üzülmüştüm. Annem bana hep "Kızım, her şerde bir hayır vardır; demek ki bunlar senin için hayırlı yollar değilmiş" derdi. O zaman buna pek inanmaz, üzülmeye devam ederdim. Ama yıllar geçtikçe annemin ne kadar haklı olduğunu anladım. O yollar açılsaydı, bugün çok farklı bir hayatım olurdu.

Kendi hayatımdan yola çıkarak şunu söyleyebilirim: İnsan bu konuda kendine karşı daha hoşgörülü olmalı. Çünkü her kapanan kapı, aslında başka bir kapının açılmasına zemin hazırlar.

Kaybetmekten, hayal kırıklığından korkmamak gerekir. O an çok acıtır, evet... Ama siz yürümeye devam ederseniz, hayat o acıyı zamanla telafi eder.

Kıyas tuzağı ve sosyal medyanın sahte vitrini

Çoğu zaman "kıyaslama" tuzağına düşüyor, kendimizi hep bir başkasıyla kıyaslayıp hayıflanıyoruz. Sözgelimi, otobüste ayakta giderken yaşıtım birinin arabasıyla yanımdan geçtiğini görüyorum. İçimden, "Vay be, o arabasıyla rahat giderken ben otobüs-

teyim..." diyorum. Ya da sosyal medyada Bodrum'da, Çeşme'de denize girenleri görünce imreniyoruz. Bu kıyas hali insanın iç huzurunu kemiren görünmez bir zehir mi? Daha da önemlisi, bundan nasıl kurtulacağız?

Kıyaslama, mutsuzluğu ciddi biçimde tetikler. Kent hayatı bunu körükler; sosyal medya ise büyütüp neredeyse "normal" hale getirir. Sizin örneğiniz bana da yabancı değil.

Tıp fakültesinde okuyordum; fakültemiz Ankara Cebeci'deydi. Okula giderken dik, insanın ciğerini söken bir yokuş vardı. Zor çıkardım; hâlâ da yokuş sevmem. Yanımdan arabalar geçtikçe imrenirdim. Ama kritik nokta şu: O imrenme ya zehre dönüşür ya da motivasyona...

Hayatımda çok zor koşullardan gelip büyük başarılar elde eden insanlar gördüm. Çünkü hayat herkese aynı başlangıcı vermiyor. Bu yüzden "kıyaslama salgını"ndan çıkmak için birkaç basit ama etkili adım sayabilirim.

Birincisi, sosyal medyayı hayatın kendisi sanmayın. Orası hayatın vitrini. İnsan vitrinde en parlak anını gösterir. İmrendiğiniz insanların gerçek hayatlarında neler yaşadığını bilmiyorsunuz. Vitrin izleyip kendi hayatınızı değersizleştirirseniz kendi evinizi karartırsınız.

İkincisi, kıyas cümlesini yakaladığınız anda değiştirin. "Onun arabası var, benim yok" yerine, "Benim hedefim bu, bugün bunun için ne yapabilirim?" deyin.

"Ben niye Bodrum'da değilim?" yerine, "Benim dinlenmeye ihtiyacım var; kendime nasıl küçük bir alan açabilirim?" deyin.

Ben de bunu çok yaşadım. Yaz gelince arkadaşlarım yazlıklarına giderdi. Benim yazlığım yoktu; iki çocuklu çalışan bir anneydim. Muayenehanemi kapatıp tüm yaz tatil yapamazdım. Kısa bir tatil yapar, sonra Ankara sıcağında çalışmaya devam ederdim. Ama işimi severdim; birilerine fayda sağlamak bana iyi gelirdi.

Zamanla benim de yazlığım oldu. O günleri hatırladıkça içimde hem bir hüzün hem de bir "aferin" duygusu oluşur. Çünkü çalıştım, sabrettim ve bir zamanlar imrendiğim şeylere ulaştım.

Bunlar adeta bir hayat dersi gibi gelir bana. Sabretmek, vazgeçmemek ve şikâyet etmeden devam etmek hayatın gözünden kaç-

maz. Bir gün size karşılığını verir. Yeter ki kendinizden ve hayattan ümidi kesmeyin. Kıyas sizi tüketiyorsa yanlış cümle kuruyorsunuz demektir. Cümleyi eyleme çevirin.

Üçüncüsü, kendi hayatınızın küçük gerçeklerini küçümsemeyin. "Hiçbir şeyim yok" diyen birine şunu sorarım: "Yiyor musun, içiyor musun, nefes alabiliyor musun? Sağlığın yerinde mi? Seni seven biri var mı? Kapısını kapatabileceğin bir odan, bir yatağın var mı?"

Bunları küçümsemeyin. Çünkü insan elindekinin kıymetini bilmezse, her şeyi de olsa şikâyet edecek bir şey bulur. Kıyas elindekini görünmez kılar. Huzur ise görünür kılar.

Bizim insanımızın iki güçlü eğilimi vardır: Önce başkalarını, sonra kendini suçlamak. "Annem şöyle yaptı, babam böyle yaptı..." Evet, yaşadıklarınız gerçek. Ama bir noktadan sonra şunu demek gerekir: "Ben artık yetişkinim. Bugünün sorumlusu benim. Onlar bana bunu yaptı ama ben kendime ne yapıyorum?"

İnanın, bazen insan kendine açıkça eziyet eder.

Hayat herkese eşit davranan adil bir terazi değil. Bu acı bir gerçek. O yüzden iki seçeneğiniz var: Ya sürekli şikâyet ederek mutsuz yaşayacaksınız ya da koşullarınızı kabul edip o şartlarda huzurlu yaşamanın yolunu arayacaksınız.

Üç günlük dünyayı kendinize zehretmeyin. Hayatın tadını çıkaracak bir yol mutlaka vardır.

Yaşı kemale ermiş birini düşünelim... Olmamış. Hayallerine ulaşamamış. "Yapamadım" diyor, kendini suçluyor. Bu kişi girdaptan nasıl çıkabilir?

Yaşı kemale ermiş, "Olmadı, yapamadım" diyen birinin soracağı soru şudur: "Geçmişi değiştiremiyorum. Peki kalan hayatımı nasıl daha iyi, daha huzurlu yaşarım?" Çünkü hayat geriye değil, ileriye akar. Geçmişle kavga ederseniz bugünü de kaybedersiniz.

Bu kitabı okuyan herkese en önemli önerim şu: Her gününüzün kıymetini bilin. Sahip olduklarınızın değerini bilin. En başta da kendi değerinizi... Hayatın sonbaharına mı geldiniz? Kendinizi suçlamaktan, aşağılamaktan vazgeçin. Hiçbirimiz mükemmel hayatlar yaşamıyoruz.

Hem kendinize hem hayata daha hoşgörülü bakın. Geriye dönüp yaşadıklarınızı yorumlayan sizsiniz. Biraz hoşgörü, o yorumu bambaşka hale getirir. Sonbaharda aranan şey huzurdur; o huzuru kendinize vermekten kaçınmayın.

Şunu da unutmayın: Sizin huzurunuz ya da huzursuzluğunuz sizden sonraki nesilleri ve içinde yaşadığınız ortamı da etkiler. Hayatta en önemli şey, kendimizle kurduğumuz ilişkidir. Her zaman barıştan yana olmalıyız. O iç barış kurulduğunda hayatın tadı değişir.

Çoğumuz elimizdekilerin değerini kaybedince anlarız. Aklıma Alim Bey geliyor. Büyük bir sanayiciydi ama hep mutsuzdu, hep şikâyet ederdi. O kadar hırslıydı ki, hiçbir şey onu doyurmuyordu. Oysa nerelerden nerelere gelmişti ama kendini hiç takdir etmiyordu.

Bir gün ağır bir hastalığa yakalandı. Bana şöyle demişti: "Hocam karşıdaki inşaatta çalışan işçilere imrendim. Keşke onların yerinde olsam da bu hastalık olmasa." Bunu duyunca gülsem mi ağlasam mı bilemedim. "Sen patronken hayatı kendine zehrettin; işçi olsan ne yapardın kimbilir..." demiştim.

Neyse ki hastalığı atlattı ve o günden sonra her şeyin kıymetini anlamaya başladı. Bazen hayat insanı böyle durdurup düşündürüyor. "Her şerde bir hayır vardır" sözü tam burada anlam kazanıyor. Alim Bey'in hayatı o hastalıktan sonra bambaşka oldu.

Bana sık sık, "Yine geldim hocam, fırçaya ihtiyacım var" derdi. Benim sevgili hastalarım söylenmelerimi sever. Hatta bazen sırf ben kızayım diye gelirler. Demek ki bazen fırça da iyi geliyor; insanı kendine getiriyor.

Biz bir Doğu toplumuyuz. Batı haz peşinde koşarken biz daha çok huzuru, sükûneti ararız. Bizde temel duygu mutluluk değil, huzurdur. Çünkü huzur yoksa mutluluğu nereye koyacaksınız?

Ben bunu şöyle anlatırım: Bir nehir düşünün; şırıl şırıl akıyor. Bu akış huzurdur. İçinizde böyle bir akış varsa, arada dalga gelir, fırtına kopar, taşarsınız... Ama sonra güneş açar ve nehir yeniden sakinleşir.

Yeter ki o temel huzuru hayatınıza koyun. Çünkü sonunda geriye kalan; ne kadar kazandığınız, nerede yaşadığınız değil, kendi iç dünyanızla ne kadar barıştığınızdır.

Bak, daha önce bahsettiğim Şükriye Hanım örneği çok öğreticidir; bağında bahçesinde kendi küçük düzenini kurmuş, kimseden bir şey beklemeden gökyüzüne bakarak kahvesini içen, yaşadığı hayattan "razı" bir kadındı o. Keza Hacer Hanım da ömrü boyunca çok çekmiş olmasına rağmen, yaşlılığında bulduğu bir göz gecekonduda "eline sağlık" diyen bir eşle dünyanın en mutlu insanı olmayı başarmıştı. Çünkü ikisi de yaşadığı hayattan ve kendinden razıydı.

Hayatın sonbaharında huzuru bulmak

Bence yaşlılıkta en çok ihtiyacımız olan şey bizi hayata bağlayacak, hâlâ varım dedirtecek bir meşgalemizin olmasıdır. Kim ne seviyor, ne istiyor, neden hoşlanıyorsa bunu hayatının merkezine oturtmalı, eski alışkanlıklarına devam ederken bir yandan da sosyal ilişkileri ayakta tutabilmelidir. Zihinsel boşluk, hareketsizlik, amaçsızlık bizleri yaşlandırır.

Pandemi sırasında televizyonda bir muhabir, yaşlı bir hanımla sohbet etmişti. O resim hiç gözümün önünden gitmedi. Oldukça yaşlı bir kadın, daracık bir ara sokakta zemin kattaki dairesinin penceresinin içine oturmuş, gelenle gidenle sohbet ediyor, hem onları güldürüyor hem de kendi gülüyordu. Ben o zaman o kadını öyle hayranlıkla izlemiştim ki... Kapıyı camı kapatıp, evinde yapayalnız da yaşıyor olabilirdi. O kadın derdine bir çare aramış ve çareyi pencerenin içine oturmakta bulmuş. Bir yandan da elindeki örgüsünü örüyordu. Yalnızlığına ne güzel bir çare bulmuş.

Demek ki neymiş; Süleyman Demirel'in dediği gibi "Demokrasilerde çare tükenmez..." Hayatta da çareler tükenmez, yeter ki arayın.

Ancak bugün maalesef yaşlılarımızı kendi kalabalık hayatlarımızda "görünmez" kılıyoruz. Sen böyle sorunca aklıma sevgili Şermin Yaşar'ın *Altı Harfli Bir Tatlı* romanındaki Selime Teyze'nin hikâyesi geldi. Selime Teyze aslında pek çok yaşlımızın sessiz çığlığı gibi. O kadar sahici bir karakter ki... Selime Teyze ne istiyor?

Onun tek isteği, şu hayatta tutunacak küçük ama kıymetli bir dalının olması. Elleri boş kalmasın; zihni hayata dair bir emekle dol-

sun istiyor. Gözü yollarda, kulağı telefonda olsun; evlatlarının sesini duyduğunda, torunlarının kapıdan girişini gördüğünde görülme ve önemsenme ihtiyacı bir nebze de olsa dinsin.

Sadece insanlar da değil; doğanın o muazzam döngüsüne şahitlik etmek, bir ağacın yeniden yeşermesini beklemek, saksıdaki o domatesin ağır ağır kızardığını görmek ona yaşadığını hissettirsin. Çünkü huzur dediğimiz o şırıl şırıl akan nehir, aslında böyle küçük bekleyişlerin, böyle mütevazı umutların içinde saklıdır. Zaman pişmanlıklarla değil, bu tatlı meşgalelerle akıp gitsin; ruhum hayata küsmek yerine her sabah güne teşekkür ederek uyansın. Ve o kaçınılmaz son gelip kapısını çaldığında, onu böyle güzel, böyle huzurlu bir hayatın içinden çekip alsın... O sadece razı bir kalp ile o vakte kadar oyalanmak istiyor.

Yaşlılıkta aranan asıl duygu mutluluktan ziyade huzurdur; kendini suçlamaktan, "keşke"lerin altında ezilmekten vazgeçip kendine şefkat göstermek, bu dönemin en büyük ilacıdır.

Tekrar söyleyeyim: Kendi değerinizi bilmek ve hayata teşekkür etmek için hiçbir yaş geç değildir.

İçimizdeki Boşluğun Sesi

Değersizlik, yalnızlık korkusu, panik atak ve kendimizle dost olmayı öğrenmek

Ninova

Hocam, bu bölümde ruhsal marazlarımızdan çıkış yollarını sizden dinlemek istiyorum ama önce yazarlık ve senaristlik yönünüze ilişkin birkaç sorum olacak. Bazı meslektaşlarınız yazdığınız hikâyeler ve diziye uyarlanan eserleriniz üzerinden sizi eleştiriyor; oysa insanların önemli bir kısmı bu kitaplar ve senaryosunu kaleme aldığınız diziler sayesinde, "Benim çocukluğumdan getirdiğim sorunlar olabilir" diyerek yardım almaya cesaret etti. Bu tabloya baktığınızda, o eleştiriler sizde daha çok hangi duyguyu uyandırıyor. Sizi inciten tarafı mı ağır basıyor, yoksa "demek ki bir yerde doğru bir şey yapıyorum" duygusu mu?

Eleştirilerle ilk karşılaştığımda çok üzüldüm. Ama zamanla şunu fark ettim: Her yenilik önce eleştiri alıyor. Evet, yeni bir şey yapmak cesaret ister. Ben de topluma yeni şeyler söyledim; konuşulmayanları konuşturdum. İnsanlara önce psikiyatriyi, sonra da kendilerini tanıtmaya çalıştım. Hastalarım ve okurlarım da bana büyük destek verdi. Çünkü onlara, daha önce hiç görmedikleri, çoğunun hiç duymadığı bir kapı açtım.

Bugün geldiğimiz noktada eleştiriler neredeyse bitti; herkes ne yapmaya çalıştığımı anladı. Bunca yıldır yazıyorum; bir tek hastam bile çıkıp "Benim hayatımı nasıl yazarsın?" demedi. Artık nerede bir psikiyatrist tabelası görsem yüzüme hafif müstehzi bir gülümseme yayılıyor. Çünkü kapılarda kuyruk var. Daha önemlisi, kimse artık "deli doktoru" demiyor. Ruh sağlığı desteği almak utanılacak bir

Ninova

şey olmaktan çıktı. Bunda payım olduğunu bilmek beni gururlandırıyor doğrusu...

Geçenlerde bir konferans için Bakü'ye gittim; sokakta yürümekte zorlandım, herkes beni tanıyordu. İnsanların elinde kitaplarım vardı. Geçtiğimiz hafta İsveç'te yaşayan Türklere Zoom üzerinden bir konferans verdim. Hemen hepsi hem kitaplarımı okumuş hem de hikâyelerden uyarlanan dizileri izlemişti. Aynı şekilde Amerika'da yaşayan vatandaşlarımız da sürekli davet ediyor; şimdilik bu buluşmaları yine Zoom üzerinden yapacağız.

Yani yazdıklarım sadece Türkiye'de değil, birçok ülkede okunuyor; diziler izleniyor. Demek ki farklı coğrafyalardaki insanlara da ulaşabilmişim.

Birçok kişi gelip, "Hayatımı kurtardınız. Başta *Kırmızı Oda* olmak üzere dizilerinizi izlemek bana çok iyi geliyor, sizin sayenizde hayatım değişti" diyor. İnsanlar sarılmak, fotoğraf çektirmek, birkaç dakika da olsa sohbet etmek istiyor. Bu çok onur verici.

İnsanımız beni bir yazar ya da psikiyatrist gibi değil, yakın bir arkadaş ya da akraba gibi görüyor. Ben onlar için uzun yıllardır göremedikleri ama geçmişte çok uzun beraberlikleri olmuş biriyim. Çünkü "Biri beni anladı" diyorlar. İnsan ancak biri tarafmdan anlaşıldığında iyileşir. Ben insanımızı gerçekten anladım ve bunu yazdım. O hikâyeleri gönülden yazdım; onlar da bunu hissediyor. Sanki elim omuzlarmdan duruyor ve bunu hep hissediyorlar. Biri gelip, "Hocam ben artık yalnız değilim" dediğinde, zaten söylenecek bir şey kalmıyor. Ben de içimden, "İyi ki yazmışım" diyorum.

Bir de hayatını yazmamı isteyen çok insan var. Bana bir şekilde ulaşıyorlar. "Benim hikâyem de insanlara yol gösterir" diyorlar. Her birinin arkasında görülmek, anlaşılmak, sevilmek isteyen bir çocuk olduğunu biliyorum. Zaten hepimiz bunu istemiyor muyuz? "Biri beni anlasa" demiyor muyuz? Keşke hepsini yazabilsem.

Yalom'un izi

Bunca acının ortasında yazmaya sarıldınız. Yazma konusunda ilham aldığınız kişi Irvin Yalom muydu?

Evet. Yalom'un hayatımda çok özel bir yeri var. Yıllar önce kitaplarını okurken "Ülkesinin insanlarını ne güzel anlatıyor" diye düşündüm. "Keşke bizim insanımızı da böyle derinlikli anlatan biri olsa" dedim. Sonra "Neden ben olmayayım?" dedim.

Bu toprakların acılarını, sevinçlerini, görünmeyen yaralarını anlatmak istedim. İnsanlar hikâyelerde kendilerinden parçalar buldukça yazmaya devam ettim. Zamanla şunu gördüm: Okur, karakterlerle empati kurarken kendini de anlamaya başlıyor. "Ben niye böyleyim?" sorusunun peşine düşüyor, kendi kader motifini fark ediyor.

Yazdıklarımın insanlara iyi geldiğini gördükçe motivasyonum arttı. Ama kitap yazmak dışarıdan göründüğü kadar kolay değil; büyük emek, zaman ve sabır istiyor. Hayatınızdan çok şey alıp götürüyor.

Sonra okurlardan gelen mesajlar, mektuplar, telefonlar... İnsanlar, "Kendimle ilgili çok şey öğrendim" dedikçe yazmaya devam etmem gerektiğini daha iyi anladım.

Yalom da ilk başta çok eleştirildi ama sonra sadece Amerika'da değil, tüm dünyada okunan bir yazar oldu.

Çok kişiyi dinleyip tedavi ettiniz. Gözlemlerinizi merak ediyorum: Kimler psikolojik olarak daha kuvvetli, daha özgüvenli ve daha mutlu? Kimler daha kırılgan?

Toplumdaki genel kanı, kadınların daha kırılgan olduğu yönünde; oysa bana göre tablo çoğu zaman tersine işliyor. Birçok durumda asıl kırılgan olan erkekler. Çünkü erkeklerin omuzlarına çok erken yaşlardan itibaren ağır roller yükleniyor: "Ailesini koruyacak, eşini ve çocuğunu güvenceye alacak, güçsüz görünmeyecek..."

Erkek, tarihsel olarak "savaşan" ve "koruyan" tarafta konumlandırıldı; kadını, çocuğu, evi kollayan kişi olarak görüldü. Bugün kadınlar hayatın içinde çok daha görünür; eğitimde, işte, sokakta erkeklerle birlikte mücadele ediyorlar. Ama erkeğin o "koruyucu olma" yükü zihinsel bir kalıp olarak hâlâ çok güçlü. Bu sürdükçe, erkek kendi iç dünyasına kadın kadar kolay giremiyor.

Duygularıyla yüzleşmek ve onları dile getirmek erkek için hâlâ daha zor. Kadın ise çoğu zaman kendi içine daha çok bakıyor; dü-

şünmeye, sorgulamaya, üzülmeye açık olduğu için duygularını tanımayı ve onlarla yaşamayı zamanla öğreniyor.

Bu yüzden erkekler açısından "içerisi" daha yabancı kalabiliyor. Bana sorarsanız, erkekler daha kırılgan; özellikle genç erkeklerde bu daha belirgin. Terapide de erkek hastanın iç dünyasını anlatması, duygularını açması çoğu zaman daha yavaş ilerliyor. Çünkü "güçlü görünme" zorunluluğu, en derindeki yaraların üstüne çekilmiş kalın bir perde gibi.

O perde aralandığında ise karşımıza sandığımızdan çok daha incinmiş, daha yorulmuş bir ruh çıkıyor. O an şunu daha iyi anlıyoruz: "Güç" dediğimiz şey çoğu zaman bir zırh; kırılganlık ise saklanmış bir ihtiyaç.

Elbette kırılganlık sadece erkeklere ait değil. Hepimiz zaman zaman çok kırılgan olabiliyoruz. Ama genel olarak baktığımızda, çok hırpalanmamış; acıyı, yenilgiyi, reddedilmeyi görse de bir yerlerde sevilmiş, merhamet görmüş insanlar daha kırılgan kalabiliyor. Çünkü iyiyi de kötüyü de tanıyorlar; duyguları körelmemiş, üzeri betonla kapatılmamış oluyor.

Zaten insan bu kadar duyguyla kırılgan olmayıp ne yapacak? Çoğumuz aslında küçük bir çocuk kadar hassasız. Ama bu kırılganlığı göstermek yerine içimizde tutuyor, onunla yaşamayı öğreniyoruz.

Kendimizi yeniden keşfetmek ve içimizdeki o cevheri bulmak için nereden başlamalıyız? İlk adım ne olmalı?

İlk adım, "içimizdeki cevheri bulmak" sözünü gözümüzde büyütmemek olmalı. Sanki bir gün büyük bir aydınlanma yaşayacağız da içimizden olağanüstü bir yetenek fışkıracak, hayatımız bir anda değişecek... Hayat çoğu zaman böyle işlemiyor.

Ben her insanın içinde tek ve mucizevi bir "büyük cevher" olduğuna inanmıyorum; ama her birimizin içinde fark edilmeyi bekleyen pek çok küçük ışık, eğilim ve güç olduğuna inanıyorum. Kendimizi yeniden keşfetmek dediğimiz şey de aslında bu küçük ışıkları teker teker ayırt etmek; hangilerinin bize iyi geldiğini, hangilerinin bizi hayata daha sağlam bağladığını fark etmektir. Bu yüzden "cevher" kelimesinin altını doğru doldurmak gerekir.

Asıl mesele şu: Kendimizi ne kadar iyi tanırsak o kadar iyi yaşarız. "İyi tanımak" derken kastettiğim de şudur: Ben nasıl bir insanım? Kuşkucu muyum, yoksa kolay güvenen biri mi? Korkak mıyım; korkuyorsam en çok neden korkuyorum? Neler beni gerçekten mutlu ediyor? Hangi ortamlarda daha rahatım, daha becerikliyim? Nerede zorlanıyorum?

Kendimizi keşfetmek, bu soruların cevabını içtenlikle aramak ve bulduklarımızla kavga etmek yerine onları kabul edebilmektir.

Daha önce de söylemiştim; ben bulaşık yıkamayı çok severim ama yemek yapmayı bir türlü beceremem. Ne kadar denesem olmuyor. Demek ki orası benim zayıf tarafım. Ama yazabiliyorum, anlatmayı seviyorum, okumayı seviyorum.

İçimizdeki cevheri bulmak, "Ben neyi yapamıyorum?" diye kendimizi hırpalamak değildir. Asıl soru şudur: "Ben neyi yaparken kendimi iyi hissediyorum?"

İnsan kendi tabiatını, güçlü ve zayıf yanlarını dürüstçe görmeye razı olduğunda, cevher dediğimiz şeye ilk adımını atmış olur. Çünkü en kıymetli cevher, "başka biri" olmaya çalışmak değil, kendi en sahici haline yaklaşabilmektir.

Bu da bir anda olmaz; küçük ama istikrarlı fark edişlerle büyür.

Eksik yanlarımızı geliştirmek için neler yapmalıyız?

İnsan her yaşta gelişebilen bir varlık. Ama burada iki şeyi aynı anda bilmek gerekir: Bir yanını güçlendirmek, diğer yanını yok saymak değildir; diğer yanını geliştirmek de kendini hırpalamak değildir. Dengeyi kuran şey, önce kendini tanımaktır.

Ben şunu öneriyorum: "Şuralarda daha başarılıyım" dediğiniz tarafları besleyin ve hayatı mümkün oldukça o tarafa doğru yönlendirin. İnsanlarla kolay ilişki kurabiliyorsanız mesleğinizde bu yanınız öne çıksın. İçe dönük, yalnızlığı seven biriyseniz o tür alanlara yönelin. El beceriniz iyiyse orada ilerleyin.

Yani hepimiz aynı değiliz. Sizin yaptığınızı ben yapamayabilirim ama bu benim başarısız olduğum anlamına gelmez. Herkes her şeyi iyi yapamaz. Hayatı, elinizden geldiğince güçlü olduğunuz tarafa

doğru kurun. Çünkü başarısızlık korkusundan çıkmanın ve onu bir öğretmene dönüştürmenin yolu biraz da buradan geçer.

O zaman biraz da "başarısızlık korkusu"ndan söz edelim.

Başarısızlık korkusu çok yaygın ama çoğu zaman temelsiz bir duygu. Özellikle gençlerde sık duyarım: "Bu sınavı kazanamazsam mahvoldum... Ailem benim için çok şey yaptı, başaramazsam yüzlerine bakamam."

Ben onları, öğretmenin verdiği ödevi yapamayan ve ondan korkan çocuklara benzetirim. Artık bir çocuk değil; kendi hayatı için karar verecek biri ama hâlâ anne babasına karşı bir "ödev" duygusuyla hareket ediyor. Aslında mesele sınav değil, anne baba.

Onlara hep şunu söylerim. İnsan, kendi istemediği hiçbir şeyi sevmez ve o işte kendine güvenemez. Eğer bu sınav gerçekten senin meselense, sen istiyorsan durum değişir. Ama istemeden, mecburiyetten oturduğun masa seni hem yorar hem de kendinden uzaklaştırır. Severek, isteyerek oturduğun masa ise seni taşıyabilir. Burada özellikle gençlere şunları söylemek isterim. Bu sınava anne babanızı mutlu etmek, onların emeklerine karşılık verebilmek için giriyor, ya da konuya bilmeden, fark etmeden böyle yaklaşıyorsanız, o sınavı kazanmanız zor olur. Nice genç biliyorum, akşama kadar odalarına kapanan, önünde kitaplar, sınav soruları, ama masadan hiçbir şey öğrenemeden kalkan gençler bunlar. Hiçbir şey öğrenemediklerini aslında kendileri de biliyor. O masada oturmak zorunda hissediyorlar kendilerini, neden? Çünkü asıl amaçları anne babalarına çok çalıştıklarını kanıtlamak, yani kendilerine hiç güvenmiyorlar, içlerinden bir ses, "Nasıl olsa yine kazanamayacaksın" diyor. Sakın "hayır" demeyin. Bunun böyle olduğunu siz de biliyorsunuz ben de. Sonuç olarak ben de geçtim o yollardan. Ancak siz bu sınavı kazanmayı kafaya koyar, o masaya o sınavı kazanma motivasyonuyla otursanız işler değişir. Artık bu sizin meseleniz, sizin sorununuz, sizin hedefinizdir. O zaman konuya konsantre olabilmek de kolaylaşır, konuyu anlamak da...

Hayat tek bir sınavla belirlenmez. Ama şunu çok net gördüm: "Mecburum" diyenlerin önemli bir kısmı zorlanıyor; gerçekten isteyenler ise bir yolunu buluyor.

Bir de başarıdan korkanlar var. Hayatları boyunca başarılı olmamak için kendilerini farkında olmadan sabote ederler. Buna "otosabotaj" diyoruz. Çok zeki, çok çalışkandırlar; öğrenmeye açtırlar ama bilgiyi hayata geçiremezler. Ben onları, "sahne korkusu" nedeniyle sahneye çıkamayan sanatçılara benzetirim.

Özgüveni doğru tanımlamak

Yeri gelmişken değersizlik duygusunu ve özgüven eksikliğini sormak istiyorum. İçeride sessizce fısıldayan o "ben eksik kaldım" sesi ile dışarıda adım atamamanın freni olan güvensizlik... Bunlar nereden geliyor, nasıl kurtulabiliriz?

Hiçbirimiz Süpermen değiliz. Hepimizin güçlü ve zayıf yanları var. Ama önemli olan kendimize hangi gözle baktığımızdır: Kendi gözümüzle mi, yoksa çocuklukta bize bakan gözlerle mi?

Bir çocuk, değerli mi değersiz mi olduğunu nereden bilecek? Ailesi ona "sen değerlisin" mesajı veriyorsa kendini değerli, "değersizsin" mesajı veriyorsa kendini değersiz hisseder. Bunlar aslında bize ait duygular değildir; ailemizden ödünç aldığımız duygulardır. Güven eksikliği de çoğu zaman gökten düşmez; kökü doğduğumuz evdedir. Eleştirilmek, kıyaslanmak, "sen yapamazsın" cümleleriyle büyümek... Bunlar zamanla "ben yetersizim" duygusunu yerleştirir. Kişi bunu fark etmezse hayatını bu ödünç duyguyla yaşamaya devam eder.

Biri bana "Ben kendime güvenmiyorum" dediğinde önce şu soruyu sorarım: "Kendine hangi anlamda güvenmiyorsun?" Çoğu insan, sadece bir alandaki zorlanmasını "Ben zaten hiçbir şeyi beceremem" duygusuna dönüştürür. Oysa mesele "Ben hiçbir şey yapamıyorum" demek değil, "Benim güçlü tarafım neresi, zayıf tarafım neresi?" sorusuna dürüstçe bakabilmektir.

Özgüven dediğimiz şey "Her şeyi yapabilirim" duygusu değildir. Özgüven, "Nerelerde iyiyim, nerelerde zayıfım, hangi tarafımla ayakta kalabilirim?" sorusuna dürüstçe cevap verebilmektir. İnsan o güçlü tarafa yaslandığında, zayıf taraflarını da daha sakin bir yerden ele almaya başlar. "Her konuda değil ama bazı konularda

iyiyim; bu alanlara yatırım yaparsam kendi hayatımı taşıyabilirim" diyebiliyorsanız, zamanla bu duygu güven duygusuna dönüşür.

Peki bu dönüşüm nasıl başlar? Önce siz kendinize değer verin. Kendinizi kendinize beğendirecek şeyler yapın. İnsan kendini kendine beğendirdiği anda mesele büyük ölçüde biter; o zaman başkalarının "değersizsin, yetersizsin" demesi eskisi kadar önemsenmez.

Sabah kalkın, duşunuzu alın, odanızı toplayın, kendinize güzel bir sofra hazırlayın. "Bunlarla insan kendini değerli hisseder mi?" dediğinizi duyar gibiyim ama cevabım: Evet, hisseder. Zihin boş kaldığında önce en karanlık düşünceler gelir; zihninizi boş bırakmak yerine her gün yeni şeyler öğrenin. Okuyun, yeni diller öğrenin, yeteneklerinizi keşfedin, hayaller kurun.

Eğer birilerinde özgüven duygusu zamanla artıyorsa, hayata ve kendine çok emek verdiği içindir. Bu işler hep önemsenmek ister, çaba ister, emek ister.

Ailelere de bir şey söylemek isterim: Hangi koşulda olursanız olun, çocuğunuza sorumluluk duygusunu öğretin; emek vermeden bir şey kazanılmayacağını gösterin. Bu deneyimi çocuğa küçük yaşta yaşatın.

Madem eksik ya da kusurlu yanlarımızı tanıyıp onları iyileştirmekten söz ediyoruz, yalnızlık korkusu ile gerçekten yalnız olmak arasındaki çizgiyi de sormak isterim. İnsan hangi noktada yalnızlık duygusunu büyütür? Bizler hangi noktada bu duyguyu sakinleştirip içsel bir güç kaynağına dönüştürebiliriz?

Yalnızlık duygusu için "çağımızın vebası" diyebilirim. Yalnızlık insan için gerçekten çok korkutucu bir duygu. Biz insanlar toplu halde yaşamak üzere programlanmışız. Bu tabiatın koyduğu bir kural.

Zaten birlikte yaşadığımız için ilerliyor, gelişiyor; birbirimize tutunarak büyüyoruz. Bu kolektif yaşamın bozulması insanı kaygılandırıyor. Özellikle büyük ve kalabalık kentlerde yaşayanlar bu duyguyu daha yoğun hissediyor. Kalabalıklar içinde hissedilen yalnızlık, insanı daha derinden etkiliyor. İnsanın temel ihtiyaçlarından biri de ilişki kurabilmektir. Bugün insanlar kendilerini o kadar yalnız hissediyor ki, bu duyguyu bazen kavga ederek azaltmaya

çalışıyorlar. Oysa sohbet etmek, derdini anlatmak, birini dinlemek, birlikte yemek yemek, neşeyi de üzüntüyü de paylaşabilmek... Bunların hepsine ihtiyacımız var.

Bilimsel yayınlar şunu gösteriyor: Yalnızlık arttıkça sadece ruhumuz değil, bedenimiz de buna isyan ediyor. Yalnız insanlar daha çabuk hastalanıyor, daha erken ölüyor.

Bir de birlikte yaşadıkları halde kendini çok yalnız hisseden çiftler var. Kimbilir kaç yıllık evliler ama özellikle biri ilişki kurmayı reddediyor. Ben buna "görünmeyen yalnızlık" diyorum. Somut olarak yalnız değilsiniz ama aslında herkesten daha yalnızsınız.

Tüm dünyada yalnız yaşayanların sayısı arttı. Eskiden insanlar geniş ailelerde yaşardı, şimdi yalnız yaşamayı seçiyorlar. Arada bir yalnız kalmak her zaman kötü değildir. Bazen insanın kendini toparladığı, nefes aldığı bir alandır. Yeter ki o alan bir "kaçış" değil, bir "dinlenme" olsun.

Bir de yalnızlık korkusu var. Bu, insanın içindeki terk edilme alarmıdır. Zor bir duygudur; insanın ruh yaşını küçültür, kişi kendini terk edilmiş bir çocuk gibi hisseder. Oysa çocuk için terk edilmek neredeyse ölümle eşdeğerdir.

Yalnızlık bir yanıyla "ilişkisizlik"tir. Oysa insan bir topluma ait hissetmek; arkasında onu tanıyan, gerektiğinde yanında duracak, hayatın acısını da tatlısını da paylaşacak bir grubun varlığını hissetmek ister. Bu açıdan bizden önceki kuşaklar daha şanslıydı. Herkes birbirini tanıyordu. Bayramda, düğünde, misafirlikte, işte, ölüde diride birlikteydiler. Hayat ilişkilerle doluydu. Birlikte ağlar, birlikte gülerlerdi. Paylaştıkça acı azalır, sevinç büyürdü.

Bugün ise milyonluk şehirlerde yalnız kaldık. Teknoloji bir yandan konfor sağlarken bir yandan yalnızlaştırıyor. Örneğin eskisi kadar sinemaya, tiyatroya gitmiyoruz; birlikte izlemiyor, birlikte alkışlamıyoruz. Sohbetler yüz yüze değil, dijital ortamda. İnsanlar yemeğini bile dışarıdan söylüyor. Özel günler sosyal medyada kutlanıyor. Gün boyu çalışanlar, eve geldiklerinde en yakınlarına bile zaman ve enerji bulamıyor. Bu, insan ruhuna hiç uygun değil. Bu yüzden herkes daha gergin, daha öfkeli; yaşadığını tam hissedemiyor.

Yıllar önce Cenevre'de bir süre kalmış ve sokaklarda herkesin yanında bir köpek görünce çok şaşırmıştım. "Demek insanlar ne kadar yalnız ki, herkes bir can yoldaşı arıyor" demiştim. Çoğu insan küçük evlerde, yalnız köpekleriyle yaşıyordu. Kimse kimseye gitmiyor; buluşmalar kafelerde yapılıyordu. Özellikle akşam bir restorana gittiğinizde gürültüden oturulmuyordu çünkü uzun süredir karşılıklı konuşmaya hasret kalmış insanlar bağıra çağıra konuşmanın tadını çıkarıyorlardı.

Şimdi benzer bir durum bizde de yaşanıyor. Pek çok insan evinde hayvan besliyor. Eskiden köpek eve alınmazdı ama herkesin bir kedisi vardı. Bizim de bir kedimiz vardı; adı Uğur'du. Çok severdik.

Hayvanları ben de çok severim. Evimde köpeğim yok ama balkonda kuşlarım var. Her sabah onları beslerim, onlarla konuşurum. Eski evimde martılarla dosttum; şimdi kargalar geliyor, onlara ceviz veriyorum. Kargalar çok zeki hayvanlar.

Sonuç olarak, artan yalnızlık bize iyi gelmiyor. Tarikatlar, dernekler, kulüpler, hatta tehlikeli gruplar bile bu yüzden var. İnsanlar bir araya gelerek aidiyet duygusunu doyurmaya çalışıyor. Kalabalığın içinde "Kimseye değemiyorum, kimse bana dokunmuyor" hissi, yalnızlığın en yıpratıcı biçimlerinden biri.

Eşinizi kaybettiniz ve bugün hayatınızı tek başınıza sürdürüyorsunuz. Çok yoğun olduğunuzu ve etrafınızın dostlarla çevrili olduğunu biliyorum ama akşam olup evinize çekildiğinizde o yalnızlık duygusuyla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Yalnızlığın panzehrini ben çalışmakta görüyorum. İnsan hangi yaşta olursa olsun, mutlaka çalışmalı, üretmeli. Benim "çalışmak" dediğim de illa bir yerde gece yarılarına kadar mesai yapmak değildir. İnsanın kendine ait bir meşgalesi olmalı; zihnini ve zamanını dolduran bir uğraşı... İsterseniz hobi deyin, isterseniz üretmek, isterseniz başkalarıyla birlikte üretmek...

Ben hayatım boyunca çalışmayı bir hobi gibi gördüm ve kendimi boş bırakmamaya özen gösterdim. İnsan kendini boş bırakmadıkça yapacak iş çoğalır; bir süre sonra o işlerin içinde boğulur. Ama ben o boğulmanın içinde bile "of pof" etmedim. Çünkü şunu çok iyi

biliyorum: İnsan zihni durmuyor. Siz isteseniz de zihninizi kapatamıyorsunuz. Bu yüzden, zihnin yönünü değiştirecek, ona başka bir akış verecek bir şeye ihtiyacınız oluyor.

Şimdi düşünün... Yalnızsınız; yanınızda kimse yok; yapacak işiniz yok; sizi çeken bir şey de yok. Ama zihniniz çalışıyor. Bir süre sonra geçmişi, yaşanmışlıkları, pişmanlıkları tek tek önünüze koyuyor. Bu akış bir noktadan sonra huzur vermez. Hatta bazen güzel günleri hatırlamak bile acıtır. İnsan kendi kendine, "O günler bitti, ben şimdi yalnızım, bunları bir daha yaşayamayacağım. Hayat bitti mi?" diye sorar.

Yalnızlık, başıboş bir zihinle birleştiğinde insanı gerçekten tüketir. O yüzden şunu söylüyorum: İnsan en baştan hayatına anlam katmayı öğrenmeli. Hayatını anlamlandıramaz, içini dolduramazsa yaşadığı şey bir süre sonra tadını yitirir. Herkese bunu öneriyorum. Mesela benim için yazmak hem görev hem hobi hem de gerçek bir terapi. Kısacası hayatımı anlamlandıran bir şey.

Özellikle belli bir yaştan sonra insanların eski arkadaşlarına çok ihtiyacı var. Herkesin kendine uygun arkadaşları olmalı. Onlarla vakit geçirmek, eskiyi yeniyi konuşmak, hayatı paylaşmak ruh hali için çok önemli. Kimisi resim yapıyor, kimi müzik kursuna gidiyor, kimi örgü örüyor; battaniye, şal yapıp hediye ediyor. Bunları birlikte yapıyor, birbirlerinden yeni şeyler öğreniyorlar. Yani örgü bahane, paylaşmak şahane...

İnsanın içindeki o boşluk hissi her zaman sevgisizlikten mi doğuyor? Yoksa daha çok kendimizle kurduğumuz bağın zayıflamasından mı kaynaklanıyor? Kendimizle o bağı güçlendirmek, yalnızlık korkusunu azaltır mı?

Duygusal boşluk kişinin biriyle bağ kurma, hayatta bir anlam bulma ve duygusal doyum konularındaki yetersizliği olarak tanımlanabilir. Bu durum yalnızlık, memnuniyetsizlik ve kendini sürekli eksik hissetme şeklinde ortaya çıkar. Zamanla kişinin kendisiyle dost olma becerisini de zedeler.

Her birimiz bu dünyaya zihnimize yerleştirilmiş çok donanımlı bir kayıt cihazıyla geliyoruz. Bu cihaz sadece sesleri, görüntüleri,

olayları değil; içine doğduğumuz evde yaşananları ve herkesin hissettiği duyguları da kaydeder. Çünkü bebek bu dünyayı tanımaya, dilini öğrenmeye çalışır. Bir çocuk dünyaya geldiği zaman en iyi bildiği duygu korku duygusudur çünkü hayatta kalabilmek için her birimizin önce korkmayı öğrenmemiz gerekir. O çocuk da bir sahibi olmazsa hayatta kalamayacağını çok iyi bilir. İşte bu nedenle gözleri hep sahibini, yani annesini arar, önce onu tanır. Onu bu korkudan kurtaran kişi annesidir. Anne; severek, okşayarak, ihtiyaçlarını fark edip karşılayarak ve güven vererek bunu sağlar. Böylece çocuk, anneden gördüğü şefkat ve sıcaklıkla yüzünde sevimli bir gülümsemeyle uykuya dalar. Korku artık yerini derin bir huzura bırakmıştır.

Bazı bebekler ise huzursuzdur. İhtiyaçları karşılansa da rahatlayamaz, sanki bir yerleri koparılıyormuş gibi ağlar. Karnı tok, altı temizdir ama korkudan bir türlü kurtulamaz. Yani hep ölümle burun buruna hisseder kendini. Neden mi? Çünkü anne fiziksel ihtiyaçlarını karşılasa da o güveni verememiştir. "Korkma, ben varım, yanındayım, seni seviyorum" duygusunu aktaramamıştır. Bunun için annenin de kendini güvende hissetmesi ve huzurlu olması gerekir.

Ben bunu kızım Yağmur doğduğunda yaşadım. Yağmur sakin, sevimli, hep gülümseyen bir bebekti ama eve misafir gelince huzursuzlanırdı. Sonradan anladım: Misafirleri iyi ağırlamaya uğraşırken ben kaygılı ve telaşlı oluyordum; bu duyguyu Yağmur hemen hissediyor, onun da huzuru bozuluyordu. Ne ilginç değil mi?

Anne huzurlu değilse, bebeğine güven veremiyorsa çocuk derin bir korku yaşar. O çocukların zihnini açıp bakabilsek bazı yerlerde kayıt cihazı tam kayıt yapamamıştır, arada boşluklar oluşmuştur. İşte o boşluklar sevgi, ilgi, şefkat ve bağ kurmadaki eksikliklerin yarattığı gediklerdir ve kişi maalesef ömür boyu o boşlukları dolduramaz ve kendini hep eksik hisseder.

Sonradan bu duruma kendileri de bir anlam veremez. Mutlu olmak, hayatın tadını çıkarmak için her şey tamam gibi gözükür ama o boşluk hissi bir türlü bırakmaz peşlerini. O da diğer insanlar gibi sevmek, sevilmek, sevinmek, heyecanlanmak, iyi ki yaşıyorum demek, müzikle birlikte coşmak, her şeyi derinden hissetmek ister.

Mantık her şeyin yerinde olduğunu söyler ama kişi hissedemez. İçinde sürekli bir eksiklik vardır.

Bu eksikliği kimi yemekle doldurmaya çalışır. Ne yediği önemli değildir; çok yiyerek boşluğu dolduracağını sanır. Her lokmada hem umut hem nefret vardır. Doyunca da o duygunun geçmediğini görmek daha da zor gelir. Sonra kusarak kurtulmaya çalışır. Bu bir döngüye dönüşür. Mideleri şişince ruhlarında da aynı doyumu hissedebilmek için yer de yerler. Artık yemek yiyemeyecek hale geldiklerinde içlerindeki o sıkıntının ve boşluğun devam ettiğini görmek onları iyice çileden çıkarır. Sıra yediklerinden kurtulmaya gelir.

Mualla geliyor aklıma; anne babasıyla gelmişti. Henüz yirmisinde bile değildi. Daha o ağzını açmadan baba başladı anlatmaya. "Doktor Hanım, biz dar gelirli bir aileyiz. Üç çocuğumuz var. Hamdolsun diğer ikisinin bir şeyi yok ama bu kız, biraz daha böyle devam ederse bizi iflas ettirecek. Çocukluğunda bir şeyi yoktu ama büyüdükçe başımıza iş açtı. Geceleri yemek yiyor. Çok şükür akşamları bizim hanım her çeşit yemeği koyar önümüze. Az parayla ne yapılabilirse yapar, hiçbirimizi aç koymaz. Her perşembe pazara gider. Meyve sebze ne lazımsa alır, dolabı doldurur. Biz yattıktan sonra bizim kız şeytan gibi sessizce kalkar, dolapta ne var ne yok mideye indirir. Açlıktan yese içim yanmayacak ama... Yer yer, sonra da banyoya gidip kusar. Yediği bir işe yarasa neyse, kızımdır, afiyet olsun ama öyle de değil. Hepimizin rızkını patlayana kadar yiyip sonra da öğürerek kusmak neyin nesi..."

O gün, babaya kızının ruhsal sorunları nedeniyle böyle davrandığını bir türlü anlatamamış, kızcağızın haline de çok üzülmüştüm. Bu işler reçeteyle falan düzelmez ki... Uzun ve ciddi terapiler gerekir ama onlar benden bu hastalığı hemen iyileştirmemi istiyorlardı. Keşke elimden gelse de istediklerini yapabilseydim.

İçimizdeki boşluğun sesi: Alışveriş hastalığı

Duygusal boşluk, kimini de alışverişe sevk eder; halk arasında "alışveriş hastalığı" denilen bu durumda kişi, lüzumlu lüzumsuz ne bulursa toplar. Genellikle kişisel eşyalara yönelir: elbiseler, bluzlar, takılar,

aksesuarlar... Eskiden çarşıya çıkarken "eksikleri tamamlayacağız" denirdi. Aslında bu hastalar da benzer bir çaba içindeler; kendilerine bir şeyler alarak ruhlarındaki o derin gediği kapatmaya uğraşıyorlar.

Tıpkı hastam Elmas gibi... Evindeki dolapların halini anlatırdı: Askılarda etiketi dahi çıkarılmamış, üzerinde asılı duran hiç giyilmemiş yüzlerce kıyafet ve takı... Kendisi de çalışan, geliri olan bir kadındı ama kazancı yetmiyor, kredi kartı borçları şiştikçe şişiyordu. Çok borçlanmıştı ve bu durumu eşinden köşe bucak gizliyordu.

"İçim daralıyor; öğle tatillerinde ya da mesai bitiminde kendimi hemen çarşıya atıyorum. Gördüğüm her mağazaya dalıyorum; aldıkça üzerime bir ferahlık çöküyor. Satış elemanlarıyla ahbap olduk artık; beni görür görmez yanıma koşup yeni ne gelmişse önüme seriyorlar. Biliyorlar alacağımı. Hiç düşünmeden doldurmaya başlıyorum. Bütün gün asık suratla dolaşan, kimseyle konuşmayan ben, orada bir anda güler yüzlü biri oluyorum. Çocuklar gibi seviniyorum ama bir de o aldıklarımı giyebilsem... İş kasada ödeme yapmaya gelince rengim uçuyor. Çantam kart dolu, çoğunun limiti çoktan dolmuş. Artık alıştılar bana; kartları ellerine tutuşturuyorum, sırayla deniyorlar ve nihayet birinden çekiyorlar parayı. Paketlerle dükkândan çıkarken bir tanıdığa rastlayacağım diye ödüm kopuyor; çok utanıyorum... Eve dönüş ise apayrı bir gerginlik. Eğer kocam benden önce gelmişse içeri paketlerle girmiyor, alt komşuya bırakıyorum. Kazara beni o paketlerle yakalarsa evde kıyamet kopuyor; adam dolapları gördükçe çileden çıkıyor. Her defasında 'Bu son' diyorum kendime, 'bir daha asla bir şey almayacağım.' Zaten ömrümün sonuna kadar alışveriş yapmasam, bu aldıklarım bana bol bol yeter. Ama bir türlü sözümü tutamadım. Böyle giderse kocam beni boşayacak, bir çocukla ortada ne yaparım hiç bilmiyorum."

Elmas derdini böyle dökmüştü. Annesi onu nasıl doyuramadıysa, o da evladına aynısını yapıyordu. Yediriyor, giydiriyor, oyuncaklara boğuyor ama bir türlü bağrına basıp o temel sevgi ve güveni veremiyordu. İçindeki boşluğu kapatmak için, kimi estetikçilerin kapısını aşındırır, kimi hayattan yakınır, kimi de uyuşturucuya sığınır. Madde kullananların çoğu, kökenini bilmedikleri o derin gediği doldurmak için girer bu yola.

Babaannemin türküsü gelir hep aklıma: "Neyleyim köşkü, neyleyim sarayı... İçinde salınan yâr olmayınca..." İşte o "yâr", bu kişilere hiç uğramaz. Maddi açıdan en iyi şartlarda, özenle büyütülseler de duygusal olarak sahipsiz bırakılmışlardır; sevgi, şefkat ve önemsenme açlıkları bir türlü doyurulmamıştır.

Kişinin kendiyle arkadaş olabilmesi çok mühimdir. Ben sabah heyecanla çıkar, akşam eve koşarak dönerim. Evimiz bizim için adeta mabettir; bunu annemden öğrendik. Dışarıdan gelince "Ah evim, evim" diyerek girerdi içeri. Biz evde kendimizle baş başa kalırken huzuru buluruz. Oysa kimisi için ev yalnızlığın kendisidir; hayatın dışarıda aktığım hissedip bir an önce kaçmak isterler. Gördüğünüz gibi, en doğal alışkanlıklarımızın kökü bile doğduğumuz evlerdedir.

Tekrar gelelim o boşluk duygusuna. Bizim "gönül" dediğimiz yer sevginin, şefkatin, merhametin toplandığı yerdir ama o gönülle doğmayız; kalple doğar; gönlü zamanla oluştururuz. Sevgiyle, güzel hatıralarla ve "Ben seninleyim" güveniyle doldukça insan hayata bağlanır. Orası boş kalırsa, özündeki o değersizlik hissi insanı içten içe kemirmeye başlar.

Diyelim ki çocukluğumuzda gönlümüzü dolduramadılar. Yetişkin olduğumuzda bu yaralar kapanmayacak mı? Hep boşluk ve hüzün duygusuyla mı yaşayacağız?

Tıp fakültesinde mikroskop başında hücreler, bakteriler incelerdik; insanın kendine de öyle bakması gerektiğine inanıyorum: Yakından, dikkatle ve dürüstçe... Çünkü kişinin kendi içine bakıp o asıl kaynağı bulabilmesi hiç kolay değil.

Asıl mesele, içimizdeki o boşluğun kökenini görebilmek, oraya kendi emeğimizi ve şefkatimizi nakşedebilmektir. Yeter ki insan günün birinde şu sözü verebilsin: "Artık kendimin annesi, babası, sahibi ben olacağım. Kendimi sevecek, sayacak, geliştirecek ve beni bana beğendirecek işler yaparak kendi hayatımın dizginlerini elime alacağım."

Bu mertebeye ulaşmak kuşkusuz büyük gayret ister. Ne yapıyorsak aslında kendimiz için yapıyoruz; oturup şikâyet etmek de bir yol, hayatla mücadele edip kendini yeniden inşa etmek de...

Kendinize sahiden saygı duymak istiyorsanız bolca okuyun, yeni bilgiler kuşanın. Nelson Mandela'nın dediği gibi daima zirveye tırmanın; ne kadar yavaş ilerlediğiniz önemli değil, yeter ki durmayın.

Kaybetmeyi göze alarak bağ kurmak

Yalnızlık ve kaybetme korkusu, insanı bazen sevmekten bile korkar hale getirebiliyor. Bu noktada şunu sormak isterim: İnsanın kalbini koruyan şey kaçmak mı, yoksa kaybetmeyi de göze alacak kadar olgun bir bağ kurmayı öğrenmek mi?

Yaşadığımız olumsuz duyguların hiçbirine "Bunu büyüterek kendimi küçültmemeliyim" diyerek tepeden bakmamalıyız; zira terk edilmek, önemsenmemek veya kaybetmek her insan için zordur. Bu tür süreçlerde içinizin yanması zayıflık değil, aksine kalbinizin hâlâ canlı ve duyarlı olduğunun bir kanıtıdır. Üstelik çoğu zaman sadece bugünkü ayrılığın acısını yaşamayız. Çocuklukta ruhumuza kazınmış ve unuttuğumuzu sandığımız o eski terk edilişlerin sancısını da aynı anda duyarız.

Çocukken annesini kaybetmiş biri için sevgilisinin gidişi "sadece bir ayrılık" değildir; bilinçaltındaki o kadim yara yeniden kanamaya başlar. Benzer şekilde anne babası işe giderken kendini bırakılmış hisseden bir çocuk, yetişkinliğindeki her geri çekilmede o eski çaresizliğiyle tekrar yüzleşir. Bu sebeple herkes ayrılığı aynı şiddette yaşamaz; kimi çabuk toparlanırken kimi bu yükü yıllarca içinde taşır.

İyileşmenin ilk adımı, kendimize dürüstçe şu soruyu yöneltmektir: "Kaybetmekten neden bu kadar korkuyorum ve asıl kaybettiğim şey ne?" Çoğu zaman dehşetimiz bugünkü kişiden ziyade, o eski çaresizlik duygusuna geri dönme ihtimalimizdir. Sen de tam buraya işaret ediyorsun: Kalbi korumanın yolu kaçmak mıdır, yoksa kaybı göze alacak kadar olgun bir bağ kurmak mı? Kaçmak ilk bakışta koruyucu görünse de bedeli ağırdır; insanı gerçek yakınlıktan mahrum bırakır, hep tetikte tutar ve ilişkileri "Ya giderse?" kaygısıyla yarım bıraktırır. Bu hal, dışarıdan güçlü görünse de içeriden yalnızlaşan, sevginin ve hayatın sıcaklığını daraltan bir ömür doğurur.

Kaybetmeyi göze alarak bağ kurmak ise acıyı da insan olmanın bir parçası kabul eden bir olgunluk ve cesaret işidir. "Evet, bağlanırsam canım yanabilir ama yine de sevmeyi seçiyorum" diyebilmek, insanı çocukluktaki o âciz hislerden kurtarır ve "Acı çeksem de toparlanabilirim" diyen yetişkin tarafı devreye sokar. Böylece "Olmazsa yıkılırım" düşüncesi, yerini zamanla "Çok üzülürüm ama yine de ayağa kalkarım" inancına bırakır; kalbi gerçekten koruyan yer de tam bu olgunluk durağıdır.

Bir şeyi daha unutmamak gerekir: Terk edilmek sadece bize ait bir hikâye değildir. Biz de hayatımızın bir yerlerinde, bilerek ya da bilmeden birilerini geride bırakırız; bazen geri çekiliriz, bazen kırarız, bazen de ilişkiyi bitiren taraf oluruz. Acıyı sadece yaşayan tarafta değil, zaman zaman yaşatan tarafta da olabiliriz. Bunu fark etmek, hem kendimize hem başkalarına daha merhametli bakmamızı sağlar. Kalbi güçlendiren olgunluk da burada başlar çünkü insan, sadece "mağdur" yerinden bakınca kendini kilitler ama hayatın iki tarafını da görünce yumuşar ve olgunlaşır.

Geçmişinde terk edilme hikâyesi olanların bugünkü acılarına daha yakından bakması gerekir. Sorulması gereken soru şudur: "Ben neden başkalarından daha fazla korkuyorum, neden daha fazla acı çekiyorum?" Annesini kaybetmiş bir çocuk, bunu hayatının en büyük terk edilişi gibi algılayabilir. Bu gerçek bir ölüm olabilir, yani annesi o çocukken ölmüştür. Çocuklar ölümü bile terk ediliş olarak algılar. Ya da anne hastalık nedeniyle uzun süre hastanede yatmıştır, işi nedeniyle bir süre başka bir şehirde kalmıştır, aile onu bir akrabaya bırakıp Almanya'ya çalışmaya gitmiştir, anne baba boşanmıştır ya da aile onu birine evlatlık vererek terk etmiştir.

Hocam, burada araya girmek istiyorum. Saydığınız bu örneklerin hepsi aslında çocuğun dünyasında aynı kapıya mı çıkıyor? Yani annenin iş için Almanya'ya gitmesiyle ölümü arasında, çocuğun hissettiği o "bırakılmışlık" duygusu bakımından bir fark yok mu?

Bir çocuk için anne babanın uzun süreli yokluğu zihninde doğrudan "terk edildim, unutuldum" duygusunu doğurur. Bu duygu

çocuklar için gerçekten de dayanılmazdır çünkü çocuk kendini bir anda değersiz ve yapayalnız hisseder.

Mantık henüz devreye girmediği için çocuk, "Annem paramız olsun diye Almanya'ya gitti" demez; "Annem beni bıraktı, demek ki ben sevilmeye layık değilim" der. İşte "gönül" dediğimiz yer o anlarda boş kalır.

Yetişkinlikte benzer bir ayrılık yaşandığında, insan sadece bugünkü sevgilisini ya da eşini kaybediyormuş gibi hissetmez; sanki çocukluğunda yaşadığı o eski, devasa acı ve çaresizlik yeniden ayağa kalkar. O acının bugünkü olayla orantısız büyüklüğü işte tam buradan gelir. İnsan aslında bugünkü kişiye değil, çocukken yaşadığı o korunmamışlık hissine ağlar.

Bu yüzden hep üzerine basa basa söylüyorum: Önce kendi hikâyemizi görmemiz, o yarayı tanımamız gerekir. İnsan ancak içindeki o terk edilme korkusuyla titreyen küçük çocuğu fark ettiğinde ve ona sahip çıktığında iyileşmeye başlar. O noktada artık çaresiz değilsinizdir; o çocuğu anlayan, ona kol kanat geren yetişkin tarafınız oradadır. Kalbi gerçekten koruyan şey, işte bu içten ve merhametli fark ediştir.

Söylediklerinizkaygının ruhumuzu neden bu kadar kuşattığını daha net açıklıyor. Çoğu zaman o meşhur "Ya olursa, ya benim başıma gelirse?" sorusuyla tetikleniyoruz. Peki bu cümleyi nasıl tersine çevirebiliriz?

Bu meseleyi biraz derinleştirelim. İnsan, varoluşundan bu yana bu duyguyla iç içedir; tek başmayken de kalabalıklar içindeyken de peşini bırakmaz. Üstelik bazı dönemler ve koşullar bu hali daha da tırmandırır. Bugün akşam haberlerini endişelenmeden izleyebilen biri var mıdır acaba? Zihnimiz, bir başkasının yaşadığı olumsuzluğu duyar duymaz otomatikman prova yapmaya başlar: "Ya aynısı benim de başıma gelirse? Ne yaparım? Nasıl korunurum?" Aslında burada niyet, olası tehlikelere karşı hazırlıklı olmaktır. Dolayısıyla belli bir düzeye kadar kaygı sadece doğal değil, aynı zamanda sağlıklıdır; kişiyi hayatta ve tedbirli tutar. Hiçbir psikolojik sorunu olmayanlar da zaman zaman bu hisse kapılabilir.

Hastalık düzeyindeki kaygı ise bambaşka bir tablodur; hayatın tamamına yayılır ve zihni arka planda hiç durmadan çalışan bir motor gibi esir alır. Yürürken, yemek yerken, hatta en huzurlu anlarınızda bile o malum soru zihinde yankılanır: "Ya şöyle olursa, ya bu da başıma gelirse?" Bu cümle artık basit bir evham olmaktan çıkıp hayatın merkezine yerleşir.

Bunun en çarpıcı örneği hastalık kaygısıdır: "Ya ben de amansız bir derde yakalanırsam?" "Kalbim mi tekledi, kriz mi geçiriyorum?" "Zihnim mi bulanıyor, yoksa deliriyor muyum?" Başlangıçta sadece zayıf birer ihtimal olan bu düşünceler, zihinde hızla dallanıp budaklanarak devasa felaket senaryolarına dönüşür. Kaygının en tüketici tarafı da burasıdır: Henüz gerçekleşmemiş, hatta belki hiç gerçekleşmeyecek bir ihtimali, kişiye sanki o an gerçekmiş gibi yaşatır.

Burada aklıma bir Şaman öğretisi geliyor; Şaman'a "Korku nedir?" diye sormuşlar. O da "Belirsizliği kabul etmemektir" cevabını vermiş ve eklemiş: "Eğer belirsizliği kabul edersek, adı zaten macera olur." İşte kaygı da aslında bu belirsizliğin ruhumuzda yarattığı, bizi her an tetikte tutan bir çeşit korkudur.

Kaygının köklerine indiğimizde yolumuz ekseriyetle yine çocukluğa çıkar. Eğer her şeyden endişelenen ebeveynlerin elinde büyüdüysek, o duyguları adeta bir sünger gibi emer ve yetişkinliğimizde de tıpkı onlar gibi kaygılı bireylere dönüşürüz. Kaygının evin ortak dili olduğu bir ortamda, bu gergin ruh hali bir süre sonra hayatın tek gerçeği gibi algılanmaya başlar.

Elbette büyük bir depremi, enkaz altındaki o çaresizliği bizzat yaşamış; yangın veya boğulma tehlikesi atlatmış birinin kaygısı çok daha yoğun ve sarsıcı olacaktır. Aslına bakarsanız hayatın içinde bizi endişelendirecek pek çok durak var. Fakat mesele, bu korkuları hayatın merkezine oturtup oturtmamaktır; zira kaygılanmak bizi kötülüklerden, hastalıklardan ya da kazalardan korumaz; sadece aldığımız nefesi bize zehreder.

Sonunda hepimizin varacağı yer aynıyken, bu faydasız duyguyu bir an önce fark etmeli ve bu kötü alışkanlıktan kurtulmanın yollarını aramalıyız. Unutmayın ki bu kısırdöngüyü ancak durumu kararlılıkla "fark ederek" değiştirebiliriz.

Kaygıya yakalandığımız anı fark etmek ve o girdaptan kurtulmak için zihni derhal başka yönlere sevk etmeliyiz; zira kaygının en güçlü panzehri harekettir.

Endişe anlarında zihin, durdurulması güç bir çağlayan gibi akar. Bu hırçın akışın önüne yeni bentler çekmek, araya taze meşgaleler katmak gerekir. Ev işi yapmak, yemek hazırlamak, yürüyüşe çıkmak, spor yapmak veya işe odaklanmak zihni dağıtır. Heyecanlı bir film izlemek, bir dostu arayıp dertleşmek, hatta sıradan bir sohbete gülüp geçmek bile şifadır. Zihni kaygının tekeline bırakmamalı; araya farklı duygular, başka görüntüler sızdırmalıyız.

Nefes de önemlidir. Sakin biçimde nefes almak ve yavaşça vermek, bedene "tehlike yok" mesajını iletir. Kaygı anında başın öne eğilmesi, omuzların çökmesi tesadüf değildir; vücut adeta kabuğuna çekilmeye çalışır. Sadece dik durmak, omuzları gevşetip rahat bir pozisyona geçmek dahi işe yarar çünkü kaygı sadece zihinde değil, bedende de yaşanır.

Bedenin yanlış alarmını yönetmek

Kaygı panik atağı tetiklediğinde rahatlamak için neler yapabiliriz?

Panik atak, modern çağın hastalığı. Eskiden literatürde böyle bir tanıya rastlanmazdı. Mega kentlerin keşmekeşi, trafik, kalabalıklar içindeki o derin yalnızlık, bitmek bilmeyen rekabet yarışı ve kendimize ayıracak vaktimizin kalmayışı... Tüm bunlara sevgi dilinin yerini alan şiddet dili de eklenince ortaya yepyeni bir hastalık çıktı. Önce toplumdan, sonra kendimizden koptuk; ifade bulamayan duygular içimizde birike birike sonunda panik atak olarak patlak verdi.

Aslında bu, bedenin verdiği "yanlış alarm" halidir; hiçbir hayati tehlike yokken bir anda "bir tehlike var ve ben ölüyorum" korkusu çöker. Sanki biri yanlışlıkla yangın düğmesine basmıştır. Dehşet vericidir ancak süresi oldukça kısadır ve siz hiçbir şey yapmasanız dahi kendiliğinden söner.

Panik atağı ben hep şu metaforla anlatırım: Bir odada oturduğunuzu ve elinizdeki topu hızla tavana doğru fırlattığınızı hayal

edin. Top yükselir, yükselir; nihayet tavana çarpar ve ardından inişe geçer. Panik atak da tam böyle bir grafik izler: Hızla tırmanır, öyle bir noktaya varır ki o an öleceğinizi sanırsınız; ancak tam o zirve noktasından itibaren, siz hiçbir müdahalede bulunmasanız bile sönümlenmeye başlar ve biter.

Panik atağı diğer korkulardan ayıran en temel fark, durup dururken, ortada sizi paniğe sevk edecek hiçbir somut neden yokken gelmesidir. Zihin ne olup bittiğini kavrayamadığı için bu ani krizi ağır bir bedensel hastalık sanır ve kişi o an öleceğini zanneder. Atak sırasında kalp hızla çarpmaya başlar, nefes daralır, tansiyon yükselir, eller titrer ve ter boşalır; bunlara bazen baş dönmesi, sersemlik ve uyuşma hissi de eşlik eder. O dehşet anında zihinden peş peşe şu sorular geçer: "Kalp krizi mi geçiriyorum, bayılacak mıyım, yoksa deliriyor muyum?"

Korku tırmandıkça beden daha da hızlanır; ancak buradaki en kritik bilgi şudur: Panik atağın bir sınırı vardır. İnsan nasıl sonsuza kadar koşamazsa, beden de bu yüksek alarm düzeyinde ebediyen kalamaz; bir noktada kapasite dolar ve kaçınılmaz iniş başlar. Atak dindiğinde kendinizi sanki uzun bir maratondan çıkmışçasına yorgun hissetmeniz son derece normaldir çünkü bedeniniz çok kısa sürede muazzam enerji harcamıştır.

Peki atak beklenmedik bir anda kapınızı çalarsa ne yapmalısınız? Önce, mümkünse kolunuzdaki saate bir göz atın ve zihninizden şu sakin cümleleri geçirin: "Tamam, şu an bir panik atak başladı. Şiddeti biraz artacak; kalbim hızlanabilir, nefesim daralabilir veya titreyebilirim. Ama ortada gerçek bir tehlike yok. Bu durum beni öldürmez, kalıcı bir hasar vermez. Sadece bir dalga bu; geliyor, yükseliyor ve sonra çekilip gidiyor."

Basit görünse de bu ifade çok kıymetlidir; zira bu sözleri sarf ettiğiniz an, dizginleri ve korkunun bir kısmını elinize almaya başlarsınız. Atağa direnip onunla asla kavga etmeyin; sadece olan biteni izleyin. Çünkü bedeniniz, içeride biriken negatif enerjiyi aslında bu yolla dışarı atmaya uğraşıyor. İşin iyi tarafı; o yoğun enerji sizi korkutsa dahi, dakikalar içinde bedeninize zarar vermeden çekip gider. Madalyonun karanlık yüzü ise panik atağın

kişiye yerleşip bir alışkanlığa dönüşmesi ve hayatı zehretmeye başlamasıdır.

O anlarda işinize yarayacak pratik destekler de mevcuttur: Öncelikle nefesinizi yavaşlatın. Aldığınız her soluk sizi biraz daha gevşetip huzuru geri getirecek, verdiğiniz her nefes gerginliği ve sıkıntıyı sizden uzaklaştıracaktır. Havayı burnunuzdan alıp daha yavaş bir tempoda boşaltın; buradaki asıl amaç, bedene "tehlike yok" mesajını iletebilmektir.

Ardından dikkati dışarıya sabitleyin: Bulunduğunuz mekânda üç ayrı nesneyi görün, iki farklı sesi duyun ve bir yüzeye dokunun. Zihni korku girdabından çıkarıp somut varlıklara yönlendirin: "Şurada geniş bir koltuk, masada şık bir sürahi, duvarda bir resim var; dışarıdan trafik sesi geliyor, televizyonda biri konuşuyor, elimi suya tutuyorum ve su buz gibi..." diyerek kendinizi oyalayın. Zihniniz felaket senaryolarına koşarken siz onu kararlılıkla "şimdi ve buraya" geri çağırmış olursunuz.

Kendinize tek cümlelik, sağlam bir çapa belirleyin: "Bu bir panik atak, geçecek." Bu cümleyi yinelemek dahi korkularınızı hafifletir. Birkaç deneyimin ardından "Evet, geliyor ama nihayetinde gidiyor" gerçeğini bizzat fark ettiğinizde, bu deneyim atağın en tesirli ilacı haline gelir. O top artık her seferinde aynı yüksekliğe fırlamaz; tırmanış çizgisi zamanla alçalır. Kişi bir süre sonra "Ben bu hissi tanıyorum" diyebilmeye başlar ki tanıdığınız bir durum sizi artık eskisi kadar dehşete düşüremez.

Ancak şunu özellikle vurgulamalıyım: Bu tabloyla ilk kez karşılaşıyorsanız mutlaka bir hekime görünüp genel bir check-up yaptırın. Eğer fiziksel bir soruna rastlanmazsa, hiç vakit kaybetmeden bir psikiyatristin kapısını çalmanız gerekiyor demektir.

Anladığım kadarıyla panik atağın kendisi kadar, "ya bir daha yaşarsam, ya bir daha olursa" kaygısı da insanı yıpratıyor. Panik atakla boğuşanlar, bu travmatik etkinin izinden nasıl çıkacaklar?

Ben panik atağı gerçekten çok önemserim. Bir insan bu durumu hayatında ilk kez yaşamış ve vakit kaybetmeden doktora başvurmuşsa içimden "Ne güzel, tam zamanında gelmiş" derim. Çünkü

o ilk atağı ciddiye alırsak mesele genellikle büyümeden oracıkta çözülür. Ancak ataklar defalarca tekrarlamış, kişi artık ruhsal olarak iyice yıpranmış bir halde kapımızı çalıyorsa, tedavi süreci doğal olarak biraz daha fazla zaman ve sabır isteyebilir.

Tedavide izlediğim yol oldukça nettir: İlk hedefim, atağın mümkün olduğunca tekrarlanmasını engellemektir. Eğer kişi ilk krizin ardından bana gelmişse hiç vakit kaybetmez, hızla tedaviye başlarım. Şikâyetler uzun süredir devam ediyorsa, bu kez daha planlı ve güçlü bir tedavi programı oluştururum. Amaç her iki durumda da aynıdır: Atakların sayısını azaltmak, şiddetini düşürmek ve aralarını olabildiğince açmak...

Kriz anları seyreldiğinde ise danışanımla birlikte asıl meseleye, yani "Bu atak neden geldi?" sorusuna odaklanırız. Bu tablo hangi yüklerin veya hangi bastırılmış duyguların bir sonucudur? Çünkü insan bilgi sahibi oldukça kendini daha az çaresiz hisseder; yaşadığı şeye bir isim koyabilmek bile kaygıyı hatırı sayılır oranda düşürür. Hastalarıma genellikle şu teselliyi veririm: "Aslında ucuz kurtuluyorsun. Evet, şu an büyük bir dehşet yaşıyorsun ama doğru tedaviyle bu ataklar geçecek; zira kalıcı, yıkıcı bir psikiyatrik hastalığın yok. Eğer tedaviye gelmeseydin, bu süreç seni acil servislerde, bitmek bilmeyen tetkiklerle hem maddi hem de manevi olarak tüketecekti. Bak, artık bunlarla uğraşmana gerek kalmadı."

Doğru yaklaşımla panik atak, tedaviye en hızlı ve en iyi yanıt veren tablolardan biridir. Ne yazık ki günümüzde hem dünyada hem de ülkemizde çok yaygınlaştı. Bu yüzden insanların şunu bilmesi çok kıymetli: Yalnız değiller. Yaşadıkları bu zorluğun bir adı var ve hepsinden önemlisi, kesin bir çözüm yolu var.

Farkındalık tek başına yeterli mi?

Bazen sorunların farkında olmak yetmiyor diye düşünüyorum. Diyelim ki bir sıkıntı yaşıyorum; anksiyetem veya panik atağım var ya da depresifim. Kitaplar okuyor, belgeseller izliyorum. Farkındalığım var ancak yetmiyor. Ruhsal sıkışmışlık halinden kurtulmak için neden sadece farkındalık yetmiyor?

Çünkü o farkındalığı maalesef hayata geçirmiyorsunuz; bilgiler zihninizde sadece birer veri olarak duruyor ama davranışa dönüşmüyor. Dolayısıyla şu soruyu sormak gerekiyor: "Bu farkındalık bana ne kazandırdı, neyi görmemi sağladı?" Hayatının her alanına sızan o köklü sorunu fark etmen elbette güzel ama harekete geçmezsen, onu görmüş olmanla görmemiş olman arasında pratikte hiçbir fark kalmıyor. Asıl farkındalık, tekrar eden ve bir kader gibi peşini bırakmayan o motifleri görebilmek ve bunların seni nasıl yönlendirdiğini tam olarak kavrayabilmektir. Kendimizi adeta bir dedektif gibi adım adım izlemeli; nerede, nasıl davrandığımızı takip ederek değiştirmek istediğimiz o kalıbı iyi anlamalıyız. Sürekli kendini tekrar eden o kalıbı yakaladığımızda, onu durdurabilirsek başardık demektir. Zira kader dediğimiz şey gökten inen kaçınılmaz bir yazgı değil; çoğu zaman içimizde yıllarca taşıdığımız duygu ve davranış alışkanlıklarından ibarettir.

Çocukluktan gelen bu yükler, tekrar eden bu kalıplar aşılabilir mi?

Kesinlikle aşılabilir. İyi, düzenli ve ciddi bir çalışmayla bu korkuların büyük ölçüde dönüştürülebileceğine inanıyorum; ama bu süreç tıpkı spor yapmak gibi düzenli bir emek gerektirir. Şunu asla unutmamalıyız: Başkalarını değiştiremeyiz; değiştirebileceğimiz ve geliştirebileceğimiz yegâne kişi kendimiziz. Sen değişirsen, dünya değişir. Küçücük bir mimik, farklı bir duruş ya da yeni bir ses tonuyla bir bakmışsın ki çevren de yavaş yavaş sana göre hizalanmaya başlamış; hayat herkes için tam da böyle bir yerdir. Burada en temel mesele denemekten vazgeçmemek ve her gün kendine şu soruyu sorabilmektir: "Bugün her zamankinden farklı ne yapabilirim?" Bu anlattıklarım küçük gibi görünen ama kaderi kökten değiştiren hamlelerdir. Kendini bütünüyle baştan yaratmana gerek yok; sadece bazı kritik noktalarda yapacağın ufak değişiklikler, yürüdüğün yolu tamamen farklı bir yöne çevirebilir. Çevrenden başka tepkiler almaya başladığında bunun bir tesadüf olup olmadığını sorgulayacaksın; hayır, bu asla tesadüf değildir. Unutma, sen değiştiğinde koca bir dünya da seninle birlikte değişmeye başlar.

Çok önemli bilgiler veriyorsunuz. Yalnız kalma korkusuna ilişkin merak ettiğim bir şey var. Yalnız kalma korkusu, insana en çok hangi hataları, yanlış davranışları yaptırıyor?

Yalnızlıktan ürkenler, tek başlarına kaldıklarında büyük bir korku ve sıkıntıya kapılacaklarından, aniden ölümle burun buruna geleceklerinden ya da bir anda delireceklerinden endişe ederler. Burada sarsılmaz bir güvensizlik hâkimdir; kişi kendi kendine yetemez, ona destek olacak birine ihtiyaç duyar. Tablo genelde iki şekilde belirir: Kişi ya sokağa adım atamaz ama evinde kalabilir ya da evde dahi yalnız kalamadığı gibi dışarıya da yalnız çıkamaz. Korku dalgaları hayatın her hücresine yayılmıştır; kişi kendini çaresiz ve hep başkalarına muhtaç hisseder. Gerçekten meşakkatli bir hastalıktır bu; hayatı zehreder.

Böyle bir hastam vardı, kulakları çınlasın; neyse ki sonunda onu o kapıdan çıkarmayı başardım. Başlarda sadece telefonla görüntülü konuşabiliyorduk. Yanlış hatırlamıyorsam tam yirmi yıl evden dışarı adımını atmamıştı. Allah'tan evi onun mabediydi; en azından orada kendi başına kalma gücünü bulabiliyordu.

Bana geçmişini, sızılarını, kayıplarını, kendini nasıl âciz hissettiğini ve hayata nasıl teslim olduğunu uzun uzun anlattı. Kadıncağızın ruhu, korunmasız bir çocuk kadar kırılganlaşmış, güven duygusu büsbütün yitip gitmişti. Değil sokağa tek başına çıkmak, en yakınlarıyla bile eşikten geçemiyordu. Hatta *Kırmızı Oda* dizisinde onun hikâyesinden izler taşıyan benzer bir hikâyeyi seyircilerle paylaşmıştım.

Yalnızlık korkusu

Bir de evde yalmz kalamayanlar var; yanlarında ille de bir nefes, bir can bulunsun isterler. Öyle bir dehşet kaplar ki içlerini, tek başlarına kaldıkları an bayılacaklarını, ağır bir kriz geçireceklerini ya da öleceklerini sanırlar. Tüm bunlar kişinin temel güven duygusunu yitirmesiyle ilgilidir. Yalnızlık korkusunu anlamak için önce kendimize şu soruyu sormamız gerekir: "Herkes rahatça kendi başınayken, ben neden böyleyim?" Çünkü bu duygu, insanın kendine en büyük

haksızlıkları yapmasına yol açar; sırf yalnız kalmamak için yıpratıcı ilişkilere, yanlış insanlara tahammül ederiz. Sınır koyamaz, kendi ihtiyaçlarımızı ötelerken başkalarının hayatını omuzlamaya çalışırız.

Bu korkunun kapısını araladığınızda, ardında çoğu zaman güven duygusundaki o kadim kırılmayı görürsünüz. Hayatın bir evresinde zedelenen o temel, korkunun mayalandığı yerdir; vaktinde ele alınmazsa kalıcılaşır. Kişi geçmişte öyle bir çaresizlik yaşamıştır ki, yalnızlık her an feci bir şey olacakmış illüzyonunu tetikler. Bazı danışanlarımın "Ölürsem öleyim hocam, yeter ki yalnız kalmayayım" dediğini bilirim. Mesele ölüm korkusu değildir; mesele adı konulamayan, tarifi imkânsız bir güvensizlik halidir. Sanki görünmez bir yerden bir ses fısıldar: "Sen tek başına dayanamazsın."

Çocukluktan taşınan yaralar, korkular ve güvensizlikler bizi her zaman doğrudan hasta etmez; asıl belirleyici olan, bugünkü yaşamın o eski sızıları nasıl beslediğidir. Bunu vücudumuzdaki bir mikroba benzetebiliriz: O mikrop bende de var, sende de; fakat bağışıklık sistemi güçlü olduğu sürece hastalık yapmaz. Ne zaman ki sistem zayıflar, mikrop o an ciddi bir rahatsızlığa sebebiyet verir.

Gündelik hayatın getirdiği ağır stresler, yalnızlıklar, travmalar ve sevdiklerimizden beklediğimiz desteği bulamayışımız o eski duygularla birleştiğinde; tablo bir anda yalnızlık korkusu, panik ya da yaygın kaygı olarak karşımıza çıkar. Biz bu gerçeği pandemide çok net gözlemledik. Son derece dirençli ve sağlıklı görünen insanların bu kadar etkilenmesinin temel nedeni, virüsle tam olarak hangi anda ve hangi ruhsal koşullar altında karşılaştıklarıydı.

Ruhsal sorunlarda da benzer bir mekanizma vardır: Eski yaralarla bugünkü şartlar bir noktada birleşince sorun görünür hale gelir. "Güven" sıradan bir duygu değildir; ruhumuzun temel taşıdır. Ne yaparsak yapalım, önce kendimizi belli ölçüde güvende hissedebilmemiz gerekir. Eğer bu güven eksikliği geçmişten geliyorsa, kendimize "Bu güvensizlik benden ne istiyor?", "Nereden geliyor, hangi hikâyeden besleniyor?" gibi sorular yöneltmeliyiz; geçmişle yüzleşmek tam olarak budur. Bugünün belirsizliklerle dolu dünyasında kimse tam anlamıyla güvende olmasa da, herkes aynı düzeyde güven sorunu yaşamaz.

Özetle söyleyeyim: Yalnızlık korkusu, çoğu zaman çocuklukta zedelenmiş güven duygusunun bugüne taşınmış halidir. Bugünkü yaşam koşulları bu yarayı beslediğinde korku büyür ve kalıcılaşır. Yetişkinlikte yapılması gereken, hem o eski korkuyla yüzleşmek hem de bugünkü kendimize şunu diyebilmektir: "Artık o zamanki kadar çaresiz değilim; kendimi korumak için elimde daha çok imkân ve güç var."

Bu cümleyi içtenlikle söyleyebildiğimiz yerde, yalnızlık korkusu da güvensizlik duygusu da yavaş yavaş çözülmeye başlar. Çünkü o noktada sadece çaresiz bir çocuk kalmaz; o çocuğu anlayan, kollayan ve sahiplenen yetişkin bir "ben" de onun yanında durur. İnsan kendi yanında durmayı öğrendiğinde, en derin yalnızlık korkusunun sesi bile yavaş yavaş kısılır.

Bu bölümün sonuna gelirken danışanlarınızı sormak istiyorum. Terapi odasında insanlar en çok neyi saklıyor? Öfkeyi mi, acıyı mı, korkuyu mu, yoksa utancı mı?

Ben hastalarımı gördüğüm odalara "mabet" derim. Benim için gerçekten kutsal bir yerdir çünkü mabet, insanın yargılanmadan var olabildiği, olduğu haliyle kabul gördüğü alan demektir. Orayı, sesiyle, görüntüsüyle ve havasıyla danışanı rahatsız etmeyecek şekilde kurmaya çalışırım. İnsanlar o odada çok yoğun duygular bırakır. Bazen anlatılanlar o kadar ağır olur ki seans bittiğinde hemen camları açarım çünkü o acı, öfke, keder ve hayal kırıklığı sahiden duvarlara, odanın havasına siner.

İnsanların anlatmakta en çok zorlandığı, ruhumuzun en dibinde saklanan o duygu ise utançtır; utanç genellikle en son ortaya çıkar ve onu bir başkasına açmak herkese çok güç gelir. Ancak seans bittiğinde danışanın o duyguları oracıkta bırakıp çıkması çok kıymetlidir. "Ben bunları burada bıraktım" hissi terapinin en önemli şifa kaynağıdır. Camı açarken içimden hep şunu geçiririm: "Tamam, bu yük onun üstünden kalktı; şimdi odadan da çıksın."

İnsanlar o odada size, çoğu zaman kimselere fısıldayamadıkları acılarını, korkularını ve utançlarını emanet ederler. Bu noktada sizin onları hiç yargılamadan, içtenlikle ve dikkatle dinlemeniz gerekir;

biz buna "aktif dinleme" deriz. Danışan, kendisine ne kadar önem verildiğini o bakışlarda ve sessizlikte görmek ister. İşte bu mabetlerde, kişinin çoktan unuttuğunu sandığı ama benliğini için için yiyen o en karanlık duygular bile bu güvenli bağ sayesinde yavaş yavaş hatırlanır ve paylaşılır.

Aşk ve İlişkiler

Aşkın aynasında eski yaralar

Ninova

Gülseren Hocam, bu bölümde ilişkiler, evlilik ve aşk üzerine merak ettiklerimi sormak istiyorum. Bazı ilişkilerde sevgi var ama huzur yok. Kalp "tamam" derken ruh sanki sürekli alarmda kalıyor. Ruhun sürekli alarmda olma hali mi aşk? Aşkı nasıl tanımlarsınız?

Dünya aşk üzerine kurulmuştur. Kimi aşkı güzel bir kızda, kimi yakışıklı bir delikanlıda, kimi bilimde, kimi sanatta, kimi de Tanrı'da bulur; ancak insana insan olduğunu en iyi anlatan yegâne duygu aşktır.

Aşk ve tutku dediğimizde, gerçekten de çok yüksek duygulardan söz ediyoruz. Bu duyguların tonu, ruhumuzun o gündelik ve düzenli akışına pek uygun değildir. Mesela çok büyük bir öfkeyi düşün; patladığında hem kişiye hem etrafına zarar verebilir. Aşk da bir yanıyla coşkun akan ırmaklara, yükseklerden dökülen çağlayanlara benzer ve içinde bize kendini hemen göstermeyen bir şiddet barındırır. Sesi her zaman alıştığımızdan çok daha yüksektir; hatta öyle gürdür ki etraftan gelen bütün diğer sesleri bastırır.

Ama madalyonun bir de öteki yüzü var: Aşk daha önce hiç tatmadığımız, tadına doyulmaz bir duygudur. Ayaklarımızı bir anda yerden keser, dünyanın rengini değiştirir; zihnimize bir bomba gibi düşer ve orada o ana dek ne var ne yoksa hepsini bir anda yok eder.

Ninova

Bir anda bizde ne dert kalır ne tasa; ruhumuza bahar gelmiş, güneşle birlikte rengârenk çiçekler açmış ve etrafta birbirinden güzel kelebekler uçuşmaya başlamış gibi olur. Sanki hayatın gerçekliği bir anda kaybolmuş da biz tadına doyulmaz bir rüya âlemine girmişizdir.

Özellikle ilk aşk, insana çoğu zaman şunu fısıldar: "Artık varsın. Seni gören, fark eden, sana değer veren biri var." Anne babanın sevgisi daha yumuşak ve tanıdıktır ama aşkla ilk yüzleştiğinizde ruhunuza çarpan o dalga bambaşkadır; her şey daha parlak, daha canlı görünür. Kısacası Mert, aşk insanı güzelleştirir.

Ne güzel anlattınız aşkı, sizi dinlerken insan kendini o rüya âleminde buluyor.

Özellikle çok genç yaşta yaşanan ilk aşkları anlattım size. Daha önce hiç tanımadığımız, bizi sarhoş eden bir duygu bu. Daha sonra tekrar tekrar yaşanan aşklarda bu renk, bu tını giderek soluyor.

Neden hocam? O ilk seferki büyüyü neden bir daha aynı şiddette yakalayamıyoruz?

Çünkü aşklar tekrar tekrar yaşandıkça, biz hiç fark etmesek de işin içine yavaş yavaş akıl ve mantık sızmaya başlıyor. Artık bize hiç de uygun olmayan tiplere eskisi kadar kolay kapılmıyoruz; çok âşık olsak bile o yetişkin mantığımız bir yerlerden devreye giriyor. Yani yaşananlar artık daha "akıllı" aşklar oluyor, oysa aşkın aslında ne aklı vardır ne de mantığı. İşte bu yüzden aşkın o ilk baş döndüren rengi ve tınısı zamanla biraz solmaya mahkûm kalıyor.

Herkes aşkı bu kadar derin, bu kadar rüya gibi mi yaşıyor gerçekten?

Aslında aşkın tonu, kişinin iç dünyasındaki duygusal derinliğe ve kişilik özelliklerine göre de değişiklikler gösterebilir. İçinizdeki duyguların şiddeti ne kadar yüksekse, yaşadığınız aşkın tonu da o kadar yüksek olur.

Şiddeti şu anlamda kullanıyorum: Senin öfken, merhametin, korkuların ya da cesaretin ne kadar yüksekse, yaşadığın aşkın tonu

da o kadar yükseliyor. Ancak burada çok mühim bir ayrım var: Takıntı ile aşkı birbirine asla karıştırmamalıyız. Çoğu zaman takıntı, zihnimizin bizi daha karanlık düşüncelerden ve yüzleşmek istemediğimiz ağır gerçeklerden korumak için bulduğu parlak bir kaçış yoludur.

Bunu en iyi, aşkından mecnun olup sevgilisinin kapısına dayanan ve sonunda polis zoruyla uzaklaştırılarak bana getirilen genç, yakışıklı bir hastamın hikâyesinde gördüm. Ailesinin başa çıkamadığı bu delikanlı, başlarda bana tutkusundan başka hiçbir şey anlatmıyordu. Aşkın, zihnine kapkara bir bulut gibi çöktüğünü fark edince bir süre hiç üstüne gitmedim. Ancak ufak ufak hayatını eşelediğimde, o büyük aşkın altından sarsıcı bir gerçek çıktı: Eskiden beri çok varlıklı olan ailesi ağır bir maddi kriz yaşıyordu ve tam da babasının işleri ona devredeceği bir dönemde, alıştığı lüks hayat ellerinden kayıp gidiyordu. Sorumluluk alma konusunda kendine hiç güvenmeyen bu delikanlı, o karanlık geleceği düşünmek ve işlerin altından kalkamayacağı gerçeğiyle yüzleşmek yerine, kafayı tamamen bu aşka takarak sorumluluklarından kaçma yolunu seçmişti. Bu kaçış mekanizmasını önce ben fark ettim, sonra da onun anlamasını sağladım ve o devasa aşk bir anda bitiverdi; çünkü yaşadığı şey aşk değil, sadece bir takıntıydı.

Masumiyet Müzesi aşkı mı anlatır?

Aslında sevgili edebiyatçımız Orhan Pamuk'un çok sevdiğim ve dizi uyarlamasını da ilgiyle izlediğim *Masumiyet Müzesi* adlı romanındaki Kemal karakteri de bize tam olarak aynı şeyi, bu psikolojik kaçış mekanizmasını anlatır. Tıpkı benim hastam gibi Kemal de hayattaki başarısızlıklarını unutmak için saplantılı bir duyguya sığınmıştı; çünkü işinde başarılı değildi, çalışmayı sevmiyor, ailesine kendini yakın hissetmiyor ve sosyal ortamlara girip sağlıklı ilişkiler kuramıyordu. Orhan Pamuk'un çok güzel kaleme aldığı bu romanda anlatılan duygu aslında aşk değil, aşkın takıntıya dönüşmüş hali, yani bir çeşit hastalıktır. Kitaptaki Kemal karakteri hayata o takıntılarla tutunuyor, bunları hem yaşama amacı hem de temel

yaşama biçimi haline getirerek hayatın asıl gerçeklerinden ve sorumluluklarından kaçıyordu.

Bazı aşkların tonu öyle yüksektir ki, içine şiddet de girer. Tabii bu kişilik özelliklerine göre değişir. Eğer aşkın tonu yüksekse ama kişilere zarar vermiyor, tam tersine aşkı güçlendiriyorsa buna bir şey diyemem ancak bazen aşka şiddet bulaşıyor. Çok sevdiğini kaybetmekten korktuğu için kırıyor, hatta şiddet kullanıyor. "Ya benimsin ya kara toprağın!" diyerek öldürmeye kadar varabiliyor. Elbette burada devreye hasta ruhlar giriyor. Öyle zayıf ki, hayatta tutunacak ondan başka hiçbir şeyi yok, buna aşk diyor ama aslında o aşk değil, bir çeşit zayıflık, korku, belki de hastalık.

Ünlü aşklar vardır, Leyla ile Mecnun'unki gibi mesela... Onlar için de böyle mi düşünüyorsunuz?

Aşkın devam etmesini istiyorsanız, aslında âşık olduğunuz kişiye bir türlü kavuşamamanız gerekiyor. Çünkü aşk, duygular henüz o en tepe noktasındayken, kendini tüketmeye fırsat bulamadan yarım kalırsa işte o zaman unutulmayan aşklar arasına giriyor. Bence bu da güzeldir. İnsan yıllar sonra geriye dönüp baktığında, o sönmemiş közün sıcaklığını ve içini titreten o eşsiz duyguyu hep orada taptaze buluyor.

Hatta bu yüzden Leyla ile Mecnun'un hikâyesini bir takıntı değil, gerçek bir aşk olarak kabul edelim; zira o duygu yüzyılları aşıp bugüne dek ulaşabilmişse gücünü o "kavuşamamak"tan alıyordur.

Aşk bedenimizi nasıl etkiliyor? Aşkın o ilk sarhoşluğu bizi bambaşka biri yapıyor dediniz. Ama bazen o "bahar" havası çabuk geçiyor ve yerini ağır bir hüzne bırakıyor. Bir aşkın bize gerçekten iyi gelip gelmediğini nasıl anlarız? Bedensel olarak o fırtınayı taşımak ne kadar mümkün?

Bu çok mühim bir ayrım. Eğer o aşk seni güzelleştiriyorsa, gözlerinin içine ışık veriyorsa, bil ki o gerçek aşktır, güzel aşktır. Hem bedenine hem de ruhuna şifa oluyordur. Ama eğer o güzellik saman alevi gibi kısa sürüyor ve hemen ardından rengin soluyor, gözlerine acının, kederin gölgesi düşüyorsa; işte o zaman dikkat! O aşktan bir an önce kendini kurtarmalısın.

Ancak aşk, her ne kadar bizi güzelleştirse de, vücudumuz bu denli yoğun bir enerji bombardımanına ebediyen dayanamaz. Kalp hızlanır, iştahın kesilir, uykuların kaçar... Tam da o anlarda beyin o alıştığımız soğukkanlılığıyla çalışamaz artık. İnsan fırtınanın tam göbeğindeyken sakin sakin oturup "Bu ilişki bana gerçekten iyi geliyor mu?", "Huzurlu muyum?", "Bu insana güvenebilir miyim?" diye sağlıklı bir muhakeme yapamaz. Çünkü zihin o an devrede değildir; her şey o fırtınanın kontrolündedir.

Ben "Aşkın ömrü iki yıldır" gibi keskin ve sınırları çizilmiş cümleleri pek sevmem. Ama şu biyolojik gerçeği de bilmek zorundayız: Aşkın o ilk, yüksek volümlü hali uzun süre aynı şiddette devam edemez. Hem ruh hem beden bir noktada pes eder. Hiç durmadan koştuğunu hayal et; bir yerden sonra nefesin kesilir, ciğerlerin yanar değil mi? Bizim sistemimiz de sürekli bir alarm halinde yaşamaya programlı değildir.

İnsan ruhu bazen çok yükselmek, bazen çok sevinmek ya da üzülmek ister ama sonunda mutlaka o dengeye, o sükûnete inmek zorunda kalır. Aşkın ilk hali ise sürekli "tam gaz gitmek" gibidir; çok tatlıdır ama uzun süre taşınacak bir hal değildir. Bu yüzden aşk, bir süre sonra ya daha sakin bir sevgiye dönüşerek şekil değiştirir ya da ilişkiyi bütünüyle tüketir.

Aşkın fırtınasından sevginin limanına geçiş

Hocam, bazı ilişkilerde sevgi var, tutku var ama bir türlü huzur gelmiyor. Taraflar birbirine bağlı, vazgeçemiyorlar ama yan yana yürümek de sanki imkânsız gibi. Bu durumda "yanlış insan" mı seçilmiş oluyor, yoksa huzuru kurmayı mı bilmiyoruz?

Bazen ilişki gerçekten "yanlış kombinasyon" olur. İki insanın mizacı, hayata bakışı ve ilişki dili birbirini sürekli yaralıyordur. Ne kadar severlerse sevsinler, bir türlü o ortak ritmi yakalayamazlar. İlişkilerde yapılan en sık hata ise "Bu kadar çok hissediyorsam, demek ki doğrudur" diye düşünmektir. Birçok kişi kavga etmeyi, o fırtınalı hali büyük aşkın bedeli sanıyor; oysa o yüksek gerilimi sonsuza kadar sürdürmeye çalışmak hem bedene hem ruha eziyettir.

Şunu bilmek gerekir ki; huzur sevginin içinden kendiliğinden çıkan bir sis bulutu değildir; başlı başına bir beceridir, öğrenilen bir dildir. İçinde saygı, sınır, güven ve dengeli bir yakınlık vardır. "Ben onu seviyorum" demek başka bir şeydir; "Onu severken incitmemeyi de biliyorum" diyebilmek bambaşka bir şeydir. Aşkı, Tanrı'nın ya da tabiatın bize verdiği özel bir hediye gibi görürüm. Bize "Bu duyguyu tadın ama sürekli bu halde kalmak için kendinizi parçalamayın" der sanki.

Aşkla sevgi arasındaki fark da tam da burada ortaya çıkar. Aşkın sesi yüksektir; kasırgalar estirir, çağlayanlar gibi akar. Sevgi ise daha ılık, daha yumuşak akar. İlişkiyi uzun vadeye taşıyan bu sevgi halidir. Aşk gelir kapıyı açar; içeriyi sevgi döşer.

Huzur da çoğu zaman aşktan sonra gelen bu sevgiyle birlikte görünür hale gelir. Kendiliğinden mi olur? Hayır. Emek ister mi? Evet, hem de çok. Huzur; "Haklı mıyım?" sorusundan önce "Şu anda karşımdaki insana ne yapıyorum?" sorusunu sorabilmeyi gerektirir. Hele iki tarafın da geçmişten taşıdığı terk edilme korkuları, değersizlik duyguları varsa, tutku ile çatışma birbirini daha kolay besler.

Şunu net söyleyebilirim: Bazı ilişkilerde insanlar gerçekten birbirine uygun değildir; orada ayrılık, iki taraf için de iyileşme kapısı olabilir. Ama çoğu zaman mesele "yanlış insan" değil; yanlış beklenti ve yanlış ilişki dilidir. Huzur ise sevginin otomatik sonucu değildir.

Doğduğumuz evlerde huzuru tadamamışsak, sonradan bunu hayata geçirmek zor olur ve kişi içinde bir türlü yakalayamadığı bu duyguyu kaygıyla yaşamaya başlar; bu da çatışmaları tetikler.

Aşk için bazen, "Aslında libidonun patlama halidir; üreme güdüsünün coşmasıdır" deniyor. Bazı tanımlarda da, "Beynin oyunu; dopamin, serotonin, oksitosin... Yani tamamen kimyasal bir süreç" diye anlatılıyor. Sizce aşk gerçekten sadece beyin kimyasalları ve cinsel dürtüden mi ibaret; yoksa daha ruhsal, hatta daha "tanrısal" bir tarafı da var mı?

Ben aşkın yalnızca libidodan kaynaklandığına inanmıyorum. Cinsellik elbette insan hayatının çok önemli bir parçasıdır ama ken-

di içinde başlayıp biten, süresi ve yoğunluğu belli bir yaşantıdır. İki insan bir yakınlık yaşar ve süreç tamamlandığında o eylem ve o eyleme eşlik eden duygular da nihayete erer.

Hatta erkek hastalarımın çoğu bu durumu bana şöyle anlatır: "O kadın önce çok hoşuma gidiyor, birlikte olmak için yanıp tutuşuyorum ama eylem bittiğinde onu bir daha yanımda görmek istemiyorum. Keşke hiç konuşmadan bir an önce kaybolup gitse."

Erkeklerin birbirine benzer bu söylemlerine önce çok şaşırmıştım ama sonra alıştım çünkü hepsi sözbirliği etmişçesine tam da aynı şeyi anlatıyordu. Ancak kadınlar için tablo hiç böyle değildir; tam tersine kadın erkekten cinsellik bittikten sonra sevgi ve şefkat bekler.

Aşk ise bambaşka bir derinliktir; insanın iç dünyasına yerleşir; düşüncesini, duygusunu, hatta hayata bakışını kökten etkiler. Aşk ile cinselliği eşitlersek aşka büyük haksızlık etmiş oluruz. Elbette bu süreçte dopamin, serotonin ve oksitosin gibi hormonlar büyük bir hızla devreye girer ancak ben bunları duygunun kendisi değil, duygunun hizmetinde çalışan mekanizmalar olarak görüyorum. Tıpkı bir bebeğin annesini emerken salgıladığı hormonların ötesinde, o anın içinde barınan güven, temas ve sükûnet bağı gibi...

İnsan sadece organlardan ve kimyasal tepkimelerden ibaret değildir; aynı zamanda anlam üreten bir varlıktır. Bedenin kimyası bir hikâyeye dönüştüğünde, ben bunun adına "ruh" diyorum. İnsanın bir özü, bir derinliği olduğuna inanıyorum. Aşk, bu ruhsal derinliğin en yüksek ve en yoğun tezahürlerinden biridir ve insanlık tarihi boyunca her zaman kutsal bir anlam taşımıştır.

Üstelik hepimiz şunu çok iyi biliyoruz: Bazı aşklar insanın hayatını kökten değiştirir. Aradan uzun yıllar geçse bile, sadece o aşkın adı duyulduğunda gözleri dolan, kalbi sanki o günü yaşıyormuşçasına hızlanan insanlar vardır. Bu muazzam etkiyi yalnızca "kimyasal bir dalgalanma" olarak görüp geçmek, insanın o derin ve zengin iç dünyasına büyük bir haksızlık olur.

Bir de o en yüksek mertebe, yani "kutsal aşk" dediğimiz Tanrı'ya duyulan aşk vardır. İnsanın bütün hayatına sirayet eden, onu ruhsal olarak olgunlaştıran ve bütünüyle dönüştüren, fevkalade güçlü bir yöneliştir bu.

Bugüne kadar binlerce kadın ve erkek danışanınız oldu. Aşk acısıyla gelenler mutlaka çoktur. Kadınlar nasıl bir yarayla, hangi örselenmiş duygularla geliyor? Erkekler en çok neyin acısını taşıyor? Siz onlara neler söylüyorsunuz?

Evet, meslek hayatım boyunca aşk acısıyla yüreği kavrulan o kadar çok danışanım oldu ki... Çünkü aşk, az evvel de konuştuğumuz gibi, insanı bir anda göklere çıkaran ama aynı hızla en derin kuyulara da çekebilen bir duygu. İnsan o zirvelere ne kadar yüksekten uçarak çıkarsa, düşüşü de bir o kadar sert ve sarsıcı yaşayabiliyor.

Bütün yollar aşka çıkar

Şiirlerde, romanlarda, dertli şarkılarda en çok neyi okuyor, neyi dinliyoruz? Ya o eşsiz aşkın ve özlemin büyüklüğünü ya da çoğu zaman sevdiğine bir türlü kavuşamayan âşıkların feryadını; o terk edilmenin, reddedilmenin ve unutulmanın yakıcı sızısını dinliyoruz. Kadere edilen isyanları, sevdalısı yanında olmayınca çekilen o bitmez tükenmez çileleri dinliyoruz. Aşk olmazsa, o büyük sevdaya kavuşulamazsa hayatın ne kadar boş, ne kadar renksiz; duygudan, sevinçten ve hayatın neşesinden ne denli yoksun olduğunu ilikleri-mize kadar hissediyoruz.

İşte bu metinler aslında bize, kaybedilen aşkların insan ruhunu nasıl derinden yaraladığını en çıplak haliyle anlatıyor. Bizler de o satırları okurken veya o nağmeleri dinlerken ister istemez empati kuruyoruz; bir anlığına da olsa o acıyı kâğıda döken ya da haykıran kişiyi gönülden anlıyor, onunla aynı sızıda buluşuyoruz.

Bütün dünyada bu böyledir; aşkı okumak, dinlemek ya da seyretmek hepimizin hoşuna gider ve ilgisini çeker. Aşk acısı, kadınlarda da erkeklerde de yürekleri benzer yerlerden yaksa da çoğu zaman farklı dillerle ifade edilir. Kadınlarda daha sık gördüğüm durum; terk edilme ile birlikte gelen değersizlik duygusudur. "Demek ki yeterli değilim, sevilmeye layık değilim" diye içten içe kendini yiyen bir ses oluşur. Erkeklerde ise acının içine çoğu zaman "yenilme", "küçük düşme", "kontrol kaybı" gibi duygular daha hızlı karışır. "Beni reddetti" cümlesi, bazı erkeklerde sadece bir ay-

rılık değil; bir tür itibar kaybı gibi yaşanabilir. Elbette bunlar kesin kalıplar değildir ancak klinikte çok tekrar eden iki ana çizgi budur.

Aşk acısını ağırlaştıran nokta genellikle şudur: Siz duygunun zirvesindeyken terk edilirsiniz. "O duygular tam oradayken" yaşanan ayrılık insanı çok yaralar. Çünkü aşkı sonsuza kadar aynı yoğunlukta sürdüremiyoruz; duygu bir süre sonra doğal olarak yumuşar, normalleşir ve daha sakin bir sevgiye doğru akar. Ancak siz hâlâ o zirvedeyken karşınızdaki bir anda çekip gittiğinde, o kopuş sanki insanın üzerine bomba atılmış gibi bir etki bırakabilir. Şarkılarda boşuna "ölüm mü, ayrılık mı?" diye sorulmuyor; bazen o ayrılık insanı paramparça eder. Bir kişi tarafından terk edilmeyi bütün dünya tarafından reddedilmek gibi algılayan, "Bu dünya beni kusmuş gibi hissediyorum" diyen danışanlarım oldu.

İşin bir de öfke tarafı vardır. Aşk çok yüksek bir duygu olduğu için, kişi hâlâ o yoğunluğun içindeyken karşı taraf gidince o aşk bazen bir saniyede öfkeye dönüşebilir. Bu öfkenin içinde kin ve intikam isteği de bulunur. Ben bu hali iki ucu keskin bir oka benzetiyorum. O okun bir ucu karşı tarafı delerken bir ucu da terk edileni yaralar. Karşı tarafa, "Ona da aynısını yaşatayım" derken, kendine de "Sen değersizsin, öyle olmasaydın gitmezdi" der.

Biri karşıma geçip, "Hocam terk edildim, mahvoldum, bittim" dediğinde ona asla "Geçer, boş ver" gibi nasihatler vermem; önce acının büyüklüğünü görür ve o acıyı ciddiye alırım. İnsan içindeki birikmişliği ağlayarak, bağırarak ya da aynı cümleleri kurarak boşaltmak ister. Ben o noktada dinlerim ama pasif bir dinleme yapmam. "Ben buradayım, seni anlıyorum, yaşadığın acıyı ciddiye alıyorum" mesajını vererek acıya ortak olur ve duyguyu onaylarım. Karşılıklı konuşmalar ve asıl sorular ancak bu aşamadan sonra gelir. İnsanlar genellikle o aşk yaşanırken âşık oldukları kişi için yaptıkları fedakârlıkları anlatmak isterler.

İnsanlar genellikle biten o aşkta yaşanan güzelliklere kolay kolay değinmezler; oysa ben en çok o güzellikleri duymak isterim. Evet, bu aşk kötü bitmiştir, kişi terk edilmiştir ancak o aşk, o kişiye kimbilir ne güzel duyguları da yaşatmıştır. Unutmamak gerekir ki hayat düz bir çizgi gibi akmaz; her ilişkinin içinde iyisi olduğu kadar kötüsü de vardır.

Hastalarıma her zaman, "Keşke güzel günleri de hatırlasan, bu yaşananları zihninin sadece acı hanesine yazmasan" derim. Çünkü bir zamanlar o aşk, kısa bir süre için bile olsa kişiyi havalara uçurmuş, ayaklarını yerden kesmiştir. Yani o ilişkide iyiler de kötüler de birlikte yaşanmıştır; bu yüzden aşkları sadece acıyla değil, o güzel yanlarıyla da hatırlamalıyız.

Düşünsene, birine karşı bu kadar yüksek, bu kadar etkili, seni adeta bir rüya âlemine alıp götüren duygular beslemişsin ama sonra her şey nihayete ermiş. Başlangıçta içimizden fışkıran o öfke, kin ve intikam duygusunu yok edemeyebiliriz ama hiç olmazsa sonradan orada paylaşılan güzellikleri de bütünüyle silip atmayalım. Sonuçta bizler bu duyguyu hayatımız boyunca hiç yaşamadan da yolumuza devam edebilirdik; oysa iyisiyle, kötüsüyle bir süre de olsa o eşsiz aşkı tadabildik.

Bir arkadaşım var, yıllardır beraberiz. Kızcağızı henüz on beş yaşındayken, daha sokakta oyun oynadığı bir çağda, hiç tanımadığı biriyle evlendirmişler. Gerçi iyi bir evliliği olmuş, eşiyle iyi ilişkiler kurabilmişler ama biz hanımlar ne zaman bir araya gelip sohbet etsek ve konu bir şekilde aşka gelse, o arkadaşımın hemen boynu bükülür; gözlerinden sessizce süzülen o damlalara hüzünle bakakalırız. Çünkü o, hayatı boyunca o muazzam aşk duygusunu hiç tatmamış. Her seferinde derin bir iç çekerek "Keşke benim de zamanında bir sevgilim olsaydı da, sonra beni bırakıp gitse bile hiç olmazsa o aşkı bir kere tadabilseydim" der.

Yani aşkı yaşamış olabilmek bile bir nimet diyorsunuz.

Evet aynen öyle diyorum. Acı da çekilse bu duyguyu hayatta hiç olmazsa bir kere tatmak gerekir.

Bir de şu var hocam, âşık olunan kişi kaybedilince insan geleceğe dair umutlarını da kaybediyor. Öyle değil mi? Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Evet, kaybedilen umutlar ve hayaller de işin bir başka boyutudur. Çünkü terk edilme, insanın elinden sadece sevdiği kişiyi almakla kalmaz, aynı zamanda "yarın" duygusunu ve gelecek plan-

larını da söküp götürür. Bu sebeple danışanların çoğu bana, "Haklı değil miyim? Bunca fedakârlık yaptım ama yine de gitti" diye sitem eder. Onlara "Evet, çok emek vermişsin" diyerek hak verdikten sonra, yavaş yavaş asıl can alıcı sorulara geçerim: "Sen bunları neden yaptın? Neden sınırlarını bu denli aştın?"

Bu soruları kişiyi suçlamak için değil, kendi ilişki dinamiklerindeki payını fark ettirmek amacıyla sorarım çünkü hikâyeyi tekrar yaşamamanın yolu, kişinin o döngüdeki kendi rolünü görmesinden geçer. Hep söylerim: İnsanın en büyük tuzaklarından biri, kendine en çok acı veren ilişki kalıplarını tekrar tekrar sahnelemesidir. Aşk acısını hafifletmek sadece "zaman her şeyi çözer" demekten ibaret değildir; yaşanan güzelliği inkâr etmeden çekilen acıyı ciddiye almak gerekir. Kişi kendi sınırlarını, ihtiyaçlarını, kırılganlıklarını ve ilişkideki hatalarını dürüstçe görmelidir.

Ve en sonunda şu soruyu sorması gerekir: "Ben bu tecrübeyle şimdi kim oldum?" İnsan bu sorunun peşine düştüğünde, aşk acısı basit bir "yara" olmaktan çıkarak büyüme ve olgunlaşma evresine dönüşür. Bu dönüşüm başladığında acı hâlâ oradadır ama artık insanı felç eden bir acı olmaktan çıkıp kişiye kendi özünü tanıtan bir rehber haline gelir.

Neden hep aynı yanlış insanları seçiyoruz?

Peki neden kendimize en çok acı veren kişileri ve ilişkileri defalarca tekrar etmekten vazgeçemiyoruz?

İnsanlar çoğu zaman bu hatayı bile bile yapar; tanıdığı acıyı, yabancı bir mutluluğa tercih eder. Ne tuhaf değil mi? Tuhaf ama gerçek; çünkü yeni olanın içindeki belirsizlik, daha önce bunun yaşanmamış olması, zihnimizi korkutur ve acı da olsa, daha önce yaşadığı ve ona tanıdık ve güvenli geleni tercih eder. İşte tam burada "kader motifi" dediğim döngü devreye girer. Yıllardır binlerce danışanda hep aynı motifi gördüm. Bilinçdışımız aynı senaryoyu tekrar tekrar sahneleyerek bu kez mutlu sona ulaşacağımıza inanır: "Bu sefer terk edilmem, bu sefer beni seçer" der.

Oysa düğüm tam buradadır; aynı patikadan yürüyerek farklı bir yere varamazsınız. Erken dönemde çizilen o bilinçdışı haritası, acı verse de bildiği yolu seçer çünkü orada "başa çıkabiliyorum" illüz-

yönü vardır. Bilinçdışı kulağımıza, "Çocukluğundan beri bildiğin yol burası; burada sürpriz yok, en güvenli yerdesin" diye fısıldar. Bu yüzden "tanıdık acı" çoğu zaman "bilinmeyen huzur"dan daha cazip görünür. Terapistin işi, kişiyi tam o uyanma noktasına taşımaktır: "Bak, bu bir tesadüf değil; bu senin kader motifin."

İnsan içinden gerçekten "Ben hep aynı hikâyeyi yaşıyorum" dediği an, yeni bir kapı aralanır. Artık yalnızca acıyı yaşamaz; o acının nasıl inşa edildiğini de kavramaya başlar. Ben buna bütün kalbimle inanıyorum: Kader motifini görüp üzerine çalışabildiğimizde hayatın seyri değişiyor. Aynı insanları, aynı ilişkileri, aynı hayal kırıklıklarını seçmek zorunda değiliz. Ama bunu anlamak için şu kabul şarttır: "Evet, ben de bu hikâyenin içindeyim. Bu senaryoda benim de bir payım var. Demek ki artık başka bir yol öğrenmem gerekiyor." Bu cümle kurulduğu anda kader motifi ilk kez hafifçe çatırdar ve o çatlaktan sızan ışık, değişimin başladığı yerdir.

Ancak üzülerek belirtmeliyim ki çoğu insan, kendinde bu çok önemli değişimi gerçekleştirmek yerine "kaderim böyleymiş" diyerek teslim olmayı seçiyor. Oysa kader dediğimiz şeyin büyük bir kısmı, aslında ruhumuza işlenmiş bu tekrar eden motiflerden oluşuyor. İnsan seçimlerini yalnızca bilinçdışına bırakmak yerine özgür iradesiyle yeni bir yolu denemeyi göze aldığında, kaderin yönü de ancak o zaman yavaş yavaş değişmeye başlıyor.

İş, eş, arkadaş seçerken de genelde benzerlik ve aşinalık üzerinden mi hareket ediyoruz? Yani hayatımıza farkında olmadan hep birbirine benzeyen insanları mı alıyoruz? "Kader motifi" bu seçimlerimizde nasıl devreye giriyor; niye Ayşe değil de Fatma; niye Ahmet değil de Mehmet?

Bizler hayat yolculuğumuzda sadece "bize benzeyen" insanları değil, çoğu zaman bize tanıdık gelen ilişki dilini seçiyoruz. İşte benim "kader motifi" dediğim yer tam burada, seçimlerimizin tam kalbinde devreye giriyor.

Aşkta bizi hep "tanıdık" olana çeken şey, doğduğumuz evde aldığımız yaraların gelecekte kime yöneleceğimizi kulağımıza fısıldamasıdır. "Niye Ayşe değil de Fatma, niye Ahmet değil de Mehmet?"

sorusunun cevabı o kişilerin kendisinde değil, bizdeki yansımasındadır. Bizler aslında o kişiyi değil; onun halini, tavrını ve hayata bakışını "satın alıyoruz". O bakışlarda, çocukken bize bakan o ilk gözleri, o eski yarayı tekrar kanatabilecek ama bu sefer bizi iyileştirebilecek kişiyi arıyoruz.

Bilinçdışımız adeta şöyle bir illüzyon kuruyor: "Geçmişte alamadığımı şimdi ondan alacağım; çocukken geçemediğim o köprüyü bu sefer bu kişiyle geçeceğim." Aynı yolu tekrar yürüyerek bu kez sonu "mutlu bitirme" hayaline tutunuyoruz. Yarım kalmış umutlarımızı tamamlamak, bizi vaktinde aşağılayan ya da görmeyen figürlerin benzerlerinden bu kez onay almak istiyoruz. İşte bu yüzden; bizi geliştirecek, bize iyi gelecek "yabancı"lardan korkup, bizi yine o eski tanıdık çıkmazlara sokacak kişilere doğru çekiliyoruz. Bu dinamik sadece eş seçiminde değil; arkadaşlıkta ve hatta iş hayatında bile ritmi kimin belirleyeceğine dair seçimlerimizi fark ettirmeden yönetmeye devam ediyor.

Narsist ilişkiler: Pırıltılı karabasanda ışığını çaldırmak

Kadınlar genellikle narsist erkeklere mi âşık oluyor?

Bu soru bana çok soruluyor. Narsistik özellikleri belirgin olan erkeklere çekilen kadın sayısı sandığımızdan fazladır. Bunun sebebi "kadınlar hep iyi, erkekler kötü" gibi basit bir denklem değildir; aksine kültürün kodları, çocuklukta öğrenilen ilişki dili ve yetişkinlikteki ihtiyaçlar aynı potada birleşir. Tarih boyunca erkek, pek çok toplumda "koruyan kollayan" figür olarak anlatılmış, masallardaki o meşhur "kurtarıcı" imajı kız çocuklarının iç dünyasına yıllarca işlenmiştir. Mesaj şuna benzer: "Sen sabret, bir gün güçlü bir adam gelir ve seni bu zorluktan çıkarır."

Kadın büyür, meslek sahibi olur, kendi ayakları üzerinde durur ama yine de içindeki "küçük kız" bazen hâlâ, "Beni gören, beni özel hissettiren güçlü bir omuz olsun; ben hep güçlü olmak zorunda kalmayayım" diye bekler. Narsistik özellikleri ağır basan erkek profili de tam burada parlar çünkü dışarıdan bakınca kendinden

emin görünür ve bu imaj kadının eski kodları tarafından "güven" olarak okunabilir. Üstelik modern kadının içinde iki ses aynı anda konuşur: "Ben özgürüm, ayaklarımın üzerinde dururum" diyen ses ile "Yine de yanımda bir omuz olsun" diyen ses. Erkek tarafında da benzer bir çelişki vardır: Hem eski otorite konforunu korumak ister hem de modern görünmek ister. Bu karmaşada, sahneye yatkın olan, iddialı konuşan, güçlü görünen kişi daha hızlı etki bırakır.

İşin bir de ilişki dinamiği tarafı vardır. Narsistik ilişkiler çoğu zaman çok hızlı ve çok yoğun başlar. İlk dönemde kişi sizi idealize eder: "Seni herkesten farklı gördüm, sen özelsin" mesajını art arda verir. Özellikle çocukluğunda yeterince görülmemiş ve onaylanmamış bir kadında bu cümleler adeta ilaç gibi etki eder; kadın "sonunda benim değerimi fark eden biri çıktı karşıma" diye düşünür. Narsist erkek, kadını bir süre adeta rüya âleminde yaşatır. Ancak bu dönem maalesef kısa sürer çünkü o ilişkide yüceltilmek isteyen taraf her zaman o narsist erkektir.

İlişkinin ilerleyen safhalarında yavaş yavaş eleştiri, küçümseme ve değersizleştirme süreci devreye girer. Kadın o ilk dönemin rüya gibi büyüsünü geri getirebilmek ümidiyle bu kez daha büyük bir gayretle çabalar ve kendinden çok daha fazla ödün verir. İşte tam burada "kader motifi" sahneye çıkar; bilinçdışı, aynı senaryoyu bir kez daha oynayıp bu sefer hikâyeyi "mutlu son"la bitirme hayaline tutunur. "Bu sefer beni terk etmeyecek, bu sefer gerçekten tercih edilen kişi ben olacağım" diyerek amansızca uğraşır durur. Ancak her şeye rağmen kadınların narsist erkekleri sevmeye devam etmelerinin asıl sebebi, çocukluklarından beri hayal ettikleri o "güçlü" ve "koruyucu" imajı bu erkeklerin dış görünüşünde bulmalarıdır. Onların yarattığı bu ışıltılı büyüye öyle bir kapılırlar ki, o ilişkiden kopmak ve ayrılmak onlar için son derece sarsıcı ve güç bir hal alır.

Kadın bu parıltıya asla "aptal" olduğu için çekilmez; aksine içindeki görülme ihtiyacı, güven arayışı ve çocukluktan süzülüp gelen eski kodlar bu ışıltıya hemen büyük anlamlar yüklediği için kapılıp gider. Aslında narsist erkeklerin iç dünyaları da hiç o dışarıda sergiledikleri özgüvenli imaj gibi pırıl pırıl değildir. Ruhlarında sakladık-

ları çok ağır yaraları vardır ve bu derin yaraları o güzelim kadınların hayranlığıyla, ilgisiyle kapatmaya çalışırlar.

Ne yazık ki başlangıçta sizin onlarda gördüğünüz o parıltıyı; zamanla sizi ezerek, aşağılayarak ve değersizleştirerek adeta sizden çalarlar. Onlar kendi karanlıklarını gizleyip ışıklarını daha çok parlatabilmek adına sizin ışığınızı söndürmeyi tercih ederler.

Narsistik ilişkilerin rüya gibi başlayıp zamanla kişinin parıltısını çalan bir karabasana dönüştüğünden bahsettiniz. Bugün popüler psikolojide bu süreçleri tanımlamak için sıkça kullanılan *love bombing*, *gaslighting* ve *ghosting* gibi modern kavramlar, sizin anlattığınız o sinsi değersizleştirme süreciyle tam olarak nerede kesişiyor?

Aslında bu modern terimlerin her biri, bizim yıllardır terapi odalarında, o kutsal mabetlerde dinlediğimiz kadim acıların bugünkü adları. İsimler değişiyor ama ruhun aldığı yara hep aynı kalıyor.

Bak, o *love bombing* dedikleri şey, aslında narsistik bir karakterin, karşısındakini adeta bir "proje" gibi görmesiyle başlar. Çünkü o ilişkide asıl yüceltilmek istenen sen değilsin, o narsist karakterdir ve senden bunun karşılığını fazlasıyla almayı amaçlar. Seni yüceltir, ayaklarını yerden keser.

Sonra yavaş yavaş *gaslighting* dediğimiz o sisli süreç başlar; yani sinsi bir değersizleştirme. Önce küçük eleştirilerle başlar, sonra "zaten abartıyorsun", "sen yanlış hatırlıyorsun" gibi cümlelerle kendi zihninden şüphe etmeni sağlar. İşte narsist, senin içindeki o ışığı böyle böyle çalmaya başlar; senin ışığını söndürür ki kendi karanlığı görünmesin. Kadın o ilk rüya dönemini geri getirebilmek için daha çok çabalar ama çabaladıkça kendi gerçekliğinden biraz daha kopar ve tıpkı karşısındaki narsist gibi o da kendini aşağılamaya başlar.

Peki ya o *ghosting*? O, aslında terk edilmenin en hoyrat halidir. Bir açıklama yapmadan, bir veda bile etmeden gitmek... Bir çocuk için anne babasının aniden yokluğu zihninde nasıl "terk edildim, demek ki sevilmeye layık değilim" duygusu yaratıyorsa *ghosting* de yetişkinlikte o eski yarayı kanatır. İnsan aslında bugünkü kişiye değil, çocukken yaşadığı o korunmamışlık, yeteri kadar değer veril-

memişlik, terk edilmişlik hissine ağlarken iç dünyası o güne kadar hiç olmadığı kadar çöker.

Bu sisli yoldan çıkmanın ilk adımı, farkındalıktır. "Ben neden hep bu hikâyeyi yaşıyorum?" diye dürüstçe sorabilmektir. Bir insanın kendine yapacağı en büyük iyilik, "Artık kendimin sahibi ben olacağım" diyebilmesidir. Kendimizi sevecek, kendimize yatırım yapacak ve o ödünç aldığımız değersizlik duygularından kurtulacağız. Sen değişirsen dünya değişir.

Bugünün dünyasında dillerden düşmeyen üç kavram var: Kaçıngan bağlanma, narsistik kişilik bozukluğu ve ilgi bağımlılığı. Bazen birini diğerinden ayırt etmek çok güçleşiyor; sanki hepsi bir noktada düğümleniyor. Bir insan neden sevgiye bu kadar açken aynı zamanda sevgiden bu kadar kaçar? Ya da bu tablo ne zaman narsizmin o karanlık sularına dökülür? Bu üç durumun arasındaki ince çizgiler, benzerlikler ve aslında hepsini birleştiren o "kök yara" nedir?

Yine çok can alıcı bir yerden sordun... Aslında bu saydığın üç kavram, bizim kader motifimizin farklı renklerle işlenmiş halleri gibidir. İsimleri farklı olsa da, hepsinin kalbi aynı yerde atar: Doğduğumuz evlerde alamadığımız o temel güven ve görülme ihtiyacı.

Önce o ortak noktadan başlayalım. İster narsist olsun, ister kaçıngan, ister ilgi bağımlısı; hepsinin iç dünyasında devasa bir değersizlik duygusu ve yalnızlık korkusu yatar. Hepsi de çocukken o zihnimizdeki kayıt cihazına şu mesajı kaydetmiştir: Olduğum halimle sevilmeye layık değilim.

İlgi bağımlılığı: Sev beni, gör beni

İlgi bağımlısı kişiler, çocukken "görülmemiş" olanlardır. Annebaba oradadır ama ruhuyla orada değildir. O çocuk büyüdüğünde içindeki o "gönül" denen yer boş kalır. İşte o boşluğu doldurmak için sürekli dışarıdan bir aferin, bir onay, bir alkış bekler. Dışarıdan ne kadar çok şey koyarsa koysun, o derin boşluğu bir türlü kapatamaz.

Kaçıngan bağlanma ise aslında bir savunma zırhıdır. Çocukken yakınlık kurmaya çalıştığında ya reddedilmiş ya da ilgiye boğulmuştur. "Eğer birine çok yaklaşırsam beni kontrol eder veya terk ederse mahvolurum" diye düşünür. Bu yüzden sevgiye aç olsa da, o kapıdan içeri birini almaktan ödü kopar; mesafeyi korur ki canı yanmasın. Buna ben "görünmeyen yalnızlık" diyorum; aynı evin içindedirler ama araya duvarlar örülmüştür.

Narsistik kişilik bozukluğu ise madalyonun en pırıltılı ama en karanlık yüzüdür. Narsist de aslmda o derin değersizlik duygusuyla baş edemeyen biridir; ama o, kaçmak ya da ağlamak yerine kendine devasa bir şato inşa eder. Karşısındakini önce göklere çıkarır, sonra onu ezerek ve değersizleştirerek kendi ışığını parlatmaya çalışır.

Hepsinin ortak yanı, tanıdık acıyı aramalarıdır. Kaçıngan kişi, onu ihmal edecek kişiye çekilir; narsist, aşağılık duygularını bastırabilmek için onu alkışlayacak, oldukça değerli birini seçer; ilgi bağımlısı ise onu asla sevmeyecek, sevgisiz birine çekilir.

Farklar ise tepki biçimlerindedir: İlgi bağımlısı sevgiyi yutmaya çalışır, kaçıngan sevgiden yutulmamak için kaçar, narsist ise sevgiyi bir güç savaşına çevirir.

Sonuçta, bir insan hem kaçıngan olup hem narsistik özellikler gösterebilir ya da ilgisiz kaldığında ilgi bağımlısı gibi davranabilir. Ama biz terapi odasında, o mabetlerde şunu öğretmeye çalışıyoruz: "Artık kendinin sahibi sen olacaksın." O çocukken alamadığın onay ve güveni, bugün başkalarından dilenmek yerine kendine sen vereceksin. Sen kendini gerçekten değerli bulmadıkça dünya sana o değeri vermez. Unutma, kader motifindeki o ilmekleri sökmek ve yerine huzuru koymak her yaşta mümkündür.

Söylediklerinizi can kulağıyla dinliyorum. Hiç bölmeden devam etmek isterim. Bir ilişki ya da evlilik, mutlu, huzurlu, sağlıklı bir şekilde nasıl sürdürülür? Çerçeveyi nasıl çizersiniz?

Biliyorsunuz, şimdilerde boşanmalar çok arttı, evlenme yaşı giderek yükseldi ve evlenmek istemeyen kişilerin sayısı da gün geçtikçe çoğalıyor. Gelelim bana sorduğun o can alıcı soruya: Evliliği nasıl

ayakta tutacağız ve mutlu bir ilişkinin kuralları nelerdir? Günümüzde artık insanların çoğu evleneceği kişiyi bizzat kendi seçiyor; bu nedenle öncelikle bu seçimi çok dikkatli yapmak gerekiyor.

Bir aileyi ayakta tutabilmek için, daha evlenmeden önce iki tarafın da şu soruları açıkyüreklilikle konuşması şarttır: "Biz gerçekten iyi bir aile kurmak istiyor muyuz?" ve "Bu evlilik için ikimiz de sorumluluk almaya hazır mıyız?" Bir işe girerken sayfalarca sözleşme imzalıyoruz; ancak evlenirken, hayatın en önemli kararlarından birini çoğu zaman yeterince konuşmadan ve tartmadan veriyoruz. Ben çiftlerin evlenmeden önce oturup uzun uzun şu detayları konuşmalarından yanayım: "Bu evlilikten ne bekliyoruz?", "Neleri kabul ederiz, neleri edemeyiz?", "Hangi noktalarda birbirimize destek olur, nerede birbirimize alan açarız?"

Çünkü bir evlilik bittiğinde taraflar "Oh, iyi ki bitti" deseler bile bu durum aslmda bir kayıptır; büyük bir umutla başladığınız ve emek verdiğiniz bir yolun sonudur. Bilinçdışı bu sonlanmayı her zaman bir kayıp olarak kaydeder. Ayrılık sürecinde eşimize karşı daha hoşgörülü ve daha sabırlı olmayı öğrenmemiz gerekir. Birçok kadın, "Zamanla değişir, ben onu adam ederim, düzelir" diye büyük bir yanılgıya düşebiliyor; oysa gerçek şu ki, ne siz değişirsiniz ne de o.

Unutulmamalıdır ki ideal evlilik, kusursuz insanlar arasında kurulmaz. İdeal evlilik hem kendi kusurunu hem karşısındakinin kusurunu dürüstçe bilen ve buna rağmen "yan yana kalmayı seçen" iki insanın birbirine sağladığı uyumla hayat bulur.

Eşinize tatlı sözlerle hitap edin; onu sevdiğinizi ve hâlâ çok beğendiğinizi söylemekten kaçınmayın. Evliliğe "olmazsa ayrılırım" düşüncesiyle değil, bu birlikteliği sürdürme kararlılığıyla başlayın. Eşinizi yüceltin, küçük meselelerin üzerinde durmayın ve ona asla küsmeyin. Küsmek karşı tarafa verilen en büyük cezadır; her zaman konuşmayı denemelisiniz.

Çoğu zaman kadınlar evlendiklerinde alıştıkları düzeni sürdürmek ve erkeğin buna tamamen uymasını beklemek isterler. Bunu kötü niyetle değil, bildikleri tek düzen bu olduğu için yaparlar; oysa karşılarındaki erkek bambaşka bir dünyadan gelmiştir. İyi bir ilişki-

nin en temel kuralı, karşı tarafa gösterilen saygı ve verilen önemdir. Eşiniz önemsendiğini ve saygı gördüğünü anladıkça, o da size aynı şekilde karşılık verecektir. Önemli olan karşılıklı bir uyum tutturabilmektir; bazen siz ona uyarsınız, bazen de o size.

Bir başka önemli konu ise konuşabilmektir. Sorunları birbirimizi kırmadan, suçlamadan ve aşağılamadan konuşmayı öğrenmeliyiz. Hatta bazen "ben söylemeden o anlasın" diye bekleriz ama bu tür beklentiler zamanla ilişkide ciddi yaralar oluşturur.

Aile içinde yakalanan huzur, getirisi başka hiçbir maddi değerle ölçülemeyecek kadar kıymetlidir. Ben her zaman şunu vurgularım: Huzur, aslında tüm olumlu duyguların anasıdır. Şayet bir evde huzur hâkimse, orada yaşayan insanlar çok daha kolay gülümser, yaşadıkları zorluklardan sonra daha çabuk toparlanır ve ruhsal açıdan çok daha sağlıklı olurlar; üstelik gündelik hayatın küçük pürüzlerine daha az takılırlar. Huzuru önce kendi yuvanızda ve ailenizde inşa edebildiğinizde dış dünya da sizin için çok daha yaşanılır ve anlamlı bir yere dönüşür.

Evliliğin görünmez ortakları

"Biz aslında mutluyuz ama anneler, babalar, kayınvalide, kayınpeder sürekli araya giriyor. Onun annesi bunu dedi, benim babam şunu söyledi..." Belki de çiftler arasındaki tartışma ve anlaşmazlıkların çoğu buradan çıkıyor. Çekirdek aileye bu tür müdahaleler olduğunda çiftler ne yapmalı, nasıl bir yol izlemeli?

Bahsettiğin bu mesele sanıldığından çok daha yaygın. Yıllardır klinikte bu konuyla ilgili sayısız danışan dinledim. Şikâyetler çoğu zaman gelinlerden gelse de işin gerçeği, bu süreçte her iki tarafın da ciddi şekilde zorlandığıdır. Çünkü aile büyükleri araya girince tartışma çiftin kendi özel meselesi olmaktan çıkarak bir anda "taraf seçme" baskısına dönüşür.

Özellikle bazı oğlan anneleri kendilerini o evliliğin "görünmez üçüncü ortağı" gibi hissedebiliyor; evin nasıl döşeneceğinden ne yenip içileceğine, gelinin giyiminden hayata bakışına kadar her şeye müdahale edebiliyorlar. Böyle bir tabloda eşler doğal olarak part-

nerinin annesine "Dur" demesini ve kendi yanında durmasını bekliyor. Bu beklenti kulağa haklı gelse de burada kurulması gereken çok hassas bir denge vardır.

Şunu açıkça söylemeliyim ki eşinizden annesiyle arasını bozmasını veya onunla kavga etmesini talep ettiğiniz anda, onu iç dünyasında çok ağır bir ikilemin içine itmiş olursunuz. Karşısında onu doğuran ve büyüten annesi olduğu için, hangi tarafa yaklaşsa diğer tarafa haksızlık ediyormuş gibi hissedebilir. Bu tür bir baskı, kısa vadede size "Ben seçildim" duygusu vererek tatmin etse de uzun vadede bambaşka bir bedel çıkarır.

Erkek bu baskıyla annesiyle küser ve araya mesafe koyarsa içinde büyük bir suçluluk duygusu birikir ve bu duygu içten içe onu yer bitirir. Annelerimizle olan ilişkimiz hayatla kurduğumuz ilişkiyi doğrudan etkilediği için o adam artık mutsuzluğa adım atmış demektir. Belki bunu açıkça dile getiremez ama hayatının rengi solmuştur; bir süre sonra içinde biriken o öfke bambaşka bir yerden patlak vererek evliliği zedeleyen bir gerilime dönüşebilir.

Peki çözüm nedir?

Sorunu kim yaşıyorsa, muhatabıyla arasındaki ilişkiyi düzenleyen o olmalıdır. Kayınvalideyle yaşanan sınır meselesinde gelin ya da damat, kendi iletişim dilini ve mesafesini bizzat kurmalıdır. Burada eşten beklemeniz gereken şey ailesiyle savaşması değil, yanınızdayken yapılan haksızlığa veya saygısızlığa sessiz kalmamasıdır.

Örneğin, kayınvalide kırıcı bir laf ettiğinde eşiniz o anda devreye girip sakin bir tonla, "Anne, lütfen böyle söyleme. Bu bizim özel hayatımız, müdahale edilmesini istemiyorum" diyebilmelidir. Bu cümle, sakin ve net olmalıdır. Zamanı da önemlidir: Üçü bir aradayken, olayın yaşandığı anda söylenirse daha etkili olur. Çünkü sonra eve dönüp eşe yüklenen öfke sorunu çözmez; sadece ilişkiyi yorar.

Ayrıca sürekli ailesini şikâyet ettiğinizde, zihnin çalışma biçimi gereği eşinizin gözünde bir süre sonra "sorunun kaynağı" sizmişsiniz gibi görünmeye başlarsınız. Asıl yapılması gereken; aile büyükleriyle olan ilişkiyi kendi zekânız, sınırlarınız ve nezaketinizle

yeniden inşa etmektir. Bu her şeye katlanmak değil; "ince ayar" yapabilmektir. Çekirdek aileyi korumak büyük kavgalardan çok, tartışmayı büyütmemek ve meseleyi eşler arasında tutmak gibi küçük doğrularla olur.

Bu tür durumları yönetmenin en kolay yolu, sorunları eşinizle biraz da mizah katarak, olayı hafife alarak konuşmaktır. Hatta eşinizden önce siz kayınvalideye sahip çıkıp "Böyle yaptı ama yaşlılığına verelim, bunu birlikte göğüslemeliyiz" diyerek olgunluk gösterirseniz eşiniz sizi çok daha iyi anlar. "Sakın annene bir şey söyleme, kırma kadıncağızı" diyebildiğiniz noktada, her zaman haklı ve kazanan taraf siz olursunuz.

Kıskançlık: Sevginin mi, güvensizliğin mi dili?

Aile ilişkilerinden söz etmişken, biraz da kıskançlığı sormak isterim. Kıskançlık sizce ilişkilerde en çok neyi zedeliyor; nasıl bir yere oturuyor? Sevgiden mi, değersizlik duygusundan mı kaynaklanıyor? Bir de hiç kıskanmamak aşkın, sevginin doğasına aykırı mı?

Kıskançlık ilişkilerde tam bir "ince ayar" gerektirir çünkü partnerinizi hiç kıskanmamak karşı tarafta bazen "Acaba beni umursamıyor mu?" duygusunu uyandırabilir. İlişkinin içinde "Sen benim için özelsin" mesajı veren küçük bir sahiplenme işareti beklense de bu duygu aşırıya kaçtığında bir "huy" olmaktan çıkarak hastalıklı boyuta ulaşabilir. Özellikle kontrolcülüğe dönüşen; ne giyildiğini, kiminle konuşulduğunu veya sosyal medyada kimin takip edildiğini tek tek denetleyen bir yapı, ilişkideki özgürlüğü, saygıyı ve güven duygusunu zedeler. Sevginin üzerine kapkara bir sis gibi çöken bu baskı, bir süre sonra sevgiyi görünmez kılarak geriye sadece sıkışmışlık hissi bırakır.

Bu duygunun temelinde çoğu zaman hem kendine hem de hayata ve karşı tarafa duyulan güvensizlik yatar. Bilinçdışı, "Beni yeterince sevmiyor mu, ben zaten o kadar değerli değil miyim?" fısıltılarıyla çalışır ve "eşimi elimden alırlar" korkusu hayatı bir kâbusa çevirebilir. Şüpheci ve alıngan kişilik yapılarında bu durum, hiçbir

somut kanıt yokken bile ağır suçlamalara ve ilişkiyi yaralayan bir şiddet diline dönüşebilir. Bu yüzden kıskançlığı "romantik bir yaklaşım" gibi görmemeli, dozu kaçtığında yıkıcı olacağını bilmeliyiz. Burada en önemli kural karşı tarafın duygusunu küçümsememektir. "saçmalama, abartma" dediğiniz anda kavgayı ateşler, karşıdaki insanın yetersizlik yarasını ikiye katlarsınız.

Size kendi hayatımdan bir örnek vereyim. Rahmetli eşim zaman zaman kıskançlık yapardı. Bir yere gideceğiz; üzerimde yakası biraz açık bir gömlek var. Kapıdan çıkarken şöyle bir bakar, "Bu ne, böyle mi gideceksin?" derdi. Burada iki yolum vardı: Ya "abartıyorsun" deyip kavga çıkaracaktım ya da onun o anki duygusunu ciddiye alacaktım. Ben ikinci yolu seçtim; içeri girip üstümü değiştirirdim ve "Oldu mu?" diye sorardım. Bu birkaç kez tekrarlanınca bir gün kendisi durdu ve "Yok yok, böyle de iyi" dedi. Çünkü orada şu mesajı almıştı: "Senin huzurun benim için önemli, seni huzursuz etmek istemiyorum." Bu tavır beni "ezik" yapmadı; aksine ilişkiye verdiğim değeri ve akıllıca bir uyumu gösterdi.

Şimdilerde gençlerden sıkça duyduğum cümle şu: "Ben özgürüm, kimse beni kısıtlayamaz; bir kere taviz verirsem ezilirim." Elbette kimse kimsenin hayatını zindana çevirmemeli; ancak küçük esnekliklerin kimlikten vazgeçmek olmadığını da unutmamalıyız. Aksine hem kendine güvenen hem de ilişkisine değer veren bir insan, belirli alanlarda uyum gösterebilir. Kadınlara her zaman, "Hem özgüvenli hem de akıllı olun" derim. İlişkiyi korumak istiyorsanız bazen küçük alanlarda yumuşayabilmeyi bilmek gerekir; tabii karşı tarafın da aynı saygıyı ve özeni göstermesi şartıyla... Kıskançlık; bir ucunda buz gibi ilgisizliğin, diğer ucunda boğucu bir kontrolün olduğu iki zıt kutup arasında dolaşır. İlişkiyi sağlıklı kılan, saygı ve güveni kaybetmeden kurulan o hassas dengedir.

Az önce ilişkideki rollerden de bahsettiniz. Sanki günümüzde kadınla erkeğin rolleri birbirine karışıyor. Daha doğrusu her iki taraf da bir yandan özgür ve güçlü olmak, bir yandan da "sahiplenilmek" istiyor. Bu rol ve beklenti karmaşasının ilişkilere etkisini nasıl görüyorsunuz?

Eskiden roller daha netti; gelenekler kadının ve erkeğin sorumluluklarını kesin çizgilerle belirlerdi. Bugün ise sınırlar bulanıklaştı, herkesin kafası karışık: "Benim görevim ne, onunki nerede bitiyor?" Bu belirsizlik beklentileri büyütürken kadınlar artık eşlerinden daha ısrarla sevgi ve ilgi bekliyor.

Kendi evliliğimde eşim bu konuda beni hiç yalnız hissettirmedi, gözü hep üzerimdeydi; tabii bu ilgi her zaman karşılıklı olmalı. Ancak bugün pek çok erkekte "ilgi eksikliği" görüyorum. Erkeklere hep şunu söylerim: "Bir kadının sizden vazgeçmesini istemiyorsanız onunla ilgilenmeyi ihmal etmeyeceksiniz." İlgilenmek sadece "Neredesin?" diye mesaj atmak değildir; gün içinde küçük bir cümleyle bile "sen varsın ve benim için değerlisin" mesajını verebilmektir. Bunu düzenli yapan bir erkeğin ilişkisi kolay kolay dağılmaz. Aksine ilgisini esirgeyen ve duygusal olarak ortadan kaybolan bir erkek, bir gün bakmış ki ilişki avuçlarından kayıp gitmiş.

Unutmayın, ilgisizlik genelde ayrılığın "görünen nedeni" değildir. Bahaneler ne olursa olsun, altını kazıdığınızda, çoğunlukla ihmal edilmişlik duygusu çıkar. İnsan kendini uzun süre görünmez hissedince, o ilişkiyi sürdürmesi artık imkânsız hale gelir.

İletişim diline de özen göstermek gerekir çünkü hem kadın hem erkek eşinden güler yüz ve tatlı söz bekler. Eşiniz yapmıyorsa ilk adımı siz atın; ona sarılın, dokunun. Dokunmak her yaşta ihtiyaç duyulan bir sevgi ifadesidir. İlgisizlikten şikâyet etmek yerine, o şefkati önce siz gösterin; sitem etmek yerine sohbeti siz başlatın.

İlişkide sevgi, içte saklanan bir niyet değil, davranışla görünür olduğunda anlam kazanan bir duygudur. "Seni sevdiğimi biliyorsun, her gün söylemem mi gerek?" yaklaşımını hiç sevmem çünkü gösterilmeyen sevgi karşı tarafa geçmez. Sevgi, sözle ve eylemle görünür olmalıdır. Yabancıların telefon kapatırken kullandığı o sihirli "I love you" cümlesini biz neden ihmal ediyoruz bilmiyorum...

Genç kuşaklarda tahammül eşiğinin düştüğünü görüyorum; "olmuyorsa biter" cümlesi artık çok hızlı kuruluyor. Oysa asıl marifet, ilişkiyi yaşatabilmektir. Elbette her şeye katlanın demiyorum ama ayrılık kararı karşı tarafı cezalandırmak için değil, kendi ruhunu korumak için alınmalıdır. İlişki "ben haklıyım" değil, "biz nasıl daha iyi

oluruz?" mantığıyla yürür. Bazen küçük bir ilgi, küçük bir esneklik ya da doğru zamanda söylenen bir cümle ilişkinin yönünü değiştirir. Bazı küçük davranışlar, ilişkinin kaderini belirleyecek kadar büyüktür.

Sadakatsizliğin perde arkası

İlişkilerde aldatma neden olur? Sizce aldatma gerçekten arttı mı, yoksa sadece eskisine göre daha görünür hale mi geldi?

Aldatma eskiden de vardı ama ağır bir tabu olduğu için üstü daha kolay örtülüyordu. Bugün sosyal medya ve telefonlar sayesinde görünürlük çok arttı. Bu yüzden, arttı mı sorusunun cevabı tek bir yere bağlanamaz; hem fırsat genişlediği için arttığını düşünüyorum hem de olanlar artık daha çabuk ortaya çıkıyor.

Bu görünürlük artışıyla birlikte ben ilişkilerde ciddi bir çürüme ve gevşeme gözlemliyorum. Aldatma "bir hata" olmaktan çıkıp bazı zihinlerde adeta meşrulaştırılan bir "hayat rutini" haline geldi. Özellikle maddi gücü yerinde olan bazı erkekler; eve ve çocuğa baktıklarını, eşlerini ihmal etmediklerini savunarak kaçamakları kendilerine hak görüyorlar. Çoğu zaman aradıkları duygusal bir bağ değil; sadece cinsel deneyim arzusu oluyor.

Bazı kadınlar bu durumu sezip çeşitli nedenlerle katlanıyor ama bu kimsenin kolay kaldıracağı bir yük değil. Şunu da net söyleyeyim: Tablo artık sadece erkekler üzerinden okunmuyor. Kadınlarda da aldatma hikâyeleri, özellikle duygusal açlık ve görülme ihtiyacı nedeniyle oldukça görünür hale geldi.

Peki kadın neden aldatır hocam?

Dinlediğim hikâyelerin çoğunda kadın, cinsellikten önce "duygusal açlık" nedeniyle bu yollara savruluyor; ilgi bekliyor, görülmek istiyor, değerli olduğunu yeniden hissetmek istiyor. Erkek aldatıyorsa kadın güçlü sezgileriyle bunu hemen fark eder; ancak kadın aldatıyorsa genellikle en son eşi duyar. Çünkü kadın bunu bir günde yapmaz; içinde uzun süre mayalandırır. Yıllarca ilgi görmeyen, dokunulmayan kadın içeriden şu soruları sorar: "Ben hâlâ güzel miyim?", "Bu evin içinde neye dönüştüm?" Sonra hayatına giren

biri ona yıllardır duymadığı "Sen özelsin" mesajını verdiğinde o derin yalnızlık boşluğu anlık da olsa dolar.

Eskiden ağır bir tabu olan aldatma konusunda kadın kendini durdurabiliyordu. Bugün ise bazıları o freni kaybetmiş gibi. Çok kadın dinledim; hem aldatıyor hem de "Ben bunu nasıl yaparım?" diye derin bir suçluluk yaşıyor. Vazgeçemedikleri şey çoğu zaman cinsellik değil; özenle bakılmak ve değerli hissetmek duygusu. Aslında bir evliliği bazen sadece şu cümleler ayakta tutar: "Hâlâ çok özelsin, iyi ki benim hayatımdasın." Eşinden bu duyguyu alan kadın sadakati daha kolay taşır; ancak evde sadece iş yapan biri gibi görülüp ihmal edilirse, o duyguyu dışarıda arama meyli artar.

Ben sosyal statü, eğitim farkı, "kim daha çok kazanıyor?" gibi şeylerin aldatmayı tek başına belirlediğine inanmıyorum. Elbette hayat şartları ilişkileri etkiler; ama asıl belirleyici olan, evin içinde kurulan duygu dilidir. Çünkü siz biriyle "seviyorum" diye evleniyorsanız, sadece para, unvan ya da statü değişti diye o sevgiden vazgeçmezsiniz.

Bazı erkekler parayı ve gücü bulunca farkında olmadan eşini küçümsemeye, aşağılamaya, geri plana itmeye başlıyor. Kadın ise çoğu durumda, daha çok kazansa bile eşini aşağı çekmek yerine yanında tutmaya, birlikte yürümeye çalışıyor. Elbette bunun istisnaları var; ben burada "herkes böyledir" demiyorum. Benim duyduğum, gördüğüm örüntüyü anlatıyorum. O yüzden özellikle erkeklere tekrar söylemek istiyorum: eşinize değer verin, iki eliniz kanda da olsa eşinizi ihmal etmeyin.

Aldatma başladığında mesele sadece "bir üçüncü kişi" değildir; evin içinde uzun süredir konuşulmayan, görülmeyen, ihmal edilen bir şeyler vardır. Onu görmezden gelirseniz sadece sonucu konuşursunuz. İşin aslını konuşmadan da bu hikâye bitmez.

Bir evlilikte kırılmanın ilk işareti nedir? Nerede "Bu iş artık çatırdamaya başladı" demeliyiz?

Evlilikteki o meşhur "kırılma" hissi bir sabah ansızın belirmez; aksine, özellikle kadınlar için bu, uzun yıllar süren sessiz bir biriktirme sürecinin sonucudur. Küçücük bir incinme, görmezden gelin-

me, alaycı bir söz ya da "zaten abartıyorsun" denilerek geçiştirilen duygular, kadın tarafından başta "idare edilir" diye yumuşatılsa da, karşı taraf aynı dili sürdürdükçe içerideki "dosya" dolmaya başlar.

Dışarıdan bakanlar günün birinde yaşanan küçük bir tartışma sonrası "bu kadarcık şey için ayrılınır mı?" diye sorsalar da, o küçük olay aslında yıllardır dolan dosyanın üstüne konan son sayfa, bardaktaki son damladır. Erkekler çoğu zaman bu öfke patlamasına şaşırırlar; zira onlar için "dün" her şey iyidir, oysa kadının dünyasında o dosya çoktan dolup taşmıştır. Evlilikteki ilk kırılma işaretleri genellikle büyük kavgalar değildir; asıl işaretler ilgideki azalma, kısalan sabır süresi ve konuşma diline sızan tahammülsüz, küçümseyici tondur.

Erkeklerin duyguları genellikle daha görünürdür ve kadınlar kadar sabırlı olamadıkları için daha çabuk kavga çıkarabilirler; ancak uzun evliliklerin bitiş dinamiği daha farklı işler. Çoğu erkek, uzun süren evliliklerini hayatlarına yeni girmemiş, aksine uzun süredir gizlice var olan başka bir kadının devreye girmesiyle sonlandırır.

Bu tür bir kopuşun temelinde yatan gerçek, çoğu zaman görünürdeki bahaneler değil, uzun süre ihmal edilmiş olma ve görünmez hissetme duygusudur. Bir ilişkide sevgi, davranışla görünür olmadığımda karşı tarafa geçmez ve gösterilmeyen sevgi zamanla yerini derin bir yalnızlığa bırakır.

Evliliği bu kırılma noktasından kurtarabilmek veya onarmak için ise kuru bir özür asla yeterli değildir. Tamirin dili; yaşananı kabul etmek, hatayı doğuran davramşı anlamak ve güveni yeniden tesis edecek somut, sürekli bir değişim göstermektir.

Peki bu tamir sürecinde en çok nerede tökezliyor insanlar?

Şunu çok net söyleyebilirim ki özür dilemek tek başına asla yetmez. Bir özür ancak arkasından gelen davramş değişikliğiyle desteklenirse gerçek bir anlam kazanır. Diyelim ki iki kişi arasında bir sorun var ve bir taraf sürekli "özür dilerim, çok üzüldüm, affet" diyerek karşısındakine yaklaşıyor. Eğer bu durum ilk kez oluyorsa elbette kıymetlidir ve karşı tarafın daha kolay yumuşamasını sağlar. Ama sorun zaten çoğu zaman ilk kez olmadığı için bir yaraya dö-

nüşür; işte o noktada sürekli özür dilemek meseleyi çözmediği gibi karşı tarafın sertliğini ve öfkesini daha da artırabilir. Çünkü sürekli özür dileyen taraf bir yerden sonra ya kendini ezerek konuşur ya da o özür kelimesini bir tür kaçış cümlesine çevirir. Karşı taraf da doğal olarak tamam diyorsun ama yine aynı yere geliyoruz duygusuna kapılır.

İşte o noktada masaya iki tarafın da eşit koşullarda oturması gerekir. Hata yapan tarafın o masaya öyle ezilip büzülerek değil de sakin, açık ve tam bir sorumluluk alarak oturması şarttır ki karşı taraf onu gerçekten can kulağıyla dinleyebilsin. Benim tamir dediğim sürecin aslında üç temel ayağı vardır ve bunlardan birincisi yaşananı hiçbir şekilde inkâr etmeden dürüstçe kabul etmektir. İkincisi, aynı hatayı doğuran o davranışın asıl kökeninin nereden geldiğini açıkyüreklilikle konuşabilmektir. Üçüncü ayağı ise küçük ama somut bir değişiklik sergilemekten geçer.

"Bir daha olmayacak" cümlesi tek başına o zedelenmiş güveni onarmaya yetmez; ancak "bir daha olmaması için şu adımları atacağım" demek güveni yeniden tesis edebilir. Çünkü güven sözle değil, tekrar eden davranışlarla inşa edilir. Tamirin asıl dili de tam olarak budur: sorumluluk almak, süreklilik sağlamak ve samimi bir emek vermek. İlişkiler sadece bizi yaralamak için değil, kendimizi aşmak ve iyileşmek için de vardır ve bu tamir süreci bu iyileşmenin en önemli parçasıdır.

"İlişkide kadın için en büyük ihtiyaç ilgidir" demiştiniz. Yıllardır kadınların hikâyelerini dinleyen bir psikiyatrist olarak size sorayım: Sizce bir kadının ruhu en çok neye ihtiyaç duyuyor, en çok neyi özlüyor?

Ben ilgi dediğimde tek bir davranışı kastetmiyorum. Kadının ruhu duygusal anlamda adeta bir paket program ister. Kadın yalnızca sevilmek istemez; görülmek, fark edilmek, onaylanmak, beğenilmek, kabul edilmek ve takdir edilmek de ister. Üstelik kadın bunları üç beş yıl için değil, bir ömür boyu ister. Yaşlanmakla azalmayan bir ihtiyaçtan söz ediyorum. Kadınların kendine bakımına, kıyafetine, makyajına bir bakın; kadın bunu sadece erkekler beğensin diye

yapmaz. Bir kadın, başka kadınların da olacağını bildiği bir davete hazırlanırken ayrıca özen gösterir çünkü diğer kadınların onu nasıl gördüğü ve değerlendirdiği de onun için çok önemlidir.

Kadın ruhu aslında "ben varım" demek istiyor. "Varlığımı görün, emeğimi görün, beni yok saymayın" diyor. Ben bu yoğun ihtiyacı biraz da geçmiş tarihimize bakarak açıklıyorum. Yüzyıllar boyunca bu dünyada kadını gören, varlığını kabul eden, ona değer ve önem veren pek olmadı; kadın sesini duyuramadı ve kadına gerçekten önemli bir varlık muamelesi yapılmadı. Bugün artık fark ediliyoruz dediğimiz bir dönemdeyiz ama insanlık tarihi içinde bu henüz nokta kadar bir zaman. Böyle olunca kadın, varlığını ispatlamak için bugün her zamankinden daha çok çabalıyor.

Bugün kadınların görünür olabilmek ve "aferin şu kadına" dedirtebilmek için olağanüstü bir gayret gösterdiğini görüyorum. Eğitimde, iş hayatında, sanatta, bilimde, her alanda başarılı kadınlar var; bugün tır şoförü kadınları bile görüyoruz. Eskiden aklımızın ucundan geçmeyen pek çok alanda kadınların varlık göstermesi müthiş bir şey. Ancak kadın bir yandan da eşine saygı, hayranlık ve güven duymak ister. Yani her an peşinde gezen, ona gereğinden fazla ilgi gösteren erkekten hoşlanmaz; bu sefer de kadın erkeği aşağılamaya başlar. Gördüğünüz gibi kadınları anlamak hiç kolay değildir.

Bir yandan da kadın kadının hem yurdu hem de kurdudur derler ya Mert, maalesef kadın bazen de kadmın kurdu olabiliyor. Bazen bir kadını uçuruma iten kişi gerçekten başka bir kadın olabiliyor. Töre cinayetlerinde, aile içi baskılarda, gelin kaynana çatışmalarmda kadınların birbirine karşı nasıl zalimleşebildiğine meslek hayatım boyunca çok tanık oldum. Ben bunu biraz da şuna bağlıyorum: Kendi hayatında çok haksızlığa uğramış, baskı görmüş, şiddet yaşamış veya aşağılanmış kadın zamanla sertleşiyor. Esneklik ve tolerans azaldıkça merhamet de azalıyor ve ruhundaki yarayı tamir edememiş kadın, farkında olmadan aynı yarayı bir başkasında, hatta kendi kızında bile açabiliyor. Ben şuna inanıyorum ki kadın; dövülen, sövülen, ezilen ve sesi bastırılan kişi olmaktan gerçekten çıkabilirse dünya çok daha güzel bir yer olur. Daha huzurlu ve güvende yetişen kadınlar, bu dünyaya çok daha

vicdanlı ve yaşanılır bir düzen getirebilir çünkü kadının ruhu aslında iyileştirmeyi çok iyi bilir.

Güçlü kadının hiçbir şeye ihtiyacı yok mudur?

Hocam, eğitimli, iş hayatında başarılı ve kendi ayakları üzerinde duran kadınlara bazı erkekler "kimseye ihtiyacı yok" algısıyla yaklaşıyor. Sizce kadının bu gücü ilişkilerde erkeği değersiz veya yetersiz mi hissettiriyor? Erkekler bu tabloda kendilerini nerede konumlandırıyor?

Dışarıdan "kimseye ihtiyacı yok" gibi görünen, çok başarılı kadınların aslında en çok yalnız kalanlar arasında olduğunu meslek hayatım boyunca çok gördüm. İnsanlar uzaktan bakınca pırıl pırıl bir hayat görüyor: prestijli bir meslek, iyi bir kazanç, tek başına ayakta durma gücü... Oysa o kadının iç dünyasma girdiğinizde bambaşka bir manzarayla karşılaşıyorsunuz. Erkeklerin bir kısmı, bu kadınlara mesafeli durmayı tercih ediyor çünkü böyle güçlü ve kendine yeten bir kadınla nasıl ilişki kuracağını, nerede duracağını tam olarak bilemiyor. Erkeğin içinden sessiz bir kaygı yükseliyor: "Bir gün tek bir bakışıyla beni küçümser mi?", "Benim kazancımı az bulur mu?", "Onun gözünde yetersiz bir erkek durumuna düşer miyim?" Asıl mesele kadının gücü değil, erkeğin kendi içindeki kırılganlıklarıdır. Çünkü erkeklik rolü yıllarca "evin direği olmak, daha çok kazanan olmak, koruyan kollayan olmak" üzerinden tanımlandı. Şimdi karşısına kendi parasını kazanan, kendi kararını veren ve "yanımda bir erkek olmadan da ayakta durabilirim" diyebilen bir kadın çıkınca, erkeğin bilinçdışı o meşhur soruyu soruyor: "Peki şimdi benim yerim neresi?"

Oysa "her şeye sahip, kimseye ihtiyacı yok" dediğimiz o kadınların da iç dünyasında çok temel insani ihtiyaçlar var ve bu ihtiyaçlar hiçbir başarıyla, hiçbir unvanla ortadan kalkmıyor. Onlar da sevilmek, beğenilmek, övülmek ve onaylanmak istiyorlar; içlerini ısıtan sevgi dolu bir ilişkinin özlemini çekiyorlar. Başarı, sevgi ihtiyacını iptal etmiyor; sadece o ihtiyacın üzerini cilalayıp daha görünmez hale getiriyor Burada acı bir çelişki var: Kadın iş hayatında çok

başarılı olabiliyor ama ilişkilerde aynı rahatlığı ve karşılığı bir türlü bulamıyor. Üstelik toplum bir yandan güçlü kadını alkışlarken bir yandan da onu yalnız bırakarak adeta cezalandırıyor.

Eğitimli ve başarılı bir kadın, aradığı sevgiyi ve onayı alabildiği sürece erkeği asla değersiz hissettirmez; hatta onu başında taşır, asla küçümsemez. Güçlü bir kadının yanında kendini küçültmeden, ezilip büzülmeden konumlandırabilen özgüvenli erkeklere ihtiyaç var. Aynı şekilde kadınların da kendi gücünü sevgiyle, şefkatle ve yapıcı bir dille gösterebilmesi çok değerlidir. Çünkü ilişki, iki tarafın birbiriyle yarıştığı bir savaş alanı değil; birlikte el ele verip bir hayat kurduğu, birbirini çoğaltan bir yerdir.

Son yıllarda ilişkiler tıkandığında insanlar "çift terapisi"ne gidiyor. Çiftler terapiyi hangi aşamada düşünmeli? Bu yönteme ne zaman başvurmalı? Çift terapileri gerçekten işe yarıyor mu?

Çift terapisi doğru zamanda ve doğru uzmanla yapıldığında gerçekten işe yarar ancak bu süreç genelde "artık her şeyi bitirdik, hadi bir de bunu deneyelim" denilerek son anda hatırlanacak bir şey olmamalıdır. Çoğu çift sorunlar iyice devleşene kadar bekliyor ama mesele o noktaya geldiğinde taraflar birbirini duymayı bıraktığı için terapinin işi de haliyle zorlaşıyor.

Bence asıl eşik şudur: Eğer evde sürekli bir gerginlik dolaşıyor, tartışmalar bir yere varmıyor ve kendinizi adeta bir duvarla konuşuyor gibi hissediyorsanız yardım zamanı çoktan gelmiştir. Sürekli incinmiş hissetmek, suçlanmak ya da anlaşılmadığını düşünmek bu önemli işaretlerin içindedir ve "biz kendi başımıza hallederiz" demek çoğu zaman sorunu uzatmaktan başka bir işe yaramaz.

Terapinin en büyük katkısı, kişiye kendisine daha objektif bakma imkânı vermesidir çünkü insan hep kendisini haklı bulduğu için karşısındakini çok iyi eleştirse de kendi davranışlarını aynı netlikle göremez. Terapi odasında nerede tıkandığınızı, hangi noktalarda hep aynı dili kullandığınızı ve çocukluktan getirdiğiniz hangi motifi burada tekrar sahnelediğinizi görmeye başlarsınız ki bu farkındalık sadece ilişkiyi onarmakla kalmaz, insanın kendisini tanımasına da büyük yarar sağlar.

Zaten ben çift terapisini sadece bir ilişkiyi kurtarma girişimi olarak görmüyorum; doğru yapıldığında kişi hep haklı çıkmaya mı çalıştığını, mağdur rolüne mi kaçtığını ya da karşı tarafı değiştirerek mi rahatlamaya çalıştığını da öğrenir. Elbette bu soruların cevaplarını görmek insanın canını yakar ama bir o kadar da kıymetlidir. Çünkü insan o cevabı gördüğü anda, ilişkideki o meşhur kader çizgisi de yavaş yavaş değişmeye başlar.

Şunu da özellikle eklemek isterim ki, çift terapisi bir mucize değildir; eğer taraflardan biri "ben geldim ama asla değişmeyeceğim" diyorsa o terapi maalesef ilerlemez. Terapi, iki kişinin birbirine karşı değil, asıl soruna karşı aynı masaya oturabilmesiyle işe yarar. O masaya "haklı çıkmak" için değil de "tamir" için oturulursa, çift terapisi çok ciddi bir dönüşüm yaratabilir. Bu dönüşüm bazen ilişkiyi devam ettirir bazen de daha olgun bir ayrılığı mümkün kılar ancak her iki durumda da asıl hedef şudur: İnsanın hem kendisine hem de karşısındakine daha az zarar verdiği yeni bir hayat kurabilmesi.

Onca yıl odanıza aşk acısıyla gelenleri, evliliğini kurtarmaya çalışanları, ayrılık eşiğindeki çiftleri dinlediniz. İlişkilere, aşka, insana bakışınızı en çok ne şekillendirdi? Bugün dönüp baktığınızda, aşkın ve ilişkilerin hikâyesi size ne anlatıyor?

Benim on yıllar içinde hangi duyguda "takılı kaldığım" sorulursa, cevabım hep aynı olur: İnsana olan tutkumda takılı kaldım ve bundan hiç şikâyetçi olmadım. Çünkü "aşk" dediğimiz şey de, sonuçta iki insanın hikâyesinin kesiştiği yerdir. Bu yüzden "Her insan bir hikâyedir" cümlesi bana hiç de klişe gelmez; ben bu hikâyeleri kırk elli yıl boyunca, odama giren binlerce insanın gözlerinde gördüm. İnsanların çoğu bir ilişki kırıklığıyla, biten bir aşkla, aldatılmayla ya da evliliğin içinde tükenen bir ruh haliyle geldi. Ben şunu çok net gördüm: Bir insanı ve onun ilişki hikâyesini doğru anlatabilmek, bazen iyileşmenin yarısıdır. Kişi ne yaşadığını anlayabildiğinde, yaşadığı şeyin adını koyabildiğinde, içindeki karmaşa biraz olsun sakinleşir.

Terapi odasında dinlediğim aşk hikâyeleri zamanla kitaplara taşındı, oradan ekranlara uzandı; *Masumlar Apartmanı*, *Camdaki*

Kız, Kırmızı Oda, Kral Kaybederse... Bunların her biri aslında terapi odasında başlayan, sonra daha geniş kitlelerin kalbine değen ilişki hikâyeleridir. Diziler yayınlandığında ya da kitaplar çıktığında insanlardan en çok, "Bu benim... Benim çocukluğum, benim evim, benim ilişkim, benim yaram..." cümlesini duydum. Bu cümle bana şunu söyledi: Aşk da, evlilik de, aldatma da sandığımız kadar "bireysel" değil. Hepimizin aşkı kendine özgü olabilir ama acının dili, ihmal edilmenin izi ve değer görme ihtiyacı birbirine çok benzer.

Biri bana, "Hocam, siz birinin aşk hayatını, kaderini değiştirebileceğinize inanıyor musunuz?" diye sorsa, bunu bir mucize satmak için değil ama içtenlikle "Evet" diye yanıtlarım. Bazen bir cümleyle, bazen bir sınır çizdirerek, bazen bir kadının "Artık yeter, bu bana iyi gelmiyor" diyebilmesine eşlik ederek olur bu. Dışarıdan küçük görünen bu dönüşümler, ilişkinin seyrini gerçekten değiştirebilir. Çünkü "kader motifi" en çok ilişkilerde kendini gösterir; bir noktada kişi aslında sadece o şahsa değil, hep aynı hikâyeye bağlandığını fark eder.

Terapi tam o noktada devreye girer; benim işim o kişinin aşk hikâyesini elinden alıp yeniden yazmak değil, ona kendi hikâyesine dışarıdan bakabilme cesaretini verebilmektir. Bugün artık yeni hasta almıyorum ama bu, "hikâyeler bitti" demek değildir. Ben sadece biçim değiştirdim; terapi koltuğundan kalktım, şimdi o koltuğu sayfalara, sahnelere ve repliklere taşıyorum. Yazmak benim için bir terapi gibidir; kendi ruhumu toparlarken başkalarının ilişkilerine, kalbine ve aşk acılarına uzanmaya çalışırım. Çünkü ben şunu çok iyi biliyorum: Aşkı doğru anlatmak, bazen aşk acısını da hafifletir. İnsan yaşadığı ilişkiyi bir cümleye sığdırabildiğinde içindeki kaos azalır.

Odama gelen binlerce insanın gözlerinde gördüğüm ve meslek hayatım boyunca öğrendiğim en büyük gerçeklerden biri şudur: Hiçbir aşk, tek başına yaşanan yalın bir ilişki değildir. Her ilişkinin derinliklerinde mutlaka bir çocukluk hikâyesi, o ilk evin kokusu ve anne baba ilişkisinin izleri gizlidir. Bizler aslmda aşkı yaşarken çoğu zaman o evlerde görülmemiş, duyulmamış ya da onaylanmamış "küçük çocuğun" yarım kalan ihtiyaçlarını tamamlama çabası içine gireriz.

Bu "tamamlama" çabası rollerin karışmasına neden olur; çocukken babası tarafından yeterince görülmemiş bir kadın, yetişkinliğinde

her şeyi düzeltecek bir "tamirci" ararken; annesinin gölgesinde büyümüş ve sürekli onaylanma ihtiyacı duyan bir erkek, farkında olmadan partnerini o meşhur "anne koltuğuna" oturtuverir. Sonunda iki taraf da birbirinden hem sevgili hem de ebeveyn olmasını bekler ki bu yük bir ilişkiyi taşıması en zor noktalardan birine getirir.

İnsana olan tutkumun en çok ilişkiler üzerinden beslenmesinin nedeni, insanın en çıplak ve en savunmasız haliyle aşkta görünmesidir. İşyerinde profesyonel bir maske takabilir, sosyal medyada mükemmel bir hayat kurgulayabilirsiniz; ancak gecenin bir vakti sevdiğiniz insanın aramasını beklerken o koltukta tamamen maskesizsinizdir. Aşk, insanı ruhsal olarak soyup kendi gerçeğiyle yüzleştiren, kaçışı olmayan bir ayna gibi çalışır.

Terapi odasında dinlediğim yüzlerce hikâye bana şunu da öğretti: Hiçbir ilişki sadece "şans" ile yürümez; hiçbir ilişki sadece "kısmet"le de bitmez. Evet, kader dediğimiz o büyük akış, bizim attığımız küçük ve kararlı adımlarla her an yeniden şekillenir. Bir kadının "Artık kendimi yok sayarak sevmeyeceğim" dediği, bir erkeğin "İlgisizliğimle bu yuvayı tükettiğimi anladım" diye farkındalık yaşadığı ya da bir çiftin kavga etmek yerine konuşmayı seçtiği gün, aslında kader motifi de kırılmaya başlar.

Bunca yıla dönüp baktığımda kendi yolculuğumu şu sözlerle özetliyorum: Aşka inandım, insana tutuldum, hikâyelere sarıldım. İçimdeki o güçlü ses bana hâlâ şunu fısıldıyor: Bu dünyada anlatılacak daha çok aşk hikâyesi, onarılacak daha çok ilişki ve duyulmayı bekleyen daha pek çok kalp var.

Geriye dönüp baktığınızda, sizin için sevmek, aşka inanmak ve bunu hikâyelere dönüştürmek ne demek?

Sevmek aslında hayatın olmazsa olmazıdır; aşk ise hayatın insana sunduğu en parlak, en büyüleyici sürprizlerden biridir. Hayatın asıl derinliğini ve anlamını ise bize hikâyeler fısıldar. Mesleğim gereği onca yıl binlerce insanın dünyasına misafir olup onları dinledim çünkü biliyorum ki bize hayatı en iyi, en gerçek haliyle hikâyeler anlatır. Ben de bunca birikimin sonunda, aslında hayatın hikâyecisi olmayı seçtim.

Şunu da çok net ifade etmeliyim ki; bir kadının hayatta başarılı olabilmesi asla bir erkeğinki kadar kolay değildir. Erkek çalıştıkça özgüveni artar, ailesi arkasında durup onu hep "aferin" diyerek alkışlar; oysa kadın için durum çok daha karmaşıktır. Bir kadın ya hiç evlenmeyecek, aile sorumluluğu almayıp sadece işine odaklanacak ya da benim yaptığım gibi hem kariyeri hem de ailesini aynı anda omuzlamaya çalışırken zaman zaman o ağır yükün altında beli bükülecek. Üstelik ne kadar başarılı olursa olsun, o yakıcı suçluluk duyguları çoğu zaman peşini bırakmaz.

Tüm bunlara rağmen pişman mıyım? Asla değilim; ben de yeni gelinler gibi "hem ağlarım hem giderim" diyorum. İyi ki bir eşim, evlatlarım ve sıcak bir ailem olmuş; iyi ki çok yorulsam, hırpalansam da her iki dünyayı birden taşımayı başarmışım. Çünkü biliyorum ki insanın kalbine değen, ruhunu iyileştiren şey kuru bir bilgi değil; yaşanmış ve paylaşılmış gerçek bir hikâyedir.

Değişim Her Yaşta

Hayal kırıklıkları sonsuza dek sürmez

Ninova

İnsanın aklına hep aynı üç soru geliyor: "Niye varım, nereden geldim, nereye gidiyorum?" Ve evet, bu soruların kesin cevabını bilmiyoruz. Belki de derinlerdeki bütün korkularımızın temelinde tam da bu belirsizlik yatıyor. Ölümü bilerek yaşamak, başlı başına varoluşsal bir kriz. Bu duyguyla nasıl baş edeceğiz? Bunca bilinmezi bilerek yaşamak insana nasıl iyi gelebilir?

İnsan hep bu dünyaya neden geldiğini, giderken nereye gittiğini sormuştur. Hepimizin zihnini yoklayan bu sorular, gece yastığa başımızı koyduğumuzda usul usul yanımıza gelirler. Ben de zaman zaman kendime sorarım; hatta bu soruların mutlaka sorulması gerektiğini düşünürüm. Çünkü insan bu sorularm içinden geçerken hayatın kıymetini ve elindekinin değerini çok daha iyi anlar. Ben olaya şöyle bakıyorum; kocaman bir sonsuzluğun içindeyiz ve biliminsanları bu sonsuzluğun ne başını ne de sonunu hâlâ tam olarak ne görebildi ne de tam çözebildi. Bizler o sonsuz akışın içindeyiz; hayat, o akışın bir noktasında bizi sahneye çağırıyor, milyonlarca yılın içinde nokta kadar bir zaman dilimi açıyor ve "gel, sıra sende" diyor. Hiç tanımadığımız bir yere yolluyor bizi ve buraya neden geldiğimizi, geldiysek neden hemen gittiğimizi, tüm bunların ne anlama geldiğini bir türlü tam olarak kavrayamıyoruz.

Ancak yine de bu ortama yavaş yavaş uyum sağlıyor, yaşamayı çok seviyor ve ölmekten de çok korkuyoruz. Hatta bazen ölüp gide-

Ninova

ceksek niye geldik buraya diye sormaktan kendimizi alamıyoruz. O sonsuzluğun içinde aslında hiçbir şey gerçekten kalıcı değil. Dağlara bakıyoruz mesela; ne yüce dağlar, hep kalacaklar diye düşünüyoruz. Sanki biz gideceğiz ama onlar hep orada duracakmış gibi geliyor. Oysa okudukça ve araştırdıkça şunu anlıyoruz ki ne dağ kalıyor ne taş ne canlı kalıyor ne de cansız. Bizden çok daha uzun süre duruyorlar belki ama sonunda onlar da biçim değiştiriyor; eriyor, parçalanıyor ve başka bir şeye dönüşüyor. Yani o çok sağlam sandıklarımız bile aslında fani. İnsanlık bir gün bunun kesin cevabını bulur mu bilmiyorum ama biraz da bu bilinmezlik hali hayatı ilginç ve anlamlı kılıyor.

Benim vardığım yer tam olarak şu: Biz aslında sonsuzdan geliyoruz ve yine o sonsuza doğru gidiyoruz. Bir de fizik kuralları var ki bunlar benim gerçekten çok ilgimi çekiyor; biliyorsun hiçbir şey yoktan var olmuyor, vardan da yok olmuyor. Milyonlarca yıldır varlığını sürdüren dünya adını verdiğimiz bu gezegene dışarıdan ne yeni bir şey geliyor ne de buradan dışarı bir şey çıkıyor. İnsanlar ve diğer tüm canlılar bu gezegende doğuyor, var oluyor ve sonra ölseler bile yine bu gezegenin bir yerlerinde kalmaya devam ediyorlar. Demek ki bizler aslında asla yok olmuyoruz, sadece form değiştiriyoruz; yani doğmadan önce neredeysek, öldükten sonra yine kimilerinin umman dediği o büyük bütünün içine karışıyoruz. Yani anlayacağın bizler kaybolmuyoruz; sadece şekil değiştiriyoruz.

Üstelik bu kural sadece biz insanlar için de geçerli değil; canlı ya da cansız her ne varsa aynı büyük akışın içinde değişerek var olmaya devam ediyor. Tam da bu yüzden ben bize ayrılan o kısıtlı süreyi bir ödül gibi görmeyi çok seviyorum. Bana böyle bir zaman dilimi tanındı diyorum ve bunun kıymetini biliyorum. Aslında şu yaşta ölmek ile bu kadar uzun yaşamak dediğimiz o süreler arasında da sandığımız kadar büyük bir fark yok. Bugün bakıyorum da herkes yaşam süremizi ne kadar uzatırız, daha kaç yıl yaşarız çabasının içine düşmüş durumda. Oysa bence asıl tartışılması gereken mesele kaç yıl yaşadığımız değil, o bize verilen yılları nasıl yaşadığımızdır.

Geçenlerde sosyal medyada bir konuşmacıya denk gelmiştim; salonda kalabalığa hitaben, "ben artık daha fazla yaşamak istemiyorum kardeşim" diyordu. Adam dilediği gibi yediğini, içtiğini, gezdiğini anlatıyordu çünkü aklı başındayken, keyfi yerindeyken ve henüz sağlıklıyken gönlünce yaşamak istiyormuş. İhtiyarladığında eli ayağı tutmadıktan sonra, sırf yaşamak adına eziyet çekmeyi kendine yediremiyordu. Bu düşünceye katılırız ya da katılmayız ama adam aslında çok mühim bir gerçeği fısıldıyor: "İyi yaşamak" dediğimiz kavram, sadece takvimdeki yıllarla ya da rakamlarla ölçülebilecek bir şey değildir. Bu duygu herkes için bambaşka anlamlar taşır; senin "harika hayat" dediğine ben hiç tahammül edemeyebilirim, benim çok huzurlu bulduğum bir yaşam biçimi ise sana dünyanın en sıkıcı şeyi gibi gelebilir. Yani anlayacağın, "iyi yaşamak" öyle tek tip bir reçete değildir.

Ruhun en karanlık zindanı: Depresyon

Aslına bakarsan varoluşsal kaygılarla baş etmenin asıl yolu da tam burada gizli. Bu dünyadaki o meşhur kısa yolculuğu olabildiğince kendi doğamıza uygun, huzurlu ve anlamlı yaşamalıyız. Kim nasıl yaşamak istiyorsa, nerede daha huzurluysa, nerede daha keyifliyse ve nerede o "iyi ki varım, iyi ki yaşıyorum" cümlesini daha içten kurabiliyorsa yavaş yavaş oraya doğru yönelmelidir. Cevabını tam olarak bilemediğimiz o büyük varoluş sorularının içinden geçerken, bugünü değerli kılmanın bir yolunu mutlaka bulmalıyız. Belki de ölüm gerçeğiyle baş etmenin en insanca yolu tam da şu cümlede saklıdır: "Her şey geçici ama ben buradayken, bana düşen elimden geldiğince en iyisini yapmaya gayret etmektir." Bu tür sorular bazen insanın ufkunu açar, bazen de maalesef insanı o karanlık yere; yani kimi zaman kaygıya, kimi zaman da depresyona sürükleyebilir.

Bir söyleşinizde, "Depresyonu yaşamayan, depresyonun neler yaşattığını bilemez" demiştiniz. Depresyon gerçekten de dışarıdan bakınca "Biraz gayret etsen geçer" denecek kadar basit mi, yoksa sandığımızdan çok daha ağır bir tablo mu?

Depresyonun dünyanın en ıstıraplı hastalığı olduğunu her fırsatta söylüyorum. Hastalarımdan çoğu zaman "Keşke kanser olsaydım da bu depresyona girmeseydim" cümlesini işittim. Maalesef bizim gibi ülkelerde depresyonun ne kadar yıkıcı bir rahatsızlık olduğu hâlâ tam olarak kavranabilmiş değil. Çevresindekiler depresyondaki insana hâlâ "biraz gayret etsene" ya da "iyi düşün iyi olsun" gibi tavsiyeler veriyorlar. Oysa o insan elinden gelse zaten bu ağır ıstırabı çekmeyi sürdürür müydü? Depresyondaki kişi de senin benim gibi sabah kalkıp işine gitmek, kahvaltısını hazırlamak ve sıradan ama huzurlu bir gün yaşamak ister. Bunları canıgönülden ister ama içine çöken o derin sıkıntılar, yerinde duramamalar, kâbuslar ve sabaha karşı pencerelere dayanıp çekilen tarifsiz acılar buna izin vermez. Bunlar hafife alınacak şeyler değildir ve ancak yaşayanın bilebileceği kadar derindir. Siz böyle birine "Hadi gayret et" dediğinizde aslında onu yaşadığı duygusal acı yüzünden suçlamış oluyorsunuz. Zaten kendinde bir problem olduğunu düşünen ve neden toparlanamıyorum diye kendine kızan birine dışarıdan bir yük daha bindiriyorsunuz. Ben ise tam tersine, depresif hastalarıma "Sizden hiçbir şey istemiyorum" derim. "Canınızın istemediği hiçbir şeyi yapmak zorunda değilsiniz, yatmak istiyorsanız yatın, 'yapamıyorum' diyorsanız yapmayın" diyerek onlara alan açarım. Çünkü o ruh halindeki biri için bazen bir bardak su almak bile gözünde devleşen bir yük haline gelir. Bu yüzden "kalk, yap" ya da "gayret et" gibi zorlamalar depresyonun ağırlığını kat kat artırmaktan başka işe yaramaz.

Depresyondaki biri için yapılabilecek en doğru şey onun şu an ciddi bir rahatsızlık geçirdiğini ve bizim de bunun farkında olduğumuzu ona hissettirmektir. Bu hastalığın, onu çok yorsa da tedavi edilebildiğini ve bu durumun çok uzun sürmeyeceğini ona anlatmalıyız. Hekimiyle de görüştüğümüzü, bir süre sonra her şeyin düzeleceğini ve eski haline döneceğini vurgulamalıyız. Hele hasta daha önce de ağır bir depresyon geçirdiyse ona geçmişi hatırlatırım. "Bak daha önce de çok zor bir dönem yaşamış, gecelerce uyuyamayıp evin içinde dolanmıştın ama hepsi geçti" diye anımsatırım. "Şimdi yine çok zorlanıyorsun, farkındayız ama bu da elbet geçecek" de-

meliyiz. Ekstra hiçbir şey yapmak zorunda olmadığını, istemediği hiçbir şeyi yapmaması gerektiğini ve her zaman yanında olduğumuzu bilmeye ihtiyacı vardır. Ayrıca mutlaka bunun bir tembellik olmadığını, tamamen beyindeki bazı enzim sistemlerinin ve kimyasal dengelerin bozulmasıyla ilgili olduğunu eklemeliyiz. Aldığı ilaçların o bozulan dengeyi yavaş yavaş yeniden kuracağını ve adım adım iyileşeceğini bilmesi ona güven verir. Depresyondaki birine verilebilecek en büyük hediye boş nasihatler değil; anlayış, şefkat ve yanında olduğumuzu hissettirmektir. Çünkü depresyonla boğuşan bir insanın en çok ihtiyacı olan şey, kendisinin ve acısının gerçekten ciddiye alındığını hissetmektir.

Psikiyatrinin antibiyotikleri: Antidepresanlar

Malumunuz, son yıllarda bu konuda çok sert tartışmalar var. Bir yanda "İlaç almayın, bitki çayı için, nefes çalışması yapın, olumlama yapın, düzelirsiniz" diyen bir akım var. Hatta antidepresanları neredeyse şeytanlaştıran, "İyi hisset, iyi olsun; ilaçlara ne gerek var?" diyen gruplar bile çıktı. Siz uzman olarak bu tartışmalara nasıl bakıyor, bunları nasıl yorumluyorsunuz?

Antidepresanların keşfedilmesi, tıp dünyasında en az penisilinin bulunması kadar büyük ve hayati bir gelişmedir. Hiç abartmıyorum; psikiyatri tarihinde ilaçların kullanılmaya başlaması kelimenin tam anlamıyla devrim niteliğindedir. Çünkü bu ilaçlardan önce, ruhsal hastalıkları olan kişilere "tedavi edilemez" gözüyle bakılıyor ve maalesef sadece uyuşturucu iğneler yapılarak kaderlerine terk ediliyorlardı. Bugün bilimin depresyon ve diğer pek çok ruhsal hastalığın tedavisinde bizlere sunduğu en güçlü araç işte bu ilaçlardır. Belki önümüzdeki yıllarda tıp çok daha gelişecek ve daha iyileri bulunacaktır ama bugün itibarıyla elimizdeki en kıymetli imkân budur. Ben de bir hekim olarak, hastamın çektiği o ağır acıyı hafifletecek ne varsa onu kullanmak zorundayım.

Depresyon aslında beynin o hassas enzim ve kimyasal dengesini ciddi şekilde bozan biyolojik bir hastalıktır. Hastalarım bazen yaşadıkları o derin kederi, "Ben artık hiçbir şey yapamam, zaten hiçbir

şey değilim; ölüm bile beni kurtaramaz" diyerek anlatırlar ki bu gerçekten çok ıstıraplı bir tablodur. Eskiden bu insanlar "deli" sınıfına konup acılarıyla baş başa bırakılırken, şimdi elimizde o acıyı dindirecek antidepresanlar var. Bu ilaçları psikiyatrinin antibiyotikleri gibi düşünebiliriz; nasıl ki antibiyotik vücuttaki enfeksiyonla savaşan sistemi destekliyorsa antidepresan da beyindeki o bozulan kimyasal dengeleri toparlamaya çalışır. Buradaki asıl hedef, depresyonun bozduğu o "kimyasal ayarı" yeniden kurmak ve hastayı mümkün olduğunca eski dengesine kavuşturmaktır. Yıllardır bu işe gönül vermiş bir doktor olarak, antidepresanlarla sayısız insanın o tarifsiz ıstırabını dindirdiğimi içim çok rahat bir şekilde söyleyebilirim.

Mert, hiç unutmam, Karadenizli bir hastam vardı; çok ağır bir depresyon geçiriyordu ve daha önce gittiği hiçbir doktorun verdiği ilacı düzenli kullanmadığı için bir türlü düzelememişti. Ona bu ilacı ancak düzenli kullanacağına dair söz verirse vereceğimi, hatta ilk günlerde kendisini daha da hasta hissedeceğini dürüstçe söyledim. Gözlerimin içine bakarak, "Beni kurtaracaksanız tabii ki yaparım, söz" dedi. Bir hafta sonra beni arayıp, "Essahtan da bu ilaç beni daha beter etti ama madem söz verdim yine de alayım mı?" diye sordu; ben de devam etmesini, iyileşince beni tekrar aramasını söyledim. Bir ay sonra telefondaki o ses bambaşkaydı: "Ah kurban olduğum Doktor Hanım, evin içini temizledim, yemek yapıyorum, radyoyu açtım şarkı dinliyorum" diyordu.

İşte doktorluk böyle bir meslek; hastanızla üzülür, yine onunla sevinirsiniz. Bu yüzden "Antidepresanlar işe yaramıyor" demek hem bilimsel değildir hem de binlerce insanın yaşadığı bu iyileşme hikâyelerini yok saymaktır. Elbette yan etkileri vardır ve başlangıçta insanı zorlayabilirler ama şunu hiç unutmamak gerekir: Bu ilaçlar bağımlılık yapmaz. Yani dozu sürekli artırmak zorunda kalmazsınız, üstelik narkotik bir madde gibi "keyif verici" de değillerdir.

Nasıl her mikroba her antibiyotik iyi gelmiyorsa, her depresyon tablosuna da her ilaç iyi gelmez; bazen uygun olanı bulmak için değiştirmek gerekir. Unutulmasın ki hiçbir depresyon ilacı sizi üç günde ayağa kaldırmaz; düzenli ve doktorun belirlediği süre boyunca kullanılması şarttır.

Depresyonla geçen bir yıl, sadece takvimdeki 365 gün değil; bir insanın hayatından çalınan 365 gündür. Eğer elimizde bir insanın acısını kısaltabilecek bir imkân varsa onu yok sayamayız. Antidepresanları ne şeytanlaştırmak ne de "mucize hap" gibi görmek doğrudur; ancak ağır bir depresyonu sadece "bitki çayı, olumlama ya da nefes egzersizi" ile geçecek hafif bir tablo gibi sunmak, insanın çektiği o devasa acıya büyük haksızlıktır. Biz ruh hekimleri bu hastaların ne büyük ıstıraplar çektiğini bildiğimiz için tedavi konusunda her zaman kararlı davranmak zorundayız.

Hocam, aile içindeki sınırları sormak istiyorum. Aynı evin içinde birinin depresyonunun diğerinin kaygısını tetiklediği, duyguların adeta birbirine bulaşıp herkesi aşağı çektiği tablolar sıkça yaşanıyor. Sonuçta kapıyı çekip çıkamıyorsunuz. Böyle bir ortamda aile içinde kendimizi nasıl koruyacağız? Hem birbirimizi bırakmadan hem de birbirimizin yüküne gömülmeden bu durumu nasıl yöneteceğiz?

Burada şu nokta çok hayatidir: Evdeki insanlar sıkıntılarını gerçekten paylaşıyor mu, yoksa herkes kendi içine mi kapanıyor? Diyelim ki eşin bir sıkıntı yaşadı; akşam eve geldiğinde o anki öfkesiyle, üzüntüsüyle ya da gözyaşıyla, yani tüm ayrıntılarıyla anlatabiliyor mu? Sen onu gerçekten dinleyebiliyor musun? Eğer eşler böyle zamanlarda birbirini dinleyebiliyorsa bu çok kıymetlidir çünkü eşi onu anladıysa, yanında yer aldıysa ve şefkat gösterdiyse, o konu zaten evde bir sakız gibi uzayıp her yere bulaşmaz. Ancak onun sıkıntısına gereken önem verilmez, onu bir an önce susturmaya ya da "Aman boş ver, takma kafana, bütyütecek bir şey yok" gibi boş laflarla geçiştirip konuşmayı kısa kesmeye çalışırsanız olay daha da büyür. Bu cümlelerin içindeki gizli mesaj şudur: "Seninle bunu konuşmak istemiyorum. Beni yorma. O dünyanın içine girmeye niyetim yok. Tadımızı kaçırma." Bu mesaj karşı tarafa doğrudan gider ve o zaman kişi kendini terk edilmiş, anlaşılmamış, yapayalnız bırakılmış hisseder. İletişim kopukluğu da böyle başlar; bu kopukluk devam ettikçe çiftler zamanla hiçbir şey paylaşmamaya başlar ve bu paylaşmama hali evin içine hafif bir öfke, ince bir küskünlük bırakır.

Ortada büyük bir olay olmasa bile, eşleri birbirinden uzaklaştıran şey tam da bu iyi dinlenmeme ve gereken önemin verilmemesi halidir. İnsan en çok anlatamadığında, bir şeyleri eşiyle paylaşamadığında kendini yalnız hisseder.

Bizzat gözlemlediğim bir örnek vereyim: Yazlıkta kalabalık bir arkadaş grubuyla beraberken oradaki bir çift herkesin dikkatini çekiyordu. Her akşam balkona çıkıyorlar; biri anlatıyor, diğeri dinliyor, sonra diğeri anlatıyor, öbürü dinliyor. Bazen kahkahalar atıyorlar, bazen başları öne düşüyor; belli ki dertleşiyorlar. Sohbet bitince de önlerine içeceklerini koyup karı koca keyifle tavla oynuyorlar. İnsanlar onlara hem hayranlıkla bakıyor hem de onları içten içe kıskanıyordu çünkü çoğu aile bugün bunu beceremiyor. Bunun yanında bir başka çift daha vardı ki onlar akşamları balkonda hiç konuşmadan, birbirlerinin yüzüne bile bakmadan otururlardı. Ne kadar yazık değil mi? Özellikle kadınlar, eşleriyle hayatı paylaşmak, konuşmak, anlatmak ve onları dinlemek isterler. Bunlar olmayınca o çiftlerin, birlikte de yaşasalar o yalnızlık duygusundan kurtulmaları çok zordur. Ama burada da ipin ucunu kaçırmamak gerekir, eşinizi bunaltana kadar her gün aynı şeyleri anlatmak dengeyi bozar. Yani arada bir gerçek bir sorunu paylaşmak başka bir şeydir, hayatı sadece şikâyet ederek yaşamak bambaşka bir şeydir. Eğer bu yakınmacılık bir karakter haline geldiyse o kişi o mücadelede hep kaybeden tarafta olur. Karşı taraf da bir süre sonra içinden "yine başladı" der çünkü tablo tek taraflıdır, yavaş yavaş eşine duyduğu saygı azalır. Şikâyet eden kişi aslında mutsuzdur; bir sorun varsa onunla mücadele etmek yerine sadece şikâyet ederek sorunu karşı tarafın çözmesini bekler. Bu negatif duygular zamanla karşı tarafa da bulaşır ve canı eve gelmek istemez. Burada sınır koymak da çok önemlidir; karşı taraf bu negatif enerjilerden kendini korumak zorundadır.

Dediğiniz gibi, belki de hepimizin şapkayı önüne koyup sağlam bir özeleştiri yapması gerekiyor. Belki de terapi alıp kör noktalarımızı fark ederek iç düzenimizi yeniden inşa etmeliyiz.

Kesinlikle... Bu süreçte hep karşı tarafı suçlamak yerine arada bir de iğneyi kendimize batırmalı ve o cesur özeleştiriyi yapabilmeliyiz.

Çünkü sadece başkasını hatalı ilan etmek sorunları asla çözmüyor. Şikâyetçi taraf çoğu zaman kendi payını hiç görmez; zihninde hep kendisi haklıdır. Hatta her şeyden yakınmak, bazen kişinin hiç fark etmediği zehirli bir alışkanlığa da dönüşebilir. Sorunları çözmek için çaba sarf etmek ya da duyguları paylaşmak yerine sadece şikâyet etmek her zaman daha kolay gelir; bu kişiler her şartta kendilerinin sonuna kadar haklı olduğuna inanırlar.

Aslına bakarsan herkesin kendisini tek haklı görmesini, çağımızın bir hastalığı olarak değerlendiriyorum. Ülkemizde maalesef siyasette de, evde de, okulda da herkes kendini kusursuz görüyor ve "Acaba bunda benim de payım olabilir mi?" diye hiç sormuyor. Oysa insanın iç dünyasında adalet duygusu çok özel bir yere sahiptir. Bu duygu doğuştan gelmez; vicdan sonradan, önce evde, sonra okulda ve hayatta öğrenilir. Adil bir dünyaya gözünü açanlar hayata daha güvenle bakarken; hayata baştan adaletsizlikle başlayanlar için adalet sıradan bir ilke değil, neredeyse nefes kadar hayati bir ihtiyaçtır. Çocukken defalarca haksızlığa uğramış ve susturulmuş birinin zihninde dünya, "Herkes hakkımı yer, insanlar kötüdür ve beni kandırır" cümleleriyle tarif edilir. İşte bu bakış açısı insanı tehlikeli bir yere sürükler çünkü kişi artık olayları olduğu gibi değil, hep o "hakkım yenecek" filtresinden geçirerek okur.

Böyle olunca en küçük bir incinme bile içeride büyük bir alarm yaratır, tepkiler sertleşir ve o meşhur "hesap görme" duygusu büyür. Hatta bazen "adalet yoksa ben kendi adaletimi kendim sağlarım" noktasına varılır ki bu ilk bakışta bir arayış gibi görünse de aslında sessizce intikama dönen karanlık bir yoldur. Bugün dünyaya baktığımızda şiddet patlamalarının ve akıl almaz vahşetlerin ne kadar yayıldığını görüyoruz. İnsanların adalete güveni azaldıkça "cezayı ben keserim" zihniyeti yükseliyor. Bence bunun iki ana sebebi var: Birincisi, özellikle pandemiden sonra derinleşen ekonomik krizler nedeniyle borcun artması, geleceğin belirsizleşmesi ve sabrın tükenmesidir; maddi daralma öfkeyi inanılmaz yükseltti. İkincisiyse ortak değerlerin zayıflamasıdır. Bizim nesillerimiz "ayıp", "günah" ya da "bize yakışmaz" gibi kavramlarla, bir çerçeve içinde büyüdü. Toplumun neyin doğru olduğuna dair verdiği cevaplar daha netti.

Şimdiyse maalesef o çerçeve inceldi ve sınırlar neredeyse görünmez oldu. Çocuklar dünyaya artık "biz" diye değil, tamamen "ben" odaklı bakmaya başladılar; "biz" demeyi adeta unuttular. Sonuçta karşımıza çok acı bir tablo çıkıyor: Teknoloji ve imkânlar baş döndürücü bir hızla ilerlerken insanın iç dünyası sanki geriye gidiyor. Dışarıdaki dünya devasa boyutlara ulaşırken içerideki insan giderek küçülüyor. Tek umudum, dünyanın bu vahim yanlışlardan bir an önce dönebilmesidir.

Ruh susarsa beden konuşur

Konuşmak, dertleşmek insanın zehrini alır diyoruz. Peki konuşamadıklarımız, içimize attıklarımız bedenimizde nasıl izler bırakıyor? Uykusuzluk, yorgunluk, mide sorunları, ağrı, çarpıntı... Siz bir hekim gözüyle bu işaretleri nasıl okuyorsunuz?

Sorduğun soru, hem çok evrensel bir meseleye hem de insanın sırtında taşıdığı o ağır varoluşsal yüklerin doğasma temas ediyor. Eskiden tıpta şöyle katı bir kalıp vardı: Doktor tahlillere, filmlere ve tetkiklere bakar; sonuçlar temiz çıkınca da "Bir şeyin yok, senin yaşadıkların tamamen psikolojik" deyip geçerdi. Oysa burada "psikolojik" kelimesi, hasta olmanın suçunu adeta bir doktor eliyle tamamen kişinin üzerine yüklüyor. Kâğıt üzerinde hiçbir şey görünmüyor olabilir ama kişinin çektiği o gerçek ağrı, geçmek bilmeyen çarpıntı, boğazdaki o meşhur düğüm ve göğüsteki sıkışma hissi aynen devam ediyor. Ne kadar ağır bir yalnızlık ve çaresizliktir bu, düşünsene... Üstelik bir de doktorun o dışlayıcı tavrı eklenince, kişi kendini hasta hissettiği için adeta suçlanmış oluyor. "Psikolojik" kelimesi bu şekilde kullanıldığında var olan yarayı iyileştirmiyor, aksine ona bir yenisini ekliyor. Bir yanda tüm gerçekliğiyle hissedilen fiziksel acı, öbür yanda ciddiye alınmamanın verdiği o derin sızı... "Allah kimseyi bu hâlde bırakmasın" derim hep çünkü bu, insanı hem bedenen hem de ruhen çaresiz bırakan çok ağır bir yalnızlıktır. Neyse ki psikiyatri bilimi geliştikçe ve bu alana gönül veren hekimler çalıştıkça artık şunu çok daha iyi anladık: Beden ile ruh birbirinden ayrı değildir; beden aslında ruhun sahnesidir ve o ruhsal yükler o sahnede mutlaka bir yerlere yazılır.

Klasik tıp eğitiminde hastalıkları, tanıları ve ilaçları öğrenirsiniz; depresyonu, panik bozukluğunu ya da kaygı bozukluklarını bilirsiniz. Bunlar elbette çok hayatidir ama tek başına yeterli değildir. Çünkü insanın içine attığı, bir türlü dillendiremediği, utandığı ya da sakladığı ne kadar duygu varsa, beden bunları bir süre sessizce taşımaya çalışır. Konuşulamayan öfke gider mideye oturur, ifade edilemeyen korku kalp çarpıntısına döner, bitmek bilmeyen kaygı uykuları kaçırır. Hüzün boğazda düğüm olur; stres gider kaslara yerleşir ve sırt ağrısı, boyun tutulması ya da baş ağrısı olarak kendini gösterir. İnsan her ne kadar "iyiyim" dese de, vücudu başka bir yerden sinyal vererek "iyi değilim" diye haykırır. Çünkü beden duygunun inkâr edilmesini sevmez ve bir yerden mutlaka sesini çıkarır. Bugün psikiyatri tam da bu alanı, yani çocukluktan beri taşıdığımız yüklerin yetişkinlikte hangi organlarda belirtiye dönüştüğünü anlamaya çalışıyor. Ben hem bir hekim hem de bir insan olarak şunu çok net söyleyebilirim: İçinize attığınız hiçbir duygu gerçekten orada, içeride sessizce kalmıyor; konuşmadığınız öfke, paylaşmadığınız üzüntü ya da anlatmaya çekindiğiniz o utanç, bir yerden sonra bedenin diliyle konuşmaya başlıyor. Uykusuzluktan kronik yorgunluğa, sebebi bulunamayan ağrılardan mide sorunlarına kadar hiçbir belirtiye artık sadece "bedensel" ya da sadece "ruhsal" diye bakmak mümkün değil. İşte tam da bu yüzden, "Konuşmak insanın zehrini alır" cümlesine bütün kalbimle inanıyorum çünkü konuşamadığımız her şeyin bir gün bedende karşımıza çıktığına binlerce kez tanık oldum.

Terapi odasına bir "mabet" dememin sebebi de aslında biraz budur. İnsan o odaya girip taşıdığı o ağır duyguları döktükçe hem ruhu hafifler hem de bedeni nihayet nefes almaya başlar. Konuşmak, anlatmak ve gerçekten anlaşılmak; bunlar sadece ruhu değil, bedeni de iyileştiren yegâne ilaçlardır. Bugün tıp dünyası çok net bir gerçeği daha görüyor: Birçok bedensel tablonun arkasında aslında insanın hayata nasıl tepki verdiğiyle ilgili temel dinamikler yatıyor. Yani mesele sadece "miden hasta" demekten çok daha derindir. Sen nasıl bir insansın? Duygularını sürekli bastırıyor musun? Hayatında sağlıklı sınırlar koyabiliyor musun? Gerektiğinde "hayır" diyebili-

yor musun? Yoksa herkese yetişmeye çalışırken en çok kendini mi unutuyorsun? İçinde yıllardır taşıdığın gizli bir kırgınlık var mı? İşte tüm bunlar, vücudunun farklı noktalarından sana sinyal gönderen asıl haberleşme dilidir.

Bazen midenin asıl hazmedemediği şey insanın ruhunun hazmedemediği hayat halleridir. İşinsanlarında bunu çok görürüz ama sadece onlarda değil; aşırı fedakâr, yıllarca kendini yok sayıp herkese yetişmeye çalışan insanlarda da benzer belirtiler olur. Bir yerden sonra beden "ben de varım" diye bağırmaya başlar. Yutulan kırgınlık, bastırılan öfke ve konuşulamayan hayal kırıklığı zaman içinde daha ağır tablolara zemin hazırlayabilir. Burada tek sebep budur demem doğru olmaz ama karakterimiz hangi alanlarda zorlanacağımızı bize çok erken fısıldar. Stresin bedene yansımasını ben kendi hayatımda da çok somut yaşadım; yazları Bodrum'da çalışırken İstanbul'daki stresin belki onda birini yaşıyorum ve orada tansiyon ilaçlarımı bazı günler almam gerekmezken İstanbul'un iş yükü ve temposuna döndüğümde tansiyon yeniden yükselmeye başlıyor. Yani nasıl yaşadığımız, hangi tempoda yaşadığımız ve neyi içimize attığımız sağlığımızı doğrudan etkiliyor.

Bağışıklık sistemimiz de yaşadıklarımızdan çok etkilenir. Ne zaman ki uzun süreli stres, kronik uykusuzluk, ağır yaslar, büyük hayal kırıklıkları, çözülemeyen sorunlar ve yapılan onca fedakârlık birikir, bağışıklık sistemi de zayıflamaya başlar. O zaman beden daha savunmasız kalır; yani ruh çöktüğünde bedenin daha çabuk hastalandığını çok sık görürüz. O yüzden iç dünyamızı, dilimizi, ilişkilerimizi ne kadar canlı tutabilirsek ve duygumuzu ne kadar konuşabilirsek o kadar sağlıklı oluruz. Konuşmak sadece dert anlatmak değildir, insanın kendini görünür kılmasıdır. Duygularımıza kulak vermeliyiz; ne zaman ve nerede ne hissettiğimizi, canımızın ne zaman yandığını ve bizim ah bile diyemediğimizi, kendimizi nelerle suçladığımızı anlamaya çalışmalıyız. Bunlara kulaklarımızı tıkamak ve duygularımızı bastırmak yerine her zaman kendi iç dünyamıza kulak vermeli ve anlamaya çalışmalıyız.

Hızlı yaşam temposu maalesef bizi her geçen gün kendimizden biraz daha uzaklaştırıyor. Modern uygarlık da adeta bizden

bunu istiyor; "tepki gösterme, ağlama, sızlanma, sadece sus ve sana sunulanı yut" diyor. Oysa bizler iç dünyamızın o kıymetli ışığını söndürürsek ve duygularımızı ruhumuzun en derin yerlerine hapsedersek, sadece olumsuz durumlara karşı değil, bizi güldürecek, eğlendirecek ve neşelendirecek güzel olaylara da tepki veremez hale geliriz. Ruhumuzu asla köreltmemeliyiz; eğer bir acı çekilecekse onu çekelim, sevineceksek de o coşkulu duyguyu sonuna kadar doyasıya yaşayalım. Unutmayın ki bedenimiz de aslında bizden tam olarak bunu istiyor.

Günün sonunda "Bugün gerçekten yaşadım" diyebilmek için sizce insana ne gerekir?

Bu soruya verilen klasik ve kalıp cevapları ben de daima yetersiz buluyorum çünkü "Bugün gerçekten yaşadım" duygusu tamamen kişiye özeldir ve herkes için geçerli tek bir tarifi yoktur. Kimi insan için kalabalık sofralarda edilen kahkahalı sohbetler "iyi bir gün" demekken, kimisi için üretmek, çalışmak ve bir işi nihayete erdirmek o günü anlamlı kılar. Bazıları içinse "yaşadım" demek, sadece tek bir derin sohbetle birinin kalbine dokunmak, birine iyi gelmek ya da bazen sadece tek başına durup nefes alabilmektir.

Günün asıl özeti genelde gece yastığa başımızı koyduğumuzda yapılır; bu yüzden kendimize dürüstçe şu soruyu sormalıyız: "Bugün kendime nasıl bir gün yaşattım?" Eğer akşam olduğunda içinden "Ne kadar tatlı bir gün geçirdim", "Çok çalıştım ama güzel sonuçlar çıktı" ya da "Bugün sadece dinlendim ve güzel bir film seyrettim" diyebiliyorsan, o gün senin için iyi yaşanmış demektir. Burada en kritik nokta, geçirdiğin günü senin kendi içine sindirebilmendir.

Şunu da unutmamalıyız ki iyi yaşamak asla bir gösteriş veya lüks yerlerde bulunmak değildir; esas olan senin kendini nasıl hissettiğindir. İçinde insanla temasın, üretimin, huzurun, sevginin ve coşkunun olduğu her gün harikadır. Ancak hayat her zaman neşeli akmaz; bizi veya yakınlarımızı üzen durumlar da yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Eğer bu zor anları ve yasımızı da açık yürekle paylaşabiliyorsak ne mutlu bize.

cümle, kusurları düşman olmaktan çıkarır; kusurlar yine yerinde durur ama artık sizi yönetmez, aksine onları tanıdığınız ve gerektiğinde dikkatli olmanız gerektiğini bildiğiniz birer yol arkadaşı haline getirir.

"Anda kalmak" meselesini de sormak isterim. Son yıllarda her yerde "carpe diem", "anı yaşa", "anda kal; ne geçmiş var ne gelecek" gibi sloganlar görüyoruz. Ancak bu sloganlar bazen insanda şu duyguyu da uyandırıyor: "Anda kalamıyorsam demek ki yine başaramadım." Bu tür cümleler insanı daha da mutsuz etmiyor mu? Siz bu yaklaşıma katılıyor musunuz; "anda kalmak" gerçekte ne demek?

"Geçmişi bırak, geleceği bırak, sadece bugüne odaklan" anlayışını pek gerçekçi bulmuyorum çünkü insan geçmişi bıraksa bile geçmiş insanın peşini asla bırakmıyor. İnsan aslında geçmişiyle şekilleniyor; bizi biz yapan ve bugünlere getiren yegâne şey yine o geçmiş oluyor; bu yüzden "bırak" deyince öyle kolayca bırakılamıyor. Aynı şekilde gelecek kaygısını da tamamen yok sayamıyoruz çünkü insan aklıyla, muhakemesiyle yaşıyor, yarını düşünüyor ve sorumluluk alıyor. İş, okul, çocuk, sağlık ya da para gibi hayati konuların hepsi bir gelecek planı gerektiriyor; bu nedenle "ne geçmiş var ne gelecek" cümlesi kulağa hoş gelse de insanı hayatın gerçeklerinden koparabiliyor, hatta bazen gerçekçi olmayan beklentilerin içine sokabiliyor. Oysa insan, anın tadını geçmişini silmeden ve geleceğini de inkâr etmeden pekâlâ çıkarabilir; güzel yaşamak aslında arada bir başımızı kaldırıp hayata bakmak ve oralarda bizi duygulandıran o küçük ama gerçek güzellikleri aramaktır. Bazen bir cümle, şefkatli bir dokunuş ya da içli bir müzik bize tam da o anı yaşamamız gerektiğini fısıldar; asıl bir şeyleri kaçırıyorsak, hayat hızla akarken işte tam da bu kıymetli anları kaçırıyoruz.

Gençlerde ise en çok şunu gözlemliyorum: Örneğin harika bir konsere gidiyorlar ama neredeyse herkes elinde telefonla o anı kayda alma telaşına düşüyor; oysa ben içimden "kayda alma, anı yaşa" diyorum. İnsan orada olma fırsatı bulmuşken o güzelim konserin tadını çıkarmalıdır ama ne yazık ki bunu başaramıyorlar. Bir de şu var ki, "anda kalmak" kavramı bazen bir mükemmeliyetçilik baskısına

dönüşebiliyor; insan sürekli kendini "anda mıyım, değil miyim, düşüncem kaydı mı?" diye test ederken durduk yere zihnini daha fazla yoruyor. Benim için anı yaşamak çok daha sade bir şeydir; insanın o anda tam olarak ne hissettiğinin farkına varmasıdır. Bu duygu bazen sevinç ve minnettarlık olur, bazen de sadece acı olur; evet, acı da aslında anın bir parçasıdır ve insan acıyı yok sayarak asla mutlu olamaz. İnsan bazen bir kaybın yasını tutar, o da o anın gerçeğidir ve o duygunun hakkını vermek de aslında anı yaşamaktır. Sanki her an çok mutlu olmalıymışız gibi bir anlayışın dayatılması ne kadar saçma; insan her türlü duyguyu özgürce yaşamalı ve olumsuz duygulardan da sürekli kaçmamalıdır. Anın tadını çıkarmak için devasa şeyler yaşamak zorunda değiliz; bizler o küçük güzelliklerle de anı yaşayabilir ve hayatın asıl tadına varabiliriz.

Başarısızlık korkusunu bir öğretmene dönüştürmemiz, oradan ders çıkarıp yolumuzu açmamız mümkün mü? Yani bu korkuyu pozitife çevirip bizi geliştiren bir şeye dönüştürebilir miyiz?

Başarısızlık korkusu, çoğu zaman insanın içinden doğmuyor; çevre aşılıyor bu duyguyu bize. Arka planda hep o yorucu beklentiler ve kıyaslamalar var; aileden gelen "en iyisi olmalısın" baskısı, hedefleri bir süre sonra acımasız bir "yargıç"a dönüştürüyor. Eskiden hayat farklıydı ama şimdi gençlerimiz ağır bir yük altında; üstelik başarının tanımı da belirsizleşti. Okul başarısı ile hayat başarısı bambaşka şeylerdir; en iyi okulları bitirenlerin bile bugün evde oturması bunun en acı kanıtıdır. Gençler çevre baskısına karşı kendilerini koruyamadıkça aynı baskıyı özlerine yapıyor ve o korku içlerinde büyüyor. Hatta en başarılı gördüklerimizin bile doyum noktasına ulaşamayıp hedefleri sürekli uzağa taşıması tam bir doyumsuzluk döngüsüdür.

Şunu ısrarla vurgulamalıyım: İnsanı asıl mutlu hissettiren ulaşılacak son durak değil, o hedefe varana dek yürüdüğü yoldur. O yol çok engebeli ve tüketicidir, müthiş bir sabır ister; ancak biz o süreci iç dünyamızda değerli kılamazsak, ulaşılan başarı bunca emeğin yanında küçücük kalır. Düşünsenize; ömrünüzü bir yola vermişsiniz, başarmışsınız ama hayat bitmiş; üstelik o zaferin tadı da sanıldığı

kadar yüksek ve kalıcı değil. Bu yüzden bizi çalıştırırken heyecan veren o yolun değerini bilmeli, sadece sonuca değil yürüdüğümüz yola odaklanarak mutluluğu asla ertelememeliyiz.

Hayat aslında çok zengindir; bizlere pek çok kapı açar ve sayısız alternatif sunar. Eğer hayata sadece tek bir noktadan bakar ve başarıyı tek bir hedefe bağlarsak, en başta kendimize büyük haksızlık etmiş oluruz. Unutma ki bir kapı kapanırsa bir diğeri mutlaka açılır çünkü hayat aslında "başka bir yol bulma sanatıdır." Başarısızlık korkusunun derinlerinde genellikle büyük bir güvensizlik yatar; insan "kendimi topluma kabul ettirebilecek miyim?" diye kaygılandıkça yapabileceği şeylerden de geri durur. Oysa hayatı bu korkularla tüketmek yerine bir yerlerden başlamalı ve deneyimlemeye açık olmalıyız. Korkularımıza yenilip kendimizi hayata kapatırsak işte o zaman gerçekten mağlup olmuşuz demektir.

Aslında biz asıl başaramamaktan değil, içimizdeki o korku duygusunun kendisinden korkarız. Hiç unutmam, henüz on dokuz yirmi yaşlarımda TRT'de spikerlik yaparken arkadaşlarım, "Ekranla çıkarken ödün kopmuyor mu?" diye sorarlardı. Korkmaz olur muydum Mert? Kameralar bana döndüğü an heyecandan elim ayağım titrer, yüreğim ağzıma gelirdi. Ancak ben o korkuya asla teslim olmuyor, yoluma devam ediyordum. Sonuçta şunu kendimize hep hatırlatmalıyız: Cesaret, korkularımızdan korkmama ve onlara boyun eğmeme sanatıdır. Hayat kimseye başarıyı altın tepside sunmaz; bu yol emek, sabır ve vazgeçmemeyi gerektirir. Bazen düşebiliriz ama düştüğümüz yerden kalktıkça o korkular yerini kıymetli hayat tecrübelerine bırakır. Çünkü insanı asıl büyüten şey kusursuzluk değil, düşe kalka kendi yolunu bulabilmektir.

Dijital ve sosyal medya mecralarından inanılmaz bir bombardıman altındayız. Twitter, Instagram, diğer uygulamalar ve hatta yapay zekâ... Tüm bu hareketin içinde, sizin de sık sık vurguladığınız gibi, tuhaf bir yalnızlaşma ve yalnızlaştırma sarmalı var. Sizce bu sarmaldan çıkmanın bir yolu var mı?

Bu karmaşanın içinde insanın kendi özünü koruyabilmesi bugün hiç de kolay değil. Ne kadar sınır koymaya çalışsak da o mecralar

bizi bir şekilde esir alıyor ve sanki hayatın asıl akışı yalnızca o ekranlardaymış gibi hissettiriyor. Saatlerce telefonda, Instagram'da ya da YouTube'da vakit geçirmeyi aslında bağımlılık yapan bir "kaçış" olarak görüyorum; tüm sorumluluklardan kopup kendimizi unuttuğumuz o rengârenk dünyada yaşama arzusu bu. İnsanların oralarda en çok neleri takip ettiğine bakınca acı bir tablo çıkıyor ortaya: Çoğu kişi bu mecrayı kendini bambaşka tanıtmak, başkalarının imrenmesini ya da kıskanmasını sağlamak ve her ne pahasına olursa olsun sadece görünür olmak için kullanıyor.

Özellikle kadınlarımızın ve gençlerimizin bu mecralarda çok yanlış yönlendirildiğini düşünüyorum; daha güzel görünmek ya da kolay yoldan başarıya ulaşmak adına girilen bu yollar maalesef kötü örneklere dönüşüyor. Sosyal medya insanın en kıymetli hazinesini, yani zamanını çalıyor; ben bile bazen sadece haberlere bakmak için telefonu elime aldığımda bir de bakıyorum ki çok zaman geçmiş ve ardından o hafif suçluluk duygusu kapıma dayanmış. Aslında bu dünya iki ucu keskin bir bıçak gibi; bir yanda hayatın her alanına dair derin bilgiler sunarken diğer yanda insanın moralini bozan ve kendini eksik hissettiren bir karanlığa sahip. En büyük tehlike ise bu ayrımı henüz yapamayan çocukların her şeyi kontrolsüzce izlemesi ve bunun bir süre sonra hayatlarını karartan bir alışkanlığa dönüşmesidir.

Burada gerçekten ciddi bir alışkanlıktan, hatta bir illetten söz ediyorum. Gençlerimizin yaşam alışkanlıkları öyle bir değişti ki; kitap okumak, bir araya gelip keyifle sohbet etmek ve duyguları samimiyetle paylaşabilmek yavaş yavaş unutuluyor. Herkesin elinde bir telefon; insanlar artık birbirinin yüzüne bakmak yerine ekranlara kilitlenmiş durumda. Hatta bu öyle bir bağımlılık ki kişiye dünyayı unutturuyor; sırf bir şeyleri kayda alacağız diye yaşanan kazalar, yitip giden canlar var. Oysa doyumlu bir hayattan bahsetmiştik; işte bu telefonlar o doyumu elimizden alıp sosyalleşmeyi bitiriyor.

Ben kitap okumayı her yaştan insana ısrarla öneriyorum. Çünkü kitap, hem dünyanı zenginleştirir hem de sana yaşayamadığın, bilemediğin ve deneyimleyemediğin o uzak dünyaları bir tepside sunar.

bizi bir şekilde esir alıyor ve sanki hayatın asıl akışı yalnızca o ekranlardaymış gibi hissettiriyor. Saatlerce telefonda, Instagram'da ya da YouTube'da vakit geçirmeyi aslında bağımlılık yapan bir "kaçış" olarak görüyorum; tüm sorumluluklardan kopup kendimizi unuttuğumuz o rengârenk dünyada yaşama arzusu bu. İnsanların oralarda en çok neleri takip ettiğine bakınca acı bir tablo çıkıyor ortaya: Çoğu kişi bu mecrayı kendini bambaşka tanıtmak, başkalarının imrenmesini ya da kıskanmasını sağlamak ve her ne pahasına olursa olsun sadece görünür olmak için kullanıyor.

Özellikle kadınlarımızın ve gençlerimizin bu mecralarda çok yanlış yönlendirildiğini düşünüyorum; daha güzel görünmek ya da kolay yoldan başarıya ulaşmak adına girilen bu yollar maalesef kötü örneklere dönüşüyor. Sosyal medya insanın en kıymetli hazinesini, yani zamanını çalıyor; ben bile bazen sadece haberlere bakmak için telefonu elime aldığımda bir de bakıyorum ki çok zaman geçmiş ve ardından o hafif suçluluk duygusu kapıma dayanmış. Aslında bu dünya iki ucu keskin bir bıçak gibi; bir yanda hayatın her alanına dair derin bilgiler sunarken diğer yanda insanın moralini bozan ve kendini eksik hissettiren bir karanlığa sahip. En büyük tehlike ise bu ayrımı henüz yapamayan çocukların her şeyi kontrolsüzce izlemesi ve bunun bir süre sonra hayatlarını karartan bir alışkanlığa dönüşmesidir.

Burada gerçekten ciddi bir alışkanlıktan, hatta bir illetten söz ediyorum. Gençlerimizin yaşam alışkanlıkları öyle bir değişti ki; kitap okumak, bir araya gelip keyifle sohbet etmek ve duyguları samimiyetle paylaşabilmek yavaş yavaş unutuluyor. Herkesin elinde bir telefon; insanlar artık birbirinin yüzüne bakmak yerine ekranlara kilitlenmiş durumda. Hatta bu öyle bir bağımlılık ki kişiye dünyayı unutturuyor; sırf bir şeyleri kayda alacağız diye yaşanan kazalar, yitip giden canlar var. Oysa doyumlu bir hayattan bahsetmiştik; işte bu telefonlar o doyumu elimizden alıp sosyalleşmeyi bitiriyor.

Ben kitap okumayı her yaştan insana ısrarla öneriyorum. Çünkü kitap, hem dünyam zenginleştirir hem de sana yaşayamadığın, bilemediğin ve deneyimleyemediğin o uzak dünyaları bir tepside sunar.

İyi bir film izlemek de öyledir. Bizler akıp giden hayatın, doğanın, bilimin ve sanatın peşine düşmeliyiz. Kendimize yatırım yapmalı, yaşadığımız ömre gerçek bir özen göstermeliyiz. Aksi halde hayat öyle hızlı akar gider ki, ne olduğunu anlamadan, tadına varamadan bu dünyadan göçüp gidersiniz. Unutma Mert, sosyal medyada amaçsızca dolaşmak aslında kendi ömründen çalmak demektir.

Dijital çağın modern kaçışları

Gelelim son zamanların akımlarına! Spiritüalistler, nefesçiler, yaşam koçları, tarikatlar, grup terapisi adı altında her şeyi çözdüğünü iddia eden yapılar ve liste uzayıp gidiyor... Siz bu tabloyu nasıl yorumluyorsunuz?

İnsanlar bazen kendilerini o kadar yalnız ve çaresiz hissediyorlar ki; son derece akıllı, ne yaptığım bilen ve bilime inanan kişiler bile maalesef bu çarpık yollara başvurabiliyor. Ben bu arayışların hepsini toptan reddetmiyorum; zira bazıları kişiye o an için gerçekten iyi gelebilir ama asıl sorunu asla kalıcı olarak çözmez. Hayatımız, alışkanlıklarımız ve kültürel yapımız o kadar hızlı değişti ki, pek çok alanda insanlar yapayalnız ve o kadim toplum desteğinden mahrum kaldı. İnsanlar bir yandan çok daha eğitimli, dünyayı geziyor ve her türlü bilgiye ulaşıyorlar fakat içlerindeki "duygusal boşluk" hiç olmadığı kadar büyümüş durumda. Bakıyorsunuz; üniversite bitirmiş, entelektüel birikimi yüksek biri bile içindeki o devasa boşluğu dolduramayınca farklı gruplarm içine kolayca çekilebiliyor.

Çünkü bu yapıların hepsi insana aynı şeyi vaat ediyor: "Gel, ben sana yardım edeceğim, senin yanında olacağım." Tarikatlara ya da benzeri oluşumlara bu kadar çok insanın gitme sebebi, orada kişiyi sahiplenen ve ona "Sen artık bizdensin, önemlisin" mesajı veren bir yapının olmasıdır. Birlikte dua ediyorlar, zikir çekiyorlar ya da darmadağın hisseden birini ritüellerle belli bir disiplinin içine yerleştiriyorlar; bu da kişiye, en azından bir süreliğine, o çok ihtiyaç duyduğu "güvende olma" duygusunu veriyor. Eskiden revaçta olan Lions, Rotary gibi kulüplerin ya da benzeri yapıların varlık sebebi de temelde aynıydı: Kişiye yalnız olmadığım ve bir zincirin halkası

olduğunu hissettirmek. İnsan kendi başına hayat düzenini kurmakta zorlanıyor ve kendini çok yalnız hissediyorsa, bu tür yapıları bir "kurtarıcı" gibi görebiliyor.

Şunu da açıkça ifade edeyim; bir insanın hareket, nefes, dua ya da meditasyon gibi pratiklerle kendisini desteklemesine asla karşı değilim. Tam tersine bunlar, doğru yerde kullanıldığında tıbbın ve terapinin yanında çok kıymetli yardımcılar olabilir; insanın zihnine nefes aldırmasının faydasını asla küçümsemem. Ama bir yerde biri çıkıp, "Doktorları boş ver, ilaçları bırak; sadece düşünce gücüyle her şeyi halledersin" diyorsa, orada durup iki kere düşünmek gerekir. Çünkü bu cümle; depresyonu, panik atağı ya da ağır travmaları, yani gerçek ve ciddi ruhsal hastalıkları hafife almak demektir. Düşünsenize; ciddi bir enfeksiyonunuz varken birinin size "Antibiyotiği bırak, sadece iyi düşün geçer" demesi ne kadar tehlikeliyse, ruhsal ıstırabı bu basitliğe indirgemek de o kadar büyük bir haksızlıktır. İlaç gerekiyorsa buna hekim karar verir; uzman olmayanların sözüyle tedaviyi bırakmanın bedeli çok ağır olabilir.

Ben insanların bu yapılara bu kadar kolay kapılmasının arkasında üç büyük temel neden görüyorum: Derin yalnızlık, yönsüzlük ve "biri beni tutsun" ihtiyacı. İnsan her zaman tutunacak bir dal, çerçeve ve anlam arıyor. İşte tam burada biz hekimlerin ve terapistlerin sorumluluğu başlıyor: İnsanın o temel ihtiyacını küçümsemeden, ama onu istismar eden ya da kandıran yerlere de teslim etmeden, bilimle, şefkatle ve gerçeklikle yanında durmak. Çünkü bir insanın asıl aradığı şey çoğu zaman mucizeler değil; sadece anlaşılmak, görülmek ve güvenli bir zeminde yeniden ayağa kalkabilmektir. İnsan ancak anlaşıldığında iyileşir.

Bugün psikiyatriye ve psikolojiye ilginin hiç olmadığı kadar arttığını görüyoruz. Sizce bu sadece "psikolojik sorunlar çoğaldığı için" mi oldu, yoksa daha derin bir dönüşüm mü var?

Öncelikle insanlar artık, dertlerine ve sorunlarına çare olabilecek bir "psikiyatri" bilim dalı olduğunun farkına vardı. Bu başlı başına çok mühim bir adım çünkü eskiden bize sadece "deli doktoru" denirdi, bugün ise toplumun bakış açısı değişti ve artık "ruh doktoru

ya da psikiyatrist" diyorlar. Halkımızın bu konuda bilinçlenmesi için ben de yıllardır çok emek verdim; zira bu terapilere en çok ihtiyacı olanların bizim insanlarımız olduğunu bizzat yaşayarak gördüm.

Ancak burada daha da kritik bir nokta var: Eskiden insanların boğuştuğu sorunlarla bugün yaşadıkları birbirinden çok farklı. Geçmişte insanlar yoksulluk, açlık ve barınma gibi çok daha somut, hayatta kalmaya yönelik problemlerle uğraşırlardı. O dönemlerde kimsenin "Acaba çocukluk travmalarım beni bugün nasıl etkiliyor?" diye düşünecek lüksü yoktu. Şimdi ise görece daha konforlu hayatların içinde, nihayet kendi iç dünyamıza bakar hale geldik. Gerçi ülkemizin ekonomik sorunları şu ara tekrar zirve yaptı ve eskiye ait o somut dertler yeniden öne çıktı; bu yüzden insanımız çok ihtiyaç duysa da maalesef psikiyatriden yeterince yardım alamıyor ama bir gün bu zorlukların aşılacağına inancım tamdır.

Bugün en çok bilimsel araştırmanın psikiyatri alanında yapılıyor olması da, bu bilimin öneminin ne kadar hızlı arttığının bir göstergesi. Yani bir yandan toplumun bu alana olan talebi hızla artarken, öte yandan bilim de bu talebe her geçen gün daha güçlü cevaplar üretmeye gayret ediyor.

Gerçek anlamda iyi bir psikiyatrist, iyi bir psikolog nasıl olmalı?

Şahsen bugünlere gelebilmek için çok çabaladım Mert; bu mesleğe gerçekten büyük emekler verdim ve bunlar hiç de kolay süreçler değildi. Öncelikle mesleğinizde başarılı olmayı çok istemeniz, işinizi idealize etmeniz ve her şeyden önemlisi yaptığımız işe gönül vermeniz gerekir. İşinizi büyük bir coşkuyla yapmalı ve pek çok şeyden fedakârlık edebilmeyi göze almalısınız. Psikiyatri oldukça zor bir meslektir çünkü insanlar size çoğu zaman gerçek acılarla, altından kalkamadıkları ağır sorunlarla ya da ciddi ruhsal hastalıklarla başvururlar. Size gelen her danışana o sizin en yakınlarınızdan biriymiş gibi özen göstermek; onları sabırla ve şefkatle dinlemek en temel kuraldır. Bazen öyle seanslar olur ki, siz hiçbir şey söylemeseniz bile karşınızdaki insan sizin onu gerçekten anladığınızı hissedebilirse, o odadan bambaşka biri olarak çıkar. Bu yüzden danışanlarla iyi empati kurabilmek

ve onları kalpten anlamak çok hayatidir. Bir insanın yüzünde küçücük bir gülümseme görebilmek, içindeki o fırtınayı bir anlığına bile olsa dindirebilmek için kendimi yıllardır paralamış biriyim.

Halbuki klasik tarifle doktorluk nedir? Hasta içeri girer, derdini kısaca anlatır, doktor da reçetesini yazar ve iş biter... Ben hiçbir zaman mesleğimi bu sığ pencereden görmedim. Eğer doktor oluyorsanız mizacınızın; insana saygı duyan, insanı merak eden, ruhuna ve kalbine dokunmak isteyen bir yerden gelmesi gerekir. Son yıllarda doktorların dövüldüğünü, hakarete uğradığını gördükçe buna inanmakta güçlük çekiyorum. Karşınızdaki o hekim oralara gelebilmek için ne büyük emekler verdi; cilt cilt kitaplar okudu, sabahlara kadar nöbet tuttu, herkes bayram yaparken o hastanelerde hayat kurtarmaya çalıştı. Bizim kuşağımız halkımızdan çok saygı görmüştü; Türkiye'de doktorlar adeta el üstünde tutulurdu. Bugün yaşananlar ise maalesef kanayan yaralarımızdan biri haline geldi.

Öte yandan kamuda çalışan meslektaşlarımı da çok iyi anlıyorum; akşama kadar 80-100 hasta bakan bir hekim hangi biriyle ne kadar ilgilenebilir? Hekimlerin omuzlarındaki yük gerçekten çok ağır. Ancak her şeye rağmen bu mesleğe gönül vermelisiniz; aksi takdirde ne mesleğinizi sevebilirsiniz ne de hastalarınız sizi sever. Hekimlik, içten gelmeyen bir fedakârlıkla uzun süre taşınabilecek bir meslek değildir.

Meslektaşlarınız bu konuda sizden şikâyetçi. Sizin hastalara gösterdiğiniz şefkat ve yakınlığı diğer psikiyatristlerden de bekliyormuş hastalar.

Evet, meslektaşlarımın bu eleştirilerini ben de duyuyorum ama hastalarıma gösterdiğim saygıyı, sevgiyi ve şefkati keşke onlar da gösterebilse diyorum. Biliyorsun, her terapinin ilk aşaması hastaya o güveni verebilmektir. Ben hastalarımın her birini kapıda karşılar ve yine kapıya kadar gidip uğurlarım; giderken bana sarılmak isterlerse buna izin verir, ben de onlara sarılırım. Hastalarım da bana aynı saygıyı ve ilgiyi gösterir; onları ne kadar dikkatle dinlediğimi, duygularını ve sorunlarını gerçekten anlamaya çalıştığımı bilirler; yani onlar da beni anlar. Onları dinlerken bir dakika bile dikkatim on-

lardan uzaklaşmaz, başka bir şey düşünmem; arada not bile alsam odağım hep onların üzerindedir. İşyerime gelirken her zaman kendime özen göstermem de onlara ne kadar değer verdiğimle ilgilidir. Birkaç seans sonra, onları hiç incitmeyecek ve aramızdaki mesafeyi bozmayacak ufak şakalar yaparım ki bu onların çok hoşuna gider.

Özellikle seanslar sona ererken, danışanlarımın odanın büyüsünden çıkıp hayata karışmadan önce daha rahat hissetmeleri için konuyu değiştirip onları hayata hazırlamaya çalışırım. Her hasta benim için tek ve özeldir; insanlar kendilerine değer veren bir doktorun karşısında çok daha çabuk iyileşirler ve daha ilk görüşmeden itibaren içlerinde bir umut yeşerir. Bu iş büyük bir devamlılık istediği için her hastamın bana o gün anlattıklarını hafızama adeta kazırım. Hayatın içinde normalde çok unutkan biri olmama rağmen, bir hastamın anlattıklarındaki en küçük ayrıntıları bile asla unutmam. Nitekim geçen hafta, beş altı yıl aradan sonra gördüğüm bir hastamın geçmişte anlattıklarını dün gibi hatırlamam karşısında o genç kız bana hayretle baktı.

Beni en çok, "doktor dediğin gülmez, şaka yapmaz, yakınlık kurmaz ve mimik kullanmaz" yaklaşımıyla eleştiriyorlar ama bu klasik psikanalizin katı kurallarından başka bir şey değildir. Bizler hastalarımızla kurduğumuz ilişkilerde onların hayat kararlarına doğrudan müdahale etmeyiz; gerçeği kendilerinin görmesini sağlar ama kararı onlara bırakırız. Psikanaliz, Freud'la birlikte yüz küsur yıl önce ortaya çıkmış, haftada en az üç dört gün ve bazen on yıllarca süren terapi gerektiren çok özel ve farklı bir yöntemdir.

Psikanaliz yönteminde bir kişinin onca yıl, haftada üç dört kez gelmeye ve vizite ücreti ödemeye devam etmesi gerekir. Bunu isteyen ve imkânı olanlar talep edebilir ancak bu hem çok pahalı hem de uzun zaman isteyen, sadece ciddi eğitim almış hekimlerin uygulayabileceği bir yöntemdir. Artık kimsenin bu tedaviye ayıracak ne maddi gücü ne de vakti var; üstelik ülkemizde bu eğitimi almış terapist sayısı da oldukça azdır. Dahası, psikanaliz her hastaya uygulanamaz; psikoza yatkın kişileri darmadağın edebilir. Çağımızda biz psikiyatristlerin, hastalarımızın sorunlarına bir an önce doğru çözümler üretmemiz gerekiyor.

Bu yüzden psikiyatrist, çoğu zaman hastanın en yakın dostu ve sırdaşı olmalıdır çünkü yargılamadan dinleyen, gerçek anlamda anlamaya çalışan dostluklar neredeyse yok oldu. Ben hâlâ saygı duyduğum insanı temsil eden "hasta" kelimesini sevsem de güncel dil gereği "danışan" demeye çalışıyorum. Bize gelenlerin çoğu ağır tanılar almasa da ciddi gönül yaraları olan, farkındalığı yüksek, oraya sadece reçete için değil, iç dünyasını anlayacak ve kendisine değer verecek bir sırdaş arayarak gelen insanlardır. Bizim asıl görevimiz o insanı kendisiyle barıştırmaktır; zaten psikiyatriyi "kişiyi kendisiyle barıştırma sanatı" olarak tarif edebiliriz.

Bir insana kendini gerçekten değerli hissettirebilirseniz sorunlarının yarısını çözmüş olursunuz. Bu yüzden muayenehanelerimin tipik bir hastane odası gibi değil de özenle kurulmuş bir ev ortamı gibi olmasına dikkat ederim. İki koltuk bir masa koyup geçmek yerine, mekânın özeniyle içeri giren kişiye doğrudan "ben sana değer veriyorum" mesajını vermek isterim; çünkü evinize gösterdiğiniz özeni işyerinize de göstermelisiniz.

İnsanı iyileştiren asıl güç emektir

Tıp fakültesi öğrencilerine bir öneriniz olur mu?

Tıp fakültesi okumayı göze almak bile aslında büyük cesaret ister; Amerika'da ciddi kaygı bozuklukları ve depresyon araştırmalarının tıp öğrencileri üzerinde yapılması, bu eğitimin insan ruhunu ne kadar yorduğunun bir kanıtıdır. Tıp okuyan gençlere en mühim önerim; meslek seçiminin karakter ve kişisel özelliklerle doğrudan ilişkili olduğudur; zira hepimizin yeteneği, mizacı ve eğilimi bambaşkadır. Kimisi el becerisiyle parlar; kimisi ise saatlerce mikroskop başında, o yalnızlıktan ve sessizlikten keyif alarak, "Ben arka planda olayım" der.

Tıpta öyle branşlar var ki; örneğin patolojide hayatınız bütünüyle laboratuvarda geçer, preparatlara bakıp teşhis koyarsınız ama hasta ile doğrudan temasınız yoktur. "Ben insanlarla uğraşamam" diyorsanız bu tür branşlarda, sahnenin arkasında çok kıymetli işler yaparsınız; ancak "insana dokunmadan duramam" diyorsanız daha sosyal branşlara yönelmelisiniz. El beceriniz çok iyiyse, büyük

bir özveri ve dikkat gerektiren cerrahlığı seçin. Meslek seçimini bu yüzden en az kader çizgisi kadar önemli bulurum çünkü size uygun olmayan bir mesleğin içinde ömür tüketirseniz hayatı keyifle ve huzurla yaşama şansınız azalır.

Psikiyatri tam da sizin karakterinize uygun bir seçim olmuş.

Çok doğru; mesela beni bir odaya kapatın, eğer orada yazıyorsam bütün gün sıkılmadan durabilirim ama insanlarla temasımın kesildiği bir işte çok zorlanırım. Benim tabiatım insana dokunmak, onu dinlemek ve yüzündeki o minicik gülümsemeyi görebilmek üzerine kurulu. Asıl mesleğim olan psikiyatrinin yanına zamanla yazarlığı da ekledim; yazmayı aslında bir dolma ve boşalma süreci olarak görüyorum. Gün boyu dinlediğim o kadar çok hikâye, acı ve duygu içimde birikiyor ki, onları kâğıda dökmek bana da bir nevi terapi gibi geliyor. Kitaplarımda sadece hastalarımı değil, kendi duygularımı da yazarak, biriken o ağır ruhsal yükü başkalarıyla paylaşıyorum.

Şunu bilmenizi isterim ki kitaplarımın hepsi bilimsel temeli olan metinlerdir; ben bu bilgiyi okura hissettirmeden hikâyenin dokusuna yerleştiririm. Bilimsel yazıyorsanız bilimin dışına çıkamaz, hata yapamazsınız; üstelik mahremiyeti korumak adına hikâyenin kime ait olduğunu asla belli etmemeniz gerekir. Her şeyi olduğu gibi yazma lüksümüz yok; hem mesajı korumalı hem de o kişiyi kimsenin tanımayacağı şekilde "ince ayarlar" yapmalısınız ki bu benim yıllarımı alan bir süreçtir. Bu yüzden "elinde hikâyeler var, yazıp gönderiyor" diye düşünenler çok yanılıyor; zira sırtımızda hem bilimin ağırlığı hem de mahremiyetin sorumluluğu vardır.

Özetle, insanla çalışmak isteyen genç meslektaşlarıma mirasım şudur: İnsanı iyileştiren asıl güç; gerçek bir ilişki, sahici bir saygı ve verilen emektir. İlaç, terapi, nefes ya da dua; bunların hepsi birer destektir ama bir insanın en büyük ihtiyacı, karşısında onu gerçekten duyan, ciddiye alan ve asla yalnız bırakmayan birini bulabilmektir. Bizim işimizin özü de budur.

Proje Çocuk Değil, Gerçek İnsan

Doğal ebeveynlik: Sınır koy, ruhunu incitme

Ninova

Bugün anne baba olarak çocuklarımızı "geleceğe hazırlamak" için uğraşırken, sanki onları bir projeye dönüştürüyoruz. İyi okul, iyi meslek, başarı, kariyer derken farkında olmadan çocuklarımızın üstüne ağır yükler mi bindiriyoruz?

Bence bu soruya üç kuşak üzerinden bakınca tablo netleşiyor. Büyüklerimizin döneminde erkek çocuk ailenin geleceği; bağın, bahçenin, dükkânın ve işin devralanıydı. Kız çocuk ise çoğu zaman masraf olarak görülür, bir an önce evlendirilip evden çıkarılması gereken kişi sayılırdı. Yani çocuk, özellikle de erkek çocuk; hem ekonomik güvence hem de soyun devamı demekti.

Bizim kuşağımıza geldiğimizde hedef biraz değişse de mantık aynı kaldı: "Diploması olsun, kimseye muhtaç olmasın." Çocuğa eğitim anlamında ciddi yatırım yapılıyordu ama beklentinin alt metninde yine "yaşlanınca bize baksın" ve "okuyan çocuğumla gurur duyayım" arzusu yatıyordu. Çocuk; doktor, mühendis ya da avukat olduğunda anne babaya sosyal statü kazandıran bir "aile projesi" parçasıydı.

Bugün ise çocuk, özellikle orta ve üst sınıflarda tam anlamıyla bir projeye dönüştü. En iyi okullar, yabancı diller, sporlar ve enstrümanlar derken altyazıda şu cümle yankılanıyor: "Bu kadar yatırım yapıyorum, bu çocuk mutlaka başarılı olmalı." Başarıdan kasıt ise çocuğun mutlu bir marangoz ya da teknisyen olması değil; büyük şirketlerde yönetici olması, CV'sinin dolması ve herkesin onu konuşmasıdır. Yani çocuk, anne babanın gerçekleştiremediği hayallerini tamamlayacağı bir "gelecek projesi" haline geliyor.

Ninova

Ancak böyle yaptığımızda çocuğun kendi hayatının öznesi olma hakkını elinden alıyoruz. Çocuk, "Ben ne istiyorum?" sorusunu aramak yerine ebeveyninin çizdiği geleceğin içini doldurmaya çalışan, programlanmış bir hayatın içindeki "görevler listesini" tamamlayan biri gibi yaşamaya başlıyor. Daha on on iki yaşında, üzerinde performans baskısı ve sürekli koşturmaca olan, yetişkinlere özgü bir yorgunluk taşıyan çocuklar görüyorum. Çocukluğun o doğal halleri; can sıkılması, oyun icat etmek ve hayal kurmak yavaş yavaş hayatlarından çıkıyor. Oysa insanın iç dünyası ve yaratıcılığı tam da o "boşluk"larda filizlenir.

Sonuçta kâğıt üzerinde iyi bir diploması olan ama hayatı tanımamış, gerçek sorumluluk almamış ve sorun çözme becerisi gelişmemiş gençler yetişiyor. Hayatla karşılaştığında tökezleyen, ilk zorlukta geri çekilen ve ne istediğini bilmeyen bir yetişkin çıkıyor karşımıza. Bugün birçok gencin hayata adapte olmakta, iş dünyasında tutunmakta ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmasının temel sebeplerinden biri budur çünkü hayatın gerçek yüzüyle çocukken, kaldırabilecekleri dozda tanışamıyorlar.

Anne baba ne yapmalı? Önerileriniz neler?

Benim bu konuda çok net bir duruşum var: Çocuklar evin gerçek sorumluluklarına mutlaka dahil edilmeli ve sadece sınav notları üzerinden değerlendirilmemelidir. Yemek hazırlanırken mutfağa girmeli, temizlikte odasını toplamak ya da sofrayı kurmak gibi yaşına uygun görevler almalı; alışverişi, faturanın nasıl yatırıldığını ve tamircinin nasıl çağrıldığını gözlemlemelidir. Kız-erkek fark etmeksizin verilen bu ufak sorumluluklar, çocuğu hayatın yüküne taşıyabileceği ölçüde, yavaş yavaş hazırlar. Böylece hem başarmayı hem de hata yapmanın dünyanın sonu olmadığını, yanlışların düzeltilebileceğini içselleştirirler.

Aksi halde sadece etiketlere ve başarıya odaklanan çocuklar, ebeveynlerinin "uzatılmış çocukluğu" olarak kalıyor; otuzuna gelse de hayatının direksiyonuna geçemeyen ya da hiçbir yere ait hissetmeyen, hayattan kopuk yetişkinlere dönüşüyorlar. Kâğıt üzerinde diploma ve yabancı dil olsa da, hayatı taşıyacak asıl omurga, dene[illegible]

Ancak böyle yaptığımızda çocuğun kendi hayatının öznesi olma hakkını elinden alıyoruz. Çocuk, "Ben ne istiyorum?" sorusunu aramak yerine ebeveyninin çizdiği geleceğin içini doldurmaya çalışan, programlanmış bir hayatın içindeki "görevler listesini" tamamlayan biri gibi yaşamaya başlıyor. Daha on on iki yaşında, üzerinde performans baskısı ve sürekli koşturmaca olan, yetişkinlere özgü bir yorgunluk taşıyan çocuklar görüyorum. Çocukluğun o doğal halleri; can sıkılması, oyun icat etmek ve hayal kurmak yavaş yavaş hayatlarından çıkıyor. Oysa insanın iç dünyası ve yaratıcılığı tam da o "boşluk"larda filizlenir.

Sonuçta kâğıt üzerinde iyi bir diploması olan ama hayatı tanımamış, gerçek sorumluluk almamış ve sorun çözme becerisi gelişmemiş gençler yetişiyor. Hayatla karşılaştığında tökezleyen, ilk zorlukta geri çekilen ve ne istediğini bilmeyen bir yetişkin çıkıyor karşımıza. Bugün birçok gencin hayata adapte olmakta, iş dünyasında tutunmakta ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmasının temel sebeplerinden biri budur çünkü hayatın gerçek yüzüyle çocukken, kaldırabilecekleri dozda tanışamıyorlar.

Anne baba ne yapmalı? Önerileriniz neler?

Benim bu konuda çok net bir duruşum var: Çocuklar evin gerçek sorumluluklarına mutlaka dahil edilmeli ve sadece sınav notları üzerinden değerlendirilmemelidir. Yemek hazırlanırken mutfağa girmeli, temizlikte odasını toplamak ya da sofrayı kurmak gibi yaşma uygun görevler almalı; alışverişi, faturanın nasıl yatırıldığını ve tamircinin nasıl çağrıldığını gözlemlemelidir. Kız-erkek fark etmeksizin verilen bu ufak sorumluluklar, çocuğu hayatın yüküne taşıyabileceği ölçüde, yavaş yavaş hazırlar. Böylece hem başarmayı hem de hata yapmanın dünyanın sonu olmadığını, yanlışların düzeltilebileceğini içselleştirirler.

Aksi halde sadece etiketlere ve başarıya odaklanan çocuklar, ebeveynlerinin "uzatılmış çocukluğu" olarak kalıyor; otuzuna gelse de hayatının direksiyonuna geçemeyen ya da hiçbir yere ait hissetmeyen, hayattan kopuk yetişkinlere dönüşüyorlar. Kâğıt üzerinde diploma ve yabancı dil olsa da, hayatı taşıyacak asıl omurga, deneyim

ve sorumluluk duygusu eksik kalıyor. Bence bir çocuğa yapılacak en büyük iyilik, onu cam fanusta büyütmek yerine hayatın içine aşama aşama katmaktır. Ne yükle ezmek ne de tüm sorumluluktan sakınmak; tam dengede durup ona "sen bu hayatın parçasısın" mesajını vermeliyiz.

Böyle yetişen bir çocuk, seçimlerinin kendisine ait olduğunu bilerek hata yapsa da yeniden deneme cesaretini bulur. Ne başarı hırsı altında ezilir ne de varoluş kaygısına yenik düşer; paranın, emeğin ve zamanın kıymetini öğrenir. Bu bilinç, ona hayat boyu neye "evet" neye "hayır" diyeceğini seçebilecek bir karakter kazandırır. En önemlisi, çocukken sadece bir başarı listesi olarak değil, duyguları ve sınırları olan bir insan olarak ciddiye alındığı için, ileride kuracağı ilişkilerde de sevdiklerini bir "proje" gibi değil, yol arkadaşı olarak görür. Değer gören bir çocuk başkalarına değer vermeyi öğrenir.

Sınır koyarken çocuğun ruhunu incitmemek

Hocam peki "doğal ebeveynlik" dediğiniz şey tam olarak nerede başlıyor? Sınır koyarken çocuğun ruhunu incitmemek nasıl mümkün?

Sınır koymakla incitmek aynı şey değildir; biz çoğu zaman sınırı sertlik, azarlama veya üstünlük kurma zannediyoruz. Oysa sınır, çocuğa, "Bu evin bir düzeni var, ben buradayım ve seni koruyorum" mesajını vererek onun ruhuna iyi gelir. Çocuğu inciten sınırın kendisi değil, o sınırın dili ve niyetidir. Benim bu konudaki en net prensibim şudur: Duyguyu kabul edelim, davranışı sınırlayalım. Çocuğun hırçınlaşması veya ağlaması kabul edilebilir normal duygusal tepkilerdir; ancak vurup kırarak etrafa zarar vermesine izin verilmemeli, çocuklar tepkilerini kontrol etmeyi küçük yaşta öğrenmelidir.

Böyle durumlarda çocukla karşılıklı konuşmak ve onu can kulağıyla dinlemek, ona saygı gördüğünü ve önemsendiğini hissettirir. Çocuğa kızdığımızda kullandığımız dil çok kritiktir; öfkeyle aşağılamak, fiziksel veya psikolojik şiddet uygulamak son derece yanlış ve yaralayıcıdır. İnsanın topluma adapte olabilmesi

için kurallara ihtiyacı vardır; bu yüzden doğrular, yanlışlar ve örfler öncelikle ailede öğrenilmelidir. Her istediğine hemen erişen çocuklar, ileride toplumla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanır ve genellikle dışlanırlar. Unutulmamalıdır ki başarı, önce toplumsal uyumla kazanılır.

Çocuğa "sen tembelsin" dediğiniz anda sınır koymuyor, ruhunda yıllarca taşıyacağı bir etiket yapıştırıyorsunuz. Oysa "önce ödev, sonra ekran" demek bir düzendir ve çocuk kendini kötü hissetmez, sadece bir kuralla karşılaşır. Çocuk sınırı değil, belirsizliği kaldıramaz. Çoğu evde asıl sorun sınırın sertliği değil, her gün değişmesidir. Eğer çocuk ağladığında kuralın değiştiğini görürse tutturmaya devam eder çünkü bu yöntemin işe yaradığını deneyimlemiştir.

Sınır koyarken sevgiyi kesmemek hayati bir önem taşır. Bizim kültürümüzdeki en büyük hata, sınır koyarken sevgiyi de kapatmaktır. Surat asmak, küsmek ya da "madem öyle, git odana" tavrı, çocuğun "yanlış yaparsam sevilmiyorum" diye düşünmesine yol açar ki bu çok ağır bir yaradır. Sınır koyabiliriz ama sevgiyi asla bu sürece alet etmemeliyiz. Çocuk, "annem babam bana kızsalar da beni sevmekten vazgeçmezler" güvenini hissetmeli; biz de ona "hayır" desek bile yanında durmaya devam etmeliyiz.

Örneğin çocuk, "Bu yemeği yemeyeceğim!" diye bağırdığında, bu durum bir inatlaşmaya dönüşmemelidir. Çocuğun kararına saygı gösterilmeli ama bir sonraki öğüne kadar ona özel bir yemek yapılmayacağı sınırı da korunmalıdır. Burada ceza, dayak ya da bağırma yoktur; sadece bir düzen vardır. Böylece çocuk, "İstememe hakkım var ama düzeni ben yönetmiyorum" gerçeğini içselleştirir.

Bir diğer önemli husus ise ebeveynin kendi duygusudur. Çoğu anne baba çocuğa değil, aslında kendi kaygısma (hasta olursa, büyümezse vb) dur diyemiyor. Sınırın arkasında bir korku varsa çocuk bunu hemen hisseder ve sınırı daha çok zorlar. "Doğal ebeveynlik" dediğimiz şey; ne çocuğa baskı yapmak ne aşırı kaygılanmak ne de çocuğun tepkisinden korkup evin düzenini bozmaktır. Çocuk hem sevildiğini bilecek hem de sınırın verdiği güveni hissedecektir.

Özetle, çocuğun ruhunu inciten sınırın kendisi değil; aşağılanmak, görülmemek ve sevgiyi kaybetme tehdidididir. Sınır; doğru

dille, sakinlik ve tutarlılıkla konduğunda travma yaratmaz, aksine çocuğa bir omurga kazandırır.

Anlattıklarınızdan ebeveynler olarak aşırıya kaçtığımızı anlıyorum...

Bu düzen sadece çocukları değil, anne babayı da yoruyor; zaman, para ve enerji eriyor. Dışarıdan "büyük fedakârlık" gibi duran pek çok etkinlik ve plan, içeriden bakınca çoğu zaman çocuğun çocukluğunu elinden almak anlamına geliyor. Zaten ağır bir tempo olan okulun üstüne sürekli yeni kurslar ve programlar bindirdiğinizde, çocuk nefes alacak boşluk bulamıyor.

Talep çocuktan geldiğinde bu onun kendi seçimi olur ve çocuk kendi isteğinin peşinden gitmeyi öğrenir. Ancak anne baba liste yapmaya başladığında, çocuk programlı bir minik yetişkine döner; kâğıt üzerinde dolu bir CV gibi görünen bu çocukluk, içeride yorgun bir ruh bırakır. Bu noktada sınır ve disiplin meselesi çok kritiktir: Sınır olmazsa çocuk savrulur, sınır çok sert olursa ruhu incinir; asıl mesele bu "ince ayarı" tutturabilmektir.

Disiplin; bağırarak ya da korkutarak değil, evin içinde model olup birlikte yaşanarak verildiğinde işe yarar. Evde bir kural varsa anne baba dahil herkes bu kurala uymalıdır; aksi halde adalet duygusu zedelenir ve disiplin bir ceza gibi algılanır.

Ben "hayır" kelimesini çok önemserim çünkü her şeye "hayır" derseniz "hayır"ın, her şeye "evet" derseniz de "evet"in kıymeti kalmaz. Az ama net "hayır"lar ile araya serpiştirilmiş merhametli ve gerekçeli "tamam"lar, çocuğun hem ruhunu hem de düzenini korur. Kendi çocuklarımda da bunu deneyimledim; kolay kolay "hayır" demezdim ama bir kez dediğimde kararımın değişmeyeceğini bilirlerdi. Bu netlik çocuğu sınırın içinde güvende hissettirerek rahatlatır.

Bence asıl mesele, çocuğa disiplin verirken nefes alacak alanlar da bırakmaktır. Çocuğun tembellik etmeye, durmaya ve sadece oyun oynamaya hakkı vardır; çocukluğu bir "performans" sürecine çevirmek ileride çok yorgun bir yetişkinlik yaratır. Bizim görevimiz çocukları kusursuz bir projeye çevirmek değil; hata yapabilecekleri ve dinlene-

bilecekleri gerçek bir hayatı onlara tanıtmaktır. Disiplin çocuğu sıkıştıran bir kafes değil, içinde hem hata yapıp hem de durması gereken yeri öğrenebileceği güvenli bir çerçevedir. Asıl ustalık, bu çerçeveyi ne boğucu olacak kadar dar ne de belirsiz olacak kadar geniş tutmaktır.

Çocuğa verilecek ana mesaj, "Her şey mümkün değil ama sen görülen, duyulan ve önemsenen birisin" olmalıdır. Çocuk bunu hissettiğinde ne başarı hırsı ne de boşluk duygusu onu yutabilir çünkü kendini "proje" değil "insan" gibi hisseder. Bu da evin içine bütün duyguların anası olan o temel huzuru geri getirir.

Sınır çizilmemiş, "ne isterse yapılsın" denerek büyütülmüş çocuklar yetişkin olduğunda karşımıza nasıl bir karakter olarak çıkıyor?

Çocuk "hayır" kelimesini hiç tanımadan büyüdüğünde istediği bir şeyi alamamayı ya da bir kapının yüzüne kapanmasını hiç bilmiyor. Hal böyle olunca, yetişkinliğinde en küçük engelde darmadağın oluyor; çok alınıyor ve kolayca kırılıyor. Sınır çizilmeden büyüyen bu çocuklar, maalesef mücadele etmeyi de öğrenemiyorlar; bir şeyi elde etmek için emek vermeyi, sabretmeyi ve çabalamayı bilmiyorlar. Hayat da bu dersleri onlara pek tatlı dille öğretmiyor. Ben böylelerine "hayat acemisi" diyorum; hayatın tam ortasında öylece duruyorlar ama nereye, nasıl adım atacaklarını kestiremiyorlar.

Dünya onlara yabancı, soğuk, hatta düşmanca görünüyor; kendilerini görünmez hissediyor, ne yapacaklarını bilemedikleri için utanıp çekiniyorlar. Gençlerimiz maalesef giderek tembelleşiyor, çalışmayı sevmiyorlar; tek dertleri kolay para ve zahmetsiz başarı olmuş. Keşke kendilerine iyi ve anlamlı bir hayat kurabilseler ama bugünkü manzaraya bakınca bu pek mümkün görünmüyor. Kaderimiz doğduğumuz evlerde yazılıyor ve belli ki gençlerimize o evlerde emeğin kutsallığı pek öğretilmiyor.

Avrupalı çocuklara bir restoranda dikkat edin; bizimkiler sürekli ağlar, mızmızlanır çünkü bilirler ki annesi peşinden koşacak, yemeğini o yedirecek. Batılılar ise çocuğu biraz serbest bırakır, kendi deneyimlesin ister; çocuk düşer, kalkar ve yeniden dener. Geçen gün bir aile gördüm; henüz iki yaşına gelmemiş çocuklarını sandalyeye

oturtmuşlardı. Anne yemeği önüne koydu, çocuk elinde çatal bıçakla kendi yemeye çalışıyordu. Gözümü ondan alamadım; lokmayı çatalla bir türlü alamıyor, anne de bunu gördüğü halde asla yardım etmiyordu. Sonunda çocuk ellerini kullanarak o lokmayı çatala taktı ve afiyetle yedi. İnanın hayran kaldım; işte hayata böyle hazırlanılır.

Yine de onların çocuk yetiştirme modeline de mükemmel diyemeyiz; onlarda da aileye bağlılık ve sevgi noktasında belirgin eksiklikler görüyorum. Fakat şunu da teslim etmeliyim: Hayata bizden çok daha hazır yetişiyorlar. Disiplini ve durmayı öğreniyor, gelecekle ilgili planlarını bütünüyle kendileri yapıyorlar.

Bir de şöyle bir gözlemim var: Bugünün çocukları sanki yalnız kalamıyorlar. Birçok çocuk, tek başına kalıp kendi kendine oyalanmak, hayal kurmak, bir şey icat etmek yerine sürekli ya anne babalarına yapışıyorlar ya da ellerinde tabletle, telefonla dolaşıyor. Ebeveynleri yıpratan bu kısırdöngü nasıl kırılabilir?

Hiçbir çocuk durup dururken böyle olmaz; o kısırdöngü mutlaka o evde, aile tarafından adım adım kurulur. Elbette hiçbir çocuk "yalnız kalmak istiyorum" diyerek büyümez; çocuk doğası gereği temasta olmayı, anne babasının sesini ve dokunuşunu arar. Ancak bazı evlerde çocuk kendi odasına çekilip oyalanmayı ve hayal etmeyi öğrenirken, bazılarında her "Sıkıldım!" dediğinde eline tablet verilir. Bugünün "kendi kendine oyalanamayan çocuk" tablosu buradan doğuyor; ekran bu işin en tehlikeli kolaylaştırıcısı.

Zihinsel faaliyetler hep dışarıdan gelen seslerle ayakta tutulduğu için ekran kapanınca çocuk "Şimdi ne yapacağım?" diyerek bomboş kalıyor. Ben kendi çocuklarımı büyütürken oyun kurma becerisini çok önemsedim; çocuklarımla bazen birlikte Lego yapar, bazen de onların kendi odalarında tek başlarına oynamalarına alan tanırdım.

Sıkılmak da öğreticidir

"Peki bu kısırdöngü nasıl kırılacak?" sorusunun cevabı tek bir cümle değil ama temel başlıklar çok net. Birincisi, çocuklara yalnız kalma becerisini yeniden öğretmeliyiz. Buradaki yalnızlıktan kastım

çocuğu sahipsiz bırakmak değil; güvenli bir alan içinde kendi kendine oyalanma ve iç dünyasında bir şeyler üretme imkânı tanımaktır. Çocuk odasında oynarken kapının açık olması, onun ailesinin varlığını hissederek "terk edilmiş" değil, "kendi halinde" olduğunu bilmesini sağlar. Arada bir seslenerek kurulan bu temas, çocuğun ileride kendi kendine yetebilmesini kolaylaştıran çok kıymetli bir deneyimdir.

İkincisi, ekran mutlaka disipline edilmelidir. Ekran tamamen yasaklanmak zorunda değil ama süresi ve biçimi sınırlandırılmalıdır; mümkünse izlediklerini çocukla paylaşarak ilişki içinde kalmalıyız. Ancak "bitti" dendiğinde o iş gerçekten bitmelidir.

Üçüncüsü, çocuğun "sıkıldım" demesinden hemen korkmamalıyız. Sıkılmak çocuk ruhunun gelişimi için sağlıklıdır çünkü sıkılan çocuk bir süre sonra etrafına bakmaya, kalem kâğıda sarılmaya veya oyuncaklarıyla yeni dünyalar kurarak zihnini ve bedenini kullanmaya başlar. Her mızmızlıkta veya "sıkıldım" deyişinde sınırları yumuşatarak aslında ona iyilik değil, kötülük ediyoruz. Evde her istediği olan çocuk, hayatta karşılaşacağı ilk "olmaz" cevabıyla çok daha sert sarsılacaktır çünkü hayat ona ebeveyni kadar yumuşak davranmayacaktır. Ekran kapandıktan sonra çocuğun sıkılmasına ve bir süre ne yapacağını bilememesine tahammül edebilmeliyiz; çünkü oyun kurma, hayal etme ve üretme gücü tam da o sıkıntının içinden doğar. Sadece ekrana bakarak büyüyen çocukta zihinsel, duygusal ve sosyal alanlar maalesef eksik kalır.

Sonuç olarak, sevgi varken sınır, koruma varken gerçek bir güven duygusu yoksa, o çocuğun ileride hayatla imtihanı çok çetin oluyor. Bu yüzden hep şunu söylerim: Çocuklardan önce yetişkinin kendisine bakması gerekir; zira anne baba kendi içinde dengeli, tutarlı ve kararlıysa çocuk zaten daha rahat büyür.

Bugün çocuklarda gördüğümüz birçok "dikkat eksikliği ve hiperaktivite" tablosunun altından bazen bu tür hatalı alışkanlıklar çıkıyor. Kliniğe gelenlerin bir kısmı gerçekten hiperaktif olsa da, bu tabloların bu denli artmasında tablet, telefon ve dijital oyuncakların kontrolsüzce hayata girmesinin payı büyüktür. Eskiden de var olan yaramazlığı çoğu kez ailedeki bazı eksiklerin işareti olarak görürdüm; ancak bugün buna bir de ekran bağımlılığı eklendi. Çocuk

artık kendi başına hiçbir şey üretmiyor, sadece gözünü bir noktaya dikip dışarıdan gelen uyarılarla oyalanıyor; haliyle el becerisi, bir işi sürdürme ve sıkıntıyla baş etme yetileri gelişmiyor.

Altını çizmek isterim ki ekran, yorgun anne babalar için "Al şunu, sus da nefes alayım" dedirten çok kolay ama kısa vadeli bir çözümdür. Uzun vadede ise bu durum hem çocuğu hem ebeveyni çok daha fazla yorar. Kendi becerileri gelişmeyen çocuk sürekli dışarıdan oyalanmayı beklerken, anne baba da "Bu çocuk odaklanamıyor, yerinde duramıyor" kaygısı içinde debelenmeye başlar. Yani başlangıçta rahatlık versin diye sunulan tablet, ileride ailenin uykusunu kaçıran kronik bir soruna dönüşür.

Buradan biraz da eğitim sistemine geçmek gerekiyor Mert. Özel okullara büyük paralar ödenip çocuklar oralara emanet edilse de bu meselelerde okul tarafında da ciddi eksikler görüyorum. Öğretmenler bile artık disiplin konusunda çekingen davranıyor; "Aman aile şikâyet eder mi, çocuk üzülür mü?" kaygısıyla sınır koymaktan korkuyor ve gereken yerlerde net durmakta zorlanıyor.

Farkında olmadan kurduğumuz bu "çocuk imparatorluğu"nda her şeyin çocuğun etrafında dönmesini, onun hiç zorlanmamasını ve "hayır" kelimesini duymamasını istiyoruz. Kulağa demokratik ve modern gelse de bu durum aslında çocuk adına iyi bir şey değil çünkü hayat ona bu kadar yumuşak davranmayacak. Evde ve okulda sınır görmeyen, zorlanmaya alışmayan çocuk, gerçek hayatla karşılaştığında büyük hayal kırıklıkları yaşıyor.

Özetle çocuklarımıza karşı "azı karar, çoğu zarar" prensibini kullanmalıyız. Ne ilgisizlik ne aşırı düşkünlük ne ağır disiplin ne disiplinsizlik ne ağır baskı ne de hoşgörüsüzlük... Aradaki o hassas dengeyi kurmak, çocuğun ruh sağlığı ve geleceği için en sağlıklı yoldur.

Şunu da merak ediyorum. Bir çocuğun tükenmişliği, mutsuzluğu nasıl anlaşılır?

Çocuklar, çoğu zaman duygusal problemlerini bizim gibi kelimelerle anlatamazlar; "Anne, baba; ben çok kaygılıyım, tükenmiş hissediyorum" demezler; onların asıl dili bedenleridir. Eğer bir çocukta ciddi bir ruhsal sıkıntı varsa, bu durum çoğu zaman be-

densel belirtilerle karşımıza çıkar: sık sık hastalanma, durgunlaşma, yeniden altını ıslatma, büyümenin durması, kilo kaybı veya uyku bozuklukları gibi... Tüm bunlar çocuğun, "Ben iyi değilim, bir şeyler yolunda gitmiyor" demesinin birer yoludur; zira çocuk yaşadığı sıkıntıyı söze dökemediği ve hayata karşı bir yetişkin kadar dayanıklı olmadığı için sorunları çabucak bedene döner.

İşte anne babanın burada çok uyanık olması; evde, okulda veya arkadaş ortamında bir sorun olup olmadığını araştırması gerekir. Ebeveynler sorunu çözemiyorlarsa "zamanla geçer" diye beklemek yerine, mutlaka bir çocuk psikiyatristinden yardım istemelidir. Çocukların sadece bedensel sağlığıyla değil, ruh halleriyle de yakından ilgilenmeliyiz; o gün her zamankinden daha sessiz, gergin ya da sinirli mi olduklarını dikkatle gözlemlemeliyiz.

Çocukların hayal dünyası bizimkinden çok daha derin ve esnektir; merak duyguları ise her zaman çok yüksektir. Örneğin bir çocuğun "Tır şoförü olacağım" demesi aslında sadece bir meslek tercihi değil; özgürlük, güç ve bir yere ait olma arzusudur. Çocukluk hayalleri sabit bir kariyer planı değil, ruhunun esneme alanıdır; biz onları bastırdığımızda çocuğun dünyayla kurduğu o canlı merak bağım geri itmiş oluruz. Yetişkinlikte bunun karşılığı maalesef, "Ben küçükken çok şey isterdim ama kimse beni ciddiye almadı" kırgınlığı olur.

Özetle bir çocuğun tükenmişliği bedenindeki küçük sinyallerden, yüzündeki ışıktan ve oyunla olan ilişkisinden anlaşılır. Ekranı disipline etmek, çocuğun kendi kendine oyalanma becerisini güçlendirmek, bedenin verdiği işaretleri ciddiye almak ve en önemlisi hayallerine saygı duymak, bir çocuğun gelecekte nasıl bir yetişkin olacağını belirleyen temel taşlardır. Çocuğunu yalnızca büyüten değil; onu gerçekten duyan, hayallerini ciddiye alan ve beden dilini okuyabilen ebeveynlerin çocuklarına ne mutlu...

Öyleyse ebeveynlik anlayışımızla beraber kendimizi de sürekli yenilememiz gerekiyor.

Kesinlikle! Çocukları çok seviyoruz ama onlara pek saygı duymuyoruz; canımız gibi korurken aslında onları ciddiye almıyoruz.

Oysa çocuğa gösterilen saygı yalnızca ruhunu beslemekle kalmaz; aynı zamanda çocuğu disipline ederek topluma uyumlu bir birey haline getirir. Özgüvenli bir birey yetiştirmek istiyorsak ilk yapmamız gereken şey çocuğu insan yerine koymaktır. Evladımızın ne dediğini, neyi isteyip istemediğini duymalı; bu duygulara karşımızda bir yetişkin varmış gibi saygıyla yaklaşmalıyız.

Mesela çocuk bir kıyafeti giymek istemediğinde baskı yapmak yerine ona seçenekler sunmalı ama son sözü ona bırakmalıyız. Bir yere gitmek istemediğinde "nedenini" sormak, duygusunu anlamak ve gerekçesini önemsemek zorundayız çünkü aile çocuğuna ne kadar saygı gösterirse o çocuk hayatta o denli saygı görür.

Evde sürekli azarlanan, aşağılanan ve susturulan çocuğun kendine saygısı olmaz; başka türlü fark edilmeyeceğini bildiği için bağırıp çağırarak veya kendini yerlere atarak ilgi çekmeye çalışır. Sokakta veya alışveriş merkezinde deli gibi bağıran çocuk aslında, "Biriniz beni duysun ne olur!" diye haykırmaktadır. O an yapılması gereken tek şey; göz hizasına inmek ve sakin bir sesle, "Seni bu kadar öfkelendiren, üzen şey nedir?" diye sormaktır.

Özgüvenli bir insanın temeli saygı, sevgi ve sınırdan geçer. Önce çocuğu duymalı, sonra da sevginin bir parçası olan sınırı koymalıyız. "Hayır"sız büyüyen çocuk hayatta ilk engelde paramparça olurken; hem sevildiğini hem de sınırların olduğunu öğrenen çocuk hayata çok daha sağlam basar. Bu yüzden ebeveynler konfor alanından çıkmalı, sürekli kendilerini geliştirmeli ve yeri geldiğinde özeleştiri yapabilmelidir.

"Ergenlik anne babanın da büyüme sınavıdır"

Hocam, ergenlik aile içi çatışmaların en yoğun yaşandığı dönem. Ebeveynler haklı olarak çocuklarını tehlikelerden korumak istiyor ancak karşılarında artık bir çocuk değil ergen var. Aileler çocuğu bunaltmadan, nefesini kesmeden onu risklere karşı nasıl korumalı?

Evladınızla ergenlikten önce, çocukluk döneminde sağlıklı bir ilişki kurmuş olmanız çok önemlidir. Bazı çocuklar her ihtiyaçları

aldığımız bilgiler, ömür boyu tamamen kaderimiz olmak zorunda değil. Yetişkin olduğumuzda çocukken yazılan o senaryoyu; bazen bir terapi odasında bazen de kendi iç dünyamızda satır satır yeniden okuyup bazı yerlerini değiştirebiliriz.

"Kaderim bu" diyerek kenara çekilmek yerine, "Bugün neyi farklı yapabilirim?" diye sormak; hem kendimizin hem de çocuklarımızın kaderinin yönünü değiştirebilecek kadar güçlü bir sorudur. İnsan çocukluğundan bugüne taşıdığı yükleri fark edip kendine dürüstçe bakmayı göze alabildiğinde o motiflerin içinden yeni yollar açmaya başlar. Bu kolay değildir ama imkânsız da değildir; hayatın asıl güzelliği de buradadır.

Hayat acemisi

Hocam, bir de ailelerin çok canını sıkan "ev genci" meselesi var. İyi bir eğitim almasına rağmen çalışmayan, günlerini evde ekran başında geçirip hayata karışmayan gençler... Aileler ise bir yandan öfkelenip bir yandan "Nerede hata yaptık?" diye kendilerini suçluyor. Böyle bir tabloda ebeveynler ne yapmalı? "Üstüne gitmeyelim" deyip beklemek mi, yoksa genci kırmadan harekete geçirecek net bir sınır çizmek mi doğru? Bu iletişimin dili ve yöntemi ne olmalıdır?

Ev genci konusu sadece psikolojik bir sorun olarak ele alınmamalı; gençlerimiz en iyi eğitimleri alsalar bile onlara yeterli değer verilmiyor ve aldıkları eğitime uygun iş imkânı sunulmuyor. Geleceğe dair hayal kuramaz hale gelen gençler okulun bitmesinden korkuyor ve çoğu kurtuluşu yurtdışına gitmekte arıyor; oysa bu ülkenin asıl geleceği o gençlerdir.

Bugün pek çok ailenin kanayan yarası olan ev genci dediğimiz bu çocuklar; yıllarca emek verilip üzerine titrenerek okutulmuş ama sorumlulukla geç tanışmış gençlerdir. Sınav formunu doldurmaktan iş arama sürecine kadar her zorluğu aile üstlendiği için, hayatla bizzat genç değil, ebeveyn çarpışmıştır. Batı'da gençler on sekiz yaşından sonra kendi ayakları üzerinde durmaya zihnen erkenden hazırlanırken bizde örf ve âdetlerin değişmesiyle bu kültür zamanla bozuldu.

Otuzuna gelmiş evlatlarıyla yaşayan ailelerde, hem ebeveynler hem de o gençler maddi ve manevi olarak yıpranmış durumdalar. "Atsan atılmaz" duygusu ile "Bu böyle nereye kadar?" kaygısı arasında sıkışmak ve evdeki gerginliği taşımak her iki taraf için de çok yorucudur. Bu süreçte özgüvenini ve umudunu yitiren gençler genellikle depresyona sürükleniyor; babasından harçlık almak zoruna giderken, annesinin beklentili bakışları ve babasının sertleşen uyarıları çatışmayı büyüterek evdeki havayı daha da ağırlaştırıyor.

Bu toplumsal yaraya sihirli tek bir çözüm bulmak zor olsa da şunu unutmamalıyız: Gerçek bir mesleği, somut bir becerisi olan insan hiçbir yerde aç kalmaz. Eskiden marangozluk, tesisatçılık gibi alanlarda ustalaşan ve el becerisi gelişenler her dönemde rahatça iş bulabiliyordu; nitekim bugün bile bu işsizlik ortamında ülkede ciddi bir iyi usta açığı bulunmaktadır.

Eğer bu meseleye gerçek bir çözüm arıyorsak, gençlerimiz henüz üniversite sıralarındayken konuyu ele almalı ve bir çıkış yolu aramalıdır. Madem iş aslanın ağzında, mutlaka herkesten farklı ve üstün bir özelliğiniz olmalı. Bunun için genç önce kendine yakından bakmalı; başkalarından daha iyi olabileceği alanları keşfedip bu alanlarda kendini yetiştirmelidir.

Herkesten fazla dil mi öğrenecek, okurken istediği işe ücretsiz talip olup tecrübe mi kazanacak, yoksa satış ve pazarlamada mı uzmanlaşacak; bunları önceden belirlemelidir. Hedeflediği şirketin hangi bölümünde fark yaratacağını, kendi işini mi kuracağını ya da arkadaşlarıyla nasıl bir gelecek planlayacağını erkenden düşünüp hazırlanmalıdır.

Akşam yemeği masası neden bu kadar önemli? Sadece yemek yenilen bir yer olmaktan öte ne ifade ediyor aile için?

O masa, ailenin hâlâ "biz" diyebildiğinin en somut göstergesi. Eskiden neredeyse her evde uygulanan bu gelenek artık yerini odasına tepsi götürenlere, ekrandan kalkmayanlara bıraktı. Oysa o masada buluşamamak, aileyi sessiz sedasız temelden sarsar. Kavgalar, gerginlikler olsa bile bir arada oturabilmek başlı başına bir şey söyler: "Biz hâlâ buradayız." Bu geleneği ayakta tutabilecek kişi çoğu zaman annedir; küçük ama kararlı adımlarla o masayı yeniden çekim merkezi haline getirebilir.

Geçmişin Aynası

Anlam katan yöne koşmak

Ninova

Hocam, bu son bölümde biraz daha geriye dönmek istiyorum; nostalji olsun diye değil, geçmişle bugün arasındaki o görünmez köprüleri daha yakından görmek için. Zaman sizi nereden alıp nereye taşıdı? Hangi duygularınızı törpüledi, hangilerini derinleştirdi? Geriye dönüp baktığınızda "keşke"leriniz, pişmanlıklarınız var mı, yoksa yaşadığınız her şeyin sizi bugünkü yerinize getirdiğini mi düşünüyorsunuz?

Bahçeli bir eve doğmuş olmayı hep bir şans olarak gördüm. Bu biraz da kişiliğimle ilgili; sahip olamadıklarımı değil, hayatın verdiklerini görür, her şeye teşekkür ederek kıymetini bilirim. Kardeşlerimle birlikte halimizden kolay şikâyet etmeyişimiz, belli ki doğduğumuz evlerde bize öğretildi. Üç kardeş, çok iyi anlaştığımız o bahçede birlikte ağlar, güler ve oyunlar oynardık. Bahçedeki yarım kalmış boş ev, bizim dokunulmaz kalemizdi; annem izin verirse mahalledeki çocuklar da aramıza katılırdı.

Kararların tamamen ailemize ait olduğu o yıllarda yüksek enerjili, heyecanlı ve meraklı bir çocuktum. Ancak büyükler, hareketli kız çocuklarından pek hoşlanmazdı. Babaannemin "kız kısmı uslu oturur" tembihleri ve annemden gördüğüm baskılar, çocukluk neşemi epeyce söndürdü.

Gençliğimizdeki kısıtlamalara rağmen Türkiye'nin heyecan verici ve doyumlu bir dönemine denk geldik. Yeni kurulan Cumhuriyet'in umudu olarak, "Ülkeye nasıl katkı sağlayabiliriz?" sorusuyla yarınlara dair güçlü bir motivasyon taşıyorduk. Okuyamamış

Ninova

bir kuşağın çocukları olarak üniversite bitirmek ve meslek sahibi olmak, hem bizim hem de ailelerimiz için olağanüstü kıymetli bir onur kaynağıydı. Ailelerimiz, "Okuyun, kendinizi kurtarın ve ülkeyi ileri götürün" diyerek bizi hevesle desteklerdi.

Bugün sıradanlaşan eğitim o gün bir ayrıcalıktı. Buzdolabı ve televizyonun olmadığı, hızla gelişen Türkiye'de her yenilik gözümüzde bambaşka bir yere otururdu; yepyeni bir kazağa sahip olmak bile büyük mutluluktu. Apartman kapısında kızlı erkekli toplanıp sohbet etmek başlı başına bir olaydı. Annemin sokağa çıkmamıza izin verdiği o nadir akşamlar bizim için çok değerliydi; genç kızlığa adım atan bir ergen için kaldırım taşlarının bile tadı ayrıydı.

TED Koleji'nde okumak o dönemde çok ayrıcalıklıydı; "kolejli" olmak dünyaya açılmak ve kendini değerli hissetmek demekti. Yabancı öğretmenler ve okul idaresi bize büyük saygı gösterirdi. Tiyatro kolu, voleybol takımı ve heyecandan yerimizde duramadığımız müzikli toplantılarla dolu dolu yıllardı.

Bu nedenle, "Keşke şunu da yapsaydım" dediğim bir şey hatırlamıyorum; kuşağımla birlikte "İyi bir hayat yaşadık" diyoruz. Geçmişe baktığımızda neredeyse hiç pişmanlık duymuyoruz; o ilericiliğin zirve yaptığı, arayış ve umut dolu günleri "Ne güzel bir dünyaydı" diye anıyoruz.

Anlattığınız tabloyu dinlerken şunu düşündüm: O yıllarda daha az imkân ama daha çok mutluluk ve umut varmış. Bugün ise belki Batı'da olan her şey Türkiye'de var ama mutluluğu da umudu da kaybettik gibi... Siz de öyle mi görüyorsunuz?

Maalesef Mert, biz gerçekten daha mutlu ve umutlu bir kuşaktık. Geleceği merak eder, hayatımıza giren her yeniliğe inanılmaz heyecanlanırdık. Eve buzdolabı geldiği günü, babamm getirdiği o ilk teybi mucize gibi karşıladığımızı hiç unutmam; komşularla adeta bayram yapmıştık.

Televizyonun gelişi tüm apartman için büyük olaydı; "telesafir" dediğimiz o akşamlarda herkes televizyonlu evde toplanır, ikramlar eşliğinde beraber güler, beraber alkışlardık. Her şey çok kıymetliydi ve insan o değeri hissettiği için mutluydu. Bugünün gençleri ise her

türlü cihaza ve dünyaya bir tıkla ulaştıkları için bunlar onlar için sadece "olması gereken" birer rutin.

Bizim için nadir bulunan ansiklopediler sadece bilgi değil, birer gelecek hayaliydi. Yeni bir ayakkabı ya da giysi gerçek bir mutluluk kaynağıyken bugünün gençleri bolluk içinde bu heyecanı duyamıyor. Seyahat etmek, hatta bir tüketim nesnesine dönen aşklar bile artık sıradan geliyor. Bu hız dünyasında mutlu olmak maalesef gitgide güçleşiyor.

Belki de biraz durmak, biraz yavaşlamak mı gerekiyor? Sürekli hız, sürekli tüketim... "Yavaşlasak, sakinleşsek daha mutlu olmaz mıyız?" diyenler de çok.

"Yavaşlamak" kelimesi zihnimde depresyonu çağrıştırır; akışın bu denli hızlandığı bir çağda kimseyi gerçekten yavaşlatamazsınız. Üstelik yavaşlamaktan kasıt "hiçbir şey yapmamak" ise, bu durum sadece mutsuzluğu ve kaygıyı artırır çünkü insan durdukça olumsuz düşüncelere dalar. Mutluluğun yolu hayatta durmamaktan değil, bu koşturmacanın yönünü anlamlı bir yere çevirmekten geçer.

Bugünün dünyası, bizim gençliğimizde hayal bile edemeyeceğimiz müthiş imkânlar sunuyor. Bu çağda genç olsaydım; dünyanın her yerinden insanlarla konuşabilmek için en az dört beş dil öğrenmek ister, dijital platformlardaki yapımları arkadaşlarla izleyip üzerine sohbet etmekten beslenirdim. İnsanlar bir araya gelmeden gerçek anlamda mutlu olamaz; yalnız başına yaşanan mutluluk boş bir histir. Dışarıda insanlarla temas halinde olmayı ve işim bitince evime huzurla dönmeyi bu yüzden çok severim.

İnsanı en çok mutlu eden şeylerden biri de maddi olması gerekmeden başkasına yardım etmek, birinin derdine omuz vermektir. Bu süreçte yardım ettiğiniz kişi kadar siz de mutlu olursunuz. Gençlere önerim; daha çok okumaları ve merak duygusunu beslemeleridir; zira merak hayata karşı motivasyonu ve özgüveni artırır. İnsan dünyayı tanıdıkça bir şeyler yapabileceğine inanmaya başlar. Özetle mutlu olmak için durmayacak, hem kendinize hem de dünyaya anlam katan bir yöne doğru koşacaksınız.

Hocam, hayatı geriye sarma şansınız olsaydı hangi kavşakta yine aynı kararı verirdiniz, hangi kavşakta tereddüt ederdiniz?

Bu soruya net cevap vermek zor çünkü kararlar o dönemin şartları ve ruh haliyle alınır. Bugün "keşke" desem de, o günkü Gülseren'in o koşullarda bu kararı almaya gücü var mıydı, bakmak gerekir. Yaşla birlikte çok değiştim; artık gençliğimdeki kişi değilim, adeta iki farklı insan olduk. Hayat insanı değiştirir ama sadece değişmek isteyeni.

Hep bir adım ileri gitmenin peşindeydim; psikiyatrist olunca bu adımları nasıl atacağımı daha iyi öğrendim. Özgürleşmeyi, kararları tek başına almayı ve kimseye hesap vermemeyi hayat bana tek tek yaşattı. Çoluk çocuk bir arada yaşamak da güzeldi, şimdiki yalnız ve özgür halim de...

Sahip olduklarımı görme alışkanlığım sayesinde her dönemi hakkıyla yaşadım. Hayatın beni çok zorladığı anlarda o tecrübesizlikle nasıl ayakta kaldığıma hâlâ şaşırıyor ve kendime "aferin" diyorum; canım yansa da beni bugünlere o zor günler getirdi. Bugünkü kararlarım o zamanki beni mutlu eder miydi ya da o gün bunlara gücüm yeter miydi, hep sorarım kendime.

İnsan yaşadıkça gerçekçi oluyor ve hayatla temas ettikçe ayakları yere basan kararlar alıyor. En önemlisi de kendini korumayı öğreniyor; oysa gençlikte insan ne hayatın gerçeklerini ne de kendini korumayı tam biliyor.

Kaç yaşınızdan sonra değişmeye başladınız?

Asıl kırılmayı yaşadığım kırk yaş sonrasını "benim yıllarım" diye adlandırıyorum. Kendimi bulduğum, "Ben kimim, ne istiyorum?" sorularım içtenlikle sorduğum dönem budur; zira o yaşa kadar ağır sorumluluklar buna imkân vermezdi.

Zaman makinesi olsa kırk yaşından aşağısına gitmek istemem çünkü öncesinde kendimi bir çarkın içinde dönüyor gibi hissediyordum. Hayatın anlamını, gerçek mutluluğu ve bu yaşamdan asıl beklentilerimi ancak kırktan sonra kendime sorabildim.

Sizi hayatta en çok ne öfkelendirir?

Ben çok sorumluluk sahibi biriyim; kendimi bildim bileli en temel özelliğim budur. Bir yere zamanında yetişmeye çalışır; iş, toplantı ya da misafir fark etmeksizin hayatın bana verdiği sorumlulukları ciddiyetle ele alırım. Bu yüzden; ufacık nedenlerle sözünü tutmayan, geç kalan veya son anda işi bırakan sorumsuz insanlara gerçekten öfkelenir ve tepkimi açıkça gösteririm; bunu saklamayayım.

Net olmamak da beni kızdırır; insan ne istediğini bilmeli, lafı dolandırmamalıdır. İstekleri konusunda kararlı olanlar için hayat çok daha kolaydır. Çalışan, üreten, açıkyürekli ve merhametli insanlara bayılırım. İnsanlara çok saygı gösterir, doğal olarak aynısını beklerim; saygısızlık ise hiç tahammül edemediğim bir şeydir. İnsana önce yüz üzerinden yüz puan veririm; notunu düşüren kendisidir. Benim öfkem de sevgim de her zaman açıktır.

Bugünkü aklınızla gençliğinizdeki kendinize tek bir cümle söyleme şansınız olsaydı ne derdiniz?

Ona sadece "Aferin Gülseren" derdim çünkü dönüp baktığımda o genç kızın hayata ne kadar emek verdiğini ve çabaladığını görüyorum. Hatalarım olsa da niyetim hep iyiydi; motivasyonum ve gayretim hiç eksilmedi. Bu yüzden kendimi takdir ederken, bir yandan da bu denli yorduğum için o genç kıza biraz üzülürdüm. Ona, "İyi ki korkularına rağmen yola çıktın, iyi ki vazgeçmedin" derdim.

Düşe kalka hep insanın yanında durmaya çalıştığım için omuzladığım ağır yüklere, uykusuz gecelere ve yüreğimi yakan acılara rağmen artık kendime haksızlık etmemeye çalışıyorum. Bugünkü aklımla o genç kıza kızmak yerine onu sevgiyle kucaklar ve kulağına; "Çok yoruldun, kendini hırpaladın ama elinden gelenin en iyisini yaptın; şimdi sıra kendine şefkat göstermekte" diye fısıldardım.

Peki, bugün genç bir hekim ya da hekim adayı kapınızı çalıp, "Ben de sizin gibi olmak istiyorum; psikiyatri okumak, sizin yolunuzdan gitmek istiyorum" dese ona ne söylerdiniz?

Bir psikiyatristin bilgili, kültürlü, kendiyle barışık ve yaşam bilgeliğine sahip olması gerekir. Ben tüm bunlar için çok emek verdim;

adaylara da bu emeğe hazır olup olmadıklarını sormak isterim. Geçmişteki tempoma bugün şaşırıyorum; demek ki gençlik hem bedenen hem ruhen çok daha dayanıklı bir dönem.

Gençlere önerim, emekten kaçmamalarıdır; zira bu kendinize yapacağınız en büyük yatırımdır. Hangi mesleği seçerseniz seçin, işinize değer vermek aslında kendinize değer vermektir. İyi bir doktor olduğunu bilmek insanı kendisiyle barıştırır; hayat da o zaman size daha güzel vaatlerde bulunur. Hiçbir emek karşılıksız kalmaz; ancak oturduğu yerden şikâyet eden, kaybetmeyi göze almıştır.

Bugünün Türkiye'sinde işsizlik can yakıcı bir gerçek olsa da, kendine yatırım yapan gençlerin iyi yerlere gelme ihtimali her zaman daha yüksektir. Özel sektör, üzerinden üretim ve değer yaratacağı "tuttuğunu koparan" zeki ve çalışkan gençleri kaçırmaz. Yeter ki genç, kendi potansiyelini doğru şekilde sergileyebilsin.

Adı anılmayanların ikinci ölümü

Sonuçta hepimiz insanız. Bir gün hepimiz için kapılar kapanacak, ışıklar sönecek. Siz o ışıklar söndüğünde nasıl hatırlanmak istiyorsunuz?

İnsanlar aslında ölümden değil, unutulmaktan korkuyor. Eski Mısırlıların dediği gibi; adı bir daha anılmayanlar aslında ikinci kez ölüyorlar. Ölüm hepimiz için kaçınılmaz; ancak geride iz bırakmadan gitmek asıl acı olan. Unutulmayanlar, hayata öyle ya da böyle emek veren ve katkı sunanlardır.

Ben hayata çok emek verdim, hâlâ da veriyorum. Tüm amacım; insanları barış, sevgi, şefkat ve merhamete yönlendirerek kendileriyle barıştırmak, hayatı güzelleştirmektir. Biliyorum ki bu duygular kötülüğü tamamen bitirmese de dünyayı bambaşka bir yere dönüştürüyor.

Hayaller kuran biri olarak; yardımlaşmanın bol, öfkenin az olduğu, insanların sevgiyle bağlandığı ve gökyüzüne bakıp "iyi ki yaşıyorum" dediği bir dünya düşlüyorum. Tüm üretimimi bu hayalin etrafında şekillendirdim. Yazdığım her kitapta ve her danışanımda hep aynı sorunun peşindeydim: "Acaba bu insanın acısını biraz olsun dindirebilir, onu hayatla barıştırabilir miyim?"

adaylara da bu emeğe hazır olup olmadıklarını sormak isterim. Geçmişteki tempoma bugün şaşırıyorum; demek ki gençlik hem bedenen hem ruhen çok daha dayanıklı bir dönem.

Gençlere önerim, emekten kaçmamalarıdır; zira bu kendinize yapacağınız en büyük yatırımdır. Hangi mesleği seçerseniz seçin, işinize değer vermek aslında kendinize değer vermektir. İyi bir doktor olduğunu bilmek insanı kendisiyle barıştırır; hayat da o zaman size daha güzel vaatlerde bulunur. Hiçbir emek karşılıksız kalmaz; ancak oturduğu yerden şikâyet eden, kaybetmeyi göze almıştır.

Bugünün Türkiye'sinde işsizlik can yakıcı bir gerçek olsa da, kendine yatırım yapan gençlerin iyi yerlere gelme ihtimali her zaman daha yüksektir. Özel sektör, üzerinden üretim ve değer yaratacağı "tuttuğunu koparan" zeki ve çalışkan gençleri kaçırmaz. Yeter ki genç, kendi potansiyelini doğru şekilde sergileyebilsin.

Adı anılmayanların ikinci ölümü

Sonuçta hepimiz insanız. Bir gün hepimiz için kapılar kapanacak, ışıklar sönecek. Siz o ışıklar söndüğünde nasıl hatırlanmak istiyorsunuz?

İnsanlar aslında ölümden değil, unutulmaktan korkuyor. Eski Mısırlıların dediği gibi; adı bir daha anılmayanlar aslında ikinci kez ölüyorlar. Ölüm hepimiz için kaçınılmaz; ancak geride iz bırakmadan gitmek asıl acı olan. Unutulmayanlar, hayata öyle ya da böyle emek veren ve katkı sunanlardır.

Ben hayata çok emek verdim, hâlâ da veriyorum. Tüm amacım; insanları barış, sevgi, şefkat ve merhamete yönlendirerek kendileriyle barıştırmak, hayatı güzelleştirmektir. Biliyorum ki bu duygular kötülüğü tamamen bitirmese de dünyayı bambaşka bir yere dönüştürüyor.

Hayaller kuran biri olarak; yardımlaşmanın bol, öfkenin az olduğu, insanların sevgiyle bağlandığı ve gökyüzüne bakıp "iyi ki yaşıyorum" dediği bir dünya düşlüyorum. Tüm üretimimi bu hayalin etrafında şekillendirdim. Yazdığım her kitapta ve her danışanımda hep aynı sorunun peşindeydim: "Acaba bu insanın acısını biraz olsun dindirebilir, onu hayatla barıştırabilir miyim?"

Bir kişinin dünyaya sevgiyle bakması bile her şeyi değiştirir. Bugün dünyayı tıpkı bir virüs gibi öfke, savaş ve şiddet sardı; ancak iyi duygular da bulaşıcıdır. İnanıyorum ki bir gün sevgi, şefkat ve merhamet de bu dünyada yayılacak. Öbür tarafa bu umutlarla gideceğim; arkamdan konuşulacaksa keşke bu gayretlerim ve umutlarım konuşulsa...

Hocam söyleşimiz bitiyor. Çeşitli konularda size pek çok soru yönelttim ve sizinle konuşurken çok şey öğrendim. Son olarak, okurlarınıza söylemek istediğiniz başka bir şey var mı?

Aslında benim çok sevgili okurlarıma her zaman söylemek istediğim çok şey var. Ben onları bu kadar yakından tanıdıkça, istiyorum ki her biri hayatı tam da hayal ettiği gibi yaşayabilsin. Kimse ezmesin, ezilmesin, hak ettiği hayatı kendine yaşatabilsin. Her şeyden önce de her biri çok daha mutlu, keyifli, doyumlu bir hayat yaşasın.

Uzun tecrübelerden sonra anlıyorum ki, mutlu olmak için çok şeye ihtiyacımız yok. Biz kendimizle ve hayatla barışabiliyorsak, hayatın bize sunduklarını fark ediyor, onların kıymetini biliyor ve hayata bunları bize verdiği için teşekkür edebiliyorsak, zaten mutluyuz demektir. Hayat gözleri ve kulakları varmış gibi bizi görüyor, duyuyor... Ve biz şükrettikçe, teşekkür ettikçe hayat giderek bize daha cömert davranıyor.

Gençken, daha hayatı ve kendimizi yeterince tanımamışken, yani hayat acemisiyken hiçbirimiz kendimize güvenemiyoruz, güçlü biri olmayı hayal etsek de, hemen ve kolayca güçlenemiyoruz. Ancak hayatla mücadele ettikçe, sorunlarımıza çare ürettikçe, sıkıştığımız köşelerden bir şekilde çıkmayı başardıkça fark etmesek de güçleniyoruz.

Kadm erkek, genç yaşlı, hepimizin sevilmeye, saygı ve değer görmeye her yaşta çok ihtiyacı var. Hepimiz birileri için önemli olduğumuzu hissetmek istiyoruz. Hatta pek çok kişi, evli bile olsa eşini belki de bu yüzden aldatıyor. Eşinden göremediği değeri ve önemi başkalarında arıyor. Biz kendimizi değerli bulamıyorsak, anne babalarımızın bizi aşağılayan bakışlarını, bir türlü aklımızdan çıkmayan hitaplarını unutamıyorsak o değeri hep başkaların-

dan alabilmek için uğraşır dururuz. Oysa o değeri kendimize biz verebilsek, hep başkalarına değil, biraz da kendimize sahip çıkabilsek çok daha özgür, çok daha doyumlu bir hayatımız olabilir.

Bu ülkenin insanları olarak en çok ihtiyaç duyduğumuz şeylerin başında huzur duygusu gelir. Huzur her zaman bizim içimizdedir, yeter ki bizler bir an önce onu hayatımızın temeline oturtmayı başarabilelim. Huzurunuz varsa, ister kızın, ister üzülün, bir süre sonra o kadim duygumuz incecikten yine siner içimize. Ve hayatın tadı, kaldığı yerden devam eder.

Meslek hayatım boyunca pek çok kadın tanıdım ve inanın pek çoğu başta eşleri olmak üzere, belki de bunu hiç hak etmeyen kişiler için kendini feda etmiş. Kadın dediğin biraz da fedakâr olmalı ama bunu kendini yok saymadan, kendine kıymadan yapmalı.

Hayatın, herkes tarafından duyulmayan bir sesi var. Bu sesi sadece hayata kulak verenler, hayat bana ne diyor diye kulak kabartanlar duyabiliyor. Siz de onlardan biri olmaya çalışın ve hayatın size ne dediğini duyun. Bunun için gayret edin. Çünkü o sesi duyanlar hayatında o güne kadar bir türlü göremediği kendi gerçeklerini görüyor ve bilgelik kazanıyorlar.

Son yıllarda hem ülkemizde, hem de dünyada yeni bir akım var; genç ve güzel görünme akımı... Genç ve güzel değilseniz, erkekleri yeteri kadar etkileyemiyorsanız, bittiniz. Neden böyle olsun ki? Her yaşın başka bir tadı, başka bir anlamı var. Hele ki siz hâlâ kendinizi var edebiliyorsanız, yeni şeyler öğrenmeye, merak duygunuzu hiç kaybetmeden yaşamaya devam ediyorsanız, ruhunuz genç ve dinamikse, mutlaka çok genç, çok güzel ve çok seksi olmanıza gerek var mı? Üstelik bu dinamizmi ve merak duygunuzu kaybederseniz, bilinçdışınız ne der biliyor musunuz? "Tamam, sen artık yaşlandın, hayatın sonuna geldin, ben de defteri yavaş yavaş kapatayım öyleyse..."

Ben kendi hayatımda tıpkı sizler gibi pek çok şeyle mücadele etmek zorunda kaldım. Üzüldüm, kırıldım, korktum, öfkelendim, sabrım taştı... Ancak zamanla şunu söyledim kendime; ne olduysa oldu ama korkularına yenilme, korkularına rağmen hiçbir şeyden sakın vazgeçme, mücadeleye devam et.

Küçük yaşımızdan itibaren sürekli irili ufaklı pek çok konuda karar vermek zorunda kalıyoruz. Aslında tam da böyle yaparak yavaş yavaş hayatımızı ve kaderimizi kendimiz inşa ediyoruz. Bazen çok yoruluyoruz, bazen bir türlü karar veremiyoruz, bazen de kararı hayata bırakıyor, sonra da durmadan bir şeylerden şikâyet ediyoruz. Bunca yıl sonra gördüm ki aldığımız kararlara geniş açıdan bakamıyoruz. Küçücük gibi görünen pek çok kararı aslında ne istediğimizi fark etmeden veriyoruz. Sadece o güne, o ana bakıyoruz. Büyük resimde kendimizi nereye doğru sürüklediğimizi fark etmiyoruz. Arada bir de olsa, "İnsanlar bana neden böyle davranıyor, benim suçum ne, yoksa bunlara izin vererek asıl suçlu ben miyim?" diye sormayı ihmal ediyoruz.

Belki de hayal kurmaktan vazgeçtiniz. Nasıl olsa hayallerim hayata geçmeyecek diyerek hayata küstünüz. İşte bunu sakın yapmayın. Hayali olmayan kendi hikâyesini yazamaz. Kurun hayalleri, gidin peşinden, vazgeçmeyin. İnanın hayallerinin peşinde koşanların sesini hayat duyar ve ona destek verir.

İçinizdeki iyiliği, merhameti, sevgiyi ve vicdanınızın sesini sakın kaybetmeyin. Sizi adım adım takip eden bilinçdışınız siz iyi misiniz yoksa kötü mü; bunu çok iyi bilir. İçinizdeki mahkeme, siz iyiyseniz sizi ödüllendirmeye, kötüyseniz sizi cezalandırmaya programlıdır. Masallarda olduğu gibi bu dünyada da aslında biz her şeyi doğru değerlendiremesek de, tam göremesek de hep iyiler kazanır. Neden biz görmesek de diyorum, çünkü hayatın cezalandırdığını en iyi, o cezayı çeken bilir.

Son olarak şunu da hiç unutmayalım; insan ancak anlaşıldığında iyileşir. Birbirimizi ne kadar iyi anlayabilirsek, şifa o zaman gelir.

Bu arada sana da çok teşekkür ederim Mert. Bana harika sorular hazırlamışsın. Umarım okurlarımıza da bu sohbet şifa olur.



