İmkânsız İlişkilerden Mümkün İlişkilere



Dr. Bahar Tezcan

26.
Baskı

PSİKOLOJİ
kuşkuş



"Oysa bir ayrılıkla başladı hayat. Annenin güvenli bedeninden kopan insan, yaşamı da ölüm denen ayrılıkla terk edecek."

"Geçmişi anlamak bugünkü ilişkileri anlamaktır. İmkânsızdan mümküne geçmektir."

Biriyle karşılaştınız bir gün. Üzerinde sizi kendisine çeken mıknatıslar vardı. Kalbiniz öyle hızlı atmaya başladı ki, "İşte," dediniz, "hayatımın aşkı." Bir anda peri tozu serpildi hayatınıza. Çok mutlu oldunuz, onsuz yaşayamayacağınızı düşündünüz, sözler verdiniz birbirinize, hatta evlendiniz belki. "Ölüm bizi ayırana dek," dediniz sesiniz titreyerek. Lakin masal burada bitmedi. Ne olduğunu anlayamadan hayatınıza serpilen peri tozlarında boğulmaya başladığınızı hissettiniz. Bir şeyler ters gidiyordu. Sevilmek için sürekli çaba sarf ediyor ama bir türlü karşılığını alamıyordunuz. Sizi hayatınızın aşkı olduğuna inandığınız kişiye çeken mıknatısların, geçmişinizde yaşadığınız acılar olduğunu anlayamadınız. Ama gitmesine de izin veremezdiniz çünkü küçük bir çocukken de terk edilmek en büyük korkunuzdu. Bağlandığınızı sandığınız kişinin bağımlısı olmuştunuz. İmkânsız bir ilişkinin çıkmaz sokağındaydınız artık. Peki, bu ilişki nasıl mümkün olacaktı? Psikiyatrist Bahar Tezcan'ın ilişki bağımlılığı, narsist biriyle ilişki, evlilik gibi konular üzerine kaleme aldığı, çeşitli vakalar ve denemelerin vücuda getirdiği İmkânsız İlişkilerden Mümkün İlişkilere; bir solukta okuyacağınız, kendinizden, geçmişinizden, ilişkilerinizden de parçalar bulacağınız, kaçtığınız gerçeklerle yüzleşeceğiniz, terapi niteliğinde bir kitap.



kusuratyayinlari

www.kusuratyayinleri.com

Dr. Bahar Tezcan

İmkânsız İlişkilerden Mümkün İlişkilere

PSİKOLOJİ
küsurat

Bahar Tezcan
İMKÂNSIZ İLİŞKİLERDEN MÜMKÜN İLİŞKİLERE
PSİKOLOJİ

küsurat

Küsurat Yayınları: 23
ISBN 978-605-68825-4-8
Yayıncı Sertifika No: 35019

Genel Yayın Yönetmeni: Burak Aksak
Editör: Büşra Hacısalihoğlu Aksak
Düzelti: Gizem Demir, Mehmet Özer
Kapak Tasarım: Ferhat Tunç
Formalist Creative
Sayfa Düzeni: Songül Karakoç

©Bahar Tezcan, 2019
©Küsurat Yayınları, 2019

Birinci Baskı: Nisan, 2019
Yirmi Altıncı Baskı: Aralık, 2022

KÜSURAT YAYINLARI:
Gümüşsuyu Mahallesi, İnönü Caddesi,
Meriç Apartmanı No: 57 D: 4
34437 Beyoğlu/İstanbul
Tel: 0212 243 30 68
www.kusuratyayinlari.com
E-mail: info@kusuratyayinlari.com

Baskı ve Cilt:
Optimum Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.
Tevfikbey Mahallesi, Dr. Ali Demir Caddesi
No: 51/1 34295 Küçükçekmece/İstanbul
Matbaa Sertifika No: 41707

Bu kitabın tüm hakları Küsurat Yayınları'na aittir. Yayıncının izni olmaksızın, hiçbir yolla çoğaltılamaz.
Görsel kaynaklar 123RF ve Shutterstock web sitelerinden sağlanmıştır.

DR. BAHAR TEZCAN
İMKÂNSIZ İLİŞKİLERDEN MÜMKÜN İLİŞKİLERE

BAHAR TEZCAN

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Afyon Dinar Devlet Hastanesi Acil Servisi'ne devlet hizmetine atandı. Görevini tamamladıktan sonra çeşitli hastanelerde acil servis hekimliği yaptı. Ardından Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri ihtisasına başladı. Bir yıl eğitim aldıktan sonra Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne geçiş yaptı ve o dönem beş yıl süreli olan psikiyatri ihtisasını burada tamamladı. Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne uzman doktor olarak atandı. Mecburi hizmetini burada tamamladıktan sonra özel psikiyatri kliniği deneyimi oldu. Halen kendi muayenehanesinde serbest hekim olarak çalışmaktadır.

Meslek yaşamı boyunca depresyon, anksiyete bozuklukları; panik bozukluk, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, duygudurum bozuklukları; bipolar bozukluklar, aile ve çift ilişki sorunları, yeme bozuklukları, obezite, bağımlılık; alkol ve madde kullanım bozuklukları, narsistik ve borderline kişilik bozuklukları mevcut olan pek çok birey ile çalıştı.

Ayrıca Beykent Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sinema ve Televizyon bölümünde yüksek lisans yaptı. Tezi için Universal Studios Hollywood'da çektiği kısa film ile yüksek lisans programını tamamladı.

küsurat yayınları

TEŞEKKÜR

Bu kitabın varlığını annem Meliha Ceviz'e borçluyum. Çocuk yaşlarımdan itibaren bana kitap okuma alışkanlığı kazandırdığı, kitaplar hediye ettiği ve meslek sahibi bir kadın olmamı sağladığı için minnettarım. Koşulsuz sevgisi, sonsuz sabrı, iyi niyeti, kabullenici şefkati olmasaydı bu kitap yazılamazdı. Kitap yazma sürecinin gerektirdiği tüm zorlu süreçler bir yana, zorlu yaşam koşullarını da benim için daima hafifletti. Güven ve sevgi ihtiyacı duyduğumda özel hissetmek için hep ona baktım, oradaydı. Yorulduğumda, cevap aradığımda, onay beklediğimde yanımdaydı.

Çok özel ve güzelsin. İyi ki annem sensin. Teşekkür ederim.

Çok özel bir başka kadına, kız kardeşlik müessesesinin hakkını veren Pınar Tezcan'a sonsuz teşekkür ederim. Kitabımı yazdığım süre boyunca kendime güvenmemi sağlayıp, sabırla beni dinlediği ve ufuk açıcı önerilerde bulunduğu için. Ve elbette yaşamımız boyunca sağduyum, dengem, terapistim, yol gösterenim, öğretmenim, hep iyi olmamı isteyenim olduğu için. Korktuğumda cesaretim, durduğumda yürütenim oldu. Kim olduğumu öğrenme yolunda hep onun gözlerine baktım. Bu yüzden hiç yalnız hissetmedim.

Beni sevdiğini biliyorum. Teşekkür ederim.

ÖNSÖZ

Zihnimdekileri yazarak ifade etmenin ve iletişimi yazı yoluyla kurmanın benim için elzem olduğunu fark ettiğimde on iki, on üç yaşlarımda bir ergendim. Söze dökmektense yazıyla anlatmak daha konforlu ve yaratıcı geliyordu bana. Demek ki okula başlamamdan uzun zaman önce henüz beş yaşımda okuma yazmayı evde öğrenmiş olma acelem tesadüf değilmiş. Yazıyla kurduğum duygusal bağ böylece başladı. Tıp fakültesini bitirdikten sonra psikiyatri ihtisasını seçerken kendime bir söz verdim. İnsan psikolojisine ve sorunlarına dair öğrendiklerimi sadece seanslarda bana başvuranlara değil, kitap yazarak pek çok kişiye aktaracaktım. Bu kitapla kendime sözümü tuttum.

Bu kitap kadınlar ve erkekler arasında yaşanan çıkmazlara dair. Ama özellikle imkânsız ilişkilerin neler olduğunu, neden, nasıl ve kimlerle oluştuğunu ve mümkün ilişkilerin nasıl ve kimlerle oluşacağını anlatmaya dair. Partnerimize bağlanmak yerine bağımlı olduğumuzda, acı çekmekten ve yas tutmaktan kaçındığımızda, narsistik kişiler gibi zorlu kişilikleri seçtiğimizde ve evlilikte tükendiğimizde yaşadıklarımıza değindim. Dolayısıyla tüm bu başlıklar kapsamında ilişki sorunlarının pek çoğuna yakından bakmaya, anlamaya, açıklamaya ve değişim, gelişim adına yeni yaşamsal yollar sunmaya çalıştım. Sağlıklı ilişkilerin niteliklerini de yazdım çünkü bunun zor da olsa çok mümkün olduğunu düşünüyorum. İmkânsızdan mümküne geçmenin mümkün olduğuna inanıyorum.

Kitapta yazdığım öyküler ve karakterler tamamen kurgusaldır. Bu öyküler tanıştığım, tanıdığım ya da seanslarda gördüğüm birilerine ait gerçek yaşam öyküleri değildir. Çünkü psikiyatrist olmak sır tutma meselesidir. Bana anlatılanları ve vakalarımı yazmak hem bireylerin

özel yaşamlarına, hak ve özgürlüklerine saldırı olur, etik olmazdı hem de meslek yasamıza uymazdı. Ama bir yandan da düşünüyorum ki bu öykülerin belki aynısı belki de benzerleri bir gün bir yerlerde yaşanmıştır veya yaşanacaktır. Öykü ve karakterler kurgusal olmasına rağmen öyküleri dayandırdığım arka plan yani insanların motivasyonları, davranışları, farkında olarak ya da olmadan yaptıkları, söylemleri benim kişisel fikirlerim değildir. Her biri belli psikolojik kuramlara dayanır. Yerleşik psikolojik kuramlar ise bilimsel literatür bilgisi ile birleştiği için açıklama ve tedavilerde kullandığımız modeller olmuştur. Ben bu kuramsal ve bilimsel veri zemini üzerine yaşamları ve kişileri yerleştirdim.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap ya da başka hiçbir kitap tek başına sorunların çözümünü ve iyileşmeyi vaat etmez. Sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenmek çaba gerektiren uzun bir süreçtir. Bu yol kitaplar yoluyla farkındalık sağlamak, yeni bilgiler edinmek, kendi iç dünyanıza dair çalışmalar yapmak, deneyimlemek ile mümkündür. Bunlar uzun yolculuklar ve çok kapsamlı çözüm yolları ve arayışlar gerektiriyor. Ama bence ilk adımı okumak. Doğru kaynaklardan doğru bilgilere ulaşmaya çalışmak.

Kitabımda dört öykü mevcut. İlk üçünü kadın karakterler üzerinden kurguladım, son öykü ise evli bir çift üzerine. Tüm dünya üzerinde psikoterapistlere başvuranların ağırlıklı olarak kadınlar olması beni öyküleri kadın karakter üzerinden yazmaya yönlendirdi. Ancak elbette bu kitap sadece kadın okuyuculara hitap etmemekte. Kadınlar bu öyküleri erkeklerle oluşturuyorlar sonuçta. Erkeklerin de en az kadınlar kadar bu öykülerde kendi gerçeklerine rastlayacaklarını düşünüyorum... Neyse ki gelişen yeni dünya düzeni artan bir sayıda erkekleri de çıkmazlara girdiğinde terapiye yönlendiriyor.

Yazılarımı henüz kendi halimde yazma aşamasındayken bana ulaşan editörüm sevgili Büşra Hacısalihoğlu Aksak öylesine zeki, donanımlı ve güvenilirdi ki yazdıklarımı artık kitaplaştırmaya beni ikna etti. İyi ki etti ve yazılarım onun verdiği motivasyonla daha da ertelenmeden bir kitap haline dönüştü. Küsurat Yayınları ile çalışmaya böylece başladık.

Ancak şunu itiraf etmeliyim, yayınevinin genel yayın yönetmeni Burak Aksak'ın sinemacı kimliği, bir yönetmen ve senarist olması benim sinemaya tutkumla birleşince, sinemacı bir aileyle yola çıkma fikri ile çok daha büyük bir heyecanla kabul ettim.

Yolculuğumuza eşlik eden tüm okurlara sonsuz minnet ve teşekkürlerimle.

İÇİNDEKİLER

Vaka 1: Duygu Dostluğu.....15
Deneme 1: İlişki Bağımlılığı ya da Bağımlı Stilde İlişki Kurmak.....33

Vaka 2: Arzu'nun Müziği.....61
Deneme 2: Ayrılık, Yas Tutma, Acı Çekme ve İyileşme.....87

Vaka 3: Beni Göreceksin.....129
Deneme 3: İlişkilerde Narsisti Nasıl Tanırız?.....149

Vaka 4: Yaz ve Boran'ın Düşlerinden Düşüşleri.....167
Deneme 4: Evliliğiniz Kaç Kilogram?.....193

Deneme 5: İmkânsız İlişkilerden Mümkün İlişkilere.....219

DUYGU DOSTLUĞU

Bir ilişkide "sevilmek" için çok fazla mücadele etmeniz gerekiyorsa ve siz buna rağmen doğru yerde olduğunuza hâlâ inanıyorsanız problem vardır. Ebeveynleriniz tarafından size sevilmenin ne demek olduğu ile ilgili yanlış sinyaller yüklenmiş olabilir. Sevmek, sevilmek ve bir ilişkiyi yürütebilmenin gerektirdiği sağlıklı düzeyde bir mücadeleden bahsetmiyorum elbette. "Sevilme mücadelesi" kendi içinde bir yandan huzursuzluk, hayal kırıklığı, öfke, tükenmişlik, değersizlik ve yetersizlik duygusu barındırıyorsa, "Ben ne istiyorum?" ya da "Bu ilişkide benim için de iyi bir şeyler var mı?" diye sormaksızın tüm kaynaklarınızı onu mutlu edebilmek için kullanıyorsanız, sevilme ile ilgili zaten baştan kaybettiğiniz bir savaşın içindesinizdir. Ama umutsuzca buna devam edersiniz. Günün birinde

her şeyin yoluna girmesini, o adamın ya da kadının yorgun ruhunuzu ödüllendirmesini beklersiniz. Belki de beklemezsiniz. Zaten sizin ödülünüz onun mutlu olmasıdır. Tıpkı umutsuz bir çabayla sevgisi için mücadele ettiğiniz annenizin ya da babanızın yanında ürkek kalbinizle beklediğiniz yıllardaki gibi.

Duygu otuz dört yaşındaydı ama sevmek ve sevilmekle ilgili kaygıları on iki yaşındayken hissettiklerinden farksızdı.

***

"Anne ve babasını bir arada tutmaya çalışmak o yaştaki bir çocuğa neler hissettirir? Bu soruyu cesaretle cevaplayabileceğimi sanmıyorum. Evde herkesin kendi hüznü vardı. Ben kendime ait bir duygu hatırlamıyorum.

Annem her zaman çok hastaydı ama hiçbirimizin, hastalığının ne olduğuna dair bir fikri yoktu. Okuldan geldiğimde onu hep yatarken bulurdum. Çok zayıftı. Tüm gün yemek yememiş olurdu. Dolayısıyla evdeki iki küçük kardeşim de öyle... Çok mutsuz olduğunu bilirdim ve beni görmesini sağlamanın tek yolunun onu mutlu edebilmem olduğuna inanırdım. Bana hep babamızın bizleri ne kadar da ihmal ettiğinden bahsederdi. 'Gördün mü bak bu akşam da bizi yalnız bıraktı,' derdi. Annemi teselli etmek hep bana düşerdi. Henüz on iki yaşımdaydım ve babamın bizim için çok çalışması gerektiğini anlatırdım ona. Sadece bir kez güldüğünü görebilmek için ona okulda yaşanan komik olaylardan bahsederdim. Oysa ben okulda yaşananlara hiç gülmezdim. Annem bana dinlenmesi gerek-

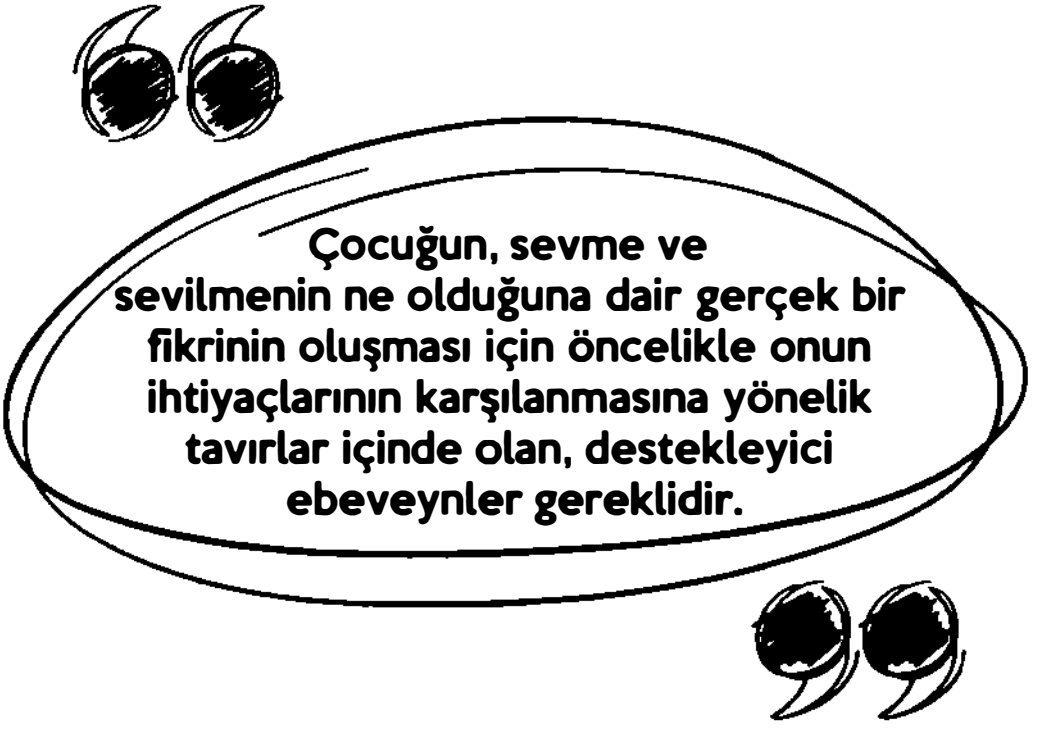
tiğini ve kardeşlerimle ilgilenmemi söylerdi. Bu onu mutlu edecekse yapmalıyım, diye düşünürdüm. Onları doyurur, uyuturdum. Sonra yine annemin yerine babamı beklemeye başlardım. Geç saatlerde eve gelirdi babam. 'Annen yine mi hasta?' derdi bana. 'Hayır,' derdim, 'iyileşti artık. Şu an sadece dinleniyor.' Babam ne cevap verdiğimle ilgilenmezdi aslında. Ben annemle ilgili türlü mazeretler ararken babam da babaannemin gündüz bir ara uğrayıp yaptığı yemekleri ısıtmadan yer ve yatardı. Bazen de, 'Okul nasıldı?' derdi. Onun dikkatini çekebilmek için okulda yaşamadığımız hikâyeler uydururdum. Onu dinlendirmek, evimizde mutlu olmasını sağlamak için ne yapabileceğimi düşünürdüm sürekli. Ama ne yazık ki başaramadım. Babamın geç geldiği günlere bile razıyken o bir gün tamamen gitti. Kime ve neye kızdığını anlamaya çalışıyordum ama bir yerlerde bir şeyleri eksik yaptığımı düşünmekten başka yanıt bulamıyordum. Onun bizimle kalmasını sağlayacak bir hikâyem olmamıştı demek ki...

Sonrasında anneme daha fazla destek olmam gerekti tabii ki. Hâlâ yapabileceğim bir şeyler olduğunu düşünüyordum. Annemi iyileştirebilir, kardeşlerime bakabilirdim. Birkaç yıl sonra artık evin tüm sorumluluğunu üstlenmiştim. Tüm beklentim eve geldiğimde annemin beni yatakta değil ayakta karşılamasıydı. Aslında ayağa kaldırmak istediğim şey tam olarak annemin bana olan sevgisiydi."

Duygu çok küçük yaşlarda öğrenmişti "bakıcı" olmayı. Önce kendi çocuk rolünden vazgeçmiş, ebeveyn rolünü üstlenmişti. Kendi

mutluluğunun, kim olduğunun, yaşamdaki yerinin, başkalarına verebileceklerinin ve onlardan alabileceklerinin cevaplarını araması gerektiği ergenlik yıllarında tek odak noktası olmuştu: "Çevremdekileri mutlu edebilmek için daha fazla ne yapabilirim?"

Çocuğun, sevme ve sevilmenin ne olduğuna dair gerçek bir fikrinin oluşması için öncelikle onun ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik tavırlar içinde olan, destekleyici ebeveynler gereklidir. Kendi potansiyeli ve gücü yetersiz, sorumluluk alamayan, olgunlaşmamış ebeveynlerin varlığında ise anne ya da baba rolü çocuklardan birine, genellikle de en büyük çocuğa kalır. Duygu'nun annesi de sahneden uzun süre önce çekilmişti. Dolayısıyla evdeki "anne" ve "eş olmak" rolünün sonradan yıkıcı etkilerini yaşayacak olsa da o dönemde bu rol büyük ödül olarak Duygu'ya sunulmuştu. Böyle bir ortamın ürünü olan ağır sorumluluklar ve duygusal yükler bir yandan da



Duygu'ya daha fazla cesaret ve her şeye rağmen devam etme iradesi vermişti. Evi çekip çevirmek, kardeşlerinin bakımı ve akşam eve gelecek olan eşi beklemek çok erken bir dönemde yetişkin gibi davranmasını gerektirmişti. "Bakıcı anne" rolü tüm kişiliğine yerleşmişti.

Gerçek bir sevgi alışverişinin olmadığı bu evde ortadaki en büyük ödüle sahip olmak, yani annesinin yerine geçerek bilinçdışında yerleşmiş olan anne rekabetinin zaferle sonuçlanması ve babaya sahip olma ödülü, sahte bir aidiyet algısı oluşturuyordu. Günün birinde beklenen son gelip de babası gidince bu durum Duygu'nun dünyasında büyük bir kaos yaratmıştı: Sahte cennete veda. Bir babayı kaybederken aynı zamanda bir "partner"i de kaybetmişti. Yaşamı boyunca başka erkeklerde aramaya devam edecekti. Ama tabii ki kişiliğinde şekillenmiş olan "bakıcı ve kurtarıcı" rolünü de unutmadan... Sevilebilmek için başkalarının ihtiyaçlarını ve arzularını karşılamayı öğrenmiş ve kendi isteklerinin ne olduğunu öğrenememiş bir kadın olarak...

Duygu'nun pek çok seansta bir nakarat gibi tekrarladığı cümleleri vardı. "Annem bana, 'Sen yeterince güçlü olmasaydın baban gittikten sonra bir arada kalamazdık,' derdi. Belki de bu sözleriyle beni takdir ederdi. Ben de hep daha iyi olmanın yollarını arardım. Yeterince çabalarsam hayatımızı değiştirebileceğimize, mutlu olacağımıza inanırdım. Belki babam da bir gün dönerdi. Eğer ben yeterince çabalarsam, eğer çok güçlü olursam..."

Duygu, Mert ile tanıştığında yeterince "güçlüydü" artık. Yaşamını tek başına yürütmeyi çoktan öğrenmişti. Mert tam da onun istediği gibi bir adamdı. Kendine güvenen duruşu, sert mizaçlı soğuk görünümüne rağmen sıcacık bir kalbi olan... Sadece pek çokları gibi "şansı yaver gitmemişti!"

"Arkadaşlarımla yemekte olduğumuz bir gün tanıştık Mert'le. Kötü bir gün geçiriyordu. İşinden istifa etmişti. Çok çabaladığı halde patronlarına kendini beğendiremediğinden yakınıyordu. Ve bir gün pes etmişti. Onurlu bir şekilde rest çekmiş, istifa etmişti. Elbette çok fazla planı vardı bundan sonrası için. Gece boyunca ve sonraki görüşmelerimizde durmadan kendinden bahsetti. Değerinin anlaşılamadığından, doğru fırsatı bir türlü yakalayamadığından, yorulduğundan ve benim geçmişime çok benzeyen sevgisiz geçen çocukluğundan... Tuhaf bir şekilde ona doğru çekildiğimi hissediyordum. Ona yardım edebilirdim. Harika bir potansiyeli olan bu adamın ailesi, patronları, arkadaşları değerini bilememişlerdi. Oysa güçlü bir el sevgiyle onun elinden tutsaydı? Belki de...

Ve bir gün tekrar iş bulana kadar ailesinin yanına, uzak bir şehre gideceğinden bahsetti. Birden tüm vücudumda yakıcı bir sıcaklık hissettim. Kaybetme ve elimde tutamama korkularım tekrar sahnedeydi. Gitmesine izin vermemeliydim. Üstelik bu işten ayrılma, aile evine dönme ve yeniden iş bulma süreçlerinin o zamana kadar defalarca tekrarlanmış olmasını öğrenmemin de hiçbir önemi yoktu. Sonuçta herkes bu şanssız aşamalardan geçebilirdi. İnsanların

ailesi ya da işverenleri ne zaman kimi takdir etmişti ki? Üstelik duyduğum çekim o kadar güçlüydü ki yeterince destek olur ve yardım edebilirsem beni sonsuza kadar sevebileceğini düşündüğüm bir adam vardı karşımda.

Yeterince fırsat verilirse harika bir iş sahibi, duygu dolu bir sevgili olabilirdi. Suçlu olan o değildi, hayat şartlarıydı. Kısa bir süre sonra hiç tereddüt etmeden ona, ailesinin yanına dönmektense benimle kalabileceğini söyledim. Tabii ki seve seve kabul etti ama bana yük olmak istemediğini, benden çok etkilendiğini ve hayatında olmasını istediği gibi bir kadın olduğumu düşündüğü için bu teklifi kabul ettiğini de ekleyerek.

Kısa bir süre sonra aynı evdeydik. Gündüzleri yoğun çalışıyordum ama evde beni bekleyen ve tüm çabalarıyla iş arayan sevgilimi desteklemeyi de ihmal etmiyordum. Eve döndüğümde onun rahat etmesi için her şeyi yapıyordum. Hayatın ondan esirgediği şansı benim verdiğimi zannederek mutlu oluyordum. Böylelikle belki de ilk kez kendimi bir yuvaya ait hissediyordum. Beni fark edebilmesi ve birazcık da olsa takdir edebilmesi için çok çabaladım, oysa onun hep bir bahanesi vardı. Hayatın ona tanımadığı fırsatlardan bahseder, istediği işi bulana kadar bekleyeceğini söylerdi. Ben de en doğrusunun bu olduğunu, önemli olanın onun mutluluğu olduğunu, bu süre içinde benim kazancımın ikimize de yeteceğini söylerdim. Ancak elbette bu beklenen iş ona hiçbir zaman gelmedi çünkü her sorumluluktan ustalıkla kaçmayı başardı. Sonra da talihsiz hayatını

bahane ederek arkadaşlarıyla sarhoş olana kadar dışarıda ya da evde içmeye başladı. Neden bu kadar çok içtiğini sorduğumda ise, 'Hayat sarhoşken bile öyle acı verici ki ayıkken neye benzediğini bilmek istemiyorum,' derdi. Acı çekmesi canımı acıtır, ona olan sabrımın da artmasını sağlardı.

Böylece üç yıl geçti. Üç yıl sonra artık ben de kabul ediyordum ki Mert'in sadece hayali bir kariyeri vardı. Ve bunu gerçeğe dönüştürmeye hiç niyeti yoktu. Ondan ayrılmanın bir seçenek olduğunu biliyordum elbette. Ama ne zaman bunu düşünsem kalbimin derinliklerinde bir yerde hâlâ kurtarabileceğim bir şeyler olduğunu hissediyordum. Eğer ona yeterince yardım edebilirsem, sorunlarını çözebilirsem... Beni sevebileceğini düşünüyordum."

> **Büyürken üstlendiğiniz roller her ne ise, sonrasında seçtiğiniz insanlar da bu rolleri tekrar uygulayabileceğiniz kişilerdir.**

Terapiye geldiğinde Duygu'nun Mert ile ilişkisi, üstlendiği bakıcılık görevi ve elinden gelen her şeyi yaptığı halde neden sevdiği insanı mutlu edemediğine dair soruları devam ediyordu. Nerede ve neden hata yapıyordu? Neden mutlu etme konusunda bu kadar başarısızdı? Tabii ki bu soruları cevaplaması hızlı ve kolay olmadı. Her zaman olduğu gibi cevaplar, meseleleri yeterince anlayana kadar yavaş yavaş, sonra ise aniden geldi.

Büyürken üstlendiğiniz roller her ne ise, sonrasında seçtiğiniz insanlar da bu rolleri tekrar uygulayabileceğiniz kişilerdir. Tüm çocukluğunuz ve ergenliğiniz güçlü olmanızı gerektirmişse, mevcut ilişkiniz için de size aynı kaosu yaratacak kişiyle birlikte olursunuz ki yine güçlü olmanız gereksin.

Kendinizi hiç keşfedemediğiniz veya kendi değerlerinizden vazgeçmek zorunda kaldığınız bir aile ortamında büyüdüyseniz sonrasında kurduğunuz ilişki içinde de sizin yerinize hep ötekinin ihtiyaçları ön planda olmalı ki bu yeni "yuva" size yabancılık hissettirmesin.

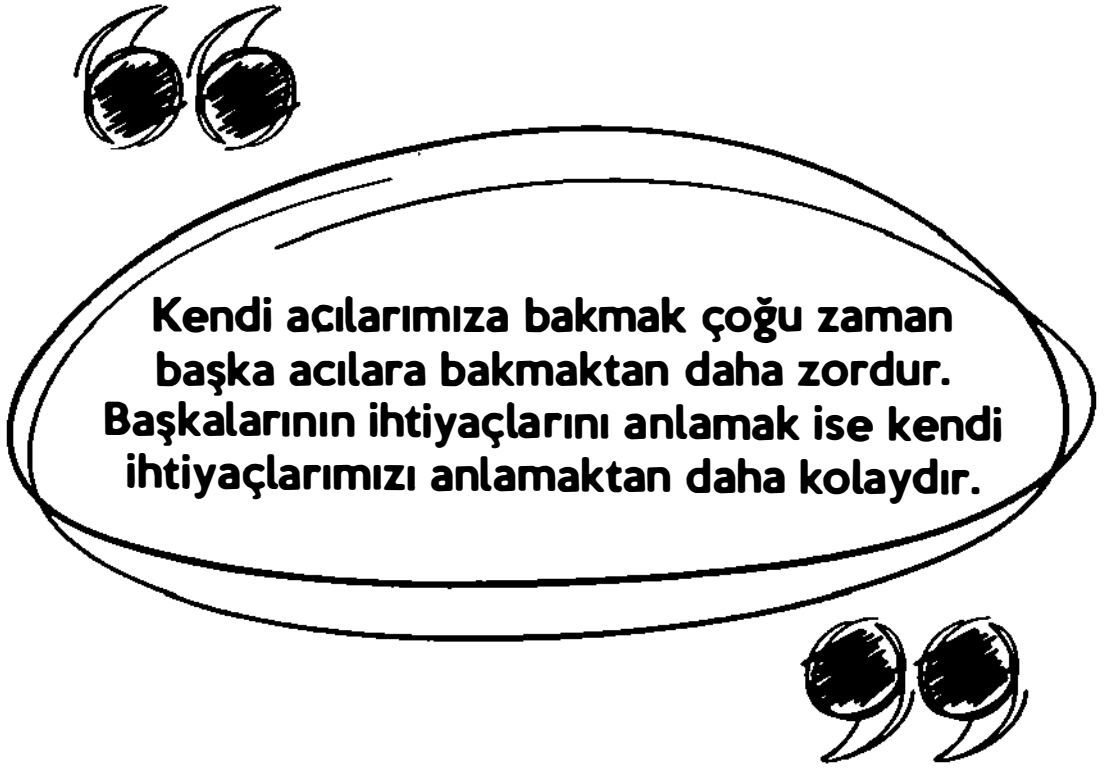
Sevilme çabaları uğruna bunları yaptığınızı fark etseniz, içinizdeki ürkek ses sevgi ihtiyacınızın aslında hiç karşılanmadığını söylese bile onu susturmak zorunda hissedersiniz.

Sevilmek yıkıcı bir çaba gerektirdiği zaman bunun gerçek sevgi ile ilgili bir durum olmadığını inkâr edersiniz. Aslında sevecek bir "kendiniz" olmadığını görmekle yüzleşmek zorunda kalmazsınız. Tanıdığınız acıları tekrarlarsınız ve ne yapacağınızı hiç bilmediğiniz bir anda bile "yaşamayı biliyor gibi yapmak" durumunda olursunuz. Oysa Duygu ve onun durumunda olan pek çok kadın, bir başka erkekle ilişki kurmadan önce işe kendisiyle ilişki kurmakla başlamalıdır.

Uzun süren seanslar boyunca bugüne kadar başkasına adadığı benliğinin aslında kim olduğunu bulmaya çalıştık. Nasıl ve nerede vazgeçmişti kendi içine bakmaktan? Bunca yıl sonra artık fark

ediyordu ki kendi dışındaki dünyayı düzenlemeye çalışmak, kendi içindeki dünyadan kaçmasına neden oluyordu. Kendi acılarımıza bakmak çoğu zaman başka acılara bakmaktan daha zordur. Başkalarının ihtiyaçlarını anlamak ise kendi ihtiyaçlarımızı anlamaktan daha kolaydır.

Kendinizi başkasına adayışınızın temelinde aslında kendi hayatınızı yaşama korkunuz vardır. Kaybetmelere aldırmayarak uğraştığınız her sevilme çabanızın altında ise aslında sevilmeye layık olmadığınızı size inandırmış bir geçmiş...



Duygu ile devam eden seanslarımız kendini bulma yolculuğundaki bir kadının farkında olduğu ve olmadığı korkularıyla tekrar tekrar hesaplaşmasıyla geçti. Mert'in bakıcısı olmak yerine kendi bakıcısı olmaya yönelmişti. Artık Duygu da evdeki sorumluluklarını

aksatıyor, en azından düzenin devamı için tek başına çabalamasında yanlış bir şeyler olduğunu görüyordu.

Bir gün Mert'e son derece ciddi bir rest çekti. Onun da bir psikiyatriste gidip terapilere başlaması gerektiğini, aksi takdirde bu ilişkiye daha fazla devam etmeyeceğini söyledi. Hatta tedavi süreci içinde kendine bir iş bulmazsa onu terk edeceğini dile getirdi. Gelmiş olduğu noktadan çok mutlu olduğunu ve kendine olan güveninin arttığını söylüyordu ama benim zihnimde ve kalbimde Duygu'nun gelişimi ile ilgili içime sinmeyen bir şeyler vardı. Hayatlarındaki dinamik değiştiğinde bunu Duygu'nun yüreklice kucaklayabileceğine henüz inanmıyordum. Şimdiye kadar tutunduğu "bakıcılık" görevini elinden almış olacaktık sadece.

Yerine bir şey koymadığımız sürece kişinin tutunduklarını elinden almak daima bir boşluk duygusu yaratır. Bu da depresyonla sonuçlanır. Bunu önlemenin yolu ise önce kişinin kendini "bakıcı" olmasa da sevilebilir bir varlık olduğuna inandırmasıdır.

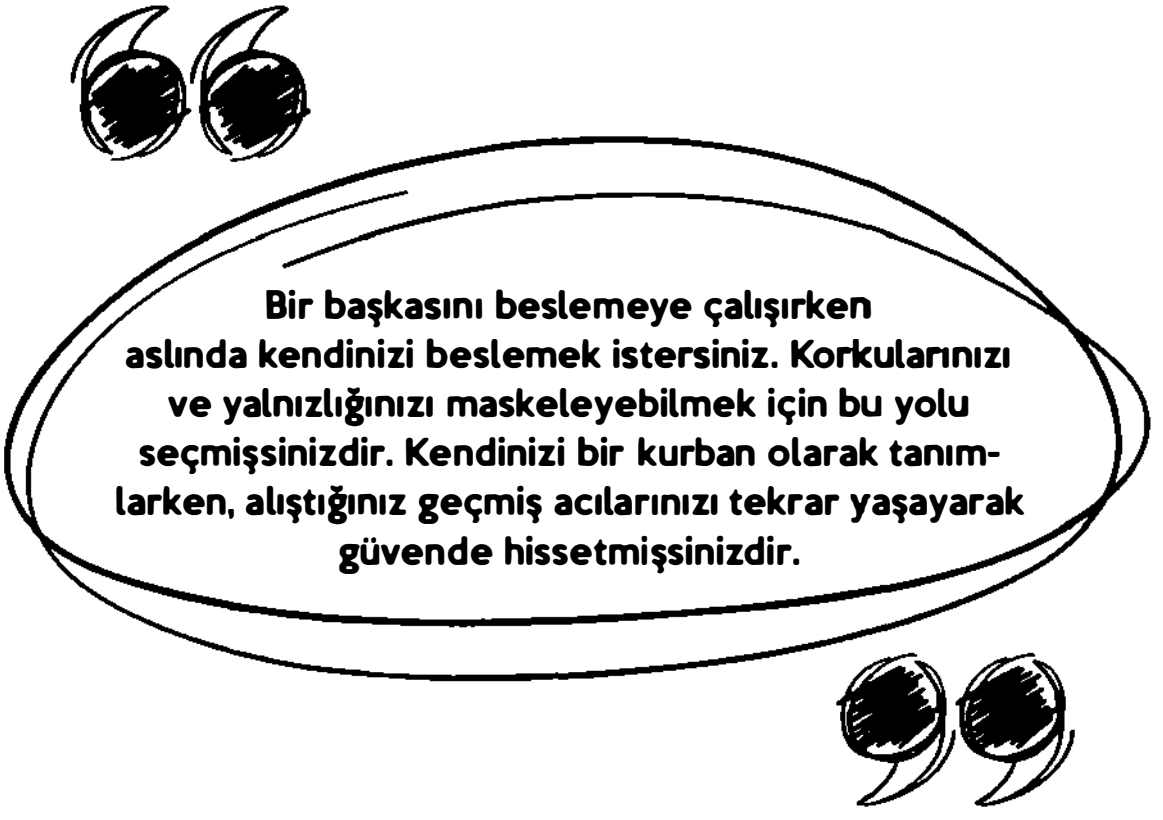
Nitekim beklenen gerçekleşti. Mert terapilere başlamayı kabul etti ve Duygu'nun restine karşılık bir iş buldu. İşte bu noktada her şey öncekinden daha karmaşık bir hâl aldı. Duygu bu kez de Mert'in

Yerine bir şey koymadığımız sürece kişinin tutunduklarını elinden almak daima bir boşluk duygusu yaratır.

ona önceki kadar ihtiyacı olmadığını düşünüyor ve büyük bir anlamsızlık içinde kıvranıyordu. İlişkilerindeki dinamikler değişmişti. Görünürde daha sağlıklı olmuştu. İşi ve sorumlulukları olan iki birey... Ancak bu durum onda bir çöküş yaratmıştı. Eğer Mert, Duygu olmadan da tek başına hayatını sürdürebiliyorsa bunca zaman onun hayatının koltuk değneği olmasının anlamı neydi? Hepsi boşuna mıydı? Duygu olmadan da bir şeyler yapabilir miydi? Onun için hayati önemde olduğunu düşünmesi aslında bir yanılsama mıydı? Yani bunca emek boşuna mıydı?

Şaşırmamıştım aslında. Bu hep böyle olur zaten. İki kişi önce hastalıklı bir bağ üzerinden birleşir. Taraflardan biri doğru adımları atıp iyileşme yoluna gittiğinde ilişkinin dengesi sarsılır ve diğeri kendini artık ihtiyaç duyulmayan bir varlık olarak görmeye başlar. Birinin iyileşmesi diğerinin daha da kötüleşmesi ile sonuçlanabilir. Çünkü ihtiyaç duyulmayı yanlış kodlamıştır zihninde. Bunu bir başkasının hayatının tüm sorumluluğunu üzerine almak, onun adına yaşamın tüm güçlüklerini üstlenmek olarak anlamıştır.

Duygu'nun hazırlıksız yakalandığı bir durum vardı. O şimdiye kadar başkalarının hayatını üstlenmeyi kendine yaşam olarak seçmişti. Başkasının hayatı için ağlamak yerine kendine ağlamak bile ona yabancıydı. Hediyelerle kendini mutlu etmek ne demektir, bilmiyordu. Bakması gereken bir kişi yoksa "bir hiç" olacağını düşünüyordu.



İşte hayatımıza "monte ederek" medet umduğumuz kişilerle ilgili en büyük handikap budur. Bir gün birileri iyileşir, kendi hayatına bakması gerektiğini anlar ve gider. Başka koltuk değnekleri bulur ve gider. Sizi yeterince tükettiğini görür ve artık ona verebildikleriniz sınırlı olur, yine gider. Birileri bir şekilde kendince sebeplerle gider. Evet bu hep böyle olur zaten. Bu yüzden birinin "yaşam destek ünitesi" olduğunuzu düşünmek büyük bir yanılsamadır. Bu sadece kendi iyileşmenizin önündeki engel değildir. Aynı zamanda olduğunuzu düşündüğünüz bu makineye insanlar bir süre sonra ihtiyaç duymamaya başlar. Ve hep kaçtığınız yegâne insan ile baş başa kalırsınız: Kendinizle.

Burada yeterince dürüst bakabildiğinizde bir gerçekle karşılaşırsınız: Bir başkasını beslemeye çalışırken aslında kendinizi

beslemek istersiniz. Korkularınızı ve yalnızlığınızı maskeleyebilmek için bu yolu seçmişsinizdir. Kendinizi bir kurban olarak tanımlarken, alıştığınız geçmiş acılarınızı tekrar yaşayarak güvende hissetmişsinizdir. "Büyüklük bende kalsın," derken aslında küçüklük acılarınıza takılıp büyümeyi reddetmişsinizdir.

Artık yeni hayatınızda önünüzde duran ise ihtiyaç duyma gereksinimi olmadan ne yapacağınızdır.

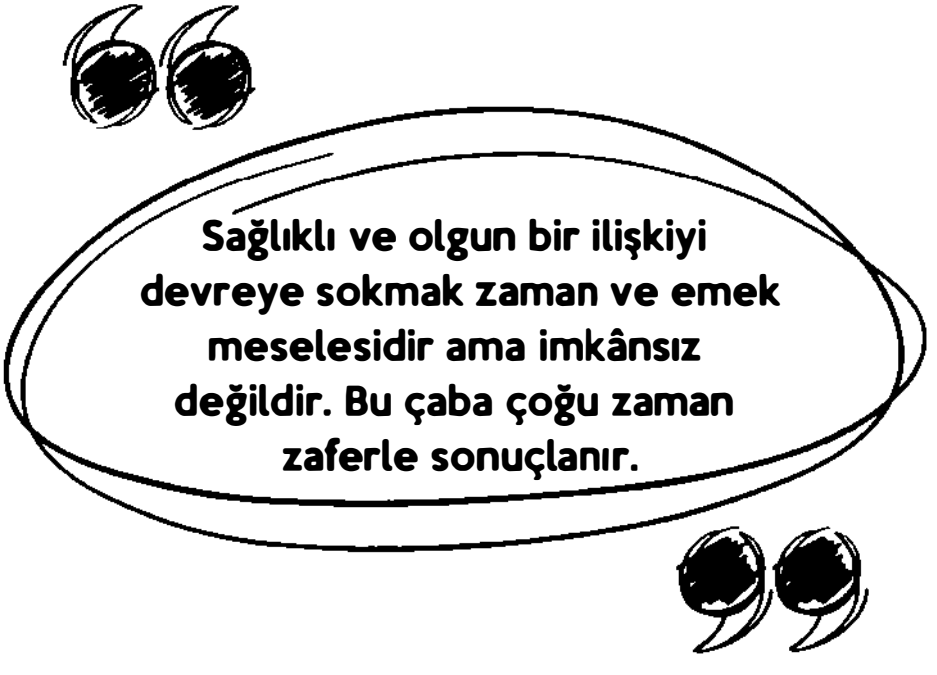
Tabii ki bu, Duygu için hiç kolay olmadı. Terapinin ona zarar verdiğini düşünmeye başladı. Eğer terapilere başlamasaydı Mert'e bu resti hiç çekmeyecek ve her şey olduğu gibi devam edecekti. Alışmış olduğu, hep bir şeylerin üstesinden gelmek zorunda olmasıydı. Dolayısıyla yeni hedefi terapilerini yani kendi gelişimini bir düşman olarak ilan etmesi ve şimdi de bununla savaşmasıydı. İçindeki boşluğu bu saldırı ile doldurdu. Terapiye tam altı ay ara verdi. Bunu da hiçbir açıklamada bulunmadan, sessizce çekip giderek yapmıştı. Üç ay sonra elektronik posta yoluyla gidişini soğuk ve duygusuz bir şekilde bana açıkladı. Terapinin, sahip olduğu şeyleri elinden aldığından bahsediyordu. Artık yaşama dair daha az istek duyduğunu ama onun temel hedefinin hayata bağlanmak olduğunu, bu yüzden artık devam etmeyeceğini söylüyordu.

Bu iletişimden üç ay sonra ise gecenin bir yarısı Duygu'dan acil bir mesaj aldım. "Her şey eski düzene döndü," diyordu. Mert yine işten ayrılmıştı. Yine Duygu'nun bakımına muhtaç kalmıştı. Aslında bildiği ve istediğini sandığı düzen dönmüştü. Ama bir şeyler

değişmişti sanki. Duygu bu dönemde kendi içinde pek çok şeyi sorgulamıştı. O adamı hain yönleriyle de sevebilen iyi yürekli kadın rolü artık Duygu'ya uymuyordu. Mert'i evden kovmuştu. Mert de gitmeden önce evdeki tüm eşyaları kırıp dökmüş hatta Duygu'yu tartaklamıştı. Artık elinde yeni bir terk ediliş ve birkaç vücut morluğu vardı. Bunlarla nasıl devam edeceğini bilmiyordu.

Sağlıklı ve olgun bir ilişkiyi devreye sokmak zaman ve emek meselesidir ama imkânsız değildir. Bu çaba çoğu zaman zaferle sonuçlanır.

Ben ve Duygu tekrar işimize koyulduk; başkalarına fazla sevgi vererek kendi içinde bomboş olan bir kalbi doyurmaya çalışarak. Yeni hayatında eksik olan, bir başkasına bakmaktı. Sadece kendisi ile ilgilenmesi gerekiyordu. Kolay olmadı elbette ama bir şekilde oldu. Hayatında endişe, korku ve acı olmadan da yaşayabileceğini anladı. "Bir başkasının beni daha fazla sevmesini nasıl sağlarım?" diye düşünmeden yaşamayı öğrenmeye koyuldu. En zor olanı



deneyimliyordu. Kendini sevmeye çalışıyordu.

Eğer bir ilişkide mücadele vermesi gerekmiyorsa ne yapacağını bilmeyen Duygu artık kendi ihtiyaçlarını ön plana koymuştu. Uzun bir dönem sevgisini kendine yöneltti. Artık geçmişinin onu nasıl yönettiğini anlıyor, anlamakla birlikte sağlıklı seçimlere yöneliyordu.

Kendini yeterince iyi hissettiğine karar vererek terapiyi sonlandırdık. Her ne kadar Duygu'nun geldiği olgunluk ve kendine bakma kapasitesi bana mutluluk verse de zaman zaman aklıma geliyordu. Nasıldı acaba? Neler yapıyordu? Yeni bir ilişkisi olmuş muydu? Kimi seçmişti? Nasıl başa çıkıyordu?

Merakımı bir gece yarısı gelen elektronik posta giderdi. İleti New York'tan geliyordu ve şöyle diyordu: "Şu an sizde gece yarısı ama bizde gün yeni başlıyor. Ben de sizden sonra pek çok şeye yeniden başladım. Tam da kendi başıma yaşamayı öğrenmiştim ki bir adama âşık oldum. Hayır, endişelenmeyin, bakımını üstlenmem gerekmeyen bir adamdı bu. İki yetişkin olarak ortak bir yaşama başladık. Evlendik. Hatta iki yaşında bir kızım var. Sonra hayat çok yolunda giderken bir şeyler olur bilirsiniz. Güzel giden şeyler bozulur. Ben meme kanseri olduğumu öğrendim. Haftalarca süren kemoterapi beni uzun zaman yatağa bağladı. Eşim bana çok destek oldu. İlk defa birinin bana, ihtiyacım olduğunda bakmasına izin verdim. Yatağa bağlı olmak annemi de daha iyi anlamamı sağladı. Ne tuhaf. Acılardan anlam çıkaran bu kadın ben miyim, diyorum bazen. Hastalık uzun sürdü elbette. Ama en dikkat ettiğim şey

kızım eve geldiğinde onu sağlıklıymışım gibi kucaklamaya çalışmak oldu. Ben annemi hep yatakta hatırlamıştım, aynı şeyi ona da yapmamalıydım. Çok çabaladım ve inandım. Doktorlarım artık kanser hücrelerinin sustuğunu söylüyorlar. Günlük işlerime devam edebiliyorum. New York'ta bağımlılarla ilgili bir rehabilitasyon programında gönüllü olarak çalışıyorum. Ne de olsa ben de eski bir bağımlıyım. İlişki bağımlılığının alkol ya da maddeden farkı olmadığını biliyorum. Her gün artan dozda ihtiyaç duyar ve onsuz var olamayacağınızı zannedersiniz. Onları en iyi anlayabilecek kişilerden biri benim sanırım. Kendimi tek mememle, iki yaşındaki kızımla ve elimden tutan eşimle özgürleşmiş hissediyorum. Bir zaman terapileri düşman gibi gördüğümü hatırlıyorum da insan gerçek düşmanıyla yüzleşmemek için ne çok başka hedef belirliyormuş. Ben artık bana dost olanı iyi ayırt ediyorum. Sevgiler."

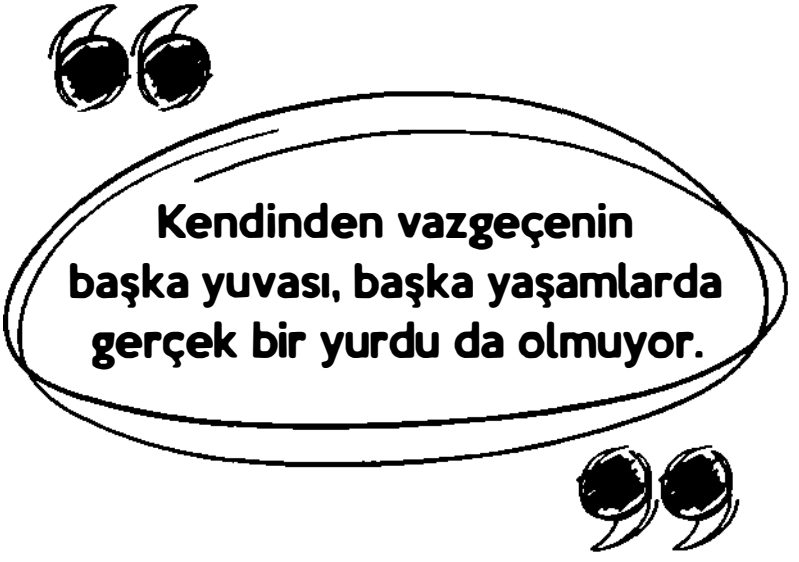
İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI
ya da
BAĞIMLI STİLDE İLİŞKİ KURMAK

Bağımlılık korkutucu ve soğuk bir kelime. İnsanlar her türlü hastalığı sahiplenir ancak "bağımlı" kelimesini hakaret olarak algılar ve asla kabul etmezler. "Ben aslında bağımlı değilim, istediğim zaman ara veriyorum, bırakıyorum, vazgeçiyorum, her şey benim kontrolüm altında, ben irade sahibi bir insanım!" Bunlar benim seanslarda bağımlılardan sıkça duyduğum cümleler. Ancak bağımlılığı biraz daha meşrulaştıran, sempatikleştiren, kabul edilebilir gösteren bir alan var ki bu da bir başka insana gösterilen bağımlılık biçimi. Bağımlı olunan nesne bir insan olduğunda "bağımlı tür ilişki" biçiminden söz edebiliriz.

Sorun, diğer tüm bağımlılıklarda olduğu gibi oldukça ciddi aslında. Ve maalesef bir partnere bağımlılık hiç de sanıldığı gibi nadir

görülen bir durum değil. Hatta oldukça sık rastlıyoruz bu örneklere. Ancak ilişki bağımlılığı sorununun tanınması ve anlamlandırılması bir nesneye bağımlılığa göre zor oluyor. Çünkü ilişkilerde bağımlı davranışları destekleyen bir toplumsal yapıdayız. Genel algı ilişkilerin yapışık ve iç içe yaşanması gerektiği yönünde. Bireyleşmek ürkütücü ve tehditkâr görülüyor. Toplumun ilişkilerde yaşanan sınır problemlerini normalleştirmesi, bireyin ilişki içinde eriyip gitmesini hoş karşılayıp bunu ilişkinin bir olmazsa olmazı olarak görmesi bağlılık ve bağımlılığın karıştırılıyor olmasına sebep olabilir. Kültürün idealize ettiği bir yaşam biçimi olarak bağımlılık, sağlıksız bir şekilde sağlıklı bağlanmanın yerini alıyor. Sanılır ki kişi bir başkasıyla ilişkiye dahil olduğunda kendinden vazgeçmelidir. Aile yapısını özendirmek ve korumak adına yapılan bu iç içe geçme öğretisi bir yandan toplumu stabilize ediyor gibi görünse de yatkın bireylerde birlikte olunan kişiyle mesafe kaybı, onun varlığında yok olmakla birlikte giden bağımlı stilde ilişki kurmaya sebep olabilir. Psikodinamikleri bu şekilde güvensiz bağlanmaya yatkın olan birey kendinden kolaylıkla vazgeçecektir. Oysa kendinden vazgeçenin başka yuvası, başka yaşamlarda gerçek bir yurdu da olmuyor.

İlişki bağımlılığı her ne kadar psikiyatri tanı kategorisine henüz girmemiş olsa da kişiyi tanılardan değil biricik özelliklerden ibaret görmeye yatkın bir profesyonel zihin, bu bağımlılığın kokusunu aldığında oraya dikkat kesilecektir. Çünkü tedaviyi zorunlu kılan bir ruhsal sorundur aslında. Diğer bağımlılık unsurları olan alkol,



madde, yiyecek, kumar, alışveriş gibi kavramlarla çok fazla benzerlik gösterdiği için özel önem atfedilmesi gereken bir ilişki kurma stili olduğunu düşünüyorum. İlişki bağımlılığında bu bağımlılık nesneleri yerine canlı bir kişi geçmiştir. Ancak sonraki süreçte gayet paralel giden etmenler vardır. Bu benzerliklerin neler olduğuna bakalım.

Aşerme: Partnerin yokluğunda onun yanında olmaya dair karşı konulamaz bir istek duyarlar. Madde, alkolden uzak olunduğunda hissedilen açlık duygusuna ve bunlara erişildiğinde reddedemeyerek kullanmaya benzer.

Tolerans: Düşük dozdan başlayıp yüksek doza geçiş zorunluluğunu ifade edebilir bu durum. İlişkinin başlarında sınırlı sürelerle görüşmekten veya o kişiyle çok fazla kaynaşmaktan rahatsız olmayan birey, ilişki ilerledikçe ve bağımlı hale geldikçe daha fazla istek ve arzu duymaya başlar, çok daha talepkâr bir hale gelir. Madde bağımlılığında olduğu gibi, başlangıçta daha düşük dozlarla haz alabilmek ve bunun yeterli gelmesi ancak kullanım artışında tolerans göstererek aynı haz duygusunu yaşamak için daha fazla miktarda

maddeye ihtiyaç duymak gibidir bu durum.

Yoksunluk: İlişki sonlandığında ya da geçici ayrılıklar olduğunda kişinin yokluğunu sanki bedeninden önemli bir parça yok olmuş gibi algılarlar. Çok acı çeker ve ona yoğun ihtiyaç duyarlar. Elbette kimyasal maddelerin ya da alkolün çekilme belirtilerinde olduğu gibi fizyolojik, bedensel belirtiler yaşamazlar ancak ruhsal sıkıntılarını bedene yansıtarak somatizasyon-bedenselleştirme dediğimiz çok fazla organ ve sistemde pek çok semptom kümesi yaşayabilirler. Bunun yanı sıra depresif duygu durum, yoğun öfke nöbetleri, çaresizlik, umutsuzluk, pişmanlık, suçluluk duyguları eşlik edebilir. İntihar düşünceleri bile hakim olabilirken kronik bir boşluk duygusu ve yalnızlık hissiyle yaşarlar.

Ayrılamamak-Sonlandıramamak: İlişki sağlıksız ve zarar verici nitelikte ya da ihtiyaçlarına yanıt vermeyen bir halde olsa bile sürüklenip giderler. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi yaşanılan fiziksel ve ruhsal sorunlara, maddi kayıplara, başka kişilerle ilişkilerin bozulmasına, iş ve eğitimde aksamaya rağmen ilişkiye devam ederler. İlişkinin bitmesi olasılığına bile tahammül edemezler ve terk edilmeye toleransları aşırı düşüktür. Yaşama şansının o kişinin hayatında olması ile ancak mümkün olduğuna dair kesinlik içindedirler. Hatta kişi kendi yaşamsal güvenliğini, hayatını tehlikeye atma pahasına —örneğin fiziksel şiddet görürken, tehdit edilirken, silahla, bıçakla yaralanırken— bile o ilişkinin içinde kalmayı seçer.

Kişiyi Hayatın Merkezi ve Tüm Anlamı Haline Getirmek: Kişi tüm ruhsal, fiziksel ve maddi kaynaklarını bu kişiye yönlendirir. Ancak o söz konusu olduğunda yaşamsal tatmin sağladığını, o kişi olmadığında hayatın boş ve anlamsız olduğunu düşünür. Yaşamının iş, arkadaşlık, hobi, aile gibi hemen her alanında fakirleşme vardır. Bu alanlara duygusal, fiziksel, maddi yatırımı azalmıştır. Bu genellikle de tek yönlü bir yoldur. Partner için bu yaşam seçenekleri hâlâ tüm zenginliği ile devam etmekte, işi, hobileri, diğer ilişkileri, ailesi yaşamının parçaları olmayı sürdürmektedir. Yani bu durumlar genelde asimetrik ilişkiler yaratır. "Ben de sana âşığım, sen de sana âşıksın!" Bu anlamda bağımlı kişilerin narsist bireylerle birlikte olduğuna sıklıkla rastlarız.

Saplantı-Zorlantı: Düşünce biçimleri ruminatif tarz dediğimiz geviş getirircesine bir yapıda olup tekrar tekrar o kişi ve onunla bağlantılı olayları düşünürler. Olayın analizini saatler hatta günler boyu yaparlar ve ikna edilmeleri çok zor olur. Zihinlerinde asla bir yere bağlayamadan tekrar başa dönerler. Bazen bu durumların çok saçma olduğunu ve rahatsız olduklarını kabul ederler ama takılmadan, düşünmeden yapamadıklarını söylerler. Âdeta kontrolü kaybettiklerini hissederler. Bu kişiyle ya gerçekten çok sık görüşür ve sürekli onun yanında olma ihtiyacı duyar hatta yapışık olma dediğimiz durumda olurlar ya da bu kişiye zihinsel olarak çok fazla zaman harcarlar.

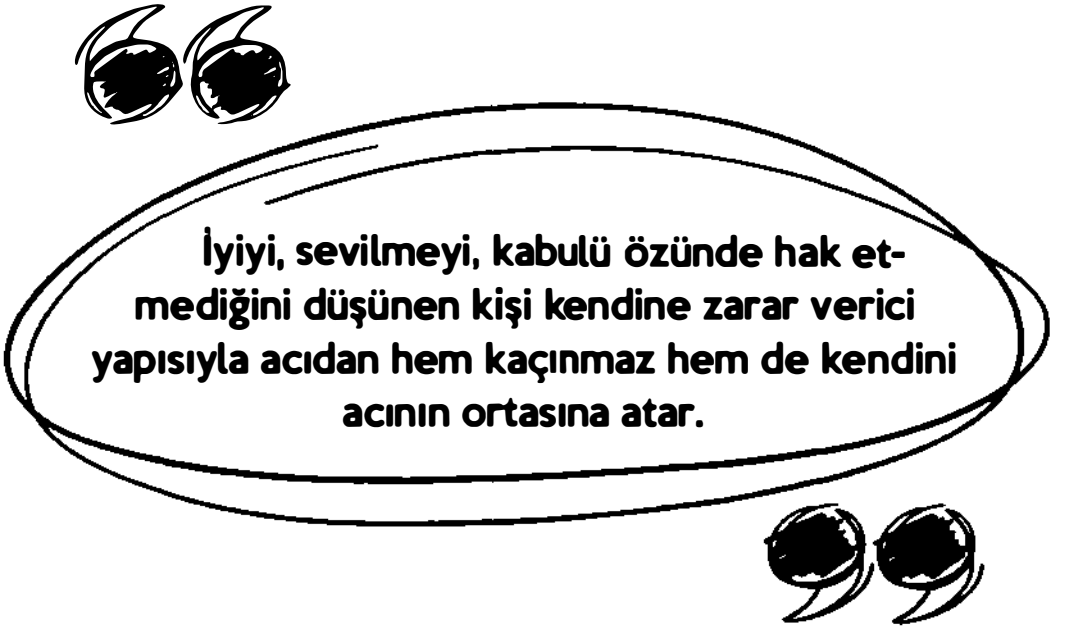
Tükenmişlik: Elbette tüm bunları deneyimleyen kişi bu süreçler

neticesinde hatta yol boyu tükenmiş hissediyordur. Aralarda aldığı ufak hazlar, kısa süreli iyi hissetme anları ve anıları dışında genel tabloya hakim olan duygu hali tükenmişliktir.

Kişilik Özellikleri: Özgüven düşüklüğü ve benlik saygısının zedelenmiş olması temeldir. Yoğun suçluluk duyguları ile yaşarlar ve olayların genelde tüm sorumluluğunu üzerlerine alırlar. "Bu benim suçum", "Hepsi benim yüzümden", "Benim hatamdı" cümleleri âdeta atasözü olmuştur, zihinlerinde yankılanır durur.

Bağımlının kişilik yapısı ilişkiyi şekillendirir, ilişki de onun kişilik yapısını şekillendirir. Benlik sınırları bulanıktır. Sabit kalamaz. Olaylar ve durumlar karşısında karakteri dalgalanır durur. Asıl takip ettiği kim olduğu, ne istediği, nasıl biri olduğu değil; partnerinin kişilik özellikleridir. Partneri nelerden mutlu olur? Ne düşünür? Ne hisseder? Zihinleri sürekli bu sorulara odaklıdır.

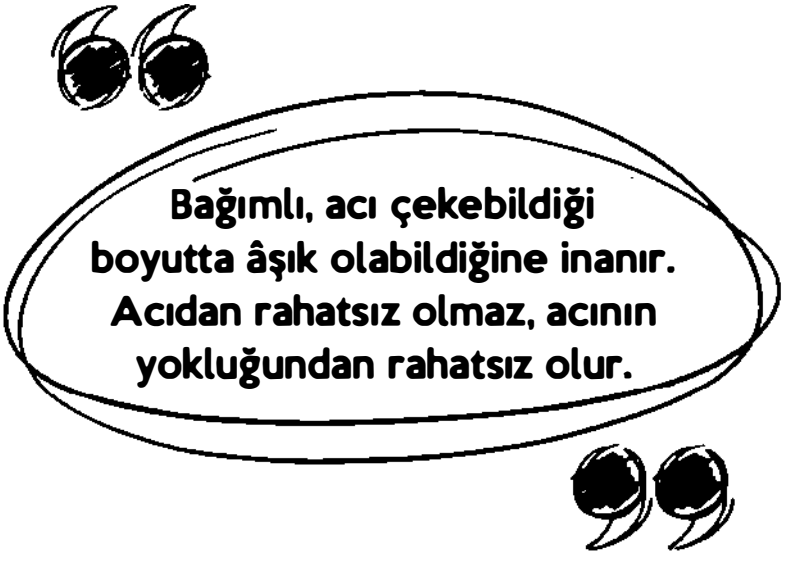
Davranışlarının sorumluluğunu alamayacak kadar gerilemiş, çocuksu zihin yapısı ile düşünmekte ve yaşamaktadır. Tüm



bunlar bireysel olarak gelişmesini sınırlayıcı ve iç dünyasını fakirleştirici olacaktır.

Bu bireylerde sadistik-mazoşistik özelliklere rastlamak hiç sürpriz değildir. İyiyi, sevilmeyi, kabulü özünde hak etmediğini düşünen kişi kendine zarar verici yapısıyla acıdan hem kaçınmaz hem de kendini acının ortasına atar. Yaşamını sabote etmekte ve baltalamakta ustadır. Hatta partnerine karşı bazen o kadar yaralayıcı, zarar verici davranışlarda bulunur ki onu kendine saldırtmayı başarır ve bunun üzerinden mazoşistik duygularını tatmin eder. Bağımlı, acı çekebildiği boyutta âşık olabildiğine inanır. Acıdan rahatsız olmaz, acının yokluğundan rahatsız olur.

Oldukça kontrolcü bireylerdir aslında. Her ne kadar bu özelliğin dışarıya yansıması çok maskeli olsa da ve onları savruk, risk alan, başıboş bireylermiş gibi tanımlasak da gerçek bir kontrolcü ile karşı karşıyayızdır. Bağımlılık aslında dış dünyada hissedilen mevcut kontrolsüzlük duygusu ile başa çıkamama ve onu başka bir nesneye ya da kişiye yönlendirerek "kontrol ediyorum" yanılsamasına kapılarak geçici rahatlama duyma durumudur. Genel bir kontrolsüzlük hissini özelde tek bir şeye indirger ve onunla uğraşarak, onun için



sevinerek, acı çekerek, başlayarak, bitirerek kontrolü ellerinde tutmuş gibi hissederler. Kontrol nesnesini kapsüle ederler. Kontrol edememe fikri büyük bir güvensizlik ve zeminsizlik yaşatır çünkü. Baş edemezler bilinmeyenle; olanın bitenin belirli olması, yaşadıklarının neler olacağının bilinip tahmin edilmesi çok mühim hatta elzemdir. Belirsizlik ve değişim karşısında çaresiz ve aciz hissettikleri için yeni bir duruma, bitişe, sonlara tahammül edemezler. Bu kadar yoğun bir kontrol etme ihtiyacı dünyaya dair temel güven duygusunun kaybolmuş ya da hiç gelişmemiş olmasından kaynaklanır. Zemin sağlam değildir. Bastıkları yer her an kayabilir, kırılabilir, yutabilir gibi tehlikede hissederler. Geçmişte ebeveynleri tarafından yeterince korunmamış, riske edilmiş çocuklardır onlar. Dışarıya güvenebilmek içeriye güvenin sağlam bir şekilde tesis edilmesiyle mümkündür.

Kontrol etme yoluyla karşısındaki kişiyi değiştireceğine inanırlar. Bunu da karşısındakine bakarak, onun hastabakıcısı, hemşiresi, terapisti olarak, maddi sıkıntılarında banka görevi görerek ya da çok daha çeşitli yollarla yaparlar. Ne kadar çok ilgi ve aşırı sevgi gösterirlerse o kişiyi kendi istedikleri forma uygun hale getirebileceklerini düşünürler. Buradan baktığımızda daha net görürüz ki aslında tüm abartılı sevgi ve ilgi gösterilerinin arkasında yatan, kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını tatmin etme ihtirasıdır.

Bağımlı Hangi Yollardan İlerler?

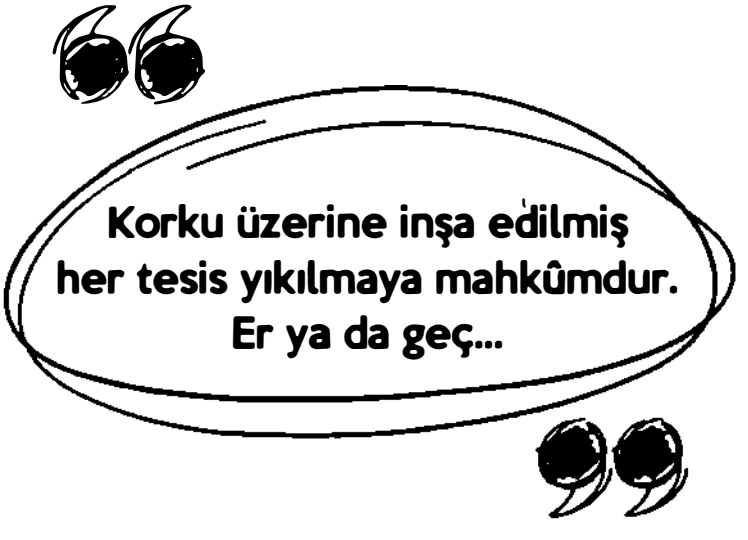
Elbette tüm bunların en yaralayıcı sonucu bir başkasıyla aşırı

yakın, iç içe, çok bağlı bir ilişki kuruyormuş gibi gözükse de aslında kimseyle sağlıklı bir temelde gerçek bir yakınlığı içeren ilişki kuramıyor oluşlarıdır. Sevgiyi istemiyor, ona ihtiyaç duyuyorlardır. Mecbur hissediyorlar ve tehlikeli sularda yüzdüklerini düşünerek, kendilerini sevginin akışına bırakamadan tetikte duruyorlardır. Ve bu uğurda her yolu denemek mümkündür.

Kaybetmeme zorunluluğu ile çıkılmış bu yola elbette yalanlar, sahtelikler, oyunlar eşlik edecektir. Manipülasyon yeteneğini çok fazla gelişmiş bir kas gibi kullanırlar. Kullandıkça daha da genişletir, büyütürler. Tüm bağımlılık türlerinde bağımlılar yalanı yaşamlarının bir parçası yaparlar. Maddeyi herkesten saklar ve kullanmadığını savunurlar, alkolü istediği zaman içmeyebildiğini, evde kimse yokken gizlice alkol kullanıp sızmadıklarını diretirler, artık içmeyi bıraktıklarını, bir daha asla kullanmayacaklarını söylerler damarlarında dolaşan kimyasala ve alkole rağmen; kumarda kaybettikleri paraları, borçlarını sır gibi saklarlar, kumar oynamaya gittikleri zaman daima bulundukları yerle ilgili yalan söylerler, alışveriş yaptıkları faturaları, kredi kartı harcamalarını saklarlar, buzdolabındaki yiyecekleri tıkınırcasına yiyip bitirdikten sonra yerine hiç yenmemiş gibi yenisini koyarlar ve kimseler görmeden gizli gizli yiyip, kilolarının aslında başka hastalıklara bağlı olduğunu söylerler. Aileye, arkadaşlara, patronlara, çalışanlara, sevgiliye, eşe daima hayatlarıyla ilgili yalan söylemek zorunda kalırlar. Yoksa çırılçıplak yakalanmış hissinde olacaklardır. Etrafındaki kimseleri,

işlerini, sosyal rollerini kaybedeceklerdir. Dışlanacaklardır. Kabul görmeyeceklerdir. Utanacak ve yalana sığınacaklardır. Yalandan beslenir, yalanla kurtulurlar. Bu dikenlerin, çalıların, bataklığın ortasında nasıl bir hayat, nasıl bir çiçek ve nasıl bir canlı türü gelişsin?

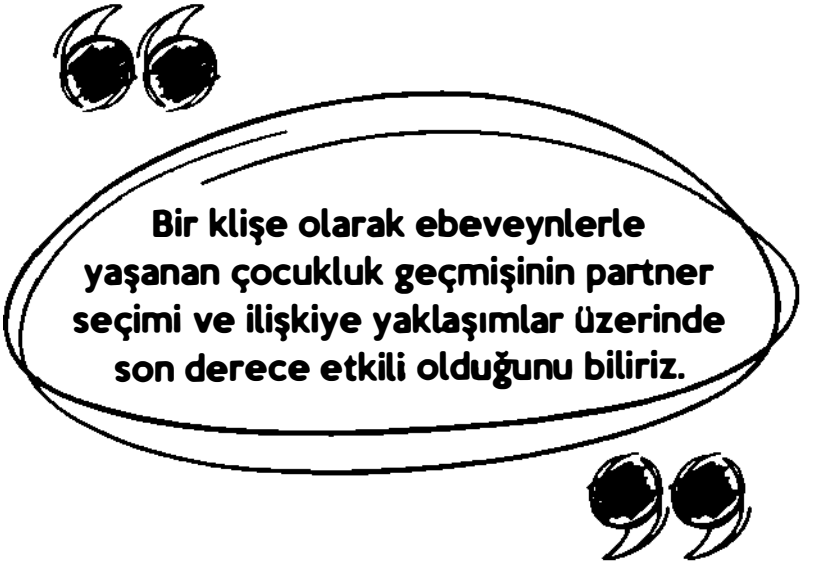
Korku üzerine inşa edilmiş her tesis yıkılmaya mahkûmdur. Er ya da geç... Yalnız kalma korkusu yaşayan birey yalnız kalır. Değer görmeyeceğine, sevilmeyeceğine inanan birey onaylanmamanın, kabul görmemenin, sevip reddedilmenin eteklerinde yaşar. Sıradan olmaktan, görmezden gelinmekten korkan gölge haline döner. Tesadüf değildir hiçbiri. Kişi yaşamını bu sonlara doğru kurguladığından, korkuları tarafından yönetildiğinden, yanlış kişilerle yanlış adreslerde buluştuğundan olur hepsi. Kendini bu korkulardan kurtaracağını düşündüğü bir insanı alır hayatına mesela. Gerçekten bir kurtarıcı gibi görür. Can simidi, yaşam destek ünitesi belki... Onu kaybetmemek için kendi dışında herkes ve her şey olmaya girişir. Canlı bir varlığı kontrol etmek en zoru olduğu için her tehditte korkuları atak yapar ve o kişiye daha sıkı sarılır. Sarıldıkça ve onsuz yapamayacağını düşündükçe kaybetme korkuları artar. Bu da takıntısını derinleştirir.



Hep aşağı doğru inen bir sarmalda yaşamak gibidir bu durum.

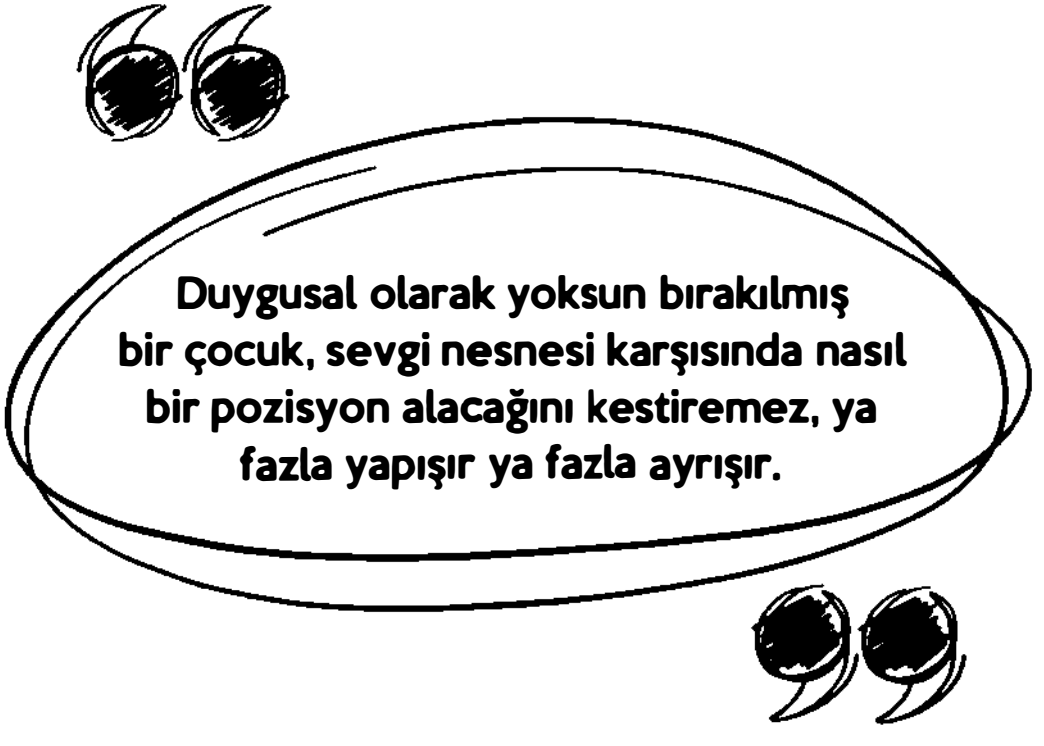
Geçmiş Aile Yapısı ve Çocukluk Psikodinamikleri

Bir klişe olarak ebeveynlerle yaşanan çocukluk geçmişinin partner seçimi ve ilişkiye yaklaşımlar üzerinde son derece etkili olduğunu biliriz. Tahmin edebileceğiniz üzere ilişki bağımlılığı yaşayanlarda travmatik bir çocukluk geçmişine rastlarız. Suistimal ve ihmal edilmişlik üzerine kurulu ilk aile ilişkileri bireyin ileride seçeceği eş için âdeta bir kılavuz görevi görür. Kendilerini tıpkı geçmişteki gibi travmatize edecek kişilere yoğun bir kimyasal, fiziksel, ruhsal çekim hissederler. "Üzerinde muknatıslar var ve karşı konulamaz biçimde ona doğru çekiliyorum", "Paratoner görevi gördü bende", "Nasıl bir girdaptı karşılaşmamız, hortuma yakalanmış gibiydim, bir şeylerin ters gideceğini tahmin etmeme rağmen o kuvvetli çekimin kollarından kurtaramadım kendimi", "Ona doğru çekiliyordum, süzülüyordum, kayıp gidiyordum, akıyordum ona doğru. Bana ne olduğunu anlayamıyordum", "İçimde bir yerlerde, kalbimde, karnımda bir



yangın hissettim. Sanki kimyasal bir tepkime". Tanıdık geldi mi bu cümleler size de? Bu şiddette olmasa bile yaşadınız mı hayatınızda bu çekimleri? Yaşayanların bu tarifleri ise hiç de abartılı değildir aslında, içinde yaşadıklarıyla kıyaslandığında. Doğrudur, orada bir tepkime, laboratuvar ortamı ve kimyasal bir deney vardır. Ve evet yine doğrudur ki, sonuçlar o laboratuvarı patlatır!

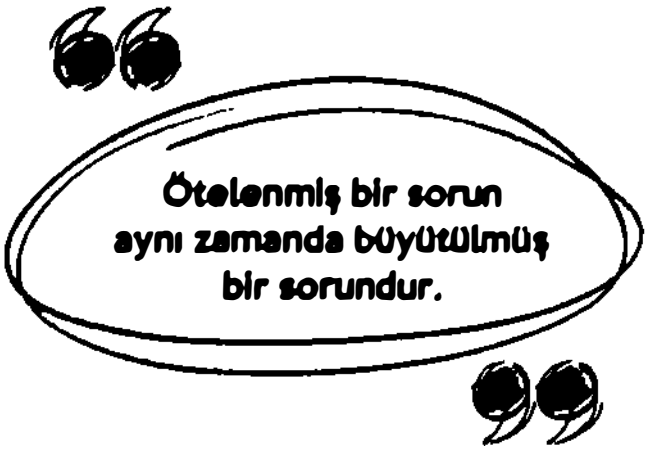
Duygusal olarak yoksun bırakılmış bir çocuk, sevgi nesnesi karşısında nasıl bir pozisyon alacağını kestiremez, ya fazla yapışır ya fazla ayrışır. Bizim burada konumuz fazla yapışanlardan ilişki bağımlıları haline dönüşenlerdir. Yoksun bırakılmışlık anne tarafından olduğunda etkileri daha sarsıcı, dramatik ve sancılı olur. Elbette baba tarafından yoksunluk da son derece önemlidir fakat ilk bağlanma nesnesi olan annenin duygusal veya fiziksel yokluğu ya da ihmali bebekte daha erken dönemde algılanmaya başlandığı ve o dönemde bebeğin savunmaları, direnci daha büyük bir yaştaki



çocuğa göre çok daha yetersiz olduğu için bu durum bebeği daha fazla zedeler. Yerinin dolması mümkün değilmiş gibi duran kocaman bir boşluk duygusu ile yaşama bırakılan çocuklardır bunlar. Her verileni yutan ve hiç tatmin olamayan o kara delik, gelen tüm ilgileri ve sevgileri karanlığına gömer. Doymak bilmeyen ve hep aç gezen bir canavar yediği hiçbir yemekle açlığını gideremez.

O bitmek bilmeyen can sıkıntılarının eşlik ettiği kara dalga kendi gölgesi, hayaleti, dipsiz uykuların karabasanı gibi daima yanında salınır durur. Ardından koştuğu kişinin sevilme ihtiyacını asla gideremeyecek olması, bu sebeplerle hep yanlış adreslerde gezmesi ama zaten böylesine doyumsuz bir sevilme arzusunun da bir doğru adresi olamayacağı ise en büyük dramdır. İhmalin, istismarın, şiddetin bebeği yaşama işte tüm bunlarla fırlatılır.

Genellikle bu ailelerde kurulan iletişim şekli sığ, kapalı ve donuktur. Empati eşlik etmez. Karşısındakinin yüzündeki duyguyu okuma ve anlama becerisi olmayan ve empati yoksunluğu ile yanıt veren bir anne karşısında çocuk daima tedirgindir. Sözel iletişimde kelimeler fazlaca tasarruflu kullanılıyordur. Baba faktörü korku ve sözde disiplin üzerine inşa edilmiştir ve özellikle de kızlarının gelecekteki erkek figürüne korkulu ve yaralı bağlanmasına temel oluşturuyordur. Erkek çocuklarında ise bu durum, ya erkekliğin abartılmış bir haline özendirme ya da eril olmayı reddetme halinde görülür. Çocuk, sevgi nesnesine bağlanmada da kararsızlık yaşar. Bu ailelerde sorunlar genellikle konuşulmadan geçiştirilir. Yok sayılır, inkâr edi-



lir, üstü örtülür. Anne ve babasının kavgasına şahit olan bir çocuğa eğer, "Yok öyle bir şey sen yanlış anlamışsındır," derseniz onu sorunlardan korumuş olmazsınız, kendi sağduyusuna ve sezgilerine güvenmesine engel olmuş olursunuz. Çocuğu gerçekliği bilmek değil neler olup bittiğini anlayamamak, dışarıda bırakılmak tedirgin eder. Oysa yumuşak bir tavırla erişkinlerin de kendi aralarında sorunlar yaşayabileceğini, yanlışlar yapabileceğini ama tüm bunların ona sevgileri ile ilgisi olmadığını anlatırlarsa çocuk hem rahatlayacak hem de fark ettiği sorunu doğru algıladığını düşünüp önsezilerine güvenmeyi öğrenecektir. Şunu bilmekte fayda vardır: Ötelenmiş bir sorun aynı zamanda büyütülmüş bir sorundur.

Bağımlı bireylerde en temel meselelerden biri, ona zarar veren ve faydalı olan arasındaki farkları sezmeye dair yeteneğinin geçmiş süreçlerde sekteye uğramış olmasıdır. Duygularını dinlemeyi ve duyduklarını kendi adına iyi olanı ayırt etmek için kullanmayı öğrenmemiştir. Ya da bu yetisi daha çocukken zedelenmiş olup diğer sağlıklı bireylerde olduğu gibi kendini dış dünyadan korumak, iyiliği ve huzuru için sağlıklı insanlara, verimli koşullara yönelmek gibi yaşam biçimlerini benimseyememişlerdir. Tehlikeyi sezip

kaçamaz, hastalanacağı durumu öngörüp uzaklaşamaz. Duyguları ancak abartılı olduğunda tanıyabilir, hissedebilir. Bu yüzden drama kraliçesi/kralıdır. O gözyaşı dökmez, parçalanarak aşırı ağlar, gülmez kahkaha atar, canı sıkılmaz boşluğa düşer, üzülmez kahrolur. Ancak uçlardaysa duygunun içine girebilir. Bu nedenle kendisine bu tarz yoğun duyguları hissettiren kaotik, dramatik, sorunlu, arızalı ilişkiler seçer. Buralarda daha uyumlu hale gelir. Bu tanıdık sular tuhaf bir şekilde kişiye kendini evinde hissettirir.

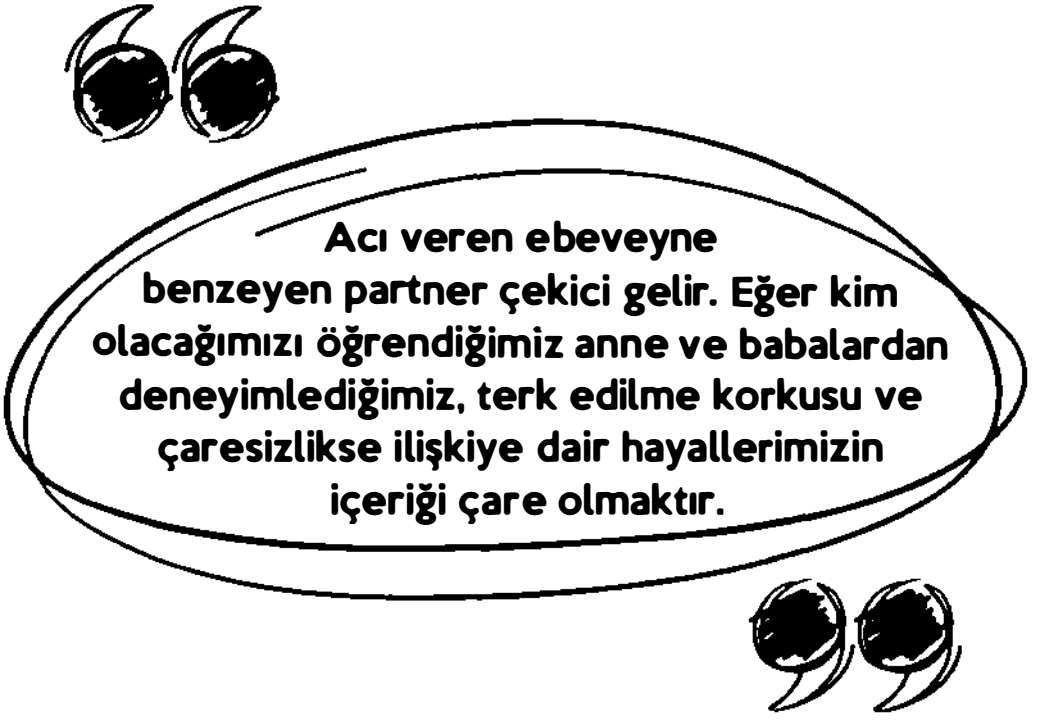
Duyguların Mesafesi

Çok duygu yüklü kişiler olarak algılanan bu insanlar aslında duygusal mesafesi daha fazla olan kişilerdir. Ulaşmak ve uzlaşmak daha zordur. Çünkü kullandıkları duygu dili farklıdır. Yabancı bir ülkenin yerlilerinin dili gibi hem tanımaya yakın hem de anlamaya uzaktır. Seçtikleri partnerler bu dili en fazla kavrayan kişiler olsa da kafası karışık iki insan olarak mutlaka sınıfta kalırlar. İkisi de kendi ailelerinde deneyimledikleri sevgi yoksunluğunu, duygusal işkenceyi ve karmaşayı partnerinde gördüğünde kaçıp kurtulma refleksi yerine onarma işine girişir. O kez olamayan bu kez olacaktır. Alışık olduğu "sevilmek için çok çabalama ve bekleme işi" yine devreye girmiştir. Kendimi nasıl büyütür ve geliştiririm sorusu yerini o kişiyi ve ilişkiyi nasıl kurtarırım sorusuna bırakır. Bu planlama ise daima hüsranla sonuçlanır. Matematik formülü yanlıştır çünkü. Kurtarmak istenilen kişi bu kadar çaresiz ve ihtiyaç sahibi olduğun-

da zaten o kişi kendi otonomisini kazanamamış, gelişimi aksamış, hasarlı bir kişiliktir. Eğer bir ilişki bağımlısıysanız onun adına düşünür, çalışır, çabalarsınız. Maddi imkânlar yaratır, sorunlarını çözer, onu iyileştirmeye uğraşırsınız. Ancak zaten temel sorunu güvenli bağlanmak olan bu kişi sizin yatırımlarınız süresince ve belli bir dönem kalmaya planlanmıştır kendi içinde. Ne zaman ki iflas eder, kaza yapar, hasta olur, tükenirsiniz işte o zaman gemiyi ilk terk eden olur. Otonomi kazanmış, bireyleşebilmiş sağlıklı bir ruh tam da bu durumlarda destek olmaya çabalarken, "bağımlılık ilişkisi partnerleri" kolayca sıyrılır işin içinden. Onun için ayrılmanın tam zamanı bakım veren ve ihtiyaç giderenin görece zayıf olduğu zamandır. Gitme cesaretini en kolay o dönemde bulur. Dış dünyadan almaya mecbur olduğu beslenmelere artık başka biriyle devam edecektir.

Nerede Yanlış Yaptım?

Bu hikâyenin en trajik noktası ise geride kalan bağımlının yine aynı soruyu ve cevabı gündeme getirmesidir: "Nerede yanlış yaptım? Neyi eksik bıraktım? Bu benim suçum!" Neden böyle düşünür peki? Bu düşünme stili kişiye geçici bir kontrol duygusu yaratır. "Benim suçumsa eğer bu hatayı düzeltirsem olayları da düzeltirim. Ben değişirsem gidişat değişir," diye düşünür. Biz değiştiğimizde olayları değiştireceğimiz kısmen doğru bile olsa bu, başka birinin karakteri söz konusu olduğunda geçerli değildir.



Biz değişince onun kişilik özellikleri değişmez. Böyle bir gücümüz yoktur, böyle yanılsamalarımız vardır. Değişmeniz ve gelişmeniz için attığınız adımın istikameti sadece kendiniz için olduğunda faydalıdır. Aksi takdirde sadece başkası için protez ebeveynler olunur. Bu protezse tamamen bir mantık hatasıdır aslında. Zaten var olan bir bacağa protez giydirmek gibidir. Destek olduğunu zannederken can yakar ve yürümeyi engeller.

Bağımlı kişilerin özelliği olan "ihtiyaç duyulma takıntısı" ve sınırsız vericilik kişiyi bir başkasının kendisiyle kalma garantisi sağlaması yolundaki dinamiğidir. "Ona vereceklerim olmasa benimle ne yapsın?" düşüncesi kâğıttan kalesini inşa ettirir. Verdikleri olmasa sadece varlığı bir ilişkinin yaşanması için yeterli olmayacaktır onun gözünde. Bu nedenle kendine ihtiyaç duymayan bağımsız bir birey

ile sürekli terk edilme tehdidi altında hisseder. Başkasına "bakmak" kendini güçlü ve vazgeçilmez hissettirir. Acı veren, yoran durumlar canlı kılar. Bir uyuşturucunun yaptığı gibi gerçek duygularına ulaşmasından alıkoyar. Zamanı dondurur. Sorunları erteletir. Kendi iç boşluğuna körleştirir. Yaşamındaki kişi boşluk dolgusu gibidir ya da taşıyıcı kolon görevi görür. Orası bir kırılsa iskelet çökecektir.

Acı veren ebeveyne benzeyen partner çekici gelir. Eğer kim olacağımızı öğrendiğimiz anne ve babalardan deneyimlediğimiz, terk edilme korkusu ve çaresizlikse ilişkiye dair hayallerimizin içeriği çare olmaktır. Partneri huysuzluk çıkarsın ki onu yatıştırsın, öfkelensin ki onu sakinleştirsin, yara açsın ki pansuman yapsın, mutsuz olsun ki mutluluk katsın. Böylece hem kendinden uzaklaşsın ve içindeki boşluğa odaklanmasın hem de partneri için vazgeçilmez olsun ve terk edilmesin. Benlik sınırları karışır. Onun organlarını kendi organları kabul etmek gibi tuhaftır aslında onun sorunlarına sahip çıkmak. Hiç kimse başkasının himayesinde sonsuza kadar yaşamayacaktır. Hiç kimsenin nihai hedefi başkasının gölgesinde büyümek olamaz. Büyüttüklerimiz sadece içimizdeki anlamlardır. Başka bir insanı büyüten sadece annesi-babası, kendi acıları karşısında aldığı



konumlar ve oluşturduğu çözümlerdir. Bağlanmak yerine bağımlılık yarattığımız yerlerden çürür aslında kişiler. Tam da oralardan kopar ve giderler. Sonsuz fedakârlıklar denizi kimselere kimse olmayı öğretemez. İki tarafın da ağırlıktan batmasına sebep olur. İlişkilerde bağımlılık işte bu yüzden sonunu kendi hazırlayan bir hikâyedir.



İyileşmenin Yolları

İyileşmek bu nedenlerle kaçınılmaz olan tek yöndür. Durumun ciddiyetini fark edin ve yardım istemekten çekinmeyin. Yakınlarınızın önerilerine karşı öfkeli bir tutum takındığınızı hissediyorsanız ve size yardım edemeyeceklerini düşünüyorsanız profesyonel yardım alın. Yeter ki yüzleşmeye ve cesarete izin verin. Zaten bulunduğunuz durumun hiçbir şekilde bir kazananı olmayacak. Bilin ki bu sevme biçiminizde ciddi bir sorun var ve bunun değişmesi gerek.

Korkunuz şu olacaktır: Ben değişirsem ve iyileşirsem onu kaybedeceğim. Belki bu doğru, evet. Ancak iyileşmeniz üzerine kurulu bir terk edilme demektir ki ilişkiniz, hastalığınız üzerine kurulmuş bir ilişkidir. Hastalıklar sonsuza kadar sürmez, ya geçer ya öldürür. Nereye kadar kaçacaksınız kendinizden? Bilin ki duvara çarptınız tüm kaçtıklarınızdan sonra. Bilin ki bu kovalamacanın bir kazananı olmayacak. Sobeleneceksiniz. Küçükken korkudan saklandığınız o

yatağın altı ya da dolabın içi eninde sonunda bakılan yer olmuştu ve sobelenmiştiniz. Çünkü kaçmak daima yakalanmaktır. Bu kez bulunmanız cezalandırılmak için de değil üstelik. İyileşmek için çıkacaksınız ortaya. Kaybettiğinizi sandığınız kişi belki de size hiç ait olmadı. Hayatta hak ettiğiniz en iyi şey bu mu? Bir ilişkiden isteyeceğiniz en iyi şey sizi tüketmesine razı olmak mı? Bağlanmak özerklik içerir, bağımlılıksa hapislik. Varoluşunuz için mutlak gerekli olan bir başkasının varlığı değil; kendi içinizde sizi besleyecek, büyütecek, size anlam ve değer katacak kaynaklarınızdır. Kendi özünüzü tekrar keşfetmek için yardımı kabul edin!

Bazı önemli sorunlar var ki kendinizde rastladığınızda kuvvetle muhtemel karşı çıkıp direnç gösterebilirsiniz. Direnmeyin. Sadece anlamaya çalışın. Örneğin kendinize zarar verme ya da zarar gördüğünüzde karşı koymama özelliğiniz ortaya çıktığında savunmaya geçmek yerine kabul edin. Çünkü bağımlılık ve her zarara rağmen bir ilişkinin içinde kalmak tam da bu durumdur. Bunu bir performans ve karakter yarışması haline getirmeyin. Ortaya çıkan özellikleriniz başkasıyla yarışmaya sokulmayacak. Sizi sizinle test edecek ve geliştirecek tüm veriler. Bunlar değişmeyecek sıfatlar değil. Sizi o dönem için tanımladılar. Kendinizi daha olumlu sıfatlarla tanımlamak için motivasyon ve yol gösterici olabilir onlar. Bunlar bir zamanlarki başlangıç değerimdi, diye farz edin ve daha sağlıklı hedefler uğruna yola devam edin. Örneğin kendinize bakarken karşınıza çıkacak ki, siz başkalarını idealleşti-

rerek seviyorsunuz. Oysa sağlıklı sevgi idealler üzerine kurulamaz. Gerçek sevgi dediğimiz, içinde kusurları da hataları da saklar. O da mükemmel değildi özünde. Siz onun için çaba harcanırsa içinde saklı tuttuğu mükemmele ulaşacağınızı düşlediniz sadece. Harikaya bir adım kala yıkıldı sanmayın emekleriniz. Olmayan bir parıltıya göz yanılsamasıydı onda gördüğünüz. Ve gönül gözünüz kalp acılarınızın yorgunluğu ile yeni hatalara kapandı belki de. Bir anlamda yoksunluğun yarattığı çöldeki serapti onun kusursuzluğu. Ne yaparsanız yapın ne öğretmenliğiniz ne bakıcılığınız ne hemşireliğiniz ne de banka olmanız yetecekti ondaki güzelliği ortaya çıkarmaya. Bu sizin eksiğiniz değildi. O sadece yaralı ve muhtaç bir insandı ve büyümesi size değil ancak kendine bağlıydı.

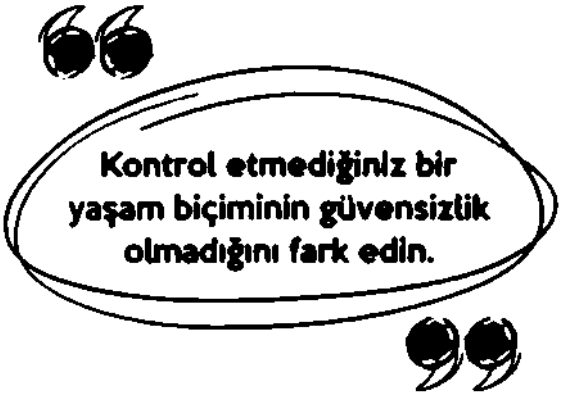
Yanlış olduğunu bildiğiniz bazı şeylerin çok tutarsız olduğunu gördüğünüz halde yola devam ettiniz inatla. Bu kendini görme yolunda karşınıza çıkacak elbet bu da. Kızmayın kendinize. Egemen ihtiyaçlarınızla sürüklendiniz siz de; ait olmak, koşulsuz sevilmek, değer görmek, kabul edilmek, terk edilmemek, onaylanmak... Yönteminiz ve ihtiyaçlarınızı aradığınız yer yanlıştı sadece. Oysa tüm bu ihtiyaçlar çok insanca. Pek insanca. Önce kendi içinizde sonra da bu süreçleri kendi içinde görece hasarsız yaşamış kişilerde aramayı öğrenmek için bu yeni yolculuğunuz. İki yaralıdan bir sağlam çıkmıyor maalesef. İlişki dediğin başkasının yarasını daha da açmak dışında pek bir işleve sahip olamıyor bu durumlarda.

Gözlerinize kavuşmanız da gerekecek bu iyileşme yolunda elbet. Ne zamandır kullanmadığınız bir organ olduğunu hatırlayacaksınız. Görmediğiniz saygıyı, itibarı, sevgiyi görmek için öncelikle... Birlikte olmaya direttiğiniz kişinin sizin varoluş sebebiniz olmadığını görmek için sonrasında. Aynaya bakıp unuttuğunuz yüz hatlarınızı, nelerden zevk aldığınızı, mutlu olduğunuzu, sizin için iyi olanın ne olduğunu, sevgiyle ilgili değerlerinizin neler olduğunu ve anlam dünyanızı nerede bıraktığınızı görmek için gerekecek gözleriniz. Takıntılarınızın size neler yaptığını, bu konuda neler yapmanız gerektiğini görmeniz gerekecek. Onca insan arasından neden o kişiyi seçtiğinizi göreceksiniz. Neden sürekli sizden talepleri olan birini seçtiniz? Sorumluluk duygunuzun odak noktası neden o olmak zorunda? Neden katlanmak zorunda kaldığınız durumların içine itildiniz yine? Neden incinmemişler ilginizi çekmiyor? Neden narsistik özellikleri belirgin bir duygusuz hayatınıza girdi? Empati yeteneği olmayan kendine odaklı bir narsist, kendisi de sizin gibi ilişkiye mecbur bir bağımlı ya da acıtmaktan çekinmeyen bir sadist nasıl yer buldu sizde? Sormaya başladığınızda görmeye de başlarsınız.

> **Her kusurunuz için dünyadan özür dilemeyi bırakın.**

Sonraki adım yapıştığınız yerlerden ayrışmak olsun. Ayrıştığınız yerin altından çıkacak yarayı tahmin ediyor-

sunuzdur ama bu gözünüzü korkutmasın. Her yaranın pansumanı yapılır. Bunu başkasının sorumluluklarını değil kendi sorumluluklarınızı üstlenerek yapabilirsiniz. Elinizdeki tüm imkânları uzun bir süre sadece kendiniz için kullanın. Hayatı kontrol ederek değil, yaşamınızın size sunduklarını usulca kabul ederek ve akışa izin vererek yaşamaya çalışın. Bu, teslimiyet değildir. Olacakların değiştiremeyeceğiniz kısmını kabul edip cesurca göğüslemektir. Kendinizden taraf olun. Her kusurunuz için dünyadan özür dilemeyi bırakın. Kontrol etmediğiniz bir yaşam biçiminin güvensizlik olmadığını fark edin. Tehlike ve bakım görme zorunluluğunuz çocukluk döneminizde kaldı. Artık erişkin olarak çok fazla seçeneğiniz var. Pek çok olay sizi tehlikeye atmıyor.



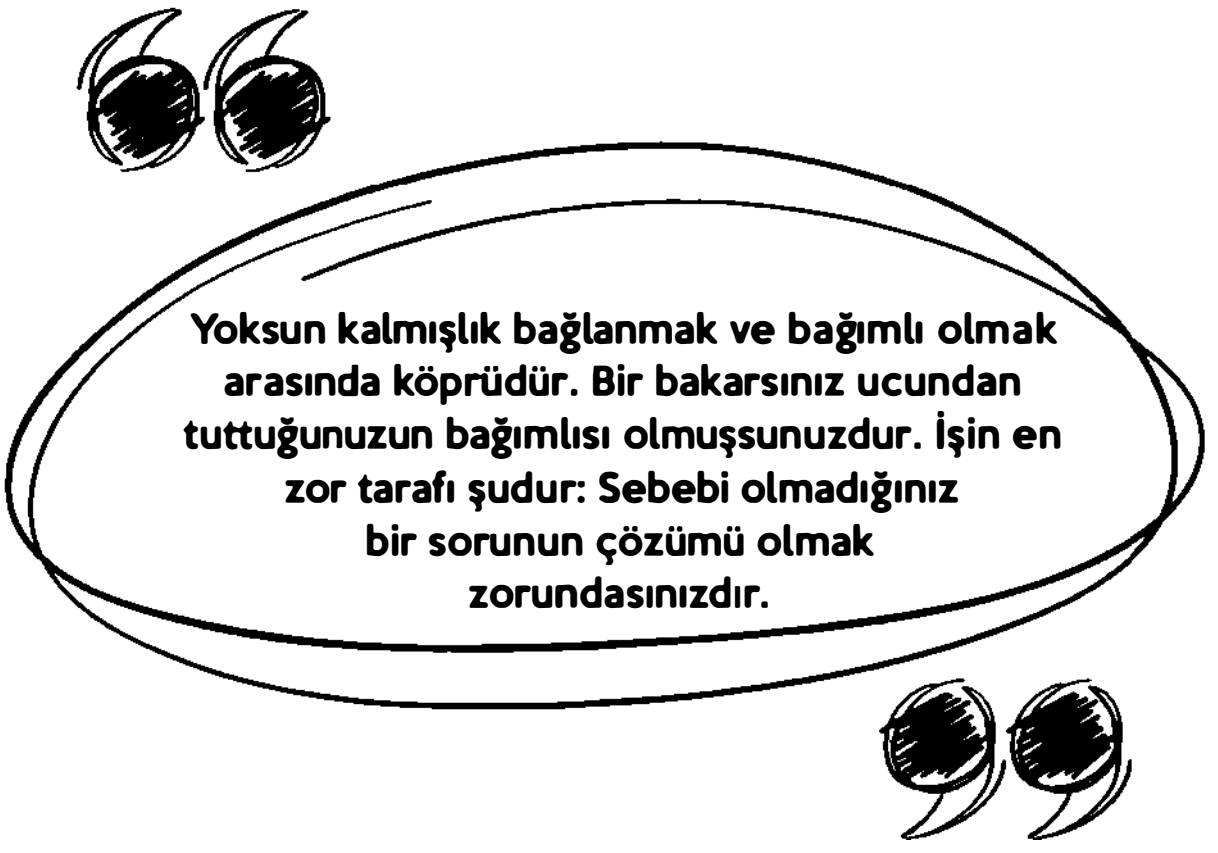
Erişkin yaşamı kaynaklarınız fazlasıyla yeterli, hayatta kalmanız için. Korkularınız şimdiye değil geçmişe ait ve onları bugüne taşıdığınız için ürkeksiniz. Geçmişin acıları geçmişte, geleceğin getirecekleri belirsizlikte. Şimdidesiniz ve güvendesiniz. İhtiyacınız olan tek şey bu. Şimdiye kadar çoğu zaman duygularınız ve dürtüleriniz tarafından yönetildiniz. Oysa yaşamsal olarak en büyük konforunuzu sağlayacak çok önemli bir arkadaşınızı ihmal ettiniz: Beyninizin ön lobunu. Zaten o çok ihtiyaç duyduğunuz güvenli ve kontrolcü davranışın en iyi uyarlamasını size sunacak olan merkez orası. Dürtülerinizi ve anlık

davranışlarınızı denetleyerek yaşamdan en az zararla kurtulmanızı sağlayacak olan, düşünme ve yargılama fonksiyonlarınızın son durağı, size ne yapmanız nasıl yapmanız gerektiğini söyleyen, kendi kaynaklarınızı en ekonomik biçimde kullanmanızı planlayan, öğütleyen en iyi arkadaşınız. Elini tutmayı unutmayın beyin ön lobunuzun. Size korku ve huzursuzluklarınızın nasıl, ne zaman ve ne şekilde çözüleceğini en iyi biçimde anlatacak o dost. Buna rasyonel düşünme yeteneği diyoruz. Bilgi zaten içinizde var, donanımınızda. Kullanmayı ihmal ettiğiniz için ulaşamadınız ona, hepsi bu. Krizlere, kaoslara, dramlara yoğun ihtiyaç duyduğunuz için bu dostluğu ihmal ettiniz hepsi bu. Artık onu kendiniz için en anlamlı, konforlu, doğru, acısız yolun ve kişinin ne olduğunu düşünmeye davet edin.

Değer duygunuz üzerinde cesaretli bir şekilde düşünün. Neye bağlı? Hayatınızda bir ilişki olup olmamasına mı, süresine mi, size davranış şekline mi, onun sizi sevme becerisine mi? Ne zamandan beri kendi değerinizi başkasına endekslediniz? Sizin kim olduğunuza ve nasıl sevileceğinize kim, ne zaman karar vermeye başladı? Siz seçtiğiniz insan, meslek, unvanınız, giyindiğiniz giysi, oturduğunuz ev, sosyalleştiğiniz mekân değilsiniz sadece. Ve sahip olduğunuz arkadaş sayısı, yaşamınıza giren kadın sayısı, erkek sayısı, aldığınız alkışın sesi, düzelttiğiniz yanlışlar, yaptığınız hatalar, gitmeyi seçen kişilerin çokluğu, azlığı, gelmeyi isteyenlerin sebepleri, öfkeliyken söylediklerinizi, sahnedeyken ketlendikleriniz, acı hissederken vazgeçtikleriniz, güçsüz hissedip yenildikleriniz değilsiniz yalnız-

ca. Korkup da geri çekildikleriniz değil tüm yetenekleriniz. Çok bildiğiniz bir sorunun cevabını unutup sınavdan kalan değilsiniz genelde. Acı çekip çok yemek yediğiniz için aldığınız üç-beş kilo değil tüm fiziksel varlığınız. Sevişirken sizi reddeden ve vücudunuzu acıtan değil bedeninizin hak ettiği. Bir gece her şeyin daha iyiye gitmesi için yalvardığınız ama yine de nefesinizin kavgayı durdurmaya yetmediği zamanda değil tüm hayatınız. Tüm sınıf eğlenirken o genç yaşınızda akşamdan kalma hüznünüze dönmek zorunda kaldığınız ev değil tüm mekânlar. Tüm dünyadan utandığınız ve özür dilemek zorunda kaldığınız anlar değil hayatınız sadece. Sizi çok sevdiğini söyleyen birine güvenip teslim olamayan yanınız değilsiniz yalnızca ya da tüm varlığınızı adadığınız halde sizi amansız boşluklara atan kişi olamazsınız bütünüyle. En iyi olmaya gönderilen çocuklardınız belki de sokaklara. "Kazanmadan gelme," demişlerdi size. Başkalarının hırslarının hakkını veremediyseniz suçlu siz değilsiniz. Bırakın tüm dayatılanları ve dünyanın sizi affetmesini beklemeden siz kendinizi bağışlayın bunca zaman ihmal ettiğiniz için.

Alın karşınıza konuşun beş yaşınızdaki halinizle. İncinmeyi öğrendiğiniz ilk zamanlarda kendinizin yanında olun. Neden çok korkuyordu? Kimi arıyordu yanında olmayan? Hangi anıydı canını yakan? İçeriden gelen kavga sesleri için ne hissetmişti acaba? Tüm dünyanın ayıbını üstüne mi aldı sonrasında? Kendi hatası olduğunu mu düşündü olanların? Kim, nasıl yoksun bıraktı onu? Neden bağlanmak korkutucu geldi sonrasında?



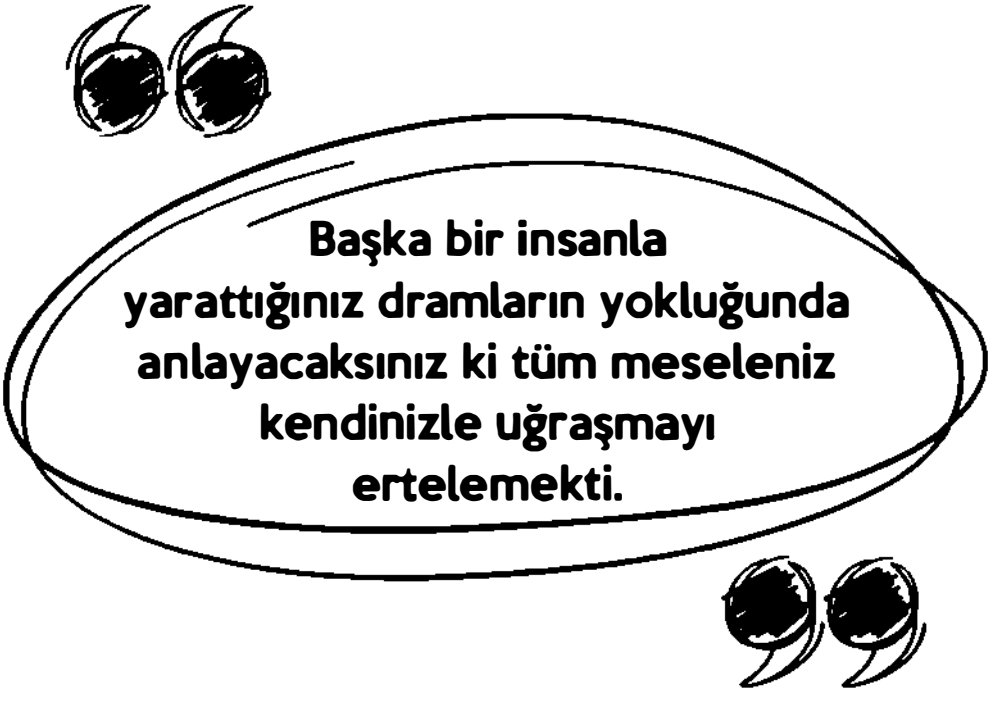
Bağlanmayı bağımlı olmakla karıştırmak öyle kolaydır ki... Yoksun kalmışlık ikisi arasında köprüdür. Bir bakarsınız ucundan tuttuğunuzun bağımlısı olmuşsunuzdur. İşin en zor tarafı şudur: Sebebi olmadığınız bir sorunun çözümü olmak zorundasınızdır.

İyileşmenin başka bir aşaması iletişimde ve eylemde kalmaktır; arzu ettiğiniz için olmasa da görev bilinciyle, bağımlı tarafınızı eğitmek için. Sistematik ve işe yarar yönlerinizi tekrar eğitmeye başlamak için.

İradi tarafınızı kazanmak, dürtüsel taraflarınızı ehlileştirmek için eylemde kalmak... Uyanmakla başlayan hayata hedefler belirlemek, nasıl ulaşabileceğinize dair kafa yormak ve eyleme geçmek...

Duygularınızın eylemi durdurmasına izin vermeden, gelen olum-

suz duyguya katlanmayı göze alarak sadece eyleme odaklanmak. Günün gerektirdiklerini yapmak, çalışmak, üretmek, öğrenmek, izlemek, okumak, yemek yemek, yürümek, yorulmak, konuşmak, dinlemek, koşmak, yazmak, resim yapmak, film izlemek, balarılarının hayatını okumak, seyahat etmek, gitmek, dönmek, çorap örmek, başınıza örülmüş çorapları sökmek, vurmaya çalışanın elini tutup engel olmak, sarılmak, sevişmek, ağlamak, didinmek, evi dağıtmak, evi toplamak, işe gitmek, başka iş aramak, yarım bıraktığınız her şeyi tamamlamak, yarım kalmış mektubu göndermek ya da yırtıp atmak... Ama ne olursa olsun eylemde olmak. Hareket iyileştirir insanı. Bir süre sonra eylemleri düzenler ve adanmış hale getirirsiniz. Hedefleriniz ve değerlerinizi takip etmeyi öğrenirler. Hayatın anlamının ve tatmininin yolu buradan geçecektir. İhtiyaç duyduğunuz uyarıcı orada saklanmıştır. Kendi hayatınız için yaptığınız ve kendi yarattığınız eylemlerde... Başka bir insanla yarattığınız dramların



yokluğunda anlayacaksınız ki tüm meseleniz kendinizle uğraşmayı ertelemekti. İsminin ne olduğu son tahlilde önemli değil inanın. Bağımlılığın nesnesi değişir, adı değişir. Bazen bir uyuşturucu ismi bazen bir kadın, bir erkek ismidir. Bu aynı son zamanların kasırgalarına isim vermek gibidir. Mesele bambaşka bir doğa olayıdır. Tüm mesele biriyle saplantıyla ilgilenmektir. Ve tüm takıntılar aslında yanıltıcıdır. Hedef saptırır. Bizler bir şeye takıldığımızda onun çok yüce olduğuna ve bu yüzden hayatımızda kalması gerektiğine kendimizi ikna ederiz. Oysa bu yanılsama asıl ilgilenmemiz gerekenin kendimiz olduğunu unuttuırur ve tam da bu sorumluluktan kaçtığımızı saklar. Takıntılar gerçek sorunlara daima paravandır.

ARZU'NUN MÜZİĞİ

Özgüvenin ya da gücün heykeli yapılsaydı mükemmel bir model olabilirdi, diye düşündüm. Sanatçının hiçbir çaba göstermeden, sadece gördüğünü önündeki taşlara işlemesi yeterliydi. Bu kadar "kusursuz" görünme çabasının gizlediği hikâyeler daha fazla merak uyandırıyordu. Karşımdaki koltuğa bir daha hiç kalkmayacakmış gibi kendini yerleştirdi ve koltuğun kenarlarına sımsıkı tutundu. Hani tehlikeli dönme dolaplara bindiğimizde yaptığımız gibi... Acılarını konuşmaya geldiğinin farkındaydı. Yani tehlikenin farkındaydı. Bir yandan da sanki buradan bir daha hiç gitmeyecekmiş gibi yerleşmişti.

Ben, Arzu ile ilgili bu çelişkiler üzerine düşünürken yarattığımız sessizlik onu rahatsız etmiş olmalı ki duygudan uzak, mekanik diye-

bileceğim bir ses tonuyla konuşmaya başladı: "Sanırım neden burada olduğumu anlatmaya başlamam gerek artık!" Sesindeki kararlılık onu biraz daha cesur gösterdi, ben ise meraklıydım. "Tonlarca ağırlıktaki bir kaya gibi sağlam kaldım aynı yerde yıllarca. Her şeye rağmen... Böyle sabit kalırsam yaşam devam eder, diye düşündüm. Ama bir gün üzerimde bir dinamit patlatıldı ve ben parçalarıma ayrıldım. Artık bir bütün değilim. Belki parçalarımdan bir tanesi sahile ulaştı ama orada da tek başımayım," dedi. Görüntüsüne yakışır şairane bir başlangıç yapmıştı. Yeats'ten bir alıntı dinlemiş gibiydim. İstediği etkiyi oluşturup oluşturmadığını anlamak istercesine beni incelemeye başladı. Onun "mükemmelliğinin" aynası olmak yerine gerçekten harekete geçip asıl meseleyi anlatmasına yardımcı olmak için, "Telefonda sesin oldukça endişeli geliyordu ve acil bir durumdan bahsettin," dedim. Kelime bulmaya çalışırcasına birkaç kez yutkundu, "Ah evet," dedi. "Gitti o... Demir. Ömrümün son on iki yılı gitti... Benim ağırlığımdan kurtulmayı, yani yaşamayı seçti." Terk edildiğini düşünen kadınlarda sıklıkla gördüğümüz öfke, suçlama, nefretten eser yoktu Arzu'da. Tam tersine yapılması gerekenleri başarıyla tamamlamış bir kişiye duyulan saygıyla karışık masmavi bir şefkat vardı gözlerinde. Sanki "yaşamayı seçen" bu kişiye dair duyulan derin bir anlayış ve uğurlama... Kendisinin parçalara ayrılması pahasına...

"Onun üzerinde ağırlığın olması yani ona yük olman aslında senin yorumun mu yoksa bu Demir ile aranızda konuştuğunuz ve

sana söylenen bir durum mu?" diye sordum. Sorum Arzu'nun mavi gözlerini biraz daha koyulaştırdı. Bu konu üzerinde daha önce hiç düşünmemiş gibiydi. Belli ki kendisi ile ilgili kararıydı bu. Üstelik uzun yıllar Demir'e yük olmanın tam aksine, yaşam destek ünitesi gibi hayat vermişken...

Arzu'nun Demir ile ilişkisi on iki yıldır devam ediyordu. Daha öncesinde yaşadığı birkaç kısa süreli ilişki denemesi dışında ilk uzun süreli birlikteliğiydi. Ancak o birkaç kısa süreli ilişkide de kendi deyimiyle "gönderilmiş" ve aslında hiçbir duygusal tatmin yaşamadığı bu ilişkilerden kendi iradesiyle ayrılmayı düşünmemişti bile.

Kendisini bir yük, bir ağırlık olarak gören Arzu iyi bir üniversitenin ekonomi bölümünden mezun olmuştu. Kariyeri açısından şansı yeterince yaver gitmiş ve hatırı sayılır bir şirkette üst düzey yönetici pozisyonuna gelmişti. Sonuçta kirasını ve faturalarını ödeyebilen bir kadındı. Bu açıdan bakıldığında yaşamak için maddi anlamda bir başkasına ihtiyaç duymuyordu. Bir şirketin tüm ekonomi planlamasını başarıyla yapan bu kadın kendi ruhsal ekonomisi söz konusu olduğunda ciddi bir algı problemi yaşıyor ve yük olduğuna karar veriyordu.

Demir'in yarattığı ağırlıklara baktığımızda ise işini ve özel hayatını sıklıkla sekteye uğratacak düzeyde kumar bağımlılığı sorunu olduğu görülüyordu. Bu sebeple işinden çıkarıldığı bazı dönemlerde evin geçimini sağlama sorumluluğunu Arzu tek başına üstlenmek zorunda kalmıştı. Yine bu dönemlerdeki yüklü miktarda maddi kayıplarının sıkıntısına yoğun miktarda alkol kullanımı eşlik edi-

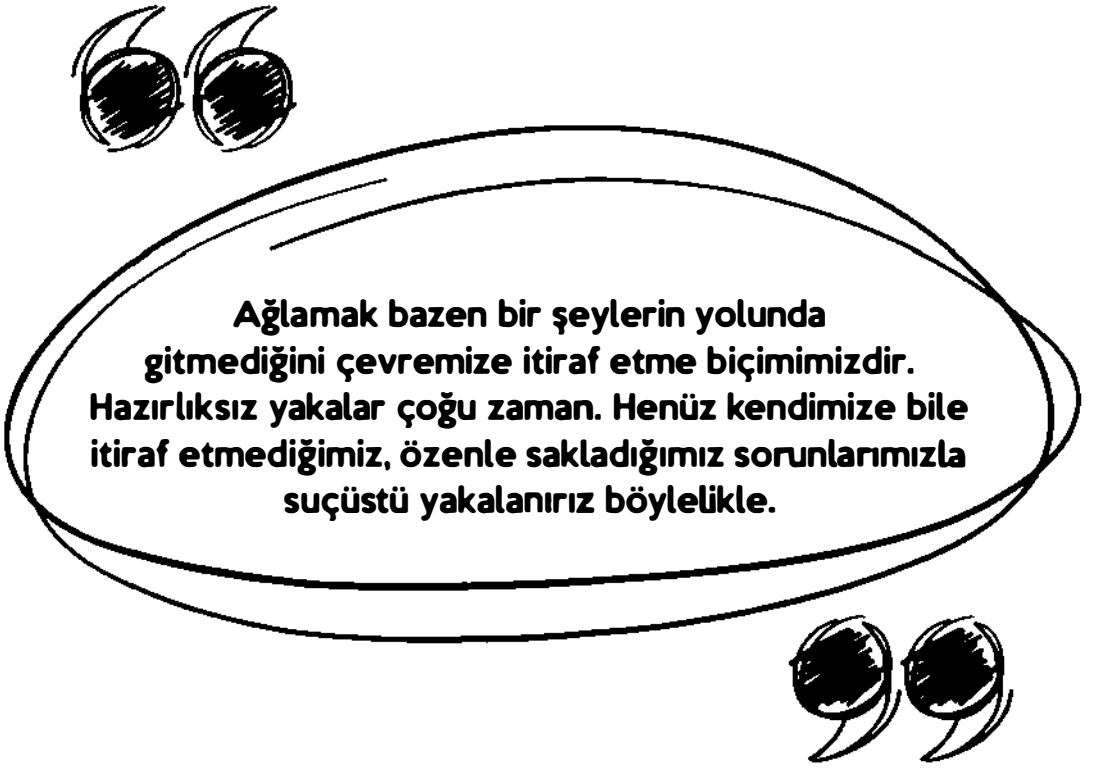
yor, aşırı hırçınlaşıyor hatta saldırganlaşıyor ve Arzu'ya fiziksel ve duygusal şiddet uyguluyordu. Öyle ki bu fiziksel şiddetin ikisi, Arzu'nun hastaneye yatmasını gerektirecek kadar hırpalanmasıyla sonuçlanmıştı. Arzu hastane çıkışında bir süre arkadaşlarının evinde kalmış ama her seferinde şiddet gördüğü eve dönmüştü, üstelik Demir'in onu ikna etmek için çabalamasına gerek bile kalmadan.

"Aslında zaman zaman öyle güzel anlarımız oluyordu ki..." diye konuşmasına devam etti. "Gözlerimin içine bakıyor ve bensiz yaşayamayacağını söylüyordu. Beni asla terk etmeyeceğini, her durumda yanımda kalacağını... Bu sözleri duyunca doğru yerde olduğumu anlıyordum ve bunca yıldır neden hâlâ onunla olduğumu. Zaten ben de onsuz nefes bile alamayacağımdan o kadar emindim ki..."

Arzu'nun bir ilişkide kalma sebepleri arasında çok uzun zamandır kendi duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve tatmin edilmesi yoktu. Belki de hiç olmamıştı. Kendi ifadesine göre bir ilişkiden tüm beklentisi "gitmeyen", "terk etmeyen" birinin varlığıydı. Bu süreç içinde maddi-manevi suistimale uğrayabilir, fiziksel ve duygusal şiddet görebilirdi ama hep yanında kalmayı vaat eden biri, ilişkisinin ve hayatının güvencesi olmak için yeterliydi. Öyleyse kendi varlığını sürekli hiçe sayan Arzu için on iki yıllık bir ilişki yaşadığını düşünmek sadece bir yanılsamaydı.

"Nefes bile alamam diye düşünürken, hâlâ burada oturmuş kimin hayatını kurtarmaya çalışıyorum," dedi güçlükle duyulan kısık bir sesle. Ve nihayet o güç abidesi görünümlü kadın ağlamayı başardı.

Artık karşımda o özgüven maskeli kadın yoktu. Belki de bu ilişkiyi ilk defa bu kadar çıplak haliyle sorgulayan, aslında çoktan terk edilmiş ve bunu kabullenebilmek için bir başkasından doğrulama bekleyen bir erişkindi ya da henüz beş yaşında ve ebeveynlerinden birinin artık evde olmadığını yeni fark etmiş şaşkın bir çocuk. Ağlayan sesi kendisine o kadar yabancıydı ki... Ağlamak bazen bir şeylerin yolunda gitmediğini çevremize itiraf etme biçimimizdir. Hazırlıksız yakalar çoğu zaman. Henüz kendimize bile itiraf etmediğimiz, özenle sakladığımız sorunlarımızla suçüstü yakalanırız böylelikle. Bir an önce bu durumdan kurtulmak istercesine gözyaşlarını sildi, maskesini taktı ve konuşmaya devam etti.

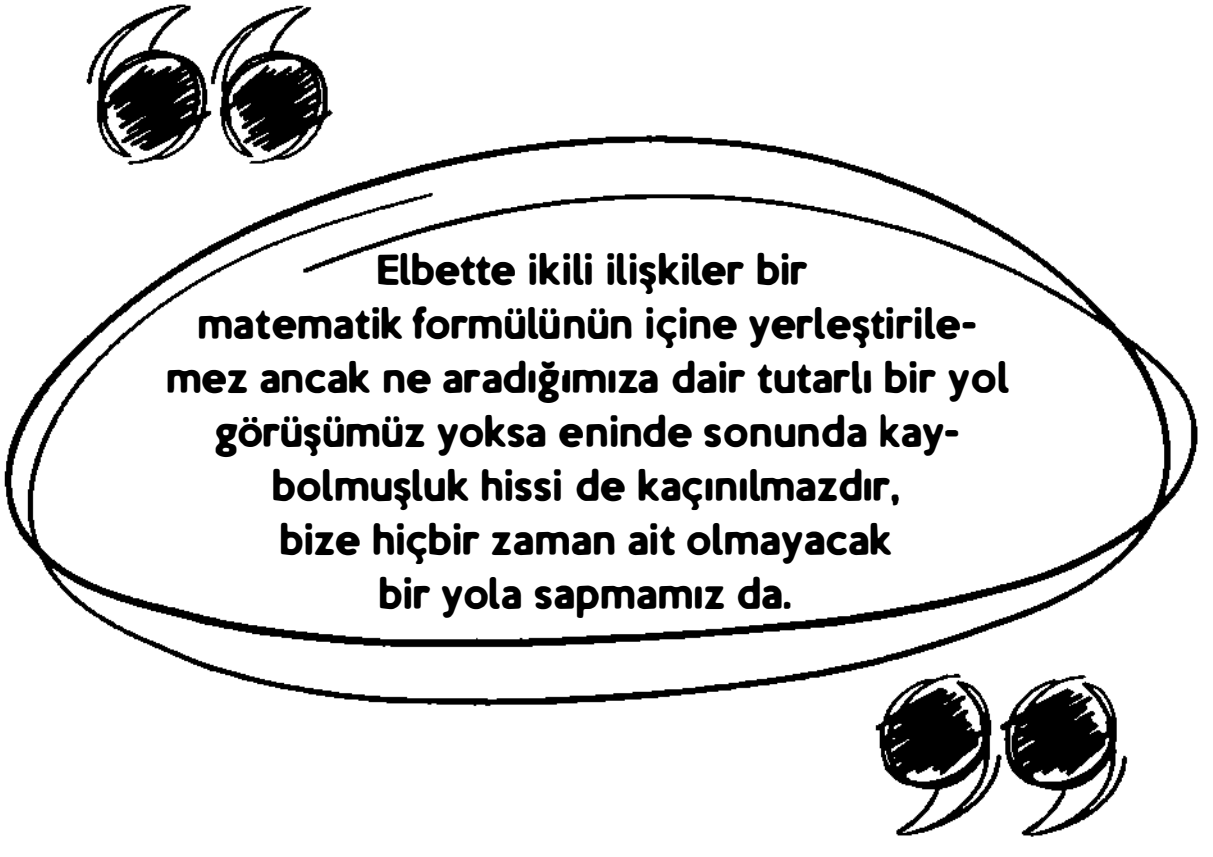


"Yıllar boyunca elbette bir şeylerin ters gittiğinin ve değişmesi gerektiğinin farkındaydım. Ama hayatımızın hangi bölümü ya da

hangimiz ne şekilde değişecekti? Bu sorularla boğulmaktansa var olan ne ise onu yaşamayı kabullendim."

Sağlıklı diyebileceğimiz bir ilişki yaşayabilmemiz için önce bunun tam olarak ne olduğuyla ilgili net bir fikrimizin olması gerekir. Elbette ikili ilişkiler bir matematik formülünün içine yerleştirilemez ancak ne aradığımıza dair tutarlı bir yol görüşümüz yoksa eninde sonunda kaybolmuşluk hissi de kaçınılmazdır, bize hiçbir zaman ait olmayacak bir yola sapmamız da. Arzu'nun ilerleyen seanslarda kendisiyle yüzleşirken, "İyi bir ilişkinin ne olması gerektiğine dair sanki hiçbir fikrim yok. Tüm bildiğim, en iyi oynadığımı sandığım oyundan da atıldım," diyerek tam olarak kastettiği mesele buydu.

Sadece iki oyuncunun yer aldığı ve kurallarını bilmediği bir oyundan bahsediyordu Arzu. Nihai amacının da oyunun içinde



kalmak ve bunu sonuna kadar sürdürmek olduğuna inanıyordu. Bu minyatür düzenin kendi yaşam hikâyesine uygulanması ise onun "düzgün ilişki" tanımlaması için yeterliydi. Demir'in dışında var olan insanlar ve etrafta devam eden yaşamlar Arzu için giysisini tamamlayan aksesuarlar gibiydi. Üzerine sadece Demir'i giyinmişti çünkü. Diğer her şey ise sadece tamamlayıcı roldeydi.

Korunaklı olduğunu düşünerek bu on iki yıllık hikâyeye sığınırken, kendi gerçek kurtarıcılarının aslında hem kendini uzak tuttuğu o dış dünyada hem de hiçe saydığı iç dünyasında olduğunun farkında bile değildi. Tamamen mekanik bir şekilde iş dünyasındaki gereklilikleri yerine getiriyor, zaman zaman arkadaşlarıyla olması gerektiği bilinciyle sosyal ortamlara katılıyor ama zamanının çoğunu Demir'i nasıl daha memnun edebileceği ile ilgili düşünmeye harcıyordu. Tabii bir de ondan aldığı hasarları onarmaya...

İlerleyen seanslarda geçmişi hakkında konuşmak için daha cesaretli olduğunu fark ettim. Seansa gelmeden önce babasından bir telefon almıştı. Uzun süredir görüşmemişlerdi ve Arzu babasına Demir'le olan ilişkisinin bittiğinden, bir psikiyatristten yardım aldığından bahsetmişti. Aslında bu teselli beklediği bir konuşmadan çok bir anlamda durum bildirir rapor gibiydi. Çünkü bir başkasından —özellikle de babasından— teselli görmek Arzu'nun daha önce hiç yaşamadığı bir durumdu. Belki de izin de vermediği... Ancak hiç beklemediği bir konuşma geçmişti aralarında. Babası, "Kendin

için bir şeyler yapmanın vakti çoktan geldi artık. Terapini yarım bırakma lütfen. Buna cesaret ettiğin için seninle gurur duyuyorum," demişti. Birinin onunla gurur duyması, hem de babasının! Sarının bu kez doğru yoldaydı. Doğru yaptığına emin olduğu onca şeyden sonra hiç duymadığı bu sözcükler tam da terk edildiği ve bir ilişkide başarısız olduğu bir dönemde gelmişti. "Cesaret gösterdiğim için," diye tekrarladı kendi kendine defalarca. Ve "onay görmek", sen ne büyük bir kurtuluş ümidisin! Terapiye tutun Arzu, bırakma!

Geçirdiği son bir haftada aciliyet taşıyan yeni bir durum yaşamaması nedeniyle gündemimizi ve bundan sonraki pek çok seansı ebeveynleriyle olan ilişkileri olarak belirleyebilirdik. Önceki seanslarda anne ve babası hakkında ne zaman bir soru yöneltsem, "Neden bu kadar geçmişte kalan meseleleri konuşmak zorundayız ki? Onca yıl onları affetmek için uğraşmış ve son yıllarda bunu başarmışken neden tekrar o kötü anıları hatırlayıp nefret edeyim onlardan? Bunun kime ne faydası var?" derdi ya da, "Size yardımcı olacaksa bir gün konuşabiliriz ama bence zaman kaybederiz. Günümüze bakalım," diyerek geçiştirirdi. Seanslar boyunca onun güncel sorununu yani terk edilmesini anlatmaktan yorulmasını bekledim. Emindim ki bir süre sonra o da bugün neyi, neden yaşadığının cevaplarını geçmişte aramak isteyecek, geçmişi yargılamak için değil ama bugünü daha iyi anlamak için o yolculuğa tekrar ve tekrar çıkmak isteyecekti.

"Beş yaşına kadar bir annemle babam vardı ama bir sabah uyandığımızda babamın yerinde bir kâğıt parçası ve onun üzerine

yazılmış bir not bulduk. O günden sonra annem de olmadı bence, çünkü söylediğine göre bana bakabilmek için günde yirmi dört saat çalışması gerekiyordu. Ben de tüm isteklerimden vazgeçmeye karar verdim. Eğer bu annemi evde daha çok tutabilecekse yeni giysiler ve oyuncaklar istemez, okula gitmez, çok daha az yemek yiyebilirdim. Tabii ki bu çabalarımın hiçbiri annemi geri getirmeye yetmedi. Annem gerçekten çok çalışmak zorunda kalmıştı. Bir de bana bakmaları için o gün işi olmayan komşulara para vermesi gerekiyordu. Böylece hemen her gün hayatıma bir başka insan giriyordu. Bazılarıyla çok eğleniyorduk, oyunlar oynuyorduk. O zaman babamın neden gittiğini sormayı unutuyordu zihnim, annemin işten ne zaman geleceğini düşünmeyi de. Ama bazı bakıcı komşularım bana bakmanın kolay olmadığını, bunu para kazanmak için yaptıklarını ve uslu durmam gerektiğini söylüyorlardı. Ben de gittikçe daha kolay bir çocuk olmaya çalışıyordum sanırım. Yeter ki gitmesinler! Yaşım ilerledikçe babamla ilgili merakım artıyordu. Ancak bu konudaki her sorum annemi ağlattığı için merakımı bastırıyordum. Okulun ilk yıllarıydı. Bir gün arkadaşlarımdan birinin annesiyle babasının ayrıldığını, annesinden nefret ettiğini ve babasının gitmesine annesinin sebep olduğunu söylediğini duydum. O gün annemin işten eve gelmesini bekledim ve tüm cesaretimi toplayarak anneme, 'Babam senin yüzünden mi çekip gitti?' deyiverdim. Tabii ki saatlerce dayak yedim. Ancak dayaktan daha ağırı vardı ki annem babamın benim yüzümden çekip gittiğini, ben doğduktan sonra babamın bu evdeki

her sorumluluktan kaçtığını söyledi. O günden beri de hep buna inandım. İnsanların benimle kalması için daha az talepkâr olmalı, kendi isteklerimden vazgeçmeli ve onlara yük olmamalıydım. Yoksa hayatım boyunca çevremdeki herkes bir gün çekip gidebilirdi. On beş yaşıma gelmiştim artık. Annem elinde bir mektupla çıkageldi. 'Biliyorum,' dedi, 'babanın gidişinden hep beni sorumlu tuttun. Okuduklarını anlayacak kadar büyümeni bekledim bu mektubu sana vermek için. Babanın ne kadar korkak, aciz bir zavallı olduğunu okuyabilirsin artık. Küçük bir çocuğa ve bir kadına bakamayıp kaçan bir zavallı...' Sonunda yıllardır aradığım cevaba yaklaşmıştım. Hemen önümde duran kâğıt parçasında gizliydi tüm sır. Annemin mektup dediği kâğıdı elime aldım. Sadece bir paragraf yazılıydı. Babamın ardında bıraktığı son satırlar: 'Bu evliliğin hiç olmaması gerektiğini defalarca söylemiştim sana. Bu yetmezmiş gibi bir kız dünyaya getirdin. Ama gördüğün gibi bu da kalmam için yeterli olmadı. Küçük bir kızın ve bir kadının sorumluluğunu taşımak artık daha fazla eziyor beni. Kalırsam ben zaten ölürüm. Yaşamayı seçiyorum. Hoşça kal. İş bulman için birkaç arkadaşımı aradım, önümüzdeki günlerde seni arayacaklar.'

Öylesine dondurucu bir soğuk hatırlıyorum ki... Duygularımın da o sırada donmuş olabileceğini düşünüyorum şimdi. Çünkü hissetmeye devam etseydim ben de ölebilirdim. Yeterince güçlü görünürsem kimse benim zayıflığımdan korkup kaçmaz, diye düşünmeye başladım. Her anlamda mükemmel bir görüntüye, duruşa sahip olmalıydım.

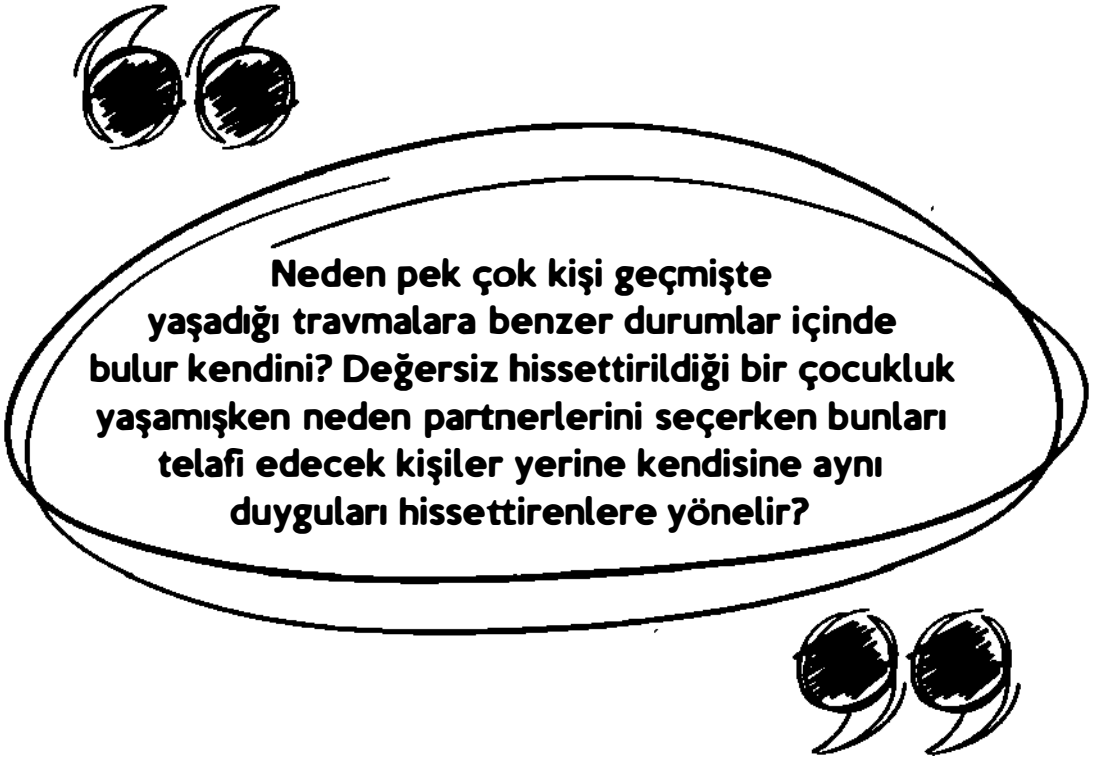
Sonra yıllarca sanki benim hayatım değilmiş de bir filmin replikleriymiş gibi o mektupta yazan cümleleri düşünüp bir anlam aramaya devam ettim ama hep bir duygu mesafesinde."

Babası yaşamayı seçtiğini yazıyordu. Öyleyse Arzu ve annesi onun için ölümü mü temsil ediyordu? Sorumluluklar karşısında ezilmek de neyin nesiydi? Kendini sürekli ağır bir yük gibi hissediyordu. Demir ile ilişkisinde de sanki on iki yıl boyunca yerinden kaldırılamayacak kadar büyük bir kaya ağırlığındaydı. Onunla yaşadıklarında pek çok acı tanıdık geliyordu aslında. Geçmişte bir ailenin dağılmasına sebep olan Arzu, bu kez aynı hatayı yapmayacaktı. Ona yük olmayacak, bir kaya olarak ağır doğmuş olsa da onu ezmeyecekti. Demir'in Arzu'ya şiddet uyguladığı zamanlar bunun bir nedeni olmalı, diyerek onu anlamaya çalışabilirdi. Ve daha iyi olmaya çabalarsa Demir de bu kadar hırçın olmak zorunda kalmazdı. Çalışamadığı zamanlar ona destek olabilirdi. Yeterince iyi hatta mükemmel olursa Demir'in, hayatında kalmasını sağlayabilirdi. Bu kez başarabilirdi.

Arzu ile sonrasındaki seanslar boyunca iki kavram üzerinde çalışmaya devam ettik: "Tanıdık acılar" ve "kaya" diye adlandırdığı, "binlerce ton ağırlığında bir yük olmak"

Neden pek çok kişi geçmişte yaşadığı travmalara benzer durumlar içinde bulur kendini? Değersiz hissettirildiği bir çocukluk yaşamışken neden partnerlerini seçerken bunları telafi edecek kişiler yerine kendisine aynı duyguları hissettirenlere yönelir?

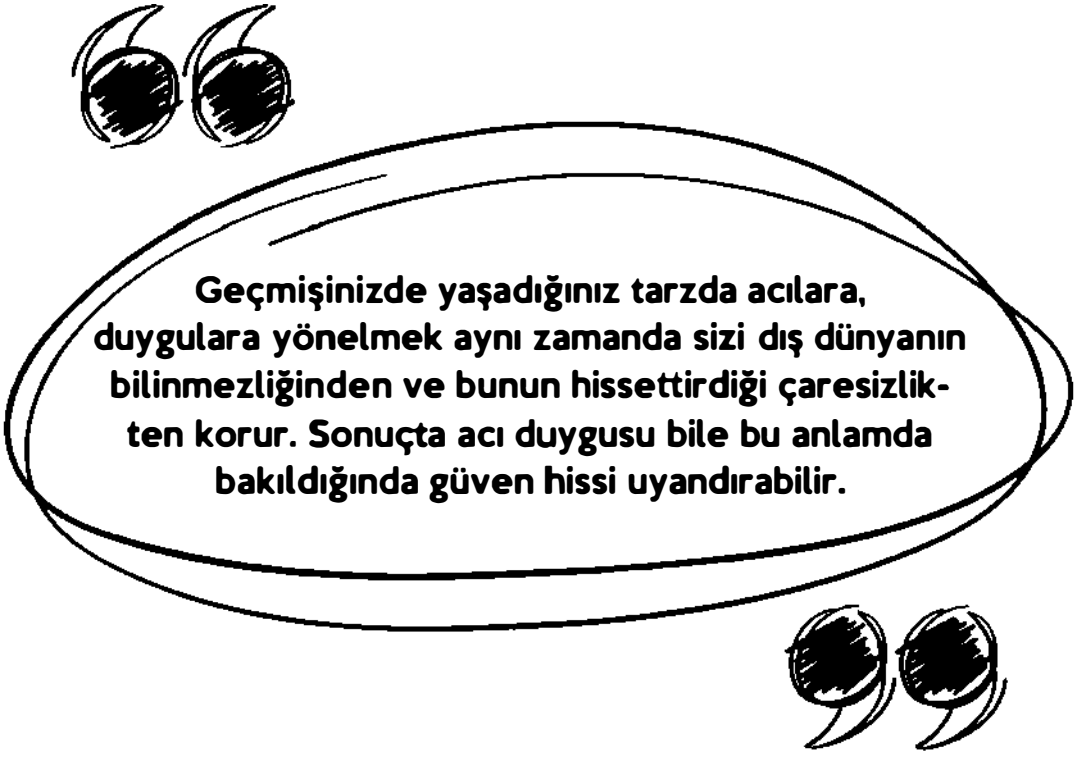
Eğer çocukluğunuzda öğrendiğiniz ve en iyi bildiğiniz dil anadiliniz ise, tüm yaşamınız boyunca kendinizi ifade ederken en rahat hissettiğiniz dil de bu olur. "Tanıdık acılar" dili de tıpkı bu şekilde zihnimizde öncelik taşır.



Yabancı bir dilde kendini anlatmanın ve başkalarını anlamanın kısıtlılığı ve zorluğu gibi, öğrendiğiniz "acı dili" dışında size hoşnutluk verecek duygularda gezinmek ürkeklik, yabancı diyarlarda bulunmanın ve ne yapacağını, nasıl davranacağını bilememenin şaşkınlık hissini yaratır. Ezberinizin bozulmasına, bilinmezliğin kaygısına yol açar ve siz tekrardan en iyi bildiğiniz, dolayısıyla en rahat hissettiğiniz yere sığınırsınız; "tanıdık acılara". Geçmişinizde yaşadığınız tarzda acılara, duygulara yönelmek aynı zamanda sizi dış dünyanın bilinmezliğinden ve bunun hissettirdiği çaresizlikten

korur. Sonuçta acı duygusu bile bu anlamda bakıldığında güven hissi uyandırabilir.

Dış dünyadaki yabancı acıların saldırabileceği tüm kapıları kapatarak zaten bildiği, tanıdık gelen acıların ortasında olmak hayatınızın kontrol duygusunu da elinizde tutmanızı sağlar. Arzu'nun Demir ile on iki yıllık ilişkisinde hissettiği değersizlik ve bir yük olarak görülme, ihmal ve istismara uğrama, ona zaten çocukluğu ve ergenlik yılları boyunca ebeveynleri tarafından da hissettirilen bir acıydı. Zaten bundan daha iyisini de hak etmediğine inandırılmıştı.



Sonraki yıllarda okulda ve kariyerinde elde ettiği başarılar, güzel bir kadın olmak, kendi bakımını üstlenebilmek gibi değerler bu karanlık hisleri tersine çevirmeye yetmemişti. Demir, onun için bu durumda en azından ne zarar göreceğini bildiği bir dünyaydı.

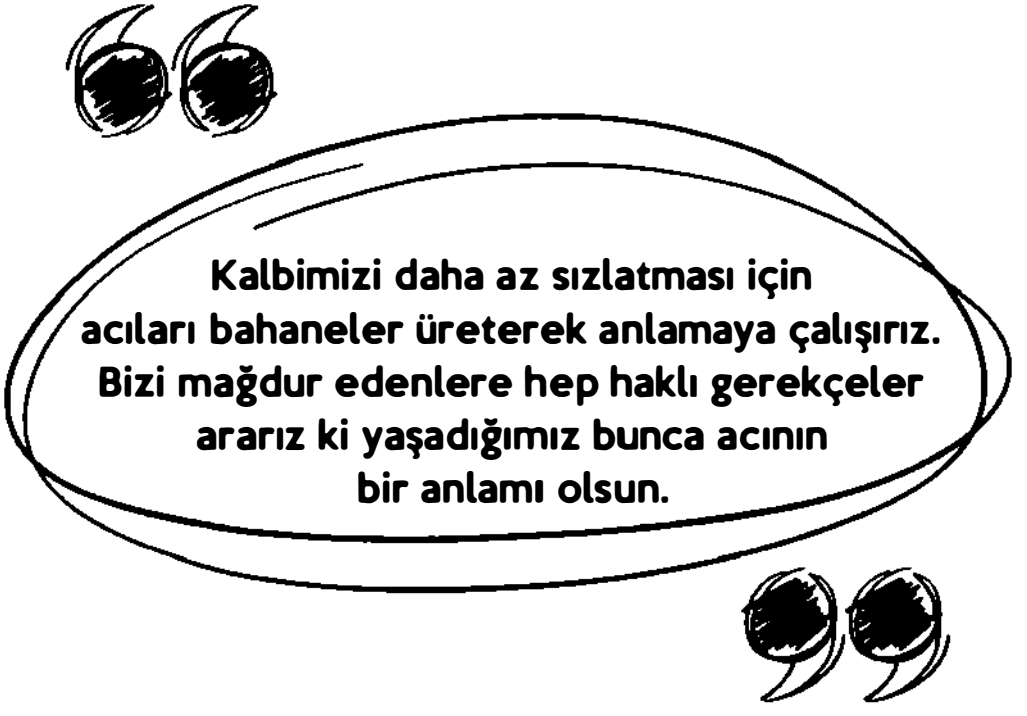
Dolayısıyla hayatının dizginlerini de elinde tutabilmesi demekti. Ancak bu durumun da yarattığı en önemli handikap şuydu ki yavaş yavaş kendisiyle ilgili her ihtiyaçtan vazgeçmişti. Sığındığı bu illüzyon dünya Demir'in onu terk etmesiyle yerle bir olunca, aldığı tüm zararlara rağmen içinde kaldığı yaşam elinden alınınca, yeni hayatı ile ne yapacağını bilemedi. Bir çocuk düşünün ki evde sadece oyunları ve oyuncaklarıyla düşsel bir dünya kurmuş ve dışarıda gerçek çocuklarla nasıl oynayacağını unutmuş. Arzu artık istemese de bu yeni oyuna dahil olmak zorundaydı.

Peki, binlerce ton ağırlığındaki bir kaya gibi hissetmek neyin ifadesiydi? Öyle ki kaldığı yerde ağırlığıyla tüm canlıları ezen, kapladığı alanda bir hayata izin vermeyen ve varlığının aslında neye hizmet ettiği bilinmeyen bir kaya. Arzu'nun yirmi yıl önce okuduğu not pek çok seansta gözyaşları içinde tekrar tekrar dile gelmişti. "Yaşamayı seçiyorum," demişti babası. Ardında koskoca bir enkaz bırakarak gitmek yaşamayı seçmekse eğer, hareketsiz bir kaya olarak kalmak da ölümü mü temsil ediyordu? Zaten babasının annesine ve kendisine yüklediği anlam bu değil miydi? Onlar varlıklarıyla bir başka hayata engel mi olmuşlardı yoksa? Öyleyse babası giderek, bu yükten kurtularak doğru olanı mı yapmıştı?

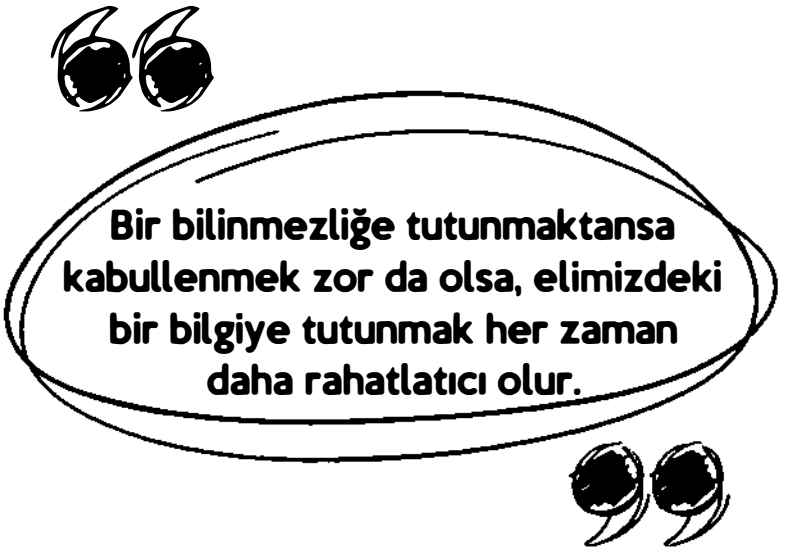
Kalbimizi daha az sızlatması için acıları bahaneler üreterek anlamaya çalışırız. Bizi mağdur edenlere hep haklı gerekçeler ararız ki yaşadığımız bunca acının bir anlamı olsun. "İşte bu yüzden beni acıttı. Şu nedenle böyle davranmak zorundaydı. Aslında doğru olanı

yapmaya çalışmıştı." Yoksa bunca kalp sızısının altından kalkmak hepimiz için çok daha zor olurdu.

Bir bilinmezliğe tutunmaktansa kabullenmek zor da olsa, elimizdeki bir bilgiye tutunmak her zaman daha rahatlatıcı olur. Arzu da on beş yaşındayken okuduğu ve babasının neden gittiğine dair elindeki anlamlı tek bilgiye ömrü boyunca sahip çıkmaya çalışacaktı. "Gidiyorum çünkü yaşamayı seçiyorum."



Haftalarca ve aylarca tüm bunları Arzu ile tekrar ve tekrar çalışmak durumundaydık. Bazen duygularının ve farkına varmaların ağırlığı altında eziliyor, seanslar boyunca sessizce oturmayı tercih ediyordu ama tam bir "görev kadını" olan Arzu hiçbir seansı aksatmıyordu. Olması gerektiği zamanda, olması gerektiği yerde bulunmayı çoktan öğren-



mişti. Bazı seanslarda beni yorduğunu hatta sıktığını düşünerek defalarca özür diliyordu. "Eminim benden daha eğlenceli hastalarınız vardır. Umarım suskunlaştığım zamanlarda sizi çok sıkmıyorumdur. Bu seansta daha katılımcı olup sizi yormamaya çalışacağım," diyordu. Hayatı boyunca kendini başkalarına bir yük gibi gören birinin, terapisti hakkında da böyle düşünmesi çok beklenen bir durumdu. "Eğlenmek için burada değiliz Arzu," diyordum o zaman ona. "Elbette seanslarımıza eğlencenin kendiliğinden eşlik ettiği zamanlarda bundan ikimiz de çok keyif alırız. Ama asıl meselemiz senin şu anda yaşadığın acının sebeplerini, bu acına başkalarının ve senin katkılarını anlamak ve bundan sonra daha sağlıklı bir halde hayatına nasıl devam edeceğini planlamak. Yani ikimiz de senin için buradayız. Bu senin seansın." Ayrıca yas dönemindeki bir kişi için tüm tepkilerinin gayet normal olduğundan bahsediyordum. Onaylanmak hepimizde her zaman işe yaradığı gibi ona da çok iyi geliyordu.

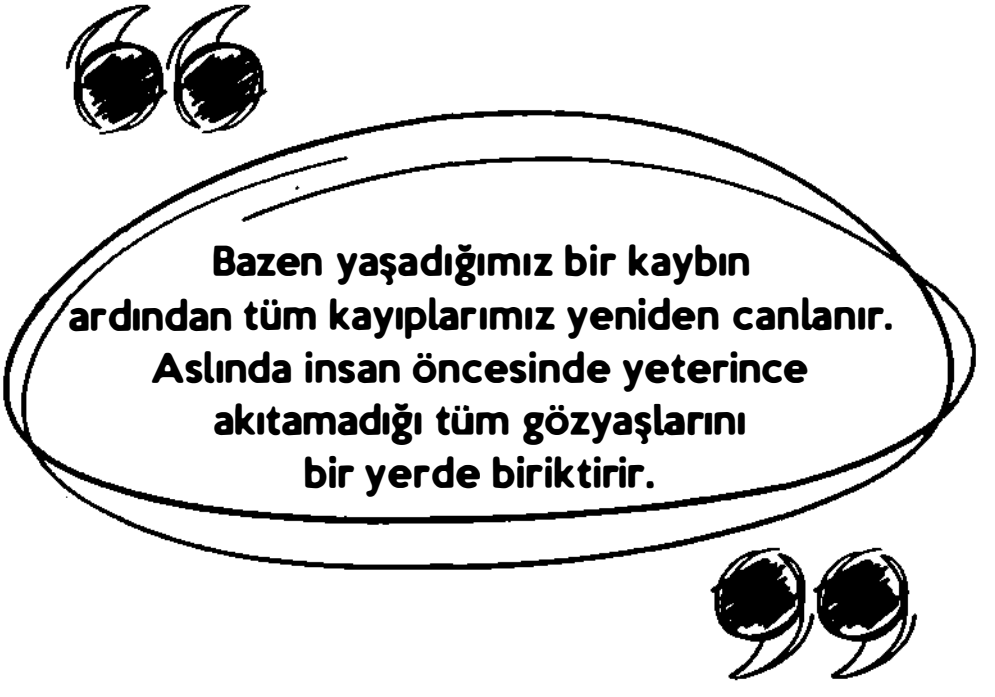
Bir başka gün seansa onda görmeye hiç alışık olmadığım bir şekilde, yüksek sesle hıçkırarak geldi. Ve yine hiç tarzı olmayan bir şekilde acil bir durum olduğunu söyleyerek ek bir seans yapmamızı

istedi. İşyerinde o zamana kadar her şeyi mükemmel yaptığını, işlerini hiç aksatmadığını söyleyerek konuşmaya başladı. "Tutunduğum son daldı bu ve o da bugün kırıldı. Oysa yıllarca, yaşadığım her kötü günün sonrasında bile o şirkete zamanında gitmeyi başardım. Bana verilen işlerin çok daha fazlasını onlara sundum. Almam gereken sorumluluğun hep daha fazlasını yüklendim. Tamam, bunun karşılığında beni iyi bir konumda yönetici olarak ödüllendirdiler. Ama bugün patron karşıma geçti ve aynen şöyle dedi: 'Bir süredir senden görmeye alışık olduğumuz verimi alamıyoruz. Dalgınsın, durgunsun, etrafın enerjisini düşürüyorsun. Bir süre tatile çık ve toparlanmaya çalış. Döndüğünde de neler yapabiliriz tekrar oturup konuşalım.' Düşünebiliyor musunuz? Bu iş dünyasında kibarca 'seni istemiyoruz' demektir aslında. Bu şekilde tatile gönderilen hiç kimse döndüğünde koltuğunu aynı yerde bulamadı."

Cümleleri güçlükle tamamlayabilmişti. Demir'in gidişinden hatta babasının terk edişinden beri bu kadar içten, uzun süreli ve haykırarak ağladığını hatırlamıyordu. Aslında bu yaşadığı durum tabii ki bir işten çıkarılma değildi. Nitekim bir süre sonra daha dingin bir halde işyerine döndüğünde konumu ve koltuğu onu, bıraktığı yerde bekliyordu. Ancak kaybetmeye toleransı çok düşük olan Arzu için bu işyeri sorunu tüm kayıplarının yasını birleştirmişti.

Bazen yaşadığımız bir kaybın ardından tüm kayıplarımız yeniden canlanır. Aslında insan öncesinde yeterince akıtamadığı tüm gözyaşlarını bir yerde biriktirir. Önceki kayıpları kadar büyük

olmayan, hatta hiç beklenmedik güncel bir aksilikte; evde kırılan bir bardakta, su vermeyi unutarak soldurduğu bir çiçekte, faturasını ödemediği zaman hattı kapatıldığında, arkadaşı tarafından yemek daveti reddedildiğinde, kuaför saçlarını gereğinden fazla kestiğinde, beğendiği elbise başkasına satıldığında yani ona kaybı hatırlatan görece önemsiz güncel sorunlarda daha önceden biriktirdiği tüm gözyaşlarını kullanabilir. Tabii ki bu durum, çok daha yorucu ve çok daha yıkıcı olur.



Bu işi kaybetme riski Arzu ile çalışmalarımıza başka bir kapı daha açmıştı. Her zaman her olumsuz durumda önce kendini suçlamayı öğrenmiş olduğu için aynı davranış kalıbını burada da tekrarlamıştı. "Yeterince iyi olabilseydim beni işimden uzaklaştırmazlardı, üstelik oraya bu denli ihtiyacım olduğu bir zamanda. Demir'in gidişi öyle altüst etmişti ki beni... Yine de bunu oraya yansıtmamalıydım.

Sonuçta herkesin sorunları olabiliyor. Orası çocuk yuvası değil ki bizi avutsunlar! Daha çok çalışıp bu durumumu telafi etmeliydim hatta..." Ve daha yüzlerce kendini yargılayan acımasız cümle dökülüyordu ağzından.

Ona engel olmuyordum. Sabırla konuyu geçmişine getirmesini bekliyordum. Her seferinde nihayet geçmişle bağlantı kuruyorduk: "Çocukluğumu hatırlıyorum da..." diyordu. "Ya da ilk gençlik yıllarımı... Dağılan ailemizden geri kalan iki kişiyi yani annemi ve kendimi nasıl bir arada tutabileceğimin planlarını yapardım sürekli. Annemden hiçbir şey istememeye çalışırdım. Nasıl daha iyi olabilirim diye düşündüğümü hatırlıyorum. Ağlamazsam, sorun çıkarmazsam, okuldan eve iyi notlarla dönersem, arkadaşlarımla, öğretmenlerimle iyi anlaşırsam yoğunluğu nedeniyle veli toplantılarına bile gelemeyen annemin yükü hafifler miydi? 'Daha erken büyümem gerek,' derdim kendime. Büyüdüm de sanırım. Okuldan eve gelir tüm ödevlerimi bitirir ve annem gelene kadar yemek yapıp evi temizlerdim. Yine de engel olamadığım ağlama nöbetleri olurdu annemin. Onu teselli etme görevini üstlenirdim bu kez de. Bir zamanlar bilmeden yaptığım, belki sadece varlığımla sebep olduğum o hata her neyse onu telafi etmek isterdim. Çünkü zaten iki kişi kalmıştık ve ne annem ne de ben bir kayıp daha vermeye katlanabilirdik."

Bir çocuğun dünyasının bir erişkinden en büyük farkı yaşanan herhangi bir sorunun suçlusu olarak kendini görmesi ve sorgu-

lama kapasitesi henüz yeterince gelişmemiş olduğu için, sanki gerçekmiş gibi bunu tüm kalbiyle kabul etmesi ve buna inanmasıdır. İleriki yaşlarda kaybını sorgularken de çocukken yerleşmiş olan bu inançlar onun peşini bırakmaz. İçses hiç susmadan arka planda çalışmaya devam eder. "Yeterince iyi bir çocuk olabilseydim babam gitmeyi seçmezdi. Çok mu ağlamıştım acaba, çok mu acıkmıştım? Nerede hata yapmıştım? Babam ona yüklediğim hangi sorumlulukların altında ezilmişti? Varlığım neden bu aileyi bir arada tutmaya yetmemişti? Belki annemin gündüzler, geceler boyu çalışmasının da sebebi bendim... Yeterince iyi bir çocuk olabilseydim annemi öpmek istediğimde karşılık görürdüm."

Zihin bundan sonrası için hatalarını telafi etmeye yönelir. Eğer isteklerini, ihtiyaçlarını ebeveynlerinden ve başkalarından saklamayı öğrenirse, sorun yaratmazsa yani bir anlamda hayalet çocuk olmayı seçerse sevgi görmeyi de hak edebilirdi. Böylece annesi de babasının yaptığı gibi onu terk ederek, "yaşamayı seçmezdi".

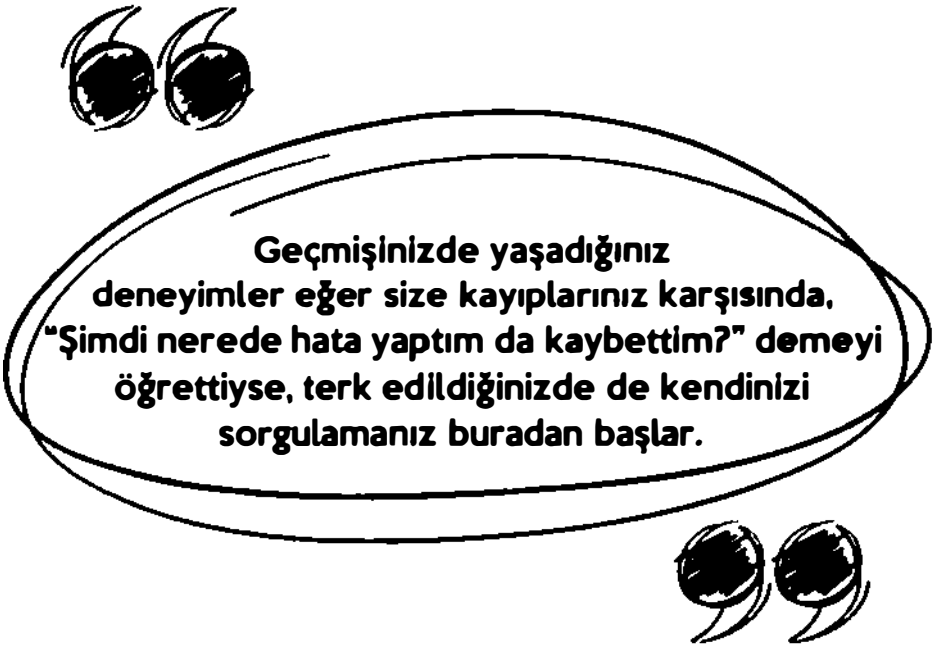
Gitmemek, kendini bir kaya gibi ağır bir yük olarak gördüğü halde yine bir kaya sessizliğinde, yıllarca aynı yerde yaşamak... Arzularını unutarak, talep etmeden, haksızlıkları kabul ederek, usulca... Arzu'nun tüm yaşamı neredeyse bunların üzerine kurulmuştu. Ancak bir gün Demir'in gidişi ile o koskoca kaya bir dinamitle patlatılmıştı ve beş yaşındaki kâbusu dönmüştü. Acaba bu kez de Demir mi giderek yaşamayı seçmişti? Ve bir gidenin ardından otuz yıl önce yaşadığımız kayıp canlanır. Sakladığımız,

kokusunu almamak, şeklini görmemek, sesini duymamak için toprağın çok derinlerine gömdüğümüz anıların üstündeki kayada bir gün bir dinamit patlar. Toprakta sakladıklarımız tekrar gün yüzüne çıkar. Terk edilmenin herkes için yüzlerce farklı anlamı vardır. Ama henüz bu anlamlar oluşma aşamasında iken giden kişi yaşamayı seçtiği için gittiğini söylediyse, elbette kalan için bu anlamlardan birisi ölümle eşdeğer tutulmak olur.

Geçmişinizde yaşadığınız deneyimler eğer size kayıplarınız karşısında, "Şimdi nerede hata yaptım da kaybettim?" demeyi öğrettiyse, terk edildiğinizde de kendinizi sorgulamanız buradan başlar. Daha sağlıklı olan aslında hemen ardından şu sorunun gelebilmesidir: "Hatalarım olsa bile bu birinin gitmesini mi gerektirir?"

Seanslar boyunca Arzu ile öncelikli çalışılması gereken konu, her şeyden önce bir kayıp karşısında suçlu aramamak oldu. Yani ne "kaya" suçluydu ne de "dinamit". Kavramamız gereken mesele şuydu aslında: Herkes kendince sebeplerden dolayı kalır ya da gider. Bizim suçlarımız ya da masumiyetlerimiz sebebiyle değil.

İnsanlar vazgeçmeyi ya da direnmeyi seçer. Bu her şeyden önce bir kişinin ilişkiyi yaşama ve bunun nasıl yaşanması gerektiğinin şekillenme biçimiyle ilgilidir. Asıl olan şuydu: Sen hangisiydin? Bu ilişkide yerin neresiydi? İsteklerinin duyulduğu ve önemsendiği bir yerde miydin ya da senin ihtiyaçlarını karşılamanı engelleyen birileri mi vardı etrafında?



"Yaşamayı seçmek" dediğimiz gitmek ya da kalmak değildi. "Yaşamayı seçmek" her şeyden önce "yaşamaya çalışmaktı". Bir adayıştı bu. Başkalarını olduğu kadar belki de daha çok kendimizi yarı yolda bırakmamaktı. İlişkilerimiz, fiziksel ve ruhsal yaşamımız, serpilip gelişmemiz için yol açmaktı, yola çıkmaktı. Bir yolculuktu ama gitmek değildi bu. Yaşamayı seçmek için bir yerden, bir insandan, bir işten, bir şeyden gitmek yanılsamaydı.

Arzu'nun önünde uzun, upuzun, belki yorucu ama onu hayata davet eden bir yol vardı. Korkuları olması çok doğaldı. Ve sandığı gibi bu korkular sadece onun otuz yıllık korkuları olan terk edilmek ile de ilgili değildi. Bunca yıl sonra ilk kez kim olduğuna bakacağı, belki kendisiyle yeni tanışacağı, tanıdık acılar dışındaki acıları yabancılık çekse de kabulleneceği ama sevmeyi, sevilmeyi, kendine şefkat göstermeyi, kendini hoş görmeyi keşfedeceği bir yoldu.

Tıkanmış, yanlış giden meselelerle ilgili kendi payını anlayacağı ama tüm sorumluluğu yüklenmeyeceği, bir suçlu takibi —ki bu suçlu genellikle kendisi olurdu— yapmayacağı bir yoldu ve en önemlisi duygusal ihmale, suistimale, fiziksel istismara uğrayacağında buna karşı koyacak, izin vermeyecek güce ve donanıma sahip olacağı bir yoldu.

Beş yaşından beri süren teslimiyet dönemine rağmen Arzu'nun bu yeni yolculukta çok fazla kazanım elde edeceğini biliyordum.

Şimdiye kadar kendini korumak amacıyla dış görünümüne, konuşmasına, tavırlarına, insanlarla kurduğu ilişkilere yansıttığı sahte özgüvenin, o heykelimsi güzel duruşun yerini artık daha gerçek ve parçalarını toplamış daha bütün bir Arzu alacaktı.

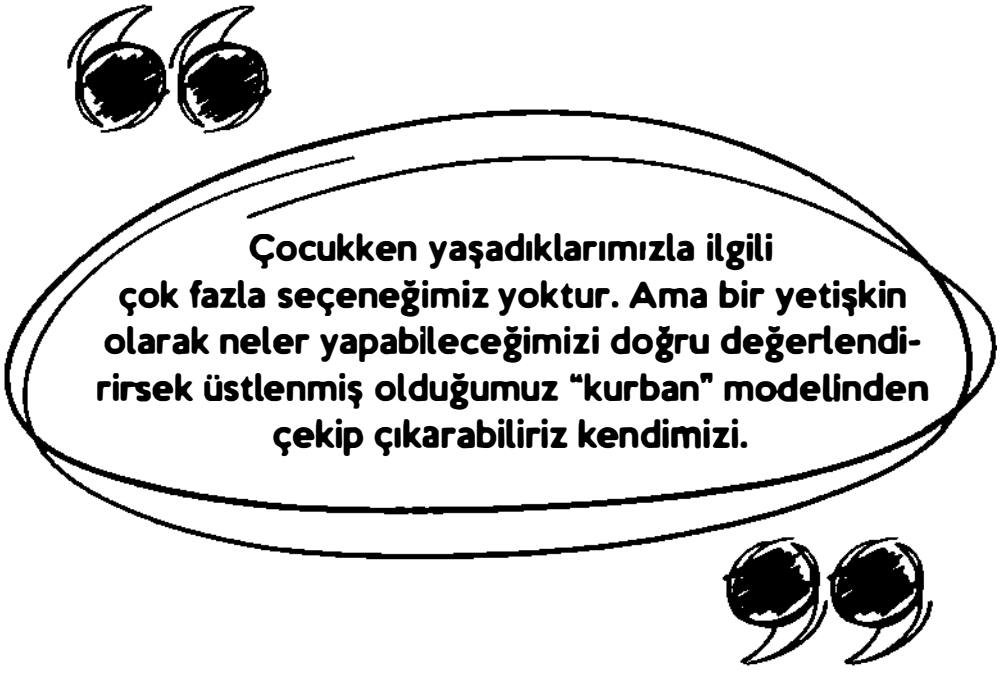
Çocukken yaşadıklarımızla ilgili çok fazla seçeneğimiz yoktur. Ama bir yetişkin olarak neler yapabileceğimizi doğru değerlendirirsek üstlenmiş olduğumuz "kurban" modelinden çekip çıkarabiliriz kendimizi. Bunun için özümüzdeki iyi yanlarımıza inanmayı ve her nerede kırıldık, yıkıldık, yok edildiysek tekrar tekrar başlamayı öğrenmemiz gerekir.

Aslında yardım arayışına girerek çok önemli olan o ilk adımı atmayı başarmıştı Arzu. Zaman ve emek vermeyi kabul etti. Tüm hayatı boyunca geliştirdiği ilişki yaşama sorunlarının iyileşmesinin zaman alacağını, hatta bunun terapiler sonlandıktan sonra da bir ömür devam edeceğini biliyordu.

Aylar süren seanslar boyunca, önce yaşadığı bu yarım kalmış hayattan daha iyisini hak ettiğini anlamıştı. Peki bu daha anlamlı

hayata ulaşma aşamaları nasıl ilerleyecekti?

Kendisi henüz beş yaşındayken çekip giden babasının gitme sebebiyle ilgili sorumluluk almayı bıraktı. İş ve statü sahibi, güzel, akıllı, kendi hayatını kotarmış, erişkin bir kadın olduktan sonra, bir gün ansızın arayarak hayatına usulca giren babasının dönüş sebebini de kendinde aramayı bıraktı.



Kurtarıcısı rolünü üstlendiği annesine yardım edememesiyle ilgili gerçeği yani çocuk rolünden sıyrılıp ebeveyn rolü üstlendiğini ve kazanılması imkânsız bir savaşın içinde olduğunu kabul etti.

Tüm bunların yarattığı özgüven sorunlarıyla yüzleşti ve başkaları yerine önce kendine şefkat, emek, zaman, hoşgörü vermeyi öğrendi.

Kendini yeterince onardıktan sonra yeni ilişkilere kucak açacaktı. Seanslarda sürekli dile getirdiği kalbindeki o büyük boşluk elbette bir gün çok daha sağlıklı, duygularına ve ihtiyaçlarına

önem veren, istismar ve suistimalden uzak duran bir partnerle dolacaktı. O zaman da yine gelen kişiye yaşam destek ünitesi gibi bağlanmayacak, terk edilmemek uğruna yaşadığı tüm kaosa razı olmayacaktı ve doğru soruyu sorabilecekti: "Bu benim için yeterince iyi biri mi?" İlişki devam ettiği sürece kendini de kabullenecek, sevilip sevilmediğini de gözlemleyecekti.

Zamanla Arzu'nun yaşamının tüm değer noktası o adam —Demir— olmamaya başladı. Artık ilgi alanlarına, kendini geliştirebileceği etkinliklere, gerçek arkadaşlara, tek başına kararlar almaya, herhangi bir şey yapmaya —sinemaya gitmek, seyahate çıkmak kadar basit ya da kendisini kötü hissettiren bir ilişkiyi sonlandırmak kadar zor olabilir— odaklanabiliyordu.

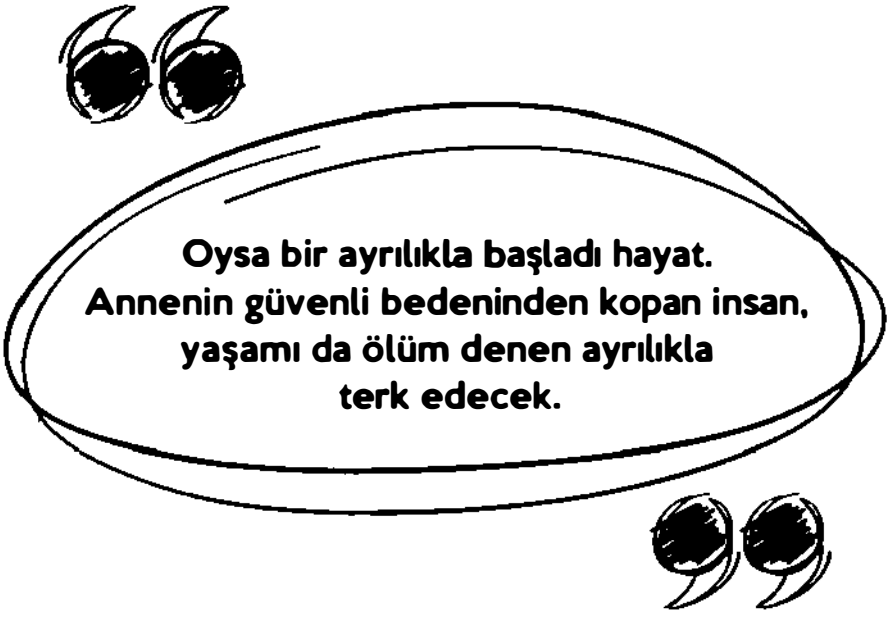
Çok önemli bir meseleyi de hiç unutmuyordu: Her şeye rağmen kaldığı yerden devam etme gücünü.

Seanslardan birinde anlattığı, etkisi büyük bir anıyı hatırlattım ona. Hafifçe tebessüm etti. "Biliyorum," dedi, "tekrar kalktım ayağa, hem de yaşanmamış her şeye aç, kocaman bir kalple."

Arzu henüz dokuz yaşında ve okulda müzik dersinde iken flütleriyle çalmayı öğrendikleri yeni bir şarkıyla ilgili sınavdalardı. Arzu bir notayı yanlış çalınca durmuş, bir süre devam edememiş ancak şarkının başka bir yerinde tekrar doğru notayı yakalayarak grupla birlikte devam etmişti. Tüm şarkıyı ezbere çalan pek çok arkadaşı arasında kendini yeteneksiz ve değersiz hissetmişti. Sıranın altına doğru saklanırcasına otururken öğretmen verdiği notları

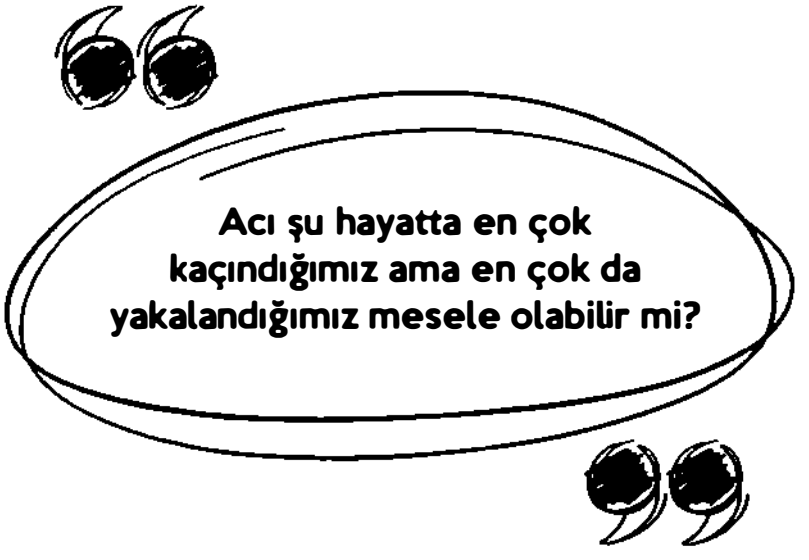
açıklamaya başlamıştı. Notları duyduklarında Arzu dahil herkes şaşırmış bir biçimde öğretmene bakıyordu. Sınıfta en yüksek notu almıştı. On üzerinden dokuz. Öğretmenin açıklaması şu şekildeydi: "Benim istediğim aslında şarkıyı otomatik bir şekilde ezberden çalmanız değildi. Hissetmenizdi. Ne çaldığınızı duymanızdı, nereye gideceğinizi, ne yaptığınızı bilmenizdi. Arzu bir yerde yanlış notaya basmasına rağmen, ilerleyen bölümde tekrar doğru notayı yakalayarak devam ettiği yani müziği hissettiği için dokuz puan aldı. Bir puanı da kaybetmesinin sebebi, yanlış notaya bastığı için kendini suçlaması, utanç duymasıydı. Ona kendine güvenmesini hatırlatmak istedim."

Asıl hikâye şarkıyı her zaman doğru çalıp tamamlamak değildi. Asıl hikâye müziği arzuyla ve tutkuyla hissetmek ve yeniden bir başka notada yakalamaktı. Yani müziği yaşamaktı. Hayatı olduğu gibi...



Ayrılık kime kolay gelmiş ki? Oysa bir ayrılıkla başladı hayat. Annenin güvenli bedeninden kopan insan, yaşamı da ölüm denen ayrılıkla terk edecek. Her şey bir ayrılıkla bitecek. Yaşam içinde de kimbilir kaç ayrılık denk gelecek. Kimisini biz seçeceğiz, öyle karar vereceğiz, kimisinde vazgeçilmeye boyun eğeceğiz. Öyleyse neden bu çok bilindik formül ve beklenen senaryo gerçekleşmesin diye ölürcesine çaba gösteririz ya da başa geldiğinde bunun tahammülü çok kolay olmaz? Nitekim ayrılık herkes için başka şekillerde etkiler gösterir. Acı çeken de olur, inkâr edip etkilenmediğini bildiren de. İnsanlar neden herhangi bir şeyi kolay kolay bırakmazlar ve çok zorluk dayatan bir ilişkinin içinden çıksalar bile yas tutarlar?

Acı şu hayatta en çok kaçındığımız ama en çok da yakalandığımız mesele olabilir mi? Oysa sadece bir duygu. Bu duygunun bize çağrıştırdığı ne olabilir ki ondan bu kadar kaçınınız? Bir duygu durumu bu kadar kaçınmamız için, kararlarımızı yönlendirmemiz adına bize ne söylüyor olabilir acaba? Hangi çağrışımları yapıyor, bedenimizde hissettirdiği o tuhaf titreşimler dışında? Bize şunları söylüyor belki de: "Şu anda acı çekiyorsun çünkü bir şeyleri beceremedin. Çünkü sen bir kaybedensin. Oysa hedef iyi hissetmek olmalıydı. Canlılığını ve yaşadığını, üstelik değerli olduğunu acıyı yaşamasaydın anlayabilirdin. Oysa sen acı çekiyorsun. Demek ki bir yerlerde hata yaptın. Yolun da sonuna geldin. Kimbilir bir daha ne zaman kazanacaksın? Bu yenilginin altından ne zaman ve nasıl kalkacaksın?"



Şu cümleleri söyleyen, yargılayan zihinle karşılaşmamak için neleri feda etmez ki insan? Üstelik bunların benzerlerini de etrafımızdaki insanlardan duyuyorsak ve kazanmaya, sahip olduklarımıza sürekli bir şeyler eklemeye şartlanmış bir toplumda yaşıyorsak... Bu durumda hayatımızdan bir insanın eksildiğini çevremizdekilere

duyurmamız bile ayrı bir savaş haline dönüşür. Oysa işin gerçeği tam olarak şudur: Yaşam akıp giderken hayatımıza kattıklarımız kadar kaybettiklerimizden de sorumluyuz ve hepsi değerli, anlamlı. Çünkü hepsi farklı noktalarda bize bir şey öğretmeye, farklı hikâyeler anlatmaya geldiler. Gelenler gidişleriyle de bir şeyler söylerler. Gidenler daima bize bir meselenin üzerine basıp yükselmemiz için fırsat sunarlar aslında. Bu kadar kıymetli bir bilginin bedeli de acı denilen duygu olmasın mı?

Acı sadece bir duygu. Bize ne söylüyor? Dili olsa da konuşsa nasıl sohbet ederdik onunla? Belki şunları söylerdi kalbimizin tüm açıklığı ile dinleyebilseydik: "Yeniden bir bütün olabilmen için buradayım. Parçalanmaya yüz tutmuş tarafına sinyal vermek için gönderildim. Diyorum ki buraya daha dikkatli bak. Haydi buraya biraz daha emek verelim ve tekrar bir bütün olalım. Eğer ben —yani acı duygun— olmasaydım sen iyi hissetme yanılsamasıyla kimbilir kendini ne kadar kaybedecektin. Kendin olmadığın şekilde davranacak ve yaşayacaktın. Oysa ben sana diyorum ki ben acı duygusu olarak senin savunma mekanizmanım hayata karşı. Tekrar canlanabilmen ve kendini hatırlayabilmen için..." Bize bu kadar derin öğretilerle gelen bir duyguyu reddetmek yerine onun sesini dinlemek daha anlamlı olmaz mı?

Acıyı iyi ve kötü sıfatlarından bağımsız değerlendirmek ona objektif bakmamızı sağlayabilir. Acıdan ölünmez. Biliriz zaten bunu. Ne faydası var derseniz, "kötü" dediğinizle savaşmaya vesile olmasıdır, derim. Yaşama devam etmek için, tekrar güç toplamak için düşünme

sürecidir. Diriliştir aslında. Yeniden kendi güzelliklerimizin farkına varmak için giriş kapısıdır. Hayatı toparlama gücümüzdür.

Acıdan ayağa kalkarken hissettiğiniz o kocaman gücü düşünün. Dağınık yatağı, savrulmuş eşyaları, yaşamınızın etrafa saçtığınız parçalarını nasıl da tekrardan birleştirebileceğinizi düşünün. Onanlma değil mi bu bir yandan da? Neden kaçalım öyleyse bize bunca hizmet etmeye hazır olan bu duygudan?

Kültürümüzün acı çekmeye dair korkuları, acı çekeni de zayıf karakterli olarak adlandırması maalesef çok belirgin. Acı çeken kişi hayatla başa çıkamayan, kapasitesi yetersiz, karanlıktan beslenen, arabesk ruhlu olarak yaftalanır. Kişi bu sıfatlardan çekinerek acısını yadsır, kendine bile itiraf edemeyerek bastırır ve kaygı, öfke gibi daha kabul gören duygulara dönüştürerek yaşar. Kaynağından uzaklaşmış acı da bir bilgiye dönüşmeden, anlamlandırılmadan başka kılıklarda yaşar gider. Gözyaşının kültürün içinde değer kazanması gerekli ki kişiler içeri doğru ağlamak zorunda kalmasın, duygusuzluk akımına kapılıp gitmesin. İnsan canlısı inkâr etse de incinebilir olduğunu değiştiremeyecek nasıl olsa. Duygu zenginliği olarak acıyı da yerli yerine oturtmak gerek.

Acı duygusunu sırtlanmaya hazır olduğumuzda, bazen ağırlaştırmasına bazen de hafifletmesine sığınıp ayrılık sürecine bakarak neler yapabileceğimizi daha net değerlendirebiliyoruz. İlişkinin taraflarından sıkıntı yaşayan kişi olarak pek çok yola sapabiliriz bu süreçte.

İlk çıkış ilişkiye son vermek olur. Çok kere kararsızlık ve gel-gitlerin yaşandığı bir aşamadır. "Elimden gelen her şeyi yaptım," diyebilmek çok zordur. Ne yaparsa yapsın kişi, "Eksik bir çaba kaldı mı acaba?" sorusu zihninde yankılanır durur. Son zerremize kadar harcamış olsak da tüm çabalarımızı, bu ölümcül sorudan kurtulamayız gitmeyi düşündüğümüzde. Öyle ya o ilişkinin acıtan tarafları dışında elbette kalbimizi ısıtan yönleri de oldu. Zaten o sıcaklığa takılıp kalmaz mı insan bazen?

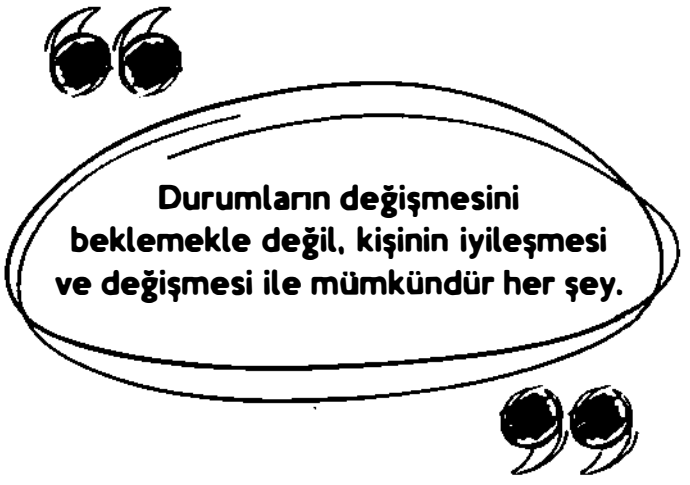
Ayrılmayı düşündüğü zamanlarda tuzağa düşüren hatta ayrıldıktan sonra bile içe sindirilmeyen o paylaşılmış sıcak anlar... Kalbini ve varlığını bir bütün hissetmiş olmanın doyumu... "Ancak" kelimesi bölüyor işte bu tılsımı. "Ancak ve sonrası" diyor ki bu anlar ilişkinin bütünü boyunca yaşanmış acıları temize çekmeye yetmiyor. İhmali, istismarı, suistimali açıklayamıyor. Bunların tekrar yaşanmayacak olmasına garanti veremiyor. Hatta maalesef tam tersi oluyor. Ayrılma sebeplerimiz sonraki zamanlarda kendini tekrar ediyor. Defalarca aynı sorulardan sınava girip cevabı yine bulamıyoruz. Bu kez başaracağız dediğimiz sahneler yeniden canlanıyor. Orada daha fazla oyalanmamak da işte insanın kendi hayatına borcudur. Yeniden yola çıkma kararı, başka yaşam deneyimlerinde varlığının güzelliğini sorgulamaya dair vazgeçilemezimizdir. Acısa da devam etmek gerektiğine dair sinyalimizdir. Eve hırsız girmiştir gerçekten. Alarm bu kez doğru çalar. İnkâr bizi taşıyamaz.

Ayrılmayı bilme becerimize burada ihtiyaç duyarız. Ne mutlu ki

her şeyin geçici ve unutulabiliyor olması imdadımıza yetişecektir. Sadece zamanını bekler. Gel deyince gelmez. Protezle yürür ne de olsa. Aksar ama yolu tamamlar. Kişinin, hayatın akışına ve yaşama tutunma isteği bu sürece hız katar. Sindirim sağlar. Gitmek denilen, o kaçınılmaz olan yolda olmak —adı üstünde— kaçınılmazdır, er geç ona yakalanırız. Çaresizce değil de uzlaşarak bu yol ile işbirliği yapmak en azından bize özgüven katar ve bizi geliştirir. Bu, giden ilişkinin bize bıraktığı son hediye olur.

İlişki sırasında çıkmaza girdiğimizde kullandığımız yollardan biri de sorunlar hakkında sürekli konuşmak ve onları düzeltmeye çalışmaktır. Bu cümle her ne kadar devama müsait olan durumlar için pek olgun görünse, hatta tartışmasız bir şekilde ilişkiyi anlayabilmek için bunun kullanılması gerekse de çıkış yolları kapandığı zaman hâlâ bu cümleyi kullanıyor olmak işlevsel olamıyor. İşkenceyi uzatıyor. İstismar ve ihmal eden tarafın ayrıca içini rahatlatıp, "İyi ki bu ilişkiden çıkıyorum," demesine sebep oluyor. Çünkü hiç kimsenin düzelticisi ve öğretmeni olmak için o yolda değiliz. Hiç kimsenin terapisti, hemşiresi, bakıcısı değiliz. Taşıma su ile dönmeyen değirmen eninde sonunda duruyor. Bu bilgiye sahip olabilmek önce korkutucu sonra iyi geliyor. İnsanın önce kendisini koruması aynı zamanda başka hayatlara katkı sağlamak için de kıymetli oluyor. Bu durum oldukça büyütüyor ve büyümek çok tatmin edici.

Sorunların sıkıştırdığını ve bir şeylerin yolunda gitmediğini



fark ettikten sonra bir yol da beklemek. Çok tanıdık bir kelime olabilir mi bu her insan için? Umuda bırakıp, duaya gönderip, kurtarıcı dileyip beklemek... Düzelmesi için beklemek ve beklemek... Ne çok beklendi. İyimser bir şekilde, kendimizi kandırarak, hayallere farklı kimlikler dikerek... Kaybettiğine dönmeye çalışmak herkesin en doğal tercihi olmadı mı? Eksilmemeye çalışmak... Bir kişiyi daha artı hanemize yazmak kendimizi biraz daha kalabalık yapma arzumuza yol olmadı mı? O korktuğumuz ıssızlıktan bizi kurtaracak her şeye biraz daha sıkı sarılmadık mı? Oysa gerçeklik farklı konuştu bizimle. Utanmadan, yılmadan hep konuştu ve çoğu zaman da duyulmak istenmeyenleri söyledi. Öylesine beklemenin çözüm olduğu bir durum gördünüz mü? Beklemek sadece şunu yaptı: Zaman geçti, her şey için çok geç dedirtene ve gitmeye ya da göndermeye ikna olana kadar zamana tahammülü sağladı. Durumların değişmesini beklemekle değil, kişinin iyileşmesi ve değişmesi ile mümkündür her şey. İyileşmek ise her ne kadar zahmetli olsa da hem kaçınılmaz hem de hayatın bize dayattığı yoldur. Bazen hayatın aldığı yol bizi, bize rağmen korur.

Ayrılık Sinyalleri Gelmeye Başladığında

Ayrılık sinyallerini bazen farkında olmadan, bazen o tarafa bakmayarak bazen de tamamen bilinçdışımıza ittiğimiz nedenlerle bir yerlerde kaçırırız. Örneğin taraflardan biri iletişimi oldukça kısıtlar. Sorun olmayan meselelerde de artık daha az paylaşım içine girer, daha az vakit ayırır. Bununla ilgili neredeyse çok hak vereceğiniz durumlar öne sürer. İşyerinde yorulmuştur, gün içinde bir sürü işi ya da kişiyi idare etmekle uğraşmıştır ve size enerjisi kalmamıştır. Oysa hiçbir ilgi biçimi bu şekilde zaman verme ve konuşma üzerine sabitlenmiş değildir. Her insan samimi ilgiyi hisseder. Bir bakış, bir konuşma repliği, bir dokunuş kaç saatlik uğraşının yerini alabilir. Ancak bu gerçekten arzu ve istek meselesidir. Yine de kullanılan en büyük mazeretlerden biri budur. Bunun bir bahane olarak kullanılmadığı ve kişinin gerçekten yorgun olduğu durumlar elbette vardır. Ancak zaten ortalama zekâya ve ruh sağlığına sahip olan her insan bunun gerçekliğini test edebilecek durumdadır.

Sorunlarla çarpışırken seçtiğimiz yollardan biri de en usta olduğumuz yöntemlerdendir: İnkâr etmek. "Yok aslında bizim bir sorunumuz," demek ya da bundan daha ustaca bir başka kaçma yöntemi olan, o en ünlü replik: "Bu benim suçum!" Çünkü bu ikisi kişinin geçici süre ile sığınabildiği konfor alanlarıdır. Ancak pek çok konfor gibi öteleyicidir. Yıllarınızı; umursamadığınızı, aslında hiç de önemsemediğinizi zannederek ve meselenin tüm sorumluluğunu tek başınıza yüklenerek geçirmenize neden olur. Bu sürecin pek çok kaybettirici

unsuru olur elbette. Öncelikle duygusal ihtiyaçlarınızı dinlemeyi durdurursunuz. Çünkü o ihtiyaçlar size başka şeyler söylüyor. "Beni geçici bir süreyle susturuyorsun, hiç de doğru yapmıyorsun çünkü bu sesleri derinlerde bir yerde hep duyacaksın," diyor. Bu sesleri dinlemeyen kişi olarak kendi bakımınızı üstlenmemiş oluyorsunuz. Kendine bakamayan kişi olarak başkalarıyla ilgilenebilmek zaten mümkün değildir.

Güç oyunları kadar ilişkileri yoran ve sınayan çok az unsura rastlıyoruz. "Bu benimle değil seninle ilgili," cümlesi her ne kadar dikkate alınmaya değer olsa da eğer bir silah ve karşı tarafı suçlama malzemesi olarak kullanılıyorsa saldırıya dönüşmüştür. Birlikte olduğu insanı değerleriyle suçlayan, hedeflerini eleştiren ya da eylemlerini engelleyen herkes bir ötekinin hayatındaki anlamı ve tatmini yok etmek için kasıtlı davranmaktadır. Bu durum ilişkinin sonuna yaklaşıldığına dair sinyal verir. İki kişilik bir hikâye olan bu karmakarışık macerada sadece bir kişinin değil iki kişinin de, "Burada benim nasıl bir katkım var?", "İlişkiye sunduklarım eksik mi kaldı?", "Kendime tanıdığım ayrıcalıkları eşim talep ettiğinde onun yolundan çekilebiliyor muyum?" sorularını sorması ve cesaretle cevaplaması gerekmez mi? Âşığım, seviyorum gibi hayli çekici ve karşı konulması çok güç hislerin sadece sözcüklerden değil emeklerden, çabalardan, anlayıştan, şefkat ve kabulden de oluşması beklenmez mi? İlişkilerde sorularla uğraşmak mühimdir. Sorular ve cevapları can yakıcı olabilir ama bir ilişkinin benliğimizi sorgulatıp

kendimizi bize tanıtması için davetini geri çevirmemeliyiz. İnsan çığ altında kaldığını zannederken belki de göğsünde yumuşatıp karşılık verebileceği darbelere maruz kalıyor olabilir.

Peki neyden kaçıyor kişi? Hangi tehlikeden? İnsanı bekleyen neydi de korktu bu kadar? Çözümü olmayan yollara girme pahasına ayrılığı reddederken derdi neydi peki? Korkusu ne söyledi? En yüzeyde duran kelime "ayrılık". Görünürde cevap tek kelime. Yine tek bir kelime altında binlerce kelime ile anlatılamayan meseleler saklı. "Kaybediyorsun," der. Kaybetmekse neyi veya kimi? O zaman asıl meseleye cesaretle bakalım mı?

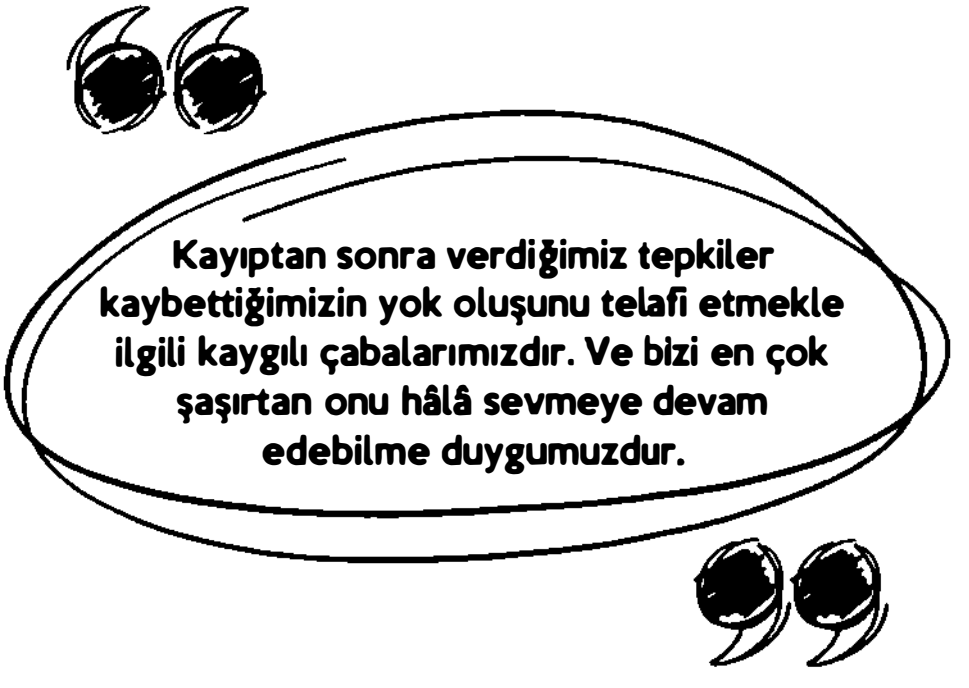
Kayıp duygusunu hissedip hüznü çağırmamak çok zor belki de. Kayıp ne yapar bize? Ayrılık bu acı kavramının neresinde durur? Kaçmaya çalıştığımız şu yüce acı davası ayrılıkta aslında neredediir? Neden ayrılıkta kendimizi yalnız hissederiz böylesine? Oysa herhangi bir ayrılık durumunda en az iki kişi vardır. Birisi acıyı karşılayan taraftır, diğeri de acıyı veren taraf. Bazen de çok karışık ve iç içedir. Ortak paydada ise herkes kendince bir mücadeleye girer. Sonuçta ikisi de bir kayıptadır aslında. Biz veryansın eden, terk edilen tarafı ya da mecburen çekip giden tarafı görürüz. Oysa bir de sessiz taraf vardır. Onlar da kendince başka bir sorgulamanın içindedirler. Gideni göndermekle, neden yeterince orada olamadıklarıyla, eğer acı verdilerse neden huzur veremedikleri ile ilgilidir. Hiç kimse bu meselelerden öyle kolay sıyrılamaz. Kolayca geçip gitmesinler de zaten. Tüm bu sorgulamalar herkesi

büyütür ve biraz daha erişkin yapar sonuçta. Zaten karşınızda bu iç hesaplaşmalara giremeyen biri varsa vicdani çekirdeği çok gelişmemiştir ve neredeyse nokta kadardır. O kişiden uzaklaşmış olmanız da ayrıca faydanızadır.

Kayıplar Bize Ne Hissettirir?

"Kayıp" dediğimiz, bir ötekini zihnimizde sürekli kılmaya çalışmak ama gidenin boşluğunu nasıl dolduracağımıza yönelik kaygılarımızdır bir yandan da. Beslenme kaynaklarından en önemlilerinden biri kesilmiştir. Kayıptan sonra verdiğimiz tepkiler kaybettiğimizin yok oluşunu telafi etmekle ilgili kaygılı çabalarımızdır. Ve bizi en çok şaşırtan onu hâlâ sevmeye devam edebilme duygumuzdur. Nasıl da kızarız o sevme duygusuna.

Ömür boyu düşlediğimiz o "sevdiğini hissetme duygusu" bu kez de kurtulmaya çalıştığımız bir duygu olmuştur. Bir yandan gidenin yerini hiç kimsenin dolduramayacağını düşünürüz.

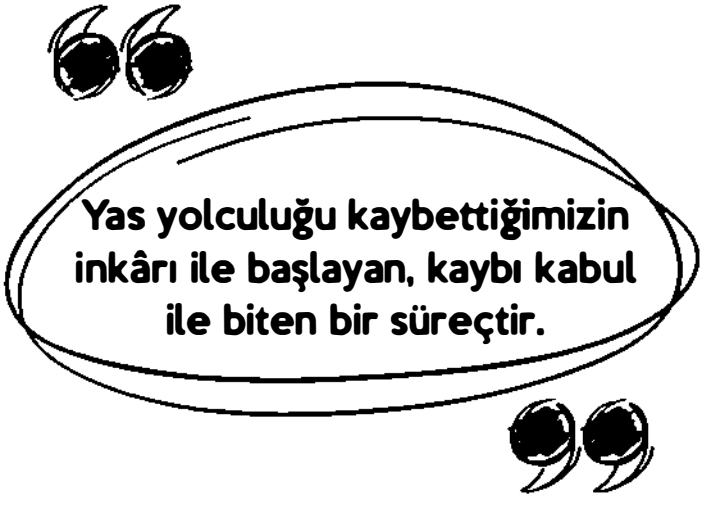


Çünkü çoğu zaman son kayıp, kişiye en büyük kaybı gibi gelir. Önceki kayıpların etkisi azalmıştır çünkü. Aslında bu bile kaybın acısının ne kadar da geçici olduğuna dair bize çok önemli bir teselli sunar. Bir yandan da etrafımızdan gelen söylemler bir başkasının gelip o boşluğu dolduracağına bizi inandırmak üzerinedir. Biz bunlar karşısında öfkelenir, mevcut kaybın acısına inatla daha sıkı tutunuruz. Nasıl büyük bir çatışma. Elbette sevmek dediğimiz ve kendimizce oluşturduğumuz bize özel hissi yaşamaya devam ederiz. Bu doğal ve kaçınılmazdır. Bilgi bize sevmemek gerektiğini söyler, aşk ise, "Devam et," der. Bu ikisi daima çelişir. Bize düşen hangisini takip etmek peki? Tam olarak şu: Aşk dediğimiz durum bize zarar veriyorsa yani huzur duygumuza kastediyor, güven duygumuzu sarsıyor, kendimizden uzaklaştırıyor, istismar edildiğimizi düşündürüyorsa aşkı değil bilgiyi seçmek esastır. Çünkü bilgi dediğimiz gerçek hayat bize kendisini eninde sonunda dayatır. Olması gereken yola yönlendirir. Bir gün mecburi istikamet olarak gideceğimiz yola kendi kararımızla çıkmak kadar geliştirici ve tatmin edici kaç yol vardır bilinmez.

Yas Yolculuğu Hangi Limana Varır?

Yas yolculuğu kaybettiğimizin inkârı ile başlayan, kaybı kabul ile biten bir süreçtir. İdealize ettiğimiz kişi bu yolda artık "herkes gibi" olana kadar devam eder. Bu yola çıkmak çok zordur, hepimiz biliriz. Kim yaşamadı ki? Ötekinin yokluğunu inkâr ederek, döneceğine

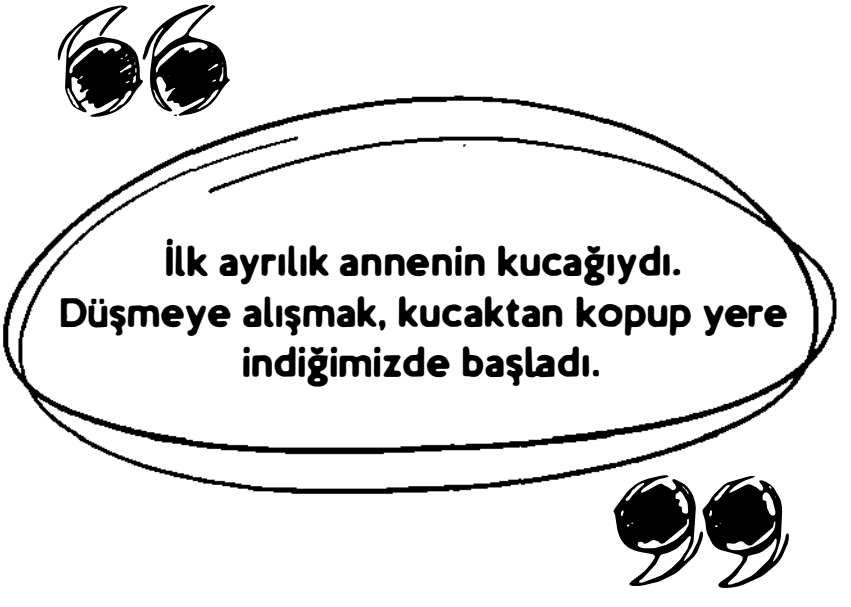
dair türlü tuhaf hikâyeler oluşturarak, sevdiğimiz kişinin buraya eninde sonunda erişeceğine yani doğru yolu bulacağına inanarak bekleriz. Sonuçta insanın en kolay ikna edebileceği kişi kendisidir. Yasını tutmamız beklenen kişi bize bir zamanlar sevinç, üzüntü, öfke, endişe vermiş kişi idi. Seçtiğimiz kişiye dair yüklediğimiz tüm anlamlar bizimle birlikte yürürdü. Ona bir zamanlar eşsiz özellikler atfetmiştik. Yeri doldurulamazdı. Değişmeden kalması için kaygılanırdık. Bizim hayalimizdekine uygun olmalıydı. Biz her ne kadar yapışsak, nefesini boğsak da kendi suni solunumunu bulmalıydı. Çelişkilerimizin yani bazen nefret etmemizin bazen taparcasına sevmemizin tüm duygu yoğunluğuna katlanabiliyor olmalıydı. İstediğimiz düzeyde bize bağımlı olabilmeli, yörüngesinde olmamıza izin vermeliydi. Ve her şeye rağmen kendi karakteristik özelliklerini koruyabilmeliydi. Tüm bunlara yapılan duygusal yatırım ne kadar yoğunsa kişi benliğinden o kadar fazla vazgeçer ve ötekine muhtaçlık duygusu içine girer. Öteki kaybolduğu zaman da ardından çaresizlik ve öfke gelir. Yitirmenin gerçekliği içimize işler artık. Bundan sonrası ne olacak peki? Bir yandan tekrar tekrar gözden geçirip tüm verdiklerimizin, beklediklerimizin ve alamadıklarımızın hesabını



tutarken, yalnızlık ve özlem yüküyle, şaşkınlıkla kalakalırız.

Bundan sonrası yas tufanıdır. Her birey kendince yas tutar. Burada herkesin hızı, süreci, yoğunluğu ve verdiği tepkiler farklıdır ve bu tepkilerin çoğu doğaldır. Ancak bu süre kişinin işlevselliğini ileri derecede kısıtlıyor ve uzun süre devam ediyorsa orada bir sorun vardır.

Ayrılmayı öğrenmek gerçek anlamda bir süreçtir. Bebekliğimizde verdiğimiz bu sınavı tekrarlamak zorunda kalırız. Çünkü öğrenmek çok fazla tekrar gerektirir. Biz tüm canlılar doğumumuzdan itibaren kayıplarla ilerler ama ancak öğreniriz. İlk ayrılık annenin kucağıydı. Düşmeye alışmak, kucaktan kopup yere indiğimizde başladı. Sonrasında nasıl kucaklandığımız, korunup kollandığımız tahmin edemeyeceğimiz kadar fazla meseleyi belirledi. Yaşama geldiğimiz andan beri bir şeyleri geride bırakarak devam ediyoruz. Sağlıklı ayrılmak tam da o sahnelerde inşa edildi. Her ne kadar ayrılabilme potansiyelimiz genetik yapımızla birlikte, anne-baba-çocuk üçgeninde yaşadıklarımızla, sonrasında da eklenen kültürel, sosyal çevremizle şekillense de o ilk ayrılma hikâyemiz bize çok şey söyler.



Ayrıca ayrılığın oluş biçimi başa çıkma şeklimizi de etkiler. Sevilen öznenin ani bir şekilde kaybedilmesi kişinin travmatize olmasına ortam yaratır. Ani ölüm ya da terk edilme bu nedenle kişide daha yoğun çaresizlik hisleri, güven duygusunun kaybı, bütünlüğe tehdit oluşturur. Acıya hazırlıksız yakalanmıştır. Oysa ayrılığın sinyalleri yavaş yavaş veya bir süreç içinde algılanırsa kişi psikolojik dayanıklılık kapasitesini harekete geçirmek için zaman kazanır. Sonrasındaki yas sürecini de —görece— daha kolay atlatır. İlişki boyunca sorunları görmezden gelen kişiler bir gün terk edildiklerinde yoğun şok yaşayabilirler. Ancak bu ani algılanan terk durumunun ilişki boyunca öncülleri vardır. Kişi yaşadıklarına inkârdan sıyrılarak cesaretle bakabilir, bunlarla yüzleşebilirse ileride yaşayacağı olası son için ruhsal hazırlık yapabilir.



Bir ilişkide partnere yapılan duygusal yatırım ne kadar fazla ise ayrılmak da o kadar zor olur. Onun varlığını yaşamının merkezine koyup hayatının iş, aile, arkadaş, hobi bölümlerini fakirleştiren kişi elbette merkezden çıkan partnerinin boşluğunu olması gerekenden çok daha yoğun bir boşluk duygusu ile algılayacak ve ayrılmanın etkisini dağılma olarak görecektir. Oysa ayrılmak, parçalanmak

değildir. Ayrılığı bir seçenek olarak görmeyip her olumsuzluğa rağmen kalan bireylerde bu gerçek anlamda bir direnç unsurudur. Gidebilmenin önündeki en büyük engellerden biridir. Bu bağlamdan bakınca eşin ya da sevgilinin kaybı bir kişinin kaybı olmaktan daha fazlasıdır. Bir yandan da kişinin benliğini güçlendiren, onaylayan, sevilebilir olduğunu hatırlatan, arkadaşlık duygusu yaşatan ve güven duygusu verendir. Ekonomik bağlar varsa da gelir artışı ve sosyal statüyü güçlendirendir. Karşıdaki kişiye bu faktörlerden ne kadar fazla yüklerseniz onun yükü de o kadar artar. Bir yandan kendi sorumluluğu bir yandan eşinin sorumluluğunu taşımak zorunda olan kişi er ya da geç yorulur ve pes eder. Tüm bu sorumlulukları tek bir kişiye yüklemek de ironik bir biçimde o kişiyi kaybetmemizi kolaylaştırır. Bu ağır sorumlulukları kendimiz dışında birine yüklemek kaçınılmaz sonu davet eder.

Ayrılığın Bireyin Yaşamında Yansımaları

Ayrılık sürecini yaşama biçimine baktığımızda, söz konusu sevgiliden ayrılmaksa erkeklerin bu konuda daha başarılı bir sınav verdiğini görüyoruz. Çünkü erkekler yaşam dairesinin her bir dilimine, yani işe, eşe, arkadaşlığa, sağlığa, hobilere ayrı ayrı hakkını vererek ve hiçbirinden vazgeçmeyerek ilişkiyi sürdürüyorlar. Eğer süreci sorunlu yaşıyorlarsa da genellikle bu kadınlarda görüldüğü şekliyle ilişki bağımlılığı olarak değil; iş, alkol, madde ve kumar bağımlılığı biçiminde seyrediyor. Bir kadından ayrılmanın tesellisini de hayatın

diğer dilimleriyle avunarak buluyor. Kendini işine veriyor, yeni projeler geliştiriyor, farklı hobiler ediniyor. Çünkü genelde ilişki sırasında hayatının bu yönlerini de canlı tutmaya özen gösteriyor. Oysa kadın ayrılık avuntusunu aynı ilişkisinde dayandığı tek varlığın o erkek olmasından yola çıkarak yine o erkekte arıyor. Kopmamak için tüm anıları canlı tutmaya, içinde yaşatmaya devam ediyor. Etrafındaki çoğu kişiyle ilişkisini konuşuyor. İşini ihmal ediyor. O adamın tekrar dönebilmesi için neler yapabileceğine dair türlü yöntemler deniyor ve bu ayrılığı bir yenilgi olarak düşünüp asla kabullenmiyor. Çatışma da şurada işte: Kaybettiği ve artık elinde olmayan bir şeyden teselli arama çabasında. Yani tamamen yanlış adreste iyileşme ümidiyle bekliyor.

Ancak söz konusu evlilikte ayrılmak olduğunda dengeler değişebiliyor. Evliliğe sırtını yaslamaya yatkın olan erkek, buradan bakım alarak duygusal, fiziksel ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanacağına dair garantör bulmanın rahatlığı ile duygusal yatırımını güçlendiriyor. Kültürel faktörlerin de etkisiyle erkeğin sevgili olmaya ve evli olmaya verdiği farklı değerler neticesinde, evlilikte ayrılmak söz konusu ise bu süreç erkek için daha zor bir hâl alabiliyor. Bu nedenle boşanma durumunda erkeğin kadına göre daha fazla depresyona girdiğine şahit olabiliyoruz. Yatırım ne kadar fazla ise kopmak o kadar zordur sonuçta.

Kadın ise evlilikte ayrılık kararını her ne kadar zor verse de, boşanma sonrası hayata daha hızlı adapte olur. Çünkü o boşanma

aşamasına gelene kadar sorunlar karşısında yeterince tükenmeyi bekliyor ve tüm yolları çare olarak kullanmayı deniyor. Kültürün kadına dayattığı "boşanmış kadın" sıfatını her ne kadar yaşamaktan kaçınsa da son çare olarak buna başvurduğunda altından kalkması, yeni yaşamsal yollar geliştirme oranı daha yüksek; depresyona girme oranı ise daha düşük olarak saptanıyor. Çünkü ayrılık öncesi duygusal yatırımını tamamıyla çekebilmiş ve ilişkinin devamı ile ilgili tam bir umutsuzluğa sürüklenmiş, dibi görmüş oluyor. Sonra yüzeye çıkmak erkeğe göre daha hızlı ve verimli yollarla oluyor. Zaten ilişki sırasında yas tutmaya başlamış olan kadın yasın en belirgin beş evresi olan inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme aşamalarının önemli bir kısmını yaşamış oluyor. Kendince bir hazırlık evresinde devam edip boşanma sonrası geriye kabullenmeyi bırakıyor. Erkek ise evlilikte boşanmaya daha hazırlıksız yakalanıp bitişte bu evrelere tek tek maruz kalıyor. Erkeğin bu hazırlıksızlığını ise sorunları evlilik sırasında görmezden gelmesine, yok saymasına, inkârına, üzerinde konuşmaya bile değmeyecek gereksiz ayrıntılar olarak görmesine bağlayabiliriz. Zamanında konuşmaya değmez bulduğu konular, evlilik bittiğinde büyük bir şaşkınlığa, bize neler oluyor ve neden oluyor soruları ile sert bir yüzleşme yaşamasına yol açıyor.

İlişkide gözlerin çatışmalara kapandığı ve inkâr edildiği alanların sayısı oldukça fazla. Belki bir kısmı ilişki sürecinde dikkate alınsa aşılabilecek gibi dururken önemsenmediğinde varlığını ayrılıkla ispat ediyor. Kaçış yok yani bu sorgulamalardan. Bu nedenle niyet

eğer ilişkiye devam etmekse sinyal geldiğinde okumak ve çözüme bakmak gerekiyor. Çatışmaların bir kısmı gerçekten de çözülebilme ve onarılabilme adına ümit vaat ediyor. Belki birçoğu uyuşmazlıklar ve anlayışsızlık üzerine kurulu. Taraflardan birinin farklı zamanlarda konforundan vazgeçmesi çözecek belki de pek çok sorunu. Eşin ihtiyaçlarına daha duyarlı olma kararı ve bunu uygulamasıyla bile kurtulacak aslında. Daha fazla sorumluluk alabilme, gerçekten bir yetişkin olabilme, empati gösterebilme süreçteki gerginliği rahatlatacak ve taraflar bir zamanlar birbirlerinde bulduğu güzellikleri tekrar hatırlayacak. Ayrıca tüm bunlar sadece ilişkiyi kurtarmak, ötekini mutlu etmek adına değil kişinin gelişmesi, dönüşmesi, anlamlı bir hayata ulaşması adına da yollar sağlayacak.

Ancak öyle meseleler vardır ki orada tamir ve onarım çalışması yerini ayrılığa bırakmalıdır. Kişi yeniden sağlıklı olma gücünü kendisi için kullanmalıdır. Eğer bir ilişkide kasıtlı ve değişmeyen bir şekilde aşağılama, hakaret, duyguları görmezden gelme, sevgi ve anlayış sunmama, kendi ihtiyaçları dışında ihtiyaç tanımama gibi duygusal ihmal ve istismar ya da bedene yönelik şiddet ve istismar varsa orada bir alarm vardır. Hem de büyük bir yangın alarmı!

Fiziksel şiddete maruz kalanlarla yaptığım görüşmelerde bana sancı veren söylemler duyuyorum bazen. "Evet vurduğu oluyor ama öyle yumrukla falan değil, öylesine bir-iki tokat işte!", "Sonuçta o da çok pişman oluyor ve bir daha asla olmayacak diye söz veriyor ve ben de inanıyorum!", "Hiç öyle başkaları gibi hastanelik olmadım

beni dövdüğünde!", "Evet vurdu bana ama ben de çok hak etmiştim, yanlış yapmıştım sonuçta!", "Beni çok sevdiği için yaptığını biliyorum, âşık olmasa, umursamasa yapmazdı!", "Değişeceğine söz verdi, bu dayak son olacak biliyorum!" Ve onlarca bahane... Gitmemek, tutunmak adına... Oysa bir tokat çok tokatla, çok tokat da fiziksel şiddetle eşanlamlıdır. Şiddetin bahanesi yoktur. Şiddetin ölçümü, azı çoğu yoktur. İlk tokatın devamı daima gelir. Tüm bunların aşkla sevdayla bir ilgisi yoktur. Kişi kendi vahşiliğini, saldırganlığını, suç işleme potansiyelini bir başkasına ortak ediyordur. Hepsi bu!

Bir diğer göz ardı edilen ve hakkında en az konuşulan konu ise cinsel şiddettir. Cinsellikte tutkuyu, rızası olmadan yapılan ve zor kullanma davranışıyla karıştıran çok fazla kişi var maalesef. En üzücü olanı da cinselliği sevgi alma biçimi olarak kullanmak. Kadınlarda daha çok görülen bu sorun aslında en fazla üstü örtülen, ayıplarla, yasaklarla, tabularla çevrelenmiş bir konu. Tam da bu yüzden en fazla yara alınan konu. Kültür ve öğretiler kadını cinsel etkinlikte itaat etmeye, görevini tam yapmaya, bu görevi de erkeği ilişkide tutmak için kullanmaya yönlendiriyor. Kız çocukları çok erken yaşlarda cinselliği bu açıdan hem silah olarak görüyor hem de bir ev ödevi. Haz almayı unutmasının çok ötesinde böyle bir hakkı olduğunu dahi öğrenmiyor. Yeni nesil cinselliği daha sınırsızca yaşamayı öğrendi gibi dursa da arka planında hâlâ bu eski ve işlevsiz öğretiler geçerli. Onlar da cinselliği geçmiş yasakların intikamını almak istercesine hunharca kullanıyor. Haz alma odaklı değiller.

Cinselliği başka arzuları yani sevmek, sevilmek, kabul görmek, bir ilişkinin içinde kalmak için kullanıyorlar. Durum böyle olunca da cinsellikte gördükleri şiddeti doğru değerlendiremiyorlar. Cinsellikte şiddet, ihmali ve istismarı içerir. Sizin cinsel ihtiyaçlarınızı hor görmek, yok saymak, yadsımak ihmaldir. Cinsel arzularınıza yanıt vermeye çalışmamak hatta bu arzularla sizi yargılamak çok temel bir meseledir.

Yaptığım seanslarda sıkça şahit olduğum bir çıkmaz da kadının cinsel arzularının erkek için bir tehlike olarak görülmesi. Cinselliğini yaşamak isteyen kadın ilişkinin güvenliği için risk içeriyor. Bir yandan cinselliğe erkek istediği zaman hazır olması, bir yandan da kendi istediği zaman bunu yok sayması, bastırması isteniyor.

Erkeklerin en belirgin sorunlarından bir tanesi kadın cinselliğini ilişkiye bir tehdit olarak görmesi. Kadının aklı çok fazla karışıyor. Anlamak zor, istesin mi istemesin mi? Ya da ne şekilde ve ne zaman istekli davransın? Ayıp mı ediyor, günah mı işliyor? Yoğun bir istekle karşılık verse sen neden böylesin diye yargılanacak, vermese niye bu kadar isteksizsin diye sorgulanacak. Erkeğin en darbeli sorusu ise şununla geliyor: "Nereden öğrendin sen böyle sevişmeyi?" Nasıl da ketleyen ve ürküten bir soru! Suçluluk uyandıran ve utandıran... Pişmanlık veren ve, "Artık daha geri planda durup talimatlara uymalıyım," dedirten bir yönerge.

Erkeğin de derdi büyük aslında. Cinsel performans denilen ne olduğu belirsiz, tuhaf durumdan kaçamayan erkek bu gücün altını doldurabilmek için büyük bir sorumluluk alıyor. Kadının cinsel-

liğini anlamaya çalışmayı bırakıp rakip erkeklerin bu süreci nasıl geçirdiğini anlamaya uğraşıyor. Kiminki daha büyük? Kim daha becerikli? Kim daha performanslı? Bu kadın bunları öğrendiyse beni kiminle kıyaslayacak? Öyleyse bastırmalı ve kısıtlamalıyım kadını ki rakiplerimi takip etmesin! Beni kıyaslamasın! En iyi ben olmalıyım! Ya da yaşadığı tek cinsel eylem benimle olmalı ki beni en iyi sansın!

Aslında ne büyük yük erkek için de. Aslında bir bilse cinsellik söz konusu olduğunda kadının meselesi bambaşkadır... Kadın cinselliğe, gerçekleşmesi gereken bir performans gözüyle bakmaz. Hatta çoğu zaman aklına bile gelmez bu. Cinsellikte bile hâlâ duygusal meselelerin peşindedir. Partnerini bir başka erkekle kıyaslamak değil, ilişki içinde onu mutlu edebildiği anlarla kıyaslama peşindedir. Bu bazen sıcacık bir el tutuşu olur, bazen omzuna yaslanma, bazen başını okşama, bazen de, "Ben her şeye rağmen yanındayım," diyebilme. Cinsellik her şeyi kapsayan bir eylemdir sonuçta kadın için.

Tam da bu nedenle ihmali anlaması hayli zaman alır. İstismara tanı koyması ise çok daha geç olur. Kendi rızası dışında olmayan ve sırf erkeği mutlu edebilmek adına gerçekleştirdiği eylemler ise sonsuzdur. Daha küçük bir kız çocuğu iken bu öğretiler verilir ona. Sanki cinsellik sadece erkeğe ait bir haz, kadının da buna razı olması gerektiği bir araç durumudur. Cinsellik matematik formülleriyle birlikte daha en baştan yanlış oluşturulmuşken doğru sonuca ulaşmak ne mümkün. Sanırım her iki cins için de bu konuda taşların yerinden oynaması gerek. Tekrar ve tekrar sorgulamak. Öğretilerin dışına

çıkabilmek, kendi doğrularını oluşturabilmek. Zorlu ama imkânsız olmayan bir yol. Ancak oluşmaması yani ihmal ve istismarın ısrarla devam etmesi durumunda ise terk edilip başka sağlıklı bir hayata uzanılması gereken bir yol.

Ayrılık Kararı Verebilme ve Sonrasında İyileşme Süreci

Bu ilişki için neleri fazlasıyla yapabildiğinizi eminim ilişki sürecinde yeterince düşündünüz. Artık farklı bir yerden yaklaşalım. Ya yaptıklarınız gerçekten fazlaysa? Ya sadece onaylanmak ve takdir görmek için yaptıysanız her şeyi? Ev yeterince topluysa aslında ama siz hâlâ dağınıklığı toplamaya çalışıyorsanız mesela? Belki bir zamanlar dağınık severdiniz her şeyi? Kendi sesinizi duymayalı ne kadar oldu ki? Ya siz de "yeterince iyi eş, sevgili" kavramının tuzağına düştüyseniz? Hiç düşündünüz mü yeterince iyi olmak için daha ne gerekiyor? "Yeterince" nerede yeterli kabul ediliyor? Ben bunun bir sınır kapısı olduğunu hiç düşünmüyorum. Sınırlar bulanık ve kapı vizesiz olarak hep açık. Git gidebildiğin kadar, sonsuz. Ya da gökkuşağının altından geçmek gibi imkânsız bir gelecek düşü, "yeterince iyi olmak"

Öyleyse size bunu dayatan bir ilişkinin daha en baştan matematik formülü yanlış kurgulanmıştır. Formül şu şekilde tekrar yazılabilir aslında: Yaşadıklarınla açık bir kalple yüzleşmek, asla kendini suçlamamak ve yargılamamak, neyi neden ve hangi ihtiyaçlarından dolayı yaptığını anlamak ve son olarak en önemli

adım, bu durumu değiştirmek için harekete geçmek.

Gelecekte aynı sahneleri yaşamamak adına kendinizi merkeze alarak, duygulara önem vererek sadece var olduğunuz halinizle sizi yaşamında tutmaktan hoşnut olan insanlara yönelmektir bu eylem. Ancak bunun için de kendinize her şeye rağmen sahip çıkmak en baştaki lokomotiftir. Bu demek değildir ki gelişmeye kapalı olun, yeni kazanımlar ve değerlerden uzak durun. Elbette gelişmek bir ömür boyu. Elbette önümüzde duran o yeni hedefe el uzatmak için çabalar çok kıymetli. Ancak bunlar sevilme kriterleriniz olmamalı, bunlar yolda birlikte ilerlerken yeni yaşamsal renkler keşfetmenin hazzı olmalı. İnsan kendine iyi davrandığı sürece başkaları da ona iyi davranıyor. Bu sihirli bir yol ile olmuyor. Siz bunun tadına vardığınız için farkında bile olmadan artık sizinle paralel yürüyen ve sizi özellikleriniz nedeniyle yadsımayan kişileri hayatınızda tutuyor, acıtanları uzağa itiyorsunuz. Kendinize saygınızın gelişmesi ile sizi istismar etmeyen insanlarla paralel yürüyorsunuz.

Seanslarda en çok karşılaştığım soru şu oluyor: "Onu kendimle tutmak için ne yapabilirim?" Sonra bu sorular ezberlenmişçesine gelişiyor: "Hangi stratejiler daha uygun? Mesela onu çok aramayıp isteğimi belli etmesem onun ilgisini çekebilir miyim? İçimden geldiği zaman bu isteği yutup otursam daha mı doğru olur? Mesajlarına hemen değil belli bir zaman sonra mı yanıt versem daha çekici dururum? Vurkaç diye bir hareketten bahsediliyor işe yarar mı bu? İlişki boyunca onun hoşlandığı şeyleri öğrenip ona göre davransam

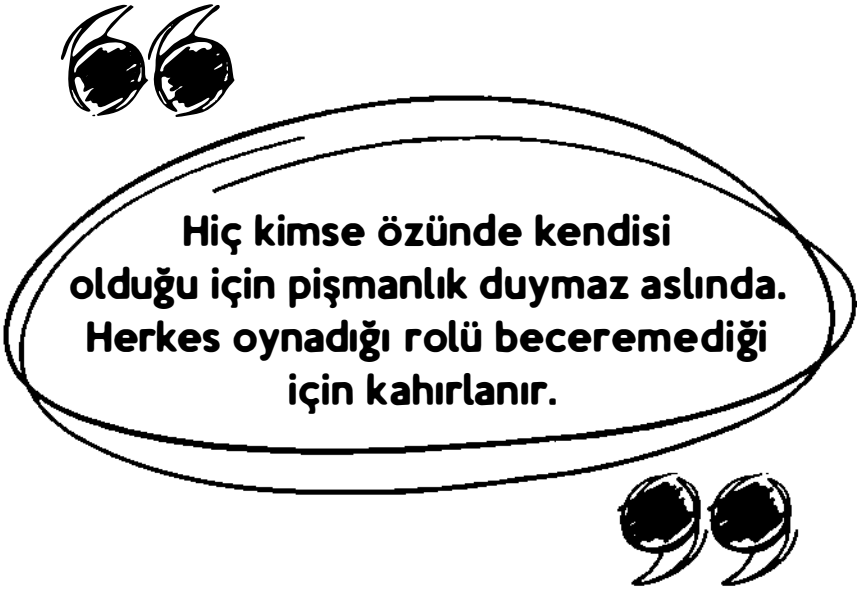
puan toplar mıyım? Onu rakiplerimden nasıl uzaklaştırırım?" Bir de en büyük mesele, en çok merak edilen talihsiz soru: "Kaçıncı görüşmemizde cinsel yakınlaşma yaşamalıyım ki ciddiye alınayım?" Yani sonuç olarak, "Kaç takla atmalıyım?"



Tüm bu sorulara tek açıklama ile yanıt veriyorum: "Önce kim olduğunuza karar verin, yaşamınızın bundan sonrasını bu kimlikle mi yoksa geliştireceğiniz sahte kimlikle mi devam ettireceğinizi cevaplayın, bir ilişkiden beklentilerinize ve o kişinin bu beklentileri karşılayıp karşılamadığına dürüstçe bakın. Sonra da iyi bir ilişki için bütün stratejileri çöpe atın. Size sadece belirli süre için işe yarayacak olan bu oyunlardan uzak durun. Bu hareketlerle kazandığınız herkes siz duraksadığınız noktada sizden vazgeçecektir. Belirli pozisyonlar nedeniyle seçildiğinizde ve siz orayı terk ettiğinizde oyun dışına

alınacaksınızdır. Cevap şu: Kendiniz olun! Kim olduğunuzu anlayın. Kendinize güvenin, sahip çıkın. Eleştirenlerle birlik yapmayın. Herkesin hatası olabileceğini bilip kendinizi kabul edin. Şefkati ve değeri önce siz kendinize gösterin. Dünyanızda öyle bir anlam yaratın ki bunu değiştirmek isteyenle değil onun içinde olmak isteyenle birleşin.

Eğer stratejiler işe yarasaydı buna dair harika formüller geliştirirdik, uygulardınız ve ilişki sorunları diye bir şey kalmazdı. Ama ne mutlu ki tüm insanlar ister itiraf etsin ister etmesin samimiyet peşinde. Çünkü her kalp inkâr etse de etmese de samimiyeti hisseder ve bundan derinden etkilenir. Var olduğunuz gerçeklikten etkilenmiyorsa onu oyuncaklarla kandıramazsınız. Her kalp eninde sonunda uyanır rüyadan. Ve her zihin aslında gerçeğin peşindedir.



Kendiniz olmayı denediniz, arzunuzu izlediniz, onun doğrultusunda iletişim kurdunuz ve yine bu arzu üzerine cinsel yakınlaşma

yaşadınız diyelim. Ama hayat bu ya, o kişiyi kaybettiniz bunların sonrasında. Peki bundan daha öğretici bir yol olabilir mi sizin için? Biteni değerlendirirsiniz ve kendinize dair çok şey öğrenebilirsiniz bu sayede. Siz eksik katılım mı gösterdiniz yoksa o olmayanı mı istedi? Oyunlarla gitmediğiniz için kaybettiyseniz zaten kaybedin, erkenden ya da zamanlıca. Hiç kimse özünde kendisi olduğu için pişmanlık duymaz aslında. Herkes oynadığı rolü beceremediği için kahırlanır. Rahatça sırtınızı yaslayın, değerlerinizi ve hedeflerinizi açıklamaktan çekinmeyin. Bunlara rağmen kalan kalsın giden gitsin. Nasıl da iç rahatlatıcı bir formül düşündüğünüzde...

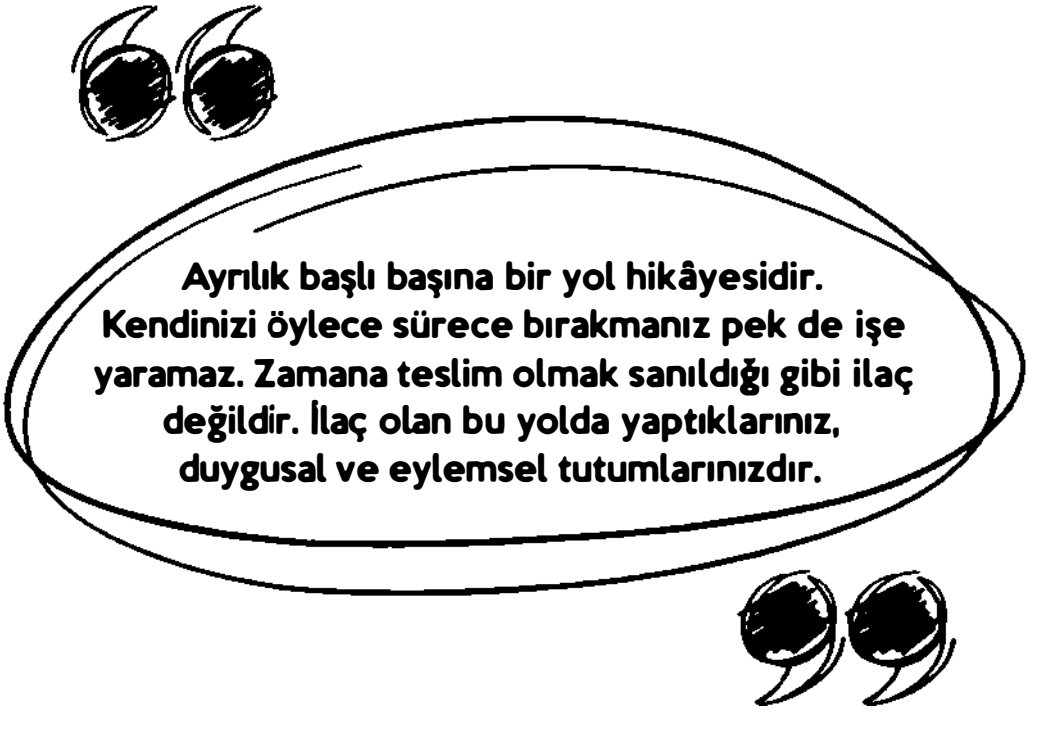
Başka insanların kabul etmekte zorlanacağınız taraflarını içinize sindirmeye çalışmaktansa yalnızlığın sundukları sizin için çok daha iyi olabilir. Uyumsuz bir insan olmak nasıl ki bir uçta duruyorsa, aşırı uyumlu birisi olmak da diğer uçtadır. Her durumda sorun yalnız kalma korkusudur. Oysa bu korkunun güdümünde yıllar içinde kazandıklarınızı bir ilişkide feda edecekseniz eğer ve tam da kendinize alışmaya başladığınızda sorgulanacaksanız, bu ilişki değil, yoldan çevirici bir tuzak oluyor. Bu tuzak çok eski korkularınıza benzer aslında. O

Uyumsuz bir insan olmak nasıl ki bir uçta duruyorsa, aşırı uyumlu birisi olmak da diğer uçtadır. Her durumda sorun yalnız kalma korkusudur.

zamanlar nasıl korktuysanız sevilmemekten ya da terk edilmekten şimdi de kendiniz dışında her şey olmayı tercih edersiniz.

Ayrılık kararı bazen çok uzun zaman içinde yüzlerce hatta sayısızca vazgeçişlerle yaşanır. Ama bazen de bir gece yarısı aniden uykudan uyanmak gibi gelir. Hınzırca! Sanki günlerce uyumuş gibi dinlenmiş ve net bir zihinle ama kötü bir rüya sonrası karanlık bir yatak odasında ayağa diken o irkilmeye, hayatın ortasında ansızın bir uyanışa benzer. Buna en çok sebep olan şu düşüncedir: "O da benim kadar bu sorunların bir parçası. Hiçbirini tek başıma oluşturamam." Karar veren kişi olarak duyulan o suçluluk duygusu ve sorumluluk hissi yerini rahatlamaya bırakır.

Bir kuruluşun tüm taraflarında arızalar oluşturmuştur bu sistem. Oysa düzeltebilmek için en az bir sağlıklı taraf gereklidir ve bu malzeme elinizde yoktur.



En önemli bilgi ise, siz aslında çok sorunlu biri olduğunuz için değil karşıdaki kişiyle oluşturduğunuz ilişki sorunlu olduğu için hırpalandınız ve mutsuz oldunuz. Elbette tedavi gerektirir düzeyde kişilik sorunları olanlar bu genel söyleme dahil değil. Ancak bu grup çok az bir yüzdeyi oluşturur. Oysa sorunlu ilişkilerin geneli görece ve optimal düzeyde sağlıklı kişiler tarafından oluşturulan sağlıksız kuruluşlardır.

Ayrılık başlı başına bir yol hikâyesidir. Kendinizi öylece sürece bırakmanız pek de işe yaramaz. Zamana teslim olmak sanıldığı gibi ilaç değildir. İlaç olan bu yolda yaptıklarınız, duygusal ve eylemsel tutumlarınızdır. Kendinize sahip çıkmak ve yardım etmek durumundasınızdır. Olanı biteni tüm açıklığı ile anlamaya çalışmanın ötesinde yapacaklarınız vardır: Ev ödevleriniz. Kalp ödevleriniz.

İlk ödev şudur: Uzak durun. Evet fiziksel ve iletişim anlamında, kendinizi o denklemden çıkarın. Tarihiniz ortaktı ama coğrafyanız artık ayrı olmak zorunda. Şu çok ünlü soruyu burada cevaplamakta fayda var: "Arkadaş kalabilir miyiz?" Eğer ilişkiyi bitirmemek için yeni bahaneler arıyorsanız kalabilirsiniz. Hedefiniz gerçekten ayrılıksa kalamazsınız. En azından uzun bir süre. Çünkü zaten bizim üzerinde konuştuğumuz ilişki biçiminde doğası gereği arkadaşlığın ve dostluğun da içeriği zedelendi. Yeterince yanında olamadınız belki. Belki ihmal ve istismar ettiniz birbirinizi. Kırdınız, incittiniz pek çok kez. Tüm bunları bir arkadaşınıza yapsaydınız o arkadaşlığa hâlâ hevesle devam etmek ister miydiniz? Sanmam. Gözden çıkarırdınız

o arkadaşı. Bu ilişkide aslında peşinde olduğunuz mesele onun arkadaşlığı değil. Kendinize dürüst olursanız göreceksiniz ki "belki tekrardan deneriz" meselesi bu. Hatta kalmak, kopmamak ve başka birleşme çareleri için zaman kazanmak aslında. Ayrıldığınız kişinin arkadaş sıfatıyla yörüngesinde kalmaya devam ederseniz iyileşme sürecinizi geciktirmekten başka bir işlevi olmayacaktır bunun. Oysa artık sizin yeni sıfatınıza odaklanmanız ve bunu tekrar inşa etmek için çabalamanız gereklidir. Bu yeni sıfat tek başınalıktır. Çift olma pozisyonundan tek başınalığa geçiş ve bunu kabulleniş uzun ve duygusal bir çaba ister. O kişinin arkadaşlığına talip olmanız ve bunu başarmanız ancak yeni pozisyona yeterince alışmanız, dönemin duygusal etkilerinden çıkmanız sonrası belki mümkün olabilir. Bu da uzun bir zaman alacaktır. O uzun zaman sonrasında bile tekrar görüşmeler sizi yeniden bazı hesaplaşmaların içine itebilir. Mayınlı bölgelerde gezinmektir bu. Onun başka bir birlikteliği olmuşsa ister istemez rekabete girmektir. Kırılgan taraflarınızı hatırlamak ve incinmeye davetiye çıkarmaktır. Siz ilişkiniz boyunca yeterince iyi ve kaliteli bir arkadaşlığa sahip olabilseydiniz zaten bitmeyecekti o ilişki. Sonrasında bu nasıl bir formülle mümkün olabilir?

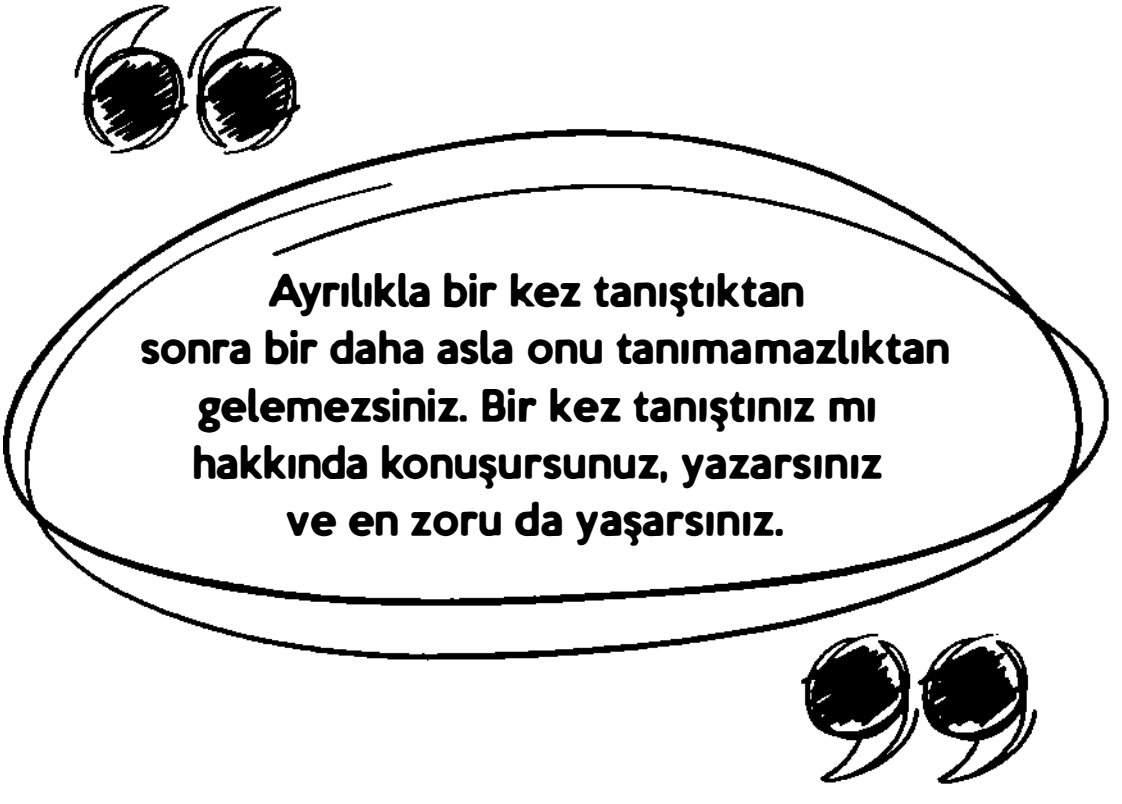
"Biz ayrıldık ve arkadaş kaldık," diyenleriniz varsa bu başka bir gündem içeriyordur ve dinamiği farklıdır. Şöyle ki; sonuçta her ilişki travmatik süreçler ve sonuçlarla bitmez. Bazen denersiniz, olmayacağına karar verirsiniz ve yolları ayırırsınız. Sağlıklı bir yoldur bu. Sonrasında da arkadaşlık kısmından vazgeçilmemesi gerektiğine

karar verir ve o pozisyonda devam edersiniz. Ama bizim bu anlatılarda gündem konumuz travmatik yaşanmış ve sonlanmış ya da yoğun duygusal durumların, tutkunun, aşkın sarmaladığı, ilişki boyunca çıkmazlarla, gelgitlerle uğraşılmış, ayrılık konusunda zor karar verilmiş, ayrılığa toleransın düşük olduğu kişiler ve ilişkiler. Yani ilişki bitiminden sonra kendi sınırlarınızı iyi belirleyip, koruyup, iyileşmenin gerekli olduğu durumlar.

Ayrılık adlı yol hikâyenizin diğer bir önemli unsuru kararlılıktır. Bu tek yönlü bir yolculuk olmazsa, tali yollara saparak bazen dönerseniz ilerleyemezsiniz. Kaza yaparsınız sadece. Hasar tespiti ve onarımı ile zaman kaybedersiniz. Hepsi bu. Karar vermek ve uygulamak kadar kişinin kendine saygısını geliştirebileceği çok az fırsat vardır. Bu fırsatı iyi değerlendirin. Ve bilin ki sizi yoldan çevirecek çok fazla çeldirici olacaktır. Hazırlıklı olun. Özlemek, aranmak, ikna edilmeye çalışılmak, cinsel ihtiyaçlar, anılar, geçirilmiş güzel günler, nafaka için anlaşma süreçleri, yolda karşılaşmak, sürekli gittiğiniz mekânda karşılaşmak, ortak arkadaşlar, verilmiş-alınmış hediyeler, aynı işyerinde çalışıp görme zorunluluğu, hâlâ devam eden ortak projeler, ortak çocuklar, ortak ev veya eşyalar, onun başkasıyla olduğunu duyup tekrar elde etme isteği, vazgeçilmiş olmanın acısı ile baş edemeyip tekrar ona koşma arzusu, gece yalnız uyumak, ağlayacak omzun kaybı ve daha yüzlerce çeldirici. Tekrar denemek için binlerce bahane ve tuzak. Kararlılık ise tüm bu tuzakları görüp ağlara takılmadan hepsinin üzerinden atlayabilmektir. Yolundan cay-

mamaktır. Vazgeçmemektir. Ve kararlı olmak; büyümek, gelişmek, öğrenmektir. Hayata yerleşmektir.

Olmayacak olanı olduramazsınız. Ne kadar denerseniz o kadar yenilirsiniz. İşin gerçeği şu: Ayrılıkla bir kez tanıştıktan sonra bir daha asla onu tanımamazlıktan gelemezsiniz. Bir kez tanıştınız mı hakkında konuşursunuz, yazarsınız ve en zoru da yaşarsınız. Kabullenmekse kararlılığın en büyük yardımcısıdır bu anlamda. Her ayrılıkta hâlâ bir çocuk gibi toy olacaksınız belki de. Ne bu sürece hakim olmayı deneyin ne de çaresizlik hissedin. Harap olmuş her kalp iyileşir mutlaka. Sadece içinizdeki kaynaklara göz dikin, arayın, kollayın ve güvenin. Ve bol bol yüzleşin. Cesurca inceleyin, irdeleyin. İçinizi seyredin. Bilin ki o kişiden ibaret değil hayat. Bilin ki sağlıksız bir ilişkiden başka türlü de yaşanabilir dünya. Sonra yeniden dans eder, şarkılar söylersiniz. Ayrılık gemisinde batmak kaderiniz değil.



İnsanlar kendilerini bekleyen yolun ne olduğunu bilirlerse o yola daha güvenle çıkıyor ve sürece direnç göstermeyip, kendini akışa bırakıp, daha kolay teslim olabiliyorlar. Bu yol yas sürecidir. Dalgalı bir denize girmek gibidir içinde olmak. Bazen çekilmiş dalgalar sayesinde dinlenir, sonra büyük bir dalganın altında nefessiz kalabilirsiniz. Tam deniz duruldu diye sırtüstü uzanır ve rahatlarken hiç beklenmedik bir dalga bedeninizi altüst eder. Düz bir çizgi yoktur yas sürecinde. Ama hep yukarı doğru tırmanan bir sarmal vardır. Düşerken yolun sonunda çıkmayı da garantilersiniz. Hatta düşüşün gücü ile çıkışın hızı da daha fazla olur bir fizik kuralı olarak. Bu dönemde yaşayacağınız her türlü duygu durumu ve tepki yelpazesi doğaldır. İnkâr etmek, sanki bir kayıp yaşanmamış gibi günlük rutine devam etmek, bir şey olmadı ki, acımadı ki komutlarıyla hislerinden kaçmak sadece yasın daha uzun ve patolojik olmasını sağlar. İlk şok ve inkâr evresi ne kadar kısa sürerse yas evrelerini daha anlamlı tamamlamak da o ölçüde mümkün olur.

Hiç sürpriz olmasın. Şu duygular bazen birer birer bazen aynı anda karmakarışık eşlik edecek size. Öfkeleneceksiniz. Hiç kolay değildir hayal kırıklığına uğramak. Hüzünleneceksiniz. Endişe içinde başınız belada gibi hissedeceksiniz. Zihniniz size başka felaket senaryoları veya kayıp hikâyeleri yazacak. Nefret edeceksiniz gidenden. Kin güdeceksiniz. Sonra yine şefkat ve arzuyla seveceksiniz. Şiddeti, süresi ve sırası yok bu duyguların. İnsanız. Kuralı yok. Yasın kuralı olmaz ama yas süreci insana kendini tanıtır.

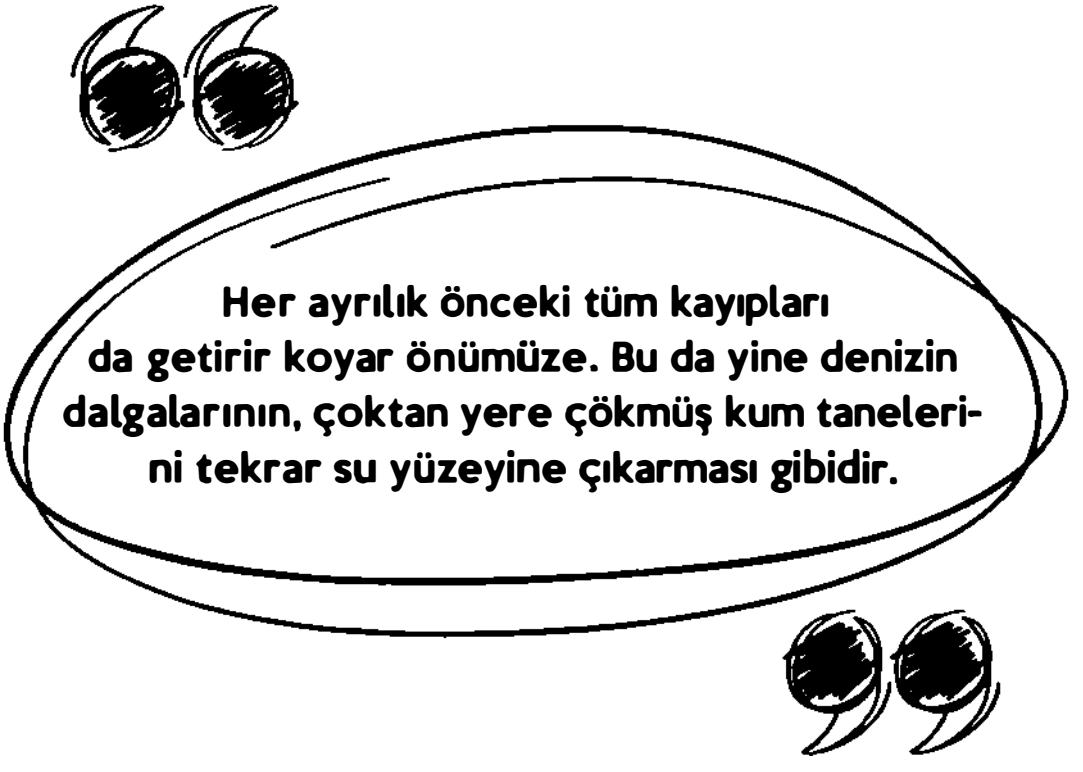
Çırpınmayın duyguları kovalamak için. Yadırgamayın. Korkmayın zarar verecek diye. Seyredin, hissedin, izin verin. İstemeseniz de geçecek. Rüzgâr dinecek. Dalga düzleşecek. Rutin tekrar gelecek. Tüm bu duygular o gelecek olan geleceğe hazırlanma sürecidir işte. İçinde onun olmadığı bir geleceği kabullenme sürecidir.

Ayrılığın bir diğer zorluğu ise; yaşadığımız her bir bitişin, önceki tüm sonları tekrardan zihin sahnemize davet edebilir olması. Her ayrılık önceki tüm kayıpları da getirir koyar önümüze. Bu da yine denizin dalgalarının, çoktan yere çökmüş kum tanelerini tekrar su yüzeyine çıkarması gibidir. Dibe batması zaman alacaktır.

Son yitirdiğimizle uğraşırken önce yitirdiklerimizin de kapanamamış hesapları, sorgulamaları, nedenleri, nasılları, suçlamaları, yargılamaları akın eder. Bu nedenle sağlıklı yas tutma denilen o çok kıymetli süreçte, her hesap kendi döneminde kapatılmalıdır ki tekrardan dalgalara kapılıp yüzeye çıkmasın, tüm bunlar boşuna yaşanmış olmasın.

Ayrılabilmek aslında yas tutabilmektir. Yas tutmak da yitimden sonra tekrar bir bütün olabilmek, kendimiz hakkında ve sevme, bağlanma, acıya ve kaygıya katlanabilme yeteneğimiz ile ilgili daha fazla bilgiye sahip olarak gelişmeye adım atmak demektir. Yasın süresi her ne kadar kişiden kişiye değişse de patolojik veya uzamış yas reaksiyonu dediğimiz bir durum vardır psikiyatride. Bu durum profesyonel müdahale gerektirir. Ortalama bir yıllık süre sonunda yasın hâlâ devam etmesidir. Ayrıca bu sürece kişinin yoğun depresif

duygulanımının devam etmesi, geleceğe yönelik umutsuzluk hali, yoğun suçluluk duyguları, unutkanlık, zihin karışıklığı, günlük rutinine dönememesi, iş, eğitim, ilişkiler kapsamında önemli aksamalar yaşaması, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, iştah artışı ya da aşırı iştahsızlık, yerinde duramama, aşırı hareketlilik ya da tamamen içe çekilme, içe kapanma gibi fizyolojik aksaklıklar da eşlik edebilir. En önemlisi ise intihar düşüncelerinin olabilmesidir ki bu durum çoğunlukla hastaneye yatışı da gerektirir. Ölüm düşünceleri yoksa çoğunlukla ilaç tedavisinin eşlik ettiği ya da etmediği bir psikoterapi süreci gerekir.



Biz psikoterapistlerin ayrılık ve kayıp nedeniyle yas yaşayan kişilere psikoterapi uygularken nelere dikkat ettiğini özetlersem

belki yakın çevrenizde yas sürecinde olan birilerine nasıl yardım edeceğinize dair ipucu olabilir bunlar. En önemlisi şudur: Hiç kimseyi yaşadığı kaybın büyüklüğü veya küçüklüğü ile yargılamayız ve eleştirmeyiz. Bir kişi henüz iki aydır tanıdığı birini de kaybetmiş olabilir, yirmi yıldır tanıdığını da. Kısa süreli ilişkinin acısı daha az olacak diyemeyiz. Kişinin anlam dünyasında nasıl bir yere yerleştiği ve bireyin psikodinamik süreçleri ile çok ilgilidir bunlar. Psikolojik esneklik kişiden kişiye değişir çünkü. Kimi kanserle savaşır ve güçlü hisseder, kimi bir sivilceyle başa çıkamaz.

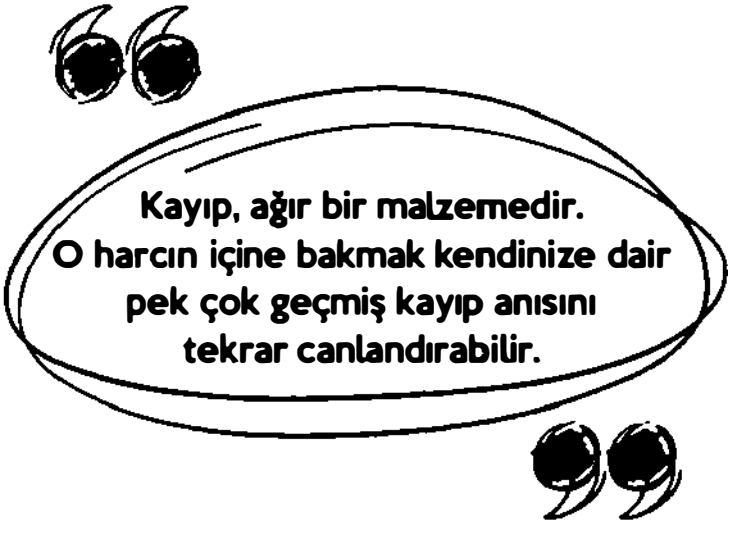
Bir terapistin gözünde kaybın ölçüsü olmaz. Kişinin acısını her durumda anlar ve kabul ederiz. Siz de yakınlarınıza hatta kendinize böyle davranarak daha fazla şefkat gösterebilirsiniz. Anlama ve şefkat daima işe yarar. Ancak bu elbette sınırları belli bir şefkattir. Kişiyi kendini büyütmesi için mümkün olduğunca yalnız bırakmaya da özen gösteririz.

Yas terapisi için her ne kadar pek çok terapi tekniği belirlense de bu tekniklerin temel mozaik yapısı kurulan ilişkinin niteliğidir. Canlı, empatik, istikrarlı, sabit bir eşlik eden olmak kıymetlidir. Ona hayatı hatırlatmak, tekrar ulaşabileceği hedeflerini belirlemek, değer ve anlam dünyasının tünelin ucundaki ışık gibi parladığını göstermek iyileştiricidir. Güven duygusu altüst olmuş kişinin, yeniden bir bütün olabilmeye doğru dağılmış parçalarını toplayabilmesi için sizinle yeniden bir güven bağı oluşturması önemlidir. Dünyanın sandığı gibi tehditkâr değil çoğu zaman

koruyan, kollayan, sarmalayan yanını da hissedebilsin.

İnsan bazen kaybettiği kişiye öylesine kilitlenir ki yaşamın tüm bağlamından uzaklaşır. Ona kendi güzelliğini ve başka yaşamsal öğeleri tekrar hatırlatmak gerekir. Beden ve ruh olmak üzere sağlık dilimini, başka ilişkileri, işini, kariyerini ya da eğitimini, oyun, eğlence ve hobilerini... Yaşamın başka dilimlerinin varlığına izin veren birey, kaybının yerini elbette daha seri ve daha yaratıcı yollarla telafi eder.

Bir terapistin ve yakınında duran kişi olarak sizin de yastaki kişide karşılaşabileceğiniz sıkıntı şudur bu süreçte: Yoğun duygulara, öfke patlamalarına, sert darbelere, hırpalanmaya karşı hazırlıklı olun. Kendi canı yananın başka canları yakması daha kolaydır malum. Gelen darbeyi içselleştirmeyin bu nedenle. Meselenin sizinle ya da terapistin kimliği ile ilgisi yoktur özünde. Kayıp, ağır bir malzemedir. O harcın içine bakmak kendinize dair pek çok geçmiş kayıp anısını tekrar canlandırabilir. Bu, terapist için de riskli bir durumdur. Ancak terapist bu süreçleri kendi içinde halledebilir ya da süpervizörü ile çalışan bir terapist bu süreci daha verimli atlatabilir. Siz de bu eşlik döneminizde başka bir yakınınızdan yardım alma ihtiyacı duyabilirsiniz. O da size bir



destek sistemi oluşturup yaslı birey karşısında daha dik durmanızı sağlayabilir. Sonuçta güzellik de karanfil gibi elden ele. Her yastan ayağa kalkabilir insan, yeterince çabalarsa. Aralarda minik düşüşleri gözünüzde büyütüp başa döndüğünüzü düşünmeyin. Kararlılıkla, sebatla iyileşme yolunda devam edin. Ve daima eylemde kalın. Hedefleriniz yoldaşınız ve yolun sonunda elinizi tutanınız olsun.

Mesela yazmak en verimli eylemlerden biridir. Yazma yeteneğinden çok ayrı bir özellik gerektirir buradaki yazma durumu. Yüzleşebilmek, kaçınmamak, iz sürmek... Ne oldu da birden hüzne kapıldım, neredeydim, kiminleydim, ne yapıyordum, onu bana yoğun olarak hatırlatan neydi şimdi, bu duyguyla kalabiliyor muyum yoksa korktum mu, bu duyguyla ne yaptım, ne tepki verdim? Günün hangi saatleri düşüş yaşamam için daha riskli? Peki bu riskler için önlemler alabilir miyim geçici bir süre? O saatlerde yalnız kalmamak ya da her ne ise... Geleceğe dair hedeflerim, planlarım neler? Ben bu ilişkiden neler öğrendim? Kendimde hangi yönleri geliştirmem gerekiyor? Karşımdaki insanda aramam gereken özellikler neler olmalı bundan sonrası için? Tüm bu soruların cevaplarını atlamamanız için kayıt tutmanız çok önemlidir. Devrik cümlelerle, imla hatalarıyla dolu olsun ama yeter ki sizin içinizle dolsun hepsi.

Yazmanın en kıymetli getirisi bir de şu oluyor genellikle: İnsan zihni kaybettiklerine dair güzel anıları, bayıldığı yönleri, âşık olduğu, etkilendiği özellikleri hatırlamaya daha elverişli çalışıyor. Oysa ilişkiyi sona hazırlayan ve defalarca deneseniz de defalarca

bitirecek olan onlarca sıkıntılı, olumsuz özelliğe kör bakıyor. Aklınıza geldiğinde cesurca yazın işte o olumsuz yönleri. Yaşarken canınızı yakan, tahammülünüzü azaltan, canınızdan bezdiren, umudunuzu söndüren ve size, "Yeter artık!" dedirten o sözleri, yeminleri, yalanları yazın. Yazın ve okuyun defalarca, anlayın, daha da ötesi öğrenin, bilin. Bilin ki bu ayrılık hiç de boşuna yaşanmadı.

Yazmak ürün vermektir. Üretmek ise acıyı ve dayanılmaz olanı ya da çatışmayı daha anlamlı ve işlevsel olan başka bir şeye dönüştürmek yani yüceleştirmektir bir anlamda. Kendinizi tekrar hatırlamak, anlamak veya bulmak yolculuğunda başka sanat yollarını da kullanabilirsiniz. Sanat bir terapi yöntemidir ve iyileştirir.

Çok pratik bir başka öneri daha var; kendinizle saygılı ve aşağılamadan konuşun. Çünkü bu dönemin en büyük riski azalmış özsaygınız dahilinde kendinizle hakaret edercesine konuşacak olmanızdır. Terk edilmiş ya da ayrılmak zorunda kalmış kişinin kendine güveni zedelenmiştir. Yenilmişlik duygusu, başarısızlık hissi hakimdir. Çevresinden gelen, "Yine mi olmadı?" mesajları yaşadığı ezilmişlik hissini artırır ve kişi çareyi kendine saldırarak rahatlamakta bulur. Hayır! Asla ve asla kendinize saldırmayın. Kötü söz söyleyip bir de siz incitmeyin kendinizi. Bu kelimeleri hak etmiyorsunuz çünkü. Haksızlık etmeyin. Belki de onca güzel yönünüz bu ilişkide ortaya çıkmadı ama hâlâ sizinle birlikteler. Bazen güzel olan şeyler işe yaramayabilir, durumu kurtaramayabilir. Ancak yok olmazlar ve başka bir hikâye için sıra beklerler. Hatırlayın o insani yönlerinizi.

Bakın bakalım hangileri var sizde. Şefkatinizi, ilginizi, yardımseverliğinizi, insanları hor görmeyişinizi, sadakatinizi, özsaygınızı, kendinize sahip çıkışınızı, ağlayabilmenizi, gülebilmenizi, başarılarınızı, başarısızlık karşısında yenilmeyişinizi, kilo verebilmenizi, kilo alınca bedeninizden vazgeçmeyişinizi, sevebilmeyi, sevdirebilmeyi, yaraları sarabilmeyi, acıların üstüne basıp çıkabilmeyi, üretebilmeyi ve hayata tüm varlığınızla canlılık katabilmeyi... Hatırlayın siz hangisiydiniz? Başka kimsiniz? Hangi güzelsiniz? Elbette uzağa düştünüz ve belki siz de terk ettiniz kendinizi. Olsun. Yaklaşırsınız yeniden. Her gün biraz daha yakınlaşırsınız. İyi davranırsanız kendinizle tekrar dost olursunuz belki de.

Affetmek kelimesi şimdi sokak satıcılarının tezgâhlarında pazarlanıyor çünkü doğru anlatılamadı. Bu yüzden de öfke uyandırdı. Sağ yanağımı da uzatmalıyım yani soluma zarar verene? Hayır, elbette değil. Affetmek kin gütmemektir. Çünkü kin iyileşmeye yönelik olmayan işlevsiz ve başıboş bir kavramdır. Zararlı bir mantar gibi süreçten faydalanarak üremiştir sadece. Affetmekse insan olma sürecinin temel taşıdır. Olanı biteni anladım, gerçekliği kabul ettim, insan sınırlılıklarını gördüm, her şeye hakim olamayacağımı ve bazı insanların erdem yoksunluğundan bazılarınınsa iyi niyetlerine rağmen beceremememesi nedeniyle bana zarar verdiğini gördüm demektir. Ben yoluma devam ediyorum ve bana zarar vereni, beni inciteni geçmişte bırakıyorum diyebilmektir. Affetmek acıyı, öfkeyi hissedip neden yaşadığını analiz edebilmektir. Affetmek karşındakinin de

kendinin de insan olduğunu, insana dair her türlü tuhaflıkla, acizlikle, hırçınlıkla, eksiklikle muhatap olabileceğini kabul etmektir. İlişkilerin kazançlar kadar kayıplar verdireceğini ve varlığımıza yaklaşan herkesin eklemeler, çıkarmalar yapabileceğini bilmektir. Affetmek her şeye rağmen yola devam etmektir. Affetmek yalnızca açlıktan ve mahrumiyetten dolayı koştuğumuz zararlı mantarlardan uzak durmak demektir. Affetmek kendine güvenmektir. Gidene veda edebilmek ve onu geleceğine almamaktır.

Bazı ilişkilerde kazanmanın tek yolu o ilişkiye hiç girmemektir. Girip de malumun ilanını yapmış olabilirsiniz, kızmayın kendinize. Ya da hiçbir bozukluk sinyali alınmamış olabilir ama girdiniz ve yolda kaybettiniz olamaz mı? Vurmayın kendinize. Hepsi insana dair öyküler. Hepsi çalılara takılmış birer peri masalı.

Cebinizde şu soruların cevaplarıyla ayrılın ve veda edin, her şeyin bir anlamı olsun: Ben kimim aslında, ne isterim, neyi arzularım, neye ihtiyaç duyarım? Duygusal olarak nasıl ve kimden beslenirim? Kendimi kiminle huzurlu ve güvende hissederim? Bana ne yapılırsa incinirim, kırılırım, dökülürüm? Sonra nasıl onarılırım? Bir ilişkiden beklentim nedir? Bu ilişki için neler yapabilirim ya da nelerden vazgeçebilirim? Onun bana ne yapmasını beklerim? İlişki benim hayatımın ne kadarını kapsıyor? Onsuz ben kimim, var mıyım, hiç miyim? İlişkisiz bir ben "ben" miyim? Şart mı yaşamımda birinin varlığı? Tek başınalıkla barışık mıyım? Yoksa hayatıma katmak istediğim kişi bir zorunluluk mu? Kim için zorunluluk?

Benim ihtiyaçlarım için mi toplum baskısı mı? İhmal, istismar veya şiddet karşısında tepkim neydi, ne olabilirdi? Kimim ben? Ben kimim? Ve kimdin sen, bu bana gelen? Benden giden kimdi? Benim bu dünyayla derdim neydi?

BENİ GÖRECEKSİN

"Çok özlemiştim. Özlemden de öte ona ihtiyaç duyduğumu hissediyordum. Bir aydır görüşmemiştik. Utanıyordum ama yine de ağlıyordum telefonda konuşurken. İşlerinin yoğunluğundan bahsediyordu. Buna inanmak ve acımı hafifletmek istiyordum. Ne de olsa insanın en kolay kandırabildiği kişi kendisiydi. Bir yandan da onu ikna etmeye çalışıyordum. 'İnsan yeterince isterse vakit bulabilir,' diyordum. Bir süre beni sessizce dinledi. Ben de onun nefesini dinledim. Sakin, ritmik ve minnetsiz nefes sesleri... Tüm cesaretimi topladım. Sonuçta haddimi nerede aştığımı bilemezdim ve bundan korkardım. 'Ne zaman görüşeceğiz peki?' dedim. Sakin nefesini sakin bir sese dönüştürüp cevap verdi, 'Beni göreceksin!'

O gece tuhaf bir mutlulukla uyuduğumu hatırlıyorum. Sonrasın-

da günlerce asılı kaldı, yankılandı zihnimde bu iki kelime: 'Beni göreceksin!' Görüşmek iki kişilik bir eylem değil miydi? Neden ben onu görecektim. Onun göreceği ben neredeydim? Ben ne zaman yitirmiştim kendimi? Asya kimdi? Fatih'in Asya'ya lütfuydu artık görüşmek. Sakin bir ses tonuyla haykırılmış o iki kelime ortada çok hastalıklı bir şeylerin olduğu duygusunu uyandırdı bende. İkimiz de hastaydık bence. Ben ona, o da kendine bağımlı, hatta âşık. Küçük bir çocuğu bir sokak kavgasının ortasından çekip çıkarmak gibi bir aciliyet duygusu kapladı içimi. Çocuk orada kalırsa zarar göreceği kesindi. Şefkat, hüzün ve öfkeyle karışık duygular içindeydim. Duygularım yolunu şaşırmıştı. Hangimize öfkeliydim? Yedi aylık sürede bir adama bağımlı hale gelen kendime mi? Kendisi dışındaki tüm dünyayı oyuncakları olarak gören bir narsiste mi? Şefkat kaç yaşındaki çocuk Asya'ya ait idi peki? İyileşmem gerektiğini bilip bunun, nasıl ve ne zaman olacağının bilinmezliğine miydi bu hüzün?

Bir arkadaş grubunda tanışmıştık biz. Tam masadan kalkmak üzereydim ve son dakika konuları açıldığı için oyalanmıştım. Bazen o masadan sadece beş dakika önce kalksaydım tüm bunlar olmayacaktı, diye düşünüyorum. Bazen de bana öğrettikleri ve iyileşmem gerektiğine kapı araladığı için minnet duyuyorum bu hikâyeye ve iyi ki oradaydım, diyorum.

Beş dakika sonra o geldi. Büyük bir özgüvenle masaya oturdu. 'Ben yokmuşum gibi devam edin sohbete,' dedi. Masadaki herkes onun etkisindeydi elbette. O yokmuş gibi olamadı bir daha

hiçbir şey. Oyuncu olduğumu öğrenince çalıştığım işlerle ilgili sorular sormaya başladı. Ben onu elbette ekranlardan tanıyordum. Başrollerin adamıydı. Bir yandan da çok iyi bir eğitimi vardı. Bizim sektörde herkesin hayranlık duyacağı tiplerdendi. Masamıza gelenlerle sık sık fotoğraf çektirmesi gerekiyordu. Hiç de rahatsızlık duyuyor gibi görünmüyordu bundan. Yüzüne çok çekici bir gülüş yerleştiriyordu hemen. Masadan kalkmadan önce birlikte bir fotoğraf çektirmeyi teklif ettim ben de. Sosyal medya hesabımda paylaşacaktım. Asıl derdim başkaydı aslında o sırada benim. Oyunculuğuma reklam getirisi değil, hayır. Ayrıldığım ama yine ruhsal olarak ayrışamadığım eski sevgilimin görmesiydi planım. Yoksa oyunculukta yan rollere alışmıştım, yeteneğimin çok azını kullandığımı da bilerek. Hayret. Mesleki hırslarım nereye gitmişti? Aşk neden bu kadar mesleğimin önüne geçmişti? Her neyse. Fotoğraf teklifime aynen şu cevabı verdi: 'Hiç sormayacaksınız sandım!' Yanına geçtim ve iki nefis gülüşle poz verdik. En güzel gülüşlerimden birini takındığım halde gözlerimdeki buğulu bakışı görüyorum o fotoğrafta hâlâ. Hâlâ bakıyorum ve gözlerimin benden önce yaşayacaklarımın farkında olduğunu görüyorum.

'Fotoğrafımızı nasıl göndereyim size?' dedim. Telefondan gönderirseniz çok sevinirim,' dedi ve hemen telefon numarasını verdi. Fotoğrafımızı ona oracıkta ulaştırdım. Henüz farkında değildim ama o anda kendisi de hayatıma ulaşmıştı.

O dönemde çalıştığı dizinin bazı sahneleri için Adana'da bulunuyorlardı. Üç gün sonra ondan telefon gelene kadar açıkçası hiç aklıma gelmedi. Zaten ben önceki ayrılığımın yasında, karmaşasında idim. Ayrıca her zaman ciddi düzeyde özgüven sorunu olan ben, belki de onun tarafından seçileceğime ihtimal bile vermemiştim. Çok kısa bir telefon görüşmesi yaptık. Süreyi o belirledi. 'İstanbul'a geliyorum akşam uçağıyla,' dedi. 'İşin mi var İstanbul'da?' diye sordum. 'Hayır. Seninle bir akşam yemeği yemek için geliyorum,' dedi. Heyecan çığlıklarımı bastırarak sanki evet demeye kurulmuş pilli bebekler gibi mekanik bir sesle, 'Peki,' dedim. Ne diyebilirdim? Hepsi bu. Bu olmamalıydı ama. Ne mi denir Asya? Hakkında karar verilmiş, fikrin bile sorulmamış, istemiş, gelmiş ve 'almış' seni. Ne mi denir? Mesela, 'Ben ne istiyorum, kimi ve neden istiyorum?' denir. En baştan senin bir özne olmadığına karar verilmişse de, 'Ben kimim öyleyse?' denir. Sana uzatılan bir elin sadece kendi elini ısıtmak istemesi aklına gelebilir. Burada benim için iyi olan ne var? Hayatın boyu unuttuğun bir soru oldu değil mi Asya?

Ve sonra akşam oldu. Geldi. Yemek yedik. Saatlerce sohbet ettik. Seviştik. Adana'ya döndü. Ertesi hafta onun onca set yoğunluğuna rağmen iki kez aynı şekilde buluştuk. Aralarda da elbette çarpıcı, cazip, içine alıp yutan bir hortumun gücüyle, kasırga etkisiyle cümleler eşliğinde, beni bir gökdelenin tepesine uçuran kanatlarla, mesajlar ve telefon sohbetleriyle... Kendimi hiç bu kadar değerli ve önemli biri gibi hissetmediğimi hatırlıyordum.

Şimdiye kadar beni keşfetmemiş geçmiş aşklarımı sorguluyordum. Artık layık olduğum yerde miyim, diye şaşkınlıkla ayaklarımı bastığım zemine bakıyordum. Çok parlak, ışıl ışıl bir dünyanın içine çekiliyordum. Tüm bunlar kendi iç dünyamla zaten ürkek olan cılız bağlantımı tamamen kopartmıştı. Artık emrindeydim.

Bir hafta içinde ilişkimizi başlattı. Başlattı diyorum çünkü o sırada farkında olmasam da her şey onun kontrolü altındaymış. Etrafında pervane olan onca kadın arasından beni seçmişti ya da o sırada buna inanmıştım. Onca yoğun işi arasında bana geliyordu. Bazen onu televizyonda ya da gazetede görüyordum. Bana gelmesi ayrıca bir fedakârlık gibi geliyordu. Nedense hak ettiğimi, benim de sevilmeye, birlikte vakit geçirilmeye layık olduğumu ise hiç hesaba katmıyordum. Bana gelmesini büyük bir hediye olarak görüyordum.

Bir gökdelenin son katına çıkmıştım. Aşk başka ne olabilirdi ki? Zaman böyle büyülü geçti. Her fırsatta benim yanımda oluyordu. Ayrı şehirler de neymiş, kuş olup yanıma konuyordu. Yükseklerdeydim ama paraşüte hiç ihtiyaç duymuyordum. Nasılsa o tutardı beni, düşürmezdi. Teslim etmiştim hayatımı.

Birkaç ay geçti. Görüşmelerimizin içeriği aynı güzellikteydi ama sıklığı azaldı. Anlamaya çalıştım fakat yüksekte yalnız olmak yetmiyordu. Sonuçta hiç de alışık olmadığım bir mevkiydi bu. Üstelik korkutucuydu. Korkumla cesaretim birleşti. 'Bu kez oldu,' dedim. 'Bu kez gerçek bir ilişki yakaladım.' Her şey tamamdı. Yaşı ve kariyeri bana uygundu. Bekârdı. Zekâsına hayran kalmıştım. Sabahlara kadar

uyumak yerine sohbet edebilmiştik. O kadar çok şey öğreniyordum ki ondan... Ansiklopedi okuyor gibiydim. İlk defa bir adam karşısında bilgi düzeyinde kendimi yetersiz hissediyordum. Teni tenime değdiğinde kendimden vazgeçiyordum. Cinsellik onunla hem çok tutkulu hem nasıl da zarifti. İlk buluşmamızda bana üç adet kırmızı gül getirmişti. Ama asıl zarafeti ikinci buluşmamızda getirdiği tek adet gülü açıklama şekliydi. 'Bir adet kırmızı gül daha özel olur diye bu kez böyle,' demişti. Kalp atışlarımın sesini işitmiştim. Yakışıklı diyemeyiz belki ama çok karizmatikti. Bu kez oldu, diyordum. Beklememe ve aşka inanmama değdi. Daha önceki ilişkilerimde kendimi suçlamıştım hep. Olmadı çünkü yaşı benden küçüktü ya da mesleği benim statümü taşıyamamıştı veya evliydi. Zeki kadınlara yetemeyecek kişileri seçiyordum. Kız arkadaşlarımdan gelen yorumlar böyle oluyordu çünkü. 'Seni taşıyamayacak adamlar seçiyorsun. İmkânsız adamlar seçiyorsun! Bu yüzden çekip gidiyorlar.' Bu kez doğru adamı seçmiştim. Hatta fazlasıyla yeterliydi. Ülke çapında fazlasıyla tanınan ve hayranları olan bir adamdı. Galiba artık biri de bendim. Belki de bu sebeple yine imkânsız adamdı. Bilmiyorum beni soyadı ilgilendiriyor muydu yoksa sadece adından mı ibaretti? Ama âşıktım. Çok âşıktım güya.

Öyle ki ikimiz için de hayatın merkezinin onun işleri, sağlığı, planları ve istekleri olduğunu dahi fark edemeyecek kadar kendime körleşmiştim. Kendi ihtiyaçlarıma karşı parlak güneş körlüğü kadar işlevsizdi gözlerim. Örneğin günlerce sadece onun diş ağrısından

bahsettiğimizi hatırlıyorum da... O sırada çok iyi hemşire rolüne girerdim. Ya da maddi sıkıntılarından bahsedince hemen iyi bir muhasebeci oluverirdim. Sesinde bir durgunluk göreyim, terapistliğe bürünürdüm. Zaten benim gibi bağımlı düzeyde ilişki yaşayan kadınlarda maddi ve manevi kaynaklar asla tükenmezdi. Yeter ki o adam talep etsindi... Memnuniyetle ve mutlulukla ona en iyi gelecek her şeyi önüne serebilirdik. İlk zamanların parlak cazibesi yerini çoktan sevgi ve ilgi kırıntılarına bırakmış olmasına rağmen...

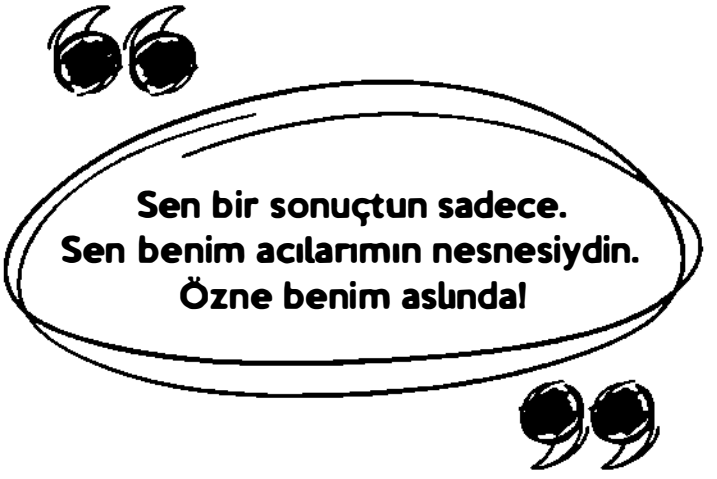
Görüşme sıklığımız azalmaya başladı bir süre sonra. Telefonlaşmalar tekdüze ve görev icabı gibiydi onun açısından. Ama eğer onunla ilgili bir mesele hakkında konuşuyorsak birden canlanıyor ve sözcüklerimi dinlemeye başlıyordu. Mesajlarıma kısa ve sadece kendinden bahseden yanıtlar geliyordu. Benimse kendimi değersiz hissetmem ve nerede hata yaptığımı düşünmem tüm günümü alıyordu. Gittiğim dizi seçmeleri elbette olumsuz sonuçlanıyordu ama bu umurumda değildi. Beynimdeki her hücre bambaşka bir soruya yanıt aramaktaydı. Sohbetlerimizden mi sıkılmıştı acaba? Onun kadar yetenekli olmadığımı mı düşünmüştü? Oysa arkadaşlarım tarafından zeki ve bilgili olduğum söylenirdi. Ama olsun. Nerede yetişememiştim ona? Yoksa bedenim mi, sevişmelerimiz mi sıkmaya başlamıştı? Ben sorumluluğu tek başıma üstlenmeye pek hevesliydim. Sonra elbette hatamı telafi etmeye çalıştım. Yatakta türlü numaralarla onu memnun etmeye çalıştım. 'Sen bunları kimden öğrendin?' diyerek kıskançlıklara başladı. İş görüşmelerine gitmemi dahi kısıtladı. Ne

yapsam elime yüzüme bulaştırıyordum ama benimle ilgilendiğini düşünüp bir yandan da bu davranışlarından mutlu oluyordum.

İlk tokat suratımda patladığında fark ettim ki yaşamım da elimde patlamıştı. O gece arkadaşlarının önünde sevgilisi olduğumu söylediğimde yaşandı her şey. Kariyerine zarar vermişim. Hayran kitlesini azaltacak bir şey yapmışım. Ve cezalandırdı beni. Sonra bir ay hiç görüşmedik. Görüşmeyi önerdiğimde de, 'Beni göreceksin!' dedi. Gördüm de evet. Artık tüm hayatımıza o karar veriyordu. Uyum sağlayamadığımda hakaret ediyordu. Fazla yaklaştıysam ya da fazla uzaklaştıysam bedelini ağır ödüyordum. İşine ve hırslarına öyle odaklıydı ki başarılara ve alkışlara doymuyordu. Çok çalışıyordu. İkimiz de onun hayatı için çok çalışıyorduk aslında.

Ona bakmak güneşe bakmak gibiydi. Ona baktıkça kendime körleşeceğimi düşünemedim. Hata yapmaktan ve onu kaybetmekten ölesiye korkuyordum. Kaybetme korkum büyüdükçe de kendi gözümde küçülüyordum. Çünkü, 'bu benim suçum'dan başka bir açıklama yapamıyordum kendime. Oysa gerçekte elbette bu benim suçum değildi. Hâlâ her biten ya da oluşamayan ilişkinin tüm faturasını kendine çıkaran kadınlara, 'Bu benim suçum değil!' dövmesini el bileklerine yaptırmalarını ve her sabah okumalarını tavsiye ediyorum.

Elbette burada en büyük tuzak Fatih'in de beni suçlamasıydı. Bir keresinde bana, 'Senin içinde çok fazla acı var, bunun benimle ilgili olduğunu düşünüyorum ve bu hiç hoşuma gitmiyor,' dedi.



Veda etmeye çalışıyordu ve onun vedası bile tamamen kendi üzerindendi. Benim yirmi sekiz yıllık tüm yaşamımın, beni oluşturan, beni ben yapan genetiğimin, anne-babamın, kültürümün toplamını silmiş, acılarıma bile bir tek kendini özne yapmıştı. Oysa hayır. Hayır demek isterdim ona. 'Sen bir sonuçtun sadece. Sen benim acılarımın nesnesiydin. Özne benim aslında!'

İlk buluşmamızı hatırlıyorum da bir sevgilisi olup olmadığını sormuştum. Hani o ilk muhteşem ve romantik yemekte. 'Görüştüğüm kadınlar var aslında ama hiçbirine âşık değilim,' demişti. Ah koca narsist! Ve ben çöp toplayıcısı Asya. Hemen nasıl da duymamayı seçmiş, sadece âşık değilim kısmına odaklanmıştım. O aşk ben olabilirim diye umutlanmış, gerçeği ustalıkla susturmuş, muhteşem yemeğimizin 'görüştüğüm kadınlar' kelimeleriyle kirletilmemesini sağlamıştım kendimce.

Neydi kendimi koruyamayan tarafım? Bir suçlu arama telaşım, kendime öfkem neydi? Neyi eksik yaptım? Şuydu benim suçum: Tam o yemekte o cümleler sonrasında ona görüştüğü kadınlarla

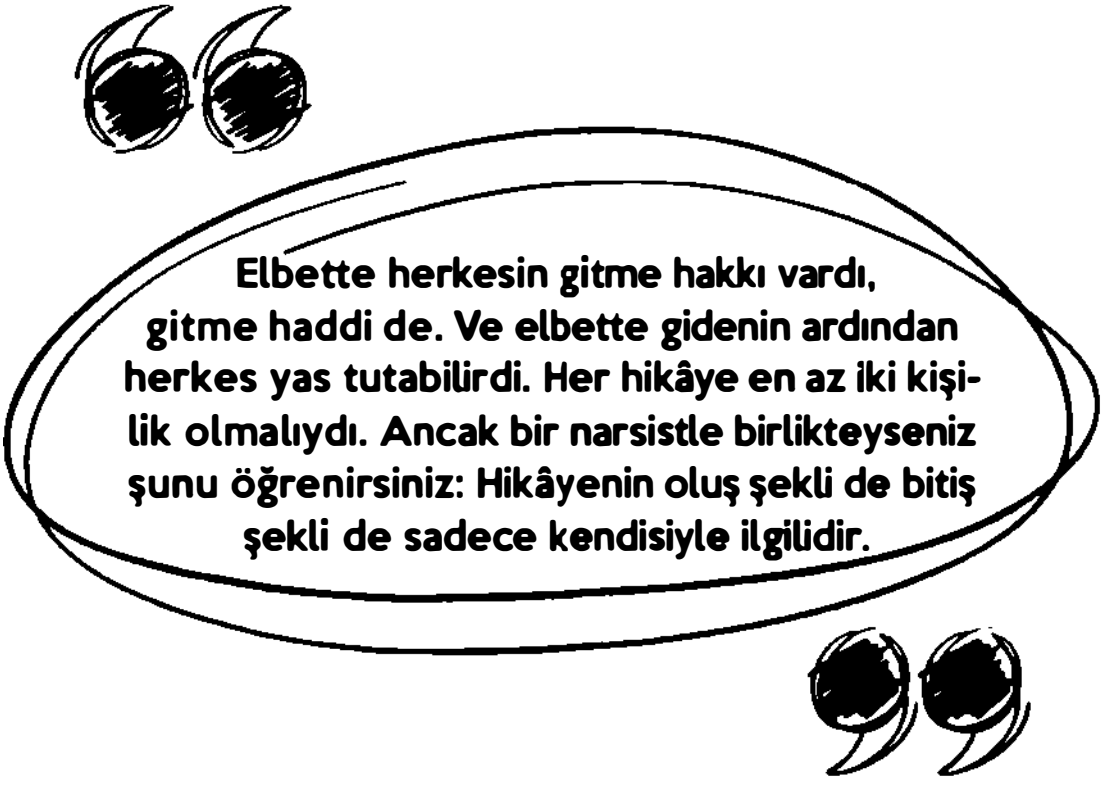
mutluluklar dileyip masadan sonsuza dek kalkmamak; onun kabalığını, şişmiş kendiliğini telafi etmeye çalışmak, onun hayatının bir parçası olabilmek için kendi hayatımı umarsızca parçalamak. O masadan kalkmalıydım. O uzun telefon konuşmalarını yarıda kesip kapatmalıydım. Onun duygularının, düşüncelerinin, yaşamının hep başrolde olduğu, benimse onunla konuşabildiğim için sevildiğimi varsaydığım o telefonları hiç açmamalıydım. Beni hızlıca, uçurarak, kanatlar takarak çıkardığı gökdelenlerin tepesinden kanatlarımı koparıp yere çakılmamı izlediğinde, onun gözlerinin en derinlerine bakıp ustaca paraşütümü açmalıydım. İşte bu yüzden belki de suç benimdi. Ama o suçladığı için değil, kendimden yana olmadığım içindi. Ben zemine çakıldım. O da terk etti gitti. Denizcilerin tekneyle denize açılıp da bir daha kendilerinden haber alınamayışı gibiydi gidişi. Hani ne ceset gelir kıyıya ne tekne. Yas bile tutamazsın, eksik kalır. Belirsizlik arafında durursun, ne hüznü yaşarsın artık ne umudu. Şimdi anlatırken düşündüm de masum denizciler gibi değildi bence gidişi. Ardında bıraktığını umursamayan, empati yeteneği hiç gelişmemiş, kendi duygularından ölesiye korkan bir narsistin vefasız vedasızlığı idi onun gidişi."

Asya, bu kaotik aşk hikâyesini nefes almadan tamamlamıştı. Ben de onunla birlikte bir gökdelenin son katına çıkarılıp aniden yere bırakıldığımı hissettim. Profesyonel bilgim bana şunu söylüyordu: "Bir narsiste denk gelmiş maalesef ve beklenen son olmuş." Ama biliyordum ki hiçbir saf teorik bilginin kimseye faydası olmamıştır.

Ona nasıl yardım etsem diye düşünüyordum ki seans bitti. Asya'nın son cümleleri havada asılı kaldı: "Benim derdim artık kendimle. Ben neden gökdelenin tepesine çıkıyorum ve oradan yere çakılıyorum?"

Ah nasıl kolay bir cevabı vardı ya da teoride anlatılması nasıl kolaydı. Bir narsistle birlikte olduğunuz zaman onun, sizin duygularınızı anlamasını bekleyemezsiniz. İlk belirtisi aniden ve sebepsiz bir şekilde bir gökdelenin tepesine çıkmanızdır. Siz o kadar uçuşan duygular içinde olursunuz ki bu yükselmenin size özel bir durum olduğunu zannedersiniz.

Elbette herkesin gitme hakkı vardı, gitme haddi de. Ve elbette gidenin ardından herkes yas tutabilirdi. Her hikâye en az iki kişilik olmalıydı. Ancak bir narsistle birlikteyseniz şunu öğrenirsiniz: Hikâyenin oluş şekli de bitiş şekli de sadece kendisiyle ilgilidir. Öyle bir kabukla kaplıdır ki asla onun derinlerine nüfuz edemezsiniz.



Sevmeleri, sevişmeleri, karda yürüyüşleri hep öyle olması gerektiği içindir. Aslına bakarsanız soğuk bir metaldir. Size yaklaşırken kendini ateşle ısıtır. İnsan sıcaklığına o kadar yabancıdır ki sizde ya ateş yanığı bırakır ya da buz yanığı. Ve evet her durumda yanarsınız. Artık bir yanık iziniz vardır.

Bir narsistle ilişkisindeki hızlı yükselmeleri ve sert düşüşleri şöyle anlatıyordu Asya: "İki sahnemizden birini hatırlıyorum; ben onunla olduğum sürece sadece bu sahnelerde başrolde oldum. Biri şehrin çok bilinmiş bir restoranına tüm basına aldırmayarak yemek yemeye götürmesiydi beni. Evde oturduğumuz bir anda, 'Hadi hazırlan,' demişti. 'Dışarı yemek yemeye çıkıyoruz.' Her ilişkinin en sıradan rutini olarak kabul edilebilecek bir eylem benim için yaşamsal bir hediyeydi sanki. Ah biz sevgi bağımlısı kadınları mutlu etmek ne kolaydı. Notre Dame'ın Kamburu filminde Esmeralda'nın Quasimodo'ya su verişi ve her şeyin yoksunluğunda duran çirkin kamburun, 'Bana su verdi, bana su verdi!' diye haykırışları yankılanıyor kulaklarımda. Fatih, Asya'ya su verdi! İyi hissedeceksem 'bana su verdiği' şu sahnenin hakkını verebilirim belki. Şehrin bembeyaz, çok kalın kar tabakasıyla kaplı olduğu ve beni dışarıda yemeğe çıkardığı yegâne andı o hediye günü. Ben hayatım boyunca zorunlu haller dışında karda yürümezdim. Çünkü kaygan zeminler korkuturdu beni. Koluna girip gücünü hissettiğimde ve onunla karda yürüyüp düşmemeyi deneyimlediğimde korkumdan eser kalmadı. Kış mevsimi ile barıştım neredeyse. Tesadüfen bile olsa kimseye iyilik yap-

mayan bir narsist için aslında çok cömert bir hediye.

Ve diğer bir sahne, son sahnemiz. Sessizce çekip gitmemesini, bana bir açıklama borcu olduğunu, eğer aramızda konuşulmamış meseleler kalırsa birbirimizi affetmeyeceğimizi yazdığım bir mesajın iki-üç gün sonrasında telefon açtı bana. Yeni bir filme başladığını, bir günlüğüne İstanbul'a geldiğini ve beni görmek istediğini söyledi. Çılgına dönmüştüm sevinçten. Duş alma, hazırlanma, rengi en kırmızı olan rujumu sürme süresi belki yarım saattir. Uçmalıydım. Çağrılmıştım. Kabule hazırdı beni. Belki anlamıştı hatasını. Belki tekrar denemeye, âşık olmadığı diğer kadınlardan çok farklı olduğuma karar vermişti. Belki bendeki bitmez tükenmez sevme cevherini görebilmişti nihayet. Belki kendi hayatımdan vazgeçip onun hayatını yaşamaya hevesli olmam nihayet ilgisini çekmişti.

Oysa kadınlar en fazla bu yüzden yenilirmiş, henüz bilmiyordum. Kendinden vazgeçen insanın başka bir yuvası olmazmış. Anladım ki kendini yuva bellemeyeni, başka hayatlar yoluna katmazmış. Bir başkasına ihtiyaçtan, muhtaçlıktan koşan kimse gerçekten haz almıyor, kendini kandırıyormuş. Birinin üzerine yıkıldığında hiç kimse elinden tutup kaldırmıyormuş."

Aslında sağlıklı sevgi bu değildi ki. Zorundalıklar sevgiyi mahvediyordu ve bir narsist zaten acıyı gördüğü ilk durakta iniyordu.

"Beni kaldığı otele davet etti kibarca. Havaalanına yakınmış oteli. Şehir merkezine gelip zaman kaybetmek istemiyormuş. Ben oraya gidebilir miymişim? Benim zamanımın ne önemi vardı sevdanın

yanında? 'Elbette!' dedim. 'Bir saate kalmaz.' Trafik tıkanır da onu yarım saat az mı görürüm diye kalbimin çarptığını hatırlıyorum. 'Hızlı gidin lütfen,' diyordum taksi şoförüne. 'Hastam var yetişmem lazım!' Yalan da değildi. 'Hastam' kendimdim. Belki de iyileşmemin ilk adımını orada atmışımdır. 'Hızlı gidin ki iyileşeyim!' Ne ironik ki otel odası tam yirmi yedinci kattaydı. Elinde kalın bir senaryo vardı. Rolünü ezberlemeye çalıştığını söyledi. Çok önemli notlar alıyormuş. Beni biraz bekletebilir miymiş? 'Ne demek!' dedim içimden. 'Bir ömür beklet!' Elbette sessizce bekledim. Nefes almadan. Çünkü onun işinin her şeyden önemli olduğunu bilirdim. Bir kez demişti ki, 'Ben kendimi işimle tanımlarım. Başka nasıl tanımlayacağımı da bilmiyorum.' Ben de onunla tanımlıyordum kendimi. İkimiz de hastaydık bence. Beklerken ve onu izlerken son moda pembe tişörtünün omuzlarını sarmasını kıskandım. İrkildim. Gözlerimi denizin mavisine, havanın hüzün grisine kaydırdım kurtulmak için zihnimden. Senaryosunu kenara bıraktı. Nihayet bana sıra geldi. Seçmelere katılmış gibi heyecanlıydım. 'Madem konuşmak için buluştuk, çok açık olacağım,' dedi. Tüm suçlarımı kabul etmeye hazırdım. Sözler vermeye razıydım. Ona hiçbir acımı belli etmeyecek, sadece hayatın güzelliklerinden bahsedecek, yaşamını onun için kolaylaştırmaya çalışacaktım. Daha hatasız olacaktım. Baş ağrısına çare bulacaktım. Bir kez bile, 'Neden beni aramıyorsun?' diye sormayacaktım. Yeni seks yöntemleri öğrenmeyi de unutmamalıydım. Gülmem ve ağlamam gereken yerleri doğru kullanmalıydım.

'Benim altı yıldır bir sevgilim var!' dedi. Durdum. Dondum. Hayatı hiç öğrenememiş olduğumu anladım ve insanları. Ezberlediklerimden eksildim. Utandım. Çocukken de ne çok utanırdım kendimden. Babamdan da utandım sonra. Beni sevmemesinden ben utandım.

'Altı yıl mı?' diyebildim. Ne anlamsız bir soru! Ne aptalsın Asya! Yıllar mı şimdi en önemli detay? Sevgilisinin kim olduğunu mu sormalıydım acaba? Sordum. 'Birlikte çalışıyoruz,' dedi sadece. Açıklamasına gerek yokmuş. 'Ben gideyim,' dedim o zaman. Odanın ortasına kadar sessizce yürüdüm. Fatih'in yüzünde ne bir şaşkınlık ne bir hüzün vardı. Acımı bile bulaştıramadım.

Nihayet haykırdım. 'Ben ne idim senin için o zaman,' dedim ama çok utanarak. Dedi ki, 'Sanırım bu ilişkiye seninle hiç aynı yerden bakmamışız. Çok güzel sohbetler ettik, güzel zaman geçirdik. Devam etmiyorum çünkü hüzün görmek istemiyorum. Tadım kaçmaya başlamıştı.' Yirmi yedinci kattan aşağı atılmıştım.

Ancak bundan sonra kendimi bir proje olarak yeniden ele almam gerektiğini fark etmiştim. 'Beni göreceksin!' Onu gerçekten gördüm. O da tuttuğum aynada bir tek kendini gördü. Çünkü dünyaya kördü. Onun adına üzülüyorum bazen. Kendine âşık insanların kurbanlarından daha fazla acı çektiğini ve bununla baş edemeyip zırhlarının arkasına saklandıklarını düşünüyorum. Cesurca gözlerimin içine bakmak istiyorum artık. Kendime söz vermek istiyorum: 'Beni göreceksin! İyileşiyorum ve iyileşeceğim. Göreceksin!'"

Bir yolculuğa çıkmak zorundaydık Asya ile birlikte. Can acıtacaktı. Olsun. Bittiğinde gerçek sevgiyi ve kendine değer vermeyi öğremecekti.

Asya ve Fatih'in hikâyesi aslında çok daha hırpalayıcı ve detaylıydı. Bir yıl düzenli süren bir psikoterapi süreci içinde pek çok travmasını dinledim. Benlik saygısı hasarlı oluşmuş kadınlarda tedavi süreci görece uzun ve sancılı gerçekleşir. Asya ile terapimizde başarıya ulaştığımızı gösteren en önemli referans alanlarımızdan biri şu olmuştu: Asya bundan sonraki ilişki süreçleri için birlikte olacağı adamda problemli belirtileri çok daha erken aşamalarda fark ediyor ve ilişkiye yaklaşmıyor ya da ilişkiyi erken aşamada sonlandırıyordu. Çünkü insanlara tekrar tekrar şans vererek onların ruhsal sorunlarını değiştiremeyeceğini çoktan öğrenmişti. Zaman zaman bu parıltılı, cazibesi yüksek, etkileyici adamları çekici bulabiliyordu. Ama tüm bunların vitrin sergisinden farksız olduğunu ve bu makyajın akacağını tahmin ediyordu.

Elbette tüm çekici kişilerin narsist olduğu anlamına gelmez bu. Ancak narsistler diğerlerinin aksine bu parıltıyı ve cazip özelliklerini görebileceğiniz yere ustalıkla yerleştirirler. Hatta size sunum hazırlayarak sürprizlerle, duygusal abartılı iltifatlarla birleştirir ve gözlerinizin kamaşmasını, artık doğru değerlendirme yapamamanızı sağlamayı başarırlar.

Sonuç şudur: Siz onun eksiklerine bile türlü mazeretler bulmaya başlamışsınızdır. O ne yapsa bir bildiği, bir anlamı vardır. Bir süre

sonra onun fikirlerinin daha değerli olduğuna, bu yüzden ilişkide kararları sıklıkla onun vermesi gerektiğine inanırsınız. Zamanla pek çok yeteneğiniz belki de körelir gider. Sizin kendinizi değersizleştirmeleriniz ve narsist partnerinizin de sizi bu planlı aşağı çekme işlemleri sonucunda bir gün bir yerlerde kaybettiğiniz kendiliğinizi artık yerinde bulamazsınız.

Asya'ya, "Beni göreceksin," diyecek kadar kendini aşırı önemli ve özel hisseden Fatih'in ebeveyn modeli "yoksun bırakan" anne temalıydı. Fatih iki yaşındayken ayrılan anne-babasının kavgasında ezilen taraf elbette çocuk olmuştu. Annesi, Fatih dokuz yaşına gelene kadar ortadan kaybolmuş, ansızın bir gün çıkagelmiş ancak Fatih annesini görmeyi reddetmişti. Bu dönemde babası başkasıyla evlenmiş, Fatih'e babaannesi bakmıştı. Terk edilmişliği değersizlik olarak algılayan çocuk bu duygularla başa çıkabilmek için narsistik savunmalar geliştirmiş ve erişkin bir erkek olduğunda kendi arzularını ve varlığını herkesin üzerinde tutmuştu. Elbette terk edilme korkuları da onu kimseye bağlanmayacak şekilde ilişkiler kurmaya, aynı anda pek çok sevgili edinmeye ve birlikte olduğu kadınların duygularını önemsememeye itmişti. Seçtiği meslek yani oyunculuk narsistik ihtiyaçlarını doyurmaya devam ederken, hayranlarının sahte ilgisiyle beslenirken gerçek sevgi ondan fersah fersah uzaklaşmıştı.

Asya'nın utanarak, fısıltıyla söyleyebildiği bir gerçek daha vardı aslında. Fatih'in önlenemez öfke kontrol problemleri oluyordu. Zaten

narsistlerle yaşayanların çok iyi bildiği bir gerçektir bu. Aşırı öfke saldırganlığa dönüşebilir. Fatih zaman zaman alkolün de etkisiyle Asya'ya fiziksel şiddet uyguluyordu. Sonra ikisi de bu dönemi hiç yaşamamış gibi büyük bir inkârın içine giriyorlardı. Asya öyküsünü anlatırken bile bu inkârın içinde geziniyor, duygularının görmezden gelindiğinden, terk edildiğinden bahsediyor ancak en önemli olan fiziksel şiddet görme kısmına değinmiyordu bile. Hatta bu durum cinselliklerinde de yaşanabiliyor, Fatih ona istemediği şeyleri zorla uygulayabiliyordu.

Öyleyse bunca eziyete rağmen bir kadın terk edilene kadar neden bekler ve o ilişkiden gitmezdi? Dahası hangi kadınlar bu narsistik kişileri seçmeye yatkındı?

Asya'nın aile dinamiklerini incelediğimizde hasarlı bir baba figürü görmüştüm. Alkol bağımlılığı olan babası defalarca aileyi terk etmekle tehdit etmişti. Bu risk Asya'yı yaşamı boyunca ayrılıklara ve terk edilmeye karşı aşırı duyarlı, tahammülsüz ve endişeli hale getirmişti. Babası zaman zaman annesine ve erkek kardeşine şiddet uyguluyormuş ama Asya fiziksel şiddete maruz kalmamış, sadece seyirci rolünde olmuş.

Şiddete tanıklık etmek de maruz kalmak kadar ciddi sonuçlar doğurabilirdi. Annesi çok güçlü ve sevgi dolu bir kadındı aslında. İki kardeşe yaşamları boyunca destek olmaya çabalamıştı olabildiğince. Baba bir gün geçirdiği bir kalp krizi sonrasında ciddi bir kişilik değişimine uğramış, alkolü bırakmış, şiddetten vazgeçmişti.

Ancak onca yılın izi elbette kolay silinemiyordu. Asya'nın erkek kardeşi maalesef bayrağı babasından devralmıştı. Evdeki sorunlar nedeniyle annesi için hiçbir zaman başrole geçemeyen Asya, ondan da yeterli duygusal doyum sağlayamıyordu. Tüm bunlar Asya'yı bir sevgi bağımlısı yapmıştı. Özgüveni oldukça düşüktü. Kendi gücüne güvenemiyordu. Ayrılmak onun için parçalanmak veya dağılmak demekti. Bu nedenle de kendine duygusal güven ve tatmin veremeyecek partnerler ona kaçınması gereken değil, yaklaşması ve baş etmesi gereken kişiler olarak geliyordu. Ayrılmamak için onların istismar ve ihmallerine katlanıyordu. Gerektiğinde gitmek, gidebilmek gibi sağlıklı davranışlar onun zihninde kayıtlı değildi.

Neyse ki psikoterapi seanslarımız süresince sağlıklı adımları hayatına yerleştirebildik. Artık Asya için ilişkiler iki kişilik.

Hayatının merkezine sadece partnerini aldığı, sadece onu gördüğü günlerden çok uzaklaştı ve kendisinin de görüldüğü günlerin anlamını yakalamayı başardı.

Özgüveni sağlıklı bir şekilde yeniden inşa edildi.

Tek başına yola devam etmenin aslında ne de kıymetli ve öğretici olabileceğini fark edip her şeye rağmen bir ilişkinin içinde zorla kalma saplantısından kurtuldu.

Mesleğine sarıldı. Kendini geliştirmeye yönelik eğitimler aldı. İşini, arkadaşlarını ve hobilerini hayatına ustalıkla dahil etti.

Ayrılıklarından neredeyse bir yıl geçmişti ki bir gece yarısı Fa-

tih'ten mesaj geldi. Asya'ya yeniden şans verebileceği yazıyordu. Ne kadar da narsistik bir ifade değil mi? Yine lütfeden pozisyonuna yerleşmişti Fatih. Asya seansta o sahneyi büyük bir gururla anlatmıştı: "Önceki ben olsam hevesle koşardım bu çağrıya. Hayır diyebilmek olanaksızdı. Neredeyse bir de teşekkür ederdim şans verdiği için. Ama artık narsistleri çok iyi tanıyor ve bu insan öğütücü makineden uzak durmam gerektiğini çok iyi biliyorum. Değerliyim. Duygularım ve hayatım en az onunki kadar kıymetli. Bu nedenle hiç tereddüt etmeden ona şu mesajı yazdım: 'Uzun zaman önce seninle görüşme arzumu söylediğimde beni göreceksin, demiştin. Ben de söz dinledim. Seni gördüm. Senin en gerçeğini gördüm. Bu yüzden ben senden sonsuza kadar gittim. Aynadaki adama söyle kendini gördüğü kadar etrafı da görsün.'"

İLİŞKİLERDE NARSİSTİ NASIL TANIRIZ?

Profesyonel alanım gereği pek çok narsist ya da onlarla ilişkisi olan bireyler psikoterapi amaçlı karşımdaki koltuğa oturdu. Narsistlerin başvuru sebepleri genellikle dış dünyanın onların kusursuzluğunu anlamamasının getirdiği şikâyetler doğrultusunda iken partnerleri çaresizlik hissi, kaybolmuşluk duygusu, özgüven kaybı ve değersizlik gibi yakınmalarla geliyordu. Burada tehlikeyi sezmek önemliydi.

Tehlikenin ne olduğuna bakarsak bir ucunda kendini değersiz ve suçlu görmek varken diğer ucunda da yaşamına son vermek olabilir. Ve siz bir ilişkiye başlarken o insanın, hayatın hangi kıyısında olduğunu bilemezsiniz. Bazen uçurumun kenarında olan bir kişiye ufacık bir dokunuş bile yeter. Bir narsist bir başka bireyi zaman içinde

yok edebilir. Bu anlamda bakıldığında narsist kişinin kendine dair farkındalığını olabildiğince artırmak ve ona yaşamındaki insanları kendisinin mükemmelliğini yansıtan bir nehir olarak kullanmasının sakıncalarını anlatmak gerekli gibi duruyor. Aynı zamanda partnerinin kendini tanımasını, neden bir narsistle ilişki seçtiğini ve sürdürdüğünü ve yolun sonunun çıkmaz sokak olmasının ötesinde, yaşamın sonu olabileceğini de...

Aslında narsizm bir tercih değil bir oluş meselesidir. Zaten narsizmin temelinde acı çekmek, yetersiz ve değersiz hissetmek olduğunu bilse kimse narsist olmayı tercih etmezdi. Ama genetik faktörler ve anne-baba-çocuk üçgeninde oluşan psikolojik dinamikler bu patolojiyi şekillendiriyor. Yani narsist de bir mağdurdur, bu kişilikle yaşamak zorunda olduğu için. Bu mağduriyetle başa çıkamadığı için de kendi yaşamına yeni kurbanlar katıyor.

Psikoterapi seanslarım süresince bir narsist ve ona "ait" olan bir diğeri hakkında ilişkinin üç ana aşamada yol aldığını fark ettim:

1- İlk aşama narsist erkeğin kadını bulutların üzerine çıkarmasıyla başlıyor. Sadece vaadi değil gerçekten çıkarıyor; kendini çok özel, seçilmiş, ilgiye ve sevilmeye değer hissetmesini sağlayarak. Burada her şey gerçek olamayacak kadar güzel. Bu aşama kadının, o erkeği hayatında kabul ettiğini ve duygusal yatırımının olduğunu hissettirdiği zamana kadar devam ediyor. Tabii ki ömrü en kısa olan aşama bu.

2- İkinci aşamada artık kadın ve erkeğin bir ilişkide olduğunu varsayıyoruz. Daha doğrusu kadının algısı bu. Erkeğin de

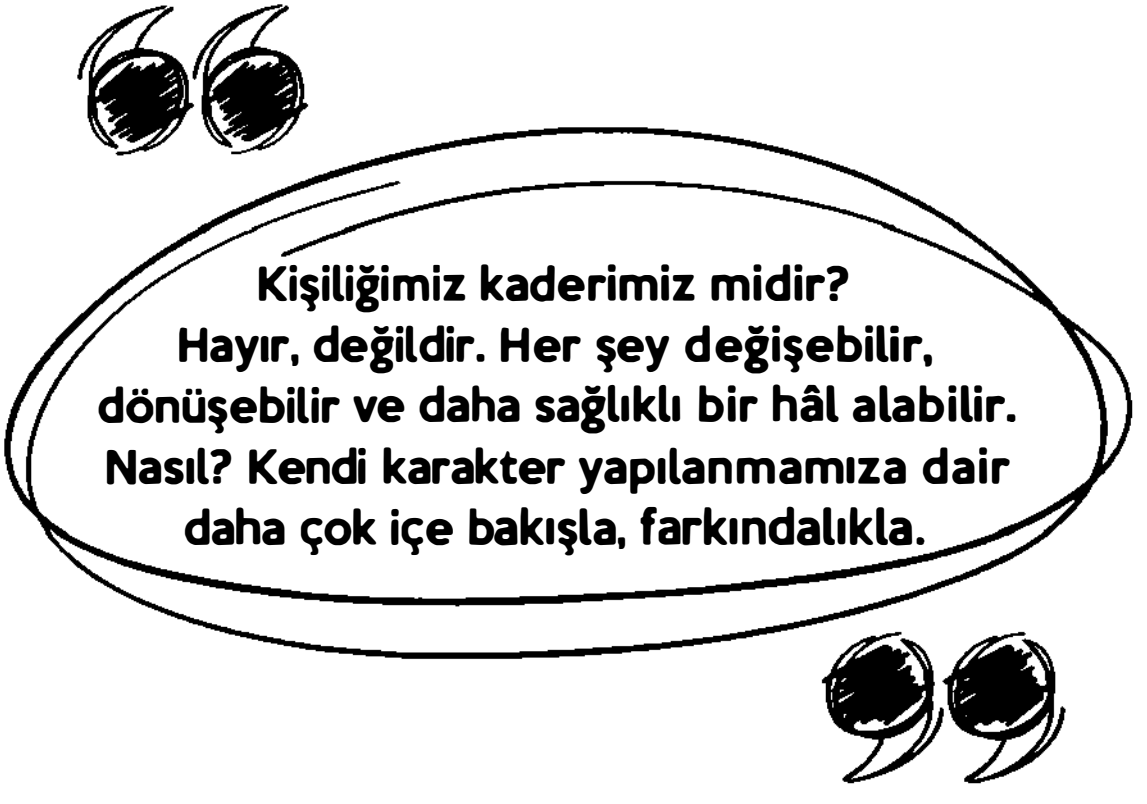
"sandığı" şey bu. Çünkü hiçbir narsist herhangi bir bireyle gerçek ilişkide bulunmanın sorumluluklarını taşıma kapasitesine sahip değildir. Bu aşamada artık narsist erkeğin kendi yaşam amaçlarını, arzularını, hedeflerini tamamen ön plana çıkardığı bir dönem görüyoruz. Artık kadın onun kusursuzluğuna ve ışıltısına ayna olmak için gerekli bir nesnedir. Bu dönem, ilişkide olan insanların dinamiklerine göre bazen haftalarca bazen bir ömür sürüyor. Ne zaman ki kadın bir şeylerin yolunda gitmediğine dair farkındalığı geliştirip, bunun tek kişilik değil iki kişilik bir ilişki olduğunu hissedip kendi arzularını dile getirirse ve ilişkideki çatışmalar artık narsiste hizmet etmemeye başlarsa üçüncü aşamaya geçiliyor.

3- Üçüncü aşamada aslında bitirilmesi gereken bir ilişkinin ayrımına varmış iki ya da tek kişi oluyor. Tüm hamleler aslında farkında olarak ya da olmayarak ilişkiyi bitişe hazırlamak üzerine oluyor. Genellikle narsist tüm sadistik yönlerini açığa çıkararak buna zemin hazırlıyor ve kadına başka bir seçenek bırakmıyor. Ya da hesapsızca ardında ne bıraktığına bakmadan çekip gidiyor. Ardımızda bıraktıklarımızın yaşamın hangi kıyısında olduklarını bilemeyiz, demiştik. Ama narsist buna asla aldırmıyor. Çünkü tüm yaşam zaten kendisinden ibaret. Aslında bu aşamada kadın da ilişkiyi bitirmek istiyor ama buna psikolojik gücü ve kapasitesi yetmiyor. Kendince uğraşlar veriyor. Ya bu gücü kazanıyor ve çekip gidiyor ya da "gönderilmeyi" bekliyor. Kaçınılmaz son olan ayrılıkla üçüncü aşama sonlanıyor, ardında pek çok kırık dökük iz bırakarak.

Öyleyse soru şu: Bu kişilik yapılanmalarına mahkûm muyuz? Kişiliğimiz kaderimiz midir? Hayır, değildir. Her şey değişebilir, dönüşebilir ve daha sağlıklı bir hâl alabilir. Nasıl? Kendi karakter yapılanmamıza dair daha çok içe bakışla, farkındalıkla.

Değişim gerektiğini anlamak, değişmesi gereken alanları doğru tespit etmekle ve bunun için çabalamakla mümkün.

Sağlıksız görünen kişiyi ilk aşamada yani bulutların üzerinde bile olsanız tanıyıp ondan uzak durmak ve yer seviyesinden yükseltilmenin aslında gösteriye yönelik bir malzeme olduğunu, çıkarıldığınız gökdelenlerin en üst katından birdenbire aşağıya bırakılabileceğinizi öngörmekle değişebilir tüm bu karamsar tablo.

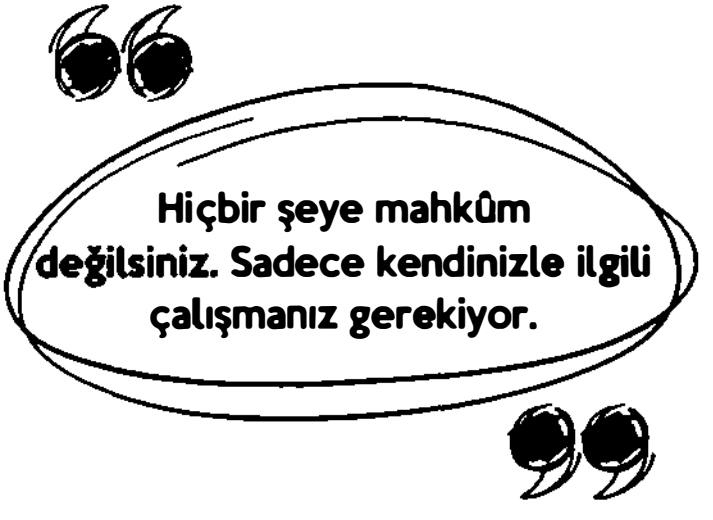


Daha da önemlisi sizin böyle ihtişamla gelen partnerleri neden seçtiğinizi anlamakta yatıyor esas mesele. Aslında sizin kim olduğunuzu anlamanız, özgüven ve kendilik saygınızı tekrar inşa etmeniz, bir başkasının seviye tespit çalışmalarına araç olmadan kendinize tüm psikolojik kapasitenizle bir seviye belirlemeniz olduça önem taşıyor.

Hiçbir şeye mahkûm değilsiniz. Sadece kendinizle ilgili çalışmanız gerekiyor.

Yeter ki bir başkasını sizi sevmeye ikna etmek yerine, gerçek sevginin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınızın karşılandığı bir alan olduğunu öğrenin. Sevmek ve sevilmek uğruna kendi yaşamınızdan vazgeçmeyin. Kendi güzelliğini nehirde izlerken yok olup gidecek bir kişinin yolculuğuna eşlik etmek yerine, kendinizi saygı ve sevgiyle kucaklayacak bir yol bulmayı hedefleyin ve bilin ki bu suda pek çok insan boğulsa da pek çok insan da yüzmeyi öğrendi.

Kişilik incelemeleri üzerine yazılmış pek çok kitabın narsistler hakkında olması ve günümüzde en çok konuşulan kavramlardan birinin narsizm olması tesadüf değildir. Hayatın sahnesinde hep onlar vardır. Siz daima seyirci konumunda kalırsınız. Narsistler zaten doğaları gereği



"ışıltılı başyapıtlar"dır. Tabii ki tılsımını kaybedene dek...

Narsistleri ve onlarla ilişki yaşayan partnerlerini anlayabilmek için narsistik kişiliği günümüz moda tariflerinden çıkarıp doğru bir şekilde tanımlamak, onların motivasyonlarını ve bilinçdışı gerçekliklerini incelemek gerekiyor. Çünkü narsizm kavramı artık anlamının çok dışında kullanılmaya başlandı. Bilgi sahibi olmadan üzerinde fikir yürütülen pek çok kavram gibi anlam kaybına uğradı. Sağlıklı bir şekilde yüksek özgüvenli veya patolojik düzeyde büyüklenmeci kişilik özelliklerine sahip olan bireyler aynı etiketle anılmaya başlandılar: "Narsist!" Oysa hem narsist kişilerin hem de onlarla ilişkide olan bireylerin gerçek yaşam öyküsü sanıldığından çok farklı ve maalesef oldukça dramatik.

Narsistin Belirgin Özellikleri

Narsist bireylerde belirli özellikler görürüz. Başarılarını, yeteneklerini abartırlar ve üstün biri olarak görülme beklentisi içine girerler. Güç, zekâ, güzellik konularında özel ve eşi bulunmaz olduklarına, dolayısıyla da özel ya da üstün kişilerce anlaşılabileceklerine inanırlar. Her şeyi hak ettikleri duygusu ile ne istiyorlarsa yapabileceklerine dair anlamsız beklentiler içindedirler.

Kendi çıkarları için başkalarını kullanırlar. Empati yapamaz, başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemezler. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendilerini kıskandığına inanırlar. Etrafındakilere karşı güvensizdirler. Biri

onlara iyilik yapsa dahi bunun o kişinin çıkarına olabileceğine dair şüphe duyarlar. İnsanların içindeki merhamete ve şefkate güvenemezler. Çünkü kendi içlerinde bu alanlar çok eksiktir.

Saygısız, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergilerler. Başkalarını küçümserler ya da zorbaca davranmaktan çekinmezler. Sözel ya da fiziksel şiddet uygulayabilirler. Başkalarının duygularını okumaya duyarsız oldukları için birlikte oldukları kişiyi duygusal anlamda ihmal edebilirler ya da o kişiye istismar uygulayabilirler. Başkalarının acılarına karşı duyarsız davranarak ya da ona iyi gelecek ve onu neşelendirecek deneyimlere karşı kayıtsız kalarak ihmal edebilirler. Karşısındakinin kişisel özelliklerini aşağılayarak, hakaret ederek o kişiyi istismar edebilirler.

Kendi istekleri doğrultusunda çok ısrarcı olabilirler. Tüm hedefleri o sırada bu isteğin karşılanması olabilir ve karşısındaki insanın olanakları onlar için önemli olmaz. Zamanın, mekânın ya da başka kişinin engellerine ve sınırlamalarına tahammülsüzdürler.

Hem kendilerine hem de başkalarına öyle yüksek standartlar koyarlar ki yapıp ettiklerinizle onları memnun etmeniz çok zordur. Çok kolay kusur bulurlar. Hatalara toleransları düşüktür ve yargılayıcıdırlar. Çok kolay eleştirebilirler. İnsan olmanın getirdiği özelliklere karşı duyarsız ve anlayışsızdırlar. Gözleri hemen eksiklere takılır ve sizi indirgerler. Bazı narsistler kendilerinin hakkı olduğunu düşünerek hatalarına karşı örtbas edici olsa da bazıları kendi eksiklerine karşı da katı kurallar uygular ve hep

mükemmelin peşinde koşarlar.

Özür dilemek veya hatasını telafi etmekle ilgili ciddi eksikleri vardır. Bunu eksilme, kendini küçültme olarak görür ve kendi hataları karşısında bile eleştiri kabul etmez, savunmaya geçerler. Pişmanlık duymamayı büyük bir yetenek gibi algılar, bununla da övünürler.

Bütün bu büyüklenmeci ve üstünlük tavırlarına rağmen onaylanmaya aşırı düşkündürler. Dış dünyadan onay gelmezse eksik ve yetersiz hissederler. Onları onaylamaz, yüceltmez, övgüler yağdırmazsanız öfkelenir ve saldırıya geçerler.

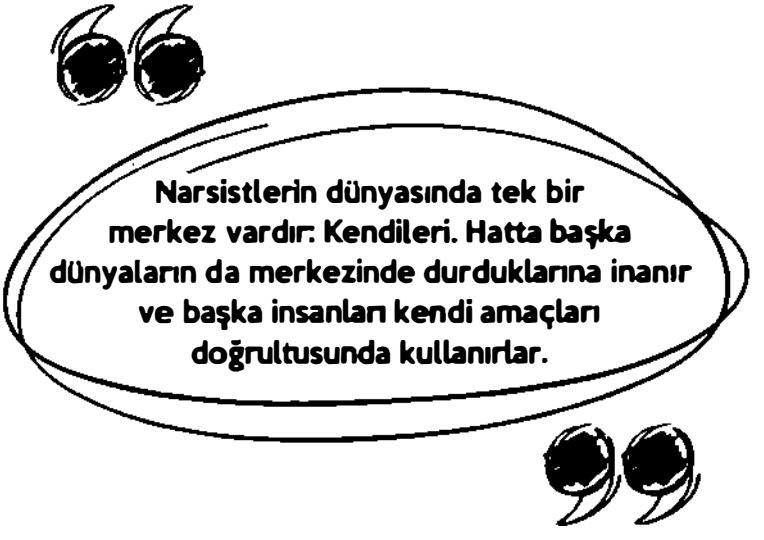
Duygusal anlamda çok renkli ve canlı görünmelerine rağmen bu durumları yüzeyseldir. Aslında iç dünyaları duygusal donukluk ve kopukluk içerir. "Mış gibi kişilikler" dediğimiz insanların yani özünde öyle olmadığı halde birtakım menfaatler nedeniyle öyle davranması gerektiğine inananların önemli bir kısmı narsisttir.

Narsistler bu özellikleri bütünüyle taşımayabilirler elbette. Bazıları göze çok çarpar, bazılarında daha ılımlıdır. Ayrıca bu kişilerin önemli bir bölümü başkalarını manipüle edebilmek ve iyi bir izlenim bırakabilmek adına kendilerini çok iyi gizlemeyi öğrenmişlerdir. Çok farklı ortamlarda çok farklı bireylere göre hazırlanmış binbir çeşit maskeleri vardır.

İlişki vitrinine büyüleyici, karizmatik ve çekici yönlerini koyarlar. Harika bir ışıklandırma ile o vitrini süslerler. Sizi mağazanın içine âdeta davet ederler. Mağazanın içi de gayet gösterişli ve ilgi çekici olabilir. Tam da kendi zevkinize uygun, ihtiyaçlarınızı tümüyle

karşılayacağını düşündüğünüz doğru adreste olduğunuza emin olursunuz. Oysa burada size sunulan ürün, beden ve ruh sağlığınıza zararlıdır. Öyleyse bu parıltının arkasındaki gerçekliği en baştan ya da zarar görmeden önce tanımak önemlidir.

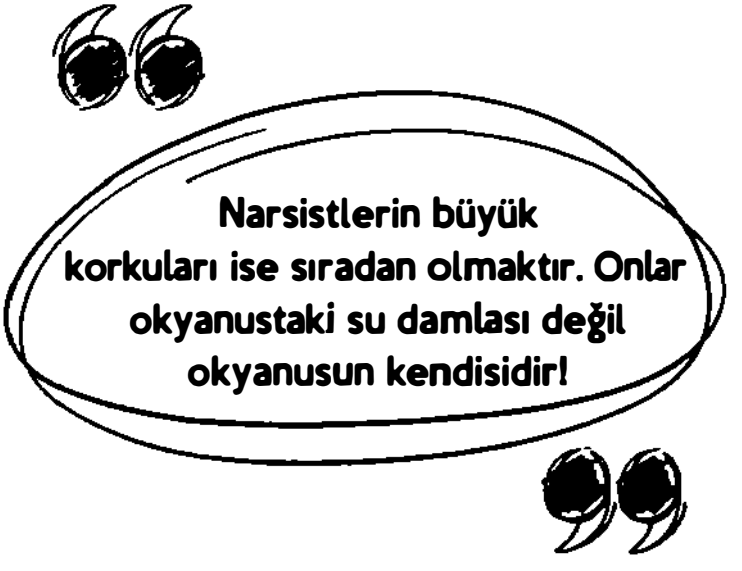
Kimdir bunlar? Narsistlerin dünyasında tek bir merkez vardır: Kendileri. Hatta başka dünyaların da merkezinde durduklarına inanır ve başka insanları kendi amaçları doğrultusunda kullanırlar. Ayrıca bu fırsatı başkalarına tanıdıkları için onlardan teşekkür bile beklerler. Düşünsenize, milyonlarca insan arasından kendisine hizmet edebilmeniz için sizi seçti! Kendilerine verdikleri o çok yüksek değeri çevrelerindeki insanlardan da aynı oranda görmek isterler. Aksi gerçekleşirse bunu büyük bir şaşkınlık, öfke, hatta saldırganlık ile karşılarlar. Empati yeteneğinden o kadar yoksunlardır ki başkalarının da duygu ve düşünceleri olabileceğini hesaba katmazlar. Tüm yaşamları kendi arzularına ayarlıdır.



Aslında burada çok önemli bir çelişki göze çarpar, ki bu da bize bir narsisti nasıl tanıyacağımıza dair ipucu verir. Bu bireyler bu kadar kendinden emin ve başka hiç kimseyi önemsemeyen tavırlar ser-

gilemelerine rağmen, başkalarının düşüncelerinden ve onaylarından beslenirler. Etraftan gelen onaylanma ve kendilerinin büyüklüğünü yansıtacak aynalar olmasa aç kalırlar. Büyük bir narsistik zedelenme yaşarlar. Yani hiç önemsemediklerini sandıkları öteki bireye kelimenin tam anlamıyla muhtaçtırlar. Kişilikleri, yetenekleri, dış görünümleri, düşünceleri ve sahip oldukları her şey ihtişamlı bir cam fanusun içindedir. Görkemlidirler. Çok korunaklı görünürler ama gerçekte kırılmaya çok açıklardır. Eleştiriye tahammülsüzdürler. Onaylamazsanız biterler! Reddedilme karşısında ruhlarında âdeta derin yarıklar oluşur ve bunun tamiri çok zordur.

Narsistler "önemli" olduklarına o kadar çok inanırlar ki, gerçekten de bu fikirle şekillendirdikleri yaşamları onları önemli bir konuma yönlendirir. Bu onlara mesleki başarı, "önemli koltukların" sahibi olma, yüksek bir statü, ün, zenginlik olarak döner. Ünlü oyuncuların, sporcuların, politikacıların, işinsanlarının pek çoğunun narsist olması hiç de tesadüf değildir. Kendi zekâları, bilgileri, yetenekleriyle ilgili aşırı olumlu inançları doğrultusunda öyle bir sahte özgüven oluştururlar ki pek çok kimsenin cesaret edemediği alanda atılım yapar, renkli



kişilikleri ile kendilerinden söz ettirmeyi bilir, sahnede olma uğruna pek çok kişiyi ezip geçebilirler. Hedeflerinin önünde engel tanımazlar. Zaten başkalarının duygu ve düşünceleri o kadar önemsizdir ki yollarına çıkacak herkesin üzerine basıp yükselebilirler. Bazen saldırganlıkla, acı bir dil ile bazen de manipüle etme yeteneklerini kullanarak tatlı bir dil ile... Asıl olan hedeftir. İhtiyaçları olan zirvede olmak, her konuda "en" olmaktır. Narsistlerin büyük korkuları ise sıradan olmaktır. Onlar okyanustaki su damlası değil okyanusun kendisidir!

Ancak burada size önemli bir bilgi vermek istiyorum. Eğer bu kişiler nedeniyle acı çekiyorsanız bu belki size bir yandan da teselli olabilir. Aslında narsistler kendilerini sevmeyi başaramadıkları için başkalarını da sevmeyi başaramazlar. Derinlerde bir yerde ölesiye acı çekerler. Ama bu acı göz önünde değildir; sebebi belli olmayan, kaynağını algılayamadıkları, huzursuzluk veren bir acıdır. Çünkü var olan yetersizlik ve değersizlik duygusunu kabullenemezler. Sadece sizinle değil, hiç kimseyle bağlılık ve güven içeren gerçek ilişkiler kuramazlar. Genellikle de uzun süre tek bir kişiyle kalamazlar. Ya aynı anda birden fazla kişiyle birlikte olurlar ya da ardı sıra niteliksiz ve yüzeysel pek çok ilişki deneyimi yaşarlar. Uzun yıllar devam eden ilişkileri de olabilir elbette; partner olarak seçtikleri kurbanlar bu konumdan kendilerini çekip çıkaramazlarsa ya da narsistler onların gitmesine izin vermezse bu mümkündür.

Yalnız kalmaya da tahammül edemezler. Hem içe bakış ve yüzleşme çok yıkıcı olur hem de beslendikleri kaynak kendi içlerinde değildir, dışarıdan gelir. Bu yüzden de dışarıdan görünebilecek etkileyiciliklerine çok fazla yatırım yaparlar. Ya ortalamanın çok üzerinde bakımlı olur, modayı çok yakından takip eder ya da sıradan kabul ettikleri diğer insanlardan farklı görünmelerini sağlayacak kendilerine ait stil geliştirirler. Görüntülerindeki en ufak bir detay bile kontrolleri altındadır. Malum, vitrin önemlidir! Narsistik kişinin vitrinine aldanıp içeri girdiğinizde ise karşılaşacağınız gerçeklik fazlasıyla kırılgan, sürekli savunma konumunda olmanın getirdiği baskı ile öfke yüklü, kendini çaresiz, yalnız, terk edilmiş hisseden, boşluk ve anlamsızlık duygularıyla dolu, dış dünyadaki her şeyi yabancı ve tehlikeli algılayan bireylerdir.



Bir çocuğun ileriki yıllarında narsistik bir bireye dönüşmesinde en büyük etkenlerden biri yoksun ve yalnız bırakılmış, değersiz hissettirilmiş, yeterince desteklenmemiş ve onaylanmamış olmasıdır.



Peki neden narsisti tanımalıyız? Eğer bu özelliklere sahipseniz belki farkındalık oluşturur ve daha doyumlu, tatmin edici bir hayat için çareler ararsınız: Psikoterapi gibi. Eğer bir narsistle karşılaşırsanız önceden tehlikeyi sezip ondan uzak durabilirsiniz. Ama bir narsistle yaşıyorsanız ve yaşamak zorundaysanız daha az zarar görmek için onunla başa çıkabilme stratejilerine doğru yol alırsınız. Tanıyabilmek için onları anlayabilmek de gerekir.

Narsizmin Kökenleri

Bu kişilik yapısı genetik nedenlerle geçebileceği gibi bazı ailesel davranış kalıpları bu kişilik özelliklerini oluşturur ve besler.

Bir çocuğun ileriki yıllarında narsistik bir bireye dönüşmesinde en büyük etkenlerden biri yoksun ve yalnız bırakılmış, değersiz hissettirilmiş, yeterince desteklenmemiş ve onaylanmamış olmasıdır. Bu çocuk, kişiliğini oluşturma aşamasında kendini eksik ve hatalı bir ürün gibi algılamaya meyilli hale gelir. Sevilmeye layık olmadığını düşünmeye başlar. Yeterince değerli özellikleri olsa ebeveynlerinin onunla daha çok ilgileneceğini, onu seveceklerini, yanında olacaklarını düşünür. Varlığının değerini bu nedenle belli koşullara bağlar. Hayatın her alanında daha mükemmel olmaya, yaşıtlarından daha iyi bir okul başarısına, ailesine sorun çıkarmayan bir çocuk olmaya odaklanıp; yetişkin yaşamında da daha kusursuz bir fiziğe sahip olmaya, daha zengin olmaya, yüksek statülere sahip olmaya çabalar. Sevgi onun gözünde koşulludur ve performanslara dayalıdır artık.

Zaten ebeveynleri de çocuk bu koşulları yerine getirmediğinde onu eleştirip cezalandırarak çocuğu bu algılarında haklı çıkarırlar.

Çocuk dünyası zaten erişkinlere göre çok farklı çalışır. "Bu benim suçum," demeye çok yatkındırlar. Ailede olan herhangi bir yaşamsal sorunu, anne-baba arasında olan bir kavgayı kendi üzerinden değerlendirip, "Eğer ben daha iyi bir çocuk olsaydım ailemde bunlar yaşanmazdı," diyerek suçluluk duymaya başlarlar. Ebeveyni ona öfkelendiği ya da onu ihmal ettiği bir zamanda bile suçluluk duymaya başlar ve kendilerinde eksik ararlar. Bu nedenle bir çocuğu zedelemek çok kolaydır. Bu eksiklik ve suçluluk duygusu nedeniyle acı çeken çocuk sonrasında birtakım narsistik savunmalar geliştirmeye başlar. Bu savunmalar kendi içinde acısını dondurmasına ve hissetmemesine neden olur. Duygularını içindeki derindondurucuya kaldırır. Başkalarının duygularına da kör olmasına ve o duyguları hissetmemesine sebep olur bu. Dolayısıyla empati duyumu körelir. Geleceğin narsistinin temelleri atılmaya başlanmıştır.

Narsizmin kökenlerindeki ebeveyn modellerinden biri de erkek çocuklarını fazla yücelten, gözeten annelerdir. Anne, çocuğunun yeteneklerini fazlasıyla abartır ve çocuğa başkalarından daha değerli ve özel olduğu duygusunu aşılar. Kendini seçilmiş olarak kabul eden çocuk bir erişkin olduğunda da herkesten ayrıcalıklı olduğunu düşünerek, toplumsal kurallardan muaf olduğuna inanır. Çocukluk döneminde ebeveyn tarafından sınır konmamıştır. Hatalarıyla yüzleştirilmemiş hatta ebeveyn tarafından sorum-

luluk verilmeksizin bu hatalar telafi edilmiştir. Evde çocuğa karşı kuralsızlık hakimdir. Bunca ayrıcalık sonucunda çocuk ileriki yaşamında elbette davranışlarını karşısındaki insana göre düzenleyemeyecek, başkalarının duygu ve haklarına karşı umarsız bir narsist olmaya aday olacaktır.

Narsistik Kişileri Kimler Partner Olarak Seçer?

Ruhsal özelliklerini incelediğimizde bu narsistleri seçenlerin yine çocukluk döneminde ebeveynlerinden biri ya da her ikisi tarafından terk edilmiş olabileceklerini, terk yoksa bile aynı evin içinde duygusal ihmale uğramış olduklarını, dolayısıyla yeterince ilgi ve sevgi görmediklerini fark ederiz. Ebeveynlerden birinin ölmüş olması, boşanmaları ya da çocuğu kendi kavga ve çatışmaları nedeniyle görmezden gelmeleri, alkol ya da madde bağımlılığı veya kumar gibi diğer davranışsal bağımlılığı olan ebeveyne sahip olma, annede ya da babada ruhsal bir hastalık olması —örneğin depresyonu nedeniyle çocuğuna uzun süre ilgi göstermeyen bir anne— çocuğun duygusal ihmale uğraması açısından risk oluşturmaktadır. Reddedilme ve yalnız bırakılma çocuğun üzerinde öyle bir tehdit oluşturur ki bu kişi, erişkin yaşamdaki ilişkilerinde terk edilmeme pahasına her muameleye razı olur. Terk edilmeye karşı aşırı bir hassasiyeti vardır. Bunun tehdidi karşısında bile darmadağın olabilir. İlgi ve desteğe açlık duymaktadır. Bir narsistin tüm kırıcılığını ve istismarını sineye

çeker ya da kendince birtakım savunmalarla direnmeye çalışır. Hedef, ilişkinin içinde kalmaktır.

Çocukluk döneminde kusurlu olduğuna inandırılan ve utanç hissiyle boğulan bir çocuğun ileride narsistin ona uyguladığı küçük düşürücü davranışlar karşısında da aynı hislerle donakaldığını görebiliyoruz. Bu nedenle kadın, narsist partner yerine kendini düzeltmeye, hata yapmamaya, kusursuz olmaya odaklanır. Daha mükemmel olursa daha fazla sevgi göreceğini umar. Çocukluk döneminde sevilmemeye alışmış biri yetişkin olduğunda da kendini sevgiye layık görmeyip, ihmale ve istismara kolay kolay hayır diyemeyecektir.

Bu hatalı ve eksik hissetme durumu kendini bir başkasının parıltısıyla telafi etmek istemeye de yol açabilir. Narsistin cazibesi ve ışıltısının yansımalarında bulunmak kişiyi geçici süre bile olsa rahatlatıp kendini de önemli birisi gibi hissetmesine neden olabilir. Başkasının gücünden destek alarak kendini de güçlü algılamaya çabalıyor olabilir. Kendi gözündeki imajına seçtiği kişinin yüksek standartları sayesinde güçlenip değer kazandırarak, toplumsal kabul içinde bunu bir giriş bileti olarak kullanıyor olabilir.

Narsist bir ebeveyn tarafından yetiştirilen bir çocuk da bu tanıdık davranış modelini ileriki yıllarda kendi partnerinden gördüğünde yadırgamayacaktır. Travmatik geçmiş, ustalıkla tekrar sahneye konacaktır. İnsanlar için tanıdık bir model sağlıksız ve hasarlı bile olsa bir şekilde daha çekici ve karşı konulamaz olandır. İçinde an-

laşılamayan tuhaf bir güven duygusu saklar.

Çocukluğunda gerçek anlamda korunup gözetilmemiş, koşullu sevilmiş, anlaşılmaya çalışılmamış, dolayısıyla kimliğini tam olarak belirleyememiş bir kişi, yetişkin olduğunda da kendi arzularını, kişisel özelliklerini, değerlerini hatta sağlığını kolaylıkla gözden çıkarabilir. Dolayısıyla bunların değerini bilmeyen bir narsisti durdurması da çok zor olacaktır. Kendi zekâsına ve yeteneklerine güvenemeyen ve sürekli yetersizliğinden şüphe duyan birey, narsistin yetenek gösterileri karşısında daha da savunmasız hissedecek, hatta onun bu tavırlarını besleyecek şekilde kendini gittikçe daha fazla gizleyip övgüleri ve onaylarıyla onu ön plana çıkaracaktır.

YAZ VE BORAN'IN DÜŞLERİNDEN DÜŞÜŞLERİ

Yaz ve Boran bana eş terapisi amacıyla başvurmuştu. Çift görüşmemizde iki yitik insan görmüştüm. Son çare durağındaydılar sanki. Altı yıllık evliliklerinde yorulmuş iki insandan da öte iki yabancı olmuşlardı. Eş terapilerinde çifti birlikte gördüğümüz seanslar dışında mutlaka bireysel olarak görüştüğümüz seanslar da olur. Rutinin ve iletişimsizliğin Yaz'daki yansıması şu bireysel seansımızda ifade bulmuştu önceleri:

"Bir şeylerin yanlış gittiğini söylüyorsun. Bunu ilk ne zaman ve nasıl hissettin?"

"Çok yorgun bir günün akşamında... Ev dediğim bir yere geldim. İçinde çocuk sesleri vardı. Uğultular ve gürültüler de diyebilirdim utanmasaydım. Utandım çünkü onları ben doğurmuştum. İnsan

kendi yaptığından utanmamalıydı. Sonra bir adam girdi kapıdan. Baktım çok yorgun bir adam... Kapıdan giren adam evdeki çocuklara baktı. Bakmaz olsaydı... 'Yapmaz olsaydık,' der gibi baktı. Haklıydı. Ancak kalbi atan bir canlı, çocuk seslerini duyabilirdi. Oysa onun kalbi durmuştu."

"Boran nasıl bir adam olduğu için kalbinin durduğunu düşünüyordun?"



"Başkası olsa onun kalbinin nerede ve neden durduğunu bilmezdi. Ben bilirdim! Anlatamazdım belki ama bilirdim. O da çoğumuz gibi tüm hayallerini susturmuş, başka sesleri dinliyordu. Patronun sesi, paranın sesi, gerçeklerin sesi, faturaların sesi, görevlerin sesi, oyunların ve arkadaşlarının sesi... Çoksesli koronun detone sesi. Müzik seslerini susturan sesler. 'Ben yoruldum,' demeye utanıyordu. Aslında hepimiz her şeyden utanırdık. Korkardık belki de. Ben ne istiyorum, kimim ben, bir zamanlar neredeydim, şimdi neredeyim demeye

korkardık. Ama en çok utanırdık. Bize bir şeyler öğretenler sandılar ki utanmayı öğretirlerse biz zaten kendi kafeslerimizi yaratırız. Böylece bize başka bir şeyler öğretmelerine gerek kalmaz. Rahat ederler. Denetim altına alınırız kolayca, kafese kapatılmış olanın ne kolaydır idaresi. Sen kafesin kapağını kapatırsın. O kafesin içinde ne yaparsa yapsın... Sınırları belirlersin böylelikle. Özgürlüğü sınırların içinde beller, hem kendini korursun hem de onu koruduğunu zannedersin.

Babam hep, 'Tek başına aile kurulmaz, evlenmelisin,' derdi. Ama Boran'a gerçekten âşık oldum. Çok büyülenmiştim. Aslında peri masalıydı benim gözümde. Çok sevdim."

"Neyi sevdiğini düşündün onda?"

"Nasıl öpmüştü beni o Akdeniz akşamında İtalya'da. Sandım ki hayat hakkında gizli bir bilgi aktardı bana o öpücükle. Hayat öpücüğü gibiydi."

"Kim öğretti sana bir başkasının öpücüğünün hayat olduğunu?"

"'El ele yürümen lazım bu hayatta,' derdi annem. 'Biz babanla hiç el ele tutuşmadık bak hep ondan yenildik. Kim olursan ol hangi meslekten olursan ol, bir eşin olsun ve o senin kurtarıcın olsun. Benim gibi yalnız kalma.' Sandım ki sırtımı yaslamam gereken biri olmalıydı. Benim sırtım kendimi taşımaya yetmezdi. Hiç inanmadım kendi gücüme. Ben de Boran'la yürüdüm işte el ele. Doğrum buydu. Ancak farkına bile varamadığım bir şekilde bir şeyler değişti. Sonra omzumdaki ağırlıklarla ağırlaşmaya başladım ben de. Ağırlıklarla, ağrılarla uyanmaya başladım. Evde sürekli sesler, yetişemediğim

meseleler... Beni öptüğünde sırılsıklam olduğum adam yabancıydı artık bana. Bulunduğum yerde uyuklamaya ve unutmaya başladım. Bir akşam kapı ziliyle uyandım. Elinde market poşetleriyle geldi. Onun omuzları da poşetlerin ağırlığıyla yorulmuştu, belliydi. Beni o Akdeniz akşamında öpen adamın yanaklarına uzandım. Gönülsüzce uzattığı yanağında soğukluk vardı. Patronundan şikâyet etmeye başladı. Ülke şartlarıymış, kaç fabrika batmış, haberim var mıymış, bugün de kaç kişi işten çıkarılmış, çok çalışması çok ciro yapması gerekiyormuş. Beni görmüyor, beni duymuyordu. Anlıyordum ki bir yabancıydım artık onun için."

"Sonrasında evde geçirdiğiniz süreler nasıldı senin açından? Birlikte konuştuklarınız, paylaşımlarınız nelerdi?"

"Evde hakim olan şey çocuk gürültüleriydi. Bizim sesimiz yoktu. Belki de evde canlı olan bir şeylere inanmamızın da resmi onlardı. Akşam yemekleri denilen resmî geçit törenlerine yönelirdik sonra. Kim aç kim tok diye düşünmeden... Olsun... Herkes aynı saatte aynı sofraya otursun, diye düşünürdük. Elimizde kalan tek kuralımız buydu. Yutkunarak da olsa tüm yemekleri hep birlikte yedik. Hayattan yediklerimizi sindirememiştik bile oysa. Konuşmalarımız sıradan güncel olaylardı. Mesela Boran'ın arkadaşı o gün evine işsiz kalarak gitmiş. Ben de kötü bir gün geçirmiştim, mesela kahve molasını beş dakika uzattığım için uyarılmıştım. Oysa işimi çok da iyi yaptığıma inanırdım. Ama beş dakika işte."

"Bazen beş dakikalar hayatımızda çok farklı anlamlar içeriyor galiba. Boran ile geçirdiğiniz beş dakikalardan bahseder misin peki? Kendiniz için anlamlı şeylerle doldurduğunuz zamanlardan mesela?"

"Ben bir zamanlar o adamın yanında beş dakika fazla kalabilmek için ne çareler arardım. Ne yalanlar uydururdum evdekilere, onun nefesini beş dakika daha fazla duymak için. Sonra ne beş dakikalar oldu aramızda kıymetli... Ne uğraştık o ilk bebeğimizin doğumunda... Boran'la, 'Hadi Yaz beş dakika daha ıkın,' diyen doktorumun sesinde... O çocuklara yaşam verdik el ele."

"O anlarda hissettiklerinden neler uzaklaştırdı seni?"

"Biz kim olduğumuzu unutmak zorunda hissettik sanırım. Kim olduğumuzu bilirsek başka yollar alırız sandık. Korktuk bundan. O zaman ihtiyacımız olan bize öğretileni uygulamaktı. Sonra bize verilenin üzerine ne koyabileceğimi hiç bilemedim. Şimdi elimde ne var? Bir yuva kurmam gerekliydi, yaptım. Oysa eksilmiş gibi hissediyorum. Ben bir zamanlar kimdim, unuttum? Ne isterdim? Neyden mutlu olurdum? Bunları düşünmekten hep korktum. Cevaplarını verirsem sahip olduklarımı yitiririm sandım."

"Boran'la birlikte yaptığımız son seansta bir zamanlar birbirinizi sevdiğinize emin olduğunu söylemiştin. Seni sevginden şüphe ettiren ne oldu peki?"

"Görülmediğimi düşünüyordum artık. Hissetmiyordu varlığımı. Evdeki abajurun lambası patladığında anlıyordu karanlığı ama

benim de ışığım yoktu ve bunu fark etmiyordu bile."

"Sen kendi ışığınla ilgili ne hissediyordun aslında?"

Bilmiyorum bunun cevabını. Hiç düşünmedim de. Ateşime gelecek pervaneler yoksa yanmamın bir anlamı yok gibi geliyordu sanırım."

"Bir zamanlar iyi arkadaş olduğunuzdan bahsetmiştiniz. O zaman olan ama şimdi olmayanlar neydi senin gözünde? Çekici bulduklarından neler eksilmiş olabilirdi?"

"En iyi dönemlerimiz İtalya'daki yıllarımızdı. Türkiye'ye döndükten sonra da aslında yerleşme ve zorluklar aşamasında bile daha mutluyduk. Her şey sanki aniden bozuldu. Birbirimizle eğlenebiliyorduk. Oyun oynayabiliyorduk bir zamanlar, evet. Aynı bölümden mezunduk, bundan çok beslenirdik. Bayılırdık sinemaya, tiyatroya. Oyunlar seyreder, üzerinde konuşurduk saatlerce. Çalıştığı firma onu işyerinde on iki saat tutunca kendi tek kişilik oyununa sığınmaya başladı. Beni de içeri almıyordu artık. Bense iç mimarlık eğitimi almıştım ama tutkum hep resimdeydi. Yüksek lisansa başlamaya korkuyordum mesela. Oysa çok istiyordum güzel sanatlarda resim bölümünde okumayı. Artık hiçbir şeyin resmini hayal edemem gibi geliyordu. Çok destekledi beni önceleri. Hamile kaldığımda ise bırakmam için zorlamaya başladı. Hayal kırıklığına uğramıştım yine. Babamın sesi çınlıyordu kulaklarımda. 'Resim yaparak mı aile kuracaksın? Zaman kaybetmekten daha iyi bildiğin bir şey yok mu senin? Çocuk yapıyorsun işte! Bundan daha büyük sanat

olabilir mi?' Boran da babamı doğruluyordu. İkisi de hayallerimden vazgeçmemi öğütlüyordu. Bense hiçbir tutkuma diretmemek için baştan programlanmıştım zaten. Çünkü kadındım. Çünkü kocam ve çocuklarım önce gelmeliydi. Vazgeçtim. Para kazanabileceğim yolları seçtim ama aklım gördüğüm her tabloda asılı kaldı. Bunları böyle anlatınca şımarıklık yapıyor gibi hissediyorum. Sonuçta fiziksel bir şiddet yok evde. Ama asıl sorun şu: Yokluk. Hiçbir şey yok. Canlılık yok. Sanki ben evde olmasam ve yerime bir robotumu koysam fark edilmeyeceğim. Görülmüyorum. Hiç ayna olmadan yaşıyormuşum gibi... Artık ben de kendimi görmüyorum. Kim olduğumu ve neye benzediğimi unuttum."

"Cinsel hayatınıza bakalım mı bir de? Cinsellik içeren zamanlarınızı nasıl ifade edersin?"

"Görevimi yerine getirmem gerekiyordu bence. Ona bir vajina sunmam yani. Cinselliğimiz vardı böyle bakarsak ama bir hikâyesi yoktu!"

"Seni o hikâyeden uzaklaştıran nelerdi?"

"Karşımda gördüğüm adam sanki hayata yenilmişti. Bıkkındı. E ben de öyle. İki yorgunun yaşadığı cinsellikte arzu oluşmuyordu belki de. Her şeye yetecek kudrette olduğunu sandığım adamla evlenmiştim. Oysa yatağımdaki adam hayattan birlikte şikâyet ettiğimiz ve yenilgi hissettiğimiz —benim gibi— biriydi. Kurtarılamamıştım. Annem yanılmıştı bunu öğütlerken. Ben de öyle."

Sonraki seansta ise Boran'ın bireysel değerlendirmesi vardı. Ancak Boran o seansa gelmedi ve yalnız görüşme yapmak istemediğini,

kendisinin hiçbir sorunu olmadığını düşündüğünü, özellikle Yaz'ı tedavi edersem belki bir şansları olacağını bildiren bir mesaj gönderdi.

Yardım için başvuran bir çift, evlilik sorunlarından mustaripse terapist bu iki bireyin yanı sıra kendisi için de zorlu bir sürecin başladığını bilir. Terapist bir yandan yardıma hazır olabilir ama bir yandan da yaşayacakları fırtınalı seansların duygusal açmazlarını düşünüp hem endişeli hem meraklı hissedebilir. Bazen bir erişkin ile bazen de ergenliğe hatta çocukluğa tekrar dönmeye hazır kişilerle temas edecektir. Suların dinginleşmesi, ardından gelecek taşkınların habercisi olabilir. Bu kişiler henüz bunu bilmiyor olsa da terapist her ikisinin de uzunca bir süre gün yüzü görmeyeceğinden emindir. Ancak çiftin ihtiyaçları öyle keskindir ki terapist çoğu zaman kendini elini uzatmış olarak bulur. Benim de ilk değerlendirme seansında bile koltuğumda huzursuzca kıpırdanmama sebep olan Yaz ile Boran'ın hikâyesi bu ikilemlerle başladı ve birlikte acının, iyileşmenin türlü iklimlerinden geçerek, "büyümüş" olarak koltuklarımızdan kalktık.

Şimdi size anlatacaklarım Yaz'ın, Boran'ın ve benim sörf tahtası üzerindeki yolculuğumuzdur ve son aylara kadar hiçbir sabah gün yüzü görmediğimiz halde pes etmeyişimizin hikâyesidir.

İlk tanışmamız Yaz'ın sağ kolundaki büyük morluğu ve kendini olduğundan şişman gösteren ödemli yüzü ile bir sonbahar gününde gerçekleşmişti. Otuz iki yaşına rağmen nasıl bu kadar büyük gösterdiğini merak etmiştim. Kolundaki morluğu soran bakışım dikkatini

çekmiş olmalı ki aceleyle bir açıklama yaptı. "Hayır, elbette Boran dövmedi beni. Aramızda olmayan tek sorun fiziksel şiddet neyse ki. Bunun dışında ne ararsanız var."

Boran da kayıtsız ve umursamaz bir rahatlıkla söze girdi. "Neden olduğunu anlatmak ister misin? Yoksa utanır söylemez misin?"

Şimdi ise o kayıtsız ve rahat tavır sırası Yaz'daydı. "Alkolü fazla kaçırmıştım. Merdivenden çıkarken düştüm. Üzerine de gece atıştırmalarım derken görüntü bu. Bir de terk edilen her kadın gibi çirkin hissediyorum sanırım." Kolay anlatan bir hastayla olmak her terapisti rahatlatırdı doğrusu.

Boran: "Terk etmedim henüz ama o beni çoktan terk etti belki de. Kendini nasıl bıraktığına bakar mısınız? Alkol bağımlısı olduğunu düşünüyorum karımın. Zaten durmadan tıkınır. Evde ya sadece susar ya da bağırır."

Yaz: "Elbette bağımlı değilim. Haftada bir içiyorum, sizce bu bağımlılık mı Allah aşkına! Evet yiyorum ve içiyorum çünkü artık sadece o anlarda canlı hissediyorum. Yoksa yaşadığımın bile farkında değilim. Tabii ki yine konu bana döndü. Ya sen! Arkadaş bağımlısı olduğunu düşünüyor musun? Eve çoğu zaman hırsız gibi gece yarısı sessizce geliyorsun!"

Boran: "Evet çünkü ben de sadece o zamanlarda yaşadığımı hissediyorum! Evde bitkiden bir farkım yok ama senin gibi sarhoş olup orama burama zarar vermiyorum. Doktor Hanım sizce bu durum her şeyden öncelikli değil mi?"

Elbette alkol kullanımına bağlı kendine zarar verme davranışı öncelikli ilgi gerektirirdi ancak Yaz'ın alkol sorununu detaylı incelediğimde henüz hastane yatışını gerektirmediğini gördüm ve ilaç kullanmaya da yatkın olduğu için alkol konusunu ayakta tedavi ile çözmeye karar verdik. Yaz'ın babasına ve son iki kuşağındaki alkol bağımlısı bireylere baktığımda acımasızca genetik tuzağının içine çekilmiş olduğunu fark ettim. Bu kadar travmatik aile yaşantısı olmasa genetiğine karşı çıkabilir miydi acaba? Bu sorunun psikiyatri literatüründe hâlâ kesin bir yanıtı yoktur. Üstelik o anda teorik meraklarımı bir yana bırakmam gerektiğini de biliyordum.

Görüşmelerimize alkolün, Yaz'ın hangi duygu durumuna eşlik ettiğini araştırarak başladık. Yaz üzüldüğünde, ağladığında, ağlayamadığında ve neşeli olduğunda içiyordu. Yalnız kaldığında ve can sıkıntısı hissettiğinde içiyordu. Endişeli ve sakin olduğu zamanlarda içiyordu. Tespitlerimiz beni yordu, onu şaşırttı. Alkol olmadığı zaman yerini yemek alıyordu. Asla huzur bulamayan ruhu ağzından içeri bir şeyler gönderdiğinde ve kendini bir şekilde beslediğinde bir miktar tatmin oluyordu. Tabii geçici bir süre... Sonra boşluk duygusu ile baş edemiyor ve ilişkileri nedeniyle Boran'la umutsuzca tartışmaya başlıyordu. Elbette bir zamanlar sahip oldukları o gerçek aşkın dönmesini bekliyordu. Ümitsizce bekliyor, aşk gelmedikçe Yaz kendini ya da Boran'ı suçluyor ve bedenine yemekle veya alkolle biraz daha saldırıyordu.

Boran için de durum çok farklı değildi aslında. Kendini işine

ve sosyal çevresine adamıştı o da. Evi otel gibi kullananlardan olmuştu. Sürekli fazla mesaiye kalıyor, geceler boyu çalıştığı oluyordu. Diğer zamanlarda da arkadaşlarından medet umuyordu. En büyük zevklerinden biri erkek erkeğe bilgisayar oyunları oynamak olmuştu.

Her fırsatta ya birbirlerini terk etme tehditleriyle kavga ediyorlar ya da bitmek bilmez süreler boyunca sessizliğe gömülüp hayalet gibi yaşıyorlardı. Maalesef evde iki çocukları vardı. Beş ve üç yaşındaki çocuklar bu kaosta en fazla yaralananlar oluyordu kuşkusuz.

İkisinin de geçmişi çok travmatikti ama büyülü denilen cinsten masal gibi bir aşkın içinde bulmuşlardı kendilerini. Sevgi yoksunluklarını birbirlerinde gidermişler ve harika birer arkadaş olmayı da başarmışlardı bir zamanlar. Ancak aç kalpleri beslemek nasıl da zordur... Ne ile uğraştığımı bildiğim için karşımda oturan otuzlu yaşlardaki yorgun iki kişinin kavga etmeye başlaması bende hep bir hüzün duygusu yaratıyordu. Bir zamanlar iki büyük âşık ve iki iyi dost olduklarını hatırlamaları gerektiğini hissediyordum.

Birbirleriyle konuşmayı tamamen unutmuşlardı. Ancak ikisi de seanslarda duygularından bahsettikçe ve duygular açığa çıkarken güvenli alan olarak terapiye yaslandıkça kendilerini biraz daha rahat hissetmeye başladılar. En azından başlangıç için acil durumu atlatmıştık. Aylar içinde Yaz'ın da alkol kullanımı belirgin derecede azaldı ama sonra yine arttı. Sonra yine azaldı ve yine arttı. Aynı şekilde tıkınırcasına yeme atakları da sürekli dalgalanmaya devam ediyordu.

Boran da evde daha sık vakit geçiriyor ama iş hayatıyla fazla sıkı olan göbek bağı kısmen devam ediyordu. Henüz iç karmaşalarını çözememiş, yaşananları yerli yerine oturtamamışlardı çünkü.

Yaşam öykülerinin ağırlığına artık tahammül edebileceklerini ve seanslar dışında da bu anılarla sıkışmış hissetmeyeceklerini anladığımda geçmiş yaşam hikâyelerine tam olarak başladık. Yaz üniversitede aslında iç mimarlık eğitimi almıştı ama hayatını metin yazarlığı yaparak ya da senaryo yazarak kazanıyordu. Bana anlattıkları bazen içimden, "Film gibi," dedirtiyor bazen de, "Acaba kendi yazdığı kurgular mı?" diye düşündürüyordu. Sonra da, "Bu kadar hüzünlü bir ruh başka hangi şartlarda oluşabilirdi ki," diyordum. Sonuçta film senaryoları da aslında hayatı taklit etmiyor muydu?

Yaz'ın babası İtalyan annesi Türktü. İtalya'da doğmuş, üniversitenin sonuna kadar orada yaşamıştı. Ancak Türkiye ile bağları annesi dolayısıyla sürekli devam etmiş ve ülkeyi sık sık ziyarete gelmişler, böylece buradaki kültürü de hissedebilmişti. Boran Türkiye'de iç mimarlık eğitimini bitirdikten sonra tam burs kazanarak eğitime devam etmek amacıyla Roma'ya gittiğinde tanışmışlar. Büyük aşkları orada başlamış.

İlk engel Yaz'ın babasından gelmiş. Yaz'ın İtalyan olan babasının adı olan Enzio, "evdeki hükümdar" demekmiş. Yaz'ın anlattığına göre hükmetmeye alışık, zeki ama bir o kadar da kötü kalpli bir adammış. Babası Katolik ve geleneksel bir ailenin üç erkek çocuğundan biriymiş. Aile şirketinde çalışıyormuş. Daha doğrusu işe ara sıra

uğrayan Enzio, babası ve erkek kardeşleri tarafından idare ediliyormuş. Çünkü hem alkol hem de kumar bağımlısıymış. Aslında Enzio ve ailesi pek çok kanunsuz işe de karışmış. Yaz'ın annesi Esin ise İzmirli akademisyen bir ailenin kızı olmasına ve bambaşka bir sosyoekonomik ortamda yetişmesine rağmen aşka kapılıp son derece hasarlı bir ruha sahip olan Enzio'yu eş olarak seçmiş. Yani Yaz'ın anne-babasının aşkı da oldukça karışıkmış aslında. Evde yaşanan huzurlu gün sayısı çok azmış. Katı geleneksel bir yapıda olan babasıyla hatırladığı hiçbir iyi anısı yoktu neredeyse Yaz'ın. Ya da fazlasıyla gerilere itmişti. Mesleğine babası karar vermiş. İç mimarlık okumuş. Aile şirketlerine yardım edeceğini düşünmüş çünkü babası. Neyse ki Yaz —resim aşkını içinde yoksun bırakmak zorunda kalsa da— başladıktan sonra alanını sevmiş. Ama babasına karşı gelmek uğruna yazarlık eğitimi almaya başlamış. Aslında bunu gizli saklı yapıyormuş. Yani otoriteye başkaldırdığını yalnız kendi biliyormuş. Anne genelde çaresizlik hisseden, kızın kurtuluşunu evlilikte sanan, bunu belki de Yaz'ı evden uzaklaştırmanın bir yolu olarak düşünen biriymiş. Yaz o eve dair en çok korkuyu ve neyden utandığını bilmeden hep bir utançla yaşadığını hatırlıyor.

Boran ise Mardin'de yaşayan bir ailenin üyesiymiş. Altı erkek kardeşin en büyüğü olarak ailenin her zaman çile çeken, sebatkâr, dirayetli çocuğu olmuş. Belki de bu nedenle eğitim hayatı en iyi olanmış. Babasının maddi durumu iyi olmasına rağmen hiç güvenmemiş ona. Annesine fiziksel şiddet uygulayan kaba saba bir adam

olarak tarif ediyordu babasını. Annesini daima yorgun biri olarak hatırlıyordu. Sadece hizmet eden, sıklıkla hasta olan, hep hüzünlü bir kadın... Boran seanslarda ne zaman annesinden bahsetse odadan çıkarak ağlıyordu. Aileye dair tek bir güzel anı gelmiyordu onun da aklına. Kendisi için bulabileceği en iyi yolun yurtdışına gitmek ve uzaklaşmak olduğuna karar vermiş. Yine de kazandığı her kuruşla kardeşlerinin ve annesinin masraflarına yardım ediyormuş. Çünkü babası bir ceza yöntemi olarak para kısıtlaması yaparmış ailede. Ve Boran eğitim için İtalya'ya gitmiş, yani kaçmış. Elbette orada da bir aşk hikâyesine yakalanıp yine yorulacağını henüz bilmiyordu.

Tanışma günlerini anlatırlarken yeniden hayata döndüklerini fark etmiştim. Ancak bazen gözleri parlayarak bazen de öfke kusarak anlattıkları bu büyülü aşk hikâyesine iki gencin ailesi de engel olabilmek için ellerinden gelen her şeyi yapmış, iki kültürün asla birbirine uyuşmayacağı konusunda diretmişler. Yaz'ın babası zaten kızının bir Katolik ile evlenmesi konusunda aşırı ısrarcıymış. Yaz'ın ailesi önce verdikleri parayı kesmiş. Boran kahramanca Yaz'ın da bakımını üstlenmiş. Boran'ın ailesi ise onu mirastan men etmekle tehdit etmiş. Boran yine sevgilisinin tarafını seçmiş. Doğacak çocuklarına isimler seçtikleri pembe düşünceli aşklarına tutunmuşlar hep. Anlattıkları aşk âdeta efsanelerdeki gibi duygu yüklüydü. İkisi de ilk defa gözleri parlayarak canlanmıştı. Birbirlerine karşı nasıl tek vücut tek zihin gibi hissettikleri dönemi film gibi anlatıyorlardı.

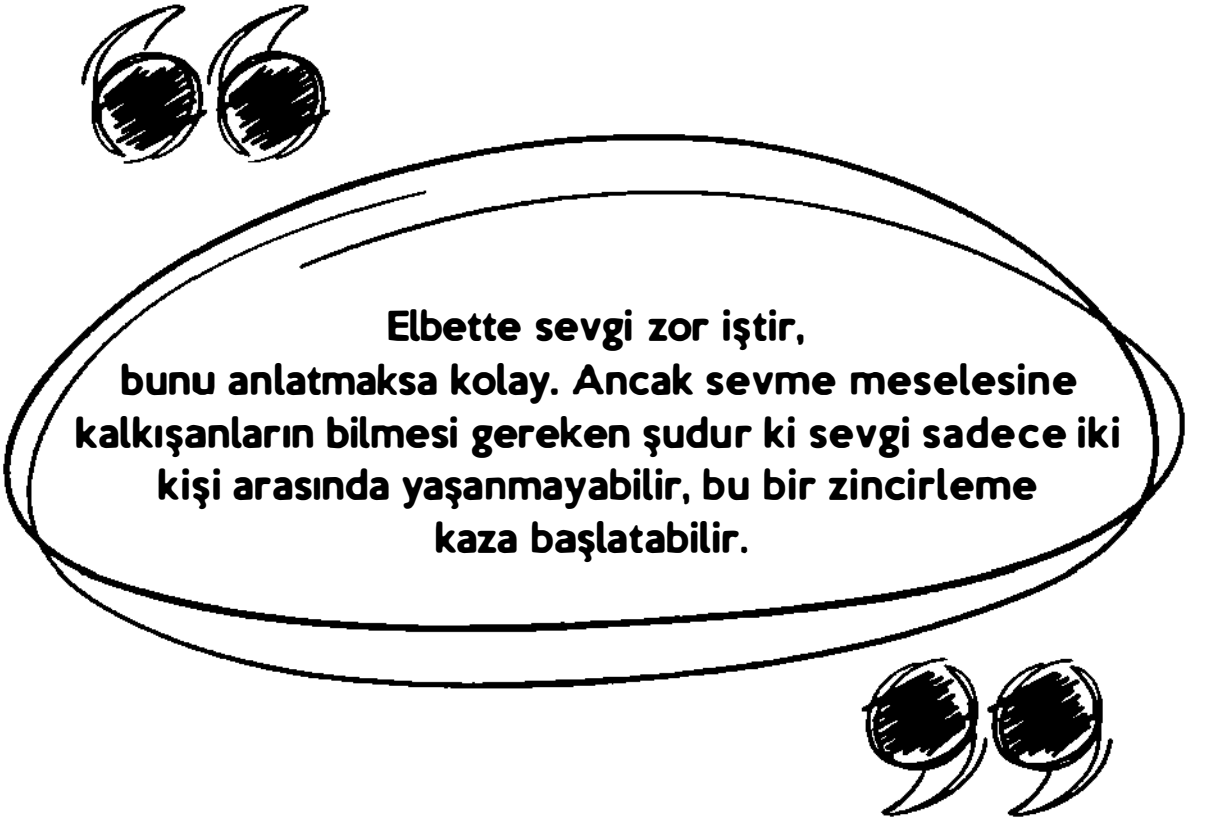
"'Bizi hep ölüm ayıracak,' derdik. Verdiğimiz sözü de tuttuk; artık âdeta ilişkimizin ölümünü yaşıyoruz!"

Yaz'ın son cümlesi yüzüme tokat gibi çarpmasaydı, bu peri masalının etkisiyle zihnimde Roma'nın rüzgârlarında şifon etekleri uçuşan güzel kadın ve koruyucu kahraman adamın aşkını canlandırıyordum. "Ölüm bizi ayırana dek" sözü mü? Hızlıca seansa dönerek büyülü bir aşk hikâyesinin nasıl da yok olmaya yüz tuttuğuna merakla ve hüzünle karışık bir şekilde katıldım. Ve seans sona erdi. Hikâyenin devamını dinlemek için can atıyordum. Sonrasında neler olmuştu Yaz ve Boran arasında? En merak ettiğim şey ise şuydu: Peri masalı dedikleri güzellik bir yanılsama mıydı yoksa gerçeğin katılığına ve geçmişteki yaralarına mı yeniliyorlardı?

Sonraki seanslarda fark ettim ki daha çok anne-babaları ile ilişkileri belirleyici olmuştu. Anlattıkları olaylar aslında hem Yaz'ın hem de Boran'ın anne-babaları tarafından nasıl da ihmal ve istismar edildiğine dair ipuçları veriyordu. Duygusal istismarın ve ihmalin bu kadar havada uçuştuğu evlerden çıkan Yaz ve Boran'ın birbirini bulması ve hasarlı aşkları bizi neden şaşırtsın ki?

Ebeveynlerinden sağlıklı düzeyde ilgi ve bakım gören çocuklar başka sevgilerle de sağlam bağlantılar kurarlar. Bir başkasıyla kaynaşma ya da reddetme yönünde değil, kendi kişisel ihtiyaçlarını doğru değerlendirerek uygun ölçüde mesafe ayarlaması yapabilirler. İhmal, istismar gibi şiddetin bulunduğu bir alanı terk edebilir, hastalıklı partnerlik ilişkisinin adını aşk, sevgi koymazlar. Elbette

sevgi zor iştir, bunu anlatmaksa kolay. Ancak sevme meselesine kalkışanların bilmesi gereken şudur ki sevgi sadece iki kişi arasında yaşanmayabilir, bu bir zincirleme kaza başlatabilir. Tarih kendini tekrar eder ve eski kalıplar, kuşaklar boyunca kendini canlı tutar.



Yaz'ın ve Boran'ın bu sağlıksız aktarımını çift terapisiyle durdurabilecek miydik? Onları bu dünyada alkol, yemek, iş, sosyal ilişkilerle geçici süreyle doyuran ama kendilerine zarar veren eylemlerini durdurup yerine başka seçenekleri olan, kendileri ve ilişkileri için bu dünyadan gerçekten bir şey istemeyi becerebilen ve mücadele edebilen birilerine dönüştürebilecek miydik? Peki kendilerinden sonra gelecek aile bağlarını sağlam ilmeklerle örebilecek miydik?

Bu iki insanın ilişkilerindeki rutinliği görmemek imkânsızdı

ama zaten yıllarca evli olan başka pek çok çiftin evliliği de özünde bundan farklı değildi. Sonuçta insanlar hayatlarında rutin olanlara da ihtiyaç duyarlar. Çünkü alışkanlıklar kişide güvenlik hissi yaratır ve aidiyet duygularını pekiştirir. Hatta evliliğin ilk yıllarında olan telaş ve kurulum çabaları geçtikten sonra genelde çiftler birbirlerine daha fazla döner, zaman ayırır ve birbirlerini daha çok keşfederler. Eğer kişilerin ruhsal yapısı sağlıklıysa bu rutini ve gündelik sorunları hayat yorgunluğu, can sıkıntısı ve birbirinden kopma olarak algılamazlar. Mevcut sorunların çözülmesinden tatmin duyar, bunların yerine yenisini koymak için çabalamazlar.

Ancak bu çiftin hayatına baktığımızda tam da her şey yerli yerine oturmaya başladığında, evliliğe alıştıklarında, çekirdek aile tamamlandığında, ikisinin de ailesi artık bu evliliği kabul etmeye başladığında içlerinde oluşan boşluk duygusu ve can sıkıntısını bambaşka zararlı alışkanlıklarla doldurmaya başladıklarını görüyoruz. Aşklarının, sevgilerinin bittiğine kanaat getirmişler ve birbirlerinden uzaklaşmışlardı. Aslında biten sevgi değildi. Dram bitmişti.

İlişkilerinin hikâyesinde en göze çarpan dinamik şu olmuştu: Sevgiyi, içinde gerçek bir dram varsa hissedebiliyorlardı. Acının içinden geçmeyen bir sevginin tam olmadığını düşünüyorlardı. Daha fenası ilişkinin içinde oyunlar, tiyatrolar olmadan canlı olduğunu kavrayamıyorlardı. Seanslara çok isteksiz başlayan hatta ilk bireysel görüşme seansımızı reddeden Boran bile geçmiş kaotik hikâyelerini anlattıkça canlanmaya başlamış ve seanslara karşı heveslenir hale

gelmişti. Aralarında hep havada asılı duran ilişkinin ölmüş olduğu fikrini bütünüyle arka plana atmış gibi duruyorlardı. Ben geçmiş hikâyelerindeki karanlığı kavrayıp, anlayıp sonra da kenara koymaları gerektiği üzerinde çalışsam da ikisi de karanlığa hayranlık duymaktan kendini alamıyordu.

Devam ettik. Yaz ve Boran sonunda herkese ve her şeye rağmen evlenmişler. Ancak tam üç yıl beklemek zorunda kalmışlar evlilik için. Bu dönem her iki ailenin yarattığı gerilimin yanı sıra genç çiftin arasındaki sorunlar nedeniyle iki ayrılıkla sekteye uğramış. Yaz'ın Roma'da nüfuzlu ve mafyöz olan babası, kızını zorla alıkoymuş bir dönem. Ancak Yaz'ın o sırada hamile olması, babasının elinden kurtulup evine dönebilmesini sağlamış. Bir diğer sefer de kavga ve ayrılık nedeni Boran'ın kıskançlıkları olmuş. Elbette Yaz pes etmemiş. Yeterince uslu bir kız olursa sevdiği adamın bir gün sakinleşeceğini düşünmüş olmalı. Öyle ki yarı zamanlı gittiği iç mimarlık işi dışında hiçbir özel hayatı kalmamış. Tüm mesaisini sevdiği adamla bağlarını kuvvetlendirmeye harcıyormuş. Boran ne yapıyormuş derseniz o da sevdiği kadın için çok çalışıp rahat yaşamaları için uğraşıyormuş. Aslında bu durumdan ikisi de şikâyetçi değilmiş. Bir yandan da iyi dost olduklarını, birlikte çok derin sohbetler edip birbirlerini anlayabildiklerini ve bir arada olmaktan hiç sıkılmadıklarını söylüyorlardı.

Boran'ın tüm dikkati ve enerjisi Yaz'da yoğunlaşıyor, ilişkideki sınırlarsa gittikçe kayboluyormuş belli ki. Bu ilişkiye Yaz'ın yorumu ise; "çok dramatik ama çok romantik" idi. "Önemli olan, tüm

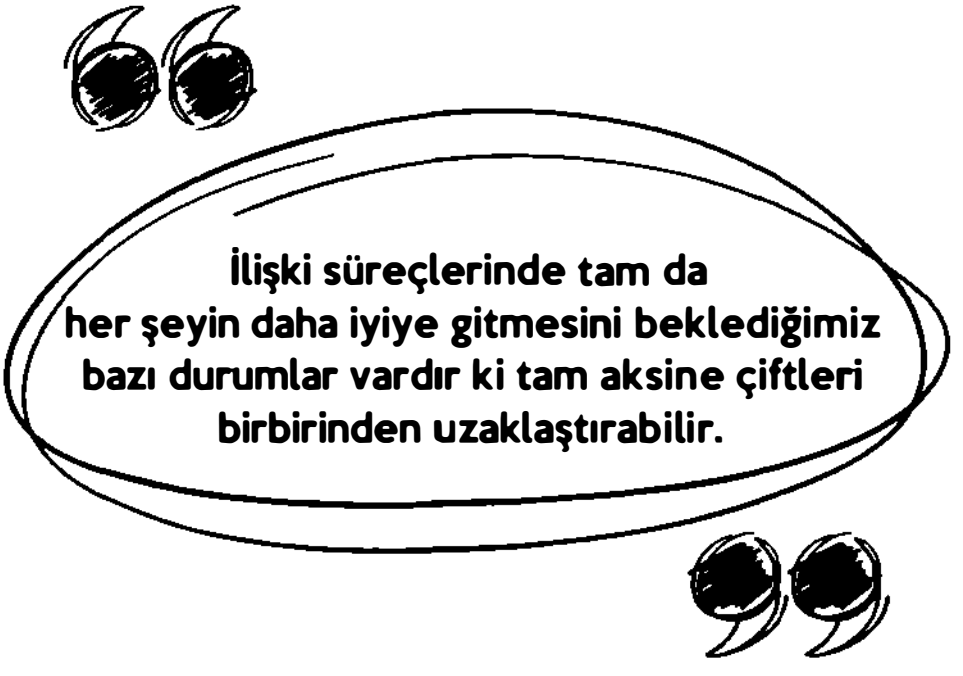
dünyaya karşı direnerek bir arada kalabilmemizdi," diye yorumluyordu.

Sanki hayat bir aşk hikâyesi filminin sadece son kavuşma sahnesinden ibaretmiş gibi. Sanki geri kalan her şey romantik anlara iliştirilmiş gereksiz detaylar gibi. Oysa aşk hallerinin ardına gizlenmek hayattan saklanmaktı. Yaşam acı, keyif, rutin, sürpriz, can sıkıcı, eğlenceli her anını dayatırken, kendimize ve başkalarına güvenme ihtiyacımızla sınavlara girip çıkarken, pes etmek ve devam etmek bazen yaşamsal açmazımızken orada tam hedefte durabilmek, bizim için anlamlı ve sağlıklı yolları seçebilmek asıl işimizdi.

Sonra zamanla sular durulmuş hayatlarında. Türkiye'ye taşınmış ve her iki aileden de mümkün olduğunca uzaklaşmayı başarmışlar. Evlilikleri üçüncü yılını doldururken ailelerinden büyük oranda kabul de görmüşler. İkinci bebekle bir süre daha hareketli kalan hayatlarıyla ve iş düzenlerini kurmak gibi meselelerle de oyalanabilmişler. Ve sonra baş başa kalmışlar. Birbirleriyle, hayatla, evlilikle, çocuklarla... Dramlar ve aşılması gereken büyük sorunlar olmadan... Sıradan bir yaşamda herkes gibi olarak... Sadece kendi gerçek kişilikleriyle... Sırada kim olduklarına ve varlıklarının özüne bakmaları vardı artık. Yani en zoru belki de.

Bu dönemde artık dinlenmeleri ve huzur hissetmeleri beklenirken onlar bu sessizlikte daha fazla yorulduklarını söylüyorlardı maalesef. Tam da pek çok şey yoluna girmişken neden koptular birbirlerinden diye düşünürüz değil mi? Çünkü "yol" çok göreceli bir kavramdır.

Kime ve neye göre olduğuna bağlı olarak bir yolun doğru istikamet olup olmadığı anlaşılabilir. Bu mevcut sorunsuz düzen onlar için bir yol değildi. Yeniydi ve yabancıydı üstelik. Roller değişmişti çünkü. Geçmiş rollerinde istismarlarla, tehlikelerle, kısıtlanmalarla uğraşan bu iki kişinin yeni rolleri anne-baba ve eş olmak, çocuklara bakmak, işe gitmek gibi bambaşka içeriklere bürünmüştü. Onların daha iyi bildiği yanıtlar tehdit eden, aşağılayan bir babaya direnebilmek ve kendini koruyabilmek, koruyamayan anneden medet ummak ve yoksunluk duymak, çaresiz hissetmek, kendi yolunu seçmeye uğraşırken savaşmak ve suçluluk duymaktı. Yeni rollerinde bunların hiçbiri yoktu. Adaptasyon sürecinde sınıfta kalmış, birbirlerine yabancılaşmışlardı.



Bir zamanlar birbirlerini seçerken mevcut kaynaşma sebepleri olan mücadeleler ve sorunlarla başa çıkmalar artık yoktu. Öyleyse

kimdi bu seçtiği adam, bu kadın? Tüm o karmaşalardan geriye kalan kimdi? Geçmiş hatıralardan, kendilerine çocukken ve sonrasında yapılanlardan bağımsız olarak baktıklarında kimi görüyorlardı?

İlişki süreçlerinde tam da her şeyin daha iyiye gitmesini beklediğimiz bazı durumlar vardır ki tam aksine çiftleri birbirinden uzaklaştırabilir. Örneğin çiftlerden birinin uzun süre devam etmiş olan hastalığı iyileşmeyle sonuçlandığında aralarındaki bütün dengelerin değiştiğini ve sorunlar yaşamaya başladıklarını görürüz. Aynı şekilde çiftlerden biri terapiye başlar ve değişir. Her açıdan daha sağlıklı bir birey olur ancak yeni rolü ile bu kez de eşi tarafından bambaşka sorunlara davet edilebilir, kabul göremez. Başka yaşamsal köklü değişiklikler ya da uzun zaman mücadele verilmiş sorunların ortadan kalkması da ilişki için tuhaf bir şekilde tehdit olabilir. Burada kilit nokta şudur: İlişkinin temeli kurulurken hasarlı olan kişiler birbirine yaklaşmış ve mozaik yapı çok çabalamayı gerektirmişse, düzlüğe çıkmak bu temeli kökünden sarsabilir. İlişkinin kalıpları tümden değişir. İnsanın alışmış olduğu ilişki tarzları nasıl olursa olsun —sağlıklı ya da hasarlı— çocukluk dönemi de dahil tüm bir hayatı kapsıyorsa, bunu kaybetmek daima bir şaşkınlık, hüzün ve yas içerir. Yeni düzenin dengeleri yeni bir dil öğrenmeyi zorunlu kılar.

Yaz ve Boran, bir umutla birbirlerine bağlanmışlardı. Ancak ilişkinin kurulum aşamasındaki müzik ve dans figürleri bambaşkaydı hatta kendi çocukluk ve gençlik ortamlarına çok benziyordu. Bu yüzden çok uyumlu bir dansa başladılar. Haklı olarak adını büyük

aşk koydular. Ancak geçmişin tekrarını yaşıyorlardı birbirlerinde ve bu kalıp değiştiğinde büyük aşk da değişti.

Boran'ın Yaz'ı anlatırken kullandığı şu cümleler bu yeni kadını tanımadığını gösteriyordu: "Âşık olduğum, evlendiğim ve uğruna her fedakârlığı yapabileceğim karım değildi artık evdeki. Kim olduğunu bilmiyordum. Onun için ben kimim bunu da bilmiyordum. Eski Yaz'ı çok özlüyordum. Yaşamdan vazgeçmiş gibi duran ve konuşabilmek için alkol kullanan bu kadını Yaz'ın yerine koymak istemiyordum. Artık ona bakamıyordum bile. Bakmamak için daha çok işe gidiyor, çalışıyordum. Bakarsam görecektim. Gördüğüm kişi bana acı veriyordu. Yok saymak en kolayıydı. Öylesine yaşamak... Bir mağdur olmayı kabul edince çaba sarf etmek gerekmiyor. Aslında ben kendi ailemin girdaplarından kaçabilmek için hep kazananı oynamıştım. Doğu'nun feodal yapısına, bitmek bilmez kurallarına, babamın despot, saldırgan, otoriter hallerine karşı çok iyi mücadele ettiğimi, kendime çok iyi bir eğitim hayatı sağladığımı ve kazandığımı düşünmüştüm. Hatta diğer kardeşlerimi ve annemi de koruyarak kendimi kahraman ilan etmiştim. Annemin yetersiz ve ürkek anneliğini affetmiştim. Çünkü çok korkuyordu babamdan, toplumdan. Korkmayacağıma dair söz vermiştim kendime. Evet belki benim şartlarımda olan birine göre çok yol aldım kendimce. Çok iş başardım. Ama düşünüyorum da özüme yerleşen mağdur edilmiş, yoksun bırakılmış çocuğu da ben hiç görmemişim, dinlememişim, inkâr etmişim. Oysa derinlerde bir yerde o duyguyu bir organ gibi bedenimde taşımışım. Şimdi tekrar ona sığındım. Bazen

diyorum ki İtalya'daki o çok sorunlu, mücadeleli, kaçmalı, kovalamalı hayatımıza devam etseydik her şey daha mı güzel olurdu? Çok mu tuhaf sizce böyle düşünmem? Kulağa çok saçma geldiğinin farkındayım. Bilemiyorum, belki o zaman kanımı kaybetmezdim."

Yaz, "O yılları şimdiki zamanlara tercih ederdim. O kargaşada senin kim olduğunu, neden birlikte olduğumuzu, hayatımızdaki rollerimizi daha iyi biliyordum. Müziği ezbere biliyordum, dans figürlerini de. Şimdi neden birlikteyiz ve nereye doğru yol alıyoruz, amacımız, hedefimiz ne bilmiyorum," diye söze girdi.

Onlar büyük yaşamsal olayların, tehlike ve tehditlerin insanlarıydı. Geçmişlerini şimdiye taşıyarak yollarını bulanlardı. Yaşamın sıradanlığı karşısında şaşkına dönüyor, uyarılmıyorlardı.

Yaz ve Boran'a yeni bir sen-ben ilişkisi kurmamız gerekti ve seanslarımızın hedefi hep buna yönelik gerçekleşti. Birini her ne kadar geçmiş kodlarımız doğrultusunda seçsek de bu kişiye geçmişimizden aktardıklarımızı fark edersek onun asıl karakteristik özelliklerini görmeye imkânımız olur. Tavan arasından çıkardıklarımızla değil, yeni biçilmiş kostümlerle kuşanmak gerekir. Böylece bizim bulaştırdıklarımızdan arınmış gerçek bir insanı tanıma fırsatı yakalarız. Geçmişteki evimizden yeni eve taşınırız.

İkisini de geçmiş yaşam öykülerinden kaynaklanan çözülmemiş meseleler olmadan birbirlerini özgün halleriyle görmeye yönlendirdim. Ruhlarında, kişilik yapılarında, yaşam tarzlarında, arzularında karanlıkta kalmış yönleri keşfe çıkmalarını sağlamaya çalıştım. Yeni

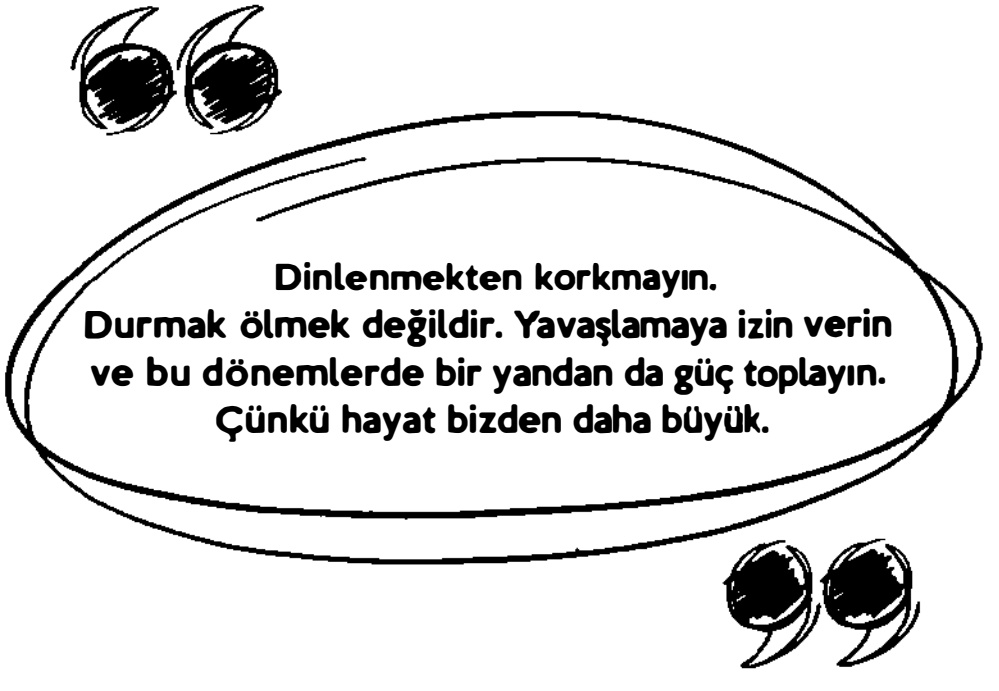
rollerindeki kendilerini tanımlamalarını, anlamalarını ve karar vermelerini amaçladım.

Çok riskli bir çalışmaydı bu ama ikisi de buna cesaret etti. İkisi için de risk şuradaydı: En gerçeğini görmek için baktığı, incelediği, anlamaya çalıştığı kişi gerçekten bir zamanlar sevdiği kişi miydi? Bu yeni adam ve bu yeni kadın bir ötekini tanıdıkça onun hayatında kalmasını isteyecek miydi? Adaptasyon aşamasındaki belirsiz süreçlere tahammül edecekler miydi? İkisi de bu süreci sabırla ve titizlikle yaşamak istediğine karar verdi. Ayrılmak ve devam etmek kararını da birbirlerini tekrar yeterince tanıdıktan sonra, yeni rollerinin içinde görüp vereceklerini söylediler. İlişkileri sonuçta bu yoldan sağ da çıkabilirdi, bu yolda yok da olabilirdi. Ancak bu sürece bu kadar paralel katılabilmeleri çok umut vaat ediyordu benim gözümde.

Bir evlilik terapisi sürecine göre uzun bir çalışma dönemi geçirdik ancak film mutlu sonla bitti. Hayatın rutinliği içinde anne-baba, kadın-erkek rolleriyle birlikte tanıdıkları, fırtınaların olmadığı, sorunlu geçmişe benzemeyen güncel hayatın içinde de yine aynı adamı ve aynı kadını seçecek olduklarına karar verdiler. Özlerini görüp kabul ettiler. Bu kabulün en değerli yansıması bir ebeveyn olarak da kim olduklarını kavrayıp çocuklarıyla derin bağlar geliştirmelerini sağladı. Annesinde gördüklerini aktarmayan ve bir anne olarak çocuklarına neler verebileceğini keşfetmeye başlayan Yaz, duygu yüklü zamanlar geçirdi. Bir baba olarak nasıl

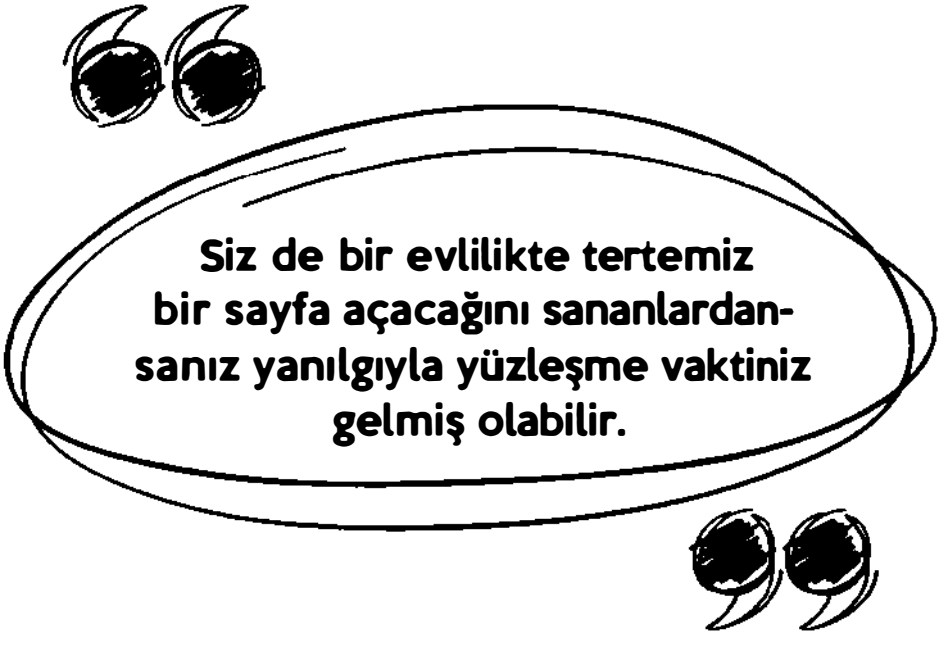
bağlanacağına odaklanan Boran, otoriter ve despot babasının izleri olmadan yakın ilişki geliştirmenin yolarını aradı. Çocuklarıyla, içinde yutulma korkusu yaşamadıkları bir odada birlikte büyümeye çabaladılar. Evdeki sesler artık gürültü değil gerçekten canlı, cıvıl cıvıl çocuk sesleriydi. İçlerindeki karmaşayı "alkol, tıkınma, iş, başkaları" gibi kaçış noktaları olmadan, anlamaya çalışarak, duygularla yüzleşip hissetmeye izin vererek, zarar veren değil adanmış eylemlere yönelerek çözümlemeye çalıştılar. Kolay olmadı ama hep aynı yoldan aynı hedefe yürürseniz basitleşir karmakarışık yollar.

Seansların bittiği gün son cümleler olarak şunlar döküldü içimden: "Dinlenmekten korkmayın. Durmak ölmek değildir. Yavaşlamaya izin verin ve bu dönemlerde bir yandan da güç toplayın. Çünkü hayat bizden daha büyük. Daha fazla bilgiye sahip. Hem eğlence ve canlılık da pek çok yerde saklıdır, sadece sorunlarda değil. Üstelik sizi hangi fırtınaların beklediğini de bilemezsiniz.



Pek yakında da olabilir. Olaylar aksın gitsin yanınızdan. Düşlerinizin üzerine sımsıkı yerleşirseniz düşmeden durabilirsiniz. Siz birbirinizde gördüğünüz özü saklı tutun."

Bu cümleleri her zamanki gibi kendime de söylediğimi fark ettim.



Bir evlilikte aslında kaç kişiyi taşır insan? Kaç yıl geçmişten gelir yüklendikleri? Kişinin yaşı kadar olabilir mi? Yolda karşılaştığı kaç kişiyi getirmiştir yanında o iki kişi? Evinin eşiğinden kimleri atlatmıştır içeri, eşi dışında?

Evliliğin kurguladığı dünya yeni bir hikâye mi başlatır yoksa çoktan yazılagelmiş olanın son cümlesine mi eklenir? Öyleyse iki farklı kişinin hikâyesi birbirine nasıl bağlanır?

Kaç özlem yüklenir bir evlilik kişi başı? Kaç hayal sırtlanır?

Peki bunca ağırlığı nasıl kaldırır? Üstelik bu kuruluştan huzur bekleyen iki kişinin meraklı ve beklentili bakışları altında...

Siz de bir evlilikte tertemiz bir sayfa açacağını sananlardansanız yanılgıyla yüzleşme vaktiniz gelmiş olabilir. Hayatlarımızın başka

insanlarla ve ilk bakıcılarımızla şekillendiği bir dünyada baş başa kalamayacak olacağınızı duymak sizi şaşırtmasın. Her birinizin başında pek çok kalabalık olacak elbette. İlk çocukluk deneyimlerinizi yaşadığınız kişiler, okul çevresinde hayatınıza yön verenler, çevresel ve kültürel etkileşimleriniz ve genetiğinizde taşıdığınız atalarınızın varlığınıza yükledikleri... Her biri evliliğinize misafir olacak. Neden mi? Çünkü zaten evlenene kadar bu insanlarla birlikte yaşadınız, zihninizdeki etkileri itibarıyla. Çünkü bir insan —bekâr da olsa evli de olsa— tüm bu ilişkilerin toplamı ve daha fazlasıdır. Şimdi farklı olan bir de şu var: Evlendiğiniz insanın da kalabalığı size karışacak aynı hanede. Tüm bir geçmiş son saniyesine kadar şimdiye taşınır bizimle. Bu sadece evlilik için değil, aslında iletişimde olduğumuz herhangi bir insanla kurduğumuz alan için de geçerlidir. Ancak orada kurallar çok daha esnektir ve kaçış imkânının bulunduğu pek çok çıkış kapısı vardır. Oysa evlilikte daire kapısının anahtarı hem sizin hem eşinizin elindedir ve taraflardan biri diğerinin çıkmasını istemiyorsa kilidi değiştirebilir. Buna tutsaklık denemez ama acı çekme kapasiteniz ve suçluluk duygularınız tarafından yönetilmek denebilir.

Hiç korkutmasın gözünüzü. "Geri kalan ömür" dediğimizi başka bir canlıyla birleştirebilmenin ve büyütebilmenin hazzı, tüm zorluklara direnebilmenin ve bu zorluklardan sağ çıkabilmenin tatmini, gördüğü ilk münasip durakta inmek yerine yoldaki sıkıntılara katlanıp yolculuğa devam edebilenlerle yol arkadaşlığının keyfi göz ardı edilmemeli. Hiç kimse baskı altında olduğu, suistimal ve istismar

edildiğini düşündüğü ilişkide kalmamalı elbette ancak hangi sorunu neden yaşadığını yeterince analiz etmeden ve onarmaya çalışmadan da gitmemeli evlilik dostluğundan. Tabii evliliği sadece tutku ve arzunun ya da toplumsal beklentilerin değil, dostluk bağının üzerine de kurduysa...

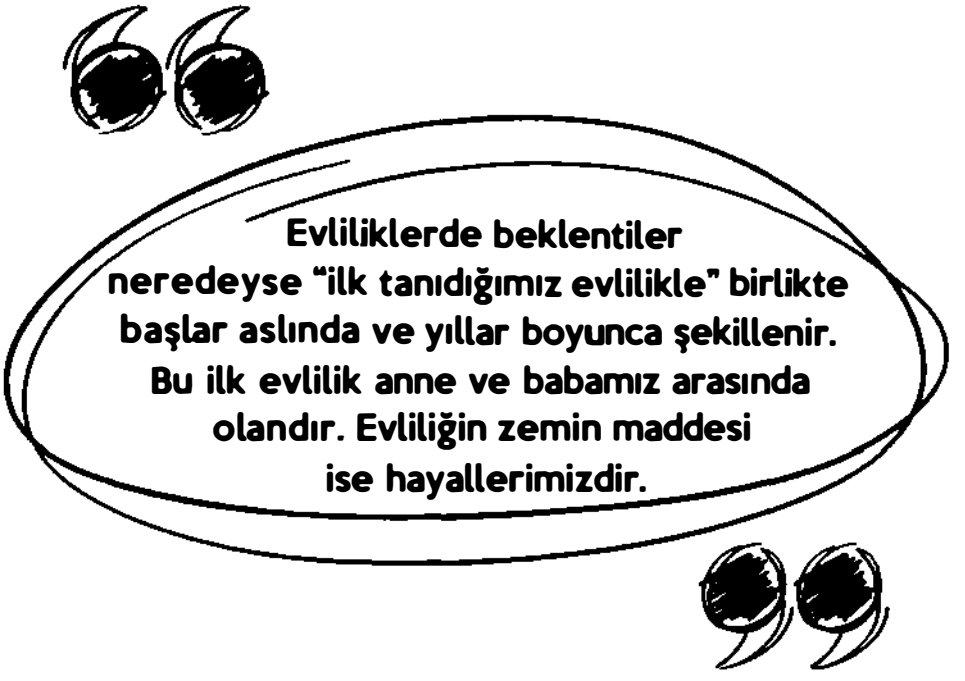
Ne diyorduk? Aşkla, inançla, emekle ve kalmaya niyet edenlerle ilgili sorunlarda takdir etmemiz gereken nedir, diye bakıyorduk. Beraber olmaya niyetlenerek, çalkantılar yaşandığında kaçmak yerine bir durup ne olduğuna bakma cesareti göstermenin, diğerinin elini bırakmama ve birlikte göğüs germe cüretinin hiç de küçümsenmeyecek bir davranış olduğunu düşünüyorum. Bu açıdan baktığımızda bir insanın hayattaki başarısı en zorun üstesinden gelmek ise, biriyle birlikte yaşlanabilmek en zoru başarmak olabilir mi? Bir insan aynı anda hem kendinden hem başkasından yana olabilir mi?

Kendimizi yeterince sorguladığımız şu sorular ve cevaplarla çok faydalı bir bakış açısı oluşturulabilir: Bu evlilikte bu kişiyle evlenen kim? Ben aslında kimim? Evlendiğim kişiyi ne sebeple seçmiştim? Ondan geriye kalan ya da ona eklenen ne özellikler var? O çok meşgul yaşamlarımızda uğraşmaya değer olan tavsiye mektubu nedir?

Evliliğe imza atarken, acı çekmeye ve emek vermeye de imza atmadığınız bir dünyada kayda değer bir güzelliğe sahip olma olasılığınız yoktur. Bunu bilirsiniz. Sahip olduklarınızın altında çaba, zorlanma, sebat, acı, suçluluk ve tüm olumsuz duygulara

katlanabilme potansiyeliniz yatar. Öyleyse empatiyi esirgemediğiniz bir ilişkide sorunlara gerektiğinde sempatiyle eğildiğinizde onunla birlikte olmayı seçmişsiniz demektir. Sessizce ve gereksizce acı çekmenin değil ama yola bir anlam katacak ve ilişkiyi bir başka düzleme taşıyacak olan acıların bir anlamı vardır. Evlilik birliğinin acısı öncelikle hayal kırıklığı ve beklentilerin karşılanmaması şeklinde olur. Tabii burada her zamanki ünlemi devreye sokmakta fayda var. Fiziksel, cinsel şiddetin olduğu yerde acı, dayatılan bir acıdır ve onun çaresi uzaklaşmaktır, anlamak değil. "Anlamak ve bakmak" tüm bu şiddet durumlarından muaf olan ilişkiler için geçerlidir.

Evliliklerde beklentiler neredeyse "ilk tanıdığımız evlilikle" birlikte başlar aslında ve yıllar boyunca şekillenir. Bu ilk evlilik anne ve babamız arasında olandır. Evliliğin zemin maddesi ise hayallerimizdir. Ancak söz konusu bir başkasının hayatına evlilik kurumu bağı üzerinden bağlanmak olunca istisnasız her hayal kırılarak yok olma pahasına doğar. Çünkü her şeyden önce evlilik gibi sınırları belirgin ve fazlasıyla yapılandırılmış bir sistemde hiçbir insan ve nesne o hayaldeki arzunun içini doldurmaya yetmez. Bu açıdan her hayal bir ölü doğumdur. Ne var ki bunu kavradığınızda kendinizi yola çıkmış halde bulursunuz. Bu bağlamda tarafların zaman zaman mağduriyet yüklü duygular taşıması ve diğerine öfkelenip acı çekmesi neredeyse kaçınılmazdır. Öyle ya iki çok farklı birey, sistemini belli bir çerçevede, yeni bir hayatın içinde tekrar başka bir formülle oluşturmaya çalışıyordur. Zor bir matematik.



Siz kimbilir hayatın neresindeydiniz, o hangi bilgisindeydi... Karşılaştınız. Zihninizdeki tüm kriterleri gözden geçirdiniz. Olur gibi geldi. Olamadığı da oldu ama yıllar içinde. Oysa ne siz sevilmeye layık değildiniz ne de o sevmeye yeteneksizdi. Kimse kimseye değer de katamaz, değerini eksiltemeyeceği gibi. Mesele şuydu aslında: Evlilik evine, elinizdeki bavulda mevcut ilişkinizi belirleyecek yeterince kişiyle birlikte gidersiniz. Bavuldaki kişiler bir zamanlar sizin için çok önemli rollere sahiptiler. Ve maalesef pek çoğuyla kapanmamış işleriniz var. Şimdi ise onunla kurduğunuz bu evlilikte geçmişten aktardıklarınızla birlikte çok kalabalıksınız. Aynı şekilde eşiniz de öyle. Salt o kişiyle değil, siz de onun bavulundaki ilişkilerle muhatapsınız.

Bavuldan annemiz çıkar pek çok zaman. —Anne ve baba kelimesini daima bakımınızı ilk üstlenenler bağlamında kullanıyorum aslında. Ancak kullanım kolaylığı açısından burada simgesel olarak

anne ve babayı tercih ettim.— Çünkü evlilik temelde bir bağlanma meselesidir ve bizim ilk bağlanma belirleyicimiz annemizdir. Onunla kurduğumuz ilk ilişkiler defalarca sınava girer ve evlilikte farklı bir özneyle yeniden kendine bir anlam arar. Daha sonra sahneye giren baba ile tekrardan şekillenir, evrilir ve daha karmaşık bir hâl alır.

Ebeveynleriyle ilişkisi sürecinde ihtiyaçları doğru zamanda ve yeterli düzeyde karşılanmış bir çocukluk geçirenlerin, erişkin dönem ilişkilerinde de kendilerini güvende hissettiğine şahit oluyoruz. Özellikle anne yeterli bir duygusal mesafede kalabildiyse yani ne çok yapışarak ne de uzakta durarak çocuğun sevgi ve şefkat ihtiyacını karşılayabildiyse sonraki yıllarda bu çocuk, kendi geliştirdiği başka ilişkilerinde doğru mesafe ayarlaması yapabiliyor. Ne sevgisiyle boğuyor ne de uzaklığıyla soğutuyor. Terk edilmekle ilgili kaygıları olmadan ilişki içinde güvenli bir şekilde durabiliyor. Terk edilmeye karşı aşırı duyarlı olmadan bunu hayatın olağan bir parçası olarak görüp partneri ya da kendisi ayrılığı tercih ettiğinde kırılsa ve hüzünlense de olağan bir yas döneminden sonra biraz daha deneyim kazanmış olarak hayatına devam edebiliyor.

Çocuğunun yüzündeki duyguyu gerçek bir ilgiyle okuyup bunun üzerinden çocuğun ihtiyacını belirleyebilen ebeveyni olanlar sonraki ilişkilerinde daha empatik oluyor ve duygusal iletişimde zorlanmıyor. Duygularından korkmuyor ve kaçmıyor. Duygularını eşine göstermeyi bir zafiyet gibi görmek yerine güçlü bir bağa hizmet etmesi için araç olarak kullanıyor. Hem kendi ihtiyaçları

hem eşinin ihtiyaçlarıyla ilgilenebilip karşısındaki kişiye şefkatli bir sevgi ve yakınlık sunabiliyor.

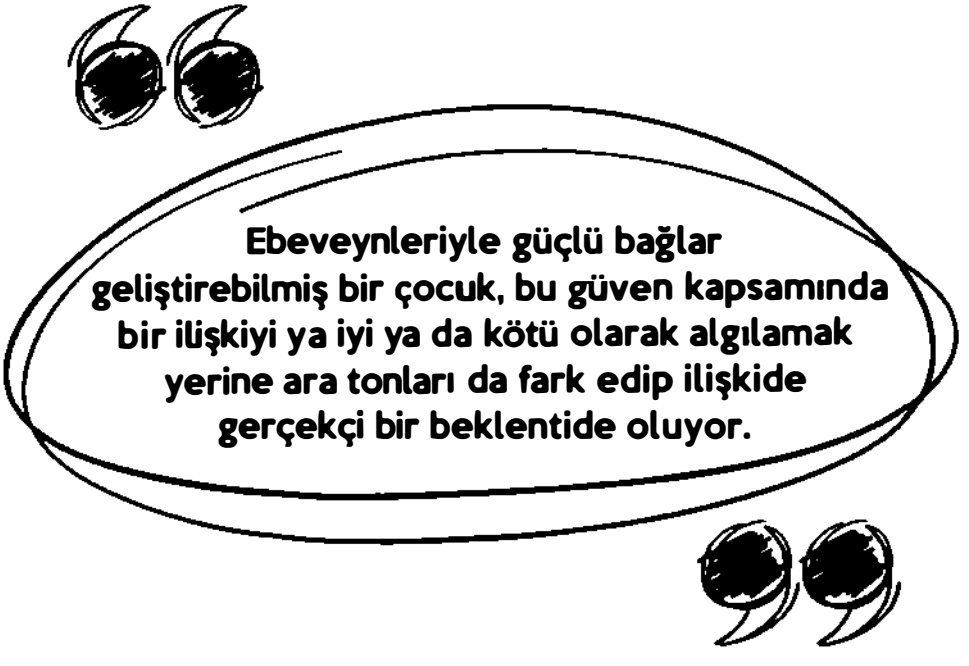
Kendisiyle yeterince konuşulmuş ve sözleri dikkate alınmış bir çocuk ileride kendi eşiyle sözel iletişimde zorlanmıyor. Arzularını ve ihtiyaçlarını doğrudan dile getirip, öfkelendiğinde bunu uygun bir dil ile dışavurabiliyor. Aralarında sürekli kelime tasarrufu yapan, meseleleri konuşmak yerine birbirini anlamadan ve tanımadan hayata devam eden çiftlerin tuzaklarına düşmüyor, açık iletişimde oluyor.

Dünyaya ve insanlara olan temel güven duygusu sevgide istikrarlı, davranışlarda tutarlı olan ebeveynler tarafından sağlam bir şekilde inşa edildiyse eşiyle ilişkisi de güvenmek, sadelik ve dürüstlük üzerine kuruluyor. Alınganlık ve şüphecilik üzerinden değil, kesin kanıtlar olmadan da kendisine sunulana inanmak şeklinde ilişki yürütebiliyor.

Çocuğunu ayrı bir birey ve farklı kişilik özellikleri olan saygın bir canlı olarak gören ebeveynler, onun bireyselleşmesine olumlu katkıda bulunuyorlar. Sonrasında eşi tarafından kendisine yapılan her davranışı, her sözü içselleştirmek ya da kişiselleştirmek yerine bunların ne kadarının kendisine ait ne kadarının eşine ait olduğunu iyi ayırt edip, sakince beklemeyi bilip, dürtüsel tepkiler vermeden, uygun davranış ve söz için doğru zamanı bekleyebiliyor. Ayrıca bu sağlıklı bireyleşme süreci sayesinde kendisinin ve eşinin farklı yaşamlara sahip iki farklı ve otantik birey olduğuna inanan kişi,

eşinin hayatının merkezinde olmak gibi bir beklentiye kapılmıyor. Tam tersi farklılıklardan zenginleşmek adına eşinin ilgi ve merakının başka olaylarda olmasına dair olumlu şeyler hissedip, sürekli kendisiyle ilgilenilmesi ve oyalanılması ile ilgili talepte bulunmuyor. Aynı şekilde kendi dünyasını da işi, sağlığı, ilişkileri, hobi ve eğlenceleri ekseninde yaşayabilip eşinin yörüngesinde bir hayat arzulamıyor.

Ebeveynleriyle güçlü bağlar geliştirebilmiş bir çocuk, bu güven kapsamında bir ilişkiyi ya iyi ya da kötü olarak algılamak yerine ara tonları da fark edip ilişkide gerçekçi bir beklentide oluyor. Eşiyle arasında yaşadığı bir sorunu genellemek ve tüm ilişkiyi olumsuz değerlendirmek yerine tartışmaları ve anlaşmazlıkları bir ilişkinin olağan durumları hatta kaçınılmaz yaşam olayları olarak ele alıyor.



Peki kişinin yanında getirdiği bavuldan çıkan ebeveyn ilişkileri; temelinde kaygı, endişe, güvensizlik, korku gibi öğeler barındırıyorsa

kişi bunları evliliğine nasıl yansıtıyor? Elbette ürkekçe ilişiyor ilişkiye. Sevilmeme, değer görmeme kaygısı ve sürekli bir onaylanma arzusuyla... Sevgi nesnesini kaybedecek olma korkuları daima bir köşede bekleyerek yanlış sinyaller gönderip durur.

Çocukluğunda kendi değerlerinden şüpheye düşüren ebeveynleri olanlar, kendisinde sevilmeye layık bulunanın ne olduğu ile ilgili sorular sorar. Özgüvenleri tam oluşmamıştır, kendilik saygıları sarsılmaya yakındır. Eleştiri karşısında eşi tarafından tümüyle reddediliyor hissine kolayca kapılabilir, bu nedenle partnerle çatışmaları sırasında sükûnetlerini korumakta güçlük çeker ve hemen kendilerini savunmaya geçerler.

Geçmiş aile ilişkilerinde sözel iletişimi beceremeyen ebeveynlere sahip oldularsa da çatışma konuları üzerinde konuşabilmek yerine sorunu gözlerinde büyüterek olması gerekenden çok daha kaygılı olur, zihinlerini bloklar ve kendilerini açıklayabilecek cümleler bulmak yerine tepkisel ve anlamsız davranışlar sergilerler. Saldırganlıkları korkularındandır aslında. Endişeyle kaplı içleri kendilerine yanlış sinyaller gönderir. İçeride yangın olmadığı halde yangın alarmına basılı yaşamak gibidir âdeta.

Eşlerini kaybetme korkusunu derin yaşarlar. Ayrılmaya ve terk edilmeye aşırı duyarlı yapıları ile eşlerini kendilerine yapışık bir evlilik sürmeye zorlarlar. İlgi görmeye fazla ihtiyaçları vardır. Eşlerinin ilgisinin kendileri ve evlilikleri dışında bir yaşam alanında olması karşısında kolayca endişeye kapılırlar. Bunu reddedilmek

veya eşlerinin kendilerinden uzaklaşması olarak algılayabilirler. Bu nedenle depresyona yatkın bireylerdir. Ruh halleri birlikte oldukları kişinin ruh halinden kolayca etkilenir. Genellikle ebeveynleri ile olan ilişkilerinde ya kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmışlardır ya da gerçekten anne veya baba kaybı yaşamışlardır. Daha çok ihmal ve istismara yatkın ebeveynli ailelerde görülen bu durumda dünyaya olan temel güven duygularının sarsılmış olması temel rolü oynamaktadır. Sırtlarını rahatça yasladıkları huzurlu bir evlilik yürütmeleri zordur. Yalnız kalma korkuları içeride sürekli dalgalanır durur. Aslında yine de en rahat ettikleri ilişki biçimi sevgili olmaya göre daha güvende ve garantide hissettikleri evliliktir. Tek başınalığı beceremeyen bireyler olarak yalnız kalmama pahasına kendilerinden fazla ödün vermeye, şiddet karşısında susmaya ve ne olursa olsun kalma odaklı yaşamaya yatkındırlar.

Meseleleri çok fazla kişiselleştirirler. "Bu benim suçum," demeye en yatkın bireylerdir. Çatışmaların, yaşanan sorunların ya da bir ayrılığın kendi eksikleri nedeniyle olduğunu düşünmeye yakındırlar. İçselleştirme ve kendinde açık arama davranışı daha önce kendilerini sürekli eleştiren, onaylamada cimrilik eden, çocuğun değerlerini ve güçlü yönlerini alkışlamayı ihmal eden ebevynlerinden miras kalmıştır.

Hem bir evlilik ilişkisinin başka ilişki biçimlerine göre daha yakın ve iç içe olan formuna ihtiyaç duyar hem de bu yakınlık kendi içlerindeki en gerçek ve maskesiz yönlerini ortaya çıka-

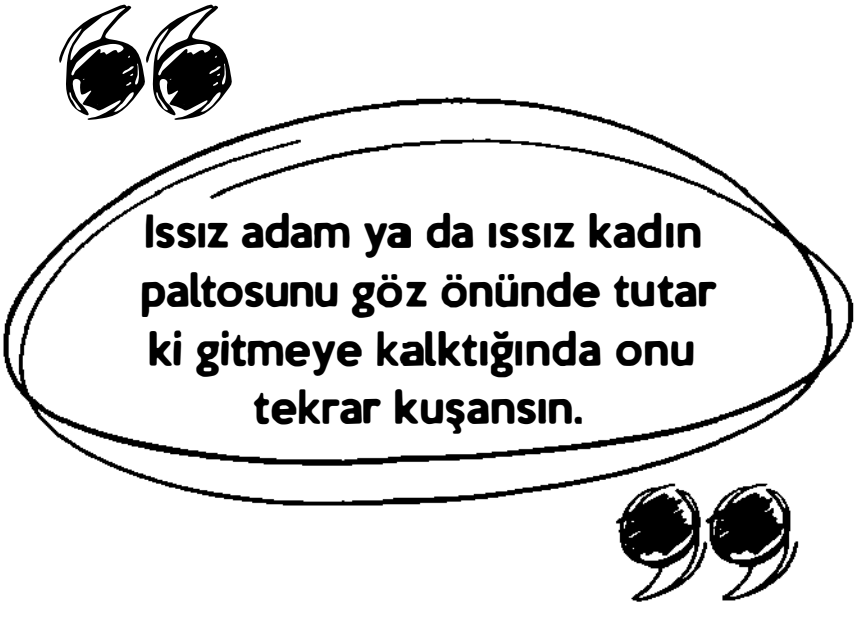
racak diye korkarlar. Yani kendileri olmaktan ölesiye çekinirler. Muhtemelen çocukluk evinde kişiler mevcut düzeni korumak pahasına olduklarından farklı rollere bürünmüş ve birbirlerini sevgiye ikna etmeye çalışmışlardır. Kendiliğinden ve dolaysız hatta koşulsuz sevmeyi yeterince deneyimlememişlerdir. Bu nedenle duygulara da maske takmaya alışmışlardır. Bir yandan en zayıf ve ürkek taraflarını mecburen sergilerler bir yandan da bu yönleri nedeniyle hor görüleceklerini düşünüp güçlüyü oynarlar. Elbette bu kayganlık, bir evlilik ilişkisinin gerektirdiği doğallık ve gerçeklikle taban tabana zıttır.

Endişeli yönleri aileden bulaşmıştır. Kaygı âdeta bir virüs gibi yüksek düzeyde bulaşıcılık gösterir. Sonuç itibarıyla kaygılı bireylerin kaygılı çocukları olur. Bir insan ne derece endişe üreticisi ise o derece de kontrolcü olur. Mükemmeliyetçi, aşırı güvenlik önlemleri alan, psikolojik olarak katı bireylerdir genelde. Bir evlilik ilişkisinin gerektirdiği psikolojik esnekliğe uyum sağlamakta zorlanırlar bu nedenle. Sınırlarının belli olduğu, kurallı aktiviteler karşısında rahatlarlar. Öngörülebilir özellikleri olan eşlerle daha rahat edebilirler. Sürprizlere kapalıdırlar. Çünkü her şey alarmı çaldırmak için tetikte bekler.

Evlilik evine getirdiğimiz bavuldaki ağırlıkları incelemeye devam edersek karşımıza bir de bağlanmaya mesafeli duran, yakınlıktan korkan, bir misafir gibi yuvaya ucundan ilişen ve sırtlarını eve güvenli bir şekilde rahatça yerleştirmeyen ebeveynleri görürüz. Kaçmaya yüz

tutmuş bir eşin geçmişinde anne-babanın bu tedirgin bağları vardır.

Yakın olmanın güvensizlik ve çaresizlik üreteceği sinyalleri ile yetişen çocukların ve erişkinlikte zaten evliliğe çok zor ikna olmuş kişilerin eşikten atlar atlamaz akıllarına ilk gelen, evde her an gidebilecek bir yer seçme telaşıdır. Issız adam ya da ıssız kadın paltosunu göz önünde tutar ki gitmeye kalktığında onu tekrar kuşansın. Arzularını duydukları yakınlık ihtiyacının peşine takılıp gelmişlerdir aslında bu evliliğe ama bir yandan da hatırlarlar ki çocukluk deneyimlerinde fazlasıyla yalnız bırakılmış ve özünü sakınmaya, saklamaya alışmışlardır. Bir yere ait olmanın cazibesi ile bağımsızlığın ve görece özgürlüğün arasında bocalar dururlar. Ne sevdikleri bellidir ne sevmedikleri. Evlilik ilişkisinde en sıkışmış hisseden bireylerdir aslında onlar.



Yakın ilişkilerin bir sonucu olan birlikte büyümek ve gelişmek gibi değerlere ulaşmaya neredeyse ömrü yetmez kurdukları ilişkinin. Bir hedeften de yoksundurlar aslında eşleriyle olan geleceklerinde.

Dolayısıyla anlam ve tatminden uzaktırlar, adresi olmayan mektuplar misali ortalarda.

Çocukluk dönemlerinde bağlanmaya ve yakın ilişkilere karşı kendilerine koruyucu kabuk örmüş ebeveynler vardır evde. İç dünyanın derinliklerini, duyguları ve gerçek düşünceleri paylaşmanın tehlikeli ve gereksiz olduğunu düşünen bir anne ya da babanın ürünü olarak şefkat alma ve sunma repertuvarlarına eklenmemiştir. Başka bir evlilikte bir birey eşinin ilgisiz ve soğuk davranması karşısında huzursuz hissedecektir doğal olarak. Oysa kaçma meraklısı bireyler bu ilgisizliği kendilerine nefes aldıracak suni solunum cihazı gibi görürler. Bireysel alanlarına fazlasıyla düşkündürler. Eşlerinin yakınlaşma ve ilişkiyi özelleştirme ihtiyacından rahatsız olurlar. Ne kadar mesafe o kadar iyi. Onlar için huzur, yalnızlıkta saklıdır.

Ailesiyle geçirdiği kopuk ve paylaşımsız çocukluk günleri onlara fazlasıyla bireyselleşmeyi öğretmiştir. Çok erken yaşta sokağa fırlatılmış çocuklardır onlar ruhsal olarak. Hiç kimsenin sorumluluğunu bütünüyle yüklenemez, kimsenin hayatının merkezinde durmak istemezler. Bu özellikleri nedeniyle bile temel taşı sorumluluk olan evlilikte mutlu olmaları ve mutlu etmeleri çok zordur. Eşlerine sıklıkla kendilerinden başka uğraşılarının da olması gerektiğini, arkadaşlarıyla, ailesiyle, işiyle meşgul olmalarını öğütler dururlar. Elbette kendileri de böyle yapacak yani güvenlik önlemlerini alacaklardır. Başkasının ihtiyaçlarını karşılamak onlara duygusal anlamda yoğunlaşmayı gerektireceğinden bundan kaçınacaklardır.

Birine belli bir dozun üstünde duygusal yatırım yapmak gitmelerini zorlaştıracağı için böyle bir sürece girmezler ilişkide. Partnerlerini değersizleştirirler ki ayrılmak kolay olsun zamanı geldiğinde. Çocukluklarında nasıl bir ayrılık tehdidi ile büyüdülerse bunu sık sık alternatifleri arasına almaktan çekinmezler.

Başka insanlara olan temel güven duyguları henüz çocukken öyle bir sarsılmıştır ki eşleri de dahil hiç kimsenin gerçekten göründüğü gibi olduğuna inanmazlar. Aslında inanmak istemezler. Başkalarının oyunlu ve hileli olduğunu düşünmek hem kendilerini koruyarak yaşamalarını sağlar ve bağ kurmalarına engel olur hem de birisinden gitmek, karşılarındakinin bir yalancı olduğunu varsaydıklarında daha kolay olur. En temelde öyle ıssız ve soğuk bir içleri vardır ki kalplerinin, ne kendilerine güvenebilirler yaşamak için ne de başka bir canlıya.

Çok önemsiz konularda bile sürekli sorun çıkarmaya yatkındırlar. Çünkü çocukluklarında ebeveynlerinden, bir ilişkiyi sabote etmenin en iyi yolunun öfkelenmek ve huzursuzluk çıkarmak olduğunu görmüşlerdir. İlişkinin kavgalarla bozulmasını sağlamak da bir anlamda gitmek için kendilerine kapı açmaktır.

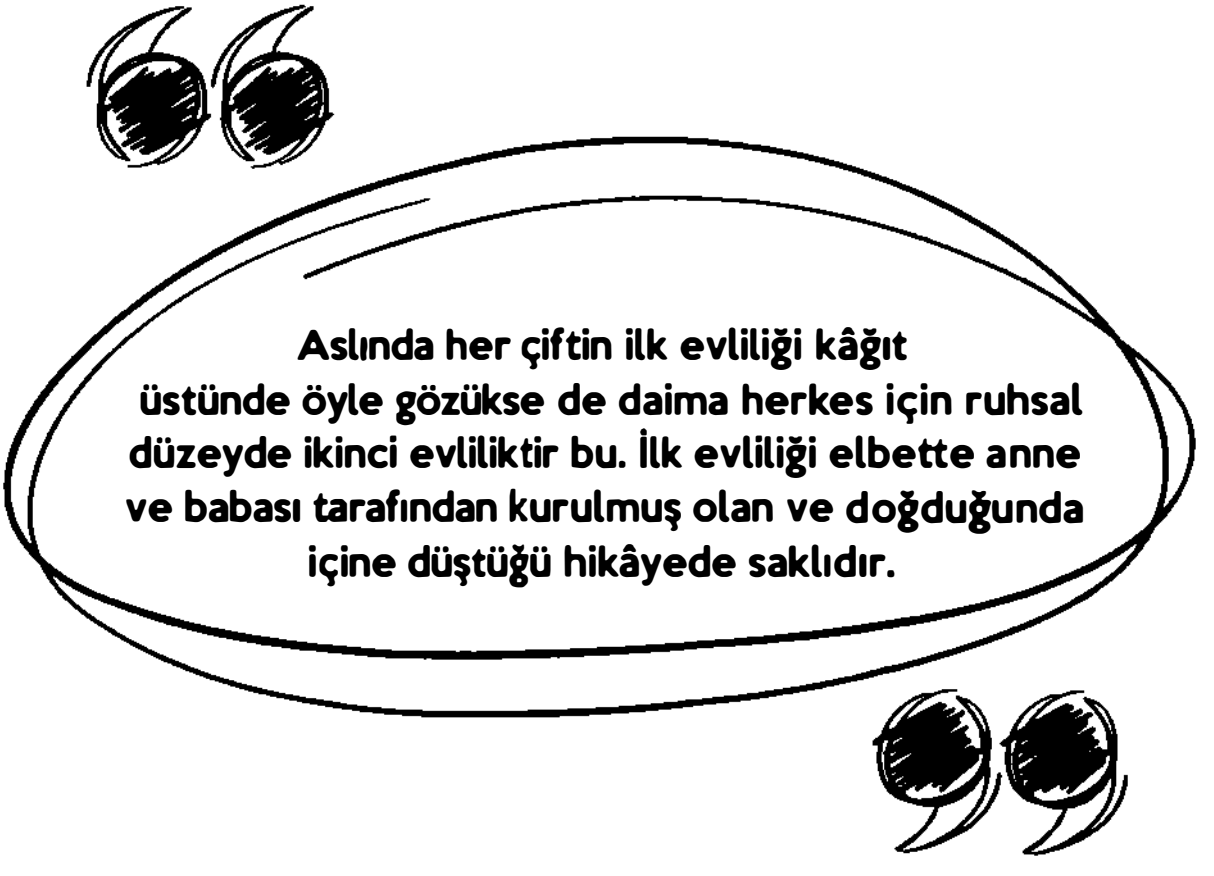
Evlilikte aldatmaya en yatkın kişiliklerdir. Muhtemelen de kendi ailelerinde aldatmaya şahit olmuşlardır. Aldatmak ve başka pek çok bedene, ruha girmek bir kişi ile derin ve güçlü bağlar oluşturmaktan kaçınmanın öncülüdür. Zaten evliliğe ikna olana kadar çok sayıda kişi ile birlikte olduklarını genelde çevreleri iyi bilir. Onları evliliğe

ikna eden partnerler ise çok merak edilir. Bu kişiler ile evlenenlerin kazanan olduğu varsayımı tamamen bir yanılsamadır. Çünkü bu derece kaçıngan bağlanan bir insanın hayatının kazananı olmayacaktır. Kendisi de dahil...

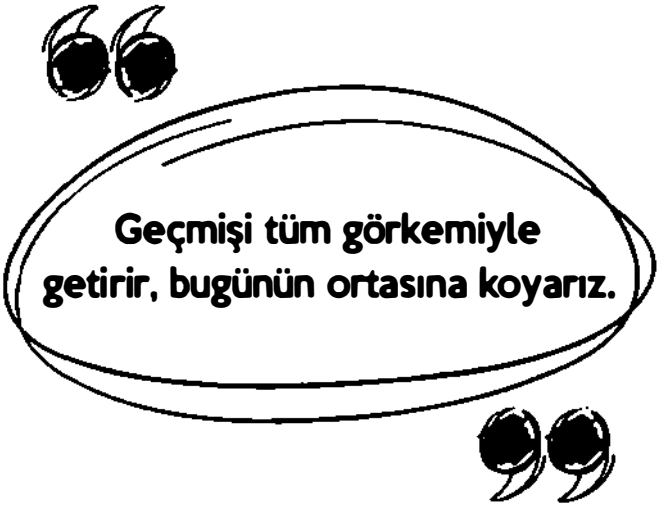
Tüm bu karakter modellerinin ve bağlanma stillerinin farklı derecelerde veya kombinasyonlar şeklinde, üstelik her iki eşin bavulunda da olduğunu düşünsenize. Bu durumda sizce o evlilik kaç kilogram ağırlığındadır? Hangi kurumsal birliktelik bu ağırlığı yüklenmeye yetebilir? Elbette kararlı olunursa her şey mümkündür. Ancak tarafların kendi kişilik özelliklerini ve geçmiş bağlantılarını çok iyi fark edebilmiş olması, aynı şekilde eşinin de karakteristik yönlerini ayırt edebilmesi, ayrıca ilişkilerinde tıkayıcı ve patinaj çektiren zorlukları net bir şekilde gözlemleyip, gerektiğinde eş terapisi ya da bireysel terapi süreçlerine girmesi temel gerekliliklerdir. Kulağa zor geldiğinin farkındayım ancak hayatın ya da bir dairede iki kişinin varlığının kolay olduğunu da kimse söylemedi zaten bize. Üstelik sonunda güçlü bir birliktelik, sıkı bir dayanışmanın tatmini, şefkatli bir sarmalanma, koşulsuz sevgi gibi nefis bir ödül varsa...

Aslında her çiftin ilk evliliği kâğıt üstünde öyle gözükse de daima herkes için ruhsal düzeyde ikinci evliliktir bu. İlk evliliği elbette anne ve babası tarafından kurulmuş olan ve doğduğunda içine düştüğü hikâyede saklıdır. O sahnelerin büyük bir bölümü gözden, gönülden, zihinden uzak tutularak bilinçdışı odasında, sandıklarda saklanır; bir bölümü de bavulumuza yerleşerek gittiğimiz her yere bizimle gelir ve

eşlikçimiz olur. Sonsuza kadar gölgemizdir artık onlar. Oralarda neler oldu, neler atlandı, kim sevildi, kim ezildi, kim sarıldı şefkatle, kim dışlandı, hangi sıradanlıklar ya da hangi dramlar yaşandı? Her biri kendi biricikliği ve anlamı dahilinde ortak olur sonraki öykülerimize. İşte bu yüzden hiçbir ilişkiye yalnız gitmeyiz. Kollarımız, geçmişle ve tüm öyküsüyle, taşıdığımız yüklerin ağırlığından yorulmuşken, bu yüklerle bir başka insanın hayatına karışmaya talip oluruz. Elbette bavuldan çıkardıklarımızın arasından bolca bitmemiş hesaplar, günü geldiğinde tekrar açılacaklar, zamanında acıtmış da olsa yine de en iyi bildiğimiz yollar, o zaman yenildiğimiz ama belki bu sefer kazanacağımızı düşündüğümüz kâğıtlar çıkacaktır. Kimi davetsiz kimi davetli misafirdir. Ama bir gerçek vardır ki artık bu yeni evde ve bu yeni eşte bizimle beraberlerdir.



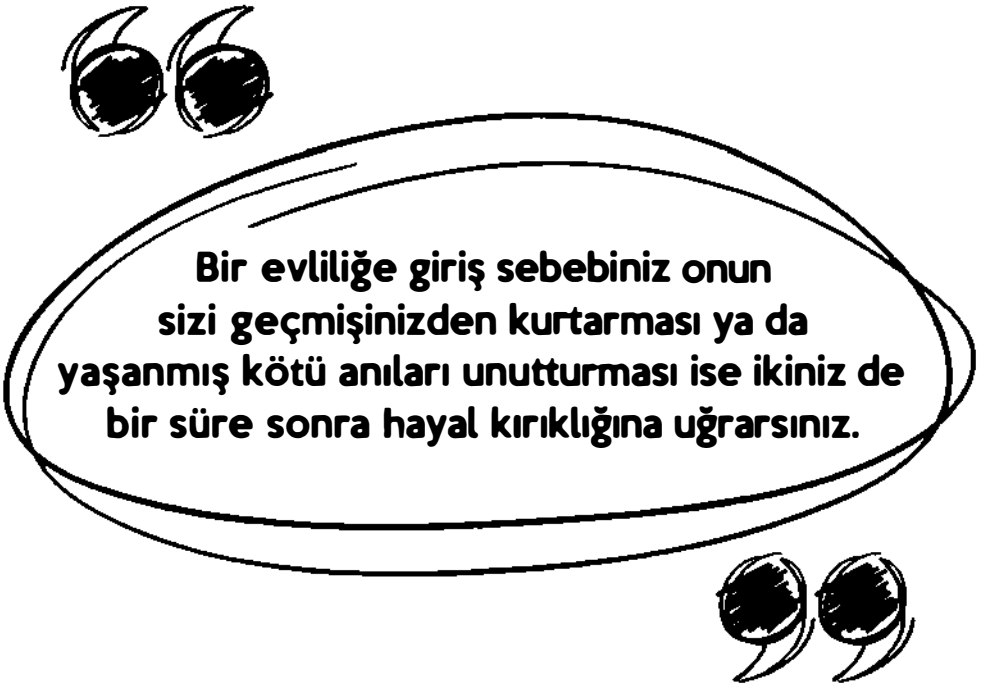
Geçmişi tüm görkemiyle getirir, bugünün ortasına koyarız. Kurulan ilk aile yapısındaki kalıplar şimdiye model oluşturur. Geçmiş ev ve şimdiki ev birbirine karışır. Mesela o zamanlar hakim olan yaşama biçimi ailede kaos olması ve aile bireylerinin bu kaosta ayakta kalma çabaları olduysa, şimdiye aktarılan o bilindik alışkanlık ve zorluk bugünün normali haline gelir. Hatta bu dramatik duruma duyulan ihtiyaç gün yüzüne çıkar. Atmosferdeki huzur düzeyi arttıkça kişi kaos yaratmaya yeltenir. Bir şeyler yolunda gidiyorsa sabote eder ve dram yaratır. Şimdi yaşadığını sandığı, önceki yaşam öyküsünde hayatındaki o bir zamanlar çok önemli olan kişilerle çözülmeden kalmış meselelerdir.



Her insan belli bir miktarda ve yoğunlukta ilk aile ilişkilerini şimdiye aktarır elbette. Ancak mevcut ilişki düzeninde eşinizi aslında kimin yerine koyduğunuzun farkına varmadığınız zaman onun suretinde başkasını yaşadığınızı anlayamazsınız. Örneğin babanızla aranızda oluşan daimi soğukluk ve reddedilme öykünüzü şimdi eşinizin üzerine yansıttınız ve onun ilgisinin asla yeterli olmadığını düşünüp sorun mu yaşıyorsunuz? Üstelik tam da bu eşi sizi ilgisiyle boğmadığı için seçtiğiniz halde. Eş olarak kabul ettiğiniz kişi, geçmişte babanız-

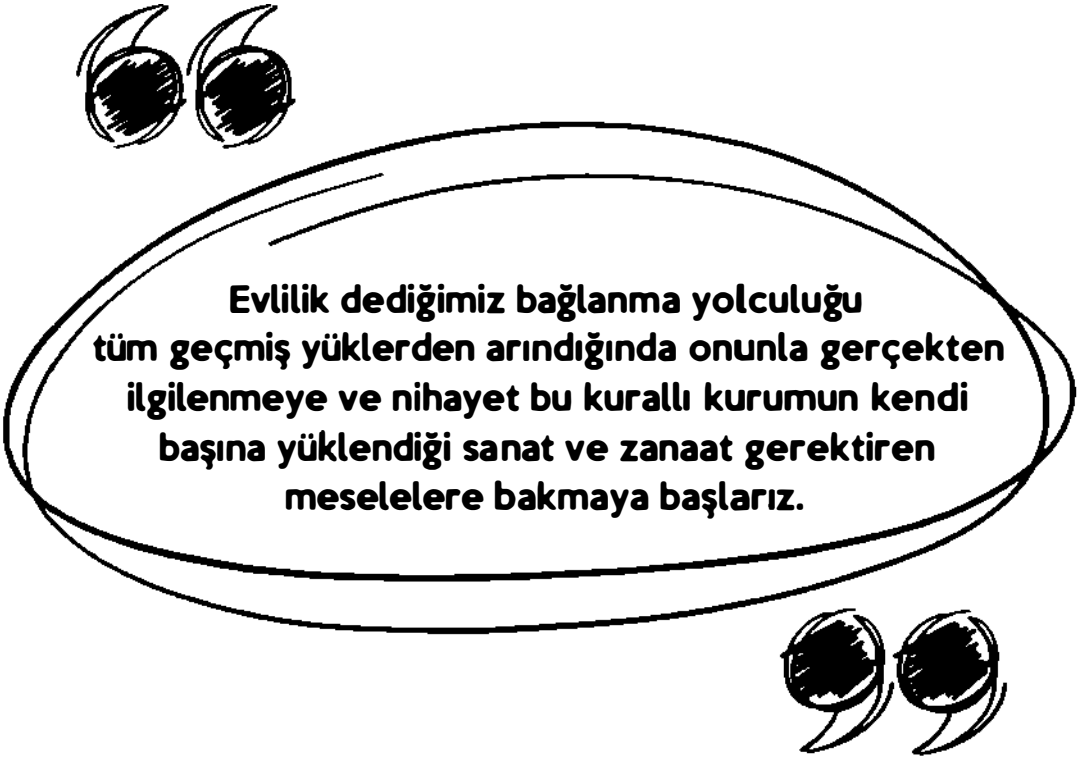
la çözmediğiniz ve yarım kalmış hesaplaşmaların şimdiki öznesi olabilir mi? Ya da anneniz tarafından hiçbir zaman yeterince onaylanmadığınızı, yaptıklarınızın takdir edilmediğini düşünüyorsunuz ve eşiniz de aynı şekilde bir türlü tatmin olmuyor evliliğe sağladıklarınızdan. Kötü kader diye mi düşünürsünüz? Kötü şans mı aynı tarz insanı karşınıza çıkardı? Değil elbette, seçtiklerimizin daima bizim hikâyelerimizle anlamlı bir bağlantısı vardır ve onları seçmemiz asla tesadüf değildir. Bu nedenle aynı sorun hayatınıza sürekli giriyorsa siz her seferinde buna davet gönderiyor ve travmayı tekrarlıyorsunuzdur. Mesela eşinizi seçtiğiniz sebepler bir gün anlaşmazlık yaşadığınız sebepler olduğunda durup geçmişe bir bakın. Kimin size davranışı çok canınızı yakmıştı çocukluğunuzda? Hangi travmayı tekrar sahneye koydunuz? O kez üstesinden gelemediğiniz neyi bu kez alt edeceksiniz?

Bir evliliğe giriş sebebiniz onun sizi geçmişinizden kurtarması ya da yaşanmış kötü anıları unutturması ise ikiniz de bir süre sonra hayal kırıklığına uğrarsınız. Geçmiş açıklığa kavuşmadan, birbirine dolanmış roller açılmadan sağlıklı bağlar kuramazsınız. Gerçek bir ilişki ancak eşinizin, sizin ona yansıttıklarınız olmadan nasıl biri olduğunu keşfettiğinizde oluşmaya başlar. O zaman iki birey ve iki özgün insan haline gelirsiniz ancak. Onu sorunlu geçmişinizi anlamak için kullandığınız bir piyon olmaktan çıkarırsınız. Bu geçmişi zaten açık yüreklilik ve cesaretle yüzleşerek anlamlandırabilirsiniz. Bunu başarmak çok zor ama mümkün.



Farkındalık geliştirmeye kararlı olmak; hiçbir duyguyu inkâr etmeksizin, anıların verdiği acıya izin vererek ve sabırla o süreci yaşayarak, geçmişte size acı veren ve hâlâ etkilerini sürdüren olayların yaşandığı sırada bir çocuk olduğunuzu, dolayısıyla olaylara yön verme, oluşturma ve son verme gücünüzün olmadığını ancak şimdi bir erişkin olarak çok fazla seçeneğiniz olduğunu ve yaşamınızı güçlü bir temel üzerine yeniden inşa edebileceğinizi anlayarak olur. Farkındalık geliştirmek içimizi kemiren her yaşanmışlığa yüzümüzü dönmek ve onun en içine bakmakla olur. Suçlu aramadan, mahkeme kurmadan, affetmeye çalışmadan ama neyin neden yaşandığına dair bir anlayış geliştirmeye hazır hale gelmekle olur. Farkındalık geliştirmek; yas tutabilerek, uzun zamandır inkâr ettiğiniz acılarla konuşup gerekirse pazarlık yaparak, öfkeyi yaşayarak, hayatta kaçırdıklarınız ya da size yaşatılanlar için hüzünlü

hissetseniz de geçmişi ve şimdiyi kabul ederek olur. İşte o zaman çocukken ve sonrasında size yaşatılanların ağından kurtulmayı başarırsınız. Kendinizle ve eşinizle yepyeni bir yapılanmaya hazır olursunuz. Bunlar yetenek gerektirmiyor; kararlılık ve çabayı, anlayışa açık bir zihni, direnci kırmayı, hayatla kavga etmeyi bırakmayı, hayatınızı düzenlemek için sorumluluk almayı ve düşmanı içeride de dışarıda da aramamayı, sürekli geçmişi şimdiye kopyalamamayı ve tam olarak şimdiki zamana bakmayı gerektiriyor. Ne zaman "şimdi" yaşanmış bir olaya gereğinden fazla ve yoğun tepki veriyor ve siz de bir türlü ne olup bittiğini, neden bu kadar üzüldüğünüzü, öfkelendiğinizi, reddedilmiş ve çaresiz hissettiğinizi anlamıyorsanız "farkındalığa" yaslanın hemen. Şifreleri size ilk hayal kırıklıklarınız versin ve yaşamınızda yüce bir şeye hizmet etsin kırık dökük zamanlar. Bırakın, intikam değil hikâye tamamlansın.



Evlilik dediğimiz bağlanma yolculuğu tüm geçmiş yüklerden arındığında onunla gerçekten ilgilenmeye ve nihayet bu kurallı kurumun kendi başına yüklendiği sanat ve zanaat gerektiren meselelere bakmaya başlarız. Bir insanla yaşamak başlı başına zorlayıcı ve uyum sağlamayı gerektirici zamanlar getirir. İki farklı hayalin birbirine engel olmadan yürümesi çok akla yatkın gelmese de pek çok insan ısrarla evlilik yolunu seçer. Çünkü insanın nihai güvenlik arayışı her zorluğa baskın gelir.

Öğrendiğimiz ilk temas olan sarılıp sarmalanmak, korunmak ve kollanmak ancak bir evlilik bağı içinde tekrardan mümkün olur. Ancak iki insanın hayatında birbirine yer açması, giysi dolabı ve çekmeceleri paylaşması kadar kolay olmaz. İki ayrı beklenti çok zaman trafik kazası geçirir. "Senin için ne yapabilirim?" sorusuyla başlayan evlilik, "Benim için ne yapabilirsin?" sorusuna döner. İki kişinin farklı psikolojik ihtiyaçları doyurulmak için ortalarda dolaşmaya başlar. İkisi de açtır ve, "Önce ben," demektedir. Sizde olmayan ama sizi tamamlayan yönleri nedeniyle seçtiğiniz eşiniz şimdi gözünüze eksik gelir. Benzerlikleriniz nedeniyle koştuğunuz kişi ise rutin, sıkıcı ve kendinizin tekrarı gibi hissettirir bir süre sonra. Ya da bu ilişkiye ortak bir amaç nedeniyle girmişsinizdir ve bu yakınlaştırıcı etmen artık son bulmuştur. Veya bir zamanlar yanlış giden bir şeylere yine yanlışlıkla sevgi demişsinizdir. Çok değerli bulduğunuz kişiye tekrardan değer biçmeye yeltenmişsinizdir. Dolayısıyla yorgunsunuzdur. Kırgınsınızdır. Öfkelisinizdir. Hayal kırıklığı yaşıyor,

anlaşılmadığınızı düşünüyorsunuzdur. Çaresizsinizdir. Evlilik dediğinizden de sevgililikte olduğu gibi öyle kolay kolay gidilmiyordur. Gitseniz karşılaşacaklarınız daha da yorucu geliyordur. Kazanç haneniz boşalıyor, kayıp haneniz doluyordur. Bir süre sonra öfke şiddete dönüşür, şiddet de kayıtsızlığa. Ve sonra kayıtsızlıkla şiddet iç içe olur. Sonra da durmaya dönüşür. Öylece amaçsızca, etkisizce, plansızca durmaya... Neyden vazgeçtiğinizi bilmeden vazgeçmeye... Biz buna "evlilikte tükenmişlik" diyoruz.

Bu durumda yapabileceğiniz iki anlamlı duruş var aslında: Gitmek ya da kalmak.

Ayrılmak bir alternatiftir her durumda. Üstelik doğru gerekçelerle yapılırsa da çok sağlıklı bir alternatiftir. Bağlanmayı bilmek kadar ayrılmayı bilmek de gelişmiş bir ruh öğesidir. Üstelik pek çok kişi gerçek karakterini ayrılma stilleriyle gösterir. Başka hayata geçiş yapmaya her iki insanın da hakkı ve haddi olduğunu düşünmek, ötekinin yaşamına duyulan saygının en belirgin göstergesidir.

Ne var ki hayatımızın da en zor kararıdır boşanmak. Kişinin nasıl bir motivasyonla pozisyon alacağını belirleyebilmesi için değerler sistemine bakması gerekir. Güven duygusu, önemsendiğini hissetme, değer verilme, onaylanma, kabul görme, şefkat, paylaşma, gerçek yakınlık, duygusal, fiziksel, cinsel ihtiyaçlarının karşılanması gibi çok temel gereksinimlerle kurulmuş olan bir evlilikte bu öğelerde geri dönülemeyecek bir aksama varsa ayrılmak daha sağlıklı olabilir. Ancak bir evlilikte eşinin zorlamaları nedeniyle ya da toplum baskısı

ile "ne olursa olsun sürdürmek zorundayım" şeklinde kodlanmış bir anlayış varsa ya da sonrasında ödenecek bedellerden kaçış nedeniyle evlilikte kalınıyorsa bu gerçek bir "kalış" değildir. Bedenin orada ruhun dışarıda olduğu bir mahkûmiyettir. Ve her tutsak kendisini zincirleyene onun bir gardiyan olduğunu yavaş yavaş ama mutlaka hissettirecektir.

Diğer seçenek ise kalmak amaçlı inceleme yapmak ve yollar aramaktır. Ama nasıl? Öncelikle evlenmeyi seçtiğiniz kişiyi size cazip kılan şeyin ne olduğuna ve ona hangi beklentilerle yöneldiğinize bakın. Kendi anne-babanızın ilişkisine benziyor muydu yoksa çok mu farklıydı? Geçmişi ona yüklediğiniz için mi ağırlaştınız yoksa ilişkinin kendi ağırlığı zaten kaldırmanızı zorluyor mu? Sevgili olduğunuz dönemde gözden kaçırdığınız ya da düzeltirim sandığınız şeyler var mıydı? Yoksa gerçekten bağlandığınızı hissettiğiniz zaman mı tedirgin ve güvensiz hissettiniz de ilişkiyi sabote etmeye başladınız? Evlilik birliği ile ilgili değerleriniz ve hedefleriniz uyumlu mu şimdiyle? Tamamen yanlış adrese mi yönelmişsiniz yoksa adres doğru ama yazılan metni anlamak için tercüme ve emek mi gerekiyor?

Evlendiğiniz kişi sizi pek çok halinizle kabul edebilen, onaylayabilen biriyken ve onun yanında özel, sevilebilir, değerli hissediyorken birkaç kriz zamanının yorgunluğuna yenik düştüyseniz gitme kararı vermeden önce tekrar ve tekrar gözden geçirin o ilişkiyi. Hatta bir ilişkinin niteliği kadar niceliğinin de anlamlı olabileceğini düşünerek bir insanla uzun yıllar geçirebilmenin tarifsiz tatminini

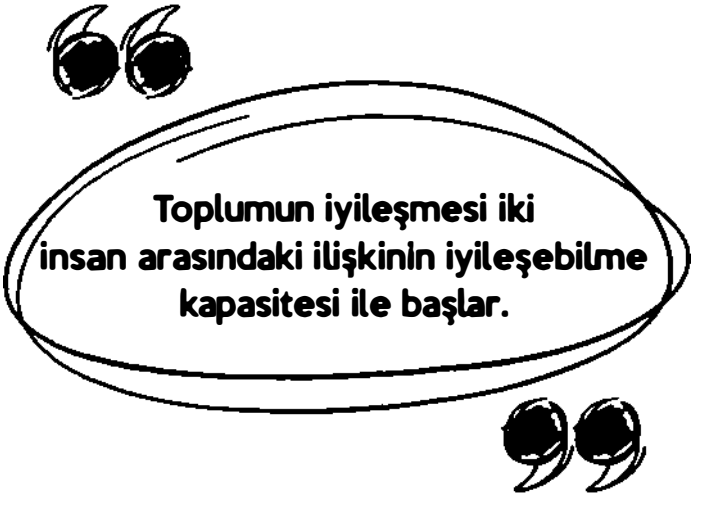
yaşamak için kendinize ve ona bir şans tanıyın.

Duygularınızı yaşamaktan ve deneyimlemekten korkmayın. Eşinizin de bu duygu yolculuğunu baltalamayın. Düşünsenize; anlamsız şeyler söyleyebileceğiniz kaç kişi var hayatınızda? Kendinizi yuvanızda hissedebildiğiniz? Öfkenizden korkmayan, deliliğinizden kaçmayan... Onunla çoğaldığınız, donandığınız, canlılığınızı hissettiğiniz, etkilediğiniz, etkilendiğiniz... Bu kişi eşiniz ise doğru adrestesiniz.

Sorun ilişkinize! Siz bir "ilişkide" misiniz gerçekten? Çağımızın hakim yaşantısı olan "duygu eksikliği" sizi de ele geçirmiş mi? İnsan neden bir evlilikte duygularını yaşamaktan korkar, organizma olmaktan mekanizmaya dönüşür? Elbette pek çok sebeple... Acı çekmekten ve çaresizlik hissetmekten kaçınmanın, hayal kırıklıklarıyla, kayıplarla baş edememenin, sahip olduğu değerleri kavrayamamanın yıkıcı bir etkisidir bu sonuç. Sonrasında kayıtsızlık başlar. Bir ilişkide kendi kaderini tayin hakkının elinden alındığı düşüncesi yeni çıkış yolları aramaktan vazgeçmesini sağlar. Böylece tüm duyguları bastırarak önce kendi içinde yabancılaşır sonra da kendisini eşinin yaşamı karşısındaki sorumluluklara kapatır. İçindeki büyük boşluğa teslim olur. Hiçleşir. Artık aldırmaz olur. İstifini bozmaz. Boş gözlerle etrafı seyreder. Yakın ilişkiden kaçınır. Kendi dünyasından vazgeçen, başka dünyayı zaten çoktan gözden çıkarmıştır. Hissizliğin hüküm sürdüğü makineleşmiş evliliklerle insan, içindeki boşluğa şiddeti rahatça entegre edebilir. İşte bu yüzden duygusuzluk ve kayıtsızlık

bir ilişki için en büyük tehlikedir. Çünkü doğa boşluğa izin vermez. Zaten var olduğumuzdan beri bize eşlik eden saldırganlık ve yıkıcılık duyguları, bulduğu boşluğa hevesle yerleşir. Şiddetin seyircisi ya da uygulayıcısı olarak... Kişi kavgaya karışmadığını zannettiği evliliğinde bir gün gelir kavganın ortaya çıkarıcısı olur. Şiddet, hayatının olağan bir parçası olur. Etrafında pek çok evliliğin de böyle yaşandığını görmek durumun korkunçluğunu geçici sürelerle azaltır. Ancak bir süre sonra hissederek yaşamaya dair tüm köprüler yıkılır. Artık sadece ezberlenmiş ama anlamı düşünülmeyen şiirler gibi söylenip durulur evlilikten şikâyetler ve "evlilik bütünlüğünün yıkılması" gibi mazeretler. İnsanlar adsız istatistikler haline gelir: "Boşanmalar bu yıl da şu sayıları buldu!"

Toplumun iyileşmesi iki insan arasındaki ilişkinin iyileşebilme kapasitesi ile başlar. "Gerçek" bir ilişkinin... Bu bir beceri midir? Evet. Öğrenilebilir mi? Evet. Önce kendini bir başkasına içtenlik ve şeffaflıkla açmak, yüzmeyi öğrendiğin gün boğulmaktan korksan bile suya bıraktığın gibi o kişiye cesurca bırakmak gerekir. Tutsak olmadan "teslim olmak" Elini uzatmak ve dokunmak. Onunla duygularını ve deneyimlerini paylaşmak. Gereksinimlerini anlamaya çalışmak.



Acılarına da hazlarına da kayıtsız kalmamak. Arzuları yadsımadan tüm insani duruş, hissediş ve deneyimlerine saygı duymak. Ve nihayet duyguları inkâr etmenin, düşmanca hislerin, kayıtsızlığın ve şiddetin maskesini düşürmek. Gittikçe metalaşan dünyaya karşı en büyük başkaldırı, iki insanın uzlaşabilme becerisi geliştirebilmesidir.

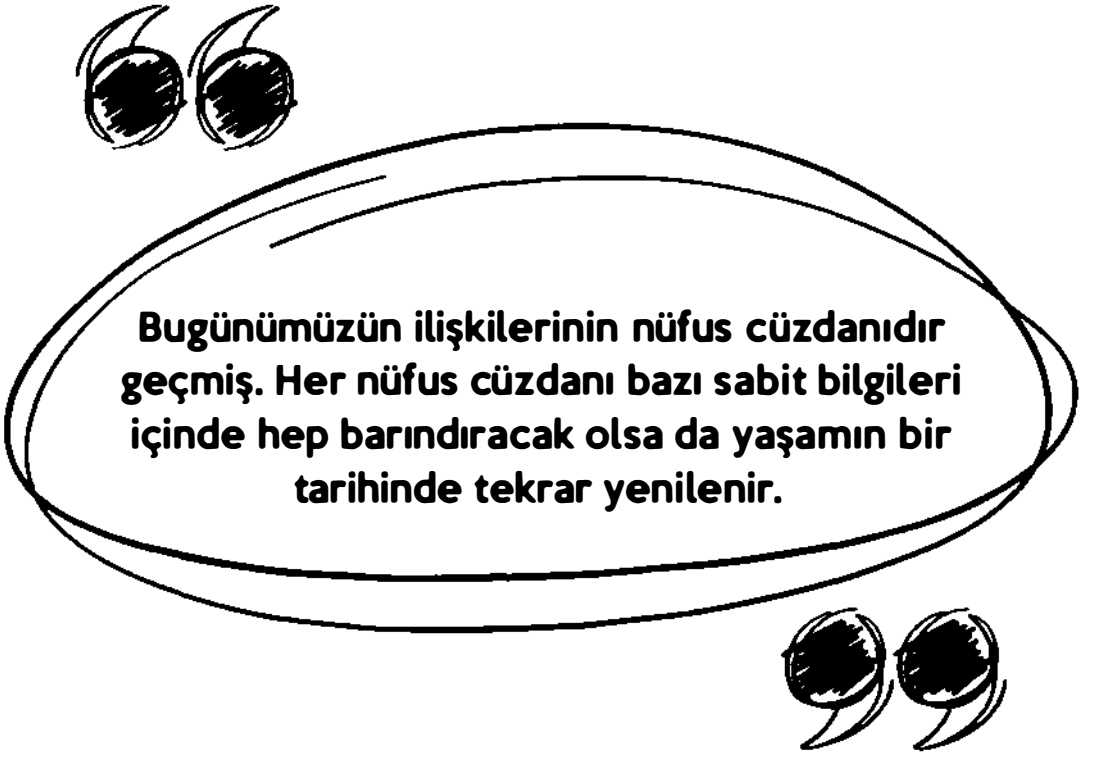
İMKÂNSIZ İLİŞKİLERDEN MÜMKÜN İLİŞKİLERE

Geçmiş kelimesi, anlamına bütünüyle bakılmadığında çok masum bir geride kalmışlık durumunu ifade ediyor zihnimizde. Oysa yaşamımızı tümüyle incelediğimizde bugünümüzü oluşturan ve hâlâ etkilemeye devam eden bir süreç olarak değerlendirirsek, geçmiş hâlâ geçmemiş ve geçmeyecek belli ki. Oradan aktardıklarımızla farkında olarak ya da olmayarak bugünü ve yarını inşa ediyoruz. Burada kelime, masumiyetini kaybetmek üzere. Tüm hayata hüküm süren, bilgi, kurallar ve biçim dayatan, nasıl sevmemiz ve sevilmemiz gerektiğini öğreten, kimlere doğru eğilimli olduğumuzu belirleyen, gideceğimiz yerin yönünü gösteren, kim olduğumuzun ve kime çekim duyduğumuzun, kiminle nasıl mümkün olduğumuzun belgesidir geçmiş.

Bugünümüzün ilişkilerinin nüfus cüzdanıdır geçmiş. Her nüfus

cüzdanı bazı sabit bilgileri içinde hep barındıracak olsa da yaşamın bir tarihinde tekrar yenilenir. Değiştirilme sebebi değişerek hem de... İlişki durumu bizim elimizdedir. Yani geçmişimizin bir bölümünü değiştirme ve onun üzerinde kontrol kurma hakkına sahip olamasak da değiştirebileceğimiz, hatta kendi özümüzü referans alarak yeniden yazdıracağımız hanelerle bu cüzdan üzerinde belli bir düzeyde söz sahibiyizdir.

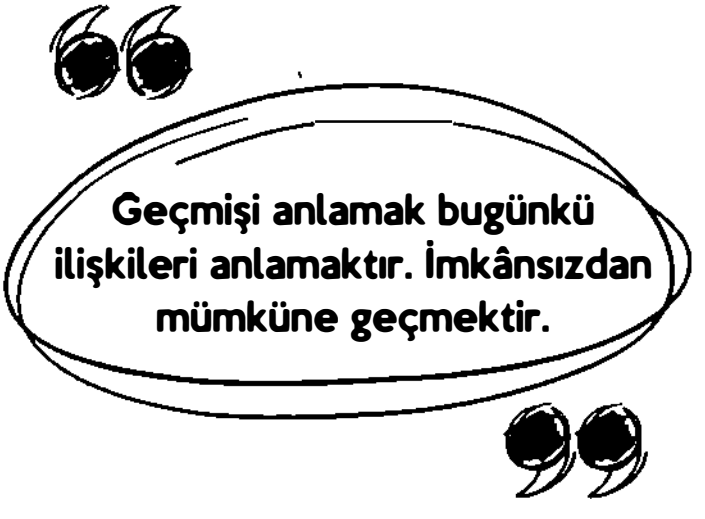
Bugünkü ilişkilerimiz elbette geçmişin gölgesinden tamamıyla muaf olmayacaktır ama kendi kimliğinin gölgesini oluşturup seçimlerine, sevgilerine, ilişkilerine, öfkesine, terklerine, yenilgilerine, büyümesine kendi imzasını atarsa sağlıklı yetişkinliğin ve mümkün ilişkilerin önünü açacaktır. Tüm yaşamımıza dair yapıp ettiğimiz her şeyin, en çok da başka insanlarla olan bağlantılarımızın ilişki iskeleti ilk ilişkilerle kurulur. Yapının büyük bölümü büyüdüğümüz



sürece tamamlanır. Her ne kadar bünyeye şeklini verse de asla tümüyle dönüştürülemez ya da yapının sahibi tarafından sonraki yıllarda tekrar şekillendirilemez de değildir. Hatta ilerleyen dönemlerde bozuk yapılanmış olanın yeniden inşası gerekecektir. Önceki yapıyı yıkmadan, oradaki malzemeyi tanıyarak, anlayarak, bilerek ama yeniden ve olması gerekeni bugüne uyarlayarak...

Neden mi değişmeli bir şeyler? Çünkü travmatik olarak algıladığımız ve acı çektiğimiz geçmişi daima tekrar ederiz. Tekrar ve tekrar sahneleriz. Geçmişi değerlendirmediğimiz, çözümlemediğimiz, olanların cevabını eksik bıraktığımız sürece akıntıya kapılıp gideriz. Arkeolojik kazı olmadan bugünkü yersiz ve zamansız tepkilerimizin, olağandışı ve tuhaf davranışlarımızın, gerçekliğe uymayan beklentilerimizin, neden bir şekilde imkânsız aşklara yeltendiğimizin, sevgiyi bir mücadele haline getirdiğimizin anlamını kavrayamayız. Geçmişi anlamak bugünkü ilişkileri anlamaktır. İmkânsızdan mümkünе geçmektir.

Çocukluğumuzda bize yaşatılanlar ne kadar travmatik olursa bugün kurguladığımız ilişkilerin üzerinde o kadar fazla hüküm sürer. Ne zaman ki fark ederiz, sorgularız, duygularımızı dinleriz, çözümleriz o zaman geçmişin yanlış



ve acı veren kalıplarını bir yana bırakır, kendi biricik hikâyemizi oluştururuz. Yahut aynı travmatik zamanları şimdiki yaşamımızda tekrardan oluşturur ve geçmişte üstesinden gelemediğimizi şimdi yenmeye çabalarız. Geçmişte kontrol kaybı hissettiren durumları şimdi kontrol altına aldığımızı zannederiz. Geçmişte bize hükmedene şimdi biz hükümdar oluruz.

Örneğin çocukluk döneminde annemiz-babamız tarafından terk edildiğimizi düşünelim. Bir çocuk aklıyla elbette bunun bizim yüzümüzden olduğunu düşünmüştük. Çünkü çocuk zihni başkasını suçlamaya uzaktır, suçu kendinde aramaya yatkındır. Belki ona layık olmadığımız için başka çocuklara annelik-babalık yapmaya gittiğini; belki hatalarımız, yaramazlıklarımız yüzünden belki de yeterince iyi, sevilmeye değer bir çocuk olmadığımız için bizden vazgeçtiğini düşünmüştük. Ama o zamanlar annemizi-babamızı geri kazanmayı başaramamıştık. Bugün seçtiğiniz bazı sevgililerin, eşlerin sizi terk etmeye müsait kişilikleri olduğunu fark ettiniz mi? Bağlanmakta ve kalmakta zorlanan, sizi cezalandırmaya yatkın, ne yaparsanız yapın eninde sonunda terk edildiğiniz ilişkiler...

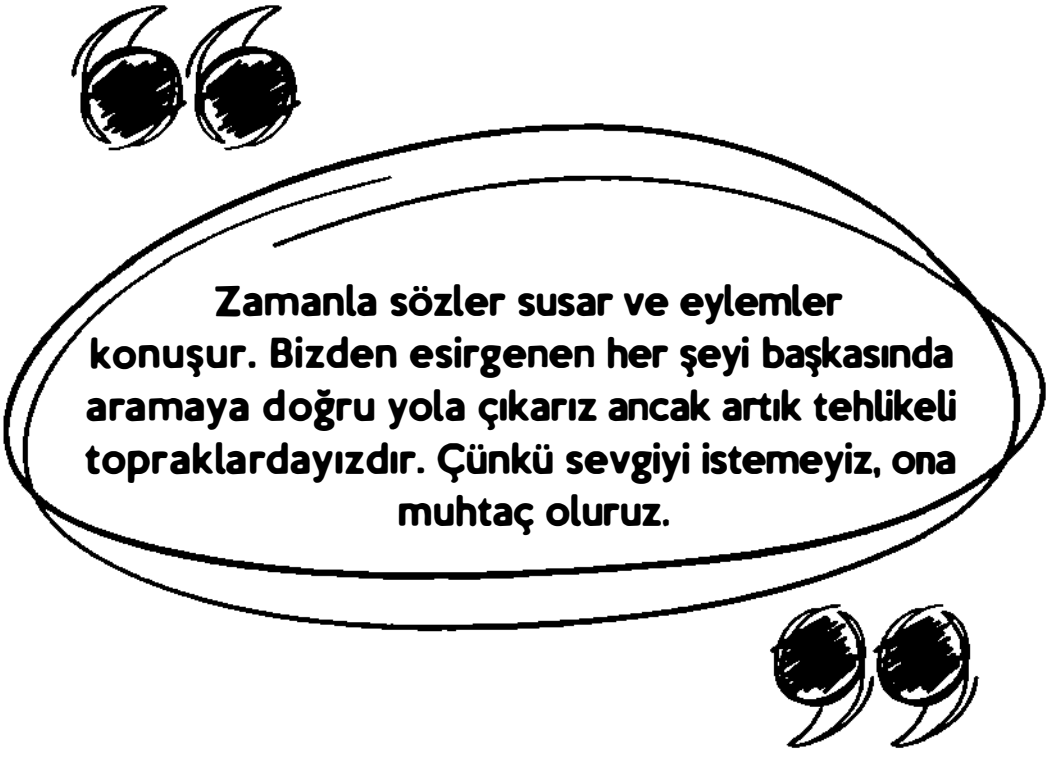
İşte şimdi yine aynı mücadele başlıyordur. O çok bildik sorgulama sahnesi devrededir. Geçmişte hükmünüz geçmedi ama bugün başaracaksınız. Giden dönecek ya da gitmekle tehdit eden terk edemeyecek. Hem gideni bekleyiş çok tanıdık hem de göndermemek için direniş. Ne yaparsam, nasıl bir eş olursam benimle kalır? Bu benim suçumsa nasıl telafi edebilirim? Zaten huzursuz

topraklarda çabalamaya alışkınızdır. Daha iyisini hak ettiğimiz aklımıza bile gelmez. Kendimizi düzeltip olayı yönlendirmeyi, kontrol etmeyi hedefleriz. Böylece tüm bir geçmiş temize çekilecektir. Farkında olmadan çocukken kaybettiğimiz değer duygusu ve kontrol hissini yine farkında olmadan yanlış adreste ve yanlış kişide aramaktayızdır. Bu yüzden geçmişteki bozuk yapı ne yaparsak yapalım şimdide de düzelmemiş olur. Geçmişte başaramadığımızı yine başaramadıysak bu kez başka bir eşte ama aynı dinamiklere sahip birinde tekrar düzeltme ve onarma işine gireriz. Aynı kısır döngü orada da başlar. Sonra bir gün aynaya bakar ve şunları deriz: "Neden hep aynı şeyler oluyor? Neden tüm bağlanamayanlar beni buluyor? Neden bu terk edenlerin hepsi bana denk geliyor?" Tüm seçimlerimizi geçmiş kalıplar üzerinden bugün devam ettirdiğimiz için olabilir mi? Biz hep aynı tarz bozukluğa yöneldiğimiz, sağlıklı ya da başka sorunları olanları es geçip, bu tarz kişiliklere sahip olanlara karşı yoğun bir çekim hissederek inatla ve kıran kırana mücadeleye koştuğumuz için olabilir mi? Yüzleşmenin zamanı gelmiş olabilir mi?

> **Çocukken büründüğümüz roller yetişkin olduğumuzda içine gireceğimiz bir kostüm olur.**

Çocukken büründüğümüz roller yetişkin olduğumuzda içine gireceğimiz bir kostüm olur. Ebeveynlerimizden birine ya da kardeşlerimize bakıcılık yapmak zorunda kaldıysak yine bakımımıza muhtaç bir partner buluruz. Evde bir bağımlı ile yaşadıysak —bağımlılığın türü değişse de— bir bağımlı, partner için uygun bir aday olur bizim için. Şiddete maruz kaldıysak şiddet, gördüğümüz yerde kaçacağımız bir şey değil de mücadele etmek için içine dalacağımız bir yer haline gelir. Biz oraya yuva deriz. Çünkü ilk yuvamız da bize acı ve endişe vermişti ama öyle ya da böyle orası da bir yuva, bir haneydi. Yuva kavramı sığınılacak değil, içinde savaşların ya da ihmallerin olduğu bir yer olarak çok yanlış kodlanmıştır zihnimizde. Acıtılmaya alışkın ruhumuz, erişkin yaşamımızda da incitileceği bir ortama zemin hazırlar ve kendisini incitecek insanlara ulaşır.

Çocukluğumuzun travmaları biz onu sağlıklı bir ilişkide temize çekene kadar kendini tekrarlar durur. İmkânsız ilişkilerin içinde sürekli denemeler yaparız. Bu kez olacak umudu, aslında karanlıkta yapılan bir kör dövüşüdür. Çünkü bugünün aktörleriyle değildir esas meselemiz. Bir bilsek kazanmaya çalıştığımız davanın şimdi değil, çocukluğumuzda kaybettiğimiz ama asla kabullenemediğimiz dava olduğunu... Şimdimizin bu yüzden bu kadar karanlık olduğunu... Ne zaman ki seçimlerimizin bir anlamı olduğunu ve geçmişin gölgesinde yaşadığımızı fark ederiz; işte bu süreçten sonra bize değer verecek, sevgi gösterecek, bizi fark edecek, takdir edecek ve olduğumuz halimizle koşulsuz sevecek kişiye doğru mümkün bir yola düşeriz.



Geçmişin karşılanmamış ihtiyaçları bugünkü ilişkilerde fazlasıyla söz sahibidir. Oysaki erişkin aklımızın bile yetmediği bir gerçek vardır: Bize bakmakla ve bizi sevmekle yükümlü olan ebeveynlerimiz bizi göremedi, fark edemedi, anlayamadı, değer veremedi ya da bizi koşulsuz, sadece olduğumuz halimizle sevemedi diye değersiz olarak fırlatılmadık dünyaya. Tüm bu eksikler bizim yüzümüzden değildi, bizim yüzümüze yapılan şeylerdi yalnızca. Biz değer verilmeyecek çocuk değildik; değer vermeyi bilmeyen, beceremeyen; kendi dünyasında neler yaşadığını bilmediğimiz, bize yetemeyen ebeveynlerdi.

Zamanla sözler susar ve eylemler konuşur. Bizden esirgenen her şeyi başkasında aramaya doğru yola çıkarız ancak artık tehlikeli topraklardayızdır. Çünkü sevgiyi istemeyiz, ona muhtaç oluruz. İlgi görmeyi arzu etmeyiz, ilgi görmeye tutkuyla köle oluruz. Fark

edilmek için bağırır, haykırır, kendimizi sergiler, kendimizi keser, sahnelere çıkar, normal rolü oynar, deli rolü oynar, tepeden bakar ya da intihar ederiz.

Sonra bize yaşatılanları üzerinde uygulayabileceğimiz partnerler seçeriz. Bu bizim dünyaya, geçmişte çektiğimiz acıları ve hayattan beklentilerimiz olduğunu anlatma yolumuzdur. Acıdığımız kadar acıtırız. Geçmişte umutsuz olduğumuz, sevgiye aç bırakıldığımız, onaylanmadığımız zamanlarda hissettiğimiz eksik insanlığı, bir başkasını eksiltme yoluyla, yanlış ilaçla tedavi etmeye uğraşırız. Oysa geçmişin acısını tüm dünyadan intikam alsak da azaltamayacağız çünkü şimdiki görüşmelerimizde geçmişteki olayların muhataplarıyla karşı karşıya değiliz. Bu, hayatın bize sadece bir çelme takma yoludur. Hedef şaşırmışızdır. Yanlış kişiyi cezalandırıyor, kendimize de yine o çok bilindik huzursuz, kaotik ortamı yaratıyoruzdur. Yürürlükte olan, bugüne ait ilişkimizdir. Bu ilişkinin tarifini geçmişin formülleriyle yapamayız.

Ne zaman ki bir ilişkide bir türlü açıklayamadığınız ve sürekli devam eden bir huzursuzluk duyuyor, mevcut durumla pek de bağdaşmayan abartılı tepkiler veriyorsunuz, hem yabancılık hissediyor hem çok tanıdık buluyorsunuz, bilin ki yine geçmişle bağlantıdasınız. Bir ilişkide devam etmemeniz gerektiğini biliyor ama bir türlü bitiremiyorsunuz, her seferinde sizi hayal kırıklığına uğratacak bir kişinin çekim alanında duruyorsunuz, imkânsız ilişkilerin yani bağımlılığı devam eden, madde, alkol kullanan, evli, size şiddet

uygulayan, değersiz hissettiren, çokeşli yaşayan, sizin değerlerinizle hiç ilgisi olmayan hatta bunları hor gören, aşka, evliliğe inanmayan, sizi aldatan, terk eden ama her seferinde tekrar döndüğünüz kişileri seçiyorsunuz, bilin ki yine geçmişin gölgesi üzerinizdedir. Üstelik hiç de tesadüf olmayan ve büyük çoğunluğu sizin kurguladığınız şimdide yaşanan bir "geçmiş"tir bu, yeniden ve yeniden.

Hepimiz belirsiz bir miktarda hayal kırıklığı yaşadık elbette çocukken ama bunun hayaller ve kırılmalardan ibaret olduğunun adını erişkin olduğumuzda koyabildik. Çünkü o zamanlar sadece duygularımız tarafından yönetilen küçük bir varlıktık. Önem ve ilgi göreceğimize dair bir arzu ve inançla doğan benliğimiz, yoksun bırakıldığı ölçüde kırılmalar yaşadı. Yaşarken adlandıramadık belki ama büyüdükçe haksızlığa uğradığımızı söyleyen içseslerimize inandık. Bugün yaşadığımız her şeyde ve her kimsede geçmişin hesabını sorar haldeyiz. Sahneler ve oyuncular değişti ama adalet, mutluluk, eksiklik, değer verilmek, bir birey olarak kabul edilmek ihtiyacımız değişmedi. Bir süre sonra tüm işaretleri ve izleri takip etmeyi unuttuk. Şimdiki karakterden geçmişin özetini istedik. "Bana neden değer vermiyorsun?", "Beni neden görmüyorsun?", "Sevilmek istiyorum sadece, bunu neden beceremiyorsun?" sorularını yönelttiğimizde karşımızda duran o şimdiki sevgili geçmişimizi temsil ettiğinin farkında değildi ve biz de, tam da bu eksikliği nedeniyle onu seçtiğimizin farkında değildik. Tüm eksikliği, verilmemiş sevgiyi, muhtaçlığı temize çeksin istedik.

Şimdi ise olduramadığımız bu ilişkiye birlikte uzaktan bakıyoruz.

Örneğin, bizi sevmeyi günden güne değişen ruh haliyle belirlememesini istedik. Çünkü geçmişte öyleydi. O gece eve gelen babamız tarafından ne kadar sevileceğimizi evdeki alkol stokları belirledi ya da kaç promil ile eve geldiği. Şişede durduğu gibi durmayan alkolün evde nasıl duracağı ve neler çevireceğiydi o gece gündem. Tutarsızlığa ve tehlikelere kurmuştuk o evde güvenmeyi, inanmayı, sevmeyi. Sonra gittik ve bizi sevmekle ilgili hislerini her gün değiştirecek bir gündeme sahip olan o eşi seçtik. Bildiğimiz yolda ilerledik çünkü karşı gelmek ve itiraz etmek bile belli bir cesaret gerektirirdi. Kim olduğumuza, neyi hak ettiğimize dair cevaplar bir alkol şişesinin o günkü büyüklüğünde belirlendiyse, zihinsel kalıplarımız kötü muamele gördüğümüz başka ilişkilerde incitildiğini, aşağılandığını, yok sayıldığını hesap edemeyecek kadar sıkışmıştır o şişede.

Oysa artık müthiş bir güç var elimizde. Hem ağına düşmekten kaçtığımız hem nimetlerinden faydalanmaya meyletmediğimiz hem de sık sık unuttuğumuz ama en büyük gerçeğimiz... Erişkin olduğumuzun gücü. Erişkin olmak demek söz sahibi olmak, kontrol edebilmek, bir yargıya varabilmek, kendi haklarımızı gözetebilmek, kaderimizi tayin edebilmek, nerede ne söyleyeceğimizi, nasıl hissedeceğimizi belirleyebilmek, yaşamımız hakkında karar verebilmek, oyunun kurallarını belirleyebilmek, beğenmediğimiz oyundan vazgeçebilmek ve niceleri demektir. İnsanın başını döndüren de budur. Yüksek irtifadaki oksijen fazlalığı gibi... Erişkinliğin özgürlüğünü

taşıyamayan bireyler, işte bu yüzden geçmişi suçlamaya sığınır.

Erişkin olmak demek yaşlar ve yıllarla ifade edilebilecek bir algı değildir sadece. Aslında bir sorumluluk ve kimlik duygusunun yeniden inşasını sunar. Bu nedenle erişkin olan hiçbir birey hiçbir durumda umutsuz olamaz. Çünkü umutsuzluk ve vazgeçiş ya da pes ediş bile bir seçimdir artık. Hayatımıza aldığımız ve hayatımızdan çıkardığımız her şey gibi bir seçim. Bir karar. Bu karar noktasında kurduğumuz karargâh, bize asıl ihtiyacımız olan gücü sağlar. Hiç hissetmediğimiz ve çocukluğumuzdan beri beklediğimiz ya da zaman zaman başkalarına devrettiğimiz o güç... Tanışınız içimizdeki güçle. Tam sırasıdır artık, anlaşır ve hesaplaşırız.

Psikolojik uğraşılar kendi yolumuzda kim olduğumuzu keşfedecek sokaklara girmemize zemin hazırlar. Bunun ilk basamağı soru sormaktır. Yaşadığım sorun nedir bu ilişkide? Bana yapılanlar neler? Neden ve nasıl oluyor tüm bunlar? Bu soruna benim katkım ne? Zor ve kıymetli cevaplardır elde edeceklerimiz.

Sizi cinsel olarak uzun yıllardır reddeden bir eşiniz olduğunu düşünün. Aranızdaki cinsel mesafeyi kendi kişisel değersizlik duygularınız nedeniyle geçmişiniz üzerinden yorumlarsanız eğer, cinsel arzu duyulmayacak bir partner olduğunuzu düşünür ve çaresiz bir edilgenlikle mağdur rolünde kalırsınız. Oysa geçmişin etkisinden çıkıp gerçekçi bir şekilde bugüne yönelirseniz sorunu objektif bir biçimde masaya yatırır ve çözüm yolları arasınız. Ya eşiniz ya siz tedaviye gider veya birlikte cinsel terapi sürecine başlar, belki de ilişkinizin bitmesi

gerektiği ile yüzleşip daha fazla acı çekmeden ayrılırsınız. Ama her durumda meseleye işlevsel bir şekilde yaklaşır, konuyu anlamaya çalışır ve karşınızdakinin sizin üzerinizde hüküm sürmesine izin vermez, edilgen bir konumdan etken bir konuma geçersiniz.

Yaşadığınız herhangi bir meselede duygularınız çok mühim bir yol gösterici olacaktır. Yeter ki duygularınızı hissetmekten korkmayın, kaçınmayın ve olumsuz olan tüm duygulara tahammül etmeyi göze alın. İlişkide yaşadığınız öfke, korku, endişe hissetme durumu size çok şey söyleyecektir. Öfke kendinizi korumak için etrafınıza sardığınız bir kalkan olabilir örneğin. Endişe, yolunda gitmemeye başlayan bazı sorunları ilerlemeden öngörmenizi sağlayan bir araç haline dönebilir. Korku, belki de en mühim sinyaldir. Partnerinizden korkuyorsanız orada sandığınızdan çok daha önemli bir mesele vardır. Korku varsa şiddet ya da şiddet riski vardır. Şiddetin olduğu yerde ise sevgi söz konusu olamaz. Duygulardan faydalanmak ve olayların iç yüzüne cesaretle bakmak suni konfor alanından çıkıp eyleme geçmenizi sağlar, eylemlerse çözüme gitmenizi. Çözüm yolları hayli zorlu olsa da kurban rolünden çıkmanızı sağlar. Bağımlı bir eşle birlikte olduğunuzu ve aslında ne denli korktuğunuzu kabul ettiğiniz anda ya eşe tedavi koşulu koyar ya da ondan uzaklaşırsınız. Sadakatsizlik sorununu endişeleriniz üzerinden ortaya çıkardığınız anda aldatmanın bu ilişki için ne anlama geldiğine bakar ya da kabul etmez ve yolları ayırırsınız. Kendinize acımayı bırakır, sorumluluk alır ve bir erişkin pozisyonunda kendi

bütünlüğünüze ve varlığınıza sahip çıkarsınız. Geçmişteki çocukluk rollerinden sıyrılıp size yapılanları bir kurban gibi kabul etmenin ya da gerçekçi olmayan bir yolla mücadele etmenin bugünkü koşullara değil, geçmişe verdiğiniz bir yanıt olduğunu anlarsınız.

Çift olmanın en zor yanı iki kişinin arasında olanların belli bir simetri ve senkronizasyon gerektirmesidir. Bu anlamda en zorlanılan durumlardan biri eşlerin yaşadığı sorunlarda birinin güncelde değil geçmişte kalmış ve çocukluk yıllarındaki halledilmemiş sorunlarını hâlâ diğerinin üzerinde çözmeye çalışıyor olmasıdır. Belki tam da geçmiş yoksunluk halleri nedeniyle partnerini, bu konunun üzerinde çalışabilmek için farkında olmadan seçmiştir. Eşi gerçek kimliğiyle algılamamak zaten bu durumda oyununun kuralıdır. Oysa güncelde olan eş, olayları bambaşka bir açıdan izlemektedir. Nasıl da asimetrik bir durum... Ve ayrılık nasıl da kaçınılmaz...

Taraflardan ikisi de bugün kiminle ve neden birlikte olduğunun bilincinde olmalı. Kişi, ilişkilerinde yaşanan çıkmazlarda anne veya babası ile benzer sahneler yarattığını fark ederse kendini güncele taşımalıdır. Karşısındaki kişiyi kendi orijinal kimliği ile değerlendirmeli, davranışlarındaki incitici yönleri kasti düşmanca tavırlar olarak ele almak yerine yargılamadan, kontrol altına almaya çalışmadan, olduğu haliyle görmeye çalışmalıdır. Örneğin annesinin babasını aldattığına şahit olmuş bir erkek olduğunuzu düşünelim. Babanız bilmiyordu ama siz öğrendiniz ve bunu hayatınız boyunca sır olarak sakladınız. Büyürken bu sırrı sizin bile unuttuğunuzu

varsayalım. Sonra bir gün evlendiniz. Seçtiğiniz kadın başka erkeklerin dikkatini çeken, cazip ve flörtöz bir kişiliğe sahipti. Tam da bu yüzden âşık olmuştunuz ona ama ilişki ilerledikçe seçim sebebiniz olan şey mutsuzluk sebebiniz oldu. Kısıtlamaya başladınız, başka erkeklerden kıskandınız, öfkelendirdiniz, aldattığını söyleyerek suçladınız. Ve korktuğunuz şeyi ustaca hayata hazırladınız. Artık aldatılmış bir erkeksiniz. Tam da meşru bir şekilde bu sırrı tüm dünyaya duyurmaya, içinizdeki kini kusmaya hazırsınız. Size yapılanları ailenize ve tüm arkadaşlarınıza anlattınız. Artık bir sır yok! Geçmiş temize çekildi. Drenaj gerçekleşti. Öyleyse neden hâlâ çok mutsuzsunuz? Çünkü farkında olmadığınız bir mesele vardı; geçmişi tekrardan yazdınız, oynadınız ve yönettiniz. Kahramanı değiştirerek... Geçmişin yarım kalmış yasını tutmak için şimdiki ilişkiyi kullandınız çünkü.

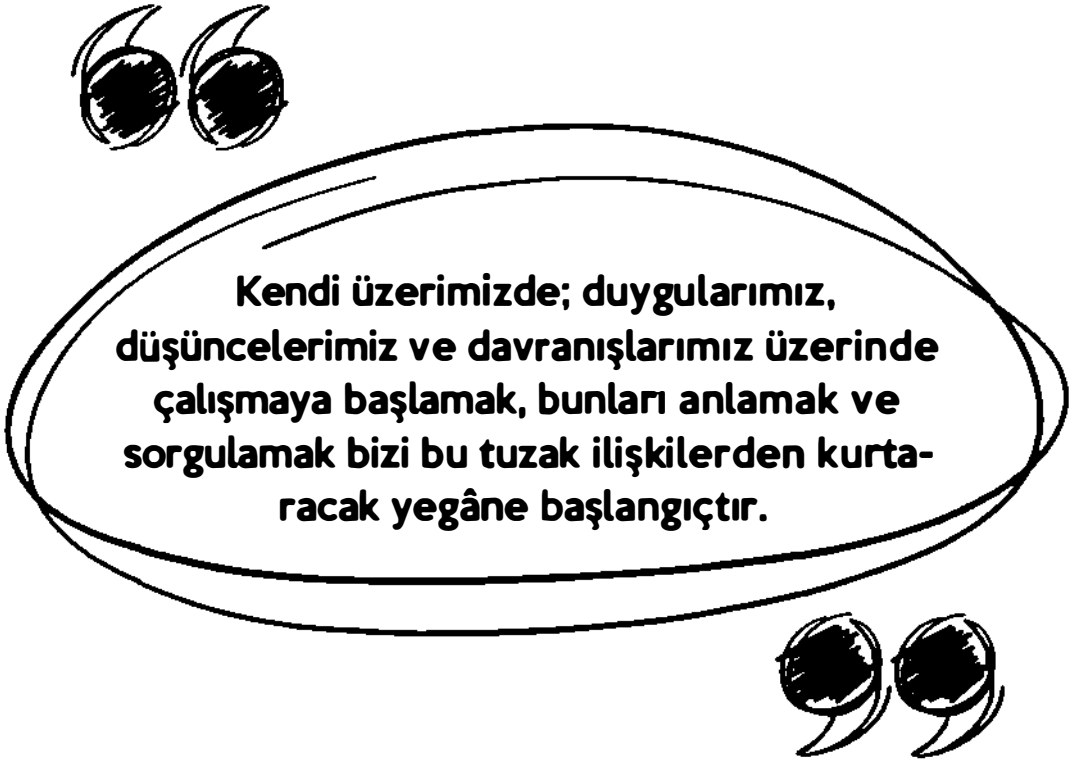
Adına geçmiş dediğimiz ama şimdimize hükmeden zaman diliminde olduğumuzu anlayacağımız durumlardan biri de şudur: İlişkide sürdürdüğümüz diyaloglarda dinlemek ve cevap vermek sürecinde nerede olduğumuz. Konuşmaları dinlerken bile tedirgin hissedip kendimi bir saldırı altında görüyorsam cümlenin içeriğinden bağlantımı koparıp savunma cümlelerimi hazırlarım çünkü eleştirilmeye olan duyarlılığım henüz küçükken yerleşmiştir. Çatışmalar yaşandığında bunu anneme ya da babama aktarmışımdır. Aldığım cevap, "Sen ne yaptın da bunu gördün karşılığında?" olmuştur. Olaylarla ilgili almam gereken sorumluluk öylesine orantısızdır ki "benim

suçum" demeye inanmaya başlamışımdır. Sonra seçtiğim ilişkideki partnerime bir gün kendimi açıklama ihtiyacı hissederim. Tarafsız dinlendiğimle ilgili şüphelerim vardır. Masumiyetimi en baştan reddetmiş ebeveynimin yerinde bu kişi duruyordur. Kabul görme ihtiyacımı hatırlarım. Savunmaya karşı otomatik pilot olmuşumdur artık. Sonu gelmez diyalogların ortasında kendimden ve eşimden uzakta, neyi tartıştığımızı, neden konuştuğumuzu, varmak istediğimiz yeri unutmuşumdur. Kendim olarak yaşamama izin verilmemiş bir geçmişin muhakemesini yapmakla meşgulken, karşımdaki kişinin kimliğini de tümüyle inkâr etmişimdir. İkimiz, iyileşmem için bana hizmet etmeye görevlendirilmiş iki araç olmuşuzdur. Onu araç olarak kullanma hakkını şuradan elde ettim belki de: Öyle çok eleştirildim ve olanlardan ötürü öyle çok suçlandım ki büyürken, artık "ben suçlu değilim" cümlesini kullanacağım alanlar ve yaşamlar yaratıyorum kendime. Kendime ait sorumluluğu alsam da karşılaştığım bir tacize uyanmak ve başkaldırmak istiyorsam önce suçlamalarımı aklamaya çalışmadan kendimden bahsetmeye başlamalıyım.

Çocukluğumuz boyunca özellikle de ilk yedi yaşa kadar içimize gönderdiğimiz yargılamalar ne kadar acımasız ve can acıtıcı ise ebeveynimize ve dünyanın geneline karşı hissettiğimiz aşağılık duygusu bize, "Güvende değilsin, savunmasız iletişime geçme, alarmda ol, kendin olma, yoksa kırılacaksın," diye seslenir. Tehdit aldığımıza, bir şeyleri yanlış yaptığımıza fazlasıyla inanmışızdır. Sonra kendimizi, eleştirilmenin de tanıdık olduğu güvenli sularda

hep bir şeyleri doğru yapmaya çabalarken buluruz.

Kendi üzerimizde; duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız üzerinde çalışmaya başlamak, bunları anlamak ve sorgulamak bizi bu tuzak ilişkilerden kurtaracak yegâne başlangıçtır. Kendi hakkımızda fikir sahibi olmak istiyorsak çocukken anne ya da babamızın hakkımızda ne düşündüğünün hükmü yavaş yavaş önemini yitirir ve gerçekçi bir bakış açısı ile kendi güzelliğimizi yeniden hatırlarız. Duygusal tacize uğrayarak geçirdiğimiz bir çocuklukta öfkeli, çaresiz ya da mutsuz ebeveynimiz tarafından haksızca yargılanıp, kişiliğimizi gerçekten yansıtmayan sözlerle nitelendirildiysek bugün o anıları tekrardan yazmalıyız. Bugünün gerçekleriyle hem de... Bunu yalnız, yansız ve özümüze saygı ve şefkatle yapmalıyız. Bir başka ilişkiyi araç olarak kullanmadan... Bir eşi, sevgiliyi geçmişi tekrar yazmak için kullanacağımız bir anı

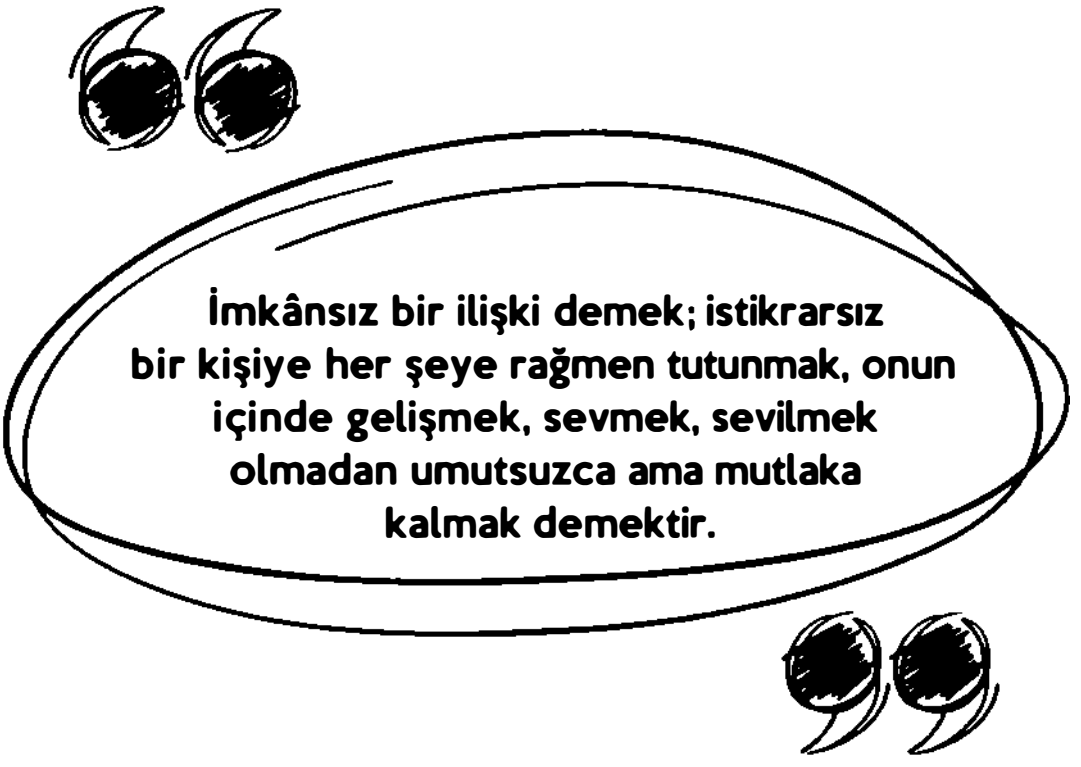


defteri olarak görmeden yapmalıyız bunu. Mevcut ilişkiyi temize çekme platformu olarak mı seçtim? Çok mu örtüşüyor yoksun hissettiğim, başarısız ve yetersiz olduğumu sandığım taraflarımla? Onunla da mı öyle hissediyorum? Geçmişi mi tekrarlamışım yine? Bu ilişkide çocukluk deneyimleriyle yüz yüze geldiysek cevap muhtemelen "evet" olacaktır. Sorgulamadan yeni bir pozisyon almaksa mümkün olmayacaktır. Örneğin hayranlık duyduğumuz bir ebeveynimiz tarafından aşağılanmışsak şimdiki partnerimizin bizi ezmeye çalışan taraflarına aşırı telafi gösterir ve onun gözünde daha iyi olma çabasıyla çırpınır dururuz. Ya da aslında bize yönelttiği son derece olağan ve sıradan bir eleştiriyi fazla içselleştirir, bu eleştiri karşısında alınganlaşır, öfkeleniriz. Asıl öfke geçmişedir, fark etmeyiz. Fark etmeyince de şimdiki ilişkiyi sabote ederiz. Geçmişle şimdinin bağlantılarının peşine düşmezsek olaylar birbiri içinde düğümlenir ve hangi duygu hangi meseleye ait, hangi tepki hangi anıya ait birbirine karıştırırız. Hayatımızı zorlaştıranlar başımıza gelenler değildir; kendi iç dünyamızla, zihnimizle, karanlık ve aydınlık yönlerimizle bağlantıyı koparmış olmamızdır.

Mümkün bir ilişkiye geçiş, kendi geçmişimize ait olanlarla yapılanmış benliğimizi şimdiki ilişkide kullanmak yerine, birlikte olduğumuz insanın kendi kişisel özelliklerine özenle, dikkatlice bakmak, onun gerçeğini görmeye çalışmak, bize yaptıklarında geçmişle bağlantı kurup kasıt aramamak ile gerçekleşebilir. O zaman maruz kaldığımız her güzel ya da acı verici olayı kendi özeli içinde değer-

lendiririz. Duygusal ya da fiziksel şiddete maruz kalıyorsak kısa zamanda fark eder ve hızla uzaklaşırız, güzelliklerle karşılaşıyorsak da gereksiz yere huysuzlanmaz, güzelliğin hakkını veririz. Şimdiyi şimdide yaşarız. O insanda tüm bir geçmiş ilişkiler dizgesini değil, sadece kendisini yaşarız.

"Ben ve ötekiler" arasındaki ilişkide duygularımızın ve davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenmeli, kendimizle yüzleşmeliyiz. Bunun için yargılayıcı mahkemeler kurmadan kendimizi ve partnerimizi duygularımız, davranışlarımız, tepkilerimiz, kişisel özelliklerimiz açısından incelemeliyiz. Duygularımız bu çalışmada müthiş birer yol göstericidir. Onlarla teması kaybetmemek durumundayız. Korku, öfke, neşe, endişe, hüzün bize çok şey söyler. Alarmda olun ve iyi bakın size yapılanlara. Endişeniz bir şeylere dair hikâye anlatıyorsa ama hayatınızda bu konuda hiçbir risk yoksa bu size geçmiş güvensizliklerinizi, kayıplarınızı, geçmişte kapanmamış meselelerinizi bildiriyor olabilir. Geçmişi şimdiye taşıdığınızı fark edin. Hakim duygunuz öfke ise ve sürekli haksızlığa uğradığınız duygusu içindeyseniz partnerinizle ilişkinizi iyi inceleyin. Bu düşünceniz ne kadar gerçekçi? Ne kadarı sizin geçmişte ebeveynleriniz tarafından haksızlığa uğrama algınızı taşımakta hâlâ? Kendinizi kime ve nasıl kanıtlamaya çalışıyorsunuz? Babanıza mı yoksa sevgilinize mi? Kendinizi bildiniz bileli davranışlarınızı birilerine savunmak zorunda kaldıysanız şimdi partnerinize karşı hep tetikte mi bekliyorsunuz? Kontrol etmek doğanıza hakim mi olmuş?



Anıları tekrar yazın çizin bakalım. Sahnenin kahramanları aslında kim? Bu ilişkide eş mi aradınız aslında anne-baba mı? Yoksa kolaylıkla kontrol edebileceğiniz, sizi eleştirecek kadar bile hayat tecrübesi ya da cüreti olmayan, üzerinde kolaylıkla tahakküm kurabileceğiniz, çocuğunuz yaşında bir kişiyle mi ilişki seçtiniz kendinize? Ya da seçilmiş çocuk yaşta kişi siz misiniz? Birini ya da kendinizi düzeltmek veya kurtarmak için çabalarken mi buluyorsunuz kendinizi bir ilişkide? Sorun ve yargıçsız yanıtlar arayın. Yaşamı yeni keşfetmeye çalışan bir çocuk yansızlığında başlayan ve gittikçe ustalaşacak bir oyundur bu kendini sorgulama.

İmkânsız bir ilişki içinde olmak demek; sağlıklı yürüme ihtimali olmayan bir ilişkide, sağlıklı özellikler taşımayan bir karakterle yola çıkmayı seçmek demektir. Seçimi yapan, farkında olmadan

geçmiş yaşantılarımızı bugüne taşıma özelliğimizdir. İnsan ruhsallığı böyle çalışır çünkü. İçinden çıkıp gidebileceğimiz ilişkilerde kalmamızı bize geçmişten getirdiğimiz korkular açıklar. Şimdi de sevgi istemeyi muhtaçlıkla karıştırırız çünkü çocukken gerçekten muhtaçtık. Maddi durumu elverdiği halde kendisini istismar eden biriyle kalmak, değersizleştirildiği halde kimseyi terk edememek, yalnız kalmamak uğruna var olan kişiye katlanmak, aldatıldığı halde zorla o ilişkiye tutunmak kimsesizliğe, köksüzlüğe, bağsızlığa ait çocukluk algılarımızın hâlâ yönetimde olduğunu gösterir.

İmkânsız bir ilişki demek; istikrarsız bir kişiye her şeye rağmen tutunmak, onun içinde gelişmek, sevmek, sevilmek olmadan umutsuzca ama mutlaka kalmak demektir. Bizi mümkün ilişkiye taşıyacak yollar var oysa. Bu yoldaki en mühim mesele ise mümkün ilişkinin sağlıklı bir yapıda inşa edilebilecek olmasının farkındalığıdır.

Sağlıklı ve mümkün ilişkide kişi eşini değiştirmek üzerine değil, onun tüm yönlerini görmek ve kabul etmek üzerine bir ilişki kurmuştur. Erişkin pozisyonda olmak kendi çocukluk travmaları dosyasını bir yana kaldırmak ama hâlâ ara ara içine bakıp çalışmaksa, bir o kadar da karşımızdaki kişiyi erişkin olarak görmeye hazır olmaktır.

Bu da demektir ki senin yolunu ve gelişimini, değerlerini, hedeflerini görüyorum, anlamaya çalışıyorum ve sana eşlik ederek yol arkadaşlığı yapıyorum. Bu uğurda seni kendi kalıplarımla değiştirmeye çalışmıyorum. İhtiyaç hissettiğinde bakıcın, dokto-

run, annen, baban olmuyorum ama hâlâ sana refakat ediyorum. Çünkü ikimizin de birer erişkin olarak sorumluluk ve çabalarını takdir ediyorum.

Sen de ben de birer erişkin olarak ve birbirimiz olmadan da kendine yetebilen, özgün, otantik, değerli, anlamlı bireyler olabiliriz. Aslında tam da bu nedenlerle birlikte olmalıyız. Eksikliğin yarattığı muhtaçlık üzerinden değil, birlikte gelişmek ve zenginleşmek için bir arada durmalıyız. Kişisel dengelerimiz eşitlikler üzerine kurulmalı. Farklı olabiliriz ama hem temel hak ve hürriyetler konusunda eşitiz hem de bu ilişkinin bize yer açtığı alanlar konusunda.

Seni taciz edemem. Seni istismar edemem. Seni ihmal edemem. Seni incitemem. Ama aynı şekilde sen de bana bunları yapamazsın! Bunlar için burada değilim ben. Sen de öyle! Kendi kişisel meselelerimizi içimizde tamamlayamadığımız için ve intikamımızı, öfkemizi, ezilmişliğimizi, yenilgilerimizi birbirimiz üzerinde denemek için gelmedik birbirimizin hayatına. Kendimi taşıyabildiğim erişkin duruşumda senin yaşamdan ne anladığını, yaşamla nasıl baş ettiğini, nasıl boğulmadan su üstünde kaldığını görmek ve bunları senden öğrenmek için geldim ben. Bu yüzden seni küçümseyemem. Hakkımı, haddimi bilmek hem sana hem kendime yükümlülüğüm. Senin de yükümlülüğün olduğu gibi...

Seni kontrol altına almaya çalışırken yaşama karşı temel güvensizliğimi onarmaya çalışmamalıyım. Senin üzerinden dünyayı kontrol edemem. Üstelik değişken ve dönüşken bir dünyanın bende yarat-

tığı kaygının acısını sana yükleyemem. Sende sabit kalmaya ama tüm belirsizlikleri de ayaklarım karada iken kucaklamaya geldim ben. Günden güne ne yapacağı belli olmayan ebeveynlerimin ve terk edilmek, yalnız kalmakla ilgili korkulu çocukluğumun geride kaldığını kabul ediyordum sana geldiğimde. Seni kendi gerçeğinle değerlendireceğim. Birbirimize yaşama imkânı tanıdığımız ve geliştiğimiz sürece seninle kalabileceğime inanmalıyım. Ama eğer bir gün senden vazgeçersem ya da sen beni bırakıp gitmeye yeltenirsen yollarımıza ayrı da devam edebileceğimizi kabul edebilmeliyim. "Sen bensin ben de sen," derken aynı kişi olmadığımızın farkındaydım. Ayrılığı âdeta bir ayrılma ustası gibi olgunlukla kabul edeceğim. Ayrılabilmek gerçekten sevebilmiş olmanın en büyük göstergesidir.

Kendine ait çok farklı ilgilerin, inançların, yaşam becerilerin olduğunu görmekle yükümlüyüm bu ilişkide. Sana izin vermek benim haddim değil. Cüretim ancak seni görmek ve kabul edebilmekte. Eksik iki insandan tam bir birey yapmaya çalışmak ne büyük gaflet. Sen ve ben kendi köşelerimizde kendi bağımsızlığımızı kazanabilmek için kendi köleliklerimizden tek başımıza kurtulmalıyız. Çünkü kölelik başkasının bize sunduğu ve lütfettiği bir ilişkide mümkün değildir. Özgürlük ancak kendi yerleşmiş sağlam değerlerimiz ve araçlarımızla olasıdır. Bildiğim, denediğim, gittiğim yol haritamla gelebilirim ancak sana. Bana, "Şuradan gitsen daha iyi, buradan yapsan böyle kazançlı," diye önerilen yollarda çok tökezledim. Dayatılmış rollerde her seferinde repliğimi unuttum. Kendim yazıp, oynayıp, sonuçlarına

katlandığım her yolda geliştim. Geliştikçe daha iyi bir kişi oldum. Seni de kendi kişiliğinle hayatımda istiyorum. İnanmış, çabalamış, belki yılmış ama yok olmamış, savaşmış, gelişmiş, çalışmış kişiliğini; benim şekil verdiğim heykeli değil senin özgün eserini istiyorum.

Senin güçlü, kendinden emin, hatalarının arkasında duran yönlerinde kendimi ezilmiş, solmuş, gölgede kalmış hissedemem. Seni tam da bu yönlerin nedeniyle seçtim ben. Bir zamanlar senin kapsayan, kollayan varlığında dinlenebildiysem şimdi, "Neden dik duruyorsun ve beni kavrıyorsun?" diye seni eleştiremem. Aynı şekilde senin de benim gücümden korkmayacak olman gibi. Görkemine kapılırken güvende hissetmek istemiştim. Kendime güvenli bir yuva istemiştim. Sana, özgüvenime yerleşmiş bir yuva armağan etmek istiyorum.

Benden bahsederken, "Bana iyi gelmedin," derken beni sana hizmet etmem için seçtiğini görüyorum. Ya da belki ben de seni o hizmete adadım. Şimdi de seni kendi geçmişimdeki yaralanmışlığımın yara bandı olamadığın için eleştiremem. Kendimi de senin yaranı iyileştiremediğim için hor göremem. Senden beklediğim sevgi annemin beni bir zamanlar yeterince sevemeyişi ile ilgiliydi. Babamın bana, "Ne yaparsan yap yanındayım," diye güven veremeyişinin sonucuydu. Ben tüm bir geçmişi senin çözmeni bekledim belki de. Onca kalabalık ilişkiyi üstlenmeni, kaç kişinin sorumluluğunu hissetmeni... Beklentilerimi karşılayamadığında seni hakir görüşümü, sana, "Yetersizsin," dememi... "Yetersizsin," demen karşısında

büzülüp eğilmemi... Sen değildin eksik olan, benim beklentilerim fazlaydı belki de. Geçmişimin gediklerini tamamlamanı beklerken seni kurtarıcım ilan etmiştim. Beni kurtaramadığın için de seni küçümsemiştim. Senin kahramanın olamadığımda geçmiş adına şimdi tekrar yenilmiştim.

Sana güvenmek üzere buradayım ama bu önce kendime güvenmeyi gerektiriyor. Böyle söyleyince ne boş bir kavram ne açıklamasız... "Güvenmek," demek önce bir birey olduğunu ve kendi seçeneklerin olduğunu kabul etmek demek. Kendime güvenmem ise senin varlığını istemem ama sana mecbur ve muhtaç olmadığımı kavramam demek. Terk etmemen için sana oyunlar oynamam, seni manipüle etmem, seni tehdit etmem, korkutmam demek değil güvenmek. Gidişine katlanmak ve bunu anlamak demek. Kendi gitmemi de gündemime alabilmek demek. Gitmek ve ölmek farklı kavramlar. İlişkiler bitince de hayat devam eder, başka deneyimlerde başka zihinlerde başka yaşamlarda. Asıl olan budur: Devam etmek. Ölmek de var dönmek de. Gitmemeni arzulayarak, bunun için emek vererek, sana sevgimi göstererek kalmanı sağlayabilirim üstelik. Senin gitmek dediğini çocukluğumdaki terk edilmişlik hissinden ayırmayı öğrenmeliyim. O zamanlar muhtaçtım çünkü çok küçüktüm. Annem odadan çıksa beni terk etti zannederdim. Yaşamam için varlığı elzemdi. Oysa şimdi bir erişkinim. Sensiz de devam edebilirim. Belki de tüm bu ayrılma sahnelerinin kaosunda fark edemediğim şu var: Belki sen sadece odayı terk ediyorsun, belki benden gitmiyorsun. Terk edilme

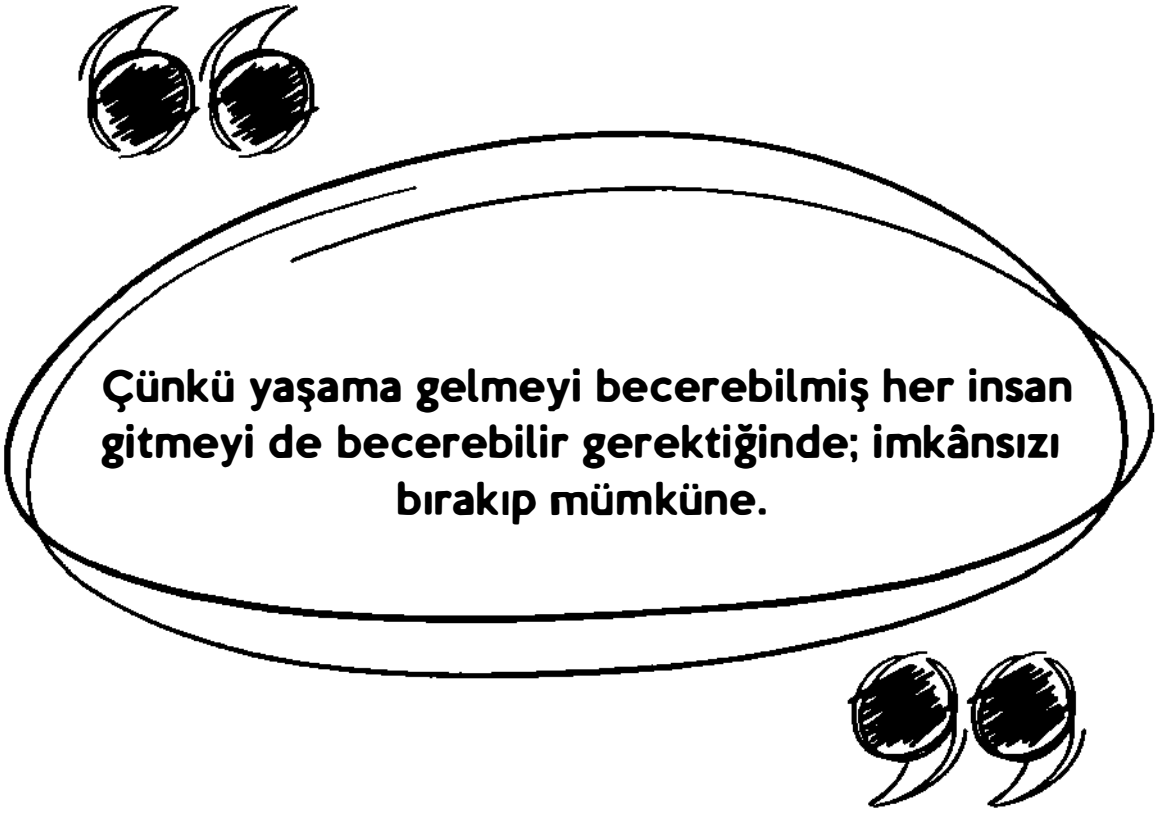
tehdidi nasıl sardıysa her yerimi, odadan çıkışın yuvadan çıkışınla eşanlamlı benim için. Bu benim geçmiş algım. Çocukluk korkularım. Bu korkularımı sana taşımak bizi imkânsız yapıyor. Ben seninle mümkün olmak istiyorum.

Ne istediğimi, neyi arzu ettiğimi, ihtiyacımı sana açıkça söyleyebilmek ve cezalandırılmamak istiyorum. Gerçek bir yakınlık istiyorum. Sen de bana korkmadan gelmelisin. Duygularımı gösterdiğim için utanmak istemiyorum. Sen de gösterdiğinde bunu senin acizliğin olarak değil güçlü kişiliğin olarak görüyorum. Yalnızca cesurlar sergiler duygularını çünkü bazen bunun bedeli vardır. Ama duygularını gizlemenin bedeli aslında daha ağırdır bilmezler. Ben seninle bir odada yalnızken ve gözler bana bakmazken nasılsam öyle olmak istiyorum.

Seninleyken incinmeyi de göze alıyorum. Bir insana yaklaşmak demek acı hissetmeyi de göze almaktır. Ancak beni sürekli ve kasıtlı olarak incitirsen senden gitmeyi de şimdiden ezberliyorum. Ezberliyorum çünkü o dönemde duygusal ihtiyaçlarım bana kal dese de gitmem gerektiğini ezberimden çekip kullanmak istiyorum.

Sağlıklı ve mümkün bir ilişkinin yollarını birlikte oluşturup geliştirebileceğimizi biliyorum. Bunun uğrunda bulduğum tüm bu yönleri ve daha fazlasını senin özgün kişiliğinle birleştirmem gerekiyor. Geçmişimden mümkün olduğunca arınmanın, onun tamamlanmamış hazlarının, acılarının bugüne ve sana taşın-

masından vazgeçmeliyim. Sende yeni bir sayfa açmalıyım. Geçmiş günlüğümü yine okur, yine anlamaya çalışır, yine onun yasını tutarım, inkâr etmem ancak seni hiçbir eksikliğime de alet etmem.



Geçmişi sende tekrar etmemeliyim. Tamamlanmamış benliğimi, onu eksik bırakan kişilerle yani ebeveynlerimle, eksik bırakıldığı yerde onarabilirim ancak. Muhatapları eskide olan bir hikâyeye başrol olarak seni seçmemeliyim. İhmal edilmemin, istismar edilmemin suçlusu ne sensin ne de ben. Belki de suçlu yok. Herkes kendi bildiğince yaşadı ve uyguladı sevme kapasitesini. Çünkü aslında herkes kendi geçmişine mahkûm. Benim ebeveynlerim de kendi ebeveynlerinin hikâyesinde sıkışmış. Bu kısır

döngü bir yerden kırılmalı artık. Kuşaktan kuşağa aktarılmamalı. Ben seninle kırıyorum zinciri.

İmkânsız ilişkilere eğilimim, belki tüm bu yollarla mümkün ilişkileri seçmeme dönüşebilir. Emekle, istekle, çalışarak, zamanla, acıyla, konfor alanından çıkarak, sarsılarak, gelişerek, olmayacak olanı oldurmaya çalışmayarak, gitmeyi becererek, ayrılmayı parçalanmaya dönüştürmeden... Yaşamı incelikleriyle kabul edip yenilmeden ve yeniden...

Çünkü yaşama gelmeyi becerebilmiş her insan gitmeyi de becerebilir gerektiğinde; imkânsızdan mümküne.

-SON-