Miraç Çağrı Aktaş'tan

Kendimden Özür Dilerim

Miraç Çağrı Aktaş

Baskı: MART 2026
ISBN: 978-625-8642-28-5
Yayınevi Sertifika No: 43362

Copyright © 2026, Miraç Çağrı Aktaş
Bu kitabın yayın hakları İndigo Yay. Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti.'ne aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Editör: Yeliz Eke
Son Okuma: Elif Dinçer
Kapak Tasarımı: Ahmet Uzun
Sayfa Tasarımı: B&S Ajans

Baskı
My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mh. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0 (212) 674 85 28
Sertifika No: 47939

İNDİGO YAY. DAĞ. PAZ. REK. LTD. ŞTİ.
Skyport Residence Yakuplu Mah. Hürriyet Blv. No:1
İç Kapı No: 177 Beylikdüzü / İstanbul
Tel: 0 (212) 438 17 83 • Fax: 0 (212) 438 17 84
www.indigokitap.com • info@indigokitap.com
İNDİGO YAY Bir İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti. markasıdır.

Kendimden Özür Dilerim

MİRAÇ ÇAĞRI AKTAŞ

İNDİGO KİTAP

Belki de hayatında ilk kez,
özür dilemen gereken kişi başkası değil...

En Büyük İhmal: *Ben...*

Hayatım boyunca herkesi anlamaya, herkese iyi davranıp bir şans daha vermeye çalıştım. Bir tek kendimi unuttum. Başkalarını memnun etmeyi görev bilip, kendimi memnun etmeyi erteledim. Kimsenin kırılmaması için içimde ne fırtınalar koptığımı kimse bilmedi.

Daha fazla sevilmek, daha iyi anlaşılmak, daha çok onay almak, daha az yalnız hissetmek için... Kendime verdiğim sözleri tek tek bozdum. Ben hep başkalarına sabrettim; ama kimse benim kendime ne kadar sabrettiğimi düşünmedi. Herkese anlayış gösterdim; ama kendime karşı acımasız kaldım. Başkalarının yüklerini taşırken güçlü sandılar; kendi yükümün altında ezilmemle kimse ilgilenmedi.

Ve sonra bir gün, bir şey oldu... İçimde uzun zamandır susturduğum bir ses, artık fısıltıyla değil, tokat gibi konuşmaya başladı: **"Bana bunu neden yaptın?"** İçimdeki çocuk kırılmış, yorgun halim incinmiş, susarak büyüttüğüm yerlerim yaraya dönüşmüş. Anladım ki affetmem gereken kimse yok...

En çok kendimden özür dilemem gerekiyormuş.

Bu kitap, kendimizi ihmal ettiğimiz bütün o yılların, görmezden geldiğimiz bütün kırgınlıkların, üstünü örttüğümüz bütün acıların hesabını tutmak ya da kendimizi suçlamak için yazılmadı. Bu kitap, kendimize yeniden sarılabilmemiz için yazıldı.

Çünkü bazen en büyük iyileşme, bir başkası bizi anladığında değil, **kendi yaramıza kendi elimizi koyduğumuzda** başlar. Bazen en doğru başlangıç, "Artık yeter," demek değildir. **"Kendim, sana geç kaldım... Özür dilerim,"** diyebilmektir. Bu sayfaları çevirirken belki sen de kendine geciktiğin anları hatırlayacaksın. Belki yıllardır taşıdığın yüklerin gerçek sahibinin sen olmadığını göreceksin. Belki içindeki o sessiz çocuğun ne zamandır seni çağırdığını duyacaksın.

Umarım, bu kitabın bir yerinde, en az benim kadar içten bir cesaretle şunu söyleyebilirsin:

"Evet... Ben de kendimden özür diliyorum."

Kendini İhmalin Sessiz Psikolojisi

İnsan kendini ihmal etmeye bir anda başlamaz. Bu, çoğu zaman fark edilmeden işleyen sessiz bir mekanizmanın ürünüdür. Küçük bir tavizle açılır kapı; "Önemli değil," diyerek geçiştirilen o ilk anla. Sonra bir bakarsın, o basit taviz bir davranışa, davranış bir alışkanlığa, alışkanlık ise kimliğe dönüşmüş.

Hayat, işte böyle küçük "önemli değil"lerin birikimiyle ağırlaşır. Bir gün biri kalbini kırar; "Boş ver," dersin. Bir başka gün içinde bir şey eksilir ama adını koyamazsın. Zamanla o "boş ver"ler büyür; bir bakarsın, en çok kendini susturmuşsun.

Toplum buna çoğu zaman *fedakârlık* der. "Ne kadar iyi insan", "Ne kadar anlayışlı", "Ne kadar güçlü" diye över. Oysa kişinin içindeki en büyük yara, çoğu zaman bu övgülerin gölgesinde büyür. Çünkü insan, dışarıdan aldığı her "iyi niyet" etiketinin altında kendi ihtiyaçlarını biraz daha susturur.

Ve tam burada psikolojide önemli bir süreç devreye girer: **özdeğer erozyonu.**

Özdeğer erozyonu, kişinin kendine verdiği içsel değerin küçük ihlallerle, küçük vazgeçişlerle, küçük susuşlarla zaman içinde aşınmasıdır. Bu erozyon bir anda oluşmaz; insanın ruhundan sessizce alınan küçük parçaların yıllar içinde büyük

bir boşluğa dönüşmesidir. Her, "Ben hallederim," kendini geri plana atma duvarına yeni bir tuğla ekler. Her, "Önemli değil," cümlesi, kişinin kendi duygularını ikinci plana attığı bir karardır.

Ve bu süreç ilerledikçe kişi şu inanca sürüklenir: **"Benim istediğim, ne hissettiğim o kadar önemli değil."**

Kendini duyamayan insan, başkalarının beklentisini kendi gerçeğinin üstüne koyar. Bu çoğu zaman çocuklukta başlar: Gülümsemek ödüllendirilir, susmak olgunluk sayılır, fedakârlık erdem diye öğretilir. Ruh ise tüm bu "iyi" sandıklarımızın altında ağır ağır kırılır.

Kırıldığını belli etmemek için gülümsemeyi öğrenirsin. O gülümsemenin arkasında kimsenin duymadığı, senin bile unuttuğun bir sessizlik büyür. Yorgunluğun çoğu zaman uykusuzluktan değil, **kendini susturmanın ağırlığındandır.** İçinde biriken sözler, söylenmemiş cümleler, yutkunup geçilen anlar... Hepsi zamanla ruhun üzerine çöker. Bir noktadan sonra insan sadece susmayı değil, *kendini duymamayı da* öğrenir.

Sonra herkesin hikâyesinde bir "iyileştirici" olursun. Dinlersin, sarılırsın, toparlarsın. Ama kimse bilmez, o sarıldığın her hikâyenin içinde biraz da kendini onarmaya çalıştığını. Kendine sıra hiç gelmez. Çünkü sen hep güçlü görünmek zorunda kalmışsındır.

Ve kimse fark etmez, gülümserken aslında kendinle vedalaştığın anları.

Bir noktadan sonra hiçbir şey eskisi kadar ses çıkarmamaya başlar. Kırıldığında bağırmazsın. Üzüldüğünde anlatmazsın. Çünkü ne söylersen söyle, eksik kalacağını bilirsin.

İnsan bir süre sonra, **anlaşılmamayı kabullenir.** Bu kabulleniş bazen en sessiz intihardır.

Bir sabah aynaya baktığında yüzündeki yorgunluğu değil, içindeki eksilmeyi fark edersin. Kendine yabancı birine dönüşmüşsündür. Ne sevdiğin şarkılar aynı duyguyu taşır ne de güldüğün anlar eskisi kadar içtendir. Duyduğun müzik bile aynı çalmaz artık. Yürümen, sevmen, gülmen... Hepsi yarım ton eksilir.

Ama işte o an, çöküşün başladığı an değildir. Tam tersine... **Gözünü açtığın andır.**

Çünkü ilk kez kendini gerçekten görürsün. Sürekli başkalarının acısını taşırken, kendi yaralarının hâlâ kanadığını fark edersin. Ve içinden yıllardır başkalarının gürültüsünde kaybolmuş o ses fısıldar: **"Artık yeter."**

O sesi duyduğun an, artık herkes için değil, biraz da kendin için yaşamak istersin. Çünkü bazen yeniden doğmak, sadece nefes almaya karar vermektir.

Şimdi...

Kendi sesini duyma zamanı.

İnsanın Kendine Dönüş Felsefesi: Kaybolduğunu Anlamak

Bir imza günümde bir okurum bana şöyle demişti: *"Herkes benden memnun ama ben kendimden memnun değilim."*

Bu cümle aklımdan hiç çıkmadı. Çünkü çoğumuzun hikâyesi tam olarak buydu. Herkesi memnun etmeye çalışırken, hayatla aramızdaki köprüleri fark etmeden yıktık. O köprüler yıkıldıkça bir yandan "iyi insan" kalmaya çalıştık, bir yandan da kendimizden uzaklaştık.

İyi kalmak ile kendini kaybetmek arasındaki çizgi çoğu zaman fark edilmez. Bir bakarsın, herkes için ayakta dururken enkazın altında kalmışsındır. Hayat sessizce eksiltmiştir senden seni. O zaman anlarsın: Kendini kaybetmek, bazen başkalarının düzeni bozulmasın diye ödenen en ağır bedeldir.

İnsan kendini bir anda kaybetmez. Önce susmayı öğrenir. Sonra katlanmayı. En sonunda da hissetmemeyi... Seni sen yapan değerlerden, içindeki o canlı yerden yavaş yavaş uzaklaşırsın. Bir sabah uyanırsın; her şey yerli yerindedir ama içinde eksik bir şey vardır. Gülersin, konuşursun, işine gidersin ama bütün bunların içinde artık "sen" yoktur. Sanki kendi hayatında bir rolü oynuyorsundur.

Dışarıdan bakıldığında her şey yolundadır. İşin vardır, çevren vardır, rutinlerin vardır. İnsanlar seni güçlü ve sabırlı sanır.

Ama o sabrın içinde ne kadar yorulduğunu kimse bilmez. Kendini kaybeden insan çoğu zaman şuradan tanınır: Herkes için vardır ama kimse onun için yoktur.

Zamanla bunu yadırgamamaya başlarsın. Sessizlik kabullenmeye, kabullenme alışkanlığa dönüşür. İnsan alıştığı şeye, "Normal," demeye başlar. Oysa normal dediğin şey bazen sadece uzun süren bir savunmadır; kırılmamak için, hissetmemek için örülmüş, görünmez bir duvar.

İşte dönüşüm tam burada başlar. Savunmalar yorulur. İnsan ilk kez gerçekten ne yaşadığını fark etmeye başlar. Ne için sustuğunu, neden dayandığını, hangi yükleri artık taşıyamadığını düşünür. Küçük bir söz fazla gelir. Bir bakış, bir ses tonu içini sızlatır. Çünkü bastırılan duygular uyanmaya başlamıştır.

O an anlarsın: Uzun zamandır iyi değildin. Ama bu bir çöküş değildir. Bu, iç sesinin kapıyı araladığı andır. Kendine dönen yolun ilk sessiz işareti... Kaybolduğunu fark ettiğin an, artık kayıp değilsindir. Çünkü insan, kendine doğru ilk adımını farkındalıkla atar.

Belki hâlâ yorgunsundur. Belki içinde dinmeyen bir ağırlık vardır. Ama bu kez kendinden kaçmazsın.

İnsan o an kendine sadece şunu söyler: **"Buradayım."**

Ve bazen iyileşme, başka hiçbir şey demeden, sadece bunu fark etmekle başlar.

Kendinden Vazgeçmemek

Kendini yeniden inşa etmek, sıfırdan başlamak değildir. Geçmişi yok saymak ya da yaşanmışları silmek de değildir. Aksine, insanın kendine yaptığı en büyük iyilik, orada kalan parçaları inkâr etmeden kabul edebilmesidir. Çünkü insan, kırıldığı yerden eksildiğini zannetse bile çoğu zaman tam da oradan güçlenir. Kırıldığın yer seni zayıflatmaz, daha sahici bir insan yapar.

Tıpkı Japonların Kintsugi sanatında olduğu gibi... Kırılan çanaklar altınla birleştirilir ve artık eskisinden daha değerli olurlar. İnsan da böyledir. Kırıldığı yerleri saklamak yerine onlarla barışabildiğinde, kendisiyle daha dürüst bir bağ kurar.

Yeniden inşa etmek, artık kendi gerçeğini saklamamayı öğrenmektir. Korkularınla, hatalarınla, eksiklerinle yan yana durabilmek ve "Bunlar da benim," diyebilmektir. Çünkü insan, kendini inkâr ederek değil, kendini sahiplenerek iyileşir.

Bu yol, hızlı bir koşu değil, sabırlı bir yürüyüştür. Bazen iki adım ileri gidersin, bazen durup nefes alırsın. Yorulduğun, yönünü karıştırdığın anlar olur. Ama asıl mesele, kendine sırtını dönmemektir. İnsan kendine döndükçe, her seferinde biraz daha bütünleşir. Bir gün fark edersin; eskisi gibi dağılmıyorsundur. Çünkü kendini artık eski halinle değil, kabul ettiğin halinle taşıyorsundur.

İnsan kendini toparladığında hikâye bitmez. Asıl sınav, bulduğun bu hali koruyabilmektir. Çünkü hayat, seni yeniden kendinden vazgeçirmek için türlü kılıklara girer. İnsanlar değişir, beklentiler artar, sorumluluklar çoğalır ve sen sık sık aynı cümlelerle karşılaşırsın: "Biraz daha idare et." "Bir şey olmaz." "Alttan al."

İşte tam burada durman gerekir. Çünkü kendinden vazgeçmek çoğu zaman büyük bir karar gibi gelmez; küçük suskunluklarla başlar. "Önemli değil," demek bazen olgunluk değil, kendini geri çekmenin sessiz yoludur. Herkesin yükünü taşırken seni yoran şey bedenin değil, kendini sürekli ikinci sıraya koymandır.

Kendinden vazgeçmemek bencillik değildir. Bu, kendini yok saymaya karşı edilen en sakin itirazdır. Herkesi memnun etmeye çalışırken seni yavaş yavaş tüketen düzeni fark edebilmek ve orada durabilmektir. Çünkü huzur, herkesle iyi geçinmekte değil, kendinle arayı bozmamaktadır.

Kendinden vazgeçmemek, sınır koymayı öğrenmektir. Kimi zaman, "Hayır," diyebilmektir. Kimi zaman geri çekilebilmek... Bazen de sevilmemeyi göze alabilmektir.

Bir gün fark edersin: Kendinden vazgeçmemek savaşmak değilmiş. Sadece artık kendi tarafında durmakmış. Kendini savunmak değil, kendine güvenmeyi unutmamakmış mesele.

O gün geldiğinde, insanlara kırılma biçimin bile değişir. Kimsenin sözü seni darmadağın etmez. Çünkü artık seni kırabilecekleri bir yer kalmamıştır. Kendini bulmuş bir insanın kalbi artık kimsenin ellerine emanet değildir.

O kalp, sonunda olması gereken yere dönmüştür: **senin yanına.**

Hayat bazen şöyle fısıldar: "Şimdi değil."

Keşke diyebilseydim sana,
şu dünyada her şey istediğin gibi olacak diye.
Ama olmayacağını ikimiz de biliyoruz;
her şey istediğimiz gibi olmaz.
Hiçbir şey beklediğimiz anda gelmez.
Ne acı sonsuza kadar sürer
ne de yüz her gün güler.
Sabrın şükrünle, imtihanın inancınla tartılır.
Yaşadıklarım ve şimdiki yaşım bana şunu söylüyor:
Bazı yaralar geç iyileşir.
Bazılarının baharı geç gelir.
Bazı hayaller hiç ummadığın anda gerçekleşir.
Hayatın sana sunacağı sürprizlere açık ol.
İnancını ve umudunu taze tut.

Bazı dualar senin istediğin zaman değil,
senin için en hayırlı olduğu zamanlarda kabul olur.

Hayatın Ritmi

Hayatın da bir ritmi vardır. Bazen sessiz bir nehir gibi akar, bazen fırtınalı bir deniz gibi çarpar kıyına. Ve çoğu zaman biz, o ritme yetişmeye çalışırken yoruluruz. Oysa belki de yavaşlamak değil, hayatın temposunu duymayı öğrenmektir asıl mesele. Hayat, hiçbir zaman sabit bir tempoda akmaz. Bazı dönemlerde her şey birbiri ardına olur; kapılar açılır, insanlar girer, olaylar gelişir. Sonra birden durulur. Sessizlik çöker, boşluk yayılır, hiçbir şey ilerlemez. Biz o durgunluğu çoğu zaman yanlış okuruz. Sanki bir şeyler eksikmiş gibi hissederiz.

Oysa bazen durmak da ilerlemenin bir parçasıdır. Her şeyin bir zamanı vardır. Bir duygunun olgunlaşması, bir yaranın kabuk bağlaması, bir hikâyenin bitip yenisinin başlaması... Hiçbiri aceleyle olmaz. Bir çiçek bile zamanından önce açmaz. Toprak ne zaman hazırsa hayat da o zaman filiz verir. Hayatın ritmine güvenmek, her şeyin kontrolünü elinde tutmaktan vazgeçmektir.

Çünkü bazı şeyler, senin çabanla değil zamanın kendi hikmetiyle çözülür. Ve o hikmet, çoğu zaman senin planlarından daha bilgedir. Belki bugün durgun hissediyorsun. Belki hiçbir şey değişmiyor gibi. Ama inan, bu da hayatın bir hali. Tıpkı denizin dalgasız günleri gibi.

O sakinlikte bile derinlerde bir hareket vardır. Hayatın ritmini anlamak, her anın senden aynı şeyi istemediğini fark etmektir. Bazı günler üretmek içindir, bazı günler dinlenmek için. Bazı sabahlar gülmek içindir, bazı akşamlar susmak için. Ve hepsi, bütünüyle senindir. O yüzden acele etme. Zaman senin düşmanın değil, yol arkadaşındır. Unutma: Bir ritim duyuyorsan hâlâ hayattasın, hâlâ hissediyorsun demektir. Ve bu bile, yeterince güzel bir başlangıçtır.

Hayat acele etmez, sadece akar. Sen onunla yürümeyi öğren, savaşmayı değil. Zorlama, hızlanma, direnme. Her şey olması gerektiği anda sana gelir.

Başkalarının zamanı senin zamanın değil.

Kalıplara sokulan ve bana dayatılan hiçbir şeyi bünyem kabul etmez. Bedenim, kalbim ve ruhum bunu reddeder. Zorla yaptığım her şeyin ardından içimde bir pişmanlık kalmıştır. Burada ikna edilmekten değil, kendimi ikna etmekten ve tüm benliğimle istemekten bahsediyorum. Bunun adı basit bir kahvaltı, yeni bir işe başlamak, şehir değiştirmek, bir daveti kabul etmek ya da hayatın en büyük kararlarından biri olan evlilik olabilir.

Sakinliğin, dinginliğin ve bir adım atmadan önce durup düşünmenin özellikle hayati kararlarda çok önemli olduğuna inanıyorum. Telafisi zor konularda doğru zamanı yakalamak hayati bir meseledir. Doğru zaman derken yalnızca takvim yapraklarını kastetmiyorum; zamanın içinde olup bitenden haz almayı, içsel hazır oluşu kastediyorum.

Zamanı kontrol edemeyiz ama o zamanı nasıl yaşayacağımızı seçebiliriz. Eğer verdiğimiz kararlar içimizde bir huzur bırakıyorsa işte o an bizim için doğru zamandır. İçimiz daralıyorsa ve sürekli bir şeylerin eksik olduğunu hissediyorsak belki de henüz hazır değilizdir.

Elbette, "Doğru zamanı bekliyorum," diyerek korkularına sığınanlardan söz etmiyorum. Bazen beklemek cesaretsizliktir ama bazen kararların da insanlar gibi olgunlaşması gerekir. Hamken koparılan her şey eksik kalır.

Bir tohumun bile büyümek için uygun zamana ihtiyacı vardır. Çok erken toprağa bırakılırsa soğukta donar; çok geç kalınırsa kurur. Ama zamanı geldiğinde toprağa düşen tohum karanlıktan korkmaz; çünkü büyümek için hazırdır.

İnsan da böyledir. Hazır olmadığı bir hayata adım attığında en çok kendi içinde donar. Hazır olmadığı bir evliliğe "evet" dediğinde, henüz içine sinmeyen bir işe sırf güvenli diye tutunduğunda, sırf yalnız kalmamak için bir ilişkiye razı olduğunda ya da başkalarının takvimine yetişmek için bir karar verdiğinde zaman onu büyütmez; sadece yorar.

Çünkü bazı adımlar yaş ilerlediği için değil, insan içten olgunlaştığında atılır. Sırf herkes yaptı diye yapılan bir seçim, sırf zamanı geldi denildiği için verilen bir karar doğru zamanın kararı değildir.

Peki, bizim için neyin doğru, neyin yanlış, neyin fırsat, neyin hata olduğunu nasıl anlayacağız? Bir karara "evet" ya da "hayır" derken nelerden vazgeçtiğimizi, neleri seçtiğimizi nasıl bileceğiz? Belki de hiçbir zaman tam olarak bilemeyeceğiz. Ama şunu fark edebiliriz: İçimizde huzur bırakmayan hiçbir karar, doğru zamanın kararı değildir.

Ben önemli konularda acele etmemeyi tercih ediyorum. Doğru zamanı beklemek kadar, zamanı doğru kullanmayı da önemsiyorum. Biraz hislerime güveniyor, biraz sabrediyorum.

Ama şunu da biliyorum: Erken karar vermek kadar, gereğinden fazla beklemek de insanın canını yakar. Çok erken alınan karar pişmanlık doğurur; çok geç alınan karar ise cesaretin yavaş yavaş erimesine sebep olur.

Hayat, güzellikleri, "Ben hazırım," dediğimiz anda getirmez. Ama inancı ve umudu diri tutmak bir davettir. Ne kusursuz bir bekleyiş vardır ne de kusursuz bir beklenen. Zaman, hem insanı hem de kararı olgunlaştırır. Asıl mesele, başkalarının takvimine göre değil, kendi kalbinin ritmine göre yaşayabilmektir.

Doğru zaman takvimde değil, başkasının zamanında hiç değildir; insanın kendi içinde oluşur.

Dualarının kabulü, samimiyetin kadar yakındır sana.

Hayatında kimbilir ne savaşlar veriyor, bunun için kendini ne kadar da çok yoruyorsun. Nelerden vazgeçtiğini, kendini neler için tükettiğini ve bunun karşılığında elinde senin için ne kaldığını bilmiyorum. En son kimin için ağladığını, kaç gece mutsuz uyuyup kaç sabah mutsuz uyandığını bilmiyorum. Şu an bu satırları okurken nerelere gittiğini, ruhunun derinliklerindeki kaygılarını ve şu hayatta kendini ne kadar da yalnız hissettiğini inan bilmiyorum.

Ama şunu biliyorum: En az senin kadar ben de o umuda sığınıyorum. Bugün tüm kaygılarıma, tüm dertlerime ve hayatımı olumsuz etkileyen tüm insanların yüzüne bakıp bütün kalbimle diyorum ki: "Siz de benim gibi fanisiniz. Bugün varsınız ama yarının sahibi var. Gün doğmadan neler doğar."

Şifa mı istiyorsun... Önce umut et, kalbini güzelleştir. Sonra dua et, ruhunu güzelleştir. Ve en sonunda da tevekkül et, halini güzelleştir. Ama sabırla çık bu yola, inatla ve umutla çık. Karamsarlıktan sıyrıl ve umuda bürün. Bu süreçte inancını, isteklerin olduğu zaman da şükrünü eksik etme yüreğinden. İstediğin gibi olmazsa isyan etme ve İbn Arabî'nin şu sözünü sakın unutma: "*Olmuş olan, olacak olanlar arasında en hayırlı olandır.*"

Saniyeler sonrasını bile hiç bilemeden, günler, aylar ve hatta yıllar sonrası için plan yapıyor, kaygı taşıyoruz. Oysaki geçmişe baktığımızda günlerimizi, gecelerimizi mahveden kaygılarımızın birçoğunun gerçekleşmediğini görmedik mi? Ve görmedik mi imkânsız görünenlerin nasıl mümkün olduğunu ve kesin olur dediklerimizin nasıl imkânsız hale geldiğini? Şahit olmadık mı dengelerin bir anda nasıl değiştiğine, iyi bildiklerimizin nasıl kötüye, kötü bildiklerimizin nasıl iyiye dönüştüğüne? Şaşırmadık mı hayatın bize sunduğu mucizelere, güzelliklere? İngilizlerin çok sevdiğim bir atasözü vardır: Nisan yağmurları mayıs çiçeklerini getirir. Kapalı dediğimiz yollarımızın nasıl açıldığını, fırsatların kapımızı nasıl çaldığını ve uykumuzu kaçıran düşüncelerin sabahla birlikte nasıl dağıldığını görmedik mi? Bakın ne umutlu bir sözü vardır Carl Gustav Jung'un: "*Yat uyu hele; geceden daha akıllıdır sabah.*" Yani diyor ki Jung, gecenin koynunda kaygılarına teslim olacağına, sabahın umuduna ve aydınlığına bırak kendini.

İşte bu tevekküldür. Kökeni "güvenmekten" gelir. Yani Allah'a olan iman ve güveni temel alır. Hz. Musa'nın asasıyla Kızıldeniz'i ikiye yarmasında, Hz. Yûnus'un balığın karnından kurtulmasında da aynı inanç yatar. Allah'a olan güvenleri. Yani keramet ne asadaydı ne de balıkta. Keramet inanmakta ve teslim olmaktaydı. Tevekkül elinden geleni yaptıktan sonra kendini ve işlerini Allah'a teslim etmektir. Ne karar vereceğimizi bilmediğimiz ve sonucu göremediğimiz zamanlarda biz Kur'an-ı Kerim'deki şu ayete sığınırız: "*Eminim ki rabbim benimledir, bana bir çıkış yolu gösterecektir.*" (*Şuarâ* Sûresi, 62. ayet). Gücümüzün yetmediği yerde, derdi sahibine bırakıp,

dermanını da ondan beklemektir tevekkül. Olanda bir hayır, olmayanda bin hayır aramaktır tevekkül.

Rivayet odur ki:

Zamanın birinde bir kral, demircinin güzel karısına tutulmuş. Kara kara düşünürmüş. Dalkavukları, "Efendim, demirciyi astırın, karısı size kalsın," diye akıl vermiş.

Bunun üzerine kral, demirciyi çağırıp, "Yarına kadar 1000 tane çivi yapmazsan şafakta asılacaksın," demiş.

Bir günde 1000 çivinin yapılamayacağını bilen demirci hiçbir endişe duymadan çivi yapmaya başlamış. Yakınları ağlayıp sızlarken o çalışmaya devam etmiş. Kaygısızlığını hatırlatanlara da, "Sabahın sahibi var," diye cevap vermiş.

Şafak sökmeye yakın, saraydan bir adam koşarak gelmiş. Adamı gören yakınları daha fazla ağlamaya başlamış. Adam herkesi susturup çivi yapmayı sürdürmüş. Saraydan gelen adam, demirciye seslenip, "Ne kadar çivi yaptıysan hemen ver," demiş. "Kral öldü, tabutuna çakacağız."

En zor kışların arkasından gelirmiş en güzel baharlar. Sen yediğin soğuklara inat, içini ısıtan, sevdiğin baharlara inan; onlar sen inandığın için hayatında varlar. Gönlüne hüznü düşürme ve onu kaygılarınla besleme sakın. İnan, bugününden daha güzel olacak senin için yarınlar. Sabırla, duayla ve tüm kalbinle iste. Olanı da olmayanı da hayırlısıyla iste. Duaların kabulü, samimiyetin kadar yakındır sana. Teslim olma karamsarlığına ve gecenin karanlığına. İnan ki tüm aydınlığıyla ve tüm güzelliğiyle gelsin sana yarınlar.

Şimdi gözlerini kapat, ellerini aç ve de ki:

"Allah'ım içimde kopan fırtınaları en iyi bilensin. Çaresizliklerimi ve boğazımda düğümlenen kelimelerimi duyansın, görensin. Senden istediklerimden daha iyisini ve güzelini nasip et. Olmazlarımı mümkün kıl; şifana ve yardımına muhtacım. Senden başka gidecek, yardım isteyecek kapım yok. Kabul buyur dualarımı. Ne olur artık yüreğim huzura ersin."

Duygusal Yük – Taşımayı Seçtiğin Ağırlıklar

Bazı insanlar, görünmez çuvallar taşır. Kimse görmez, kimse sormaz ama o çuval hep omuzdadır. İçinde kendi üzüntülerin kadar, başkalarının da sana bıraktığı kırıntılar vardır. Kimi ailenden, kimi bir sevgiliden, kimi bir arkadaştan, kimi eski bir hayal kırıklığından kalmadır. Zamanla o yük, senin yürüyüşünü değiştirir; başını biraz daha öne eğer, omuzlarını biraz daha aşağı çeker. Sen bunu fark etmezsin bile çünkü o ağırlık artık seninle özdeşleşmiştir.

İnsan bazen kendi duygusunu değil, başkalarının duygusunu taşır. Birini üzmemek için yutulan sözler, "Ben hallederim," diyerek üstlenilen sorumluluklar, bitmeyen, "Önemli değil," cümleleri... Hepsi birikir ve bir gün, "Neden bu kadar yorgunum?" diye sorduğunda, cevap oradadır: Yorgunsun çünkü sadece kendini değil, herkesi taşımışsındır.

Psikolojide buna *duygusal yüklenme* denir. Kişi, kendi sınırlarını fark etmeden başkalarının duygusal sorumluluğunu üstlenir. Çünkü içinde eski bir inanç vardır: "Eğer ben güçlü olursam kimse kırılmaz." Ama aslında herkesin yükünü taşırken, kendini kırarsın en çok.

Duygusal yük, sadece geçmişin değil, sessizliğin birikimidir. Konuşmadığın, sustuğun, "Boş ver," dediğin her şey, ruhundaki raflarda birikir. Bir bakmışsın, kimse bir şey demeden dolup taşmışsın. Bir bakmışsın, birinin cümlesi sana fazla

gelmiş; ama aslında o cümle değil, yıllardır taşıdığın her şeyin ağırlığı vurmuştur.

Bir yerden sonra anlamaya başlarsın: İyilik, her şeyi taşımak değildir. Gerçek iyilik, artık neyi taşımaman gerektiğini fark edebilmekte gizlidir. Bazı yükleri yere bırakmak bencillik değil, kendine sadakattir. Çünkü kimsenin acısını taşıyarak huzur bulamazsın. Başkaları adına güçlü kalmak, seni kendinden uzaklaştırır. Duygusal yüklerden kurtulmak, hafiflemek değil, özgürleşmektir.

Ama bu bir "bırakayım gitsin" kolaycılığıyla değil; her bir duygunun kime ait olduğunu fark etmekle olur. Bazen bir yükü bırakmak, "Bu benim değil," diyebilmektir. Bazen de kendi yüküne bakıp, "Artık taşımak istemiyorum," demektir. İyileşme, bazen sadece bir cümlede başlar: "Bu bana ait değil." O cümle bir sınırdır. Seni başkalarının ağırlığından ve en önemlisi kendini suçlamaktan korur. Bazı yükleri taşımak görev değildir, alışkanlıktır. Bazen en büyük cesaret, o alışkanlığı bırakmakta saklıdır.

Bu yüklerden kurtulman için sana bazı hatırlatmalar bırakıyorum. Lütfen çekinmeden uygulamaya başla.

Bu Yüklerden Kurtulmak İçin Kendine Hatırlatmalar

➔ **Kime ait olduğunu fark et.**
Üzüldüğünde dur ve sor: "Bu his gerçekten bana mı ait?" Başkalarının öfkesini, suçluluğunu ya da sorumluluğunu taşıyor olabilirsin. Fark ettiğin an, yükün yarısı hafifler.

➔ **Her yardım, iyilik değildir.**
Bazen "yardım" adı altında kendi sınırını ihlal edersin. Herkesin yolculuğu kendine aittir. Onun yükünü almak, onun dersini elinden almak gibidir.

➔ **Güçlü olmak zorunda değilsin.**
Yorgun olduğunu kabul etmek zayıflık değil, insanlıktır. "Ben de yoruldum," demek, omzundaki en ağır taşı indirir.

➔ **Suskunluk bazen yük biriktirir.**
Duygularını bastırdıkça, onların ağırlığı artar. Konuş, yaz, paylaş, anlat. Çünkü ifade edilmeyen her şey içeride büyür.

➔ **Kendine izin ver.**
Dinlenmeye, ağlamaya, vazgeçmeye, geri çekilmeye...
Duyguların geçici olduğunu hatırla. Her şey gibi, ağırlıklar da kalıcı değildir.

➔ **Kendini seçmeyi öğren.**
Başkasının iyi hissetmesi uğruna kendi dengen bozuluyorsa bu artık sevgi değil, fedakârlık maskesine bürünmüş suçluluk olur. Kendi huzuruna öncelik vermek bencillik değil, dengedir.

➔ **Vedalaşamadığın duygularla yüzleş.**
Kırgınlık, suçluluk, pişmanlık... Onlar konuşulmadıkça gitmez. Adlarını koy, yerlerini bil, sonra uğurlamayı öğren.

Sen hastasın!

"Anlaşılmayan ruhlara deli demek âdettendir."

Peyami Safa

Son zamanlarda bazı insanlar her şeyin en kolayına kaçıyorlar. Kolay yalan söylüyorlar, kolay tüketiyorlar, kolay vazgeçiyorlar. Önyargının, tanımadan fikir sahibi olmanın ve insanların canını yakmak için en zayıf noktalarından vurmanın tavan yaptığı bir döneme denk geldik. Kendilerini mükemmel ve kusursuz zanneden bu insanlar, diğer herkesi eksik, hasta ve problemli görürler. Onların o kadar keskin gözleri, analiz yetenekleri ve bilgi birikimleri vardır ki karşılarına çıkan insanları anında sınıflara ayırırlar. Kimine ezik, kimine cahil, kimine de hasta derler. İnsan denen varlığın iç dünyasını ve davranış kalıplarını daha tam olarak çözmüş bir bilim dalı yokken, onlar insanlarla ilgili her şeyi bildiklerini sanırlar. Ne büyük yetenek, değil mi? Ne büyük tecrübe ve bilgi birikimi!

Doktorların tanı koymak için aylarca yaptıkları araştırmaların aksine, bu insanlar karşısındakinin yüzüne bakıp teşhisi anında koyarlar. Onlara göre hasta olmayan birey sayısı yok denecek kadar azdır; herkesin içinden çıkılmaz sorunları vardır. Kimisi şizofren, kimisi paranoyak, kimisi sosyopat, kimisi bipolar, kimisi de narsisisttir. Onların bilgi evreninde insanları

etiketlemek ve teşhis koymak için daha nice hastalık isimleri bulunur. Ama konu kendilerine gelince tek bir söz ettirmezler. Eleştiriye kapalıdırlar ve eleştirilince saldırgan olabilirler. Aslında tedavisi olmayan bir hastalıkları vardır onların: kibir. Mükemmel yaratıldıklarını düşündükleri için insanları yargılama, aşağılama ve etiketleme hakkını kendilerinde kolayca bulurlar. Bu durumu bakın eskiler ne de güzel özetlemiş: "Dilin hastaysa baklavayı bile acı biber zannedersin."

"Herkes sorunlu, ben normalim," diyebilen birinin aynaya borcu vardır. İnsanları kategorilere ayırmak, seni güçlü yapmaz; sadece acımasız gösterir. Çünkü en ağır hastalık, kendini kusursuz sanma körlüğüdür.

Tam da bu noktada normal birey denilen şeyin ne olduğuna bakmak gerekiyor. Kendini normal bir birey olarak gören insanlar hangi gerçekleri referans alarak kendilerini bu sınıfa, diğerlerini de hasta kategorisine yerleştiriyorlar acaba? Kime göre, neye göre normaller? Buna nasıl cüret ediyorlar? Aslında nedeni çok basit: Duygu ve düşüncelerine ters gelen insanlara "hasta, sorunlu, normal değil" etiketini yapıştırırken, aynı zamanda kendilerini de yüceltmiş oluyorlar. Onları bu gruba hızlıca dahil ederken, kendilerini de "sağlıklı, normal, bilgili, tecrübeli" kategorisiyle eşleştiriyorlar. Bu aynı zamanda onların egolarına da çok iyi geliyor. Karmaşık ve derin bir kişilik yapısıyla karşılaştıklarında da bu durum değişmiyor. İnsanları anlamak, tanımak ve dinlemek zaman gerektirir. Buna emek vermek istemedikleri için en kestirme yoldan "uyumsuz" etiketini yapıştırıyorlar.

Dostoyevski bu tür insanlardan şöyle bahsetmiştir: "İnsanlar seni çözemedikleri zaman önyargılarını kullanırlar."

Hadi şimdi "normal" nedir, bunu biraz inceleyelim. Bu konuda tecrübelerim bana herkesin kendi hayat tarzına yakın olan insanları normal kabul ettiğini söylüyor. Benim gibi düşünen, benim gibi giyinen, hayat görüşü benimki gibi olan herkes normaldir diyor. Tabii ki burada çevrenin etkisini de unutmamak lazım. Normalin sınırlarını bireyin kendisinden çok toplum belirliyor. Küçüklükten yetişkinliğe kadar aile ve toplum normlarının üzerimizdeki etkisi "senin için normal bu" diyor. Bu normları sorguladığımız zaman ise yaramaz çocuk, asi genç veya uyumsuz yetişkin oluyoruz.

En kötüsü de nedir, biliyor musun? Yıllar sonra geriye dönüp baktığımızda kendimize şu soruyu sormadan edemiyoruz: "Ben bu hayatı kimin için yaşadım?" Şimdi sor bakalım kendine, şu geçen ömrünü kimleri memnun etmek için harcadın? Peki, bu durumdan mutlu musun? Cevabın, "Evet," ise bu yolda yürümeye devam. Ama cevabın, "Hayır," ise hayatında bir şeyleri değiştirmenin bence tam zamanıdır.

Ne zaman ki her insanın içinde ayrı bir güzellik taşıdığını, her insanın bir imtihanı ve hikâyesi olduğunu, görünenin ardında sebeplerin bulunduğunu anlayacağız; işte o zaman birbirimizle aynı dilden, aynı samimiyetle ve aynı yürekle konuşacağız. Lütfen vazgeçelim artık insanlara sınır çizmekten, haklarında peşin hüküm vermekten ve kendimizi mükemmel zannetmekten.

Bilmez misin ki kınadığınla elbet bir gün yüzleşeceksin. Yaşattığını yaşamadan ölmeyeceksin. Ve elbet bir gün

o çok sevdiğin Kafdağı'ndan indirileceksin. Bu kibir niye? Yüreğinden eksilmeyen, dilinden düşmeyen ve insanları aşağılarken sana doyumsuz bir zevk veren bu zehir nedir? Bu hoşgörüsüzlük niye?

Daha sen kendini bile sevmezken, kimi nasıl seveceksin? Birilerinin gününü mahvetmek için pusuda beklerken, kendi mutsuzluğunla söyle, ne zaman yüzleşeceksin?

Söyle bana, ne zaman?..

Dik yaşaman bazılarına batar.

Hayatta şöyle bir çelişki vardır:
Kendi hayatı darmadağın olanlar,
başkalarının hayatını düzene sokmaya kalkarlar.
Kendileri cesaret edemedikleri şeyleri,
sana "risk" diye anlatırlar. Hiç yürümedikleri yolları
tehlikeli diye tarif ederler. Başaramadıkları her şeyi, seni
küçümseyerek telafi etmeye çalışırlar.
Çünkü insan, aynaya bakmaya cesaret edemediğinde
başkasının camına taş atar. Kendi düzeni yoktur
ama senin düzenini eleştirir. Kendi mutsuzluğunu
çözememiştir ama senin mutluluğunu sorgular.
Kendi cesaretsizliğini "akıl" diye pazarlar.
Şunu unutma: Hayatını kuramamış biri,
senin hayatına mimar olamaz.
O yüzden anlatma. İspat etmeye çalışma.
Onay almaya hiç uğraşma.
Bazı insanlar seni eleştirmez; senden rahatsız olur.
En çok da şunu hazmedemezler:
Sen, onların yapamadığını yapıyorsundur.
Konuşsunlar. Sen yoluna bak.

Çünkü başarısızlığın en kolay savunması,
başkasının başarısını küçümsemektir.

Arsızın yüzüne ayna tutmak yerine, sırtını dönüp yürümek en asil savunmadır.

Bazı insanlara problemlerin kendilerinden kaynaklandığını gösteremezsin. Çünkü onların senin gerçeklerinden daha büyük egoları ve inatları vardır. Bazı günler sana hak verseler de önlerine serdiğin doğruları asla kabul etmezler. Bunu bir yenilgi olarak görür, içlerine sindiremezler. Mesela, "Sen haklıydın," itirafını onlardan asla duyamazsın. Hiçbir zaman, "Seni dinlemeliydim, özür dilerim," pişmanlığıyla kapına gelmezler. Haksız çıktıkları zaman bile hatalarını öyle bir savunurlar ki sanki özür dilemesi gereken kişi senmişsin gibi hissedersin. Bu konuda muhteşem oyuncudurlar. Kuyruğu dik tutma konusunda asla rakipleri yoktur.

Normal şartlarda iyi bir savunmayla haksız birini ikna edebilir, ona haksızlığını gösterebilirsin. Ama konu arsız birini haksızlığı konusunda ikna etmek olunca, ne cümlelerini yor ne de kendini. Böyle durumlarda sessiz kal; yerinden kalkıp bu arsızların gözlerinin içine acıma dolu bir gülümsemeyle bak ve ortamı sakince, ağır adımlarla terk et. Emin ol; geride bıraktığın etki, tartışma sırasında bırakacağın etkiden daha fazla olacaktır. Çünkü onların egolarını tatmin edecekleri bir alan bırakmamış olacaksın. Ellerinden oyuncaklarını almış ve oynadıkları perdeyi de kapatmış olacaksın. En güzeli de, "Bende sana harcanacak bir saniye bile yok," mesajıyla sınırlarını net olarak çizmiş, onu muhataplıktan çıkarmış ve sinirlerini de korumuş olacaksın. Unutma ki bazen suskunluğun verdiği gücü en güçlü kelimelerde bile bulamazsın.

Kendini savunmak zorunda kaldığın yerde değil, dönüp gittiğin yerde güçlüsündür.

Hayat, onu nasıl gördüğünle şekillenir.

Hayat, tek bir gerçeğe sahip değildir. Olaylar aynı kalsa da bakışlar değiştikçe anlam da değişir. Bir olayı yaşarken, aslında gerçeği değil, kendi algımızı deneyimleriz.

İki kişi aynı yağmura yakalanır; biri, "Berbat bir gün," der, diğeri, "Doğanın hediyesi," diyerek şükürle gülümser. Hayat bazen bize olayları değil, onlara nasıl baktığımızı öğretir. Birisi işini kaybeder; kimine göre bu hayatın sona ermesidir, kimine göre ise yepyeni bir başlangıcın kapısıdır. Gerçeklik, sandığımız gibi tek ve değişmez değildir. O, aslında zihnimizin penceresinden yansıyan manzaradır. Aynı dağa farklı noktalardan bakan iki insan, bambaşka bir resim görür. Aynı melodiyi duyan iki kulak, bambaşka bir hisle titreşir. Çünkü gördüğümüz şey, dış dünyanın kendisi değil, ona yüklediğimiz anlamdır.

Bu gerçeği en sade haliyle anlatan kısa bir köy hikâyesi vardır:

Bir köyün girişinde ihtiyar bir bilge yaşarmış. Yolcular oraya geldiğinde ilk soruları hep aynı olurmuş: "Bu köyün insanları nasıl?"

Bir gün ilk yolcu sormuş: "Benim geldiğim yerde insanlar bencil ve kaba. Buradakiler de öyle mi?"

Bilge cevap vermiş: "Evet, buradakiler de öyle."

Bir süre sonra ikinci yolcu aynı soruyu sormuş: "Benim geldiğim yerde insanlar dost canlısı ve yardımsever. Buradakiler de öyle mi?"

Bilge tebessümle cevap vermiş: "Evet, buradakiler de öyle."

Bu konuşmaları duyan gençlerden biri bilgeye şaşkınlıkla sormuş: "Nasıl olur da ikisine aynı cevabı verirsin?"

Bilge tebessümünü sürdürerek cevap vermiş: "Çünkü köyün insanları onların gözüne nasıl görünüyorsa öyledir. Herkes yanında kendi penceresini getirir."

İşte burada büyük bir özgürlük saklıdır: penceremizi değiştirme gücü. Olayları değiştiremeyebiliriz, başımıza gelenleri kontrol edemeyebiliriz ama onlara nasıl bakacağımızı seçebiliriz. Kimi karanlık bir odada gölgelere bakar ve korkar, kimi aynı gölgelerde yeni bir oyun görür. Cevap verdiğimiz pencere duygularımızı, seçimlerimizi ve hatta geleceğimizi şekillendirir. Çünkü manzarayı değiştirmek bazen mümkün değildir ama bakış açımızı değiştirmek her zaman elimizdedir.

Hayat bize sürekli aynı soruyu sorar:
Bunu hangi gözle göreceksin?

Sen bir yolunu bulursun.

Ben onlara, "Yoruldum, yardım edin bana," diyorum. Onlar bana, "Sen güçlüsün, halledersin," diyorlar. Ruhumu okşarken yüreğimi yaralıyorlar. Ve en kötüsü de... Ne yaptıklarını çok iyi biliyorlar.

Acaba sadece ben miyim bu sözü yakın çevresinden sürekli duyan, yoksa sana da çok fazla telkin ediliyor mu? Bu aralar bu sözü ne zaman işitsem, kendime hep şu soruyu sorar oldum: Acaba etrafımda nasıl güçlü ve güvenilir bir etki bırakmışım ki insanlar hakkımda bu kadar emin konuşuyorlar. Oysa çoğu, bu kadar güçlü olmaktan ve her soruna bir çözüm bulma işinin sürekli bana ait olmasından ne kadar yorulduğumu bilmiyorlar.

Ama ben, çevremdeki birçok insanın sorumluluklarını omuzlarıma yüklemeye çalıştıklarını, sorunlardan uzaklaşmak için ruhumu okşadıklarını ve kendi huzurlarını bozmamak için kaçtıklarını çok iyi biliyorum. Her şeyin farkındayım. Belki de bu yüzden artık bu söz bana ne zaman söylense mideme bir ağrı, göğsüme bir sıkıntı oturuyor. Hatta bu yüzden kimseye hiçbir şey anlatmamayı, sorunlarımı paylaşmamayı tercih ediyorum. Çünkü konuşmanın sonu nedense hep o basmakalıp cümleye çıkıyor: "Sen bir yolunu bulur, halledersin."

Evet, birçok sorunu hallettiğim doğrudur. Ama bu süreçte neler çektiğimden, kimlerle mücadele ettiğimden, kendimi nasıl tükettiğimden kimsenin haberi olmuyor. Ortak bir sorunda ve sorumlulukta herkesin hazır bir bahanesi varken, bana düşen tek şey, "Sen güçlüsün," cümlesi oluyor. İşte böyle zamanlarda, soluğum kesilene kadar, kulakları sağır olana kadar, "Ben artık yoruldum," diye haykırmak istiyorum. Peki, bunu yapabiliyor muyum? Hayır, tabii ki.

Artık içimdeki varlığından yorulduğum şu aşırı sorumluluk duygusundan, kimseyi kırmama huyumdan ve böyle durumlarda seçtiğim suskunluğumdan bıktım. Çevreme bir kızıyorsam, kendime bin kat fazla kızıyorum. Ne zaman birileri varlığıma, yaptıklarıma övgüler dizse, hemen arkasından, "Acaba yine benden ne isteyecek, yine hangi sorumluluğunu bana yükleyecek?" sorusu geliyor aklıma. Ve ne yazık ki bu hislerim şimdiye kadar beni hiç yanıltmadı. Çıkıp da kimse, "Senin omuzlarında dağlar kadar yük var, birazını da benimle paylaş," demedi. Konuşsam onlara anlatamam, sussam kendime anlatamam.

İnsanın kendine yapacağı en büyük kötülüklerden biri nedir, bilir misin? Duygularını bastırmak ve sürekli güçlü görünmeye çalışmak. İçinde bir serçe kanat çırparken, dışarıda kartal edasıyla dolaşmak... "İyiyim, güçlüyüm," yalanıyla kendini kandırmak. Herkesin bilmesine gerek yok ama en azından en yakınların ruhunun yorgunluklarını, kırgınlıklarını ve savaşlarını bilmeli.

Altını her defasında çizdiğim bir şeyi burada tekrar söylemek istiyorum: İnsan, yeri geldiğinde, "Hayır," diyebilmeli. Artık hangi sözün iltifat, hangisinin gizli bir manipülasyon

olduğunu ayırt edebilmeli. Gücünün yetmeyeceği, sınırlarını ve sinirlerini zorlayacak durumlarda taşıyamayacağı sorumlulukları yüklenmemeli. "Ben bunun üstesinden gelirim," diyebilmek kadar, aciz kalacağı yeri bilmek de bir erdemdir. İnsanları alabilecekleri sorumluluklardan kurtarmak onlara yapılan bir iyilik olmadığı gibi, kendi nefsine yapılan bir zulümdür. Sorumluluk alma duygun seni başkalarından farklı kılabilir ama bu duygu seni gerçekten güçlü yapmaz. Birilerinin kendi kaldırabileceği yükleri omuzlaman, işin sonunda seni kahraman da yapmaz. Bunun için kimse sana bir madalya takmaz. Sadece sabrın kadar güçlü kalırsın.

Ve bir gün, tükenmiş bir bedenle uyuyup dudaklarının kenarında şu cümleyle uyanmamak için bunları şimdiden düşünmelisin:

"Ben artık güçlü olmak değil, mutlu olmak istiyorum."

Nasipte olmayanın peşini bıraktığım gün, asıl zenginliğin içimde olduğunu anladım.

Bazen peşinde koştuklarıma asla yetişemeyeceğimi, bazen de kaderimde varsa mucizelerin bana geleceğini yaşım ilerledikçe anladım. Anladım gözün isteklerinin bitmeyeceğini ve gönül huzurunun yetinmekten geçtiğini. Nasip diye bir şey varmış. Ve insanın nasibinde varsa eğer onun önüne hiçbir şeyin geçemeyeceğini ama yoksa ne kadar istese de dileklerin gerçekleşmeyeceğini anladım.
Artık çok daha iyi anladım pahalı olanın değil, benim için değerli olanların beni zengin gösterdiğini. Gördüm, nefsinin kölesi olanlar ile nefsine zincir vuranlar arasındaki o görünmez duvarı. Doyumsuzların mutsuzluğunu, yetinebilenlerin gülen gözlerinde anladım. Yetinmeyi öğrendiğim gün, vazgeçmeyi de öğrendim.

Vazgeçtiğim gün ise hayatı kendimde aramayı öğrendim.
Ve öğrendim, gücümün yetmediği ve gönlümün hayır dediği hiçbir şey için artık çabalamamayı.

Kaybetme Korkusu

Ben hayatı biraz da elinde bir avuç su tutmaya benzetirim. Hani damla damla kayıp gider ya parmaklarının arasından, hani her gün biraz daha eksilir ya avuçlarında ve sen ne kadar sıksan da parmaklarını, yine de bir yolunu bulur, ait olduğu yere döner ya... İşte tam olarak böyledir hayat benim için.

Hepimiz hayatımız boyunca kayıplar yaşadık ve yaşayacağız. Yokluğunu düşündüğümüzde bizi darmadağın eden her gerçekle elbet bir gün karşılaşacağız. Bu yüzden belki bazen sevdiklerimizi daha çok sahiplenecek, onlara daha çok bağlanacağız.

İşte sana anlatmak istediğim de bu döngünün ta kendisidir. Bazı gerçekleri reddetmek ile kabul etmek arasındaki o ince çizgiden bahsediyorum. Peki ya bizim hayatımız bu döngünün tam olarak neresindedir? Hadi konuya biraz daha derinlik kazandıralım.

Bir varlığı bizim için değerli kılan en temel gerçek nedir, biliyor musun? Bir gün onu kaybedeceğimizi bilmek. Aynı kırılganlık bizim varlığımızı da başkaları için değerli kılar. Biz de elbet birilerinin kıymetlisiyiz ve vazgeçilmeziyiz.

İnsan, yerine başka bir şey koyamayacağını hissettiği her şeye daha sıkı bağlanır. Çünkü bazı bağlar, sadece sevgiyle değil, kaybetme ihtimaliyle de beslenir. İşte bu noktada sevgi, insanı kendisinden beklenmeyen fedakârlıklara da sürükleyebilir,

büyük hatalara da. Dengenin olmadığı her yerde kaos vardır. Bazen dünyanın merkezinde, bazen insanın ta içinde.

Yerine başka bir şey koyamayacağımız her şey bizim için değerlidir. Öyleyse sevgi ve kaybetme korkusu birbirine kökten bağlı duygulardır diyebiliriz. Köpeği öldüğü için, "Bir daha asla köpek sahiplenmeyeceğim," diyen bir arkadaşımı hatırlıyorum. Ve ona verdiğim cevabı: "Sevginle güzelleştirebileceğin ve seni mutlu edecek her şeyi sahiplen. Ama elinde olmayan ve kontrol edemediğin sonuçlar için de hayatı kendine zindan etme. Hayatın o gerçek kapısını da asla kapatma. Korkularını sevginin önüne geçirme. Hatırası bile güzel diyebileceğin her ne varsa hayatında, sonuna kadar yaşa. En büyük kayıp, korkuların yüzünden adım atamamaktır. Yani hiç yaşamamaktır."

Butimar kuşunu hiç duydun mu? Adı Pers mitolojisinde geçer. Bu kuş, sadece deniz suyu içebilirmiş. Rivayet odur ki bu yüzden denize âşık olmuş. Ama bu karşılığı olmayan bir aşkmış. Her gün denizin kenarında bir kayaya konar ve uzun uzun aşkını izlermiş. Bununla beraber önüne geçilmez bir korku da günden güne içinde büyümüş ve "Her gün suyunu içtiğim bu deniz ya bir gün kurursa, o zaman ben ne yaparım?" kaygısıyla günlerini geçirmeye başlamış.

Bu korkusundan dolayı o çok sevdiği denizden su içmeyi bırakmış. Sonuç olarak da Butimar kuşu susuzluktan ölmüş. Onsuz yaşayamayacağını düşündüğü denizi tüketmemek için kendini tüketmiş. Ona hayat veren deniz için, göz göre göre hayatına son vermiş. Onun için yaşamak yerine, onsuz yaşayamam kaygısına boyun eğmiş.

Peki ya kaybetme korkusu yüzünden kendimizden ödün verdiklerimiz?.. Bizim de Butimar kuşuna benzeyen kaygılarımız yok mudur? Bu başlık altına kendimden birçok madde sıralayabilirim. Eminim senin de ekleyeceğin, âşık olduğun deniz uğruna vazgeçtiğin şeyler vardır.

Kaybetme korkusu yönetilmediğinde sevgiyi boğar. Yüzleşildiğinde ise onu olgunlaştırır. İnsan, sevdiğini kaybetme ihtimaliyle tanışmadan sevginin ağırlığını anlayamaz.

İzlerken çok keyif aldığım ve duygulandığım *Coco* isimli animasyon filminde geçen, "İnsanları kaybetmekten korkma. İnsanları memnun etmek isterken kendini kaybetmekten kork," repliğinin üzerine sanırım bir kitap yazılabilir. "Onun için her şeye değerdi," diyebildiklerimizin dışında, kaybetme korkumuza değmeyecek insanlar için kendimizden verdiklerimizden korkmalı ve asıl bunun için kaygı duymalıyız diye düşünüyorum. Aynı zamanda, yeri geldiği an bırakmayı bilmek, yanlışlarda ısrar etmek yerine gerçekleri kabullenmek ve hayat vermek kadar, sevdiklerimizde hayatı bulabilmek de önemlidir diyorum.

Hayat cesurları sever ve takdir eder. İşte bu yüzden korkularımdan dolayı hiç denememek yerine, cesaret gösterip deneyerek kaybetmeyi tercih ediyorum. Ama burada bir aptal cesaretinden asla bahsetmiyorum. Sadece içinde ışık gördüğüm ve kendime güvendiğim konularda karar alırken kaygılarımı susturup cesareti seçiyorum.

Kaybettiklerim için hayatı kendime zindan etmiyorum ve kazandıklarıma da, "Benimdir," demiyorum, diyemiyorum. Annemin bana söylediği, "Her şey geçici oğul, hiçbir şeye alışma. İnsan en çok kaybetmekten korktuğuyla sınanır," sözünü her zaman kulağıma küpe ediyorum.

Çocuklarda ebeveynlerini kaybetme korkusu var. İlişkilerde ayrılma ve aldatılma korkusu var. Aşkta reddedilme korkusu, çalışıyorsak işimizi kaybetme korkusu, hastalıkta ölüm korkusu, zenginlerde fakirlik korkusu, arkadaşlıklarda dışlanma korkusu... Daha sayabileceğimiz birçok kaybetme korkusu var.

Dikkat edersen, birçoğunda sonucu değiştirme kontrolü bizde değildir. Ama kaygısı, yaşadığımız sürece bizimledir. Hangimiz anne ve babamızın yokluğunu düşündüğümüzde gece yarıları sessiz gözyaşları dökmedik ki? Hangimiz sevdiğimiz kadar sevildiğimizden emin olduk? Hangimiz çocuklarımızın geleceği için kaygılanmadık?

İnsan, "Hep benimledir," dediği şu dünyada her ne varsa, onun yokluğuyla er ya da geç sınanacak. Ama aynı kaygı ve korku, sevdiklerimize değer vermemizi de sağlayacak. İşte korku ve sevgi arasındaki dengeyi kurabildiğimiz, sağlıksız bağlanmalarımıza son verebildiğimiz ölçüde kaygılarımızın üstesinden gelebiliriz.

Acıyı zamana,
insanı layığına emanet et.

Korkmak gerekir bazen:
büyük laf etmekten, büyük sevmekten
ve sevdiklerimizle imtihan edilmekten.
Unutmak gerekir bazen: sonu olmayanları,
bizi yıpratanları ve kapımızı asla çalmayacakları.
Hatırlamak gerekir bazen: güzel anıları,
ruhumuza iyi gelmiş insanları ve bizi unutmayanları.
Anlamak gerekir bazen: susulanları,
yaşananları, sebepleri ve sonuçları.

Ve bırakmak gerekir bazen: acıyı zamana,
halini anlayana ve insanı da layığına.

Hayatın da senden öğrendiği şeyler var.

Hep hayatın bize bir şeyler öğrettiğini düşünürüz. Sınavlarıyla, kayıplarıyla, bekleyişleriyle... Oysa bazen hayat da bizden bir şeyler öğrenir. Sabretmeyi, yeniden başlamayı, iyileşmeyi... Bizim seçimlerimizden, direnişimizden, hatta vazgeçişimizden. Her insan, hayatın diline kendi tonunu ekler. Kimimiz sabrın anlamını değiştirir, kimimiz affetmenin sınırlarını gösterir. Kimi bir cümlesiyle, kimi bir sessizliğiyle hayata, **"Böyle de olunabilir,"** der.

Hayatın bizden öğrendiği şeyler, genelde sessizdir. Bir sabah kalkıp artık kimseyi suçlamadığında, bir akşam içinden, "Böyle de yeter," dediğinde... İşte o anda hayat senden bir şey öğrenir: direnmeden de güçlü olunabileceğini. Çünkü hayat sadece yaşanmaz; bizimle birlikte büyür. Nasıl baktığımıza, neye sabrettiğimize, nerede sustuğumuza göre şekil alır. Öfken kadar, sakinliğinden de öğrenir. Senin affedişinden, terk edişinden, susuşundan, kabullenişinden...

Belki de sandığımız kadar edilgen değilizdir. Belki de bazen kader bile, bizim kararlarımızın yönüne eğilir. Çünkü insan dediğin, yaşadığıyla değil, ona nasıl anlam verdiğiyle hayatı değiştirir. Bazen bir duruş, bir cümleden daha öğreticidir. "Artık gerek yok," demek bile hayatın ritmini değiştirir.

O yüzden hiçbir seçimini küçümseme. Küçük bir fark ediş, büyük bir dönüşüm başlatabilir. Hayatın senden öğrendiği şeyler var. Senin nasıl sevdiğini, nasıl sustuğunu, nasıl gitmeyi bildiğini... Ve belki de bu yüzden hayat, zamanında dönmeyenleri bile yeniden karşına çıkarır; tek bir şey göstermek için: *Sen değiştin, artık aynı yer değilsin.*

Hayat, seninle birlikte dönüşür. Her sabrın, her vedan, her yeniden başlayışın onun ritmini değiştirir. Bir zamanlar seni zorlayan şeyler, artık başkalarına yol gösterir. Senin yaşadığın, yalnızca senin hikâyen değildir; hayat, senin üzerinden insan olmanın notlarını tutar. Birine iyi davrandığında, hayat senden merhameti öğrenir. Kendini seçtiğinde, hayat senden dengeyi öğrenir. Sessiz kaldığında, hayat senden olgunluğu öğrenir. Ve bazen, sadece gülümseyip, "Her şey yolunda," dediğinde bile, hayat senden direnmeden kabullenmeyi öğrenir. Çünkü hayatın dili, senin hallerinden beslenir. Zor zamanlarında nasıl davrandığın, bir dahaki fırtınanın şiddetini bile değiştirir. Ne kadar farkında olursan, hayat da o kadar farkındadır artık.

İçindeki bilgelik büyüdükçe, hayat da seni daha nazik sınar. Psikolojide buna *yansıtma* denir; insan içindekini dış dünyaya yansıtır, sonra o dünyada kendi iç halini bulur. Bu yüzden içsel huzur, sadece seni değil, yaşamın genel ritmini de değiştirir.

Kendinle barıştığında, hayat da seninle yumuşar. Kendini suçlamayı bıraktığında, hayat da seni yargılamaz artık. Bazen bir bakışın, bir susuşun bile kaderi değiştirir. Çünkü hayat, seninle konuşur. Sözlerle değil, hislerle. Ne zaman direnmekten vazgeçip, "Olması gerektiği gibi olsun," dersen hayat o an senden teslimiyetin zarafetini öğrenir.

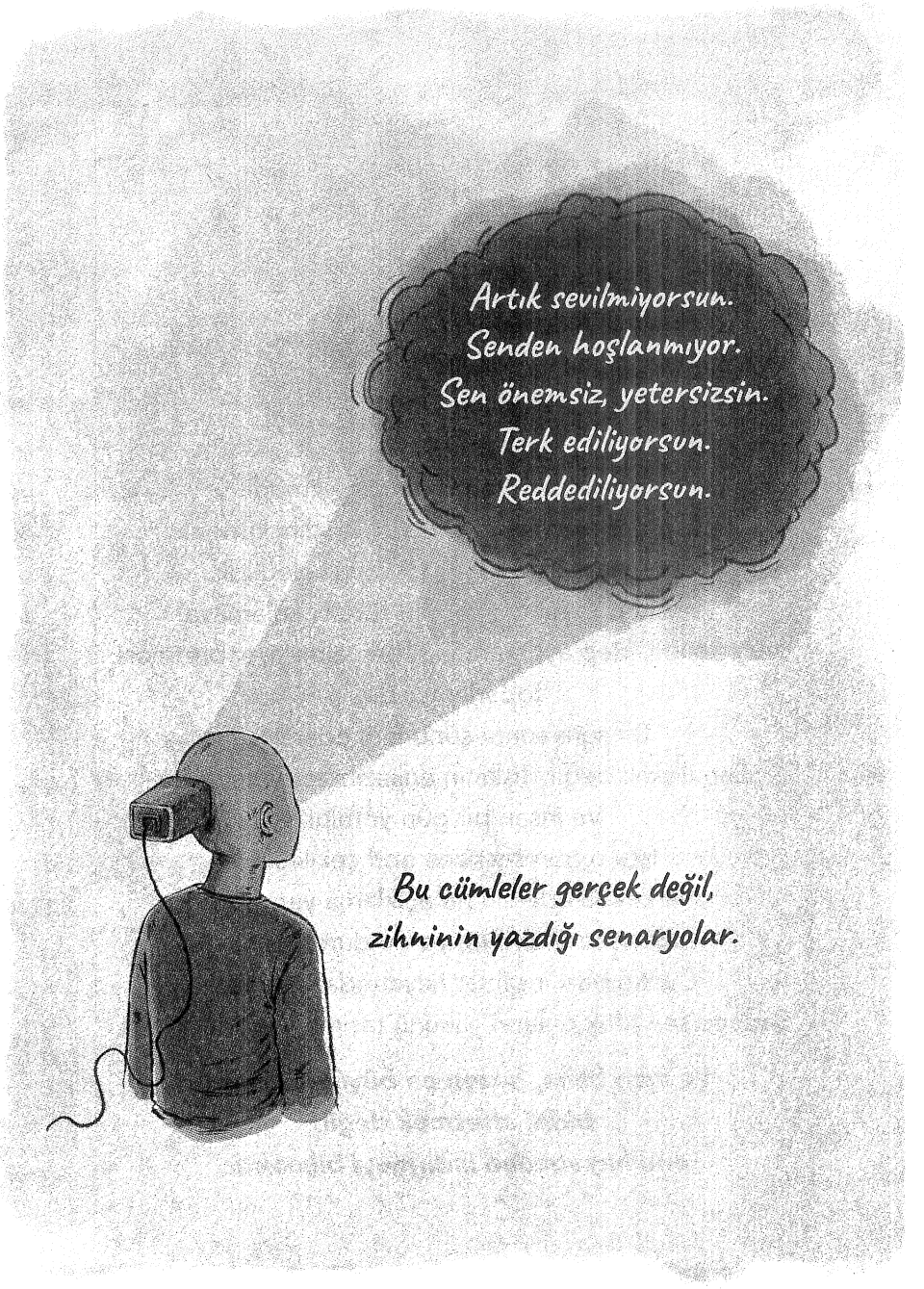
O yüzden hayatı yalnızca bir öğretmen gibi görme. Sen de bu yolculuğun öğretmenlerinden birisin. Bazı insanlar senden, bazı olaylar da senin duruşundan öğrenir. Bir gülümsemen bile, birine umut olur. Bir, "Peki," deyişin, birine bırakabilmeyi öğretir. Hayat senden öğrenir. Senin nasıl büyüdüğünü, nasıl iyileştiğini, nasıl her şeye rağmen içindeki ışığı koruduğunu izler. Ve bir gün fark edersin: *Yaşam sadece seni şekillendirmemiştir; sen de onun anlamını değiştirmişsindir.*

Hayat tek taraflı bir ders değildir;
sen öğrendikçe, o da senden öğrenir.

Taşımayı bıraktım.

Bazı insanları kaybetmedin.
Sadece artık taşımayı bıraktın.
Uzun süre bunun suçluluğunu yaşarsın.
"Acaba ben mi yanlış yaptım?" diye düşünürsün. Çünkü seni hep şuna inandırdılar: Gitmek ayıptır, vazgeçmek bencilliktir, kendini seçmek ise nankörlük.
Oysa kimse sana şunu söylemedi:
İnsan bazen gitmez, sadece kendini kurtarır.
Bazı ilişkilerde problem kavga değildir.
Problem, hep aynı tarafın sürekli anlamaya çalışmasıdır. Hep aynı tarafın alttan alması, sabretmesi, toparlamasıdır.
Bir süre sonra şunu fark edersin:
Sen ilişkiyi değil, ilişkinin enkazını taşıyorsundur.
Ve insan bir gün yorulur.
İşte o gün sessizce geri çekilirsin.
Ne kavga edersin ne açıklama yaparsın.
Sadece artık aynı yerde durmazsın.
Çünkü bazı insanlar hayatından çıkmaz.
Sadece sen artık onların yükünü taşımayı reddedersin.

Ve inan bana, bazen en büyük olgunluk
birini affetmek değil,
onu hayatından indirmeyi bilmektir.


Artık sevilmiyorsun.
Senden hoşlanmıyor.
Sen önemsiz, yetersizsin.
Terk ediliyorsun.
Reddediliyorsun.
Bu cümleler gerçek değil,
zihninin yazdığı senaryolar.

Zihnin Sana Yalan Söylediği Anlar

Zihin, hayat boyu yanımızdan ayırmadığımız bir anlatıcı gibidir. Her olayı, her bakışı, her susuşu alıp üzerine bir yorum ekler. Ama sorun şu ki: O anlatıcı her zaman dürüst değildir. Bazen seni korumak için, bazen geçmiş yaralarına dayanarak, bazen de korkularını besleyerek sana gerçek olmayan hikâyeler fısıldar.

Üzücü olan şu: Bu hikâyeleri o kadar içten, o kadar ikna edici anlatır ki bir süre sonra "düşüncem" diye sahiplendiğin şeyin aslında sadece zihninin uydurduğu bir kurgu olduğunu fark etmezsin.

Zihin En Çok Ne Zaman Yalan Söyler?

Zihin, en çok belirsizlik durumunda boşlukları kendi kendine doldurur. Tehlikeyi sevmez ama belirsizliğe de tahammül edemez. Bu yüzden seni koruduğunu sanarak en kötü ihtimali merkeze alır.

Mesela birine mesaj attın, uzun süre cevap gelmedi. Zihin şöyle demeye başlar: "Demek ki seni umursamıyor." Oysa karşındaki insanın o an gerçekten meşgul olma ihtimalini hiç hesaba katmaz. İş başvurusu yaptın, geri dönüş alamadın. Yetersizim, diye düşünürsün. Halbuki başvurunun yüzlercesi arasında kaybolmuş olabileceği ihtimali, zihnin için pek ilgi çekici değildir. O dramatik olanı seçer. Bir arkadaşın son zamanlarda daha az yazıyor, daha az arıyor olabilir.

"Demek ki beni artık sevmiyor," cümlesi gelir akla. Belki kendi hayatında zor bir dönemden geçiyordur; ama zihin önce kendine döndürür oku: "Suç sende."

Zihin, netlikten hoşlanır; belirsizlikte kendi yorumunu devreye sokar. Bu yorum da çoğu zaman gerçeklerden değil, geçmişteki korkularından, reddedilme deneyimlerinden ve özgüven yaralarından beslenir.

Zihnin Klasik Tuzakları

Psikolojide bunlara "bilişsel çarpıtmalar" denir; ama biz hayattan örneklerle devam edelim. Zihnin sana sık sık şu oyunları oynar:

Felaket Senaryosu Yazmak: Küçük bir aksilik yaşarsın; "Her şey mahvoldu," dersin. Bir sınavdan kaldın diye hayatın bittiğine, bir ilişki sona erdi diye bir daha mutlu olamayacağına inanırsın.

Zihin Okuma: Kimsenin ağzından tek kelime çıkmadan, ne düşündüklerinden eminsindir. "Kesin bana kızdı." "Belli ki beni küçümsedi." Kanıt yoktur, soru sormamışsındır, konuşmamışsındır; ama zihnin başkalarının iç dünyasını keşfetmiş gibi davranır.

Kendini Etiketleme: Bir hata yaptığında, olay üzerinden değil, karakterin üzerinden konuşursun: "Beceriksizim." "Zayıfım." "Zaten hep böyleyim." Oysa yanlış olan davranıştır, sen değil. Fakat zihin, tek bir olayı tüm benliğine yaymayı sever.

"Hep" ve "Asla" Tuzağı: "Hep yanlış insanları çekiyorum." "Asla mutlu olamayacağım." Birkaç olumsuz deneyimi, hayatının tamamının özeti gibi gösterir. İstisnaları yok sayar, sadece acıya hizmet eden örnekleri toplar.

Zihnin Sana Yalan Söylediğini Nasıl Anlarsın?

Bunu fark etmek için kendine şunları sorabilirsin: Bu düşündüğüm şeyin kanıtı var mı, yoksa sadece tahminde mi bulunuyorum? "Kesin beni istemediler," diyorsan bir dur. Sana bunu açıkça söyleyen oldu mu, yoksa sen mi böyle yorumladın?

Peki, tek açıklama bu mu? Mesela, "Aramadı çünkü umursamıyor," diyorsun. Peki ya yorgundu? Yoğun bir gün geçirdi? Kafası doluydu? Zihnin tek bir açıklamaya kilitlendiğinde, diğer ihtimalleri görmezden gelmeye başlar.

Bu cümleyi bir arkadaşım kurmuş olsaydı ona ne söylerdim? Kendine acımasız davranırken, aynı cümleyi sevdiğin birine söyleyip söyleyemeyeceğini düşün. "Sen zaten değersizsin," cümlesini asla söylemezsin, öyle değil mi? O halde niye kendine söylüyorsun?

Küçük Bir Örnek: Sosyal Medya Kıskacı

Diyelim ki zor bir gün geçirirken telefonunu eline aldın. Karşında herkes mutlu, herkes geziyor, herkes gülüyor. Zihin hemen sahneye çıkar: "Bak, herkesin hayatı yolunda. Bir tek sen olduğun yerde sayıyorsun."

Gerçek ne? Kimse tüm acılarını, yalnız gecelerini, kaygı krizlerini paylaşmaz. Orada gördüğün şey, hayatın tamamı değil, seçilmiş birkaç kare. Ama zihin, o birkaç kareyi bütün hayatınla kıyaslar.

Bu da zihnin sana şu yalanı satmasına zemin hazırlar: "Sen geri kaldın." Oysa geri kaldığın şey, çoğu zaman sadece hayali bir yarış. Kendine bunu söylediğin her an, kendi yolunu ve kendi hızını küçümsemiş olursun.

Zihninle Kavga Etmek Değil, Onu Yönetmek

Zihin sana yalan söylüyor diye onu susturmak zorunda değilsin. Asıl mesele, şunu fark edebilmek: "Bu bir düşünce... Ve her düşünce gerçeği anlatmaz."

Bunu fark ettiğin anda, artık otomatik pilottan çıkmışsındır. Bir düşünce geldiğinde, "Bu düşünce bana hizmet ediyor mu?", "Beni güçlendiriyor mu, yoksa aşağı mı çekiyor?" diye sorabilirsin.

Eğer cevap, "Beni aşağı çekiyor," ise o düşünceyi mutlak gerçek gibi taşımak zorunda değilsin. Onu fark etmek bile gücünü azaltır.

Gerçeğe Yaklaşmak İçin Kendine Sorabileceğin 3 Soru:

- Şu an ne hissediyorum? Hislerini adlandırmak, zihninin karanlıkta büyüttüğü gölgeleri küçültür. "Kırgınım, kaygılıyım, hayal kırıklığı yaşıyorum," diyebilmek, içinden geçtiğin hali sahiplenmek demektir.
- Bu olayı tek bir sahneye bakarak mı yorumluyorum? Bir insanın sana mesafeli davranması, o kişinin seni tamamen reddettiği anlamına gelmek zorunda değil. Belki de kendi iç savaşı var.
- Bu düşünceyi biraz yumuşatsam nasıl olurdu? "Kimse beni önemsemiyor," yerine, "Şu an kendimi yalnız hissediyorum," demek... Aradaki fark çok büyüktür. İlki seni damgalarken, ikincisi duyguna alan açar.

Zihnin Fısıldar, Kalbin Karar Verir

Zihnin sana hep konuşacak. Bazen korkutacak, bazen abartacak, bazen küçümseyecek. Bu onun işi.

Senin görevin ise şunu hatırlamak: Her cümlesi doğru değil; hiçbir yorumu nihai hüküm değil.

Bir dahaki sefere, "Kimse beni anlamıyor", "Ben hep yanlış yapıyorum", "Ben zaten böyleyim," gibi cümleler zihninde belirdiğinde kendine şunu sor: "Bu gerçeğin sesi mi, yoksa korkularımın yankısı mı?"

Zihnin sana yalan söylemeye devam edecek. Ama sen, o yalanlarla kendini tanımlamayı bıraktığın gün, kendi hakikatine çok daha yakın olacaksın.

İyileşmek bir karardır.

İnsan en çok, artık böyle yaşamak istemediğine karar verdiği gün iyileşmeye başlar.

İyileşme; mevcut durumundan memnun olmayan insanın kendini daha iyi hissetmek, ihtiyaçlarını karşılamak ve potansiyelini gerçekleştirmek için başlattığı içsel bir süreçtir. Bu sürecin başlangıç noktası dışarıdan gelen bir zorunluluk değil, bireyin kendi isteğidir. İkna edilmiş bir insan değil, iyileşmeye gönüllü bir insan daha hızlı ve daha kalıcı dönüşür.

Kendine şunu sor: Birilerinin zoruyla çıktığın hangi yolculuk sana iyi geldi? Aksine, isteyerek ve severek dahil olduğun her süreç sende daha kalıcı izler bırakmadı mı?

Burada daha çok ruhsal iyileşmeden söz ediyorum. Çünkü ruhu iyi olmayan bir bedenin uzun süre güçlü kalması zordur.

Kendi kararlarını alabilen, başkalarına daha az bağımlı yaşayan ve sorunlarını çözerken potansiyelini kullanan insanların daha hızlı toparlandıklarını görüyorum. İnsan kendi iç dünyasını en iyi tanıyan varlıktır. Neyin yolunda gitmediğini, hangi davranışının değiştiğini, yaşama arzusundan nelerin eksildiğini en iyi yine kendisi bilir.

Bir insanın, "Ben iyi değilim," demesi ile çevresinin, "Sen iyi görünmüyorsun," demesi arasında büyük bir fark vardır.

İlki farkındalıktır. İkincisi gözlemdir. İyileşme tam da bu farkındalıkla başlar.

"Ben iyi değilim," diyebilen bir insan zaten sorununun farkındadır. Geriye ikinci adım kalır: "İyileşmek için ne yapabilirim?"

Kimi geçmiş tecrübelerine döner, kimi profesyonel destek alır, kimi kendi iç yolculuğuna çıkar. Kendisiyle barışık insanlar, yaralarını sarma noktasında daha avantajlıdır. Çünkü insanın kendine dürüst sorular sorabilmesi ve cevaplarla yüzleşebilmesi büyük bir erdemdir.

Bu noktada sürekli pozitif görünmekten, içi yanarken gülümsemekten söz etmiyorum. Hepimizin kimseyle konuşmak istemediği, odalara kapanıp sabahladığı zamanlar olur. İnsan önce kendini olduğu gibi kabul edebilmelidir.

Bir kaygıya ya da bir karanlığa teslim olmadan mücadele etmeliyiz. Bu mücadelede üç şey çok kıymetlidir: dua, sabır ve zaman. Ben bunlara zamanın üç şifacısı diyorum.

İyileşme yöntemleri kişiden kişiye değişir ama hepsinin ortak bir noktası vardır: bu karanlık kuyudan çıkmak konusundaki inanç. İyileşmenin temelinde inanç vardır; özellikle de insanın kendine olan inancı.

Bugün acılar, sorunlar ve tahammül etmekte zorlandığımız insanlar art arda üzerimize geliyor olabilir. Ama ruhumuzu mümkün olduğunca diri tutmak zorundayız. Bize iyi gelen şeylere "evet", bizi aşağı çeken şeylere "hayır" diyebilmeliyiz.

Evet, bunlar kâğıt üzerinde kolay görünür. Hayatın içinde zordur. Ama sürekli karanlığa bakmak hayatı daha mı yaşanır kılar? Her sabah umutsuz uyanmak yükü hafifletir mi?

İyileşmek bir anda olmaz. Bir sabah kalkıp bambaşka biri olmayacaksın. Ama bir sabah kalkıp şunu diyebilirsin: "Artık bu halimle kalmak istemiyorum." İşte o an, dönüşüm başlar.

Çünkü iyileşmek bir karardır.

Ve o kararı verdiğin gün, hayat yavaş yavaş senin tarafına geçer.

Hayatına biraz gizem kat.

Görünmeyen, çoğu zaman daha güvendedir.

Etrafımda gizemli biri olarak bilinirim. Hatta çoğu zaman bu duruma ağır eleştiriler aldığım da olmuştur. Kimse durduk yere mesafeli, ketum, soğuk ya da yalnız biri olmuyor. Aslında kişilik olarak paylaşmayı seven, dışadönük ve sosyal bir insanım. Ama konu sırlarımı paylaşmaya gelince, işte orada özel hayatımı kendime saklamayı tercih ediyorum. Çünkü hiç kimsenin kahve masasında dedikodu malzemesi olmak istemiyorum.

Geçmişimde yaşadıklarımı düşündüğümde şunu net görüyorum: Bir kemik aynı yerden ikinci kez kırılmaz. "Benden laf çıkmaz," diyen insanların boşboğazlıklarına o kadar çok şahit oldum ki, işte bu yüzden özel hayatımda artık elimden geldiğince gizemli olmayı seçiyorum. Bu da beni soğuk değil, daha temkinli biri yapıyor.

Gizemli olmak derken, asla içe kapanık bir bireyden bahsetmiyorum. Böyle bir tutumu da tavsiye etmiyorum. Sadece kime neyi anlatacağına ve ne kadarını paylaşacağına dikkat etmeni istiyorum. Hani, "Söylemeden duramam, çatlarım," diyenler var ya... İşte en çok onlara sesleniyorum. Bugün dostun olan kişinin yarın en büyük düşmanın olup olmayacağını garanti edebilir misin? Paylaştığın bir sırrın sana karşı kullanılıp kullanılmayacağını nereden bileceksin?

Hz. Ali'nin şu sözü tam da burada kulağımda çınlar: **"Sakladığın sır senin esirindir; açığa vurursan sen onun esiri olursun."** Ne zaman ki özelimi biriyle paylaşacak olsam, bu söz bana durmam gerektiğini hatırlatır. Bence senin de kulağına küpe olsun.

Geçmişte yaşadıklarınla alakalı ruhunda kendine bir şeyler bırakmak derken, sadece travmalarımızdan, korkularımızdan ya da ruhumuzdaki yaralardan bahsetmiyorum. Aynı zamanda bize verilen nimetler, imkânlar ve zenginlikler de buna dahil.

Herkese malvarlığını anlatan bir insanın akıbetini az çok tahmin edebilirsin. Günümüzde öyle bir zenginlik yok ki birileri tarafından kıskanılmasın ya da haset edilmesin. Yolunda giden hayatında ağzının tadını bozmak istemiyorsan özelini herkesin diline düşürme. Çünkü kimin seni gerçekten takdir ettiğini, kimin içten içe seni kıskandığını asla bilemezsin. Bırak bazı nimetler seninle sessizlik içinde büyüsün. Her şey ortaya dökülmek zorunda değil. Bazı şeyler kelimelere dökülmediğinde daha da güçlenir. Buna hayallerin de dahil.

Bilmiyorum, sende de oluyor mu? Bir hayalimi ya da planımı biriyle paylaştığımda, o hayale dair enerjimin birden düştüğünü fark ediyorum. Bende kaldığında hissettiğim haz ve heyecan dışarı çıktığında sıradanlaşıyor. İçsel motivasyonu daha güçlü olan insanlar için bu ayrıntının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Belki de dışarıdan gelen motivasyonun çoğunu samimi ve iyi niyetli bulmadığım içindir.

Hz. Mevlâna bu durumu şöyle hatırlatır: "*Gönlün sırrının mezarı olursa muradın daha kolay gerçekleşir. Tohum toprak içinde gizlenince, gizlenmesi bahçenin yeşillenmesine sebep olur.*"

Şeytanın Avukatı* filminde Al Pacino'nun canlandırdığı karakter ise aynı gerçeği çok daha sert bir yerden söyler: "*Kendine bu kadar güvenme evlat. Ne kadar iyi olursan ol, asla dikkatleri üstüne çekme. Bu en büyük hatan olur. Her zaman küçük görünmek zorundasın. Sessiz ol, küçük adam ol. Aptalı oyna, istenmeyeni... Saf görünen zeki ol. (...) Ben bir sürprizim Kevin, geldiğimi asla görmezler. Sende eksik olan bu.*"

İşte ben gizemi tam olarak burada seviyorum. Kendimi saklamak için değil, **hayatımı korumak için**. Herkes her şeyi bilmek zorunda değil.

Bazı gerçekler sessizlikte büyür, bazı hayaller anlatılmadığında güçlenir. Ve bazı insanlar, ancak hakkında her şey bilinmediğinde güvende kalır.

* Yönetmen: Taylor Hackford, *The Devil's Advocate*, 1997.

Anlatılmayan şeyler daha uzun yaşar.

Şimdilerde daha çok susuyor, daha az konuşuyorum.
Acılarımı, mutluluklarımı ve hayallerimi içime gömüp
orada büyütüyorum. Bilsinler istemiyorum.
Bu gizemli hali sevmiyorum ama böyle olmayı
seçiyorum. İnsanlara güvenimi kaybettiğim günden bu
yana, yaşadıklarımı kendime saklıyorum.
Yaralarıma sözleri, sahip olduklarıma
gözleri değsin istemiyorum.
Çünkü biliyorum, insanların güzellikleri
mahvetme gibi kötü huyları var
ve bunun nasıl da can yaktığını çok iyi biliyorum.
Bu yüzden tüm sakinliğimle
hayatı uzaktan seyrediyorum.
Böylesi daha huzurlu ve benim için daha iyi.

Aramızdaki Çürük Elmalar

Hayatına aldıkların kadar,
hayatından çıkardıklarınla da şekillenirsin.

İnsan bazen en büyük hatayı yaptığı şeyde değil, **yanında tuttuğu kişide** yapar. Bir süre sonra fark edersin ki seni yoran şey işin kendisi değildir, hayat değildir; yanlış insanlardır. Ve çoğu zaman bu yanlışlığı anladığında, bedel çoktan ödenmiştir.

Bu durumu anlatmak için çok eski ve hâlâ geçerliliğini koruyan bir benzetme vardır: **çürük elma.** Bir sepet dolusu sağlam elmanın içine düşen tek bir çürük elma, zamanla diğerlerini de çürütür. Başta fark edilmez. Hatta çoğu zaman görmezden gelinir. Ama sonuç kaçınılmazdır.

Bu durumu yalnızca iş hayatı için düşünme. Çürük elmalar hayatın her alanında insanları enfekte edebilir. Toksik tutumlarıyla bulundukları her ortamı kendilerine benzetirler. Üstelik bunu öylesine sabırlı, öylesine profesyonelce yaparlar ki bazen olayın farkına iş işten geçtikten sonra varırız. Geride onarılması zor yaralar, tedavisi mümkün olmayan kırgınlıklar ve telafisi mümkün olmayan pişmanlıklar bırakırlar.

Eğer bu insanlar bir işyerinde bulunuyorlarsa ekibin çalışma isteğini, moralini ve doğal olarak işyerinin tüm performansını dibe çekebilirler. Aile ve akraba ilişkileri açısından düşündüğümüzde ise bir yuvayı, bir aileyi ve tüm bağları paramparça edebilirler.

Ortamlarda kendilerini öyle parlatır, öyle istediğin şekle bürünür ve çürük taraflarını öyle ustalıkla gizlerler ki toksik yönlerini fark etmek neredeyse imkânsızdır. Kötü niyetlerini güçlü yanlarıyla kamufle ederler. Hani hep deriz ya; bir adım atarken, önemli bir karar alırken bin kez düşünmek gerekir diye... İşte tam da bu zamanlardayız. Devir, çürük elmaların ve onlarla imtihan olanların zamanı.

Hayatımızda ne istediğimizi bildiğimiz kadar, **ne istemediğimizi de çok iyi bilmemiz** gerekiyor. Daha sağlıklı, daha huzurlu ve daha mutlu bir hayat istiyorsak gerekirse sepetimizdeki tüm çürük elmaları temizlememiz şart. Evet, bu süreç hem zaman alır hem de ciddi bir tecrübe ister. Ama başka yolu yoktur.

Burada kendimize şu soruyu sormamız gerekiyor: Her gün yıpratan, davranışlarıyla yoran ve hayattan soğutan bir insanla uzun yıllar mı; yoksa değer veren, seven ve hayatına renk katan bir insanla birkaç yıl mı?..

Gönül ister ki ömrümüzün en başında doğru insanlarla karşılaşalım. Ama yaşadıklarımıza ve gördüklerimize bakınca anlıyoruz ki bu, çoğu insan için sadece bir temenniden ibaret. Birçok kişinin hayatında katlandığı, zorlandığı ve bir şeyler uğruna yıllarca dayandığı en az bir çürük elması var.

Umarım senin sepetinde çürük bir elma yoktur. Ve umarım ki sen, bir yerlerde birilerinin sepetindeki **o çürük elma değilsindir.**

Giderken Seni Kötüleyenler

İnsanlar hayatından çıkarken, kendi hatalarını senin üzerine yıkarlar. Giderken olanı biteni değil, kendilerini suçsuz gösterecek bir versiyonu anlatırlar. Çünkü kendi hatasıyla yüzleşmektense başkasını suçlu ilan etmek daha kolaydır. Bu yüzden yanlarına birkaç hazır cümle alırlar: "Ben elimden geleni yaptım", "O zaten hep böyleydi", "Ben değil, o bitirdi." Yaşananların tek tanığı kendileriymiş gibi davranır, geriye kalan herkese olayları yalnızca kendi pencerelerinden anlatırlar.

Çoğu zaman seni kötüleyerek giderler. Çünkü suçlu olmak ağırdır; ama suçu paylaştırmak insanın yükünü hafifletir. İnsanın kendine dönüp, "Ben yanlış yaptım," diyebilmesi zordur.

Bu yüzleşme cesaret ister. İşte bu cesareti gösteremeyenler, aynaya bakmak yerine başkasını hedef tahtasına koymayı tercih eder. Kırdığını kabul etmek yerine, "Hak etti," der, becerebileceğini itiraf etmek yerine, "Zaten zordu," diye anlatır.

Kendi eksiklerini, hatalarını ve bencilliklerini saklayabilmek için karşısındakine etiketler yapıştırırlar. "Zor insandı", "problemliydi", "abartıyordu" gibi tarifler aslında karşısındakinin kim olduğunu değil, onların kendilerini nasıl temize çıkarmaya çalıştığını anlatır.

Oysa gidişlerin çoğu hikâyelerle değil, karakterle ilgilidir. Bir insanın nasıl gittiği, bazen nasıl yaşadığından çok daha fazla şey söyler. Kapıyı çarparak çıkan ile sessizce çekip giden

arasındaki fark yalnızca ses tonunda değil, iç dünyasındadır. Giderken bağıranlar, çoğu zaman içlerindeki karmaşayı bastırmaya çalışır.

Gerçekten haklı olan bir insan, gidenin arkasından bağırma ihtiyacı duymaz. Kendini haklı göstermek için destek toplamaya, herkese durmadan, "Aslında suçlu oydu," demeye gerek görmez. Gerçekten huzurlu olan biri, başkasını kötüleyerek rahatlamaz. Çünkü bilir ki birini basamak yaparak yükselmeye çalışan, aslında hiç yükselmemiştir.

Unutulmaması gereken şudur: Seni anlatma biçimleri, senin kim olduğunu değil, onların neden gittiğini açıklar. Birinin dilinde "zor" ya da "problemli" olabilirsin; ama başka birinin hayatında "iyi insan" olarak kalmış olman mümkündür. Bu yüzden başkalarının anlattığı hikâyeleri değil, kendi yaşadığın gerçeği referans almak gerekir.

Bazı insanlar giderken valizlerine eşyalarını değil, suçlarını doldurur. Yanlarına aldıkları şey itiraf edemedikleri pişmanlıkları, yüzleşemedikleri yanlarıdır. O yükü taşımamak için seni günah keçisi yaparlar. Çevrelerine, "Benim hiçbir hatam yoktu," diyebilmek için gözünün içine baka baka seni yanlış anlatırlar.

Ve çoğu zaman sen suskun kalırsın.

Çünkü bilirsin: **Gerçek, savunmaya ihtiyaç duymaz.**

İyilik, onu taşıyamayan için hazımsızlık yapar.

İyi niyetinden kaybetmek ağır geliyor, değil mi? İnsanın ummadıklarıyla yüzleşmesi, layık olmadığı davranışları görmesi ve en yakınlarına bile kendini ifade edememesi zor, değil mi? Eminim ki kimi zaman insafından, vicdanından ve hatta insanlığından bile nefret ettiğin noktaya gelmişsindir. Kimbilir, belki çoğu zaman, "Keşke ben de onlar gibi vurdumduymaz olabilseydim," bile diyorsundur. Ne olur, yorma kendini.

Sonuçta sen busun. Sulu gözlerinle, sonrasında hemen beliren çocuk gülümsemenle, küs kalamayan affedici yüreğinle sevgi dolusun. Emin ol, bunun için bile suçlayacaklar seni. Kimileri saflığından dem vuracak, kimileri de iyi niyetine kusur bulacak. Çünkü iyilik, onu taşıyamayanlar için hep rahatsız edicidir.

Şunu da unutma: Herkes dünyayı kendi kalbinin renginde görür. Senin berraklığın, başkasının karanlığını görünür kılıyorsa bu senin hatan değildir. Sen kendini nasıl huzurlu ve mutlu hissediyorsan öyle yaşa. Sevgiye inan, vefaya ve iyiliğe inan. Sana inanmayanları ikna etmek için zaman harcama.

Bırak, zamanla herkes layığını bulsun. İyiliğini değiştirmek zorunda değilsin; sadece kime kalbini açtığını bilmen yeter. Çünkü iyi kalmak, kaybetmek değildir. Yanlış kalplerde harcanmamayı öğrendiğinde, iyilik en güçlü haline ulaşır.

Susarak da haklı kalabilirsin.

Bazen konuşmamak, pes etmek ya da kaybetmek değildir. Tam tersine, bazı şeyleri söylemenin hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini anlamaktır. İnsanın bir yerden sonra susması, vazgeçmekten değil, olgunluktandır.

Hatırlayın, bir zamanlar her şeyi açıklamak isterdik. Kendimizi anlatmak, yanlış anlaşılmamak, kalbimizin niyetini göstermek. Çünkü sanırdık ki doğrularımızı anlatırsak her şey yoluna girer. Ama hayat öğretiyor insana: *Her doğru, her kulağa aynı şekilde gitmez.* Bazı insanlar duymak istemez. Bazı kalpler, sen ne kadar anlatsan da anlamaz. Ve sen bunu fark ettiğinde, susmayı seçersin. Artık ikna etmeye çalışmazsın. Kendini savunmaya, haklı çıkmaya, ispat etmeye uğraşmazsın. Çünkü bilirsin; bazen sessizlik, en güçlü cevaptır. Susmak, aslında kendini koruma biçimidir. Tepki vermek yerine nefes alırsın. Kırıldığın anda hemen konuşmak yerine önce içinde dinlenirsin.

Araştırmalar, kısa süreli sessizliğin zihni sakinleştirdiğini, duygusal yükü azalttığını ve farkındalığı artırdığını söylüyor. Sessizlik, bastırmak değil, kendi içinde denge kurmayı seçmektir. Susmak, geri çekilmek değildir. Susmak, söylenmesi gerekeni artık kendi içinde bilmek demektir. Bir şeyi içinden çözmeyi öğrendiğinde, dışarıda tartışmanın anlamı kalmaz. Zamanla fark edersin ki her kavgadan galip çıkmak gerekmez. Bazı savaşlar, kazanarak değil, hiç girmeyerek huzur verir.

Susarak da haklı kalabilirsin. Çünkü sessizlik, bazen, "Anladım," demenin en sade halidir. Artık anlatmaya değil, yaşamaya inanırsın.

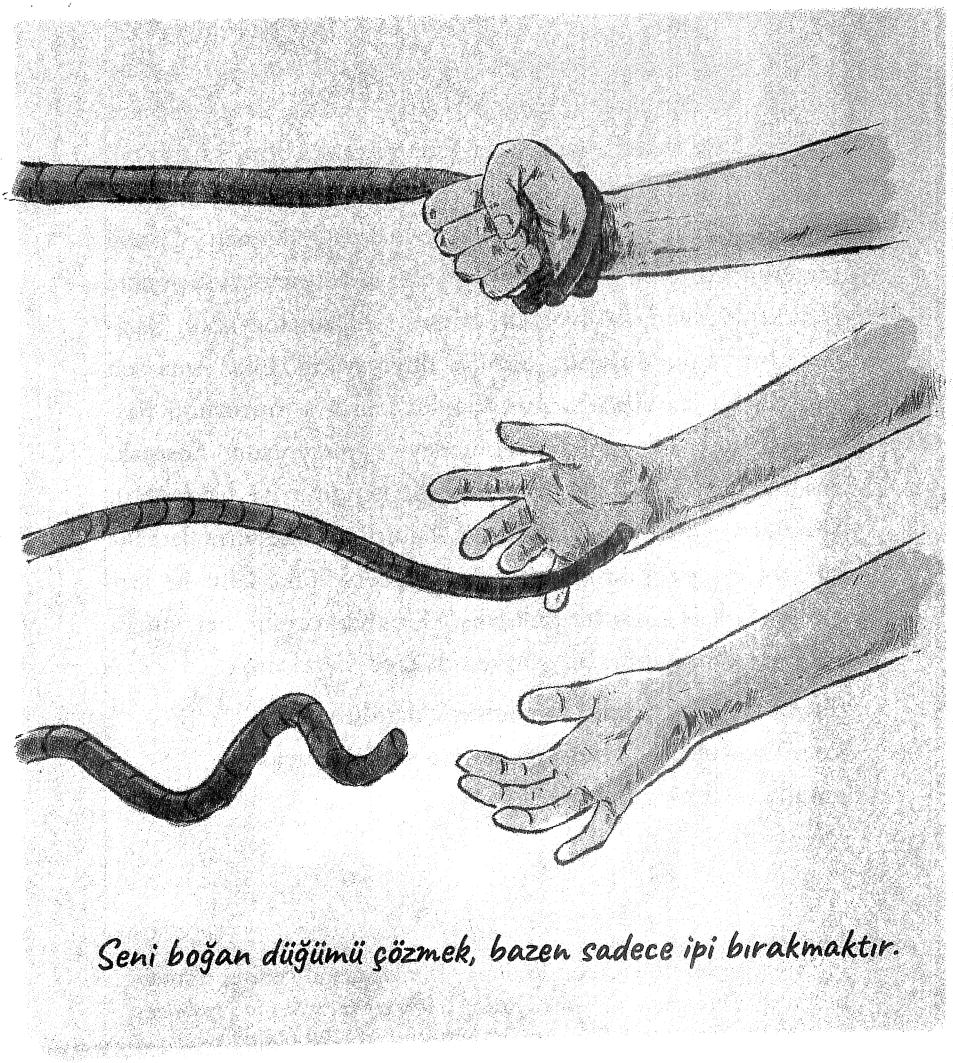
Bir şeyin doğru olduğunu, kimseye kanıtlamadan da bilebilirsin. Ve bu bilmek, içten bir huzur getirir. Bazen bir söz, onca çabanı yıkar. Ama bazen bir sessizlik, onca gürültüyü susturur. Artık her şeyi düzeltmek zorunda hissetmezsin. Kırılanı onarmak yerine, kırılmadan durmayı seçersin. Çünkü olgunluk bazen konuşmakta değil, cevap vermemeyi seçmekte gizlidir. Zamanla anlıyorsun, herkes seni anlamayacak. Bazıları seni yanlış duyacak, bazıları duymayacak bile. Ama sen artık bunu kabulleniyorsun. Çünkü kendi iç huzurunu başkalarının algısına emanet etmemeyi öğreniyorsun. Susmak, bazen kendini cezalandırmak değil, kendine iyi bakmaktır. Sözcüklerin ardına saklanmadan, kalbini sessizce sarmalamaktır. İşte o sessizlikte bir bilgelik büyür. Ne öfke kalır ne kırgınlık. Sadece sakin bir fark ediş: Her şeyin cevabı, her zaman kelimelerde değildir. Bir gün sen de fark edeceksin:

Susmak, sadece sesini kaybetmek değildir;
kendi varlığını kaybetmemek için verdiğin sessiz
ama kararlı bir cevaptır.

Kaynakça

E. Pfeifer ve M. Wittmann, "Waiting, Thinking, and Feeling: Variations in the Perception of Time During Silence," *Frontiers in Psychology*, 11, (2020): 602. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00602.

Q. Nguyen, "Silence as Emotion Regulation: Narrative Case Studies of Medical Undergraduates," *Journal of Social Sciences and Education*, 8(1), (2025), https://jsse.ascee.org/index.php/jsse/article/view/114.


Seni boğan düğümü çözmek, bazen sadece ipi bırakmaktır.

Zarifçe Vazgeçmek

İnsan bazen tutunarak değil, bırakarak iyileşir. Dayanmanın bizi güçlü kıldığına inanırız çoğu zaman. Oysa bazı anlar vardır ki insanı güçlü yapan şey, artık tutmamayı seçebilmesidir. Çünkü her şey direnerek kurtarılmaz; bazı şeyler ancak bırakıldığında iyileşir.

Ne kadar istesek de elimizde, yüreğimizde ya da hayatımızda tutamadığımız şeyler olur. Bazen bir sevgilidir bu, bazen bir dost, bazen de yıllarca hayalini kurduğumuz bir gelecek. Çok istersin, çok emek verirsin, çok beklersin, hatta çok dua edersin... Ama yine de olmaz. İşte o noktada insan, kaybetmenin ağırlığıyla yüzleşir. Onca emek, onca yıl, onca umut varken, "Buraya kadarmış," diyebilmek kolay değildir. Çünkü tutmaya devam etmek çoğu zaman sevgiden doğar. İnsan sevdiği şeyin dağılmasına izin vermek istemez. Konuşur, sabreder, susar, yeniden dener. İçindeki umut fısıldar: "Belki bu kez olur." Ama zamanla o umut, insanı ayakta tutan bir güç olmaktan çıkar; yoran bir beklentiye dönüşür. Fark edersin ki bazen tutmaya devam etmek, kaybetmekten çok daha yıpratıcıdır.

Her şeyi onarmaya çalışan insanlar genellikle iyi kalplidir. Vazgeçmek onlara zayıflık gibi gelir. Oysa bazen vazgeçmek bir yenilgi değil, bir farkındalıktır. Çünkü bazı şeyler artık sevgiden değil, alışkanlıktan sürdürülür. İnsan da en çok, alışkanlıkla devam ettirdiği şeylerin içinde tükenir.

Bırakmak kolay değildir. Çünkü bırakmak sadece bir kişiden ya da bir durumdan değil, bir inançtan vazgeçmektir. "Belki değişir," dediğin ihtimalden, "Biraz daha dayanırsam olur," dediğin umuttan kopmaktır. İnsanı zorlayan da budur zaten: umudu bırakmak. Ama bırakmak aynı zamanda kabullenmektir. "Olmadı," diyebilmektir. Kurtaramadığını suçlamadan, kendini de yargılamadan geride bırakabilmektir.

Zarifçe vazgeçmek tam da budur. Öfkesiz gitmektir. Kırgın olsan bile kavga etmemeyi seçmektir. Bir zamanlar başkasını korumak için harcadığın gücü, artık kendini korumak için kullanmaktır. Bırakmak kaçmak değildir; korkudan değil, farkındalıktan doğar. Psikolojide buna bilişsel esneklik denir: insanın kendine iyi gelmeyeni fark edip, düşüncelerini ve tutumlarını yeniden düzenleyebilme becerisi. Ama biz buna daha sade bir isim veririz: olgunluk.

Bir şeyden vazgeçtiğinde sandığın gibi boşluk oluşmaz; aksine alan açılır. Yeni bir nefesin, yeni bir düşüncenin, yeni bir hayatın gireceği alan. Bunu hemen fark etmezsin belki. Çünkü alışkanlıklar kolay bırakılmaz, hele kalpten gidenler hiç kolay değildir. Ama zamanla anlarsın: Bıraktığın şey seni eksiltmemiştir. Seni kendine geri kazandırmıştır.

Doğru zamanda bırakmak diye bir şey vardır. O zaman geldiğinde kalbinin değil, aklının gösterdiği yöne bakmayı öğrenir insan. Kalbinin, "Kal," dediği yerde öğrenilecekler öğrenilmiş, görülecekler görülmüştür. Belki biraz kırgın ama daha tecrübeli, belki daha mesafeli ama daha sağlam çıkarsın yola. Bundan sonra duyguların değil, tecrübelerin rehberlik eder sana.

Bir gün dönüp baktığında şunu fark edersin: Aslında seni tutan, bıraktığını sandığın şeydir. Bırakmayı öğrenmeli insan. Çünkü her şey sürsün diye değil, bazı şeyler bitsin diye yaşanır. Bazı hikâyelerin görevi seni sonsuza kadar taşımak değil, olgunlaştırmaktır.

Unutma, vazgeçmek kaybetmek değildir.
Vazgeçmek, artık taşımaman gerektiğini anlamaktır.

Kimlik Sabitlemesi

"İnsanlar genellikle kendi rahatları uğruna, başkalarının hikâyelerinin geri kalanını görmezden gelirler."

Brené Brown

Muhtemelen ilk defa duyduğun ama hayatın boyunca etkilerini yaşayacağın bir kavram: **kimlik sabitlemesi**. Eskiden sufiler bunu, "*İlk hatır önemlidir,*" diyerek anlatırlarmış. Günümüzdeki tabiriyle ise *ilk izlenim* diyebiliriz.

Hayatımız boyunca birçok insanla tanışır ama çok azıyla samimiyet kurarız. Ancak filtrelerimizden geçen insanlara özelimizi ve dünyamızı açarız. Tanıştığımız diğer birçok insan ise zihnimizde yalnızca bir isim olarak kalır. Her karşılaşmada karşımızdaki insanla ilgili birtakım izlenimler edinir ve onları hafızamıza kaydederiz. Bu izlenimler, bizim referans noktalarımız olur.

İlkokul ve ortaokul yıllarını hatırla. Belki sınıf arkadaşlarının çoğunun adını, yüzünü bile unutmuşsundur. Ama bir okul arkadaşınla o günleri yad ederken diğerlerini "içine kapanık", "çok esprili", "çok çalışkan", "çok alıngan" gibi kelimelerle tarif edersin ya; işte zihnimiz sabitlemeyi tam olarak böyle yapar. O yıllarda birbirimize taktığımız lakapları düşün. Senin bir lakabın

var mıydı? Bizler de başkalarının hafızasında belki bir davranış, belki bir sayı, belki de isimsiz bir fotoğraf karesinden ibaretiz.

Hepimiz birbirimizi bazen tek bir sözle, bazen tek bir davranışla zihnimizde bir yere kilitleriz. Bu sabitlemenin duvarları o kadar kalındır ki karşımızdaki insana değişme, gelişme ya da dönüşme şansı tanımaz. Oysa kendine on yıl önceki halini sorsan hâlâ aynı kişi misin? Hayallerin, düşüncelerin, hayata bakışın, insanlara olan güvenin aynı mı? İnsanların içsel yolculuğu, yaşadıkları sürece devam eder. Hiç kimse tek bir hataya, tek bir zayıf ana ya da tek bir davranışa sabitlenmek istemez. Ama çoğu zaman, hafızalarda kalan o ilk izlenimi düzeltme fırsatı bile bulamaz.

İşin bilimsel boyutuna baktığımızda da benzer bir tabloyla karşılaşırız. İnsanlar, birbirleri hakkında olumlu ya da olumsuz düşüncelerini genellikle ilk on saniye ila bir dakika arasında oluşturur. Hayatlarında ilk kez karşılaşan insanlar, birbirlerini çok hızlı bir şekilde filtreler ve buna göre davranış geliştirir. Herkesin ilk izlenimde öncelik verdiği detay farklıdır. Kimileri gözlere, kimileri ses tonuna, kimileri jest ve mimiklere, kimileri duruşa odaklanır. Kimileri samimiyete not verir, kimileri mesafeye. Çoğu zaman bir insanı bütün haliyle değerlendirmek yerine, küçük bir ayrıntıdan yola çıkarak genel bir yargıya varırız. Bu hızlı karar verme sürecini de genellikle "his" olarak adlandırırız.

Hislerimiz çoğu zaman yüz kısmına odaklanır. Güler yüz, sıcak bir karşılama, pozitif bir enerji bizde iyi duygular uyandırır. Olumsuz hissettiklerimiz içinse "yanında kendimi kötü hissettim", "enerjisi bana ağır geldi", "yüzünde bir şey vardı"

gibi ifadeler kullanırız. Bu yüzden ilk izlenimde iyi hissetmek kadar, iyi hissettirmek de önemlidir.

Madalyonun bir de öteki yüzü vardır. İlk izlenimde bize çok iyi gelen bir kişilik, zamanla bambaşka bir hale bürünebilir. Zihnimizde "iyi insan" diye sabitlediğimiz birinin yaptıkları, yıllar sonra bizi hayal kırıklığına uğratabilir. Hani bazen, "Keşke hep seni ilk tanıdığım gibi kalsaydın," deriz ya; işte bu cümle, kimlik sabitlemesinin tam karşılığıdır.

İnsanları, tanıştığımız ilk anın sıcaklığına ve ilk hissin bıraktığı etkiye mahkûm etmek isteriz. O ilk karşılaşmadaki halin hiç değişmemesini bekleriz. Oysa çoğu zaman hayal kırıklığımız, karşımızdaki insanın değişmesinden değil, **bizim onu zihnimizde ilk haline kilitlememizden** kaynaklanır. İlk izlenimin yarattığı beklenti, zamanla bir ölçüye dönüşür ve biz insanları bu ölçünün dışına çıktıklarında yargılamaya başlarız.

Reşat Nuri Güntekin'in *Çalıkuşu* romanında geçen, "*Ben, bir insanı ilk görüşte ya severim ya sevmem. Sonradan bu ilk hissimin değiştiğini hiç hatırlamıyorum,*" cümlesi tam da bu noktada düşündürücüdür.

Peki sen ne dersin? İnsanlar hakkında hislerine güvenir misin? Yoksa zamanla o ilk hissin değişebileceğine inanır mısın?

Sahi, insanlarda nasıl bir intiba bıraktığını düşünüyorsun? Beni sorarsan, ben samimiyetin bir kokusu ve enerjisi olduğuna inananlardanım. Karşımda neyi bulmak istiyorsam insanlara da aynı içtenlikle yaklaşırım. Olduğundan farklı görünme çabası, zamanla kendini sürekli ispat etme kaygısına dönüşür.

Karşımdaki insanı etkilemek için onu onaylamak yerine, farklılıklarımı bir zenginlik olarak görürüm.

Gerçeğin üzerini süsleyerek kapatmak, vitrini güzelleştirip içini boş bırakmak ve hiç olmadığın biri gibi davranmak yazmaz kitabımda. Benden duyduklarından ya da bende gördüklerinden hoşlanmayanların sayısı az değildir. Ama onların görmek istediği sahte yüzler yok bende. İçimin sinmediği, yüreğimin, "Burada bir şey var," dediği ortamlarla ve insanlarla zamanımı harcamam. Kendimden bir şey bulmadığım, kendimden bir renk katamadığım masalara oturmam. Samimiyet ve iyi niyet... İnsanlarda aradığım iki temel şey budur. Bunları bulduğum insanları da hayatımdan kolay kolay çıkarmam.

Kayıp Ruhlar

"Bir amaca bağlanmayan ruh, yolunu kaybeder.
Çünkü her yerde olmak hiçbir yerde olmamaktır."

Montaigne

Bir akşam, arkadaşımla kahve içmek için buluşmuştuk. Aradan kısa bir süre geçtikten sonra arkadaşım yerinden kalkıp biraz ileride tek başına oturan bir kadının yanına gitti. Kısa bir sohbetten sonra yüzünde umutsuz bir ifadeyle tekrar masaya döndü. Önce kadına baktım, sonra da arkadaşımın yüzüne. Kadının yüzündeki hüzün, gözlerindeki donukluk ve duruşundaki rahatsızlık hemen dikkatimi çekti. Merakla arkadaşa sordum: "Kim o kadın?" Eski işyerinden bir arkadaşı olduğunu söyledikten sonra kadın için ilk defa duyduğum şu ifadeyi kullandı: "**O kadın kayıp bir ruh.**" Eve döndüğümde, o an ayrıntısını sormadığım ama gerçekte ne anlama geldiğini merak ettiğim bu ifadeyi çok araştırdım ve üzerine çok düşündüm. Kayıp ruh ne demekti? Benim de ruhumda kaybolan parçalarım var mıydı? Dışarıdan bakılınca beni de böyle tarif edecekleri hallerim var mıydı acaba? Kaybolmuş bir ruh muydum, yoksa kaybolmakta olan bir ruh mu?

Günümüzde psikoloji, bu durumu teknik etiketlerden ziyade insanın iç dünyasında yaşadığı kopuşlar, amaç kaybı ve duygusal geri çekilme üzerinden anlamaya çalışır. Biz bu durumu teknik terimlerle değil, psikolojik etkileri üzerinden ele alacağız. Peki, insanın zihinsel seviyesinin düşmesinin sonuçları nelerdir? Çevremize çok dikkatli baktığımız zaman bazı insanların donuk, her zaman yorgun, tepkisiz olduklarına ve etraflarına bomboş baktıklarına şahit oluruz. Beden olarak oradadırlar ama yok gibidirler. Nefes aldıklarını görürsün ama sanki yaşamıyorlardır. Onlar ışıkları kararmış ev gibidirler. Duvarları ve çatıları vardır ama ışıklarını göremezsin. Kapıları içeriden sıkıca kilitlidir, dış dünyayla bağlantıları kesiktir. Bazıları umutsuz vakadır. Onların durumu patolojik boyuttadır. Biz konuyu bu derinlikte incelemeyeceğiz. Bizim konumuz, içinde hâlâ bir umut taşıyan, durumundan kurtulmak isteyen ama yolunu bulamayan ve aramızda kalabalıklar halinde dolaşan kayıp ruhlardır.

Dostoyevski *Yeraltından Notlar* kitabında şöyle der: "*Kimseyle görüşmüyor, hatta insanlarla konuşmaktan kaçıyor, gittikçe daha çok köşeme çekiliyordum...* " Hepimiz zaman içerisinde bir parçamızı kaybederiz. Bazıları eksik parçalarının yerine başka şeyler koyabilirken, bazıları ise o eksik parçalarıyla birlikte kaybolup giderler. Bu bazen bir kayıp, bazen bir hastalık, bazense bir ayrılık olabilir. Ama genellikle insan yüreğiyle imtihan edildiği zamanlarda çok hırpalanır. Duyguları, kişiliği, umudu ve yaşam tutkusu zarar görür. Sonrası mı? Gelin sonrasını biraz daha detaylandıralım.

➜ Hiçbir yere ait hissetmezler. Kendilerine bir yuva ararlar ama hiçbir yerde mutlu olamazlar. Hem kayıp hem de göçebe birer ruh olurlar.

- Nefes almalarına rağmen yaşamıyor gibidirler. Zamanın içinde amaçsızca süzülürken ya kalan umutlarını ya da karşılarına çıkan ruhları tüketirler. Öylesine negatiflerdir ve öylesine düşük enerjiyle yaşarlar ki en küçük bir olumsuzlukta tekrar tekrar yıkılırlar. Ne ayakta tutabilirler sevdiklerini ne de kendileri ayakta durabilirler.
- Geçmişin pişmanlığıyla, bugünü ve geleceği kaçırırlar. Geçmişin ruhlarında bıraktığı derin izleri bir türlü kapatamazlar. Sanki o yarayı kapatmak da istemezler. Sürekli geçmişten konuşurlar ve unutamazlar. Bir zamana, bir mekâna veya geride kalmış bir insana bağlanıp kalmışlardır.
- Öfkeli ve agresif davranırlar. Belirsizlik onları gerginleştirir ve yorar. Kayıp ruhlar bu yükle ağırlaşır. Öfkelerine hâkim olamazlar. Dışarıdan sakin gibi görünseler de içerideki savaşlarını çevrelerine yansıtırlar. Kırarlar, incitirler ve çoğunlukla sonrasında pişman olurlar. Bu sebeple çoğunlukla insanlardan uzak yaşarlar.

Ruhumuzla bağlantımızın koptuğu zamanlar olur. Böyle zamanlarda onunla kısa sürede tekrar bağ kurabilme yeteneği ve pratiği kritik önem taşır. Kayıp parçalarımızı bulabilmemiz, kendimizi onarabilmemiz ya da ruhumuzun dipsiz karanlık yönleriyle yüzleşebilmemiz gerekiyor. Korkularımızla, kayıplarımızla ve en önemlisi de geçmişimizle yüzleşebilmeliyiz diyorum. Ama bu yüzleşme konusunda iki önemli kuralımız var: birincisi cesaret, ikincisi samimiyet. Ruhumuzun prangalarını kırıp hayatımızı geçmişin elinden almak, kendimize borcumuz. Hepimizin acı eşiği, kırılma noktası ve toparlanma süresi birbirinden farklıdır. Bazılarımızın yaşadığı hayata, bazılarımız

bir gün bile tahammül edemeyebilir. Ama şuna inanıyorum ki günün sonunda mücadele edenler, boyun eğmeyenler ve sorunlarının üzerine cesaretle gidenler kazanır.

Bazen kendimizi başkalarında, bazen de başkalarını kendimizde görürüz. Bu konuyu yazarken anladım ki benim de zaman zaman ruhumu yerinde bulamadığım anlarım olmuş. Bazen ben de kaybolup gitmişim geçmişim gölgesinde. Kendimi aradığım, hayatı anlamsız bulduğum, kaybolduğum ve kaybolan parçalarımın yerine bir şey koyamadığım yıllarım olmuş. İşte bu yüzden etrafıma baktığım zaman insanların hayatlarında, yüzlerinde ve kaybolup giden ruhlarında kendimden çok şey buluyorum. Öyle anlar oluyor ki bedenim bir yana, ruhumu da bu bedende sağlıklı tutmak için savaşıyorum. Gün oluyor dünyaya meydan okuyacak kadar güçlü, gün oluyor kendime bile söz geçiremeyecek kadar zayıf hissediyorum. Gördüklerimden ve göremediklerimden, yaşadıklarımdan ve yaşayamadıklarımdan, anlattıklarımdan ve sustuklarımdan çok yoruluyorum. Ama ne olursa olsun ruhumdaki ışığı her zaman canlı tutmaya çalışıyorum. Çünkü ona tutunuyorum. İnsanlara değil, inadıma ve inancıma güveniyorum.

Bazen nefes alıyorum, bazense yaşıyorum.
İstediğim sadece birazcık huzur.
Şu hayattan daha fazlasını da beklemiyorum.

Yaşama Sevinci

"Belki şurada küçük mutlu bir ağaç vardır," diyerek yüzümüze tebessüm konduran, Resim Sevinci programıyla izleyicilerinin kalplerini ısıtan Bob Ross'u bilmiyorum kaçınız hatırlarsınız? Benim yaşım bu değerli sanatçıyı hatırlamaya yetmese de ismi çoğu yerde karşıma çıktığı için hakkında derin bir araştırma yapıp hikâyesini öğrenmek istedim.

Elli iki yaşında lenfomadan hayatını kaybetmeden önce binlerce resim yapmış. Aslında bir askermiş ama bu mesleğin kişiliğine uygun olmadığını fark edince ayrılmış. Fırçasıyla önce masmavi bir gökyüzü, sonra da o gökyüzünün altına rengârenk bir dünya çizermiş. Bunu yaparken de bize, "Sadece hayal edin ve çizin," dermiş. O yıllarda milyonlarca insana resmi sevdirmişti. Naif ses tonu ve gülen gözleriyle o dönem sanırım girmediği ev yok gibiymiş. Ondaki o pozitif enerjiyi ve istediğin dünyayı bir tuvale resmetme arzusu herkesi bir şekilde mutlu edermiş.

Sanatçının bu yazının konusu olmasının sebebinin ise her programda, "Belki şurada küçük mutlu bir ağaç vardır," ifadesi olduğunun altını çizmek isterim. Eğer yaşasaydı bu cümlenin resimlerinden daha çok konuşulduğuna eminim kendisi de çok şaşırırdı. Eski programlarını izlerken şunu düşündüm. Bir boş tuvale her şey çizebilirsiniz: İsterseniz karanlık bir orman ve gökyüzü; isterseniz mavi bir deniz, yemyeşil kırlar ve mutlu

ağaçlar. O tuval bize her sabah bomboş veriliyor. Bizse akşam olduğunda o tuvalde günü nasıl boyadığımızı görüyoruz. Oraya kişiliğimizi, hayallerimizi, öfkemizi, neşemizi ve sevgimizi çiziyoruz. İçimizde ne varsa dışımıza onu resmediyoruz. Hayata hangi pencereden bakıyorsak dünyada sadece onu görüyoruz.

Evet, konumuz yaşama sevinci. Her şeye rağmen mutlu olma sanatı. Nedir mutlu olabilme sanatı? Şunun altını çizmeden geçemeyeceğim. Bu konuda şu zamanda gerçekten çok iyi sanatçılarız. Her şeye rağmen içimizdeki yaşama sevincini nasıl oluyor bilmiyorum ama hep diri tutuyoruz. Belki eskisi gibi değiliz ama yine de harika bir iş çıkarıyoruz. Çevreme baktığımda, bazen dinlediği bir müzikten, bazen yediği bir yemekten, bazen yeni açmış bir çiçeğin renkleriyle, bazen bir müziğin umut dolu melodileriyle mutlu oluyoruz. Bazen uyuyan çocuklarımızı izlerken, bazen bir filmde gülümserken buluyoruz kendimizi. Yaşama sevincimizin adına bazen sevdiklerimiz diyoruz, bazen aldığımız her nefese şükrediyoruz. Bazen sevgimizle ısıtıyoruz soğuk dünyamızı, bazen inancımızla. Eksiliyoruz ama kaybolup da gitmiyoruz. Çocuklar gibiyiz son günlerde. Ağlarken de bir anda gülebiliyoruz. Sabahattin Ali kendi yaşama sevincini İçimizdeki Şeytan kitabında şöyle tarif ediyor: "İlkbahar gibi bir mevsimi olan bu dünya üzerinde yaşanmaya değer... *Ne olursa olsun...* "

Merak ediyorum acaba senin yaşama sevinci tarifin nedir? Nedir seni ayakta tutan ve yüzüne o tatlı gülümsemeyi konduran şey? Umarım bir tek değil, birçok sebebin vardır. Peki, yaşama sevinci kaybedilince ne olur? Nasıl tekrar kazanılır?

Her sabah boş bir tuvalle uyanırız.
Bazen koyu renkler seçeriz, bazen cesur tonlar.
Ama resmi kimin yaptığı hiç değişmez.

Bazı insanlar hayatla olan bağlarını, mutlu olabilme çabalarını ve hayatın anlamını yitirebiliyorlar. Bazıları bunun adına vazgeçmek diyor, bazıları ise, "Yaşama sevincimi kaybettim," diyor. Aslında insanın kodlarında yaşama arzusu doğuştan gelir. Düştüğünde kalkma çabası, üzüldüğünde mutlu olma ihtiyacı ve sorunlarla karşılaştığında ise çözüm bulma gayreti vardır. Burada kişisel farklılıklarımızın ve yaşadıklarımızın herkeste aynı etkiyi yaratmadığını da kabul etmek gerekir. Ama şu var ki insan sorunlara karşı savaş açtığı zaman değil, vazgeçtiği zaman yenik düşüyor. İnsanın yaşama kodlarına aykırı bir sürece girmesi de birçok hastalığa davetiye çıkarıyor. Günlük hayatta sürekli kısa ve isteksiz cümleler kurması, sürekli bir uykusuzluk hali, tembellik ve kronikleşmiş üşengeçlik, iştahsızlık ya da aşırı yeme ihtiyacı, mutlu insanlara karşı tavır almak, özensiz giyinmek, kişisel hijyene dikkat etmemek, her şeyden şikâyet etmek, kavgacı bir kişiliğe bürünmek, göğüste daralma hissi ve bazen nefes almakta zorluk çekmek gibi durumlar bunlar arasında sayılabilir.

Yaşama sevincini yitiren insan, zamanla dünyadan geri çekilmeye başlar. Kendi içine kapanır; odasını, yalnızlığını ve sessizliğini bir korunma alanına dönüştürür. Dışarısı yorucudur, insanlar fazladır, hayat ağır gelir. İnsan bazen kendine bile söz geçiremez. Süreci toparlamak ve kendini onarmak için gereken gücü kimi zaman kendinde bulamaz. Ve bu boş vermişlik,

zamanla öylesine büyür ki, insan kendi içinde bir yaşama sevinci aramaya başlar.

Geç müdahale edilen yaraların şifası doğal olarak zaman alıyor. Önemli olan, iyileşmeyi isteyebilmek. Söze ve güne, "Her şeye rağmen," diye başlamak. Sizi dibe çeken insanlarla araya biraz mesafe koyabilmek, bazı alışkanlıkları değiştirip yeni hobiler edinebilmek, değişimin ve iyileşmenin zaman alacağını bilmek ve en önemlisi de inancı hiç yitirmemek. Şunu unutmayın: Belki kendi hayatınızın değil ama hayatınızdaki insanların kahramanısınız. Bu gerçeği annemin hayatımdaki yerini düşündüğümde her gün görüyorum. Ve gördüklerime her gün şükrediyorum. Benim mutluluğum onun varlığı. Onun mutluluğu ise benim varlığım. İşte benim yaşama sevincim ve şükür sebebim. Bu noktada Dostoyevski'nin şu sözünde kendimi buluyorum: "İnsan mutlu olduğunu bilmediği için mutsuzdur."

Belki de yaşama sevincini kaybettiğini sanan birçok insan, aslında hâlâ elinde tuttuğu şeylerin farkında değildir. Nefesini, direncini, sabah yeniden başlayabilme gücünü...

Yaşama sevinci kusursuz bir hayat vaadi değildir. Her gün mutlu uyanmak, hiç yorulmamak ya da hiç kırılmamış olmak da değildir. Yaşama sevinci; düştüğün yerden kalkmayı seçebilmek, her şeye rağmen hayata sırtını dönmemektir. Bazen sadece ayakta kalmaktır. Bazen de sessizce güç toplamaktır.

Hepimiz zaman zaman karanlık renkler seçiyoruz. Yoruluyor, eksiliyor, vazgeçmeyi düşünüyoruz. Ama her sabah önümüze bırakılan o boş tuval, hâlâ söz hakkımız olduğunu hatırlatıyor. Fırça elimizdeyse, hikâye bitmiş değildir.

Bugün koyu bir renk sürmüş olabilirsin; yarın bir ton açma ihtimali her zaman vardır.

İnsan her şeyi kaybedebilir ama yaşama sevincini kaybettiğinde kendine ulaşma yolunu da kaybeder. O yolu yeniden bulmak zaman alır, emek ister, cesaret ister. Ama mümkündür. Çünkü yaşama sevinci, insana sonradan öğretilen bir şey değil, en çok karardığında bile içinden ses veren bir dirençtir.

Ve insan o dirence tutunduğu sürece,
hayat bir gün mutlaka karşılık verir.

Kendine Yetemeyen İnsan

Kıskançlık ve haset, insanın kendini eksik hissettiği yerde büyür.

Mutluluğun formülü kişiden kişiye değişir; ama kıyas, çoğu insan için mutsuzluğun en sağlam zeminidir. Bu duygunun temeli çoğu zaman çocuklukta atılır. Sürekli komşu çocuklarıyla kıyaslanan çocuklar, yetişkinlikte anne ve babalarının hatalarının bedelini, kendilerini başkalarıyla kıyaslamayı sürdürerek öderler. Üstelik kıyaslamayı kendi çocuklarına da uygularlar. Hep en iyisini aramakla geçirilen bir ömür, aynı zamanda hep kaygılı ve mutsuz geçer.

Kendi hayatlarını başka hayatlarla kıyaslayan insanlar, sahip oldukları başarıyı, kariyeri veya serveti kendi içlerinde değil, başkalarının sahip olduklarına bakarak değerlendirir ve kıymetlendirir. Asıl sorun tam olarak burada başlar. Her zaman kıskanılacak daha iyisini bulurlar. Ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını düşünmek yerine, başkalarının yaptığının en iyisini kendileri de yapmak isterler.

Peki, bu sürecin bir sınırı var mı? Çoğu zaman yoktur. Kıyas insanı içten içe kemirir. Üstelik işin içine haset girdiğinde, ki çoğu zaman başrolü oynar, durum daha da içinden çıkılmaz hale gelir.

Bu duygu yeni değildir. İnsanlık kadar eskidir. Biz bu konuyu ta Habil ve Kabil'e kadar götürebiliriz. Haset ve kıskançlık insan iradesini öyle bir teslim alır ki yeri gelir kardeşi kardeşe

düşürür. Hz. Yusuf'u kuyuya atan kardeşlerinin iradesi bundan farklı mıdır? Peki ya Şeytan, "Ben, şekillenebilir özlü balçıktan, (şekil verilip) kurutulmuş çamurdan yarattığın bir insana asla secde etmem," (Hicr suresi, 33. Ayet) derken kendini Hz. Âdem'le kıyaslamamış mıydı?

Tarih bize büyük hikâyeler anlatır; ama aynı duygu bugün de sıradan hayatlarda aynı yaraları açmaya devam ediyor. Belki artık kimse kardeşini kuyuya atmıyor ama kıyas bugün de insanın içindeki huzuru parçalamaya devam ediyor.

Başkalarının hayatlarına bakarak yola çıkarsak kendi içimizde kaybolacağımızı unutmayalım. Ben daha böyle bir yolda yürüyüp de kazanan bir insan görmedim. Ama kendi haritasını çizen, kendi rotasında ilerleyen ve başkalarının hayatını kendine dert etmeyen insanların zaferlerine, mutluluklarına birçok kez şahit oldum. Kendine bir rakip arıyorsan eğer aynaya bak. Yaptıklarına ve yapamadıklarına odaklan. Başkalarının hayatında senin nasibin yok. Bunu sakın unutma.

Geç katıldığım bir düğünde, tanımadığım insanların olduğu bir masada boş bir sandalye bulup oturdum. Düğünün sonuna doğru aynı masada oturan ve nişanlı olduklarını düşündüğüm bir çiftin konuşmasına kulak misafiri oldum. Şöyle dedi kız, nişanlısına: "Bu düğünden daha da güzel bir düğün istiyorum senden." Şimdi soruyorum, daha yolun en başında kıyaslamalarla başlayan bir ilişki nereye kadar sürer acaba? Bunun ardından en pahalı eşyalar, en lüks tatiller, "onların var, bizim de olsun" demeler ve kıyaslamalarla ardı arkası kesilmeyen daha nice istekler gelmez mi?

İnsan kendi hayatıyla barışamadığında başkasının hayatını referans alır. Referans başkası olduğunda ise mutluluk hiçbir zaman yeterli olmaz.

Kontrol edilebilir kıyasın, başarı üzerinde motive edici etkisi olduğunu da söylemek isterim. Ben buna geliştirici kıyaslama diyorum. Yapılan kıyas seni harekete geçiriyor ve daha çok çalışmana sebep oluyorsa bu olumludur. Tabii ki böyle bir amacın içinde asla haset bulunmamalıdır. Burada kritik nokta, kişinin süreci ve sonucu sahip olduğu kendi potansiyeli ve kazanımlarıyla ölçmesidir. Yani kendi dünyasını yine kendi öz varlıklarıyla güzelleştirebilmesidir. Başkalarının başarılarını ve kariyerlerini örnek almak da doğru bir kıyaslamadır diye düşünüyorum. Başarılı insanların hayat hikâyelerinden ders çıkarmak, tecrübelerine kulak vermek ve onları takdir ederek takip etmek akıllıca bir kıyaslama biçimidir. Başkalarının tecrübelerinden süzülen dersler, insanın yolunu kısaltır.

Sosyal medyanın son zamanlarda insanlar üzerindeki kıyas etkisinin de çok sağlıklı olduğunu söyleyemeyiz. Günde on iki saat asgari ücretle çalışan bir genç düşün. Akşam eve kendini nasıl bir yorgunlukla attığını az çok tahmin edebilirsin. Bu gencimiz sosyal medyayı her açtığında karşısında sürekli gezen, eğlenen ve kendinden çok daha özgür bir hayat süren akranlarını görüp sürekli buna maruz kaldığında sence ne hisseder? Nasıl bir ruh haline bürünür ve kendine ne der?

Böyle durumlarda insan üç tür duygu geliştirir içinde: Birincisi, hayatını sorgular ve karamsarlık duygusuyla beraber hayata küser. Burada depresyon hemen kendini gösterir. İkincisi, kendi istediği hayatı yaşayanlara karşı hasetle beraber öfke

duygusu geliştirir. Üçüncüsü ise olması gereken duygudur. Yani kendi şartlarını zaman içerisinde geliştirerek olabileceği en iyi duruma kendini getirmektir. Şöyle derdi anneannem: "Ellerin iyisi ve güzeli bitmez oğlum. Kendi yağınla kavrul." Friedrich Nietzsche ise anneannemin bu sözünü felsefi bir boyuta taşımış ve adına "amor fati" demiş. Yani kaderinde olanlara karşı pişmanlık ve öfke duymak yerine, kaderini sev diye özetlemiş. Ama kaderini sevmeyi burada tam bir teslimiyet hali olarak tanımlamamış. Başına gelenler için üzülmek yerine onlardan dersler çıkarıp bilgeliğini artır demek istemiş.

İnsan, başkasıyla yarıştığı sürece yorulur;
kendisiyle yüzleştiği anda güçlenir.

Yaşam kalitemizi kim belirliyor?

"Akrabalarımız Tanrı vergisidir ama neyse ki dostlarımızı kendimiz seçebiliyoruz."

Mary and Max, 2009

İnsan hayatını en çok etkileyen seçimlerden birinin arkadaş çevresi olduğuna inanıyorum. Bunun örneklerini hem kendi hayatımda hem de çevremde defalarca gördüm. Özellikle ergenlik dönemlerinde yapılan tercihlerin insanın geleceğini nasıl etkilediğini sanırım hepimiz gözlemliyoruz. Bu yaşlarda mantığın önüne çoğu zaman duygular geçer. Yapılan tercihler yalnızca o anı değil, neredeyse bütün bir hayatı etkiler. Çünkü seçtiğimiz kişi ya da kişiler, aynı zamanda olmak istediğimiz insanın da bir yansımasıdır.

İnsan anne ve babasını seçemez; ama kiminle dost olacağını seçme sorumluluğu kendisine aittir. Bu öylesine önemli bir karardır ki tesadüflere bırakılamaz. Çünkü insanlar seni tanımaya çalışırken, çoğu zaman önce çevrene bakar. Arkadaşlıklar bir anlamda insanın görünmeyen etiketidir. Zevklerini, sınırlarını, hayallerini ve hayata bakışını ele verir. Kimi zaman bu etiket seni büyütür, kimi zaman da olduğundan daha küçük gösterir.

Bazen arkadaşlarımız kardeşten ötedir. Aynı kaderi paylaşan, birlikte büyüyen, birlikte güçlenen insanlar olurlar. Böyle bir yakınlık, doğal olarak karşılıklı etkilenmeyi de beraberinde

getirir. İyi niyet, cesaret ve umut bulaşıcı olduğu gibi; karamsarlık, tembellik ve savrulma da bulaşıcıdır.

Asıl mesele tam da burada başlar. Tasavvuf geleneğinde sıkça söylenen, "Çevreni temiz tut," öğüdü, sadece fiziksel bir temizlikten değil, insanın ruhunu besleyen ilişkilerden bahseder. Çünkü insan, uzun süre yanında durduğu şeye benzemeye başlar. Kiminle yürüdüğün, zamanla nereye vardığını da belirler.

Sırlarını, sorunlarını ve mutluluklarını ilk kiminle paylaşırsın? Zorlandığında kimi ararsın? Hayallerini kiminle konuşursun? Bu soruların cevapları, hayatına yön veren insanları da gösterir. Bazen bir dost, bir anneden bile öte olur. Sesinden halini anlar, sustuğunda bile seni duyar. Yükünü hafifletir, yalnızlığını azaltır. Böyle insanlar, hayatın gizli armağanlarıdır.

Ne yazık ki herkes bu konuda aynı özeni göstermiyor. Çevresi yüzünden telafisi mümkün olmayan hatalar yapan, hayatının baharında özgürlüğünü kaybeden insanlara rastlıyoruz. Bu yüzden "arkadaş seçmek" çoğu zaman bir insanı değil, bir hayatı seçmek anlamına geliyor. Anne babaların sıkça söylediği, "Sana güveniyorum ama çevrene güvenmiyorum," cümlesi de tam olarak buraya işaret eder. Koruma içgüdüsüyle söylenen bu sözlerin arkasında çoğu zaman yaşanmışlık ve haklı bir korku vardır.

Bugün geçmişe dönüp şu soruyu sormanı isterim: "Nasıl oldu da böyle bir insanı hayatıma bu kadar yaklaştırdım?" Bu soru çoğu zaman cevapsız kalmaz. İnsan, bazı ilişkilerden çıktıktan sonra ancak neyi tolere ettiğini, neyi görmezden geldiğini fark eder.

Hayat, gerçek dostluklar konusunda cömert değildir. Ama bazen tek bir dostun verdiği huzur, bin kişinin yarattığı gürültüden daha kıymetlidir. Kaliteli bir yaşam, zamanı kiminle ve ne uğruna harcadığımızla doğrudan ilgilidir. Varlığıyla insanı güçlendiren, yokluğuyla derin bir boşluk bırakan insanlar, hayatımızın gerçek zenginliğidir.

Gerçek dost; zor zamanında çağırmadan gelen, seni değiştirmeye çalışmadan kabul eden, hoşuna gidecek olanı değil, senin için doğru olanı söyleyendir. Senin mutluluğunu kendi mutluluğu sayandır. "Önce ben" değil, gerektiğinde "önce sen" diyebilmeyi bilendir.

Unutma, her tanım gerçek sahibini bulduğunda anlam kazanır. Geliştiren ve iyileştiren dostluklar da böyledir. Kiminde eğreti durur, kiminde ise tam yerine oturur. Menfaat bilmez, soğutmaz, eksiltmez. Bir kere ısındı mı yürek, kolay kolay soğumaz.

*Eksik Olmasınlar...

İnsan, hayatın içinde ilerledikçe şunu daha net fark ediyor: Bazı insanlar vardır, varlıklarıyla insanın yükünü hafifletir; bazıları ise sadece geçip gider ama ardında bir iz bırakır.

Hayat yolunda birçok insan tanıdım. Kimilerinin vefasını başımın üstünde bir taç gibi taşıdım, kimilerinin bıraktığı izleri ise uzun süre içimde sakladım. "Varlığın çok güzel," dediklerimi gönül evimde ağırladım. Ama ardıma bakmadan yürüdüklerim de oldu. Onlar bana ders olanlardı.

Şükür sebeplerim de var elbet. Hayatıma en güzel yerinden dokunanlar, beni benden iyi tanıyanlar... İçimdeki sıkıntıyı alıp yerine umut koyanlar... İyi ki varlar. Eksik olmasınlar. Onlar hayatımı aydınlatan yıldızlarım. Hiç kaybolmasınlar.

Artık israf yok.

Bazen hayat kapına vedalarla,
acılarla ve sabrını zorlayan insanlarla gelir;
bazen de kapını açtığında karşında hiç beklemediğin
güzellikler ve mucizeler görürsün.
Hatırla geçmişi; ne zor savaşlar kazandın sen.
Ne fırtınaları tek başına atlattın.
Birçok insan tanıdın ve tanıyamamışım dediğin nice
insanla vedalaştın. Bazılarından ayrılmak kolay olmadı.
Zorlandın, kendinle inatlaştın.
Ama bazılarından anında uzaklaştın.
Yıllarca kendine benzeyen, senin gibi seven
ve ince düşünen insanlar aradın.
Biliyorum, artık ne sen eski sensin ne de insanlar
gözünde hep iyi niyetli. Kabul et iki gözüm;
sen de fazlasıyla olgunlaştın. İnsanlarla uğraşacak ne
eski gücün var artık ne de onları hoş görecek sabrın.
Bir daha tekrarı yok yaşadığın şu hayatın.
Bak, önünde bir ömür var;
yeni yaşlar ve yeni başlangıçlar...

Hayatı biraz da kendin için yaşa.
Değmeyen insanlar için
yıllarını zaten fazlasıyla harcadın.

Kişisel Algılamanın Yükü

Beden sağlığı gibi duyguların da sağlığı vardır ve tıpkı beden gibi duygular da yorgun düşer. Üstelik duygu yorgunluğunun bedensel yorgunluk gibi kısa sürede geçtiğini düşünmüyorum. Beden yorulur, dinlenirsin ama duyguların yorgun düştüğünde süreç öyle kolay olmuyor maalesef.

Bu konuda insanı duygusal olarak en çok yoran noktalardan birine dikkat çekmek istiyorum: "kişisel algılama". Kişisel algılama psikolojide genellikle kişiselleştirme (*personalization*) olarak adlandırılır. Her şeyi kişisel algılamak, insanın kendi kendini manipüle etmesine yol açar. Hatta daha da ileri gider ve yetersiz olduğunu bile hissettirir. Kişisel algılamak bir lanettir. Bu durum en çok özgüven sorunu yaşayan, kendini sosyal çevresinde, toplumda ve aile içinde yetersiz gören insanların üzerine kara bulut gibi çöker.

Hayatımın bir döneminde evet, ben de bu sorunu yaşamıştım. Patavatsız, dilinin freni olmayan insanların her söylediği şeyi kendime yorardım. Kendimi sorgular, yetersiz ve değersiz hissederdim. Ama bana söylenen kötü bir sözün, sergilenen kaba bir davranışın sebebinin yalnızca kaynağıyla ilgili olduğunu kavradığımdan beri bu lanetle yaşamayı bıraktım.

Bir insanın içinde zehir varsa bana elbette zehir kusacak. Kötülük varsa elbette yapacak. Çünkü onun doğası o. İçinde ne varsa herkes bu hayatta bize onu verir. Bunun nedeni ne bizim yetersizliğimizle ne de hak etmiş olmamızla ilgilidir.

Herkesi kontrol etmemiz, eğitmemiz mümkün değil. Kimsenin bizim gibi düşünmesini bekleyemeyiz, doğasını değiştiremeyiz.

İşittiğin her sözü ve tanık olduğun her kötü davranışı kişisel algılamak kadar insanı yoran, tüketen bir şey yok. Bizi üzen, sinir uçlarımızla oynayan insanları ve olayları kafaya takmamak elde değil; evet, onları kontrol edebilme şansımız da yok. Ama onlara karşı alacağımız tavır bizim elimizde. İnsan, başkalarının söz ve davranışlarının çoğu zaman kendi iç dünyasının bir yansıması olduğunu fark ettiğinde, kişisel algılamanın yükü hafiflemeye başlar.

İçindeki iyilik ve merhamet tohumlarını her insanın kalbine ekemezsin. Çünkü herkes senin gibi kalp taşımaz. Çünkü herkes sevgiden, iyilikten anlamaz. Bu insanlar genellikle nankör olur. Nanköre sormuşlar: "Ne yaptı da dostuna kırıldın?" "Her dediğimi yaptı, birini yapmadı," demiş.

Kendisine vefayla, sevgiyle yaklaşan insanları inciten, kıran, onların kötülüğünü isteyen insanlarda nankörlük kronik bir hastalıktır. Bu hastalıklı insanlar, sağlıklı insanları öyle manipüle eder, öyle zehirler ki bir bakmışsın suçlu sen olmuşsun.

Yoluna çıkan kendini geliştirememiş, iyilikten uzak, manipülatör, vefasız, bencil, narsisist insanlarla savaşma. Sen onlarla mücadele edebilecek kadar güçlü ama onları iyileştirmeye çalışıp vaktini öldürmeyecek kadar olgunsun.

"Nasıl yaptı? Nasıl söyledi? Nasıl gitti?" diye kendini yiyip bitirme. İnsanların içinde ne varsa sana onu verecek bu hayatta. Doğası gereği maruz kaldığın her tutum, senin kavgan değil. Bunca kötülüğün arasında naif bir kalbe sahip olabilen, her şeye rağmen içindeki merhamete sarılan, vicdanının sesini asla susturmayan insanların duruşu ise eninde sonunda her şeye galip gelir.

İnsan Kullanmaktan Beslenenler

Şu hayatta en takdir ettiğim insanlar, kendi çabası ve alın teriyle bir yerlere gelebilmiş olanlardır. En sevmediklerimin başında ise kendi çıkarları için insan seçen, işleri bittiği zaman da kullandıkları insanları bir anda silen, vefa nedir bilmeyen insanlar gelir. Onlar insanları sevmek için değil, sömürmek için yaşarlar.

Bu konuda algıları öyle açıktır ki kullanabilecekleri insanları yakaladıklarında onlara bir vantuz gibi yapışırlar. Çıkarları uğruna değişmekten, dönüşmekten ve bir zamanlar kınadıkları kişiliğe bürünmekten asla çekinmezler. Hatta bunu bir yetenek olarak görür ve bununla övünürler. Bin bir yüzlüdürler; her ortama uyum sağlayan bir kişilik sergilerler. Özellikle iyi niyetli ve duygusal insanlar, en sevdikleri kurbanlardır. Zekâlarını da duygularını da büyük ölçüde bu yönde kullanırlar.

Bu insanlar hayatınızda farklı rollerde karşınıza çıkabilir. Bazen dostunuz, bazen komşunuz, bazen sevgiliniz, bazen de akrabanız olurlar. Eşinin işi nedeniyle yıllarca büyük şehirde yaşayan bir arkadaşımın, kocasının tayini küçük bir şehre çıkınca öfkeyle söylediği şu söz aklımdan hiç çıkmaz: "Yanlış ata oynamışım."

İşte o günden sonra, hayatımdaki birçok insanı daha dikkatli sorgulamaya başladım. İyi niyetli olduğun için değer göreceğini sanma. Ama birçok insanın senin iyi niyetini kullanacağından emin olabilirsin.

Bu insanları nasıl tanırız?

- Güçlü iletişim becerileri vardır. Güzel konuşur, duygularla süsleyerek inandırıcılıklarını artırırlar.
- Önce zayıf noktayı tespit eder, bütün stratejilerini bunun üzerine kurarlar.
- Sabırlıdırlar. Menfaat büyükse yıllarca bekleyebilirler.
- İyi oyuncudurlar. Sana oldukları gibi değil, görmek istediğin kişi gibi görünürler.
- Çevrenle de iyi geçinirler. Kaleyi çoğu zaman içten fethederler.
- Küçük iyilikleri asla ihmal etmezler. Önce güven inşa eder, sonra o güveni kullanırlar.
- İstediklerini alamadıklarında çirkinleşirler. O an gerçek yüzlerini görüp, "Ben bunu nasıl fark edemedim?" diye kendine kızarsın. Çünkü mesele hiçbir zaman dostluk değil, menfaattir.

Hangimiz kullanılmadık ki? Hangimiz en zayıf anımızda bize iyi geleceğini sandığımız bir ilgiye, birkaç güzel söze, değerli hissettiren bir sevgiye kanmadık? Acı tecrübelerimiz oldu. Gözümüz biraz açıldı belki ama yine de şu soruyu içimizden atamadık: "Ya çok iyi bir insan... ya da çok iyi bir yalancı."

İnsanların çoğu sevmeyi değil kullanmayı öğrendiğinde, ilişkiler de güven üzerine değil çıkar üzerine kuruluyor. Bu yüzden artık büyük laflar etmiyorum. "O bana bunu yapmaz," demiyorum. İnsanlarla arama her zaman bir yanılma payı bırakıyorum. Çünkü insan, en çok güvendiği yerden sınanıyor.

Ezop Masalları'nda anlatılan "Karga ile Koyun" fablında şöyle bir kısım vardır:

Baş belası bir karga, koyunun sırtına konar. Koyun istemese de onu uzun süre taşır. En sonunda, "Bir köpeğe bunu yapsaydın dişlerinin tadını alırdın," der. Karga ise şu cevabı verir: "Ben kime zorbalık edeceğimi, kime boyun eğeceğimi bilirim."

Ve hikâye burada biter ama mesajı nettir: Bazı insanlar güçlüye yanaşır, zayıfa yük olur.

Cesaretleri karakterlerinden değil, karşılarındaki insanın iyi niyetinden gelir.

Bu yüzden herkesle aynı mesafede durma. Herkesi sırtında taşıma. Kimin yanında durduğunu, ne kadar durduğunu ve neye göz yumduğunu bil.

Çünkü bazı insanlar, sınır görmedikleri yerde durmayı öğrenmez, her şeyi hak bilir.

Onlara çizdiğin sınır, hadlerini bildirir!

Hayat, bazı insanları
sadece ders olarak yollar.

Sevginin her ilişkiyi düzeltemeyeceğini, bazı hataların
affedilemeyeceğini ve ne kadar çabalasam da
bazı insanların asla değişmeyeceğini,
Birçok şeyi doğru yapsam da ilk hatamda bütün
doğrularımın unutulabileceğini ve
bunun sürekli yüzüme vurulabileceğini,
Ben saygıda kusur etmezken, her tartışmada
kelimelerimi özenle seçtiğim halde,
bazılarının en ağır sözlerle beni incitebileceğini,
Tek tarafın çabasıyla, sürekli alttan alması
ve konuşması gereken yerlerde susmasıyla
bir ilişkinin yürütülemeyeceğini,
Önceliği ben olmayan, gülen yüzünü dışarıya
gösterip öfkesini bana saklayan insanlara sabır
gösterilmeyeceğini,
Kalbim hayır dese de bazen aklımın uyarılarına kulak
verip mantığıma güvenerek, kalbimin git dediği yerlere
gidilmeyeceğini,
Ve kendini mükemmel zanneden, egosundan,
"Ben hep haklıyım," diyen narsisist tavırlarından başka
hiçbir şeyi olmayan insanlarla bir ömür geçmeyeceğini
bana öğreten herkese çok teşekkür ederim.

İç Huzuru Korumak

Bugün aynada kendime baktım biraz. İnceden inceye kendini gösteren göz kenarı çizgilerimi uzun uzun inceledim. Alnımda bir uçtan bir uca uzanan derinliklere gülümsedim. Sonra gözlerim saçlarımdaki aklara takılıp kaldı. "Ne ara bu kadar siyahtan beyaza boyandınız?" dedim.

Son yıllarda yaşadıklarım aklıma gelince sustum; onlara da hak verdim. İçimde hem biraz üzüntü hem de biraz kırgınlık hissettim. Yaşın bir sayıdan ibaret olduğu ve insanın yaşının yaşadıklarıyla anlam bulduğu ne kadar da doğruymuş. Kırklı yaşlarda beklediklerim otuzlu yaşlarımda beni bulmuş. Erken olgunluk mu demeli buna, yoksa yaşıma göre yüklendiğim fazla sorumluluk mu? Ya da yorgunluk mu? İnan bilmiyorum. Peki ya içim? Yaşama hevesim? Gençliğim? Siz ne haldesiniz? Hangi renkte, hangi yaşta ve hangi âlemdesiniz?

Dedim ya, değiştim, kabul ediyorum. Mesela eskisi gibi uzatmıyorum girdiğim tartışmaları. Siz haklısınız diyorum ve bir kenara çekiliyorum. Eskisi kadar umursamıyorum insanların eleştirilerini. Hayatımı istedikleri gibi değil, istediğim gibi; elâlem ne der diye değil, keyfim bilir diye yaşıyorum. Boş konuşmaktan, kusur bulmaktan ve suçlamaktan başka hiçbir meziyeti olmayanlara yüreğim gibi, kulağımı da kapatıyorum.

Hatalarım da oluyor elbet. Ama artık onları bile seviyorum. Kendim ettim, kendim buldum diyorum. Mesela az insanla yetiniyorum. Evim gibi yüreğimin de duvarları yüksek ve sağlam. Ne kapıma ne de hayatıma herkesi dahil ediyorum. İnanılmaz seçici bir insan oldum ve bu konuda duygularıma göre değil, tecrübelerime göre hareket ediyorum.

İnsanlar artık beni korkutuyor. Bu yüzden hayvanları daha çok seviyorum. Konuşacak kimseyi bulamazsam eğer, alıyorum kedimi karşıma, içimi ona döküyorum. Dilsiz olsalar da vefasız değiller. En azından onların yanında sevildiğimi hissediyorum. Kötülerin dünyasında iyi kalmaya çalışmak, herkesin aynı olduğu şu zamanda farklı olmak ve dünyada iyi bir iz bırakmak tek dileğim. İşte bu yüzden insanların kötü niyetine tüm sabrımla direndiğim kadar, "İyi ki var," dediklerim için de çokça şükrediyorum. Şu duayı da dilimden eksik etmiyorum: "Allah'ım, kimseyi kırmadan, kimseye yük olmadan, haddimi aşmadan ve elden ayaktan düşmeden bu dünyadan gitmek istiyorum."

Hayatınızda renkleriniz, yanınızda sevdikleriniz
ve içinizde de yaşama hevesiniz hiç eksik olmasın.

Özsaygı, psikolojik sağlığı korumak için bir zırhtır.

İç dünyamızda ne kadar sağlıklı bir benlik taşıyoruz acaba? Çevremize gösterdiğimiz öfkenin, nefretin ve güvensizliğin ne kadarı bizden kaynaklanıyor? Tüm bu olumsuz duyguları yaşarken gerçekten de özeleştirimizi samimi yapıyor muyuz? Ara sıra aynanın karşısına geçip kendimizi, "Sorun bende mi acaba?" diye sorguluyor muyuz? Eleştirdiğimiz insanlara benzememek için özsaygımıza ne kadar sahip çıkıyoruz?

Son zamanlarda sıkça duyduğumuz ve belki de en yakın arkadaşlarımıza da ilişkileri için tavsiyelerde bulunurken en çok kullandığımız uyarı sözü "kendini ezdirme" olabilir. Çünkü sürekli birileri tarafından manipüle edilmek ve aşağılanmak beraberinde özsaygı kaybına neden olur. Bunun sonucunda insan, kendini başkalarının hayatında değersiz bir varlık olarak bulur. Birileri tarafından kabul görmek ve onaylanmak için kendi hayatlarına sırtını dönen insanlar vardır. Marcus Aurelius'a göre insan, *kendine saygı duymayı erteleyip mutluluğunu başkalarının onayında aradığında, kendi benliğini yıpratır.*

Kendine saygısı olmayan, mutluluğunu başkalarının iki dudağının arasına bırakan ve herkesi mutlu etmek uğruna kendi hayatını unutan insanların zaman içerisinde psikolojik

Özsaygı, başkalarının sana nasıl davrandığıyla değil, senin kendine nasıl davrandığınla başlar. Kendine saygı duymayan biri, başkasının onayına tutunur.

sağlıkları ile birlikte bedensel sağlıkları da bozulur. Özsaygı bir anlamda psikolojik sağlığı korumak için de bir zırh görevi görür. Bir insanın toplumdaki yerini, inandığı değerlerini ve kendine güvenini ifade eder. O, bizim şu hayatta ve insanlar arasında var olma mücadelemizin altın anahtarıdır.

İnsanların özsaygılarına nasıl sahip çıktıklarını konuşmalarından, davranışlarından ve hatta yürüyüşlerinden bile kolaylıkla anlayabilirsin. Onları çoğu zaman motivasyonu yüksek, bedensel ve psikolojik sağlıklarına dikkat eden ve herkesten önce kendi öz varlıklarını seven insanlar olarak tanırız. Burada kendini beğenmişlikten asla bahsetmiyorum. Etrafa saçtıkları ışığı, özgüvenlerini ve kendilerine ne kadar değer verdiklerini anlatmak istiyorum. Çevrenize çok dikkatli baktığınız zaman kendi içlerine çökmüş insanları rahatlıkla görebileceğiniz gibi, kendine güvenen, kendi kıymetlerini bilen ve kendini ezdirmeyen insanları da rahatlıkla tanıyabilirsiniz.

İnsan özsaygısını artırabilir mi? Ya da soruyu şöyle soralım: İnsanın kendini daha değerli hissetmesi için neler yapması gerekir?

➔ Her şeyden önce kendinle barışık olman ve kendini olduğu gibi kabul etmen çok önemlidir. Kendine sırtını dönen insanın kimse yüzüne bakmaz.

- Şu hayatta küçük hedeflerin kadar hayallerin de olsun. Bir amaca bağlandığın zaman tüm bedenin ve zihnin ona ulaşmak için hareket eder. Seni hayallerine, hayallerini de sana çeker. Bu senin hayattaki duruşun kadar, motivasyonunu da olumlu yönde etkiler.
- Kendini ödüllendirmeyi ihmal etme. İnsanları mutlu etmek için harcadığın çabanın ve zamanın birazını da kendin için harca. Ulaştığın her hedef için kendini şımartmayı unutma. Ve böyle durumlarda kendine şu sözü sık sık tekrarla: "Sen bu ödülü hak ettin."
- Attığın her adımda sonuç ne olursa olsun kendine yıkıcı eleştirilerde bulunma. Zihnin senden gelen mesajları kaydeder ve zamanı geldiğinde de tüm bu içsel konuşmaları tekrar yüzüne vurur. Çevrendeki insanlara eleştiride bulunurken kelimelerini nasıl ki özenle seçiyorsan, lütfen aynı özeni kendine de göster. İnsansın ve hata yapabilirsin. Tüm bu süreçleri gelişmenin bir adımı ve öğrenmenin bir yolu olarak değerlendir. Ama sakın kendini değersizleştirme. Çünkü o bedene ve zihne daha çok ihtiyacın olacak.
- Senden beklenenler ve senin kendinden beklentilerin noktasında asla mükemmeliyetçi olma. Yapabileceğinin en iyisini yaptığına inanıyorsan bu uğurda gösterdiğin çabayı küçümseme. Elimden gelenin en iyisini yaptım de ve sakın kendi kul hakkına girme.
- Asla motivasyonu dışarıda arama. İnsanların senin hayatını şekillendirmesi yerine, "Bu hayat benim," diyerek ona sahip çık. Emin ol ki senden bu kararlılığı ve duruşu gören zihnin de bu uğurda sana çok yardımcı olacaktır.

➔ Beden sağlığın ve psikolojik sağlığın ayrılmaz bir bütündür. Bu yüzden bedenini arındırdığın kadar zihnini de zararlı her şeyden arındır. Her ikisine de hak ettiği zamanı tanı. Beden senden öz bakım beklerken, zihin de senden arınmayı bekler.

Sen iyi olmadan kimseyi iyileştiremeyeceğini sakın unutma. Önce sen, diğerleri daha sonra.

Apofeni mi, tesadüf mü?

Her ne kadar bilimsel bir temeli, mantığı ve anlamlı bir açıklaması olmasa bile bazen benim de inanmak istediğim bir durumdur apofeni. En yalın tanımıyla bu durum; evrenin, doğanın ve hayatın bize mesajlar verdiğine inanma, tamamen tesadüf ve alakasız durumlar arasında anlam ve sonuç ilişkisi kurma çabasıdır. Bu yönde bir algı ve inanç geliştirme durumu, apofeni olarak adlandırılır. Konuya biraz daha açıklık getirmek gerekirse, yolda yürürken üzerine düşen bir kuştüyünden, günlük hayatta karşına hep aynı sayıların ve renklerin çıkmasından, havada gördüğün leyleklerden, önünden geçen kara kediden veya taşların arasından serpilmiş bir çiçekten anlamlar çıkarma ve beyninin bu yönde sonuçlar üretmesi apofeniye dayanır.

Minnesota Üniversitesinde kişilik psikolojisi üzerine çalışan Prof. Colin DeYoung bu duruma, "Beynimiz anlamlı bir bağlantı varmış gibi algılar oluşturur," derken, Graz Üniversitesinde sağlık psikolojisi üzerine çalışan araştırma görevlisi Christian Rominger ise olayların tamamen rastlantısal olduğunu savunur. Ortak bir nokta vardır: *O da beynimizin kalıpları öğrenmemizde, neden sonuç ilişkisi kurmamızda ve bilgileri sıralamamızda önemli bir rolü olduğudur.*

Karışık gelmiş olabilir. Biraz daha sadeleştirelim. Apofeniye yatkın olan insanların, karşılaştıkları durumları akıl süzgecinden önce duygu süzgecinden geçirdikleri belirtilmektedir.

Apofeni birçok batıl inancın da temelinde yer yer alır. "Ne alakası var?" dediğimiz birçok şey batıl inançlar düşünülünce bir karşılık bulur. Belki sana çok tuhaf gelebilir ama komplo teorilerine meyilli bireylerde apofeniye dayalı düşünce yapısına sıkça rastlanır.

Aslında hepimizin az ya da çok apofeniye dayalı düşüncelere sahip olduğu anlar vardır. Mesela karanlıkta hareketli karartılar gördüğünü sandığın, bulutların şekline bakarak anlamsız resimler çıkardığın, ne bileyim işte kahve falları baktırarak güne başladığın zamanların olmuştur mutlaka. Tüm bunlardan keyif alıyorsan ve sembollere çok fazla anlam yüklemiyorsan zararlı bir durum değildir. Ancak apofeniye dayalı düşüncenin aşırıya kaçması, gerçeklik algısının bozulmasına ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Çünkü bu durumun aşırısı komplo teorilerine inanmaya, komplo teorileri oluşturmaya, dolayısıyla psikoza neden olabilir. Bu tehlikeli durumda insanlar, çevresindeki her varlığın ve olayın mesajlar yoluyla kendisini yönlendirdiğini, bu işaretlere göre hareket etmesi gerektiğini düşünür. Bu mesajlar kişinin psikolojik durumuna bağlı olarak olumlu da yorumlanabilir, trajediyle de sonuçlanabilir.

Tam da bu noktada düşünce eşleşmesi dediğim durum zaman içerisinde takıntılara dönüşebilir. Hani aklımızdan geçen bir düşüncenin aynısının ya da benzerinin bir başkası tarafından dile getirilmesi ve iletişim araçları vasıtasıyla bize yansıması bazılarımızı şaşırtabilirken, bazılarımızı eğlendirebilir. Ama bazıları için bu durum bir işaret olarak değerlendirilebilir, onları davranışlarının ve eylemlerinin bir sebebi olarak görebilirler. Rasyonel ve mantıklı düşünmeden ne kadar uzaklaşırsak sağlıklı karar almaktan ve davranışlarımızın

sorumluluklarından da bir o kadar uzaklaşırız. Elimizde geçerli hiçbir veri ve bilgi olmadan hayatımızı işaretlere, kahve fallarına, tesadüflere indirgersek kendi hayatımız üzerindeki kontrol duygumuzu da tamamen yitirebiliriz.

Bu konuda çarpıcı örneklerden biri 2004 yılında yaşanmış. Florida'da yaşayan bir kadın, yaptığı tosttan bir ısırık aldıktan sonra tostun üzerinde Hz. Meryem silüetinin olduğunu iddia ederek bunu saklamaya karar verir. Daha sonra bu tostunu iki milyon kişinin katıldığı bir açıkartırmada 28.000 dolara satışa çıkarır. Apofeniye dayalı bir düşünce, karşısında başka bir apofeniye dayalı düşünceyle ödüllendirilir. Rakamlar bu kadar olmasa da çevremize baktığımızda insanların bu etki altında çok ciddi para harcadıklarını görebiliriz. Kahvedeki şekillerden, bulutlardaki resimlerden ve hayatlarındaki tesadüflerden medet uman insanların sayısı gün geçtikçe artmakta, birçok sektörde insanlar bu boşluklarından para kazanmaktadır.

Apofeniye dayalı düşüncelerden kurtulmak için önce önyargılarımızdan, varsayımlarımızdan ve evrenden gelecek mesaj kaygısından kurtulmamız gerekir. Attığımız adımları ve aldığımız kararları veriler ve bilgiler ışığında belirlemek, hayata ve kendimize karşı daha gerçekçi bir duruş kazandırır. Avcuna düşen bir kuştüyü ya da kafana pisleyen bir serçe sana piyangodan milyonlar kazandırmayacaktır. Hayata ve olaylara bakış açını tam da bu noktada değiştir. İşte bunu başarabildiğin ve gerçekçi davrandığın zaman inan ki hayat da gayretinin karşılığını er ya da geç verecektir.

Alkışsız Sahneler

Bazı insanlar vardır; kendi ihtiyaçlarını geri plana atıp başkalarının yükünü hafifletmeyi görev bilirler. Yorgun da olsalar koşarlar, kendi kalpleri kırık da olsa başkasının yüreğini onarmaya çalışırlar. İşte bu noktada karşımıza çıkan bir hal vardır: **çok verici olmak.**

Çok verici olmak, ilk bakışta iyilikle özdeşleştirilir. İnsan kendinden verir; zamanını, emeğini, sevgisini, hatta uykusunu ve huzurunu feda eder. Karşısındaki mutlu olsun, dertleri azalsın diye kendi yükünü ağırlaştırır. Bu, kalpten gelen saf bir iyiliktir. Fakat sınırları çizilmediğinde, insan farkında bile olmadan kendini tüketmeye başlar. Çünkü sürekli veren el olmanın ve kendini geri plana atmanın ağır bir bedeli vardır. O bedel ise zamanla yorgun bir ruh, tükenmiş bir kalp ve "Benim de hakkım yok mu?" diye fısıldayan bir iç sestir.

Bilimsel araştırmalar da bu gerçeği desteklemektedir. Arnold Bakker ve Jannes Dirk de Vries'in (2021) iş yaşamında tükenmişlik üzerine yaptığı çalışmada,* sürekli başkalarının ihtiyaçlarına odaklanan çalışanların daha çabuk yıprandığı vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, American Psychological Association'ın (2023) yayımladığı *Work and Well-Being Survey*

* A. B. Bakker & J. D. de Vries, "Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout," *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1) (2021): 1-21, https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695.

raporunda,* genç çalışanların neredeyse yarısının tükenmişlik belirtileri yaşadığı tespit edilmiştir.

İnsanlar genellikle verici kişilerin değerini hemen fark etmez. Onların sundukları kısa sürede alışkanlığa dönüşür. Bir gülümseme, bir destek, bir omuz hep orada olacak sanılır. Ancak o iyilik çekildiğinde, destek bulunmaz olduğunda işte o zaman kıymeti anlaşılır. Boşuna denmemiştir: *"Abanın kadri yağmurda bilinir."* Gündüz parlarken fazlalık gibi görünen bir fener, gece bastırdığında herkesin aradığı tek şey olur.

Vericiliğin en büyük çelişkisi de budur: Sen verdikçe insanlar alışır, alıştıkça normalleşir, normalleştikçe kıymeti azalır. Bir gün kendini çektiğinde ya da yorulduğunda, yokluğun ile varlığın kıyaslanır. Bu yüzden çok verici olmak, özünde güzel olsa da dikkatle taşınması gereken bir yüktür.

Hayatta dengeyi kurmak şarttır. Vermek güzeldir ama kendinden geriye bir şey bırakmadığında o güzellik yaraya dönüşür. İnsanın kendine de vermesi gerekir: dinlenmeyi, şefkati, sevgiyi... Kendini ihmal edenin başkasına sunacağı şey de eksilir. Tükenmiş bir kalbin kimseye faydası kalmaz.

Hayat dengeler üzerine kurulmuştur. Alma-verme dengesi de bu listenin en başına yazılsa yeridir. Bunu yalnızca maddi boyutta düşünme lütfen. Asıl insanı yıpratan bu dengesizliğin duygusal boyutudur. Tükeniş ve tükenmişlik de tam olarak bu boyutta başlar. Maddi boyut bir şekilde telafi edilebilir ama insanın zamanından ve yüreğinden verdiklerinin telafisi çoğu zaman mümkün olmaz.

* "2023 Work in America™ Survey," *American Psychological Association*, erişim 30 Ocak 2025, https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being.

Verdiğin zaman bunun değerini bilen insanlar seni çoğaltır ve dengeyi sağlar. Ama hep isteyen ve karşılığında en azından bir teşekkürü bile çok gören insanlar için verilen her değer, fedakâr insanın hanesine bir kayıp olarak yazılır. Eksilmek ve tükenmek de işte tam burada başlar. Duygusallığın ve duyarlılığın bunu hak eden insanlara olmalıdır. Alın terin kadar, duyguların da karşılık görmelidir. Yoksa fena halde tükenirsin ve "Hakkım olanı istiyorum," dediklerinden daha çok kendi kul hakkına girersin. Başkaları için kendine yaptıklarını öde öde bitiremezsin.

Unutma: Değer görmek için değil, içinden geldiği için ver. Ama verirken kendini de unutma. Çünkü insan sadece başkaları için değil, kendi için de yaşamaya mecburdur. Aksi halde bir gün aynaya baktığında, çok şey vermiş ama kendisine hiç kalmamış birini görebilirsin. Bil ki gerçek denge ne sadece almakta ne de sadece vermektedir. Gerçek denge, hem kendine hem başkalarına yetebilmektedir.

İşte bu denge meselesi yalnızca ikili ilişkilerde değil, toplumun her alanında karşımıza çıkar. Çünkü görünmez kalan emek, insanın özdeğerini en çok sınayan şeydir.

Özdeğer ve Görünmez Emek

En ağır yük, karşılığı olmayan emektir. İnsan bazen ömrünü adar ama adı bile anılmaz. İşte görünmeyen emek, özdeğerimizi en derinden sınayan sessiz bir sınavdır.

İnsanın kendini değersiz hissetmesinin kökleri çoğu zaman sessizce verdiği emeklerde saklıdır. Hep başkaları için koşar, işleri toparlar, yükleri taşır ama bu emek çoğu zaman

görünmezdir. Bir gün aynaya bakıp, "Ben bu hikâyenin neresindeyim?" diye sormak işte tam da buradan doğar.

> Yaptıklarının değerinin bilinmediği bir hayat, alkışsız bir sahnede ayakta kalmaya benzer; gerçek alkış başkalarının ellerinden değil, kendi yüreğinin derinliklerinden yükselir.

Değerini başkalarının onayına bağlayan kişi, o onay çekildiğinde kendini boşlukta bulur. Oysa insanın özünü diri tutan şey, kendi emeğine gösterdiği saygıdır. Kendi çabasını fark eden, başkaları görmese de ayakta kalmayı başarır.

Bilimsel araştırmalar da bu durumu doğrulamaktadır. Arlie Hochschild'in *The Managed Heart* (1983) adlı eserinde ortaya koyduğu "duygusal emek" kavramı, insanların işlerinin bir parçası olarak sergiledikleri görünmeyen çabanın çoğu zaman fark edilmediğini; bunun da değersizlik ve tükenmişlik hissini artırabildiğini göstermektedir. Yine Erickson ve Ritter'in (2001) çalışmaları,* özellikle kadınların iş hayatında ve özel yaşamda üstlendiği görünmez emeğin çoğu zaman takdir edilmediğini, bunun da özsaygıyı zedelediğini ortaya koymaktadır.

Oxfam International'ın Küresel Eşitsizlikler Raporu,** görünmez emeğin ekonomik değerini şöyle gözler önüne

* R. J. Erickson & C. Ritter, "Emotional labor, burnout, and inauthenticity: Does gender matter?" *Social Psychology Quarterly*, 64(2) (2001): 146-163, https://doi.org/10.2307/3090130.

** Clare Coffey vd., "Time to Care: Unpaid and underpaid care work and the global inequality crisis," *Oxfam Policy & Practice* briefing paper, Oxfam (2020).

sermiştir: Tüm dünyada ücretsiz ev işleri tek bir şirket tarafından yapılsaydı bu şirketin yıllık cirosu 10 trilyon dolara ulaşırdı. Bu ciro da Apple şirketinin yıllık cirosunun 43 katına denk gelmektedir. Şimdi düşün bakalım; bu gerçek bile görünmez emeğin aslında ne kadar devasa bir değer taşıdığını gösteriyor.

Görünmez emek denildiği zaman insanın aklına ilk kadınların emeği geliyor. Bunu en çok dile getiren, evlerini, ilişkilerini ve sevdiklerini ayakta tutmak için yaptıkları takdir edilmeyen, fedakârlıkları görünmeyen kadınlardan bahsediyorum. Gücünü yüreğindeki sevgiden alarak ve karşılığında sadece sevgi bekleyerek omuzlarındaki sorumluluklarını seve seve sırtlanan kadınlar.

Yaptıkları işten ve herkese yetişmekten şikâyet etmeyen ama tüm bunlara rağmen bir kenara itilen, hak ettiklerini göremeyen kadınlar. "Senin görevin," denilerek sayısız sorumlulukla yalnız bırakılan, yorgunlukları bir karşılık bulmayan, isyanlarını içine atıp dışarıya susan kadınlar. Kim ne derse desin, görünmeyen emeğinizden daha çok, yaptıklarınıza karşı size gösterilmeyen saygının da tam karşısında duruyoruz. Hayatımıza kattığınız her rengin ve her güzelliğin farkındayız. Sizi görüyoruz ve önünüzde saygıyla eğiliyoruz.

Elbette görünmez emek sadece kadınlara yüklenmez; evin, ilişkinin ya da toplumun farklı alanlarında sessizce yük taşıyan erkekler de vardır. Babalar, kardeşler, eşler ya da oğullar... Sessizce çalışan, yorulduğunu belli etmeyen, sevdikleri için omuzlarına aldığı yükleri dillendirmeyen erkeklerin emeği de çoğu zaman görünmezdir. Ama toplumsal roller, bu yükün ağırlığını çoğunlukla kadınların omzuna bırakır.

Görünmez emek, aslında bir toplumun görünür başarılarının omurgasıdır. Büyük işler çoğu zaman sahnedeki birkaç kişiyle anılır; oysa arka planda görünmez çabalar vardır. Bu çabalar olmadan hiçbir şey tamamlanmaz. Ama alkış hep en öndekilere gider.

Bu yüzden insanın en büyük yolculuğu, değerini başkalarının sözlerinde değil, kendi içindeki sesinde bulabilmesidir. Çünkü kişi, kendi emeğini görebildiğinde görünmezliğin yükü hafifler. Gerçek kıymet, başkalarının gözlerinden değil, insanın kendi içindeki aynadan doğar.

Asıl güç, sessizlikte de ayakta kalabilmeyi öğrenmektir.

Ama mesele yalnızca emeğin görünmezliği değildir. İnsan bazen sırtında taşıdığı yüklerle de sınanır ve bu yükler çoğu zaman kimsenin görmediği, sessiz bir savaşa dönüşür.

Sırtımızdaki Görünmezler

Her insanın sırtında kimsenin göremediği yükler vardır. Dışarıdan bakıldığında güçlü, neşeli, hatta hayatla barışık görünen nice insan, içten içe taşıdığı ağırlıkları kimseyle paylaşmaz. Kimi geçmişin kırıklarını omuzlar, kimi yarım kalmış hayallerini, kimi de başkalarının sorumluluklarını sessizce sırtına alır.

Bazen en güler yüzlü insan geceleri uyuyamadığı için yorgundur. Bazen herkese en çok yetişen kişi, kendine yetişemediği için bitkindir. Bazen en sabırlı insan içinde sessiz bir fırtına taşır.

Bu yükler çoğu zaman konuşulmaz. Çünkü anlatınca anlaşılmayacağı, küçümseneceği ya da başkalarına dert olmak gibi algılanacağı düşünülür. İnsan, "Benim derdim kimseyi ilgilendirmez," diyerek susar. Ama sessizlikle birlikte yük daha da

görünmeyen bir ağırlık var." Bunu fark etmek, aslında cesaretin en saf halidir.

Kimi yükler paylaşıldığında küçülür, kimi yükler ise insanın kendi içinde olgunlaşmasına hizmet eder. Önemli olan, yükün seni ezmesine izin vermemektir. Bazen bir dostun yüreğine dokunması, bazen kendi içine samimi bir yolculuk, bazen de sadece, "Ben de varım," diyebilmek yükü hafifletir.

Her insanın taşıdığı bir yük vardır; kimse görmez, kimse bilmez. Dışarıdan güçlü, neşeli ya da sakin görünen nice insan, aslında sessiz bir savaşın ortasındadır. Görünmeyen yükler, insanın ruhunu en derinden tüketen gizli sınavlardır.

Unutma, her yük sana bir şey öğretir: sabrı, direnci, ayakta kalmayı... Belki de yüklerin asıl hikmeti, seni olduğun insana dönüştürmesidir. Yüklerini hafifletmenin en derin yolu, onların seni şekillendirdiğini görmektir.

Çok verici olmak, görünmeyen emek ya da sırtımızdaki sessiz yükler... Hepsi insanın özdeğerini sınayan farklı yollardır ve hepsi bize aynı gerçeği hatırlatır:

Gerçek kıymet, başkalarının gözlerinde değil,
insanın kendi içindeki aynadadır.

Anlamaktan da yorulur insan.

İnsan bazen hayatı boyunca hep aynı rolü oynadığını fark eder. Daima anlayan, idare eden, ortamı yumuşatan kişi olmuştur. Herkes konuşur, sen dinlersin. Herkes anlatır, sen aradaki boşlukları doldurmaya çalışırsın. Bir süre sonra içinden o cümle yükselir: "Niye hep ben anlıyorum?" Çünkü sen dengeyi korumayı kendine görev edinmişsindir. Kırılmasınlar diye susmuş, dağılmasın diye toparlamışsındır.

Ama zamanla fark edersin ki herkes senin gösterdiğin özeni göstermiyor. Sen "hak vermeyi" öğrenmişsindir, onlar "haklı çıkmayı". Sen meseleyi anlamaya çalışmışsındır, onlar sadece kazanmak istemiştir. Sen her şeyi anladıkça yük biraz daha ağırlaşmıştır. Çünkü anlamak masum bir eylem değildir; anladıkça affedersin, affettikçe sınırların silikleşir. Bir noktadan sonra da kendine yabancılaşırsın.

İnsan iyi niyetini ne kadar sessiz yaşarsa, o kadar kolay yanlış anlaşılır. Başta bu sessizlik olgunluk gibi görülür; sonra alışkanlık olur, en sonunda da zayıflık sanılır. Oysa sen sessiz kalmayı seçmedin. Sadece her şeyi anlatmanın karşılığı olmadığını öğrendin. Çünkü anlatmak, karşıda gerçekten duymaya niyeti olmayan biri varsa, insanın kendini tüketmesinden başka bir şey değildir.

Bir zamanlar sabrın dönüştürücü gücüne inanıyordun. "Belki o da bir gün anlar," diyordun. Ama hayat sana şunu öğretti: Herkes anlamaz. Ve bu, senin eksikliğin değildir. Sen o süreçte büyüdün. Artık anlaşılmamaktan çok, sürekli anlamak zorunda kalmaktan yoruldun. Çünkü empati tek taraflı olduğunda bağ kurmaz, yalnızlaştırır.

Bir gün gelir, açıklamayı bırakırsın. "Beni yanlış anladılar," deme ihtiyacı bile duymazsın. Sadece anlatmamayı seçersin. İşte o an, olgunluğun sessiz ama net halidir. Artık kimsenin iç dünyasına girip neden böyle davrandığını çözmeye çalışmazsın. Kimse adına yük taşımazsın. İzlersin. Uzun cümleleri bırakıp kısa kararların insanı olursun.

Dostoyevski'nin *Yeraltından Notlar*'ında söylediği gibi: "*Her şeyi fazlasıyla anlamak bir hastalıktır.*" Ben bu sözü, her şeyi ve herkesi dönüştürme sorumluluğunu kendine yüklememek olarak okuyorum. Çünkü derinliği olmayan ilişkilerde derinlik aramak ve çözümsüz insanlarda çözüm üretmeye çalışmak insanı yalnızca yorar.

Artık bilgelik peşinde değilim. Amacım dinginlik. Her davranışı analiz etmek yerine, olanı olduğu gibi kabul etmeyi öğreniyorum. Hayatı zorlayarak değil, akışında yaşayarak. Ve en önemlisi, herkesi anlamaya çalışmak yerine, **kendimi ihmal etmemeyi** seçiyorum.

Çünkü bazen anlamamak,
insanın kendine gösterdiği en büyük sadakattir.

Kontrol Etme İhtiyacı

Her Şeyi Düzeltmeye Çalışmak

Bazı insanlar hayatın her alanında düzen ve denge arar. Onlar için hayat, sürekli müdahale edilmesi gereken bir alandır. Bir şey bozulduğunda beklemek değil, hemen düzeltmek gerekir. Bir sorun çıktığında durmak değil, çözmek. Bu insanlar çoğu zaman çevreleri tarafından "toparlayıcı", "aklı başında", "her şeyi halleden" kişiler olarak görülür. Ancak bu çabanın arkasında çoğu zaman sakinlik değil, sürekli tetikte olma hali yatar.

Kontrol etme ihtiyacı, düzen sevgisinden çok güven arayışından kaynaklanır. Zihin için belirsizlik rahatsız edicidir. Çünkü belirsizlik, kontrol edilemeyen ihtimalleri çağrıştırır. Eğer geçmişte yeterince güvenli bir zemin yoksa yetişkinlikte zihin bu açığı kapatmak için her şeyi yönetmeye çalışır. Düşünce basittir: "Ben müdahale edersem sorun çıkmaz."

Ama hayat, bu varsayımı sürekli boşa çıkarır. Ne kadar planlarsak planlayalım, bazı ilişkiler dağılır, bazı insanlar gider, bazı konuşmalar yanlış anlaşılır. Bunları zorla düzeltmeye çalışmak, akan bir şeyi durdurmaya benzer. Bir süre tutarsın ama sonunda yorulan sen olursun.

Kontrol ihtiyacı çoğu zaman iyi niyetle maskelenir. "İyi olsun diye uğraşıyorum", "Daha fazla zarar görmesin diye karışıyorum," denir. Oysa bu çaba, farkında olmadan başkasının alanına girmektir. Her insanın yaşayarak öğreneceği şeyler vardır. Biz devreye girdikçe, bu öğrenme ertelenir. Koruduğumuzu sanırken aslında süreci uzatırız.

Hayatı kontrol etmeye çalışmak, yönünü değiştirmeye uğraşmaktır. Bir süre direnilir, sonra aynı yere dönülür. Geriye yalnızca harcanmış enerji kalır. Çünkü bazı durumlar müdahale istemez; fark edilmek ister. Bazı dağılmalar çözüm değil, durup bakma ihtiyacı doğurur.

> Her şeyi kontrol etmeye çalıştığında düzen kurduğunu sanırsın; oysa çoğu zaman sadece kendi huzurunu dağıtırsın. Hayat, sen düzeltmeye çalışmadığın anlarda da akmayı bilir.

Kontrol, dışarıdan güçlü bir refleks gibi görünür ama kökeninde çoğu zaman kaygı vardır. Zihin rahatlamak ister. Ancak ironik olan şudur: Ne kadar çok kontrol etmeye çalışırsak hayat o kadar karmaşıklaşır. Çünkü yaşam bizim düzen kurma çabamıza değil, değişmeye ne kadar gönüllü olduğumuza tepki verir.

Bir noktada fark edersin: Her şeyi toparlamaya çalışırken kendi iç düzenin bozulmuştur. Herkesi idare ederken kendini ihmal etmişsindir. Bu fark ediş, önemli bir eşiğe vardığını gösterir. Çünkü artık şunu görürsün: Her şeyden sorumlu olmak zorunda değilsin.

Bazı şeyler kendi zamanında yerini bulur. Bazı ilişkiler mesafeyle, bazı yaralar zamanla şekil değiştirir. Hayatın her karmaşasına müdahale etmek gerekmez. Kontrol etmek yerine alan tanımayı öğrenmek, çoğu zaman daha işlevseldir.

Bırakmak, vazgeçmek değildir. Bazen bırakmak, artık gereksiz yük taşımadığını fark etmektir. Hayatın kendi ritmine izin verdiğinde, kontrol etmeye çalıştığın birçok şey zaten olması gereken haline döner.

Gerçek güç, sakin kalabilmektir.

Güç, çoğu zaman sesini yükseltmek, mücadele etmek ya da kazanmaya çalışmak olarak düşünülür. Oysa gerçek güç, dışavurulan bir şey değil, çoğu zaman sessizlikle, sabırla ve özdenetimle kendini gösteren içsel bir haldir. Bazen güçlü olmak, karşılık vermemek ya da tartışmaya girmemektir. En büyük cesaret, bazen sadece sakin kalabilmeyi seçmektir.

Hayat ilerledikçe insanın anladığı şeylerden biri şudur: Her şeye cevap vermek, her durumda kendini savunmak ya da haklı çıkmak zorunda değilsin. Bazı tartışmaların kazananı olmaz, bazı konuların cevabı sessizliktir. Olgunluk, yalnızca tepkisiz kalmakla değil, tepkinin ne zaman gerekli olduğunu bilmek ve kendini kontrol edebilmekle ilgilidir.

Sakin kalmak, içe kapanmak ya da duyarsızlaşmak değildir. Tam tersine, dışarıdaki gürültüye rağmen içsel dengeyi koruyabilmektir. Birileri seni yanlış anladığında kendini açıklama zorunluluğu hissetmeden durabilmek, yanlış davranışlar karşısında öfkeye teslim olmadan soğukkanlı kalabilmektir. Bu, pasiflik değil, kendine hâkim olabilme becerisidir.

Zamanla insan şunu fark eder: Her şeyi kontrol etmek mümkün değildir. Ama her şeye nasıl tepki vereceğini seçebilirsin. İşte bu fark, içsel gücün en açık göstergesidir. Çünkü kontrol edemediğin şeyler seni yıpratabilir; ama tepkilerini yönetebildiğinde, olan biten seni şekillendiremez.

Duygularını kontrol edebilmek, sessiz kalmayı öğrenmek, olayların içinde kaybolmadan onları izleyebilmek; hepsi gerçek olgunluğun parçalarıdır. Sakinlik, kabullenmenin bir sonucu değil, farkındalığın bir ürünüdür. Ne zaman susacağını, ne zaman konuşacağını, ne zaman geri adım atacağını bilmek güçlü bir karakterin işaretidir. Sakin kalabilen insan, öfkesini bastıran değil, onu yöneten insandır.

Böyle bir sükûnet, hem zihinsel hem duygusal bir derinlik gerektirir. Hayatta herkes seni anlamayabilir; bazıları seni yanlış yorumlayabilir, hatta seni haksız yere yargılayabilir. Ama artık her yanlış anlaşılmayı düzeltmek zorunda olmadığını fark ettiğinde özgürleşmeye başlarsın. Çünkü o noktada onaylanmaya değil, kendine güvenmeye ihtiyaç duyarsın.

Gerçek güç de tam olarak burada ortaya çıkar. Sakin kalabilmek her zaman kolay değildir. Bazen öfke, kırgınlık ya da haksızlık karşısında susmak zor gelir. İnsan içinden taşan duygularla hemen tepki vermek ister. Ama insan büyüdükçe şunu öğrenir: Her tepki bir çözüm değildir; her susuş da bir kayıp değildir.

Çünkü sessizliğini koruyabilen biri, duygularını da yönetebilen biridir. Fırtınanın içinde bağırmak kolaydır; ama asıl güç, fırtına dinmeden kendi merkezini koruyabilmektir. Dış dünya karmaşık olabilir, insanlar adaletsiz davranabilir, şartlar zorlayıcı hale gelebilir. Ama sakinliğini koruyabildiğinde, hiçbir şey seni kolayca savuramaz.

Bu yüzden sakin kalmak yalnızca anlık bir tavır değil, zamanla kazanılan bir yaşam biçimidir. Tepkilerinin seni değil, senin tepkilerini yönettiğin bir hal... Gerçek güç, dış dünyayı kontrol etmeye çalışmakta değil, kendi iç dünyanı yönetebilmekte yatar.

Kendine Direnmenin Yorgunluğu

İnsan bazen ne yapması gerektiğini bilir ama yine de olduğu yerde kalır. Zihni karar vermiştir, yolu görüyordur ama içinden bir şey ilerlemesine izin vermez. Bu hal çoğu zaman tembellik ya da kararsızlık sanılır. Oysa çoğu zaman mesele, insanın kendine direnmesidir.

Zihin ile duygu her zaman aynı hızda ilerlemez. Zihin, "Artık yeter," derken, duygu henüz hazır olmayabilir. Bildiğin ile yaşadığın, inandığın ile davrandığın aynı çizgide değildir. Bu uyumsuzluk insanın içinde sürekli bir gerginlik yaratır; dışarıdan sakin görünürken, içeride bitmeyen bir yorgunluk bırakır.

Psikolojide bu duruma **bilişsel çelişki** denir. Yani insanın bildiği ile yaptığı, doğru olduğunu düşündüğü ile sürdürdüğü hayat arasındaki çatışma... Zihin başka bir yöne ilerlemek isterken, alışkanlıklar ve duygular eski yerde kalır. Bu çelişki uzadıkça, insan kendini huzursuz, kararsız ve içten içe tükenmiş hisseder. Çünkü insan zihni tutarsızlığa dayanamaz; söyledikleri ile yaşadıkları aynı hizada olsun ister.

Bu durum sadece büyük kararlarla ilgili değildir; günlük hayatta da kendini gösterir. Değişmek istediğini söyleyip aynı alışkanlıklara dönmek, sınır koymaya karar verip yine geri adım atmak, "Böyle olmamalı," dediğin halde aynı döngünün içinde kalmak gibi... Zihin ikna olmuştur ama davranış henüz

eşlik etmez. Alışkanlıklar, farkındalıktan çok güven duygusuyla beslenir.

İnsan bu noktada kendine kızar. "Madem farkındayım, neden hâlâ böyleyim?" diye sorar. Ama fark etmek, değişimin tamamı değil sadece başlangıcıdır. İnsan çoğu zaman değişmekten değil, değiştiğinde ne kaybedeceğinden korkar. Alıştığı hal iyi olmasa bile tanıdıktır ve tanıdık olan, zihne güven verir.

Kendine direnmenin en yorucu tarafı, insanın kendiyle sürekli pazarlık halinde olmasıdır. Bir yanın ilerlemek ister, diğer yanın, "Biraz daha böyle kalsak ne olur?" der. Bu iç konuşma uzadıkça insan karar verememekten değil, kendini ikna etmeye çalışmaktan tükenir. Çünkü insan en çok, bildiği halde yapmadığı şeylerin yükünü taşır.

Çoğu zaman bu rahatsızlığı bastırmayı seçeriz. "Boş ver," deriz, "zamanla geçer." Ama geçmez. Sadece şekil değiştirir. İsteksizlik olarak, iç huzursuzluk olarak, sürekli bir yorgunluk hissi olarak geri döner. Çünkü zihnin kabul ettiği bir gerçek, duygu tarafından da benimsenmediğinde denge kurulmaz.

Belki de asıl konu bu çelişkiyi hemen çözmek değildir. Belki de yapılması gereken, onunla kavga etmeyi bırakmaktır. Kendine, "Neden hâlâ buradayım?" diye yüklenmek yerine, "Henüz hazır değilim," diyebilmektir. Bu bir geri adım değil, kendine karşı daha dürüst bir duruştur.

Zamanla şunu fark edersin: Kendine direnmedikçe yol açılır. Zihnin ile duyguların aynı anda yürümeye başladığında, değişim zorlayıcı olmaktan çıkar.

Çünkü insan en çok, kendini zorlamayı bıraktığında ilerler.

Evli Yalnızlar

Ben tek başıma da mutsuz olabilirdim.
Öyleyse neden bu kalabalık?

Yeni evlenmiş bir arkadaşımı aylar sonra gördüğüm zaman ona şu soruyu sormuştum: "Nasıl gidiyor evlilik?" O gün bana hiç beklemediğim bir cevap vermişti: "Benden neşemi çaldılar ve buna ben izin verdim." Ne tesadüftür ki o günlerde Lex Thomas'ın *Karantina - Yalnızlar* kitabında evlilikle ilgili karşıma çıkan şu sözün altını çizdiğimi çok iyi hatırlıyorum: "*Beni bir kafese koydular.*"

Konuya biraz fazla karamsar giriş yaptığımın farkındayım. Ama konunun kendisi zaten çok dramatik değil mi sence de? Burada bahsetmek istediğim yalnızlık, tek başına bir yalnızlık değil. Ben kalabalık yalnızlıktan, evlilikteki yalnızlıktan bahsetmek istiyorum. Belki bunun nasıl mümkün olduğunu, hatta mümkün olamayacağını düşünüyorsundur. Ama toplumumuzda bazı insanların bunu şu an iliklerine kadar yaşadıklarından emin olabilirsin. Fiziksel bir yalnızlığı sakın aklına getirme. Konumuz kesinlikle fiziğin ötesinde. Bu daha çok duygusal bir yalnızlık.

Üsküdar Üniversitesi tarafından 4. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu kapsamında 2022 yılında gerçekleştirilen

Türkiye'de Aile ve Yalnızlık araştırmasına* göre çocuksuz evliliklerde yalnızlık oranı %24'ken, çocuk sahibi olanlarda bu oran %33'e kadar çıkıyor. Yani görüldüğü üzere hiç de azımsanacak bir oran değil. İster adına zaman içinde insanın değişimi diyelim, ister aşkın alışkanlığa dönüşümü diyelim, ister yılların yorgunluğu diyelim. Ama ortada şöyle bir gerçek var: Hiç kimse evlilik sürecinde aynı kişi olarak kalmıyor. Bu noktada evli olanlara şu soruyu sormak istiyorum. Şu anki düşünce yapınla, evli olduğun insanla yine evlenir miydin? Bu konuda sosyal medya hesabımdan bir anket yapmıştım. Gelen cevapları ve sonuçları tahmin bile edemezsin. Hayatıma bekâr olarak devam etmemde bu anketin de önemli bir etkisinin olduğunu düşünüyorum.

Peki nedir bu süreçte çiftleri kendi köşelerine çeken, sessizleştiren, paylaşımı en aza indiren sebepler? Neden çiftler zaman içerisinde yol arkadaşlığından çıkıp sürece bir ev arkadaşı gibi devam ederler? Evleri neden bir yuvadan çıkıp herkesin kendi odasına çekildiği bir kabuğa dönüşür? Mutlu aile pozlarının arkasındaki mutsuzluğun ve yalnızlığın sebebi nedir?

Zamanın insanı değiştirdiğini ve dönüştürdüğünü önce kabul etmemiz gerekir. Evlilik de bu süreci hızlandıran en önemli dönüm noktalarından birisidir. Mesela evliysen evlendiğin kişiliğin ile şu an sahip olduğun aynı mı? Tabii ki hayır. Aksi zaten hayatın akışına çok aykırı olurdu. Peki neler seni ve evlendiğin kişiyi değiştirdi? Şimdi sebepleri birkaç başlık altında inceleyelim.

* *Aile ve Yalnızlık*, IV. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu bildiriler kitabı (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2022).

- *Beklentiler:* Hayal ettiklerin ile gerçekler uyuşmamış olabilir mi? Birçok evlilik büyük beklentilerle başlar. Ama bu büyük beklentiler çoğunlukla karşılanmaz ya da karşılanamaz. Sonuçta her iki taraf da şu gerçekle baş başa kalır. "Ben böyle hayal etmemiştim." Bence bilgisayarlar gibi insanlar da duruma ve şartlara göre kendini güncelleyebilmeli. Yani uyum sağlama becerisi olan insanların ilişkilerinin daha uzun sürdüğünü düşünüyorum. Umarım sende bunu başarabilecek sabır ve güç vardır.
- *İletişim eksikliği:* Çiftlerden en çok duyduğum şikâyetlerden biridir "konuşamama" sorunu. Evlilik öncesi telefonu kapatmamak için bahaneler bulan insanlar, evlenince ne oluyor da konuşmayı bırakıyorlar? Acaba evlenince eleştiriler, suçlamalar, önyargılar, genellemeler ve kıyaslamalar artıyor olabilir mi? Hani diyorum ki, "Sen zaten... , sen hep... , x'in karısı, y'nin kocası.." ile başlayan cümlelerden vaz mı geçsek acaba? Kişiliğe saldırmak yerine, soruna mı odaklansak diyorum.
- *Ekonomik sorunlar:* Parası olup mutsuz olan çok fazla evlilik gördü bu gözler. Çok fazla kazanmayıp huzurlu ve mutlu yüzler de gördüm. Bazılarının evliliğe ticari bir ortaklık olarak baktığını düşünüyorum. Adına da ne diyorlar, biliyor musun? Mantık evliliği. Temeli sevgi ve saygıya dayanmayan bir birlikteliğin ömrünün uzun olacağını da düşünmüyorum. İki çulsuz âşığın evliliğine çok şahit oldum. Birbirine imkân olarak bakmayıp, sadece sevdiği insan olarak bakanların sevgilerinin de gelirlerinin de nasıl bereketlendiğini mutlulukla izledim. Onları bir arada tutan şey, birlikte geçirdikleri süreçti.

Zorluklara birlikte göğüs germeleriydi. Ben konforun değil, zorlukların insanları daha da yaklaştırdığına inanıyorum. Çünkü insanın doğası ve gerçek yüzü tam da bu zamanlarda ortaya çıkıyor. En zor zamanında seni terk eden bir insanla iyi gününü de paylaşmak istemezsin, değil mi?

→ *Sosyal medya:* Sosyal medyanın varlığı ve hayatımızdaki yeri tartışılmaz. Ancak burada önemli olan, sosyal medyaya ayırdığın vakti kimden çalıp oraya aktardığındır. Ve tabii ki orada ne amaçla bulunduğun. Çoğu insan sosyal medyayı kafa dağıtmak, birkaç video izleyip gülmek veya bilgilenmek amacıyla kullanır. Çoğu insan derken ben bu konuda iyimser düşünmek istiyorum. Gün içerisinde zaten birbirinden uzak evli çiftlerin akşam olunca da âdet yerini bulsun diye, "Nasılsın, günün nasıl geçti?" soru kalıplarından öte nitelikli paylaşımlara vakit ayırmaları gerektiğini düşünüyorum. Yanında eşin otururken ve seninle bir şeyler paylaşmak amacıyla gözlerine bakarken senin internette sörf yapman ne kadar doğru acaba? Eşinle kısa bir park yürüyüşü, birlikte yapılan bir yemek, izlenen güzel bir filmden daha nitelikli ne olabilir? Sahi, senin evlilikte önceliğin nedir? Önce bunu bir sorgulaman gerek. Elinde telefonuyla bitişik yaşayan ve sürekli bildirim takip eden bir insan, evlilikte sorumluluklarını ne kadar yerine getirebilir ki? Bir arkadaşım eşinin elindeki telefonu göstererek bana şöyle demişti: "O telefon benim kumam." Bu konuda son olarak şunu söylemek istiyorum: Nasıl ki o telefonların bir şarj süresi varsa, insanların da bir sabır süreci vardır.

yalnızlığımdan çıkarıp biz olma becerisi gösterebilecek birisi karşıma henüz çıkmadığı içindir. Oysa küçük mutlulukları olan, girdiği her ortamda kendine bir yer bulan, paylaşımı seven ve yalnızlığı zorla sevdirilen biri olsam da baht diye bir şey var ki insan işte onun önüne bir türlü geçemiyor. Sonuçta adına tecrübe diyoruz ve konuyu bir şekilde kapatıyoruz. Bu kadar tecrübeyi de sayılı ömrümüzün neresinde kullanacağımızı hiç bilmesek bile. İsterseniz konuyu Halil Cibran'ın *Ermiş* kitabından şu alıntıyla noktalayalım:

"*Dans edip şarkı söyleyin birlikte ve eğlenin, ama yalnız olun ikiniz de. Tıpkı bir udun, aynı melodiyle titrese bile ayrı duran telleri gibi. Kalbinizi verin, ancak teslim etmeyin birbirinizin eline. Zira yalnızca hayatın avcuna sığar yürekleriniz.*

Bir arada durun, ancak çok yakın olmayın birbirinize. Zira tapınağın sütunları ayrı durur ve meşe ağacıyla servi büyüyemez birbirinin gölgesinde."*

Ulaşamadığın bir insanla aynı evde yaşıyorsan çatı sadece bir adres olur, sense evli bir yalnız.

* Halil Cibran, *Ermiş*, çev. Eren Turan (İstanbul: İndigo Kitap Yayınları, 2020), 14.

Ben olmadan biz olunmaz.

Çok fazla kördüğüm olmuş evlilik ve biten ilişki gördüm. Ne yalan söyleyeyim, çoğunlukla korktum ve soğudum evlilikten. Ama yine de takdir ettiğim, imrendiğim ve "keşke evlilikler böyle olsa" dediğim örnek çiftler var. Mutlulukları daim olsun ve ağız tatları hiç bozulmasın.

İlişkilerinde sorun yaşayan arkadaşlar bazen içlerini dökerler bana. Elimden geldiğince ve dilim döndüğünce onlara yardımcı olmaya çalışırım. Ama bazı elvedaların geri dönüşü ve bazı bitişlerin de tekrar merhabası olmuyor maalesef. Böyle telafisi olmayan ilişkiler üzerine uzun uzun düşünürüm. Sonra kendimi koyarım onların yerine. Ben olsaydım nasıl davranırdım diye. Belirli durumlar dışında çoğunu kınamam, suçlamam ve kusur bulmam. Çünkü gördüğüm kadarıyla her ilişkinin kendi içinde bir dinamiği var. Her ilişkide karşısındaki insanı itenler ve doğal olarak sonuçta bitirenler ve gidenler var. Peki, neden insanlar ilişkinin başında birbiriyle canciğerken sonra kanlı bıçaklı oluyor? Gelin bu konuyu "ben olmadan biz olmaya" çalışan ilişkiler açısından değerlendirelim.

Şimdi çevrendeki sorunlu ilişkileri düşünmeni istiyorum. Hani sürekli karşısındakine iğneleyici konuşan, birbirine tahammül edemeyen, saygı sınırlarının dışına çıkmış ve tamiri mümkün olmayan ilişkilerden bahsediyorum. İnsanlar ilişki öncesinde kendi kişiliklerinin, önceliklerinin, beklentilerinin,

zevklerinin ve hayattan ne istediklerinin pek farkında olmuyorlar. Bu konuda farkındalıkları yeterince gelişmemiş olduğu için sağlıklı ilişki kuramıyorlar ya da kurdukları ilişkileri sağlıklı yürütemiyorlar.

Bireyselliklerini tam olarak kazanamamış insanlar, bir birlikteliği de sürdüremezler.

Bireysellik derken anlatmak istediğim yanlış anlaşılmasın. Burada bencillikten asla bahsetmiyorum. Kendi ayaklarının üzerinde durabilmek, kendi kararlarını alabilmek, kendiyle barışık ve özgüvenli olmak bireyselliğini kazanmış bireylerin özellikleridir. En kötüsü de nedir, biliyor musun? İlişkilerine kendi ailelerini de katarak çoklu bir dünya kuruyorlar kendilerine. Ne bağımsız karar alabiliyorlar, ne kendi hayatlarına odaklanıyorlar, ne de bir ilişkide önceliklerini biliyorlar. Biz olmaya ailelerini dahil ediyorlar. Seni sürecin bir yerinde unutuyorlar. Bağımsız kalamıyorlar ve hep birilerine bağımlı yaşıyorlar. Daha kendini tanıyamayan, sınırlarını bilmeyen, sorumluluk duygusu gelişmemiş ve kişiliği oturmamış insanlar, bir ilişkide çözüm değil, genellikle sorun odaklı oluyorlar. Bu konudaki farkındalığın hayatını kurtarır.

Ben olma becerisine sahip insanların denge ve uyum sağlama becerileri gelişmiştir.

Uyum sağlama, sağlıklı bir psikolojinin temel öğesidir. Sağlıklı bir psikoloji ise ilişkilerin ana omurgasını oluşturur. Daha önce birbirini hiç tanımayan iki bireyin, birbirini değiştirmeden uyum sağlaması ve karşılıklı olarak dünyalarına saygı duyması,

Bir ilişkiyi ayakta tutan şey birbirine tutunmak değil, birbirine alan açabilmektir. "Biz" olabilmek için önce "ben" olmayı becermek gerekir. Kendi ayakları üzerinde duramayan iki insan, yan yana geldiklerinde güçlenmez; aksine birbirini yorar. Sevgi, kontrolle değil, özgürlükle derinleşir.

bu uyum sağlama yeteneği sayesinde mümkün olur. Kendi hayatını ve karakterini karşısındaki insana dayatan ve "Ben böyle istiyorum," diyerek konuyu kapatan insanların kişilikleri de ilişkileri de sorunludur. Bir ömür, "Hep ben," diyerek yaşayan ve seni sürekli yok sayan biriyle geçer mi? Bu durumun daha sonrasında narsisizme dönüşme eğilimi çok yüksektir. Benliğini yok sayıp kendi kişiliğini sana zorla kabul ettirmeye çalışan insanlardan uzak dur.

Aynı çatı altında yaşayan insanların bile kendine ait özgür alanları olabilmeli. İlişkiyi güzelleştiren kendilerine ait renkleri ve ilişkiyi tazeleyen kafa dinledikleri boş vakitleri olabilmeli. İnsanlar birbirlerinin olmazsa olmazlarına saygı duyabilmeli. Kimse karşısındakini kendine benzetmek amacıyla bir çaba içine girmemeli. Olmasını istediği gibi değil, olduğu gibi kabul etmeli. Çünkü sevgi, kontrolle değil, güvenle büyür. Bir ilişkiyi ayakta tutan şey sahiplenme hırsı değil, birbirinin var olma hakkına saygı duyabilmektir. İki insan yan yana dururken birbirini daraltmıyor, aksine alan açıyorsa işte orada "biz" mümkün olur. Aksi halde sevgi, besleyen bir bağ olmaktan çıkar ve fark ettirmeden bir yüke dönüşür.

Birliktelikleri bir zenginliğe çevirebilirsek, herkesin kendine göre iyi olduğu alanları takdir edebilirsek, nerede "ben" ve

nerede "biz" olacağımızı doğru seçebilirsek uzun soluklu ve sağlıklı bir ilişkimiz olur diye düşünüyorum. Kendi toprağında, kendi doğasında büyüyen bir gülün kokusu ve güzelliği tarifsizdir. Ne zaman ki onu toprağından ve ortamından koparırız; işte o zaman o güzelliğin solmasına da sebep oluruz.

Sağlıklı bir ilişki için birkaç önerim var:

- Başkasında var olmak yerine, kendi duygusal dünyanda var olmayı dene. Duygularınla baş etmek ve önce kendi içinde çözümler üretmek sana özgüven ve cesaret verir. Bu seni bağımlı bir kişilikten kurtaracaktır.
- Kendi hobilerin ve kendini iyi hissettiğin kişisel alanların mutlaka olsun. Hatta bunu partnerinle aynı ortamda farklı hobilerle uğraşarak da yapabilirsin. Birbirinizin kişisel başarısını ve çabalarını mutlaka destekleyin.
- Birbirinize sınırlarınızı anlatın. Kişisel alanlarınızda nelerden hoşlandığınızı, bunu bireysel olarak yapmanın neden önemli olduğunu, size ne hissettirdiğini anlatın. Açıklık ve doğru iletişim hem sınırlarınızı çizmek hem de birbirinizi anlamak noktasında çok önemlidir.
- Evlilik ya da ilişki sonrasında dostlarınızla vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Ama birbirinizin yakın çevresini tanımayı da ihmal etmeyin. Her insanın partneri dışında biriyle dertleşmeye, içini dökmeye ve vakit geçirmeye ihtiyacı vardır.

Avrupa kökenli bir halk anlatısı olan Stone Soup'ta şöyle bir hikâye geçer:

Bir gün yoksul ve yalnız bir köye elinde torbasıyla bir yabancı gelir. Gelen yabancıdan korkan köy halkı evlerine kapanır. Yabancı, köy halkına kendisinden kimsenin korkmamasını, sadece bir gezgin olduğunu, gece için yatacak bir yer istediğini, bunun karşılığında malzeme verdikleri takdirde onlara yemek yapabileceğini söyler. Köy halkı yabancıdan çok korkmuştur; yoksul oldukları için fazla yiyecekleri yoktur ve kimse yemeğini paylaşmak istemez. Ona paylaşacak bir şeyleri olmadığını ve kimsenin onu misafir etmek istemediğini söylerler. Yabancı, "Olsun," der, "siz beni istemeseniz de ben bu gece burada kalmak zorundayım. Gece karanlıkta yola devam etmem çok zor, kendim için bir çorba yapacağım; isterseniz sizinle çorbamı paylaşabilirim."

Yabancı köyün ortasında bir ateş yakar, kuyudan su çeker ve içine çantasından çıkardığı taşı atar. Bunları yaparken bir yandan da kendi kendine konuşmaya başlar: "Nefis bir çorba bu, harika olacak, keşke bir parça kabak da olsaydı." Bu arada bütün köy halkı evlerinin penceresinden gizlice yabancının çorba yapışını merakla seyretmektedir. Köydekilerden biri evinden küçük bir kabağı korka korka yabancıya getirir. Yabancı kabağı alır ve çorbanın içine koyar. Tekrar kendi kendine konuşmaya başlar: "Harika bir taş çorbası bu, kabakla çok daha leziz oldu, keşke biraz da havuç olsa." Köylüler yavaş yavaş evlerinden çıkarak kendilerine sakladıkları sebzelerden ufak parçalar getirmeye başlar. Yabancı bütün sebzeleri alır ve kaynattığı taş çorbasının içine doğrar. Bir yandan çorbanın harika olduğunu söylemeye devam eder. Sonunda çorba pişer ve yabancı tüm köylülere evlerinden

tabak getirmelerini söyler. Hep birlikte çorbayı içerler. Çorba çok güzel olmuştur.

Herkes şaşkındır. Ortada hiçbir şey yokken bir anda bir taş sayesinde nefis bir çorba yapılır ve aç olan herkes doyar. Uzun zamandır bir araya gelmeyen köylüler, ateşin etrafında toplanıp konuşmaya başlar. Köylüler bu güzel günü yeniden yaşamak için yabancıdan elindeki sihirli taşı satmasını ister. Yabancı taşı asla satmayacağını belirtir ve ertesi gün köyden ayrılır. Dönüş yolunda çocuklar yabancıyı beklemeye koyulur. Yabancı onları görünce çantasından taşı çıkarıp en genç olanına verir ve şunu söyler: "Sihir taşta değil. Bu sıradan bir taş; köye girerken yolda bulup heybeme atmıştım. Asıl sihir köylülerde; mucizeyi onlar gerçekleştirdi. Sen de artık yeni bir mucize gerçekleştirebilirsin."

Hikâye bize sadece bir tarafın çabasıyla yürüyen ilişkilerin ömrünün kısa olduğunu anlatıyor. Onun yerine herkesin kendinden bir şeyler kattığı süreçler daha sağlam ve daha uzun solukludur. Her ilişkinin belirli zamanlarda nefes almaya, olaylara uzaktan bakmaya ve kendini bakıma almaya ihtiyacı vardır. Kendi potansiyellerini gerçekleştiremeyen bireyler ilişki içerisinde kendilerini ve birbirlerini tüketirler. Sevgiyi belirli sınırlar içerisinde kişisel özgürlükler de besler. Her anını burun buruna yaşayan ilişkilerin akıbetini gördükten sonra kendine vakit ayırabilmenin bir kopuş olmadığını, aksine bu mesafelerin çiftleri birbirine yakınlaştırdığını düşünüyorum.

Ben olmadan biz olmayı başarabilenlerden olmanız umuduyla...

Kalanın Adı: *Kendin*

Zamanla görmüş ki insan,
herkes bir gün çekip gidermiş.
Yakınların uzaklığına ve yanındayım diyenlerin
soğukluğuna artık şaşırmazmış.
İnsanları zamanın tartısına koyar ve yüreğiyle elermiş.
Adına hayat dermiş, yaşadıklarına kader. Bazen içten içe
ağlasa da çoğunlukla olup bitenlere gülüp geçermiş.
Alışırmış insan kalabalıkların
soğuk yalnızlığına. İnsanlardan öyle çekermiş ki
gün gelir, yalnızlığını da çok severmiş.
Sadeliğin sahtelikten, samimiyetin gösterişten ve
huzurun da zenginlikten daha önemli olduğunu
yaşayarak öğrenmiş. Geç kalırmış insan.
Bazen bir insana, bazen bir zamana ama en çok da
kendine geç kalırmış. Çaresizmiş insan, zamanı geri
döndüremezmiş. Öyle ağır darbeler almış
ve öyle üzülmüş ki insan,
artık hiç kimseye güvenmezmiş.
Sefam da cefam da kendime der;
kendini teselli edermiş.

Varlığının anlaşılmadığı yerde, yokluğun hakikatin kendisi olur.

Hayatın sessiz ama sarsıcı bir gerçeği vardır: Bir şeyin değeri, çoğu zaman yokluğuyla anlaşılır. Bu durum eşyalar için de insanlar için de böyledir. İnsan, elindeyken görmez; kaybettiğinde düşünür. Alıştığı şeyi fark etmez, çekildiğinde boşluğunu hisseder.

Hayatındaki insanlara verdiğin emeği düşün. Gösterdiğin ilgiyi, uzattığın eli, sustuğun yerleri, idare ettiğin anları... Çoğu zaman bunların ne kadarının gerçekten görüldüğünü fark edersin. Ne kadar iyi niyetli olursan ol, bazı insanlar iyiliğin sesini duymaz. Ta ki o iyilik hayatlarından çekilene kadar.

Bu durum özellikle varlığının hiçbir karşılık bulmadığı ilişkilerde daha belirginleşir. Sen oradayken sıradan sayılan şeyler, sen gittiğinde anlam kazanır. Birinin senin varlığına kör olup yokluğunda gerçeği görmesi, insanın yaşayabileceği en acı fark edişlerden biridir. Ama burada durup sormak gerekir: **Değerini bilmeyi seçmeyen birine değer öğretmek senin görevin mi?**

Bu soruyu fazla dallandırmaya gerek yok. Her insanın varlığı özeldir ve değerlidir. Ama bu değerin nankörlüğün içinde erimesine izin vermek, insanın kendine yaptığı büyük bir haksızlıktır. Çünkü değerin görülmediği yerde kalmak, insanın

kendine yaptığı en sessiz ihanettir. Bu ihanet yüksek sesle yaşanmaz; yavaş yavaş yorar. Zamanla insanın içini aşındırır.

İnsanın kendine yapabileceği en büyük iyilik ise başkalarının hayatını güzelleştirmeye çalışırken kendini unutmamaktır. Kendi varlığının anlamını hatırlamak ve bu anlamı yok sayan yerlerden çekmeyi bilmektir. Gitmek her zaman kaybetmek değildir. Bazen gitmek, bir insanı hak ettiği gerçekle baş başa bırakmaktır.

Bırakmak özgürlük getirir. Vazgeçmek güç ister. Ama bu güç, insanda vardır. Yıllarca susturduğu, ertelediği, yok saydığı iç ses ayağa kalktığında ortaya çıkar. İnsan ne zaman kendinden yana durmayı öğrenirse hayatındaki ritim değişir. Aynı şeyler olur belki ama artık aynı hissettirmez.

Bazı insanlar gerçekten varlığını değil, yokluğunu hak eder. Çünkü varlığın onlar için bir lütufken, yokluğun gerçeğin aynasıdır. Sen çekildiğinde değişen şeyler olur. Sessizliğin bile konuşmaya başlar. Yokluğun bile öğretir. Varlığının anlaşılmadığı yerde, yokluğun hakikatin kendisi olur.

Ve insan asıl şunu fark eder: Değer, elinden alınmasına izin verdiğinde değil, onu geri çektiğinde ortaya çıkar. Seni yok sayan insanlar için bir kayıp olmayabilirsin. Ama kendini seçtiğin gün, herkes için bir dönüm noktası olursun.

Bazen kimseye bir şey kanıtlaman gerekmez.
Sadece yerini değiştirirsin.
Ve bazı gerçekler, sen çekildiğinde ortaya çıkar.

Boş Sandalye Tekniğiyle Duygularımızın Keşfi

Üzeri örtülen hiçbir şey yok olmaz;
zamanı gelince daha ağır bir şekilde geri döner.
Kaçtığın şey kaybolmaz, sadece pusuda bekler.

Hani içimizde muhatabını bulamayan sözler vardır ya... Hani, "Keşke o gün söyleyebilseydim... " dediğimiz pişmanlıklar vardır ya... Hani sustuğumuz, susturulduğumuz, kırılmasın diye ateşini içimize attığımız zamanlar vardır ya... İşte bu teknik bir noktaya kadar iç dünyamızda kalan bu duygularımızı dışa yansıtmamızı sağlıyor. "Şu an karşımda olsaydı ona derdim ki..." ile başlayıp içsel bir rahatlama hissettiğimiz, sahnede sadece bizim olduğumuz, bizim konuşup bizim cevap verdiğimiz duygusal bir süreçtir. Geçmişte biriktirdiğimiz, çözümlenememiş ve içimizde düğüm olmuş konuların yine kendi dudaklarımızdan çözülmesine imkân tanıyan bir tekniktir.

Bu süreç, Gestalt terapide "Boş Sandalye Tekniği" olarak adlandırılır ve zaman zaman rol değiştirme unsurlarıyla uygulanır. Dışarıdan tek kişilik bir uygulama gibi görünse de karşılıklı konumlanmış iki boş sandalye bu çalışmanın temelini oluşturur. Süreçte bir uzman sana rehberlik yapar ve süreci yapılandırır. Daha anlaşılır olması için şöyle bir örnek

verelim: Mesela yıllar önce kaybettiğin ama duygularınızı karşılıklı paylaşamadığınız, konuşmak isteyip de konuşamadığın bir yakınını düşün. Rehber seni ilk olarak paylaşım yapmak istediğin sandalyeye oturtur. Bu kişinin yerine kendini koyarak konuşman istenir. Yakınının duygu ve düşünceleri senin ağzından dillendirilir. Daha sonra danışman seni kendin olduğun sandalyeye oturtur. Bu kez sen kendi duygu ve düşüncelerini aktarırsın. Süreçte sürekli yer değiştirilir ve duygusal bir boşalma yaşanması sağlanır. Sanki karşında o kişi varmışçasına bir iletişim sağlanır. Sürekli karşındaki kişinin gözünden kendini görmeni sağlamak ve empati kurulabilmesi için yer değiştirilir.

Hepimizin içinde üzerini zamanla kapatamadığımız boşluklarımız ve yarım kalmışlıklarımız vardır. Zamanın ilaç olmadığı, görmezlikten gelerek kurtulamadığımız duygusal kırgınlıklarımız vardır. Bu teknikle biraz cesur ve biraz da istekli olarak içimizdeki bu karanlığı biraz olsun aydınlatabiliriz. Peki, bu teknik bize neleri mümkün kılıyor? Hadi bu duyguları biraz daha detaylandıralım.

Kayıp ve yas süreci: En çok kullanıldığı alandır diyebiliriz. Birçoğumuz geri dönüşü mümkün olmayan insanlarla yüzleşebilmek, aramızda kapanmayan sorunlarımızı dile getirebilmek, özürlerimizi, teşekkürlerimizi onlara söylemek, affetmek veya affedilmek isteriz. Kurgusal bir süreç olsa da teknik bize bu canlandırmayı sağlar.

Duygusal boşalma: Hayatın olağan akışında, herkesin içinde yaşadığı ayrı bir dünyası vardır. Yaşadıklarının ve yaşayamadıklarının ülkesi o iç dünyadır ve bu dünya bazen öyle ağır

gelir ki yükünü bedenimiz kaldıramaz. O karanlık dünyada olup bitenler gün yüzü görmek ister. Bazen öfkemizin kollarında, bazense gözyaşlarımızın gölgesinde dışarı çıkıp kaybolmak ister. Omuzlarımızdaki bu ağırlık hafiflemek ister. Bir danışman gözetiminde gerçekleşen bu duygusal boşalma, bizim için aynı zamanda bir çözümleme sürecidir.

Farkındalık: Zihnimizin birçok odacığı ve o odacıkların da bizde birer duygusal karşılığı vardır. Her birisinin ismi farklıdır. Her duygu anlamlandırılmak ve bizde bir karşılık bulmak ister. Ama bazı yaşantılar ve duygular adlandırılamaz. O duruma karşı hissettiğimiz duygunun adı öfke mi, sevgi mi, doğru mu yoksa yanlış mı buna cevap bulamayız. Bununla birlikte neden böyle hissettiğimizi de bazen bilemeyiz. Belki cevaplar tam karşımızdadır ama bazen göremeyiz. İnsan diyorum bazen kendine karşı bile dürüst olamayabiliyor. Hatta vicdanını rahatlatmak için kendi yanlışlarına bile saçma sapan bahaneler bulabiliyor. Oysa empati, dürüstlük ve anlayış bizim o an ihtiyacımız olan sihirli anahtarlardır. Bu teknik aynı zamanda kendimize ve sorunlarımıza olan farkındalığımızı da geliştirir. Bir başka deyişle, isimsiz olarak ruhumuzu daraltan duygularımızı adlandırıp arşivimize kaldırmamıza yardımcı olur.

En zoru da nedir, bilir misin?.. İnsanın kendisiyle yüzleşebilmesi. Yüzüne bakmak istemediği, sürekli kaçtığı ve kendini hesaba çekmeyi ertelediği duygu ve düşünceleriyle, öz benliğiyle helalleşebilmesidir. Bu teknikte kendinin karşısına yine kendi vicdanını tüm samimiyetiyle koyabilmesidir. Üstelik bu konuşma eninde sonunda mutlaka yapılacaktır. Çünkü elbet bir gün vicdanın yüzleşme korkunun önüne geçecektir.

Ne kadar geç kalırsan sırtında bu ağır kamburla yaşamaya devam edeceksin. Şimdi hazır mısın kendinle, geçmişinle yüzleşmeye?

"Keşke bir daha görebilsem," dediğimiz nice kayıplarımız var. Ve içimizde onlara söylemek için tuttuğumuz kelimelerimiz. Zamanında yüzleşilemeyen her yüz ve her söz, zaman içerisinde bizden intikamını alır. İnsan biraz da budur.

Gizli Depresyon - Maskeli Depresyon

Birçok insan hayatında kendine, fiziksel ve psikolojik yeterliliklerine fazlasıyla güvenir. Onlarla her sorunun üstesinden geleceklerini ve zekâlarıyla her şeyi kontrol edebileceklerini zannederler. Düşmek, tükenmek ve zayıflık belirtisi göstermek onların kitaplarında yazmaz. Bu özgüven öylesine ön plana çıkar ki çevrelerindeki herkes onları hayatında güçlü, mutlu ve problem çözme becerisi yüksek insanlar olarak tanır.

Ama bu her şeyi kontrol etme, güçlü ve mutlu görünme çabası bile başlı başına içeride bazı dengeleri bozar. Bu insanlar hayatlarında çözemedikleri ne kadar sorun, haykırmak istedikleri ama haykıramadıkları ne kadar çığlık ve akıtmak istedikleri ne kadar gözyaşı varsa hepsini güçlü görünmek amacıyla beyinlerinde bir depoda kilitli tutarlar. Orası onların gizli ve bir o kadar da gizemli dünyalarıdır. Orada olanları ne görmek ne de dışarıya göstermek isterler. Ama gün gelir, bastırılmış o gizemli evren o yükü kaldıramaz olur. Ve bir gün, o güçlü, o her zaman mutlu, o bir yolunu bulur dediğimiz insanı karşında bir çocuk gibi hüngür hüngür ağlarken bulursun. Doğal olarak şaşırırsın ve gördüğüne bir anlam veremezsin. Aslında olan şey basittir. Beynimizi bir bilgisayar gibi, geri planda çalışan tüm uygulamaları da görmek istemediğimiz sorunlarımız olarak düşünürsek, anlam veremediğimiz bu yorgunluğun, tükenmişliğin de sebebini bulabiliriz.

İnsanlar günümüzde yapay olan birçok duyguyu doğal şekline büründürerek sunmaya çalışıyorlar. Bu yapaylığı bazen kendilerini iyi hissetmek için, bazen de dediğim gibi dışarıya olumlu bir mesaj vermek için yapıyorlar. Alışkanlıktan bir anda ağızdan çıkan, "Ben iyiyim," yalanları, bir sıkıntının hemen sonrasında söylenen, "Geçti gitti," sözleri çoğunlukla bir yanılsamadan ibarettir. Kabuk bağladığını zannettiğimiz ama bizi ruhen ve bedenen bitiren öyle yaralarımız var ki birçoğunun yüzüne bakmaya bile cesaret edemiyoruz. Biraz makyaj, biraz sosyallik ve biraz da uykuyla üstesinden geldik zannediyoruz ama gelemiyoruz. Bedenimize günlük bakım yaparken gösterdiğimiz özeni, nedense ruhumuza ve yüreğimize göstermiyoruz. Bazen farkında olarak ama çoğunlukla bilinçsizce, psikolojimizi ve sağlımızı bozan çöpler biriktiriyoruz. İçimizde bir çocuk ağlıyor ama onu duymuyoruz. Zihnimizin, "Şunu hayatımızdan çıkar," diye haykırdığı sorunlarımızı görmüyoruz. "Hadi biraz da kendine vakit ayır," diyen iç sesimizi hep susturuyor ve sonraya atıyoruz. Sonuç mu? İçimiz dışımızı tüketiyor, yani tükeniyoruz. Gizliden bir depresyon halindeyiz ama bunu da kabul etmiyoruz.

Şimdi belirtilerini ve çözümlerini biraz daha detaylandıralım.

- Sebepsiz baş, mide, boyun ve sırt ağrıları,
- sürekli uykusuzluk ve yorgunluk hali,
- bir boşluk, yalnızlık ve duygusal kopukluk hissi,
- abartılı çalışma, aşırı temizlik, aşırı yeme veya iştahsızlık,
- motivasyonda azalma, hayattan zevk almama, kaygı ve huzursuzluk

gibi sorunların varsa bunun sebebi gizli depresyon olabilir. Sana göre hayatında her şey yolunda gibi görünebilir ama gerçek pek de öyle olmayabilir. İnsanlar bu belirtileri çoğunlukla geçici diyerek inkâr ederler. Ama inkâr edilen ve kabul edilmeyen gizli depresyon ileride kalıcı ve derin bir depresyona dönüşebilir. İnsan bedenini ve ruhunu da iyi okuyabilmeli, onunla sağlıklı iletişim kurabilmelidir. Onun verdiği mesajlar ciddiye alınmalı ve bu konuda mutlaka tedbirli davranılmalıdır. Çünkü iyi görünmek ile gerçekten iyi olmak arasında çok büyük farklar vardır.

Peki, insan iç dünyasını huzura kavuşturmak için neler yapabilir?

- İnsan kendini iyi okumalı. İnsan kendini nasıl okur? Öncelikle duygularını olduğu gibi kabul edebilmeli. Çevresine nasıl dürüst davranıyorsa kendine karşı da öyle olabilmeli. İçeride bir şeyler yolunda gitmediğinde yardım isteyebilmeli.
- Başkalarını dinlerken ne kadar özenli, ilgili ve istekliysek, kendi sorunlarımızı güvendiğimiz insanlarla konuşmaktan da çekinmemeliyiz. Duygu durumunu ve sorunlarını lütfen paylaş. Hiçbir derdi içinde tutup tek başına yaşama.
- İnsan her şeyden önce kendini ihmal etmemeli. Çevrene ayırdığın vaktin birazını da lütfen kendine ayır. Kendini nerede iyi hissediyorsan ve nerede kendin gibi olabiliyorsan orada uzun süre kal. Bu ruhunu da zihnini de besler. Bedenini ve yüreğini beslersen o da seni sever ve besler.

Kimsenin görmediği, yerde devrilen o ağaç olmayalım. Neşemizi de öfkemizi de, sustuğumuzu da konuştuğumuzu da, düşündüğümüzü de duygularımızı da bilsinler. Sessizliğimizden cesaret alarak bizi içimize gömmesinler.

Şimdi lütfen takındığımız şu "güçlü insan, ben hepsini hallederim, bana bir şey olmaz" maskelerimizi çıkaralım ve iç dünyamıza bir göz atalım. Bakalım neler yerinden oynamış ve nereler yara almış. Sevdiklerimize sarıldığımız gibi saralım onları. Kim bizi hasta etmiş, kim yormuş, kim unutmuş ve kimler, "İyi ki varsın," diyerek bizleri ayakta uyutmuş. Herkesin niyetlerini tekrar tekrar yeniden sorgulayalım. İnsanları yüreğimizde tekrar bir tartalım ve herkesi hak ettiği yere koyalım. Bakalım ne kalmış eski bizden geriye. Geriye kalanı da hakkını vererek, hakkımızı yedirmeyerek ve bugünden itibaren kendimizi daha çok düşünerek yaşayalım.

Lütfen hadi bunu kendimiz için yapalım.

Yaşanan her şey, olmam gereken kişiye bir adım.

Ben yaşanan her şeyi bir tecrübe olarak kabul edenlerdenim. Çünkü hayat boşlukları ve belirsizlikleri sevmez. Yaşanan her şey bir şekilde anlamlandırılmak ister. Karşımıza çıkan her imtihanın, hayatımıza giren her insanın ve aldığımız her kararın ruhumuzda bıraktığı izler vardır. Bu izlerin bir kısmı can yakar, bir kısmı güç verir. Ama hangisinin peşinden gideceğimize biz karar veririz. Aldığımız ders de baktığımız yer kadardır.

Ben mümkün olduğunca, yapabildiğim ölçüde yaşadıklarımın olumlu yönlerine bakmaya çalışıyorum. Yani başıma gelen her şeyin içinden bana kalan pozitif izleri zihnimde ayıklamaya çalışıyorum. Elbette süreç her zaman kolay olmuyor. Zaman zaman yorulduğum, kendime kızdığım, "neden ben" diye sorguladığım anlarım da oluyor. Ama insanız; duygularımızla yaşıyoruz. Mesele hiç düşmemek değil, düştüğünde neye tutunarak kalktığın.

Bence asıl önemli olan sürecin tamamını ve özellikle sonunu doğru yönetebilmek. Çünkü hayat yalnızca güzel deneyimlerle öğretmez. İyi bir ilişki kadar, yorucu ve yıpratıcı bir ilişki de insana çok şey öğretir. Hatta çoğu zaman en büyük farkındalıklar, yanlış seçimlerin ardından gelir. Zorlu ilişki süreçleri ve hatalı tercihler, insanın kendini tanımasına sandığından çok daha fazla katkı sağlar.

Bir gün dönüp baktığında şunu fark edersin: "Bir daha asla," dediğin şeyler, aslında kendini korumayı öğrendiğin yerlerdir. Sınırlarını, sabrını, tahammülünü ve en önemlisi kendini tanırsın. Ne kadar verdiğini, nerede tükendiğini, hangi davranışların seni içten içe huzursuz ettiğini netleştirirsin. Geçmişte seni rahatsız eden, içini daraltan, görmezden gelmeye çalıştığın her detay; aslında doğru bir ilişkinin nasıl olmaması gerektiğini öğretmiştir ve bu da doğru olana giden kapıyı aralar.

Bu yüzden artık yaşadıklarıma kızmıyorum. Aksine, teşekkür ediyorum. Karanlığın yanında ışığı, beyazın yanında siyahı, insan olmayanın yanında insanlığı ayırt edebilmeyi öğrendiğim için... Hayatımda kendime yeni bir yol çizerken geride bana bırakılan her acı tecrübe için minnet duyuyorum. Çünkü sayenizde artık ne istediğimi biliyorum. Daha da önemlisi, ne istemediğimi...

İşte bu yüzden içime sinmeyen, tecrübelerimin hayır dediği, bana yük olan kim varsa hayatımdan çıkarıyorum. İkna etmeye, düzeltmeye, kurtarmaya çalışmıyorum. Çünkü bazı şeyler emekle değil, kabullenmeyle biter.

Artık kendimi seçiyorum.

Beni yoranı değil, büyüteni...

Beni eksilteni değil, tamamlayanı...

Ve en önemlisi, beni ben olmaktan uzaklaştıranı değil, kendime yaklaştıranı.

Çünkü insan, yaşadıklarından kaçtıkça değil, onları doğru yere koydukça güçlenir.

Bu senin için...

Tüm mücadelen, doğruların içindi.

Yaşadıkların, yaşayamadıkların, kırdıkların, kırgınlıkların,
konuştukların ve sustukların yüzünden lütfen artık
kendini suçlamayı bırak.
Bugün olsa yine aynısını yapardım dediğin hiçbir şeyin
yasını tutma. İçinde pişmanlığını taşıma.
Eminim ki elinden gelenin en iyisini yaptın.
Değiştirilmek istendiğinde direndin,
susturulmak istendiğinde haksızlıkları sineye çekmedin.
Bazı günler sabrettin, bazı günler ise duygularını
en güzel şekilde ifade ettin.
Yani sen mücadeleni de savaşını da
inandığın doğrular için verdin. Şimdi sana bakıp,
"Bunu hak etmedin," demeyeceğim.
Şunu bil ki bu dünyada kimse hak ettiği gibi yaşamıyor.
Ve hatta bir bedel ödememiz için bir sebep de
gerekmiyor artık. Görmez misin insanların dillerinden
zehir, yüreklerinden kin akıyor.
İnsanlık desen yerlerde; herkes birbirine insan değil,
imkân olarak bakıyor. Ama sen onlardan olma.
Kolay olanı seçip iyilerin ahını alma.
Ortada yenilmiş bir hak varsa çıkıyor be iki gözüm; inan
bana bir yerden çıkıyor. Bir mazlumun feryadı, zalimin
dünyasını yakıyor. Gözyaşı üzerine kurulmuş mutluluklar,
zamanı gelince ağlatanların üzerine
birer birer yıkılıyor.

Bu onlar için...

Yanınızda kim vardı?

Söylesenize, herkes sırtını dönüp
bir bir gittiğinde yanınızda kim vardı?
Kimse yüzünü çevirip bakmazken yaralarınıza,
acılarınıza ve çığlıklarınıza hiçbir karşılık beklemeden sizi
kim sarmalayıp sardı? Hiç kimse inanmazken size,
tüm zorluğunuza, yoran yanlarınıza ve tutarsızlığınıza
sabır gösterip size kim inandı?
Ama bitmeyince gördüğün nankörlük, içindeki insanlık
ölüyormuş. İnsanın bir noktadan sonra
sabrı gibi, verebilecekleri de tükeniyormuş.
İnsanın üzerine çok fazla gelinince ve bitince güven,
sonrasında herkes şüpheli, herkes misafir.
Gönül yorulunca, insan yanına artık kimseyi
istemiyormuş. İnsanları suçlamadan önce
yaşattıklarınıza, yaşadıklarınıza şöyle bir bakın.
Şimdiki haliniz, zamanında değerini bilmediğiniz
insanların üzerinizdeki ahındandır.
Kusura bakmayın, öyle hakkını helal et demekle de
harcanan emek ve zaman geri gelmiyormuş.
İnsan bir çektiğini bilir, bir de kendinden gideni.
Şu dünyada helal edilmeyen haktan yoktur daha
beteri. Size en kötü haberim de şudur ki:
İnsan yaşattığını yaşamadan ölmüyormuş.

Sen mi kurtaracaksın?

Başta niyetimiz kötü değildi. Sevdiklerimizin iyi olmasını istedik. Onlara destek olursak hayatlarının düzeleceğine inandık. Yanlarında durduk, anlattık, sabrettik, çözüm aradık. Ama çoğu zaman şunu geç fark ettik: Biz onları yukarı çıkarmaya çalışırken, kendimiz aşağı çekiliyorduk.

Bir süre sonra kabul etmek zorunda kalırsın: Bazı insanlar değişmek istemez. Onları ne sevginle ne sabrınla ne de fedakârlığınla dönüştürebilirsin. İlgi gösterirsin, yine mağdur olurlar. Çözüm sunarsın, yine şikâyet ederler. Sorumluluk almak yerine kurban rolünde kalmayı seçerler.

İşte en zor fark ediş burada gelir: Sen çabaladıkça yorulursun, onlar yerinde kalır. Çünkü insan ancak çıkmak istediği yerden çıkar. Karanlığında kalmayı seçen birini ışığa zorlayamazsın. Uzattığın her el tutulmaz; bazı eller sadece seni aşağı çekmek için uzanır.

Ve bir noktadan sonra kabul etmek zorunda kalırsın: Bu senin savaşın değildi. Bu senin yükün değildi. Bu senin sorumluluğun hiç değildi.

Asıl yüzleşme bundan sonra gelir: Beni kurtarıcı yapan şey merhamet değil, terk edilme korkusuydu. Başkalarını kaybetmemek için onların yükünü taşıyor, vazgeçilmez olmak isterken kendimi vazgeçilebilir hale getiriyordum. Başkalarını kurtarmaya çalışırken kendimi ihmal ettiğimi çok geç fark ettim.

İşte tam burada durmak gerekir. Daha fazla açıklamadan. Daha fazla sabretmeden. Daha fazla kendini tüketmeden.

Sınır koymak vicdansızlık değildir. Geri çekilmek bencillik değildir. Kendini korumak kimseyi terk etmek değildir. Asıl hata, değişmeye niyeti olmayan biri uğruna kendini harcamaya devam etmektir.

Bazı insanlar kurtarılmayı değil, acılarını kimlik yapmayı seçer. Sürekli mağdur kalırlar çünkü o rol tanıdıktır; değişmek zorunda bırakmaz. Sense ne kadar çabalarsan çabala, onların yerine yaşayamazsın.

Gerçek şu: Herkesi kurtaramazsın.

Ama kendini kurtarabilirsin.

Ve insan bunu anladığında ilk kez gerçekten güçlenir.

Sürekli Eksik Arayan Zihin

Hayatta bazı insanlar vardır; hiçbir şey tam değildir onlar için.

Güneş biraz fazla yakar, yağmur biraz fazla yağar, insanlar biraz fazla konuşur ya da biraz fazla susar. Ne olursa olsun bir yerde mutlaka bir kusur bulurlar. Sanki hayat onlara kusursuz bir tablo sunmak zorundaymış gibi yaşarlar. O tabloda en ufak bir çatlak oluştuğunda ise huzurları değil, öfkeleri büyür.

Sürekli eksik arayan zihin, aslında dış dünyayla değil kendi iç dünyasıyla mücadele eder. Çünkü insan nasıl bakıyorsa, gördüğü dünya da öyle olur. İçinde tatmin duygusu zayıfsa dışarıdaki hiçbir başarı onu doyurmaz. İçinde huzur yoksa en güzel manzara bile sıradan görünür.

Şikâyet etmek zamanla bir alışkanlığa dönüşebilir. Beyin iyi olanı değil, eksik olanı seçmeye başlar. Bir sofrada on güzel şey varsa o tek kusur konuşulur. Yapılan on iyilik görünmez, bir hata büyütülür. Bu bakış açısı yalnızca ilişkileri değil, kişinin kendi ruh sağlığını da zedeler. Çünkü zihnin sürekli olumsuza odaklanması, bedeni de alarma geçirir. Gerginlik artar, sabır azalır, küçük olaylar büyük krizlere dönüşür.

Bu insanlar çoğu zaman hayatın mağduru olduklarına inanırlar. Hep bir şeyler onları engellemiştir; zaman uygun olmamıştır, insanlar haksızlık yapmıştır, şartlar adaletsiz davranmıştır. Kendi sorumlulukları ise bu hikâyenin dışında kalır.

Çünkü sorumluluk almak konfor alanını terk etmeyi gerektirir. Oysa eksik aramak daha güvenlidir; suçu dışarıya yüklemek insanı geçici olarak rahatlatır.

Eleştirmek çoğu zaman bir savunma mekanizmasıdır. Ama eleştirildiklerinde bunu kimliklerine yönelmiş bir saldırı gibi algılayabilirler. İçlerinde derin bir yetersizlik hissi olabilir. Bu hisle yüzleşmek yerine, dışarıdaki kusurları büyüterek kendilerini korumaya çalışırlar. "Ben sorun değilim, dünya sorunlu," demek daha kolaydır.

Bu durumun kökeninde çoğu zaman görülmeme, takdir edilmemiş olma ya da sürekli eleştirilmiş bir çocukluk yatar. Küçük yaşta yeterince onay almayan bir çocuk, büyüdüğünde dünyaya aynı eksiklik merceğinden bakmaya başlayabilir. İçindeki boşluk dolmadıkça, dışarıdaki hiçbir şey ona yeterli gelmez.

Anadolu'da anlatılan bir hikâye vardır:

Hayatındaki her şeyden şikâyet eden bir ihtiyarın o yıl bahçesi elmalarla doludur. Komşusu sevinçle, "Bu yıl keyfin yerindedir," der. İhtiyar ise isteksizce cevap verir: "Fena değil... Ama bu yıl hayvanlara yem olarak verecek çürük elma yok. O biraz düşündürüyor beni."

Zihin eksik aramaya alıştığında, bolluğun içinde bile kıtlık bulur.

Böyle bir bakış açısıyla kurulan evlilikler yorulur. Çünkü hiçbir çaba yeterli değildir. İş hayatında ekip ruhu zedelenir; yapılan işler takdir edilmek yerine didik didik edilir. Dostluklar mesafeye dönüşür; çünkü kimse sürekli yetersiz hissettirilmek istemez. Özellikle çocuklar böyle evlerde büyüdüğünde,

sevginin koşullu olduğunu sanabilirler. "Ancak mükemmel olursam kabul görürüm," düşüncesi ruhlarına yerleşebilir.

Peki bu döngü kırılabilir mi? Elbette.

Her şey fark etmekle başlar. "Ben neden sürekli kusur görüyorum?" sorusunu sormak cesaret ister. Çünkü bu soru dikkati dışarıdan içeriye çevirir. Ardından şu sorular gelir: "Gerçekten sorun bu mu, yoksa ben mi yoruldum?" "Beklentilerim gerçekçi mi?" "Memnuniyetsizliğim bir kırgınlığın üzerini mi örtüyor?" "Anlaşılmak mı istiyorum?"

Şikâyet çoğu zaman bastırılmış bir duygunun sesidir. İnsan eleştirirken aslında görülmek, anlaşılmak, değer görmek ister. Fakat bunu yanlış yerlerde aradıkça tatminsizlik büyür.

Profesyonel destek bu noktada önemlidir. Çünkü sürekli memnuniyetsizlik hali bazen tükenmişliğin, bazen depresyonun, bazen de kronik bir özgüven probleminin işareti olabilir. Kişi içindeki yükü fark etmeden onu dış dünyaya yansıtarak yaşamaya devam eder.

Hayatın kalitesi, sahip olduklarımızdan çok odaklandıklarımızla ilgilidir. Sürekli eksik arayan bir zihin, sahip olduklarının değerini göremez. Ama küçük bir farkındalık, bakış açısını değiştirebilir. Bir emeği görmek, bir teşekkür duymak, bir hatayı büyütmek yerine bir çabayı takdir etmek... Bunlar basit gibi görünür ama ruhu besler.

Unutma: Hayat kusursuz olmak zorunda değil; yaşamaya değer olması yeter.

Sürekli eksik arayanların en büyük kaybı, bulamadıkları kusurlar değil, kaçırdıkları güzelliklerdir.

Her çocuğun mutlu bir ailede yaşamaya hakkı var.

"Dünyaya mutsuz insanlar getirmemek için bile kullanmayacaksam ne diye verildi bana akıl?"

Anna Karenina

Evlilikte bir çocuk anne ve babasından ne ister? Sahi, neydi yuva? Neydi aile? Ev dediğimiz yer, dört duvardan ibaret, içinde yaşanan bir mekân mıydı sadece? Bu muydu aile bütünlüğü ve bir ailem var demenin kanıtı?

Uzun yıllar anne babasının çatışmalarına tanık olmuş bir arkadaşımın şu sözlerini hiç unutamadım: "Onların o evde hissettiği yalnızlık ve acı, benim hissettiklerim yanında okyanusta bir damlaydı. Üstelik tüm sorumluluğu, 'Senin için bu evliliği devam ettiriyorum,' diyerek benim omuzlarıma yıkmışlardı. Yaşım geçmesine rağmen neden evlenmediğimi şimdilerde daha iyi anlıyorum. Beni üstesinden gelemediğim ve içinden çıkılmaz bir kaosun içinde büyütmüşlerdi. Bir çocuğun istediklerini almak ve karnını doyurmak değildi anne ve babalık. Yüreğin doymadığı her yerde ruhun aç kalıyor. Bir evin oluyor ama bir yuvan olmuyor."

Çocukların algıları öylesine açıktır ki gösterdiğini de gizlediğini de çok iyi hissederler. Her ne kadar saklamaya çalışsan da mutluluk oyununu çok iyi oynasan da bir çocuk gerçeği

sahtesinden rahatlıkla ayırabilir. Eşler birbirine göstermedikleri sevgi ve saygıyı çocuklarından bekleyemez. Çünkü çocuk gördüğünü taklit eder. Kişiliği ve algısı bu yönde şekillenir. Maddi gereksinimlerinin ve ihtiyaçlarının karşılanmasının çok ötesinde, sevginin hâkim olduğu bir yuva ister senden. Yetiştiği ev ne kadar güzel olursa olsun, bir çocuk yine de anne ve babasının kalbinde büyür. O, eşyaların ne kadar modern ve pahalı olduğuyla ilgilenmez. Onun gözü, kulağı ve yüreği anne babasının iki dudağının arasında, yüreğinin ta içindedir. Onları mutsuz eden her şey onun da ruhunu altüst eder. Onları mutlu görünce ise yüzünde güller açar ve huzurlu olur.

"Sen olmasaydın babana katlanmazdım", "Bu evlilik yürüyorsa sebebi sensin", "Sırf çocuklarım yüzünden çekiyorum bu hayatı." Tüm bu yazdıklarım tanıdık geldi mi sana da? Bu tür söylemlerin bir çocuğun dünyasında nereye gittiğini, nerede saklandığını ve ona ne hissettirdiğini gerçekten biliyor musun? Annesinden ya da babasından bu sözleri duyan bir çocuğun "annem ve babam benim yüzümden acı çekiyor, benim yüzümden mutsuzlar" diye düşünmesi ve bu sonuca varması sence de çok doğal değil mi? Her tartışmada ve her kavgada kendini suçlu hissetmesini nereye koyalım? Anne babasının hatalarını, "Tüm bu olanlar benim suçum," diyerek sahiplenen ve bu psikolojiyle büyüyen bir çocuğun yetişkinlikteki özsaygısının ne kadar yara alacağından haberin var mı? "Senin için katlanıyorum," dediğin anda ya çocuğunuz, "Ben de size katlanıyorum," derse cevabın ne olurdu acaba? Her akşam kavga ve gürültünün gölgesinde, sevginin ve saygının olmadığı evlerde büyüyen çocukların anılarında bırakılan o kötü mirası kim üzerine alacak acaba? Üstelik bu durumun telafisi ve özrü de mümkün değilken!

Demek ki neymiş? Çocuk sahibi olunca sorunlar kendiliğinden düzelmiyormuş. Demek ki sorun, çocuk sahibi olmamak değil, onu yetiştirecek olgunlukta olunmamasıymış. Kimsenin tükenmişliğini sahip olacağı bir çocuk düzeltemez. Hazır değilseniz, sorumluluk duygunuz yoksa ve eşler olarak daha birbirinizi iyi tanımamışsanız lütfen dünyaya çocuk getirmeyi bir kere daha düşün. "Belki bir çocuk evliliğimizi kurtarır," derken, o çatı altında kaybedenlerin sayısını artırmayın. Önce siz iyileşin, yaralarınızı tedavi edin ve aranızdaki bağı güçlendirin ki o küçücük varlığa verebilecek kadar yoğun sevgi ve ilginiz olsun. "Çocukluğumda anne ve babamla aynı çatı altında olduğum günleri özlüyorum," diyebilecekse çocuğunuz ve "İyi ki sizin çocuğunuz olarak dünyaya geldim," diyecek sevgiyi verebilecek kadar güveniyorsanız kendinize, o zaman ne mutlu size. Yoksa çocuğunuz mutsuz hayatınızın, kavgalarınızın ve ardına saklanmak istediğiniz bahanelerinizin bir hissedarı olacaksa ve sizden ona geriye sadece mutsuzluk kalacaksa lütfen çocuk konusunda bir kez daha kendinizi sorgulayın derim.

Hayatım boyunca şu gerçekle birçok kez yüzleştim. Eğer bir insan kendisi mutlu değilse başkalarına da mutluluk veremiyor. Ya da mutsuz olan, çevresini de mutlu edemiyor. Ben bu gerçeğin aksine henüz şahit olmadım. En basit tanımıyla yaşamı bir alma verme dengesi içerisinde düşünürsek, yaşadığın hayat, yansıttıklarınla eşgüdüm halindedir. Ne kadar maskelemeye çalışırsak çalışalım, davranışlarımızın, tercihlerimizin ve hayatımızın temelini çocukluk anılarımız doldurur. Oradan bize kalanla ya her anlamda sağlıklı bir birey ya hayatın içinde bir zalim ya da kurbanın ta kendisi oluruz.

İşte bu yüzden psikologların ilk sorusu, "Nasıl bir çocukluk geçirdin?" olarak aklımızda yer etmiştir. Çünkü orası sevginin,

saygının, huzurun, çatışmanın, kavganın, kaosun ve dolayısıyla cevapların ilk adresidir. Çocukluk yıllarımız, kimimizin tekrar dönmek istediği, kimimizin ise düşünmek bile istemediği sırlar kapısıdır. Bazılarımız için harikalar diyarı, bazılarımız için karanlık bir odadan ibarettir. Byron Norton süreci şu sözüyle özetlemiş: "*Bir çocuğun üç ebeveyni vardır. Anne, baba, anne ile baba arasındaki ilişki. Bu üçüncü ebeveyn çok etkilidir.*" Bir çocuk kendi içinde birçok yoksunluğu telafi edebilir. Telafi edemeyeceği tek şey "akşam yine kavga edecekler mi" kaygısıyla bir çocukluk geçirmektir. Hiçbir çocuk böyle bir ikilemde bırakılmayı hak etmez. Hiçbir anne babanın da çocuğunun böyle bir psikolojiyle büyümesini isteyeceğini sanmıyorum.

Çocuğunuzun çocukluğunda, ergenliğinde ve yetişkinliğinde mutlu olmasını istiyorsanız onu inşa etmeniz gerekmektedir. Bu hem çok güzel hem de çok yorucu bir süreçtir. Her tuğlasında alın teriniz, her santiminde sevginiz ve her anında sabrınız olmalıdır. İşte ancak böylesine sağlam bir çocukluk temeli olan ruhlar, zorlu hayat sürecinde yıkılmaz ve ayakta durmak için hiç kimseye ihtiyaç duymaz. Belki de en güzeli, onu böylesine özveriyle yetiştiren anne ve babasını hiç unutmaz. Güzel yetiştirilen her çocuk sadece sizi mutlu etmekle kalmaz, dünyayı da güzelleştirir.

Son sözü Franz Kafka'ya bırakalım. *Babaya Mektup* kitabında şöyle diyor Kafka: "*Evlenmek, bir aile kurmak, gelen bütün çocukları kabullenmek, bu güvensiz dünyada onları yaşatmak ve hatta biraz da yönlendirmek, benim görüşüme göre bir insanın başarabileceği en yüce şey.*"*

* Franz Kafka, *Babaya Mektup*, çev. Itır Ilgaz (İstanbul: İndigo Kitap, 2020), 59.

Haz Merkezli Yaşamın İnsanı Eksiltmesi

Tehlikenin Adı: Hedonizm (Hazcılık)

Haz, insan yaşamında her zaman vardı; ancak sorun, hazzın yaşamın merkezine yerleştiği noktada başlar. Anlamla beslenmeyen bir yaşamda haz, bir ödül olmaktan çıkar ve insanın kendini oyalama biçimine dönüşür. İyi hissettirdiği sanılan pek çok şey, aslında insanın içindeki boşluğu kısa süreliğine susturur ama o boşluğu doldurmaz.

Bu görüşü ilk sistematik biçimde savunan Yunan felsefecilerden Aristippos, ideal yaşamın ve iyi olma durumunun kaynağını bedensel zevklerin tatmini olarak ileri sürmüştür. Ona göre insan, bedensel ihtiyaçlarını karşıladığı ölçüde mutlu ve iyi hisseder. Epikür ise bu yaklaşımın eksik olduğunu savunur; iyi hissetmenin yalnızca bedensel tatminle mümkün olmayacağını, dingin bir ruh halinin bedensel hazlardan daha önemli olduğunu söyler. Bu noktada konuyu günümüz koşulları üzerinden yeniden ele almak gerekiyor.

Herkesin yaşamdan aldığı haz ve zevk kaynakları farklıdır. Bu durum yaş gruplarına göre de değişkenlik gösterir. Bir işkolik için hazzın karşılığı başarı ve para kazanmakken, bir emekli için çiçek yetiştirmek ve toprakla uğraşmak olabilir. Sürekli dışsal motivasyonla mutlu olan biri için iltifatlar haz duygusunu zirveye taşırken, içsel motivasyonu yüksek olanlar maneviyatından beslenir. Kimini deniz kenarında bir mehtap mutlu eder, kimini serin bir yayla havası. Kimi yemek yapmaktan

keyif alır, kimi dışarıda kahve içmekten. Kimi yalnızlıktan beslenir, kimi kalabalıktan. Bu konuda sayısız örnek verilebilir.

Peki, burada tehlikeli olan nedir? Haz duygusu ile tehlikenin nasıl bir ilişkisi olabilir?

Hedonizm, özellikle ergenlik çağında olanlar ile genç yetişkinler arasında son yıllarda hızla yayılmaktadır. Bedensel tatmin, ruhsal dinginliğin çok önüne geçmiş durumdadır. Hayatı büyük ölçüde yemekten, içmekten, gezmekten ve cinsellikten ibaret gören bu anlayışta sorumluluk duygusu zamanla zayıflar; benmerkezci davranışlar artar, ruhsal boşluk derinleşir. Emek ve sorumluluk gerektiren ilişkiler yerine anlık mutluluklar tercih edilir. İçsel doyumdan uzak yaşayan bu insanlar, bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara da daha açık hale gelir.

Bu konuda hep şunu bilir, şunu söylerim: Bize haz veren şeyler, her zaman iyi hissetmemizi sağlamayabilir. Zevklerimizin peşinden koşarken ya da acıdan kaçmaya çalışırken, daha büyük acılarla ve sorunlarla yüzleşebiliriz. Bu yüzden bedenimiz ve ruhumuz için doğru haz kaynağını seçmek kritik bir önem taşır. Haz almak uğruna insanların birbirini ve en önemlisi de kendini acımasızca tükettiği bu çağda, bedenleri değil aç kalan ruhları doyurmak öncelikli adım olmalıdır. Aksi halde bu doyumsuzluğun, bu tüketim çılgınlığının ve "Önce benim zevklerim," diyen narsisist tutumların arasında mutlu olmak ne kadar mümkündür?

Bu noktada, geçici değil kalıcı olanı tercih etmek gerektiğine inanıyorum. Ruhumun dinginliği, bedenimin anlık mutluluğundan önce geliyor. Ruhumun hayır dediğine bedenimin evet demesi zorlaşıyor. Ruhumu doyurmayan hiçbir şey, nefsime de gerçek bir tatmin sunmuyor. Çünkü bazı hazlar

kısa vadede iyi hissettirse bile uzun vadede insanı daha büyük bir yoksunluğun içine sürükleyebiliyor.

Bu düşünceyi anlatan bir hikâye vardır:

Ünlü bir sporcu arabasına binmek üzereyken yanına bir kadın yaklaşmış. Bebeğinin çok hastalandığını ve hastane masraflarını karşılayamadığını söylemiş. Bebeğin her geçen gün ölüme biraz daha yaklaştığını anlatmış. Kadının sözleri sporcuyu derinden etkilemiş. Hiç tereddüt etmeden çek defterini çıkarmış ve yüklü bir meblağ yazarak kadına vermiş. Ertesi gün kulüpte yemek yerken bir arkadaşı sporcunun yanına gelmiş ve o kadının bir sahtekâr olduğunu, hasta bir bebeği olmadığı halde insanlardan para topladığını söylemiş. Sporcu bunu duyduğunda öfkelenmemiş; aksine büyük bir sevinçle şu karşılığı vermiş: "Öyle mi? Yani ölümü beklenen bir bebek yok mu? İşte bu hafta duyduğum en güzel haber bu."

Bu hikâye bize şunu hatırlatır: Yaşadıklarımızdan çok, onlara nasıl baktığımız huzurumuzu belirler. Değiştiremeyeceğimiz acılar olabilir; fakat bakış açımızı değiştirmek çoğu zaman bizim elimizdedir.

Zamanın kıymetini bil. Ruhunu daraltan, canını sıkan ve vaktini çalan insanları hayatından çıkar. Dar görüşlülerle, kendini her zaman haklı görenlerle ve sana saygısızlık edenlerle tartışma. Her sabahı sana verilmiş bir mucize gibi yaşa. Doyumsuz olma. Küçük şeylerle de mutlu olmayı öğren; onları beğenmeyip bir kenara atma. Kalıcı mutlulukların peşine düş. Sonu daha fazla acı verecek geçici hazlar uğruna kendini yıpratma. Ruhuna iyi gelen güzellikleri aramaktan korkma. Hayatın içinde acılar kadar mutluluklar da var. Tutkuyla yaşa.

Çünkü bu hayatın tekrarı yok. Unutma.

Duygusal Borçlar: Verdiğini Geri Alamamak

Bazı borçlar parayla değil, kalple ödenir.

Bazı borçların ne tarihi vardır ne miktarı. Hiçbir yerde yazmazlar ama içimizde birikirler. Birine gösterdiğin anlayış, katlandığın kırgınlık, görmezden geldiğin saygısızlık, sustuğun yerde biriktirdiğin sabır... Bunların hiçbirinin fişi kesilmez ama hepsi ruhunda bir iz bırakır.

Zamanla fark edersin: İnsanlar senden çok şey almış ama neredeyse hiç kimse sana geri vermemiştir. Sen sevmişsindir, anlamışsındır, toparlamışsındır. Ama biri seni sevdi mi senin sevdiğin kadar? Biri seni dinledi mi senin dinlediğin kadar? Biri senin yorgunluğunu senin kadar önemsedi mi? *Büyük ihtimalle hayır.* Çünkü çoğu insan, senden aldığının değerini onu kaybettiğinde fark eder ama sen, hiçbir şeyi kaybetmeden bile içinden eksilmeye başlamışsındır.

Aslında hiç kimse duygusunu karşılık bekleyerek sunmaz ama duygusal alışverişte bir denge vardır. Bir taraf sürekli veren, diğeri sürekli alan olduğu zaman orada artık ilişki değil, tükeniş başlar. Sevgi bir pazarlık değildir ama iki tarafın da içtenlikle var olması gerekir. Çünkü sevgi, iki kişi arasında paylaşılan bir akıştır. *Tek yönlü aktığında, birinin cansuyuna dönüşürken, diğerinin kökünü kurutur.* İşte tam o noktada farkına

varırsın: Sen artık sevgi vermiyorsun, **kendinden veriyorsun.** İnsan kendinden vermeye başladığında, geri alabileceği hiçbir şey kalmaz. **Çünkü o andan sonra verdiklerin sevgi değil, kendi varlığındır.** Birine verdiğin değerin fark edilmemesi, zannedildiğinden daha derin bir yorgunluk bırakır. Çünkü sevgi sadece "vermek" değil, "görülmektir".

İnsan, sevgisinin bir yankısını duymak ister. Teşekkür beklemez ama varlığının bir karşılığı olmasını ister. O karşılık eksildiğinde, zamanla kendine güvenini de kaybetmeye başlar. Duygusal borç, dışarıdan görünmeyen ama içte büyüyen bir kırgınlıktır. Bir şey talep etmezsin, sadece artık aynı coşkuyla veremezsin. Eskiden içinden taşan o sıcaklık yerini bir çekilmeye bırakır. Sen de farkında olmadan kendi sevginden kuşkulanırsın. "Acaba ben mi çok veriyorum?" "Yoksa karşımda gerçekten hissiz biri mi var?" Bu sorularla yaşamak, duygusal tükenmişliğin en sessiz biçimidir. Çünkü bazen mesele yanlış insanı sevmek değildir; yanlış yere fazla vermektir.

Sen, karşılığını hiç göremediğin bir iyiliği içinde büyüttün. Kendinden verdin ama kimse elini tutmadı. Birine ışık oldun ama o senin ışığında bile karanlıkta kalmayı seçti. Birine anlayış sundun ama o anlayışı bir hak gibi gördü. Birine el uzattın ama o, elini tutmak yerine, seni biraz daha aşağı çekti ve sen, iyi niyetinin sessizliğinde yavaş yavaş eksildin. Çünkü bazen en derin kırgınlık, elinden gelenin bile yetmediğini hissettiğin anda başlar. **Ve o an fark edersin; sevgi bazen iki kalbi birleştirmez, sadece birini tüketir.** Bazı insanlar, senin verdiğini almazlar, tüketirler. Senin emeğini, sabrını, sevgini "hak" gibi görürler ve bir gün geri çekildiğinde, "Neden uzaklaştın?" diye sorarlar. Çünkü alışmışlardır hep orada olmana. Senin

yokluğunu değil, varlığının eksikliğini fark ederler. Bir gün, "Ben ne yaptım ki?" değil, "Artık yapmıyorum," diyeceksin. O zaman fark edeceksin ki duygusal borçlar sadece başkalarına değil, kendine de birikir. Kendine ayırmadığın zamana, kendi duygularına duyarsız kaldığın anlara. "Keşke biraz da kendimi dinleseydim," dersin. Ama dinleyecek halin kalmamıştır artık. Kendini koruyamamanın utancını, herkesi anlamaya çalışmanın yorgunluğunu ve hiçbir şey istememeye alışmanın ağırlığını taşırsın. İşte duygusal borcun en görünmez hali budur: **kendi içini ihmal etmek.**

Ama bir gün gelir, artık hesap tutmazsın. Kim ne yaptı, kim neyi geri vermedi, kim neyi unuttu... Bunların hiçbiri eskisi kadar önemli görünmez. Çünkü asıl yorgunluğun başkalarından değil, kendinden esirgediklerinden kaynaklandığını fark edersin.

Duygusal borç sandığın gibi başkalarına yazdığın bir defter değildir. Asıl biriken, kendine ayırmadığın zamandır; susturduğun ihtiyaçların, görmezden geldiğin kırgınlıkların ve "İdare ederim," diyerek geçiştirdiğin yorgunlukların toplamıdır. Bir noktadan sonra mesele, kimin sana ne borçlu olduğu değildir. Mesele, senin kendine ne kadar sadık kalabildiğindir. Çünkü insan en çok, kendi sınırlarını ihlal ettiğinde tükenir.

Affetmek bazen bir büyüklük değil, sadece bir farkındalıktır. Karşındakini değiştiremeyeceğini ama kendini koruyabileceğini kabul etmektir.

Denge bozulduğunda kalp yorulur ve yorgun bir kalp, eskisi gibi veremez. Bu bir eksiklik değil, bir işarettir.

Belki de en büyük iyilik, artık herkese yetmeye çalışmayı bırakıp kendine yer açmaktır.

Sevilmek Uğruna Kendini Küçültmek

Sevilmek uğruna kendini küçülttüğün her an,
sevgi değil onay ararsın.

İnsan bazen sevilmek ile onaylanmayı birbirine karıştırır. Sevilmek isterken, değer görmeyi değil, kabul edilmeyi ister. Birinin sevgisini kaybetmemek uğruna kendi çizgilerini siler, "Benim için sorun değil," demeyi alışkanlık haline getirir. Ve bir süre sonra, gerçekten istediğini değil, karşısındakinin görmek istediği kişiyi yaşamaya başlar.

Oysa özsaygı, sadece kendini sevmek değil, **kendi varlığını koruyabilmektir.** Bir ilişkide, bir dostlukta ya da bir aile bağında... Ne kadar verici olursan ol, kendi sınırını kaybettiğinde sevgi değil, bağımlılık büyür. Çünkü özsaygı zayıfladığında karşındakinin duygularına göre şekil almaya başlarsın ve bir noktadan sonra artık kendin değil, başkalarının duygularına göre şekillenen biri olursun.

Psikolojide "*fawn*" adı verilen bir tepki vardır; kişi reddedilme ya da terk edilme korkusuyla başkalarını "memnun ederek" kendini güvende hissetmeye çalışır. Yani "sevmezlerse tehlikedesin" inancı, davranış biçimine dönüşür. Bu kalıp, özellikle çocuklukta duygusal olarak ulaşılmaz ebeveynlerle

büyüyen kişilerde gelişir. Çocuk, sevgiyi koşullu olarak öğrenir: "*Uslu olursam severler.*" Yetişkinlikte ise bu şemayı ilişkilerine taşır: Her tartışmadan sonra özür diler, her kırgınlıkta sessiz kalır, hep "anlayışlı" taraf olur. Aslında bu, iyi niyet değil, **öğrenilmiş bir hayatta kalma stratejisidir.**

Ama ne yazık ki uzun vadede kişinin içsel dengesini bozar. Çünkü sürekli "uyum sağlayan" taraf olmak, kendini terk etmektir. Brené Brown'un sınırlar üzerine yaklaşımından hareketle söyleyebiliriz ki: Sınırları olmayan bir şefkat, kendini tüketmenin nazik bir biçimidir. Brown'ın çalışmalarında (*Atlas of the Heart*) vurguladığı gibi, şefkat ve empati sağlıklı sınırlar olmadan sürdürülebilir değildir. Fawn tepkisi olan insanlar çoğu zaman "iyi", "fedakâr", "anlayışlı" görünürler. Ama içlerinde hep aynı sessiz cümle yankılanır: "*Ya yine yanlış anlaşılırsam?*" İşte bu korku, insanın kendi iç sesine duyduğu güveni yavaş yavaş yok eder. Ve özsaygı tam da burada, sessizce erimeye başlar. Sevilmek için sürekli "yumuşayan" bir insan, bir süre sonra kendi sertliğini değil, kimliğini kaybeder. Birini memnun etmek için "kendini yok saymak", sevginin değil, reddedilme korkusunun sonucudur.

Gerçek özsaygı, sevilmeme ihtimaline rağmen kendi çizgini koruyabilme cesaretidir. Özsaygı, dışarıdan gelen onayla değil, içeride kurulan tutarlılıkla beslenir. Çünkü özsaygı, yalnız kalma riskine rağmen, "Kendim olmaya devam edeceğim," diyebilmektir. Kendini değersiz hissettiğin yerde kalmak, hiçbir zaman sevgi değildir; sadece eski bir korkunun yeniden sahnelenmesidir.

ağırlaşır. Görünmeyen yükler insanın kalbine ve zihnine yerleşir; zamanla ruhunu tüketir.

Bir baba, ailesine hissettirmemek için işte yaşadığı kaygıları içine gömer.

Bir anne, çocuklarının önünde güçlü kalabilmek için yorgunluğunu saklar.

Bir genç, "Her şey yolunda," derken, aslında içine sığmayan korkularla boğuşur.

Bir zamanlar bir köyde ihtiyar bir bilge yaşarmış. Köy halkı ne zaman bir derdi olsa bilgenin kapısını çalarmış. Bir gün köylüler yine bir araya gelmiş ve şikâyet etmeye başlamış: "Benim yüküm çok ağır." "Benim derdim dayanılmaz." "Benim sırtımda en büyük yük var."

Bilge onları köy meydanına toplamış. Herkesin eline bir çuval vermiş ve demiş ki:

"Yüklerinizi bu çuvallara doldurun ve meydana bırakın. Sonra herkes kendi isteğiyle bir başka çuval alıp yoluna devam etsin."

Köylüler çuvalları doldurup meydana bırakmış. Ama sıra başka bir çuval almaya gelince, herkes dönüp dolaşıp yine kendi çuvalını almak istemiş. Çünkü başkasının yükü bilinmez, ağırlığı tahmin edilemezmiş. O an anlamışlar ki herkesin kendi yükü, kendine göre en taşınabilir olanıdır.

Görünmeyen yükler bazen insanın sırtında dağ gibi büyür. Fakat hiçbir dağ, insanın kalbindeki umut kadar güçlü değildir. Yükü hafifletmenin ilk adımı, onun varlığını inkâr etmeden kabul etmektir: "Evet, benim de taşıdığım

Kimlik Yorgunluğu

Kendin olmaktan yorulduğunda değil,
başkası gibi görünmeye çalıştığında tükenirsin.

Bana soracak olursan, hayatta en ağır yorgunluklardan biri, sürekli bir rolün içinde kalmak. İnsan, kendi kimliği dışında bir kimliğe bürünüp onun içinde kalmaya mecbur hissettiğinde gerçekten tükenmeye başlar. Çünkü *kendin olabilmenin* verdiği huzuru hiçbir kimlik vermez.

Gülümsemeyi görev bilmek, güçlü görünmeyi alışkanlık sanmak, "idare eden" olmayı olgunlukla karıştırmak, günün sonunda sanki altın madalya takacaklarmış gibi kendi yorgunluğunu bile gizlemeyi beceri sanmak, herkes için iyi olmayı kendin için var olmanın önüne koymak... Bunlar sana tanıdık geliyor mu? Şurayı okuduğunda bile kendinden anbean uzaklaştığını hissediyor insan. Sonra şu gerçek kapına geliyor: *sanki senin görevin hep dayanmak.*

Bu oyunda bir yerden sonra fark etmeden herkesin senden bir şeyler beklediği insan oluyorsun. Ama kimse o sırada senin içinde sessizce eriyen o kişiyi (seni) görmüyor. Güne, sabah güneşiyle değil, bir lanet gibi çöken o yorgunlukla başlıyorsun. O yorgunluğun adı: *kimlik yorgunluğu.*

Psikolojide "**sosyal benlik**" diye bir kavram vardır. Amerikalı psikolog **William James**, "insanın bir değil, birçok ben"i olduğunu söyler. "Gerçek benlik" dediğimiz şey, yalnız kaldığımızda hissettiğimiz, kendimizle baş başa olduğumuz andaki halimizdir. Ama bir de "sosyal benlik" vardır; toplum içinde giydiğimiz görünmez kostümler. Ailede başka, arkadaş çevresinde başka, işte bambaşka hallere bürünürüz. Bu, insan ilişkilerinin doğal bir parçasıdır; çünkü her ortam, farklı bir yanımızı çağırır.

Bu sorun değildir; tehlike, bu roller **bizim kim olduğumuzun yerine geçmeye başladığında** ortaya çıkar. Ne kadar çok role bürünürsen, gerçek kimliğini o kadar az hatırlarsın. Bir süre sonra, "Ben kimim?" sorusunun cevabı, "Onların benden beklediği kişiyim," olur. Ve bu fark edilmeyen kayma, insanın iç dünyasında sessiz bir çatlak açar.

Bir yanın *uyum sağlamakla meşguldür*, diğer yanın *gerçek olmak için çırpınır.* Zamanla bu iki taraf birbirinden uzaklaşır; biri dış dünyanın taleplerine, diğeri iç dünyanın özlemine yönelir. İşte o noktada başlar **kimlik yorgunluğu**. Güçlü görünmek isterken duygularını bastırırsın, uyum sağlamak isterken iç sesini susturursun, herkese yetişmeye çalışırken kendinden uzaklaşırsın. Ve bir gün, kendini artık göremeyecek kadar kendinden uzaklaştığını fark edersin. Artık bürünmek zorunda kaldığın hiçbir kimlik, hiçbir rol sana tam olarak uymamaktadır. Çünkü sen, herkesin görmek istediği kişiye dönüşürken, kendi gözlerinde yavaş yavaş silinmeye başlamışsındır.

Brené Brown'a göre insanlar çoğu zaman ait olmak için rol yapar; oysa gerçek aidiyet, kişinin kendisi olabildiği yerde mümkündür.

İnsan bir noktadan sonra bunu kendi içinde çok iyi anlar: Başkalarına ait oldukça, kendinden uzaklaşırsın. Onların beğenisine, onayına, sevgisine sığındıkça kendi iç sesin kısılır. Kendine yabancılaştıkça da artık kimsenin seni anlamamasına şaşırmazsın. Şunu da zamanla fark edersin: Her, "Önemli değil," dediğinde biraz daha eksilmişsin; her, "Ben halledeRim," dediğinde biraz daha görünmez olmuşsun. Çünkü sürekli "var olma" çabasıyla yaşarken, en temel şeyi unutursun: *Var olmanın kimseye bir şey kanıtlaması gerekmez.* Asıl yorgunluk, buradan doğar işte. Kendini anlatma, anlaşılma, haklı çıkma, sevilmeye değer görünme mücadelesinden. Çünkü kimliğini korumak için savaşırken, farkında olmadan kim olduğunu unutuverirsin. Ve bir noktada, artık hiçbir şey aynı hissettirmez; sanki uzun süredir susturduğun bir yanın, kendi dilini buluyordur. Kimse fark etmez belki ama biliyorsun: Artık görünmek için değil, **var olmak için** yaşamak istiyorsun. Artık sevilmek için değil, kendini sevebilmek için nefes alıyorsun. Ve o an, kimlik yorgunluğu bitmez belki ama anlamı değişir. Artık seni ezmez; seni **kendine çağıran bir yankıya** dönüşür. Çünkü artık anlamışsındır: Kendin olmak, bir meydan okuma değil, bir hatırlama biçimi; kendini, kendin olabilmeyi, kendi kimliğini.

Kimlik yorgunluğundan çıkmak, kendini yeniden inşa etmekle değil, **kendine dürüst olmakla** başlar.

Her şey, rol yaptığın alanları fark ettiğin an değişir. Hangi insanların yanında sesinin kısıldığını, hangi ortamlarda daha "uyumlu" görünmek için içinden geçenleri yumuşattığını dürüstçe görmenle şekillenir. Değiştirmeye çalışma; sadece bak.

Sürekli güçlü görünmek zorunda hissettiğin yerleri fark et. Kırılmamak için sustuğun anları, anlaşılmamak korkusuyla geri çekildiğin cümleleri hatırla. Her, "Önemli değil," dediğinde gerçekten neyi önemsediğini kendine sor.

İyileşme çoğu zaman büyük kararlarla başlamaz. Bazen yalnızca, "Ben burada kendim değilim," diyebilmekle başlar. Kendini düzeltmeye değil, anlamaya çalış. Sana ağır gelen kimlikleri, senden beklendiği için değil, artık sana ait olmadıkları için bırak.

Kimlik yorgunluğundan çıkmak yeni bir ben yaratmak değildir. **Unuttuğun yere geri dönmektir.**

Duygusal Kapanma

İnsanın duygusal olarak kendini kapatması, çoğu zaman fark edilmeden başlar. Büyük bir acı ya da dramatik bir kırılma gerektirmez; tam tersine, küçük ama sürekli tekrarlanan incinmelerin doğal bir sonucudur. Bu, küçük küçük çoğalan kırgınlıkların, yanıt bulamayan çabaların ve yüzleşilmeyen acıların içte sessizce biriktiği bir dönemdir. Bir süre sonra kişi, duygularını paylaşmanın onu rahatlatmadığını, aksine daha da yorduğunu düşünmeye başlar. Böyle anlarda dışarıdan "mesafe koyuyor" gibi görünse de aslında iç dünyasında kendini toparlamaya çalışıyordur.

Hepimizin hayatında, "Kime anlatsam eksik anlaşılacak", "Bunu da ben mi açıklayacağım?" ya da "Bir daha kırılmamalıyım," dediğimiz dönemler olmuştur. İşte duygusal kapanma, bu cümlelerin ardında sessizce büyür. İnsan, bir noktadan sonra kendini korumanın yolunu içe dönmekte bulur. Konuşmayı azaltır, beklentilerini geri çeker, duygusal tepkilerini minimuma indirir. Bunu çoğu zaman kendine bile fark ettirmeden yapar.

Ve zamanla o birikenler, dışarı çıkamadıkları her gün, kalbin etrafında görünmez bir duvar örer. Dışarıdan bakınca "soğukluk" gibi görünür ama aslında bu duvarın adı "fazla incinmiş bir kalbin kendini koruma biçimi"dir. Psikolojide "donma tepkisi" olarak bilinen bu durum, kişinin tehlike anında

duygusal yüklenmeye karşı geliştirdiği bir savunma halidir. İnsan duygularını kaybettiği için değil, onlarla baş edecek gücü kalmadığı için kendini bir süreliğine koruma moduna alır.

Bu süreç, kişinin duygusuzlaştığı anlamına gelmez; aksine fazlasıyla yıpranmış olduğunun bir işaretidir. Çünkü insan çok kırıldığında, artık her duygusunu herkesle paylaşmak istemez. Bazen kendi iç dünyasına sığınmak, dış dünyanın beklentilerinden daha güvenli gelir. Bu da duygusal kapanmayı, birçok kişinin farkında olmadan geliştirdiği bir savunma haline dönüştürür.

Ve o duvar örüldükten sonra, kişi bir süre için orada sessizce kalır. Anlaşılmayı değil, yükünün azalmasını ister. Yorulmamayı, kırılmamayı, birinin içini görmeye çalışırken kendi içinden kopmamayı ister. Tam da bu noktada, Freud'un şu sözü gerçeğin tam ortasına dokunur: "*Bastırılan her şey, daha güçlü bir şekilde geri döner.*"

İşte bu yüzden duygusal kapanma bir yokluk değil, uzun süre taşınan duyguların ağırlığına karşı geliştirilmiş bir korunma biçimidir. İnsan içe kapandığında aslında bir şeyleri kaybetmez; sadece kendini toparlamak için duygularını daha güvenli bir yere çeker. Bu süreç zayıflık değil, çoğu zaman geçici bir dayanma biçimidir.

Duygusal Kapanma Nasıl Hafifler?

Duygusal kapanma, bir anda çözülmez. Çünkü bir anda oluşmamıştır. Yavaş yavaş biriken şey, yavaş yavaş çözülebilir. Bu yüzden ilk adım, kendini aceleye zorlamamak olmalıdır.

1. *Kapanmayı bir kusur olarak değil, bir işaret olarak görmek*

   Duygusal kapanma, "Yanlış bir şey yaptın," diyen bir uyarı değildir. Aksine, "Çok yoruldun," diyen bir iç sestir. Bunu fark etmek bile yükünü hafifletmeye başlar.

2. *Kendini suçlamayı bırakmak*

   Birçok insan kapanınca, "Neden böyle oldum?" diyerek kendini hırpalar. Oysa kapanma, karakterin değil, yaşadıklarının sonucudur. Kendine kızmak yerine, kendini anlamaya yönelmek iyileştirir.

3. *Duygularını yumuşak bir şekilde adlandırmak*

   Her şeyi çözmek zorunda değilsin. Ama hissettiklerini isimlendirmek, içteki düğümü gevşetir. "Sanırım yoruldum." "Sanırım kırılmışım." "Sanırım güvende hissetmedim." Bu küçük kabul cümleleri, iç kapıları aralar.

4. *Yükünü hafifleten insanlara temas etmek*

   Her duygu herkese anlatılmak zorunda değildir. Ama bir kişiye bile güvenebilmek, insanı yeniden açar. Bazen tek bir doğru temas, yılların kapanmasını hafifletir.

5. *Kendine alan tanımak*

   Bir süre yalnız kalmak, kaçmak değil, toparlanmaktır. Kapanmanın içinden çıkmak, insanın kendine tanıdığı alanlarda gerçekleşir. Zorla değil, kendiliğinden.

6. *Küçük duygusal hareketlerle yeniden hayata dönmek*

   Büyük adımlar değil, küçük esnemeler iyileştirir: birinin sorusuna biraz daha açık cevap vermek, bir duyguyu olduğundan hafif de olsa paylaşmak, bir güven anına izin vermek... Bunlar kapıyı aralayan küçük ama güçlü hareketlerdir.

Duygusal kapanma bir son değildir; bazen insanın kendine dönebilmesi için gereken moladır.

Ve hepsinin özünde şu gerçek vardır: **Kapanma kendini korumaktı; açılma ise kendine güvenmeye yeniden başlamaktır.**

Duygusal Kapanmadan Çıkış - Kendini Yeniden Açmanın İncelikleri

Duygusal kapanmadan çıkmak kolay değildir; çünkü kapanma uzun bir yorgunluğun sonucudur. Bu yüzden, "Hadi artık açıl," demek, kapanmış bir kalbi harekete geçirmez. Kalp, kendini güvende hissettiği anda yavaşça açılır; tıpkı bir yarayı zorlamadığında daha hızlı iyileşmesi gibi.

İyileşme, çoğu zaman çok küçük bir kabul cümlesiyle başlar: **"Kırılmaktan değil, kırıldığımı kimsenin fark etmemesinden yorulmuşum."** Bu yumuşak farkındalık, bir süredir içeride tutulan duygulara, "Ben seni görüyorum," demektir. Duygusal kapanmanın çözülmeye başladığı yer tam da burasıdır.

Bazen sadece bir duyguyu adıyla anmak bile yükü hafifletir. "Küçük adımlar" değerlidir; çünkü duvar bir anda yıkılmaz ama bir tuğlası bile yerinden oynadığında toz dağılır, hava değişir, ışık içeri sızar.

Bazen insan sadece bir kişiye güvenebilirse kapanmanın sertliği çözülmeye başlar. Bu güven, büyük cümlelerle değil, küçük ama tutarlı davranışlarla oluşur. İnsan en çok, rahatça susabildiği kişilerin yanında açılır.

Kapanmanın ardından gelen "boşluk hissi" çoğu insanı korkutur; çünkü uzun süre duygularını bastırdıktan sonra iç

dünyayla baş başa kalmak yabancı gelir. Bu boşluk, kişinin kendine geri döndüğü bir geçiş alanıdır.

Ve son olarak duygusal kapanmadan çıkmanın en ince noktası, kendine yeniden şefkat göstermeyi öğrenmektir. Kendini suçlamadan, yargılamadan, aceleye zorlamadan... Çünkü insan kendine iyi davrandığında, duygular da yavaş yavaş yumuşar. Kapı yavaşça aralanır. Kapanma nasıl bir savunmaysa, açılma da bir cesarettir. Ve bu cesaret, dışarıdan değil, içeriden doğar.

Kendine yeniden yaklaşabildiğinde, başkalarına da yaklaşacak alanı bulursun. Gerçek açılma işte o zaman başlar: zorlayarak değil, kendini yeniden hatırlayarak.


Ben hangisiyim?
Ben gerçek değilim!
Görünen her zaman yaşanan değildir.

Ekrandaki ben mi? Gerçek ben mi?

Artık herkesin herkesle yarıştığı bir çağda yaşıyoruz. Bir başkasının sabah kahvesi bile senin hayatına dair bir eksiklik hissi uyandırabiliyor. İnsanlar anlarını değil, en iyi ihtimallerini paylaşıyor. Filtrelenmiş mutlulukların arasında doğal halin eksik, yetersiz, geri kalmış gibi geliyor ve fark etmeden kendi gölgene dönüşüyorsun.

İşte tam burada bir şey oluyor: Kendine yabancılaşıyorsun. Çünkü sosyal medyada gördüğün hayatlar, senin gerçeğin değil, onların göstermek istedikleri bir vitrin. Sen o vitrinden içeri bakıp kendini yargılıyorsun. Bir başkasının başarı hikâyesi, senin yıllarca emek verdiğin yolculuğu gölgeliyor. Birinin gülümsemesi, kendi acını sorgulatıyor. Birinin "mükemmel" hayatı, senin sıradan günlerini değersizleştiriyor.

İnsan başka hayatlara bakarken yolunu kaybeder. Kendini unutarak başkalarının temposuna yetişmeye çalışır. Ve en tehlikelisi, "Ben kimim?" sorusunun cevabını, algı oyunlarının döndüğü bir ekrana bırakır.

Gerçek şu ki: Hiç kimsenin hayatı seninkinin yerine geçemez. Senin hikâyen, başkasının fotoğraf karesinden ölçülemez. Senin acın, başkasının mutluluğuyla kıyaslanamaz. Senin yolun, kimsenin yolculuğuna benzemek zorunda değildir. Unutma... Sosyal medya bir sahnedir; herkes rolünü oynar. Sen gerçeğini terk edip başkalarının oyununa göre kendini biçimlendirirsen hikâyenin başrolünü kaybedersin.

Kendine şu soruyu sormalısın: "Ben kim olmak istiyorum?" Bu sorunun cevabı bir videoda, bir fotoğrafta, bir hikâyede saklı değil. Cevap tam burada: Senin iç dünyanda, değerlerinde, gerçek yaşamında. Kıyaslamak seni büyütmez. Aksine, seni kendinden uzaklaştırır. Kendi yoluna bakmak ise seni iyileştirir.

Bu çağda en büyük cesaret, başkalarına rağmen hayatını yaşamaktır. En büyük özgürlük, kendini başkalarının onayına göre şekillendirmemektir. En büyük başarı, ritmine sadık kalmaktır. Çünkü bu çağın sessiz gerçeği şudur: Kendini unutup başkalarına göre yaşayan kişi kaybeder; kendine dönebilen ise kazanır.

Şunu fark etmelisin: Başkalarının hayatına bakarken hayatının ritmini bozan şey, onların daha çok sahip olması değil, senin kendini daha az görmendir. Çünkü gözün dışarıda oldukça, içerideki ses duyulmaz olur. O ses ki seni olduğun yere getiren bütün mücadelelerin, kırılmaların, umutların taşıyıcısıdır.

Kendine yabancılaşmanın en acı tarafı da şudur: Hikâyeni, başkalarının hikâyesi üzerinden okumaya başlarsın. Bu da seni yalnızca yanlış bir sonuca götürür: "Ben yeterince iyi değilim." Oysa mesele iyi olmak değil, kendine ait olmaktır. "İnsanlar, kendi yeteneklerini ve görüşlerini çoğunlukla başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirir,"* diyor Leon Festinger. Bu döngünün içinde bir süre yürünebilir ama orada gelişmek ve nefes almak mümkün değildir. İnsan kendini kaybeder.

* Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations*, 7(2) (1954): 117-140, https://doi.org/10.1177/001872675400700202.

Belki de bu yüzden bugün her zamankinden daha çok şuna ihtiyacımız var: hayatımıza geri dönmeye. Bir başkasının hızına yetişmeye çalışırken yoruluyorsun. Bir başkasının sevildiğini sanırken kendini sevilmiyormuş gibi hissediyorsun. Bir başkasının başarılarına bakarken kendi ilerleyişini görmüyorsun.

Bir gün kendine şunu sor:
Ekrandaki ben mi büyüyor, yoksa gerçek ben mi küçülüyor?
Unutma:
Ekran kapanır.
Sen kalırsın.

Halbuki hayat senden kusursuz olmanı değil, kendin olma cesaretini bekliyor. Çünkü gerçek başarı, karşılaştığın insanlardan daha iyi olmak değil, dünkü halinden daha iyi olmaya çalışmaktır. Gerçek özgürlük, görünmek için çabalamak değil, görünmesen bile kendine sadık kalmaktır. Ve gerçek huzur, başkalarının hayatına bakmakla değil, kendi hayatına şefkatle bakmakla gelir.

Bu yüzden söz ver: "Ben, başkalarının dünyasına bakarak kendi hayatımı yargılamayacağım." Sonunda başkasının hayatına göre yaşamaya çalışmanın seni hiçbir yere götürmediğini anlayacaksın. Çünkü dışarıya odaklandıkça, içerideki ses zayıflar.

Unutma, ekran kapanır ama sen kendinle yaşamaya devam edersin.

Asıl mesele, o aynaya baktığında kimi göreceğindir.

Aşırı Düşünen Beynin Sessiz Savaşları

İnsanı en çok yoran, yaşadığı olaylar değil, o olaylar üzerinde yeniden ve yeniden düşündüğü şeylerdir. Sürekli düşünen bir beyne sahip olmak, çoğu zaman dışarıdan belli olmaz. İnsan konuşur, güler, işini yapar; ama bütün bu sıradan anların arka planında hiç susmayan bir zihin vardır. O zihin, biten şeyleri yeniden başlatır, küçük detayları büyütür, belirsizlikleri yüzlerce senaryoya çevirir. Dışarıdan ne kadar sakin görünürse görünsün, içeride hep bir trafik vardır.

Böyle bir zihin için "basit olay" diye bir şey yoktur. Her duygunun, her sözün, her bakışın bir alt metni vardır. Zihin kendini korumaya çalışırken gereğinden fazla analiz üretir. Bir gülümsemenin içindeki niyeti anlamaya çalışır, bir sessizliğin ardında bir şey var mı diye düşünür. Hatta kimi zaman hiçbir şey yokken bile bir şey varmış gibi hisseder. Çünkü beynin çalışma şekli budur: Boşlukları doldurmak ister. Bilinmeyenle karşılaştığında onu olduğundan daha karmaşık bir hale getirir.

Bu yüzden aşırı düşünen bir beyin için en yorucu anlar, genellikle günün en sessiz anlarıdır. İnsan meşgul olduğunda zihnine hükmedebilir; ama yalnız kaldığında düşünceler, yıllardır bekleyen misafirler gibi kapıyı çalar. "Ya şöyle olursa?", "Ya yanlış anladıysam?", "Ya ben hatalıysam?" gibi cümleler, bir anda bütün dikkatini ele geçirir. Beyin olasılıkları

düşünmeyi bir güven mekanizması sanır; ama aslında insanı en çok belirsizlik değil, belirsizliği çözme çabası yorar.

Aşırı düşünmek, zannedildiği gibi zekâ göstergesi değildir. *Aşırı düşünmek bir kader değildir, alışkanlıktır.* Zihin yıllarca tetikte kalmaya alıştıysa, her şeyi kontrol etmeye çalışır. Bu kontrol ihtiyacı ise zamanla dikkatini dağıtır, enerjini tüketir, anda kalmanı imkânsız hale getirir. Çünkü düşünmek güçlü kılsa da her düşüncenin peşine düşmek seni tüketir. Bunun en büyük bedeli de iç huzurun kaybolmasıdır. İnsan dışarıya güçlü görünmeye devam eder, gülümser, işlerini aksatmaz ama içindeki yorgunluk giderek büyür.

Çünkü aşırı düşünen insanlar genellikle savaşlarını sessizce verir. Kimseye anlatamadıkları bir akıl yorgunluğu, kimsenin fark etmediği bir kalp sıkışıklığı vardır ve kendi kendilerini bu düşüncelerin içinden çekip çıkarmadıkça, zihin daha derine inmeye devam eder.

Fakat iyi haber şu: Her alışkanlık gibi bu da değiştirilebilir. Zihnin nasıl çalıştığını anladıkça, düşüncelerini nasıl yöneteceğini de öğrenirsin. Bu bölüm, tam olarak bunu keşfetmen için var: Düşünmeyi bırakmak için değil, düşüncelerini sana zarar vermeyecek şekilde yönetmek için. Çünkü zihin senin düşmanın değildir. Yanlış yönlendirilmiş bir gücün, doğru kullanılmayı bekleyen bir halidir.

Böyle bir zihni sakinleştirmenin ilk adımı, düşünceleri susturmaya çalışmak değildir. Çünkü zihin susturulmak istendiğinde daha çok gürültü çıkarır. Ama yönlendirilmek istendiğinde sakinleşmeye başlar. Bu yüzden gün içinde atacağın

küçük adımlar, zihninle arandaki ilişkiyi tamamen değiştirebilir. Günün bir anında durup nefes almak bile düşündüğünden çok daha güçlü bir eylemdir. Çünkü nefes, zihnin en hızlı resetlenme aracıdır. Kısa bir süreliğine dikkati bedene çektiğinde, düşünce zinciri kendiliğinden yavaşlar. Bu, kaçış değil, zihni gerçeğe geri çağırmaktır.

Aşırı düşünmeyi azaltmanın en etkili yollarından bir diğeri, düşüncenin kendisine değil, somut bir eyleme odaklanmaktır. Zihin geleceği çözmeye çalışırken yorulur; ama bedenin yaptığı basit bir hareket, beynin "şimdi"ye dönmesini sağlar.

Çay demlemek, kısa bir yürüyüş, odanı toplamaya başlamak... Bunlar basit görünen ama zihni düzenleyen güçlü köprülerdir. Çünkü düşünceler, hareketle hizaya girer. Bir başka yöntem de zihnin ürettiği senaryoları gerçeklerden ayırmayı öğrenmektir. Zihin çoğu zaman "ihtimalleri" gerçek gibi hissettirir. Böyle anlarda kendine şu soruyu sorman yeterli olur: **"Şu an düşündüğüm şey gerçek mi, yoksa hayal ettiğim bir sonuç mu?"**

Bu sorunun cevabını bulduğunda, zihnin otomatik olarak büyüttüğü karanlık alanlar küçülür. Gerçek, ihtimalden daha sakin bir yerdir. Aşırı düşünen insanlar genellikle "çözüm bulma" baskısı hisseder. Oysa bazen çözüm, sormayı bırakmaktan geçer. Her şeyi çözmek zorunda olmadığını hatırlamak, zihnin üzerinde yıllardır taşıdığı yükü hafifletir. Kendine izin vermek; yanlış yapmaya, bilmemeye, durmaya zihin için ilaç gibidir. Zihni sakinleştiren bir diğer pratik de düşüncelerini gün içinde kısa notlarla dışarıya aktarmaktır. Zihin, içinde tutulmuş düşünceyi sürekli çevirir; ama kâğıda dökülen düşünce bir karar

gibi görünmeye başlar ve etkisini kaybeder. Bu bir terapi tekniğidir ve işe yarar; çünkü düşünce görünür olduğunda yönetilebilir hale gelir.

En önemlisi, aşırı düşünmenin sadece bir zihinsel sorun değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu fark etmektir. Hayata temkinli bakmak, duygulara fazla yatırım yapmak, insanlara gereğinden fazla değer vermek, geçmişin yüklerini bugün hâlâ taşımak... Bunlar beynin savunma mekanizmalarıdır. Bu yüzden zihni sakinleştirmek, sadece düşünceyi değil, hayatın ritmini de değiştirmektir. Kendine her gün küçük bir alan açtığında –beş dakika bile olsa– zihin yavaş yavaş çözülmeye başlar. Çünkü zihnin en çok ihtiyaç duyduğu şey sessizlik değil, güven hissidir. Güvendeysen düşüncelerin azalır. Güvende değilsen zihin seni korumaya çalıştığı için sürekli üretir. Aşırı düşünen beyin kötü bir şey değildir. Sadece yorulmuştur. Ve ona doğru yöntemlerle yaklaşmak, içindeki o kargaşayı adım adım düzenler.

Zihnini susturmaya çalışma, ona yön vermeyi dene.
İşte o zaman zihnin de oraya akmayı öğrenir.

Rutin Travması

Hayatın tekdüzeliğinin yarattığı mikro bir çöküş vardır. Ben buna rutin travması diyorum. Her şeyden sıkıldığımız ve sadeleştirdiğimiz hayatlarımızda "rutin nimettir" mottosuyla yaşamaya alıştırdık kendimizi. Rutinin nimet olduğunu düşünenlerden ama aynı zamanda onun akışına kendimizi kaptırdığımızda bunun bir travma haline geleceğine inananlardanım.

Bu yazıyı okuduğunda bana hak vermen de vermemen de mümkün. Bana hak vermeyecekler; rutinine dilediği gibi yön veren, onu istediği renge boyayan, içinde kaybolmayan, ondan enerji alabilen insanlar olacak. Bu yazı rutinin içinde sıkışanlar için yazıldı.

Rutin insana nasıl bir travma olur diyorsan hadi sana bu konuyu şöyle anlatayım: Hayat bazen bir yıkımla değil, hiçbir şeyin değişmemesiyle de çökertir insanı. Dışarıdan bakıldığında her şey "normaldir"; işine gidiyorsundur, evde içilecek çayın vardır, konuştuğun insanlar, yaptığın görevler, sürdürdüğün düzen... Hepsi yerli yerindedir.

İşte tam da bu "yerli yerindelik", zamanla insanın iç dünyasında görünmez bir ağırlığa dönüşür. Çünkü insan ruhu sadece zorlukla değil, tekdüzelikle de yaralanır. Günler birbirinin aynısı oldukça, hayatın sesi kısılır. Aynı yollar, aynı konuşmalar, aynı sorumluluklar, aynı yüzler, aynı tempo... Zihnin bir noktadan sonra, "Artık neyi bekliyorum?" diye fısıldamaya başlar.

İşte bu fısıltının adı, sandığımız gibi tembellik ya da motivasyon eksikliği değil, rutin travmasıdır. Psikolojide travma genellikle büyük olaylarla ilişkilendirilir; oysa bazen büyük patlamalarla değil, zaman içinde fark edilmeden gerçekleşen küçük içsel aşınmalarla ortaya çıkar.

Rutin travması tam olarak böyle işler: Hayat insanı bir anda çökertmez; gün gün, fark ettirmeden yorar. Büyük bir kırılma yoktur ama küçük eksilmeler birikir. Bu yüzden bir sabah uyanıp neden bu kadar yorgun hissettiğini anlayamazsın. Ortada görünür bir sorun yoktur ama içten içe tükenmişsindir.

Görünmez olanın yarattığı yorgunluk en tehlikelisidir. Zihnin "öngörülebilirlik" kapasitesi bir noktaya kadar iyileştirir; ama sürekli tekrar eden bir hayat, beynin "öğrenme merkezini" kapatmaya başlar. Nörobilim çalışmaları beynin yeni bir şeyle karşılaşmadığında anlam üretme devrelerinin yavaşladığını gösteriyor.

Yani monotonluk sadece ruhu değil; düşünceyi, dikkat kapasitesini ve motivasyon mekanizmasını da çökertir. Rutin travmasının en büyük belirtisi, hiçbir şey yapmadan bile yorgun olmaktır. Bu yorgunluk fizyolojik değil, psikolojiktir. Çünkü ruhun sürekli tekrar eden bir güne uyum sağlarken enerjin tükenmeye başlar. Beklentilerin aynı, günün aynı, hislerin aynı... Bir yerden sonra hayatın ritmi senin ritmini boğar.

En tehlikeli evresi ise şudur: İnsan bir süre sonra kendi duygularını da rutinleştirir. Sevincin aynı kalır; öfken aynı, hevesin aynı... Umudun ise bir çizgi gibi dümdüz gider. Duygusal çeşitlilik kayboldukça, ruh içeriden donar. Bu donma, fark edilmediği için yıllarca sürebilir.

İnsan bu noktada genellikle kendini suçlar: "Ben mi değiştim?" "Neden hiçbir şey beni heyecanlandırmıyor?" "Hayatım yolunda ama içim neden böyle boş?" Oysa sorun sende değil, düzenin sıkıştırdığı o görünmez döngüdedir.

Rutin travmasının arka planında iki temel dinamik vardır. İlki psikolojik tatminsizliktir. Hayatta bir şeylerin eksik olduğunu bilirsin ama neyin eksik olduğunu bilmezsin. Boşluğu dolduran bir şey yoktur; boşluğu tarif eden kelimeler de yoktur. İkincisi zihinsel körelmedir. Beyin her gün aynı şeyle uğraştıkça yeni bağlantılar kuramaz ve bu durum zamanla hayata karşı duygusal bir duyarsızlık üretir.

Rutin, insanı fiziksel değil, varoluşsal olarak daraltır. İçten içe şöyle bir his büyür: "*Ben bu hayata sadece yaşamak için mi geldim?*" İşte o soru, insanın kendi içinde attığı en dürüst çığlıktır.

Burada fark etmeni istediğim şey şu: **Seni yoran şey hayatın zorluğu değil, hayatında "hiçbir değişimin olmaması."** İnsanı en çok daraltan şey değişim değil, hiç değişmemektir.

Peki bunu fark ettiğinde ne olur? Bilinç kazanır. Nefes genişler. Hayat, tek bir duygunun değil, duygusal çeşitliliğin alanı olduğunu hatırlatır. Birçok insan büyük krizlerde değil, aynılıkta çöküyor.

Rutin seni öldürmez ama içindeki ışığı sessizce söndürür. Hayatı değiştirmek büyük adımlarla değil, tek bir farkındalıkla başlar: "Bugün dünün aynısı olmak zorunda değil."

Rutin travmasını kırmak, hayatı baştan sona değiştirmekle ilgili değildir. Asıl mesele, hayatın akışına küçük kıvrımlar ekleyerek beynin pasifleşmiş bölgelerini yeniden harekete

geçirmektir. Çünkü nörobilim bize şunu gösterir: *Beyin küçük değişikliklere büyük tepkiler verir.* İnsan çoğu zaman büyük bir değişim bekler: yeni bir şehir, yeni bir iş, yeni bir hayat... Oysa gerçek dönüşüm, hayatın içindeki mikro ayarlamalarda başlar. Bazen tek ihtiyacın olan, düzeni bozmak değil, düzenin ritmini değiştirmektir.

Rutini tamamen yıkmak zorunda değilsin; içine küçük değişimler eklemen yeterlidir. Sabah kahveni içerken telefonu eline almamak, aynı yoldan işe gitmek yerine sokak değiştirmek, uzun zamandır konuşmadığın biriyle beş dakika sohbet etmek... Bunlar küçük gibi görünür ama beyin yenilik karşısında dopamin salgılar; bu hormon içsel motivasyonun temel kaynaklarından biridir. **Büyük bir devrim değil, küçük bir kıvılcım yeterlidir.**

Rutin insanı içeriden çökertirken en çok yaptığı şey duygusal körlük yaratmaktır. Kişi kendi durumunu göremez hale gelir. Bu yüzden kendine bir hatırlatma alanı açman gerekir. "Bugün kendim için ne yaptım?" sorusu bile rutinin duvarlarına çarpan bir çekiçtir. İnsanı uyandırır.

Zihinsel haritanı yenilemek de önemlidir. Yeni bir beceri öğrenmek, bilmediğin bir konu hakkında küçük bir araştırma yapmak, on dakikalık bir eğitim izlemek ya da yeni bir kelime öğrenmek... Bunlar küçük zihinsel güncellemelerdir. Beyin küçük yenilikleri bile "hayat canlanıyor" olarak algılar.

Rutin içinde en çok kaybolan şey anlamdır. Bu yüzden hayatına anlam pencereleri açman gerekir. Bu bazen bir değerini yeniden hatırlamak, bazen, "Bugün neden yaşıyorum?" sorusunu sormak, bazen de, "Benim için gerçekten önemli olan ne?"

diye düşünmektir. Cevap hemen gelmeyebilir ama o soru bile zihnini uyandırır.

Bir başka önemli adım da kendine dışarıdan bakmayı öğrenmektir. Gün sonunda kısa bir iç gözlem yapmak; "Bugün beni ne sakinleştirdi?", "Beni ne zorladı?", "Nerede sıkıştım?", "Neyi iyi yaptım?" diye sormak... Bu küçük değerlendirme, iç dünyanı yeniden aydınlatır.

Belki de en önemlisi şudur: rutin travmasını tek başına taşımamak. Rutin insana, "Sadece ben böyle hissediyorum," dedirtir. Bu, modern dünyanın en yaygın çöküş biçimlerinden biridir. Bir arkadaşla, bir akrabayla ya da bir uzmanla konuşmak yükü görünür kılar ve hafifletir. Çünkü travma en çok paylaşılmadığında ağırlaşır.

Hayatın akışında küçük bir kırılma noktası yaratmak da duygusal sistemi yeniden dengeler. İşten izin almak, tek başına kahve içmek, kısa bir kaçamak yapmak ya da bir gün hiçbir şey planlamamak... Modern psikolojide buna "davranışsal kırılma" denir. Küçük bir değişiklik bile beynin "hayat değişiyor" mesajını almasına yeter.

Rutin seni esir almak için gürültü çıkarmaz; sessizce çöker üzerine. Ama sen küçük bir değişiklik yaptığında hayatın ritmi yerinden oynar.

Çünkü insanı hayata döndüren şey
büyük adımlar değil, küçücük değişimlerdir.

Sen bu hayatın neresindesin?

Kimseler görmesin, bilmesin diye
içinde sakladıklarından yoruldun.
Sana ait olmadığı halde omuzlarındaki ağırlıklardan
ve sorumluluklardan yoruldun.
Zayıf görünmemek için güçlü olmaktan yoruldun.
Herkes hayatını kafasına göre yaşarken,
sen birileri mutlu olsun diye çabalamaktan yoruldun.
Üzülmesinler diye susmaktan, acını anlamasınlar diye
gözyaşlarını saklamaktan yoruldun.
Ne kendinle savaşın bitti, ne de çevrendeki insanların
senden beklentileri.
Sen kendini huzurun damlasıyla yetinmeye,
onları da senden hep bir şeyler istemeye alıştırdın.
Seni her gün karşılarında hazır bulanlar için ayakta
durmaktan yoruldun. Peki, kaldı mı enerjin?
Seni anlamayanlar için var mı hâlâ nefesin?
Evet, sana soruyorum, sen bu hayatın neresindesin?
Şunu da bil ki hiçbir şey için geç kalmış değilsin.
Bu olgunluk, bu durgunluk
ve bu yorgunluk artık yeter.

Unutma ki sen de en az değer verdiklerin kadar özel ve en az hayatın kendisi kadar değerlisin.

Klesha - Beş Zehir

"Biz cahil dediğimiz zaman, mektepte okumamış olanları kastetmiyoruz. Kastettiğimiz ilim, hakikati bilmektir. Yoksa okumuş olanlardan en büyük cahiller çıktığı gibi, hiç okumak bilmeyenlerden de hakikati gören gerçek âlimler çıkabilir."

Mustafa Kemal Atatürk

İnsan kendi kendini zehirler mi? Burada anlatmak istediğim zehirlenme, dış etkenlere bağlı bir zehirlenme değil. İçsel bir zehirlenmeden bahsediyorum. Cevap mı? Evet, bir insan kendine bunu yapabilir. Bu zehirlenme bazen zihinsel, bazen duygusal hatta bunların sonucunda bedensel olarak da gerçekleşebilir.

Üstelik insanlar bu konuda kendi huzursuzluklarını artırmak için oldukça da isteklidir. İç dünyamız zaman zaman oldukça karışık ve içinden çıkılmaz hale bürünebilir. Hepimizin içimizdeki bu düğümleri çözmek için farklı yöntemleri ve çözümleri vardır. Gerçekler algısı üzerinden çözüm bulanlar daha huzurlu olurken, sanrılar ve olumsuz zihinsel kalıplar üzerinden hareket edenler ise mutsuz olur. Hayatındaki olayları, anıları ve insanları nereye koyacağını ve onlardan ne gibi tecrübeler çıkaracağını bilen insanların psikolojik

uyumları daha kısa sürede gerçekleşir. Ama olumsuz düşünce kalıpları ve gerçeklikten arınmış sanrıları olan insanlar kişisel aydınlanmalarını asla gerçekleştiremezler. Karanlık bir labirentin içinde umutsuzca doğru kapıyı arar dururlar. Üstelik doğru kapı kendisiyken huzuru başka adreslerde ararlar.

Sanskritçe kökenli *klesha* kelimesi Hinduizm ve Budizme dayanmakta olup, zehir anlamına gelmektedir. Birçoğumuzun zihninde bizi mutsuz eden ve ağız tadımızı bozan *klesha*'lar vardır. Bu zihinsel zehirlenmeler, bulunduğu yerde bir virüs gibi yayılır ve ruhumuzun huzur bulmasına engel olurlar. *Klesha*'ların bir tanesinin zihindeki varlığı, diğer zehirlerin de oluşmasına ve zihinde gelişmesine sebep olur.

Hindu bilgin Patanjali *klesha*'ları beş başlık altında toplamıştır:

***Avidya* (Cehalet):** Yogik felsefede cehalet diğer tüm zehirlerin temelini oluşturur. Bu yüzden *avidya*'ya kök *klesha* da denir. Cehaletin olduğu yerde olumsuzluk ve huzursuzluk kendiliğinden gelişir. Gerçeğin varlığını görememek ya da gerçeği çarpıtarak savunmak cehaletin kendisi olarak ifade edilir. Bu zehirden kurtulmanın yolları ise kişisel farkındalığı geliştirmek ve sorgulayan bir zihne sahip olmak şeklinde açıklanır. Cehalet bu insanların zehridir.

***Asmita* (Egoizm):** Kişinin kendini olduğundan farklı görmesi durumudur. Burada mevcut zihinsel, bedensel ve duygusal potansiyel, gerçeklikten koparak sahte bir özle dışarıya yansıtılmaktadır. Olmayan bir benlik algısı varmış gibi ifade edilir. Tabii ki bunun temelini de *avidya*, yani cehalet besler. Kendini beğenmişlik bu insanların zehridir.

***Raga* (Bağlılık):** Mutluluk sebebini ve yaşama amacını maddi imkânlarına, onlarla övünmeye bağlamış insanlar için kullanılır. Onlar için konum ve statü çok önemlidir. En küçük kayıplarında ve statü kaybında hem kendi hayatını hem de çevrelerindeki insanların hayatını cehenneme çevirebilirler. Konumlarını ve imkânlarını korumak için ahlaki değerlerini de riske atabilirler. Bu uğurda insanları kullanmaktan çekinmezler. İstediklerini alamamak onları çok mutsuz edebilir. Tatmin duyguları tamamen dünya malı üzerine kuruludur. Açgözlülük bu insanların zehridir.

***Dvesha* (Kaçınma):** Bu tanım daha çok konfor alanından çıkmaya cesaret edemeyen, yeni şeyler denemekten korkan ve her zaman garantici insanlar için kullanılır. Rutinlerine sıkı sıkıya bağlıdırlar. Dışarıda akıp giden hayatın dışında kalmayı aslında istemezler ama korkuları ve alışkanlıkları her zaman bunun önüne geçer. Yapmak istedikleri birçok yenilik sadece sözde kalır; asla eyleme geçiremezler. Kendilerine ve çevrelerine karşı duydukları öfke bu insanların zehridir.

***Abhinivesha* (Ölüm Korkusu):** Her insan bir gün hayatının bir yerde sonlanacağını bilir. Bu gerçekle yaşamak zor olsa da bilincimizin bir yerinde her gün kendini bir şekilde hatırlatır. Bazıları ise bu gerçeği bilinçaltına gömmek ister. Zamanın bedenlerinde bıraktığı yaşlılık izlerini yok etmek için tüm kaynaklarını harcarlar. Durumu kabullenmeyi ve yaşlarıyla barışık yaşamayı beceremezler. Kendilerine yapılan en küçük eleştiriye bile çok büyük tepki verebilirler. Yaşlanmak bu insanların zehridir.

Budistler gerçek mutluluğu açıklarken nirvanaya ulaşmak ifadesini sıklıkla kullanırlar. Bizim de günlük hayatımızda sıklıkla kullandığımız nirvana ifadesinin tanımını Peter Archer *Dinler Tarihi* kitabında "ateşin soğuyarak ya da üfleyerek sönmesi durumu" olarak yapmıştır. Burada sönen ateşin ise insanın zihnini, bedenini ve duygularını zehirleyen "hırs, nefret ve bağlılık" olduğunu ifade eder. Tanım ne olursa olsun, kendi zihninin ve hayatının efendisi olabilmek, hırslarının kölesi haline düşmemek için farkındalığını yüksek tutmak da huzurun ta kendisidir. Bizi hayatımızda hangi duygu ve düşünce yönlendiriyorsa ilk söz hakkı da onun olur. Onun istekleri hareketlerimizi ve karakterimizi belirler.

İnsan düşünceleriyle gününü, hatta ömrünü bile mahvedebilir. İşte bu yüzden insanın ara sıra da olsa kendini bir kenara çekip zihnini ve enerjisini dibe çeken, kaygılarını tetikleyen her türlü düşünceden arınması gerekir. Zaten hayat hep bir mücadele, insanlar fazlasıyla yorucu ve iç dengelerimiz çok hassas. Bir de tüm bunların üzerine kendi kendimize sorunlar üretmeyelim. Her zaman yaslanacağımız, güç alacağımız ve "Nasılsın?" diye soracağımız ilk kişi kendimizken cevapları dışarıda aramayı sonraya bırakalım.

Kendi zihninin ve hayatının efendisi olabilmek, hırslarının ve korkularının kölesi olmamak için farkındalığını yüksek tutmak gerekir. Bizi hayatta hangi duygu ve düşünce yönetiyorsa söz hakkı da önce ona geçer. Onun yön verdiği bir zihin zamanla karakteri, karakter de kaderi şekillendirir. Bu yüzden dış dünyayı kontrol etmeye çalışmadan önce iç dünyamızda nelerin hüküm sürdüğüne bakmak en sağlıklı başlangıçtır.

Ruhun Yaşı

Yaş almak bir kaderdir;
genç kalmayı istemek ise ruhun vereceği bir karardır.

Yaşlanmak dediğimiz zaman çizelgesi bazılarımızın ruhunda bir anlam ifade etmiyor. İyi ki de etmiyor. Şu an bu satırları okuduğun için senden bir ricam var: Lütfen ruhunu zaman kantarında bir tart. Ruhun bedeninden yaşlı mı, yoksa genç mi? İçindeki o çocuk hâlâ cıvıl cıvıl mı, yoksa senden önce mi yaşlandı? İnsanların seni çocuksu ya da yaşına göre olgun buldukları olur mu? Yıllar mı yaşlandırdı seni, yoksa yaşadıkların mı?

Umarım içindeki o mutlu çocuk hâlâ nefes alıyor ve sık sık kendini hatırlatıyordur. Umarım diyorum çünkü şu zamanda ve şu dünyada ne kadar sürerse bir iyilik hali ancak o kadar iyiyiz diye düşünüyorum. Ama burada savaşçı ruhları da takdir etmeden geçemiyorum. Çünkü şu zamanda psikolojisini koruyanlar ancak içindeki çocuğu her gün sevgiyle besleyenlerdir.

Ruh yaşını aynı zamanda bir duygu yaşı olarak da adlandırabiliriz. Hani bazı insanlar yaşları sorulduğunda, "Hep on yedi," derler ya, aslında burada verdikleri cevap duygu yaşlarıdır. Aslında duygu yaşı beden yaşına göre küçük olanlar, çoğunlukla içindeki çocuğun istek ve beklentilerine göre yaşarlar.

Çocuksu tavırları, bitmeyen enerjileri, anlık kararları ve hayatı biraz da boş vermiş halleriyle hemen tanınırlar. Şımartılmayı sevdikleri kadar, kurallardan da nefret ederler. Akılları yerine duygularına göre yol alırlar. Ne tam olarak yetişkin ne de çocuk kalabilirler. Birçok şeyi ciddiye almadıkları gibi yeri geldiğinde kendileriyle de rahatlıkla dalga geçebilirler.

İnsanların yaş ve gençlik algılarını anlamak için WIN International'ın dünya çapında yaptığı araştırmanın Türkiye ayağı BAREM tarafından gerçekleştirildi. 2024 yılında, dünya çapında 39 ülkeden 33.866 katılımcıyla yapılan araştırmada, Türklerin kendilerini 54 yaşında yaşlı hissettikleri ve 44 yaşında da kendilerini genç hissetmeyi bıraktıkları ortaya çıkmış. Bu veriler genel olarak dünya ortalamasıyla benzerlik göstermektedir. Finlandiya 72 yaş ile kendini en geç yaşlı hisseden ülke olurken, Filipinler ise 30 yaşında genç hissetmeyi bırakan ülke olmuş.

Zamanın içinde bazılarımız çok hızlı, bazılarımız ise ağır adımlarla ilerler. Bazıları zamanın efendisine boyun eğerken, bazıları direnir. Ne diyordu o Kızılderili atasözü: "Vücudun senden izin almaksızın yaşlanır. Ruhun sen izin vermedikçe yaşlanmaz." Şehir ve kır hayatına baktığımda zamana en dirençli insanların genellikle kırda yaşadığını gördüm. Hatta kırmızı yanaklarından gülümsemesi eksik olmayan bu insanların aynı zamanda içlerindeki çocukla nasıl iyi anlaştıklarına da şahit oldum. Genç göstermek uğruna sergilenen samimiyetsiz davranışlardan bahsetmiyorum. Bu insanlar neyse oydular. Hiç kimseden onay beklemeden, kınanırım diye düşünmeden yaşadılar. Ve en önemlisi de nedir, biliyor musun? Toprakla bağlarını hiç koparmadılar.

İşte ruhu ve bedeni besleyen en önemli sır da budur bence. Onlar toprağı işleyip beslerken, toprak da onların bedenini ve ruhunu besledi. Tabii ki şehir hayatından uzak yaşamanın, sakinliğin ve dinginliğin insana kattığı huzuru da bir kenara ekleyelim. Özellikle şehir hayatında daha yetişkin olmadan içi geçmiş, yüzü düşmüş, hayata küsmüş insanları gördükçe benim de, "Artık çekip gitmeli buralardan," dediğim zamanlarım çok oluyor bugünlerde.

Hadi şimdi ruhunu genç tutmak için yapabileceklerine bir bakalım:

- Psikolojik uyumunu ve esneklik yeteneğini geliştir. İnsan ruhu yaşadığı travmalar sonrasında eski haline en hızlı şekilde dönmeyi ister. Çevreni hatırla; yakın bir kayıp sonrasında çabucak eski haline dönen insanları. İşte esneklik ve uyum sağlama da budur. Bu seni büyük yıkımlardan kurtarır.
- Sorun çıkaran değil, çözüm üreten insanlardan ol ve böyle insanlarla yakın ilişkiler kur. Sürekli kaygı içerisinde geçirilen bir gün bile insanın sağlığını altüst ederken, bu sürenin aylarca hatta yıllarca sürdüğünü düşün. Kimse bu kaygı savaşını kazanamaz. Lütfen negatif insanlardan uzak dur. Ya da mümkün olduğunca böyle insanlarla az görüş. Ruhlarınızın anlaştığı insanlarla vakit geçir.
- Fırsatını bulduğun her an kendini doğanın kollarına bırak. Kuş seslerinin, yeşilin ve mavinin her renginin çokça olduğu mekânları tercih et. Özellikle su sesinin ruha şifa olduğu söylenir. Hele bir de kafa dengi bir yol arkadaşın varsa yanında, işte bu ruhun cilasıdır.

- Sosyal medya detoksu yap. Olumsuz uyarıcıların, bin bir türlü yalanın ve bilgi kirliliğinin tüm enerjimizi tükettiği dijital ortamlardan uzak dur. Bunun yerini kitapla, yürüyüşle ve sporla doldur.
- Ve bence en önemlisi de hayat arkadaşını çok iyi seç. Çünkü bir insan seni her gün yenileyebilir de tüketebilir de. Şükür sebebin de olabilir, imtihanın da. Genç kalmanın da erken yaşlanmanın da sebebi olabilir.

Hadi şimdi eline bir kalem al ve sonraki sayfada yer alan "Ruh Eşine Bir Not Bırak" başlığını tüm içtenliğinle doldur. Onun bu satırları okuyacağını ya da senin beklentilerine karşılık vereceğini düşünerek yaz. Sakın vakit kaybı olarak düşünme bunu. Bir dua, bir niyet gibi hissederek ve inanarak yaz lütfen. Hadi başlayalım.

Ruh Eşine Bir Not Bırak

Şüphe, ilişkinin kanser hücresi gibidir.

Sadakat ancak kendiyle güçlü bir bağ kurabilenlerin göze alabildiği bir seçimdir.

Şu hayatta duyduğum en yaralayıcı ifadelerden biri, "O beni aldattı," itirafıdır. Çünkü içinde tarifsiz bir acı, çaresizlik ve çokça da öfke biriktirir. O kadar yoğun bir duygudur ki bu, insanın hayata ve insanlara karşı tüm hayallerini, düşüncelerini tersyüz eder. Aldatan insan için özrü ve telafisi, aldatılan insan için ise affı mümkün olmayan bir travmadır.

Birçok insan bu durumu, "İhanete uğradım," şeklinde de ifade eder. Çünkü sonuçta yıkılan, sadece hayaller değildir. O hayallerin altında umutlar, yarınlar ve insanın içinde beslediği tüm güzel duygular da can verir. Unutma ki insanlara güvenini kaybettiğin zaman, birine yeniden yaklaşmak kolay olmaz. Tam da bu noktada Oğuz Atay, yalnızlığı ve insanlara olan inancının tükenişini *Tutunamayanlar* kitabında bizlere anlatırken, kimbilir belki de bu yüzden, "*Ben iç dünyama dönüyorum. Orada hayal kırıklığına yer yok,*" demişti.

Şimdi sana sorsam ve desem ki, "Bir ilişkide olmazsa olmazların nelerdir?" diye, büyük ihtimalle ilk sıraya "sadakat"i koyarsın. Diğer beklentilerini de bu başlığın altına sıralarsın. Çünkü insanlar ilişkilerinde aldatılma korkularını, sevgilerinden daha yoğun yaşarlar. Sevdiğin bir insanı kaybetme

korkusu, ona olan sevgini besler. Birçok ilişki ömründe en az bir defa, "Acaba beni aldatıyor mu?" kaygısıyla yüzleşir. En güçlü ve en köklü ilişkiler, içinde şüphe duygusu barındırmadığı için uzun soluklu olur. İşte bu yüzden çevremde ilişkileri mutlu ve uzun soluklu olan arkadaşlara hep nasihatim şudur: "Zor bulunanı ne olur çabuk kaybetmeyin. Kıymet bilin. Kıymetini bilin."

Çoğu insanın birbirine şüpheleriyle sarıldığı şu zamanda, "Ben sana güveniyorum," sözüne muhatap olmak ne kadar da büyük bir nimet. Burada mükemmel bir ilişkiden, ya da kusursuz bir süreçten tabii ki bahsetmiyorum. Ve hatta dozunda ve kararında bir çatışmanın ilişkiyi beslediğine de inananlardanım. Tavizler ve fedakârlıklar karşılıklı olduğu sürece her sorunun üstesinden gelinebileceğini biliyorum.

Ama şüphe duygusu ilişkiler için bir kanser hücresi gibidir. Bitti derken yeniden başlayan, günden güne tüm vücudu saran, uyutmayan, hayattan soğutan ve hayatı sorgulatan dipsiz bir kuyudur. "Sevdiğin insandan emin olamamak" duygusu nedir, bilir misin? Yakınındadır ama uzaktaymış gibi hissedersin. Her halinden bir anlam çıkarmaya çalışırsın; bir gerçeğe ulaşmak için her sözü, her bakışı bin kez sorgularsın. Bazen çevrene, bazen sevdiğine, bazen de kendine kızarsın. Tüm yaşananları gece gündüz kafanda kurar da kurarsın. Yaşayan bilir de yaşatan bilmez bu karanlık ve kararsız dünyayı. Kimsenin kimseyi böyle bir belirsizlik içinde yaşatmaya da hakkı yok. Burada patolojik bir paranoyadan, pireyi deve yapan takıntılardan değil; ilişkilerde karanlık kalan, aydınlatılmayan ve şüphe uyandıran davranışlardan bahsediyorum.

Sağlıklı bir ilişkinin ilk kuralının da açıklık ve samimiyet olduğunu düşünüyorum. Sorun varsa sorunlar açıkça konuşulmalı. Çözülemiyorsa da incitmeden, kırmadan ve insanların onurlarıyla, gururlarıyla oynamadan bir ilişki bitirilebilmeli diyorum. İnanıyorum ki yıllarca hayatlarını paylaşan, iyi kötü anılar biriktiren ve birbirine bir şekilde hakkı geçen insanlar geride güzel şeyler bırakmalı. Mutlu başlayan her ilişki mutlu bitmeyebilir. Ama biten ilişkilerin ardından insanın kendine saygısı, geleceğe dair umudu ve sevgiye olan inancı bitmemeli, tüketilmemeli diyorum.

Sadakat dediğimiz şey, biraz da şu değil midir? Birbirini seven insanlar birlikte bu yola çıkarken birbirine şu sözü vermiyorlar mı? Kalbimin en güzel ve en uzun soluklu yeri sana aittir. İçimde sevgi adına her ne varsa ve varlığını her düşündüğümde beni her ne mutlu ediyorsa, yüzümü ne güldürüyorsa hepsinin sebebi sensin. Sen orada teksin ve biriciksin. Senin varlığınla sıradanlaşan her yüze, her adıma ve her sese kapım kapalı. Bundan sonra seninle birlikte ve yan yana yürüyeceğimiz bu yolda tüm geçmişim arkada kaldı. Yüzüm de kalbim de sana dönük. Senden uzak olduğum zamanlarda da sevgimi ve bu sevgiye olan sadakatimi hep koruyacağım. Sana söz veriyorum.

Çoğu insanın şüpheleriyle birbirine sarıldığı şu zamanda, kendini güvende hissettiğin bir omza başını yaslamak gibisi olmadığına inanıyorum. Sabah başka kollarda uyanıp, akşam başka kollarda uyuyanlara inat, rahat bir vicdanla, dingin bir kafayla ve tertemiz bir yürekle sevdiğinin yanında uyumak gibisi yok. Sana ait olan bir ruhla ve senin için çarpan bir yürekle arana başka bedenler koyma. Çünkü sevgi masumdur ve

gerçekten seven insanlar sevdiğine karşı savunmasızdır. Kimseyi, "Ben bunu hak edecek ne yaptım?" pişmanlığıyla sakın baş başa bırakma. İçi sevgi dolu bir yüreği kırmak kadar kötü bir şey yoktur.

Ne arar ki insan şu dünyada? Biraz huzur, biraz sevgi ve biraz da sadakat. Aradığını bulamayan o kadar çok insan varken, sen sahip olduklarına sımsıkı sarıl. Herkesin birbirine benzediği şu zamanda, farklı olanı bulmak gibisi yok.

Kendini İspat Etme İhtiyacı

İnsan bazen öyle bir döneme girer ki sanki sürekli kendini anlatmak zorundadır. Ne hissettiğini, neden öyle davrandığını, aslında ne kadar iyi niyetli olduğunu... Kelimeler bitmez, açıklamalar uzar ama anlaşılma duygusu bir türlü gelmez. Ve zamanla fark edersin: Ne kadar çok anlatırsan o kadar görünmez olursun. Çünkü bazı insanlar anlamak için değil, kendi bakış açısını korumak için dinler.

Kendini ispat etme çabası, görünürde güçlü bir duruştur ama özünde yorgun bir savunmadır. Çünkü ispat etmeye çalıştığın şey, genellikle zaten sende vardır. Değer, iyi niyet, emek, dürüstlük... Bunlar anlatılarak çoğalmaz. Ama görülmediğinde, insan kendi doğrularını bile sorgulamaya başlar. "Acaba ben mi yanlışım?" der; oysa sadece yanlış insanlara kendini anlatmaya çalışıyordur. İşte bu nokta, kişinin kendinden uzaklaşmaya başladığı yerdir.

İnsan kendini anlatmaya devam ettikçe, bir süre sonra kendi sesini bile duyamaz hale gelir. Ne söylediğini değil, karşı tarafın ne anlayacağını düşünmeye başlar. Bu da insanı yavaş yavaş yorar. Çünkü herkesin anlayış kapasitesi aynı değildir. Ve herkes, senin içindeki iyiliği görecek donanıma sahip değildir.

Bu yorgunluk, çoğu zaman sessizlikle biter. Artık açıklama yapmazsın, kanıt sunmazsın, nedenini anlatmazsın. Çünkü anlattıkça tükenmişsindir. İçinde bir cümle yankılanır: "Anlamak isteyen zaten anlar." Bu cümle, bir vazgeçiş değil,

bir fark ediştir. İnsan her şeyi açıklamak zorunda olmadığını o zaman öğrenir.

Kendini ispat etmeye çalışmak, onay arayışıyla karıştırılır çoğu zaman. Oysa öyle değildir. İnsan sadece görülmek ister. Duygularının, çabasının, emeğinin fark edilmesini... Fakat bazı gözler görmez, bazı kulaklar duymaz, bazı kalpler hissetmez. Bu senin eksikliğin değildir. Herkesin algısı, kendi iç dünyasının derinliği kadardır.

İşte o zaman insan sessizleşir. Bu sessizlik yenilgi değil, kabulleniştir. Bir geri çekilme gibi görünse de aslında içe doğru bir toparlanmadır. İnsan artık enerjisini kendini anlatmaya değil, kendini korumaya harcar. Kendi sınırlarını, kendi değerlerini ve kendi doğrularını sahiplenir.

Bir gün gelir, artık anlatma ihtiyacı hissetmezsin. Kendini ifade etmeden de var olabileceğini fark edersin. Çünkü haklı olmanın en büyük kanıtı, sonunda hâlâ dimdik ayakta durabilmektir. Sessizliğin bile senin adına konuşmaya başladığı bir yer vardır. Ve orası, insanın en güçlü olduğu yerdir.

Ne kadar sustuğunu, ne kadar geri çekildiğini, ne kadar kendi içinde büyüdüğünü kimse bilmez. Ama sen bilirsin ve artık bu yeterlidir. Kendini ispat etme yorgunluğu, insanın en sessiz olgunlaşma halidir. Çünkü insan olgunlaştıkça, başkalarının onayına değil, kendi iç dengesine ihtiyaç duyar.

Bir noktadan sonra kimseye kendini anlatmazsın. Çünkü artık anlamayana açıklama yapmak değil, kendine sadık kalmak istersin. Kendi çizgini korumak, herkese yetmeye çalışmaktan daha değerlidir. Gerçek özgürlük, yanlış insanlara kendini anlatma çabasından vazgeçtiğin anda başlar.

Bazen huzur, anlaşılmamaktan değil,
kendini sürekli izah etme mecburiyetinden kurtulmaktır.

Zorlamayı bıraktığında hayat sana açılır.

Hayatta bazen ne kadar koşarsan koş, yol uzar. Ne kadar uğraşırsan uğraş, kapı açılmaz.

Ne kadar istersen iste, bir şeyler yerine oturmaz. Ve sen, bunun sebebinin az çabalaman olduğunu sanırsın.

Oysa çoğu zaman mesele çabanın azlığı değil; yanlış enerjiyle, yanlış yöne eğilmiş olmaktır. Bazen insan daha çok çabaladıkça, çözümden daha da uzaklaşır. Çünkü fazla çaba, çoğu zaman içimizdeki korkunun kılık değiştirmiş halidir.

Çoğu zaman sorun fazla çabadır. Yanlış yere, yanlış insana, yanlış zamana...

Olmayanı oldurmaya çalışmaktır. Deepak Chopra bunu "en az çaba yasası" olarak adlandırır.

Ben buna şöyle diyorum: "Bıraktığında kaybetmezsin; bazen bıraktığında başlar." Çünkü hayat, zorlandığında değil, doğru yere yumuşakça dokunduğunda akmaya başlar.

Bir kapıyı zorlayarak açmaya çalıştığında sadece yorulursun; ama anahtarı bulduğunda aynı kapı hafifçe itince açılır. Hayatın anahtarları da böyledir: Zorlayana değil, anlayana teslim olur.

Neden bu kadar zorlanıyoruz? Çünkü içimizde hep bir ses var: "Biraz daha uğraş, biraz daha dayan, biraz daha ver... "

Bu ses, çoğu zaman sevgi sandığımız alışkanlıklarımızdan gelir. İyi niyetle yola çıkarız ama yolda kendimizi tükettiğimizi fark etmeyiz. Çünkü bize öğretilen şey hep şudur: "Vazgeçme." Oysa bazen vazgeçmemek değil, bırakamamak yorar insanı.

Bu yüzden olmamış ilişkileri toparlamaya, bitmiş dostlukları taşımaya, tüketen işlere tutunmaya, sana iyi gelmeyen insanlara kendini anlatmaya çalışırsın.

Ve yorulursun. Çünkü insanı yoran şey hayatın kendisi değil, hayatın artık sana ait olmayan yerlerinde ısrar etmektir. *Bir yük sırtında taşırken ağırlaşır; ama yere bırakınca aslında senin taşıyamadığın değil, onun sana ait olmadığı ortaya çıkar.*

Sana bir hikâye anlatayım:

Bir genç, akıntıya karşı yüzmeye çalışıyormuş. Tüm gücüyle çırpınıyor, yoruluyor, boğulacak gibi oluyormuş.

Kıyıdan onu izleyen yaşlı bir adam bağırmış: "Suya direnme. Sırtüstü yat, su seni taşıyacak."

Genç önce korkmuş. Çırpınmayı bırakırsa batacağını sanmış.

Çünkü biz de böyleyiz: Kontrolü bırakırsak hayatın bizi düşüreceğinden korkarız. Oysa bazen hayat, bizi elimizle tutmaya çalıştığımız şeyler yüzünden düşürür.

Ama mecburen denemiş. Kendini suya bırakmış. Ve şaşırarak fark etmiş ki su gerçekten onu taşıyormuş.

Çırpınırken batıyorsun, bırakınca suyun seni kaldırdığını görüyorsun.

Hayat da böyledir. Bazen ilerlemek için çabayı değil, direnci bırakmayı seçmen gerekir.

Çünkü insan dirençten vazgeçtiğinde önünde daha önce görmediği bir yol belirir. Savaşmayı bıraktığın yerde aslında kendinle yeniden karşılaşırsın.

Peki "en az çaba" ne demektir?

Tembellik değil. Vazgeçmek değil. "Bana ne?" demek hiç değil.

En az çaba; seni zorlayanı zorlamamak, seni yormuştan vazgeçmek, zorlayan kapıyı ittirmeyi bırakmak, kalbine ağır geleni taşımamayı seçmektir.

Yani hayatla kavga etmeyi değil, hayatın dilini anlamayı seçmektir. Çünkü bazen çözüm daha fazla güçte değil, daha fazla farkındalıktadır.

Bazen bir şeyi oldurmak için savaşmayı değil, olmayacağını kabullenmeyi öğrenmektir.

Hayatın verdiği mesaj çok net: "Zorlama. Zamanı gelince olan gelir, gelmeyen zaten senin yolun değildir."

Bu mesajı duyduğun an, aslında içindeki direnç çözülmeye başlar. Çünkü insanın ruhu, kendi yolunu bildiğinde rahatlar.

Bu yasayı hayatında ne zaman hissedersin?

Bir gün yorulduğunu fark edersin. Ama bu, "hayat çok zor" yorgunluğu değildir. Bu, "ben artık olmayanı zorlayamam" yorgunluğudur. Bu yorgunluk olumsuz bir yenilgi değil, bilgeliğin başlangıcıdır. Kendine ilk kez dürüst olabildiğin andır.

Ve o an hayat sana şöyle seslenir: "Bırak... Akmasına izin ver."

İşte en az çaba yasası, o an çalışmaya başlar.

Sen zorlamayı bıraktığında, hayatın sana açılacak bir alan bulur.

"Bazen yol sen yürüdüğün için değil, yürümeyi bıraktığın yerden başlar."

Çünkü gerçek yolculuk, artık seni taşımayanlardan özgürleştiğin anda başlar.

Bundan sonrası çaba değil; akış, teslimiyet ve hafifliktir.

Kendimden özür dilerim.

İnsan bazen en büyük ihmali başkalarına değil, kendine yapıyor. Ve bunu fark etmek kolay olmuyor. Çünkü çoğu zaman "iyi niyet", "fedakârlık" ve "güçlü durmak" adı altında kendimizi sessizce erteliyoruz. Ben de uzun yıllar bunu yaptım. Kendimden özür dilemem gerektiğini ise çok sonra anladım.

Kendimden özür dilerim.

Bunu ilk kez bu kadar net söylüyorum. Seni yıllarca ertelediğim, herkese yetişmeye çalışırken seni yarı yolda bıraktığım için... "Biraz daha dayan," diyerek, en çok seni yorduğum için.

Hayatın içinde çoğu zaman başkalarının mutluluğunu önceledim. Kimse kırılmasın diye sustum, sevilmek uğruna sınırlarımı görmezden geldim. O anlarda güçlü olduğumu sandım. Oysa güçlü görünmek ile güçlü olmak aynı şey değildi. Sana hep güçlü olmayı öğrettim ama güçlü olmanın da ne kadar yorucu olabileceğini kimseye anlatmadım. Gülmeyi başardığın her yerde, içinde bastırdığın şeyleri görmezden geldim.

Affet beni.

Yanlış insanları doğru yerde tutmaya çalıştığım için... Gitmesi gerekenleri, "Belki düzelir," diyerek hayatımda tuttuğum için... Sana, "Azıcık daha sabret," derken, aslında ne kadar yalnız kaldığını fark edemediğim için.

Bir noktadan sonra şunu fark ettim: Başkalarına gösterdiğim anlayışı kendime göstermiyordum. Acıdığım, kolladığım, anlamaya çalıştığım herkes vardı ama kendim yoktum. Herkesi anlamaya çalışırken, kendimi anlamayı sürekli erteledim. Bunu olgunluk sandım, fedakârlık sandım. Oysa çoğu zaman bu, kendimi yok saymaktan başka bir şey değildi.

Bazen çok sustum.

Bazen çok verdim.

Bazen de, "Ben iyiyim," derken içimden yavaş yavaş eksildim.

Ve ben bunu uzun süre görmedim.

Ama artık görüyorum. Biliyorum ki her şeye katlanmak olgunluk değil, her şeyi taşımak güç değildir. Bazen en büyük cesaret, kendin için, "Burada duruyorum," diyebilmektir. Herkese evet demek değil, kendine hayır dememeyi öğrenmektir asıl mesele.

Kendimden özür dilerim; kendimi hep ikinci sıraya koyduğum için. Ama artık şunu da söyleyebiliyorum: Buradayım. Artık seni duymazlıktan gelmeyeceğim. Başkalarının beklentileriyle değil, kendi sınırlarımla yaşamayı öğreneceğim. Mükemmel olmaya çalışmayacağım. Herkesi memnun etmeyeceğim. Kaybetmek pahasına da olsa kendimi seçmeyi öğreneceğim.

Çünkü insan herkese yetmek zorunda değil. Ama kendine iyi gelmeyi hak ediyor.

Bu bir veda değil. Bu, geç kalmış bir yüzleşme.

Kendimle barışıyorum. Kendimi affediyorum.

Ve kendime söz veriyorum:

Bir daha kendimi, kimse uğruna terk etmeyeceğim.

Kendime dönüş yolunda...

Bu kitabı kapatırken şunu bilmeni isterim: Kendinden özür dilemek bir zayıflık değil, bir başlangıçtır. İnsan bazen kendi hayatına en büyük zararı, kendini sürekli erteleyerek verir. Kendini hep başkalarının önüne koyarak, kendi sesini susturarak, kendi ihtiyaçlarını yok sayarak... En çok da kendi içindeki çocuğu yalnız bırakarak.

Bu sayfalar boyunca belki ilk kez durup kendine baktın. İçinde yıllardır konuşmayı bekleyen, anlaşılmak isteyen, kimseye anlatamadığın ama senden vazgeçmeyen bir taraf olduğunu fark ettin.

Ve belki de hayatında ilk kez kendine şunu söylemeye cesaret ettin:

"Ben de bir insanım. Ben de yoruldum.
Ben de ihmal edildim.
Ve artık bunu görmezden gelmeyeceğim."

Kendinden özür dilemek geçmişi değiştirmez ama kendinle kurduğun ilişkiyi değiştirir. Kendine iyi davranmayı öğrenirsin. Sınır çizmeyi, "Hayır," demeyi, kaybetmekten korkmamayı, kendi kalbine sahip çıkmayı öğrenirsin. İnsan kendi kalbine sahip çıkmayı öğrendiğinde hayat da yavaşça ona sahip çıkmaya başlar.

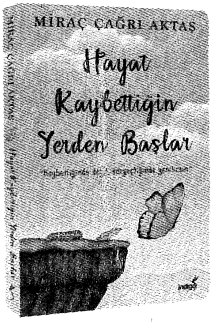
Bu kitap bitti diye yol bitmedi. Asıl yol şimdi başlıyor. Çünkü okuduğun her cümle, hayatında bir karşılık bulmadıkça tamamlanmış sayılmaz. Kendinle yeniden kuracağın bağ, bugünden sonrasının tüm seyrini değiştirecek. Şunu da unutmadan ilerle: Kendinden özür dilemek bir defalık bir cümle değil, kendine her gün yeniden davranma biçimindir. Bazen tökezleyeceksin, bazen dalgınlaşacaksın, bazen eski alışkanlıklarına geri döneceksin... Ama artık bir farkın var: Sen kendine geri dönmeyi biliyorsun.

Bu kitap senden büyük bir şey istemiyor. Kendini kusursuz yapmanı, geçmişi silmeni, her şeyi çözmeni beklemiyor. Sadece şunu hatırlatıyor:

Hak ettiğin hayat, kendinle kurduğun ilişkiden başlar. Ve sen kendine şefkatle yaklaştığında, hiçbir yara seni eski haline döndüremez.

Şimdi kitabı kapatabilirsin. Ama kendini kapatma. Dünyaya değil, önce kendine iyi davranarak devam et.

Çünkü bu kez, en sona kendini bırakan değil,
kendine sahip çıkan taraf olmayı seçtin...



Bazen insan, her şeyin bittiğini sandığı bir yerde uzun süre kalır.
Gidenlerin ardından bakar, kaçırdığı fırsatları düşünür, keşkelerle oyalanır.
Oysa bazı kayıplar, hayatın eksiltmesi değil, yön değiştirmesidir.

Bir kapı kapanır. Bir ilişki biter. Bir hayal dağılır. Ve insan, o enkazın ortasında kendini eksik zanneder. Ama zaman geçtikçe anlar ki giden her şey onun zayıflığı değilmiş. Bazıları yükmüş, bazıları fazlalık, bazıları sadece yanlış durak. Bu sayfalarda, vazgeçmenin değil, yeniden ayağa kalkmanın sesi var. Kaybettiklerine değil, sende kalan güce bakmanın cesareti var.

Çünkü insan en çok düştüğü yerde büyür.
Ve hayat, sandığından daha sabırlıdır.

Gerçek şu ki: Kaybettiğin yer, aynı zamanda yeniden başlayabileceğin yerdir.



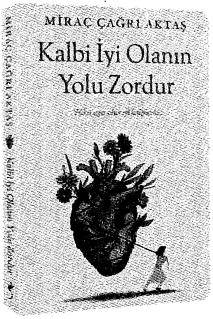
İnsan çoğu zaman kendini en sona bırakır.
Herkesi önemser, herkesi korur, herkese yetişir…
Ama aynaya baktığında gördüğü kişiyi ihmal eder.

Bir gün yorulur. Değer görmediğini sandığı için değil, kendi değerini unuttuğu için. Sevgi aradığı için değil, kendini sevmeyi ihmal ettiği için.

Hayat ilerlerken insanlar değişir, yollar ayrılır, mevsimler geçer.
Ama bir tek şey sabit kalır: kendinle olan ilişkin.

Bu sayfalarda; başkasına göre şekillenmenin yorgunluğu,
kendini küçültmenin sessiz bedeli ve insanın kendine dönme cesareti var.

Çünkü her şeyin bir alternatifi olabilir. Ama senin bir alternatifin yok.



İyi olmak kolay değildir. Hele ki herkesin kendini düşündüğü bir dünyada.

Bazen en çok sen yorulursun. En çok sen susar, en çok sen kırılırsın.
Ama yine de kimsenin canını yakamazsın. Çünkü mesele zayıflık değildir; mesele kalbinin hâlâ temiz kalabilmesidir.

Bu sayfalarda; haksızlığa uğradığı halde kötülüğe sığınmayanların, kırıldığı halde taşlaşmayanların ve yorulduğu halde vazgeçmeyenlerin hikâyesi var.

İyi kalmak bir seçimdir. Ve o seçimin bedeli bazen ağırdır.

Ama unutma: Yolu zor olanlar, yönünü kaybetmeyenlerdir.



Bazen insanı hayat değil, kendi içindeki sessizlik yorar.
Herkesin içinde güçlü görünür; yalnız kaldığında kendine yabancılaşır.
Ne zaman bu kadar uzaklaştığını fark etmez bile.

Bir gün durur, aynaya bakar ve sorar: "Ben neredeyim?" Bu kitap, bir başkasını kaybetmenin değil, kendine geri dönmenin hikâyesi.

Koşarken unuttuğun, sustururken bastırdığın, "Sonra bakarım," deyip ertelediğin o iç sese yeniden kulak verme cesareti. Çünkü insan bazen hayatta kalır ama kendini yaşamaz. Asıl eksik olan cesaret değil, fark ediştir.

Bir gün dursun ve anlarsın: Aradığın şey hiçbir zaman dışarıda değildi.

O hep sendin.

Ve şimdi… kendine yeniden bakabildiğin yerde başlıyor her şey.

Hoş geldin.