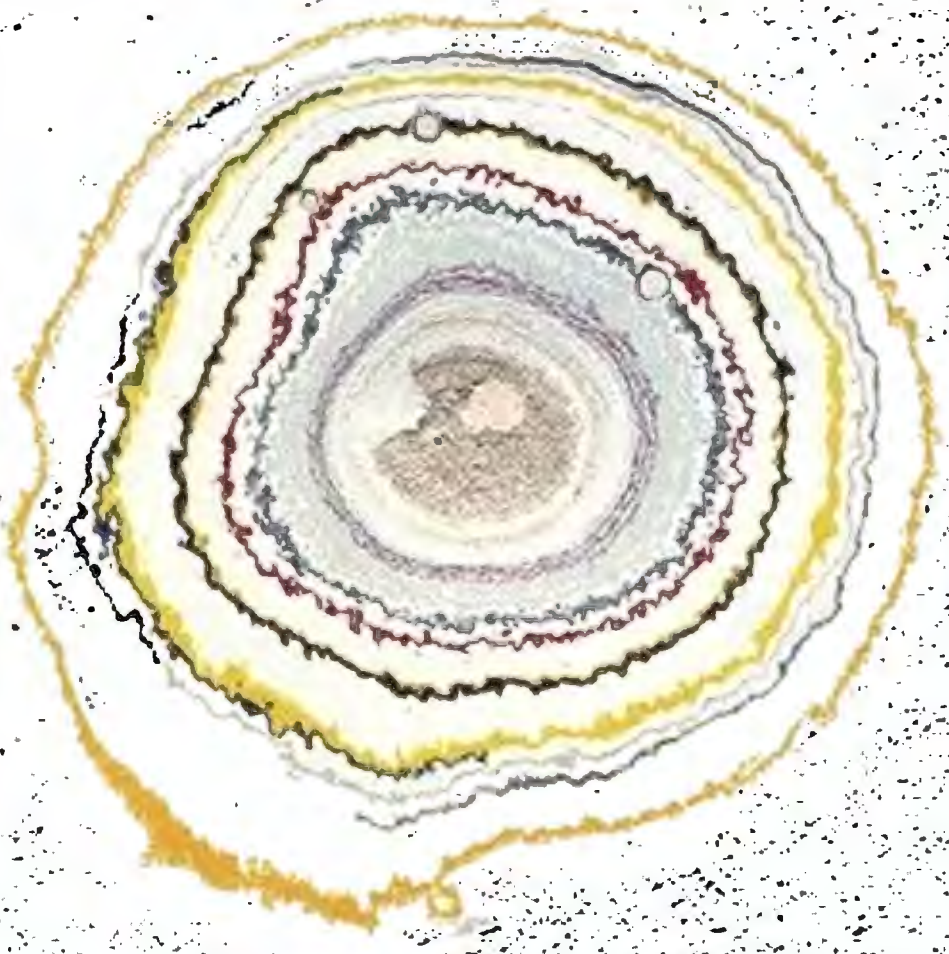
BİR PSİKİYATRİSTİN ANILARI



Irvin D. Yalom

Günübirlik Hayatlar'ın yazarı

PEGASUS

Bir Psikiyatristin Anıları

Pegasus Yayınları: 1788

BİR PSİKİYATRİSTİN ANILARI
IRVIN D. YALOM
Özgün Adı: Becoming Myself: A Psychiatrist's Memoir

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Tüvana Zararsız
Düzelti: Murat Demirci
Sayfa Tasarımı: Meral Gök

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Ekim 2017
ISBN: 978-605-299-341-5

Bu kitapta geçen vaka materyallerindeki bütün isimler, belirleyici özellikler ve detaylar doktor-hasta mahremiyetinin korunması adına büyük ölçüde değiştirilmiştir.

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2017
Copyright © 2017, Irvin D. Yalom

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Telif Hakları Onk Ajans Ltd. Şti. aracılığıyla Sandra Dijkstra Literary Agency'den alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com
pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari

IRVIN D. YALOM

Bir Psikiyatristin Anıları

İngilizceden Çeviren:

ELİF OKAN GEZMİŞ

PEGASUS YAYINLARI

Ebeveynlerim Ruth ve Benjamin Yalom ile
ablam Jean Rose'un anısına.

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM: Empatinin Doğuşu 9
İKİNCİ BÖLÜM: Akıl Hocası Arayışı 12
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Artık Gitsin İstiyorum 19
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Başa Dönmek 24
BEŞİNCİ BÖLÜM: A'dan Z'ye Kütüphane 32
ALTINCI BÖLÜM: Dinî Savaş 37
YEDİNCİ BÖLÜM: Kumarbaz Delikanlı 52
SEKİZİNCİ BÖLÜM: Öfkenin Kısa Bir Tarihi 57
DOKUZUNCU BÖLÜM: Kırmızı Masa 65
ONUNCU BÖLÜM: Marilyn'le Tanışma 74
ON BİRİNCİ BÖLÜM: Üniversite Günleri 80
ON İKİNCİ BÖLÜM: Marilyn'le Evlenmek 95
ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İlk Psikiyatri Hastam 100
ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Hekimlik Stajı:
Gizemli Doktor Blackwood 104
ON BEŞİNCİ BÖLÜM: Johns Hopkins Yılları 110
ON ALTINCI BÖLÜM: Cennete Atanmak 132
ON YEDİNCİ BÖLÜM: Kıyıya Çıkmak 144
ON SEKİZİNCİ BÖLÜM: Londra'da Bir Yıl 167
ON DOKUZUNCU BÖLÜM: Karşılaşma Gruplarının
Kısa ve Sallantılı Yaşamı 177
YİRMİNCİ BÖLÜM: Geçici Bir Süreliğine Viyana 183
YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM: *Her Gün Biraz Daha Yakın* 191
YİRMİ İKİNCİ BÖLÜM: Oxford ve Bay Sfica'nın
Sihirli Paraları 198
YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Varoluşçu Terapi 205
YİRMİ DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Rollo May Eşliğinde
Ölümle Yüzleşmek 218

YİRMİ BEŞİNCİ BÖLÜM: Ölüm, Özgürlük, Yalıtım ve Anlam 227
YİRMİ ALTINCI BÖLÜM: Yatan Hasta Grupları ve Paris 233
YİRMİ YEDİNCİ BÖLÜM: Hindistan'a Geçiş 241
YİRMİ SEKİZİNCİ BÖLÜM: Japonya, Çin, Bali ve *Aşkın Celladı* 255
YİRMİ DOKUZUNCU BÖLÜM: *Nietzsche Ağladığında* 272
OTUZUNCU BÖLÜM: *Divan* 286
OTUZ BİRİNCİ BÖLÜM: *Annem ve Hayatın Anlamı* 293
OTUZ İKİNCİ BÖLÜM: Yunan Olmak Üzerine 304
OTUZ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: *Bağışlanan Terapi* 313
OTUZ DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Schopenhauer'la İki Sene 322
OTUZ BEŞİNCİ BÖLÜM: *Güneşe Bakmak* 328
OTUZ ALTINCI BÖLÜM: Son Eserler 343
OTUZ YEDİNCİ BÖLÜM: Iyy! Mesajla Terapi 352
OTUZ SEKİZİNCİ BÖLÜM: Gruplarda Geçen Yaşamım 357
OTUZ DOKUZUNCU BÖLÜM: İdealleştirme Üzerine 372
KIRKINCI BÖLÜM: Yaşlanmanın Acemisi 385

TEŞEKKÜR 397

BİRİNCİ BÖLÜM

EMPATİNİN DOĞUŞU

Sabaha karşı üçte rüyamdan yüzümü yastığa gömmüş halde, içli içli ağlayarak uyandım. Marilyn'i rahatsız etmemek için usulca yatağımdan süzüldüm ve yüzümü gözümü silmek, hastalarıma elli senedir verdiğim tavsiyeleri bu defa kendim uygulamak üzere banyoya geçtim: Gözlerinizi kapatın, rüyayı zihninizde tekrar oynatın ve gördüklerinizi not alın.

On, belki on bir yaşlarındayım. Evin yakınlarındaki yüksek bir tepeden aşağı bisikletimle iniyorum. Alice adında bir kızın, evlerinin önündeki verandada oturduğunu görüyorum. Benden yaşça biraz daha büyük gibi ve yüzü kırmızı beneklerle kaplı olmasına rağmen çekici bir görünüşü var. Yanından bisikletle geçerken ona, "Selam Kızamıklı!" diye sesleniyorum.

Aniden müthiş iri yarı ve epey de güçlü görünen bir adam bisikletimin önünde dikiliyor ve gidonlardan tutup beni durduruyor. Bu adamın Alice'in babası olduğunu bir şekilde biliyorum.

Bana diyor ki: "Hişşşt, baksana sen, adın her neyse artık. Düşün bakalım –tabii öyle bir becerin varsa– ve şu soruma cevap ver. Kızıma az önce dediğin şeyi düşün ve söyle bana: Sence bu sözün Alice'e kendini nasıl hissettirmiştir?"

Cevap veremeyecek kadar korkmuş durumdayım.

"Haydi ama, cevap ver. Sen Bloomingdale'in oğlusun (babamın bakkalının adı Bloomingdale Marketi olduğu için çoğu müşteri soyadımızı Bloomingdale zannederdi) ve eminim akıllı bir Yahudisindir. Haydi, Alice sen böyle dediğinde ne hissetmiş olabilir, bir tahmin et bakalım."

Titriyorum. Korkudan dilimi yutmuşum sanki.

"Tamam, tamam. Sakin ol. Biraz daha basitleştireyim. Şuna cevap ver: Alice'e söylediklerin ona kendisini iyi mi hissettirmiştir, kötü mü?"

Elimden sadece, "Bilmem," diye gevelemek geliyor.

"Kafanı toplayamıyorsun sanırım? Peki, düşünmene yardım edeyim. Mesela ben sana şöyle bir bakıp nahoş bir özelliğini tespit etsem, sonra da her gördüğümde sana bununla ilgili bir şeyler desem?" Beni dikkatle inceliyor. "Burnumuz biraz sümüklü galiba? 'Sümüklü' nasıl? Sol kulağın da sağdakinden büyükmüş. Seni her gördüğümde, 'Hişşşt, koca kulak!' desem nasıl olur? Veya 'Yahudi oğlan'a ne dersin? Evet, nasıl bu? Hoşuna gitti mi?"

Rüyada o evin önünden ilk defa geçmediğimi ve bunu her gün tekrar tekrar yaptığımı fark ediyorum; bisikletle önünden geçerken Alice'e hep aynı şekilde laf atıp sohbet başlatmaya, onunla arkadaş olmaya çalışıyorum. Ama her, "Selam Kızamıklı!" dediğimde onu incitiyormuşum, aşağılıyormuşum meğer. Dehşete düşüyorum – hem bunca zamandır verdiğim hasardan dolayı hem de buna karşı bu kadar kör olduğum için.

Babası benimle işini bitirince Alice verandanın merdivenlerinden aşağı iniyor ve nazik bir sesle, "Yukarı gelip benimle birlikte oynamak ister misin?" diye soruyor. Gözleri babasında, o da başıyla bize izin veriyor.

"Kendimi berbat hissediyorum," diyorum. "Çok ama çok utanıyorum. Yapamam, yapamam, yapamam..."

Ergenliğimin ilk yıllarından bu yana yatmadan önce kitap okumayı alışkanlık haline getirdim. Son iki haftadır da Steven Pinker'ın *Our Better Angels* (Daha İyi Meleklerimiz) diye bir kitabını okuyorum. Bu gece, rüyayı görmeden hemen önce, Aydınlanma Çağı'nda empatinin yükselişiyle ve roman türünün, özellikle de İngiliz edebiyatındaki *Clarissa* ve *Pamela* gibi mektup romanlarının dünyayı başka birinin gözünden deneyimlememize yardımcı olarak şiddeti ve zulmü azaltmada rol oynamış olabileceğiyle ilgili bir bölüm okumuştum. Gece yarısına doğru ışığı kapatmış ve birkaç saat sonra da Alice'le ilgili kâbusumdan uyanmıştım.

Kendimi sakinleştirip yatağa döndüm ama uzunca bir süre uyanık kalıp bu kadim çıbanın, artık yetmiş üç yaşına erişmiş bu mühürlü suçluluk kesesinin aniden patlamasının ne kadar inanılmaz olduğunu düşündüm. Şimdi hatırlıyordum, gerçekten de on iki yaşındayken Alice'in evinin önünden geçip insana ızdırap verecek kadar empati yoksunu, kaba saba bir şekilde ona, "Selam Kızamıklı!" diye laf atmıştım. Babası benimle hiç yüzleşmemişti ama işte bugün burada, seksen beş yaşında, gördüğüm kâbustan sonra kendimi toparlamaya çalışırken, bu yaptıklarımın ona kendini nasıl hissettirmiş olabileceğini, yol açtığım muhtemel hasarı hayal edebiliyordum. Affet beni Alice.

İKİNCİ BÖLÜM

AKIL HOCASI ARAYIŞI

Altmış beş yaşında bir fizikçi olan Michael o günkü son hastam. Yirmi yıl kadar önce, yaklaşık iki sene boyunca yine bana terapiye gelmişti ve o günden sonra ondan bir daha haber almamıştım. Ta ki birkaç gün önce bana, "Seni görmem lazım – şu makale bende hem iyi hem kötü çok şey uyandırdı," diye bir e-posta gönderene dek... Yolladığı bağlantıya tıklayınca Michael'ın yakın zamanda kazandığı büyük, uluslararası bir ödülle ilgili bir *New York Times* makalesi açılmıştı.

Ofisime gelip oturduğunda ilk konuşan ben oluyorum.

"Michael, yardıma ihtiyacın olduğuna dair mesajını aldım. Yaşadığın bu sıkıntıdan dolayı üzgünüm elbette ama hem seni gördüğüme hem de ödül haberini aldığıma memnun olduğumu da söylemek istiyorum. Ne durumdasındır, diye ara sıra düşünüyordum."

"Bu sözlerin için teşekkür ederim." Michael ofisi inceliyor – ince yapılı, bakışları cin gibi, kafası kelleşmekte, yaklaşık bir metre seksen santim boyunda, ışıl ışıl parlayan kahverengi gözlerinden yetenek ve güven fışkırıyor. "Ofisi yaptırmışsın? Eskiden şu sandalyeler öbür taraftaydı, değil mi?"

"Evet, dekorasyonu çeyrek yüzyılda bir yeniliyorum."

Kıkırdıyor. "Eee, gördün mü makaleyi?"

Başımla onaylıyorum.

"Sonra neler yaşadığımı muhtemelen tahmin etmişsindir: Önce bir gurur patlaması, ama çok kısa bir süreliğine tabii, sonra dalga dalga gelen kendinden şüphe etme halleri. Eski tas eski hamam – içten içe sığ bir insanım."

"Hemen işe koyulalım o halde."

Seansın kalanında eski malzemelerini gözden geçiriyoruz: eğitimsiz İrlanda göçmeni ebeveynleri, New York'un adi apartmanlarında büyümesi, aldığı zayıf ilkokul eğitimi, doğru düzgün bir akıl hocasının olmayışı. Yaşça büyük biri elinden tutmuş, kol kanat germiş kişileri nasıl da kıskandığını uzun uzun anlatıyor. Hâlbuki kendisi sırf fark edilmek için bile durmaksızın çalışmak ve en yüksek notları almak zorunda kalmış. Kendisini mecburen kendi başına yaratmış.

"Evet," diyorum. "Kendini yaratmak büyük gurur kaynağıdır ama bir yandan da insanda temelsizlik hissi uyandırır. Pek çok yetenekli göçmen çocuğu tanıdım, kendilerini bataklıkta yetişen zambaklar olarak görüyorlardı – güzel ama derin köklerden yoksun çiçekler."

Yıllar önce de bunu ona söylediğimi anımsıyor, kendisine bunu hatırlatmamdan memnun olduğunu söylüyor. İki seans daha görüşmeyi kararlaştırıyoruz ve bana daha şimdiden kendisini daha iyi hissettiğini söylüyor.

Michael'la hep iyi çalışmışızdır. Daha ilk görüşmeden aramızda bir bağ oluşmuştu, bazı noktalarda onu gerçekten anlayan tek kişi benmişim gibi hissettiğini söylemişti. Terapimizin ilk yılında kimlik karmaşası üzerinde çokça durmuştu. Herkesi geride bırakan o parlak öğrenci miydi sahiden? Yoksa boş zamanlarını bilardo salonunda veya barbut oynayarak geçiren bir serseri miydi?

Bir defasında, yine bu kimlik karmaşasından yakındığı sırada ona Washington, DC'deki Roosevelt Lisesi'nden mezun olmama az bir süre kala yaşadığım bir şeyi anlatmıştım. Bana mezuniyet töreninde Roosevelt Lisesi Vatandaşlık Ödülü'nü alacağım söylenmişti. Oysa lisedeki son senem boyunca beyzbol maçları üzerinden bahisçilik yapmıştım: Seçilen herhangi üç oyuncunun o gün altı isabetli vuruş yapamaması iddiasına 1'e 10 veriyordum. Oranlar lehimeydi. Bana nam kazandıracak kadar iyi kazanıyordum ve uzun süredir birlikte olduğum kız arkadaşım Marilyn Koenick'in takacağı gardenya çiçeğinden aksesuarları almak için yeterli param vardı. Fakat mezuniyetten birkaç gün önce bahis defterimi kaybettim. Neredeydi? Çıldırmış haldeydim, mezuniyete kadar her an her dakika aklıma gelen her yere baktım. Hatta adım okunup da sahneye davet edildiğimde bile korkudan tir tir titriyordum: Acaba Roosevelt Lisesi'nin 1949 mezunları arasındaki örnek vatandaş olarak taçlandırılacak mıyım, yoksa kumardan dolayı okuldan mı atılacağım?

Michael'a bu hikâyeyi anlattığımda kahkahayı basıp, "Tam da gönlüme göre bir kafa doktoru," diye mırıldanmıştı.

Seansımızın notlarını aldıktan sonra üstüme daha rahat bir şeyler giyiyorum, tenis ayakkabılarımı ayaklarıma geçiriyorum ve bisikletimi garajdan çıkarıyorum. Seksen dört yaşındayım, tenis ve koşu artık benim için çok gerilerde kalmış durumda ama neredeyse her gün eve yakın bir bisiklet yolunda gidip geliyorum. Bisikletimle önce bebek arabalarıyla, frizbilerle ve son derece modern yapılara tırmanan çocuklarla dolu bir parkın içinden geçiyorum, sonra Matadero Çayı'nın üstündeki kaba ahşap köprüyü aşıp her yıl daha da dikleşen ufak bir tepeyi tırmanıyorum. Zirveye ulaşıp da aşağı doğru uzun uzun süzüleceğim kısma gelince gevşiyorum. Ilık rüzgâr yüzümü okşarken

gezinmeye bayılıyorum. Zihni boşaltmaktan, sadece var olma hissinin içine dalmaktan bahseden Budist arkadaşlarımı ancak böyle zamanlarda anlar gibi oluyorum. Oysa yaşadığım huzurun ömrü hep kısa oluyor ve bugün zihnimin kıyılarında, sahneye çıkmaya hazırlanan bir gündüz düşünün fısıltılarını sezebiliyorum. Uzun yaşamım boyunca bu gündüz düşünü tekrar tekrar, belki de yüzlerce kez kurmuşumdur. Son birkaç haftadır uykudaydı ama Michael'ın akıl hocasının olmayışıyla ilgili şikâyetleri onu tekrar uyandırdı.

Bir adam, elinde evrak çantası, üstünde gofre kumaştan bir takım elbise, hasır şapka, beyaz gömlek ve kravatla babamın ufak, pespaye bakkalına giriyor. Ben bu sahnede yokum: Hepsini sanki tavana yakın bir noktada havada süzülerek izliyorum. Bu adam ilkokul müdürüm olabilir. Washington, DC'de sıcak, yapış yapış bir gün. Adam babamla konuşmadan önce cebinden çıkardığı mendiliyle kaşlarını siliyor. "Oğlunuz Irvin'le ilgili konuşmamız gereken bazı önemli meseleler var." Babam şoke olmuş durumda, kaygılı; daha önce hiç böyle bir şey yaşamamış. Amerikan kültürünü benimsemediklerinden annem ve babam sadece yakınlarının, onlarla birlikte Rusya'dan göç eden diğer Yahudilerin yanında rahat ediyorlar.

Dükkânda kendileriyle ilgilenilmesini talep eden başka müşteriler de var ama babam bu adamın bekletilmeyeceğinin farkında. Annemi arıyor –dükkânın hemen üstünde ufak bir dairede oturuyoruz– ve yabancı adamın işitme mesafesinin dışında kaldığında onunla Yiddiş dilinde konuşarak ona hemen aşağı inmesini söylüyor. Annem birkaç dakika sonra dükkânda beliriyor ve babam bu yabancıyı dükkânın arkasındaki ufak depoya götürürken o da müşterilerle ilgilenmeye başlıyor. İki adam boş bira şişelerinin durduğu kasalara oturup konuşmaya

başlıyor. Neyse ki ortalıkta hiç fare veya hamam böceği yok. Babam bariz bir şekilde huzursuz. Bu konuşmayı annemin yapmasını tercih ederdi ama iplerin kendisinde değil, hanımında olduğunu, aileyle ilgili önemli kararları onun verdiğini belli etmek yakışık almazdı.

Takım elbiseli adam babama harika şeyler söylüyor. "Okuldaki hocalarımızın söylediklerine bakılırsa oğlunuz Irvin olağanüstü bir öğrenci ve toplumumuza muazzam katkılar yapma potansiyeli taşıyor. Ne var ki bu, ancak ve ancak iyi bir eğitim alması halinde mümkün olabilir." Babam donup kalmış sanki; insanın içine işleyen o güzel gözleri yabancı adamın üzerinde sabitlenmiş durumda. Adam sözlerine, "Tabii ki Washington, DC'deki eğitim sistemi iyi işliyor, ortalama bir öğrenci için de gayet tatmin edici ama oğlunuz gibi yetenekli bir öğrenci için doğru bir yer değil burası," diye devam ediyor. Evrak çantasını açıp babama DC'deki birkaç özel okulun sıralandığı listeyi veriyor ve "Oğlunuzu eğitiminin geri kalanı için bu okullardan birine göndermenizi tavsiye ederim," diye ekliyor.

Babamın şaşkınlığını fark edince şöyle diyor: "Okul ücretinin karşılanması için destek bulmaya çalışacağım – bu okullar devlet okulları gibi bedava değil. Lütfen, oğlunuzun iyiliği için bu meseleye öncelik verin."

Kestik! Gündüz düşü hep bu noktada bitiyor. Hayal gücüm sahneyi tamamlamamakta ısrarcı. Babamın ne yanıt verdiğini, sonrasında annemle ne konuştuklarını hiç görmüyorum. Gündüz düşü benim kurtarılma arzumu ifade ediyor. Romanım *Spinoza Problemi*'nin üçüncü bölümünde Spinoza da hocası Franciscus van den Enden'in evine giderken onunla birkaç ay önceki ilk tanışmalarına dair bir gündüz düşüne dalıyordu. Özel bir akademide klasik eserler üzerine dersler veren bu eski cizvit hoca

biraz şarap ve kuru üzüm almak için Spinoza'nın dükkânına girmiş ve akabinde Spinoza'nın zihninin ne kadar geniş ve derin olduğunu görüp hayret etmişti. Spinoza'yı gayri Yahudi felsefe ve edebiyat dünyasıyla tanıştırmak üzere kendi özel akademisine davet etmişti. Elbette bu, kurgusal bir romandı ama tarihsel gerçekliğe olabildiğince sadık kalmaya çalışmıştım. Şu bölüm hariç: Baruch Spinoza hiçbir zaman aile dükkânında çalışmamıştı. Aslına bakarsanız aile dükkânı diye bir şey yoktu; ailesi ithalat-ihracat işindeydi ama perakende satış yapmıyorlardı. Ailesinin dükkânında çalışan biri varsa o da bendim.

Bu fark edilme ve kurtarılma fantezisinin içimde pek çok farklı hali mevcut. Yakınlarda David Ives'in *Kürklü Venüs* oyununa gittim. Perde bir kulis sahnesiyle açılıyor ve başrol için aktris seçmeleriyle geçen uzun bir günün sonunda yorgun düşmüş bir yönetmenle karşılaşıyoruz. Gördüğü aktrislerden hiç de memnun kalmamış, bitap vaziyetteki yönetmenimiz tam da çıkmaya hazırlanırken içeri küstah, telaştan darmadağın olmuş bir aktris dalıyor. Bir saat geç kalmış. Yönetmen seçmelerin bugünlük sonlandığını söylüyor ama kadın kendisini izlemesi için ona yalvarıyor. Kadının kültürsüz, saygısız, eğitimsiz olduğunun ve role hiç uygun düşmeyeceğinin farkında olan yönetmen onun bu talebini reddediyor. Oysa kadın dil dökme konusunda usta; hem kıvrak bir zekâsı var hem de ısrarcı. Sonunda yönetmen sırf ondan kurtulmak için razı geliyor ve kadına kısa bir seçme hakkı tanıyor. Senaryoyu birlikte okumaya başlıyorlar. Kadın okurken başka birine dönüşüyor, aksanı değişiyor, hitabeti olgunlaşıyor, tıpkı bir melek gibi konuşuyor. Yönetmen kalakalmış durumda, hayretler içerisinde. Tam da aradığı kadın bu. Hayal edebileceğinin de ötesinde. Daha yarım saat önce tanıştığı bakımsız, kaba saba kadın bu mu sahiden? Senaryoyu okumaya devam

ediyorlar. Oyunun tamamını muazzam bir şekilde sahneleyip bitirene kadar da durmuyorlar.

Bu oyunu her şeyiyle çok sevmiştim ama o ilk birkaç dakika, yönetmenin kadının gerçek niteliklerini takdir ettiği kısım beni derinden vurmuştu: Fark edilme temalı gündüz düşüm sahnelenmişti ve ben, yanaklarımdan süzülen gözyaşlarıma hâkim olamayarak oyuncuları alkışlamak için salondaki herkesten önce ayağa fırlamıştım.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARTIK GİTSİN İSTİYORUM

Rose adında bir hastam var. Kendisi son zamanlarda ağırlıklı olarak, tek çocuğu olan ergen kızıyla ilişkisinden bahsediyordu. Yalnızca alkole, sekse ve diğer dağınık ergenlerin arkadaşlığına ilgi duyan kızından umudunu kesmenin eşiğindeydi.

Geçmişte Rose bir anne ve eş olarak kendi başarısızlıklarını, çok sayıdaki sadakatsizliğini, aileyi birkaç yıl önce başka bir adam için terk edişini ve iki yıl sonra ilişki tükenince geri dönüşünü terapide çalışmıştı. Rose ağır bir sigara tiryakisiydi ve hayatını kısıtlayacak kadar ileri düzeyde amfizem hastasıydı ama yine de son birkaç yıldır yaptıklarının kefaretini ödemek için uğraşıyordu. Kendini tekrardan kızına adamıştı. Ama hiçbir şey işe yaramıyordu. Aile terapisine gitmelerini defalarca önerdim ama kızı bunu kabul etmedi. Ve işte şimdi Rose bir kırılma noktasına gelmişti: Her öksürük nöbetinde ve akciğer doktoruna her gidişinde zamanının kısıtlı olduğunu hatırlıyordu. Tek istediği huzurdu: "Artık gitsin istiyorum," demişti bana. Kızının liseden mezun olup –üniversiteye gitmek için veya bir iş dolayısıyla, herhangi bir nedenle– evden ayrılacağı günü iple çekiyordu. Kendisine ve bana aynı şeyi tekrarlayıp duruyordu: "Artık gitsin istiyorum."

Aileleri bir araya getirmek, kardeşler arasındaki veya çocuklar ile ebeveynleri arasındaki çatlakları onarmak için işim dâhilinde elimden geleni yapıyorum. Ama Rose'la yürüttüğümüz çalışma artık beni tüketmişti ve bu aileden ümidimi kesmiştim. Daha önceki seanslarda, olur da kızıyla görüşmeyi keserse nasıl bir geleceğinin olacağını tahmin etmeye çalışmıştım. Kendisini suçlu ve yalnız hissetmez miydi? Neyse, olan olmuştu artık ve vakit tükeniyordu. Rose'un önünde uzun bir hayat olmadığının farkındaydım. Kızını iyi bir terapiste yönlendirdikten sonra sadece Rose'a odaklanmaya başlamıştım; kendimi tamamen onun tarafında hissediyordum. Bana defalarca, "Liseden mezun olmasına üç ay kaldı. Sonra gidiyor. Artık gitsin istiyorum. Artık gitsin istiyorum," demişti. Ben de bu dileğinin gerçekleşeceğini ummaya başlamıştım.

O günün ilerleyen saatlerinde yine bisikletimle dolaşmaya çıktığımda Rose'un sözlerini tekrarladım: "Artık gitsin istiyorum. Artık gitsin istiyorum." Çok geçmeden baktım ki annemi düşünmeye başlamışım, dünyayı onun gözlerinden görüyorum, hem de belki ilk defa. Ve fark ettim ki ben Boston'da tıp okumaya giderken annem arkamdan hiç öyle ağıtlar yakmamıştı. Vedalaşmamızı hatırlıyordum: Ben ağzına kadar dolu Chevrolet arabamla uzaklaşırken annem evin önünde durmuş bana el sallıyor, ben gözden kaybolunca da içeri giriyor. Evin kapısını kapadıktan sonra nefesini serbest bıraktığını hayal ediyorum. Ardından, belki iki üç dakika sonra vücudu tekrar dikleşiyor, yüzüne kocaman bir gülümseme yerleşiyor ve babamı coşkuyla, "Hava Nagila"[1] eşliğinde dans etmeye kaldırıyor.

Evet, ben yirmi iki yaşındayken evi temelli terk edince annemin rahatlamak için gayet geçerli bir nedeni vardı. Huzurunu kaçırıyordum. Bana söyleyecek tek bir olumlu sözü yoktu, ben de

1 Bir Yahudi türküsü. (ç. n.)

bu iyiliğe aynen karşılık veriyordum. Bisikletimle tepenin uzun yokuşundan aşağı süzülürken zihnim on dört yaşında olduğum zamanlardan bir geceye gidiyor; kırk altı yaşındaki babamın göğsünde şiddetli bir ağrıyla uyandığı geceye. O günlerde hekimler eve gelirdi. Annem hemen aile hekimimiz Doktor Manchester'ı aramıştı. Gecenin sessizliğinde üçümüz –babam, annem ve ben– doktorun gelmesini endişeyle beklemiştik. (Benden yedi yaş büyük olan ablam Jean üniversiteyi kazanınca evden ayrılmıştı.)

Annem ne zaman telaşa kapılsa ilkel bir düşünme tarzına geçiyordu: Kötü bir şey olduysa ortada illaki bir suçlu vardır. Ve o suçlu bendim. O gece babam acılar içinde kıvranırken bana



YAZAR, ANNESİ VE ABLASIYLA BİRLİKTE, 1934 CİVARI.

defalarca "Sen! Onu sen öldürdün!" diye bağırmıştı. Benim kural tanımazlığımın, saygısızlığımın, evin düzenini bozmamın –tüm bunların– onun sonunu getirdiğini söylemişti.

Yıllar sonra, analitik divana uzanıp bu olayı anlattığımda, hayli kuralcı olan psikanalistim Olive Smith bir anlığına bir şefkat patlaması yaşamıştı. İlkin cık cıklamış, sonra da bana eğilip, "Ne fena. Bu sizin için kim bilir nasıl korkunç bir deneyimdi," demişti. Analistin yegâne etkili silahının yorumlar olduğuna inanan katı bir kuruma bağlı katı bir eğitim analistiydi. Üstüne düşünülmüş, sözcükleri dikkatle seçilmiş yorumlarından bir tanesini bile hatırlamıyorum. Ama o noktada bana böyle sıcak bir yaklaşım sergilemiş olmasını bugün, üstünden neredeyse altmış yıl geçmiş olmasına rağmen hâlâ memnuniyetle anıyorum.

"Öldürdün, öldürdün onu!" Annemin acı çığlıkları hâlâ kulaklarımda. Sindiğimi, korkudan ve sinirden donakaldığımı anımsıyorum. "Ölmedi o! Kes sesini geri zekâlı." Ben bir yerde bir köşeye kıvrılmış otururken o da durmaksızın babamın kaşlarını siliyor, başını öpüyordu ki nihayet, evet, nihayet sabaha karşı saat üç civarı Doktor Manchester'ın büyük Buick'inin sokaktaki kurumuş yaprakların üstünden geçerken çıkardığı çıtırtıları duyup yerimden fırladım, merdivenin basamaklarını üçer üçer atlayarak aşağı indim ve kapıyı açtım. Doktor Manchester'ı çok severdim; geniş ve yuvarlak yüzündeki tanıdık gülümsemeyi görmek panik duygularımı yatıştırdı. Elini başımın tepesine koydu, saçlarımı karıştırdı, annemi sakinleştirdi, babama bir iğne (muhtemelen morfin) yaptı, stetoskobunu babamın göğsüne koydu ve sonra stetoskobu dinlemem için bana uzatıp, "Bak, evlat, tıkır tıkır çalışıyor, tıpkı bir saat gibi güçlü ve düzenli. Endişe etme. İyileşecek," dedi.

Babamın ölüme yaklaşmasına şahitlik ettiğim o gece, annemin yanardağ gibi patlayan öfkesini hiç olmadığı kadar hissettim ve

kendimi korumak için kapıları ona tamamen kapatmaya karar verdim. Bu aileden ayrılmak zorundaydım. Sonraki iki üç yıl boyunca annemle doğru düzgün konuşmadım – aynı evde yaşayan birer yabancı gibiydik. Ve en çok da Doktor Manchester'ın evimize girmesiyle hissettiğim o derin, giderek artan rahatlamayı hatırlıyordum. Bugüne dek kimse bana böylesi bir hediye vermemişti. İşte o noktada ben de Doktor Manchester gibi olmaya karar verdim. Doktor olacak, onun bana sağladığı rahatlığı ben de başkalarına sağlayacaktım.

Babam kendini yavaş yavaş toparladı. Gerçi o günden sonra ne zaman kendini zorlasa, azıcık yol yürüdüğünde bile göğüs ağrısı tutuyordu ama hemen cebinden nitrogliserinini çıkarıp alıyordu. Böylece yirmi üç yıl daha yaşadı. Babam nazik ve cömert bir adamdı, bence tek kusuru anneme karşı çıkma cesaretini gösterememesiydi. Annemle ilişkim yaşamım boyunca açık bir yara olmuştur ama paradoksal bir biçimde, aklımdan hemen her gün geçen de *onun* görüntüsüdür. Hep onun yüzünü görüyorum: Asla huzurlu görünmüyor, hiç gülümsemiyor, hiçbir zaman mutlu değil. Zeki bir kadındı, yaşamı boyunca da çok çalıştı ama hiç tatmin olmadı ve ağzından hoş, olumlu bir söz nadiren çıktı. Gelin görün ki bugün onu daha farklı bir şekilde düşünüyorum. Birlikte yaşarken ona ne kadar az keyif vermişim, diye düşünüyorum. Neyse ki sonraki senelerde daha ince ruhlu bir evlat oldum.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BAŞA DÖNMEK

Yazarlar tapınağımda merkezî bir yer işgal eden Charles Dickens'ın eserlerini ara ara açıp tekrar okurum. Geçenlerde *İki Şehrin Hikâyesi*'nde olağanüstü bir cümle ilişti gözüme: "Çünkü sona doğru yaklaştıkça, adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum. Yolu düzleme ve seyahate hazırlama çalışmalarına benziyor bu. Artık kalbim uzun zaman önce uykuya dalmış pek çok hatıranın dokunuşunu taşıyor..."

Bu bölüm beni muazzam derecede etkiliyor; sahiden ben de sona doğru yaklaştıkça başa döndüğümü fark ediyorum. Danışanlarımın anıları çoğu zaman kendiminkileri tetikliyor, onların geleceği üzerinde çalışmak kendi geçmişimi yüzeye çıkarıyor, bulandırıyor ve bir de bakmışım ki kendi hikâyemi yeniden gözden geçiriyorum. Çocukluğumun ilk yıllarına dair anılarım kendimi bildim bileli bölük pörçük olmuştur; bunun o yıllardaki mutsuzluğum ve içinde bulunduğumuz sefaletle ilgili olduğunu varsaymışımdır hep. Şimdi, seksenli yaşlarımı sürerken yaşamımın ilk yıllarına dair imgeler zihnimi çok daha sık işgal eder oldu. Binamızın girişinde kusmuk içinde yatan sarhoşlar. Yalnızlığım ve soyutlanmışlığım. Hamam böcekleri ve sıçanlar. Bana "Yahudi oğlan" diye hitap eden kırmızı suratlı berberim. Ergenliğimdeki gizemli, bana işkence eden, doyumsuz çarpın-

tılar. Yersiz. Hep yersiz – siyahilerin mahallesindeki tek beyaz çocuk, Hristiyanların dünyasındaki tek Yahudi.

Evet, geçmiş beni içine çekiyor ve bu "düzleme" çalışmalarının ne olduğunu biliyorum. Artık bu dünyadan göçmüş olan ebeveynlerimin ben toplulukların önünde konuşmalar yaptıkça beni izleyip gururlandıklarını, keyiflendiklerini hayal ediyorum. Eskiden hiç olmadığı kadar sık yapıyorum bunu. Babam öldüğünde daha sadece birkaç makale yazmıştım; tıp dergilerinde yayımlanan, onun anlayamayacağı türden teknik yazılardı bunlar. Annem ondan yirmi beş yıl daha uzun yaşadığından İngilizcesinin zayıf olmasına ve sonraki yıllarda kör olmasına rağmen



YAZARIN BABASI VE ANNESİ, 1930 CİVARI.

kitaplarımı okuyabildi. Onları kaldığı huzurevindeki koltuğunun altına istifler, gelen ziyaretçilere ilgiyle anlatırdı. Anne ve babamla aramda öyle çok şey yarım kaldı ki... Yaşamımızın birlikte geçen bölümüyle, ailemizdeki gerilimle ve mutsuzlukla, kendi dünyamla ve onların dünyasıyla ilgili konuşmadığımız neler var neler... Onların yaşamlarını düşündüğümde aklıma beş parasız, eğitimsiz, tek kelime İngilizce bilmez halde Ellis Adası'na ayak basışları geliyor ve gözlerim doluyor. Onlara, "Neler yaşadığınızı biliyorum. Ne kadar zor olduğunu. Benim için neler yaptığınızı biliyorum. Sizden bu kadar utandığım için ne olur beni affedin," demek istiyorum.

Şimdi seksenli yaşlarımda durup hayatıma bakmak ürkütücü ve bazen de insana kendisini yalnız hissettiriyor. Hafızam güvenilir değil ve yaşamımın ilk yıllarına şahitlik eden insanların pek azı hayatta. Benden yedi yaş büyük ablam daha yeni öldü, eski dostlar ve tanıdıklar da göçüp gittiler.

Seksen yaşıma bastığımda geçmişe ait birkaç beklenmedik ses bazı anıları canlandırdı. Bunların ilki beni internet sitemden bulan Ursula Tomkins'ti. Washington, DC'de beraber Gage İlkokulu'na gittiğimiz günlerden bu yana onu hiç düşünmemiştim. Gönderdiği e-postada şöyle yazıyordu: "Sekseninci doğum günün kutlu olsun Irvin. Kitaplarından ikisini keyifle okudum ve Atlanta'daki kütüphanemize yenilerini sipariş etmelerini istedim. Seni ilkokul dörtteki Bayan Fernald'ın sınıfından hatırlıyorum. Bilmiyorum sen beni hatırlar mısın; kızıl, kabarık saçlı, tipi hiç de fena olmayan tombikçe bir çocuktum, sen de saçları kömür gibi, yakışıklı bir oğlandın!"

Demek Ursula –ki kendisini gayet net hatırlıyordum– benim saçları kömür gibi, yakışıklı bir oğlan olduğumu düşünmüştü! Ben mi? Yakışıklı mı? Keşke daha önce öğrenseymişim bunu! Hiçbir zaman, bir defa bile kendimi yakışıklı bir oğlan olarak

görmedim. Utangaçtım, biraz inek bir tiptim, özgüvenim yoktu ve birilerinin beni çekici bulabileceği aklımın ucundan bile geçmemişti. Ah, Ursula, ne iyi ettin. Ne iyi ettin de bana yakışıklı olduğumu söyledin. Ama neden, neden daha önce yapmadın ki bunu? Tüm çocukluğumu değiştirebilirdi çünkü!

Ve bir de bundan iki yıl önce yine geçmişimin derinliklerinden gelen bir telesekreter mesajı var. Şöyle başlıyordu: "BEN JERRY, eski satranç arkadaşın!" Bu sesi yetmiş yıl boyunca duymamış olmama rağmen hemen tanımıştım. Jerry Friedlander'dı bu. Babasının Seaton ve North Capiton caddelerinin kesiştiği yerdeki bakkalı benim babamınkinden sadece bir blok ötedeydi. Mesajında bana torununun aldığı bir klinik psikoloji dersi kapsamında benim kitaplarımdan birini okuduğunu söylüyordu. Ben on iki o on dört yaşlarındayken iki yıl boyunca onunla düzenli olarak oynadığımızı hatırlıyordu, bense o dönemi güvensizlik içinde, kendimden şüphe ederek heba ettiğim yıllar olarak anımsıyordum. O yıllardan hatırımda pek bir şey kalmamış olduğu için geribildirim alma fırsatına balıklama atladım ve Jerry'nin ağzından bana dair izlenimlerini almaya çalıştım (elbette benim ona dair izlenimlerimi paylaştıktan sonra).

"İyi çocuktun," dedi. "Çok naziktin. Hatırlıyorum da birlikte geçirdiğimiz onca zaman bir kez olsun tartışmamıştık."

"Daha da anlat," dedim açgözlülükle. "Benim aklımda çok hayal meyal bir şeyler kalmış."

"Gezip tozardın da biraz tabii ama çoğunlukla gayet ciddi ve akademik takılıyordun. Hatta bence *fazla* akademik. Ne zaman size gelsem seni kafanı bir kitaba gömmüş halde buluyordum. Ah, evet, bak bunu çok net hatırlıyorum işte: Irv ve kitapları. Hep de ağır şeyler ve iyi edebiyat okurdun – beni çok aşıyordu bunlar. Hiç çizgi roman okumazdın."

Bu sadece kısmen doğruydu; aslında Captain Marvel, Batman ve Green Hornet'in büyük hayranıydım (Süpermen hariç; onun hiç zayıf noktası olmadığı için maceralarının da bir tadı olmuyordu). Jerry'nin sözleri bana o yıllarda kütüphanenin bir blok ilerisinde, Yedinci Cadde'de yer alan kitapçıdan sık sık kitap aldığımı hatırlattı. O günleri düşündükçe gözümün önüne büyük, bakır rengi, esrarengiz bir astronomi kitabı geldi. İçinde anlatılan optik konuların çoğunu anlamıyor olmam hiç önemli değildi, kitabın benim için taşıdığı amaç bambaşkaydı; onu ablamın güzel kız arkadaşlarının görmesi için ortalıkta bırakıyordum ki görünce benim yaşıma göre ne kadar olgun olduğumu düşünüp etkilensinler. Arada bir başımı okşamaları veya bana sarılıp beni öpmeleri çok tatlı geliyordu. Jerry'nin de bu kitabı fark ettiğini bilmiyordum, belli ki yanlışlıkla dost ateşine kurban gitmişti.

Jerry bana satranç maçlarımızı çoğunlukla benim kazandığımı ama kaybettiğimde pek de zarif davranmadığımı söyledi. Jerry'nin zorlu bir mücadelenin ardından kazandığı bir maratonun sonunda surat asmış ve bir kere de babamla oynaması için ısrar etmişim. O da bunu kabul etmiş. Ertesi pazar bizim eve gelip babamı da yenmiş ama kendisi babamın ona bilerek yenildiğini düşünüyor.

Jerry'yle telefon görüşmemizi bitirdikten sonra babamla ilgili uzun zamandır unuttuğum bazı anılar zihnime üşüştü. Dükkânın içinin müşteri kaynadığı bir akşam iri cüsseli, ürkütücü bir adam bir kasa içkiyi kaptığı gibi sokağa fırlamıştı. Babam da hiç tereddüt etmeden peşinden koşmaya başlamış, annemi ve beni müşterilerle baş başa bırakmıştı. On beş dakika sonra elinde içki kasasıyla dönmüştü; hırsız iki üç blok süren kovalamacanın ardından yorulunca ganimetini bırakıp kaçmıştı. Babamın yaptığı cesurca bir şeydi. Ben böyle bir kovalamacanın altından kalkabilir miydim, emin değilim. Onunla *mutlaka*

gurur duymuşumdur, aksi mümkün mü? Ama nedense kendime bunu hatırlama izni vermemişim. Hiç oturup babamın nasıl bir hayatının olduğunu ciddi ciddi düşünmüş müydüm?



YAZARIN BABASI KENDİ BAKKAL DÜKKÂNINDA,
1930 CİVARI.

Babamın işe sabah beşte Washington, DC'nin güneydoğu toptancısından mal alarak başladığını ve dükkânı hafta içleri akşam saat onda, cuma ve cumartesileriyse gece yarısı kapattığını biliyorum. Tek tatil günü pazardı. Arada bir ben de onunla toptancılara giderdim; ağır, eziyetli bir işti bu. Yine de hiç şikâyet ettiğini duymadım. Benim "Sam amca" diye hitap ettiğim bir adamla konuştuğumu da hatırlıyorum (çevremizde Cielz'den, yani Rusya'da yaşadıkları Yahudi köyünden göç etmiş herkese amca veya teyze derdim). O adam babamın ta Rusya'daki çocukluk günlerinden bu yana en iyi arkadaşıydı. Sam bana babamın

evlerinin küçük ve soğuk çatı katında oturup şiirler yazdığını anlatmıştı. Ama tüm bunlar, henüz bir yeniyetme olan babamın I. Dünya Savaşı'nda demiryolu inşaatına yardım etmek üzere Rus ordusuna çağırılmasıyla son bulmuştu. Savaşın ardından, daha önceden göç edip Georgetown'da küçük bir bakkal açmış olan ağabeyi Meyer'in yardımıyla Amerika'ya gelmişti. Kız kardeşi Hannah ve erkek kardeşi Abe de onu izlemişti. Abe 1937'de tek başına gelmiş ve geride bıraktığı ailesine para göndermeyi planlamıştı ama artık çok geçti; Naziler oradaki herkesi öldürmüştü, babamın ablası, onun iki çocuğu, kardeşi, Abe'in karısı ve dört çocuğu da dâhil. Ama bunca şeye rağmen babamın dudakları mühürlenmişti sanki; bana bir kez olsun Holokost'tan veya eski ülkesine dair herhangi bir şeyden bahsetmedi. Şiirleri de artık geçmişte kalmıştı. Onu yazarken hiç görmedim. Okurken de hiç görmedim. Günlük Yahudi gazetesinden başka bir şey okuduğuna şahit olmadım – onu da gelir gelmez kapar ve hızlıca tarardı. O gazetelerde ailesi ve arkadaşlarıyla ilgili bir şeyler aradığını yeni yeni fark ediyorum. Holokost lafını ağzından yalnızca bir defa duydum. Ben yirmi yaşlarındaydım, birlikte öğle yemeğine çıkmıştık, baş başa. Nadir bir durumdu bu. O dönem artık dükkânı satmıştı ama yine de onu annemden koparıp almak kolay değildi. Asla sohbet açmazdı. Beni hiç merak etmezdi. Belki de benim yanımda kendini rahat hissetmiyordu. Gerçi arkadaş grubundaki erkeklere kıyasla hiç de utangaç veya çekingen sayılmazdı – bezik oynarken gülüşmelerini, birbirlerine fıkralar anlatmalarını görmek hoşuma giderdi. Belki de birbirimizi hayal kırıklığına uğratmıştık; o benim hayatımla veya işimle ilgili hiçbir şey sormamıştı, ben de ona onu sevdiğimi hiç söylememiştim. Öğle yemeğindeki konuşmamız zihnimde hâlâ canlı duruyor. Bir saat boyunca iki yetişkin olarak konuşmuştuk ve bu gerçekten harikaydı. Ona Tanrı'ya inanıp inanmadığını

sormuştum, o da "Holokost'un ardından kim Tanrı'ya inanabilir ki?" diye karşılık vermişti.

Biliyorum ki onu bu sessizliğinden, göçmen olmasından, eğitimsizliğinden ve oğlunun yaşadığı eften püften hayal kırıklıklarına karşı kayıtsızlığından dolayı affetmenin zamanı geldi de geçiyor. Onun cehaletinden duyduğum utanca artık bir son vermeli ve yakışıklılığını, inceliğini, arkadaşlarıyla nazik etkileşimini, çocukken köyde öğrendiği şarkıları mırıldanırkenki güzel sesini, kardeşi ve arkadaşlarıyla bezik oynarkenki kahkahalarını, Bay Ridge sahilinde yüzerken zarifçe attığı yan kulaçlarını, çok sevdiğim halamla, kız kardeşi Hannah'yla sıcak ilişkisini hatırlamalıyım.



YAZAR VE BABASI, 1936.

BEŞİNCİ BÖLÜM

A'DAN Z'YE KÜTÜPHANE

Emekli olana dek yıllar yılı Stanford ile evim arasında bisikletimle mekik dokudum; bazı günler hayran hayran bakmak için Rodin'in *Kale Kent Soyluları* anıtına veya kampüsün ana avlusunu kaplayan parıltılı mozaiklere uğradığım da oluyordu. Bazen de kampüs kitapçısında geziniyordum. Emekli olduktan sonra bisikletle Palo Alto'da gezinmeye, ufak tefek işleri halletmeye veya arkadaşlarla görüşmeye gitmeye devam ettim. Ama son dönemlerde dengeme hiç güvenemez oldum. Haliyle trafikte bisiklete binmiyorum ve kendimi gün batımında otuz ila kırk dakikalık rotalarla sınırlıyorum. Rotalarım değişmiş olsa bile bisiklete binmek benim için hep hem özgürleştirici hem de düşünsel bir deneyim olmuştur; bu aralarsa o akışkan hareket ve yüzümü okşayan meltem beni geçmişe götürüyor.

Yirmili yaşlarımın sonunda ve otuzlu yaşlarımın başında motosikletle on yıl kadar süren tutkulu ilişkimi saymazsak on iki yaşımdan beri bisiklete sadık kaldım. Babamlar uzun ısrarlarımın, yalvarışlarımın sonunda pes edip bana doğum günümde kıpkırmızı bir American Flyer almışlardı. Israrcılık konusunda son derece dirayetliydim, çok küçük yaşta keşfettiğim bu muazzam derecede etkili teknik mutlaka sonuç veriyordu; istediğim şey ile eğitimim arasında bir bağ kurmam yeterliydi. Ailem ıvır

zıvır şeyler için para vermezdi ama eğitimimle uzaktan yakından ilişkili herhangi bir şey –kalem, kâğıt, sürgülü hesap cetveli (var mı hatırlayan?) ve bilhassa da kitaplar– söz konusuysa gayet cömert davranırlardı. Hal böyle olunca bisikleti Yedinci Cadde ile K Caddesi'nin kesiştiği yerdeki büyük Washington Merkez Kütüphanesi'ne daha sık gidebilmek için kullanacağımı söylediğimde talebimi geri çevirememişlerdi.



YAZAR ON YAŞINDAYKEN.

Ben de anlaşmanın üstüme düşen kısmını yerine getirdim: Hiç aksatmadan her cumartesi, bir önceki cumartesi alıp hafta boyunca tükettiğim altı kitabı (kütüphane bu kadarına izin veriyordu) suni deriden hurcuma doldurup, bisikletime yükleyip yenilerini almak üzere kırk dakikalık yolculuğuma başlıyordum.

Kütüphane ikinci evim olmuştu, her cumartesi orada saatler geçiriyordum. Uzun öğleden sonralarımın iki amacı vardı: Kütüphane beni özlem duyduğum o büyük dünyayla –tarihin,

kültürün ve fikirlerin dünyasıyla– temas ettiriyordu ve aynı zamanda ebeveynlerimin kaygısını hafifletiyor, onlara âlim olacak bir çocuk dünyaya getirmiş olmanın tatminini yaşatıyordu. Ayrıca yine onların açısından bakıldığında, içeride kitap okuyarak ne kadar vakit geçirirsem o kadar iyiydi çünkü tehlikeli bir muhitte oturuyorduk. Babamın dükkânı ve iki katlı evimiz her ırkın ayrı ayrı bölgelerde yaşadığı Washington, DC'de, gelir düzeyi düşük bir mahallede, beyazların oturduğu muhitin birkaç blok yakınında yer alıyordu. Sokaklarda şiddet, hırsızlık, ırk çatışmaları, ayyaşlık (çoğu da babamın dükkânında satılan içkiler sebebiyle) kol gezmekteydi. Beni yaz tatillerinde bu tehlikeli sokaklardan (ve kendilerinin ayak altından) uzak tutmak için yedi yaşımdan itibaren ciddi bir ücret ödeyerek de olsa Maryland, Virginia, Pensilvanya ve New Hampshire'daki yaz kamplarına göndermekle akıllılık etmişlerdi.

Kütüphanenin giriş katındaki devasa salonu görmek beni öylesine etkilerdi ki içinden parmak ucunda geçerdim. Birinci katın tam ortasında kocaman bir kitaplık vardı, raflarında konuya göre alfabetik olarak dizilmiş biyografiler sergilenirdi. Anca çevresinde pek çok kez dolandıktan sonra cesaretimi toplayıp kütüphaneciden yardım isteyebilmiştim. Kadın tek kelime etmeden işaret parmağını dudaklarına götürüp bana, "Hişşşt!" demiş ve kıvrılarak ikinci kattaki çocuk bölümüne uzanan mermer merdivenleri işaret etmişti; benim yerim orasıydı ne de olsa. Mahzun bir şekilde boynumu büküp dediğini yapmıştım ama yine de kütüphaneye her gelişimde biyografi raflarına bakmaya devam etmiş ve nihayetinde bir plan yapmıştım: İlki adı "A" harfiyle başlayan birininki olmak üzere her hafta bir biyografi okuyacak ve yavaş yavaş tüm alfabeyi tamamlayacaktım. 1930'ların hafif sıklet şampiyonlarından Henry Armstrong'la başladım. "B" harfinden on dokuzuncu yüzyılın başlarında ya-

şamış yetenekli matador Juan Belmonte ile Rönesans düşünürü Francis Bacon'ı hatırlıyorum. "C"de Ty Cobb vardı, "E"de Thomas Edison, "G"de Lou Gehrig ve Hetty Green ("Wall Street Cadısı") vesaire vesaire... "J"lerde Edward Jenner'la tanıştım ve kendisi suçiçeğini ortadan kaldırdığı için benim kahramanım oldu. "K"lerde Genghis Khan (Cengiz Han) vardı; acaba Jenner, onun son verdiklerinden daha fazla sayıda hayatı kurtarmış mıdır diye haftalarca düşündüğümü hatırlıyorum. "K"de Paul de Kruif'in *Mikrop Avcıları* da vardı. O kitap beni mikroskobik dünyayla ilgili daha fazla okumaya teşvik etti. Ertesi yıl hafta sonları Peoples Eczanesi'nde meşrubat makinesinin başında çalışarak[2] gösterişli bir pirinç mikroskop almama yetecek parayı biriktirdim. Bugün o mikroskop hâlâ bende duruyor. "N"ler bana trompetçi Red Nichols'ı takdim etti ve sonra da beni Friedrich Nietzsche adında garip bir adamla tanıştırdı. "P"ler sayesinde Aziz Paul'le ve Niagara Şelalesi'nden atlayıp hayatta kalan ilk insan olan Sam Patch'le tanıştım.

Biyografi projemi "T" harfi civarında, Albert Payson Terhune'u keşfettiğim dönemde bitirdiğimi hatırlıyorum. Sonraki haftalarda Terhune'un Lad ve Lassie gibi olağanüstü köpekler hakkındaki kitaplarını iştahla okumaya daldığım için projeden epeyce uzaklaşmıştım. Bu rastgele okuma işinin bana bir zararının olmadığını biliyorum, tıpkı daha on on bir yaşlarında bir çocukken Hetty Green ve Sam Patch gibi isimler hakkında epeyce bilgi sahibi olmamın zararı olmadığı gibi. Yine de ne kadar yazık! Bir yetişkine ihtiyacım vardı, ana akım Amerikalı bir akıl hocasına, babamın bakkalına girip benim gelecek vadettiğimi söyleyen gofre takım elbiseli adam gibi birine. Şimdi geriye dönüp baktığımda o yalnız, ürkek, azimli oğlanı düşünmek içimde hem

2 Eskiden ABD'deki eczanelerde alkolsüz içecek servisinin yapıldığı ayrı bir bölüm bulunurdu. (ç. n.)

şefkat uyandırıyor hem de kimse onu teşvik etmeden, ona örnek olmadan veya rehberlik etmeden, rastgele bir şekilde de olsa kendi kendini eğitmeyi başarmış olmasına hayranlık duyuyorum.

ALTINCI BÖLÜM

DİNÎ SAVAŞ

Katolik bir rahibe olan Miriam'ı bana, günah çıkardığı Rahip Alfred yönlendirmişti. Yıllar önce Rahip Alfred de zalim babasının ölümü üstüne bana terapiye gelmişti. Şimdiyse şöyle bir not yazmıştı:

> *Sevgili Doktor Yalom (kusura bakmayın, size hâlâ Irv diye hitap edemiyorum – bunun için bir iki sene daha terapiye gelmem gerek), umarım Rahibe Miriam'la görüşebilirsiniz... Kendisi sevgi dolu, cömert bir insan ama huzurunun önünde pek çok engel var.*

Rahibe Miriam çekici, hoşsohbet ama bir miktar bezmiş görünen genç bir kadındı. Seçtiği yolu yansıtacak herhangi bir şey giymemişti. Sorunlarını açık sözlülükle, lafı dolandırmadan, utanıp sıkılmadan anlattı. Kilisedeki kariyeri boyunca fakirlerle yaptığı bire bir çalışmalardan çok tatmin olmuştu ama keskin zekâsı ve yöneticilik becerileri nedeniyle kendisinden giderek daha da yüksek pozisyonlarda görev alması istenmişti. Bu pozisyonlarda görevini etkin bir şekilde yerine getirse de yaşam kalitesi düşmüştü. Dua etmek ve tefekkürde bulunmak için artık

çok az vakti vardı. Daha fazla güç elde etmek için kendisiyle rekabete girişen yöneticilerle çatışma yaşıyordu. Ona duydukları öfkenin kendisini lekelediğini hissediyordu.

Rahibe Miriam'ı daha en başından sevmiştim ama onunla her hafta görüşmeye başladıktan sonra kendini işine tanıdığım herkesten fazla adamış olan bu kadına saygım iyice arttı. Ona yardımcı olabilmek için elimden gelen ne varsa yapmaya hazırdım. İstisnai bir zekâsı vardı ve alışılmadık düzeyde dindardı. Dinî inançlarım hakkında bana hiç soru sormadı ve aylar süren terapinin ardından bana yeterince güvendiğinde seansa şahsi günlüğünü getirip birkaç bölümü sesli okudu. Derin yalnızlığını, kaba sabalığını ve güzellik, zarafet bahşedilmiş diğer rahibelere karşı duyduğu kıskançlığı açtı bana. Vazgeçtikleriyle –evlilik, cinsel yaşam, annelik– ilgili üzüntüsünü anlatan kısımları okumaya başladığındaysa gözyaşlarına boğuldu. Kendi eşimle ve çocuklarımla aramdaki değerli bağı düşündüm ve onun adına içim acıdı.

Rahibe Miriam kendini çok geçmeden toparlayıp Hz. İsa'nın, yaşamındaki varlığı için şükretti. Hz. İsa'yla sabahın erken saatlerinde yaptığı günlük konuşmaları hasretle anıyordu. Bu alışkanlığı ona manastırdaki ergenlik yıllarından bu yana güç vermiş, onu teskin etmişti. Son dönemdeyse yönetici pozisyonunun getirdiği öyle çok iş vardı ki sabah tefekkürlerine nadiren vakti kalıyordu; Miriam onları çok özlüyordu. Ona gerçekten değer veriyordum. Daha önce hiç böylesi bir fedakârlıkla, adanmışlıkla yüz yüze gelmemiştim. Gerçi ben de terapiyi hastalara yaşamım boyunca sunduğum bir hizmet olarak görüyordum ama benim kendimden verdiklerim onunkiyle kıyaslanamazdı; ben kendi tercih ettiğim vakitler içinde bu hizmeti sunuyordum ve karşılığında da para alıyordum. Peki, o nasıl olmuştu da böylesi yüksek bir özveriye erişebilmişti? Babasının maden ocağında

geçirdiği bir kaza sonucu sakat kalmasıyla perişan olan ailesi onu on dört yaşında manastır okuluna yatılı olarak vermiş ve nadiren ziyaretine gelmişti. O günlerden başlayarak hayatı sabah, öğle, akşam demeden dualarla, yoğun İncil çalışmalarıyla, öğreti kitaplarıyla dolu hale gelmişti. Oyuna, eğlenceye, sosyal aktivitelere ayırabileceği zamanı hayli kısıtlı ve haliyle kıymetliydi; erkeklerle herhangi bir temas kurmasıysa elbette yasaktı.

Seanslarımızın ardından kendimi sık sık, zamanında bana verilen din eğitiminin içimdeki kalıntıları hakkında düşünürken buluyordum. Benim zamanımda Washington, DC'deki genç Yahudi erkekler Eski Dünya doktrinine ait bir yaklaşıma maruz kalıyordu ve şimdi geri dönüp baktığımda bu bana neredeyse bizi dinden soğutmak için tasarlanmış bir şeymiş gibi geliyor. Bildiğim kadarıyla akranlarımın hiçbirinde dinî duygular kalıcı olmadı. Ebeveynlerim etnik Yahudilerdi; Yiddiş dilinde konuşurlardı ve koşer beslenmeye öylesine özen gösterirlerdi ki mutfağımızda dört farklı yemek takımı vardı (yıl içindeki süt ve et yemekleri için ayrı bir takım, Hamursuz için ayrı takımlar), dinî bayramlara önem verirlerdi ve ateşli birer siyonisttiler. Akrabaları ve arkadaşlarıyla sıkı fıkıydılar, Yahudi olmayan biriyle hiç arkadaş olmadılar ve ana akım Amerika'nın içine karışmak için hiçbir adım atmadılar.

Ancak bu güçlü Yahudi kimliklerine rağmen dinle gerçekten ilgilendiklerine dair pek az kanıt görmüşümdür. Dinî bayramlarda göstermelik sinagog ziyaretleri, Yom Kippur'da oruç tutmak ve Hamursuz'da mayalı ekmek yememek dışında kimse dini ciddiye almıyordu. Birinin bile her gün dua etmek, tefilin bağlamak, Kutsal Kitap'ı okumak veya sebtte mum yakmak gibi bir alışkanlığı yoktu.

Ailelerin çoğunun küçük işletmeleri vardı; ağırlıklı olarak bakkallar, alkol büfeleri veya şarküteriler. Pazarları, Noel'de,

yılbaşında ve başlıca Yahudi bayramlarında dükkânlar kapalı olurdu. Sinagogdaki bayram ortamı zihnimde hâlâ capcanlı: Babamın erkek arkadaşları ve akrabaları alt katta aynı sıra boyunca oturmuşlar, kız kardeşim ve annem de dâhil olmak üzere tüm kadınlar üst katta. Babamın yanına oturduğumu, mavili beyazlı dua şalının püsküllleriyle oynadığımı, nadiren giydiği bayramlık takımından gelen naftalin kokusunu içime çektiğimi, bana kantorun veya hahamın melodik bir şekilde okuduğu İbranice sözleri elindeki kitaptan işaret ederken omzundan ona doğru eğildiğimi hatırlıyorum. Hepsi benim için anlamsız hecelerden ibaret olduğu için yazıların hemen karşısındaki İngilizce çevirilere odaklanmaya çalışırdım; o sayfalar vahşi savaşlarla, mucizelerle ve Tanrı'nın insana durmaksızın övülmesiyle doluydu. Kendi hayatımla ilgili en ufak bir satır bile yoktu. Babamın yanında hatırı sayılır ölçüde vakit geçirdikten sonra dışarıdaki küçük bahçeye çıkardım. Çocuklar sohbet etmek, oynamak ve flörtleşmek için orada toplanırlardı.

Küçük yaşlarda dinle ilişkim bu şekildeydi. Ebeveynlerim bana İbranice okumayı öğretmeye veya önemli inanç kaidelerini açıklamaya bir kez olsun teşebbüs etmemişlerdi. Ama on üçüncü doğum günüm ve Bar Mitsva törenim yaklaşınca işler değişti. Beni pazar günleri din derslerine göndermeye başladılar. O derslerde benden hiç beklenmeyecek şekilde yaramazlık yapıyor, "Âdem ile Havva ilk insanlarsa, o zaman çocukları kimlerle evlendi?" gibi alakasız sorular soruyordum. Veya, "Madem buzağının kendi annesinin sütünde pişirilmesi iğrençliğinden kaçınmak için et ve sütü bir arada tüketmiyoruz, o halde neden bu kural tavukları da kapsıyor?" diye sormuş ve bir de herkese gıcık bir hatırlatmada bulunarak, "Tavuklar süt vermiyor sonuçta," demiştim. Nihayetinde haham benden bıktı ve beni kurstan attı.

Ama işler bu kadarla kalmadı. Bar Mitsva'dan kaçış yoktu. Ebeveynlerim beni Bay Darmstadt diye özel bir hocaya yolladılar; dik duruşlu, itibar sahibi, sabırlı bir adamdı. On üçüncü doğum günü yaklaşan her erkeğin karşısındaki en zorlu Bar Mitsva görevi, o haftanın Aftara duasını (Peygamberler Kitabı'ndan bir seçki) tüm sinagog cemaatinin önünde sesli olarak okumaktır.

Bay Darmstadt'la çalışırken çok ciddi bir sorun baş gösterdi: İbranice öğrenemiyor veya öğrenmemekte direniyordum! Diğer tüm alanlarda dört dörtlük bir öğrenciydim, hep dönem birincisi oluyordum ama iş buna gelince nedense birden aptal kesilmiştim. Okuyacağım bölümün ne harflerini ne hecelerini ne de melodisini aklımda tutabiliyordum. Sonunda o sabırlı ama köşeye sıkışmış adam pes etti ve babama bunun imkânsız olduğunu söyledi: Ben asla Aftara öğrenemezdim. Haliyle Bar Mitsva törenim gelip çattığında gerekli kısmı benim yerime amcam Abe okudu. Haham benden duanın ilk birkaç satırını İbranice okumamı istedi ama provalarda bunları bile öğrenmeyi beceremeyeceğim bariz bir şekilde belli olduğundan, haham tören esnasında bana üstünde sözcüklerin İngilizce okunuşlarıyla yazıldığı hatırlatma kartları tutmaya razı oldu.

Ebeveynlerim için çok utanç verici bir gün olmuştur herhalde. Nasıl olmasın? Ama ben bu utançla ilgili hiçbir şey hatırlamıyorum – ne bir sahne geliyor gözümün önüne ne de annemden veya babamdan laf işittiğimi anımsıyorum. Umarım oğullarının akşam yemeğinde (İngilizce olarak) yaptığı o müthiş konuşma, üzüntülerini biraz olsun hafifletmiştir. Son zamanlarda hayatımı gözden geçirirken benim kısmımı neden babamın değil de amcamın okuduğunu merak eder oldum. Acaba babam çok mu mahcup hissediyordu? Keşke bunu ona sorabilseydim. Peki ya Bay Darmstadt'la aylar süren çalışmamız? Derslerimizi neredeyse hiç hatırlamıyorum. Tek aklımda kalan, tramvaydan onun evine

gelmeden bir durak önce inip Washington, DC'de yeşil kiremitli çatısı olan ve yirmi beş sente üç hamburger yiyebildiğiniz bir zincir restoran olan Little Tavern'daki kaçamak atıştırmalarım. Yasak olmaları onları iyice lezzetli kılıyordu; o güne dek yediğim ilk *trefâ* (koşer olmayan) öğünlerimdi bunlar!

Eğer genç Irvin gibi kimlik krizinin ortasındaki bir ergen bugün benden profesyonel psikiyatrik danışma almak istese ve gelip bana (başarılı bir öğrenci olmasına rağmen) İbranice okumayı öğrenemediğini ve (normalde belirgin bir davranış sorunu sergilemediği halde) din kursundan atıldığını, ayrıca İbranice hocasına giderken yolda koşer olmayan bir şeyler atıştırdığını anlatsa, inanıyorum ki seans aşağı yukarı şöyle geçerdi:

DR. YALOM: Irvin, Bar Mitsva törenine dair anlattığın şeylerden sonra merak ediyorum, acaba bilincinde olmasan da ebeveynlerine ve kültürüne başkaldırıyor olabilir misin? Başarılı bir öğrenci olduğunu söylüyorsun, hep dönem birincisi oluyormuşsun ama ne hikmetse tam da şimdi, yetişkin bir Yahudi olarak takdim edilmek üzereyken birden idiyopatik psödodemans geliştiriyor ve başka bir dili okumayı öğrenemez hale geliyorsun.

IRVIN: Saygısızlık etmek istemem Doktor Yalom, ama size katılmıyorum; bu tamamen anlaşılır bir durum. Dillerle aram iyi değildir zaten. Bugüne dek başka bir dil öğrenmeyi hiç beceremedim, bundan sonra da becerebileceğimi sanmıyorum. Karnemdeki tüm derslerin A olduğu doğru, B gelen Latince ve C gelen Almanca hariç tabii. Aslına bakarsanız hiç müzik kulağım da yoktur. Sınıfa şarkı söyletilirken müzik hocaları benden şarkıya eşlik etmeyip sadece mırıldanmamı özellikle rica ediyorlar. Tüm arkadaşlarım bunu biliyor ve ne Bar Mitsva'daki okumada melodiyi

doğru yakalayabileceğim ne de başka bir dil öğrenebileceğim herkesin malumu.

DR. YALOM: Ama Irvin, hatırlatırım, burada mesele dili öğrenmek değil – Bar Mitsva'da okudukları metni anlayan Amerikalı Yahudi çocukların oranı muhtemelen yüzde beşi bile bulmuyordur. Senin görevin İbranice konuşmayı öğrenmek değildi; senin tek görevin, bazı melodileri öğrenmek ve birkaç sayfayı sesli olarak okumaktı. Bu ne kadar zor olabilir ki? On üç yaşında on binlerce çocuk bunu her sene başarıyor. Ve dikkatini çekerim, bunların çoğu senin gibi notları A olan öğrenciler de değil, çoğu B'lik, C'lik, hatta D'lik öğrenciler. Tekrar ediyorum: Bu bir akut fokal demans tablosu değil. Eminim ki bunun daha iyi bir açıklaması vardır. Bana Yahudi olmakla, ailenle, kültürünle ilgili duygularından biraz daha bahsetsene.

IRVIN: Nereden başlasam bilemiyorum.

DR. YALOM: On üç yaşında bir Yahudi olmak üzerine sesli düşünmen yeterli. Düşüncelerini sansürleme, aklına geldiği şekilde söyle. Biz terapistler buna serbest çağrışım diyoruz.

IRVIN: Serbest çağrışım demek... Sadece sesli düşüneyim yani? Vay canına. Tamam, bir deneyeyim. Yahudi olmak... Tanrı'nın seçilmiş halkı... Kendi vaziyetimi düşününce şaka gibi – seçilmiş mi? Hayır, tam tersi hatta... Yahudi olmanın tek bir avantajını görmedim... Durmadan Yahudi karşıtı laflar işitmek... Hatta babamın dükkânının üç kat üstündeki kırmızı suratlı sarışın berber Bay Turner da saç tıraşına gittiğimde bana "Yahudi oğlan" diyor... Beden öğretmenimiz Unk da, ben spor salonunun tavanından sarkan halata tırmanmaya çalışırken (ama başaramazken) bana, "Hızlan biraz Yahudi oğlan!" diye bağırıyor. Ve Noel'de diğer çocuklar aldıkları hediyeleri anlatırken yaşa-

dığım mahcubiyet – ilkokulda sınıftaki tek Yahudi çocuk bendim ve onlara her defasında yalan söyleyip bana da hediyeler geldiğini anlatırdım. Kuzenlerim Bea ve Irene'in de kendilerine alınan Hanuka hediyelerini sınıftaki arkadaşlarına Noel hediyeleri gibi anlattığını biliyorum. Oysa bizimkilerin dükkânda çok yoğun çalıştığı için Hanuka'da hediye vermek gibi bir âdetleri yok. Ayrıca Yahudi olmayan arkadaşlar edinmemden hoşlanmıyorlar; özellikle de ben sık sık onların evine gittiğim halde eve davet etmeme izin olmayan siyahi çocuklardan.

DR. YALOM: Bana kalırsa senin bu kültürden çıkmak istediğin apaçık ortada. Bar Mitsva için İbranice öğrenmeyi reddetmen ve İbranice derslerine giderken trefa şeyler yemen de aynısını söylüyor, hem de bağıra bağıra: "Lütfen, lütfen, biri beni buradan kurtarsın!"

IRVIN: Buna itiraz etmek zor. Ebeveynlerim de çok kötü bir ikilemde kaldıklarını hissediyordur mutlaka. Benim daha farklı, daha iyi bir hayatım olmasını istiyorlar. Dış dünyada başarılar kazanmamı istiyorlar ama bir yandan da kendi dünyalarının sonundan korkuyorlardır herhalde.

DR. YALOM: Sana bu korkularını bir şekilde ifade ettiler mi?

IRVIN: Doğrudan değil ama bazı işaretleri var. Mesela kendi aralarında Yiddiş dilinde konuşuyorlar fakat benimle veya ablamla konuşmuyorlar. Bizimle İngilizce-Yiddiş karması bir dil –biz buna Yidilizce diyoruz– kullanıyorlar ama Yiddiş öğrenmemizi kesinlikle istemiyorlar. Eski ülkedeki yaşamlarını da sır gibi saklıyorlar. Rusya'daki yaşamlarına dair neredeyse hiçbir şey bilmiyorum. Köylerinin tam olarak nerede olduğunu öğrenmeye çalıştığımda babam şakayla karışık –ki kendisinin şahane bir mizah anla-

yışı vardır– aslında Rusya'da yaşadıklarını ama sert geçen Rusya kışlarına katlanamadıkları zamanlarda bazen adına Polonya dediklerini söylemişti. Peki ya II. Dünya Savaşı, Naziler, Holokost? Bir kelime bile duymadım! Dudakları tamamen mühürlüydü. Ve tüm Yahudi arkadaşlarımın evlerine aynı sessizlik hâkimdi.

DR. YALOM: Bunu nasıl açıklıyorsun peki?

IRVIN: Muhtemelen bizi o dehşetten korumaya çalışıyorlar. Zafer Günü'nün ardından kampları, dağ gibi yığılmış cesetlerin buldozerle taşınmasını gösteren film sahneleri geliyor gözümün önüme. Şok olmuştum, buna kesinlikle hazır değildim ve korkarım o sahneler hiç aklımdan çıkmayacak.

DR. YALOM: Ebeveynlerinin senin için dileği nedir, biliyor musun?

IRVIN: Evet – eğitimli ve Amerikalı olmam. Bu yeni dünyayı hiç tanımıyorlardı. Amerika'ya hiç laik eğitim almamış halde geldiler. Hiç, sıfır... ABD vatandaşı olabilmek için aldıkları ders hariç tabii. Tanıdığım çoğu Yahudi gibi onlar da "ehl-i kitap" ve inanıyorum ki –aslında, hayır– biliyorum ki beni kitap okurken görünce memnun oluyorlar. Kitap okuyorsam beni kesinlikle rahatsız etmiyorlar. Ama kendilerinin de eğitim almak istediklerine dair herhangi bir işaret yok. Sanırım o trenin kaçtığını biliyorlar, yoğun çalışma saatleri onları öyle mahvediyor ki... Her gece bitap halde oluyorlar. Onlar için buruk bir tadı olmalı bunun; benim eğitim gibi bir lükse erişebilmem için çok çalışıyorlar ama bir yandan da okuduğum her kitabın, her sayfanın beni onlardan giderek uzaklaştırdığını mutlaka biliyorlardır.

DR. YALOM: Ben hâlâ o hamburgerleri yemenin ilk adım olduğunu düşünüyorum. Uzun sürecek bir kampanya

sürecinin başlangıcında öttürülen borazan gibi bir şeymiş bu.

IRVIN: Evet, bağımsızlığımı kazanmak için uzun bir savaşa giriştim ve ilk çatışmalar da yemek cephesindeydi. Katı yemek kurallarıyla Bar Mitsva isyanından bile önce alay ediyordum. Bu kurallar şaka gibi. Çok anlamsızlar ve dahası beni Amerikalı olmaktan alıkoyuyorlar. Washington Senators'ın beyzbol maçına gittiğimde –Griffith Stadyumu babamın dükkânından sadece birkaç blok uzaklıkta– arkadaşlarım gibi sosisli sandviç yiyemiyorum. Eczanedeki yumurta salatasından veya kızarmış peynirli sandviçten yemem de yasak çünkü sandviçi ikiye bölmek için kullanılan bıçakla daha önce domuz salamlı bir sandviç kesilmiş olabilir; böyle açıklıyor babam. Ben de, "Sandviçi böldürtmem o zaman," diye itiraz ediyorum.

"Olmaz. Tabakta daha önce domuz yenmiş olabilir," diyor annem veya babam. "Trefa – hepsi trefa." On üç yaşındayken size böyle bir şey söylendiğini hayal edebiliyor musunuz Doktor Yalom? Delilik bu! Şu kocaman evrende milyarlarca yıldız doğup ölüyor, her dakika doğal afetler meydana geliyor ama ebeveynlerim Tanrı'nın, eczane bıçaklarında domuz molekülü kalmış mı diye kontrol etmekten daha iyi bir işi olmadığında ısrar ediyorlar!

DR. YALOM: Gerçekten mi? Daha bu yaşta böyle mi düşünüyorsun?

IRVIN: Her zaman. Astronomiyle ilgileniyorum, kendi teleskobumu yaptım. Geceleri gökyüzüne baktığımda kâinatın düzeni içerisinde ne kadar minicik, önemsiz olduğumuzu fark etmek beni sarsıyor. Eskiden yaşamış insanların kendi önemsizlik duygularıyla baş edebilmek için biz insanları çok önemseyen ve her adımımızı yakından takip eden bir Tanrı yarattığı

bence çok açık. Ayrıca ölüm fikrini yumuşatmak için uydurduğumuz cennet tarzı fantezilerin veya peri masallarının da yine bariz bir ortak teması var: "Biz ölmeyiz" – başka bir gerçekliğe geçiş yaparak var olmaya devam ederiz.

DR. YALOM: Sahiden daha bu yaşta bu tür fikirlerin mi var?

IRVIN: Kendimi bildim bileli böyle düşünüyorum. Ama bunları kendime saklıyorum. Yine de açıkçası dinlerin ve ölümden sonra yaşamla ilgili iddiaların dünyanın en uzun süredir devam eden sahtekârlık hikâyesi olduğuna inanıyorum. Bunların bir amacı var; dinî liderlere rahat bir yaşam sunuyor ve insanların ölüm korkularını hafifletiyorlar. Ama bir bedeli de oluyor; çocuksulaşıyoruz, doğal düzeni görmemiz engelleniyor.

DR. YALOM: Demek sahtekârlık hikâyesi? Bu çok sert bir ifade! Yedi milyar insanı gücendirmeye neden bu kadar heveslisin?

IRVIN: Hey, serbest çağrışım yapmamı söyleyen sizdiniz. Hatırlıyor musunuz? Genelde bunları, tamamını kendime saklarım.

DR. YALOM: Çok doğru. Bunu yapmanı ben istedim. Sen de bu isteğimi kabul ettin. Şimdi de sana laf ediyorum. Özür dilerim. Peki, bir şey daha sorayım. Ölüm korkusundan ve ölümden sonra yaşamdan bahsettin. Merak ediyorum, senin ölümle ne gibi kişisel deneyimlerin oldu?

IRVIN: İlk anım, kedimin ölümü. On yaşlarındaydım. Fareleri ve sıçanları yakalasın diye dükkânda baktığımız iki kedi vardı. Onlarla çok oynardım. Bir gün onlardan birine, en sevdiğime –adını unuttum– araba çarptı. Onu yolun kenarında buldum, hâlâ nefes alıyordu. Dükkâna koştum, et dolabından –babam aynı zamanda kasaptı– biraz ciğer aldım, ince bir parça

kesip kedinin ağzına verdim. Ciğer en sevdiği şeydi. Ama onu yemedi ve az sonra gözlerini tamamen kapattı. Biliyor musunuz, adını unuttuğum ve ondan "kedi" diye bahsettiğim için kendimi kötü hissediyorum. Birlikte çok güzel zamanlarımız olmuştu; kitabımı okurken gelip kucağımda oturur, ben onu okşadıkça mırlardı.

İnsan ölümü olarak ise üçüncü sınıfta bir çocuk vardı. Adını hatırlayamıyorum ama sanırım ona "L.E." diyorduk. Saçları beyazdı, belki de albinoydu. Annesi onun beslenme çantasına garip sandviçler koyardı –mesela peynirli, turşulu sandviç– ve ben daha önce sandviçe turşu konduğunu hiç görmemiştim. Böyle bazı ufak şeylerin insanın hafızasına çakılı kalması ne tuhaf... Bir gün okula gelmedi, ertesi gün öğretmen bize onun hastalanıp öldüğünü söyledi. Bu kadar. Belli bir tepki geldiğini hatırlamıyorum – ne benden ne de sınıftaki başka birinden. Ama olağanüstü bir şey var; L.E.'nin yüzü zihnimde o kadar canlı kaldı ki... Onu hâlâ görebiliyorum; yüzünde şaşkın bir ifade, çok açık tondaki asker tıraşı sarı saçları dik dik.

DR. YALOM: Peki, bu neden olağanüstü?

IRVIN: Olağanüstü çünkü bu görüntü çok net. Onu o kadar iyi tanımadığım için tuhaf bir durum bu. Sanırım sadece o sene aynı sınıfta okumuştuk. Dahası, bir tür hastalığı olduğu için onu okula annesi bırakır, çıkışta da alırdı. Yani birlikte eve yürümüşlüğümüz veya oyun oynamışlığımız da yoktu. Sınıfta çok daha yakından tanıdığım çocuklar vardı fakat nedense onların yüzlerini hatırlamıyorum.

DR. YALOM: Bu ne anlama geliyor olabilir?

IRVIN: Herhalde ölümün dikkatimi çektiği ama onu doğrudan düşünmemeyi tercih ettiğim anlamına geliyordur.

DR. YALOM: Ölümü doğrudan düşündüğün zamanlar da oldu mu?

IRVIN: Net olarak hatırlayamıyorum ama ucuz ürünler satan dükkândaki makinede tilt oynadıktan sonra mahallede dolanırken birden herkes gibi, bugüne kadar yaşamış veya yaşayacak her insan gibi benim de öleceğim düşüncesi üstüme çöktü. Sadece bu kısmını hatırlayabiliyorum ancak bu kendi ölümümü fark ettiğim ilk andı ve bunu zihnimde çok uzun süre tutmamış, tabii ki kimseye de anlatmamıştım. Ta ki bugüne dek...

DR. YALOM: Neden "tabii ki"?

IRVIN: Münferit bir hayatım var. Düşüncelerimi paylaşabileceğim kimse yok.

DR. YALOM: Münferit, yalnız mı demek oluyor?

IRVIN: Ah, evet.

DR. YALOM: "Yalnız" sözcüğünü düşündüğünde aklına neler geliyor?

IRVIN: Babamın dükkânına on blok kadar uzaklıktaki büyük bir park olan eski "Soldiers Home"da bisikletimi sürmem...

DR. YALOM: Hep "babamın dükkânı" diyorsun, hiç "evim" demiyorsun.

IRVIN: Evet, güzel yakaladınız Doktor Yalom. Bunu ben de fark ettim. Evimle ilgili utancım derin. Aklıma şey geliyor... hâlâ serbest çağrışım yapıyorum, değil mi?

DR. YALOM: Evet. Devam et.

IRVIN: Aklıma on bir on iki yaşlarındayken katıldığım bir doğum günü partisi geliyor. Bir cumartesi gecesiydi, çok lüks bir evdeydik. Benzerini Hollywood filmleri dışında hiç görmediğim bir evdi bu. Yaz kampında tanışıp flörtleştiğim –hatta galiba öpüşmüştük de– Judy Steinberg diye bir kızın eviydi. Annem beni

partiye bırakmıştı ama gelip alamayacaktı çünkü cumartesi geceleri dükkânın en yoğun olduğu zamanlardı. Hal böyle olunca partinin sonunda beni eve Judy ile annesi bıraktı. Evimi görecek olmaları beni öyle utandırıyordu ki... Bu nedenle beni birkaç bina yandaki, yine mütevazı ama nispeten daha düzgün bir evin önünde bırakmalarını istedim. Onlar uzaklaşana kadar kapının önünde durup onlara el salladım. Ama onları kandırabildiğimden emin değilim. Bugün bunu düşündüğümde hâlâ midem bulanıyor.

DR. YALOM: Daha önce söylediklerine dönelim. Soldiers Home Parkı'nda tek başına bisiklete bindiğin zamanlardan bahset bana.

IRVIN: Harika bir parktı, yüzlerce dönümlük bir yerdi, içinde hasta ve çok yaşlı gaziler için yapılmış birkaç bina haricinde bir şey de yoktu. Sanırım çocukluğumun en güzel anılarını orada bisiklet sürdüğüm zamanlar oluşturuyor... Dik yokuşlardan süzülerek inmek, yüzümde rüzgârı hissetmek, özgürlük duygusu, sesli bir şekilde şiir okumak... Ablam üniversitede Victoria Dönemi şiiri üzerine bir ders almıştı. Dersi geçtikten sonra okudukları kitabı ondan aldım ve ara sıra içine dalıp güçlü bir temposu olan basit şiirler ezberlemeye başladım; mesela Oscar Wilde'ın "Reading Zindanı Baladı", Housman'ın Shropshire Lad'indeki "Loveliest of Trees, the Cherry Now" ve "When I Was One and Twenty", Ömer Hayyam'ın Rubailer'inin FitzGerald çevirisinden bazı dizeler, Byron'ın "The Prisoner of Chillon"ı ve Tennyson şiirleri. Kipling'in "Gunga Din"i en sevdiğim şiirlerden biriydi, on üç yaşındayken bir beyzbol stadyumunun yakınındaki küçük bir kayıt dükkânında yaptığım gramofon kaydı hâlâ duruyor. Plağın bir yüzünde Bar Mitsva konuşmam (elbette İngilizce), diğer yüzündeyse "Gunga

Din" ve Tennyson'ın "The Charge of the Light Brigade" şiirlerini okurkenki ses kaydım. Evet, şimdi düşündükçe en mutlu zamanlarımın bisikletle yokuş aşağı inerken sesli bir şekilde şiir okuduğum anlar olduğunu söyleyebilirim.

DR. YALOM: Vaktimiz doldu ama bitirmeden önce, vermek zorunda olduğun mücadelenin ne denli büyük olduğunu anlayabildiğimi söylemek istiyorum. İki dünya arasında sıkışmışsın; eski dünyayı ne tanıyorsun ne de ona saygın var ama yeni dünyaya açılan kapıyı da henüz bulabilmiş değilsin. Bu sende epey kaygı uyandırıyor ve bununla baş etmek için bol bol psikoterapiye ihtiyacın olacak. Bana başvurmuş olmana sevindim, beceriklisin ve içimde senin iyi olacağına dair güçlü bir his var.

YEDİNCİ BÖLÜM

KUMARBAZ DELİKANLI

Saat sekiz. Çarşamba sabahı. Kahvaltımı edip, bisikletime binip ofisime uzanan çakıl taşlarıyla döşeli yola koyuldum, yalnızca bonsai ağacıma selam vermek ve birkaç yabani otu ayıklamak için durdum. O küçük yabani otların da var olmaya hakkı var, biliyorum ama bonsainin ihtiyaç duyduğu suyu sömürmelerine izin veremem. Halimden son derece memnunum çünkü önümde kesintisiz yazabileceğim dört saatlik bir süreç var. Başlamak için can atıyorum fakat her zamanki gibi e-postalarıma bakmadan duramıyorum; cevap yazmaya otuz dakikadan fazla zaman ayırmayacağıma dair söz veriyorum kendi kendime. İşte karşıma çıkan ilk mesaj:

Hatırlatma: BU AKŞAM benim evde OYUN. Kapı açılışı 6.15. Nefis ve pahalı yiyecek ikramı yapılacaktır. Hızlı ye – oyun tam 6.45'te başlıyor. Çuvalla para getir! Kevan

Başta mesajı silmeye yeltensem de sonra kendimi durduruyor ve içimde uyanan hüzünlü duyguları hissetmeye çalışıyorum. Bu poker toplantılarına başlayalı kırk yıldan fazla oldu ancak artık oynayamıyorum çünkü bozuk (ve tedavisi olmayan)

gözlerim yüzünden oyun bana pahalıya patlıyor; kartları yanlış okuduğum için her elde en azından bir iki pul kaybediyorum. Oyunu bırakmamak için uzunca bir süre direndim. *Yaşlanmak, her defasında lanet bir şeyi daha bırakmak demek.* Yaklaşık dört yıldır oynamıyor olmama rağmen arkadaşlar nezaketen de olsa bana davetiye göndermeye devam ediyorlar.

Tenisi, koşuyu, dalışı da bırakmam gerekti ama pokeri bırakmak daha farklıydı. Diğerleri daha tekil bir uğraş, pokerse sosyal bir olay; bu tatlı adamlar benim oyun arkadaşlarımdı ve onları çok özlüyorum. Ah, arada bir toplanıp öğle yemeği yiyoruz (hesabı kimin ödeyeceğini belirlemek için restoran masasının üstünde hızlı bir el oynuyor veya yazı tura atıyoruz) ama aynı şey değil. Riskli şeylerin taşıdığı o aksiyonu, insanı içine çeken hissi özlüyorum. İddialaşmanın verdiği heyecanı hep sevmişimdir, şimdiyse elimden sadece eşimi saçma sapan konularda iddiaya girmemiz için kışkırtmaya çalışmak geliyor. Mesela akşam bir yemek davetine giderken kravat takmamı istiyorsa, "Yirmi dolarına bahse girerim ki o davette kravat takan tek bir adam olmayacak," diyorum. Eskiden beni duymazlıktan geliyordu ama artık poker oynamayı da bıraktığım için ara sıra da olsa iddiamı kabul edip beni hoş tutuyor.

Bu tür oyunlar oldukça uzun bir süredir hayatımda. Ne kadar uzun? Birkaç yıl önce gelen bir telefon bunu aydınlatabilir. Arayan Shelly Fisher'dı, onunla beşinci sınıftan beri görüşmemiştim. Yeğenlerinden biri psikolog adayıymış, onu benim kitaplarımdan birini –*Bağışlanan Terapi*'yi– okurken görmüş. "Ah, ben bu adamı tanıyorum," demiş. Washington, DC telefon rehberinden ablamın numarasını bulmuş ve onu arayıp benim numaramı almış. Shelly'yle uzun uzun sohbet ettik; okula her gün birlikte yürümemizi, bovlinge gitmemizi, iskambil ve istop oynamamızı, beyzbol kartları biriktirmemizi andık. Ertesi gün beni tekrar aradı.

"Irv, dün bana geribildirim istediğini söylemiştin. Bak, az önce seninle ilgili bir şey hatırladım: Kumar sorunun vardı. Beyzbol kartları karşılığında remi oynayalım diye bana baskı yapardın. Her şey üzerine oynamak isterdin. Hatta bir gün caddeden ilk geçecek arabanın rengi üzerine iddiaya girmek istemiştin. Ayrıca mahalle lotosundan da çok keyif alırdın."

"Mahalle lotosu" – bunu yıllardır düşünmemiştim. Shelly'nin söyledikleri kadim bir anıyı canlandırdı. On bir veya on iki yaşındayken, babam bakkalını içki dükkânına çevirmişti ve hayat annem ile babam için bir nebze kolaylaşmıştı; artık bozulan ürünleri atmaları, sabahın beşinde toptancıya gitmeleri, etin kenarlarını soymakla uğraşmaları gerekmiyordu. Ama işler daha tehlikeli bir hal de almıştı; hırsızlıklar sık olduğu için cumartesi akşamları dükkânın arka tarafında silahlı bir güvenlik görevlisi bekliyordu. Gün içinde dükkâna müstesna karakterler uğruyordu. Düzenli müşterilerimiz arasında pezevenkler, fahişeler, hırsızlar, tatlı ve huysuz alkolikler, bahisçiler ve mahalle lotocuları yer alıyordu.

Bir keresinde babamın Duke'un arabasına kasalarca viski ve burbon taşımasına yardım etmiştim. Duke en iyi müşterilerimizden biriydi ve tarzına hayrandım. Fil dişi topuzlu bastonu, açık mavi kaşmir kruvaze ceketi, onunla uyumlu mavi fötr şapkası ve parıltısı kilometrelerce öteden bile seçilen beyaz Cadillac'ı... Yarım blok ötedeki bir ara sokağa park ettiği arabasının yanına vardığımızda viski kasasını bagaja mı koyacağımızı sormuştum ve babam ile Duke gülüşmüşlerdi. "Duke, ona bagajı göstersek mi?" demişti babam. Duke teatral hareketlerle Cadillac'ın bagajını açmış ve "Burada pek yer yok, evlat," demişti. Gözlerim âdeta yuvalarından fırlayacaktı. Üstünden yetmiş yıl geçmiş olmasına rağmen o sahneyi hâlâ dün gibi hatırlarım: Bagaj ağzına kadar çeşit çeşit para balyalarıyla doluydu, hepsi kalın lastiklerle toplanmıştı ve birkaç çuvaldan da bozuk paralar taşıyordu.

Duke mahalle lotosu işindeydi. Washington, DC'de yaşadığım muhitte salgın haline gelmiş bir uğraştı bu. Sistem şöyle işliyordu: Her gün, bahis oynamak isteyen mahalleliler üç basamaklı bir sayı seçip onun üstüne para (genelde on sent gibi ufak bir meblağ) yatırıyorlardı. Olur da sayıyı doğru tahmin ederlerse, "talih yüzlerine güldüyse" on sentlik bahisleri karşılığında altmış dolar kazanıyorlardı – 600'de 1 ihtimal. Ama elbette asıl oran 1000'de 1'di, haliyle de bahisçiler büyük kâr elde ediyorlardı. Günün sayısının manipüle edilmesi mümkün değildi çünkü herkesin bildiği bir formül doğrultusunda, önceden belirlenen üç yerel at yarışında oynanan bahsin toplam miktarı doğrultusunda belirleniyordu. Kazanma ihtimallerinin düşük olduğunu bilseler de, bahis oynayanların lehine olan iki şey vardı: Yatırmaları gereken meblağ çok düşüktü ve "talihin yüzlerine gülmesi" ile aniden büyük bir servete kavuşma umudu yaşam boyu çektikleri fakirliğin verdiği çaresizliği bir nebze olsun hafifletiyordu.

Her gün mahalle lotosuna katılmanın verdiği beklenti heyecanını bizzat biliyordum çünkü (ebeveynlerim yasaklamış olsa bile) ben de çoğunlukla dükkânın kasasından aşırdığım bozukluklarla ara sıra, gizliden gizliye ufak bahislere giriyordum. (Bu hırsızlıklarımı hatırlayınca şimdi bile utançtan yerin dibine giriyorum.) Babam yalnızca ahmakların böyle düşük oranlara rağmen oynayacağını söyler dururdu. Haklı olduğunu biliyordum ama büyüyene kadar elimdeki tek seçenek buydu. Bahisleri William üzerinden yatırıyordum; William dükkânımızda çalışan iki siyahiden biriydi. Ne kazanırsam dörtte birini ona vereceğim konusunda söz veriyordum. William bir alkolikti ve hayat dolu, cana yakın bir adamdı. Öte yandan dürüstlük abidesi olduğu da söylenemezdi; ona bahis oynaması için verdiğim paraları gerçekten yatırıyor muydu, yoksa cebe atıp kendisi mi

bahis oynuyordu, hiç bilemedim. Sayıyı hiç tutturamadım ve sanıyorum ki, olur da tuttursaydım da William muhtemelen bahisçinin o gün mahalleye uğramadığını söyleyip ya da bunun gibi bir şeyler uydurup benden af dilenecekti. Neyse ki beyzbol bahislerini, barbutu, beziği ve en önemlisi pokeri keşfetmemle beraber bu loto meşgalesini bir kenara bıraktım.

SEKİZİNCİ BÖLÜM
ÖFKENİN KISA BİR TARİHİ

Hastam Brenda bugünkü seansına bir gündem maddesiyle geldi. Bakışları bana hiç değmeden ofisime girdi, yerine oturdu, notlarını çıkarmak üzere çantasını açtı ve bir önceki görüşmemizdeki kimi davranışlarıma dair şikâyetlerinin sıralandığı bildirisini sesli bir şekilde okumaya koyuldu.

"Seanslarda zayıf bir performans sergilediğimi ve diğer hastaların kendi meseleleri üzerine konuşmaya daha hazırlıklı geldiklerini söylediniz. Ayrıca rüyalarımı veya gündüz düşlerimi seansa taşımadığım için beni hor gördünüz. Dahası, son terapistimin tarafını tutup kendimi açmaya isteksiz oluşum yüzünden eski terapilerimin başarısız olduğunu söylediniz."

Bir önceki seansta Brenda sessizce oturmuştu (zaten çoğu zaman böyle yapardı), hiçbir şeye gönüllü olmamıştı ve beni haddinden fazla çalışmak zorunda bırakmıştı. Kendimi bir midyeyi zorla açmaya çalışıyormuş gibi hissetmiştim. Şimdi suçlamalarını sıralamaya başlayınca ben de giderek savunmacı bir moda girdim. Öfkeyle baş etme konusunda çok iyi olduğum söylenemez. Refleks olarak ben de onun çarpıtmalarını ona göstermek istedim ama birkaç nedenden dolayı çenemi tuttum. Öncelikle bu umut vadeden bir seans başlangıcıydı – geçen haftaya kıyasla katbekat iyiydi hem de! Kendini açıyordu, bugüne dek onu esir almış

duygu ve düşünceleri serbest bırakıyordu. Bunlara ek olarak, her ne kadar sözcüklerimi çarpıtmış olsa da beni söylemekle itham ettiği şeylerin bir kısmını sahiden de *düşündüğümü* biliyordum. Muhtemelen benim fark etmediğim bir şekilde bu düşünceler sözcüklerime de yansımıştı. "Brenda, öfkeni tamamen anlıyorum. Bence sözlerimi birazcık yanlış aktarıyorsun ama çok haklısın; geçen hafta gerçekten de asabım bozulmuştu ve biraz da afallamıştım." Sonra ona şunu sordum: "Gelecekte benzer bir seans yapacak olursak bana tavsiyen ne olur? Sana göre sorabileceğim en iyi soru nedir?"

"Neden bana geçtiğimiz hafta içinde bana kendimi kötü hissettirecek ne gibi şeyler olduğunu sormuyorsunuz?"

Tavsiyesine uydum ve sordum: "Geçtiğimiz hafta içinde sana kendini kötü hissettirecek ne gibi şeyler oldu?" Bu soru, son birkaç gündür yaşadığı bazı hayal kırıklıkları ve önemsenmediğini hissettiği bazı durumlar üzerine konuştuğumuz verimli bir seansa vesile oldu. Seansın sonuna doğru başa döndüm ve şimdi geriye dönüp baktığında bana bu kadar öfkelenmiş olmasının ona kendini nasıl hissettirdiğini sordum. İçli içli ağlayarak, onu ciddiye aldığım için, bu durumun ortaya çıkmasındaki payımı kabul ettiğim için ve onunla orada kaldığım için bana nasıl minnettar olduğunu anlattı. Sanırım ikimiz de terapide yeni bir aşamaya geçtiğimizi hissettik.

Bu seansın ardından bisikletime binip nehri takip ederek evime doğru yola koyulduğumda öfke üzerine düşündüm. Bu seansta karşılaştığım öfkeyi ele alış tarzımdan memnundum ama bu konuda hâlâ üstünde çalışmam gereken kişisel meselelerim olduğu da kesindi. Brenda'yı bu kadar sevmesem ve beni eleştirmenin onun için ne kadar zor olduğunu bilmesem eminim çok daha rahatsız olurdum. Bir de tabii hastam öfkeli bir erkek olsaydı kendimi çok daha tehdit altında hissederdim.

İster kişisel ister profesyonel zeminde olsun, yüzleşmeler beni hep huzursuz etmiştir. Sırf bu yüzden bu tarz görüşmelere maruz kalmamı gerektirebilecek her türlü yöneticilik pozisyonunu geri çevirmişimdir – mesela klinik şefliği, komite başkanlığı, dekanlık... Sadece bir defa, ihtisasımı tamamladıktan birkaç yıl sonra bir klinik şefliği pozisyonu için, mezunu olduğum Johns Hopkins'le görüşmeye gitmiştim. Neyse ki –hem onların hem de benim hayrıma olacak şekilde– başka bir adayı tercih ettiler. Kendime hep yöneticilik pozisyonlarından kaçınmakla akıllılık ettiğimi çünkü benim asıl güçlü yanlarımın klinik araştırmalar, uygulama ve yazma olduğunu söylemişimdir ama şimdi itiraf etmem gerekir ki çatışmaya girmekten korkmamın ve genel utangaçlığımın bunda büyük bir payı vardı.

Sadece dört veya en fazla altı kişilik küçük sosyal etkinliklere katılmayı tercih ettiğimi bilen eşim, grup terapisi konusunda uzmanlaşmamı çok komik buluyor. Oysa terapi gruplarındaki liderlik deneyimim yalnızca hastalar için değil, benim için de sağaltıcı olmuştu. Farklı grupların içinde çok daha rahat etmemi sağladı. Ve uzunca bir süre, kalabalık seyirci kitleleri karşısında konuşma yaparken pek az kaygı yaşadım. Gerçi bu konuşmaları da yine kendi koşullarım doğrultusunda yapıyorum; aniden, meydan okurcasına sorulan bir soruya cevap verip karşılıklı münazaraya girişmek hiç bana göre değil. Bu tarz durumlarda hızlı düşünemiyorum. Yaşlanmanın avantajlarından biri de konuşmalarımı izlemeye gelenlerin artık bana çok hürmet göstermesi. Belki yıllardır, hatta onlarca yıldır bir meslektaşımın veya izleyicilerden birinin bana böyle yüz yüze meydan okuduğu olmadı.

Bisiklet yolculuğuma Gunn Lisesi'nin tenis takımının antrenmanını izlemek için on dakika kadar ara veriyorum. Bu beni Roosevelt Lisesi'nin tenis takımında oynadığım günlere götürüyor. Altı kişilik takımda altı numaraydım ama beş numaradaki

Nelson'dan çok daha iyi bir oyuncuydum. Ne zaman karşılıklı oynasak Nelson'ın sergilediği saldırgan tavırlar, ettiği küfürler ve hatta oyunun kritik noktalarında duraksayıp birkaç saniye sessizce dua etmesi beni ürkütürdü. Koçumuzsa bu duygularıma duyarsızdı ve bana, "Biraz büyü ve başının çaresine bak," demişti.

Bisikletimi sürmeye devam ediyorum ve bana tedaviye gelen nice avukatın, CEO'nun çatışmadan aldığı keyfi düşünüyor, bu mücadele iştahlarına hayret ediyorum. Onların nasıl öyle insanlar olduğunu veya elbette benim nasıl olup da bu kadar çatışmadan kaçan birine dönüştüğümü hiç anlamamışımdır. Aklıma ilkokulda beni çıkışta dövmekle tehdit eden zorba çocuklar geliyor. Babaları tarafından boks eğitimi verilen çocuklara dair hikâyeler okuduğumu ve böyle bir babanın eksikliğini nasıl da hissettiğimi hatırlıyorum. Yahudilerin hiç kavga etmediği bir dönemde yaşadım; onlar hep dayak yiyen taraftı. Yahudi boksör Billy Conn hariç – Joe Louis'le maçında ona oynadığım için bir tomar para kaybetmiştim. Seneler sonra öğrendim ki meğer Yahudi falan değilmiş.

Yaşamımın ilk on dört senesinde nefsi müdafaa hiç de hafife senecek bir mesele değildi. Tekinsiz bir mahallede yaşıyordum, eve yakın bir yerlere gitmek bile tehlikeliydi. Haftada üç defa dükkânın hemen ilerisindeki Sylvan sinemasına giderdim. Her seansta iki film gösterildiğinden haftada altı film izlemiş olurdum; çoğunlukla kovboy filmleri veya II. Dünya Savaşı filmleri. Ebeveynlerim gitmeme hiç düşünmeden izin verirlerdi çünkü sinemada daha güvende olacağımı düşünürlerdi. Kütüphanedeysem, sinemadaysam veya üst katta bir şeyler okuyorsam sanırım içleri rahat ediyordu. Haftada hiç değilse bu on beş ila yirmi saat boyunca tehlikeden uzak oluyordum.

Ama tehlike hep vardı. Yaklaşık on bir yaşındayken, bir cumartesi akşamı dükkânda çalıştığım esnada annem benden

dört bina ötedeki eczaneden ona bir külah kahveli dondurma almamı istemişti. Hemen yan binamızda Çinlilerin işlettiği bir çamaşırhane vardı, onun yanında vitrini artık sararmış çeşitli saç modeli fotoğraflarıyla dolu bir berber, onun yanında ufacık, sıkış tepiş bir nalbur ve nihayet ilaç satılan bölümün yanında sekiz tabureli, ufak bir barda sandviç ve dondurma servisi de yapılan eczane. Kahveli dondurmayı aldım, on sentimi ödedim (topu beş sentti, annem hep çift top koydururdu) ve dışarı çıkmamla beraber çevremi benden bir iki yaş büyük, haşin, beyaz gençler sardı. Bizimki gibi siyahi bir mahallede beyaz grupların takılması alışılmışın dışındaydı, riskliydi ve genellikle hayra alamet değildi.

"Oo, kimin için bu külah?" diye sataştı bir tanesi; boynuna kırmızı bir bandana bağlamış, küçük gözleri donuk bakan, gergin yüzlü, asker tıraşlı bir çocuktu.

"Annem için," diye mırıldandım, bir yandan da kaçmak için fırsat kolluyordum.

"Anneciğin için demek? Önce kendin bir tadına bakmaya ne dersin peki?" deyip elimi yakaladı ve dondurmayı suratıma yapıştırdı.

Tam o esnada hepsi de arkadaşım olan bir grup siyahi çocuk köşede belirdi ve bize doğru yürümeye başladılar. Olan biteni fark edince çevremizi sardılar. Aralarından biri –Leon– bana eğilip, "Hey, Irv, bu aptalın sana böyle muamele etmesine izin verme. Onun hakkından gelebilirsin," dedi. Sonra da, "Sana gösterdiğim aparkatı kullan," diye fısıldadı.

Birden babamın tok ayak seslerini duydum ve dönüp baktığımda kurye elemanı William'la birlikte koşarak bize doğru geldiklerini gördüm. Babam beni oradan çekip çıkardı ve Bloomingdale Marketi'nin güvenli kollarına geri götürdü.

Elbette babam doğru olanı yapmıştı. Ben de olsam oğlum için aynısını yapardım. Herhangi bir babanın en son isteyeceği şey oğlunun ırk çatışmasından doğan bir sokak kavgasının ortasında kalmasıdır. Oysa geri dönüp düşündüğümde keşke beni kurtarmasaymış diyorum. Keşke çocukla kavga etseymişim, ona acınası haldeki aparkatımı gösterseymişim. Saldırganlara daha önce hiç başkaldırmamıştım ve hazır çevremde beni koruyacak arkadaşlarım da varken elime çok iyi bir fırsat geçmişti. Oğlan benimle aşağı yukarı aynı cüssedeydi, gerçi benden biraz daha büyüktü ama bir iki kez yumruklaşsaydık sonunda kendime dair daha iyi şeyler hissediyor olurdum. En kötü ne olurdu ki? Belki burnum kanardı, gözüm morarırdı – kendimi savunmak ve hakkımı korumak uğruna ödenebilecek küçük bir bedel.

Yetişkinlikteki davranış örüntülerinin karmaşık olduğunu ve asla tek bir olayla tetiklenmediğini biliyorum ama yine de eğer babam ile William beni o kavgadan kurtarmasaydılar açık öfkeyle baş etme konusundaki sıkıntılarım, yüzleşmekten ve hatta ateşli tartışmalardan bile kaçınmalarım, çatışmalara girmemi gerektirecek yönetim pozisyonlarını kabul etme konusundaki tereddütlerim daha farklı olurdu gibime geliyor. Ama bir yandan da korku dolu bir çevrede büyüdüğümün farkındayım; dükkânın pencerelerindeki demir parmaklıklar, dört bir yanımızdaki tehlikeler ve Avrupa'da yakalanıp öldürülen Yahudilerin çevremizde hayalet gibi dolanan hikâyeleri. Babamın bana öğrettiği tek strateji kaçmaktı.

Bu olayı anlatırken aklıma başka bir sahne daha geldi: Annemle birlikte sinemaya gidiyorduk ve Sylvan'a vardığımızda film başlamak üzereydi. Benimle sinemaya nadiren gelirdi, özellikle de cumartesi öğleden sonraları. Ama Fred Astaire hayranıydı ve onun filmlerini pek kaçırmazdı. Sinemaya onunla gitmekten

hoşnut değildim çünkü çok görgüsüzdü, saygısız hareketleri oluyordu ve ne yaşanacağını hiç öngöremiyordum. Bir arkadaşımı onunla tanıştırmak zorunda kaldığımda utanç duyuyordum. Salona girdiğimizde ortalardaki iki boş koltuğu gözüne kestirip pat diye oturdu. Hemen yandaki bir çocuk, "Hanımefendi, o koltuk dolu yalnız," dedi.

Annem civar koltuklarda oturan herkesin duyabileceği kadar yüksek bir sesle, "Öyle mi? Bak sen. *Beyefendi* yer tutuyormuş," diye karşılık verdi. Bense gömleğimin yakasını kafama kadar çekip yüzümü gizlemeye çalışıyordum. Tam o sırada çocuğun arkadaşı geldi ve ikisi bize kötü bakışlar atarak ve bir şeyler mırıldanarak yandaki sıraya geçti. Film başladıktan kısa bir süre sonra onlara hızlı bir bakış attım, çocukla göz göze geldik, bana yumruğunu salladı ve yalnızca dudaklarını oynatarak, "Seninle sonra görüşeceğiz," dedi.

Ve işte annemin dondurmasını suratıma yapıştıran çocuk *buydu*. Herhalde annemle ödeşemeyeceği için meseleyi unutmayıp sabırla beklemiş ve nihayet beni yalnız yakalamıştı. Bir de dondurmayı annem için aldığımı öğrenince muhtemelen zevkten dört köşe olmuştur – bir taşla iki kuş!

Bunların hepsi kulağa son derece mantıklı geliyor ve ortaya tatminkâr bir öykü çıkıyor. Boşlukları doldurma ve derli toplu hikâyeler yaratma dürtümüz nasıl da güçlü! Peki, bu anlattıklarım doğru muydu? Üstünden yetmiş yıl geçtikten sonra "gerçekleri" gün yüzüne çıkarabileceğimi pek sanmıyorum ama o anlardaki duygularımın şiddeti, kavga etme arzum ve donakalmam bunları bir şekilde bir araya getirmiş. Doğru mu? Bu gerçekten aynı çocuk muydu, zaman sıralaması bu şekilde miydi, maalesef emin olamıyorum. Belki de dondurma olayı sinemadan önceydi, bilemiyorum.

Yaşlandıkça bu tür sorulara geçerli yanıtlar vermek giderek zorlaşıyor. Gençliğimin bazı kısımlarını anımsamaya çalışıyorum ama sonra ablama, kuzenlerime veya arkadaşlarıma sorduğumda olayları ne kadar farklı hatırladığımızı görüp hayrete düşüyorum. Ve yaptığım işte de, hastalarımla yaşamlarının ilk yıllarına dair anılarına döndüğümüzde gerçekliğin ne kadar kırılgan ve sürekli değişen bir doğası olduğunu tekrar tekrar görüyorum. Hatıratlar –şüphesiz bu kitap da buna dâhil– aslında sandığımızdan çok daha kurgusal.

DOKUZUNCU BÖLÜM
KIRMIZI MASA

Ofisim evimden yaklaşık kırk beş metre ileride yer alan bir stüdyo. Ama her ikisinin de çevresi yeşilliklerle kaplı olduğundan birinden bakınca diğeri pek görülemiyor. Günümün çoğunu ofiste geçiriyorum; sabahları yazıyorum, öğleden sonra da hastalarımı görüyorum. Sıkılırsam bahçeye çıkıp bonsailerimle uğraşıyorum. Onları buduyorum, suluyorum, hayran hayran izliyorum ve bir blok ötede oturan, kızımın arkadaşı bonsai uzmanı Christine'e neler sorabileceğimi düşünüyorum.

Öğleden sonra bisikletimle dolaştıktan veya Marilyn'le yürüyüş yaptıktan sonra, günün kalanını evin kütüphanesinde okuyarak, sohbet ederek veya film izleyerek geçiriyoruz. Odanın köşelerinde büyük pencereler var ve kızılçamdan rustik bir taraçaya açılıyor. Taraçada bahçe mobilyaları ve çevresi canlı Kaliforniya meşeleriyle çevrili yine kızılçamdan büyük bir jakuzi yer alıyor. Duvarlarda yüzlerce kitap dizili ve içerisi rahat, Kaliforniya tarzı mobilyalarla döşenmiş durumda. "Sırt destekli" deri bir sandalye ve üstüne kırmızılı beyazlı salaş bir örtü atılmış bir koltuk var. Bir köşede, kalan her şeyle tezat oluşturacak şekilde annemin gösterişli, barok görünümlü kırmızı masası duruyor. Çevresinde de kıvrımlı, siyah ve altın rengi karışımı bacakları olan dört sandalye. Bu masada çocuklarımla satranç veya başka

masa oyunları oynuyorum, tıpkı yetmiş yıl önce yine aynı masada pazar sabahları babamla satranç oynadığım gibi.

Marilyn masayı sevmiyor –evdeki diğer hiçbir şeyle uyumlu değil– ve elinde olsa onu evden göndermeyi çok ister ama bu talebinden cayalı yıllar oldu. Benim için ne kadar değerli olduğunu bildiği için masayı odada tutmaya razı oldu ama odanın en uzak köşesinde sürgünde kalması koşuluyla. Masa, hayatımın en önemli olaylarından birinin temsilcisi. Ona ne zaman baksam içimde nostaljik duygular, korku ve özgürleşme hissi uyanıyor.

Yaşamımın ilk yılları ikiye ayrılabilir: on dördüncü doğum günümden öncesi ve sonrası. On dördüme kadar annem, babam ve ablamla birlikte bakkalın üst katındaki küçük, döküntü evimizde oturdum. Daire dükkânın hemen üstündeydi ama girişi dükkânın dışında, köşeyi dönünceydi. Kömürcüler düzenli olarak binanın sahanlığına kömür bırakırlardı, haliyle kapı hiçbir zaman kilitlenmezdi. Havalar soğuk olduğunda yerde uyuyan bir iki alkolikle karşılaşmak sıradan bir durumdu.

Merdivenlerden çıkınca iki daire kapısıyla karşılaşıyordunuz, bizimkisi Birinci Cadde'ye bakandı. İki yatak odamız vardı; biri ebeveynlerimin, biri ablamın. Ben küçük yemek odasındaki çekyatta yatıyordum. Ben on yaşındayken ablam evden ayrılıp üniversiteye gidince onun odasına geçtim. Dar bir mutfağımız vardı, yemeklerimi oradaki küçük masada yerdim. Çocukluğum boyunca bir kez olsun annem ve babamla birlikte yemek yemedim (pazar günleri hariç; o zamanlarda tüm sülaleyle –on iki ila yirmi kişi– birlikte yiyorduk). Annem yemeği pişirip ocağın üstünde bırakırdı. Biz de ablamla yemeğimizi o küçük mutfak masasında yerdik.

Arkadaşlarım da benzer evlerde oturduklarından aklıma hiç daha güzel bir eve taşınmak gelmedi ama bizimkinin kendine

özgü, sonu gelmez bir kâbusu vardı: hamam böcekleri. İlaçlamacılar ne kadar uğraşıra uğraşsın her yerden çıkıyorlardı – onlardan çok korkuyordum (hâlâ da korkarım). Her gece annem yatağımın bacaklarını bazen su, bazen de gaz yağı dolu kapların içine koyardı ki hamam böcekleri yatağıma tırmanamasın. Yine de bazen tavandan yatağıma düşerlerdi. Geceleri ışıklar söndürüldükten sonra ev onlara kalıyordu. Küçük mutfağımızın muşamba zeminindeki hızlı adımlarını duyabiliyordum. Geceleri ihtiyaç gidermeye kalkmaya cesaret edemediğimden yatağımın yanı başında bulundurduğum bir kavanozu kullanıyordum. Hiç unutmam, bir keresinde, on veya on bir yaşlarındayken oturma odasında kitap okuyordum ki dev bir hamam böceği odada boylu boyunca uçup kucağıma kondu (evet, hamam böcekleri *uçabilir*, pek sık yapmazlar ama emin olun böyle bir becerileri var!). Ben çığlığı basınca babam koşup geldi ve onu önce yere attı, sonra da üstüne bastı. Hamam böceğinin o ezilmiş halinin görüntüsü



AİLENİN BAKKALIN ÜSTÜNDEKİ EVİNİN GİRİŞİ, 1949 CİVARI.

çok fenaydı, tuvalete koşup kustum. Babam beni sakinleştirmeye çalıştı ama ölü bir böceğin beni nasıl olup da bu kadar etkilediğini bir türlü anlayamıyordu. (Hamam böceği fobim hâlâ var ama uykuda ve uzun süredir önem teşkil etmiyor; Palo Alto hamam böceklerinin barınamayacağı kadar kuru bir yer ve elli yıldır tek bir tane bile görmedim – Kaliforniya'da yaşamanın nice avantajından biri.)

Derken bir gün, ben on dört yaşındayken annem bana sanki çok sıradan bir şey söylüyormuşçasına bir ev aldığını ve yakında taşınacağımızı söyledi. Sonra ilk hatırladığım şey, Rock Creek Parkı'na bir blok ötedeki sevimli, sessiz bir caddenin üstündeki yeni evimize doğru yürüdüğüm an. İki katlı, üç banyolu, büyük, güzel bir evdi. Bodrum katında çam döşemeli bir hobi odası yer alıyordu, ayrıca kapalı bir yan verandası ile çitlerle çevrili ufak bir bahçesi vardı. Taşınmak neredeyse tamamen annemin projesiydi, evi daha babam dükkândan fırsat bulup da gelip görmeden almıştı.

Ne zaman taşındık? Taşımacıları gördüm mü? Eve dair ilk izlenimim neydi? Oradaki ilk gecem nasıl geçmişti? Peki ya o hamam böceklerinin istilası altındaki daireye, utanca, pisliğe, fakirliğe, evin girişinde uyuyan alkoliklere sonsuza kadar veda etmekten duyduğum muazzam haz? Tüm bunları *mutlaka* yaşamışımdır ama pek az şey hatırlıyorum. Belki de dokuzuncu sınıfta yeni bir okula başlayacak ve yeni arkadaşlar edinecek olmamdan dolayı fazla kaygılıydım, zihnim meşguldü. Hafızanın duygularla eğrisel bir ilişkisi var: Duyguların çok az ya da çok fazla olması çoğunlukla hafızanın yeterli işlev gösterememesiyle sonuçlanıyor. Temiz evimizde, temiz bahçemizde hayran hayran dolandığımı hatırlıyorum. Arkadaşlarımı eve gururla davet ettiğimden *eminim*. Çok daha huzurlu hissettiğimden, artık eskisi gibi korkmadığımdan, daha iyi uyuduğumdan da *eminim*. Ancak bunlar yalnızca birer tahminden ibaret. O döneme dair

en net hatırladığım şey, annemin kırmızı masayı nasıl aldığını ballandırarak anlatışı.

Her şeyi sıfır almaya, eski daireden hiçbir şey taşımamaya karar vermişti – ne mobilya ne ev tekstili; hiçbir şey... Yalnızca tencereler (onları hâlâ kullanıyorum). Herhalde o da bu şekilde yaşamaktan bıkmıştı, gerçi bana hiç kendi özlemlerinden ve duygularından bahsetmedi. Ama bana masanın hikâyesini anlattı, hem de defalarca. Evi aldıktan sonra, arkadaşlarının sık sık gittiği Mazor's adında büyük bir mobilya mağazasına uğramış ve bir öğleden sonralık süre içinde halılardan koltuklara ve bahçe mobilyalarına varıncaya dek üç odalı bir eve gereken ne varsa sipariş vermişti. Bu muhtemelen öyle yüklü bir siparişti ki satıcının ödenecek toplam miktarı hesaplaması zaman almıştı. O, hesabı yapadursun, annemin gözüne gösterişli, neo-barok tarzı bir oyun masası ilişmişti. Masanın üstü parlak kırmızı deriyle kaplıydı ve dört tane de kırmızı, deri sandalyesi vardı. Satıcıya masa ile sandalyeleri de siparişe eklemesini söylemişti. Satıcı, takımın ne yazık ki zaten satıldığı yanıtını vermiş, ona başka takımlar göstermeyi teklif etmişti. Bu model artık üretilmiyordu. Bunun üstüne annem ona siparişlerin hepsini iptal etmesini söylemiş, çantasını almış ve gitmek üzere ayağa kalkmıştı.

Belki ciddiydi. Belki de değildi. Her hâlükârda bu hamlesi işe yaramıştı. Satıcı pes etmiş ve masayı ona vermişti. Bu cesur blöf için tebrikler anne – çok poker oynamışlığım var ama bunun kadar iyi bir blöf hiç duymadım. Masayı alamayan ailenin gözünden bir hikâye yazma fikrini ara ara zihnimde çevirmişimdir. Bu fikirde bir potansiyel vardı. Hikâyeyi her iki taraftan da anlatacaktım; hem annemin büyük blöfünü hem de diğer ailenin yaşadığı hüznü.

Eşim evdeki hiçbir şeye uymuyor diye ne kadar sızlansa da masa hâlâ bende. Estetik problemlerinin ben bile farkındayım ama bu masa babamla ve amcalarımla pazarları yaptığımız, ar-

dından da çocuklarımla ve torunlarımla yaptığım satranç maçlarının anılarını taşıyor. Lisedeyken satranç takımındaydım ve üstünde büyük bir satranç taşı olan takım kazağını gururla giyerdim. Beş kişilik takımımız Washington, DC'deki tüm liselerle rekabet ediyordu. Ben takımdaki en iyi oyuncuydum ve lisedeki son senemde hiç yenilmediğim için kendimi Washington, DC'deki gençler kategorisinin şampiyonu sayıyordum. Ama satrancı daha yüksek seviyelerde oynayacak kadar ilerletemedim ve bunun kısmi bir sorumlusu, özellikle de açılış hamleleri için önceden çalışma fikrini hor gören amcam Abe'dir. Hatırlıyorum da, işaret parmağıyla kafamı gösterip benim ne kadar "klug" (akıllı) olduğumu söyler ve rakiplerimin kafasını karıştırmak için o güzel Yalom "kopf"umu (kafamı) kullanarak sıra dışı bir oyun ortaya koymamı salık verirdi. Meğer bu son derece kötü bir tavsiyeymiş. Üniversitede tıp fakültesine hazırlanırken satranç oynamayı bıraktım ama fakülteye kabul edildiğimin hemen ertesi günü üniversitenin satranç takımı için seçmelere katıldım. Dönemin geri kalanında ikinci en iyi oyuncu olarak oynadım ama sonra, tıp fakültesine başlayınca tekrar bıraktım... Ta ki her ikisi de mükemmel birer satranç oyuncusu haline gelen oğullarım Victor ve Reid'e satranç öğretmeye başlayana dek. Yalnızca son birkaç yılda satranca daha ciddi yaklaşmaya karar verdim. Rus bir ustadan satranç dersleri almaya başladım ve internetteki performansımın giderek arttığına şahit oldum. Ama korkarım çok geç kalmışım – zayıflayan hafızam yenilmez bir rakip.

Babama kalsa muhtemelen sonsuza kadar dükkânın üstünde yaşardık. Çevresine karşı neredeyse kayıtsız bir hali vardı. Tüm kıyafetlerini annem alırdı ve ona ne giyeceğini, hatta pazarları çıktığımızda hangi kravatı takması gerektiğini bile o söylerdi.

Babamın güzel bir sesi vardı, aile toplantılarında halam Luba'yla birlikte söyledikleri Yiddiş dilindeki şarkıları severek

dinlerdim. Annemin herhangi bir müzik türüyle arası yoktu ve onu bir kez olsun bir şarkı mırıldanırken duymadım – herhalde onun bu genleri bana da geçmiş. Neredeyse her pazar sabahı babamla o kırmızı barok masanın üstünde satranç oynardık. Babam gramofondan Yiddiş dilinde şarkılar çalardı ve annem, "Genug, Barel, genug!" ("Yeter, Ben, yeter!") diye feryat edene dek onlara eşlik ederdi. Ve her zaman anneme itaat ederdi. Beni en çok bu zamanlarda hayal kırıklığına uğratırdı, keşke hakkını savunup ona karşı çıkabilseydi, bunu çok isterdim. Ama hiç yapmadı.

Annem iyi bir aşçıydı, yemekleri sık sık aklıma düşer. Bugün bile onun ağır alüminyum tencerelerini kullanarak yemeklerinin aynısından yapmaya çalışıyorum. O tencerelerle aramda



YAZARIN ANNE VE BABASI BLAGDEN TERRACE, WASHINGTON, DC'DEKİ EVLERİNİN ÖNÜNDE, 1947.

güçlü bir bağ var. Onlarla pişen yemeğin tadı daha güzel oluyor. Çocuklarımın da gözü bu tencerelerde ama ne kadar isteseler de tencereleri onlara vermiyorum.

Yeni evimize taşındığımızda, annem her gün akşam yemeğini pişirip hazır ettikten sonra arabaya biner, yirmi dakikalık bir yolculuk sonunda dükkâna varır ve günün kalanını orada geçirirdi. Ben yemeği ısıtır, tek başıma kitap okuyarak karnımı doyururdum. (Ablam Jean, Maryland Üniversitesi'ne gitmişti.) Babam bir şeyler atıştırıp kestirmek için eve uğrardı ama yemek zamanlarımız nadiren kesişirdi.

Yeni caddemiz Blagden Terrace'ın iki yanında sıralanan, içinde benim yaşlarımda çocukların yaşadığı güzel evlerin önünde uzun Amerikan çınarları dikiliydi. İlk günümde nasıl karşılandığımı hatırlıyorum: Caddede dokunmalı Amerikan futbolu[3] oynayan çocuklar bana el etmişlerdi – daha fazla oyuncuya ihtiyaçları vardı ve ben de teklife hemen atlamıştım. O günün ilerleyen saatlerinde, caddenin hemen karşısındaki evin ön çimenliğinde on üç yaşındaki Billy Nolan'ı yaşlı dedesiyle atış çalışırken görecektim. Sonradan öğrendim ki dedesi zamanında bir kereliğine Boston Red Sox için atıcılık yapmış. Billy'yle kaderimizde birlikte bol bol beyzbol oynamak yazılıydı. Ayrıca mahallede ilk defa dolaştığım zamanı da hatırlıyorum. Ön bahçelerin birinde, üstünde çok sayıda nilüfer çiçeği olan bir süs havuzu görmüştüm. Bu beni heyecanlandırmıştı çünkü suda mikroskobum için şahane örnekler vardı: üstünde yüzen sayısız sinek larvası ve nilüferlerin altından kazıyabileceğim amip sürüleri. Ama bu örnekleri nasıl toplamak icap ederdi? Eski mahallemde olsaydık gece gizlice bahçeye girer ve havuzdan yokluğunu kimsenin hissetmeyeceği

3 Amerikan futbolunun profesyonel maçlardaki sertliğini taşımayan, hücumu sonlandırmak için rakip oyuncuya dokunmanın yeterli olduğu bir versiyonu. Çoğunlukla amatör oyuncular tarafından eğlence amaçlı oyunlarda tercih edilmektedir. (ç. n.)

birkaç canlı çalardım. Oysa burada nasıl davranmam gerektiğine dair en ufak bir fikrim yoktu.

Blagden Terrace ve civarı cennet gibiydi. Çöp yok, tehlike yok, suç yok, tek bir Yahudi karşıtı kelime bile yok. Aynı zamanda yakın dostum olan kuzenim Jay de dört blok ilerimize taşınmıştı, sık sık görüşüyorduk. Deresi, yürüyüş yolları, beyzbol parkı ve tenis kortlarıyla Rock Creek Parkı eve yalnızca iki blok mesafedeydi. Hemen her gün okuldan sonra, hava kararıncaya kadar mahalle maçları yapılıyordu.

Elveda fareler! Elveda hamam böcekleri, suç, tehlike, Yahudi düşmanlığı. Hayatım artık sonsuza kadar değişmişti. Ara sıra eleman eksiği olunca yardım etmek için dükkâna gidiyordum ama o menfur çevreyi büyük oranda geride bırakmıştım. Ve bir daha hiç nerede yaşadığım konusunda yalan söylemek zorunda kalmadım. Keşke yaz kampındaki kız arkadaşım Judy Steinberg bu evi görebilseydi!

ONUNCU BÖLÜM

MARILYN'LE TANIŞMA

Öğrencilik aşamasındaki terapistleri kendi kişisel terapilerine gitmeleri için hep teşvik ederim. "En temel aracınız, 'benliğiniz'. Onun hakkında öğrenebildiğiniz her şeyi öğrenmeye çalışın. Kör noktalarınızın hastalarınızı anlamanıza veya onlarla empati kurmanıza engel olmasına izin vermeyin." Öte yandan on beş yaşımdan bu yana tek bir kadınla çok yakın bir ilişki içinde olduğum ve sonrasında da hep geniş bir ailenin içinde yer aldığım için yalnız bir hayat yaşayan birinin dünyasına gerçekten girip giremeyeceğimi ara ara düşünürüm.

Marilyn'den önceki yıllarım bana tamamen siyah beyazmış gibi geliyor. Onunla birlikte hayatıma renk geldi. İlk karşılaşmamızı olağanüstü bir berraklıkla hatırlıyorum. Roosevelt Lisesi'nde onuncu sınıf öğrencisiydim ve yaklaşık altı aydır yeni mahallemde yaşıyordum. Bir cumartesi akşamının ilk saatleriydi, bovling salonunda bir iki saat kumar oynadıktan sonra bovling arkadaşlarımdan biri olan Louie Rosenthal bana Marilyn Koenick'in evinde bir parti olduğunu söylemiş ve partiye beraber gitmeyi teklif etmişti. Utangaçtım, partilerden pek hoşlanmazdım, dokuzuncu sınıfa giden ve benden bir dönem geride olan Marilyn'i tanımıyordum ama başka bir planım da olmadığı için bu teklifi kabul ettim.

Marilyn mütevazı bir tuğla evde yaşıyordu. Dördüncü Cadde'de Farragut ile Gallatin arasında kalan diğer evlerin aynısıydı, önündeki verandaya birkaç basamakla çıkılıyordu. Eve yaklaşırken o basamakların üstünde bizim yaşlarımızda çocuklardan oluşan ve ön kapıdan içeri girmeye çalışan bir kalabalık gördük. Ben zaten sosyal ortamlardan kaçınan bir tip olduğum için hemen gerisin geri döndüm ve eve doğru yürümeye başladım ama her şeye bir çözümü olan arkadaşım Louie beni kolumdan tuttu, verandaya bakan pencereyi işaret etti ve onu açıp oradan içeri sızmayı önerdi. Louie'nin peşine takıldım, dediği gibi yaptık ve birden kendimizi muazzam bir kalabalığın içinde bulduk. Evin girişine doğru ilerleyince o avare kalabalığın tam ortasında tüm ilgiyi üstüne çekmiş, uzun, kahverengi siyah saçları olan, ufak tefek, çok tatlı, hayat dolu bir kız gözüme çarptı. "İşte o. Kısa boylu olan, Marilyn Koenick," dedi Louie kendine içecek bir şeyler almak için yan odaya geçerken. Dediğim gibi, normalde çok utangacımdır ama o gece arkamı dönüp koşarak pencereden kaçmaktansa kendimden hiç beklenmeyecek şekilde kalabalığı yardım ve ev sahibemizin yanına vardım. Ona ne diyeceğim hakkında en ufak bir fikrim yoktu, ağzımdan, "Selam, ben Irv Yalom ve az önce pencerenden içeri sızdım," sözleri çıkıverdi. Ortamdaki diğer insanlar dikkatini dağıtana kadar ne konuştuk, hatırlamıyorum ama ben hapı yutmuştum, orası kesindi. Sanki o bir mıknatıstı ve ben ona bir çivi gibi çekilmiştim; daha onu görür görmez hissetmiştim, hayır, bir histen fazlasıydı bu, bir *kanaatti*, mutlaka hayatımda çok önemli bir rol oynayacaktı.

Ertesi gün ona utana sıkıla telefon açtım. İlk defa bir kızı arıyordum. Onu sinemaya davet ettim. İlk randevum olacaktı bu. Ne konuştuk? Yakın zamanda sabaha kadar gözünü kırpmayıp *Rüzgâr Gibi Geçti*'yi okuduğunu ve ertesi gün okula gidemediğini anlatmıştı. Bu o kadar hoşuma gitmişti ki artık doğru düzgün

düşünemez hale gelmiştim. İkimiz de okumayı seviyorduk, hemen kitaplarla ilgili uzun bir sohbete daldık. Nedense kütüphanedeki biyografileri okuma azmim çok ilgisini çekti. A'dan Z'ye biyografi girişimimin bu kadar işe yarayacağını kim tahmin ederdi ki? Birbirimize kitap tavsiyelerinde bulunduk – ben o dönem kıtlıktan çıkmış gibi John Steinbeck okuyordum, o ise benim o güne dek aklımdan bile geçmeyen kitaplara dalmıştı; *Jane Eyre* ve *Uğultulu Tepeler*. Ben James Farrell'i seviyordum, o Jane Austen'ı ve ikimiz de Thomas Wolfe'a bayılıyorduk – bazen *Look Homeward, Angel*'daki en şiirsel kısımları birbirimize okuyorduk. Birkaç buluşmanın ardından, Marilyn'le evleneceğime dair kuzenim Jay'le otuz dolarına bahse girdim. Düğün günümde ödemeyi aldım!

Neydi Marilyn'i farklı kılan? Bu kitabı yazma sürecinde genç halimi tekrar hatırladıkça, o zamanlar ne kadar kötü durumda olduğumu ve bir akıl hocamın olmamasından hayatım boyunca nasıl yakındığımı görüyorum, derken yeni yeni fark ediyorum ki bir akıl hocam *vardı* benim! Marilyn'di bu. Beni adam etmeye, yukarı çekmeye ne kadar uygun biri olduğunu bilinçdışım görmüştü belli ki. Aile geçmişi onun yanında rahat hissetmemi sağlayacak kadar benimkine benziyordu ama bir yandan da tam da olması gerektiği noktalarda benimkinden farklıydı. Onun ailesi de Doğu Avrupa göçmeniydi fakat benimkilerden çeyrek veya yarım kuşak öndeydiler ve bir miktar da laik eğitim görmüşlerdi. Babası buraya ergenliğinde gelmişti ama bizimkiler gibi feci bir ekonomik kriz içinde değildi. Eğitimliydi, romantik biriydi, operaya bayılıyordu ve tıpkı kahramanı Walt Whitman gibi tüm ülkeyi gezmiş, geçinmek için vasıf gerektirmeyen işlerde çalışmıştı. Marilyn'in annesi Celia'yla evlendikten sonra –kendisi Kraków'da büyümüş ve annesinin öfkesinden, kabalığından bir damla olsun iz taşımayan, güzel, tatlı bir kadındı– bir bakkal

açmıştı ve biz tanıştıktan yıllar sonra fark ettik ki o dükkân babamınkinden yalnızca bir blok ötedeydi! O küçük dükkânın önünden yürüyerek veya bisikletle belki yüzlerce defa geçmişimdir. Ama babası ailesini o çalkantılı, güvensiz, fakir mahallede yaşatmayacak kadar öngörülü bir insan olduğundan Marilyn mütevazı ama güvenli bir orta sınıf mahallede büyümüş ve babasının dükkânına neredeyse hiç uğramamıştı.

Ebeveynlerimiz biz çıkmaya başladıktan sonra pek çok defa bir araya geldiler ve şaşırtıcı bir şekilde onun ebeveynleri benimkilere büyük saygı duydular. Babası, babamın oldukça başarılı bir iş adamı olduğunun farkındaydı ve babamın arkasındaki asıl gücün keskin zekâsıyla annem olduğu yönünde isabetli bir fikri vardı. Ne yazık ki Marilyn'in babası ben yirmi iki yaşındayken öldü ve onu yakından tanıma fırsatım olmadı. Yine de beni operayla tanıştıran kişi oldu; birlikte *Yarasa* operetine gitmiştik.

Marilyn okulda benden bir dönem gerideydi ve o zamanlar hem şubatta hem haziranda mezuniyet töreni olurdu. Tanışmamızdan birkaç ay sonra (bizim okulun hemen yanındaki) McFarland Ortaokulu'nun mezuniyet törenine gittim ve Marilyn'in muazzam bir soğukkanlılıkla yaptığı mezuniyet konuşmasını dinledim. Ah, bu kıza öyle hayrandım, onu öyle seviyordum ki!

Lise boyunca birbirimizden hiç ayrılmadık, öğle yemeklerini her gün beraber yiyorduk ve hiç aksatmadan her hafta sonu görüşüyorduk. İkimizin de edebiyata karşı öyle güçlü bir tutkusu vardı ki ortak olmayan ilgi alanlarımız pek önem teşkil etmiyordu. Daha küçük yaşta Fransızcaya, edebiyata ve kültüre âşık olmuştu, bense bilimi tercih ediyordum. Gördüğüm veya duyduğum her Fransızca sözcüğü yanlış telaffuz etmek gibi olağanüstü bir yeteneğim vardı, o da mikroskobumdan baktığında yalnızca kendi kirpiklerini görmeyi başarabiliyordu. İkimiz de İngilizce derslerine bayılıyorduk ve okuldaki diğer öğrencilerin

aksine okuma ödevlerini mest olarak yapıyorduk: *Kızıl Damga*, *Silas Marner* ve *Yuvaya Dönüş*.

Bir gün okulda öğleden sonraki tüm dersler iptal edildi ve tüm öğrenciler 1946 yapımı İngiliz filmi *Büyük Umutlar*'ı izlemeye götürüldü. Yan yana oturup el ele tutuştuk. Film hâlâ en sevdiklerimizden biridir, geçen onlarca yıl boyunca onu belki yüz defa anmışızdır. Film bana Dickens dünyasının kapılarını araladı ve Dickens'ın yazdığı ne kadar kitap varsa kısa sürede okuyup bitirdim. Çoğunu zaman içinde tekrar tekrar okudum. Yıllar sonra ABD'de ve Büyük Britanya'da hem dersler verip hem de seyahat ettiğim dönemde kitapçıları gezip Dickens'ın ilk basımlarını toplamak gibi bir alışkanlık edindim. Bugüne dek koleksiyonunu yaptığım tek şey de bu oldu.

Marilyn o zamanlar bile öyle cezbedici, öyle zeki, sosyal açıdan öyle becerikliydi ki tüm öğretmenlerinin kalbini kazanmıştı. O zamanlar belki benim de pek çok sıfatım vardı ama bunlardan biri kesinlikle "cezbedici" değildi. İyi bir öğrenciydim, bilim derslerinde çok başarılıydım. İngilizcede de yetenekliydim, hatta öğretmenimiz Bayan Davis sağ olsun kompozisyonlarımı sınıfta överek ve örnek olsun diye panoya asarak zaten olmayan popülerliğimi iyice bitiriyordu. Ne yazık ki on ikinci sınıfta beni diğer İngilizce öğretmeninin, Bayan McCauley'nin sınıfına verdiler. Kendisi aynı zamanda Marilyn'in de öğretmeniydi ve ona çok değer veriyordu. Bir gün beni koridorda Marilyn'in dolabına yaslanmış, onunla sohbet ederken gördü ve o günden itibaren bana "Dolap Kovboyu" demeye başladı. Marilyn'le flört ettiğim için beni hiç affetmedi ve sınıfta bana en ufak bir şans tanımadı. Yazılı ödevlerimin her tarafını çizmeyi ve üstüne aşağılayıcı notlar düşmeyi alışkanlık haline getirdi. Sınıfta *Kral Lear*'ı okurken haberci rolünde gösterdiğim tutuk performanstan dolayı benimle

alay etti. Geçenlerde çocuklarımın ikisi depodaki eski kâğıtları karıştırırken beyzbolla ilgili coşkulu bir yazıma denk geldiler. Bunu derste ödev olarak yazmışım ve Bayan McCauley bana C+ vermiş. Üstündeki, "Saçma!" veya "Böyle eften püften şeylere bu kadar coşku?" gibi notları görünce sinirden deliye döndüler. Ve dikkatinizi çekerim, yazım Joe DiMaggio, Phil Rizzuto, King Kong Keller, Smokey Joe Page ve "Old Reliable" Tommy Henrich gibi efsane isimler üzerineydi.

Marilyn on beş yaşımdan beri hayatımda olduğu için ne kadar şanslı olduğumun her daim farkındayım. Benim düşüncelerimi canlandırdı, hırslarımı teşvik etti, bana zarafetiyle, cömertliğiyle ve akılcı bir yaşama adanmışlığıyla örnek oldu. Teşekkür ederim Louie, her neredeysen artık. O gün o pencereden içeri girmeme yardımcı olduğun için teşekkür ederim.

ON BİRİNCİ BÖLÜM
ÜNİVERSİTE GÜNLERİ

İki yıl önce Sausalito'da San Francisco Körfezi'ne bakan bir kafede arkadaşım Larry Zarroff'la oturuyorduk. Martılar rüzgârla boğuşurken biz de Sausalito feribotunun gözden kaybolana dek şehre doğru yalpalayışını izliyorduk. O gün Larry'yle üniversite günlerimizi andık. George Washington Üniversitesi'nde aynı dönemdeydik ve pek çok dersi birlikte almıştık – organik kimya, nitel analiz ve karşılaştırmalı anatomi gibi zorlu dersleri hem de. Üstelik bu sonuncusunda bir kedinin her bir organını ve kasını kesip incelemiştik. Hayatımın en stresli zamanları olarak gördüğüm o günleri yâd ederken, Larry alkolün su gibi aktığı kalabalık bir öğrenci birliği partisinden bahsetmeye başladı.

Birden tüylerim diken diken oldu. "Öğrenci birliği mi? Ne öğrenci birliği?"

"TEP tabii ki."

"Neden bahsettiğini hiç anlamadım?"

"Tau Epsilon Pi. Bugün neyin var senin böyle Irv?"

"Neyim mi var? Çok canım sıkıldı. Üniversitede her gün görüştük ama bir kez olsun böyle bir öğrenci birliğini duymadım. Ben neden çağrılmadım? Beni niçin davet etmedin?"

"Irv, ben bunu şimdi nasıl hatırlayayım? Sene olmuş 2014, biz üniversiteye 1949'da girdik."

Oradan ayrılınca Washington, DC'deki yakın arkadaşım Herb Kotz'u aradım. Herb, Larry ve ben üniversitede birlikte takılırdık. Aldığımız her derste sınıfın en başarılı üç öğrencisi olurduk ve hemen her gün okula arabayla hep beraber gider, öğle yemeklerini birlikte yerdik.

"Herb, az önce Larry'yle konuşuyordum ve bana üniversitede TEP diye bir öğrenci birliğine üye olduğundan bahsetti. Haberin var mıydı bundan?"

"Eh, evet. Ben de TEP üyesiydim."

"NE? Sen de mi? İnanamıyorum. Bana neden katılmamı söylemediniz peki?"

"O kadar eskiyi nasıl hatırlayayım? Muhtemelen sormuşumdur ama zaten tek yaptığımız cuma akşamları bira partileri vermekti. Sen de biradan nefret edersin. Zaten kimseyle takıldığın da yoktu – Marilyn'e sadık kalmakla meşguldün."

Bu olayın kinini bir müddet içimde taşıdım, derken Marilyn evde büyük bir temizlik yaptığımız esnada 1949 tarihli ve Tau Epsilon Pi imzalı bir kabul mektubu, bir de üyelik sertifikası buldu. Meğer sahiden de bu birliğe üyeymişim ama hiçbir toplantısına gitmemişim ve sonra da onu aklımdan tamamen silmişim!

Bu örnek, evime arabayla on beş dakika mesafedeki George Washington'da lisans öğrencisiyken ne kadar gergin ve kaygılı olduğumu çok güzel yansıtıyor. Üniversite deneyimini keyifli bir şey olarak hatırlayanlara bugün bile imreniyorum – okul ruhu, ömür boyu dost kalan yurt arkadaşları, spor müsabakalarındaki dayanışma atmosferi, öğrenci birliklerindeki sulu şakalar, profesörlerden biriyle samimiyet kurup ondan akıl almak, *Ölü Ozanlar Derneği*'ndekine benzer gizli cemiyetler... Hayatın bu kısımlarını tamamen kaçırdım ama bir yandan da o kadar gergin ve kendinden rahatsız bir gençtim ki Ivy League okullarından birine

gitmediğim iyi olmuş diyorum; böyle bir üniversite ortamında bırakın keyif almayı, hayatta kalabileceğimden bile şüpheliyim.

Terapi odasında, çocukları belli evrelerden geçerken hastalarımın kendi yaşamlarındaki o evrelere dair anılarının yeniden canlandığına sıklıkla ve hayretle şahit oluyorum. Aynısı seneler önce çocuklarım lise sondayken ve üniversiteyle ilgili planlar yaparken benim de başıma geldi. Torunum Desmond üniversiteye başladığında aynı şeyi bir kez daha yaşadım. Onun ve akranlarının okul tercihi yaparken yararlanabileceği kaynakları görünce hem şaşırdım hem de onları kıskandım. Desmond'ın üniversite danışmanları vardı, sosyal bilimler alanındaki en iyi yüz küçük üniversite kitapçığı, üniversitelerin tanıtım görevlileriyle görüşme imkânı... Bizim zamanımızda hiç böyle rehberler falan yoktu; lisede üniversite danışmanımız olmadığı gibi, ebeveynlerim veya akrabalarım da sürece dair hiçbir şey bilmiyorlardı. Ayrıca –ve bence bu en can alıcı kısmı– ne lisemden ne de mahallemden, başka bir şehirdeki bir üniversiteye gitmeyi tercih etmiş birini tanıyordum. Herkes yakınlardaki iki okuldan birine gidiyordu: Maryland Üniversitesi veya George Washington Üniversitesi (o dönemler ikisi de devasa, vasat ve bir özelliği olmayan kurumlardı). Ablamın eşi Morton Rose'un üstümde çok etkisi oldu. Ona çok büyük saygı besliyordum. Hem lisans hem de tıp fakültesi diplomasını George Washington Üniversitesi'nden almıştı ve eğer bu okul onun için yeterince iyiyse benim için de yeterince iyi olacaktır, diye düşünmüştüm.

Nihayet liseden bana –George Washington Üniversitesi'nde ücretsiz okumamı sağlayacak– Emma K. Karr Bursu'nu verdiklerinde mesele kendiliğinden çözüldü. Senelik ücret zaten sadece üç yüz dolardı ama olsun.

O zamanlar sanki tüm hayatım, geleceğim bir ipin ucundaymış gibi hissediyordum. On dört yaşındayken Doktor Manchester'la

karşılaştığım günden beri tıp okumak istediğimi biliyordum ama tıp fakültelerinde Yahudi öğrenciler için katı bir yüzde beşlik kota olduğu bilinen bir gerçekti; George Washington Tıp Fakültesi'ne her dönem başlayan yüz öğrencinin beşi Yahudi oluyordu. Lisede üye olduğum öğrenci birliğinde (Upsilon Lambda Phi) benim gibi tıp fakültesine hazırlık dersleri alıp başvurmayı planlayan beşten fazla zeki öğrenci vardı ve biz Washington'daki nice öğrenci birliğinden sadece biriydik. Rekabet çok fazlaydı, ben de üniversiteye başlarken kendi kendime bir strateji belirledim: Her şeyi bir kenara bırakacak, herkesten çok çalışacak ve öyle yüksek notlar alacaktım ki tıp fakültesi beni kabul etmeye mecbur kalacaktı.

Meğer bu plan yalnızca benim aklıma gelmemiş. Tanıdığım tüm genç erkekler, hepsi de I. Dünya Savaşı'ndan sonra Avrupa'dan gelen göçmenlerin oğluydu, hekimliğin onlar için ideal meslek olduğunu düşünüyorlardı. Eğer tıp fakültesine giremezseniz diş hekimliği fakültesi, hukuk fakültesi, veterinerlik fakültesi gibi seçenekler vardı. Hiçbiri olmazsa idealist olanlarımızın pek yanaşmadığı son seçenek olarak geriye babanızla birlikte çalışmak kalıyordu. O zamanlar şöyle meşhur bir nükteli laf vardı: Yahudi erkeğin iki seçeneği vardır – doktor olmak veya başarısız olmak.

Ebeveynlerim George Washington'a gitme kararıma karışmadılar. O zamanlar çok görüşmüyorduk. Dükkân eve arabayla otuz dakika mesafedeydi ve ben ebeveynlerimi pazar günleri hariç pek görmüyordum. Pazarları da öyle önemli şeylerden bahsetmezdik. Annemle senelerdir, beni babamın kalp krizinden sorumlu tuttuğu günden beri doğru düzgün konuşmuyordum. Ona karşı mesafe alıp kendimi korumaya karar vermiştim. Babamla daha yakın olmak isterdim aslında ama annemle çok sıkı fıkıydılar.

Lise sondayken bir gün arabayla annemi dükkâna bıraktığımı hatırlıyorum. Dükkâna beş dakika mesafedeki Soldiers

Home Parkı bölgesine geldiğimizde bana gelecek planlarımı sormuştu. Ona seneye üniversiteye başlayacağımı, ardından da tıp fakültesine devam etmeye karar verdiğimi anlatmıştım. Beni başımı sallayarak dinlemişti, duydukları onu inanılmaz memnun etmiş gibiydi ama hepsi o kadar. Gelecek planlarımın bahsi bir daha açılmadı. Şimdi düşündüğümde, acaba annem veya babam benden çekiniyor muydu, acaba artık benimle ilişki kuramadıklarını, beni anlamadıkları bir kültürün içinde kaybettiklerini mi hissediyorlardı, diye merak ediyorum.

Yine de hem üniversitede hem de tıp fakültesinde okul harcımdan diğer masraflarıma kadar her şeyi karşılayacaklarını varsayıyordum. İlişkilerimizin durumu ne olursa olsun onların kültüründe aksi düşünülemezdi bile. Ben de çocuklarıma aynı şekilde yaklaştım.

Dolayısıyla benim ve yakın arkadaşlarım için lisans yılları hiç öyle hayalini kurduğumuz bir son durak değildi, sadece bir an önce aşılması gereken bir engeldi. Normalde öğrenciler tıp fakültesine dört yıllık bir lisans eğitiminin ardından girerler ama nadiren de olsa tıp fakülteleri lisansta dördüncü senesine geçmiş çok başarılı öğrencileri, gerekli dersleri tamamlamış olmaları halinde kabul eder. Ben de tıpkı arkadaşlarım gibi bu ikincisini hedeflemiştim ve tıp fakültesi için gereken dersler haricinde neredeyse hiçbir ders almadım (kimya, fizyoloji, biyoloji, fizik, omurgalı anatomisi ve Almanca).

Üniversite yıllarımdan ne mi hatırlıyorum? Üç yıllık üniversite öğrenimim boyunca yalnızca üç seçmeli ders aldım ve hepsi de edebiyat dersleriydi. Evde kalıyordum ve katı bir rutinin içinde yaşıyordum: sıkı çalışma, ezber, laboratuvar deneyleri, sabahlayıp sınavlara hazırlanma, haftada yedi saat ders çalışma...

Niyeydi bunca telaş? Ne acelem vardı? Bugün öğrencilerin liseden mezun olunca yaptığı gibi "bir sene ara vermek", Barış Gönüllüleri gibi örgütlere katılmak (ki bizim zamanımızda o

da yoktu), başka ülkelere gidip hayır işleriyle uğraşmak veya çocuklarım ve onların akranları için alışıldık olan diğer nice seçenek benim için ve arkadaşlarım için hayal dahi edilemezdi. Bizlerin üstünde her daim tıp fakültesi başvurularının baskısı vardı. Fakülteye girmek için acele etmemek aklımıza bile gelmemişti. Ama benim üstümde bir baskı daha vardı: Marilyn'le ilişkimizi resmiyete dökmek istiyordum. Başarılı olmam, ona sağlam bir kariyerim olacağını göstermem, öyle önemli biri haline gelmem gerekiyordu ki benimle evlenmeye ikna olsun. Benden bir dönem gerideydi, Fransızca öğretmeni onu Wellesley Üniversitesi'ne başvurmaya teşvik etmişti ve zaten hemen kabul edilmişti. Lise sondayken üye olduğu öğrenci birliğindeki ablalardan biri ona birine bağlanmak için çok genç olduğunu söylemiş ve en azından arada bir de olsa başkalarıyla çıkmasını tavsiye etmişti. Ben bunu kabullenemedim, hatta çıktığı iki çocuğun isimleri bile hâlâ aklımda. Daha Wellesley'ye gittiği gün, onu kaybetme korkusu içime çökmüştü. O havalı okulların öğrencileriyle rekabet etmem mümkün değildi. Ona durmadan mektup yazdım, onun için yeterince ilgi çekici olmamaktan, başka erkeklerle görüşmesinden ve onu kaybetmekten duyduğum kaygıyı dile getirdim. O dönem hayatım tıp hazırlık derslerinden ibaret olmuştu, Marilyn'in hiç ilgisini çekmeyen konulardı bunlar. Marilyn'in mektuplarını saklamıştım ve birkaç yıl önce üniversitenin dergisi *Wellesley*'de bazıları yayımlandı.

O yıllarda yaşadığım kaygı beni öylesine dibe çekiyordu ve uyumakta öyle çok zorlanıyordum ki aslında bir terapiste gitsem iyi olurmuş ama o zamanlar insanın aklına öyle bir seçenek gelmiyordu. Yine de eğer o günlerde kendim gibi bir terapistle görüşmüş *olsaydım* muhtemelen aramızda şöyle bir konuşma geçerdi:

DR. YALOM: Telefonda kaygının artık tahammül edilemeyecek düzeyde olduğunu söylemiştin. Bunu biraz daha aç lütfen.

IRVIN: Tırnaklarıma bakın, dibine kadar yedim. Tırnaklarımdan utanıyorum, onları hep saklamaya çalışıyorum. Baksanıza şunlara. Göğüs kafesimi mengeneyle sıkıyorlar sanki. Uykularım zaten berbat durumda. Sınavlara çalışırken sabahlamak için kahvenin yanında Dexadrine içiyorum ve şimdi de uyku hapları olmadan uyuyamaz hale geldim.

DR. YALOM: İlaç olarak ne alıyorsun?

IRVIN: Seconal. Her gece.

DR. YALOM: Kim yazdı peki bu ilacı sana?

IRVIN: İlaçları arkadaşlardan aşırıyorum. Onları tanıdığım günden beri ikisi de her gece bir Seconal alıyor zaten. Acaba insomnia genetik bir şey mi, diye düşünüyorum.

DR. YALOM: Bu sene üstünde akademik açıdan büyük bir baskı olduğundan bahsettin. Peki, eskiden nasıldı uykuların? Mesela lisede?

IRVIN: Bazen çok fazla cinsel baskı hissediyor ve uykuya dalmak için mastürbasyon yapıyordum. Ama genellikle uykularım iyiydi, ta ki bu seneye kadar.

DR. YALOM: İnsomnianın genetik olup olmadığıyla ilgili sorunu bu dediğin cevaplıyor. Sence sınıfındaki herkes senin kadar kaygı ve uyku sorunu yaşıyor mudur?

IRVIN: Sanmam. En azından Yahudi olmayıp da tıp fakültesine hazırlananların kesinlikle yaşamadığını söyleyebilirim. Onlar daha rahat görünüyor. İçlerinden biri üniversitenin beyzbol takımında, diğerleri kızlarla gezip tozuyor veya öğrenci birliği faaliyetlerine katılıyorlar.

DR. YALOM: Yani bu sorun ne genetik ne de çevresel, daha ziyade senin kendi çevrene verdiğin özgün tepkinin sonucu.

IRVIN: Biliyorum, biliyorum. Ben çok abartıyorum. Aldığım her ders için, girdiğim her sınav için gereğinden fazla çalıştım. Sınav sonuçları grafik halinde verildiğinde bakıyorum da sınıfın tamamı bir çan eğrisi oluşturmuş, benim puanımsa en uçta bir yerlerde tek başına kalmış; A almama yetecek puanın çok çok üstünde bir puan almışım. Ama benim her şeyden emin olmaya ihtiyacım var. Çıldırmış durumdayım.

DR. YALOM: Nedir seni çıldırtan? Sence ne var bunun arkasında?

IRVIN: Hepsini geçtim, tıp fakültesi kontenjanlarındaki yüzde beşlik Yahudi kotası var. Bu üzerimde yeterince baskı oluşturuyor zaten!

DR. YALOM: Ama haddinden fazla çalıştığını söylüyorsun. A almak sana yetmiyor, illa "Yıldızlı A" alman lazım. Yakın Yahudi arkadaşların da senin gibi çıldırmış durumda mı?

IRVIN: Onlar da deli gibi çalışıyorlar. Genelde birlikte çalışıyoruz zaten. Ama onlar benim kadar çıldırmış durumda değil, hayır. Belki evdeki durumları biraz daha iyi olduğu içindir. Bir de hayatlarında başka şeyler de var; arada bir kızlarla buluşuyorlar, basketbol oynuyorlar. Sanırım onlar daha dengeli.

DR. YALOM: Peki ya senin dengen? O nasıl?

IRVIN: Yaklaşık yüzde seksen beş çalışma, yüzde on beş kaygılanma.

DR. YALOM: Peki, bu yüzde on beşlik kaygı tıp fakültesine kabul edilip edilmemekle mi ilgili?

IRVIN: O da var ama bir de Marilyn'le olan ilişkimle ilgili. Hayatımı mutlaka ama mutlaka onunla geçirmek istiyorum. Lise boyunca ciddi bir ilişkimiz oldu.

DR. YALOM: Şimdi de görüşüyor musunuz?

IRVIN: Wellesley'de okuduğu için dört yıl boyunca Massachusetts'te olacak ama neredeyse her gün mektuplaşıyoruz. Ona arada bir telefon da açıyorum ama arada uzun mesafe olunca pahalıya patlıyor. Annemden bir sürü laf işitiyorum. Marilyn, Wellesley'ye bayılıyor ve orada normal, sağlıklı bir üniversite hayatı yaşıyor. Bu hayatın bir parçası da başka erkeklerle tanışmak. Görüştüğü Harvardlı bir oğlanın falan lafı geçtiği zaman zıvanadan çıkıyorum.

DR. YALOM: Nedir seni korkutan?

IRVIN: Çok açık değil mi? Ona benden daha fazlasını vadedebilecek biriyle tanışması; daha yakışıklı, daha üst sınıf, sofistike bir ailesi olan, geleceği daha parlak biriyle... Bu tür şeyler.

DR. YALOM: Peki ya sen ona neler vadediyorsun?

IRVIN: İşte tam da bu yüzden tıp fakültesi meselesi benim için çok önemli. Başka pek bir şeyim yokmuş gibi geliyor.

DR. YALOM: Başka kadınlarla görüşüyor musun?

IRVIN: Hayır, vaktim yok.

DR. YALOM: Yani keşişler gibi yaşıyorsun, öyle mi? Ama bu çok zor olmalı, özellikle de Marilyn böyle yaşamazken?

IRVIN: Kesinlikle! Başka bir deyişle ben tek eşliyim ama o değil.

DR. YALOM: Genellikle bu yaşlarda cinsel dürtüler baskın olur.

IRVIN: Evet, seks meselesi yüzünden bazen aklımın yarısını veya dörtte üçünü yitirebiliyorum. Ama elden ne

gelir? Kızın tekine gidip de, "Ben başkasına âşığım ama kendisi çok uzakta yaşıyor, senden tek isteğim seks," diyemem ya! O halde yalan mı söyleyeceğim? Onu da beceremem. Öyle yere bakan yürek yakan bir tip değilim ve en azından şimdilik böyle hüsran içinde kalmaya mahkûmum. Kocası şehir dışına çıktığında sekse hasret kalan güzel ve çok azgın bir komşumuzun olduğunu hayal ediyorum hep. İşte bu mükemmel olurdu. Özellikle de komşuluk kısmı. Yolda hiç vakit kaybetmezdim.

DR. YALOM: Irvin, gerekenden çok daha huzursuz olduğuna inanıyorum. Bence bir süre terapiye devam etmek sana iyi gelebilir. Bir ton kaygıyla yüklenmiş, dolanıyorsun; üstünde çalışman gereken çok şey var. Hayatının neden dengede olmadığını, neden haddinden fazla çalışmak zorunda hissettiğini, neden Marilyn'e sunacak pek bir şeyin olmadığına inandığını, bu kadını kaçırma raddesine getirecek kadar boğucu olma ihtimalini anlaman gerekiyor. Bence sana yardım edebilirim ve sana tavsiyem haftada iki defa görüşmeye başlamamız.

IRVIN: Haftada iki mi? Ama buraya gelmek yaklaşık yarım saatimi alıyor, yarım saat de dönüş... Bu, haftada dört saat eder. Ve benim neredeyse her hafta sınavım var.

DR. YALOM: Senden böyle bir cevap gelebileceğini tahmin ediyordum. O zaman şimdi bir şeye daha dikkatini çekmek istiyorum. Sen böyle bir şey demedin ama içimden bir ses tıp eğitimine başladığında psikiyatrinin ilgini çekebileceğini söylüyor. Eğer haklıysam birlikte geçireceğimiz saatlerin iki işlevi olacaktır: Bu hem sana yardım edecek hem de alanı daha yakından tanımanı sağlayacak.

IRVIN: Bunun faydasını anlayabiliyorum ama gelecek o kadar... o kadar... gelecekte ki! Şu an en büyük düşmanım kaygı ve normalde çalışarak geçireceğim haftada dört saati buraya ayırırsam bunun görüşmelerde hafifletebileceğimizden daha fazla kaygı yaratmasından korkuyorum. Bir düşüneyim bunu!

Şimdi bakıyorum da keşke lisanstayken terapiye *başlasaymışım.* Ama 1950'lerde psikoterapiye giden kimseyi tanımıyordum. O korkunç üç yılı bir şekilde atlattım. Yazları Marilyn'le birlikte bir yaz kampında gözetmen olarak çalışmamızın da büyük yardımı dokundu bana. Kamp günlerinde akademik kaygılarımdan kurtuluyordum, Marilyn'e olan aşkımın tadını çıkarıyor, küçük kampçılarla ilgileniyor, tenis dersleri veriyor ve tıptan başka şeylerle ilgilenen hemcinslerimle arkadaşlık ediyordum. O yazların birinde diğer gözetmenlerden biri olan Paul Horn sonradan meşhur bir flüt sanatçısı oldu ve ölümüne dek arkadaş kaldık.

Bu yaz molalarını saymazsak lisans yıllarım istisnasız bir kasvet içinde, devasa derslerle boğuşarak ve hocalarla minimum temas kurarak geçti. Gelgelelim onca gerilime ve hiçbir hayal gücü gerektirmeyen derslere rağmen, aldığım bilim derslerinin içeriğini hep çok ilgi çekici buldum. Özellikle de organik kimya için geçerliydi bu. Benzen çemberinin güzelliğinin ve basitliğinin sonsuz bir karmaşıklıkla birleşmesine hayrandım ve iki yaz boyunca öğrencilere organik kimya dersi vererek cep harçlığımı çıkardım. Yine de en çok, üç seçmeli dersimi seviyordum. Hepsi edebiyat dersleriydi: Modern Amerikan Şiiri, Dünya Tiyatrosu ve Romanın Yükselişi. O derslerde yaşadığımı hissediyor, kitaplarını okumaya bayılıyor, ödev olarak verilen makaleleri istekle yazıyordum. Üstelik üniversitede yazıp yazabileceğim tek makalelerdi bunlar.

Dünya tiyatrosu konulu dersimi kafamda daha belirgin. O güne kadarki en küçük sınıfımdı bu, yalnızca kırk öğrenci vardı ve içerik büyüleyiciydi. Bir hocayla aklımda kalan tek kişisel etkileşimi o sınıfta kurdum. Saçını sıkı bir şekilde topuz yapan orta yaşlı, çekici bir kadındı. Bir keresinde beni ofisine çağırmıştı. Aiskhylos'un *Zincire Vurulmuş Prometheus*'u hakkındaki makalemi olumlu bir tutumla eleştirmiş, bana yazılarımı çok beğendiğini, orijinal fikirlerim olduğunu söylemiş ve beşerî bilimler alanında bir kariyer düşünüp düşünmediğimi sormuştu. Işıl ışıl parlayan yüzü hâlâ aklımda – adımı bilen tek hocaydı o.

Bir Almanca dersindeki B+ hariç, üniversitede bütün notlarım A+ geldi. Buna rağmen tıp fakültesi başvurusu sinirlerimi harap eden bir süreç oldu. On dokuz üniversiteye başvurdum, on sekizinden ret cevabı aldım. Tek kabul GW Tıp Fakültesi'nden geldi ki o da neredeyse 4.0 ortalaması olan kendi mezununu reddedemezdi zaten. Nedense tıp fakültesindeki Yahudi karşıtlığı beni öfkelendirmedi; bu öyle yaygındı ki başka türlüsünü bilmiyordum zaten ve ebeveynlerim gibi ben de bunu kanıksamıştım artık. Bu konuda faaliyete geçmek bir yana dursun, sistemin ne kadar adaletsiz olduğuyla ilgili esip gürlemişliğim bile yoktu. Şimdi düşününce, sanırım öfkelenmememin nedeni özgüven eksikliğimdi; üstümde tahakküm kuranların dünya görüşünü benimsemişim.

GW'dan gelen kabul mektubunu okurken yaşadığım o coşku patlamasını hâlâ hissedebiliyorum, hayatımın en heyecanlı anıydı. Hemen telefona koşup Marilyn'i aradım. O da coşkuyla bana katılmaya çalıştı ama kabul edileceğimden zaten hiç şüphe etmemişti ki! Ondan sonra hayatım değişti, aniden boş vakitlerim olmaya başladı. Bir Dostoyevski romanı aldım ve onu yeniden okumaya başladım. Okulun tenis takımı için seçmelere katıldım ve asil takımla bir çiftler maçına çıkmayı başardım. Satranç ta-

kımına da girdim, orada da çok sayıda üniversitelerarası maçta ikinci sırada oynadım.

Tıp fakültesinin ilk yılını hayatımın en kötü yılı olarak görüyorum ve bunun tek sebebi akademik güçlükler değildi; Marilyn üçüncü senesini orada okumak üzere Fransa'ya gitmişti. Ben de kafamı kitaplara gömüp öğrenmem gereken ne varsa ezberledim, muhtemelen lisanstakinden bile çok çalıştım. Tıp fakültesindeki tek keyfim ömürlük arkadaşlarım Herb Kotz ve Larry Zarroff'la olan arkadaşlığımdı. Anatomi laboratuvarında



YAZARIN TIP FAKÜLTESİNDE OKUDUĞU DÖNEMDE BOSTON'DA TUTTUĞU ODA, 1959.

aynı gruptaydık, Agamemnon adını verdiğimiz kadavrayı beraber inceliyorduk.

Marilyn'den daha fazla uzak kalmaya tahammülüm olmadığından ilk yılımın sonlarına doğru Boston'a geçiş yapmaya karar verdim ve ne mutlu bana ki Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından kabul edildim. Marilyn Fransa'dan döndüğünde nişanlandık. Boston'ın Back Bay mahallesindeki Marlborough Caddesi üzerinde yer alan dört katlı, büyük bir pansiyonda bir oda tuttum. Evimden uzakta geçirdiğim ilk seneydi bu ve hem iç hem de dış dünyam daha iyiye gitmeye başladı. Benimle aynı binada kalan başka tıp öğrencileri de vardı. Çok geçmeden onlarla arkadaş olduk. Derken okula arabayla üç dört kişi beraber gitmeye başladık. Aralarından biri –Bob Berger– yaşamım boyunca dostum olarak kaldı. Bob'dan daha sonra ayrıca bahsedeceğim.

Ama tıp fakültesinin ikinci yılını Boston'da okumanın en güzel yanı, hafta sonlarını Marilyn'le geçirmekti. Wellesley Üniversitesi öğrencilerinin geceleri ailelerinin yanında olmadıkları müddetçe kampüs dışında kalması kesinlikle yasaktı. Hal böyle olunca Marilyn'in her hafta kaçmak için makul bir bahane uydurması ve açık görüşlü bir arkadaşından davet alması gerekiyordu. Hafta sonlarının bir kısmında çalışıyor, kalanında da New England sahilinde arabayla gezintiye çıkıyor, Boston'daki müzeleri ziyaret ediyor ve Durgin-Park'ta akşam yemeği yiyorduk.

İç dünyam da değişiyordu. Artık çıldırmış halde değildim, kaygım asgari düzeydeydi ve nihayet doğru düzgün uyumaya başlamıştım. Daha önce hiç bir psikiyatristle konuşmamış ve bu alanda yalnızca birkaç ders almış olmama rağmen psikiyatride uzmanlaşacağımı tıp fakültesinin daha ilk yılından biliyordum. Hatta galiba buna daha tıp fakültesine girmeden karar vermiştim. Edebiyat tutkum itibarıyla psikiyatrinin bana sevdiğim tüm büyük yazarlara yakın olma fırsatı tanıyacağına inanıyordum.

Tıp da edebiyat da beni kendine çekiyordu. En büyük keyfim bir romanın sayfaları arasında kaybolmaktı ve insanın hayatta yapabileceği en iyi şeyin güzel bir roman yazmak olduğunu kendime belki defalarca söylemiştim. Hikâyelere karşı dinmez bir açlığım vardı ve ergenliğimin ilk yıllarında *Define Adası*'nı ilk kez okuduğum günden itibaren büyük yazarların bize sunduğu metinlerin içine balıklama dalmıştım. Seksen beş yaşında bu sözcükleri yazmakta olduğum esnada bile gece olsa da Joseph Roth'un *Radetzky Marşı*'nı okumaya devam etsem diye sabırsızlanıyorum. Onu böyle küçük lokmalara bölerek, bir seferde yutma isteğime direnmeye çalışıyorum. Bir hikâye, mesela kitaplarda olduğu gibi, bir yaşam anlatısından fazlasıysa; insanın arzusunu, korkusunu, anlam arayışını keşfe çıkıyorsa o zaman âdeta büyüleniyorum. Anlatılanların iki kat anlam taşıması, yani yalnızca belli bir varoluşla değil, aynı zamanda bütün bir kültürde –söz gelimi I. Dünya Savaşı öncesi Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nda– meydana gelmekte olan paralel bir süreçle ilgiliyse bu beni mest ediyor.

Edebiyat aşkım bir yana, tıp benim için her zaman asli seçenek oldu çünkü bilim de beni cezbediyordu; özellikle de biyoloji, embriyoloji ve biyokimya. Ayrıca insanlara yardımcı olma, Doktor Manchester'ın bana kriz zamanında sağladığı şeyi başkalarına sağlayabilme arzum da çok güçlüydü.

ON İKİNCİ BÖLÜM
MARILYN'LE EVLENMEK

1954'te evlendiğimizde Marilyn hâlihazırda tescilli bir Frankofil'di. Üçüncü sınıfı Fransa'da okuduktan sonra balayını Avrupa'da geçirme hayalleri kurmaya başlamıştı. Bense Birleşik Devletler'in kuzeydoğusundan hiç çıkmamış, dar kafalı bir gençtim; yurt dışına gitmek hiç ilgimi çekmiyordu. Ama Marilyn kurnaz bir kadındı: "Fransa'yı motosikletle gezeceğimiz bir balayına ne dersin peki?" Motosikletlere ve motorlu bisikletlere ilgimi biliyordu ve bu tür araçların Birleşik Devletler'de kiralanamayacağını da biliyordu. "Bak, şunu bir incele," dedi ve bana Paris'te Vespa kiralama hakkında bir reklam broşürü verdi.

Böylelikle Paris'e gittik. Arc de Triomphe'un (Zafer Takı) bir blok ötesindeki bir dükkândan hevesle büyük bir Vespa seçtim. O güne dek bırakın kullanmayı, bir Vespa'ya dokunmuşluğum bile yoktu ama bana şüpheyle bakan görevliyi tecrübeli bir sürücü olduğuma ikna etmem gerekiyordu. Olabildiğince soğukkanlı bir şekilde Vespa'ya binip görevliden bana kontağın ve gaz pedalının yerini göstermesini rica ettim. Endişeli bir yüz ifadesiyle bana o küçük düğmenin kontak olduğunu, gidonları çevirerek de gaz akışını kontrol edebileceğimi anlattı. "Ah," dedim, "ABD'de daha farklı." Ve tek kelime daha etmeden test sürüşüne başladım. Marilyn akıllılık edip yakın bir kafede beni beklemeyi tercih

etmişti. Derken kendimi Arc de Triomphe'un çevresinde dönen on şeritlik kaotik kavşağa bağlanan tek yönlü bir caddede buluverdim. O doksan dakikalık yolculuk, hayatımın en dehşet verici deneyimlerinden biriydi. İki yanımdan yaklaşan otomobiller ve taksiler, çalınan kornalar, açılmış pencereler, bağırıp çağırmalar, el kol hareketleri... Fransızca bilmiyorum ama içimden bir ses diğer şoförlerin bana bağırıp çağırırken kullandıkları sözcüklerin pek de dostça olmadığını söylüyordu. Arc de Triomphe'un yörüngesinde kahramanca dönüp dururken belki otuz kere dur kalk yapmam gerekti ama bir buçuk saatin sonunda dükkânın yanındaki kafeye, eşimi almaya döndüğümde artık Vespa kullanmayı biliyordum.

Üç hafta önce, 27 Haziran 1954'te Maryland'de evlenmiştik ve düğün yemeğimiz Marilyn'in zengin amcası Samuel Eig'in sahibi olduğu Indian Spring Country Club'da gerçekleşmişti. Hemen sonrasında Avrupa seyahatimiz için para biriktirmeye girişmiştim. Ebeveynlerim bana zaten destek oluyor, tıp fakültesinin harcını ödüyorlardı, onlardan bir de bu seyahat için para isteyemezdim. Son iki senedir kuzenim Jay'le beraber kendi yaptığımız bir stantta 4 Temmuz için havai fişekler satıyorduk (Jay, Marilyn'le evleneceğim konusunda otuz dolarına bahse girdiğim kişi). Geçen yıl havai fişek işleri kesattı çünkü ayın üçünde ve dördünde sağanak yağışlar olmuştu, biz de aklımızı çalıştırıp diğer stantlarda kalan malları çok ucuzdan almış, kocaman, çelik yağ tenekelerinde bir sonraki yıl için saklamıştık. Daha önce de malları böyle stokladığımız olmuştu ve test ettiğimizde kusursuz bir şekilde çalıştıklarını görmüştük. Temmuz 1954'te şansımıza hava muhteşemdi ve Avrupa'da gelinimle balayı yapmama rahat rahat yetecek kadar para kazandım.



DÜĞÜN, 1954.



4 TEMMUZ İÇİN YAZAR VE JAY KAPLAN TARAFINDAN KURULAN HAVAİ FİŞEK STANDI, WASHINGTON, DC, 1954.

Vespa'yı kiralar kiralamaz Marilyn'le beraber küçük çantalarımızı sırtlarımıza alıp Fransız kırsalına doğru yola çıktık. Üç hafta boyunca Loire Vadisi'nde, Normandiya ve Bretonya'da gezip güzel şatoları ve kiliseleri keşfettik, Chartres'ın desenli camlarının mucizevi mavilerine hayran kaldık. Tours'a geldiğimizde Marilyn'i burada geçirdiği senenin ilk iki ayı misafir eden sıcakkanlı aileyi ziyaret ettik. Yolda her gün yeşilliklerin içerisinde mola verip öğle yemeklerimizde leziz Fransız ekmeklerine, şaraplarına, peynirlerine doyuyorduk. Marilyn domuz eti de seviyordu. Onun ailesi daha sekülerdi ve herhangi bir dinî yeme içme kuralına riayet etmiyordu. Bense tüm dinî inançları bir kenara bırakmış olmasına rağmen hâlâ (elbette Çin restoranlarındaki domuz etli mantılar hariç) domuz eti yemeyen geniş bir mantıksız Yahudiler ordusuna mensuptum. Üç haftanın ardından Paris'e döndük, trenle Nice'e geçtik, sonra küçük bir Fiat Topolino kiralayıp bir ay İtalya'yı dolaştık. İtalya seferimizde aklımda yer eden bir olay yaşamıştık. Akdeniz'e bakan küçük bir pansiyondaki ilk gecemizdi. Fiks menünün tatlısı olarak masaya büyük bir kâse dolusu karışık meyve getirdiler. Çok sevindik. Paralar suyunu çekmeye başlamıştı, biz de ertesi gün öğlen yeriz diye meyveleri ceplerimize bir güzel doldurduk. Ama sabah çıkış yaparken önümüze koyulan faturayı görünce çok aptal hissettik çünkü aşırdığımız her meyve için yüklü bir meblağ ödemek zorunda kaldık.

Rüya gibi bir seyahatti fakat yine de sık sık sabırsızlandığımı, asabileştiğimi hatırlıyorum. Bunun sebebi belki yaşadığım kültür şokuydu, belki de ders çalışmadan nasıl yaşanacağını bilmemem. Kendi içimde bir türlü rahat hissedememe halinden tüm genç yetişkinliğim boyunca muzdarip oldum. Dışarıdan bakıldığında şahane bir tablo vardı: Sevdiğim kadınla evlenmiştim, tıp fakültesine girmiştim ve her açıdan iyi performans

sergiliyordum ama içten içe hiç huzurum yoktu, güvensizdim ve kaygımın kaynağını bir türlü kavrayamıyordum. Çocukluğumun ilk yıllarında derin bir yara aldığıma dair bir his vardı içimde, hiçbir yere ait değilmişim gibi geliyordu, sanki başkaları kadar layık değildim bir şeylere. Şimdiki huzurumla o seyahate tekrar çıkabilmeyi öyle isterdim ki!

Bugün, altmış yıl aradan sonra balayı anılarımız hâlâ yüzümü güldürüyor. Düğün günümüzün detaylarıysa silikleşti, bir sahne hariç: Büyük düğün yemeğinin sonlarına doğru Marilyn'in amcası Sam Eig –ki kendisi ailenin sert ve mesafeli reisiydi, Maryland'in Silver Spring bölgesinin büyük bir kısmını inşa etmişti, valiyle aralarından su sızmazdı, sokaklara çocuklarının adını vermişti ve bugüne dek benimle konuşmaya hiç yeltenmemişti– yanıma geldi, kollarını omuzlarıma dolayıp bana sarıldı ve bir kolunu misafirlere doğru sallarken kulağıma eğilip şöyle dedi: "Tebrikler evlat. En iyisini kaptın."

Sam amcanın bu destekleyici sözleri geçerliliğini hâlâ koruyor; hayatımı Marilyn'le geçirme imkânı bulduğum için şükretmediğim gün yok denecek kadar azdır.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
İLK PSİKİYATRİ HASTAM

İlk psikiyatri stajımı 1955 baharında, tıp fakültesindeki üçüncü senemde, Boston City Hastanesi'nin poliklinik servisinde yaptım. Her bir tıp öğrencisinin bir hastayı on iki hafta boyunca haftada bir görmesi ve raporunu diğer stajyerler ile bir düzine öğretim görevlisinin katılacağı resmî bir vaka toplantısında sunması gerekiyordu. Diğer öğrencilerin sunumlarını izlemeye gittiğimde, hocaların kendi uzmanlıklarını ve bilgeliklerini en ufak bir nezaket veya empati olmadan sergileme yarışına girdiğinde fakültenin verdiği acımasız tepkilere şahit olmuştum.

Hastamı yaklaşık sekiz seans gördükten sonra sunum sırası bana geldi. Titrek bir sesle anlatmaya başladım. Diğer öğrenciler gibi geleneksel resmî yöntemi izleyip hastanın ana şikâyetini, öyküsünü, aile öyküsünü, eğitimini ve psikiyatrik muayenesini anlatmamaya karar vermiştim. Ben, bana daha doğal gelen şeyi yapıp bir hikâye anlattım. Dolaysız bir dille, Muriel'le sekiz görüşmemden bahsettim. Kendisi genç, zayıf, çekici bir kadındı. Parlak, kızıl saçları, kederli gözleri ve gergin bir sesi vardı. İlk görüşmemizden bahsettim. Stajına henüz başlamış bir tıp öğrencisi olduğumu ve on iki hafta boyunca onunla görüşeceğimi açıklayarak girmiştim söze. Kliniğimize neden başvurduğunu

sorduğumdaysa bana yumuşak bir sesle, "Ben lezbiyenim," yanıtını vermişti.

O an duraksamış, şöyle bir yutkunmuş ve "Bu ne demek, bilmiyorum. Beni aydınlatabilir misiniz?" diye sormuştum.

O da aydınlatmıştı, "lezbiyen"in anlamını ve nasıl bir hayatı olduğunu izah etmişti bana. Konuşmasına yardımcı olmak için ona sorular sormuş ve kendini böyle açıkça ifade ettiği için cesaretine hayran kaldığımı söylemiştim. Önümüzdeki üç ay boyunca ona yardımcı olabilmek için elimden geleni yapacağım konusunda söz vermiştim.

Muriel'le bir sonraki seansımızın başında cehaletimden dolayı ne kadar utandığımı ona itiraf etmiştim. Bana aramızda geçen diyaloğun kendisi için bir "ilk" olduğunu söylemişti; gerçek hikâyesini açtığı ilk erkektim ve bunu mümkün kılan tam da benim bu dürüstlüğüm olmuştu.

Sunumdakilere Muriel'le yakın bir ilişki kurduğumuzu, görüşmelerimizi iple çektiğimi, sevgilisiyle olan sorunlarını herhangi bir insan ilişkisi gibi konuşabildiğimizi, artık gözlerime daha sık baktığını, yeniden yaşama dönmeye başladığını, yalnızca dört seansımız kaldığına üzüldüğünü anlattım. Konuşmam bitince oturdum, başımı eğdim ve kendimi hücuma hazırlamaya çalıştım.

Ama hiçbir şey olmadı. Kimseden çıt çıkmadı. Uzun bir sessizliğin ardından bölüm başkanı Doktor Malamud ve tanınmış bir analist olan Doktor Bandler sunumumun zaten yeterince açık olduğunu ve ekleyecek bir şeyleri olmadığını söylediler. Birer birer, her masanın çevresindeki her hoca benzer yorumlarda bulundu. Toplantıdan şoke olmuş vaziyette çıktım; tek yaptığım bana doğal ve kolay gelen bir tarzda bir hikâye anlatmaktı. Üniversite ve tıp eğitimim boyunca kendimi hep görünmez hissetmiştim ama o an her şey değişti. O odadan çıktığımda, bu alana belki de özel bir katkım olabileceğini düşünmeye başlamıştım.

Tıp fakültesinin ilk iki senesinde evlilik hayatı hem harikaydı hem de stresli. Maddi durumumuz iyi değildi ve büyük oranda ebeveynlerimin desteğiyle geçiniyorduk. Marilyn, Harvard'da eğitim alanında yüksek lisansını yaparken yarı zamanlı olarak bir diş hekiminin muayenehanesinde çalışıyordu, ben de hastaneye kan satarak para kazanıyordum. Sperm bağışı da yapmak istemiştim ama ürolog bana sperm sayımın düşük olduğunu söyleyip çocuk yapmakta gecikmememi tembihlemişti.

Ama öyle çok yanılıyordu ki! Marilyn daha balayımızda hamile kalmıştı. Kızımız Eve'in göbek adını, "Fransa'da üretilmiştir" iması taşısın diye "Frances" koyduk. Bir buçuk yıl sonra, ben tıp fakültesinde dördüncü sınıftayken Marilyn tekrar hamile kaldı.

Fakültenin son iki senesindeki stajlarım uzun saatler boyunca çalışmamı gerektiriyordu ama nedense kaygılarım yatışmış, yerini belki de dürüst bir yorgunluğa ve hastalarıma yardım edebiliyor olmanın verdiği tatmine bırakmıştı. Psikiyatriye sadakatim günbegün güçlendi ve büyük oranda bu alanla ilgili kitaplar okumaya başladım. Psikiyatri stajımdan aklıma kazınmış birkaç korkunç sahne var: Boston Eyalet Hastanesi'nde bir oda dolusu insan heykeli – tamamı hayatlarını mutlak hareketsizlik içinde geçiren katatonik hastalardan oluşan bir servis. Bu hastalar sessizdi, belli bir pozisyonda saatlerce duruyordu, bazıları yataklarındaydı, bazıları cam kenarında. Bazıları oturuyordu, bazıları arada bir bir şeyler mırıldanıyordu ama genelde susuyorlardı. Personelin elinden yalnızca onları beslemek, hayatta tutmak ve onlarla nazikçe konuşmak geliyordu.

1950'lerin ortasında, ilk sakinleştirici Thorazine'in keşfedilmesinden ve hemen ardından ilkin Stelazine'in, sonra da bir dizi yeni ve etkili sakinleştiricinin çıkmasından önce her büyük hastanede bu tür manzaralarla karşılaşırdınız.

Boston Eyalet Hastanesi'nden bende yer etmiş bir diğer görüntü: Stajımın bir noktasında Harvardlı psikiyatrist Doktor Max Day'in kendi grup süreçlerini çalışması istenmiş on iki psikiyatri asistanından oluşan bir gruba liderlik etmesini gözlemleme imkânım oldu. Tıp öğrencisi olarak bir seansa katılmama izin verildi ama tek kelime etmeyecektim. Üstünden elli yıldan fazla geçmiş olmasına rağmen o odayı hâlâ gözümün önüne getirebiliyorum. Asistanlar ve Doktor Day büyük bir odanın ortasında bir halka oluşturacak şekilde oturmuştu. Bense o halkanın dışında bir köşeye oturmuştum ve bir grup insanın birbirlerine dair duygularını tartışması fikrinin beni çok etkilediğini hatırlıyorum. Ne farklı bir konseptti bu böyle! Ama fos çıktı. Uzun sessizlikler oluyordu ve herkes rahatsız görünüyordu. Grup lideri Doktor Day ise hiçbir şey yapmadan öylece oturuyordu. Niye ki? Anlayamamıştım. Bu gergin atmosferi dağıtmak ve grup üyelerinin açılmasına yardımcı olmak için neden hiçbir şey yapmıyordu? Daha sonra Doktor Day'in klinik seminerlerinden birine katıldığımda ferasetinden ve izah yeteneğinden çok etkilenmiştim. Ama bu, o gün gördüklerimi *daha da* hayret verici kılıyordu. Orada bocalayan gruba neden yardım etmemişti ki? Bu soruyla profesyonel yaşamımın büyük bir kısmında boğuşacağımdan o zamanlar henüz habersizdim.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HEKİMLİK STAJI: GİZEMLİ DOKTOR BLACKWOOD

Mezuniyetin ardından eski tıp öğrencileri, yeni tıp doktorları olarak hastanedeki hastalara tanı koyma ve onları tedavi etme konusunda bire bir tecrübe kazanacağımız bir yıllık stajımıza başladık. New York'taki Mount Sinai Hastanesi'ndeki stajımın ilk ayında beni kadın doğum servisine verdiler. Bu birimde çalışırken Doktor Blackwood isminin hoparlörlerden çok sık anons edilmesi dikkatimi çekti. Bir doğumda asistanlık yaptığım sırada başuzmana, "Bu Doktor Blackwood kim acaba? Adını hep duyuyorum ama kendisini hiç görmedim," dedim.

Doktor Gold gülümsedi, personel arasında da kıkırtılar oldu. "Sonra tanıştırırım sizi," diye karşılık verdi Doktor Gold, "şu işi bitirelim de." O akşam Doktor Gold beni doktorların dinlenme odasına götürdü. Odada hararetli bir poker oyunu dönüyordu. Gözlerime inanmamıştım, şeker dükkânına düşmüş bir çocuk gibiydim.

"Peki, hangisi Doktor Blackwood?" diye sordum. "Ve neden sürekli anons ediliyor?"

Yine herkes kahkahayı basmıştı. Bu sorularım nedense kadın doğum biriminde çalışan herkese müthiş komik geliyordu. Nihayet başuzman beni aydınlatmaya karar verdi:

"Briç oynamayı biliyor musun?" diye sordu.

Başımı salladım.

"Briçteki Blackwood konvansiyonunu biliyor musun peki?"

Yine başımı salladım.

"Eh, tamam işte. Doktor Blackwood da o. Kendisi sadece Mount Sinai'nin poker simgesi; poker oyununda bir kişi eksik kalırsa Doktor Blackwood'u anons ettiriyorlar."

Oyuncuların çoğu, muayenehanede takip ettikleri hastalarının doğum süreci başlamış olduğu için hastaneye gelen kadın doğumculardan oluşuyordu. Personel ve stajyerler yalnızca oyuncuya çok ihtiyaç olması halinde oyuna katılabiliyorlardı. O günden sonra senenin kalanı boyunca nöbetçi olduğum gecelerde vizitlerimi bitirir bitirmez "Doktor Blackwood" anonsunu beklemeye başladım. Boş vakitlerimde de hemen kadın doğum birimine koşuyordum. Bahisler yüksekti ve stajyerlerin aylık maaşı yalnızca yirmi beş dolardı (artı sınırsız akşam yemeği – orada yaptığımız sandviçleri ertesi gün öğlen tüketirdik, kahvaltı işini de hastalarımıza büyük porsiyon kahvaltılar isteterek hallederdik).

Üç dört ay boyunca aldığım maaşların tamamını poker oyunlarında kaybetsem de, nihayetinde olayı çözdükten sonra Doktor Blackwood sağ olsun, bana ve Marilyn'e epey bir Broadway gösterisi ısmarladı.

Mount Sinai'deki senemde rotasyonla pek çok farklı serviste çalıştım: iç hastalıkları, kadın doğum, genel cerrahi, ortopedik cerrahi, acil, üroloji, pediyatri. Bebekleri dünyaya getirmeyi, burkulmuş bilekleri sarmayı, konjestif kalp yetmezliğini tedavi etmeyi, bir bebeğin uyluk atardamarından nasıl kan alınacağını, hastanın yürüyüşünden nörolojik hastalıkların tanısını koymayı

öğrendim. Cerrahi rotasyonumda yalnızca retraktörü tutmama izin vardı. Bir iki defa ameliyatın ardından deriyi dikmeme de izin verdiler. Keskin gözlü bir cerrah, "bakkal düğümü" atmaya çalıştığım için beni azarlayıp ellerime cerrahi bir aletle vurmuştu. Ben de tabii, *herhalde bakkal düğümü atacağım; bakkalda büyüdüm ben*, diye cevap vermek istemiş ama cesaret edememiştim. Kıdemli cerrahlar pek çetin oluyorlardı ve insan onlardan ciddi ciddi korkuyordu.

Şansa bakın ki George Washington Tıp Fakültesi'ndeki üç yakın arkadaşım da staj için Mount Sinai'ye kabul edilmişti ve dördümüz iki bitişik odaya yerleştik – sene boyunca iki günde bir nöbete kalıp hastanede yatacaktık.

Stajımın ilk ayının sonunda, kadın doğum rotasyonunda olduğum esnada Marilyn'in doğumu başladı ve ikinci çocuğumuz Reid Samuel Yalom'u klinik şefi Doktor Gutmacher sezaryenle dünyaya getirdi. O gün doğumlara asistanlık yapma sırası bendeydi aslında ama Doktor Gutmacher bana yalnızca doğumu gözlemlememi tavsiye etti. Marilyn'in bir metre kadar uzağında durup Reid'in ilk nefesini almasına şahit olmanın heyecanını ve keyfini yaşadım.

Evimizden Mount Sinai'ye toplu taşıma seçenekleri çok azdı, taksiler de aşırı pahalıydı. İlk iki ay hastaneye arabayla gittim ama yeterince park cezası yedikten sonra aklıma motorlu *scooter* alma fikri geldi. Şans eseri öğrendim ki Yale'de bir sanat profesörü daha yakın zamanda bir Lambretta almıştı ama ağır gastrik ülseri olduğu için hekimi ona aracı satmasının daha iyi olacağını söylemişti. Kendisini aradım, pazar günü trenle New Haven'a gittim, Lambretta'ya âşık oldum ve aynı gün New York'a onunla döndüm. Böylelikle park problemi çözülmüş oldu; Lambretta'yla okula geliyor, onu asansörle yukarı çıkarıp odama bırakıyordum.

Marilyn'le kim bilir kaç defa Broadway'de Lambretta'yı rahatlıkla park edip tiyatroya gitmişizdir.

Stajımda psikiyatri rotasyonu yoktu ama psikiyatri bölümünde vakit geçiriyor, klinik sunumlara ve araştırma sunumlarına katılıyordum. İlgimi en çok çeken projelerden biri, yeni keşfedilen bir bileşim olan liserjik asit dietilamidin (LSD) yarattığı psikedelik etkiler üzerineydi. Bölümdeki iki genç araştırmacı, LSD'nin eşikaltı algıyı (yani fark etmeden gerçekleşen algıyı) etkileyip etkilemediğini inceliyordu ve kısa bir deney için gönüllü katılımcılara ihtiyaçları vardı. Ben de gönüllü oldum. LSD daha çok yeni olduğu için etkinliğini test etmenin tek yolu delice bir Betta balığı yöntemiydi. Bu balıklar kavga öncesi pozisyon alırken hep belli pozlara girerdi. Su tankına birkaç damla LSD atıldığındaysa davranışları ciddi oranda değişiyordu. Balıkların pozunu bozmak için gereken damla miktarı, LSD'nin etki gücünün ölçüsü haline gelmişti.

Biz dört gönüllüye içine LSD katılmış portakal suyu içirdiler ve bir saat sonra bizi kocaman bir perdenin önüne oturttular. Perdeye bir projektörden çeşitli görüntüler yansıyordu ama o kadar hızlı geçiyorlardı ki onları bilinçli bir şekilde seçebilmemiz mümkün değildi. Ertesi sabah, gece rüyamızda gördüğümüz her şeyi hatırlayıp çizmemiz istenmişti. Ben iki tür resim çizdim: çok uzun burunlu bir sürü yüz ve bacakları olmayan bir adam. Bir sonraki gün araştırmacılar aynı görüntüleri bu defa normal hızda bize tekrar gösterdiler. Bunlardan biri Life Savers şekerlerinin meşhur bir reklamıydı. Bu reklamda bir Life Savers paketini burnunun üstünde dik bir şekilde dengede tutan bir adam resmedilmişti. Diğer görüntüdeyse Buckingham Sarayı'nın bekçilerinden birinin fotoğrafı vardı; kırmızı ceketinin altındaki siyah pantolonu hemen arkasındaki siyah kulübesine karıştığın-

dan net seçilmiyordu. Bu sonuçlar beni hayrete düşürmüştü. Eşikaltı algının ne olduğunu birinci elden öğrenmiştim: Hiç fark etmeden bazı şeyler "görmüştüm".

1956-1957 stajım çok yorucuydu belki ama o sene Marilyn'in yaşadıklarıyla kıyaslanamazdı bile. O dönem kadınların doktora yapması pek alışıldık bir şey olmamasına rağmen ikimiz de başından beri Marilyn'in üniversitede profesör olacağını varsaymıştık. Böyle planları olan evli başka hiçbir kadın tanımıyordum ama onun çok istisnai bir dehasının olduğunu düşündüğüm için doktora yapma kararı bana son derece doğal gelmişti. Ben Boston'da tıp fakültesinin son iki senesini tamamlarken o Harvard'da Almanca ve Fransızca üstünde uzmanlaşarak eğitim yüksek lisansını tamamlamıştı. Ben staj için New York'ta Mount Sinai'den kabul alır almaz o da Columbia Üniversitesi'nin Fransızca Bölümü'nün doktora programına başvurdu.

Marilyn'in, dişli bölüm başkanı Norman Torrey'yle yaptığı görüşme ailemizde nesilden nesile aktarılan hikâyelerden biri haline gelmiş durumda. Profesör Torrey sekiz aylık hamile karımın karnına hayretle bakmış, muhtemelen daha önce hiç hamile bir adayla karşılaşmamıştır. Sonra bir yaşında bir çocuğu olduğunu öğrenince iyice şoke olmuş. Özür dilercesine, burs alabilmesi için öğrencinin dört ders alıp iki de ders vermesi gerektiğini söylemiş ve görüşmenin sonlandığını ima etmiş. Ama Marilyn hemen, "Bunu yapabilirim," diye karşılık vermiş.

İki hafta sonra Torrey'nin yazdığı kabul mektubu geldi: "Kadın reis, sana bir yer ayırdık." Marilyn bir bakıcı buldu ve yaşamının en zor senesine başladı. Benim diğer stajyerlerle dayanışma gibi bir avantajım vardı ama Marilyn tamamen tek başınaydı. Her iki gecenin ve hafta sonunun birinde eve bile gelmeyen kocasından neredeyse hiçbir destek görmeden, biraz

da eve temizliğe gelen görevlinin yardımıyla iki çocuğumuza bakıyordu. O günden bugüne Marilyn hep bunun hayatının en zor senesi olduğunu söylemiştir.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

JOHNS HOPKINS YILLARI

Lambretta'ma binmişim, Marilyn arkamda oturuyor, kollarını belime dolamış. Rüzgâr yüzüme çarparken gözüm hız göstergesinde. Yüz, yüz on, yüz on beş. Yüz otuza erişmek üzereyim. Yapabilirim. Bir üç sıfır. Yapabileceğimi biliyorum. Kalan hiçbir şeyin önemi yok. Gidonlar ilkin hafif hafif, sonra giderek daha fazla titreşiyor, kontrolü kaybetmeye başlıyorum. Marilyn ağlıyor, "Dur, dur, Irv, yavaşla, korkuyorum. Dur lütfen. Lütfen, lütfen." Çığlık çığlığa sırtımı yumrukluyor.

Uyanıyorum. Kalbim yerinden fırlayacak gibi atıyor. Yatakta doğrulup nabzıma bakıyorum, yüzün üstünde. Yine o lanet rüya! Bu rüyaya fazlasıyla aşinayım, onu daha önce de defalarca gördüm. Şimdi de rüyayı tetikleyenin ne olduğunu biliyorum. Dün gece yatakta Oliver Sacks'in anılarını anlattığı *Hareket Halinde Bir Hayat*'tan bir bölüm okuyordum. Bu bölümde, motosikletlerini saatte yüz altmış kilometreden daha hızlı kullanan bir grup genç motorcudan oluşan bir "hız kulübü" üyesi olduğundan bahsediyordu.

Bu rüya sadece bir rüya değildi, aynı zamanda gerek gündüz düşlerimde gerekse gece düşlerimde zihnimde tekrar tekrar oy-

nattığım bir anıydı. Bu rüyayı tanıyor ve ondan nefret ediyordum! Olayın kendisi stajım bittikten sonra, Baltimore'da, Johns Hopkins Hastanesi'nde üç yıllık psikiyatri ihtisasıma başlamadan hemen önceki bir haftalık tatilim esnasında gerçekleşmişti. Marilyn'in annesi gelip birkaç günlüğüne çocuklara bakmayı kabul edince Lambretta'ya atlayıp Maryland'in doğu yakasına gitmiştik. İşte rüyada bire bir tasvir edilen olay bu yolculuk sırasında gerçekleşti. O dönem bunu pek düşünmemiştim, Marilyn'in yaşadığı panik bana komik bile gelmiş olabilir. Yol boştu ve ben sadece motoru biraz açmak istemiştim. Ergenler gibi hızlandıkça coşuyor ve dünya yıkılsa bana bir şey olmazmış gibi hissediyordum. Ne kadar düşüncesizlik ettiğimi, nasıl aptalca bir şey yaptığımı anca çok sonraları anlayacaktım. Evde iki çocuk varken eşimi hangi akla hizmet böyle bir tehlikeye sokmuştum? Saatte yüz otuz kilometreye ulaşmaya çalışıyorum, herhangi bir koruma yok, kafalar açıkta – o zamanlar daha kask diye bir şey yoktu! Bunu düşünmekten de, şu an hakkında yazıyor olmaktan da nefret ediyorum. Geçenlerde, kendisi de bir hekim olan kızım Eve felçli genç adamların yattığı bir servisi ziyaret ettiğinden bahsetti; hepsi motosiklet veya sörf kazalarında boyunlarını kırmıştı. Eminim onlar da dünya yıkılsa kendilerine bir şey olmaz gibi hissetmişlerdir.

Biz kaza yapmadık. Nihayetinde aklım başıma gelince yavaşladım ve yolun kalanını güvenli bir şekilde Maryland'in doğu yakasındaki tatlı, küçük yerleşim birimlerinin içinden geçerek tamamladık. Dönüş yolunda Marilyn öğle yemeği molasından sonra biraz kestirmek isteyince ben motorumla tek başıma dolaşmaya çıktım, derken bir yağ birikintisine denk gelip çok fena düştüm ve dizimi kötü bir şekilde yaraladım. Acile gittik. Doktor yaramı temizledi ve bana tetanos aşısı yaptı. Neyse ki başka bir badire atlatmadan Baltimore'a dönebildik. İki gün sonra, ihtisasın ilk

günü yaklaşırken beni bir kaşıntı tuttu ve bu kaşıntı çok geçmeden geniş çaplı bir ürtikere dönüştü. Meğer tetanos aşısındaki at serumuna alerjim varmış. Hopkins'te solunumumun kesilmesi ve traşektomiye gerek kalması ihtimalinden korkup beni apar topar yatırdılar. Steroit tedavisi aldım, hemen etkisini gösterdi. Ertesi gün kendimi daha iyi hissedince steroidi kestiler ve beni taburcu ettiler. Bir sonraki gün de ihtisasıma başladım. Ne var ki o günlerde steroit tedavilerini yavaş yavaş azaltarak kesmek gerektiği bilinmediği için depresyonun eşlik ettiği bir akut geri çekilme sendromu yaşadım. İki gün boyunca öyle çetin bir kaygı ve insomniayla boğuştum ki uyuyabilmek için Thorazine'e ve barbitüratlara yüklenmem gerekti. Neyse ki depresyonla kişisel deneyimim bundan ibaret kalacaktı.

Hopkins'teki üçüncü günümde, ilk yıl asistanları olarak psikiyatri kürsü başkanı meşhur John Whitehorn'la ilk toplantımızı gerçekleştirdik. Kendisi ilerleyen yıllarda hayatımda önemli bir figür haline gelecekti. Nadiren gülümseyen, katı, vakur bir adam olan John Whitehorn'un kafasının kelleşen tepesini gri, kısa saçlar çevreliyordu. Metal çerçeveli gözlükleri vardı ve hemen herkes ondan korkardı. Diğer birimlerin şeflerinin bile ona hürmet gösterdiğini ve ona asla adıyla hitap etmediğini sonradan öğrenecektim. Söylediklerini dikkatle dinlemek için elimden geleni yapıyordum ama uykusuzluktan ve bedenimde gezinen uyku ilaçlarından dolayı o kadar bitap haldeydim ki sabahları kolumu zor kaldırıyordum. Hal böyle olunca Doktor Whitehorn'un hoş geldiniz konuşması esnasında oturduğum yerde uyuyakalmışım. (Onlarca yıl sonra, o dönemki asistan arkadaşlarımdan biri olan Saul Spiro'yla Hopkins'te geçirdiğimiz günleri anarken, bana daha patronla tanıştığım gün uyuyakalma cüretini gösterdiğim için büyük saygı duyduğunu söyledi!)

Düşük dozda kaygı ve orta şiddette depresyonu saymazsak alerjim iki hafta gibi bir sürede geçti. Yine de bu deneyim beni öyle sarsmıştı ki terapiye başvurmaya karar verdim. Başasistan Stanley Greben'den yardım istedim. O dönem psikiyatri asistanlarının analize gitmeleri yaygın bir uygulamaydı, hatta mecburiydi bile denebilir. Doktor Greben de kendi analisti Olive Smith'le görüşmemi önerdi. Bayan Olive, Washington-Baltimore Psikanaliz Enstitüsü'nde kıdemli eğitim analistiydi ve asil bir soydan geliyordu; kendisini bizzat Sigmund Freud'un analizinden geçmiş olan Frieda Fromm-Reichmann analiz etmişti. Başasistanıma saygım büyüktü ama böylesine önemli bir karar vermeden önce steroit geri çekilmesiyle ortaya çıkan belirtiler ve analize başlama hususunda Doktor Whitehorn'un görüşünü almaya karar verdim. Beni doğru düzgün dinlememiş gibi hissettim ve sonra analiz bahsini açınca başını yavaşça iki yana sallayıp, "Bence biraz fenobarbital daha etkili olacaktır," demekle yetindi. Hatırlatırım, o zamanlar Valium diye bir şey yoktu ama Equanil (meprobamat) diye bir sakinleştirici yakında piyasaya sürülecekti.

Sonradan öğrendim ki diğer hocalar Doktor Whitehorn gibi psikanalize muazzam bir şüpheyle yaklaşan birine böyle bir soru sorma cüreti (veya aptallığı) gösterdiğimi duyunca çok gülmüşler. Johns Hopkins Psikiyatri Bölümü'nün uzun yıllar boyunca şefliğini yapmış olan ve hastaların psikolojik, sosyal ve biyolojik yönlerini bir arada değerlendiren ampirist Adolf Meyer'in ardından göreve gelen Doktor Whitehorn, selefinin psikobiyolojik yaklaşımını takiben eklektik bir yaklaşımı benimsemişti. O günden sonra psikanaliz deneyimimi Doktor Whitehorn'la hiç paylaşmadım, zaten o da sormadı.

Hopkins Psikiyatri Bölümü çift kişilikliydi; dört katlı psikiyatri hastanemizde ve poliklinik birimlerimizde Whitehorn'un görüşleri egemendi ama danışmanlık hizmetlerini ortodoks psi-

kanaliz yönelimine sahip güçlü bir grup yürütüyordu. Ben büyük oranda Whitehorn'un sularında dolanıyordum ancak danışmanlık merkezinin analitik konferanslarına da katılıyordum, özellikle de her ikisi de muazzam birer hikâye anlatıcısı olan keskin zekâlı analistler Lewis Hill ile Otto Will'inkilere. Onların klinik vaka sunumlarını büyülenmişçesine dinliyordum. Akıllı, esnek kişilerdi ve hastalarıyla tamamen etkileşim halindeydiler. Hastalarıyla aralarında geçenleri öyle bir anlatırlardı ki hayran olmamak elde değildi; son derece ilgili, şefkatli ve cömert bir yaklaşımları vardı. Psikoterapinin nasıl yapılacağı (ve nasıl anlatılacağı) hususunda kendime örnek aldığım ilk isimlerdendi onlar.

Ama çoğu analistin farklı bir çalışma tarzı vardı. Haftada dört gün analize gittiğim Olive Smith, Freudcu ortodoks bir



ANALİZE GİDERKEN, BALTIMORE, 1958.

yaklaşımı benimsemişti; o bir beyaz perdeydi, ne sözcüklerle ne de yüz ifadeleriyle kendinden bir şey ifşa ediyordu. Hastaneden Lambretta'yla on dakikalık bir yolculukla her gün sabah on birde Baltimore'un merkezindeki ofisine gidiyordum. Çoğu zaman yola çıkmadan önce postalarıma hızlıca bakmaktan kendimi alamadığım için bir iki dakika geç kalıyordum – bu benim analize direncimin göstergesiydi ve bunu sık sık tartışmamıza rağmen altından pek bir şey çıkmamıştı.

Olive Smith, ofisini dört analistle daha paylaşıyordu. Hepsini de kendisi analiz etmişti. O zamanlar onu yaşlı görüyordum. En az yetmiş yaşında vardı, saçları ağarmıştı, biraz kamburlaşmış gibiydi ve evli değildi. Bir iki defa ona hastanede rastladım. Bir konsültasyon veya analitik toplantı için gelmiş oluyordu ve gözüme daha genç, daha dinamik görünüyordu. Ben divana uzanırdım, o da başımın hemen arkasına yerleştirilmiş koltuğunda otururdu. Onu görmek istediğimde, mesela uyudu mu diye merak ettiğimde kafamı kaldırıp, boynumu uzatıp o tarafa bakmam gerekirdi. Benden serbest çağrışım yapmam bekleniyordu. Onun verdiği yanıtlarsa tamamen yorumlardan ibaretti ve pek azı bana yardımcı oluyordu. Ara sıra bu tarafsızlığını koruyamadığı anlar, kendi adıma tedavimin en önemli noktalarıydı. Elbette ondan yarar görmüş pek çok insan vardı; ofisini paylaştığı eski analizanları ve başasistanım dâhil. Bunun neden onlarda işe yarayıp da bende yaramadığını hiç anlayamadım. Şimdi düşünüyorum da sanırım kendisi benim için doğru terapist değildi; bana daha fazla etkileşim kurabileceğim biri lazımdı, hepsi bu. Analizde öğrendiğim tek şeyin psikoterapinin nasıl *yapılmayacağı* olduğu gibi kaba bir düşüncenin aklımdan sık sık geçtiği de olmuştur.

Ücreti seans başına yirmi beş dolardı. Haftada yüz dolar. Yılda beş bin dolar. Asistan maaşımın iki katı. Analizimi ödemek için cumartesi günleri beyaz hastane üniformamı giyip Lambretta'yla

Baltimore'un arka sokaklarından hızlı hızlı Sun Life Sigortacılık'a gidiyor ve (hasta başı on dolardan) hasta muayene ediyordum.

İhtisasımı Johns Hopkins'te yapmaya karar verdiğimde Marilyn de Johns Hopkins'in karşılaştırmalı edebiyat doktora programına başvurdu. Kabul edilince dönemin önde gelen Fransız akademisyenlerinden René Girard'ın danışmanlığında çalışmaya başladı. Doktora tezini Franz Kafka ve Albert Camus'nün eserlerindeki mahkeme teması üzerine yazmayı tercih etti ve onun cesaretlendirmesiyle ben de Kafka'yı, Camus'yü okumaya başladım, sonra da Jean-Paul Sartre ve Maurice Merleau-Ponty gibi diğer varoluşçu yazarlara geçtim. İlk defa Marilyn'in çalışmalarıyla benimkiler kesişmeye başlamıştı. Kafka'ya âşık oldum, *Dönüşüm* beni başka hiçbir edebiyat eserinin sarsmadığı kadar sarstı. Camus'nün *Yabancı*'sı ve Sartre'ın *Bulantı*'sı da beni derinden etkiledi. Bu yazarlar, varoluşun psikiyatri yazılarının hiç erişemediği derinliklerini edebiyat aracılığıyla keşfetmişlerdi.

Hopkins'te geçen üç yılda ailemiz refaha kavuştu. En büyük çocuğumuz Eve, diğer hastane görevlileriyle birlikte yaşadığımız sitenin avlusundaki bir kreşe gidiyordu. Hayat dolu, oyuncu bir çocuk olan Reid, eve yardıma gelen temizlikçiye kolayca alışmıştı. Marilyn on beş dakika mesafedeki Hopkins kampüsünde doktora çalışmalarını yürütüyordu. Baltimore'daki son senemizde, evimizden sadece bir blok yukarıdaki Johns Hopkins Hastanesi'nde üçüncü çocuğumuz Victor dünyaya geldi. Neyse ki sağlıklı, sevimli çocuklarımız olmuştu. Onları görmek, onlarla oynamak için akşamları, hafta sonlarını iple çekerdim. Aile yaşamımı hiçbir zaman profesyonel yaşamıma engel görmedim ama eminim Marilyn için bu durum farklıydı.

Üç yıllık ihtisasımı çok sevdim. En başından itibaren her asistan hem yataklı servisi idare etmekle hem de poliklinik hastalarıyla

görüşmekle yükümlüydü. Hopkins'in ortamı olsun, çalışanları olsun o kibar Güneyli kumaşındandı. Bu artık geçmişte kaldı sanki... Psikiyatri binası olan Phipps Kliniği'nde altı kapalı hasta servisi ve bir de poliklinik birimi vardı. 1912'de ilk açıldığında Adolf Meyer'in şefliğinde hizmet vermiş, sonra 1940'ta Meyer'in yerini John Whitehorn almıştı. Kızıl tuğlalardan örülmüş bu dört katlı binanın metanetli ve vakur bir havası vardı; kırk yıldır oranın demirbaşı olmuş asansörcü saygılı ve dostaneydi. Hemşire ekibi de –gerek genç olanlar gerekse kıdemliler– herhangi bir hekimin hemşire odasına girmesiyle birlikte ayağa fırlarlardı – ah, ne günlerdi ama!

Yüzlerce hasta hafızamdan silindi ama Hopkins'teki ilk hastalarımın çoğunu hâlâ dün gibi hatırlarım. Sarah B. vardı mesela; Teksaslı bir petrol tüccarının eşiydi, katatonik şizofreniden aylardır hastanede yatıyordu. Hiç sesi çıkmazdı ve genellikle belli bir pozisyonda saatlerce dururdu. Onunla tamamen içgüdüsel bir çalışma yürüttüm. Süpervizörlerimiz bize pek yardımcı olmuyordu çünkü böyle hastaların nasıl tedavi edileceğini kimse bilmiyordu, onlar için yapılabilecek bir şey olmadığı düşünülüyordu.

Onunla hasta koğuşunun hemen dışındaki uzun koridorda yer alan küçük ofisimde her gün on beş dakikadan az olmayacak şekilde görüşmeye özen gösterdim. Aylardır hiç sesi çıkmıyordu, bana herhangi bir sözle veya mimikle yanıt vermediği için mecburen sürekli ben konuşuyordum. Ona o gün neler yaptığımdan, gazetedeki önemli haber başlıklarından, koğuştaki grup seanslarına dair düşüncelerimden, kendi analizimde üstünde çalıştığım meselelerden ve okuduğum kitaplardan bahsediyordum. Bazen dudakları kıpırdıyordu ama tek kelime etmiyordu, yüz ifadesi hiç değişmiyordu ve o kederli bakan iri gözleri yüzüme doğrultulmuş halde sabit duruyordu. Derken bir gün, havayla ilgili bir şeyler geveledeğim esnada aniden yerinden kalktı, bana doğru yürüdü ve

dudaklarıma yapıştı. Afallamıştım, ne diyeceğimi hiç bilmiyordum ama istifimi bozmadım ve bu öpücüğün olası nedenleriyle ilgili birtakım açıklamalar yaptıktan sonra onu koğuşa geri götürüp bu olan biteni danışmak amacıyla soluğu süpervizörümün ofisinde aldım. Ama süpervizörüme anlatmadığım bir kısım oldu: Bu öpücük hoşuma gitmişti. Çekici bir kadındı, beni öpmesinden tahrik olmuştum ama orada onu iyileştirmek için bulunduğumu bir an olsun aklımdan çıkarmamıştım. Bu olaydan sonra vaziyet yine eskiye döndü ve haftalarca böyle devam etti, ta ki ben piyasaya yeni çıkmış (bugün tedavülden çoktan kalkmış olan) sakinleştirici Pacatal'ı bir denemeye karar verene dek. Sarah'nın bir hafta içinde tamamen değiştiğini, sık sık ve genellikle de oldukça akıcı bir dille konuştuğunu görünce herkes hayret etti. Ofisimde hastalıktan önceki yaşamına dair sıkıntılardan uzun uzun konuşuyorduk. Bir noktada onunla uzun süredir devam eden sessiz görüşmelerimizin ve bu seanslarda ona bir faydam olup olmadığına dair çokça şüphemin bende yarattığı duygulara dair bir şeyler söyledim. Hemen şöyle yanıtladı: "Ah, olur mu hiç, Doktor Yalom? Yanılıyorsunuz. Hiç öyle hissetmeyin. Bunca zaman benim ekmeğim suyum oldunuz."

Ekmeği suyu oldum. Bu sözler, bu konuşma aklımdan hiç çıkmadı. Ne olup bittiğini bir türlü anlayamadığım, ne yapsam yardımcı olamadığımı hissettiğim hastalarda sık sık bunu anımsarım. Sevgili Sarah B.'yi düşünür ve terapistin varlığının, sorularının, dikkatinin hasta için bizim hayal dahi edemeyeceğimiz biçimde besleyici olabileceğini kendime hatırlatırım.

Hem tıp hem de bilim doktoru olan Jerome Frank'in haftalık derslerine katılmaya başladım. Kendisi de Doktor Whitehorn gibi bir ampiristti, yalnızca mantığa ve kanıtlara güvenirdi. Bana iki önemli şey öğretti: araştırma yöntemlerinin ve grup terapisinin temel ilkeleri. O zamanlar grup terapisi henüz emekleme

çağındaydı. Bu alandaki tek tük iyi kitaptan birinin yazarı da Doktor Frank'ti. Her hafta sekiz asistan, bu alanda kullanılan ilk çift taraflı gözlem aynalarından biri olan duvardaki yaklaşık bir metrekarelik deliğin önünde sıkışıp, ayakta tedavi gören hastalarla yürüttüğü grup terapisini gözlemlerdik. Sonra da Doktor Frank'le oturup o günkü seansı tartışırdık. Grup terapisi gözleminden çok şey öğrendiğim için yıllar sonra ben de grup terapisi dersleri verirken bunu kullanacaktım.

Diğer asistanlar dersi bitirdikten çok sonra bile grubu her hafta gözlemlemeye devam ettim. Sene sonunda Doktor Frank bana kendisinin olmadığı zamanlarda gruba liderlik etmek isteyip istemeyeceğimi sordu. Grup liderliğini ilk günden beri çok sevmişimdir; terapi gruplarının mensuplarına kendi sosyal benlikleriyle ilgili geribildirim alma ve başkalarına da bu anlamda geribildirim verme gibi zengin bir fırsat sağladığını apaçık görebiliyordum. İnsanlar güvendikleri, kendileriyle eşit seviyedeki bireylerden böyle dürüst ve yapıcı geribildirimler alma imkânını başka nereden bulacaktı ki? Ayakta tedavi gören hastalarla yürütülen grubun sadece birkaç basit kuralı vardı: Mutlak gizliliğe ek olarak hastaların her görüşmeye gelmesi, iletişime açık olması ve birbirleriyle grup dışında görüşmemesi gerekiyordu. Hastalara imrendiğimi hatırlıyorum; *keşke ben de böyle bir grubun parçası olabilsem,* diye düşünmüştüm.

Doktor Whitehorn'un aksine Doktor Frank sıcakkanlı, cana yakın bir adamdı. İlk senemin sonlarına doğru benden ona ismiyle, "Jerry" diye hitap etmemi istedi. Hem harika bir hoca hem de düzgün bir adamdı; onurlu bir duruş sergilememiz, klinik bilgiler açısından donanımlı olmamız ve araştırmaya önem vermemiz için bize örnek teşkil ederdi. Ben Hopkins'ten ayrıldıktan çok sonra da iletişimimiz devam etti. Kaliforniya'ya her gelişinde görüştük. Hatta bir defasında ailelerimizle birlikte

Jamaika'da bir hafta geçirdik. Yaşlanınca ciddi hafıza sorunları yaşamaya başladı. Yolum ne zaman Doğu Yakası'na düşse onu kaldığı huzurevinde ziyaret ediyordum. Onu son gördüğümde bana günlerinin camın dışındaki ilginç şeylere bakarak geçtiğini ve zihninin sabahı olunca beyaz bir sayfa gibi sıfırlandığını söylemişti. Eliyle alnını ovuşturup, "Hooop, dünden kalan ne varsa gitti. Tamamen silindi," demişti. Sonra gülümsemiş, gözlerini kaldırıp bana bakmış ve öğrencisine son bir hediye vermişti: "Sen bana bakma Irv," demişti beni teskin edercesine, "o kadar da kötü değilim aslında. O kadar kötü değilim." Ne tatlı adam. Onu düşününce yüzümde bir gülümseme belirliyor. Onlarca yıl sonra, Johns Hopkins'teki ilk Jerome Frank Psikoterapi Semineri'ni vermek üzere davet aldığımda büyük onur duymuştum.

Jerry Frank'in grup terapisi yöntemi, o dönem Amerika'daki psikodinamik teoride popüler olan kişilerarası yaklaşıma cuk oturuyordu. Kişilerarası (veya "Neo Freudcu") yaklaşım eski, geleneksel Freudcu yaklaşımın biraz değiştirilmiş bir versiyonuydu; eski yaklaşımda yaşamın ilk yılları ön plandayken bu yeni yaklaşım bireyin yaşam boyu gelişiminde kişilerarası ilişkilerin önemine ağırlık veriyordu. Kişilerarası yaklaşım Amerikan menşeliydi ve büyük oranda psikiyatrist Harry Stack Sullivan ile Karen Horney veya Erich Fromm gibi Birleşik Devletler'e göç etmiş Avrupalı terapistlerin çalışmalarına dayanıyordu. Kişilerarası teori yazınını epeyce okumuştum ve oldukça aklıma yatmıştı. Karen Horney'nin *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*, ihtisas günlerinde açık ara en çok altını çizdiğim kitaptır. Sullivan'dan da öğrenilecek çok şey vardı aslında ama kendisi o kadar hudutsuz bir yazardı ki fikirleri hiçbir zaman hak ettiği etkiyi yaratamadı. Yine de, genel anlamda konuşacak olursam Sullivan'ın çalışmalarından, hastalarımızın umutsuzluğa düşmelerinin nedeninin kendilerini besleyecek kişilerarası ilişkiler kurmakta veya bu tür ilişkileri

sürdürmekte yaşadıkları zorluklar olduğunu öğrenmiştim. Ve yine bana göre, başkalarıyla kurduğumuz uyumsuz ilişki biçimlerini keşfetmek ve değiştirmek için grup terapisi ideal bir sahaydı. Grup süreci müthiş ilgimi çekiyordu ve asistanlığım boyunca gerek yatan gerekse ayakta tedavi gören hastalarla pek çok grup çalışması yürüttüm.

İlk senem yavaş yavaş geçerken, karşılaştığım onca veri, onca klinik durum ve süpervizörlerimin nevi şahsına münhasır yaklaşımları beni bunaltmaya başlamıştı; her şeyi kapsamlı olarak açıklayabilecek bir sisteme ihtiyaç duyuyordum. Psikanalitik teori en yakın seçenek gibiydi. O dönem Birleşik Devletler'deki psikiyatri ihtisası programlarının çoğu analitik yönelimliydi. Günümüzde psikiyatri şeflerinin genellikle sinirbilimci olduğuna bakmayın, 1950'lerde çoğu psikanalitik eğitimden geçmiş oluyordu. Danışmanlık servisini saymazsak Johns Hopkins bu konuda başlıca istisnaydı.

Ben de Olive Smith'le haftada dört gün psikanalizime devam ettim, Freud'un yazılarını okudum, birimin danışmanlık kanadındaki analitik yönelimli konferanslara katıldım ama zamanla psikanalitik yaklaşıma şüpheciliğim giderek arttı. Analistimin yorumları bana alakasız geliyordu ve aslında bana yardımcı olmak istese de gerçek benliğinin herhangi bir parçasını benimle paylaşmasına engel olan tarafsızlık mecburiyetinin elini kolunu bağladığını hissetmeye başlamıştım. Dahası, yaşamın ilk yıllarına, ilkel cinsel ve saldırgan dürtülere bu kadar önem verilmesinin oldukça kısıtlayıcı olduğuna inanır olmuştum.

İnsülin şokunu ve elektrokonvülsif terapi (EKT) gibi somatik tedavi yöntemlerini saymazsak, o dönem biyopsikolojik yaklaşımın elinde pek bir araç yoktu. Bu tedavileri bizzat defalarca uygulamış ve bazen olağanüstü iyileşmelere tanıklık etmiş olsam da ikisi de tesadüfen keşfedilmiş, birbirleriyle alakasız yaklaşım-

lardı. Ateş veya sıtma gibi durumlardan kaynaklanan nöbetlerin psikoz ya da depresyon üzerindeki sağaltıcı etkilerine hekimler yüzlerce yıldır şahit oluyordu. Hal böyle olunca gerek kimyasal yöntemlerle (Metrazol) gerekse elektrik kullanarak (EKT) hastayı hipoglisemi komasına sokmanın ve hastaya nöbet geçirtmenin yollarını aramaya başlamışlardı.

İlk senemin sonlarına doğru psikolog Rollo May'in yeni yayımlanan *Existence* (Varoluş) kitabı dikkatimi çekti. İçinde May imzası taşıyan dört dörtlük iki uzun makalenin yanı sıra (Ludwig Binswanger, Erwin Straus ve Eugène Minkowski gibi) Avrupalı terapistlerin ve filozofların tercüme edilmiş metinlerinden oluşan bölümler de yer alıyordu.

Bu kitap hayatımı değiştirdi. Bölümlerin çoğu konuyu aydınlatmaktan ziyade karmaşıklaştırmaya yarayan, kulağa hayli derin gelen bir üslupla yazılmış olsa da May'in makaleleri bariz bir berraklığa sahipti. Varoluşçu düşüncenin temel ilkelerini ortaya koymuş ve beni Søren Kierkegaard'la, Friedrich Nietzsche'yle ve diğer varoluşçu düşünürlerle tanıştırmıştı. Rollo May'in bu kitabının elimdeki 1958 basımına baktığımda her sayfaya bir onay veya itiraz notu düştüğümü görüyorum. Bu kitap bana psikanalitik düşünce ve biyolojik model haricinde *üçüncü bir yol daha* olduğunu göstermişti – geçen 2500 yıllık süreçte yaşamış filozof ve yazarların bilgeliğinden yararlanan bir yoldu bu. Bu satırları yazmak üzere kitabı yeniden elime alıp ona şöyle bir göz attığımda, kırk yıl sonra ilk kez gözüme ilişen ve beni çok şaşırtan bir şey oldu: Rollo'nun kitabı benim için imzalamış olduğunu fark ettim. "Irv'e, *bana* varoluşçu psikoterapiyi öğreten meslektaşıma." Bunu okuyunca gözlerim doldu.

Philippe Pinel'den (on sekizinci yüzyılda akıl hastalarına ilk kez insani tedavi yaklaşımları sunan bir hekim) Freud'a uzanan psikiyatri tarihiyle ilgili bir ders almıştım. Konular ilginçti ama

alanımızın on sekizinci yüzyılda Pinel'le başladığı varsayımını hatalı buluyordum. Pinel'den çok önce insan davranışı ve ıstırabı üzerine yazmış onca düşünür geliyordu aklıma – mesela Epikür, Marcus Aurelius, Montaigne ve John Locke gibi filozoflar. Bu düşünceler ve Rollo May'in kitabı beni felsefe eğitimine başlamaya ikna edince asistanlığımın ikinci yılında Johns Hopkins Üniversitesi'nin Marilyn'in de okuduğu Homewood kampüsündeki Batı felsefesi tarihi üzerine bir sene boyunca devam edecek bir derse yazıldım. Ders kitabı olarak Bertrand Russell'ın meşhur *Batı Felsefesi Tarihi*'ni okuyorduk. Fizyoloji, tıp, cerrahi, kadın doğum kitapları arasında geçen senelerin ardından bu kitap bana şiir gibi gelmişti.

O dersi aldıktan sonra felsefe alanında kendimi geliştirmeye devam ettim. Hem yine Hopkins'te hem de daha sonra Stanford'da çeşitli derslere katıldım. Kendim de bol bol okudum. Edindiğim bu bilgileri kendi alanım olan psikoterapide nasıl kullanabileceğim hakkında o dönem en ufak bir fikrim yoktu ama ömrümü adayacağım bir uğraş bulduğumun içten içe farkındaydım.

Asistanlığım sürecinde Patuxent Enstitüsü'nde üç aylık bir stajım oldu. Burası akıl sağlığı yerinde olmayan suçluları barındıran bir hapishaneydi. Hastalarla bireysel terapi görüşmeleri yapıyor, bir de cinsel suçlularla günlük terapi grubu yürütüyordum ve bugüne dek liderlik ettiğim en zor gruplardan biriydi bu. Grup mensupları kendi sorunlarına ayırmaları gereken enerjinin katbekat fazlasını beni iyi olduklarına ikna etmeye uğraşarak harcıyorlardı. Ceza süreleri belirsiz olduğundan –yani bir psikiyatrist onların artık iyileştiğine dair görüş bildirene kadar hapiste kalacaklarından– çok fazla kişisel şey paylaşmak istememelerini anlayabiliyordum. Patuxent'teki deneyimimden çok etkilendim. O senenin sonunda iki makale için yeterli malzeme biriktirdiğime

kanaat getirdim. Bu makalelerden biri cinsel sapkınların grup terapisi üzerine olacaktı, diğeriyse röntgencilik üzerine.

Röntgencilik makalesi bu alandaki ilk psikiyatri yayımlarımdan biriydi. Röntgencilerin tek derdinin çıplak kadınlara bakmak olmadığını savunuyordum; bundan büyük bir haz alabilmeleri için o kadınlara bakmalarının yasak olması ve gizlice bakmaları gerekiyordu. Gözlemlediğim röntgencilerin hiçbiri striptiz kulüplerine veya genelevlere gitmiyor, pornografiye başvurmuyordu. Ayrıca her ne kadar röntgencilik her zaman sinir bozucu, tuhaf, zararsız bir suç olarak görülmüşse de ben bunu doğru bulmuyordum. Çalıştığım yerdeki mahkûmların çoğu röntgencilikle başlayıp sonrasında haneye tecavüz ve cinsel saldırı gibi daha ciddi suçlara geçiş yapmıştı.

Makaleyi yazarken aklıma tıp fakültesindeki Muriel sunumum geldi ve nasıl orada seyircilerin ilgisini sunumuma bir hikâyeyle başlayarak çektiysem makaleme de ilk röntgencinin hikâyesiyle başlamaya karar verdim. O esnada doktorasıyla uğraşmakta olan eşim, Leydi Godiva efsanesinin en eski anlatımlarına erişmeme yardımcı oldu. Leydi Godiva, on birinci yüzyılda yaşamış soylu bir kadındır. Ahaliyi kocasının dayattığı ağır vergilerden kurtarmak için şehrin sokaklarında çırılçıplak dolaşmaya gönüllü olur. Ona duydukları minnetten dolayı kimse kafasını kaldırıp da onun çıplak bedenine bakmaz – Tom hariç. Zavallı Tom, çıplak asilzadeye kısacık bir an için de olsa bakmadan duramaz ve bu hadsizliğinin bedelini oracıkta kör olarak öder. *Archives of General Psychiatry* makaleyi yayımlamak üzere hemen kabul etti.

Kısa bir süre sonra da *Journal of Nervous and Mental Disease*'de cinsel suçlularla yürüttüğüm terapi gruplarında kullandığım tekniklere ilişkin makalem yayımlandı. Patuxent'teki çalışmalarımla ilgisi olmamakla beraber, bir de senil demans[4] tanısıyla

4 İleri yaşa bağlı bunama. (ç. n.)

ilgili bir makale yayımladım. Asistanların yayım yapması pek alışıldık bir şey olmadığından Hopkins'in eğitim kadrosu çok olumlu tepkiler verdi. Onlardan takdir görmek hoşuma gidiyordu ama bir yandan da bu duruma pek anlam veremiyordum çünkü yazmak benim için gayet kolay bir şeydi.

John Whitehorn hastaneye hep kahverengi bir takım elbise, beyaz gömlek ve kravatla gelirdi. Aynı takımdan kendisinde iki üç tane olduğunu düşünüyorduk çünkü üstünde başka hiçbir şey görmemiştik. Her akademik yılın başında düzenlediği kokteyle tüm asistanların katılması beklenirdi ve bundan hiçbirimiz haz etmezdik; küçük bir bardak beyaz şarap haricinde herhangi bir yiyecek içecek ikramı olmadan, takım elbiselerimiz ve kravatlarımızla saatlerce ayakta dikilmek zorundaydık.

Üçüncü senemizde, benimle aynı dönemdeki beş diğer asistanla beraber cuma günlerimin tamamını Doktor Whitehorn eşliğinde geçirdim. Ofisinin bitişiğindeki büyük toplantı salonunda yatan hastalarla tek tek görüşürdü, biz de onu izlerdik. Doktor Whitehorn ve hasta iki rahat koltukta otururdu, biz sekiz asistansa onların biraz uzağında tahta sandalyelerde. Bazı görüşmeler sadece on on beş dakika sürerdi, bazıları bir saat. Bazen iki veya üç saati bulduğu da olurdu.

Kendisinin yazdığı "Görüşme ve Klinik Kişilik Çalışması Rehberi" o zamanlar Birleşik Devletler'deki psikiyatri ihtisası programlarının çoğunda kullanılıyordu. Bu rehberde alanın acemileri için sistemli bir klinik görüşme yöntemi anlatılıyordu ama kendi kullandığı yönteme sistemli demeye bin şahit lazımdı. Belirtileri, sıkıntı yaşanan alanları nadiren sorgulardı. Bunun yerine, "Bırakın, hasta size öğretsin," şeklinde özetlenebilecek bir yol izlerdi. Üstünden yarım yüzyıldan fazla zaman geçmiş olmasına rağmen aklımda hâlâ birkaç örnek kalmış: Hastalardan

biri İspanyol Donanması üzerine bir doktora tezi yazıyordu, bir diğeri Jeanne d'Arc uzmanıydı, bir başkası Brezilyalı zengin bir kahve üreticisiydi. Doktor Whitehorn bu kişilerin her biriyle ilgi alanları hakkında uzun uzun, en az doksan dakika konuşmuştu. İspanyol Donanması'nın tarihi, Jeanne d'Arc'a kurulan komplo, Acem okçuların isabetli atışları, profesyonel kaynakçılık okullarının müfredatı ve kahve çekirdeğinin kalitesi ile yetiştiği yerin rakımı arasındaki ilişkiye dair bilmek istediğimiz ne varsa (ve hatta daha fazlasını) öğrenmiştik. Ara ara sıkılıp koptuğum oluyordu ama on on beş dakika sonra bir bakıyordum o düşmanca tutumlu, kendini savunmaya almış, paranoyak hasta iç dünyasından çok daha net ve kişisel bir dille bahsetmeye başlamış. "Bundan siz de kazanırsınız hasta da," demişti John Whitehorn. "Sizin ondan bir şeyler öğrenmek istemeniz, bu yönde bir hevesinizin olması hastanın özgüvenini yükseltir, siz de hem aydınlanmış olursunuz hem de nihayetinde hastalıkla ilgili edinmek istediğiniz bilgilere erişirsiniz."

Sabah görüşmelerinin ardından iki saatlik bir öğle aramız oluyordu. Öğle yemeklerimizi hocanın geniş ve rahat ofisinde, tam da Güneylilere yakışan o ahestelikle kaliteli porselenlerden yiyorduk; büyük bir salata, sandviçler, balık köftesi ve bugün bile en sevdiğim yemek olan Chesapeake Körfezi yengeç köftesi. Salata ve sandviçlerle başlayan sohbet tatlıya ve kahveye kadar uzuyor, konular geniş bir yelpazeye yayılıyordu. Kendisini özellikle yönlendirmediğimiz takdirde Whitehorn genellikle lafı periyodik tabloyla ilgili yeni fikirlerine getirirdi. Yerinden kalkıp ofisindeki kara tahtanın önüne gider ve her daim orada asılı olan periyodik tabloyu ipine asılıp açardı. Harvard'da psikiyatri ihtisası ve Hopkins'e gelmeden önce St. Louis'teki Washington Üniversitesi'nde psikiyatri şefliği yapmış olmasına rağmen aslında bir biyokimyagerdi ve beyin kimyası üzerine ciddi araştırmaları

vardı. Ona paranoyak düşüncenin kökenleriyle ilgili bazı sorular sorduğumu ve kendisinin de bunları etraflıca cevapladığını hatırlıyorum. Bir keresinde, insan davranışı üzerine oldukça belirlenimci düşünceleri benimsediğim bir dönemde ona bireye etki eden tüm uyaranları bilmemiz halinde bireyin gerek düşünsel gerekse eylemsel tepkisini isabetli bir şekilde tahmin edebileceğimizi söylemiştim. Bunu bilardoda atış yapmaya benzetmiştim – eğer topun üstüne uygulanan gücü, hangi açıyla vurulduğunu ve eğimi bilirsek topun hangi yöne gideceğini de öngörebilirdik. Bu görüşüm onu aksini iddia etmeye teşvik etmişti; kendisinin aslında yabancı olduğu ve çok da rahat savunamadığı hümanist bir tutumla yanıt vermişti bana. Ateşli bir tartışmanın sonunda Doktor Whitehorn diğer asistanlara dönüp, "Doktor Yalom'un benimle eğleniyor olması da elbette ihtimal dâhilinde," demişti. Şimdi düşünüyorum da muhtemelen haklıydı; genelde benim benimsediğim hümanist bakış açısına bu defa onu sevk etmiş olmaktan biraz keyif aldığımı sahiden hatırlıyorum.

Ona dair tek hayal kırıklığımı, Kafka'nın *Dava*'sını ona okuması için ödünç verdiğimde yaşadım. Bu kitabı çok sevmiştim ve bunun nedenlerinden biri, nörotikliği ve serbest salınan suçluluğu metaforik olarak resmetmesiydi. Doktor Whitehorn iki gün sonra başını iki yana sallayarak kitabı bana geri verdi. Bu kitabı hiç anlamadığını, gerçek insanlarla konuşmayı yeğleyeceğini söyledi. Psikiyatride üç yılımı doldurmuş olmama rağmen filozofların veya edebiyatçıların bilgeliğiyle ilgilenen tek bir hekimle bile karşılaşmamıştım.

Öğle yemeğinin ardından Doktor Whitehorn'un görüşmelerini izlemeye dönerdik. Saat dört veya beş gibi sabırsızlanmaya başlardım, bir an önce çıkıp düzenli olarak tenis oynadığım tıp öğrencisiyle o günkü maçıma başlamak isterdim. Personellerin tenis kortu yalnızca altmış metrelik bir mesafede, psikiyatri ve

pediatri birimleri arasındaki bir açıklıkta bulunuyordu. Cuma akşamlarının çoğunda tenis oynama hevesim güneşin batmasıyla sönerdi. Bana da iç çekip tüm dikkatimi yeniden görüşmeye vermek kalırdı.

John Whitehorn'dan eğitim aldığım süreçte onunla son temasımız asistanlığımın son ayına rastlar. Bir öğleden sonra beni ofisine çağırdı. Kapıyı kapatıp karşısına oturduğumda yüzündeki ciddi ifadenin hafiflemiş olduğu dikkatimi çekti. Bana mı öyle geliyordu, yoksa bu gördüğüm dostça bir ifade miydi? Hatta yüzünde hafif bir gülümseme mi vardı ne? Tipik bir Whitehorn sessizliğinin ardından bana doğru eğilip, "Gelecek planların nedir?" diye sordu. Orduda iki senelik mecburi hizmetimi yapmam gerektiğini söylediğimde yüzünü ekşitip, "Şansına şu an savaşta değiliz. Oğlum II. Dünya Savaşı'ndaki Ardenler Taarruzu'nda öldü – lanet bir can pazarı," dedi. Ona baş sağlığı dilemek için bir şeyler geveleyecek oldum ama oğlundan daha fazla bahsetmek istemediğine istinaden gözlerini kapatıp başını iki yana salladı. Bana ordudaki görevim bitince ne yapacağımı sordu. Gelecekle ilgili net bir planım olmadığını, eşime ve üç çocuğuma karşı sorumluluklarım olduğunu söyledim. "Belki de," dedim, "Washington'da veya Baltimore'da bir yerlerde çalışırım."

Yine başını iki yana sallayıp masasında muntazam bir yığın halinde duran yayımlanmış makalelerimi işaret etti. "Bu yayımlar böyle demiyor. Bunlar insanın önünde uzanan akademik merdivenin basamakları. Hislerim beni yanıltmıyorsa, eğer böyle düşünmeye ve yazmaya devam edecek olursan bir üniversitenin eğitim kadrosunda parlak bir geleceğin olabilir. Mesela Johns Hopkins'te." Şu son cümlesiyse yıllarca kulaklarımda çınlayacaktı: "Senin akademik kariyer yapmaman kadere karşı gelmek olur." Bu görüşmeyi bana kendisinin çerçeveletilmiş bir fotoğrafını vererek sonlandırdı. Fotoğrafı "Doktor Irvin Yalom'a, sevgi ve

hayranlıkla" diye imzalamıştı. Bu fotoğraf bugün de ofisimde asılıdır. Şu an bile, yazarken karşımda, Joe DiMaggio fotoğrafının hemen yanında rahatsız bir halde duruyor. "Sevgi ve hayranlıkla" – şimdi bu sözcükleri düşününce inanamıyorum. O zamanlar onda böyle duygular uyandırdığımı hiç görememiştim. Az önce, bunları yazarken fark ettim ki aslında Whitehorn ve Jerome Frank bana akıl hocalığı yapmışlar – ne büyük akıl hocalarım varmış meğer! Belki de tamamen kendi imkânlarımla bir yere geldiğim düşüncesinden vazgeçmemin vakti gelmiştir.

Ben üç yıllık ihtisasımı tamamlarken Doktor Whitehorn da Johns Hopkins'teki uzun kariyerini sonlandırıyordu. Diğer tüm asistanlar ve tıp fakültesi eğitim kadrosu gibi ben de onun emeklilik kutlamasına katıldım. Veda konuşmasına ne kadar güzel bir giriş yaptığını hatırlıyorum. Çocuk psikiyatrisindeki süpervizörüm Profesör Leon Eisenberg'in (kendisi kısa bir süre sonra Harvard Psikiyatri'nin başına geçecekti) coşkulu takdiminin ardından Whitehorn ayağa kalkmış, mikrofona doğru yürümüş ve kendine özgü o ölçülü, resmî ses tonuyla söze başlamıştı: "Derler ki insanın karakterinin ölçütü arkadaşlarının karakteriymiş. Eğer öyleyse..." Bu noktada duraksamış ve gözlerini kendisini izleyenlerin üstünde acele etmeden, boylu boyunca gezdirip, "Ben gerçekten müstesna bir şahıs olmalıyım," demişti.

Sonrasında John Whitehorn'la yollarımız yalnızca iki defa kesişti. İlkinde emeklilik kutlamasından yıllar sonra Stanford'da ders verdiğim dönemde bir aile yakını beni arayıp John Whitehorn'un kendisini psikoterapi için bana yönlendirdiğini söyledi ve ben de ona birkaç aylık bir terapi sürecinde yardımcı oldum. Diğeriyse son yüz yüze görüşmemizden on beş yıl sonra, 1974'te John Whitehorn'un daha önce hiç tanışmadığım kızından aldığım telefondu. Babasının ciddi bir felç geçirdiğini, ölüm döşeğinde olduğunu, ondan özellikle benim kendisini ziyaret etmemi istediğini

anlattı. Serseme dönmüştüm. Neden ben? Ben ne yapabilirdim ki onun için? Ama elbette bir an bile tereddüt etmeden sabah uçağa atlayıp ülkenin diğer ucuna, Washington'a gittim. Yolum buraya düştüğünde hep ablam Jean ile eşi Morton'ın yanında kalırdım. Onların arabasını ödünç alıp araba yolculuklarını çok seven annemi de evinden aldım ve Baltimore'un biraz dışındaki bir rehabilitasyon hastanesine gittik. Annemi lobide rahat bir koltuğa yerleştirip asansörle Doktor Whitehorn'un odasına çıktım.

Hatırladığımdan daha ufak tefek görünüyordu. Vücudunun bir yanı tamamen felç olmuştu ve ekspresif afazisi nedeniyle konuşma yetisi hayli baltalanmıştı. Bugüne dek tanıdığım, kendini en iyi ifade eden insanın böyle salyasını bile tutamaz, iki kelimeyi zor bir araya getirir halde görmek öyle sarsıcıydı ki... Birkaç hatalı denemenin sonunda nihayet, "Ben... Ben... Ben korkuyorum, çok korkuyorum," diye mırıldanmayı başardı. Ben de korkuyordum, bir zamanların heybetli abidesini molozların içinde böyle devrilmiş yatarken görmek beni korkutuyordu.

İki psikiyatrist kuşağı Doktor Whitehorn'un elinde yetişmişti, çoğu şimdi prestijli üniversitelerde kürsü başkanıydı. Ben de kendime soruyordum: "Neden ben? Ben onun için ne yapabilirim ki?"

Nihayetinde pek bir şey yapamadım. Gergin bir ziyaretçi gibi davranıp beyhude bir çabayla onu rahatlatacak bir şeyler söylemeye çalıştım. Ona Hopkins'te beraber geçirdiğimiz günleri hatırlatıp o cumaların benim için önemini, bana hastalarla görüşme yapma konusunda ne çok şey öğrettiğini, onun tavsiyesine uyup üniversitede profesör olduğumu, onun izinden giderek hastalarıma saygıyla ve ilgiyle yaklaştığımı, onların bana bir şeyler öğretmesine izin verdiğimi anlattım. Birtakım sesler çıkardı ama sözcüklere dönüşmediler ve sonunda, ben yarım saat konuştuktan sonra derin bir uykuya daldı. Oradan çıktığımda

allak bullak olmuş haldeydim ve neden beni çağırdığıyla ilgili hâlâ en ufak bir fikrim yoktu. Ben geldikten iki gün sonra öldüğünü sonradan kızından öğrenecektim.

"Neden ben?" sorusu yıllarca zihnimde dolandı. Neden gariban bir göçmen bakkalın huysuz, özgüvensiz çocuğunu görmek ister insan? Belki de beni II. Dünya Savaşı'nda kaybettiği oğlunun yerine koymuştu. Doktor Whitehorn öyle yalnız öldü ki... Keşke ona daha fazlasını verebilseydim. İkinci bir şansımın daha olmasını istediğim çokça zaman oldu. Onunla geçirdiğim vakitlerin benim için ne kadar değerli olduğundan, hastalarla görüşürken nasıl sık sık aklıma geldiğinden ona daha fazla bahsetmeliydim. Hissettiğine inandığım o dehşeti ifade etmeye çalışmalıydım. Veya belki de ona dokunmalıydım; elini tutmalı, onu yanağından öpmeliydim... Ama sonra bu fikirden vazgeçtim – onu uzun yıllar boyunca resmî ve mesafeli bir adam olarak tanımıştım, hem o kadar biçareydi ki benim bu şefkatli yaklaşımımı kendisine yönelik bir hakaret olarak algılayabilirdi.

Yirmi yıl kadar sonra, bir öğle yemeği esnasında geçen alelade bir sohbette beni ordudan ayrıldıktan sonra Stanford'a aldıran psikiyatri şefi David Hamburg bana evi temizlerken John Whitehorn'un benim görüşmem öncesinde gönderdiği bir destek mektubu bulduğunu anlattı. Bana mektubu gösterdiğinde son cümleyi okuyunca donakaldım: "İnanıyorum ki Doktor Yalom, Amerikan psikiyatrisinin öncü isimlerinden olacak." Şimdi John Whitehorn'la ilişkime tekrar baktığımda, o gün ölüm döşeğindeyken beni yanına çağırmasını sanırım anlayabiliyorum. Belli ki beni kendi çalışmalarını daha ileriye taşıyacak biri olarak görmüştü. Az önce dönüp masamın üstünde asılı duran fotoğrafına baktım, bakışlarını yakalamaya çalıştım. Umarım benim aracılığımla gelecekte de yaşamaya devam edeceği düşüncesi onu rahatlatmıştır.

ON ALTINCI BÖLÜM

CENNETE ATANMAK

1960 yılının Ağustos ayında, Johns Hopkins'teki ihtisasımı tamamladıktan bir ay sonra orduya alındım. O dönemde askerlik hizmeti mecburiydi ama tıp öğrencileri Berry Planı diye bir yönetmelikten yararlanıp hizmet yükümlülüklerini fakülteyi ve uzmanlıklarını tamamlayana kadar tecil ettirebiliyordu. Orduda ilk altı aylık acemilik eğitimimi San Antonio'daki Fort Sam Houston'da tamamladım ve oradayken bana sonraki iki yılımı Almanya'daki bir üste geçireceğim bildirildi. Birkaç gün sonra yeni bir bilgi daha geldi ve Fransa'ya alındığım söylendi. Ondan da iki gün sonra, ne mutlu bana ki Hawaii'ye bağlı Honolulu'daki Tripler Hastanesi'ne gitmem emredildi. Son kararlarıydı.

Hawaii'deki ilk anımı son derece net hatırlıyorum. Uçaktan iner inmez sonraki iki yıl boyunca yakın arkadaşım haline gelecek olan, yine ordunun psikiyatristlerinden Jim Nicholas boynuma plumeria çiçekleriyle örülmüş, çelenk biçiminde bir kolye astı. Çiçeklerin kokusu hemen burnuma geldi; tatlı, ağır bir kokuydu bu. O an, oracıkta içimde bir şeylerin değiştiğini hissettim. Duyularım ayağa kalktı ve bir de bakmışım ki havaalanından caddelere, Jim'in bizim için tutup içini meyvelerle ve çiçeklerle doldurduğu Waikiki'deki ufak dairesine varıncaya dek dört bir yanı kaplayan plumeriaların kokusu beni etkisi al-

tına alınış. 1960'ta Hawaii müthiş bir doğal güzelliğe sahipti: kuşların rengârenk tüyleri, palmiye ağaçları, amber çiçekleri, kırmızı zencefiller, beyaz örümcek zambakları, cennet kuşları ve elbette camgöbeği dalgalarını hafifçe yuvarlayıp parıltılı kuma kendini bırakan okyanus... Herkes tuhaf ama şahane kıyafetler giyiyordu. Jim beni karşıladığında üstünde çiçekli bir gömlek ve şort, ayağında da *zori* denen sandaletler vardı. Birlikte Waikiki'de bir dükkâna gittik. Orada üniformamı hiç değilse bir günlüğüne çıkardım ve üstüme mor bir *aloha* gömleği, masmavi bir şort ve ayaklarıma da *zori* sandaletler geçirdim.

Marilyn ve üç çocuğumuz iki gün sonra geldiler ve birlikte adanın doğu yakasının sanki bu dünyaya ait değilmiş gibi görünen manzarasını izlemek için arabayla Pali Seyir Noktası'na çıktık. Çevremizde siper olmuş koyu yeşil dağları, şelaleleri, gökkuşaklarını, mavi yeşil okyanusu, sonsuz kumsalları seyre dalmışken Marilyn aşağıdaki Kailua ve Lanikai'yi işaret edip, "Burası cennet, burada yaşamak istiyorum," dedi.

Onun bu mutluluğu beni de mutlu etti. Son birkaç hafta Marilyn için kâbus gibi geçmişti. San Antonio'daki acemilik eğitimim ikimiz için de zor geçmişti ama onun için ayrıca ağır bir süreçti. Havanın her gün kırk dereceye yakın olduğu San Antonio'da kimseyi tanımıyorduk. Yoğun bir eğitim alıyordum, haftada beş veya altı gün sabahtan akşama dışarıdaydım, Marilyn'i mecburen çocuklarla yalnız bırakıyordum. Yine eğitimim kapsamında San Antonio'dan birkaç saat mesafedeki bir mevziye bir haftalığına gitmem gerekince işler iyice dibe vurdu. Orada silah tutmak (isabetli atışlarımdan dolayı madalya kazandım) ve makineli tüfeklerin gerçek kurşunları (en azından bize böyle demişlerdi, test etmeye hiçbirimiz cesaret edemedik) tepemden geçerken dikenli tellerin altından sürünmek gibi paha biçilmez

şeyler öğrendim. iPhone'un henüz icat edilmemiş olduğu o günlerde Marilyn'le hiçbir şekilde haberleşemedik. Döndüğümde öğrendim ki gittiğimin ertesi günü akut apandisit olmuş. Apandisini almak için onu askerî hastaneye acilden yatırmışlar, çocuklara da ordudaki görevliler bakmış. Ameliyatından dört gün sonra başcerrah bir öğleden sonra eve uğrayıp Marilyn'e patoloji raporuna göre bağırsak kanseri olduğunu ve kalın bağırsağının büyük bir kısmının alınması gerektiğini söylemiş, hatta sonra bana vermesi için bağırsağın hangi kısımlarının alınacağını gösteren detaylı bir çizim bile yapmış. Ertesi gün eve döndüğümde bu haberler ve cerrahın çizimleri karşısında şoke oldum. Hemen hastaneye koştum ve patoloji örneklerini alıp onları özel kargoyla Doğu Yakası'ndaki hekim arkadaşlarıma gönderdim. Hepsi de Marilyn'de iyi huylu bir karsinoid tümörü olduğu ve herhangi bir tedaviye ihtiyaç duymadığı konusunda hemfikirdi. Aradan elli yıl geçmiş olmasına rağmen bunları yazarken orduya bugün bile müthiş bir öfke duyuyorum; hem bana haber vermedikleri için hem de tamamen iyi huylu bir durum için büyük ve geri dönüşü olmayan bir ameliyat önerdikleri için.

Oysa şimdi dağları ve açık mavi suları tepeden izliyorduk, bunların hepsi geride kalmıştı. O hayat dolu, canlı Marilyn'in geri döndüğünü görmek beni hem çok mutlu etmiş hem de rahatlatmıştı. Kailua'ya ve Lanikai'ye tekrar bir baktım. Orada yaşam hiç elverişli değildi; pek birikimimiz yoktu ve ordu Schofield Kışlası'nda ucuz konaklama imkânı sunuyordu. Ama ben de Marilyn gibi büyülenmiştim ve birkaç güne kalmadan Lanikai'de, dünyanın en güzel kumsallarından birine bir blok mesafede ufak bir ev kiraladık. Lanikai kumsalı zihnimizde kendine kalıcı bir yer edinmiş durumda. Gördüğümüz en güzel kumsal olma özelliğini hâlâ koruyor ve o gün bu gündür ne zaman incecik ama

sımsıkı kumların üstünde yürüsek birbirimize bakıp, "Lanikai kumu," deriz.

Hawaii'den taşındıktan çok sonra bile düzenli olarak o kumsalı ziyaret etmeye devam ettik. Ne yazık ki bugün epey tahrip olmuş durumda. Amiralin beklenmedik bir şekilde Güney Pasifik'e tayin olmasıyla komşu Kailua kumsalındaki evinin kiraya çıktığı güne kadar, bir yıl boyunca Lanikai'de yaşadık. Sonra hemen Kailua'ya taşındık. Ev okyanusa o kadar yakındı ki icap nöbetim olduğunda bile sörfe veya şnorkelle yüzmeye gidebiliyordum. Beni hastaneden ararlarsa Marilyn verandadan büyük, beyaz bir havlu sallayarak bana haber veriyordu.

Geldikten kısa bir süre sonra Hawaii, Almanya ve Fransa'daki üç generalden tebrik mektupları aldım. Hepsi kendi birliklerine hoş geldiğimi söylüyordu. Görev yerimle ilgili yaşanan karışıklık nedeniyle eşyalarımızın çoğu kargoda kaybolmuştu, haliyle gerçekten yeni bir başlangıç yapmak zorunda kaldık. Mobilyalarımızın tamamını aynı gün içinde bir garaj satışından aldık.

Ordudaki görevim yorucu değildi. Günün büyük kısmında çeşitli Pasifik üslerinden gelmiş olan yatan hastalarla ilgileniyordum. 1960'ta Vietnam Savaşı henüz patlak vermemişti ama hastalarımızın çoğu Laos'ta kayıtlara geçmeyen çatışmalara şahit olmuştu. Akıl hastalığı olanların büyük bir bölümü zaten baştan tespit edilip doğrudan ana karadaki hastanelerine gönderilmişti. Haliyle bizim hastalarımız ağırlıklı olarak psikotik olmayan ama terhis olma umuduyla öyleymiş gibi davranan genç erkeklerden oluşuyordu.

Hastalarımdan biri, on dokuz yıllık hizmetin ardından emekliliği yaklaşan bir çavuş görev başında alkol almaktan tutuklanmıştı – emeklilik durumunu ve ikramiyesini etkileyebilecek ciddi bir suçlamaydı bu. Bana muayeneye geldi ve sorduğum her soruya yanlış cevap verdi. Ama bu cevapların her biri doğru ol-

maya o kadar yakındı ki bana zihninin bir parçası doğru cevabı biliyormuş gibi geldi: Altı kere altı kırk birdi, Noel 26 Aralık'tı, masanın beş bacağı vardı. Daha önce hiç böyle bir vaka görmemiştim. Meslektaşlarımla konuşup literatürü taradığımdaysa bunun tipik bir Ganser sendromu (veya daha yaygın bilinen adıyla yakın cevaplar sendromu) vakası olduğunu öğrendim. Ganser sendromu, hastanın gerçekte hasta olmadığı halde muhtemelen gayrimeşru bir eyleminin sorumluluğundan kaçmak için hasta taklidi yaptığı bir tür yapay bozukluktu. Bu çavuşla dört günlük yatışı boyunca (hastanede yatmaya ihtiyacı kalmayan hastalar ana karaya geri gönderiliyordu) bolca zaman geçirdim ama benliğinin aldatıcı olmayan tarafıyla bir türlü iletişim kuramadım. Asıl ilginç olansa –ki bunu uzun vadedeki takip sürecinde literatürü taradığımda öğrenecektim– Ganser hastalarının yıllar sonra sahiden de bir psikotik bozukluk geliştirmesiydi!

Her gün karşımızdaki askerin gerçekten bir ruhsal rahatsızlığı mı var, yoksa tıbbi gerekçelerle terhis edilmek için numara mı yapıyor, karar vermek zorundaydık. Bize gelen hemen her hasta ordudan veya donanmadan –silahlı kuvvetlerin her ayağına tedavi hizmeti veriyorduk– çıkmak istiyordu ve meslektaşlarımla birlikte bu kararı verme sürecimizin muğlaklığından rahatsızdık; yönergeler net değildi, bazen tavsiyelerimizin birbirini tutmadığı oluyordu.

Stajıma ve ihtisasıma kıyasla bu görevdeki sorumluluklarım çok hafif kalıyordu. Akşamları ve hafta sonları icap nöbeti tutarak geçen dört yılın ardından şimdi iki senelik bir tatile çıkmış gibiydim, görev süremin tamamı boyunca hastaneye gitmem gereken gecelerin sayısı bir elin parmağını geçmez. Üçümüz birbirimizle ve komutanımız Albay Paul Yessler'la iyi anlaşıyorduk. Kendisi güler yüzlü, bilgili bir meslektaşımızdı ve işimizde tamamen özerk olmamıza müsaade ediyordu. Psikiyatri birimimiz küçük

Tripler, büyük Tripler Hastanesi'nden yalnızca yüz metre kadar uzakta olsa da askerî denemeyecek, rahat bir atmosferi vardı. Öğle yemeklerimi büyük Tripler'da yiyor ve oraya arada bir de farklı birimlerden gelen konsültasyon talepleri için gidiyordum ama bunun haricinde hiç yolum düşmüyordu. Bazen haftalarca kimseyle selamlaşmadığım olurdu.

Böyle bir özgürlüğe sahip olunca ben de grup çalışmalarıma dönmeye karar verdim ve çeşitli terapi grupları oluşturdum: günlük yatan hasta grupları, sıkıntılı asker eşleri için ayakta tedavi grupları ve mesai saatleri dışında Kaneohe'deki Hawaii Eyalet Hastanesi'nde çalışan ve askeriyeye mensup olmayan psikiyatri asistanlarına yönelik bir süreç grubu.

En çok işe yaradığımı hissettiren grup, asker eşlerininki oldu. Alıştıkları çevreden uzak olmanın zorluklarını çoğu yaşıyordu ama yalnızlıklarına ve çevrelerdeki kişilerle bağlantı kuramayışlarına daha yakından bakmayı gerektiren derinlemesine çalışmaya yalnızca bazıları gönüllü olmuştu. Asistan grubuysa açık ara daha zordu. Asistanlar hem kendilerine iyi gelecek hem de onlara grup liderliğiyle ilgili bir şeyler öğretebilecek bir terapi deneyimi istiyorlardı. Benim deneyimli bir grup terapisti olduğumu duyduklarından liderliği benim üstlenmemi istemişlerdi. Huzursuzdum; daha önce hiç bu tarz bir grup yönetmemiştim ve zaten onlardan bir, bilemediniz iki yıl daha fazla tecrübem vardı. Yine de asistanların bunu talep edecek kadar motive olduklarını düşünüp teklifi kabul ettim. Ama kendimi ne kadar zor bir işin içine soktuğumu çok geçmeden anladım. Bir grubun işlev gösterebilmesi için mensuplarının risk almaya ve özel duygularını, düşüncelerini paylaşmaya istekli olması gerekir. Bu grupsa bu adımı atmakta hayli tereddütlüydü. Yavaş yavaş fark ettim ki terapistin başlıca profesyonel aracı kendisi olduğundan, kendi kişisel kusurlarını açmak onlara daha bir riskli görünüyordu.

Sadece karakterleri değil, profesyonel yetkinlikleri de sorgulanabilirdi. Bu açmazı gördüm ama çözemedim ve grupta ancak vasat bir başarı elde edebildik. Bu tarz durumlarda etkili bir lider olabilmek için terapistin grup içinde bizzat risk alıp kendini açmaya örnek teşkil etmesi gerektiğini ilerleyen yıllarda anlayacaktım.

Hiç şüphesiz, Hawaii'de geçirdiğim o iki yıl hayatımı değiştirdi. Bundan önce uzun vadedeki planım belki Doktor Whitehorn'un tavsiyesi doğrultusunda akademik kadro aramak, belki de Washington'da arkadaşlarımla ve ailemle yeniden bir araya gelmek amacıyla Doğu Yakası'na geri dönmekti. Marilyn senelerdir Washington'dan taşınmak istiyordu zaten, böylelikle hemen hemfikir olduk; ikimiz de Hawaii'de veya Hawaii'nin olabildiğince yakınında kalmak istiyorduk. Hawaii'den önce tüm hayatım iş odaklıydı, eşime ve çocuklarıma pek az zaman kalıyordu. Hawaii beni çevremdeki güzelliklere açık hale getirdi. Kumsallar bu anlamda özellikle davetkârdı, Marilyn'le beraber tıpkı lisedeki gibi el ele tutuşarak saatlerce yürüyüş yapardık. Çocuklarımla da çok daha fazla vakit geçiriyordum ve bu vaktin bir kısmını da ılık okyanus sularında onlara yüzmeyi, şnorkel kullanmayı, vücut sörfünü öğretmek oluşturuyordu (tahtayla sörfü hiç beceremediğimdir – bende öyle bir denge yok). Cuma akşamları çocukları mahalledeki sinemaya samuray filmleri izlemeye götürüyordum, onlar da tıpkı oranın yerlileri gibi pijamalarını giyiyorlardı.

Ordu, Lambretta'mı Hawaii'ye taşımayı kabul etmemiş ama teleskobuma izin vermişti. Ben de daha Baltimore'dayken Lambretta'mı sekiz inçlik bir aynalı teleskopla takas etmiştim. Kendi teleskobumu kendim yapmaya çalıştığım çocukluk günlerimden bu yana heves ettiğim bir şeydi bu. Ancak onu binbir güçlükle dağın tepesine taşıdığımı bir iki istisnayı saymazsak

hep bulutlu geçen Hawaii geceleri yüzünden teleskobumu pek kullanamadım.

Hastalarımdan biri hava üssünde uçuş kontrolörüydü. Onun sayesinde hafta sonları Filipinler'e ve Japonya'ya gitme lüksüne eriştim. Filipinler'deki küçük bir adanın olağanüstü sularında şnorkelle yüzdüm ve Manila'da zihnimden hiç kazınmayacak gün batımlarına şahit oldum. Tokyo'ya gittiğimde ordu evinde kaldım. Şehri keşfetmeye çıkıp kaybolduğum zamanlardaysa bir taksi çağırıp ona üstünde Japonca adres yazılı ordu evi kartını gösteriyordum. Ordu evinin müdürü beni kartı görünce taksicinin ne tepki vereceğine dikkat etmem konusunda uyarmıştı; eğer derin bir nefes alırsa hemen o taksiden inmeliydim çünkü Tokyo'nun taksicileri adresi bilmediklerini itiraf etmeyi kendilerine yediremezlerdi.

Biz yerleştikten kısa bir süre sonra Marilyn, Hawaii Üniversitesi'nin Fransızca Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı. Çağdaş Fransız edebiyatı dersi veriyor olmaktan özellikle mutluydu çünkü iyi derecede Fransızca bilen çok sayıda Vietnamlı öğrencisi vardı. Gerçi bu gençlerin aklı dersten sonra ılık mavi sularda yüzmekte olduğundan Sartre'ın yabancılaşmayla ilgili düşüncelerini anlamakta epey zorlanıyorlardı. Arabayı üniversiteye gitmek için Marilyn alıyordu, ben de kendime hızlı bir Yamaha motosiklet edindim. Sabahları motoruma binip Pali üstünden Tripler'a yarım saatlik bir yolculuk yapıyordum ve son derece mutluydum. Biz oradayken dağların içinden geçen Wilson Tüneli açıldı, öyle olunca işe bu yoldan daha kısa sürede gitmeye başladım. Her gün tünele pırıl pırıl bir havada giriyor ve çıktığımda o leziz, sıcak Hawaii yağmurlarıyla karşılaşıyordum. Kailua'daki evimin yakınında çim kortları olan ufak bir tenis kulübü vardı, hafta sonları diğer kulüplere karşı oynuyorduk. Arkadaşlarımdan biri beni şnorkelle ve ser-

best dalışla tanıştırdığından okyanusun dibinde süzülmekten; Hawaii'nin, Karayipler'in veya dünyanın farklı yerlerinin yaşam sahasına, içinde yaşayan deniz canlılarına hayran hayran bakmaktan kırk yıl boyunca büyük keyif alacaktım. Birkaç defa geceleri de yüzdüm; gece ortaya çıkan tüm yaratıklar, özellikle de büyük kabuklular suda dolaşmakta olduğundan bu deneyimin ayrı bir heyecanı vardı.

Ordudaki meslektaşlarımdan biri olan, Menninger Kliniği'nde eğitim görmüş Jack Ross beni kendi döneminde Honolululu bir psikiyatristle tanıştırdı: K. Y. Lum. Onunla birlikte, Hawaii'de çalışan pek çok psikiyatristin katıldığı aylık vaka sunumu toplantıları düzenledik. Ayrıca yine psikiyatristlere özel iki haftada bir gerçekleşen bir poker oyunu başlattık. K. Y.'yle dostluğumuz ömürlük oldu, o oyun da otuz yıl boyunca devam etti.

Bir gün, Hawaii'deki ilk haftalarımdan birinde hemen yolun ilerisinde yaşayan yaşlı bir Vietnamlı olan André Tao Kim Hai, elinde bir satranç takımıyla evime geldi ve "Satranç oynar mısın?" diye sordu. Birini gökte ararken yerde bulmak bu olsa gerek! André'yle tam birbirimizin dişine göre rakiplerdik ve karşılıklı onlarca maç yaptık. Yıllarca yürüttüğü Birleşmiş Milletler'in Vietnam temsilciliği görevinden emekli olunca Hawaii'ye yerleşmişti ancak birkaç yıl sonra Vietnam Savaşı'nın patlak vermesiyle Birleşik Devletler'i protesto amaçlı terk edip önce Paris'e, sonra da Madeira Adası'na taşındı. Dostluğumuz hep devam etti, yıllar sonra onu bu yeni evlerinde ziyaret etmemle satranç rekabetimizi de kaldığı yerden sürdürmüş olduk.

Ebeveynlerim, Marilyn'in annesi, ablam Jean ve ailesi bizi görmek için Hawaii'ye geldiler. Marilyn üniversitede arkadaşlar edindi ve ilk defa sosyal hayatımız oldu. Bu sekiz kişilik arkadaş grubumuzda *Yalnız Kalabalık*'ın yazarı sosyolog Reuel Denney

ile eşi Ruth, Endonezyalı filozof ve şair Takdir Alisjahbana ile Alman eşi ve Hawaii Senfoni Orkestrası'nın kondüktörü George Barati ile yoga fedaisi eşi Ruth yer alıyordu. Onlarla Takdir'in şiirlerinin çevirilerini okuyarak, Reuel'in kitaplarından birini tartışarak, müzik dinleyerek geçirdiğimiz nice mutlu akşamımız oldu. Bir keresinde de *Çorak Ülke*'yi T. S. Eliot'un sesinden dinleyip hep beraber hüzünlenmiştik. Bu küçük grupla sahilde yöresel içkilerden içip guava, liçi, mango, ananas ve elbette favorim olan papaya yediğimiz eğlencelerimizi dün gibi hatırlıyorum. Takdir'in Endonezya usulü yer fıstığı sosuna bandırılmış çöp şişlerinin tadı da hâlâ damağımda.

Pokerdi, şnorkeldi, sahilde yürüyüşlerdi, motosikletti, çocuklarla oynamaktı, satrançtı derken hayatım hiç olmadığı kadar eğlenceli bir hal almıştı. O rahatlığı, sandalet giymeyi, basitçe sahilde oturup denize bakmayı çok sevmiştim. Değişiyordum, hayat işten ibaret değildi. Doğu Yakası'nın frijit kışlarını ve bunaltıcı yazlarını artık hiç aramıyordum. Hawaii benim evim olmuştu ve hayatımın sonuna kadar orada kalmanın hayallerini kuruyordum.

Hawaii'deki iki yılımızın sonuna yaklaşırken nerede yaşayacağımıza karar vermek durumunda kaldık. İki makale daha yayımlamıştım, akademik kariyere kayıyordum. Ancak Hawaii'de kalmak gibi bir seçeneğimiz yoktu; tıp fakültesinde sadece klinik dersleri kapsamayan ilk iki yıllık eğitim veriliyordu ve tam zamanlı bir psikiyatri kadrosu yoktu. Kendimi çok yalnız hissediyordum, bana bundan sonraki rotamı çizmede rehberlik edecek bir akıl hocasının eksikliğini duyuyordum. Hopkins'teki hocalarım John Whitehorn veya Jerry Frank'le temas kurmak aklıma bile gelmedi. Şimdi düşününce aklım almıyor: Neden

onlardan referans istememişim ki? Herhalde ihtisasım bitince beni tamamen unuttuklarını varsaymıştım.

Peki, ne yaptım? Gittim, olabilecek en yavan yönteme başvurdum: İş ilanları! Amerikan Psikiyatri Birliği'nin haber bülteninde ilgimi çeken üç ilan buldum: Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ve San Francisco Kaliforniya Üniversitesi (UCSF) Tıp Fakültesi'nde birer akademik kadro ilanı, Wisconsin Mendota Eyalet Hastanesi'nde bir personel ilanı (bu sonuncusunun ilgimi çekmesinin tek nedeni saygın psikolog Carl Rogers'ın da bir dönem bu hastanede çalışmış olmasıydı). Üçüne de başvurdum. Hepsi beni görüşmeye çağırınca askerî uçakla San Francisco'ya gittim.

İlk mülakatımı UCSF'in kıdemli hocalarından Jacob Epstein'la yaptım. Görüşmenin sonunda bana klinik bir akademik pozisyon teklif etti. Yıllık maaşım on sekiz bin dolar olacaktı. Asistanlığımın üçüncü yılındaki maaşım yıllık üç bin dolar, ordudaki maaşımsa on iki bin dolar olduğundan kabul etmeye meyilliydim ama iş yüküm çok ağır olacaktı. Tıp fakültesi öğrencilerine ve psikiyatri asistanlarına eğitim vermekle kalmayacak, bir yandan da hayli büyük ve yoğun bir yataklı servisi yönetecektim.

Ertesi gün Stanford Psikiyatri Bölümü'nün yeni şefi David Hamburg'la görüştüm. Stanford Tıp Fakültesi ve Hastanesi, San Francisco'dan Palo Alto'daki Stanford kampüsüne henüz taşınmıştı. Kendisi de sıfırdan yeni bir bölüm kurmakla görevlendirilmişti. Doktor Hamburg'un geniş vizyonu, alanımızla ilgili endişeleri ve bilgeliği beni çok etkiledi. Ve bir de cümleleri! Dudaklarından ardı ardına dökülen o heybetli ve karmaşık cümleler kulağıma güzel bir konçerto gibi geliyordu. Ayrıca kendisinin akıl hocalığına ek olarak ihtiyaç duyduğum kaynaklara ve akademik özgürlüğe de erişebileceğimi sezmiştim.

Şu an bulunduğum noktadan bakınca diyebilirim ki o zamanlar nasıl bir geleceğim olabileceğine veya neler başarabi-

leceğime dair en ufak bir fikrim yokmuş. Muayenehaneciliğin nasıl bir şey olduğunu biliyordum, buna değeceğini biliyordum. Dahası muayenehaneciliğin bana Stanford'da kazanacağımın üç katı para getireceğinin de farkındaydım.

Doktor Hamburg bana ikinci derece bir akademik pozisyon (okutmanlık) ve senelik on bir bin dolar maaş teklif etti -- orduda kazandığımdan bin dolar azdı bu. Stanford'ın politikasını da bana açıkladı: Tam zamanlı öğretim görevlilerinin hem akademisyen hem de araştırmacı olması bekleniyordu ve özelden ek gelir elde etmelerine izin yoktu.

Stanford ile UCSF arasındaki maaş farkı ilk etapta beni şaşırtsa da teklifleri değerlendirirken bu benim için bir kriter olmaktan çıktı. Hiçbir birikimimiz yoktu, aydan aya geçiniyorduk ama para bizim için mesele değildi. David Hamburg'un vizyonu beni etkilemişti, onun kuracağı üniversite bölümünün bir parçası olmak istiyordum. Hayatımı öğreterek ve araştırarak geçirmek istediğimi fark etmiştim. Ayrıca olur da acil bir durum çıkarsa hem ebeveynlerimin maddi desteğine hem de Marilyn'in potansiyel kariyerinden gelecek gelire güvenebilirdim. Telefon açıp Marilyn'e de danıştıktan sonra Stanford'ın teklifini kabul ettim ve Mendota Eyalet Hastanesi'ne uçuşumu iptal ettim.

ON YEDİNCİ BÖLÜM

KIYIYA ÇIKMAK

1964'te, Stanford'daki kariyerimin üçüncü yılında Güney Kaliforniya'daki Arrowhead Gölü'nün orada bulunan Ulusal Eğitim Laboratuvarları Enstitüsü'nde gerçekleşecek sekiz günlük bir programa katılmaya karar verdim. Bu program kapsamında pek çok sosyal psikoloji faaliyeti yürütülecekti ama beni asıl oraya götüren, her gün gerçekleşecek olan üç saatlik küçük grup toplantılarıydı. İlk toplantıya sabah birkaç dakika erken gittim, halka şeklinde dizilmiş on üç sandalyeden birine oturdum, grup liderine ve benim gibi diğer erken gelenlere baktım. Terapi gruplarını yönetme konusunda deneyimli olmama, grup terapisi alanında araştırmalar yapıp dersler vermeme rağmen ilk defa bir gruba üye pozisyonunda katılıyordum. Bu ilacın tadına bakmanın zamanı gelmişti artık.

Herkes yavaş yavaş gelip yerine yerleşiyordu ama kimse konuşmuyordu. Saat 8.30'da grup lideri Dorothy Garwood (kendisi biyokimya ve psikoloji alanında iki doktora sahibi, özel ofisinde çalışan bir terapistti) ayağa kalkıp kendini tanıttı: "Ulusal Eğitim Laboratuvarları Entitüsü'nün 1964 yılı eğitimine hoş geldiniz. Önümüzdeki sekiz gün boyunca bu grup her sabah aynı saatte toplanacak. Sizden ricam, söylediğimiz her şeyin, tüm yorumlarımızın 'şimdi ve burada' çerçevesi içinde olması."

Ardından uzun bir sessizlik oldu. *Bu kadar mı yani*, diye düşündüm ve çevreme baktığımda durumu anlamlandıramadığı her halinden belli olan on bir suratla, şaşkınlıkla sallanan on bir kafayla karşılaştım. Bir dakika sonra üyelerden biri sessizliği bozdu:

"Bu epey kıt bir yönerge oldu."

"Şaka mı bu?"

"Daha kimsenin adını bile bilmiyoruz."

Liderden hiç cevap gelmedi. Yavaş yavaş, kolektif muğlaklık kendi enerjisini üretmeye başladı:

"Rezalet. Bu mu şimdi liderlik?"

"Ayıp ediyorsunuz. Sonuçta o da işini yapıyor. Bunun bir süreç grubu olduğunun farkındasınız, değil mi? Kendi sürecimizi incelememiz lazım."

"Evet, içimde onun bunu kasten yaptığına dair bir his var. Hatta his de değil, bundan emin gibiyim."

"Ama bu sadece bir temenni. Temennileri sevmem. İşin aslı şu an debeleniyoruz ve nerede kendisi? Bize yardım etmediği kesin."

Bu yorumlar arasında, liderden yanıt beklendiği anlarda kısa duraksamalar olmuştu. Ama lider sadece gülümseyip susmakla yetindi.

Sonra başka grup üyeleri de lafa girdi.

"Hem hiçbir ortak geçmişimiz yokken nasıl 'şimdi ve burada' çerçevesinde kalabiliriz ki? Daha bugün tanıştık."

"Bu tür sessizlikler beni hep rahatsız etmiştir."

"Evet, beni de. Dünyanın parasını ödüyoruz, üstüne burada oturup hiçbir şey yapmadan vakit öldürüyoruz."

"Bana kalırsa sessizlik güzel. Burada sizlerle sessizce oturmak beni mayıştırıyor."

"Beni de. Meditasyon haline geçiyorum. Kendimi odaklanmış, her şeye hazır hissediyorum."

Bu etkileşime katılıp üstüne düşününce bir aydınlanma yaşadım – daha sonra kendi grup terapisi yaklaşımımın tam merkezine yerleştireceğim bir şey öğrendim. Az önce basit ama muazzam önem taşıyan bir fenomene şahitlik etmiştim: Her bir grup üyesi tek bir uyarana maruz kalıyordu (bu örnekte, grup liderinin konuşmaların "şimdi ve burada" çerçevesinde kalması ricası) ama hepsi bambaşka şekilde tepki veriyordu. *Tek bir ortak uyaran ve on üç farklı tepki! Neden?* Bu bulmacanın tek olası yanıtı şuydu: *On üç farklı iç dünya! Ve bu on üç farklı yanıt, bu farklı dünyalara uzanan kral yolu olabilir.*

Daha sonra liderin herhangi bir yardımı olmaksızın kendimizi tek tek tanıttık ve ne işle meşgul olduğumuzu, neden orada bulunduğumuzu anlattık. Meğer oradaki tek psikiyatrist benmişim. Bir de psikolog vardı. Kalan herkes ya eğitimci ya da sosyal bilimciydi.

Dönüp doğrudan grup liderine şöyle dedim: "Sizin neden sessiz kaldığınızı merak ediyorum. Buradaki rolünüzü biraz daha açar mısınız?"

Bu defa (kısaca) cevap verdi: "Benim rolüm liderlik etmek ve üyelerin liderleriyle ilgili her türlü duygu ve fantezisini kucaklamak."

Sonraki yedi gün boyunca bir araya gelip birbirimizle ilişkimizi irdelemeye devam ettik. Grubun psikolog üyesi bilhassa öfkeli biriydi; beni sık sık fazla gösterişçi ve küstah olmakla itham ediyordu. Ortalardaki toplantıların birinde bir dev tarafından kovalandığı bir rüyadan bahsetti – o dev benmişim gibi görünüyordu. Ama nihayetinde ikimiz de epey bir çalışma yapmış olduk –ben onun öfkesinden duyduğum rahatsızlık üzerine, o da

onda uyandırdığım rekabet duyguları üzerine– ve birbirimizin mesleklerine duyduğumuz güvensizliği kısmen de olsa irdeleme imkânımız oldu.

O konferanstaki tek hekim ben olduğumdan, başka bir grupta toplantı esnasında yaşanan strese psikotik bir tepki geliştiren bir hastayla ilgilenmek üzere çağrıldım. Bu kişiyi sonra hastaneye yatırmam gerekti. Bu deneyim, küçük grupların –hem iyileştirme hem de zarar verme– gücünü iyice fark etmemi sağladı.

Dorothy Garwood'la tanışıklığımız zamanla ilerledi ve yıllar sonra o, eşi, ben ve Marilyn birlikte Maui'de hoş bir tatil yaptık. Kesinlikle kendini sakınan bir insan değildi ama –Londra'da büyük bir psikoterapi ve tedavi merkezi olan– Tavistock Kliniği'nin gelenekleri doğrultusunda eğitim almıştı. Buna göre grup liderleri grubun dışında kalıp gözlemlerini kitlesel grup fenomenleriyle sınırlı tutmalıydı. Onun benimsediği liderlik tarzını, üç yıl sonra Tavistock Kliniği'nde geçireceğim ücretli iznimde daha net anlayacaktım.

Ordudan terhis edilmemle birlikte yaklaşık üç yıl önce, 1962'de, beş kişilik ailemiz Palo Alto'ya geldiğinde Marilyn'le yaşayacak bir yer bulmamız gerekti. Stanford lojmanlarının oradan bir ev alabilirdik ama Hawaii'de de olduğu üzere daha çoğulcu bir mahalleyi tercih etti. Kampüse on beş dakika mesafede, (Kaliforniya standartlarına göre tarihî eser sayılabilecek) otuz yaşında bir ev satın aldık. O zamanlar ekonomi böyle değildi, küçük bir gelirle bile otuz iki bin dolara dört dönümlük bir arazi satın alabilmiştik. Bu meblağ Stanford'dan aldığım yıllık maaşın üç katıydı, bugünse Palo Alto ekonomisi öyle değişmiş durumda ki buna eş değer bir ev, genç bir profesörün maaşının otuz, kırk katı ediyor. Evin yedi bin dolarlık peşinatını ebeveynlerimden aldık ve bu onlardan talep ettiğim son maddi yardım oldu. Yine

de, eğitimimi tamamladıktan ve hatta ailemiz altı kişiye çıktıktan sonra bile babamla yemeğe çıktığımızda hesabı illa kendisi ödemek isterdi. Onun benimle böyle ilgilenmesi hoşuma gittiğinden ben de sadece göstermelik itiraz ederdim. Ben de yetişkin çocuklarıma aynısını yaparak (onlar da bana göstermelik itiraz ediyorlar!) babamın bu cömertliğini yaşatıyorum. Bu hatırlanmanın bir yolu. Çocuklarımın hesabını öderken genellikle babamın yüzü gözümün önüne geliyor. (Ayrıca biz de çocuklarımıza ilk evlerinin peşinatını verme imkânı bulduk.)

İşe ilk başladığımda, tıp fakültesine on dakika uzaklıkta bulunan ve tamamen Stanford hocalarının yönetiminde olan yeni kurulmuş Stanford Gazi Hastanesi'ndeki büyük bir koğuşun medikal direktörlüğünü yürütmekle görevlendirildiğimi öğrendim. Asistanlara süpervizörlük yapmama, tıp öğrencilerine yönelik bir süreç grubuna (yani birbirimizle nasıl ilişkilendiğimizi incelediğimiz bir gruba) liderlik etmeme, bölümdeki derslere ve araştırma sempozyumlarına katılmak için boş vaktim olmasına rağmen bu hastanede mutlu değildim. Neredeyse tamamı II. Dünya Savaşı gazilerinden oluşan hastalarımın çoğu benim terapi yaklaşımıma yanıt vermiyordu. Büyük ihtimalle ikincil kazançları fazla büyüktü: bedava tıbbi destek, bedava konaklama ve yemek, rahat bir ortam. İlk yılın sonlarına doğru bu hastanede ilgi alanlarıma yönelik araştırmalar yapabilmek için pek bir fırsat göremediğimi David Hamburg'a söyledim. Nerede çalışmak istediğimi sorduğunda Stanford'ın ayakta tedavi ünitesini önerdim. Burası hem asistan eğitiminin göbeğiydi hem de eğitim ve araştırma amaçlı bir grup terapisi programı tasarlayabilmem için uygun bir noktaydı. Çalışmalarımı gözlemlemiş ve bir iki büyük vizitte hasta sunumlarımı izlemiş olduğundan bana yeterince güveniyordu. Talebimi kabul etti. Bana hep çok yardımcı oldu ve beni destekledi. O günden itibaren uzun yıllar boyunca

hiçbir yönetim görevi üstlenmem gerekmedi ve kendi klinik, eğitim, araştırma hedeflerimi gerçekleştirmek için neredeyse mutlak özgürlüğe sahip oldum.

1963'te Marilyn, Johns Hopkins'teki karşılaştırmalı edebiyat doktorasını (*The Motif of the Trial in the Works of Franz Kafka and Albert Camus* [Franz Kafka ve Albert Camus'nün Eserlerinde Dava Motifi] başlıklı teziyle) tamamladı. Sözlü sınavları için Baltimore'a gitti, bunları da geçti ve doktorasını şeref derecesiyle aldı. Stanford'da iş bulma umuduyla geri dönse de Fransızca Bölümü'nün başkanı John Lapp ona, "Akademik kadronun hanımlarını işe almıyoruz," dediğinde yıkıldı.

Bu olay bir kuşak sonra olsa kadınların yaşadığı sorunlarla ilgili bilincim arttığından, Marilyn'i sadece liyakati doğrultusunda değerlendirecek kadar geniş fikirli başka bir üniversiteye geçmeye ikna etmeye çalışabilirdim. Ama 1962'de bu seçenek ikimizin de aklına gelmemişti. Onun adına üzülüyordum. Stanford'da çalışmayı hak ettiğinden emindim. Yine de ikimiz de bu durumu kabullendik ve başka alternatifler aramaya koyulduk. Kısa bir süre sonra Hayward'daki yeni kurulan Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nin beşerî bilimler dekanı, Marilyn'e ulaştı. Kendisini Stanford'daki bir meslektaşından duymuştu, arabayla evimize gelip ona yabancı dillerde yardımcı doçentlik teklif etti. Hawyard'da ders vermek, haftanın dört günü birer saat yol gidip gelmek anlamına geliyordu ve Marilyn bunu on üç yıl boyunca yaptı. Yıllık maaşı sekiz bin dolardı – Stanford'daki maaşımdan üç bin dolar düşüktü. Ama ikimizin toplam maaşı Palo Alto'da rahat bir yaşamı sürmemize, evde tam zamanlı bir yardımcımızın olmasına ve hatta unutulmaz seyahatler yapmamıza yetiyordu. O üniversitede gayet tatminkâr bir kariyeri olan Marilyn çok geçmeden önce doçentliğe, sonra da profesörlüğe terfi etti.

Stanford'da geçen sonraki on beş yıl boyunca grup terapisiyle gerek bir klinisyen gerekse bir eğitmen, araştırmacı ve ders kitabı yazarı olarak epeyce haşır neşir oldum. Ayakta tedavi ünitesinde başlattığım terapi grubunu, psikiyatri ihtisaslarının birinci senesindeki on iki öğrencim çift taraflı aynadan gözlemledi – tıpkı benim de öğrenciyken Jerry Frank'in grubunu gözlemlediğim gibi. İlk başta grubu başka bir hocayla ortaklaşa yönettik ama sonraki sene itibarıyla yanıma eş lider olarak bir psikiyatri asistanını almaya başladım; her asistan bu görevi bir yıl sürdürüyor, ardından yerine yenisi geliyordu.

Yaklaşımım daha kişisel ve şeffaf bir liderlik biçimine doğru emin adımlarla ilerliyor, mesafeli profesyonel tutumdan giderek uzaklaşıyordu. Hepsi sıradan Kaliforniyalılardan oluşan grup üyeleri birbirleriyle senli benli konuştukları için, bana "siz" diye hitap etmeleri veya ben onlarla "sen" diye konuşurken onların bana "siz" demesini beklemek iyice tuhafıma gitmeye başlamıştı. Hal böyle olunca skandal niteliğinde bir adım atıp onlardan bana "Irv" diye hitap etmelerini rica ettim. Buna rağmen profesyonel kimliğimden uzun yıllar boyunca vazgeçemedim ve Stanford Hastanesi'ndeki diğer tüm sağlık çalışanları gibi beyaz önlüğümü giymeye devam ettim. Ama nihayetinde onu da bıraktım çünkü terapide önemli olanın profesyonel otorite değil, kişisel dürüstlük ve şeffaflık olduğuna iyice ikna olmuştum. (O beyaz önlüğü hiç atmadım, tıp doktoru kimliğimden kalma bir hatıra olarak hâlâ evdeki dolaplardan birinin dibinde duruyor.) Alanımın teçhizatlarını bir kenara bırakmış olsam da tababete ve Hipokrat yeminine saygım hep baki kaldı. Bu, yeminin tamamı için geçerli ama bir iki örnek vermem gerekirse şunları söyleyebilirim: "Mesleğimi bilinçli ve onurlu bir şekilde icra edeceğim" ve "Hastanın sağlığı benim önceliğim olacak".

Her grup terapisi seansından sonra kendim için ve eğitim amaçlı uzun notlar yazdırdım. (Stanford genelde sekreter veriyordu.) Bir noktada –bunu bana düşündüren tam olarak neydi, hatırlamasam da– aldığım bu notları hastalarıma okumamın faydalı olabileceği fikrine kapıldım. Bu da terapistin şeffaflığıyla ilgili cesur ve oldukça sıra dışı bir deneye kalkışmamla sonuçlandı; her görüşmenin ertesi günü, o görüşmeye dair çıkardığım notların birer kopyasını grup üyelerine postalıyordum. Her notta seansta ele alınan temel konular (genellikle bir veya iki tema olurdu) ve her üyenin katkıları, davranışları yer alıyordu. Gruptaki yorumlarımın arkasındaki gerekçelerden de bahsediyor, söylemiş olmayı dilediğim veya söylemekten pişmanlık duyduğum şeyleri de çoğu zaman not düşüyordum.

Grup genellikle seansa benim önceki seansa dair notlarımı değerlendirerek başlardı. Bazen üyeler bana katılmazdı, bazen notlarda yer verilmemiş şeylere işaret ederlerdi ama hemen her zaman görüşmenin girişi eskiye nazaran daha enerjik ve etkileşimli olurdu. Bu uygulamadan o kadar verim aldım ki gruplara liderlik etmeye devam ettiğim müddetçe bunu yapmayı sürdürdüm. Eğer yanımda eş liderlik yapan bir asistan varsa bu notları iki haftada bir o yazıyordu. Öte yandan bu iş o kadar zaman alıyor ve insanın kendisini o kadar çok açmasını gerektiriyor ki bildiğim kadarıyla ülkedeki diğer grup terapistlerinden bu uygulamayı benimseyen pek kimse olmadı, olduysa da tek tüktür. Bazı terapistler kendimi bu denli açmamı eleştirdiler belki ama düşüncelerimi ve kişisel duygularımı paylaşıp da hastaya yardımcı olamadığım tek bir örnek bile aklıma gelmiyor. Peki, kendini açmak benim için nasıl bu kadar kolaydı? Bunun bir nedeni, herhangi bir doktora sonrası eğitime devam etmemeyi seçmiş olmamdı – Freudcu, Jungcu veya Lacancı analiz enstitülerinden hiçbirine gitmemiştim. Uygulamalara yönelik kurallardan bağımsızdım ve

tamamen elde ettiğim sonuçlara göre yol alıyordum; onları da titizlikle takip ediyordum. Etkili olmuş olması muhtemel daha nice unsur var: içime iyice yerleşmiş olan (küçük yaşlarda dinî inançlara ve ritüellere verdiğim tepkilerden de kendini belli eden) gelenek düşmanlığı, ifadesiz ve gayrişahsi bir analistle yaşadığım olumsuz kişisel deneyim ve açık görüşlü bir şefin yönetiminde olan yeni kurulmuş bölümümdeki deneysel atmosfer.

Haftalık bölüm toplantıları pek bana göre değildi, onlara hep katılırdım ama nadiren konuşurdum. Ele alınan konular –fonlar, araştırma bursu almak, oda dağılımı ve münakaşaları, diğer bölümlerle ilişkiler, dekanın raporları– hiç ilgimi çekmiyordu. İlgimi çeken bir şey varsa o da Dave Hamburg'u dinlemekti. Onun derin çıkarımlarına, çatışmaları çözümleme yöntemlerine ve hepsinden önemlisi muazzam hitabet yeteneğine hayrandım. Konuşmaları, tıpkı bazılarının müzik performanslarını sevdiği gibi severim, gerçekten yetenekli bir hatibin sözlerini dinlemek beni büyüler.

En ufak bir yönetim kabiliyetine sahip olmadığım ortada olduğundan herhangi bir işin sorumluluğunu almak üzere hiç gönüllü olmadım, kimse de beni böyle bir göreve atamadı. İşin aslı beni kendi halime bıraksınlar ki araştırmalarımla, yazılarımla, terapilerimle ve verdiğim eğitimlerle meşgul olabileyim istiyordum. Ve hiç vakit kaybetmeden akademik dergilerde yayım yapmaya başladım. Bana keyif veren, gerçekten bir şeyler katabildiğimi hissettiğim alan buydu işte. Yer yer, *acaba kasten yöneticiliği beceremiyormuş gibi yapmış olabilir miyim*, diye düşündüğüm oluyor. Belki de kendimi bölümdeki diğer Jön Türklerle rekabete giremeyecek kadar güçsüz hissetmiştim; hepsi güç ve şöhret için türlü dolaplar çevirme peşindeydi.

Arrowhead Gölü'ndeki konferansa yalnızca grup üyesi olmayı deneyimlemek için değil, aynı zamanda "T-grubu" hakkında olabildiğince çok şey öğrenmek için katılmıştım. "T-grubu" 1960'larda ortaya çıkan ve ülkeyi kasıp kavuran, tıbbi nitelik taşımayan önemli bir grup fenomeniydi. (T grubunun "T"si, "training"e [idman] karşılık gelir ve kişilerarası ilişkilerdeki ve grup dinamiklerindeki becerileri geliştirme amacına işaret eder.) Bu yaklaşımı bulan kişiler –Ulusal Eğitim Birliği'nin liderleri– klinikçi değildi; kurumlardaki tutumları ve davranışları değiştirip bireylerin diğer insanlara karşı daha hassas olmasını sağlamayı amaçlayan grup dinamiği araştırmacılarıydı. Mensubu oldukları Ulusal Eğitim Laboratuvarları (National Training Laboratories; NTL) Maine'e bağlı Bethel ve Plymouth'ta birkaç günlük seminerler ve sosyal laboratuvarlar düzenliyordu. Sonrasında Kaliforniya'da, Arrowhead Gölü'nde de bir tane oldu ve işte ben de ona katıldım.

NTL laboratuvarında pek çok faaliyet vardı: küçük beceri eğitimi grupları, tartışma ve sorun çözme grupları, takım oluşturma grupları, büyük gruplar. Ama üyelerin birbirine sıcağı sıcağına geribildirim verdiği küçük T-gruplarının en dinamik ve etkili egzersiz olduğu çok geçmeden anlaşıldı.

Yıllar içinde NTL grupları yavaş yavaş Batı'ya taşındıkça ve Carl Rogers alana girdikçe T-grupları odak noktalarını bireysel değişime doğru kaydırdı. "Bireysel değişim!" Kulağa tıpkı terapi gibi geliyor, değil mi? Üyelerin geribildirim alıp vermesi, katılımcı gözlemciler olmaları, otantik olmaları, risk almaları teşvik ediliyordu. En sonunda yapısı giderek daha da psikoterapiyi andırır hale geldi. Grupların amacı tutum ve davranışları değiştirmek, kişilerarası ilişkileri iyileştirmekti. Kısa bir süre sonra "Terapi o kadar iyi bir şey ki yalnızca hastalara özel kal-

mamalı" gibi sloganlar yaygınlaşmaya başladı. T-grubu yepyeni bir şeye dönüştü: normaller için grup terapisi.

Sonradan meydana gelen bu gelişimin psikiyatristleri hayli tehdit altında bıraktığını duymak şaşırtıcı olmayacaktır. Onlar kendilerini psikoterapinin sahibi gibi görüyordu, karşılaşma grupları da sınırlarını ihlal edip topraklarına sızan başıboş ve gayrimeşru bir terapi türünden ibaretti. Bense buna katılmıyordum. Öncelikle bu alanın kurucularının araştırma temelli yaklaşımı beni etkilemişti. Öncülerinden biri olan sosyal bilimci Kurt Lewin'in "Eylemsiz araştırmaya da araştırmasız eyleme de hayır" düsturu doğrultusunda ortaya çıkan geniş kapsamlı sofistike verileri, tıp temelli grup terapisi araştırmalarından çok daha ilgi çekici buluyordum.

Arrowhead Gölü'ndeki grup deneyiminden çıkardığım en önemli derslerden biri yalnızca "şimdi ve burada" çerçevesine odaklanılmasıydı. Ben de bunu kendi çalışmalarımda mutlak bir biçimde kullanmaya başladım. Arrowhead Gölü'nde öğrendiğim üzere, grup üyelerine "şimdi ve burada"ya odaklanmalarını söylemek yeterli olmuyordu, bir mantık zemini ve yol haritası da temin etmek gerekiyordu. Zamanla, hastalar gruba girmeden önce onları hazırlamak için kısa bir standart konuşma geliştirdim. Bu konuşmada onlara yaşadıkları kişilerarası sorunların büyük bir kısmının bu grupta tekrar canlandırılacağını ve böylelikle hem kendileri hakkında yeni bir şeyler öğrenmek hem de değişmek için şahane bir fırsat elde edeceklerini anlatıyordum. Ardından gruptaki görevlerinin *gruptaki her bir hastayla ve grup liderleriyle ilişkileri hakkında her şeyi ellerinden geldiğince anlamak* olduğunu açıklıyordum (ve bunu en az iki defa tekrarlıyordum). Yeni üyelerin çoğu bu hazırlığın bazı yanlarını kafa karıştırıcı bulurdu, bazılarıysa onların asıl sorununun patronlarıyla veya eşleriyle, arkadaşlarıyla, öfkeleriyle ilgili olduğunu ve ileride hiç

görmeyecekleri insanlarla ilişkilerine odaklanmanın kulağa çok anlamsız geldiğini söylerdi.

Sıkça gelen bu sorulara yanıt olarak grubum bir *sosyal mikro evren olduğunu*, burada gündeme gelecek mevzuların *onları en başta terapiye getiren kişilerarası meseleleri tür bakımından tekrarlayacağını veya andıracağını* izah ediyordum. Tecrübelerim bana bu aşamanın elzem olduğunu öğretmişti. İleride yapıp yayınladığım araştırmalarda da grup terapisine etkili bir biçimde hazırlanan hastaların hazırlanmayanlara kıyasla terapiden çok daha fazla fayda gördüğünü ortaya koydum.

T-grubu hareketiyle ilişkim uzun yıllar boyunca devam etti. NTL'in Lincoln, New Hampshire'daki atölyelerinin ve Sandusky, Ohio'daki CEO'lara yönelik hafta sonu atölyesinin eğitim kadrosunda yer aldım. T-grubu öncülerine kişilerarası etkileşim temelli gruplara nasıl liderlik edeceğimi ve onları nasıl araştıracağımı bana gösterdikleri için bugün bile minnettarım.

Yıllar içinde psikiyatri asistanlarına yönelik bir grup terapisi eğitim programı tasarladım. Bu programın pek çok bileşeni vardı: haftalık bir ders, haftalık terapi grubumda gözlem ve ardından tartışma, asistanların haftalık süpervizyon eşliğinde bir terapi grubuna liderlik etmesi ve son olarak, bir meslektaşımla birlikte yürüttüğüm haftalık bir kişisel süreç grubuna katılım.

Hâlihazırda aşırı yoğun olan ilk yıl asistanları, grup terapisi eğitimine bu denli vakit ayırmaya nasıl bir tepki verdiler dersiniz? Epeyce homurdanarak! Bazı meşgul asistanlar bilhassa iki saatlik grup gözlemine direnç göstererek ya geç geliyor ya da seansı tamamen asıyordu. Ama haftalar ilerledikçe hiç beklenmedik bir şey yaşandı: Grup üyeleri birbirleriyle daha fazla etkileşime girip daha fazla risk almaya başlayınca öğrencilerin de önlerinde gelişen olaylara ilgisi arttı. Hatta gruba (1960'larda televizyonda

yayımlanan bir diziye atfen) "Yalom'un Peyton Place'i" diye isim taktılar. Bu etkiyi iyi kurgulanmış bir hikâye veya romana dalıp gitmeye benzetiyorum. Bence terapistlerin, "Şimdi ne olacak?" diye heyecanla beklemesi iyiye işaret. Yarım asırlık tecrübenin ardından, şimdi bile gerek bireysel terapide gerekse grup terapisinde her yeni seanstan önce o gün neler yaşanacağını düşünüp meraklanıyorum. Eğer içimde o duygu uyanmıyorsa, eğer seansa girerken hevessizsem hastanın da benzer duygular içinde olabileceğini düşünüp bunu konuşmaya ve aşmaya çalışıyorum.

Öğrencilerin kendilerini gözlemliyor olmaları hastaları nasıl etkiliyordu? Bu devasa soru beni müthiş kaygılandırıyordu çünkü aynanın arkasında öğrenciler olduğunda bazı grup üyelerinin nasıl diken üstünde olduğunu fark ediyordum. Öğrenci psikiyatristlerin tıpkı profesyonel terapistler gibi mahremiyet ilkeleri doğrultusunda hareket ettiklerini anlatıp onları teskin etmeye çalıştıysam da pek faydası olmadı. Sonra bir şey denedim: Gözlemcilerin sinir bozucu mevcudiyetlerini pozitif bir şeye dönüştürmeye çalışacaktım. Her seansın sonunda grup üyeleri ile öğrencilerin yirmi dakikalığına yer değiştirmelerini sağladım. Böylelikle grup üyeleri gözlem odasına geçip öğrencilerle seans üzerine tartışmamızı izlediler. Bu adım hem terapi hem de eğitim sürecini anında canlandırdı! Terapi grubu üyeleri öğrencilerin kendilerine dair gözlemlerini ilgiyle dinlediler. Öğrenciler de sonrasında dikkatle dinleneceklerini bildiklerinden grup gözlemine daha fazla odaklanmaya başladılar. Sonra buna bir adım daha ekledim: Grup üyelerinin içinde, (kendilerinden çok daha kasıntı olduğunu düşündükleri) gözlemcilerin kendileriyle ve yorumlarıyla ilgili pek çok duygu uyanıyordu ve bunları onlarla tartışmak için ek süre talep ediyorlardı. Böylelikle sürece bir yirmi dakika daha ilave ettim; öğrenciler ve grup üyeleri tekrar yer değiştiriyordu ve biz hastalarla, gözlemcilerin yorumları

üzerine konuşuyorduk. Bunun her gün yapılamayacak kadar uzun sürdüğünün farkındayım ama bu formatın hem terapi grubunun hem de eğitimin etkinliğini ciddi oranda artırdığına inanıyorum.

Tüm bunlar çok yeniydi. Geleneksel bir terapi ekolüne mensup olmadığım için minnettar olduğum zamanlardı. Kendime yeni yaklaşımlar icat etme izni tanımıştım ve varsayımlarımı test etmek için ne gibi araştırmalar yapmam gerektiği hakkında yeterli bilgi edinmiştim. Şimdi geriye dönüp baktığımda kendime şaşırıyorum. Çoğu kıdemli terapist, seanslarının gözlemlenmesi fikrinden rahatsız olur ama ben buna son derece açıktım. Bu özgüvenim kendime dair düşüncelerimle örtüşmüyor – kaygılı, huzursuz, kendinden hep şüphe eden ergenliğim ve gençliğim oralarda bir yerlerde olmalı. Ama iş psikoterapiye, özellikle de grup terapisine geldi mi risk almak ve hatalarımı kabul etmek hususunda gayet rahat hareket eder olmuştum. Bu yeni keşiflerle ilgili hâlâ bazı kaygılarım vardı ama kaygı artık benim aşina olduğum bir şeydi ve onunla nasıl baş edeceğimi öğrenmiştim.

Sekseninci doğum günümde evimde bir parti düzenleyip partiye Stanford yıllarımdaki tüm asistanlarımı davet ettim. Çoğu, grup terapisi eğitiminde yaşadıklarından söz açtı ve tüm o süreç boyunca grubumu gözlemlemenin *kıdemli bir klinisyenin terapi yapmasına birinci elden şahit oldukları tek örnek* olduğunu söyledi. Elbette bu da aklıma Hopkins'te kendi gördüğüm eğitimi ve terapi grubunu o ufacık aynanın arkasından izlediğimiz günleri getirdi. Dolayısıyla, teşekkür ederim Jerry Frank.

Üniversitedeki akademik kadro ders vererek terfi almaz. O bayat "yayımladıkların kadar varsın" tabiri lafügüzaf değil, akademinin gerçeği. Ayakta tedavi programındaki yirmi grup, araştırma ve yayın için mükemmel bir fırsat teşkil ediyordu. Terapistlerin hastaları gruplara en iyi nasıl hazırlayabileceğini,

grupların nasıl oluşturulması gerektiğini, neden bazı üyelerin grubu erken terk ettiğini ve en etkin terapötik faktörleri inceledim.

Grup terapisi eğitimi vermeye devam ettikçe kapsamlı bir ders kitabına ne kadar ihtiyaç olduğu dikkatimi çekti. O güne dek edindiğim tüm deneyimlerimi –derslerimi, araştırmalarımı ve terapideki yeni keşiflerimi– bir ders kitabında paylaşabilirdim. Bu kitabın taslağını çıkarmaya giriştiğimde Stanford'da çalışmayı bırakalı birkaç sene olmuştu.

Bu dönemde, aralarında Gregory Bateson, Don Jackson, Paul Watzlawick, Jay Hayley ve Virginia Satir'in de bulunduğu bir yenilikçi klinisyen ve araştırmacılar kolektifi olan Zihin Araştırmaları Enstitüsü'yle (Mental Research Institute; MRI) yakın temas halindeydim. Koca bir yıl boyunca cuma günlerimin tamamını Virginia Satir'in verdiği ortak aile terapisi dersinde geçirdim ve aile terapisinin etkinliğine saygı duymaya başladım – evde yaşayan herkesin terapistle görüştüğü bir terapi biçimiydi bu. O dönemlerde ortak aile terapisi bugünkünden çok daha göz önündeydi. Sırf Palo Alto'da bile yalnızca aile terapisi yapan en az on küsur terapist tanıyordum.

Ülseratif koliti olan bir hastanın tedavisini yürütürken Don Jackson'dan bana birkaç aile seansında eş terapistlik yapmasını istedim. Bulgularımızı birlikte yazdığımız bir makale halinde yayımladık. Sonraki sene boyunca pek çok aileyi terapiye aldım ama nihayetinde bireysel terapiyi ve grup terapisini çok daha ilgi çekici bulduğuma kanaat getirdim. O günden beri hiç aile terapisi yapmadım ama bunu hastalarıma sıkça tavsiye etmişimdir. MRI'ın mensuplarından biri de Gregory Bateson'dı; aynı zamanda şizofrenideki "çifte mesaj" teorisinin arkasındaki isimlerden biri olan meşhur antropolog. Bateson başarılı bir hikâye anlatıcısıydı ve her salı akşamı evinde açık sohbetler düzenliyordu. Ben de o sohbetlere sıkça gider, bundan çok da keyif alırdım.

Stanford'daki ilk senelerimde ilgimi çeken bir diğer alan da, asistanlığım sırasında Patuxent Enstitüsü'ndeki cinsel suçlularla çalışırken tanıştığım "cinsel bozukluklar"dı. Stanford'dayken, Atascadero Eyalet Hastanesi'nde yatan cinsel suç mahkûmlarıyla hafta sonları düzenli olarak görüşüyordum. Birkaç yıl boyunca röntgenci ya da teşhirci olan veya başka türlü bir rahatsız edici cinsel takıntısı, zorlantısı olan çok sayıda hastayla çalıştım. Eş-cinsel erkekler bana sık sık tedaviye geliyordu. Şimdi düşününce başlıca sıkıntılarının toplumun kendilerine yaklaşım biçiminden kaynaklandığını görebiliyorum. Bu hastalarla yaptığım çalışmaları Stanford'daki büyük vaka toplantılarından birinde sundum ve hemen ardından plastik cerrah Don Laub bana cinsiyet değiştirme ameliyatı olmak isteyen transseksüel hastalarla başlatacakları bir programda danışmanlık teklif etti. ("Transcinsel" diye bir tabir henüz yoktu.) O zamanlarda Birleşik Devletler'de bu tür ameliyatlar yapılmazdı, cinsiyet değiştirmek isteyen hastalar ameliyat için Tijuana veya Kazablanka'ya giderdi.

Sonraki birkaç haftalık süreçte Cerrahi Birimi bana ameliyat öncesinde değerlendirmem için yaklaşık on hasta gönderdi. Bu hastaların hiçbirinin ciddi bir ruhsal bozukluğu yoktu ve cinsiyet değiştirme motivasyonlarının gücünden, derinliğinden etkilenmiştim. Çoğu fakirdi, yıllardır ameliyat için para biriktirmeye çalışıyordu. Hepsi de kadın olmak isteyen anatomik erkeklerdi. Çok daha zorlu olan kadından erkeğe dönüşüm ameliyatını cerrahlar henüz yapamıyorlardı. Cerrahi Birimi, kadınsı davranışlarla ilgili eğitim vermek amacıyla bir sosyal çalışmacıdan da destek alarak ameliyat öncesi için bir grup oluşturdu. Sınıfta yapılan egzersizlerden birine ben de katıldım; hasta düz bir zemine oturuyordu ve eğitmenin onun kucağına doğru yuvarladığı bozuk paraları erkeklerin refleks olarak yaptığı gibi dizlerini birleştirerek değil, dizlerini iki yana açıp eteğinin içinde yakalamayı öğreniyordu.

Bu proje çağının çok ilerisinde olmasına rağmen birkaç ay sonra bazı sorunlar baş gösterdi; ameliyatı tamamlanan hastalardan biri bir gece kulübünde belden aşağısı çıplak halde dans etmeye ve Stanford Hastanesi'nin yaratımı olarak kendisinin epey bir reklamını yapmaya başladı. Bir diğeri erkek cinsel organı alındıktan sonra hastaneye darp suçlamasıyla dava açmaya kalktı. Proje sonlandırıldı ve Stanford'da bu ameliyat bir daha senelerce yapılmadı.

Ailemizin Palo Alto'daki ilk beş yılı, yani 1962 ile 1967 yılları arasındaki dönem, insan hakları, savaş karşıtlığı, hippilik ve Beat Kuşağı hareketlerine denk gelmişti – hepsi de San Francisco Körfezi Bölgesi'nden yayılıyordu. Öğrenciler Berkeley'de İfade Özgürlüğü Hareketi'ni başlattılar, San Francisco'nun Haight-Ashbury bölgesi evden kaçan ergenlerle dolup taştı. Ama elli kilometre uzaklıktaki Stanford nispeten süt limandı. Joan Baez bu bölgede oturuyordu, Marilyn'in gittiği bir savaş karşıtı yürüyüşte o da vardı. Bu döneme ait en canlı anım, San Jose'de gittiğim o devasa Bob Dylan konserinde Joan Baez'in sürpriz yapıp birkaç şarkı söylemek için sahneye çıkması. O günden itibaren hayranı olduğum Joan Baez'le yıllar sonra bir kafedeki performansının ardından dans etme şansına erişecektim.

1963'te John F. Kennedy'nin suikasta uğraması herkes gibi bizi de mahvetti. Dış dünyadaki pisliklerin Palo Alto'daki huzurlu yaşamımıza bulaşmayacağı inancımız yerle bir olmuştu. Kennedy'nin ölümüyle ilgili olayları ve cenaze törenini izleyebilmek için ilk televizyonumuzu aldık. Ben her türlü dinî inanç ve uygulamadan kaçınıyordum ama bu defa Marilyn bir cemiyetin parçası olduğunu hissetmeye, bir ritüele ihtiyaç duyarak en büyük iki çocuğumuzu –Eve sekiz yaşındaydı, Reid ise yedi– Stanford Memorial Kilisesi'nde bir dinî törene götürdü. Seremonilerin

cazibesinden tamamen kaçmayı başaramadığımızdan evde ailemizle ve arkadaşlarımızla Hamursuz Bayramı'nı kutlardık. Hiç İbranice bilmediğim için duaları okuma işini hep bir arkadaşımdan rica ediyordum.



AİLE FOTOĞRAFI, 1975 CİVARI.

Çocukluğuma dair nahoş anılarım bir yana, o dönemde bana kazandırılan yeme alışkanlığını hayatım boyunca sürdürdüm: Doğu Avrupa Yahudi mutfağı ve domuzsuz yiyecekler. Marilyn'deyse durum farklıydı. Ben her şehir dışına çıktığımda çocuklar annelerinin akşama domuz pirzolası pişireceğini bilirlerdi. Bazı geleneksel uygulamalardan da vazgeçmemiştim. Oğullarımı sünnet ettirdim, ardından da arkadaşlara ve ailelere bir kutlama yemeği verdim. Üç oğlumun en büyüğü olan Reid, Bar Mitsva istedi, yaptık. Bu tarz bazı Yahudi geleneklerine ek olarak Noel ağacımız da oluyordu, çocuklara hediyeler alıyor ve büyük bir Noel ziyafeti tertipliyorduk.

Dinî inançlarımın olmayışının hayatımda veya mesleğimde bir sıkıntı teşkil edip etmediği sorusuyla sıkça karşılaşıyorum. Yanıtım her defasında, "Hayır," oluyor. Öncelikle "din karşıtı"ndan ziyade "dinsiz" olduğumu söylemeliyim. Kaldı ki bu tutumum hiç de sıra dışı değil; Stanford camiasının ve tıp alanındaki meslektaşlarımın çok büyük bir kısmının hayatında dine ya hiç yer yok ya da pek az var. Tek tük dindar arkadaşımla (mesela Norveçli Katolik filozof arkadaşım Dagfinn Føllesdal'la) vakit geçirdiğimde onların inancının derinliğine her zaman muazzam saygı duymuşumdur. Ayrıca seküler görüşlerimin terapilerimi neredeyse hiç etkilemediğini söyleyebilirim. Yine de, bunca yıldır bu alanda faaliyet göstermeme rağmen bana başvuran gerçekten dindar kişilerin sayısının bir elin parmağı kadar olduğunu da itiraf etmek zorundayım. Dindar insanlarla en sık karşılaştığım yer ölüm döşeğindeki hastalarla yürüttüğüm çalışmalardı ve dinde herhangi bir teskin bulduklarını takdirde bunu her zaman destekledim.

1960'ları kendimi işe vermiş, büyük oranda apolitik bir vaziyette geçirsem de bazı kültürel değişimleri de ister istemez fark ediyordum. Tıp öğrencilerim ve psikiyatri asistanlarım "doğru düzgün" ayakkabılar yerine sandalet giymeye başlamışlardı ve her yıl saçlar daha da uzayıp kabarıyordu. Bir iki öğrenci bana evde pişirdikleri haşişli kekten hediye etmişti. Haşiş akademik partilere kadar sızmıştı. Cinselliğe dair kaideler hızla değişiyordu.

Bu değişimler yaşanırken ben zaten kendimi eski kafalı görüyordum ama bir asistanın ekose kumaştan kırmızı bir pantolon veya bu tarz hiç olmayacak bir kıyafet giydiğine şahit olmak beni yine de şoke ediyordu. Ne var ki burası Kaliforniya'ydı ve bu değişimin önüne kimse geçemeyecekti. Zamanla ben de esnedim, kravat takmayı bıraktım, yüksek bel pantolonlarla katıldığım akademik partilerde ara sıra haşişe takılmaya başladım.



TEKERLEKLİ AİLE, PALO ALTO, 1960'LAR.

1960'larda üç çocuğumuz da –dördüncü çocuğumuz Benjamin 1969'da doğdu– kendi hayatlarıyla meşguldü. Eve yürüme mesafesindeki devlet okullarına gidiyorlardı, arkadaş edinmişlerdi, piyano ve gitar dersleri alıyorlardı, tenis ve beyzbol oynuyorlardı, ata binmeyi öğrenmişlerdi, izcilik kulübüne ve 4-H'e[5] katılmışlardı, arka bahçemizdeki iki yavru keçi için bir ağıl inşa etmişlerdi. Evleri daha küçük olan arkadaşları oynamaya genellikle bizim eve geliyorlardı. Oturduğumuz ev eski, İspanyol tarzı, dışı sıvalı bir villaydı, giriş kapısının önü mosmor begonvillerle çevriliydi ve avlusunda minik bir süs havuzu vardı. Bahçeden sokağa uzanan yolun iki yanında devasa manolyalar vardı, çocuklar üç tekerlekli bisikletlerini onların çevresinde sürerlerdi. Evimin yarım blok ötesinde bir tenis kortu vardı, orada komşularla haftada iki defa

5 Çocukların gelişimine destek vermeyi amaçlayan bir sivil toplum kuruluşu. (ç. n.)

çiftler maçı yapıyorduk. Sonra, biraz daha büyüdüklerinde üç oğlumla da burada maç yapmaya başladık.

Haziran 1964'te ailemi ziyarete, Washington'a gittik. Biz ablamın evindeydik, annem ve babam da arabayla oraya geldiler. Kanepede kızım Eve'le oturuyorduk, oğlum Reid de kucağımdaydı. Diğer oğlum Victor ile kuzeni Harvey yakınımda, yerde oynuyorlardı. Hemen yanımdaki tekli koltuktaki babam bana başının ağrıdığını söyledi ve iki dakika sonra aniden, sessizce bilinci kapandı ve olduğu yere yığıldı. Nabız alamıyordum. Eniştem kardiyologdu, acil durum çantasından şırınga ve adrenalin getirdi. Adrenalini hemen babamın kalbine enjekte ettim... ama ne fayda. Bayılırken gözlerinin sola sabitlendiğini, bunun da kalp krizinden ziyade beynin sol yanındaki bir inmeye işaret olduğunu ancak sonradan hatırlayacaktım. Annem koşarak içeri girdi ve babama sarıldı. "Myneh Tierehle, Barel!" ("Sevgilim, Ben!") feryatları bugün hâlâ kulağımdadır. Gözyaşlarım akmaya başladı. Şaşkındım, bu durum bana çok dokunmuştu; annemin bu şefkatli, duygusal yanını ilk defa görüyordum ve birbirlerini ne kadar çok sevdiklerini daha yeni fark ediyordum. Acil ekipleri geldiğinde annemin bir yandan ağlamaya devam ederken ablamla bana, "Cüzdanını alın," dediğini hatırlıyorum. İkimiz de bu talebi reddettik ve böyle bir zamanda bile parayı düşündüğü için onu kınadık. Ama elbette annem haklı çıktı; babamın cüzdanı, kartları ve parası ambulansta kayboldu, bir daha da bulunamadı.

Daha önce de cansız bedenler görmüştüm –tıp fakültesinin ilk yılındaki kadavram, morgdaki patoloji derslerindeki cesetler– ama sevdiğim birinin cansız bedenini ilk defa görüyordum. Bir daha yıllarca da görmeyecektim, ta ki Rollo May'in ölümüne dek. Babamın cenazesi Maryland Anacostia'daki bir mezarlıkta gerçekleşti. Tabutun mezara indirilmesinin ardından temsilî ola-

rak ailenin her bir üyesi sırayla üzerine bir kürek toprak atmaya başladı. Sıra bana geldiğinde başım döndü, enişte kolumdan tutup bana destek olmasa az daha mezara düşüyordum. Babam tıpkı yaşarken olduğu gibi sessizce ve kimseye rahatsızlık vermeden öldü. Onu daha yakından tanımadığım konusundaki pişmanlığım bugün bile sürüyor. O ufak Cielz köyünün annem ve babam da dâhil tüm mensuplarının yattığı mezarlığı sonradan tekrar ziyarete gidip mezar taşlarının arasında dolaştığımda, ebeveynlerim arasındaki o uçurum ve söylenmemiş onca şey kalbimi sızlatmıştı.

Bazen Marilyn babasıyla parkta el ele dolaşması gibi duygusal anılarını anlattığında kendimi bir şeylerden mahrum bırakılmış, kandırılmış gibi hissederdim. *Benim* babamla gezmelerim, *benim* babamın ilgisi neredeydi hani? Babam hayatı boyunca çok çalıştı. Dükkânı haftanın beş günü gece saat ona kadar, cumartesileri de gece yarısına kadar açık oluyordu. Tek boş günü pazardı. Babamla geçirdiğimiz vakitlerden kalan tek duygusal anım, pazarları yaptığımız satranç maçlarıdır. Benimle oynamaktan hep keyif aldığını anımsıyorum, on on bir yaşlarındayken ben onu yenmeye başladıktan sonra bile. Benim aksime o kaybetmekten hiç rahatsızlık duymazdı. Belki de satrançla hayatım boyunca böyle haşır neşir olmamın sebebi budur. Belki bu oyun, daha olgun bir yetişkin olduğum günleri hiç görememiş olan çalışkan, nazik babamla aramdaki bağın izlerini taşıyordur.

Babam öldüğünde Stanford'daki yaşamım yeni yeni başlıyordu. Aslında ne kadar şanslı olduğumun o zamanlar farkında değildim. Harika bir üniversitede eğitim veriyordum, çalışmalarımda tamamen bağımsızdım, çok güzel bir azınlık mahallesinde ve muhtemelen dünyanın en güzel iklim koşullarında yaşıyorduk. Bir daha hiç kar görmeyecektim (kayak merkezleri hariç). Ar-

kadaşlarım –çoğu Stanford'dan meslektaşlarımdı– kafası rahat, aydın insanlardı. Ve artık bir defa olsun Yahudi karşıtı bir cümle ilişmeyecekti kulağıma. Zengin değildik belki ama Marilyn de ben de canımızın istediği her şeyi yapabileceğimizi hissediyorduk. Kaçmayı en çok sevdiğimiz yer Kaliforniya, Baja'daki renkli ama mütevazı Mulegé kasabasıydı. Bir keresinde çocukları da Noel'de oraya götürmüştük; tortilla ve pinyatadan geçilmeyen Meksika atmosferine bayılmışlardı. Ayrıca çocuklarımla beraber şnorkelle yüzmekten ve zıpkıncılıktan keyif aldığımız için akşam yemeğimizi bazen kendimiz tuttuğumuz da oluyordu.

Marilyn 1964'te bir konferans için Fransa'ya gittiğinde ailece Avrupa seyahatine çıkmamız gerektiği fikri aklına düştü. Sonunda çok daha güzel bir şey yaptık: Londra'da koca bir yıl.

ON SEKİZİNCİ BÖLÜM

LONDRA'DA BİR YIL

1967'de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden aldığım eğitim kariyeri ödülü Londra'daki Tavistock Kliniği'nde bir yıl geçirmeme imkân sağladı. Grup terapisine Tavistock yaklaşımını öğrenmeyi ve yazacağım grup terapisi ders kitabının çalışmalarına ciddi ciddi başlamayı planlıyordum. Hampstead'de, Reddington Yolu'nda kliniğe yakın bir ev bulduk. Beş kişilik ailemizin (en küçük oğlumuz Ben henüz doğmamıştı) o unutulmaz, rüya gibi yurt dışı deneyimi işte böyle başladı.

Tavistock Kliniği'nin meşhur psikiyatristlerinden John Bowlby'yle ofisleri değiş tokuş etmiştik – o da bir sene boyunca Stanford'da olacaktı. Londra'daki ofisi kliniğin göbeğindeydi, diğer hocalarla bol bol temas halinde olmamı sağlıyordu. O sene her sabah evden çıkıp on blok mesafedeki kliniğe on sekizci yüzyılda inşa edilmiş çok hoş bir kilisenin önünden geçerek gittim. Kilisenin ufak bahçesinde çok sayıda mezar taşı vardı ve bunların da birçoğu o kadar eskimiş, yıpranmıştı ki üzerlerindeki isimler okunmaz hale gelmişti. Caddenin hemen karşısındaki büyük mezarlıktaysa on dokuzuncu ve yirminci yüzyılda yaşamış bazı önemli insanlar yatıyordu; örneğin Daphne du Maurier. Yine yürüyüş yolumun üstünde, Almanya'nın Fransa'yı işgal ettiği dönemde General Charles de Gaulle'un oturduğu görkemli, sütunlu bir malikâne

yer alıyordu. Yüz bin sterline satılıktı; ara sıra Marilyn'le paramız olsa da orayı alsak diye hayaller kurardık. Bir blok ötede, *Mary Poppins* filminde Julie Andrews ile Dick Van Dyke'ın çatıdaki dans sahnesinin çekildiği devasa konak vardı. Sonra Finchley Yolu'ndan aşağı, Belsize Sokağı'na inip Tavistock Kliniği'ni barındıran dört katlı sıradan binaya giriyordum.

Tavistock'ın başındaki John Sutherland, nazik ve şen şakrak bir İskoç'tu. İlk günümde beni zarifçe karşılamış, ekibiyle tanıştırmış, bana tüm klinik seminerlere ve ekibin yürüttüğü terapi gruplarını gözlemlemeye davetli olduğumu söylemişti. Grup çalışmalarıyla ilgilenen psikiyatristlerle tanıştırılmıştım ve yıl boyunca Pierre Turquet, Robert Gosling ve Henry Ezriel'le iletişim halinde kaldık. Akıllı ve samimi insanlar olduklarını düşünsem de grup liderliği tarzları bana tuhaf bir şekilde mesafeli ve kopuk geldi. Tavistock'taki grup liderleri üyelerin hiçbiriyle doğrudan konuşmuyordu, yorumlarının tamamını tavana bakarak yapıp kendilerini "grupla" ilgili tespitlerle kısıtlıyorlardı. Seansların birinde, liderlerden biri olan Pierre Turquet'nin, "Eğer bu grubun üyeleri şu korkunç yağmurda Londra'nın dört bir yanından buraya gelip de kriketten bahsetmeye karar verdiyse, peki, bana göre hava hoş," dediğini hatırlıyorum. Tavistock grup liderleri, gruplardaki bilinçdışı süreçlere bütün olarak yaklaşan ve kişilerarası alanla liderlik ve otoriteyle ilişkili olmadığı müddetçe pek ilgilenmeyen Wilfred Bion'un düşüncelerinin izinden gidiyordu. Bu nedenle yorumlar her zaman grubun tamamıyla ilgili yapılıyor ve terapistler tek tek hastalara kesinlikle hitap etmiyordu.

Psikiyatristlerin bir kısmını, özellikle de bizi hem Londra'daki hem de şehir dışındaki evine davet eden Bob Gosling'i kişisel olarak sevdiysem de birkaç ayın sonunda bu terapi yaklaşımının hayli etkisiz olduğuna kanaat getirdim çünkü hastaların

çok büyük bir kısmı bunu kendi ayaklarıyla ortaya koyuyordu; gruplara katılım belirgin ölçüde düşüktü. En az dört grup üyesi yoksa grubun iptal edilmesini şart koşmuşlardı ve zaten çoğu zaman böyle oluyordu.

O yılın ilerleyen dönemlerinde Leeds'te bir haftalık bir Tavistock grubu konferansına katıldım. Konferansta eğitim, psikoloji ve iş alanlarından yüz katılımcı daha vardı. Nasıl başladığını hiç unutmuyorum: Katılımcıların kendiliğinden, önceden belirlenen beş odada beş ayrı gruba ayrılması istenmişti. Zilin çalmasıyla birlikte tüm katılımcılar odalara koşturmaya başladı. Bazıları liderlik pozisyonu üstlenmeye çalıştı, bazıları grup çok kalabalık olmasın diye kapıları kapatmak istedi, bazıları kendilerine illa bazı kurallar verilmesini talep etti... Atölye çalışmaları küçük gruplar halindeki toplantılarla devam etti. Her bir grubun başında grup sürecini yorumlayan bir akademisyen yer alıyordu. Tüm hocaların ve katılımcıların katıldığı büyük grup toplantılarındaysa kitlesel grup dinamikleri üzerine çalışılıyordu.

Tavistock grupları bugün hâlâ grup dinamikleri ve örgütsel davranış alanlarında eğitim amaçlı kullanılmaya devam edilse de grup terapisindeki Tavistock yaklaşımı bildiğim kadarıyla yavaş yavaş ortadan kayboldu.

Haftada genellikle bir veya iki küçük grup toplantısı gözlemliyor, derslere ya da konferanslara katılıyordum ama o sene çoğunlukla tek başıma grup terapisi kitabımı yazmakla meşgul oldum. Nasıl ki ben onların yaklaşımını beğenmiyorsam onlar da benimkini beğenmiyordu. Başarılı sonuçlar elde edilmiş çok sayıda grup terapisi hastasıyla yaptığım görüşmelere dayandırdığım "terapötik faktörler" araştırmamı onlara sunduğumda, İngiliz ekip "müşteri memnuniyeti"ne verdiğim tipik Amerikalı önemi nedeniyle bana burun kıvırmıştı. Oradaki tek Amerikalıydım, kendimi dışlanmış ve yalnız hissediyordum. Bir yıl sonra

John Bowlby'yle yüz yüze tanıştığımda bana Tavistock ekibiyle kendisinin de benzer bir deneyim yaşadığını, hatta seyircilerin arasına önceden yerleştirdiği bir bombayı patlatmayı hayal ettiği zamanlar dahi olduğunu söyledi. Kendimi o kadar soyutlanmış, takdir edilmemiş, rahatsız hissediyordum ki o sene, hayatımdaki pek çok zor zamanda yaptığım gibi kendime bir terapist bulmaya karar verdim.

Birleşik Krallık'ta o dönem çok sayıda meşhur terapi ekolü vardı. Aklıma ünlü İngiliz psikiyatrist R. D. Laing geldi. Yazılarını okuyunca, insanı pençesine alan orijinal bir düşünür olduğu izlenimine kapılmıştım. Psikotik hastalar ile terapistlerinin bir arada, sağaltıcı bir çevrede yaşadığı Kingsley Hall adlı merkezi henüz kurmuştu. Ayrıca hastalarına eşitlikçi bir tedavi uyguluyordu ki bu, Tavistock yaklaşımından çok farklıydı. Tavistock'ta verdiği bir derse katıldığımda zekâsından etkilenmiş ve ikonoklast görüşlerinin Tavistock'ın tüylerini nasıl diken diken ettiğini görmekten memnuniyet duymuştum. Ama aynı zamanda kendisini biraz dağınık bulmuştum, seyircilerden bazılarının onun o dönem kullandığı bilinen LSD'nin etkisinde olduğunu düşünmesini anlayabilmiştim. Yine de terapiye başlama konusunu onunla bire bir görüşmeye karar verdim. Kaliforniya, Big Sur'de bulunan Esalen Enstitüsü'ndeki deneyimi ve konuşmasında orada düzenlenen çıplak maraton gruplarıyla ilgili yorumları üzerine bir şeyler sorduğumu hatırlıyorum. Aldığım cevap bilmece gibiydi: "Ben kendi kayığımı çekiyorum, başkaları kendi kayıklarını." Nihayetinde benim için fazla dağınık olduğuna karar verdim. (Tabii birkaç yıl sonra Esalen'de bir çıplak maraton grubuna katılacağımı henüz bilmiyordum.)

Sonra Londra'daki Kleinci ekolün başıyla görüştüm. Hayatımın ilk iki yılıyla ilgili ardı arkası kesilmeyen sorularına şüpheyle yaklaştığını ve Kleinci analizin neden yedi ila on sene

sürdüğünü sorduğumu hatırlıyorum. İki saatlik görüşmemizin sonunda, yaklaşımıyla ilgili şüpheciliğimin haddinden fazla olduğu sonucuna vardı (ben de bunu onayladım). Tam olarak şöyle demişti: "Sizde arkada çalan şarkı (yani direncim) analizin esas notalarını bastıracaktır." İngilizlerdeki şu zarafete hayran olmamak elde değil!

Nihayetinde bir dönem Laing'in de analisti olan Charles Rycroft'la çalışmaya karar verdim. İngiliz analistler Fairbairn ve Winnicott'tan etkilenen bir "orta ekol"e mensuptu ve Londra'nın ileri gelen psikiyatristlerindendi. Sonraki on aylık süreçte Rycroft'la haftada iki gün görüştük. Ellili yaşlarının ortalarında, birazcık mesafeli olmakla birlikte epey düşünceli ve nazik bir adamdı. Harley Caddesi'ndeki ofisine her girişimde kendimi Dickens'ın romanlarında gibi hissediyordum. Kalın bir İran halısı, bir divan ve iki rahat tekli koltukla döşenmiş ofise geldiğimde seans aralarında alelacele içtiği sigarasını söndürür, beni elimi sıkarak karşılar ve onunkinin karşısına yerleştirilmiş koltuğuma (divana değil) kibarca buyur ederdi. Özellikle de psikanaliz cemiyetinin Masud Khan'ı atışında oynadığı rolü hatırlıyorum – bu olayı daha sonra romanım *Divan*'da tekrar kurgulayacaktım.

Seanslarımızdan fayda gördüm ama biraz daha aktif ve etkileşimsel olsa daha iyi olurdu diye de düşündüğüm oldu. Karmaşık yorumlarını pek faydalı bulmuyordum ancak buna rağmen kaygım birkaç haftaya kalmadan hafifledi ve daha verimli yazabilir hale geldim. Nasıl? Muhtemelen güvenilir kabulü ve empatisi sayesinde. Benim tarafımı tutan birinin olduğunu bilmek benim için son derece önemliydi. Sonraki yıllarda da Londra'ya yolum düştüğünde onunla sosyal olarak görüştük ve çoğunda terapi sürecimizi gözden geçirdik. Bir gün yalnızca yorum yapma

doktrinine sadık kaldığı için pişman olduğunu söyledi, bu açık sözlülüğünü epey takdir etmiştim.

Londra'daki mesai saatlerimin tamamını grup terapisi kitabını yazmaya ayırmıştım. Bu benim ilk kitabım olacağı için kendi yöntemimi icat etmem gerekiyordu. Nihayetinde ağırlıklı olarak üç ana kaynaktan yararlandım: geçmiş yıllarda asistanlara verdiğim derslerden kalan notlar, yazıp hastalara postaladığım yüzlerce grup notu ve grup terapisi araştırmaları (bunların çoğu zaten Tavistock Kliniği'nin dört dörtlük kütüphanesinde mevcuttu). Daktilo kullanmayı bilmiyordum (o dönemde çoğu profesyonel daktilo kullanmazdı). Her gün elimle üç dört sayfa yazıyor, akşamları onları benim verdiğim metinleri temize çekmesi için özel olarak anlaştığım bir Tavistock daktilocusuna veriyordum. Sayfalar ertesi sabah kontrol etmem için hazır oluyordu. Nereden başlamalıydı peki? Grup terapistlerinin karşılaştığı ilk sorularla başlamakta karar kıldım: hastaların seçimi ve grubun bileşimi.

Hastaların seçimi, bir hastanın belli bir türdeki grup terapisi için uygun olup olmadığını belirlemek demektir. *Grubun bileşimi* ise başka bir yere işaret eder: Eğer hasta uygunsa ve yeni bir üyeye yeri olan birden fazla grup varsa, o hastaya hangisi daha doğru olacaktır? Veya (ihtimali hayli düşük) başka bir senaryoyu düşünelim: Diyelim ki yüz hastamız var ve on iki grup oluşturabiliyoruz. Grupların azami düzeyde etkili olabilmesi için bu terapistler grupları ne şekilde oluşturmalı? İşte aklımda bu tür sorularla araştırma literatürünü taradım ve akademik dilli, hayli detaylı ve inanılmaz sıkıcı iki bölüm yazdım.

Hasta seçimi ve grubun bileşimiyle ilgili bu iki bölümü henüz bitirmiştim ki bölüm başkanım David Hamburg bizi Londra'da ziyaret edip bana beni afallatan bir haber verdi: Stanford'ın ilgili kurulu toplanmış ve bana erken kadro vermişlerdi. Kadroya geçmek üzere değerlendirilmeme aslında daha bir yıl vardı, do-

layısıyla kararı beklemem gerekmeyeceğini duyunca havalara uçtum. Sonraki yıllarda bu dönemin ne kadar çileli olabildiğini pek çok meslektaşım ve hastam üstünden gördükçe şansıma iyice minnettar kaldım.

Kadro haberi kitap projemi doğrudan etkiledi. Artık kadro kurulunda oturduklarını hayal ettiğim o katı, ampirik yönelimli, soluk benizli profesörleri etkilemek için yazmıyordum. Özgür kalmış olmanın mutluluğuyla bambaşka bir okur kitlesi için yazmaya başladım; hastalarına nasıl yardım edebileceğini öğrenmeye çalışan uzmanlık öğrencileri için. Dolayısıyla kitabın sonraki bölümleri çok daha canlı oldu. Kimisi birkaç satır kimisi üç dört sayfalık pek çok klinik örneğe de yer verdim. Ama o ilk iki bölüm zamk gibi yapıştı kaldı, ne yaparsam yapayım onları canlandırmayı beceremedim. Yirmi beş yıl sonra *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*'nin beşinci baskısını yayımladığımda, her biri ikişer yıllık yoğun literatür taramasının ve düzeltmelerin sonucunda olmak üzere dört defa elden geçmiş olmasına rağmen Londra'da kadroya geçmeden önce kaleme alınan o iki bölüm (şu an kitabın sekizinci ve dokuzuncu bölümleri) hâlâ tumturaklı ve cansız bir dile sahip. Altıncı baskıyı hazırlarken bunları yenilemeye kararlıyım.

Dokuz, on iki ve on üç yaşlarında olan üç çocuğum haliyle Palo Alto'daki okul arkadaşlarından ayrılma konusunda tereddütlüydü ama nihayetinde Londra'da geçen o yılı onlar da sevdiler. Kızımız Eve, el yazısı güzel olmadığı için yakındaki Parliament Hill Okulu'na kabul edilmeyince başta üzülmüşse de sonradan yazıldığı Hampstead Heath Kız Okulu'nu sevdi ve orada hem çok iyi arkadaşlar edindi hem de el yazısını kusursuz hale getirdi. Oğlumuz Reid yine yakınlardaki University College'a gitti, oranın üniforması olan kırmızı siyah şeritli ceketi ve şapkayı gururla taşıdı. Eve'inkinden de kötü olan yazısı gayet belirgin

olmakla beraber görmezlikten gelinmişti çünkü müdürün bana farklı zamanlarda defalarca belirttiği üzere "şahane bir ragbi oyuncusu"ydu. Sekiz yaşındaki Victor da yerel bir İngiliz okuluna girmişti. Orada öğlenleri uyumak zorunda olmaktan memnun değildi ama eve dönüş yolunun üstündeki ucuz tatlı dükkânına şöyle bir uğramayı pek seviyordu.

Avrupa'da bir araba almıştık ama Londra'da onu nadiren kullandık, her yere metroyla gidiyorduk: Royal National Theatre, şiir okumaları, British Museum ve Royal Albert Hall. Marilyn'in Fransız-Amerikan edebiyat dergisi *Adam*'da çalışan tanıdıkları vasıtasıyla tanıştığımız Alex Comfort'la 2000 yılında aramızdan ayrıldığı güne kadar dost kalacaktık. Alex arkadaşlık ettiğim iki dâhiden biriydi – diğeri Stanfordlı Nobel Ödülü sahibi moleküler biyolog Josh Lederberg'di. O günlerde Alex'in zamanı karısı ile metresi arasında mekik dokuyarak geçiyordu. Her iki kadının da evinde kendisine ait birer gardırop dolusu kıyafeti vardı. Zihni



YAZAR VE AİLESİ, 1967-1968 KIŞI.

ansiklopedi gibi olduğu için herhangi bir konu İngiliz ve Fransız edebiyatı, Hindistan mitolojisi ve sanatı, dünyada cinsellik, kendisinin profesyonel olarak çalıştığı alan olan gerontoloji, on yedinci yüzyılda opera– üstüne durmaksızın konuşabilirdi ve konuşurdu da. Bir keresinde bize, karısına Noel'de ne istediğini sorduğunda ondan, "Bilgi hariç hiçbir şey!" yanıtını aldığından bahsetmişti.

Alex'le sohbet etmeyi çok severdim; öyle eşsiz, bereketli, ilgi çekici bir zihni vardı ki... Marilyn'e epeyce çekim duyduğunun farkındaydım ama bir yandan biz ikimiz arasında da bir arkadaşlık kuruldu; sadece Londra'da değil, daha sonra Palo Alto'daki evimize ziyarete geldiğinde de.

Alex nihayetinde karısından boşandı, metresiyle evlendi ve bugüne dek en çok satmış kitaplardan biri olan *The Joy of Sex*'i yazdı. Ardından büyük oranda İngiliz vergilerinden kaçmak için Palo Alto'ya yalnızca birkaç saat mesafedeki Santa Barbara'da yer alan bir düşünce kuruluşuna, Demokratik Enstitü Çalışmaları Merkezi'ne (Center for the Study of Democratic Institutions) geçti. En meşhur çalışması *The Joy of Sex* olsa da Alex'in gerontoloji çalışmalarından şiir ve romanlarına uzanan bir yelpazeye yayılan elli kitabı daha vardır. Hızlı ve büyük bir rahatlıkla yazardı. Bu akıcılığı beni hem şaşırtıyor hem de gözümü korkutuyordu; onun ilk taslağı genelde aynı zamanda son taslağı oluyordu, benim yazdığım her kitapsa on ila on iki taslaktan çıkıyordu. Çocuklarım daha onunla tanışmadan bile adına aşinaydı çünkü Palo Alto'daki okullarında ders kitabı olarak okutulan bir şiir antolojisinde Alex'in şiirlerinin pek çoğu yer alıyordu. Alex'le mahallede yürüyüş yapmak çok keyifliydi; kuşları sesinden hemen tanır, cinsini söyler ve en ufak bir zorluk yaşamadan sesi aynen taklit ederdi.

Londra bizi büyülese de bizler sadık Kaliforniyalılardık ve güneşi çok özlemiştik. Bir seyahat acentesi çalışanı sağ olsun, bizi Tunus yakınlarındaki Cerbe adında bir adaya tatile gönderdi. Efsane o ya, Odysseus'un mahsur kaldığı Lotus Yiyenler Ülkesi'nin de burası olduğu söylenir. Pazarları Roma kalıntılarını ve iki bin yaşında bir sinagogu ziyaret ettik. Sinagoga girerken, Arap giysileri giyen bir görevli bana cemaatten olup olmadığımı sordu, ben başımla onaylayınca beni kolumdan tuttu, sinagogun tam merkezindeki kürsü olan bemaya götürdü. Elime de çok eski bir Tevrat verdi ama neyse ki İbranicemi test etmeye kalkmadı.

ON DOKUZUNCU BÖLÜM

KARŞILAŞMA GRUPLARININ KISA VE SALLANTILI YAŞAMI

1960'ların ortalarından 1970'lerin ilk yıllarına uzanan dönemde karşılaşma grubu hareketi Kaliforniya'da ve ülkenin diğer pek çok kesiminde bir furyaya dönüştü. Her yer karşılaşma grubu olmuştu ve bunların bazıları terapi gruplarına öyle benziyordu ki inanılmaz ilgimi çekiyorlardı. Stanford'a komşu Menlo Park'taki Özgür Üniversite onlarca kişisel gelişim grubu ilanı asıyordu. Stanford yurtlarının ortak alanları çok çeşitli karşılaşma gruplarına ev sahipliği yapıyordu. Ayrıca nice Stanford öğrencisi de civardaki Esalen gibi gelişim merkezlerinde grup deneyimlerine katılıyor veya ülke çapındaki yüzlerce insan gibi, düzenledikleri büyük toplantılardan daha sonra küçük karşılaşma grupları çıkaran EST'ye ya da Lifespring'e yazılıyorlardı.

Ben de en az diğer herkes kadar şaşkındım. Bu gruplar çoğu insanın korktuğu gibi bir tehlike miydi? Toplumun parçalanmasının mı habercisiydi? Yoksa tam tersi miydi? Acaba kişisel gelişimi gerçekten destekliyor olabilirler miydi? İddialar ne kadar abartılı olursa fanatiklerin sesi o kadar çok çıkıyor, karşıdaki muhafazakâr kesimden gelen yanıt da aynı oranda tizleşiyordu. Eğitimli liderlerin yönettiği T-gruplarını gözlemledim ve bana

üyelerin çoğu bunlardan fayda görmüş gibi geldi. Önüne gelenin dâhil olduğu, biraz kontrolsüz psikodrama gruplarına da katıldım ve üyelerin psikolojik açıdan zarar görmüş olabileceklerini düşünmeye başladım. Esalen'de yirmi dört saatlik bir çıplak maraton grubuna gittim ama bu deneyimin grubun üstündeki etkilerini takip edemedim. Bana sanki on beş üyeden bazıları fayda sağladı gibi gelmişti ama sesi çıkmayan üyelerin üstünde ne gibi bir etkisi olduğunu bilmem mümkün değildi. Pek çok insan bu yeni deneysel gruplardan övgüyle bahsediyor, yine pek çokları da onları lanetliyordu. Bu durumun ampirik açıdan değerlendirilmesi şarttı artık.

Şikago'daki bir grup terapisi konferansında Şikago Üniversitesi'nde hoca olan Mort Lieberman'ın bir konuşmasını dinlemiş ve çalışmalarından hayli etkilenmiştim. O akşam saatlerce, gece yarısına kadar sohbet edip bu karşılaşma grupları meselesine bir el atmaya karar verdik. İlgi alanlarımız birbiriyle örtüşüyordu; kendisi hem saygıdeğer bir sosyal bilim araştırmacısıydı hem de T-grubu liderliği ve grup terapistliği eğitimi vardı. Stanford'da bir yıl geçirmek üzere planlarını yaptı ve çok geçmeden Columbia Üniversitesi'nde eğitim ve psikoloji hocası olmasının yanı sıra araştırmacı ve usta istatistikçi kimliğiyle de tanınan Matt Miles'ı da ekibimize kattık. Üçümüz birlikte karşılaşma gruplarının etkinliğini araştırmak için iddialı bir araştırma tasarladık. Stanford kampüsünde bol miktarda karşılaşma grubu mevcuttu ve akademik kadronun çoğu, zorla yapılan yüzleştirmelerden, sansürsüz geribildirimden ve grupların düzen karşıtı duruşundan öğrencilerin zarar görmesinden korkuyordu. Hatta üniversite yönetimi bu gruplara o kadar endişeyle yaklaşıyordu ki bize onlar üstünde araştırma yapma iznini hemen verdiler. Geniş bir örneklemimiz olsun diye, karşılaşma grubuna katılan öğrencilere ilave ders kredisi verilmesine bile müsaade ettiler.

Araştırma taslağımızın son hali itibarıyla iki yüz on kişilik bir öğrenci örneklemine ihtiyacımız vardı. Bu öğrencileri rastgele bir biçimde ya kontrol grubuna ya da her biri toplam otuz saat toplanacak olan yirmi gruptan birine atadık. Öğrenciler bu araştırmalara katılmaları karşılığında dersten üç kredi alacaklardı. O dönem popüler olan on yöntemi tespit edip her birinden birer grup düzenledik:

Geleneksel NTL T-grupları
Karşılaşma (veya kişisel gelişim) grupları
Gestalt terapisi grupları
Esalen (duyusal farkındalık grupları)
TA (transaksiyonel analiz) grupları
Psikodrama grupları
Synanon (yüzleştirmeli "elektrikli sandalye") grupları
Psikanalitik yönelimli gruplar
Maraton grupları
Lidersiz, teyp yönetimindeki gruplar

Sonra her bir gruba o grup modalitesinde tanınan ikişer grup lideri getirdik. Mort Lieberman üyelerdeki değişiklikleri ölçmek ve liderlerin davranışını değerlendirmek için bir dizi ölçek geliştirdi. Her bir toplantıda üyeleri ve liderleri gözlemlemesi için belli bir ekip oluşturduk ve bu ekipteki kişileri özel olarak eğittim. Üniversitenin insan araştırmaları kurulu araştırma planımızı onayladıktan sonra bu unutulmaz projeyi hayata geçirdik – bu, gruplar üzerinde gerçekleştirilmiş en büyük ve en titiz çalışma olacaktı.

Araştırmanın sonunda Basic Books'tan çıkan beş yüz sayfalık bir monograf kaleme aldık: *Encounter Groups: First Facts* (Karşılaşma Grupları: İlk Bulgular). Genel sonuçlar etkileyiciydi:

Çeyrek kredilik bu derse katılan öğrencilerin yaklaşık yüzde kırkı olumlu yönde belirgin kişisel değişim gösterdi ve bu en az altı ay boyunca devam etti. Ancak aynı zamanda on altı "zayiat" vardı – altı aylık grup deneyiminin ardından kendilerini daha kötü hissettiğini bildiren öğrenciler.

Her grubun klinik gelişimini ve evrimini, liderlerinin davranışlarını ve "hızlı öğrenenler" ile "zayiatlar" üzerindeki etkilerini anlatan bölümleri ben yazdım. Zayiat bölümü, karşılaşma grubu hareketinin muhaliflerinin büyük ilgisini çekti ve ülkenin dört bir yanındaki yüzlerce gazetede bahsi geçti. Muhafazakârlar tam da ihtiyaç duydukları cephaneye kavuşmuşlardı. Öte yandan hızlı öğrenenlerle, yani on iki grup buluşmasının ardından ciddi miktarda kişisel değişim geçirdiklerini bildiren çok sayıda öğrenciyle ilgili yazdığım bölüm hiç dikkat çekmedi. Bu çok talihsiz bir durumdu çünkü bu tür grupların doğru düzgün yönetildiği takdirde çok faydalı olabileceğini hep düşünmüşümdür.

On yıl sonra karşılaşma grubu furyası artık son bulmuştu – çoğu Stanford yurdunda yerini İncil grupları almıştı. Ve karşılaşma gruplarının yaşadığı düşüşle birlikte kitabımız *Encounter Groups: First Facts* de içindeki ölçeklerden yararlanmak isteyen akademisyenler haricindeki okur kitlesini kaybetti. Onca kitabım arasında baskısı tükenen sadece bu kitaptır. Eşim bu projeye hiçbir zaman sıcak bakmamıştı çünkü çok zamanımı alıyordu ve hayli önemli bir ekip toplantısına katılmak zorunda olduğumdan dördüncü çocuğumuz Benjamin Blake'i dünyaya getirdiğinde onu Stanford Hastanesi'nden eve götürememiştim. Marilyn kitabın eleştirilerinden birinde şöyle dendiğini hatırlıyor: "Yazarlar herhalde çok çalışmışlar çünkü metnin çok bezgin bir tonu var."

Gruplar üzerine yazmakta olduğum ders kitabının (*Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*) çalışmalarına iki yıl daha devam

ettikten sonra ilk taslağı bitirip New York'a, David Hamburg'un bana aracılık edip ulaştığı yayıncılarla görüşmeye gittim. Basic Books'un kurucusu Arthur Rosenthal'la bir öğle yemeği yedikten sonra diğer yayınevlerinden de teklifler gelmiş olmasına rağmen kitabı ona teslim etmeye karar verdim. Bu sayfalarda hayatımı gözden geçirirken fark ediyorum ki David Hamburg beni yalnızca araştırmalarımda değil, yayıncılık kariyerimde de desteklemiş.

Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği çok hızlı bir başarıya erişti ve bir iki yıla kalmadan ülkedeki çoğu psikoterapi eğitim programının ders kitapları arasına girdi, zamanla diğer ülkelere de yayıldı. Grup terapistleri yetiştirirken faydalı olması itibarıyla beş defa elden geçirilerek tekrar basıldı ve bir milyon kopyanın üstünde sattı, bu da yıllar içerisinde Marilyn ile bana yeni bir maddi güvence kazandırmış oldu. Genç psikiyatri hocalarının çoğu gibi ben de gelirimi hafta sonları çeşitli psikiyatri hastanelerinde danışmanlık yaparak destekliyordum ama kitabın yayımlanmasının ardından hafta sonları danışmanlık yapmayı bırakıp grup terapisi alanında dersler vermem için gelen teklifleri kabul etmeye başladım.

Kitabın yayımlanmasından yaklaşık beş yıl sonra New York'taki Fordham Üniversitesi'nde büyük bir seyirci kitlesine yaptığım konuşmada, emeğinin karşılığını alma meselesiyle ilgili görüşlerim tamamen değişti. Her zaman olduğu gibi yanımda geçen hafta yaptığım bir grup terapisinin video kasetini getirmiştim ve bunu eğitimin bir parçası olarak kullanmayı düşünüyordum. Ancak Fordham'ın videosu bozuldu ve teknik elemanlar sonunda pes edip beni o sabahın tamamında doğaçlama bir şeyler yapmak gibi stresli ve dehşet verici bir işle baş başa bıraktılar. Aynı gün öğleden sonra, önceden hazırlandığım iki dersi verdim ve izleyicilerle uzun bir soru-cevap bölümü yaptık. Günün sonunda bitik vaziyetteydim. İzleyiciler salonu yavaş yavaş terk

ederlerken ben programın broşürünü incelemeye koyuldum ve atölyeye katılım bedelinin kırk dolar olduğunu gördüm (1980 yılından bahsediyoruz). Sonra şöyle bir çevreme bakındım ve yaklaşık altı yüz katılımcı olduğunu hesapladım. Rakamları kafamda hızlıca çarpınca fark ettim ki bu konuşmanın sponsorları yirmi bin dolardan fazla kazanmıştı ve bana sadece dört yüz dolar ödüyorlardı! O günden sonra sözleşmelerimi her konferansta elde edilen gelirin adil bir yüzdesi karşılığında yaptım. Çok geçmeden üniversite maaşım, konuşmalardan elde ettiğim kazancın yanında küçücük kalacaktı.

YİRMİNCİ BÖLÜM

GEÇİCİ BİR SÜRELİĞİNE VİYANA

Viyana, Freud'un doğum yeri ve psikoterapinin beşiği olması itibarıyla zihnimde hep ayrı bir yere sahip olmuştur. Freud'un çok sayıda biyografisini okuduktan sonra Stefan Zweig, Franz Werfel, Arthur Schnitzler, Robert Musil ve Joseph Roth gibi en sevdiğim yazarlardan bazılarına ev sahipliği yapmış bu tarihî şehre kendimi epeyce aşina hissetmeye başlamıştım. Hal böyle olunca 1970'in yaz döneminde Stanford'ın Viyana kampüsünde lisans öğrencilerine ders vermem için Stanford'dan teklif geldiğinde hemen kabul ettim. Taşınmak hiç de kolay olmadı. Dört çocuğum vardı, o zamanki yaşları sırasıyla on beş, on dört, on bir ve birdi. Yanımızda yirmi yaşındaki komşumuzu ve kızımın bir arkadaşını da getirdik, öğrenci yurdunda kalıp en küçük çocuğumuz Ben'e bakmamıza yardım edeceklerdi. Stanford'ın lisans öğrencileriyle çalışma imkânına memnuniyetle yaklaşıyordum, Marilyn de bir süreliğine Avrupa'da yaşama fırsatına her zamanki gibi bayılmıştı.

Viyana'nın merkezinde, Freud'un yaşadığı yerde yaşamak şahaneydi. Onun dünyasına daldım, onun gittiği kafelere gittim, kırk dokuz yıl boyunca yaşadığı Berggasse 19 adresindeki tabelasız beş katlı binanın önünde dikilip oraya hayran hayran baktım. Yıllar sonra Sigmund Freud Vakfı bu binayı satın alıp

Freud Müzesi'ne dönüştürdü, kırmızı, kocaman bir tabelayla fark edilir hale getirdi ve mekânı ziyaretçilere açtı. Ama benim Viyana'da bulunduğum dönemde Freud'un orada yaşadığına ve çalıştığına dair hiçbir iz yoktu. Meşhur ve o kadar da meşhur olmayan Viyanalıların yaşadığı yerlere –Mozart'ın kaldığı birkaç ev de bunlar arasındaydı– pirinç tabelalar konmuştu ama Sigmund Freud'un orada koca bir ömür geçirmiş olduğuna dair hiçbir belirti yoktu.

Otuz yıl sonra romanım *Nietzsche Ağladığında*'yı yazarken Freud'un evini görmenin ve Viyana sokaklarında dolaşmanın büyük faydasını gördüm. Nietzsche ile Freud'un akıl hocası olan Hekim Josef Breuer'in hayalî görüşmeleri için döneme uygun bir görsel atmosfer yaratırken bu anılarımdan ve o sene çektiğim fotoğraflardan yararlandım.

Viyana'daki başlıca görevim Stanford öğrencilerine Sigmund Freud'un yaşamı ve çalışmalarıyla ilgili bir ders vermekti. Hazırladığım kırk saatlik konu anlatımı, sonraki on beş yıl boyunca psikiyatri asistanlarına vereceğim "Freud'a Şükran" dersinin de temelini oluşturdu. Freud'a yalnızca (bugün verilen tüm terapi hizmetlerinin yüzde birinden azını oluşturan) psikanalizin yaratıcısı olduğu için değil, aynı zamanda tüm psikoterapi alanını icat ettiği için duyulan bir şükrandı burada kastedilen; Freud'dan önce terapi diye bir şey yoktu. Çağdaş ortodoks Freudcu analize kimi eleştirilerim olmakla birlikte, Freud'un yaratıcılığına ve cesaretine hep büyük hayranlık duymuşumdur. Terapi yaparken kendisi sık sık aklıma gelir. Örneğin geçenlerde aile bireyleriyle ilgili müstehcen takıntılardan muzdarip yeni bir hastayla karşılaştığımda aklıma hemen Freud'un bu tür dirençli takıntıların arkasında genellikle öfke olduğu gözlemi geldi. Keşke Freud bu kadar gözden düşmeseymiş. *Bağışlanan Terapi*'deki bölüm

başlıklarımdan birinde belirtildiği üzere: "Freud Her Zaman Hatalı Değildi".

Viyana'ya gitmek üzere Stanford'dan ayrılmadan hemen önce iki önemli travmatik olay yaşadım. İlki Stanford'da asistanlığını yapmakta olduğu dönemde tanıştığım yakın arkadaşım Al Weiss'ı böbrek üstü bezi kanserinden kaybetmemdi. Paylaştığımız pek çok şeyin yanı sıra Al benim zıpkın arkadaşımdı ve birkaç defa birlikte Baja'ya seyahat etmişliğimiz vardı.

Bir de seyahatten hemen önceki gün gittiğim diş hekimim diş etlerimde şüpheli bir lezyon fark etti. Biyopsi aldı ve bana patoloji raporunun Viyana'ya vardıktan sonra elime geçeceğini söyledi. O aralar zaten Freud'un ağır puro tiryakiliğine bağlı olması muhtemel ölümcül çene kanseriyle ilgili bir şeyler okuyordum, bunu da duyunca kendi tütün kullanımımdan dolayı birden panikledim. Her gün pipo içiyordum, koleksiyonumdan her defasında farklı bir pipo seçip Balkan Sobraine tütününün keyfini çıkarıyordum. Viyana'da raporun gelmesini beklerken Freud'u öldüren kanserin bende de çıkacağı düşüncesi beni gitgide kaygılandırdı.

Viyana'daki ilk haftamda tütünü birden bıraktım ve buna bağlı olarak uyku sorunları yaşadım. Ağzımı oyalamak için kahveli sert şekerleri ağzımda döndürüp durdum. Nihayet dişçimden gelen telgrafla biyopsinin temiz çıktığını öğrendim. Yine de arkadaşımın yası ailemi beklerken bana eşlik edecekti. Kendimi işe vermeye çalıştım –kırk saatlik dersi hazırlayabilmek için Viyana'ya bir hafta erken gelmiştim– ama kaygım dinmek bilmiyordu, ben de yardım almaya karar verdim. *İnsanın Anlam Arayışı*'nın yazarı olan meşhur Viyanalı terapist Viktor Frankl'dan randevu alma girişimim olsa da telesekreterinden ders vermek üzere yurt dışına çıktığı bilgisini aldım.

Eşim ve çocuklarım gelince sakinleştim ve kendimi daha rahat hissetmeye başladım. Viyana'da Stanford öğrencileriyle geçirdiğimiz üç ay her birimiz için unutulmaz bir deneyim oldu. Özellikle de en büyük iki çocuğumuz her gün Stanford öğrencileriyle temas halinde olmaktan büyük keyif aldı. Öğle yemeklerini hep öğrencilerle yiyorduk, hatta oğlumuz Ben'in ilk doğum gününü kutladığımız akşam yemeğinde de bize eşlik etmişlerdi. Masamıza kocaman bir pasta gelmiş, kızım Eve, Ben'i yukarı kaldırmış ve oradaki öğrencilerin tamamı "İyi ki Doğdun" şarkısını söylemişti. Marilyn çocukların hepsini teker teker Sacher Hotel'e götürüp onlara ününü sonuna dek hak eden ve bugüne kadar yediğim en iyi tatlı olan *Sachertorte*'den ısmarlamıştı.

Öğrencilerle iki de sınıf gezisine gittik. İlki Tuna Nehri'nde bir tekne gezintisiydi; nehrin iki yakasında göz kamaştırıcı, büsbütün açılmış milyonlarca ayçiçeği vardı ve hepsi de yüzlerini gökyüzünde hareket halindeki güneşe çevirmişti. Günün sonunda Rus işgali altındaki gri ve vakur görüntüsüne rağmen yine de hoş bir şehir olan Budapeşte'yi gezdik. Bir de dönemin sonunda sınıfla birlikte trenle Zagreb'e gittik, orada da vedalaştık. Çocukları Stanford yurdunda bakıcıya bırakmış olduğumuzdan Marilyn'le birlikte kiraladığımız arabayı o unutulmaz Dalmaçya kıyısı boyunca sürerek Dubrovnik'e vardık. Buradan da huzurlu Sırp taşrasına geçtik.

Viyana'da geçirdiğim zamanın büyük bir kısmını dersle ilgili işlere ve öğrencilere ayırmış olsam da oradaki kültürel hazinelere direnmem mümkün değildi. Marilyn bana Belvedere Müzesi'ni gezdirdi, beni Gustav Klimt ve Egon Schiele'nin eserleriyle tanıştırdı ki o günden beri bu sanatçılar Vincent van Gogh'la birlikte en sevdiğim ressamlardır. Yıllar sonra Klimt sevgimden hiç bahsetmediğim Alman yayıncılarım da hemen her kitabımın Almanca çevirisinin kapaklarında Klimt tablolarını kullandılar.

Çocuklar yemyeşil şehir parklarında çimlere basmamaya dikkat ederek –yoksa yaşlı Viyanalı teyzeler onları azarlıyordu– yürüyüş yapıyor, şehrin yakınındaki herkesin birbirine arkadaşça "Grüss Gott," diye selam verdiği ormanlık bölgelerde gezintiye çıkıyorlardı. Ve bir de elbette operada unutulmaz bir *Hoffmann'ın Masalları* performansı izlemiştik. Viyana, Nazi geçmişinden henüz sıyrılmış efsanevi bir dünyayı önümüze sermişti. Kırk yıl sonra bu şehrin kitaplarımdan birine ödül vereceği, yüz bin ücretsiz kopyasını dağıtacağı ve beni bir hafta boyunca süren kutlamalarla onurlandıracağı aklımın ucundan bile geçmezdi.

Oradaki vaktimizin dolmasına yakın, nihayet Viktor Frankl'a telefonla ulaşmayı başardım. Kendimi bazı kişisel sorunları olan ve yardıma ihtiyaç duyan Stanfordlı bir psikiyatri profesörü olarak tanıttım. Çok yoğun olduğunu söyledi ama benimle o gün öğleden sonra görüşmeyi kabul etti.

Kısa boylu, çekici, beyaz saçlı Frankl beni kapıda güler yüzle karşıladı ve dikkatini hemen gözlüğüm çekti, bana onların üreticisini sordu. Hiçbir fikrim yoktu, gözlüğümü çıkarıp ona verdim. Kaliforniya'daki Four Eyes adında bir mağazalar zincirinden aldığım ucuz bir çerçeveydi bu, zaten Frankl da onu bir süre inceledikten sonra ilgisini kaybetti. Kendisinin takmakta olduğu metal çerçeveli gri gözlük çok hoştu, ben de bunu ona söyledim. Gülümseyip beni oturma odasına götürürken elini havada şöyle bir sallayıp *İnsanın Anlam Arayışı*'nın muhtelif dillere çevirileriyle dolu devasa bir kitaplığı işaret etti.

Oturma odasının güneş alan bir köşesine oturduk ve Frankl söze benimle muhtemelen çok uzun görüşemeyeceğini, Birleşik Krallık'tan daha dün döndüğünü, sabahın dördüne kadar hayranlarından gelen mektuplara cevap yazdığını anlatarak başladı. Bu bana tuhaf gelmişti; sanki beni etkilemeye çalışıyordu. Ayrıca neden onunla görüşmek istediğimi sormamış, bunun yerine

Stanford'daki psikiyatri camiasına büyük bir ilgi göstermişti. Birtakım sorular soruyordu ama hemen ardından, kendisinin değerli katkılarını takdir etmeyi reddeden Viyana psikiyatri camiasının katılığından bahsetmeye dalıyordu. Kendimi Çılgın Şapkacı'nın çay partisindeymişim gibi hissetmeye başlamıştım; ona danışmanlık için başvuran bendim, benden Viyana'daki meslektaşlarından gördüğü saygısızlığa dair fikir bildirmemi bekleyense oydu. Şikâyetleri seans boyunca sürdü, bu süreçte bana kendisiyle iletişime geçmemin nedenlerine dair en ufak bir şey sormadı. Ertesi günkü görüşmemizde de Stanford psikiyatri ekibine ve Kaliforniya'daki öğrencilere konuşma yapmak üzere bir davet almasının mümkün olup olmadığını sordu. Bunu ayarlamaya çalışacağım konusunda söz verdim.

İnsanın Anlam Arayışı 1946'da yazılmış, dünya çapında milyonlarca insanın aradığı ve bugün bile psikolojinin çoksatanları arasında yer alan etkileyici, ilham veren bir kitap. Bu kitapta Frankl, kendisinin Holokost deneyimini anlatıyor ve hikâyesini tüm dünyayla paylaşma arzusu sayesinde hayatta kaldığını ortaya koyuyor. Yaşamda anlamın rolüyle ilgili asli konuşmasını defalarca dinledim. Başarılı bir hatipti ve konuşmaları her defasında insanın içinde bir şeyleri harekete geçiriyordu.

Birkaç ay sonra gerçekleşen Stanford ziyaretiyse hayli sıkıntılı oldu. Eşiyle evimizde kaldığı süre zarfında Kaliforniya'nın teklifsiz kültürünün kendisine pek uygun olmadığını anladık. Bir keresinde İsviçreli, genç bir kadın olan yatılı bakıcımız, Frankl'dan azar işitmiş bir halde ağlayarak yanımıza geldi; meğer Frankl kendisinden çay istemiş, o da çayı porselen fincanda götüreceğine seramik bardakta götürmüş.

Stanford'daki psikiyatri asistanlarına yaptığı canlı klinik örnek felaket bir noktaya gitti. Frankl'ın terapi yaklaşımının (logoterapi) en önemli kısmı, on ila on beş dakikalık bir görüş-

menin ardından hastanın yaşam anlamının ne olduğunu tespit etmek ve bunu hastaya otoriter bir dille belirtmekti. Örnek görüşme devam ederken ele avuca sığmaz, uzun saçlı, sandaletli asistanlardan biri tepkiyle ayağa kalkıp, "Bu hiç insanca değil!" diye mırıldanarak odayı terk etti. Bu herkes için korkunç bir andı, ne kadar özür dilesek de Viktor'u sakinleştiremedik; ısrarla bu asistanı programdan atmamızı istiyordu.

Ona geribildirimde bulunmaya çalıştığım zamanlar olduysa da bunların hemen hepsini incitici eleştiriler olarak algıladı. Kendisi Kaliforniya'dan ayrıldıktan sonra da iletişimimiz epeyce devam etti. Bir yıl sonra bana bir taslak gönderdi ve görüşlerimi kendisiyle paylaşmamı istedi. Bir paragrafta Harvard'da verdiği bir dersi, seyircilerin beş defa ayağa kalkıp kendisini alkışladığını oldukça detaylı bir şekilde anlatmıştı. Ne desem bilememiştim. Ama sonuçta görüşlerimi duymak isteyen kendisiydi, hal böyle olunca ben de ne yazsam diye epeyce düşündükten sonra dürüst olmaya karar verdim. Böylelikle olabildiğince nazik bir dille, alkış meselesine bu kadar yer ayırmasının konuyu çok saptırdığını ve bazı okurların onun alkışla fazla meşgul olduğunu düşünmesine yol açabileceğini anlattım. Hemen cevap yazdı: "Irv, anlayamazsın – sen orada değildin. GERÇEKTEN beş defa ayağa kalkıp alkışladılar." Yaralarımız ve övgüye duyduğumuz ihtiyaç bazen en iyilerimizi bile kör edebilir.

Yakınlarda, Stanford'dan meslektaşım ve arkadaşım olan Profesör Hans Steiner'in 1960'larda Viyana Tıp Üniversitesi'ndeki öğrencilik yıllarını anlattığı otobiyografisini okumak bana yeni bir bakış açısı kazandırdı. Viyana'da öğrenciyken Viktor Frankl'la son derece pozitif bir deneyimi olmuştu. Onu kusursuz bir hoca olarak tanımlıyor, yaratıcı yaklaşımının Viyana'daki diğer psikiyatri hocalarının katılığıyla kıyaslandığında insanı ne kadar ferahlattığından bahsediyordu.

Yıllar sonra Viktor Frankl da ben de büyük bir psikoterapi konferansına konuşmacı olarak katıldığımızda onun *İnsanın Anlam Arayışı* seminerine izleyici olarak girdim. Her zamanki gibi seyirciyi büyülemiş, bir alkış tufanı koparmıştı. Ardından buluştuk. O ve eşi Eleanor beni dostane bir şekilde kucakladılar. Bunun üstünden seneler geçip de *Varoluşçu Psikoterapi*'yi yazmaya başladığımda Frankl'ın çalışmalarını çok daha detaylı bir şekilde okudum ve onun alanımıza yaptığı yenilikçi ve temel katkıları daha iyi fark ettim. Nispeten daha yakın geçmişte Moskova'da logoterapi doktora programı olan bir yüksek öğrenim kurumunu ziyaret ettiğimde, Viktor'un duvarda asılı gerçek boy fotoğrafıyla karşılaşınca kalakaldım. Fotoğrafa dalmış bakıyordum ki birden onun büyük cesareti kadar derin bir acısının da olduğunu fark ettim. Auschwitz'de kaldığı dönemde yaşadığı korkunç olayların onu nasıl örselediğini kitabından biliyordum ama Viyana'daki ve Stanford'daki görüşmelerimizde onunla tam anlamıyla empati kurmaya veya ona elimden gelebilecek desteği vermeye henüz hazır değildim. Rollo May gibi alandaki diğer öncü isimlerle daha sonra kuracağım ilişkilerde bu hatayı tekrarlamayacaktım.

YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM

HER GÜN BİRAZ DAHA YAKIN

Bu anı kitabını yazmak, yaşamımın bir de yazar kimliğimle olan seyrine dönüp bakmama neden oldu. Bir noktada diğer akademisyenlere yönelik araştırma makaleleri ve kitaplar yazmayı bırakıp daha genel bir kitle için terapi kitapları yazmaya başlamışım. Bu metamorfozun ilk işaretlerini kendisi gibi tuhaf bir başlığı olan 1974 tarihli kitabımda buldum: *Her Gün Biraz Daha Yakın.* Bu kitapta nicel araştırma dilinden uzaklaşmış, hayatım boyunca okuduğum hikâye anlatıcılarına benzemeye çalışmışım. Psikoterapi eğitimi vermeye dört roman ve üç hikâye derlemesi aracılığıyla devam edeceğimi o zamanlar ben de bilmiyordum.

Metamorfozum 1960'larda, Stanford'da Stegner Bursu'yla okuyan Ginny Elkins adında bir yaratıcı yazarlık öğrencisini terapi grubuma dâhil etmemle başladı. Aşırı utangaç olması ve gruptan herhangi bir şey talep ederken yaşadığı tereddüt nedeniyle terapisi sıkıntılıydı. Birkaç ay içinde eğitimini tamamlayıp akşamları yapılan grup toplantılarıyla çakışan bir öğretmenlik işi buldu. Ginny aslında bana bireysel terapiye gelmek istiyordu ama Stanford'ın belirlediği ücreti karşılayamıyordu. Ben de ona sıra dışı bir teklifte bulundum. Her seansın ardından, o seansta dile *getirmediği* duygu ve düşüncelerini anlatan bir özet yazması halinde kendisini ücretsiz görebileceğini söyledim. Ben de ay-

nısını yapacaktım ve bu notları kapalı zarflarda sekreterime teslim edecektik. Sonra da, birkaç haftalık terapinin ardından birbirimizin yazdıklarını okuyacaktık.

Neden böyle alışılmadık, tuhaf bir teklifle karşısına çıkmıştım? Öncelikle Ginny'nin bana bakışı gerçekçi değildi – yani psikoterapi ağzıyla söylersem, bana karşı güçlü bir olumlu aktarımı vardı. Beni idealize ediyordu, her şeye fazlasıyla uyumluydu ve benim yanımda çocuksulaşıyordu. Benim her seansımızdan sonraki ham, sansürlenmemiş düşüncelerimi okumanın ve bilhassa da ona nasıl yardım edebileceğim konusunda nasıl da şüpheye, tereddüde düştüğümü görmenin onun gerçekliği sınama yetisini iyileştirmek adına faydalı olabileceğini düşünmüştüm. Bu doğrultuda terapide de kendimden daha fazla şey paylaşma niyetindeydim, belki böylece o da aynısını yapardı.

Ama bu teklifimin başka bir nedeni daha vardı ve bu daha kişisel bir nedendi: Yazar olmak istiyordum – gerçek bir yazar. Önce beş yüz sayfalık akademik bir ders kitabı yazmaya onca emek vermenin, ardından da karşılaşma gruplarıyla ilgili yine beş yüz sayfalık bir araştırma raporu yazan ekipte yer almanın beni körelttiğine inanıyordum. Ginny'yle bu planımın bana sıra dışı bir egzersiz olacağını, beni profesyonel prangalarımdan kurtaracağını, her seanstan hemen sonra aklıma gelen her şeyi ifade ederek sesimi bulmama yardım edeceğini umuyordum. Dahası Ginny bir dil ustasıydı, konuşmaktansa yazışarak daha rahat iletişim kurabileceğimizi düşünmüştüm.

Birkaç ayda bir notları değiş tokuş etmemiz hayli öğretici oldu. Katılımcılar ne zaman kendi ilişkileri üzerinde çalışsalar, aralarındaki etkileşime de o denli angaje olurlar. Birbirimizin notlarını her okuduğumuzda terapimiz de zenginleşti. Ayrıca bu notlar Raşomonvari bir deneyim yaratmıştı: Aynı seansı birlikte geçirmemize rağmen ikimiz de onu bambaşka şekillerde *deneyimliyor* ve farklı farklı kısımlarına değer veriyorduk. Şu incelikli,

deha parıltıları saçan yorumlarım yok mu? Hiçbirini duymuyordu bile! Onun ilgisini çeken, benim farkına bile varmadığım ufak tefek kişisel davranışlarımdı: kıyafetine veya görüntüsüne iltifat etmem, bir iki dakika geç kaldığım için utana sıkıla özür dilemem, hicivli sözlerine kıkırdayarak karşılık vermem, ona gevşemeyi öğretmem.

Sonraki yıllarda, psikiyatri asistanlarına verdiğim psikoterapi derslerinde bu özetleri kullandım. Öğrencilerimin Ginny ile benim farklı bakış açılarımıza ve kullandığımız farklı tonlara gösterdiği ilgi beni şaşırttı. Bu notları Marilyn'e gösterdiğimde kendisini mektup türünde bir roman okuyormuş gibi hissettiğini söyledi ve bana bunların kitap olarak yayımlanmasını önerdi. Kendisi de hemen editörlüğe gönüllü oldu. Kısa bir süre sonra oğlumuz Victor'la kayak tatiline çıktılar, her sabah Victor kayak dersindeyken Marilyn de bizim notları kesip biçiyordu.

Bu proje Ginny'yi de heyecanlandırmıştı, bu onun ilk kitabı olacaktı. Geliri yarı yarıya paylaşmaya karar verdik, Marilyn de yüzde yirmi alacaktı. 1974'te Basic Books kitabı *Every Day Gets a Little Closer* (Her Gün Biraz Daha Yakın) başlığıyla yayımladı. Şimdi düşünüyorum da Marilyn'in önerdiği (Hawthorne'dan uyarlama) *A Twice-Told Therapy* (İki Kere Anlatılan Terapi) alt başlığı çok daha iyi bir seçim olurmuş. Ne var ki Ginny, Buddy Holly'nin "Everyday" (Her Gün) şarkısına bayılıyordu, düğününde hep bu şarkı eşliğinde dans etmeyi istemişti. Kitap yayımlandıktan birkaç yıl sonra, Buddy Holly'nin filmi çıktığında şarkının sözlerine dikkatle kulak verince beni hayrete düşüren bir şey fark ettim; Ginny şarkının sözlerini yanlış anlamıştı! Şarkıda aslında tam olarak şöyle diyordu: "Every day it's a-gettin' closer."[6]

Her ikimiz de birer önsöz ve sonsöz yazdık. Kendiminkileri nasıl yazdığımı hiç unutamıyorum. Profesyonel yazılarımın ço-

6 Ginny'nin kaçırdığı *it* kelimesi anlamda küçük bir fark yaratıyor. Kitabın adı bu doğrultuda çevrilecek olursa, örneğin, *Her Gün Biraz Daha Yakınsın* olabilirdi. (ç. n.)

günü psikiyatrinin poliklinik biriminde yazmış olsam da orayı hep bir yazarın ilham bulabilmesi için fazla gürültülü ve kalabalık bulmuşumdur. O günlerde psikiyatri bölümü Stanford Hastanesi'nin güney kanadını eğitim kadrosunun ofisleriyle ve çok sayıda terapi odasıyla işgal ediyordu. Hemen yan komşusu, Carl Pribram'ın kanadıydı. Pribram, maymunlar üzerinde araştırmalar yapan bir akademisyendi. Bu maymunlar ara ara laboratuvardan kaçıp klinikte, bekleme salonunda hoplayıp zıplıyor, ortalığı darmaduman ediyordu. Pribram'ın laboratuvarının az ilerisindeyse bir arşiv odası vardı, hastaların kayıtları burada saklanıyordu. Tozlu, penceresiz bir mekândı bu ama sessizdi ve içeride kimsecikler yoktu. Ayrıca volta atarak düşünebilmeme, karmaşık cümleler kurabilmeme ve bunları kendime sesli olarak okuyabilmeme imkân verecek kadar da genişti. O kasvetli odayı seviyordum, bana ergenliğimde kimseye okumamak üzere şiirler yazdığım bodrum katını hatırlatıyordu (gerçi ara sıra bir iki tanesini Marilyn'e okumuşluğum vardı).

O tozlu odada doğru ifade tonunu arayarak geçirdiğim saatler benim için çok kıymetliydi. Bu ciddi bir dönüm noktasıydı –veri yok, bulgu yok, istatistik yok, öğretmek yok– ve düşüncelerimin serbestçe akmasına izin vermem gerekiyordu. Şarkı söyleyemem ama kendi kendime şarkı söylüyordum. Eminim ki önsözüme şu cümlelerle başlamamda çevremdeki dosya yığınının, binlerce hasta hikâyesinin bilincime sızmasının da etkisi olmuştur:

Birlikte en hassas deneyimleri yaşadığım hastalarımın unutulmaya yüz tutmuş isimleriyle dolu eski randevu defterlerini bulmak hep içimi burkmuştur. Birçok insan, birçok güzel an. Onlara neler oldu? Birkaç katlı dosya dolaplarım, yığınlarca bant kaydım bana büyük bir mezarlığı anımsatır: klinik dosyalara sıkıştırılan hayatlar, elektromanyetik bantlara hap-

sedilen sesler sessizce ve sonsuza dek dramlarını oynamaya devam eder. Bu anılarla yaşamak bana keskin bir geçicilik hissi verir. Kendimi şu ana dalmış olarak bulsam da çürüme hayaletinin seyredip beklediğini hissederim – eninde sonunda yaşanan deneyimi alt edecek olan, fakat amansızlığıyla ızdırap ve güzellik bağışlayan bir çürüme. Ginny'yle olan deneyimimi anlatma arzusu çok zorlayıcı bir arzu; çürümeyi saf dışı etme ve birlikte geçirdiğimiz kısa hayatımızın genişliğini uzatma fırsatı çok ilgimi çekiyor. Bu hayatın okunmamış klinik notlar ve dinlenmeyen elektromanyetik bantların bulunduğu terk edilmiş bir depo yerine bir okuyucunun zihninde var olacağını bilmek ne kadar güzel.

Bunu yazdığım an, benim için hayati bir dönüşüm anıydı. Bir yandan daha şairane bir dille yazmaya çalışıyordum, diğer yandan dikkatimi varoluşçu dünya görüşüme adım attığım nokta olan kendi geçiciliğime yöneltmiştim.

Ginny'yle terapilerimiz devam ederken bir edebî karşılaşmam daha oldu. Marilyn'in iş arkadaşlarından biri bize, 1961'de intihar eden Ernest Hemingway'in yaşamının perde arkasını gösteren bazı nadir belgeler getirdi. Marilyn'in arkadaşı, bir üniversite kütüphanesinde, Hemingway'in arkadaşı ve Normandiya Çıkarması'ndaki komutanlardan biri olan Buck Lanham'a yazdığı yayımlanmamış mektupların durduğu saklı bir köşe fark etmişti. Onları kopyalamaya izni olmamakla birlikte her bir mektubu gizli gizli okuyarak küçük bir teybe kaydetmiş, sonra hepsini tekrar kâğıda dökmüştü. Bu kâğıtları birkaç günlüğüne bize ödünç verdi, içindekileri istersek farklı bir dille kullanabilirdik ama doğrudan alıntı yapmamalıydık.

Bu mektuplar Hemingway'in ruhuna ciddi miktarda ışık tutuyordu. O dönemde Xerox'ta yönetici olan Buck Lanham'ı ziyaret etmek üzere Washington, DC'ye giderek bu bilgileri biraz daha genişlettim. Lanham nezaket gösterip Hemingway'le arkadaşlıklarını bana anlattı. Hemingway'in çalışmalarının büyük bir kısmını tekrar tekrar okuduktan sonra hafta sonu çocukları bakıcıya bırakıp Marilyn'le birlikte Kaliforniya, Saratoga'daki Villa Montalvo Sanat Merkezi'nde inzivaya çekildik ve birlikte bir makale kaleme aldık.

"Hemingway: Psikiyatrik bir Bakış" başlıklı makalemiz 1971'de *Journal of the American Psychiatric Association*'da yayımlandı ve dünyanın dört bir yanındaki yüzlerce gazete anında üstüne üşüştü. Daha önce ikimizin de yazdığı hiçbir şey bu kadar büyük bir ilgi görmemişti ve zaten bir daha da görmedi.

Makalede Hemingway'in yaygaracı dış görünüşünün altında yatan yetersizlik hissini incelemiştik. Kabuğunu sertleştirmiş, kendisini sürekli boks, açık deniz balıkçılığı ve avcılık gibi zor, erkeksi faaliyetlerle meşgul etmiş olsa da General Lanham'a yazdığı mektuplarda kırılgan ve çocuksuydu. Gerçek olana –güçlü ve cesur ordu liderine– hürmet duyuyor, kendisinden "ödlek bir yazar" şeklinde söz ediyordu. Kendisinin yazar kimliğine ne kadar hayran olsam da topluma gösterdiği yüzünden hoşlanmıyordum – fazla sinir bozucu, fazla erkeksi, empati yoksunu ve sarhoştu. Mektuplarını okuduğumdaysa dünyadaki gerçekten dayanıklı ve cesur yetişkinlerin büyüsüne kapılmış, daha yumuşak, kendini eleştiren bir çocukla karşılaştım.

Niyetimizi daha makalenin başında ortaya koyduk:

> *Hemingway'in tehlike ve ölümle karşılaşmasının yarattığı varoluşsal düşünceleri takdir etmekle beraber, Tolstoy'daki, Conrad'daki veya Camus'deki gibi bir evrenselliği ve za-*

mansızlığı kendisinde aynı ölçüde göremiyoruz. Peki, diyoruz kendi kendimize, bunun sebebi ne olabilir? Hemingway'in dünya görüşü neden böyle kısıtlı? Hemingway'in görüşlerinin sınırlarının, kişisel psikolojik kısıtlılıklarıyla ilgili olduğunu düşünüyoruz... Nasıl ki kendisinin muazzam derecede yetenekli bir yazar olduğuna şüphe yoksa, bir o kadar sorunlu bir adam olduğuna da şüphe yok; hayatı boyunca oradan oraya sürüklendikten sonra, 62 yaşında, bir paranoit depresif psikoz nöbeti esnasında kendisini öldürmüş.

Marilyn'le çalışırken hep birbirimize yardımcı olmuşuzdur –birbirimizin taslaklarını okumuşuzdur– ama birlikte kaleme aldığımız tek metin buydu. Bu deneyimi hâlâ memnuniyetle hatırlıyoruz ve belki, yaşımız artık ilerlemiş olsa da yine ortak bir proje buluruz, diye umuyoruz.

YİRMİ İKİNCİ BÖLÜM

OXFORD VE BAY SFICA'NIN SİHİRLİ PARALARI

Stanford'daki yıllarımın büyük bir kısmı zihnimde iç içe geçmiş durumda ama Stanford dışındaki okullarda geçirdiğim dönemleri net bir şekilde hatırlıyorum. 1970'lerin başında tıp öğrencilerine ve asistanlara dersler vermeye devam ediyor, psikoterapi araştırmalarıma katkı sağlayan isimler arasında pek çoğuna yer veriyordum. Alkoliklerle ve yas tutan eşlerle yaptığım grup terapisi çalışmaları üzerine makaleler yayımlıyordum. Bir noktada yayıncım benden grup terapisi ders kitabımın ikinci basımını hazırlamamı istedi. Bu projenin tüm dikkatimi gerektireceğini bildiğimden altı aylığına Stanford'dan izin aldım, 1974'te Marilyn ve beş yaşındaki oğlumuz Ben'le birlikte Oxford'a doğru yola çıktık. Burada, Warneford Hastanesi'nin psikiyatri biriminde bir ofis beni bekliyordu. Kızımız Eve, Wesleyan'da üniversiteye başlamıştı. Diğer iki oğlumsa Palo Alto'da, onlarla birlikte evimizde kalacak eski dostlarımızın gözetiminde okullarını bitireceklerdi.

Oxford'un merkezinde bir ev kiralamıştık ama biz gelmeden kısa bir süre önce bir İngiliz uçağı düşmüştü ve içindeki tüm yolcular ölmüştü. Ev sahibimiz olan ailenin babası da bu yolcular arasındaydı. Hal böyle olunca Oxford'da alelacele başka bir ev

aramaya başladık. Hiç boş ev olmadığını öğrenince Oxford'a yaklaşık yarım saat mesafedeki küçük bir kasaba olan Black Bourton'da çok tatlı, eski tip, çatısı sazlarla örülü bir kır evi tuttuk.

Black Bourton küçük, İngilizlere özgü olduğu her halinden belli, korunaklı bir kasabaydı; yazmak için ideal koşullara sahipti! Bir ders kitabını gözden geçirmek zahmetli ve sıkıcı bir iş olsa da kitabın güncelliğini koruması için bunun yapılması şarttır. Hastalara terapide nelerin yardımcı olduğunu daha iyi anlayabilmek için yeni tamamladığım araştırmaların bir kısmını analiz ettim. Başarılı grup terapisi hastalarından oluşan geniş bir örnekleme, elli beş maddeden (duygusal boşalma, anlayış, destek, rehberlik, evrensellik, grup bütünlüğü vb. alanlara ilişkin kimi hükümler) ve son dakikada ekleyip adına da "varoluşsal faktörler" adını verdiğim beş sıra dışı sorudan oluşan bir ölçek vermiştim. Bu son beş soru kapsamında şu tür cümleler vardı: "Başkalarına ne kadar yaklaşırsam yaklaşayım hayatı yine de tek başıma göğüslemem gerektiğini fark etmek", "Yaşamın acılarından ve ölümden kaçmanın hiçbir yolu olmadığını fark etmek". Katılımcılardan bunları kendilerine en çok yardımcı olandan en az yardımcı olana doğru sıralamasını istemiştim. Ortaya çıkan sonuç inanılmazdı: Öylesine eklediğim varoluşsal faktörler sandığımdan da yükseklere yerleştirilmişti. Belli ki etkili grup terapilerinde varoluşsal faktörlerin oynadığı rol sandığımızdan da fazlaydı. Ben de bunu ayrı bir bölümde ele almaya karar verdim.

Tam bu düşünceleri kâğıda dökmeye hazırlanıyordum ki Birleşik Devletler'den gelen bir telefonla, psikiyatri alanında prestijli bir ödül olan Strecker Ödülü'nü kazandığımı öğrendim. Elbette bu haber karşısında çok mutlu oldum ama mutluluğum pek uzun sürmedi. İki gün sonra gelen mektupta resmî detaylar açıklanmıştı: Bir yıl sonra Pensilvanya'da geniş bir kitleye

hitap etmek zorundaydım. Bunda bir sorun yoktu. Ama sonra bir de kendi seçeceğim bir konuda, Pensilvanya Üniversitesi'nin sınırlı sayıda basacağı detaylı bir yazı yazmam ve bunu dört ay içinde teslim etmem gerekiyordu. Bu yazı, yapmak istediğim en son şeydi çünkü ben bir projeye başladım mı tamamen ona odaklanırım ve kalan her şeyi askıya alırım. Ödülü reddetmeyi bile düşündüm ama araya birçok meslektaşım girip beni bundan vazgeçirdi ve nihayetinde şöyle bir orta yol buldum: Yazının konusu grup terapisinde varoluşsal faktörler olacaktı, böylelikle hem ödül için gerekeni yerine getirmiş olacaktım hem de bölümü kitabın yeni basımına ekleyebilecektim. Şimdi dönüp baktığımda bunun *Varoluşçu Psikoterapi* kitabıma kadar varacak olan çalışmalarımın ilk adımı olduğunu düşünüyorum.

Black Bourton, Güney İngiltere'de, yemyeşil tarlaları ve baharda, yazda her yeri kaplayan rengârenk çiçekleriyle meşhur bir tarım bölgesi olan Cotswolds'te yer alır. Ben'i kaydettirdiğimiz anaokulu harikaydı, genel yaşam koşullarımız da şahaneydi. Tek kusur havaydı. Biz Kaliforniya güneşine alışmış insanlardık ve şimdi Marilyn haziranın ortasında kendisine koyun postundan ağır bir kaban almak zorunda hissediyordu. Temmuzun sonlarında artık yağmurdan öyle bıkmış, güneşe öyle hasret kalmıştık ki yine yağmurlu bir sabah kendimizi Oxford'da bir seyahat acentesinde, en yakın ve ucuz güneşli yere uçak bileti almaya çalışırken bulduk. Acente görevlisi bizi hiç yadırgamamıştı – Kaliforniya'dan gelen mızmız turistlerle ilk karşılaşması değildi bu. Gülümseyerek bize bir Yunanistan seyahati ayarladı. "Emin olun," diye temin etti bizi, "Yunanistan'la çok iyi anlaşacaksınız."

Ben'i Winchester'da seveceği bir yaz kampına gönderdik. Haziranda okulu tatil olunca yanımıza gelen oğlumuz Victor, İrlanda'da gençlerle bisiklet turuna çıktı. Biz de Marilyn'le uçağa atlayıp Atina'ya gittik. Oradan da ertesi gün Mora Yarımadası'nda

sonsuz güneş vaadiyle çıktığımız beş günlük otobüs seyahatimize başlayacaktık.

Atina'ya indiğimizde içimiz pır pır ediyordu, her yeri keşfetmeye hazırdık. Ancak valizlerimiz kaybolmuştu. Yanımızda sadece bir el bagajı vardı ve onun da çoğu kitaplarla doluydu. Akşam saati Atina'daki otelimize yakın, küçük bir dükkân bulduk. Oradan temel ihtiyaçlarımızı aldık: bir jilet, tıraş köpüğü, diş fırçaları, iç çamaşırı, Marilyn için siyah kırmızı çizgileri olan bir elbise. Sonraki beş gün boyunca hep aynı kıyafetlerle dolaştık. Marilyn yüzmek istediğinde tek tişörtünü ve benim iç çamaşırlarımı giyiyordu. Kayıp valizin yarattığı hoşnutsuzluk çok geçmeden kaybolmuştu ve yüksüz seyahat etmeye alışmıştık. Hatta biz günbegün kuş gibi hafiflerken, o koca koca valizlerini otobüse yüklemeye çalışırken oflayıp poflayan seyahat arkadaşlarımıza bıyık altından güler hale gelmiştik. Yüklerimizi atmış olduğumuz için ziyaret ettiğimiz yerlerle daha derin bağlar kurabiliyorduk: iki bin beş yüz yıl önce ilk olimpiyat oyunlarının düzenlendiği Olimpos Dağı, Epidauros Antik Tiyatrosu, Delfi kâhinlerinin yaşadığı dağlık alan (Marilyn burayı güzelliği ve ruhani havası itibarıyla Fransa'daki Vézelay'a benzetmiş ve çok sevmişti). Tur bitince havaalanına geri döndük ve bir de baktık ki iki valizimiz hareketli platformun üstünde kendi kendine dolanıp duruyor. Bir an tereddüt etsek de nihayetinde onları aldık ve bir sonraki durağımız olan Girit'e doğru yola çıktık.

Girit'teki havaalanından ufak bir araba kiralayıp onunla bir hafta boyunca adada keyifle gezdik. Üstünden kırk yıl geçtiği için ancak parça parça sahneler var aklımda ama Marilyn de ben de ilk gece bir tavernada oturup birkaç metre ötemizde akan nehrin üstüne düşen ay ışığını izlediğimizi, daha önce hiç görmediğimiz mezelerin karşısında mest olduğumuzu hatırlıyoruz: babagannuş, cacık, tarama, dolma, ıspanaklı börek, peynirli

üçgen börek, köfte... Bunları o kadar beğenmiştim ki Girit'te bir kez olsun ana yemek sipariş etme ihtiyacı duymamıştım.

"Beklentim yok. Korkum yok. Özgürüm." Ertesi gün Girit'in başkenti Kandiye'yi çevreleyen eski surların hemen dışındaki mezar taşında Nikos Kazancakis'in bu sözlerini okuyunca tüylerim ürperdi. Yunanistan uçağında okuduğum o önemli kitabı *Günaha Son Çağrı* nedeniyle Yunan Ortodoks Kilisesi'nden aforoz edilen Kazancakis'in şehir sınırları içine gömülmesi yasaktı. Bu yüce ruha duyduğum saygıyı göstermek için mezarının önünde diz çökmüştüm. Seyahatimizin kalanını da yine Kazancakis'in kitaplarından *Odyssey: A Modern Sequel*'i okuyarak geçirdim.

Devasa Knossos Sarayı'nda güçlü, çıplak göğüslü kadınların rahibelerin yönetimindeki kurbanlara sunduğu adakların resmedildiği freskleri görüp onlara hayran kaldık. Kendisini tanıdığım günden beri olduğu gibi Marilyn burada da bana tur rehberliği yaptı ve özellikle de bu kadınsı figürlerin ağırlıkta olmasına odaklandı. Yirmi yıl sonra, 1997'de yayımlanan *Memenin Tarihi* kitabında bunlara da yer verecekti.

Arabayla dağlara tırmanıp sade bir Girit manastırına gittik. Bizi öğle yemeğine davet etseler de keşişlerin meditasyonunu bölmememiz kaydıyla manastırın çok küçük bir bölümünü ziyaret etmemize izin verdiler. Ayrıca manastırın ana bölümüne kadınların girmesi yasaktı – buna dişi hayvanlar, hatta tavuklar bile dâhildi!

Kandiye'de en büyük oğlumuz Reid'e lise mezuniyet hediyesi olarak eski Yunan sikkelerinden aramaya koyulduk. Daha girdiğimiz ilk dükkânda bu sikkelerin turistlere satılmasının yasak olduğu ama sikke tüccarlarının bu kuralı görmezlikten geldiğini söyleyip hemen –biraz da kaçamak bir şekilde– bize zulalarını gösterdiler. Onca sikke dükkânı dolaştık ama bizi en çok etkileyen, Ulusal Müze'nin hemen karşısında yer alan, vit-

rininde altın sarısı bir bombus arısı resmi bulunan Sfica'nın dükkânıydı. Arkadaş canlısı ve bilge bir adam olan Bay Sfica'yla uzun uzun fikir teatisinde bulunduktan sonra Reid'e gümüş bir Yunan sikkesi, kendimize de kolye haline getirip takacağımız birer sikke aldık. Bay Sfica bize memnun kalmazsak onları istediğimiz zaman iade edebileceğimizin garantisini verdi. Ertesi gün ihtiyar bir Yahudi antikacının, bodrum katındaki ufak dükkânına gittik. Oradan da pahalı olmayan bazı Roma sikkeleri aldık ve alışveriş sırasında laf lafı açınca ona Sfica'dan dün aldığımız sikkeleri gösterdik. Sikkeleri birazcık inceledikten sonra hükmünü kesin bir dille açıkladı: "Sahte. Başarılı bir taklit ama sonuçta sahte."

Yeniden Sfica'ya gidip ondan paramızı iade etmesini istedik. Sanki gelmemizi bekliyormuş gibi hiçbir şey demeden kasayı açtı ve büyük bir asaletle içinde paramızın durduğu zarfı bize uzattı. Zarfı verirken, "Söz verdiğim gibi paranızı iade ediyorum," dedi. "Ancak tek bir koşulum var: Sizi bir daha bu dükkânda görmek istemiyorum."

Ada gezintimiz boyunca başka sikke dükkânlarına da uğradıkça onlara Sfica'yla yaşadıklarımızı anlattık. "Ne?" diyordu hepsi de şaşırarak. "Sfica'ya nasıl böyle hakaret edersiniz? Sfica ki Ulusal Müze'nin eksperi!" Ellerini şakaklarına dayayıp başlarını iki yana sallayarak, "Ondan hemen özür dilemeniz lazım," diyorlardı.

O sikkelerin yerine uygun başka bir hediye bulamayınca, *acaba o aldıklarımızı iade etmese miydik*, diye düşünmeye başladık. Girit'teki son gecemizde, Oxford'daki bir meslektaşımızın verdiği hediyeyi kullanmaya karar verdik: incecik bir dal marihuana. Alışık olmadığımızdan onu odamızda içip pazar bölgesindeki restoranlardan birine yemeğe çıkınca saatlerce yemeğin, müziğin, dansın tadına vardık. Yemekten sonra yer yön duygumuzu kaybetmiş bir halde Kandiye sokaklarında dolanırken üstümüze

bir de paranoyaklık geldi ve polisin peşimizde olduğu izlenimine kapıldık. Taksi de bulamayınca labirent gibi sokaklarda alelacele koşuşturup otelimizi aradık ama artık nasıl olduysa kendimizi boş bir sokakta, vitrininde kocaman bir arı resmi olan bir dükkânın önünde bulduk – Sfica'nın sikke dükkânı! Öylece dikilmiş, aval aval arıya bakıyorduk ki mucize eseri bir taksi beliriverdi. Hemen o taksiyi çevirdik ve sağ salim otelimize döndük.

Londra'ya dönüş uçağımız öğleden sonra olduğundan Girit *cheesecake*'iyle aheste aheste kahvaltı ederken Marilyn'le dün gece yaşadıklarımızı konuştuk. Ne kadar şüpheci bir insan olsam da dönüp dolaşıp Sfica'nın dükkânına çıkmamızın altında gizemli bir mesaj olabilirmiş gibi geliyordu. Meseleyi konuştukça korkunç bir hata yaptığımıza iyice ikna olduk, bu hatayı ancak Bay Sfica'dan açıkça özür dileyerek ve o sikkeleri tekrar satın alarak düzeltebilirdik. Dükkâna geri dönüp Sfica'nın yasağını hiçe sayarak içeri girdik. Sfica'yı görür görmez özür cümlelerimizi ardı ardına sıralamaya koyulduk ama o, parmaklarını dudaklarına götürüp bizi susturdu ve tek kelime etmeden üç sikkeyi tekrar çıkardı. Daha öncekiyle aynı ücreti ödedik. Birkaç saat sonra Londra uçağındayken Marilyn'e şöyle dedim: "Eğer Girit'teki tüm sikke satıcıları onunla iş birliği içindeyse ve aynı sahte sikkeleri bana iki kere satmayı başardıysa artık karşısında şapka çıkaracağım!"

Oxford'a dönünce sikkeleri resmî olarak değerlendirilmek üzere Ashmolean Müzesi'ne götürdük. Bir hafta sonra karar geldi: Sikkelerin hepsi sahteydi, bodrum katındaki ufak dükkânda satış yapan yaşlı Yahudi tüccardan aldığımız küçük olanı hariç! İşte Yunanistan'daki bir ömür sürecek maceralarımız böyle başlamıştı.

YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
VAROLUŞÇU TERAPİ

Psikiyatri asistanı olduğum yıllarda Rollo May'in *Existence*'ını okuduğumdan ve Hopkins'te ilk felsefe dersimi aldığımdan bu yana geçmişin bilgeliklerini kendi alanım olan psikoterapiye dâhil etmenin yollarını arayıp duruyordum. Felsefe metinlerini okudukça psikiyatrinin görmezlikten geldiği ne çok önemli fikir olduğunu fark ediyordum. Felsefe ve genel anlamda beşerî bilimlerdeki temelimin zayıf kalmış olmasından şikâyetçiydim. Eğitimimdeki bu boşlukları doldurmaya karar vermiştim.

Stanford'da lisans düzeyinde verilen bir dizi fenomenoloji ve varoluşçuluk dersine dışarıdan katılmaya başladım. Bunların çoğunu inanılmaz berrak bir zekâsı olan ve dersleri de aynı netlikle anlatan Profesör Dagfinn Føllesdal veriyordu. Derslerin içeriği yoğun ve ağır olmakla birlikte benim için büyüleyiciydi. Beni en çok da Edmund Husserl ve Martin Heidegger zorluyordu. Heidegger'in *Varlık ve Zaman*'ının anlaşılması güçtü ama ilgi çekici olduğunu düşünüyordum. Öyle ki Dagfinn'ın Heidegger dersini iki defa aldım. Kendisiyle zaman içinde ömürlük bir dostluk kurduk. Benim ilgilendiğim alanlarda ders veren bir diğer Stanford hocası da Van Harvey'ydi. Harvey aynı zamanda katı agnostikliğine rağmen uzun yıllardır Stanford Din Çalışmaları Bölümü'nün kürsü başkanlığını yürütmekteydi. Sınıfta en önde

oturur, Kierkegaard ve Nietzsche üzerine anlattıklarını hayran hayran dinlerdim. Aldığım en unutulmaz derslerden ikisi bunlardı. Van Harvey'yle de iyi arkadaş olduk. Bugün bile düzenli olarak buluşup öğle yemeği yer, felsefe üzerine sohbet ederiz.

Tüm profesyonel yaşamım değişiyordu, kendi bölümümdeki meslektaşlarımın yürüttüğü bilimsel projelere katılımım giderek azalıyordu. Psikoloji profesörü David Rosenhan akademik izne ayrıldığında, lisans öğrencilerine verdiği anormal psikoloji dersini ben aldım ve bu benim bu alanda verdiğim son ders oldu.

Tıp bilimiyle baştaki ilişkim giderek zayıfladı ve iyice beşerî bilimlere doğru kaymaya başladım. Bu heyecan verici bir süreçti ama bir yandan da içimde şüpheler vardı: Psikiyatrideki yeni gelişmelerden uzaklaştıkça kendimi çok soyutlanmış hissediyordum ancak felsefe ve edebiyat alanında da henüz çok amatördüm. Zamanla kendi alanımla en ilişkili görünen Camus, Schopenhauer ve Epikür/Lucretius gibi düşünürlere ağırlık vermeye başlayıp görüşlerinin klinik düzlemde pek bir karşılığını göremediğim Kant, Leibniz Husserl ve Kierkegaard gibi düşünürleri es geçmeye başladım.

Bir de hem saygıdeğer bir edebiyat eleştirmeni hem de romancı olan İngilizce profesörü Albert Guerard'ın derslerini izleme fırsatına ve ardından da onunla beraber bir ders verme onuruna eriştim. O ve yine kendisi gibi yazar olan eşi Maclin'le çok yakın arkadaş olduk. 1970'lerin başlarında Profesör Guerard, Modern Düşünce ve Edebiyat adında bir doktora programı açtı, Marilyn ve ben de onun kurulunda yer aldık. Beşerî bilimlerde daha fazla, tıp fakültesinde daha az ders vermeye başladım. Modern Düşünce ve Edebiyat'ta verilen ilk derslerden biri de "Psikiyatri ve Biyografi"ydi. Bu dersi Stanford İngilizce Bölümü'nün başkanı Tom Moser'le ortaklaşa veriyorduk ve kendisiyle de iyi bir arkadaşlık kurdum. Marilyn'le birlikte verdiğimiz bir "Kur-

guda Ölüm" dersi vardı. Ayrıca "Felsefe ve Psikiyatri" dersini de Dagfinn Follesdal'la paylaşıyorduk.

Okuduğum metinler artık felsefenin yanı sıra kurgudaki varoluşçu düşünürlere doğru kaymıştı. Örneğin Dostoyevski, Tolstoy, Beckett, Kundera, Hesse, Mutis veya Hamsun'un yazıları yalnızca sosyal sınıfla, aşk meşkle, cinsel arzularla, gizemle veya intikamla ilgili değildi; seçtikleri konular çok daha derindi ve varoluş parametrelerine temas ediyordu. Anlamsız bir dünyada anlam bulmaya çalışıyor, kaçınılmaz ölümle ve kapanmaz uçurumlarla açıkça yüzleşiyorlardı. Bu fani çıkmazları kendime yakın buluyordum. Onlar sanki benim hikâyemi anlatıyorlardı. Hatta sırf benim de değil, bana o güne dek başvurmuş her hastanın hikâyesiydi bu. Hastalarımın bocaladığı sorunların çoğunu –bu ister yaşlanma olsun ister ölüm ister kariyer veya eş seçimi gibi büyük yaşam kararları– filozofların ve romancıların kendi alanımdaki profesyonellerden çok daha isabetli bir şekilde ele aldığının gitgide daha fazla farkına varıyordum.

Varoluşçu yazının bazı fikirlerini psikoterapiye katabilecek bir kitap yazabileceğimi düşünmeye başladım. Bir yandan da böyle bir adım atarak kibirlilik etmekten korkuyordum. Gerçek felsefeciler aslında ne kadar az şey bildiğimi bir bakışta anlamaz mıydı? Bu şüphelerimi bir kenara itip çalışmaya koyulduysam da arkada vızıldayan şarlatan gibi görülme kaygısını hiçbir zaman tamamen susturamadım. Programımı her sabah dört saatimi garajın üstündeki küçük ofisimde okuyarak ve notlar alarak geçirecek şekilde düzenledim. Oradan da bisikletle yirmi dakikada Stanford'a gidip günün kalanını öğrencilerle ve hastalarla geçirecektim.

Akademik yazını gözden geçirmenin yanı sıra hastalarla ilgili klinik notlara da döndüm. Her defasında gündelik dertlerden zihnimi arındırıp, indirgenmesi mümkün olmayan varoluş

deneyimi üzerine düşünmeye çalışıyordum. Uyanık zihnim de rüyalarım da çoğunlukla ölüm düşünceleriyle meşguldü. Kitap üzerine çalışmaya başladığım dönemde, sanki dün görmüşüm gibi aklımda olan çok güçlü bir rüya gördüm:

> *Annem, arkadaşları ve akrabalar –ki şu an hiçbiri hayatta değil– bir merdivende sessizce oturuyorlar. Annemin sesini duyuyorum; beni çağırıyor, hatta çığırıyor. Özellikle Minnie teyze dikkatimi çekiyor; merdivenin en üst basamağına oturmuş, hiç kıpırdamıyor. Derken birden hareketlenmeye başlıyor. İlkin ağır ağır hareket ediyor olsa da sonra giderek hızlanıyor ve sonunda bir arıdan bile fazla titreşmeye başlıyor. O noktada merdivende oturmuş olan, çocukluğumdaki bugün hiçbiri hayatta olmayan o büyükler hep birlikte giderek hızlanarak titreşmeye başlıyorlar. Abe amca eğilip yanağımdan makas alırken bana tıpkı eskiden olduğu gibi, "Tatlı oğlan," diyor. Sonra diğer büyükler de ellerini yanaklarıma uzatmaya başlıyorlar. İlk başta şefkatli gibiler ama aldıkları makaslar giderek sertleşiyor, canımı sıkmaya başlıyor. Gecenin üçünde, dehşete kapılmış bir halde yanaklarım sızlayarak uyandım.*

Bu rüya ölümle bir karşılaşmaydı. İlk önce ölmüş annem bana sesleniyor ve ailemin ölmüş tüm üyelerini merdivenlerde ürkütücü bir donukluk içinde otururken buluyorum. Sonra hepsi birden hareket etmeye başlıyor. Özellikle Minnie teyze dikkatimi çekiyor; kendisi bir sene boyunca çektiği locked-in sendromunun[7] ardından vefat etmişti. Şiddetli bir inme onu aylarca felç bırakmıştı, gözleri haricinde hiçbir yerini hareket ettiremiyordu. Onun o halini düşünmek beni ürkütüyordu. Rüyamda Minnie

7 Kişinin şuurunu ve duyularını korumasına rağmen vücudundaki neredeyse tüm istemli kas faaliyetlerini yitirmesiyle kendini belli eden, nadir görülen bir rahatsızlık. (ç. n.)

ufak ufak hareket etmeye başlıyor ama kısa sürede bu hareketleri çılgınca bir hal alıyordu. Ölülerin şefkatle yanaklarını sıktığını hayal ederek yaşadığım bu dehşeti hafifletmeye çalışıyordum. Ama sonra bu makas alma işi önce çığırından çıkıyor, sonra da artık kötücül bir hal alıyor: Onların arasına katılmaya doğru ilerliyorum, ölüm benim için de yaklaşıyor. Teyzemin arı gibi titreşmesi günlerce gözümün önünden gitmedi. Bunu bir türlü kafamdan atamadım. Yaşadığı tam felç, yaşarken ölmesi öyle korkunçtu ki rüyamda da onu titreştirerek bunu geri çevirmeye çalışmıştım. Ölüm veya şiddetle ilgili filmlerin etkisiyle genellikle bu tür rüyalar görürüm, özellikle de Holokost filmleri bende bu etkiyi yaratır. Ölüm korkusuyla baş etmek için kullandığım yöntem mi? Tabii ki kaçınma.

Hep altmış dokuz yaşında öleceğime inanmışımdır, yani babamın öldüğü yaşta. Küçük bir çocukken bile akrabaların Yalom erkekleriyle ilgili iki şey söylediğini duyardım: Hep naziktirler ve hep genç ölürler. Babamın iki erkek kardeşi ellilerinde kalp krizinden ölmüştü. Babamın kırk yedi yaşında geçirdiği kalp krizi de onu az kalsın öldürüyordu. Tıp fakültesindeyken fizyoloji dersleri kapsamında, beslenmenin kalp damarları üstündeki etkisini duyar duymaz yeme alışkanlıklarımı ani bir kararla kalıcı olarak değiştirmiş, hayvansal yağ tüketimimi bir hayli azaltmıştım. Kırmızı etten kaçınıyordum ve giderek vejetaryen ağırlıklı bir diyete kaydım. Onlarca yıldır statin kullanıyorum, kiloma hep dikkat ettim, düzenli egzersiz yaptım ve altmış dokuz yaşı bir hayli aşarak kendimi bile şaşırttım.

Aylarca çalışıp düşündükten sonra varoluşçu bir terapi yaklaşımının odak noktasının ölümle karşılaşma olması gerektiğine karar verdim. Bu inancımın sebebi aslında ölüm korkumuzun yoğunluğu ve evrenselliğiydi ama şimdi dönüp bakınca itiraf

etmem gerekir ki ölüme dair kişisel kaygılarım itibarıyla bu çok da dengeli bir görüş olmayabilirmiş. Aylarca ölümle ilgili elime ne geçerse okudum. Platon'dan başladım, Lev Tolstoy'un *İvan İlyiç'in Ölümü*'ne, Jacques Choron'un *Death and Western Thought*'una (Ölüm ve Batı Düşüncesi) ve Ernest Becker'in *Ölümü İnkâr*'ına varıncaya dek hepsini okudum.

Ölümle ilgili akademik yazınlar öyle fazlaydı, öyle geniş bir yelpazeye yayılıyordu ve genellikle o kadar ezoterik ve psikiyatriden uzaktı ki kendi özgün katkımı hastalarımla çalışmalarım üzerinden yapabileceğimi fark ettim. O dönemde klinik literatürde ölüm üzerine pek bir şey yazılmamıştı, kendi yolumu bulmam gerekeceğini biliyordum. Evet, ölümle ilgili endişeler konusunu psikoterapi hastalarıma açmaya ne kadar uğraşsam da bu konuşma pek uzun sürmüyordu. Birkaç saniyeliğine konuya giriyor ve çok geçmeden başka bir başlığa kayıyorduk. Şimdi düşünüyorum da herhalde bu konuyu konuşmaya hazır olmadığımı hastalara bir şekilde bilinçsizce belli etmiş olmalıyım.

Böylelikle klinik uygulamalarımın sonraki on yılını çizen önemli bir karar verdim: Ölüm tam da karşılarında durduğu için ondan bahsetmek *zorunda* olan hastalarla çalışacaktım. Stanford'ın onkoloji servisindeki tedavisi olmayan kanser tanısı almış hastalarla görüşmeye başladım. O dönemde ölüm döşeğindekilerle çalışan öncü isimlerden olan Elisabeth Kübler-Ross'un bir seminerine gittim. Durumu ağır bir hastaya sorduğu ilk soru beni çok şaşırtmıştı: "Ne kadar hastasın?" Bu sorunun ne kadar değerli olduğunu sonra ben de keşfettim; içinde öyle çok şey barındırıyor ki... Tam olarak ifade etmek gerekirse hastanın arzu ettiği her yere –bunlar en karanlık köşeler bile olsa– gitmeye hazır ve istekli olduğum mesajını veriyor.

Ölümcül hastalıkların getirisi olan büyük soyutlanmışlık beni en çok etkileyen unsurlardan biri oldu. Bu soyutlanma çift

taraflıdır: Bir taraftan hasta kendi karanlık ve ürkütücü düşüncelerini sırf aile ve arkadaşlarının moralini bozmaktan korktuğu için paylaşmayı keser, diğer taraftan hastanın yakınları hastanın moralini daha fazla bozmamak için bu konuyu açmaz. Kanserli hastalarla görüştükçe bir terapi grubunun bu soyutlanmışlığı hafifletebileceğine inancım günbegün arttı. Onkologlar bu planıma başta tereddütle yaklaştılar ve beni pek desteklemediler. Sonuçta henüz 1970'lerin başlarındaydık, böyle bir grup çalışması organize etmek için fazla acele ediyormuşum gibi geliyordu ve bunun hastalara zararlı olabileceği de düşünülüyordu. Dahası herhangi bir temeli yoktu. Bilimsel literatürde kanser hastalarına yönelik bir gruba dair en ufak bir bildiri yayımlanmamıştı.

Ama tecrübe kazandıkça bu tarz bir grubun çok iyi olacağına kendi içimde iyice ikna oldum ve bu fikrimi Stanford tıp camiasında iyice dillendirmeye başladım. Çok geçmeden metastatik meme kanseri hastası olan Paula West ofisime geldi. Kendisi kanser hastalarıyla çalışmalarımda önemli bir isim haline gelecekti. Omuriliğindeki ona acı veren metastazlara rağmen Paula hastalığını olağanüstü bir zarafetle taşıyordu. İleriki yıllarda yayımladığım *Annem ve Hayatın Anlamı*'ndaki "Paula'yla Yolculuklar" bölümünde onunla ilişkimi etraflıca anlattım. Hikâye şöyle başlıyordu:

Ofisime ilk girdiğinde bir anda görüntüsü beni esir aldı; duruşundaki ağırbaşlılık, beni de etkileyen bulaşıcı gülümsemesi, kısa, erkek çocuklarınınkini andıran parlak beyaz saçları, yalnızca zekice ve duygu dolu bakan mavi gözlerinden yayılan aydınlık diye adlandırabildiğim bir şey.

İlk sözleriyle dikkatimi çekti. "Adım Paula West," dedi. "Ölümcül kanserim var. Ama kanser hastası değilim." Ve gerçekten de onunla yıllarca süren yolculuğumda ona hiç hasta

gibi davranmadım. Kısa ve kesin cümlelerle tıbbi geçmişini anlattı: beş yıl önce teşhis edilen göğüs kanseri, o göğsün cerrahi müdahaleyle alınması, sonra diğer göğsün kanseri, o göğsün de alınması. Sonra bildik berbat maiyetiyle birlikte kemoterapi geliyor: mide bulantısı, kusma, tam saç kaybı. Sonra radyasyon terapisi, izin verilen en yüksek düzeyde. Ama hiçbir şey kanserin yayılımını yavaşlatamamıştı – kafatası, omurilik, sonra gözler. Paula'nın kanseri beslenmeyi istiyordu ve cerrahların önüne kurbanlık bağışlar –göğüsler, lenf bezleri, yumurtalıklar, böbrek üstü bezleri– atmalarına rağmen doymak bilmemişti.

Paula'nın çıplak bedenini hayal ettiğimde meme, et ya da kasın bulunmadığı, yaralarla dolu bir göğüs görüyordum, tıpkı kaza geçirmiş bir geminin kaburgası gibi. Ve göğsünün altında cerrahi yaralarla dolu karnı, hepsi de geniş, hantal, steroitle kalınlaşmış kalçayla destekleniyor. Kısaca memesi, böbrek üstü bezleri, yumurtalıkları, rahmi ve eminim cinsel içgüdüsü olmayan elli beş yaşında bir kadın.

Sıkı, zarif vücutlu, dolgun göğüslü ve kolayca görünen şehvete sahip kadınlardan hoşlanmışımdır her zaman. Ama Paula'yı ilk gördüğüm anda garip bir şey oldu bana: Onu güzel buldum ve ona âşık oldum.

Paula ölümcül bir hastalığı olan diğer üç hastayla birlikte küçük bir gruba katılmayı kabul etmişti. Beşimiz psikiyatri binasındaki rahat bir grup odasında doksan dakikalığına bir araya geliyorduk. Grubun her bir üyesinin kanserle mücadele ettiğini ve düşüncelerimizi, duygularımızı paylaşarak birbirimize yardımcı olabileceğimizi söyleyerek süreci başlatmıştım.

Grup üyelerinden biri olan Sal, tekerlekli sandalyeli, otuz yaşında bir adamdı ve tıpkı Paula gibi o da hayata coşkuyla yaklaşıyordu. İleri düzey multipl miyelomuna (ve pek çok kemiğinin

kırılmasına sebep olan ağrılı, invasif kemik kanserine), boynundan kalçasına kadar sargıya alınmış olmasına rağmen moralini bozmak mümkün değildi. Ölümün soluğunu hissetmek hayatına yeni bir anlam kazandırmış ve onu öyle bir değiştirmişti ki artık hastalığını bir lütuf olarak görmeye başlamıştı. Başkalarının da benzer bir farkındalığa erişmesine yardımcı olmak umuduyla grupta yer almayı kabul etmişti.

Sal grubumuza altı ay erken katılmıştı –arzu ettiği kitleyi henüz bulamayacağı kadar küçük bir gruptu bizimkisi– ama kendisine başka zeminler buldu, özellikle de liselerde gençlere konuşmalar yaptı. Onlara vermek istediği mesajı nasıl da güçlü bir dille aktardığına ben de bizzat şahit oldum.

> *Bedeninizi uyuşturucuyla mahvetmek mi istiyorsunuz? Onu alkolle, otla, kokainle öldürmeye mi niyetlisiniz? Bedeniniz arabaların içinde ezilsin mi? Ölsün mü? Onu Golden Gate Köprüsü'nden atmak mı arzunuz? Size lazım değil mi artık? O zaman bana verin o bedeni! Bırakın, alayım. Benim ona ihtiyacım var. Onu hemen alırım – yaşamak istiyorum!*

Onu dinlerken tüylerim diken diken olmuştu. Konuşmasının etkisi, ölmekte olduğunu bildiğimiz insanlara verdiğimiz o özel güçle birleşince iyice artmıştı. Lise öğrencileri de onu çıt çıkarmadan dinliyorlardı. Onlar da benim gibi Sal'in doğru söylediğini, zira artık oyun oynayacakmış gibi yapacak vakti olmadığını sezebiliyorlardı.

Ölümcül hastalığı lösemi olan Evelyn de Sal'e aradığı yardım fırsatını verecekti. Evelyn gruba tekerlekli sandalyede, kan nakli devam eder bir halde geldi ve "Biliyorum, ölüyorum; bunu kabullenebilirim. Artık bir önemi yok. Asıl önemli *olan* kızım. Son günlerimi zehirliyor!" dedi. Evelyn kızını "kinci, sevgisiz bir

kadın" olarak tasvir ediyordu. Aylar önce kızı, Evelyn'in kedisine yanlış mama verince saçma sapan bir kavga patlak vermişti. O günden bu yana konuşmuyorlardı.

Onu dinledikten sonra Sal çok yalın ama tutkulu bir dille cevap verdi: "Bana kulak ver Evelyn. Ben de ölüyorum. Sana şunu sorayım: Kedinin ne yediğinin sahiden bir önemi var mı? İlk kimin pes edeceğinin bir önemi var mı? Fazla vaktin kalmadığını biliyorsun. Kendimizi kandırmayı bırakalım. Kızının sevgisi senin için dünyadaki en önemli şey. Lütfen ama lütfen bunu ona söylemeden ölme. Bu onun yaşamını zehirleyecektir, bunu asla atlatamayacaktır ve bu zehri *kendi* kızına da bulaştıracaktır. Kır şu kısır döngüyü! Kır haydi Evelyn!"

Sal'in bu çağrısı işe yaradı. Evelyn birkaç gün sonra ölse de yatakhane hemşiresi bize, Sal'in sözlerinden etkilenen Evelyn'in kızıyla gözyaşları içinde barıştığını söyledi. Sal'le gurur duyuyordum. Bu bizim grubumuzun ilk zaferiydi!

Birkaç ay sonra daha fazla sayıda hastadan oluşan gruplarla çalışabilecek kadar tecrübe edindiğime kanaat getirdim. Ayrıca homojen bir grubun daha etkili olabileceğini düşündüm. Bana gelen hastaların çoğunda metastatik meme kanseri olduğundan, tamamen bu hastalıktan muzdarip kişilerden oluşan bir grup düzenlemeye karar verdim. Paula da hevesle katılımcı arayışına girişti. Yedi yeni hastayla görüştükten sonra onları gruba aldık ve süreci resmen başlattık.

Paula ilk seansa kadim bir Hasidik hikâyesiyle başlayarak beni şaşırttı:

> *Bir haham, Tanrı'yla Cennet ve Cehennem hakkında konuşuyormuş. "Sana Cehennem'i göstereyim," demiş Tanrı ve hahamı içinde kocaman bir yuvarlak masanın bulunduğu bir odaya götürmüş. Masada oturan insanlar aç ve biçare görünüyorlar-*

mış. Masanın ortasındaysa mis gibi kokusu hahamın ağzını sulandıran koca bir tencere yemek varmış. Masadaki her bir kişinin elinde upuzun saplı birer kaşık varmış. Kaşıklar tencereye erişse de sapları yemeği yiyecek olanların (ama yiyemeyenlerin) kollarından uzun olduğu için kimse tencereden aldığı kaşığı ağzına götüremiyor, kimse bir şey yiyemiyormuş. Haham bu insanların gerçekten işkence çektiğini anlamış.

"Şimdi de sana Cennet'i göstereceğim," demiş Tanrı ve diğeriyle öncekinin aynısı ikinci bir odaya girmişler. Burada da aynı büyük yuvarlak masa ve aynı yemek varmış. İnsanlar da ellerinde aynı uzun saplı kaşıkları tutuyorlarmış – ama bu defa herkesin sağlıklı ve tok bir hali varmış, gülüşüp sohbet ediyorlarmış. Haham bu duruma anlam verememiş. "Çok basit ama belli bir beceri gerektiriyor," demiş Tanrı. "Görüyorsun ya, bu odadakiler yemeği birbirlerine yedirmeyi öğrenmişler."

Onlarca yıl boyunca gruplara liderlik ettim ama bu kadar ilham veren bir açılışa bir daha hiç şahit olmadım. Grup hemen kaynaştı. Grup üyelerinden biri ölünce yerine yenilerini getiriyordum. Grup bu şekilde on yıl boyunca devam etti. Bir dönem psikiyatri asistanlarına da bir yıllığına eş liderlik yaptırdım. Sonra yine akademik kadrodan David Spiegel birkaç seneliğine bana katıldı.

Grup çok sayıda hastaya destek sağlamakla kalmadı, bana da büyük dersler verdi. Sınırsız örneklerden birini paylaşacak olursam, aklıma haftalar boyunca gruba bıkkın, moralsiz bir vaziyette gelen bir kadın geliyor. Hepimiz onu neşelendirmek için kırk takla atsak da nafileydi. Derken bir gün parıltılı gözlerle girdi içeri, renkli bir elbise de giymişti. "Hayırdır?" diye sorduk hepimiz. Bize teşekkür etti ve geçen hafta grupta konuşulanların çok önemli bir karar vermesine vesile olduğunu söyledi: *Ölümü*

asaletle ve cesaretle karşılayarak çocuklarına örnek teşkil etmeye karar vermişti. Yaşamda bir anlam bulmanın insanın refahını nasıl da artırdığına dair gördüğüm en çarpıcı örnek budur. Bu aynı zamanda ölüm korkusunu hafifleten "dalgalanma" kavramına iyi bir örnektir. Dalgalanma, kendimizin bazı yanlarını başkalarına, hatta bazen tanımadığımız insanlara geçirmek anlamında kullanılır; tıpkı göle atılan bir çakıl taşının yarattığı halkaların bir yerden sonra gözle görülemese de nano düzeyde çoğalmaya devam etmesi gibi.

Daha en başından itibaren konuya ilgi duyan Stanford asistanlarını, tıp öğrencilerini ve bazen de lisans öğrencilerini çift taraflı aynadan grubu izlemeye davet ettim. Stanford'daki, gözlemlenmeye pek tahammül edemeyen geleneksel terapi gruplarının aksine kanser hastaları buna bambaşka bir tepki verdiler: Onlar öğrencileri *istiyor* ve onlara kucak açıyorlardı. Ölümle yüzleşmek onlara yaşamaya dair öyle çok şey öğretmişti ki bunları başkalarıyla da paylaşmaya çok hevesliydiler.

Paula, Kübler-Ross'un yas evrelerini çokça eleştiriyordu. Bu evrelerden ziyade, ölümle karşılaşma deneyiminden bir şeyler öğrenmeye ve bu vesileyle olgunlaşmaya vurgu yapıyordu. Son üç yıldır içinde bulunduğu "Altın Dönem"den sık sık bahsederdi. Başka grup üyelerinin de benzer bir deneyimi olmuştu. Hatta biri bunu şöyle ifade etti: "Nasıl yaşanacağını ancak şimdi, bedenimin dört bir yanı kanserle sarılmışken öğrenmiş olmam çok acı." Bu cümle zihnime mıhlandı ve varoluşçu terapi uygulamalarını şekillendirmeme yardımcı oldu. Ben bunu genellikle şöyle özetliyordum: *Ölümün gerçekliği bizi öldürebilir ama ölüm fikri de kurtarabilir.* İnsan nihayetinde fark ediyor ki tek bir hayat hakkımız olduğuna göre onu dolu dolu yaşayıp olabildiğince az pişmanlıkla tamamlamalıyız.

Ölümcül hastalığı olan kişilerle yaptığım çalışmalar sonucunda yavaş yavaş, yaşam biçimlerini değiştirmelerini sağlamak umuduyla sağlıklı hastaları da ölümlülükleriyle yüzleştirmeye başladım. Genellikle bu, hastayı basitçe dinlemeyi ve yaşam süresinin kısıtlı olduğuna dair farkındalığını artırmayı gerektirir. Çokça yararlandığım bir uygulama da vardı: Hastadan bir kâğıda düz bir çizgi çizmesini istiyor ve ardından, "Bunun bir ucu hayatın olsun, bir ucu ölümün. Şimdi lütfen bu çizginin üstüne şu an bulunduğun noktayı gösteren bir işaret koy ve bunun üstüne konuşalım." Bu uygulama, insana yaşamının kıymetli geçiciliğine dair derin bir farkındalık kazandırmayı hemen her defasında başarmıştır.

YİRMİ DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ROLLO MAY EŞLİĞİNDE ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

Kanser hastaları grubumuzdan geçen elli erkek ve kadının hepsi hastalıklarından dolayı öldü, biri hariç: Paula. Paula kanseri yendi ama sonra lupustan öldü. Ölümün yaşamdaki rolü üzerine dürüst ve işe yarayacak bir şeyler yazacaksam, ölümle karşı karşıya olan kişilerin beni eğitmesi gerektiğini daha en başından beri biliyordum. Ne var ki bu eğitimin bir bedeli oldu. Çoğu grup seansından sonra aşırı kaygılı oluyordum. Kendi ölümümle ilgili düşüncelere dalıyor, uykuya dalmakta zorlanıyor, sık sık kâbuslar görüyordum.

Gözlemci öğrencilerimde de sıkıntılar baş göstermişti. Daha seans bitmeden gözlem odasından ağlama sesleri yükselmeye başlıyordu. O öğrencileri bu deneyime doğru düzgün hazırlamamış veya onlara terapi ayarlamamış olmaktan duyduğum pişmanlık hiç geçmedi.

Kendi ölüm kaygım yükseldikçe eskiden gittiğim psikoterapileri düşünmeye başladım – asistanlığımdaki uzun analiz, Londra'daki bir senelik terapim, Pat Baumgartner'le bir yıl süren Gestalt terapisinin yanı sıra birkaç seans davranış terapisi ve kısa bir biyoenerji kursu almıştım. Bunca terapi seansını düşün-

düğümde ölüm kaygısıyla ilgili tek bir açık konuşma dahi aklıma gelmiyordu. *Doğru olabilir miydi bu? Ölüm, yani kaygının başlıca kaynağı hiç geçmemiş miydi sahiden? Terapilerimin birinde bile mi?*

Ölümle yüzleşen hastalarla çalışmaya devam edeceksem terapiye dönmem gerektiğine karar verdim ama bu kez bana bu karanlıkta eşlik edecek birini istiyordum. *Existence*'ın yazarı Rollo May'in yakınlarda New York'tan Kaliforniya'ya taşındığını ve Stanford'a yaklaşık seksen dakika mesafedeki Tiburon'da hastalarını gördüğünü duymuştum. Randevu almak için kendisini aradım ve bir hafta sonra Sugarloaf Yolu'ndaki, San Francisco Körfezi'ne bakan evinde ilk görüşmemizi yaptık.

Altmışlı yaşlarının sonlarındaki Rollo uzun boylu, heybetli, yakışıklı bir adamdı. Genellikle bej veya beyaz boğazlı kazak ile açık renkli bir deri ceket giyerdi. Ofisi salonun hemen yanındaki çalışma odasıydı. Mahir bir sanatçıydı; duvarlarda gençliğinde çizdiği çok sayıda tablo asılıydı. Özellikle de Fransa'daki Mont Saint-Michel'de bulunan yüksek kuleli kilisenin resmine bayılıyordum. (Ölümünün ardından eşi Georgia bu tabloyu bana verdi, şimdi ofiste her gün ona bakıyorum.) Birkaç seansın ardından aklıma seksen dakikalık yolu bir önceki seansımızın kaydını dinleyerek değerlendirmek geldi. Bunu kendisine önerdiğimde hemen kabul etti. Seanslarda kayıt almam konusunda da son derece rahat görünüyordu. Her seansa, arabamla gelirken bir önceki seansı dinleyip bitirmemden hemen sonra çok daha odaklanmış bir halde geliyordum ve bence bu bizim çalışmamızı da zenginleştiriyordu. Sonrasında ben de uzun yoldan gelen hastalarıma bunu yapmalarını önermeye başladım.

Keşke o kayıtları bugün de, bu sayfaları yazarken de dinleyebilseydim ama ne yazık ki bu mümkün değil. Tüm kayıtları ağaç ev ofisimin eski püskü masasındaki bir çekmecede saklıyordum. Evin büyük bir tadilata ihtiyacı vardı. 1974'te ailemle Oxford'a

gideceğimiz zaman evi yıktırıp tekrar yaptırmaya karar verdim. Bu işi de Cecil adında, yaşı ilerlemiş, dost canlısı, Ortabatılı, elinden her iş gelen bir adama devrettim. Kendisi seneler önce kapımızı çalıp bizden iş istemişti. Ona yaptırabileceğimiz çok şey vardı, zira benim elimden hiçbir tamir işi gelmiyordu. Kısa bir süre sonra Cecil ve tombik, sıcakkanlı, bize elmalı turtalar pişiren, Mary Poppins filmlerinden fırlamış gibi bir hali olan eşi Martha, küçük karavanlarını bizim arazimizdeki kuytu bir köşeye çektiler. Senelerce orada yaşayıp bizim tamirat işlerimizle ilgilendiler. Akademik izinden döndüğümde Cecil'in ofisimi şahane bir şekilde yenilediğini gördüm. Ancak aralarında çekmecesi Rollo'nun kayıtlarıyla dolu olan döküntü masam da dâhil tüm o köhne mobilyalar bu süreçte kaybolmuştu. O kasetleri bir daha hiç bulamadım. Arada bir aklıma hepsinin olduğu gibi internete düşmesi ihtimali gelince hâlâ panikliyorum.

Şimdi kırk yılın ardından seanslarımızın detaylarını hatırlamakta zorlanıyorum ama ölümle ilgili düşüncelerime bolca odaklandığımızı ve Rollo'nun kendisini rahatsız hissetmesine rağmen bu karanlık düşüncelerim üzerine konuşmaktan hiç kaçınmadığını biliyorum. O dönemde, ölen hastalarla çalışmalarım bende uyanır uyanmaz kaybolan şiddetli kâbuslara yol açıyordu. Bir noktada Rollo'ya gece yakındaki bir otelde kalıp sabah ilk iş onunla görüşmeyi teklif ettim. O da bunu uygun buldu ve rüyalarım henüz tazeyken yaptığımız o seanslar bana ayrı bir enerji verdi. Ona babam gibi altmış dokuz yaşında ölmekten korktuğumu söyledim. Rasyonelliğe bu kadar önem veren biri olarak böylesi batıl bir inancımın olmasını yadırgadığını söyledi. Ölümle karşı karşıya olan hastalarla ve onların bende nasıl ölüm kaygısı uyandırdığıyla ilgili konuştuğumdaysa bu tür bir işe kalkışmamın benim ne kadar cesur olduğumu gösterdiği ve kaygılanmamın hiç de şaşırtıcı olmadığı yanıtını aldım.

Rollo'ya *Macbeth*'te beni hep etkilemiş olan bir bölümden bahsettiğimi hatırlıyorum. Bir yerde karakter şöyle der: "Hayat dediğin ne ki: Yürüyen bir gölge, bir zavallı kukla bu sahnede: Bir saat boy gösterip, boyun kırıp gidecek! Bir daha duyulmayacak artık sesi."[8] Ergenliğimde bu sözleri hayatıma giren tüm o büyük isimler –Franklin Roosevelt, Harry Truman, Richard Nixon, Thomas Wolfe, Mickey Vernon, Charles de Gaulle, Winston Churchill, Adolf Hitler, George Patton, Mickey Mantle, Joe DiMaggio, Marilyn Monroe, Laurence Olivier, Bernard Malamud– üzerinden düşünmüştüm; hepsi de benim dünyamdan cakalarını sata sata geçmiş, tarih yazmış isimlerdi ama şimdi yoklar, tamamen toprağa karıştılar. Onlardan geriye hiçbir şey kalmadı. Her şey ama her şey geçiyor. Hayat dediğimiz şey kısacık ve değerli bir fırsattan ibaret. Onu zihnimde defalarca çevirmiş olmama rağmen bu düşünce beni hâlâ sarsabiliyor.

Hiç sormadım ama eminim seanslarımız Rollo'ya kişisel bir rahatsızlık vermiştir; sonuçta kendisi benden yirmi iki yaş büyüktü ve ölüme daha yakındı. Oysa ölümle ilgili en karanlık sorularım karşısında bile hiç irkilmedi, bana eşlik etmekten hiç kaçınmadı. Herhangi bir "aydınlanma anı" yaşamamıştım sanırım fakat yavaş yavaş değiştiğimi, ölmekte olan hastalarla daha rahat çalışmaya başladığımı hatırlıyorum. Rollo kitaplarımın da epeyce bir bölümünü okumuştu ve buna *Varoluşçu Psikoterapi*'nin son taslağı da dâhildi. Bana hep cömertçe yaklaşmıştı. Ona derin bir minnet duyuyorum.

Rollo'nun Marilyn'le ilk karşılaşmasını hatırlıyorum. Onunla terapim bittikten yıllar sonra (benim de Londra'dayken başvurduğum) İngiliz psikiyatrist R. D. Laing için düzenlenen bir akşam yemeğine gelmiştik. Kapıyı Rollo açmış, benimle selamlaştıktan sonra Marilyn'in ellerini avuçlarına almıştı. Marilyn, "Bu kadar

8 *Macbeth* (Çev. Sabahattin Eyüboğlu). Türkiye İş Bankası Yayınları, s. 101.

sıcak biri olduğunuzu bilmiyordum," demişti ve Rollo da hiç düşünmeden, "Ben de bu kadar güzel olduğunuzu bilmiyordum," diye karşılık vermişti.

Terapi sonlandıktan sonra hastalarla terapistlerin sosyal bir ilişki içine girmesi genellikle pek sık rastlanan bir durum değildir ve epey de sıkıntılıdır. Ama biz çok iyi arkadaş olduk ve bu arkadaşlığımız onun öldüğü güne kadar devam etti. Onunla ara ara Tiburon'daki en sevdiği restoran olan Capri'de öğle yemeği yerdik, terapi sürecimize dair konuşmuşluğumuz da çoktur. Bana yardımı dokunduğunu ikimiz de biliyorduk ama bunu mümkün kılan mekanizmanın ne olduğu hakkında en ufak bir fikrimiz yoktu. Bana birkaç defa, "Terapide benden bir şey istediğini biliyordum ama bunun ne olduğunu veya bunu sana nasıl verebileceğimi bilmiyordum," demişti. Şimdi düşünüyorum da sanırım Rollo'nun bana verdiği şey mevcudiyetiydi – karanlık sularda hiç tereddüt etmeden yanımda yüzmüş ve bana çokça ihtiyaç duyduğum şekilde babalık etmişti. Beni anlayan ve kabul eden yaşça büyük bir adamdı. *Varoluşçu Psikoterapi*'nin taslağını okuduğunda bana bunun güzel bir kitap olduğunu söylemiş ve arka kapak için güçlü bir övgü yazısı yazmıştı. Daha sonraki bir kitabın, *Aşkın Celladi*'nın arka kapağı için yazdığı cümle de ("Yalom bizi kuşatan şeytanları tıpkı bir melek gibi anlatıyor") bugüne dek aldığım en büyük iltifattır.

Bu dönemlerde Marilyn'le evliliğimizde ciddi sorunlar baş göstermeye başlamıştı. Hayward'da bulunan Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'ndeki kadrolu pozisyonundan istifa edip Stanford'da yeni kurulan Kadın Araştırmaları Merkezi'nin (Center for Research on Women; CROW) direktörlüğüne geçmişti. Orada, yeni yeni filizlenmekte olan kadın çalışmaları alanında yepyeni bir kariyere atıldı. Genç öğrencilere yardımcı oluyor, Stanford'un

ileri gelen kadın hocalarıyla yakın ilişkiler kuruyordu. Başlıca meşguliyeti işi haline gelmişti ve ben evliliğimizi belirgin düzeyde ihmal ettiğini hissetmeye başlamıştım. Artık yepyeni bir sosyal çevresi vardı, onu giderek daha az görür olmuştum ve birbirimizden uzaklaştığımızı hissediyordum. San Francisco'da, Little City Antipasto'da yemek yediğimiz o korkunç akşamı anımsıyorum. Ona şöyle demiştim: "Bu yeni hayatın –yeni işin, kadın çalışmalarına gösterdiğin bu yeni ilgi– senin için harika olabilir ama benim için değil. Buna o kadar kendini kaptırmış durumdasın ki ben artık bu ilişkiden pek bir şey alamadığımı hissediyorum ve belki ayrılma..." Bu cümleyi tamamlayamamıştım çünkü Marilyn güçlü bir feryat koparmıştı. Sesi öyle çok çıkmıştı ki üç garson birden bizim masaya koşmuş ve restorandaki herkes kafasını çevirip bize bakmıştı.

İlişkimizin dip noktası işte buydu ve bu, her ikimizin de Rollo ve Georgia'yla sık sık görüştüğü bir döneme denk gelmişti. Bir akşam deneylere hep açık olan Rollo bizi kendisine hediye gelen kaliteli ekstaziyi denemek üzere evine davet etti. Georgia onu kullanmak istemediğinden bize göz kulak olacaktı. Marilyn de ben de daha önce hiç ekstazi almamıştık ama Rollo ve Georgia'nın yanında kendimizi güvende hissediyorduk. O akşam inanılmaz keyifli geçti, bizim açımızdan da iyi oldu. Ekstaziyi aldıktan sonra sohbet ettik, yemek yedik, müzik dinledik ve bugün bile bize öyle geliyor ki evliliğimizdeki sorunlar bir şekilde kendiliğinden çözülüp gitti. Değişmiştik; olumsuz duygularımızı bir kenara bırakmış ve birbirimize eskisinden daha da fazla değer vermeye başlamıştık. Hem de bu değişim kalıcı oldu! İkimiz de bunun nedenini anlayabilmiş değiliz ve her nedense o maddeyi bir daha hiç kullanmadık.



YAZAR, ROLLO MAY'LE BİRLİKTE, 1980 CİVARI.

1990'ların başında, seksen yaşına girdiği dönemde Rollo'da geçici iskemik ataklar baş gösterdi. Kafa karışıklığı ve kaygılı hali bazen saatler, bazen de bir iki gün boyunca sürüyordu. Durum kötüleştiğinde Georgia beni arardı, ben de gidip Rollo'yla vakit geçirir, onunla evin arkasındaki tepelerde yürüyüş yapar, sohbet ederdim. Yaşadığı o kaygıyı ancak şimdi, seksen beş yaşımda tam olarak anlayabiliyorum. Benim de ara sıra kafamın karıştığı, nerede olduğumu veya ne yaptığımı unuttuğum anlar oluyor. Rollo da işte bunu yaşamıştı ama onunki anlık değil, saatlik ve hatta günlüktü. Yine de bir şekilde son ana kadar çalışmaya devam etti. Yaşamının son dönemlerinde yaptığı konuşmalardan birine katılmıştım. Hitabet gücünü hiç kaybetmemişti; gür sesi hâlâ insanı teskin ediyordu ama sonlara doğru, daha birkaç dakika önce anlattığı bir hikâyeyi tekrarladı. Bunu duyunca ben kıpkırmızı oldum; onun adına utanmıştım. Şimdi ben de

ara sıra arkadaşlarıma lafı çok uzatırsam beni durdurmalarını tembihliyorum.

Bir akşam Georgia bizi arayıp Rollo'nun ölmek üzere olabileceğini, hemen gelmemizi söyledi. O gece üçümüz de bilinci kapalı, akciğer ödemi ilerlemiş halde yatan, zar zor nefes alan, bazen derin nefeslerin ardından kısa, yüzeysel nefesler çeken Rollo'nun başında sırayla nöbet tuttuk. Nihayetinde, nöbet sırası bendeyken, yanında oturup elimi omzuna koymuştum ki son nefesini verdi. Georgia onu cenaze levazımatçısına teslim etmeye hazır hale getirmek için yıkamasına yardım etmemi rica etti. Levazımatçı da onu sabah krematoryuma götürecekti.

O gece, Rollo'nun ölümünden ve gerçekleşmek üzere olan kremasyonundan sarsılmış bir halde, unutulması güç bir rüya gördüm:

Ebeveynlerim ve ablamla beraber alışveriş merkezinde dolanırken bir üst kata çıkmaya karar veriyoruz. Bir bakıyorum, asansördeyim ama yalnızım – ailem ortadan kaybolmuş. Üst katlara doğru uzun bir asansör yolculuğu bu. İndiğimde kendimi tropik bir kumsalda buluyorum. Ama ailemi durmadan arasam da onları bir türlü göremiyorum. Burası ne kadar hoş bir yer olsa da –tropik sahiller benim gözümde cennetle aynı şeydir– içimdeki korku dinmek bilmiyor.

Derken, üstünde desen olarak Ayı Smoky'nin[9] *güler yüzlü, tatlı suratı olan bir pijama üstü giyiyorum. Pijamanın desenindeki bu yüz giderek parlıyor, parlıyor ve sonunda ışıl ışıl oluyor. Sonra rüya tamamen o yüze odaklanıyor; sanki rüyanın enerjisi Ayı Smoky'nin o küçük, sırıtkan suratına aktarılmış gibi.*

9 Amerika'da halkı orman yangınlarına karşı eğitmek amacıyla düzenlenen kampanyalarda kullanılan maskot da çok benzer bir isme –Ayı Smokey (Smokey Bear)– sahiptir. (ç. n.)

Rüya beni uyandırdı ama bunun sebebi yaşadığım korkudan ziyade pijamadaki desenin parlaklığıydı. Yatak odamda birden bir dizi projektör ışığı açılmıştı sanki.

Smoky'nin bu cayır cayır parlayan imgesinin ardında yatan şey neydi peki? Rollo'nun kremasyonuyla bağlantılı olduğundan eminim. Onun ölümü beni kendi ölümümle yüzleştirmişti; rüyada da ailemden soyutlanmam ve üst kata hiç bitmeyen asansör yolculuğum bunu temsil ediyordu. Bilinçdışımın bu kadar ahmak olduğunu fark etmek beni şoke etmişti. İçimde bir yerlerde ölümsüzlüğün cennet gibi, tropik sahillerle dolu bir yer olacağına inanmış olmam ne kadar da utanç verici!

O gece yatağa Rollo'nun ölümünün ve ertesi gün gerçekleşecek olan kremasyonunun yarattığı sarsıntıyla girdiğimden, rüyam da bu deneyimi bu denli korkunç olmaktan çıkarmak, yumuşatmak, daha tahammül edilebilir hale getirmek istemişti. Ölüm; tropikal bir sahile uzanan asansör yolculuğu kisvesi altına gizlenmişti. Kremasyon pijama olmuştu; ölüm uykusuna hazırdı, üstünde tatlı bir ayıcığın resmini taşıyordu. Ancak dehşeti içeride tutmak mümkün değildi ve Ayı Smoky'nin imgesinin parlaklığı beni uyandırmıştı.

YİRMİ BEŞİNCİ BÖLÜM

ÖLÜM, ÖZGÜRLÜK, YALITIM VE ANLAM

1970'lerde varoluşçu psikoterapi ders kitabım zihnimde yıllardır demlenmekteydi ama yazma süreci gözüme o kadar dağınık ve bunaltıcı görünüyordu ki bir türlü çalışmaya başlayamıyordum... ta ki Alex Comfort bizi ziyarete gelene dek. Yeniden inşa ettirdiğim ağaç evdeki ofisimde oturup konuştuğumuzu hatırlıyorum. Ona yaptığım okumalardan ve kitaba ilişkin fikirlerimden bahsetmiştim, o da kulak kesilmişti. Yaklaşık bir buçuk saatin ardından Alex beni durdurup sert bir dille şöyle demişti: "Irv, seni yeterince dinledim, ben duyacağımı duydum ve en ufak bir şüphem olmadan diyebilirim ki senin okumayı bırakıp yazmaya başlama vaktin gelmiş."

İşte tam da ihtiyacım olan şey! Yoksa daha yıllarca sallanır dururdum. Alex kitaplardan anlardı –elliden fazla kitap yayımlamıştı– ve sesindeki o güven artık nasıl olduysa beni ikna etmişti. Programımı boşaltıp yazmaya başladım. Zamanlama da mükemmeldi çünkü Stanford İleri Davranış Bilimleri Çalışmaları Merkezi'nde (Stanford Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences) bir akademik yıl geçirmek üzere davet almıştım. Birkaç hasta görmeye devam etsem de 1977-78

akademik yılının neredeyse tüm mesaisini yazarak geçirdim. Ne yazık ki oradaki, aralarında ileride Yüksek Mahkeme'de yargıç olacak Ruth Bader Ginsberg'in de yer aldığı otuz diğer seçkin hocayla kaynaşma şansını pek iyi değerlendirememiş oldum. Öte yandan sosyolog Cynthia Epstein'la bugün hâlâ süren arkadaşlığımız orada başlamıştı.



YALOM, ELEŞTİRMEN ALFRED KAZIN VE STANFORD HUKUK PROFESÖRÜ JOHN KAPLAN'LA BİRLİKTE STANFORD İLERİ DAVRANIŞ BİLİMLERİ ÇALIŞMALARI MERKEZİNDE, 1978.

O sene o kadar iyi ilerleme kaydettim ki kitabı sonraki yıl bitirip teslim edebildim. Kitaba, sevdiğim bir arkadaşım ve meslektaşım olan Herant Katchadourian'ın annesi Efronia Katchadourian'ın verdiği bir Ermeni mutfağı dersinde yaşanan bir hadiseyi anlatarak başlamıştım. Efronia maharetli bir aşçıydı ama İngilizcesi neredeyse yoktu, haliyle de sadece göstererek

öğretiyordu. Efronia yemeği hazırlarken ben de kullandığı her malzemeyi ve yaptığı her şeyi adım adım not alıyordum. Ama ne kadar uğraşırsam uğraşayım benim yemeklerim onunkiler kadar güzel olmuyordu. Elbette bu sorunun çözümü belliydi: Onu daha da yakından takip etmeliydim. Bir sonraki derste, yemeği hazırlarken yaptığı her şeyi pür dikkat izledim. Sonra yemeği fırına koyması için uzun yıllardır yanında çalışan yardımcısı Lucy'ye verdi. Bu defa bakışlarımı Lucy'ye çevirdim ve ne görsem beğenirsiniz: Lucy yemeği fırına götürürken üstüne kafasına göre bir avuç baharat attı! Farkı yaratanın işte bu ilave olduğundan adım gibi eminim.

Bu anekdotla başlama nedenim, varoluşçu psikoterapinin öyle yepyeni, tuhaf, ezoterik bir yaklaşım olmadığını, çoğu deneyimli terapistin yaptığı ama hiç söz etmediği değerli ilaveler biçiminde her daim mevcut olduğunu okurlara anlatmaktı.

Kitabın her bir bölümünde –ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlam– kaynaklarımı, klinik gözlemlerimi, eserlerinden yararlandığım filozof ve yazarları anlattım.

Kitaptaki dört bölümden en uzun olanı ölümle ilgili olan bölüm. Başka profesyonel makalelerde ölümle karşı karşıya olan hastalarla çalışmak üzerine epeyce bir şeyler yazmıştım ama bu metinde ölüm farkındalığının fiziksel olarak sağlıklı hastanın terapisinde oynayabileceği role odaklandım. Her ne kadar ben ölümü yaşam dediğimiz pikniğin uzağında patlayan bir gök gürültüsü gibi görsem de, ölümlülükle içtenlikle yüzleşmenin yaşam biçimimizi değiştirebileceğine inanıyorum: Önemsiz olanı önemsiz görmemize yardımcı olur ve bizi pişmanlık biriktirmeden yaşamaya teşvik eder. Kanserin pençesinde olan bir hastanın sarf ettiği şu sözleri nice filozofun yazılarında farklı şekillerde görmek mümkün: "Nasıl yaşanacağını ancak şimdi, bedenimin dört bir yanı kanserle sarılmışken öğrenmiş olmam çok acı."

Özgürlük pek çok varoluşçu düşünürün nihai meşguliyetidir. Bana göre özgürlükten kasıt, içkin bir tasarımı olmayan bir evrende yaşamamız itibarıyla hepimizin kendi hayatlarımızın, seçimlerimizin ve eylemlerimizin yazarı olmasıdır. Bu tür bir özgürlük öyle çok kaygı yaratır ki çoğumuz bunun yükünden kurtulmak için tanrılara veya diktatörlere kucak açarız. Eğer deneyimlediğimiz her şeyin, Sartre'ın tabiriyle, "tek resmî yazarı" bizsek, o halde evrendeki her şeyin öngörülemez olduğunu fark etmek en değer verdiğimiz fikirlerimizi, en asil hakikatlerimizi, tüm kanaatlerimizin temelini büsbütün sarsacaktır.

Üçüncü konu başlığı olan yalıtımdaysa kişilerarası bir soyutlanmadan (yani yalnızlıktan) ziyade çok daha temel bir soyutlanmışlığa işaret ediliyor: hepimizin dünyaya yalnız gelmesi ve dünyadan yalnız ayrılmak zorunda oluşu. Kadim *Everyman* (Herhangi Biri) hikâyesinde ölüm meleği bir adamın yanına gelip ona zamanının dolduğunu ve yargılanmak üzere bir yolculuğa çıkması gerektiğini söyler. Adam bu yolculuğa yanında birini daha götürmeyi talep eder. Ölüm meleği de, "Olur. Tabii eğer seninle gelmek isteyecek birini bulabilirsen..." diye karşılık verir. Hikâyenin kalan kısmında bu adamın başarısız girişimleri anlatılır – mesela kuzeni ayağına kramp girdiği için gelemeyeceğini söyler. Sonunda adam ona eşlik edecek birini bulur ama bu, Hristiyan ahlakını yansıtan bir hikâye olduğu için, bulduğu şey bir canlı değil, *sevaplarıdır.* Ölürken bize gerçekten eşlik edebilecek, bizi rahatlatabilecek tek şey iyi bir hayat sürdüğümüzü bilmektir.

Yalıtım tartışmamsa büyük oranda terapist-hasta ilişkisine, birbirimizle bütünleşme arzumuza ve bireyleşme korkumuza odaklanıyor. Ölüm yaklaştıkça hastalar kendilerinin yok olmasıyla birlikte bütün o kendi özel dünyalarının –hani şu, eşleri dâhil kimsenin bilmediği görüntüler, sesler ve deneyimlerle dolu dünyanın– da yok olacağını daha fazla fark ederler. Seksenlerimin

ortasına yaklaştıkça ben de bu yalıtım biçimini gitgide artan bir keskinlikte yaşar oldum. Çocukluğumun dünyasını –pazarları Luba halanın evine misafirliğe gidişimizi, mutfaktan yayılan kokuları, fırında dana döşünü, *tsimmes*'i, *cholent*'i, Monopoly oyunlarını, babamla yaptığım satranç maçlarını, annemin İran kürkünün kokusunu– düşünüyorum ve sonra bunların hepsinin yalnızca anılarımda var olduğunu fark edince ürperiyorum.

Dördüncü nihai mesele olan anlamsızlık tartışmasındaysa, "Biz neden buraya gönderilmişiz? Eğer hiçbir şey kalıcı değilse yaşamın manası ne ki? Yaşamın maksadı nedir?" gibi sorulara temas ediliyor. Allen Wheelis'in, gidip getirmesi için köpeği Monty'ye çubuk fırlatmasına ilişkin hikâyesi bana hep dokunmuştur.

> *Eğer eğilip çubuğu elime alırsam hemen önüme geçiyor. İşte müthiş bir şey oldu. Bir görevi var... Bu görevi değerlendirmek aklına dahi gelmiyor. Kendini tamamen bu görevi yerine getirmeye adamış durumda. O çubuğu bulmak için gereken her mesafeyi koşacak, yüzecek, her engeli aşacak.*
>
> *Ve çubuğu bulur bulmaz geri getiriyor, zira görevi sadece onu bulup getirmek. Ama bana yaklaşırken yavaş hareket ediyor. Çubuğu bana vermek, görevini tamamlamak istiyor ama bir yandan da görevin sonlanıyor olmasından, yeniden bekleme pozisyonuna geçecek olmaktan nefret ediyor.*
>
> *Şansına ben varım da çubuğunu fırlatıyorum. Oysa Tanrı'nın benim çubuğumu fırlatmasını ben hâlâ bekliyorum. Kim bilir, acaba bir gün dikkatini çeker miyim? Benim Monty'ye sağladığım görev duygusunu o da bana sağlar mı?*

Tanrı'nın bize yüklediği bir görev olduğunu düşünmek rahatlatıcıdır. Sekküler kişiler kendi çubuklarını kendileri atmaları gerektiğini bilmekten muzdariptirler. Hayatta bir amacımız olduğu

sezgisinden ziyade, oralarda bir yerde bizi bekleyen gerçek, somut bir yaşam amacı olduğunu bilmek ne kadar da rahatlatıcı olurdu. Aklıma Ovid'in lafı geliyor: "Tanrıların olması çok işimize gelir, o yüzden iyisi mi var olduklarına inanalım."

Varoluşçu Psikoterapi kitabımı hep olmayan bir dersin kaynak kitabı olarak düşünmüşsem de aklımda hiç yeni bir terapi alanı yaratmak gibi bir fikir yoktu. Tek amacım, tüm terapistlerin hastalarının yaşamlarındaki varoluşçu meselelere dair farkındalığını artırmaktı. Son yıllarda varoluşçu terapistler profesyonel örgütlenmelere gitmeye başladı ve 2015'te Londra'daki varoluşçu terapistlerin ilk büyük uluslararası kongresinde video konferans aracılığıyla bir konuşma yaptım. Terapideki varoluşçu meselelere artık daha fazla dikkat veriliyor olmasından memnuniyet duymakla beraber, bunu ayrı bir terapi ekolü olarak görmekte zorlanıyorum. Uluslararası kongreyi düzenleyenler de ekolün kapsamlı bir tanımını oluşturmakta muazzam zorluk yaşadılar. Sonuçta her zaman bazı hastaların terapisi ağırlıklı olarak ilişkisel meseleler, özgüven, cinsellik veya bağımlılık üzerine olacak; bu hastalar için varoluşçu soruların pek bir aciliyet taşımaması da muhtemel. Bunun da eğitim açısından bazı izdüşümleri var. Neredeyse her hafta bir öğrenci gelip bana varoluşçu psikoterapist olarak yetiştirilmek istediğini söyler. Ben de onlara önce genel bir terapist olup geniş bir yelpazeye yayılan terapi yaklaşımlarını öğrenmelerini, sonra da doktora sonrası programlar veya süpervizyon vasıtasıyla varoluşçu psikoterapinin özgün malzemelerine aşinalık kazanmalarını tavsiye ederim.

YİRMİ ALTINCI BÖLÜM

YATAN HASTA GRUPLARI VE PARİS

1979'da benden geçici olarak Stanford Psikiyatri Yatan Hasta Birimi'nin tıbbi şefliğini yapmam istendi. O dönemde ülkenin tamamında psikiyatri hastaneleri krizdeydi; sigorta şirketleri psikiyatrik yatış ödemelerini kesmişti, hastaların olabildiğince hızlı bir şekilde maliyeti daha düşük bakım birimlerine aktarılmasını talep ediyorlardı. Hastaların çoğu hastanede bir hafta veya daha az kalınca grupların bileşimi de neredeyse seanstan seansa değişiyordu. Grup seansları da iyice kaotik ve etkisiz bir hal almıştı. İşte büyük oranda bu kriz ortamının etkisiyle çalışanların moralleri hiç olmadığı kadar bozuktu.

Bir grup terapisi projesine daha kalkışmak aslında hiç aklımda yoktu ama kendimi huzursuz hissediyordum ve beni zorlayacak bir uğraşa ihtiyacım vardı. Masam boştu, varoluşçu terapi kitabım bitmişti, artık yeni bir projeye hazırdım. Grup yaklaşımının etkinliğine inancım ve yatan hasta gruplarını yönetmenin yepyeni bir yöntemini bulmak gibi bir görevin cazibesine karşı koyamamam doğrultusunda bu görevlendirmeyi iki seneliğine kabul ettim. Stanford'dan mezun bir psikiyatristi servisin ilaç takibini yapması için işe aldım (psikofarmakoloji ne güçlü olduğum bir alandı ne de ilgimi çekiyordu), sonra da sürekli değişen yatan hasta servisleri için yeni bir grup terapisi yaklaşımı tasarlamaya odaklandım. İlk

önce ülkenin dört bir yanındaki önde gelen psikiyatri hastanelerinin yataklı servislerinde yürütülen grup toplantılarına ziyaretçi olarak katılarak işe başladım. Her yerde kafalar karışıktı, en meşhur akademik hastanelerin bile etkili bir yatan hasta grubu programı yoktu. Gruba giriş çıkışlar bu denli çok olunca grup liderleri her seansın başında yeni katılan bir iki üyeyi takdim etme ihtiyacı duyuyor, onlardan hastaneye neden yattıklarını anlatmalarını istiyordu. Neredeyse her defasında seansı hastaların bu hastaneye yatış hikâyesi –ve ardından terapistin diğer grup üyelerini tepki vermeye ikna etme çabası– kaplıyordu. Kimse bu gruplardan bir fayda görmüyor gibiydi, grubu bırakanların oranı da yüksekti. Yepyeni bir stratejiye ihtiyaç vardı.

Stanford akut biriminde yirmi hasta vardı. Bu hastaları işlevsellik düzeylerine göre yüksek ve düşük olmak üzere iki gruba ayırdım. Her bir grupta sekiz üye vardı (kalan hastaların çoğu yeni yatışlardı ve henüz gruba katılamayacak kadar dağınık haldeydiler). Bir iki denemenin ardından, işe yarayabilecek bir format geliştirmeyi başardım. Gruba giriş çıkışlar çok olduğu için seanslar arası devamlılık fikrinden tamamen vazgeçtim ve yeni bir paradigma ortaya çıkardım: *Her grubun ömrü tek seanslık olacaktı* ve liderin görevi bu tek seansı etkin ve olabildiğince etkili hale getirmekti. İşlevselliği yüksek hastalar için dört aşamalı bir şema hazırladım:

1. Her hasta sırayla, o seansta çalışmak istediği bir kişilerarası sorun tespit edip bunu bir gündem maddesi olarak şekillendirecek. (Bu görev, görüşmenin en az üçte birini alıyordu.)
2. Grup seansının kalanı, her bir hastanın gündemine karşılık vererek geçirilecek.

3. Her grup toplantısının ardından gözlemciler (seansı tek taraflı aynadan incelemiş olan tıp, psikoloji veya danışmanlık öğrencileri; asistanlar; hemşireler) odaya girip seansı tartışacak, hastalar da bir dış halka oluşturup onları gözlemleyecek.
4. Son olarak, son on dakikada grup üyeleri gözlemcilerin grup sonrası tartışmalarına yanıt verecekler.

İlk adım olan gündem maddesi oluşturma, hem hastalar hem de terapistler için en zor olanıydı. Benim tanımladığım haliyle bu gündem maddesi hastaların hastaneye yatış nedeniyle –mesela kafalarının içindeki ürkütücü seslerle, antipsikotik ilaçların yan etkileriyle veya yaşamlarındaki travmatik bir olayla– ilgili *olmamalıydı.* Bu gündem maddesinin, başkalarıyla ilişkilerinde yaşadıkları bir soruna yönelik olması gerekiyordu – örneğin: "Yalnızım. Arkadaşa ihtiyacım var ama kimse benimle olmak istemiyor," veya "Ne zaman kendimi açacak olsam insanlar benimle alay ediyorlar," ya da "İnsanların beni itici bulduğunu, onlar için tam bir baş ağrısı olduğumu hissediyorum ama bunun doğru bir his olup olmadığını öğrenmeye ihtiyacım var."

Terapistin bir sonraki adımı bunu "şimdi ve burada" çerçevesinde bir gündem maddesine dönüştürmekti. Üyelerden biri, "Yalnızım..." dediğinde terapist, "Bu grupta kendini ne şekilde yalnız hissettiğinden bahsedebilir misin?" veya "Bu grupta kime daha yakın olmak isterdin?" ya da "İstersen gel, seansımıza devam edelim, bir yandan da bugün bu grupta yalnız olarak ne gibi bir rol oynadığını anlamaya çalışalım," diyebilir.

Terapist burada çok aktif olmak zorundadır ama bu süreç doğru bir şekilde işledi mi, grup üyeleri birbirlerinin kişilerarası davranışlarını iyileştirmeye yardımcı olur, elde edilen sonuçlar

da hastanın yatış sebebine odaklanılan gruplara kıyasla çok daha iyidir.

Gözlemcilere –hemşirelere, psikiyatri asistanlarına ve tıp öğrencilerine– grupta aktif bir rol vermeye özen gösterdim ve bu da gözlemcilerin grup terapisi seansına önemli katkılarda bulunmasına vesile oldu. Değerlendirme anketlerinin birinde, hastalar seansın en değerli kısmı olarak seansın son yirmi dakikasını (gözlemcilerle tartışmayı) seçtiler! Hatta bazı hastalar grup başlamadan önce gözlem odasına kaçamak bir bakış atmayı alışkanlık haline getirdi; o gün gözlemci yoksa gruba katılma hevesleri daha düşük oluyordu. Bu tepkiler ayakta tedavi gruplarımda gördüklerime benziyordu. Eğer grup üyeleri gözlemcileri görebilir ve onlardan geribildirim alabilirlerse terapi çalışması hızlanır.

İşlevselliği daha düşük olan hastaların günlük grubu içinse kendi kendini açma, empati, sosyal beceri eğitimi ve arzulanan kişisel değişimlerin tespiti gibi alanlarda güvenli ve yapılandırılmış bir dizi egzersizden oluşan bir model tasarladım.

Ve nihayet, personelin moralini düzeltebilmek için haftalık bir süreç grubu oluşturdum. Bu grupta personel (tıbbi direktör ve başhemşire de dâhil) birbirleriyle ilişkileri üzerine konuşuyordu. Böylesi bir gruba liderlik etmek zordur ama bu, çalışanlar arasındaki gerilimleri hafifletmek adına hayli değerlidir.

Yatan hasta gruplarının liderliğini iki yıl boyunca yürüttükten sonra bu yeni terapi yaklaşımım üzerine bir kitap yazmak amacıyla akademik izne ayrılmaya karar verdim (Stanford'ın kadrolu öğretim üyelerinin her altı yılda ya tam ücretli altı aylık ya da yarım ücretli bir senelik izin hakkı vardır.) İlk başta planım tekrar Londra'ya gitmekti, ne de olsa zamanında kitabımı orada rahatlıkla yazabilmiştim. Ama Marilyn, Paris diye tuttu. Hal böyle olunca 1981 yazında on iki yaşındaki oğlumuz

Ben'i de alıp Fransa'ya doğru yola çıktık. (Kızımız Eve artık tıp fakültesindeydi. Reid, Stanford'dan mezun olmuştu ve Victor da Oberlin Üniversitesi'ndeydi.)

Seyahatimize çok sevdiğimiz arkadaşlarımız Stina ve Herant Katchadourian'ı Finlandiya sahiline yakın bir adadaki evlerinde ziyaret ederek başladık. Herant birkaç sene Stanford Psikiyatri Bölümü'nde çalışmışsa da dört dörtlük bir yönetici olması itibarıyla üniversite ombudsmanı ve öğrenci dekanı olarak atanmıştı. Yetenekli bir eğitmendi, insan cinselliği üzerine verdiği dersler Stanford Üniversitesi'nin kurulduğu günden bu yana açık ara en çok katılımı alarak tarihe geçmişti. Eşi Stina ise gazeteci, çevirmen ve yazardı, Marilyn'le ortak zevkleri vardı. Kızları Nina da oğlumuz Ben'le ömür boyu sürecek bir arkadaşlığa başladı.

Tehditkâr okyanusun ortasındaki ada, çamlarla ve yaban mersini ağaçlarıyla kaplı bir masal diyarı gibiydi. Herant beni saunadan çıkar çıkmaz buz gibi Kuzey Denizi'ne atlamaya ikna etmişti ve bunu yaptım – ama yalnızca bir defalığına. Finlandiya'dan gece feribota binip Kopenhag'a geçtik. Normalde tekne fotoğrafı bile midemi bulandırmaya yeter ama küçük bir doz marihuana sayesinde Kopenhag'a doğru huzur içinde yol alabildim. Orada, Danimarkalı terapistlerle bir günlük bir atölye çalışması yaptık. Biraz da şehri gezdik: Assistens Mezarlığı'nda birbirlerine yakın yatan Søren Kierkegaard ve Hans Christian Andersen'in mezarlarını ziyaret ettik.

Paris'e vardığımızda Beşinci Bölge'de bulunan Seine Nehri'ne üç blok mesafedeki Saint-André-des-Arts Caddesi'nde yer alan asansörsüz bir binanın beşinci katına yerleştik. Marilyn'in yardımıyla, Fransız hükümetinin yabancı akademisyenlere tahsis ettiği, Mouffetard Caddesi'ne bir blok mesafede bir ofis tuttum.

Paris'teki günlerimiz harika geçti. Ben sabahları bize kruvasan ve *International Herald Tribune* almak için o beş katı koşarak inip çıkıyor, sonra metroyla École Internationale Bilingue'ye gidiyordum. Marilyn ise psikolojik edebiyat eleştirisi türündeki yeni kitabı *Maternity, Mortality, and the Literature of Madness* (Annelik, Ölümlülük ve Delilik Edebiyatı) üzerinde çalışıyordu. Onun Fransız arkadaşlarının çoğuyla tanıştım, bizi sık sık yemeklere davet ettiler ama iletişim kurmak zor oluyordu. Çok azı İngilizce konuşuyordu ve ben bir Fransızca hocasından yoğun dersler almama rağmen pek mesafe katedememiştim. Sosyal toplantılarda genellikle kendimi köyün delisi gibi hissediyordum.

Muhtemelen Almancanın ebeveynlerimin konuştuğu Yiddiş diline olan benzerliğinden dolayı lisede ve üniversitede Almanca dersleri almış ve nispeten başarılı da olmuştum. Ancak Fransızcanın iniş çıkışları, temposu bir şekilde kafamı karıştırıyordu. Belki de bu, bir melodiyi aklımda tutup ardından tekrarlamayı beceremememle alakalıydı. Dil konusundaki bu kabiliyetsizliğimi annemden almış olmalıyım, o da İngilizcede epey zorlanmıştı. Ama o Fransız yemekleri yok mu!.. Özellikle de sabahları yediğimiz kruvasanları ve akşamüstü saat beşteki atıştırmalıkları iple çekiyordum. Yaşadığımız cadde, yaya trafiğinin bolluğu doğrultusunda üzerlerinde cennetten çıkma tatlı çilekler dizili seyyar tezgâhlarla ve tavuk ciğerli börek ile tavşan yahnisi satan gurme dükkânlarla doluydu. Pastanelere veya tatlıcılara gittiğimizde Marilyn'le biz *tarte aux fraises des bois* alırdık, Ben ise *pain au chocolat*'ı tercih ederdi.

Marilyn'le tiyatroya gidecek kadar Fransızca bilmesem de birkaç konserde ona eşlik ettim –Sainte-Chapelle'de unutulmaz bir kontrtenor ve Châtelet'de heyecan verici bir Offenbach eseri dinledik– ama en çok hoşuma giden, müzeler oldu. Claude Monet'nin nilüfer tablolarına hayran olmamak mümkün müydü?

Özellikle de Ben ve Marilyn'le birlikte Monet'nin Giverny'deki taşra evine gidip, tabloda resmettiği o nilüferlerle dolu yüzer bahçenin üstünden geçen Japon tarzı köprüyü gördükten sonra... Louvre'da dolanır, özellikle de eski Mısır ve Pers kalıntılarının olduğu odalarda, bir de sırlı tuğladan yapılmış Susa menşeli o devasa Aslanlar Frizi'nin önünde bolca vakit geçirirdim.

Paris'te yaşadığımız o şahane dönemde *Kısa Süreli Grup Terapileri*'ni altı ayda yazdım, daha önceki kitaplarımı yazma süremden çok ama çok daha kısa bir süreydi bu. Bu aynı zamanda dikte ettirerek yazdığım tek kitaptır. Stanford, sekreterim Bea Mitchell'ı da bizimle birlikte Paris'e gönderme inceliği göstermişti. Her sabah ona iki veya üç sayfa taslak okurdum, o da sözlerimi daktiloya çekerdi. Öğleden sonraları metnin üstünden tekrar tekrar geçer, düzeltmeler yapar ve ertesi güne hazırlanırdım. Bea Mitchell'la aramız iyiydi, her gün bisikletlerimizle Mouffetard Caddesi'ne gidip oradaki çok sayıda Yunan restoranından birinde öğle yemeğimizi yerdik.

Kısa Süreli Grup Terapileri, Basic Books tarafından 1983'te yayımlanmasının ardından pek çok yataklı servisin grup psikoterapisi uygulamalarında etkili oldu. Ayrıca bu yaklaşımın etkinliğini destekleyen epey bir ampirik araştırma da yapıldı. Ama ben yatan hastalarla bir daha hiç çalışmadım, bunun yerine varoluşçu düşünceyle ilgili bilgi birikimimi genişletmeye geri döndüm.

Felsefe eğitimime Doğu düşüncesi alanında devam etmeye karar verdim. Berbat ölçüde cahil olduğum ve *Varoluşçu Psikoterapi*'de hiç ama hiç yer vermediğim bir alandı bu. Paris'ten ayrılmadan önceki son birkaç ay bu konuda bir şeyler okumaya ve Stanford'daki hocalarla konuşmaya başlamıştım. Konuştuğum kişilerden biri de asistanım James Tenzel'dı; meşhur bir Budist eğitmen olan S. N. Goenka'nın Hindistan'ın Igatpuri kasabasındaki aşramı

Dhamma Giri'de inzivaya çekilmişti. Danıştığım tüm uzmanlar beni sadece okumanın yetersiz olacağına ve bizzat meditasyon yapmamın önemine ikna ettiler. Hal böyle olunca aralık ayında, Paris'teki günlerimiz sona ermeye az kalmışken, bir ay daha orada kalacak olan Marilyn ve Ben'le vedalaşıp Goenka'yı ziyaret etmek için tek başıma Hindistan'a gittim.

YİRMİ YEDİNCİ BÖLÜM

HİNDİSTAN'A GEÇİŞ

Olağanüstü düzeyde olaylı bir yolculuktu. Bugün üstünden otuz beş sene geçmiş olmasına rağmen hâlâ pek çok detayı aklımdadır. Hatta son zamanlarda meditasyon uygulamalarına karşı daha ilgili ve onları daha takdir eden bir hal aldığımdan beri, bu seyahatimde yaşananlar iyice anormal bir berraklık kazandı.

O günkü adıyla Bombay, bugünkü adıyla Mumbai'ye her sene düzenlenen Chaturthi Festivali zamanı iniyorum. Bu festivalde büyük bir insan kalabalığı fil başlı tanrı Ganesh'in devasa heykelleri eşliğinde kutlamalar yapar. Uzun süredir tek başıma seyahat etmemişim; bu yeni dünyayı görmek, yepyeni bir maceraya atılmak beni heyecanlandırıyor. Ertesi gün sapsarı ve morumsu giysileri olan üç Hint hoş kız kardeşle paylaştığım tren kompartımanında Mumbai'den Igatpuri'ye iki saatlik yolculuğuma çıkıyorum.

Kardeşlerin en güzel olanı yanımda oturuyor. Baş döndüren tarçınlı ve kakuleli parfümünü içime çekiyorum. Diğer ikisi karşımda. Seyahat arkadaşlarıma ara ara kaçamak bakışlar atıyorum -güzellikleri nefesimi kesiyor- ama çoğunlukla camın dışındaki büyüleyici manzarayı seyrediyorum. Tren bir nehir kıyısı boyunca seyrediyor; insanlar sıkış tepiş halde nehrin sığ sularında

bata çıka yürüyor, dualar ediyor, ufak Ganesh heykellerini suya daldırıyorlar. Çoğunun elinde kartondan yapılma sarı küreler de var. Dışarıyı işaret edip yanımdaki kadına soruyorum: "Pardon, ne oluyor acaba burada? Niçin dua ediyorlar?"

Dönüp doğrudan gözlerimin içine bakıyor ve beni muazzam bir Hintçe tınılı İngilizceyle yanıtlıyor: "'Sevgili Canapati, seneye yine gel,' diyorlar."

"Canapati?" diye soruyorum.

Diğer iki kadın kıkırdıyor.

Yol arkadaşım, "Biliyorum, bizim dilimizi ve âdetlerimizi anlamak bazen kolay olmuyor. Ama belki bu tanrının daha bilinen ismini duymuşsunuzdur: Ganesh," diye karşılık veriyor bana.

"Teşekkürler. Peki, onu neden suya daldırdıklarını sorabilir miyim?"

"Bu ritüel bize kozmik kanunu öğretir: Biçimden biçimsizliğe uzanan döngü sonsuzdur. Ganesh heykelleri kilden yapılmadır ve suda biçimsizliğe doğru çözünür. Beden yok olur ama içinde yaşayan tanrı baki kalır."

"Ne kadar ilginç. Teşekkürler. Son bir soru: O sarı kürelerin amacı nedir?"

Sorumu duyan kadınlar yine gülüşüyorlar. "O küreler Ay'ı temsil eder. Eski bir efsaneye göre Ganesh bir gün çok fazla *ladoo* yediğinde..."

"*Ladoo*?"

"*Ladoo* bizim hamurlu tatlılarımızdan biri; kakule soslu, kızarmış un topları. Ganesh bunları o kadar seviyormuş ve bir gece onlardan öyle çok yemiş ki oracığa yığılıvermiş, midesi patlamış. Bu olaya şahit olan Ay bu durumu çok komik bulunca kahkahalara boğulmuş. Ganesh de sinirlenip Ay'ı evrenden sürgün etmiş. Ama çok geçmeden herkes, hatta tanrılar bile Ay'ı o kadar çok özlemişler ki bir heyet toplayıp Ganesh'in babası Lord

Shiva'dan onu merhamet etmeye ikna etmesini talep etmişler. Ay bile işin içine girip Ganesh'ten özür dilemiş, o da Ay'ın cezasını indirmiş: Artık ayda bir defa görünmez olacak, kalanında da kısmen görünür olacakmış."

"Teşekkürler," diyorum. "Ne kadar etkileyici bir hikâye. Şu fil kafasıyla ne de tuhaf bir tanrı ama!"

Yol arkadaşım bir an duraksayıp, "Lütfen söylediklerim sizi dinin ciddiyeti hakkında yanıltmasın. Ganesh'in özelliklerine tek tek baktığınızda hepsinin bir anlamı var," diyor. Sonra boynundan, elbisesinin altına gizlenmiş bir Ganesh kolyesini çıkarıp gösteriyor. "Ganesh'e dikkatlice bakın," diyor. "Her bir özelliği önemli bir mesaj taşır. Büyük kafası bize büyük düşünmemizi söyler, büyük kulakları iyi dinlememizi, küçük gözleriyse iyi odaklanmamızı. Ah, bir şey daha: Küçük ağzı bize az konuşmamızı tembihlemek içindir, bu da bana şu an belki de çok konuşmakta olduğumu düşündürüyor."

"Ah, hayır. Hiç ilgisi yok." O kadar güzel ki bazen dediklerine odaklanmakta zorlanıyorum ama elbette buna dair hiçbir şey söylemiyorum. "Lütfen devam edin. Söyleyin bana, neden yalnızca bir dişi var?"

"Bize iyi olanlara tutunup kötü olanlardan kurtulmamızı hatırlatmak için."

"Peki, o elinde tuttuğu ne? Baltaya benziyor."

"Evet, bu da bağlılıklarımızı kesip atmamız gerektiği anlamı taşıyor."

"Bu Budizme çok benziyor," diyorum.

"Buda'nın da büyük Shiva gibi bir okyanustan doğduğunu unutmayalım."

"Peki, son bir soru daha: Ya ayağının altındaki fare? Bunu her Ganesh heykelinde gördüm."

"Ah, bu en ilginç özelliği," diyor. Gözleri beni mest etmiş durumda, sanki bakışlarında kaybolup gidiyorum. "Fare, 'arzu'yu temsil eder ve Ganesh bize arzuyu kontrol altında tutmayı öğretir."

Aniden frenlerin gıcırtısı kulağımıza ilişiyor, tren yavaşlamaya başlıyor. Adını sormadığım yol arkadaşım, "Ah, Igatpuri'ye varmak üzereyiz. Eşyalarımı toplamam lazım. Kardeşlerimle birlikte Vipassana meditasyonuna katılmaya geldik."

"Ah, ben de burada inzivaya geldim. Sohbetimizden çok keyif aldım. Belki inzivada devam ederiz – çay molasında veya öğle yemeğinde?"

Başını onaylarcasına sallayarak, "Maalesef, artık konuşmak yok..." diyor.

"Anlamadım. Ağzınız hayır, başınız evet diyor."

"Evet, evet, bizim bu baş işaretimiz Amerikalıların kafasını hep karıştırıyor. Biz başımızı aşağı yukarı salladığımızda bu hayır anlamına gelir, sağa sola çevirdiğimizdeyse evet. Biliyorum, siz bunun tersine alışıksınız."

"O halde hayır diyorsunuz. Neden peki? Neden artık konuşmak yok?"

"Çünkü inzivada konuşma olamaz. Vipassana inzivasının kuralı, kanunu asil sessizliktir – on bir gün boyunca tek kelime edilmez. Ve *şu da* yasak," kucağımdaki kitabı gösteriyor. "Mevcut amaç haricinde, dikkat dağıtıcı hiçbir şey olmamalı."

"Peki, hoşça kalın," diyorum ve "belki inzivadan sonra trende görüşürüz," diye bir umut ekliyorum.

"Olmaz, düşünmemeliyiz. Goenka bize yalnızca anda yaşamayı öğretir. Geçmişteki anılar ve gelecekteki umutlar yalnızca huzursuzluk yaratır."

Bu son sözlerini sık sık düşünmüşümdür: "Geçmişteki anılar ve gelecekteki umutlar yalnızca huzursuzluk yaratır." Bu sözde

büyük bir hakikat payı var ama bedeli de çok ağır. Sanırım böylesi bir bedel ödemeye ne isteğim var ne de imkânım.

Igatpuri'de inip yakın mesafedeki meditasyon merkezine taksiyle gittim. Orada kayıt esnasında inziva için bağış yapmamı istediler. Ortalama ne kadar verildiğini sorduğumda katılımcıların çoğu fakir olduğu için genellikle hiç para ödemedikleri yanıtını aldım. Ben oda ve yemekler dâhil on bir günlük bir inziva için makul bir ücret olduğunu düşünerek iki yüz dolar verdim. Kayıt masasındaki ekip, cömertliğim karşısında hayrete düştü. Hepsi başını memnuniyetle salladı durdu. Kafamı kaldırıp o esnada kayıt yaptırmakta olan diğer iki yüz katılımcıya baktığımdaysa beni biraz endişelendiren bir şey fark ettim: Oradaki tek Batılı bendim!

Görevlilerden biri kitaplarımı oradaki bir ofisin dolabına kilitledi ve beni uyku bölümüne götürdü. Belki de bağışımın dolgunluğu sayesinde beni yalnızca beş kişilik bir odaya yerleştirdiler. Birbirimizi sessizce selamladık. Biri kördü; üç dört defa yerini karıştırıp benim yatağıma yatmaya kalktı, ben de onu kendi yatağına yönlendirdim. On gün boyunca hiç konuşulmadı. Sadece Goenka ve bazen de asistanı konuştu.

Ne kadar ağır bir işe kalkışmış olduğum ancak programa bakınca kafama dank etti. Güne sabah beşte hafif bir kahvaltıyla başlıyorduk, günün kalanı meditasyonlar, dualar ve derslerle geçiyordu. Gün boyunca yediğimiz tek gerçek öğün, öğlen verilen vejetaryen yemeklerdi ama zaten çok geçmeden bende iştah kalmadı ve yemeği pek önemsemez oldum – inzivada sıkça görülen bir durumdu bu.

Kahvaltıdan sonra büyük salonda toplanıyorduk. Burada Goenka için hazırlanmış yüksekçe bir kürsü vardı. Salonun zemini matla kaplıydı ve elbette içeride hiç mobilya yoktu. İki

yüz katılımcının her biri lotus pozisyonunda oturup sessizce Goenka'yı beklerdi. Birkaç dakika sessizlikten sonra dört katılımcı, Goenka'ya podyuma kadar eşlik ederdi. Heybetli, bronz tenli, yakışıklı bir adamdı. Bembeyaz giyiniyordu. Theravada Budizminin ayin dili olan ve artık kullanılmayan bir Hint-Avrupa dilinde –Pali dili– yazılmış, kadim bir Budist metninden dualar okuyarak dersine başlıyordu. Bunu inziva boyunca her sabah yaptı. Dua ederken kullandığı o olağanüstü derecede derin, bariton sesi beni büyülüyordu. Sonrasında her ne olursa olsun, her sabah Goenka'nın dualarını dinleme zevkine eriştiğim için bu seyahatin tüm zorluklarına değdiğini biliyordum. İnzivanın sonunda sesinin kayıtlarını aldım ve onları her gece jakuzide dinledim.

Bu duaların beni neden bu kadar etkilediğini düşündüğümde aklıma ilk gelen, babamın taş plaktan Yiddiş dilinde şarkılar söyleyen şarkıcılara eşlik eden sesi oluyor. Sonra da Goenka'nın duasının bana sinagogda benzer şekilde dua eden kantorları hatırlattığını düşünüyorum. Ergenliğimde tek istediğim sinagogdan bir an önce kaçmaktı ama şimdi dönüp baktığımda kantorun o güzel sesini dinlemekten bir miktar keyif aldığımı anımsayabiliyorum. Sanırım derinlerde bir yerlerde bir yanım böyle büyülü bir deneyimin, ayrı olmanın verdiği acının ritüeller ve otorite vasıtasıyla kalkmasının özlemini duyuyordu. Böylesi bir özlem duymayan kişiler herhalde yok denecek kadar azdır. Kralı çıplak gördüm, yüksek makamlardaki nice insanın sırlarını dinledim ve biliyorum ki kimse ümitsizlikten de ilahın kucağına hasretten de muaf değil.

Goenka ilk birkaç gün bize dersler verip nefesimize odaklanmayı, nefes alırken içimize çektiğimiz havanın serinliğini ve akciğerlerimiz onu kucakladıktan sonra geri verdiği-

miz havanın sıcaklığını deneyimlemeyi öğretti. Ancak daha ilk günden, başlayalı henüz birkaç saat olmasına rağmen lotus pozisyonunda oturmakla ilgili ciddi sıkıntı yaşamaya başladım. Yerde oturmaktan zaten hep rahatsız olmuşumdur. Dizlerimde ve sırtımda ağrılar baş gösterdi. Öğle yemeği arasında bu sıkıntımı Goenka'nın asistanlarından biriyle paylaştım (kendi aramızda sessiz kalmak zorundaydık ama gerçekten acil olması halinde asistanlardan biriyle konuşmamıza izin vardı). Bana beni yadırgayan gözlerle baktı ve eski hayatımda bugün iş birliğine bu kadar direnç gösteren bir sırta sahip olmamı gerektirecek kim bilir neler yaptığıma dair bir şeyler söyledi. Yine de bana basit bir tahta sandalye verdi ve inzivanın geri kalanında lotus pozisyonunda yerde duran iki yüz katılımcının ortasında ben o sandalyede oturdum. Bu arada inziva boyunca duyduğum tek doğaüstü şey asistanın bu geçmiş yaşamlarla ilgili yorumu oldu. Disiplin hep vardı ama görünmüyordu, ta ki biri epey sesli bir şekilde gaz çıkarana kadar. Başta bir iki kişi kahkaha attı, sonra sekiz on kişi birden birkaç dakika boyunca sürecek bir gülme krizine girdi. Goenka o günkü eğitimi kısa kesti ve ertesi gün katılımcı sayısının azaldığını fark ettim; dün gülen kişiler yoktu, atılmış olmalıydılar.

Üçüncü gün Goenka, Vipassana meditasyonunu resmen öğretmeye başladı. Önce bir kaşıntı veya sızı gibi bir şeyler hissedene kadar kafatasımıza odaklanmamızı istedi. Sonra dikkatimizi yüzümüze kaydırıp yine bir şeyler hissedene kadar beklemeli, ardından da sırayla bedenimizin diğer kısımlarına geçip bunu tekrarlamalıydık. Boyun, omuzlar... ve nihayetinde ayak tabanları. Hepsini nefesimizin ve bilhassa da geçiciliğin farkında olarak yapmalıydık. Sonraki yönergelerin tamamı Vipassana tekniğini öğretmeye yönelikti. Bu teknik, Goenka'nın bize defalarca hatırlattığı üzere, bizzat Buda'nın kullandığı meditasyon yöntemiydi.

Eğitimlere ve dualara ek olarak Goenka aynı zamanda pek çok motivasyon konuşması yapıyordu ama ben bunların hemen hepsini moral bozucu buluyordum. Bizi artık zengin olduğumuz, zamanımızı çok daha anlamlı kullanmamıza yardım edecek bir teknik kazandığımız konusunda temin ediyordu. Mesela durakta otobüs beklerken Vipassana usulü meditasyon yapıp zihnimizi boşaltabilirdik, tıpkı bahçesindeki yabani otları söken bir bahçıvan gibi. Dolayısıyla durakta öylece bekleyip vaktini boşa harcayanlara göre avantaj sahibi olacaktık. Bu son düşünce, yani Vipassana sayesinde başkalarına karşı bir üstünlüğümüz olacağı düşüncesi bana değersiz gelmişti, Goenka'nın spiritüel cazibesine zıt düşüyordu sanki.

Goenka'nın bitmez tükenmez talimatlarını uygulayarak geçirdiğim birkaç günün ardından Vipassana deneyimimi tamamen değiştiren bir aydınlanma yaşadım. "Akmaya" başladım. Sanki kafamdan aşağı bal dökülüyordu ve o bal yavaş yavaş bedenim boyunca süzülerek her yerimi kaplıyordu. Çok lezzetliydi, bedenim âdeta titreşiyordu. Derken zihnimde bir ampul yandı; bu kadar çok sayıda müridin haftalarca, hatta yıllarca bu halde kalmayı seçmesini artık anlayabiliyordum. Endişe yok, kaygı yok, benlik duyumu veya başkalarından ayrı olma hissi yok... Sadece bedende akıp giden bir titreşim ve sıcaklık.

Ne yazık ki bu cennetten düşme leziz halim yalnızca bir buçuk gün sürdü, bir daha da o moda giremedim. Korkarım ki genel anlamda değerlendirecek olursam Vipassana meditasyonunda kendime geçer puan vermezdim. Uykumun tamamen bozulmasının da bunda etkisi vardı tabii – inziva boyunca dört, bilemediniz beş saatten fazla uyuduğum nadirdi. Bunun bir kısmı bu kadar çok meditasyon yapmanın etkileriyle ilişkiliydi, bir kısmı durmadan benim yatağıma yatmaya çalışan kör oda arkadaşımla, bir kısmı da inziva merkezinde gece boyunca dolaşan

nöbetçilerin hırsızları oradan uzak tutmak için durmadan çaldıkları polis düdükleriyle. Zaman aşırı yavaş geçiyordu ve ben de giderek daha fazla sıkılıyordum. Kıyafet yıkamak haricinde yapacak pek bir şey bulamıyordum. Onları da gerekenden sık yıkıyordum zaten. Hatta arada bir gidip kurutma hızlarını kontrol ettiğim de oluyordu.

Trendeki güzel yol arkadaşımı ara sıra uzaktan görsem de elbette konuşamıyorduk. Yine de çoğu zaman gözlerimin içine baktığını hissedebiliyordum. Gelecekle ilgili düşüncelerin sükûneti baltalamasına karşı beni uyarmıştı ama yine de inzivadan sonra trende tekrar karşılaştığımız ve bu defa kardeşlerinin yanında olmadığı hayali zihnimi sık sık meşgul ediyordu. Bu nefis hayali kafamdan atmak için elimden geleni yapıyordum – mutedilliğe uzanan yolda bu tür hayallerin engel teşkil ettiği açıktı.

En kötüsü de kitapların yasak olmasıydı! Bir romanın bir veya iki bölümünü okumadan geçen günüm nadirdir ama buraya getirdiğim okunabilecek her şey girişte kilit altına alınmıştı. Kendimi tuhaf hissediyordum, yoksunluk yaşayan bağımlılar gibiydim. Sırt çantamda buruşmuş, boş bir kâğıt görünce hemen üstüne atladım ve açıla açıla ufacık kalmış bir kurşun kalemle bir hikâye taslağı çıkararak kendimi oyalamaya koyuldum. Trendeki yol arkadaşımın dedikleri aklıma gelmişti: "Geçmişteki anılar ve gelecekteki umutlar yalnızca huzursuzluk yaratır." Şimdi, elimde kalemle bu düşüncenin ne gibi felaketlerle sonuçlanabileceğini düşünüyordum. Shakespeare bu lafı benimsese ve *Kral Lear*'ı yazmasa mesela... Sırf Lear da değil, edebiyatta ne kadar büyük karakter varsa hepsi ölü doğardı. Evet, huzura odaklanmada insanı son derece sakinleştiren bir şeyler vardı ama bedeli, ah, o bedeli yok muydu!..

İnzivadan sonra trenle Mumbai'ye döndüm ve Hintli kız kardeşleri bir daha hiç görmedim. Hindistan'dan ayrılmadan

önce oranın ruhani başkenti olan Varanasi'yi de görmek istiyordum ama yol beni Kalküta'ya götürdü. Kalküta insan ızdırabının ne kadar derin olabileceğini yüzüme tokat gibi çarptı. Taksiyle havaalanından şehir merkezine giderken ardı ardına dizilmiş, harabe haldeki sayısız kulübenin yanından geçtik. Önlerindeki kömür mangallarından çıkan simsiyah dumanlar insanın boğazını kaşındırıyor, daha saat öğleden sonra iki olmasına rağmen havayı karartıyordu. Otelden dışarı adımımı attığımda karşımda bir deri bir kemik kalmış dilencileri, körleri, cüzzamlıları, cılız çocukları buluyordum. Cüzzamlılar beni sokaklar boyunca takip edip, beni onlara sadaka vermezsem yaralarını bana sürmekle tehdit ediyorlardı. Cebimi hep bozukluklarla doldurup çıkıyordum ama bu insanların fakirliği, ihtiyaçları benim yardımımla hafifleyemeyecek boyuttaydı. Yeni öğrendiğim Vipassana tekniklerini kullanmak için elimden geleni yapsam da huzura bir türlü erişemiyordum. Yeni meditasyonum gerçek kışkırtmaların karşısında güçsüz kalmıştı.

Kalküta'da üç gün geçirdikten sonra trene binip gecenin geç bir saatinde kutsal Varanasi şehrine vardım. Bomboş tren garındaki tek turisttim. Bir saat kadar sonra bir bisikletli taksi geldi. Şoförle hararetli bir pazarlığın ardından beni Varanasi'ye götürüp kalacak bir yer bulmama yardım etmesi için anlaştık. Ama şehir Budist hacılarla dolu olduğundan boş yatak bulmak kolay değildi. Nihayet, iki saatin sonunda bir Tibet manastırında küçük bir oda bulmayı başardım. Oda yeterliydi ama gürültülüydü. Gece boyunca süren coşkulu dua seremonisi nedeniyle o gece pek uyuyamadım. İlerleyen günlerde farklı manastırlarda pek çok seminere, yoga dersine, meditasyon egzersizine katıldım. Meditasyon yapma konusunda müthiş başarısız olsam da dersler çok ilgimi çekiyordu – Budist geleneğinin büyük bir bilgelik barındırdığından bir an olsun şüphe etmedim. Ama meditasyon

eğitimimi ilerletmeyi de düşünmedim. O zamanlar bu bana çok solipsist gelmişti – sonuçta başka bir yerde bambaşka bir hayatım vardı: çok sevdiğim bir eşim ve ailem, işim, başkalarına yardım etmek için kullandığım kendi yöntemlerim.

Ganj Nehri'nde tekne turlarına katıldım, nehir kıyısındaki kremasyon törenlerini, ağaçlarda ve çatılarda gezen maymun sürülerini gördüm, çevredeki görülecek yerleri motosikletli bir üniversite öğrencisinin rehberliğinde keşfettim. Sonra, içinde –Buda'nın yardımcılarına Dharma'yı ilk öğrettiği yer olan geyik parkı veya Buda'nın altında aydınlanmaya eriştiği ağaçtan üretilen Bodhi ağacı gibi– görülecek pek çok şey barındıran Budistlerin kutsal şehri Sarnath'a gittim.

Tayland'a bir süre uğrayıp oradan ABD'ye dönmek üzere uçağa bineceğim Kalküta'ya geçmek için istasyona bilet almaya gittiğimde, görevli bana trenlerde birkaç gün boyunca hiç boş yer olmadığını söyledi. Bu duruma anlam veremedim çünkü istasyon neredeyse bomboştu. Otele dönüp müdürden yardım istedim, o da gülümseyerek bana bu sorunun çözümünün çok basit olduğunu, Hindistan'ın huyunu suyunu belli ki daha tam öğrenemediğimi söyledi. Beraber tren istasyonuna geri döndük, müdür benden aldığı beş doları el altından satıcıya verdi ve o da hiç beklemeden bize bir bilet uzattı. Dahası trene bindiğimde koca ikinci sınıf vagondaki tek yolcu olduğumu gördüm.

Kalküta'dan uçakla Tayland'a geçtim. Orada, yüzen pazarları ve Budist tapınaklarını gezdim. Bir de memleketten bir arkadaşın aracılık etmesiyle önceden randevulaştığım bir Budist hocayla çay eşliğinde ilginç bir sohbetimiz oldu. Akşam kuzenim Jay'in bir arkadaşı beni seküler şehir turuna çıkardı. Yemek için gittiğimiz balık restoranında garson menü getirmek yerine bizi restoranı çevreleyen balık havuzuna götürüp balığımızı seçmemizi istedi. Sonra seçtiğimiz balığı uzun bir sopaya bağlı bir ağ ile tutup

bizi taze sebze bölümüne götürdü, oradan da balığın yanına istediklerimizi seçtik. Taycada bildiğim tek cümle olan "Phrik rxn" ("Acı olmasın") ile garsonu uyarmaya çalıştım ama herhalde bir şeyi yanlış telaffuz etmiş olacağım ki adam kocaman bir kahkaha attı, sonra diğer garsonlar da gelip bu eğlenceye dâhil oldular. Yemekten sonra rehberim beni hayatımda yaptırdığım ilk ve tek tüm vücut Tayland masajı için bir masaj salonuna götürdü. Orada bir görevli beni bir odaya aldı ve benden soyunup banyo yapmamı istedi. Ben dediğini yaptıktan sonra baştan aşağı her yerime masaj yağı sürdü, derken inanılmaz güzel bir kadın olan masözüm çırılçıplak halde odaya girip masajıma başladı. Birkaç dakika içinde "tüm vücut masajı" tabirini ne kadar yanlış anladığımı fark ettim – *benim* tüm vücuduma masaj yapılmıyordu; kadın, masajı *kendi* tüm vücuduyla yapıyordu. Masajın sonunda gülümsedi, bana eğilip selam verdi ve son derece zarif bir şekilde, "Başka bir arzunuz var mı?" diye sordu.

Bangkok'tan otobüsle Chiang Mai'ye gittim. Orada orman temizliğinde kullanılan filleri gördüm. Derken kendim gibi bir turistle tanıştım. Avusturyalıydı. Birlikte bir rehber tutup Mae Kok Nehri'nde kano gezintisine çıktık. Bir köyde mola verip halka halinde oturmuş, günlük afyonlarını tüttüren erkeklere katıldık. Kadınlarsa elbette köyün ne kadar işi varsa onlara koşmakla meşguldü. Bu tek afyon deneyimimin pek çarpıcı bir yanı olmamıştı; birkaç saat süren hafif bir mayışma haline girmiştim sadece. Âdeta masallardan fırlamış gibi görünen o mazgallı çatılarıyla her an puf diye kaybolacakmış gibi duran tapınakların yanından geçerek Chiang Rei'ye doğru yolumuza devam ettik. Chiang Rei'ye Tayland ile Burma'yı birbirine bağlayan köprüde diğer turistlerle beraber ben de yürüdüm. Köprünün ortasında bizi Burmalı katı askerler karşıladı. Sırf, "Burma'ya gittik," diyebilmemiz için bariyere birkaç saniyeliğine dokunmamıza izin

verdiler. Sonra biraz sahilde yürüyüp dalış yapabilmek için birkaç günlüğüne Phuket'e geçtim. Sonunda da eve, Kaliforniya'ya döndüm.

Bu seyahati çok sevsem de bedeli ağır oldu; eve döndükten kısa bir süre sonra, birkaç hafta boyunca halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi ve iştah kaybı gibi belirtilerle bana çok çektiren tuhaf bir hastalığa yakalandım. Stanford Hastanesi'nin en iyi doktorları bunun bir tür tropik hastalık olduğu konusunda hemfikirdi ama ne olduğunu bir türlü çözemediler. Birkaç ay sonra, artık tamamen iyileştiğimde bunu Karayipler'de bir adaya küçük bir seyahat gerçekleştirerek kutladık. Adada iki haftalığına bir baraka kiralamıştık. Geleli henüz birkaç gün olmuştu ki barakadaki kanepede biraz uzandım ve gözümü açtığımda bir de baktım ki her yerimi böcekler ısırmış. Ertesi gün, Hindistan'dan geldiğimdeki halimden bile beter hissediyordum kendimi. Uçakla eve döndük. Haftalar boyunca Stanford Tıp Fakültesi'nde dang humması ndan diğer muhtelif tropik hastalıklara kadar pek çok olasılık için tahliller yapıldı. Modern tıbbın elindeki her türlü imkânı seferber ettiler ama hastalığımın bilmecesini çözmeyi başaramadılar.

Yaklaşık on altı ay boyunca hasta gezdim. Her gün Stanford'a zar zor gidiyordum. Bol bol dinlenmem gerekiyordu. Marilyn'in yakın arkadaşlarından biri daha sonra ona, pek çok insanın inme geçirdiğimi sandığını anlatmış. En sonunda bedenimi yeniden inşa etmeye karar verdim; bir spor salonuna yazıldım ve her gün kendimi spor yapmaya zorladım. Kendimi ne kadar kötü hissedersem hissedeyim bedenimin her türlü itiraz ve bahanesine kulak tıkadım ve salondaki programımı harfi harfine uyguladım. Sonunda sağlığıma kavuştum. O günleri düşününce aklıma on iki yaşındaki oğlum Ben'in yatak odamda, yanımda sessizce oturuşu geliyor. İki yıl boyunca onunla tenis oynayamadım, ona hiç sat-

ranç öğretemedim, birlikte bisikletle gezintiye çıkamadık (gerçi tavla oynayıp Stephen Donaldson'ın *İnançsız Thomas Covenant Tarihçeleri*'ni sesli olarak okuduğumu hatırlıyor).

O gün bugündür kronik yorgunluk sendromu veya fibromiyalji gibi tanısı koyulamayan gizemli hastalıklardan muzdarip kişilerle büyük bir empati kurabiliyorum. Hayatımın karanlık bir dönemiydi, o günlere ait anılarımın hemen hepsi solup gitmiş – ama biliyorum ki bu, benim için nihai dayanıklılık testiydi.

Bir daha yıllarca meditasyon yapmamış olsam da bu uygulamaya olan saygım giderek arttı çünkü bu sayede çektikleri acıları dindiren ve hayatta daha nazik bir yoldan yürümeye başlayan nice insan tanıdım. Son üç yıldır meditasyon konusunda daha çok okur oldum, meditasyon yapan meslektaşlarımla konuştum ve farklı yaklaşımları denedim. Akşamları kendimi gergin hissettiğimde genellikle internette bol miktarda bulunan uyku meditasyonu kayıtlarından birini dinliyor ve kayıt daha bitmeden uykuya dalıyorum.

Hindistan, Asya kültürüyle ilk derinlikli tanışmamdı. Ve son olmayacaktı.

YİRMİ SEKİZİNCİ BÖLÜM

JAPONYA, ÇİN, BALİ VE *AŞKIN CELLADI*

1987'de Tokyo'daki otelime giriş yaparken Japon ev sahiplerimin bana çevirmenlik yapması için New York'tan getirdiği, İngilizce bilen psikologla karşılaştım. Hemen yanımdaki odada kalıyordu ve tüm hafta boyunca bana eşlik edecekti.

"Bana tam olarak ne yapacağımı söyleyebilir misiniz?" diye sordum.

"Hasegawa Hastanesi'nin program direktörü bana bu haftaki programınıza dair net bir bilgi vermedi."

"Neden acaba? Bunu onlara ben de sordum ama bana cevap yazmadılar, sanki bir şeyleri kasten gizli tutuyorlar."

Bana öylece bakıp omuz silkmekle yetindi.

Ertesi sabah birlikte Hasegawa Hastanesi'ne gittik. Girişte bekleyen çok sayıda psikiyatrist ve psikolog beni kocaman bir çiçek demetiyle karşıladı. İlk sabah için özel bir program yapıldığını söylediler: Hastane personelinin tamamı, kısa süreli grup terapileri tartışmamı dinlemeye gelecekti. Sonra beni yaklaşık dört yüz kişilik bir konferans salonuna götürdüler. Grup terapileri üzerine defalarca yorumlarda bulunmuş olduğumdan kendimi rahat hissediyordum, arkama yaslandım ve video veya sözlü anlatı

formatında bir grup seansı örneği getirilmesini bekledim. Derken baktım ki personel daha önceki bir grup toplantısını tiyatro gibi yeniden canlandırıyor. Bu görüntü beni hayrete düşürdü. Meğer geçen ay hastanenin yataklı servislerinin birinde yapılan bir seansı videoya çekmişler, konuşmaları kâğıda dökmüşler, aralarında rol dağılımı yapmışlar ve belli ki saatlerce çalışıp bu performansı hazırlamışlar. Bu işe gerçekten çok emek verildiği belliydi ama gelin görün ki bu, bugüne dek gördüğüm en korkunç grup seanslarından biriydi. Liderler grubun çevresinde dolaşarak tavsiyelerde bulunuyor, her bir üyeye belli egzersizler yapmasını salık veriyordu. İki grup üyesi arasında bir kez olsun bir etkileşim olmamıştı – bana sorarsanız bu, grup terapisinin nasıl *yapılmayacağının* net bir örneğiydi. Gerçek bir grup seansını kayda almış olsalar onu rahatlıkla durdurup üstüne yorumlar yapabilir, onlara farklı yaklaşımlar önerebilirdim. Ama üstünde saatlerce uğraşıldığı her halinden belli bir kareografiyi nasıl durdurabilirdim ki? Çok ayıp olurdu. Haliyle ben de oturup kulağıma fısır fısır bir şeyler fısıldayan çevirmenimi dinleyerek sunumun tamamını izledim. Tartışma bölümüne geçtiğimizde nazikçe, ama çok nazikçe bazı kişilerarası temelli teknikler önerdim.

Tokyo'da geçirdiğim haftada faydalı bir eğitmen olmak için elimden geleni yapsam da pek etkili olamadığımı hissettim. Orada geçirdiğim zaman boyunca fark ettim ki Japon kültürünün derinliklerinde Batı psikoterapisine, özellikle de grup psikoterapisine zıt düşen bir şey var: kendini ifşa etmekten ve aile sırlarını paylaşmaktan duyulan utanç. Sadece terapistlerin katılacağı bir grubu yönetmeyi teklif ettim ama teklifimi reddettiler. Açıkçası ben de rahatladım. Muhtemelen o kadar güçlü bir sessiz direnç olacaktı ki doğru düzgün ilerleme kaydedemeyecektik. O haftaki diğer konuşmalarımda da izleyiciler beni saygıyla dinlediler ama kimse ne bir yorum getirdi ne de bir soru sordu.

Bu seyahatte Marilyn de benzer bir deneyim yaşadı. Japon kadınlara yönelik bir enstitüde, önceden ayırtılmış çok güzel bir konferans salonundaki büyük bir dinleyici kitlesi karşısında yirminci yüzyılda Amerikan kadın edebiyatı üzerine bir konuşma yaptı. Organizasyon etraflıca planlanmıştı; konuşmadan önce hoş bir dans resitali vardı ve dinleyiciler hem ilgili hem de saygılıydı. Ama, "Sorusu veya yorumu olan var mı?" diye sorduğunda salondan çıt çıkmadı. İki hafta sonra aynı konuşmayı Pekin Yabancı Diller Üniversitesi'nde Çinli öğrencilere yaptığında soru yağmuruna tutulacaktı.

Tokyo'da bana her türlü cömertliği gösterdiler. Bento kutularında yediğimiz birbirinden farklı yedi çeşit leziz öğle yemeğine bayılıyordum. Benim onuruma hiçbir masraftan kaçınılmayan partiler verildi. Hatta oradaki ev sahibim bana Hawaii'deki üç yüz altmış derece manzaralı evini istediğim zaman kullanmamı bile teklif etti.

Tokyo'daki işimiz bittikten sonra da Japonya'da gezdiğimiz her yerde gerek ev sahiplerimiz gerekse yabancılar bizi hep yüce gönüllülükle karşıladılar. Tokyo'da bir akşam Kabuki tiyatrosuna giderken yolumuzu kaybedince, apartmanın önünde merdiven yıkayan bir kadına biletlerimizi gösterip yol tarifi sorduk. Elindeki işi hemen bıraktı ve dört blok yürüyüp bizi tiyatronun kapısına kadar götürdü. Yine Kyoto'dayken otobüsten inip şehri dolaşmaya koyulmuştuk ki arkamızdan gelen ayak seslerini fark ettik. Yaşlıca bir kadın otobüste unuttuğumuz şemsiyemizi bize yetiştirmeye çalışırken nefes nefese kalmıştı. Bundan kısa bir süre sonra bir Budist tapınağında üniversite hocası bir adamla sohbete daldık, o da bizi hemen evine akşam yemeğine davet etti. Oysa onların kültürü benim terapi yaklaşımıma sıcak bakmıyordu, zaten kitaplarımın da pek azı Japoncaya çevrilmiştir.

Japonya bir yıllık akademik iznimde ilk duraktı. Grup terapisi ders kitabımı tekrar gözden geçirdiğim zorlu bir dönemi geride bırakmıştım. Ders kitabı yazma konusunda benim gibi acemi olanlar, kitabın başarı kazanması halinde başlarına ömür boyu iş alacaklarını bilmezler. Zira bu kitapların birkaç yılda bir yenilenmesi gerekir, özellikle de alanda yeni araştırmalar veya değişiklikler meydana geldiyse. Grup terapisinde tam da böyle oluyordu. Eğer kitaplar elden geçmezse hocalar sınıflarında okutmak üzere daha güncel bir esere yönelecektir.

1987 yılının sonbaharı itibarıyla yuvamız boş kalmıştı; en küçük çocuğumuz Ben, üniversiteyi Stanford'da okumak üzere evden ayrılmıştı. Kitabın elden geçirilmiş halini yayıncıma gönderdikten sonra Marilyn'le yurt dışında özgürce seyahat edeceğimiz, Bali'de ve Paris'te uzun uzun yazmak üzere inzivaya çekileceğimiz bir senelik sürece coşkuyla başladık.

Uzun zamandır aklımda çok farklı bir kitap vardı. Hayatım boyunca hikâyeleri hep çok sevmiş, profesyonel yazılarımın da sağına soluna illaki birkaç satırlık veya bazen birkaç sayfalık bir terapi öyküsü ilave etmişimdir. Yıllar içinde, grup terapisi kitabımı okuyanlardan, sayfalarca anlattığım tatsız tuzsuz teorilere sırf az sonra bir hikâye geleceğini bildiklerinden katlandıklarını söyleyen çok kişi oldu. Hal böyle olunca ben de elli altı yaşında hayatımda büyük bir değişikliğe gitmeye karar verdim. Genç psikoterapistlere yazılarımla ders vermeye devam edecektim ama bu defa hikâyeyi daha ayrıcalıklı bir konuma taşıyacaktım: Önce hikâye gelecek, vermek istediğim ders için bana aracılık edecekti. İçimdeki öykücüyü serbest bırakma zamanının geldiğini hissediyordum.

Japonya'ya gitmeden önce, edindiğim yeni teknolojik aleti çözmem çok önemliydi; bir dizüstü bilgisayar almıştım. Oregon'a bağlı Ashland'de, daha önce olağanüstü tiyatro festivali için de-

falarca geldiğimiz bir kasabada üç haftalığına bir ev kiraladık. Akşamları tiyatroya gidiyorduk, gündüzleri ben dizüstü bilgisayarda harıl harıl bir şeyler yazma denemesi yapıyordum. Artık kendime yeterince güvenmeye başlayınca ilk durağımıza doğru yola çıktık: Tokyo'daki seminerler.

O noktada klavyeyi henüz tek parmakla kullanabiliyordum. Eski kitaplarım ve makalelerim hep elle yazılmıştı (veya yazdırmıştım). Ama bu yeni bilgisayarı kullanmak için klavye işini halletmem gerekiyordu ve olağanüstü bir yöntem sayesinde bunu başardım: Japonya'ya saatler süren uçak yolculuğum boyunca o zamanlardaki eski video oyunlarından birini oynadım; uzaylılar uzay gemime alfabenin harfleri şeklinde roketler fırlatıyordu ve ben de onları ancak klavyemde onlara karşılık gelen harfe basarak savuşturabiliyordum. Bu inanılmaz derecede etkili bir pedagojik araçtı ve uçak Japonya'ya indiğinde ben artık klavye kullanabiliyordum.

Tokyo ziyaretimizin ardından Pekin'e uçup orada dört Amerikalı arkadaşımız ve bir de (o dönemlerde yanınızda bulundurmanız mecburi olan) rehberle buluşup Çin'de iki haftalık bir geziye çıktık. Çin Seddi'ne, Yasak Şehir'e ve nehir üstünden Guilin'e gittik. Guilin'de uzaktan görülen kalem şeklindeki dağlar bizi mest etti. Tüm bu gezi boyunca, terapi hikâyeleri derlemesini nasıl yazabileceğim sorusu aklımın bir köşesinde durdu.

Bir gün Şangay'dayken kendimi biraz halsiz hissedince gün boyu sürecek tura katılmayıp sabah dinlenmeyi tercih ettim. İçi dikte ettirilmiş seans notlarıyla dolu olan evrak çantamdaki yirmi beş dosyadan birini rastgele seçtim ve altmış yaşında bir biyokimya araştırmacısı olan Saul'le yaptığımız yetmiş beş terapi seansının özetlerini en baştan okudum.

O öğleden sonra Şangay'ın arka sokaklarında tek başıma dolanırken karşıma kocaman, gösterişli ama uzun süre önce terk edilmiş bir Katolik kilisesi çıktı. Kapı açıktı, içeri girdim ve koridorlarda dolanmaya başladım. Derken gözüm günah çıkarma kabinine ilişti. Yalnız olduğumdan tekrar emin olduktan sonra hep yapmak istediğim bir şeyi yaptım: Kabinden içeri girip rahibin yerine oturdum. Bu kabinde nesiller boyunca itiraf dinleyen rahipleri düşündüm, neler duymuş olabileceklerini hayal ettim – ne çok vicdan azabı, utanç, suçluluk... Tanrı'ya hizmet eden bu adamlara imreniyordum, acı çeken insanlara, "Bağışlandın," deme yetkilerine özeniyordum. Ne büyük bir sağaltıcı güçtü bu! Kendi becerilerim bunun yanında devede kulak kalıyordu.

Bu kadim otorite koltuğunda bir saat kadar oturup düşündükten sonra harika bir şey oldu: "Üç Açılmamış Mektup" öyküsünün tamamı –karakterleri, gelişimi ve merak uyandıran kısımları– birden hayalimde canlandı. Zihnimden uçup gitmeden önce bunları hemen not etmek istedim ama yanımda kâğıt ve kalem getirmemiştim (iPhone henüz icat edilmemişti) – düşüncelerimi kaydetmenin hiçbir yolu yoktu. Hızla kilisede dolanmaya başladım. Boş bir rafta artık küçücük kalmış bir kurşun kalem bulsam da tek bir kâğıt parçası bile göremedim. Mecburen elimdeki tek seçeneğe yönelip pasaportumun boş sayfalarına hikâyenin ana hatlarını karaladım. İşte bu, sonunda *Aşkın Celladı* adını vereceğim derlemenin ilk parçasıydı.

Birkaç gün sonra arkadaşlarımıza ve Çin'e veda edip Bali'de iki ay boyunca kalacağımız kiralık egzotik evimize geçtik. Orada hevesle yazmaya başladım. Marilyn'in de bir projesi vardı (bu proje daha sonra kitabı *Kan Kardeşler*'e dönüştü). Dört çocuğumuzu da çok sevmekle birlikte, kavuştuğumuz bu özgürlükten dolayı çok mutluyduk. Fransa'da otuz üç yıl önce çıktığımız

balayımızdan bu yana ilk defa çocuklar olmadan yurt dışında uzun zaman geçiriyorduk.

Bali tarzı evimiz daha önce gördüğümüz hiçbir şeye benzemiyordu. Dışarıdan bakınca yalnızca tropik çiçeklerle dolu büyük bir araziyi çevreleyen yüksek bir duvar görüyordunuz. Evin içinde duvar yoktu, odalar birbirinden perdelerle ayrılıyordu. Uyunan kısım üst kattaydı, banyo ayrı binada. Oradaki ilk gecemizi hiç unutamıyorum: Gece yarısına doğru uçan bir böcek sürüsü üstümüze üşüştü, belki milyon taneydiler. O kadar korktuk ki üstümüzdeki pikeyi kafalarımızın tepesine kadar çektik. Gözüm valizlerdeydi, sabah ilk iş oradan kaçmayı planlıyordum. Ama sonra güneşin doğuşuyla her şey durulduu, ortalıkta tek bir böcek dahi kalmamıştı. Hizmetkârlar bize böceklerin çiftleşme döneminde senede bir geceliğine böyle bir şey yaşandığını söylediler. Rengârenk kuşlar bahçedeki iç içe geçmiş ağaçlara konup değişik bir tarzda şakıyordu. Aşina olmadığımız çiçeklerin kokusu başımızı döndürüyordu. Mutfağa girdiğimizde tuhaf görünümlü bir dizi meyveyle karşılaştık. Arazide yer alan kulübelerde yaşayan altı kişilik personel gün boyunca temizlikle, yemekle, bahçeyle uğraşıyor, müzik çalıp sık sık gerçekleşen dinî festivaller için çeşitli çiçek ve meyve aranjmanları yapıyordu. Arka kapıdan çıkıp kum yoldan aşağı on dakika kadar yürüyünce Kuta Sahili'ne varıyorduk – o zamanlar henüz el değmemiş haldeydi, ortalıkta kimsecikler olmuyordu. Ve tüm bunların maliyeti, Palo Alto'daki evden aldığımız kiradan çok daha azına geliyordu.



BALİ, 1988.

Saul'le ilgili öyküm olan "Üç Açılmamış Mektup"u pasaportuma aldığım notlar doğrultusunda yazıp bitirdikten sonra sabahlarımı bahçedeki bankta oturup bir sonraki öyküm için hasta dosyalarını karıştırarak geçirmeye başladım. Öğleden sonraları Marilyn'le birlikte sahilde saatlerce dolaşıyorduk ve ben daha nasıl olduğunu bile anlayamadan zihnimde bir öykü öyle bir beliriyor, içimde öyle bir ivme yaratıyordu ki diğer tüm notları bir kenara atıp kendimi o öyküye adayasım geliyordu. Yazmaya, hikâyenin beni nereye götüreceğini, nasıl bir şekil alacağını bilmeden başlıyordum. Sanki benim görevim yalnızca şahitlik etmek, onun kök salmasını, filizlenmesini, sonra da dallanıp budaklanmasını izlemekti.

Yazarlar hikâyelerin kendi kendilerini yazdığını hep söyler ama ben bunu ilk defa tecrübe ediyordum. İki aya kalmadan, Marilyn'in bana yıllar önce on dokuzuncu yüzyıl romancısı William Thackeray'le ilgili anlattığı eski bir anekdotu yepyeni bir gözle gördüm ve bu defa çok daha kişisel bir noktadan anladım.

Bir akşam Thackeray çalışma odasından çıktığında karısı ona o günkü yazma işinin nasıl gittiğini sormuş. O da karısına şöyle karşılık vermiş: "Ah, korkunç bir gündü! Pendennis (karakterlerinden biri) kendini rezil etti. Ne yaptıysam da onu durduramadım."

Çok geçmeden ben de karakterlerimin birbirleriyle konuşmalarına alıştım. Onlara durmadan kulak misafiri oluyordum – o gün yazacaklarımı bitirip Marilyn'le yumuşacık, uçsuz bucaksız kumsallarda kol kola dolaşırken bile. Derken yazar olarak bir deneyimim daha oldu ve bu aynı zamanda hayatımın en çarpıcı deneyimlerinden biriydi. Bir öyküye iyice dalmış, kendimi kaptırmış yazarken zihnimin bir köşesinde başka bir öyküyle küçük bir flörtleşmeye başladığımı, bu yeni hikâyenin bana hissettirmeden yavaş yavaş şekillenmekte olduğunu fark ediyordum. Bunu, hâlihazırda yazmakta olduğum öykünün sona yaklaşmakta olduğunun ve yeni bir tanesinin doğuma hazır halde beklediğinin işareti –kendimden kendime gönderilen tekinsiz bir işaret– olarak görüyordum.

Artık yazdığım her şey yabancısı olduğum bir bilgisayarda durduğundan, eserimin kâğıt kopyalarının olmaması beni giderek daha da huzursuz etmeye başladı (o zamanlar Dropbox, Time Machine gibi programlar, harici bellekler henüz doğmamıştı). Ne yazık ki portatif Kodak yazıcım seyahatten hoşlanmadı ve Bali'deki birinci ayın sonunda tamamen pes etti. Yazdıklarımın bilgisayarın derinliklerinde yitip gitmesi ihtimalinden korktuğum için bir çare aramaya başladım. Meğer Bali'de yalnızca bir yazıcı varmış, o da başkent Denpasar'daki bir bilgisayar okulundaymış. Bir gün bilgisayarımı da alıp okula gittim, dersler bitene kadar bekledim ve sonra öğretmen o güne dek yazdıklarımın çıktısını alsın diye ne diller ne paralar döktüm (şimdi tam hatırlamıyorum ama muhtemelen ikisini de dökmüşümdür).

Bali'de ilham çabuk geliyordu. E-posta, telefon ve benzeri dikkat dağıtıcı unsurlar olmayınca eskiye kıyasla çok daha iyi ve hızlı yazıyordum. İki ay içinde orada on öykünün neredeyse dördünü yazdım. Her öyküde hastaların kimliklerini gizlemeye epeyce özen gösterdim. Hastaların dış görünüşlerini, mesleklerini, yaşlarını, ırklarını, medeni hallerini ve hatta cinsiyetlerini bile değiştirdiğim oldu. Hiç kimsenin onları tanıyamayacağından emin olmak istiyordum. Tabii sonra bir de öykünün son halini hastalara gönderip onlardan yazılı izin alacaktım.

Boş zamanlarımızda Marilyn'le adayı keşfe çıkıyorduk. Balililere bayılıyorduk; sanatlarına, danslarına, kuklacılıklarına, heykellerine, resimlerine hayrandık. Dinî geçit törenlerini de mest olarak seyrediyorduk. Sahilde yürümek ve şnorkelle yüzmek zaten rüya gibiydi. Bir gün şoförümüz arabaya iki de bisiklet atıp bizi Bali'nin en yüksek noktalarından birine götürdü, sonra köylerin içinden, dilimlenmiş jak meyvesi ve duryan stantlarının yanından geçe geçe onlarca kilometre aşağıya indik. Şansıma satranç Bali'de yaygındı ve her yerde maç yapacak birini bulabiliyordum. Hatta garsonla satranç oynamak için çoğu zaman evin yakınındaki restorana giderdim.

Marilyn'le iznin ikinci yarısını Avrupa'da geçirmek üzere anlaşmıştık. Ben tropik adaları seviyorum, Marilyn ise Fransa'yı. Evliliğimiz boyunca bu konuda hep uzlaşmamız gerekti. Marilyn, (bugün dahi kıdemli akademisyen olarak kadrosunda yer almaya devam ettiği) Stanford'daki yöneticilik görevlerinden daha yeni ayrılmıştı ve Avrupa'ya geçmeden önce halletmesi gereken bazı resmî işlerden dolayı Palo Alto'ya uğramamız gerekiyordu. Ben Hawaii'ye geçip Oahu'da, Japon ev sahibimizin o güzel evinde yazmaya kapandım ve iki öykü daha bitirdim. Orada geçen beş haftanın ardından nihayet Marilyn'den beklenen telefon geldi, artık seyahatimize devam edebilirdim.

Sonraki durak: İtalya, Bellagio. Bir sene önce ikimiz de Bellagio'daki Rockefeller Vakfı Merkezi'nde konaklama hakkı kazanmak için başvurmuş ve kabul edilmiştik. Marilyn Fransız Devrimi'ndeki kadın günlükleri üzerinde çalışacaktı, ben de psikoterapi öyküleri kitabının üstünde.

Bellagio'da konaklama hakkı herhalde akademinin en güzel yanlarından biri. Como Gölü'ne kısa bir yürüyüş mesafesinde olan Rockefeller arazisinde güzel mi güzel bahçeler, makarnayı bile eliyle açıp her akşam farklı bir yemek çıkaran on numara bir şef ve otuz akademisyene ev sahipliği yapan, hepsine ayrı ayrı çalışma odası veren büyük bir villa yer alıyordu. Akademisyenler öğlenleri yemekte ve akşamları hepimizin kendi çalışmasını sunduğu seminerlerde bir araya geliyordu. Marilyn ve ben her sabah yazıyor, öğleden sonraları da feribotla Como Gölü kıyısındaki küçük, tatlı köylerden birine gidiyorduk. Villada kalan diğer akademisyenlerden Stanley Elkin'le epeyce vakit geçiriyordum. Kendisinin şahane mizahi romanları vardı. Geçirdiği çocuk felcinden dolayı sakat kalmıştı, tekerlekli sandalye kullanıyordu. Her akşam radyodaki sohbet programlarını dinleyerek kendisine yeni hikâyeler ve karakterler arardı.

Bellagio'nun ardından iznimizin son dört ayını Paris'te, Port Royal Bulvarı'ndaki kiralık bir dairede geçirdik. Marilyn evde ve Panthéon yakınındaki bir kafede yazıyordu. Ben de son dört öykümü o kafede bitirdim. Yine her gün Fransızca dersleri alsam da beyhudeydi. Akşamüstleri ve akşamları şehri dolaşıyor, Parisli arkadaşlarla yemek yiyorduk.

Dışarıda, bir kafede yazmak bana iyi gelmişti. Olağan dışı bir performans sergiliyorduk. Daha sonra Palo Alto'ya döndüğümde San Francisco'da, North Beach'te yazmaya müsait bir kafe (Café Malvino) bulunca bu uygulamayı orada da sürdürdüm. Bu kitabın genç terapistlerin ders alabileceği öykülerden oluşan bir derleme

olmasını istediğimden, her bölümün sonuna o hikâyede görülen bazı teorik noktaların tartışıldığı birkaç paragraf eklemeyi düşünmüştüm. Ama evdeki hesap çarşıya uymadı ve onun yerine birkaç hafta boyunca oturup kitabın sonunda yer alan altmış sayfalık eğitici bölümünü yazdım. Taslağı yayıncıma gönderdiğimde ortaya çıkan işten bir hayli memnundum.

İki veya üç hafta sonra Basic Books'un kitaba atadığı editör olan Phoebe Hoss benimle iletişime geçti. Phoebe zebani (ve aynı zamanda melek) gibi bir editördü, savaş baltalarını çekmemiz kaçınılmazdı. Yanlış hatırlamıyorsam şişman kadınla ilgili öykünün bir yerine eklediği "et çığı" tabirini saymazsak Phoebe öykülerde çok ufak tefek değişiklikler yapmıştı. Bu eklenti aklımdan hiç çıkmıyor çünkü ilk defa bir editörün böyle keyfî bir katkı yaptığını görmüştüm (gerçi, *keşke daha sık yapsalar,* diye sık sık düşünmüşümdür). Ama sonra yazdığım uzun sonsözü okuyunca Phoebe'nin kafası çok fena bozuldu ve benden onu kitaptan tamamen atmamı istedi. Öykülerin meseleyi zaten yeterince anlattığına, bir daha teorik açıklama yapmaya gerek olmadığına inanıyordu. Phoebe'yle aylar süren büyük bir kavgaya tutuştuk. Sonsözü elden geçirip ona tekrar tekrar gönderiyordum, sonra hepsi bana kuşa dönmüş halde geri geliyordu. Aylar sonra altmış sayfayı nihayet on sayfaya indirmişti ve o kısmın kitabın başına alınması konusunda ısrar ediyordu. Bugün kitabı o önsözle başlayarak okuduğumda buna zamanında o kadar direnç gösterdiğim için çok utanıyorum; Phoebe –ki onun gibisini bir daha bulmak güç– meğer ne kadar haklıymış.

Kitabın çıkmasına yakın Marilyn'le beraber New York'a gidip yayıncının kitabın onuruna verdiği partiye katıldık – artık pek yapılmıyor ama o zamanlar bu tür etkinlikler çok yapılırdı. Parti pazartesi akşamı olacaktı ancak *New York Times* pazar ekinde yayımlanan olumsuz bir değerlendirme yazısı herkesin

canını sıktı. Kitabın formatının benzer öncülleri nadirdi; Freud'un vaka öyküleri ve Robert Lindner'ın hipnoterapideki hastalarla ilgili *The Fifty-Minute Hour* (Elli Dakikalık Seans) kitabı en yakın örneklerdi. *New York Times*'a değerlendirmeyi yapan çocuk psikanalisti bu formatı yüz kızartıcı bulmuş ve bu can sıkan değerlendirmeyi, vaka öykülerini profesyonel dergilerde okumayı yeğleyeceğini söyleyerek bitirmişti.

Pazar gece yarısını birkaç dakika geçe neşesi sesinden taşan yayıncımdan gelen telefonla uyandım. Çarşamba yayımlanacak olan *New York Times*'ta, meşhur bir yazar ve eleştirmen olan Eva Hoffman'ın övgü dolu değerlendirmesinin çıkacağını haber veriyordu. Eva Hoffman'a bugün bile minnettarım ve yıllar sonra kendisiyle tanışma şerefine de eriştim. New York'ta ve diğer on küsur şehirdeki kitapevlerinde düzenlenen imza günlerinde kitaptan bölümler okudum. Bu ulusal kitap turları artık pek yapılmıyor, yazarı havaalanında karşılayıp etkinliklere götüren kitap turu rehberleriyle birlikte tarihin tozlu sayfalarına karışmış durumda. Hangi kitapçıya gitsem orada benden önce Oliver Sacks'in bir imza günü düzenlediğini öğreniyordum. O da *Karısını Şapka Sanan Adam*'ı yeni yayımlamıştı ve tanıtımı için koşuşturuyordu. Yollarımız o kadar sık kesişti ki hep onu tanıyormuş gibi hissetmişimdir. Ama ne yazık ki hiç yüz yüze gelmedik. Çalışmalarına hayrandım ve o etkileyici son eseri *Hareket Halinde Bir Hayat*'ı okuduktan sonra eserlerinin bir hayranı olarak kendisine yazmıştım.

Yayımlandıktan birkaç hafta sonra, ben hiç ama hiç beklemezken *Aşkın Celladı*, *New York Times*'ın çoksatanlar listesine girdi ve haftalarca orada kaldı. Çok geçmeden röportaj talepleri, konuşma davetleri yağmaya başladı. Bennington College'da katıldığım yazarlık atölyelerindeki eğitmenlerimden biri olan, becerikli makale yazarı Phillip Lopate'le öğle yemeğinde buluş-

tuğumuzda ne kadar yorgun ve stresli olduğumdan yakındığımı hatırlıyorum. Bana, "Arkana yaslan ve bu ilginin tadını çıkar; çoksatanlara girmek nadir bir deneyimdir, bunu bir daha hiç yaşamayabilirsin," demişti. Çok haklıymış.

Yirmi üç yıl sonra yayıncı, *Aşkın Celladı*'nı farklı bir kapakla tekrar basmaya karar verince benden de yeni bir sonsöz yazmamı istediler. Kitabı tekrar okudum –çok uzun bir aradan sonra ilk kez yapıyordum bunu– ve içimde pek çok güçlü tepki uyandı: gururun yanı sıra yaşlanmakta olduğum gerçeğinden doğan bir hüzün ve genç halime yönelik bir haset. "Bu adam benden çok daha iyi yazıyor" hissinden bir türlü kurtulamıyordum. Çok sevgili eski hastalarımla yeniden karşılaşmak da hoş olmuştu, artık çoğu hayatta değildi. Ama bir istisna vardı: "Şişman Bir Hanım". O öyküyü Paris'teki kafede yazdığımı, giriş paragrafını oturtana kadar saatlerce uğraştığımı hatırlıyorum. Bu paragraf, karşıaktarım kavramını –yani terapistin hastaya yönelik olarak ve kendi iradesi dışında gelişen duygusal tepkilerini– okura takdim etme amacı taşıyordu.

> *Betty odamdan içeriği girdiği gün, bir metre altmış santim boya yüz on kiloluk hantal cüssesini benim son model, şık ofis koltuğuma yerleştirdiğini gördüğüm an büyük bir karşıaktarım sınavından geçmek üzere olduğumu anlamıştım.*

Bu öykünün maksadı terapistlere bir şeyler öğretmekti ve burada ben hastadan bile daha ön plandaydım, başkarakter rolündeydim. Bu, terapistin hastasına hissedebileceği ve terapide engel teşkil edebilecek mantıksız, hatta bazen nahoş duygularla ilgili bir öyküydü. Terapist bir hastasına çok güçlü bir çekim duyabilir veya bilinçdışından, mesela terapistin geçmişindeki olumsuz deneyimlerinden kaynaklanan bazı güçlü olumsuz tep-

kileri olabilir. Obez kadınlara yönelik olumsuz duygularımın sebeplerini her yönüyle bilemesem de annemle ilişkimin bunda pay sahibi olduğundan emindim. Hastayla insani, olumlu bir ilişki kurabilmem için bu yersiz duygularımla yoğun bir mücadeleye girişmem gerektiğinin de farkındaydım. İşte anlatmak istediğim hikâye tam da buydu ve bunu yapabilmek için yaşadığım karşıaktarımı biraz abartarak göstermem gerekiyordu. Dolayısıyla hikâyenin çatısını, benim Betty'ye yönelik olumsuz karşıaktarımım ile ona yardım etme arzum arasındaki çatışma oluşturuyordu.

İçimde özellikle güçlü bir empati uyandıran bir olay olmuştu. Betty yerel gazetedeki arkadaşlık ilanlarından bulduğu biriyle randevulaşmıştı (çöpçatan siteleri henüz yokken sıkça kullanılan bir yöntemdi bu) ve adam kendisini tanıyabilsin diye randevuya saçına bir gül takıp gitmişti. Ama adam randevuya hiç gelmemişti. Betty bu tür bir şeyi ilk kez yaşamıyordu aslında, adamın kendisini uzaktan görüp gerisin geri döndüğünü tahmin ediyordu. Onun adına öyle üzüldüm ki bardaki kalabalığın içinde içkisini tek başına istifini bozmadan içmeye çalışırken ne kadar zorlandığını anlattığında gözyaşlarımı zor tuttum.

Öykünün sonunda, vedalaşırken Betty'nin bana sarılmak istemesinden bahsettiğim kısımda her şeyin nasıl da çözülmüş olduğunu gururla şöyle ifade etmiştim: "Sarıldığımızda kollarımı sırtında kavuşturabildiğimi fark edince şaşırdım."

Bu öyküyü, obeziteyle ilgili utanç verici düşüncelerimi acımasızca ifşa ederek yazmayı seçmiştim. Hatta bununla da kalmamıştım, edebî açıdan güçlü olsun diye yaşadığım tiksintiyi iyice abartmış ve öyküyü şifacı olarak rolüm ile arka planda dönen tacizkâr düşünceler arasında bir düelloya çevirmiştim.

Betty'ye onayını almak için öyküyü biraz korkarak teslim etmiştim. Elbette her türlü kimlik bilgisini değiştirmiştim ve

yapmamı arzu ettiği başka değişiklikler olup olmadığını ona sormuştum. Vermek istediğim mesaj daha net geçsin diye duygularımı ne kadar abartarak yazdığımı da belirtmiştim. Betty de beni anladığını ifade ederek yazıyı yayımlamama izin vermişti.

Özellikle bu öyküye gelen tepkiler çok şiddetli ve sert oldu. "Şişman Bir Hanım", anlatılanlardan dolayı incinmiş ve öfkelenmiş kadınlardan bir dizi olumsuz tepki aldı. Ama genç terapistlerden de mektup yağıyordu, kendileri de bazı hastalarına yönelik olumsuz duygularını aşmaya çalıştıklarından bu hikâyeyi okuyunca çok rahatlamışlardı. Dürüstlüğüm sayesinde artık kendilerini eskisi kadar hırpalamadıklarını, olumsuz duygulara da içlerinde yer açıp bunları süpervizörleriyle veya meslektaşlarıyla paylaşabilir hale geldiklerini söylüyorlardı.

PBS'teki *Fresh Air* adlı radyo programına katıldığım Terry Gross, beni bu öyküyle ilgili soru bombardımanına tuttu – aslında sırf "bombardımana tuttu" desem daha doğru bir tabir olacaktır. Sonunda kendimi savunma ihtiyacı hissederek can havliyle, "Öykünün sonunu okumadınız mı? Bu öykünün, hakkında ön yargılarım olan biriyle çıktığım terapi yolculuğu ve bu yolculuğun beni terapist olarak değiştirip olgunlaştırması hakkında olduğunu anlamadınız mı? Öykünün başkarakteri benim, hasta değil," deyiverdim. Bir daha da o programa davet edilmedim.

Belki bana söyleyememişti ama muhtemelen bu öykü Betty'nin de canını yakmıştı. O dönem at gözlüğü takmıştım. Çok hırslıydım, özensizdim, kendimi yazarlık dürtülerimi serbest bırakmaya fazla kaptırmıştım. Bundan dolayı pişmanım. Bu öyküyü şimdi yazsam obezitenin yerine bambaşka bir şey koyardım ve terapide yaşanan şeyleri çok daha fazla kurgusallaştırırdım.

Aşkın Celladi'nın yeni baskısına yazdığım sonsözü, gençken duysam çok şaşıracağım bir tespitle bitirdim: Seksen ya-

şın manzarası umduğumdan da güzel çıkmıştı. İleriki yaşlarda hayatın ardı ardına yaşanan kayıplardan ibaret olduğunu inkâr edemem ama öyle bile olsa yetmişli, seksenli ve hatta doksanlı yaşlarımda hiç öngörmediğim oranda huzur ve mutluluk yakalamıştım. Bir de bonus: *İnsanın kendi eserlerini okuması çok daha heyecanlı olabiliyor!* Hafıza kaybının da kendine göre bazı avantajları var. "Üç Açılmamış Mektup", "Yanlış Çocuk Öldü" ve kitaba adını veren "Aşkın Celladı"nın sayfalarını çevirirken, acaba ne olacak diye meraktan çatlıyorum. Hikâyelerin sonunu hiç hatırlamıyorum çünkü!

YİRMİ DOKUZUNCU BÖLÜM
NIETZSCHE AĞLADIĞINDA

1988'de eğitmenliğe ve klinik çalışmalarıma geri dönüp eskiden Stanford'da psikiyatri asistanı olan Sophia Vinogradov'la birlikte American Psychiatric Press tarafından yayımlanmak üzere *A Concise Guide to Group Psychotherapy*'yi (Grup Psikoterapisi İçin Kısa Rehber) hazırlamaya başladım. Çok geçmeden üstüme tanıdık bir huzursuzluk çöktü; edebî bir proje üzerinde çalışmayı özlemiştim ve kendimi başıboş kalmış gibi hissediyordum. Derken bir de baktım ki yine Nietzsche'nin bazı eserleriyle haşır neşir olmaya başlamışım. Nietzsche okumayı zaten hep çok sevmişimdir. Bu defa o güçlü dili beni öylesine büyülemişti ki aklımı bu on dokuzuncu yüzyıl filozofundan alamaz hale gelmiştim. İnanılmaz bir zekâya sahip ama bir o kadar da yalnız, umutsuz ve yardıma muhtaç bir adamdı Nietzsche. Onun ilk eserlerine gömülü vaziyette geçirdiğim birkaç ayın sonunda bilinçdışımın bir sonraki projemi çoktan seçmiş olduğunu fark ettim.

Şimdi de iki arzum arasında kalmıştım: Stanford'daki araştırma ve eğitim hayatıma devam etmek veya gözümü karartıp bir roman yazmaya çalışmak. İçimdeki bu çekişmeye dair pek az şey hatırlıyorum. Tek bildiğim sonunda bu ikisini bir araya getiren bir çözüm bulduğumdur: eğitici bir roman yazıp öğrencilerimi geçmişe, on dokuzuncu yüzyılın Viyana'sına doğru

bir yolculuğa çıkarmak ve onlara psikoterapinin doğuşuna şahit olma imkânı vermek.

Neden Nietzsche? Freud'un psikoterapiyi yoktan var ettiği dönemde yaşasa da kendisi hiçbir zaman psikiyatriyle ilişkili görülmemiştir. Oysa Nietzsche'nin eserlerine serpiştirilmiş ve psikoterapinin doğuşundan çok önce yazılmış görüşlerinin pek çoğu terapistlerin eğitiminde kullanılabilir. Mesela şunlara bir bakın:

"Hekimler, kendinize iyi bakın; kendinize iyi bakın ki hastalarınıza da iyi bakabilesiniz. Hastaya yapılacak en iyi yardım budur – kendisini iyileştiren insanı kendi gözleriyle izleyebilmesi."

"Kendinizin üstüne çıkmalı, kendinizi aşan bir şeyler inşa etmelisiniz. Ama önce kendinizi inşa etmelisiniz; bedeniniz ve ruhunuz dosdoğru olmalı. Sadece kendinizi değil, kendinizden daha yüksek bir şeyi de ortaya koymalısınız."

"Çünkü her şeyimle buyum ben: Makarayı sarıyorum, yetiştiriyorum, yetiştirici, bir çiftçi, disiplin yanlısı biri, bir zamanlar kendine şu tavsiyeyi vermiş, yok yere de değil hem de: Kimsen o ol."

"Yaşamda bir 'neden'i olan kişi her türlü 'nasıl'a katlanabilir."

"Genellikle arzulanandan çok arzuya âşığızdır."

"Bazı insanlar kendi zincirlerini çözemese de arkadaşlarını özgür kılabilir."

Nietzsche'nin psikoterapinin evrim sürecinde önemli bir rol oynadığı alternatif bir kurgusal tarih vardı aklımda. Psikoterapinin doğuşuyla ilişkili olarak tanıdığımız bazı karakterlerle iletişim içinde olduğunu hayal ediyordum: Sigmund Freud, Josef Breuer (Freud'un akıl hocası) ve Breuer'in hastası Anna O. (psikanalitik yöntemle tedavi gören ilk kişi). Eğer Nietzsche gibi bir filozof alanımızın doğuşunda kilit bir rol oynamış olsaydı terapinin çehresi nasıl değişirdi, diye merak ediyordum.

Yazmaya başlarken karakterlerimin sanki yeniden yaşamak istiyormuşçasına canlandıklarını hissedebiliyordum. Tüm dikkatimi onlara vermem gerekiyordu ama Stanford'daki görevlerim çok vakit alıyordu; asistanlara ve tıp öğrencilerine eğitim vermenin yanı sıra bölüm toplantılarına katılıyor ve hem bireysel terapilerde hem de grup terapilerinde hasta görüyordum. Bu romanı yazabilmek için her türlü dikkat dağınıklığından uzaklaşmam şarttı. Böylelikle 1990'da dört aylık bir izin ayarladım. Her zamanki gibi nereye gideceğimizi Marilyn'le yarı yarıya kararlaştırdık. Ben dünyanın en sessiz ve her şeyden soyutlanmış takımadalarından biri olan Seyşeller'i tercih ettim, Marilyn ise tabii ki Paris'i.

İlk ayı Seyşeller'in en büyük adası olan Mahé'de geçirdik, ikinci ayı daha ufak bir ada olan Praslin'de. İkisi de el değmemiş haldeydi, ikisinin de muhteşem kumsalları ve neredeyse tekinsiz bir sessizliği vardı – gazete yok, internet yok, telefon yok. Bir şeyler yazmak için olabilecek en ideal ortamdı burası. Günün ilk yarısını yazarak geçiriyorduk. Ben romanım üstünde çalışıyordum, Marilyn ise Fransız Devrimi'ne şahitlik eden kadınlarla ilgili Fransızca kitabının İngilizcede yayımlanacak genişletilmiş versiyonu olan *Kan Kardeşler*'in üstünde. Öğleden sonraları adayı keşfe çıkıyor, kumsallarda yürüyüş yapıyor ve şnorkelle yüzüyorduk – tüm bunları yaparken karakterlerim de zihnimde

yavaş yavaş canlanıyordu. Akşamları kitap okuyor, Scrabble oynuyor ve yakındaki bir restoranda yemek yiyorduk. Ben ertesi gün yazacağım bölümün akışını zihnimde çevirip duruyordum.

İlk etapta çok dikkatli adımlarla, tarihsel gerçeklere olabildiğince yakın hareket ederek yola koyuldum. Vermem gereken ilk karar hikâyenin hangi zaman diliminde geçeceğiydi. Sıkıntılar içindeki Nietzsche'nin terapi deneyimini yaşamasını istiyordum ve pek çok başka unsur doğrultusunda değerlendirdiğimde en doğru başlangıç noktasının Nietzsche'nin intihar etmeyi düşündüğü ve çok acil yardıma ihtiyaç duyduğu 1882 yılı olacağına kanaat getirdim. O dönemki mektuplarında yılda üç yüz günden fazla süren büyük bir ızdıraptan bahsediyordu: dayanılmaz baş ağrıları, halsizlik, görüşünde ciddi bozulmalar ve mide sıkıntıları. Sağlığının bozulması nedeniyle 1879'da Basel Üniversitesi'ndeki eğitmenlik görevinden istifa ettikten sonra yaşamı boyunca köksüz kalmış, yaşadığı acıyı dindirebilecek hava koşullarını ararken tüm Avrupa'yı otel otel gezmişti.

Yazışmalarında derin bir depresyon göze çarpıyordu. Örneğin 1882'de yakın arkadaşı Franz Overbeck'e yazdığı tipik denebilecek mektupta şöyle diyordu: *"...en temelde hareketsiz bir kara melankoli... Artık yarım sene yaşamanın bile anlamı kalmadı benim için; her şey dolu, can yakıcı, dégoutant*[10]*. Her şeyden mahrum kalıyorum, çok acı çekiyorum... Artık iyi bir şey yapmam mümkün değil, o halde neden herhangi bir şey yapayım ki?"*

1882'de Nietzsche'nin başına bir felaket gelmişti: Aralarında Freud ve Rainer Maria Rilke'nin de bulunduğu daha nice büyük ismi baştan çıkaracak hoş bir Rus genç kadın olan Lou Salomé'yle tutkulu (ama gayrimeşru) ilişkisi son bulmuştu. Nietzsche gibi arkadaşı Paul Rée de Lou Salomé'ye âşıktı ve bu üçlü, Paris'te beraber yaşamayı planlıyordu. Ama 1882'de Paul ile Lou ara-

10 (Fr.) Mide bulandırıcı. (ç. n.)

sında cinsel ilişki başlayınca bu plan iptal olmuştu. Dolayısıyla her şey sanki 1882'yi işaret ediyordu; Nietzsche'nin yaşamının dip noktası, yardıma en çok ihtiyaç duyduğu zamandı bu. Ayrıca ana karakterlerimin bu dönemine dair bilgiler barındıran çok sayıda belge mevcuttu: Nietzsche, Breuer, Freud (tıp öğrencisiyken) ve Lou Salomé.

Bir okur olarak hayatım boyunca hep romanlarla yaşadım ama iş yazmaya gelince tam bir amatördüm. Aklımdaki kurguyu tarihsel olayları değiştirmeden 1882'ye nasıl oturtacağımı uzun uzun düşündüm fakat aklıma sadece bir çözüm geliyordu: Romanın tamamının o senenin hayalî bir on üçüncü ayında geçmesi. Belki de fazla ihtiyatlı davranıyordum; kurgu alanına girmeye cesaret etmiştim ama bir ayağımı gerçeklikte tutarak, kurgusal unsurlar kullanmaktansa tarihteki gerçek kişilere ve olaylara yer vererek, hatta Nietzsche'nin diyaloglarının bir kısmını doğrudan mektuplarından alarak kendimi güvence altına almaya çalışıyordum. Yan tekerleklerin yardımıyla bisiklete binmeyi öğrenen çocuklar gibiydim.

En nihayetinde sonradan yazacaklarım için zemin oluşturacak bir düşünce deneyi tasarladım: *Farz et ki Friedrich Nietzsche'yi tarihin öyle bir noktasına koyuyoruz ki kendi yayımlanmış yazılarından yola çıkarak yine kendisini tedavi etmek için kullanılabilecek bir psikoterapi tarzı icat edebiliyor. Ne olurdu?*

Keşke, diyordum sık sık, *bu hikâye on yıl sonrasında geçseydi de bu iki heybetli dâhiyi terapi ortamında karşılaştırabilseydim*: Filozof Nietzsche ile Psikanalist Freud. Ne var ki hikâye buna müsait değildi. 1882'de Freud henüz genç bir tıp öğrencisiydi ve meşhur bir uzman olmasına daha on sene vardı. O zamana kadar Nietzsche feci bir beyin hastalığından (muhtemelen üçüncül frengi) dolayı ağır demans tablosu geliştirecek, ömrünün kalanını da böyle geçirecekti.

Madem Freud ihtimal dışıydı, 1882'de Nietzsche yardım için başka kime başvurabilirdi? Tarih araştırmalarım sonucunda o dönemde Viyana'da veya dünyanın başka herhangi bir yerinde çalışan bir terapist bulmam mümkün olmadı; *psikoterapi alanı henüz doğmamıştı.* Daha önce de bahsettiğim üzere, Freud'u genellikle psikanalizin babası olarak görürüm ama aslında bundan çok daha fazlasıydı, *aslında psikoterapinin de babasıydı.*

Sonunda Nietzsche'yi, Freud'un hem hocası hem de akıl danışmanı olan Doktor Josef Breuer'le görüştürmeye karar verdim. Breuer dört dörtlük bir hekimdi, teşhis edilemeyen hastalıklardan muzdarip asilzadeler de dâhil nice meşhur ismi tedavi etmişti. Ayrıca 1880'de Breuer eşi görülmemiş bir psikolojik terapi geliştirmişti. Psikanalizin öncülü olan bu tedavi, Anna O. ismiyle bilinen histeri hastasına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştı. Breuer, Anna O.'yla böyle yenilikçi bir çalışma yürüttüğünü öğrencisi ve aile dostu Sigmund Freud ile muhtemelen birkaç diğer öğrenci hariç kimseye söylememişti. Ayrıca bu vakayı ancak on iki yıl sonra, Freud'la birlikte kaleme aldıkları *Histeri Üzerine Çalışmalar* kitabında yayımlayacaktı.

Peki, Breuer ile Nietzsche arasındaki bağlantıyı nasıl kuracaktım? Şansıma, şöyle bir tarihsel gerçekle karşılaştım: 1882'de Lou Salomé'nin erkek kardeşi, Breuer'in ders verdiği tıp fakültesinde birinci sınıftaymış. Ben de şöyle bir senaryo kurguladım: Nietzsche'ye çektirdiği psikolojik acıdan dolayı suçluluk çeken Lou Salomé bu sıkıntısını erkek kardeşiyle paylaşır. O da hocası Breuer'in Anna O. tedavisini anlattığı dersi düşünerek ablasına hemen Breuer'e başvurmasını salık verir. Daha tecrübeli bir romancı muhtemelen tüm bu olayları kolaylıkla kurguya dökerdi ama ben kendi mantramdan vazgeçmedim: *Kurgu da bir tarihtir; olaylar başka türlü gelişse gerçek olabilecek bir tarih.*

Sonunda hikâyenin ilk bölümünün olay akışı oturmuştu. Fiziksel rahatsızlıklarına çare arayan Nietzsche, Lou Salomé aracılığıyla Breuer'e başvurur. Breuer, Nietzsche'nin psikolojik sıkıntılarını ele almaya çalışır ama Nietzsche bunları konuşmayacak kadar gururludur, gücünü teslim etmeyi reddeder. Breuer aklına gelen her taktiği denese de boşunadır, sonunda tedavi iyice çıkmaza girer. Nietzsche ve Breuer'in kişiliklerine sadık kalayım diye uğraşırken kendi kendimi işte böyle köşeye sıkıştırmıştım. Sonra bir iki gün işin içinden çıkmaya çalıştım. Çoğu yazarın önce ayrıntılı bir şablon çıkarıp sonra yazmaya koyulduğunu biliyorum ama ben işi bilinçdışıma devrediyorum. Karakterler ve olaylar zihnimde organik olarak gelişiyor, bana da onları kayda geçirip ince işçiliği yapmak kalıyor. Ama bu defa, bu gelişim sürecinin sonucunda bir açmaz ortaya çıkmıştı.

Marilyn'le Mahé yakınlarında, pek kimsenin gitmediği Silhouette adında güzel bir ada olduğunu duymuştuk. Bir hafta sonu vapurla o adaya gittik. Varışımızdan kısa bir süre sonra tropik bir fırtına patlak verdi. Rüzgâr öyle şiddetliydi, yağmur öyle bir yağıyordu ki içeride oturup yazmaktan başka seçeneğim yoktu. Nietzsche-Breuer problemini çözen ilham patlamasını da işte orada yaşadım.

Bulduğum çözüm beni o kadar heyecanlandırdı ki gürül gürül inen yağmura aldırmadan Marilyn'i bulmak için dışarı fırladım. Nihayet onu otelin küçük bekleme salonunda bulunca hiç vakit kaybetmeden, Nietzsche'yi iyileştirme çabaları bir kez daha geri püskürtülmüş olan Breuer'in tek başına eve yürüdüğü bölümün son birkaç satırını ona okudum:

Rüzgâra kulak verdi, adımlarına, tabanının altında çıtırdayan o narin, buzlu karlara. Ve aradığı yol birden aklına geliverdi – tek yoldu bu! Eve dönene kadar karları eze eze yürüdü ve

her bir adımda kendi kendine, "Bir yolunu buldum! Bir yolunu buldum!" diye mırıldandı.

Marilyn'in sonra ne olacağına dair meraklanmış olması iyiye işaretti. Çözümü okumaya devam ettim. Breuer'in yaratıcı fikri, bu son derece dirençli hastayı rolleri değişip Nietzsche'den *kendisinin* terapisti olmasını isteyerek tedavi etmekti. Sonraki tüm olaylar bu fikrin çevresinde gelişecekti.

Seneler sonra, *The Yalom Reader* başlıklı bir derleme kitap için bu romana dair bir makale kaleme alırken, bu fikri nasıl olup da bulduğumu düşünmeye başladım. Hermann Hesse'nin *Boncuk Oyunu* romanından etkilenmiş olabilirdim. Bu romanda, bir kıtanın iki ucunda yaşayan biri genç biri yaşlı iki şifacının hikâyesi anlatılır. Genç şifacı hasta olur ve çaresiz kalınca rakibi Dion'dan yardım istemek için uzun bir yolculuğa çıkar.

Bu yolculuk sırasında bir akşam genç adam bir diğer yolcuyla sohbete dalar. Kendisinden daha yaşlı olan bu adamın aslında Dion olduğu ortaya çıkar, yani tam da aradığı kişi! Dion genç adamı evine davet eder ve sonrasında yıllarca birlikte yaşar, birlikte çalışırlar; ilkin öğrenci ve hoca olarak, sonra da meslektaş olarak. Yıllar sonra Dion hasta düşünce genç meslektaşını yanına çağırır ve ona şöyle der: "Seninle paylaşmam gereken büyük bir sır var. Seninle karşılaştığımız geceyi hatırlıyor musun? Beni görmeye geliyordun hani?"

"Evet, evet. O geceyi, seninle ilk karşılaşmamızı hiç unutmayacağım."

"İşte," der Dion, "o dönem ben de çaresizlik içindeydim ve senden yardım istemek için yola koyulmuştum!"

Psikiyatrist Helmut Kaiser'in 1962'de bir psikiyatri dergisinde bir kısmı yayımlanan *Emergency* (Acil Durum) isimli tiyatro oyununda da benzer bir rol değişimi vardır. Bu oyunda

bir kadın, kendisi de bir terapist olan kocasına yardımcı olması için bir terapiste başvurur. Adam öyle ağır depresyondadır ki kendini öldürmek üzeredir.

Terapist, kadının isteğini kabul eder. "Evet, elbette kocanızla görüşürüm. Ona benden randevu almasını söyleyin."

"Ama sorun da bu," diye karşılık verir kadın. "Kocam depresyonda olduğunu reddediyor ve terapiye gitmeye yanaşmıyor."

"O halde," der terapist, "ne yazık ki elimden bir şey gelmez."

Bunun üstüne kadın, "Siz hasta numarası yaparak ona başvurup ona yardım etmenin bir yolunu bulabilirsiniz," der.

Maalesef bu stratejinin işe yarayıp yaramadığını öğrenemeyiz çünkü oyunun kalanı hiç yazılmamıştır.

Sonradan, benzer bir şey yaşamış olduğumu fark ettim. Bir keresinde yaratıcı bir psikiyatrist olan Don Jackson'ın, kronik hezeyanları olan bir şizofreni hastasıyla görüşmesini izlemiştim. Hastanın üstünde mor bir pantolon ve pembemsi bir bornoz vardı. Yataklı serviste, sonuna kadar yükselttiği bir ofis sandalyesinde tüm gün boyunca oturuyor, hastaları ve personeli sanki kendisinden bir şey talep ediyorlarmış gibi sessizce inceliyordu. Doktor Jackson hastanın bu havalı tavırlarını dakikalarca gözlemledi, sonra diz çöktü, başını eğdi ve kollarını uzatıp adama kliniğin anahtarlarını uzatarak, "Majesteleri, bunlar bende değil, sizde durmalı," dedi.

Şaşıran hasta anahtarlara ve diz çökmüş psikiyatriste uzun uzun baktıktan sonra günlerdir ilk kez konuştu: "Bayım, ikimizden biri çok fena kafayı yemiş."

Seyşeller'deki vaktimizin dolmasına yakın görüşümde bozulmalar meydana geldi ve sabah güneşi çok canımı yakmaya başladı. Oradaki bir doktorun verdiği merhem ağrımı biraz hafifletse de fotofobi şikâyetim devam etti. Öyle ki artık öğlene kadar karan-

lıkta oturmak zorunda kalıyordum, ışık anca o zaman tahammül edilebilir hale geliyordu. Evde penceresiz tek oda banyoydu. Hal böyle olunca ben de sabahtan öğlene kadar banyoda oturup yazıyordum, sadece bilgisayarın ışığı açık oluyordu. Bunlar Fuchs distrofisinin ilk belirtileriydi. Korneamdaki bu rahatsızlık nedeniyle onlarca yıl boyunca sıkıntı yaşayacaktım. Bu rahatsızlıkta, geceleri göz kapakları kapalıyken içeride biriken sıvıyı tahliye eden epitel hücrelerin sayısında azalma meydana gelir. Böylelikle kornea kalınlaşıp şişer, bu da görmeyle ilgili sorunlara yol açar. Sabah gözler açıldığında korneadaki sıvı yavaş yavaş buharlaşır, görüş de gün içinde kademeli olarak iyileşir.

Roman öyle güzel akıyordu ki Marilyn, Paris'e devam etse de ben Seyşeller'de biraz daha kalmak isterdim ama bir göz doktoruna gitmem şarttı. Paris'te öğrendim ki tek çare korneayı aldırmakmış. Bu operasyonu Stanford'a dönene kadar ertelemeye karar verdim.

Lüksemburg Bahçeleri'ne yakın bir yerde bir daire kiraladık. Evin panjurları sayesinde iki ay boyunca, kitap bitene kadar karanlıkta rahat rahat yazabildim. İlk taslağı, *Aşkın Celladi*'nda da birlikte çalıştığım temsilcim Knox Burger'a gönderdim. "Bu romanı satmam mümkün değil, içinde hiçbir şey olmuyor," diyerek kitabı anında reddetti. Sonra da bana, temsil ettiği diğer yazarlardan biri olan Martin Cruz Smith'in yeni romanı *Red Square*'in taslağını okuyup kendimi olay kurgusu yazma konusunda eğitmemi tavsiye etti. Ben de yeni bir temsilci arayışına koyuldum. Böylelikle taslağı William Morris Edebiyat Ajansı'ndan Owen Laster'a gönderdim, o da hemen kabul edip kitabı Basic Books'a sattı. Basic Books genellikle kurgu dışı kitaplar yayımlayan, bugüne kadar yalnızca tek bir roman (Allen Wheelis'in *The Doctor of Desire*'ı) basmış bir yayıneviydi.

Kitabımın yayımlanmasının ardından *New York Times*'ta çıkan kısa ve baştan savma bir eleştiride *Nietzsche Ağladığında* "insanın uykusunu getiren küçük bir roman" olarak tasvir ediliyordu. Bu en kötüsüydü. Ama sonrasında çeşitli gazete ve dergilerde bir dizi olumlu yazı yayımlandı. Birkaç aya kalmadan, *Nietzsche Ağladığında* Kaliforniya'nın Commonwealth Kulübü tarafından yılın en iyi kurgu eseri ödülüne layık görüldü. İkincilik ödülü kime gitti dersiniz? Martin Cruz Smith'in *Red Square*'ine! Marilyn hiç tereddüt etmeden bu ödülün haberini hem *New York*



YAZAR ÜCRETSİZ DAĞITILAN *NIETZSCHE AĞLADIĞINDA* KİTAPLARINDAN OLUŞAN BİR KULENİN YANINDA, VİYANA, 2009.



YALOM VE EŞİ MARILYN, ELLERİNDE YALOM'UN BİR PORTRESİYLE AKŞAM YEMEĞİNDE, VİYANA STADTHAUS, 2009.

Times'taki o eleştirinin yazarına hem de eski temsilcim Knox Burger'a gönderdi.

Nietzsche Ağladığında'nın Birleşik Devletler'deki satışları da iyiydi ama diğer ülkelerdeki popülerliğinin yanında devede kulak kalıyordu. Nihayetinde kitap yirmi yedi dile çevrildi. En büyük okur kitlesi Almanya'daydı, nüfusa oranla da Yunanistan'da. 2009'da Viyana valisi, *Nietzsche Ağladığında*'yı yılın kitabı seçti. Vali her yıl bir kitap seçip yüz bin kopyasını Viyana sakinlerine dağıtır. O kitap eczanelerde, fırınlarda, okullarda ve her yıl düzenlenen kitap fuarında bol bol dağıtılır. Marilyn'le birkaç gün sürecek halka açık konuşmalar için Viyana'ya gittik. Bunlardan biri de Freud Müzesi'nde düzenlendi. Freud'un eski salonunda Avusturyalı bir filozofla romanı tartıştık.

Hafta boyunca süren etkinlikler belediye sarayında, valinin ev sahipliğinde düzenlenen ve yüzlerce kişinin katıldığı büyük bir akşam yemeğiyle son buldu. Benim davetlilere hitap etmemin ardından yemekler servis edildi ve sonunda Viyana'ya özgü, çok

hoş bir vals bölümü oldu. Ben çok kötü dans ettiğim için Marilyn yakın arkadaşımız Hans Steiner'le dans etti. O da Stanford'da psikiyatristti ama Viyana doğumluydu ve Viyana'ya eşiyle birlikte sırf bu etkinliğe katılmak için gelmişti. Bu hepimiz için olağanüstü bir deneyimdi.

Kitabın yayımlanmasından iki yıl sonra, Münih ve Berlin'i kapsayan bir seminer turuna çıktığım dönemde Alman bir film yapımcısı bana ulaşıp bir belgesel fikri sundu; Almanya'da Nietzsche'nin yaşadığı çeşitli yerleri beraber ziyaret edecektik. Önce Nietzsche'nin doğduğu ve çocukluğunu geçirdiği Röcken'deki eve ve babasının rahibi olduğu kiliseye gittik. Kilisenin hemen yanında Nietzsche'nin mezarı vardı, kardeşlerinin ve ebeveynlerininkiler de aynı yerdeydi. Derler ki Nietzsche'nin kız kardeşi Elisabeth, anne ve babalarının arasına kendisi yatabilmek için onun naaşını taşıtmış. Nietzsche'nin Pforta'daki okulunda eski bir okul müdürü bana Nietzsche'nin klasik eserler konusunda son derece başarılı olmakla birlikte sınıf birincisi *olmadığı* bilgisini verdi. Elisabeth'in Weimar'daki müzeye dönüştürülmüş evinde Nietzsche'nin ölmeden kısa bir süre önce Jena'ya yatırılış belgesini gördüm. Tanı çok netti: kısmi felçli frengi. Müzenin duvarında Hitler'in Elisabeth'e bir demet beyaz gül verdiği bir fotoğraf asılıydı. Birkaç gün sonra gittiğimiz Weimar'daki Nietzsche arşivlerindeyse *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'ün Nietzsche'nin kendi elleriyle kaleme aldığı ilk taslağını elimde tutma şansına eriştim.

Yıllar sonra film yapımcısı Pinchas Perry, *Nietzsche Ağladığında*'nın filmini çekti. Düşük bütçeli bir filmdi belki ama Nietzsche'yi oynayan Armand Assante müthiş bir performans sergilemişti. Sıkı sinemaseverler zaten bu ismin yabancısı değildir. Assante, bir sohbetimizde bana oynadığı altmış film arasından en çok Nietzsche performansından gurur duyduğunu söyledi.

Hayatımın en büyük sürprizlerinden birini, kitabın yayımlanmasından on bir yıl sonra, daha önceki Almanya ziyaretimde tanıştığım Weimar arşivlerinde çalışan bir araştırmacıdan gelen mektupla yaşadım. Bir arkadaşının Nietzsche'ye sağlık sorunları için Doktor Josef Breuer'le görüşmesini tavsiye ettiği 1880 tarihli bir mektup keşfetmişti! Ancak Nietzsche'nin kardeşi Elisabeth, güya zaten yeterince doktora danışıldığı gerekçesiyle bu plana olur vermemişti. Nietzsche kız kardeşinden "kaz kafalı bir Yahudi düşmanı" şeklinde söz ediyordu, muhtemelen kız kardeşinin bu tavrının nedeni de Breuer'in Yahudi olmasıydı. Nietzsche'ye Breuer'e başvurmasının tavsiye edildiği mektup ile devamındaki iki mektup romanın sesli kitap versiyonunda İngilizce olarak dinlenebilir. Bu şaşırtıcı doğrulama sayesinde, Gide'in aforizmasına sadık kalmakla iyi ettiğimi bir kez daha anladım: *Kurgu da bir tarihtir; olaylar başka türlü gelişse gerçek olabilecek bir tarih.*

OTUZUNCU BÖLÜM

DİVAN

Nietzsche Ağladığında'yla bulutlarda uçtuktan sonra, ilgi bekleyen ders kitabım *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*'yle yeniden dünyaya dönmüş oldum. Artık on yaşına basmış bu kitabın, rakibi olan diğer kitaplarla rekabet edebilmesi için güncellenmesi ve biraz toparlanması gerekiyordu. Sonraki bir buçuk yıl boyunca hemen her günümü Stanford'ın tıp kütüphanesinde son on yılda yapılmış grup araştırmalarını inceleyerek, yeni araştırmaları kitaba dâhil ederek ve en ızdıraplısı da eski malzemeleri tıraşlayarak geçirdikten sonra artık kendimi iyice sabana koşulmuş gibi hissetmeye başlamıştım.

Tüm bunlarla uğraşırken aklımın bir köşesinde yeni bir roman şekillenmekteydi. Bisikletimin üstünde olduğum vakitlerde veya uykuya dalmadan önceki o sessiz anlarda olay örgüsünü ve karakterleri kafamda sınıyordum. Çok geçmeden *Divan*[11] adını vereceğim hikâye üzerinde çalışmaya başladım. İsminin çift anlamlı olması çok hoşuma gitmişti; kitabımda hem epeyce yalan söylenecek hem de divanda psikoterapiden bol bol bahsedilecekti.

11 Kitabın orijinal başlığı olan *Lying on the Couch*, hem "Divanda Uzanmak" hem de "Divanda Yalan Söylemek" şeklinde çevrilebilir. (ç. n.)

Romancı olarak çıraklık dönemim artık geride kaldığından yan tekerleklerimi attım, artık karakterlerimi ve olayları belli bir tarihsel şablona oturtmaya ihtiyacım yoktu. Bu yeni projemde tamamen kurgusal bir olay akışı yaratmanın keyfini sürecektim. Tüm karakterler uydurma olacaktı. Ve eğer dünya sandığımdan daha delice bir yer değilse, bu defa olaylar ne şekilde gelişirse gelişsin gerçek olması *mümkün olmayan* bir hikâye ortaya çıkacaktı. Mizahi bir dile sahip olacak bu romanın altında aslında gayet ciddi ve önemli sorulara cevap arayacaktım. İlk psikanalistlerin savunduğu üzere bizler gerçek benliklerimizi geride tutup boş bir perde gibi olmalı, yalnızca yorumlar mı yapmalıyız? Yoksa açık ve içten davranıp hastalarımızla kendi duygu ve deneyimlerimizi paylaşmalı mıyız? Öyleyse bunun ne gibi tehlikeleri olabilir?

Profesyonel psikiyatri mecralarında terapi ilişkisinin muazzam önemi üzerine pek çok yazı kaleme almışımdır. Terapideki dönüştürücü güç entelektüel içgörü değildir, yorum değildir, duygusal boşalma da değildir; asıl dönüştürücü olan, iki insan arasında kurulan derinlikli ve otantik ilişkidir. Çağdaş psikanalitik düşünce de yorumun yeterli olmadığı sonucuna yavaş yavaş vardı. Ben bu satırları yazarken son yılların en çok bahsi geçen psikanalitik makalelerinden biri şuydu: "Non-Interpretive Mechanisms in Psychoanalytic Therapy: The 'Something More' Than Interpretation" (Psikanalitik Terapide Yorum Dışı Mekanizmalar: Yorumdan 'Fazlası'). Buradaki "fazlası", "şimdi anları" veya "karşılaşma anları" olarak da bilinir ve *Divan*'da hayalî karakterim Ernest'in yazmaya çalıştığı "Arada Kalmışlık Üzerine: Bir Psikoterapide Otantiklik Savunması" başlıklı makalede sunulandan çok da farklı değildir.

Kendi çalışmalarımda da hastalarımla otantik bir ilişki kurabilmek için elimden geleni yapıyorum, bu ister grup terapisi

olsun ister bireysel terapi. Genelde aktif, şahsen ilgili bir tutum sergiliyor ve "şimdi ve burada"ya odaklanıyorum. Hastayla aramızdaki ilişkiye dair bir şeyler sormadığım seans yok gibidir. Peki, terapist kendine dair ne kadar şey paylaşmalı? Alanda da tartışmalara çokça konu olan terapistin şeffaflığı mevzusu, bu mizahi romanda enine boyuna analiz ediliyor, inceleniyor ve en uç noktalarına kadar taşınıyor.

Uzun yıllar sonra ilk kez *Divan*'ı tekrar okudum ve ne çok şeyi unutmuş olduğuma hayret ettim. İlk olarak, olay örgüsü tamamen kurgusal olmakla birlikte benim hayatımdan çokça iz taşıyor. Bu hiç de ender bir durum değil esasında. Bir keresinde Saul Bellow'un, "Romancı doğduğunda ailesi ayvayı yemiş demektir," dediğini duymuştum. Onun kurgu eserlerinde de hayatının ilk yıllarından bazı karakterlerin bolca görüldüğü bilinir. Ben de aynısını yapmıştım. Bu romanı yazmadan bir yıl kadar önce, bir arkadaşın arkadaşı bana sonradan aslında var olmadığını öğrendiğim bir şirketin hisselerini satarak beni dolandırmaya çalışmıştı. Eşimle ona elli bin dolar vermiştik. O da bize bir İsviçre bankasından resmî görünen bir dekont getirmişti ama yine de bu adamda içime sinmeyen bir şeyler vardı. Dekontları İsviçre menşeli bu bankanın ABD şubesine götürüp sorduğumda imzaların taklit olduğunu öğrendim. Ben de hemen FBI'ı aradım ve dolandırıcı şahsa da bunu söyledim. Ben FBI'yla yüz yüze görüşmeden hemen önce kapımda belirip bana paramı iade etti. İşte romandaki terapist avcısı dolandırıcı Peter Macondo karakterine ilham veren de bu olay ve bu adamdı.

Ama sırf bu da değil; romanda nice tanıdık, olay, kendimden parçalar yer alıyor. Poker oyunlarımızın (beni ve diğer oyuncuları abartılı bir dille tasvir eden) detayları var. Gözümdeki sorundan dolayı poker oynamayı bırakmış olsam da hâlâ eski poker arkadaşlarımla buluşur, yemek yeriz. Birbirlerine romandaki isimleriyle hitap ediyorlar. Ayrıca gerçek hayatta beni baştan

çıkarmaya yönelik epeyce girişimi olmuş, kimliğini büyük bir özenle gizlediğim bir hasta ile bir zamanlar bana süpervizyon veren bilgili fakat ukala bir psikiyatrist de romanda mevcut. Hopkins günlerimden bir arkadaşa da yer vermişim. Saul de Paul adıyla geçiyor. Bahsi geçen mobilyaların ve sanat eserlerinin çoğu gerçek; Saul'ün bana ithafen yaptığı, bir kâsenin kıyısından aşağı bakan bir adam şeklindeki *Sisifos Manzaranın Tadını Çıkarırken* isimli cam heykel de dâhil. Liste çok uzun: beni gıcık eden şeyler, kitaplar, giysiler, el kol hareketleri, ilk anılarım, ebeveynlerimin göçmenlik geçmişi, babamla ve amcamlarla oynadığımız satranç ve bezik oyunları... Bunların hepsi romana saçılmış durumda, hatta bakkaldan bulaşan talaşları ayakkabımdan silkeleme çabam bile. Marshal Streider adında bir karakterin babasının hikâyesini anlatıyorum. Adamın Washington, DC'de, Beşinci Cadde ile R Caddesi'nin kesiştiği yerde ufak bir bakkalı var. Bir gün bir müşteri iş eldiveni soruyor, adam da eldiveni depodan getireceğini söyleyerek arka kapıdan çıkıp hızla yolun aşağısındaki markete koşuyor, on sente bir çift eldiven alıyor, sonra eldiveni on üç sente satıyor. Bu bana babamın anlattığı gerçek bir hikâyeydi ve kendisinin dükkânı da ben doğmadan önce tam olarak bu adresteydi.

Bir analistin psikanaliz enstitüsünden atılmasına dair detaylı anlatımlar bir miktar da olsa Masud Khan'ın 1988'de İngiliz Psikanaliz Cemiyeti'nden atılmasını temel alıyordu. Benim İngiliz analistim Charles Rycroft bu olaya şahitlik etmişti ve hikâyeyi bana etraflıca anlatmıştı. Hatta "Ayı Smoky" rüyası bile bana ait, onu Rollo May'in öldüğü gece görmüştüm. Karakterlerin isimlerinin çoğunun benim için kişisel anlamları var – mesela başkahramanın adı olan Ernest Lash. Sahiden de gayet ciddi bir insan olan Ernest[12] ile onu baştan çıkaran hastası üzerine

12 Karakterin ismiyle aynı şekilde okunan *earnest* sözcüğü bir şeye ciddiyetle yaklaşan, samimiyetle emek veren gibi anlamlar taşır. (ç. n.)

yazarken aklımda hep Odysseus vardı. O da sirenlerin şehvetli çağrısından kaçabilmek için kendisini geminin direğine bağlatmıştı – İşte "Ernest Lash"[13] ismi buradan geliyordu. Romandaki hayalî psikanaliz enstitüsünden bir karakter olan Terry Fuller'ın adını da eski öğrencim Fuller Torrey'den aldım. Şimdi kendisi psikiyatrinin en saygın isimleri arasında. Johns Hopkins'teki bir süpervizörümden yola çıkarak yarattığım Marshal Streider[14] karakteri de kendinden emin bir ifadeyle attığı uzun adımlarıyla dolanarak kanunların uygulanmasını temin ediyordu (yanlış karar verdiği o kötü istisna hariç).

Şahsen terapistin içten olması gerektiğini savunsam da Ernest Lash'in önüne zorlu bir sınav koymaya karar vermiştim. Romanda açıklanan birtakım nedenlerden dolayı Ernest cesurca bir deneye atılır; kapıdan içeri ilk girecek hastaya tamamen şeffaf davranacaktır. İşe bakın ki –roman dünyasının tesadüfleri işte– Ernest'in yeni hastası kendine ait gizli bir gündemi olan bir avukattır. Ernest bilmese de bu kadın onun eski hastalarından birinin karısıdır ve kocasını ondan boşanmaya ikna ettiğini düşündüğü Ernest'ten intikam almaya gelmiştir. Kadının amacı Ernest'i baştan çıkarıp hayatını mahvederek ona misilleme yapmaktır. Tamamen dürüst davranmaya karar vermiş bir terapistin tamamen dolap çevirme amacıyla orada bulunan bir hastayla karşılaşmasını anlatan bu hikâye benim için en keyifli yazma deneyimi olmuştu. Alt hikâyelerden birini yazmak daha bile eğlenceliydi: romanda İngiliz Psikanaliz Cemiyeti'ne karşılık gelen kurumun, ilkelere aykırı yorumları nedeniyle bir analisti ihraç edip sonra da resmî bir duyuruyla –hani şu otomobil üreticileri-

13 *Lash* sözcüğü İngilizcede "bağlamak" anlamındadır. (ç. n.)

14 *Marshal* sözcüğü "mareşal" anlamına da gelmekle birlikte, burada ABD'deki polis kuvvetinde yer alan çeşitli pozisyonlara karşılık olarak kullanılan bir unvana istinaden tercih edilmiş. Streider isminin eşseslisi *strider* kelimesiyse uzun adımlarla yürüyen (kişi) olarak çevrilebilir. (ç. n.)

nin bazen gönderdikleri türden– kendisinin zararlı yorumlarına maruz kalmış tüm hastalarını geri çağırması.

Divan'ın filmini yapmak isteyen çok yapımcı oldu. Aynı zamanda emekli bir aktör olan ve *Bugün Aslında Dündü, Hayalet Avcıları* ve *Anlat Bakalım* gibi filmlerden tanıdığımız yönetmen Harold Ramis, kitabın film haklarını satın aldı. San Francisco sokaklarında *Şaşkın*'ı çektikleri dönemde kendisiyle epeyce görüşme imkânı bulduk. Ne yazık ki *Şaşkın* beklenen hasılata erişemeyince stüdyo *Divan*'ı finanse etmek için önce Ramis'in *Anlat Bakalım*'ın devamı olan ve gişede başarı elde edeceğine kesin gözüyle bakılan *Anlatamadım mı?*'yı çekmesini şart koştu. Ancak bu film de bekleneni veremedi. Her ne kadar Harold Ramis kitabın film haklarını seneler boyunca tekrar tekrar satın aldıysa da bu iş için gereken finansal desteği bir türlü bulamadı. Harold Ramis'i çok severdim, 2014'te ölüm haberini aldığımda çok üzülmüştüm.

Film işinin kıyısından, bir de *The Joy Luck Club, Duman* ve *Aşk Masalı* gibi güzel filmlerin yönetmeni olan Wayne Wang'la döndük. O da hakları satın aldı ama maddi destek bulamadı. Sonra ölümcül bir hastalığı olan bir kadınla (Queen Latifah) ilgili *Hayatımın Tatili* adında bir film çekti ve benden New Orleans'a gelip ekibe ölümcül hastalığa dair konulara duyarlılık kazandırmak üzere bir T-grubu düzenlememi rica etti. Queen Latifah, LL Cool J ve Timothy Hutton'la çalışmak çok eğlenceliydi. Her birini öğrenmeye açık buldum; önden araştırmalarını yapmışlardı, işlerini ciddiye alıyorlardı ve gözlemlerimi ilgiyle dinliyorlardı.

Sonunda yetenekli senarist Ted Griffin (*Ocean's Eleven, Üçkâğıtçılar*) de işin içine girdi ve son birkaç yıldır film hakları onun elinde. Senaryoyu yazdıktan sonra –sinemadaki idollerimden biri olan– aktör Anthony Hopkins'e götürdü ve kendisiyle telefonda hoş bir görüşme yaptık. Ne yazık ki henüz hiçbir şey somutlaşmış değil. Ayrıca bir yanım kitabın film versiyonundan

korkuyor çünkü romanda verilen ciddi mesajlar göz ardı edilip ağırlıklı veya tek olarak dolandırıcılık ve cinsellik boyutlarına odaklanılabilir. Şimdi başkahramanımın cinsel taşkınlıklarını düşündükçe birazcık utanıyorum. Her zaman yazdıklarımı ilk okuyan kişi olan eşim, taslağın son sayfasına büyük harflerle şöyle yazmıştı: "AMERİKA'YA CİNSEL FANTEZİLERİNLE İLGİLİ SÖYLEMEK İSTEDİĞİN BAŞKA BİR ŞEY KALDI MI?"

OTUZ BİRİNCİ BÖLÜM

ANNEM VE HAYATIN ANLAMI

Her yıl mezuniyette psikiyatri asistanları Stanford'daki deneyimlerini hicveden bir skeç sahnelerler. Bir keresinde hedefte ben vardım ve beni hicveden asistan sahneye her çıktığında sırtında "Yalom" yazan bir deste kitabı okşuyordu. Ama hiç alınmadım, hatta yazdığım onca kitabı bir arada görmek hoşuma gitti.

O dönemde yayıncının tasarladığı bir kitap olan *The Yalom Reader* üzerinde çalışıyordum. Oğlum Ben'in editörlüğünü gayet güzel bir şekilde yaptığı bir kitapta hem eski çalışmalarımdan bazı kısımlar hem de yeni makaleler yer alıyordu. Son makalemi de yazmayı bitirince annemle ilgili çok güçlü, aklımdan çıkmayan bir rüya gördüm. Bu rüyayı bir sonraki kitabıma adını veren öyküde anlattım: *Annem ve Hayatı Anlamı.*

Alacakaranlık. Belki de ölüyorum. Uğursuz şekiller yatağımın etrafını çevreliyor: kalp monitörleri, oksijen tüpleri, serum şişeleri, plastik boru sarmalları – ölümün bağırsakları. Göz kapaklarımı kapatıp karanlığa süzülüyorum.

Ama sonra yatağımdan fırlayıp parlak gün ışığının aydınlattığı, on yıl önce yazları pek çok pazar gününü geçirdiğim

Glen Echo Eğlence Parkı'na gidiyorum. Atlıkarıncanın sesini duyuyorum. Yapış yapış karamelli patlamış mısır ve elmanın kokusunu alıyorum. Ve ileriye doğru yürüyüp –Kutup Ayısı Donmuş Krema standında, çifte iniş çıkışlı eğlence treninde ya da dönme dolapta tereddüt etmiyorum– Korku Evi için bilet kuyruğuna giriyorum. Bilet ücretini ödüyorum, sonraki vagonun köşeden dönüp sangırdayarak önümde durmasını bekliyorum. Vagona binip güvenlik çubuğunu geçirdikten sonra kendime son defa bakıyorum – ve orada, küçük izleyici kalabalığının arasında onu görüyorum.

İki elimi sallayıp herkesin duyabileceği kadar yüksek sesle bağırıyorum: "Anne! Anne!" Tam o sırada vagon ileri atılıp koyu karanlığa açılan iki kanatlı kapıya çarpıyor. Karanlık tarafından yutulmadan önce olabildiğince arkama yaslanıp tekrar sesleniyorum: "Anne! Nasıldım anne? Nasıldım?"

Acaba bu rüyanın mesajı –bu ihtimal beni sersemletiyor– tüm hayatım boyunca bu zavallı kadını kendimin asli seyircisi olarak görmüş olmam mı? Hayatım boyunca hep geçmişimden –kenar mahalleden, bakkaldan– kaçmaya, uzaklaşmaya çalıştım. Yoksa geçmişimden de annemden de kaçamamış mıydım?

Annemin, hayatının son yıllarını New York'taki bir huzurevinde geçiren kendi annesiyle sıkıntılı bir ilişkisi vardı. Temizlik yapmak, yemek pişirmek ve bakkalda çalışmak haricinde annem düzenli olarak dört saatlik bir tren yolculuğuyla annesine evde pişirdiği hamur işlerini götürürdü. Büyükannemse ona teşekkür edeceğine hayran hayran Simon'dan, yani annemin erkek kardeşinden bahsederdi. Simon'ın, annesine bir şişe 7UP haricinde bir şey getirmişliği yoktu.

Annem bana bu hikâyeyi öyle çok anlatmıştı ki bir yerden sonra onu dinlemeyi bırakmıştım – konuyu abartmasından bık-

mıştım. Oysa şimdi farklı hissediyorum. Belli ki annem kendi tek oğlunun onu hiç takdir etmediğini düşünüyordu. Kendime sık sık soruyorum: *Neden ona sempati göstermedim? "Bu hiç adil değil! Sen o kadar çalışıyorsun, pişiriyorsun, kalkıp anneni görmeye gidiyorsun ve o tutmuş, Simon'ın 7UP'ını övüyor. Ne kadar da incitici bir şey bu!" desem ne olurmuş sanki?* Sahiden, bunu söylemek ne kadar zor olabilirdi ki? Keşke şu kadarcık lafı edecek nezaketi gösterseymişim! Bu kadar basit bir takdir göstergesi bile onun için çok şey ifade ederdi. Belki bunu söylemiş olsaydım annem bugün hâlâ rüyalarıma musallat olmazdı.

Ve elbette rüyanın beni afallatan bir boyutu da ölüme, yani karanlık korku tüneline yaklaşmama rağmen hâlâ onay arayışında olduğum fikri. Ama eşimden, çocuklarımdan, arkadaşlarımdan, meslektaşlarımdan, öğrencilerimden veya hastalarımdan değil – annemden! Böylesine hoşlanmadığım, utandığım o anneden hem de. Evet, rüyamda ona yöneliyorum. Son sorum olan "Nasıldım?"ı ona soruyorum. Yaşamın ilk yıllarında kurulan bağların gücünün ne kadar kalıcı olduğunu daha iyi ne ispat edebilir ki?

Duyduğum bu pişmanlık, şu an görmekte olduğum genç bir kadının terapisinde rol oynadı. Skype üzerinden birkaç seans yapmak istemişti. İkinci görüşmemizde ona ebeveynleriyle ilişkisini sordum. "Annem melek gibidir; onunla hep sıcak, harika bir ilişkimiz oldu. Ama babam... eh, o başka hikâye."

"Babanla ilişkinden bahset bana."

"En güzel şöyle ifade edebilirim: *Annem ve Hayatın Anlamı*'nda anlattığınız annenizle ilişkinize çok benziyor. Babam çok çalıştı, aileyi geçindirdi ama tam bir tirandı. Ne aileden birine ne de şirketinde çalışan insanlara bir iltifat etmiş veya hoş bir şey söylemiştir. Derken, yaklaşık sekiz yıl önce aynı zamanda iş ortağı olan ağabeyi intihar etti, işler tepetaklak oldu ve babam iflas etti. Her şeyini kaybetti. Şimdi öfkeli ve depresif, tüm gün

camdan dışarı bakmaktan başka bir şey yapmıyor. İflastan bu yana ona maddi destek veriyorum ama bana bir teşekkür bile etmiyor. Dün kahvaltıda aramızda hararetli bir tartışma patlak verince tabağını yere fırlatıp çıktı, gitti."

Hastamla henüz üç görüşme yapmıştık ama hikâyemi okuduğu için annemle empati kurmamış olmaktan duyduğum pişmanlığı onunla paylaşmaya karar verdim. "Merak ediyorum," dedim ona, "acaba bir gün senin de babanla ilgili böyle bir pişmanlığın olur mu?"

Başını hafifçe aşağı yukarı sallayarak, "Belki olur," dedi.

"Bu sadece bir tahmin ama bana öyle geliyor ki ailesini geçindirme rolüne kendini tamamen adamış, büyük bir şirket yöneten ve dünya üstünde, ailesi üstünde bu denli güç sahibi olan baban artık kızından yardım almak zorunda kalmaktan epey bir utanç duyuyor olabilir."

Başıyla onayladı. "Bu konuyu onunla hiç konuşmadık."

"Bunu yapmak ister misin peki?"

"Emin değilim. Düşünmem gerek."

Ertesi hafta babasıyla arasında geçen bir konuşmadan bahsetti: "Benim büyük bir giyim mağazam var. Yeni koleksiyonu tanıtmak için özel bir organizasyon düzenlemiştik. Elimde fazladan bilet vardı, babamın hoşuna gider diye düşündüm. Organizasyona o da geldi ama gelir gelmez personel bölümüne geçip oradakilerle kaynaştı, hepsine benim babam olduğunu söyledi. Bunu duyunca deliye döndüm. 'Nasıl böyle bir şey yaparsın? İlk önce bana sormamış olman hiç hoş değil. Ben iş yaşamımı ile özel yaşamımı ayrı tutmak istiyorum,' dedim. O da bana bağırmaya başladı. Karşılıklı bağrıştık. Sonunda odasına gidip ardından kapıyı çarptı."

"Sonra?"

"Sonra ben de tam gidecektim ki aklıma annemin ne kadar berbat bir akşam geçireceği geldi... Ve evet, babam için de geçerliydi bu. Bir de sizin kendi annenizle ilgili söylediklerinizi düşündüm. Böylece derin bir nefes alıp kapısını çaldım. 'Baba, bak, özür dilerim. Ama şunu demeye çalışıyorum: Ben seni kendi etkinliğime davet ettim ama çalışanlarımla samimi olmanı istemedim – ben bunu seninle paylaşmak istedim. Biz ne sıklıkla böyle şeyler yapıyoruz ki sonuçta?'"

"Ne güzel şeyler söylemişsin! Sonra?"

"Bir kez olsun sessiz kaldı. Sanki afallamıştı. Sonra yanıma geldi, bana sarıldı ve ağladı. Onu ağlarken hiç görmemiştim. Ben de ağladım. İkimiz de ağladık."

Evet, bu gerçek bir hikâye – neredeyse kelimesi kelimesine.

Annem ve Hayatın Anlamı'nda bugüne dek yazdığım en etkili öğretici öykü yer alıyor: "Yas Terapisinde Yedi İleri Ders". Bu öyküyü varoluşçu yaklaşımı benimsemiş terapistler için bir kılavuz işlevi görmesi adına kaleme almıştım.

Saygın bir cerrah olan Irene benden yardım istedi. Eşi genç yaşta kanserden ölüm döşeğine düşmüştü ve Irene'in anlaşılır bir akut yası vardı. Yıllar önce, eşini yeni kaybetmiş kişilerle iki yıl boyunca bir grup çalışması yürütmüştüm. Bu nedenle kendimi yaslı eşlerle çalışma konusunda uzman olarak gördüğümden Irene'i kabul ettim. Olağanüstü bir zekâya sahipti ama kendine ve başkalarına karşı hem soğuk hem de acımasızdı. Irene iki yıl boyunca hastam oldu. Onunla terapi sürecimiz bana kayıpla ilgili hâlâ öğrenecek şeylerim olduğunu gösterdi. Bölümün başlığı "Yas Terapisinde Yedi İleri Ders" de buradan geliyor.

İlk dersimi daha ilk görüşmemizde, önceki gece gördüğü rüyayı anlattığında aldım:

Hâlâ cerrahım ama üniversitede İngilizce okuyorum. Bir derse hazırlığım, ikisi de aynı adı taşıyan, biri eski, biri modern iki farklı metni içeriyor. Seminer için hazırlıksızım çünkü iki metni de okumamışım. Özellikle de beni ikinciye hazırlayacak olan eski, ilk metni okumadım.

Ona metinlerin ismine dair bir şey hatırlayıp hatırlamadığını sorduğumda, "Ah, evet, bunu çok açık bir biçimde hatırlıyorum. Her iki kitap da, eskisi de yenisi de *Masumiyetin Ölümü* adını taşıyordu," dedi. Benimki gibi ilgi alanları ve tecrübesi olan bir terapist için bu tam bir hediyeydi. Düşünsenize, iki kitap var –biri eski, biri yeni– ve yeni kitabı anlamak için eski kitaba (yani insanın hayatının ilk yıllarına) ihtiyaç var.

Irene'in bu rüyası çok değerli bir entelektüel hazine avı potansiyeli taşımakla kalmıyordu, ayrıca *ilk* rüyaydı. "Yas Terapisinde Yedi İleri Ders"te açıkladığım üzere, 1911'de Freud'un bunu ilk gündeme getirmesinden bu yana hastaların terapide anlattığı ilk rüya, gizemini koruyor. Freud ilk rüyanın karmaşıklıktan uzak, çok şeyi açığa çıkaran bir yapısı olduğuna inanıyordu çünkü yeni başlayan hastalar henüz gardlarını almamış oluyordu. Terapi süreci ilerleyip de hastalar farklı rüyalarını terapistle çalıştıkça, bilinçdışında yaşayan rüya dokumacısı giderek daha da tedbirli davranmaya, çok daha karmaşık ve çetrefilli rüyalar üretmeye başlıyordu.

Freud'u takiben rüya dokumacısını dendritler ve aksonlardan oluşan bir ormanda güzel bir hayat süren, tombul, neşeli bir cüce olarak hayal etmişimdir hep. Gündüzleri uyur, geceleri vızıldayan sinapsların üstüne uzanıp tatlı nektarını yudumlarken ev sahibinin rüyalarını aheste aheste dokur. İlk terapi görüşmesinden önceki gece hasta bu randevusuyla ilgili karmaşık düşünceler içinde uykuya daldığında, içerideki cüce işe koyulup terapiyle ilgili korkuları ve umutları rüyaya işler. Terapi seansından

sonra, dokuduğu rüyayı terapistin ustaca yorumladığını öğrenir ve bundan böyle anlamı iyice derinlere gizlemeye başlar. Elbette tüm bunlar saçma bir masaldan ibaret ama ben inanıyorum işte!

Üstünden elli yıldan fazla zaman geçti fakat ilk psikanaliz seansımdan önce gördüğüm rüyayı hâlâ ürpertici bir netlikte hatırlıyorum. Bu rüyayı da "Yas Terapisinde Yedi İleri Ders"te anlatmıştım:

> *Doktorun muayene masasında yatıyorum. Çarşaf beni uygun bir biçimde örtemeyecek kadar küçük. Hemşirenin bacağıma –incik kemiğime– bir iğne batırdığını hissediyorum. Birden patlayıcı bir tıslama ve çağıltı sesi duyuluyor: TISSSSS.*

Bu rüyanın merkezinde yer alan *tısss* sesini hemen tanımıştım. Çocukken kronik sinüzitten muzdariptim. Her kış annem sinüslerimi boşalttırıp temizletmek için beni kulak, burun, boğaz uzmanı Doktor Davis'e götürürdü. O adamın sarı dişlerinden ve eskiden doktorların kafalarına taktığı kafa bandındaki yuvarlak aynanın altından bana bakan tekinsiz gözlerinden nefret ederdim. Sinüs çukuruma kanülü sokarken keskin bir acı duyardım, ardından da içeri verdiği sıvı sinüslerimi boşaltırken yüksek bir *tısss* sesi gelirdi – rüyamdaki *tısss* bunun aynısıydı. Krom kabı dolduran o kıpır kıpır, iğrenç cerahati görünce beynimin de bir kısmının aktığını düşünürdüm. Analizdeki ilk rüyamda, gerçek hayatta yaşadığım bu dehşet, analitik divanda benden çıkacak utanç verici ve iğrenç düşüncelere ilişkin korkumla birleşmişti.

Irene'le *onun* ilk rüyası üzerinde epeyce çalıştık. "Yani iki kitabı da okumamışsın," diye girdim söze, "*özellikle* de eski olanı."

"Evet, evet, bunu sormanızı bekliyordum. İki kitabı da okumamıştım ama *özellikle de* eski kitabı okumamıştım."

"Bu iki kitabın senin hayatında ne gibi bir anlamı olabileceğine dair bir tahminin var mı?"

"Tahmin bile değil," diye karşılık verdi Irene. "Ne anlama geldiklerini gayet iyi biliyorum."

Devam etsin diye bekledim ama sessiz kalıp camdan dışarı baktı. Irene'in ben açıkça talep etmediğim sürece yanıtı kendiliğinden vermeme huyuna alışık değildim henüz.

Sinir olmuştum, sessizliği kasten bir iki dakika sürdürdüm. Sonunda pes edip, "Ve bu iki kitabın anlamı?.." diye sordum.

"O eski kitap, yirmi yaşındayken erkek kardeşimi kaybetmem. Kocamın ölümü de modern kitap."

"Yani bu rüya bize önce kardeşinin ölümüyle ilgi defteri kapatmadan kocanınkiyle de baş edemeyeceğini söylüyor."

"Evet. Aynen öyle."

Ele aldığımız *içerik* aydınlatıcı olmuştu ama *süreç* (yani aramızdaki ilişkinin yapısı) hayli çatışmalı ve elektrik yüklüydü. Nihayetinde asıl şifa kaynağı, ilişkimiz üzerinde yapacağımız çalışma olacaktı. Bir seansta ikimizi ayıran ceset duvarıyla ilgili rüyası üzerine konuşunca bana acıyla patlamıştı:

"Yani diyorum ki siz beni nereden anlayacaksınız? Gerçek dışı bir hayatınız var – sıcak, rahat, masum. Tıpkı bu ofis gibi." Arkasındaki tıka basa dolu kitaplığı ve pencerenin hemen dışındaki ateş kırmızısı Japon akçaağacını işaret etmişti. "Tek eksik renkli yastıklar, bir şömine ve çıtır çıtır yanan ateş. Aileniz çevrenizde – hepsi aynı şehirde. Tastamam bir aile tablosu. Kayıpla ilgili *gerçekten* ne biliyor olabilirsiniz? Siz olsanız daha mı iyi baş ederdiniz sizce? Diyelim ki eşiniz veya çocuklarınızdan biri hemen şu an öldü... Ne yapardınız? Şu havalı, çizgili gömleğinizden bile nefret ediyorum. Ne zaman giyseniz içim kalkıyor. Verdiği mesajdan nefret ediyorum."

"Neymiş o mesaj?"

"O mesaj şu: Ben tüm sorunlarımı hallettim. Bana kendininkilerden bahset."

Irene'in sözlerinin çoğu beni canevimden vuruyordu. İsviçreli heykelci Alberto Giacometti'yle ilgili bir hikâye anlatılır. Rivayete göre bir trafik kazası sonucunda bacağı kırılan Giacometti'nin yola uzanmış halde ambulansı beklerken, "Nihayet, nihayet başıma bir şey geldi," dediği duyulur. Onu çok iyi anlıyordum. Irene beni sahiden çözmüştü. Otuz yılı aşkın bir süredir Stanford'da ders veriyor, aynı evde oturuyor, çocuklarımın aynı okullara gidip gelişini seyrediyordum. Bir kez olsun karanlık bir trajediyle yüzleşmem gerekmemişti. Öyle zor, zamansız ölümler yaşamamıştım – öldüğünde babam altmış dokuz, annemse doksanlarındaydı. Benden yedi yaş büyük olan ablam o dönem hâlâ hayattaydı. Henüz yakın arkadaşlarımdan birini kaybetmemiştim ve dört çocuğum da sağlıklıydı.

Varoluşçu bir referans çerçevesini benimsemiş bir terapist için böylesi korunaklı bir yaşam sürmek engel teşkil eder. Fil dişi kulelerimden inip gerçek dünyanın sancılarına karışmayı öyle çok istedim ki... Yıllar boyunca izinlerimi mavi yakalı bir işçi, Detroit'te ambulans şoförü, Bowery'de eli çabuk bir aşçı veya bir büfede sandviççi olarak geçirmeyi düşündüm. Ama Bali'deki yazma inzivalarının, meslektaşımın Venedik'teki evinin veya Como Gölü'ndeki Bellagio'da konaklama hakkının cazibesi çok güçlüydü. Birçok bakımdan zorluklardan uzaktım. Evliliğimin sonlanması kaynaklı bir büyüme deneyimini hiç yaşamamıştım, yetişkin yalnızlığıyla hiç yüzleşmemiştik. Marilyn'le ilişkim hep sütliman olmamıştı belki ama bu *Sturm und Drang*[15] için Tanrı'ya şükrediyordum, ikimize de çok şey öğretmişti.

15 (Alm.) Fırtına ve Coşku. Aslen bir edebiyat akımının ismi olmakla beraber, kişinin hayattaki çalkantılı dönemleri için de kullanılan bir tabirdir. (ç. n.)

Irene'e haklı olduğunu söyledim ve hayatı daha uçlarda yaşayanlara bazen imrendiğimi itiraf ettim. "Kimi zaman," dedim ona, "danışanlarımı benim yerime kahramanlıklara atılmaya teşvik edeceğim diye korkuyorum."

"Ama," diye sürdürdüm sözlerimi, "*hiç* trajedi tecrübem olmadığı konusunda yanılıyorsun. Ölümü düşünmeden edemiyorum. Senin yanındayken, eşimin ölümcül bir hastalığa yakalanmasının nasıl bir şey olacağını sık sık hayal ediyorum ve içimi tarifsiz bir üzüntü kaplıyor. Yaşımın ilerlediğinin, artık hayatımda başka bir evreye geçtiğimin fazlasıyla farkındayım. Yaşlanma emareleri –kireçlenen dizlerim, zayıflayan gözlerim, sırt ağrılarım, sertleşen damarlarım, ak düşen saç ve sakallarım, kendi ölümüme dair rüyalar– bana yaşamımın sonuna yaklaşmakta olduğumu söylüyor."

Beni dinlemekle yetindi, bir şey söylemedi.

"Ve bir şey daha," diye ilave ettim, "kendi yaşamımın trajik çekirdeğine yaklaşmama yardımcı olur ümidiyle ölüm döşeğindeki hastalarla çalışmayı tercih ettim. Sahiden de yardımcı oldular; bunun sonucunda yeniden üç yıl boyunca terapiye gittim."

Verdiğim bu detaylı yanıtın ardından Irene başını beni onaylarmış gibi aşağı yukarı salladı. Bu hareketi –onun alametifarikası olan bu baş hareketini, ilkin sertçe aşağı inen çenenin ağır ağır aşağı yukarı sallanmasını– tanıyordum. Bu, benden aldığı yanıttan tatmin olduğunu gösteren bedensel bir Mors koduydu. Verdiği ilk dersi kavramıştım – yası tedavi edebilmek istiyorsa terapist ölümden uzak kalmamalı, onunla yakından yüzleşmelidir. Ardından daha nice ders geldi. Hikâyeyi de bunların çevresinde şekillendirmeyi tercih ettim. Bu hikâyede asıl hoca, hastaydı; bense sadece dersleri aktaran bir aracı.

Yazarken en keyif aldığım parça hiç şüphesiz "Macar Kedinin Laneti"ydi. Bu hikâyede (*Divan*'dan izne ayrılmış olan) Ernest Lash, dokuzuncu ve son yaşamını sürmekte olan, Almanca konuşan, zalim, Merges adında bir kediyi tedavi etmeye çalışır. Çok gezip dolaşmış bir kedi olan Merges, önceki yaşamlarından birinde Heidegger'in kedisi Xanthippe'yle düşüp kalkmıştı, şimdi de Ernest'in sevgilisi Artemis'in peşine düşmüştü.

Bu öykü bir boyutuyla elbette absürt komediydi ama diğer bir boyuttan bakıldığında ölüm ve ölüm korkusunun hafifletilmesi üzerine en derin söylemim olabilirdi. Bu öykünün büyük bir kısmını Bob Berger'i ziyaret ettiğim dönemde yazmıştım; kendisi tıp fakültesinden beri yakın arkadaşımdı ve kısa bir süre önce hayatını kaybetti. Öyküyü Budapeşte'de konumlandırmıştım. Macaristan'da büyümüş olan Bob da karakterlerin, caddelerin, köprülerin ve ırmakların isimleri konusunda bana yardımcı olmuştu.

Mill Valley'deki bir Book Depot şubesinde *Annem ve Hayatın Anlamı* için düzenlenen bir etkinliği hatırlıyorum da Ernest ile Merges arasındaki diyaloğu artık bir tiyatro yönetmeni olan oğlum Ben'le birlikte seslendirmiştik. Cenaze törenlerini pek sevdiğim söylenemez ama eğer ailem benim için bir tören yapmak isterse cenazede bu diyaloğun okunmasını istiyorum – ortamı biraz olsun şenlendirir. O nedenle, Ben, rica ediyorum sen kediyi oyna, erkek kardeşlerinden veya en sevdiğin aktörlerden biri de Ernest'i oynasın.

OTUZ İKİNCİ BÖLÜM

YUNAN OLMAK ÜZERİNE

Eserlerim birçok ülkede yayımlandı ama kalbimde kendine en çok yer edinen, bu ülkelerin en küçüklerinden biri olan Yunanistan'dır. Agra Yayıncılık'ın sahibi Stavros Petsopoulos 1997'de tüm eserlerimin haklarını satın alıp onları çevirmen bir karı kocaya, Yannis Zervas ile Evangelia Andritsanou'ya teslim etti. Bu, ailemiz için de uzun ve anlamlı bir ilişkinin başlangıcı oldu. Yannis, Amerika'da eğitim görmüş bir psikiyatrist ve meşhur bir İngiliz şairdi. Evangelia ise hem klinik psikolog hem de çevirmendi. Yunanistan'ın psikoterapi alanında oynadığı önemli bir rol olmamasına ve topraklarında yalnızca beş milyon civarı okur barındırmasına rağmen ülke birden nüfusa oranla en büyük okur kitleme sahip olan ülke haline geldi. Bir yazar olarak oradaki kadar meşhur olduğum başka bir yer daha yoktur. Bunun nedenini hiçbir zaman anlayamadım.

Valizlerimiz kaybolduğu için Marilyn'le beş gün boyunca eşyasız seyahat etmek zorunda kaldığımız o ilk deneyimimizin ardından Yunanistan'a iki olağanüstü ziyaretimiz daha oldu. Bunların ilki Türkiye dönüşündeydi. 1993'te İstanbul'da Bakırköy Hastanesi'ndeki psikiyatristlerle bir atölye çalışması yürütmüştüm. Ardından da Homeros'un "sonsuz mavilikler diyarı" olarak tasvir ettiği, Ege Denizi kıyısındaki eski bir yerleşim birimi olan

Bodrum'da on sekiz Türk psikiyatrist ve psikologla iki günlük bir kişisel büyüme grubu yapmıştık. Grup iki gün boyunca çok sıkı çalışmıştı ve katılımcıların çoğunun ne kadar donanımlı ve açık olduğunu görünce şaşırmıştım. Çalışmanın ardından, oradaki psikiyatristlerden biri olan ve bugün hâlâ iletişimimi sürdürdüğüm Ayça Cermak, Marilyn'e ve bana rehberlik ederek arabayla bizi Türkiye'nin batısındaki çeşitli yerlerde gezdirip İstanbul'a geri getirdi. İstanbul'dan uçağa binip Atina'ya gittik, oradan da feribotla Midilli Adası'na geçtik. Marilyn bir süredir şair Sapfo'yla ilgilenmekteydi; Sapfo milattan önce yedinci yüzyılda kadın müritleriyle beraber Midilli'de yaşamıştı.

Feribottan iner inmez karşıma ufak bir kiralık motosiklet dükkânı çıkınca çok sevindim. Midilli'yi eski ama iş birliğine yatkın görünen bir motosikletle keşfetmeye koyulduk. Gün sona yaklaşırken, güneş denizin içine doğru battığı sırada motosiklet küçük bir köyün hemen dışında son nefesini verip ömrünü doldurdu. Geceyi pejmürde bir pansiyonun kalıntıları içinde geçirmekten başka çaremiz yoktu. Marilyn tavanı bir metre yirmi santim yüksekliğindeki banyomuzda koşuşturan kocaman bir kemirgen gördüğünden doğru düzgün uyuyamadı. Ertesi gün motosiklet dükkânından kamyonla bize yeni bir motosiklet gönderdiler ve öğlen tekrar yola koyulduk. Davetkâr köylerden geçtik, tavernalarda mola verdik, oradaki diğer müşterilerle konuştuk ve halinden memnun, beyaz sakallı ihtiyarların *retsina* içip tavla oynamasını izledik.

Yannis'le 2002'de Amerikan Psikiyatri Birliği'nin New Orleans'taki toplantısında tanışmıştım. Orada bana Oskar Pfister Din ve Psikiyatri Ödülü verilmişti. Komiteye neden benim gibi dine şüpheci yaklaşımını gizlemeyen birini seçtiklerini sorduğumda, "dinî meseleler"le çoğu psikiyatristten daha çok ilgilendiğim yanıtını almıştım. *Din ve Psikiyatri* başlıklı bir monografi ola-

rak Yunanca ve Türkçe (sadece bu dillerde) yayımlanacak olan bu sunumun ardından Yannis'le öğle yemeği yemiştik. Yannis bana Stavros Petsopoulos'un Atina'da konuşma yapmam için davetini iletmişti.

Bir yıl sonra Atina'daydık. Hemen uçağa atlayıp Yannis ile Evangelia'nın yazlığının bulunduğu küçük Yunan adası Siros'a doğru kırk beş dakikalık yolculuğumuza koyulduk. Uzun mesafe uçuşların ardından zaman dilimi değişikliği beni çok fena etkilediğinden, konuşmalardan önce kendime genellikle bir iki günlük alışma süresi ayırırım. Adanın Hermupolis adında küçük bir bölgesinde yer alan bir pansiyonda dinlendik. Her sabah kahvaltımızda ev yapımı kruvasanlar ve ön bahçedeki, dalları dört bir yana uzanan ağacın incirlerinin reçeli oluyordu. Planımız iki gün sonra adadan ayrılıp Atina'ya gitmek yönündeydi ama biz gitmeden önceki gece feribot personeli greve başlayınca Stavros bize dört yolculu küçük bir uçak ayarladı.

Atina'ya kısa uçuşumuz sırasında, *Nietzsche Ağladığında*'yı okumuş olan pilotumuz benimle kitap hakkında hararetli bir şekilde konuştu. Derken taksi şoförü beni tanıdı ve yol boyunca bana *Divan*'daki en sevdiği kısımlardan bahsetti. Hilton'da yaklaşık yirmi gazetecinin katıldığı bir basın toplantısı gerçekleştirdim. Ne Birleşik Devletler'de ne de başka bir ülkede böyle bir basın konferansım olmuştu. Gerçek şöhrete en yaklaştığım an buydu.

Ertesi gün otelin balo salonundaki konuşmamı dinlemeye iki bin beş yüz kişi geldi. Lobi öyle kalabalıktı ki salona ancak bodrumdaki mutfaktan dolanıp varabildim. Sadece dokuz yüz kulaklık sipariş edilmiş olduğundan simültane çeviri fikrinden son dakikada vazgeçilmesi gerekti. Ardıl çeviri yapılabilmesi için duraksayarak konuştum. Kendisini konuşmamın yazılı kopyası üzerinden çalışmaya hazırlamış olan çevirmen ilk başta biraz paniklese de nihayetinde bana uyum sağlayıp harika bir iş çı-

kardı. Dinleyiciler konuşmayı sık sık sorularıyla ve katkılarıyla böldüler. Hatta biri sorulara tam cevap vermediğim gerekçesiyle bana öyle bir bağırıp çağırdı ki polis onu salondan çıkarmak zorunda kaldı.

Konuşmam bitip de kitap imzalamaya geçtiğimde, kitaplarımı alanların çoğunun bana hediyeler –kendi kovanlarından aldıkları bal, şişe şişe ev yapımı Yunan şarabı, kendi çizdikleri resimler– getirdiğini gördüm. Yaşlı bir hanım çocukken Türkiye'den kaçtıklarında ebeveynlerinin paltosuna diktiği altını almam için ısrar etti.

Akşam olduğunda yorgun ve memnundum, sevildiğimi hissediyordum ama bu denli bir beğeni karşısında şaşkındım. Olayları akışına bırakmak ve dengemi korumak haricinde yapabileceğim pek bir şey yoktu. Elimiz kolumuz hediyelerle dolu halde otel odamıza döndük ve ne görelim! Bir hediye daha: yaklaşık altmış santimetre uzunluğunda, dalgalanan yelkenleri de dâhil tamamen çikolatadan yapılma bir tekne. Marilyn'le birlikte mutlu mesut onu yemeye giriştik.

Ertesi gün Atina'nın merkezinde küçük bir dükkân olan Hestia Kitabevi'nde imza günüm vardı. Daha önce de, sonrasında da kitapevlerinde belki onlarca imza günüm olmuştur ama bu hepsinin babasıydı. Sıra dükkândan taşıp sekiz blok boyunca devam ediyor ve trafiği ciddi anlamda etkiliyordu. İnsanlar dükkândan sadece yeni kitaplar değil, hâlihazırda evlerinde bulunan ama benim imzalamamı istedikleri kitapları da alıyorlardı. Çoğu kulağıma yabancı gelen isimleri yazmak zahmetliydi; Dociaları, Iantheleri, Nerediaları, Tatianaları harf harf sormam gerekiyordu. Hal böyle olunca müşterilerden isimlerini büyük harflerle küçük, sarı kâğıtlara yazıp kitaplarıyla birlikte bana vermeleri rica edildi. Çoğu insan fotoğraf çekiyordu ama bu durum sırayı öyle yavaşlatmıştı ki bir yerden sonra fotoğraf

da çekilmemesi istendi. Bir saatin sonunda müşterilere en fazla dört kitap imzalayabileceğim söylendi, bir saat sonra bu sayı üçe düştü. Nihayetinde yeni kitapların yanında yalnızca bir eski kitabı imzalamaya başladım. Bu şekilde bile imza günü yaklaşık dört saat sürdü. Sekiz yüz yeni kitabı ve bir dünya eski kitabı imzaladım. Geçenlerde Hestia Kitabevi'nin de Yunanistan'daki ekonomik krize kurban gittiğini duyunca içim burkuldu.

O imza kuyruğunda bekleyen müşterilerin büyük çoğunluğu kadındı –imza günlerimde genellikle böyle olur zaten– ve en az elli güzel Yunan kadının kulağıma, "Seni seviyorum," diye fısıldadığını biliyorum. Kafam karışmasın diye Stavros beni kenara çekip Yunan kadınların bu sözcükleri sık kullandığını, Amerikalılara kıyasla daha genel anlamda söylediklerini anlattı.

Hestia Kitabevi'ndeki imza günü on yıl sonra yaşlı bir İngiliz hekim bana başvurduğunda yeniden aklıma gelecekti. Bekâr hayatından ve gizli kalmış potansiyelinden hoşnutsuz olan bu adamın bana gelme konusunda ikircikli bir tutumu vardı: Bir yandan yardımımı istiyordu, diğer yandan bir yazar olarak başarıma karşı müthiş bir haset duyuyordu çünkü kendisinin de yazma konusunda yetenekli olduğuna inanıyordu. Görüşmemizin sonlarına doğru, Yunanistan'da bir kız okulunda İngilizce öğretmenliği yaptığı iki yıldan bu yana, yani elli yıldır zihnine musallat olan bir hikâyeden bahsetti. Veda törenlerinin ardından tam da okuldan çıkmak üzereyken çok güzel bir kız öğrenci gelip ona sarılmış ve kulağına, "Seni seviyorum," diye fısıldamıştı. O gün bugündür kızı aklından çıkaramıyor, kızın sesi hâlâ kulağında yankılanıyordu; kendisini bekleyen hayata atılacak cesareti gösteremediği için kendi kendine eziyet ediyordu. Ona elimden geldiğince yardımcı olmaya çalıştım. Ona bir tek, "Yunan kadınların 'seni seviyorum'u bizdeki veya belki



ATİNA, MEGARON'DAKİ KONUŞMA, 2009.



AKROPOLİS MÜZESİ, ATİNA, 2009.

İngiltere'dekiyle aynı anlamı taşımıyor. Sırf bir öğleden sonralık süreçte bile bu sözcükleri elli Yunan kadınından duymuşluğum var," diyemezdim.

Hestia'daki imza gününün ardından Panteion Üniversitesi bana fahri doktora unvanı verdi. Duvarları Aristoteles, Platon, Sokrates, Epikür ve Eshilos portreleriyle kaplı büyük salonda kalabalık bir kitlenin karşısında olmak bana huşu vermişti. Ertesi akşam da Marilyn, Atina Üniversitesi'nde feminist konularla ilgili bir konuşma yaptı. Yalom ailesi için baş döndüren bir deneyim!

Yunanistan'a bir sonraki ziyaretim 2009'daydı. Yanya Üniversitesi Marilyn'i *Memenin Tarihi* kitabı üzerine konuşması için davet etmişti. Yunanistan'a geleceğimizi duyan Onassis Vakfı da Atina'nın en büyük konser salonu Megaron'da yeni kitabım *Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi* hakkında bir konuşma yapmamı teklif etmişti.

Atina'ya vardığımızda yenilenen ve birkaç hafta sonra açılacak olan Akropolis Müzesi'nde bize özel bir tura katıldık. Daha girişte ayaklarımızın altındaki, binlerce yıl geriye giden medeniyet katmanlarını gözler önüne seren cam zemine bakakaldık. Müzenin bir bölümünde, mermerlerin yaklaşık yarısını Akropolis'ten British Museum'a taşıyan İngiliz adamın adıyla anılan Elgin Mermerleri yer alıyordu. Eksik (kimilerine göre çalınmış) kısımlar orijinallerinden farklı renkteki alçı maketlerle tamamlanmıştı. Sanat eserlerinin ait oldukları ülkelere geri gönderilmesi meselesi bugün her müzenin belası. Ne var ki biz Yunanistan'dayken onlarla empati kurmuştuk.

Atina'dan sonra Yanya'ya geçtik. Profesör Marina Vrelli-Zachou, Marilyn'i oradaki yirmi bin öğrencili etkileyici üniversiteye davet etmişti. Her zamanki gibi mutlu mesut oturmuş, Marilyn'in konuşmasını dinlerken, "Bakın! Bu kadın benim eşim!" diye bağırmamak için kendimi zor tutmuştum. Ertesi

gün ev sahiplerimiz bizi taşrada ve Homeros'un bahsettiği eski bir yer olan Dodona'da gezintiye çıkardılar. İki bin yıl önce inşa edilmiş bir amfiteatr koltuklarında uzun uzun oturduktan sonra bir zamanlar kâhinlerin kargaların dilini tercüme ettiği yerde, ağaçların arasında dolaştık. Bu mekânda –devasa oluşunda, saygınlığında, tarihinde– insanı derinden etkileyen bir şey vardı. Ne kadar şüpheci de olsam da, kutsal şeylerin tadına belli belirsiz de olsa varmıştım.

Güzel bir gölün kıyısındaki Yanya'ya doğru devam edip Romalılardan kalma bir sinagoga vardık. Burası hâlâ şehirdeki küçük Yahudi cemaatinin ibadethanesi olma özelliğini koruyordu. II. Dünya Savaşı sırasında Yanya'daki neredeyse tüm Yahudiler ölmüştü, hayatta kalıp dönen pek az kişi olmuştu. Kalan grup öyle ufaktı ki sinagog artık kadınları da *minyan*'dan, yani Yahudi kaidelerine göre dinî bir törenin gerçekleşmesi için mevcut olması gereken on erkekten sayıyordu. Çarşıda gezerken, yaşlıların tavla oynayıp uzolarını yudumlayışını izlerken burnumuza bu ülkeyle özdeşleşmiş nice şahane koku geldi ama bir tanesi –baklavanın o dayanılmaz aroması– beni öyle mest etti ki peşinden pastaneye kadar gidip yirmi küsur farklı çeşidiyle karşılaştım. Hâlâ Yanya'da, mümkünse o pastanenin bulunduğu mahallede inzivaya çekilip yazma hayalleri kuruyorum.

Yanya Üniversitesi'nin kitapçısında Marilyn'le birlikte kitaplarımızı imzalarken, Marilyn kitabevinin sahibiyle Yunan okurlar arasında neden bu kadar popüler olduğum konusuna girdi. "Yalom buradaki en meşhur Amerikalı yazar," dedi adam. "Peki ya Philip Roth?" diye sordu Marilyn. "Onu da seviyoruz," diye karşılık verdi adam, "ama Yalom'u Yunan gibi görüyoruz."

Yunanistan'daki popülerliğimi seneler boyunca soran çok gazeteci oldu ama onlara hiç doğru düzgün bir cevap veremedim. Tek kelime Yunanca bilmememe rağmen oraya her gittiğimde

kendimi evimdeymiş gibi rahat hissettiğimi biliyorum. Birleşik Devletler'de bile Yunan kökenli insanlara daha bir kanım kaynıyor. Yunan tiyatrosu ve felsefesi, bir de Homeros beni mest ediyor ama bu da durumu açıklamak için yeterli değil. Muhtemelen Orta Doğu'yla ilgili bir durum bu, zira okur sayım Türkiye'de, İsrail'de ve İran'da da diğer pek çok ülkedekinden katbekat fazla.

Şaşırtıcı bir şekilde İranlı öğrencilerden, terapistlerden ve hastalardan sık sık e-postalar alıyorum. Farsçaya çevrilen kitaplarımın tirajı hakkında hiçbir fikrim yok çünkü İran eserlerimi izin almadan ve telif ödemeden yayımlayan tek ülke. İran'daki, irtibat halinde olduğum profesyoneller bana Freud'un, Carl Jung'un, Mortimer Adler'in, Carl Rogers'ın ve Abraham Maslow'un kitaplarına aşina olduklarını, Batılı psikoterapistlerle daha fazla temas halinde olmak istediklerini söylüyorlar. Ne yazık ki artık yurt dışı seyahatlerine çıkmadığımdan İran'dan gelen konuşma davetlerini geri çevirmek zorunda kaldım.

Bugün dünyanın dört bir yanından acı haberler geliyor, hepimiz artık bıkkın ve yorgunuz ama spiker Yunanistan'dan bahsetmeye başlarsa Marilyn'le hemen kulak kesiliyoruz. Yunanlara hep biraz hayran kalacağım sanırım, fahri Yunan olarak görüldüğüm için de minnettarım.

OTUZ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAĞIŞLANAN TERAPİ

Rilke'nin kitabı *Genç Bir Şaire Mektuplar*'ın zihnimde hep ayrı bir yeri olmuştur. Yıllarca ben de terapistler için öyle bir eser yazmayı hayal etsem de bu projeme bir şekil vermeyi bir türlü beceremem iştim, ta ki 1999'da Marilyn'le Güney Kaliforniya'daki San Marino'nun Huntington Bahçeleri'ne gittiğimiz güne kadar. Oraya özellikle de Japon bahçesini ve bonsai ağaçlarını görmeye gitmiştik. Gezimizin sonuna doğru uğradığım Huntington Kütüphanesi'nde "İngiliz Rönesansı'nın Çoksatanları" diye bir sergiye denk geldim. *Çoksatanlar* mı? Dikkatimi çekmişti bu. On altıncı yüzyıldaki on çoksatandan altısının "ipucu" kitapları olduğunu görünce hayrete düştüm. Mesela Thomas Tusser'ın 1570 tarihli *A Hundreth Good Pointes of Husbandry*'de (Ziraatçılar İçin Yüz İpucu) ekinler ve çiftlik hayvanlarıyla ilgili ipuçlarının yanı sıra çiftçiler ve çiftçilerin hanımları için ev işlerine dair birtakım tavsiyeler de yer alıyordu. O yüzyılın sonuna dek on bir defa tekrar basılmıştı.

Hemen her defasında kitaplarım zihnimde yavaş yavaş gelişir, pat diye ortaya çıkıvermezler. *Bağışlanan Terapi* ise istisnaydı. O çoksatanlar sergisinden çıktığımda bir sonraki kitabımın neyle ilgili olacağını gayet iyi biliyordum. *Genç terapistler için bir tavsiye kitabı yazacaktım.* Yıllar önce gördüğüm yazar bir hastamın

suratı gözümün önüne geldi. Yarım bıraktığı iki romanın ardından, bir fikir gelip onu poposundan ısırmadığı müddetçe asla yeni bir romana daha başlamayacağını söylemişti. İşte o gün Huntington'da bir kitap beni popomdan ısırmıştı, ben de her şeyi bir kenara bırakıp ertesi gün yazmaya başladım.

Süreç çok netti. Stanford'da ilk çalışmaya başladığım günlerden bu yana "Eğitimde Kullanılabilecekler" adında bir dosya tutuyordum. Klinik çalışmalarımdan vaka öykülerini, aklıma gelen fikirleri burada biriktiriyordum. İlgimi çekebilecek bir tane bulana kadar notlarımı tekrar tekrar okuyor, sonra da bulduğum şeyi birkaç paragrafa yayıyordum. Verdiğim ipuçlarının özel bir sırası yoktu ama sonunda yazdıklarımı tekrar bir gözden geçirip beş kümeye ayırdım:

1. Terapist-hasta ilişkisinin doğası
2. Varoluşsal endişeleri araştırma yöntemleri
3. Terapinin gündelik işleyişinde yaşanan sorunlar
4. Rüyaların kullanılması
5. Terapist olmanın tehlikeleri ve ayrıcalıkları

Aslında başlarken hedefim, tıpkı *A Hundreth Good Pointes of Husbandry*'de olduğu gibi yüz ipucu sıralamaktı ama seksen dörde vardığımda dosyamı tamamen tüketmiş durumdaydım. (Hasta görmeye devam ettikçe dosyayı yeniden doldurdum ve dokuz yıl sonra ikinci basımı hazırlarken kitaba on bir ipucu daha ekledim).

Kitabın adı daha ilk günden belliydi; Rilke'nin kitabının adında ufak bir değişiklik yapıp *Genç Bir Terapiste Mektuplar* diyecektim. Ama kitabı tamamlamak üzere olduğum dönemde inanılmaz bir tesadüf gerçekleşti: Basic Books beni "Genç ... Mektuplar" (Terapiste, Matematikçiye, Muhalife, Katoliğe, Muhafazakâra,

Şefe vs.) diye bir akıl hocalığı dizisine katılmaya davet etti. Basic Books'a sadakatim baki olsa da bu dizide yer almamayı seçtim. Ancak Rilke göndermesini onlar zaten kullandığından benim yeni bir isim bulmam gerekiyordu. *Terapistlere 100 Öneri* zaten olmazdı, *Terapistlere 84 Öneri* alternatifiyse herkesten veto yemişti. Nihayetinde temsilcim Sandy Dijkstra *Bağışlanan Terapi* önerisiyle çıkageldi. Bu isme bayılmamıştım ama daha iyisini de bulamadım ve yıllar içinde ona iyice ısındım.

Ekonomik baskıların doğurduğu kısa süreli, birtakım rehberlere dayandırılmış, sorun çözmeye yönelik bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımına tepki olarak yazmıştım bu kitabı. Terapiden elde edilecek olumlu sonuçların terapi ilişkisinin yoğunluğuna, sıcaklığına, samimiyetine ve empatisine bağlı olduğunu gösteren onca araştırmaya rağmen bu savaş bugün hâlâ sürüyor. *Bağışlanan Terapi*'nin psikolojik ızdırap içinde olanlara insanca yaklaşılmasına katkı sağlayacağını ummuştum.

Bu amaç doğrultusunda *Bağışlanan Terapi*'de özellikle kışkırtıcı bir dil kullanıyorum. Öğrencilere, davranış odaklı eğitim programlarında bana öğretilenlerin tam tersini anlatabilmek için elimden geleni yapıyorum. "Tanıdan Kaçının", "Her Hasta İçin Yeni Bir Terapi Yaratın", "Hastanın Sizin İçin Önemli Olmasına İzin Verin", "Boş Perde mi? Unutun Gitsin! Gerçekçi olun", "Her Seansta Burada-ve-Şimdi'yi Kontrol Edin"...

Bağışlanan Terapi'nin pek çok bölümünde empatinin önemi vurgulanıyor ve Romalı oyun yazarı Terentius'un kadim, "Ben bir insanım ve insana dair hiçbir şey bana yabancı değildir," ilkesi benimseniyor. "Empati: Hastanın Penceresinden Bakmak" başlıklı bölümde en sevdiğim klinik öykülerden biri yer alıyor. Hastalarımdan biri her şeye hep olumsuz yaklaşan babasıyla ergenliği boyunca uzun ve zorlu bir mücadele yürütmek zorunda kalmıştı. Onunla tekrar barışmayı ve ilişkilerine yeni bir

başlangıç yapmayı arzuladığından, babasının kendisini arabayla üniversiteye götüreceği günü iple çekmişti – ikisinin saatlerce bir arada olacağı nadir durumlardan olacaktı bu. Ama onca zaman beklediği bu araba yolculuğu berbat geçmişti: Babası tam da kendisinden bekleneni yaparak yol boyunca akan çirkin, çöp içindeki nehirden şikâyet edip durmuştu. Hastamsa çöp falan görmüyordu; güzel, sade, pırıl pırıl bir nehirdi işte. Haliyle babasından ümidi kesip sessizliğe gömülmüştü. Yolun (ve hayatlarının) kalanını birbirlerine bile bakmadan geçirmişlerdi. Yıllar yıllar sonra hastam bir vesileyle aynı yoldan arabayla geçtiğinde yolun kenarından aslında *iki* nehrin aktığını görmüştü – biri sağından, biri solundan. "Bu defa sürücü koltuğundaydım," demişti üzülerek, "ve şoför tarafındaki nehir tam da babamın dediği gibi çirkindi, leş gibiydi." Ancak babasının penceresinden bakmakta geç kalmıştı – babası çoktan ölmüştü. "Siz de hastanın penceresinden bakın," diye öneriyorum terapistlere. "Dünyayı hastanın gözünden görmeye çalışın."

Bağışlanan Terapi'yi bugün tekrar okuyunca kendimi çırılçıplak kalmış gibi hissediyorum; sevdiğim ne kadar taktik ve yanıt varsa hepsini gözler önüne sermişim. Hatta daha yakın zamanda bir hasta ofisimde ağlarken ona, "Bu gözyaşlarının dili olsa neler anlatırlardı?" diye sormuştum. Sonra bir baktım kitapta da bu cümleyi bire bir yazmışım. Kendimden alıntı yapmışım gibi hissettim (ve hastamın kitabı okumamış olmasını umdum).

Tavsiyelerden bazıları terapistleri yaptıkları hataları kabul etmeye cesaretlendirmeye yönelik. *Önemli olan, hataların yapılmış olması değil, onları nasıl değerlendireceğinizdir.* Öğrenme aşamasındaki terapistleri şimdi ve burada'ya, terapist-hasta ilişkisinde olan bitene odaklanmaya teşvik eden de nice öneri mevcut.

Bağışlanan Terapi'nin son tavsiyesi olan "Mesleki Ayrıcalıkları Aklınızdan Hiç Çıkarmayın" beni özellikle etkiliyor. Seksen

beş yaşında neden hâlâ çalışmaya devam ettiğim sorusuyla çok sık karşılaşıyorum. Seksen beş numaralı tavsiyeye (tam da şu anki yaşım olması tamamen tesadüf) basit bir beyanatla başlıyorum: *Hastalarımla yaptığım çalışmalar hayatıma anlam katarak onu zenginleştiriyor.* Terapistlerin anlamsızlıktan şikâyet ettiğine nadiren şahit olmuşumdur. Bizler hizmet etmeye yönelik bir hayat sürüyoruz, gözümüz hep başkalarının ihtiyaçlarının üstünde. Hastalarımızın değişmesine yardımcı olmak kadar onlardaki bu değişimin başkalarına da sıçrayacağı umudu bize haz veriyor.

Oynadığımız sır küpü rolü de ayrıcalıklarımız arasında. Her gün hastalar bize çoğunu daha önce kimseyle paylaşmadıkları sırlarını bahşediyorlar. Sırlar, insanın sahnedeki yapmacık sosyal tavırlardan, maskelerden, palavralardan ve pozlardan arındırılmış kulisine göz atmanızı sağlıyor. Böyle sırların emanetçiliğini yapmak çok az kişiye nasip olan bir ayrıcalık. Bazen sırlar beni öyle yakıp kavuruyor ki eve gidince eşime sarılıp sahip olduklarım için şükrediyorum.

Dahası bizim işimiz kendimizi aşıp insan gerçeğinin hakiki ve trajik bilgisini tasavvur etme imkânı sunuyor. Ama sırf bu da değil, kendisini arayışların en büyüğüne –insan zihninin gelişimi ve sürdürülmesine– adamış birer kâşife dönüşüyoruz. Hastayla omuz omuza verip keşiflerimizin –düşüncedeki kopuk parçaların aniden anlamlı bir bütüne erişmesiyle kafada yanan o ampulün– keyfine birlikte varıyoruz. Bazen kendimi insanlara kendi evlerinin odalarını dolaştıran bir rehber gibi hissediyorum. Onları daha önce hiç girmedikleri odalara girerken, evlerinin, kimliklerinin en şahane, en yaratıcı kısımlarını barındıran bölümlerini ilk defa açarken izlemek öyle güzel ki...

Geçenlerde Stanford Şapeli'nde bir Noel seremonisine katıldım. Rahibe Jane Shaw sevgi ve şefkatin hayati önemini vurgulayan bir vaaz verdi. Bu tür duygulardan her fırsatta yarar-

lanmamızı söylemesi bana çok dokundu. İnsanları önemsemek, onlara cömertçe davranmak içine girdiğimiz her türlü çevreyi zenginleştirecektir.

Bu konuşma, sevginin kendi mesleğimdeki rolünü yeniden düşünmeme neden oldu. Fark ettim ki daha önce psikoterapiden bahsederken hiç *sevgi* veya *şefkat* gibi sözcükler kullanmamışım. Bu çok büyük bir eksik ve şimdi bunu düzeltmek istiyorum; zira bir terapist olarak çalışmalarımda sevgi ve şefkat duygularını düzenli bir şekilde hissediyor ve hastaların, içlerindeki başkalarına yönelik sevgi ve cömertliği serbest bırakmaları için elimden geleni yapıyorum. Bende bu duyguları uyandırmayan bir hastaya yardımcı olabilmem çok zor. Dolayısıyla hastalarıma yönelik sevgi eksenli duygularıma veya bu duyguların yokluğuna karşın her zaman bir gözümü açık tutuyorum.

Son dönemde Joyce adında bir hastayla çalışmaya başladık. Joyce hayatını tehdit eden bir kanserden ötürü geçirdiği ağır ameliyattan sonra yeni yeni toparlanmakta olan depresif ve öfkeli bir genç kadın. Yaşadığı korkuyu daha ofisime girer girmez sezmiştim ve onun adına gerçekten üzülmüştüm. Ama ilk seanslarımızda nedense kendimi ona yakın hissedemedim. Acı çektiği çok açık olmasına rağmen her şeyi kontrol altına almış gibi bir izlenim yaratıyordu. Sürekli değişen şikâyetleri de kafamı karıştırıyordu. Bir seansta komşularının ve arkadaşlarının sinir bozucu huylarından bahsederken, sonraki seansta insanlardan ne kadar soyutlanmış olduğundan yakınıyordu. Ters giden bir şeyler vardı. Ne zaman sonraki seansımızı düşünsem ayaklarımın geri geri gittiğini hissediyordum. Hatta aklımdan onu başka bir terapiste yönlendirmek bile geçiyordu ama bu fikri hemen savuşturuyordum çünkü kitaplarımın çoğunu okumuştu

ve daha en başından bana pek çok terapistle görüştüğünü, son çaresinin ben olduğumu söylemişti.

Üçüncü seansımızda tuhaf bir şey oldu: Joyce'un, yakın bir arkadaşımın karısı olan Aline'e ne kadar benzediğini fark ettim. Hatta birkaç defa sanki Joyce'la değil de Aline'le konuşuyormuş gibi geçici, tekinsiz bir hisse kapılmıştım. Bu olduğunda kendimi gerçekliğe zorla itmem gerekmişti. Aline'le aramız artık iyi olsa da ilk başta onu ukala ve ters bulmuştum. Sevdiğim bir arkadaşımla evli olmasaydı kendisiyle görüşmezdim. *Acaba*, diye düşünmeye başladım, *tuhaf bir biçimde bilinçdışım Aline'e duyduğum gıcıklığın bir kısmını Joyce'a aktarmış olabilir mi?*

Joyce dördüncü seansımıza o güne kadarkilerden farklı başladı. Kısa bir sessizliğin ardından, "Nereden başlayacağımı bilmiyorum," dedi. Aramızdaki sıkıntılı ilişkiye odaklanmamızın şart olduğunu bildiğimden, "Geçen haftaki görüşmemizin ardından nasıl hissettiğinden bahset bana," diye karşılık verdim.

Daha önceleri de bu tür sorularım olmuştu ama Joyce hepsini kulak ardı etmişti. Bu defa beni şaşırttı: "Her seanstan sonra nasıl hissediyorsam öyle: Berbat hissediyorum. Kafam allak bullak oluyor. Saatlerce acı çekiyorum."

"Bunu duyduğuma üzüldüm Joyce, ama biraz daha açar mısın? Nasıl bir acı bu?"

"Çok bilgilisiniz. O kadar kitap yazmışsınız. Size bu sebeple başvurdum zaten. Bilgesiniz diye. Ve ben kendimi çok aşağılık hissediyorum. Biliyorum, sizin gözünüzde ben bir hiçim. Eminim sorunumu olduğu gibi görüyor ama ne olduğunu bana söylemiyorsunuzdur."

"Bunları söylemenin senin için ne kadar zor olduğunu görebiliyorum Joyce, ama bir yandan da dürüstçe konuştuğun için memnunum. İşte tam da bunu yapmalıyız."

"O halde sorunumun ne olduğunu bana neden söylemiyorsunuz? Nedir benim sorunum? Nasıl çözeceğim bunu?"

"Beni gözünde çok büyütmüşsün. Sorunun nedir, bilmiyorum. Ama bunu birlikte bulabileceğimizi *biliyorum*. Bildiğim bir diğer şey de korkmuş ve öfkeli olduğun. Yaşadıklarını düşününce bu gayet anlaşılır. Senin yerinde olsam ben de böyle hissederdim. Eğer çalışmamıza bugünkü gibi devam edersek sana yardımcı olabilirim."

"Ama kendimi neden böyle hissediyorum? Neden sanki sizin vaktinize değmezmişim gibi geliyor? Neden giderek daha kötü oluyorum?"

Yapmam gerekenin farkındaydım, biraz tereddüt etsem de riski göze aldım: "Senin için önemli olabileceğine inandığım bir şey söylemek istiyorum." Bir an duraksadım – bu kendimle ilgili ciddi bir paylaşım olacaktı ve içim tam olarak rahat değildi. "Çok sevdiğim bir arkadaşımın eşine çok benziyorsun ve son seansımızda bir iki defa sanki koltukta oturan sen değilmişsin de *oymuş* gibi hissettim. Şimdi bu kişiyle aramız iyi olsa da ilk başlarda pek iyi anlaşamıyorduk. Onu çok sert ve ters buluyordum, onunla vakit geçirmekten hoşlanmıyordum. Bunu sana anlatma nedenime gelirsek –biliyorum, kulağa tuhaf gelecek ve inan ki çok da utanıyorum ama– ona yönelik bu duygularımı bilinçsizce sana aktarmış olabilirim. Belki sen de bunu hissediyorsundur."

Bir süre sessiz kaldık. Sonra sözlerime devam ettim: "Ama, Joyce, tekrar söylüyorum: Bunlar benim *sana* dair hislerim değil. Ben tamamen senin yanındayım. Sana duyduğum tek şey şefkat. Ve sana yardımcı olmaya son derece istekliyim."

Joyce şaşkındı, gözyaşları yanaklarından süzülüyordu. "Bu hediye için teşekkür ederim. Kaç terapistle görüştüm ama ilk defa biri benimle kişisel bir şey paylaştı. Bugün ofisinizden çıkmayı

hiç istemiyorum, keşke on iki saat daha konuşsak. Kendimi iyi hissediyorum."

Hastam bu paylaşımımı benim niyetim doğrultusunda duymuştu ve o noktadan sonra her şey değişti. Birlikte güzel, sıkı bir çalışma yürüttük. Her seansımızı iple çekmeye başlamıştım. Bu müdahalemi nasıl açıklamalı? Bence bu şefkatten, sevgiden doğan bir eylemdi. Aklıma daha iyi bir ifade gelmiyor.

OTUZ DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SCHOPENHAUER'LA İKİ SENE

Okuduğum felsefe metinleri ağırlıklı olarak *Lebensphilosophie* olarak bilinen, hayatın anlamını ve değerlerini sorgulayan düşünürlerin mensup olduğu ekole aittir. Bu isimler arasında eski Yunan filozoflarını, Kierkegaard'ı, Sartre'ı ve elbette Nietzsche'yi sayabiliriz. Cinsel dürtülerin bilinçdışı etkisiyle ilgili düşünceleri Freud'un teorilerine öncülük etmiş olan Arthur Schopenhauer'ı sonradan keşfettim. Bana göre Schopenhauer psikoterapinin doğumu için gereken zemini hazırlamıştı. *Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi* başlıklı romanımdaki Philip karakterinin de söylediği gibi, "Schopenhauer olmasaydı Freud da olmazdı".

Schopenhauer insanı yıpratan, korku nedir bilmez ve kendini herkesten aşırı derecede soyutlamış biriydi. On dokuzuncu yüzyılın Don Kişot'uydu sanki, dine de olmak üzere her türlü güce savaş açmıştı. Schopenhauer ayrıca acı çeken bir adamdı; çalışmalarının arkasındaki enerjiyi mutsuzluğundan, karamsarlığından ve insanlara duyduğu iflah olmaz nefretten alıyordu. Meşhur kirpi öyküsündeki insan ilişkilerine dair görüşlerini bir düşünün: Kirpiler soğuk havalarda ısınmak için birbirlerine sokulur ama bu kez de herkese yanındakinin dikenleri batar. Nihayetinde en iyisinin biraz mesafeli durmak olduğunu fark ederler. Dolayı-

sıyla içindeki ateş çok güçlü olan kişilerin (Schopenhauer gibi) başkalarından büsbütün uzak durması tavsiye edilir.

Schopenhauer'in muazzam karamsarlığıyla ilk kez karşılaştığımda afallamıştım. Bunca umutsuzluğa rağmen nasıl olup da düşünmeye ve çalışmaya devam edebildiğine hayret etmiştim. Anlamanın en perişan karakterin bile yükünü hafifletebileceğine inandığını zamanla gördüm. Bizler ölümlü varlıklar olsak da, edindiğimiz bilgi en temel itkilerimizi açığa çıkarıp bizi yaşamın kısalığıyla yüzleştirdiğinde bile bir şeyleri anlamaktan haz duyarız. "On the Vanity of Existence"ta (Varoluşun Beyhudeliği Üzerine) şöyle yazmıştır:

> *İnsan hiçbir zaman mutlu değildir ve tüm hayatını onu mutlu edeceğine inandığı şeyin peşinde geçirir. Amacına nadiren ulaşır, ulaşsa da zaten hayal kırıklığına uğrar. Sonundaysa enkaz halindeki bir gemi gibi, direği de arması da darmadağın halde yanaşır limana. Artık mutlu da olsa mutsuz da olsa birdir çünkü hayatı zaten her daim buharlaşan bir andan ibaret olmuş ve şimdi de bitmiştir.*

Bu kadar uç bir karamsarlığa ek olarak güçlü cinsel dürtüleri de Schopenhauer'a eziyet eden bir diğer unsurdu. İnsanlarla cinsel nitelik taşımayan bir ilişki kurmayı becerememesi onu sürekli huysuz kılıyordu. Mutluluğu bir tek çocukluğunda, cinsel duyguları henüz uyanmadan önce tatmıştı, bir de iştahının söndüğü yaşlılığında. Mesela temel eserlerinden biri olan *İsteme ve Tasarım Olarak Dünya*'da şöyle yazmıştı:

> *Sırf genital sistemin korkunç faaliyetleri hâlâ uykuda, beyin faaliyetleriyse capcanlı olduğundan çocukluk masumiyet ve*

mutluluk dönemidir; yaşamın cennetidir, hayatımız boyunca özlemle andığımız kayıp cennettir.

Ama Schopenhauer'da herhangi bir olumlamayla karşılaşmak mümkün değildir. Karamsarlığından hiç taviz vermez:

Dürüst davrandığı ve akli melekeleri yerinde olduğu müddetçe, yaşamının sonuna gelmiş hiç kimse onu baştan yaşamayı istemeyecektir. Bunun yerine mutlak yokluğu ziyadesiyle tercih edecektir.

Schopenhauer'ı daha yakından tanıdıkça yaşamının sandığımdan da trajik olduğunu düşünmeye başlamıştım. En büyük dehalarımızdan birinin bu denli ızdırap içinde olması ne kadar da üzücüydü. Onu terapiye son derece ihtiyaç duyan bir adam olarak görüyordum. Ebeveynleriyle ilişkisi çetin bir oidipal çalkantıyı andırıyordu. İlk önce ailenin ticari işlerine girmeyi reddederek babasını öfkeden delirtmişti. Meşhur bir roman yazarı olan annesine tapıyordu ve babası intihar edince on altı yaşındaki Arthur annesine tamamen sahip olmayı, onu kendi kontrolü altında tutmayı öyle saplantı haline getirdi ki annesi nihayetinde onunla ilişkisini kesti, yaşamının kalan on beş yılında da onunla görüşmeyi reddetti. Arthur henüz ölmemişken gömülmekten çok korktuğu için vasiyetine kendisini defnetmeden önce birkaç gün, ta ki çürüyen bedeninin kokusu komşu köye ulaşana dek beklenmesini istediğini yazmıştı.

Bu hazin hayat üzerine düşündükçe, *acaba Schopenhauer psikoterapiden yarar görür müydü*, diye merak etmeye başladım. Bana başvursaydı onu rahatlatmanın bir yolunu bulabilir miydim? Gözümün önünde terapimizden sahneler canlanıyordu. Böylelikle Schopenhauer'la ilgili romanımın taslağı yavaş yavaş oluştu.

Schopenhauer tedavide, bir düşünsenize! Ah, evet, evet, nasıl da leziz bir düşünme egzersizi! Peki, bu hikâyede terapist rolünü kim oynayacaktı? Schopenhauer 1788 doğumluydu; psikoterapinin ilk filizlerini vermesinden de bir asır öncesi. Haftalar boyunca, Schopenhauer'ın katılmak isteyeceği yoğun düşünsel inzivalar düzenleyebilecek, şefkatli, entelektüel, felsefe eğitimi almış bir eski cizvit hayal edip durdum. Bu zekice bir fikirdi. Schopenhauer'ın yaşadığı dönemde yüzlerce işsiz cizvit vardı. Papa, Cizvit Tarikatı'nı 1773'te lağvetmişti ve bu kararından kırk bir yıl boyunca da dönmeyecekti. Ne var ki kurguyu kafamda bir türlü oturtamayınca bu fikrimden caydım.

Bunun yerine Schopenhauer'ın bir klonunu yarattım: Schopenhauer'ın zekâsına, ilgi alanlarına, (mizantropi, cinsel dürtüsellik ve karamsarlık da dâhil) tüm kişilik özelliklerine sahip olan çağdaş bir filozof... İşte Philip karakteri böyle doğdu. Philip'i psikoterapinin mevcut olduğu yirminci yüzyıla yerleştirecektim. Ama Philip'e acaba ne tür bir terapi en çok faydayı sağlardı? Bu denli akut kişilerarası sorunlar için yoğun terapi grubu şarttı. Peki ya grup terapisti? Deneyimli, becerikli biri lazımdı. Böylelikle Julius doğdu: grup terapisine benimkine benzer bir yaklaşımı olan bilgili, kıdemli bir terapist...

Sonra diğer karakterleri (terapi grubunun diğer katılımcılarını) yarattım, Philip'i grupla tanıştırdım ve karakterleri birbirleriyle özgürce iletişim kurabilecek şekilde yerleştirdim. Kafamda önceden oluşturduğum herhangi bir formül yoktu, ne hayal ediyorsam onu kâğıda döküyordum.

Düşünsenize, Schopenhauer'ın kopyası bir terapi grubuna dâhil oluyor, ortalığı karıştırıyor, lideri zorluyor, gruptaki diğer insanları çileden çıkarıyor ama nihayetinde çarpıcı bir değişim geçiriyor. Bu hikâye aracılığıyla kendi alanımla ilgili nasıl bir mesaj vereceğimi bir düşünün: *Eğer grup terapisi karamsarlığın*

şahı, tarihin gelmiş geçmiş en istikrarlı mizantropu olan Arthur Schopenhauer'a bile yardımcı olabiliyorsa herkese yardımcı olabilir!

Roman tamamlandıktan bir süre sonra bunun grup terapistleri için iyi bir eğitim materyali olabileceğini fark ettim. Bu doğrultuda grup terapisi ders kitabımın beşinci basımındaki pek çok bölümünde öğrencileri romanda terapi ilkelerinin çarpıcı örneklerini görebilecekleri sayfalara yönlendiriyorum.

Romanı sıra dışı bir tarzda, terapi grubunun seanslarını anlatan bölümler ile Schopenhauer'ın biyografisini dönüşümlü bir şekilde vererek yazdım. Herhalde bu format pek çok okurun kafasını karıştırmıştır. Ben de henüz yazma aşamasındayken bile bunun tuhaf bir karışım olduğunun farkındaydım. Yine de Schopenhauer'ın yaşam öyküsünün okurun onun aynısı olan Philip karakterini anlamasına yardımcı olacağına inanıyordum. Gerçi tek sebep bu da değildi; itiraf etmek gerekirse Schopenhauer'ın eserlerinden, yaşamından ve ruhundan öyle çok etkilenmiştim ki onun karakter oluşumuna dair spekülasyonlarda bulunma fırsatını kaçıramazdım. Schopenhauer'ın Freud'a nasıl zemin oluşturduğunu, psikoterapinin doğuşu için gereken koşulları nasıl yarattığını keşfetme fikrine direnmem de mümkün değildi.

Bu kitabın benim yazdıklarım arasında etkili bir grup terapisini en iyi örneklendiren metin olduğuna inanıyorum. Julius benim hep olmak istediğim gibi bir terapistti. Maalesef kitapta kendisinde tedavisi olmayan bir malign melanom gelişiyor. Hastalığına rağmen, anlam aramaya ve ölüme yaklaştığında bile gruptakilerin yaşamlarını zenginleştirmeye devam ediyor. Julius açık, cömert, "şimdi ve burada" odaklı biri. Kalan enerjisinin tamamını gruptakilerin birbirleriyle ilişkilerini daha iyi anlamasına ve kendileri hakkında bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmaya adıyor.

Romanın adını bulmak, genelde olanın aksine epey kolay oldu, *Schopenhauer Tedavisi* aklıma gelir gelmez onu hemen benimsedim. Çift anlamlı olması hoşuma gitmişti; Schopenhauer hem tedaviyi alan kişiydi hem de filozof kimliğiyle bize bir tedavi sunan.

Yayımlanmasının ardından yirmi yıl geçmesine rağmen roman hâlâ gündemde. Şu aralar bir Çek film şirketi onu beyaz perdeye aktarmak için çalışıyor. *Schopenhauer Tedavisi* ayrıca klinik felsefe alanının doğuşuna da vesile olmuş, bunu alanın öncü isimlerinden öğrendim.

Yıllar önce, Amerikan Grup Psikoterapisi Birliği'nin San Francisco'daki yıllık toplantısında grup terapistlerinden oluşan kalabalık bir kitle, eski bir öğrencim olan ve grup terapisi ders kitabımın beşinci basımında eş yazar olarak yer alan Molyn Leszcz'in yönettiği, romanımdaki grup üyelerini aktörlerin canlandırdığı yarım gün boyunca süren bir seansı izledi. Aktörleri oğlum Ben seçmiş, bu sahne performansının yönetmenliğini yapmış ve karakterlerden birini oynamıştı. Aktörlerin elinde bir senaryo yoktu ama onlardan kendilerini bir terapi grubundaymış gibi hayal etmeleri, karakterden çıkmamaları ve diğer üyelerle doğaçlama olarak etkileşime geçmeleri istenmişti. Ben de bu etkileşimin bazı kısımlarını tartışmıştım. Oğullarımdan bir diğeri olan Victor ise bu etkinliğin kaydını alıp eğitimle ilgili kendi internet sitesine koydu. Arkama yaslanıp hayalimdeki karakterlerin vücut bulmuş halde etkileşime geçmelerini izlemek benim için müthiş keyifliydi.

OTUZ BEŞİNCİ BÖLÜM

GÜNEŞE BAKMAK

Ablam Jean ben bu kitabı yazarken öldü. Benden yedi yaş büyüktü. Nazik bir ruhtu, onu çok seviyordum. Yetişkin yaşamlarımız boyunca o Doğu Yakası'nda yaşamıştı, bense batıda ama her hafta telefonlaşırdık ve ne zaman Washington'a gitsem o ve eşi Morton'ın yanında kalırdım. Morton bir kardiyologdu ve bana her zaman cömertçe, dostça yaklaşırdı.

Jean'de agresif demans gelişmişti. Washington'a son ziyaretimde, ölümünden birkaç hafta önce artık beni tanımıyordu. Onu çoktan kaybetmişim gibi hissettiğimden ölüm haberi beni sarsmadı – en azından bilinç düzeyinde. Bu ölümü hem kendisi hem de ailesi için bir kurtuluş olarak görüyordum. Ertesi gün Marilyn'le birlikte cenazeye katılmak üzere Washington'a uçtuk.

Konuşmama, annemizin on beş yıl önce yine Washington'da gerçekleşen cenazesiyle ilgili bir hikâye anlatarak başlamaktı niyetim. Annemin ruhunu onurlandırmak için *kiçel* adındaki kadim bir yemeği pişirmeyi ve onu cenazeden sonra ailece yemek yerken servis etmeyi planlamıştım. *Kiçel*'im gayet güzel görünüyordu, kokusu da şahaneydi ama tatsız olmuştu. Tarife göre gitmiştim fakat içine şeker koymayı unutmuştum! Jean her zaman ince ve cömert bir insandı, bu hikâyeyi anlatmak isteme sebebim de bunun üstüne ablamın bir gün onun için *kiçel*

pişirmeye kalkarsam şekeri asla unutmamamı tembihleyerek ne kadar tatlı bir şey yaptığını herkese göstermekti. Her ne kadar cenazeye geldiğimde kendimi gayet derli toplu hissetsem, içimdeki derin kederin farkında olmasam da konuşmam sırasında birden bastıran gözyaşlarım beni dağıtınca lafımı bitiremeden yerime oturmak zorunda kaldım.

Yerim ön sıradaydı, ablamın ahşap tabutuna dokunabilecek mesafedeydim. Sert esen rüzgârlar mezarlıktaki otları sarsarken ablamın tabutunun da sallanmaya başladığı gözüme ilişti. Normalde ne kadar mantıklı bir insan olsam da o an sanki *ablam tabuttan çıkmaya çalışıyormuş* gibi tuhaf bir düşünceye kapıldım ve oradan kaçıp gitmemek için kendimi zor tuttum. Ölümle onca deneyim, yaşamlarının sonuna kadar eşlik ettiğim onca hasta, ölüm konusundaki o üstün ussallığım ve soyutlanmışlığım... Kendi dehşetim karşısında hepsi uçup gitmişti.

Bu olay beni afallattı. Ölümle ilgili kişisel kaygılarımı anlayıp hafifletebilmek için onlarca yıldır uğraşıyordum. Bu korkuları romanlarımda ve öykülerimde canlandırmış, onları hayalî karakterlere giydirmiştim. *Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi*'ndeki grup lideri Julius kendisine ölümcül bir hastalık teşhisi konduğunu ilan ettiğinde tüm grup üyeleri onu teselli etmeye çalışır. Aralarından biri, Vladimir Nabokov'un anılarını anlattığı *Konuş, Hafıza*'dan bir alıntı yaparak yaşamı birbirine eş iki karanlık arasındaki bir kıvılcım olarak niteler – bu karanlıkların biri ölümden öncedir, biri de ölümden sonra.

Schopenhauer'ın kopyası, sadık takipçisi Philip buna alışıldık küçümseyici tonuyla hemen cevap verir: "Nabokov belli ki bu fikri Schopenhauer'dan aşırmış. Zira o da ölümden sonra doğmadan önceki gibi olacağımızı söyler ve ardından birden fazla hiçlik çeşidi olmasının imkânsızlığını ispata koyulur."

Philip'e sinirlenen Pam, "Schopenhauer'ın bir zamanlar Nabokov'unkine benzediği bile net olmayan bir şey söylediğini düşünüyorsunuz. Aman ne önemli!" der.

Philip gözlerini kapatıp ezberden okumaya başlar: "'İnsan binlerce ama binlerce yıl boyunca var olmadıktan sonra birden varoluşa büründüğünde hayrete düşer. Bir müddet yaşar, ardından yine aynı uzunlukta var olmayacağı bir dönem gelir.' Schopenhauer'ın makalesi 'Additional Remarks on the Doctrine of the Vanity of Existence'tan (Varoluşun Beyhudeliği Doktrini Üzerine İlave Düşünceler) alıntıladım. Senin için yeterince net oldu mu bari Pam?"

Burada yer vermediğim bir şey vardı, bu bölümün bahsini de ondan açtım zaten: Schopenhauer'ın da Nabokov'un da sözleri aslında Antik Yunan filozofu Epikür'e dayanıyor. Epikür'e göre insanın mutsuzluğunun başlıca sebebi her daim mevcut olan ölüm korkusudur. Bu korkuyu hafifletmek adına Epikür, Atina'daki okulunda öğrencileri için bir dizi güçlü seküler sav geliştirmiş ve onları birer kaide gibi ezberlemelerini şart koşmuştur. Bu savlardan biri de ölümden sonraki *olmama halimizin, doğumdan önceki halimizin aynısı* olduğunu ama bu "varoluş öncesi" durumun hiç kaygı yaratmadığını öne süren meşhur "simetri savı"dır. Çağlar boyunca farklı filozoflar bu sava itiraz etmiş olsa da ben bunun bu denli basit oluşunu çok güzel buluyorum ve hâlâ ciddi bir güce sahip olduğuna inanıyorum. En azından beni ve hastalarımın çoğunu teskin ettiğini söyleyebilirim.

Epikür'ün, ölüm korkusunu defetmek için geliştirdiği savlar üzerine daha detaylı okudukça bir sonraki kitabım için bomba gibi bir fikir buldum ve aylarca onun büyüsüne kapılmış halde gezdim. Fikir şuydu: Bir adam korkunç bir rüyanın pençesine düşer. Rüyasında gece vakti bir ormanda dehşet saçan bir ya-

ratıktan kaçmaktadır. Artık nefesi kesilene kadar koşar, derken ayağı takılır ve düşer. Yaratık ona arkasından adım adım yaklaşmaktadır. Adam fark eder ki bu yaratık ölümdür. Çığlık çığlığa uyanır, kalbi hızla çarpmaktadır ve ter içinde kalmıştır. Yataktan fırlar, hemen giyinir, yatak odasından ve evinden çıkıp ölüm korkusunu aşmasına yardımcı olabilecek birini –yaşlı biri, bir düşünür, bir şifacı veya doktor– aramaya koyulur.

Kafamda sekiz veya dokuz bölümlük bir kitap vardı. Her bir bölüm aynı paragrafla başlayacaktı: kâbus, uyanma, sonra ölüm korkusunu yenmeye yardımcı olacak birini aramaya koyulma. Ama her bir bölüm farklı bir yüzyılda geçecekti! Mesela ilki Atina'da, MÖ üçüncü yüzyılda olacaktı ve rüyayı gören kişi önemli felsefe okullarının çoğunun bulunduğu yer olan Agora'ya koşacaktı. Platon'un kurduğu ve şimdi yeğeni Speusippus'un yönettiği Akademi'nin, Aristo'nun okulu Lykeion'un, Stoacıların ve Kyniklerin okullarının yanından geçip nihayetinde hedefine, Epikür'ün Bahçesi'ne ulaşacak ve güneş doğunca içeri alınacaktı.

Başka bir bölüm Aziz Augustinus zamanında, biri Reform yıllarında, biri on sekizinci yüzyılda Schopenhauer döneminde, biri Freud'un yaşadığı çağda, yine belki biri Sartre veya Camus dönemleri civarında, bazıları da Müslüman veya Budist ülkelerde geçebilirdi.

Ama her şey sıraylaydı. Önce Epikür Yunanistan'ında, MÖ 300'de geçen bölümü yazıp sonra daha ileri dönemlere geçmeye karar verdim. Aylarca o zamanlar Yunanistan'da gündelik yaşamın nasıl olduğuna dair her türlü detayı araştırdım: Ne giyerlermiş, kahvaltıda ne yerlermiş, ne gibi âdetleri varmış?.. Eski ve güncel tarihî ve felsefî metinleri taradım, Antik Yunan'da geçen (Mary Renault ve diğer yazarlarca kaleme alınmış) romanları okudum ve nihayetinde üzülerek fark ettim ki diğer çağlar için de benzer bir araştırma yapmaya kalkarsam hayatımın kalanını bu işe ada-

mam gerekecekti. Hiç istemeyerek de olsa bu projeden vazgeçmek zorunda kaldım. Başlayıp da bitirmediğim tek kitaptır bu.

Bunun yerine Epikür'ün eserlerini ölüm kaygısı üzerine kurgusal olmayan bir kitapta tartışmaya karar verdim ve bu kitap nihayetinde 2008'de yayımlanan *Güneşe Bakmak - Ölümle Yüzleşmek*'e dönüştü. *Güneşe Bakmak*, gerek ölümcül bir hastalığı olan gerekse sağlıklı kişilerle yürüttüğüm klinik çalışmalarım doğrultusunda gelişen ölümle ilgili düşüncelerimin izini süren bir kitap. Kitabın adı François de La Rochefoucauld'un on yedinci yüzyıla ait sözünden geliyor: *Güneşin ya da ölümün yüzüne doğrudan bakamazsınız.* Bu sözü başlık olarak kullansam da, aslında metnin içinde ölüme doğrudan bakmanın nice faydalarını vurgulayarak ona meydan okumuş oluyorum.

Kitapta bu düşüncemi klinik örneklerle olduğu kadar edebî alıntılarla da destekliyorum. Mesela Dickens'ın *Bir Noel Şarkısı*'ndaki Ebenezer Scrooge, hikâyenin başında mutsuz, kendini insanlardan soyutlamış haldeyken sonunda nazik, cömert, sevgi dolu bir adama dönüşür. Nedir bu değişimin sebebi? Dickens, Noel Hayaleti aracılığıyla Scrooge'a kendi mezarını ziyaret ettirerek, mezar taşında kendi adının yazılı olduğunu göstererek güçlü bir varoluşçu şok tedavisi uygulamış olur.

Güneşe Bakmak kitabımın tamamında ölümle yüzleşme bizi *uyandıran*, bize hayatı nasıl daha dolu dolu yaşayabileceğimizi gösteren bir deneyim olarak tarif ediliyor. Bu sürece alışkın terapistler bunu sıkça fark ederler. Daha önce de bahsettiğim üzere, klinik çalışmalarımda hastalarımdan bir kâğıda bir ucu doğumlarını, diğer ucuysa ölümlerini temsil eden düz bir çizgi çizmelerini isterim. Sonra da onlara bu çizginin neresinde olduklarını sorar, düşünmeleri için biraz zaman tanırım. *Yalom's Cure* (Yalom Tedavisi) filmi de benim bu egzersizi anlatışımla başlıyor.

Psikiyatri ihtisasım sırasında katıldığım terapi seminerlerinde veya vaka tartışmalarında ölümden bahsedildiğini bir kez olsun duymadım. Uzun yıllar boyunca Amerikalı psikiyatristlerin başkanlığını yapmış olan Adolf Meyer'in tavsiyesine alanda hâlâ uyuluyor gibiydi: "Kaşınmıyorsa kaşımayın." Yani hasta kendisi açmadığı sürece, özellikle de yardımcı olma kapasitemizi aşan zorlu konuları gündeme getirmeyin. Bense tam tersi bir görüşü benimsedim: Ölüm hep kaşındığına göre hastaların buna karşı duruşlarını keşfetmelerine yardım etmek çok faydalı olabilir.

Unutmanın aslında ölümün tadına bakmak olduğunu söyleyen varoluşçu Çek romancı Milan Kundera'ya yüzde yüz katılıyorum. Yani ölümde bizi korkutan yalnızca geleceğin değil, aynı zamanda geçmişin de kaybı. Kendi kitaplarımı tekrar okuduğumda, bahsettiğim hastaların yüzlerini ve isimlerini hatırlayamadığımı fark ediyorum; onları öyle iyi gizlemişim ki artık ben bile tanıyamıyorum. Bazen, birlikte onca yakın, ızdıraplı saat geçirdiğimiz o kişilerin zihnimden yitip gitmiş olduklarını düşününce içim acıyor.

Hastaların çoğunun asli şikâyetlerinin ardında ölüm korkusunun yattığına inanıyorum. Mesela belli başlı (otuzuncu, kırkıncı veya ellinci) doğum günlerinin bizde yarattığı huzursuzluğu düşünün. Bunlar bize zamanın durmaksızın geçtiğini hatırlatır. Geçenlerde gelen bir kadın hasta, art arda birkaç gece boyunca çok sayıda kâbus gördüğünü anlattı. Bunların birinde eve zorla giren biri onu öldürmekle tehdit ediyordu, birinde de kadın sanki uzay boşluğuna düşüyormuş gibi hissediyordu. Bana ellinci doğum gününün yaklaşmakta olduğunu söylemişti ve ailesinin vereceği parti için hiç de hevesli değildi. Elli yaşın ona neler çağrıştırdığını saymasını istedim. Bu yaşın ona artık gerçekten yaşlıymış gibi hissettirdiğini, ihtiyar annesinin elli yaşındayken nasıl göründüğünü hâlâ hatırladığını söyledi. İki ebeveyni

de altmışlı yaşlarında ölmüştü, haliyle kendi hayatının da üçte ikisinin bittiğini biliyordu. Nasıl ölebileceği, cenazesi veya dinî inançları gibi konuları benden önce kimseyle konuşmamıştı. Her ne kadar seanslarımız zorlu geçse de bu sürecin gizem perdesini aralamanın onu rahatlattığından eminim. Yaşamımızdaki basamak taşlarının çoğunun –boş yuva sendromunun[16], emekliliğin, orta yaş krizinin, lise ve üniversitelerin mezunlar günlerinin– ve çevremizdeki insanların ölümüyle yaşadığımız matemin altında ölüm korkusu gizlidir. Kâbusların da büyük bir kısmının ölüm korkusunun ininden çıkmasından kaynaklandığına inanıyorum.

Şimdi, *Güneşe Bakmak*'ı yazmamın üstünden on yıl geçtikten sonra –ölümüme on yıl daha yakınken– bu satırları yazdığım sırada, o zamanlar bu konuyu nasıl böyle serinkanlılıkla ele alabildiğime hayret ediyorum. Geçen yıl sadece ablamı değil, en yakın ve en eski üç arkadaşımı da kaybettim – Herb Kotz, Larry Zaroff ve Bob Berger.

Larry ve Herb'le hem üniversiteyi hem de tıp fakültesini birlikte okuduk. Kadavraları incelediğimiz anatomi dersinde laboratuvar partnerimdiler, stajlarımız süresince de aynı odada kaldık. Üçümüz eşlerimizle birlikte nice tatile gittik: Pocono Dağları'na, Maryland'in doğu kıyısına, Hudson Vadisi'ne, Cape May'e ve Napa Vadisi'ne... Birlikte sohbet ederek, bisiklete binerek, oyun oynayarak ve yemek yiyerek geçirdiğimiz günlerimizi, gecelerimizi çok severdik.

Larry otuz yıl boyunca New York, Rochester'da kalp cerrahı olarak çalıştıktan sonra alan değiştirip Stanford'da tıp tarihi doktorası yapmıştı. Hayatının son yıllarında, bir kalp anevrizması nedeniyle aniden ölmeden önce lisans ve tıp öğrencilerine literatür dersi veriyordu. Cenazesinde yaptığım kısa konuşmada insanları biraz olsun gülümsetebilmek umuduyla, altımızın Pocono

16 Çocukların büyüyüp evden ayrılmasıyla çiftlerin yeniden baş başa kalması. (ç. n.)

Dağları'nda yaptığı tatil Larry'nin kötü giyindiği bir döneme denk gelince kendisinin şık bir restorana eski püskü, buruşuk bir tişörtle gittiği günü anlatmaya karar vermiştim. Hepimizden ayrı ayrı laf işitince kalkıp masayı terk etmişti. On dakika sonra gayet şık bir vaziyette geri dönmüştü. Meğer garsona para verip adamın üstündeki gömleği almış! (Neyse ki garson dolapta yedek bir gömlek bulunduruyormuş.) Güya cenazenin kasvetli havasını dağıtacaktım ama kelimeler boğazımda tıkandı kaldı, zar zor konuşabildim.

Önce kadın doğum, ardından da onkoloji uzmanlığı yapan Herb'deyse ağır ağır demans gelişmişti. Hayatının son yıllarında kafası öyle karışıktı ve öyle çok acı çekiyordu ki tıpkı ablamda olduğu gibi onu da ölümünden çok önce kaybettiğimi hissetmiştim. O dönem Washington, DC'deki cenazesine gidemeyecek kadar ağır bir grip geçirdiğimden, söylemek istediklerimi yazıp mezarının başında okunmak üzere bir arkadaşıma teslim ettim.

Onun adına, ailesi adına rahatlamıştım ama tam da cenazenin gerçekleşmekte olduğu saatlerde huzursuzlanıp San Francisco'da kısa bir yürüyüşe çıktığımda aklıma yıllardır gelmeyen bir anı gelince birden gözyaşlarına boğuldum. Herb'le hem üniversite hem tıp eğitimi yıllarımızda pazar günleri Louie amcayla bezik oynamaya giderdik. Herb'ün bekâr bir akrabası olan Louie amca tatlı bir adamdı ama biraz hastalık hastasıydı; her gittiğimizde ilk iş, başını işaret ederek "üst katta bir sorun" olduğu için muhtemelen o gece pek iyi bir performans gösteremeyeceğini söylerdi. Bu her birimizin yepyeni stetoskoplarını ve tansiyon aletlerini çıkarıp beş dolar karşılığında Louie amcanın nabzını ölçmemiz, kalbini dinleyip ona sağlıklı olduğunu söylememiz için verilmiş bir işaretti. Zaten o kadar iyi bir oyuncuydu ki o beş dolarları bizden hemen geri alıyordu. Hemen her akşamın sonunda parasını amorti etmiş ve hatta üstüne de biraz kazanmış oluyordu.

O oyun akşamlarını çok seviyordum. Louie amca öleli çok olmuştu, şimdi Herb de gidince çok eskilerde kalan bu anının başka tanığı olmadığını fark etmenin verdiği yalnızlık hissi bana bıçak gibi saplanmıştı. Artık her şey sadece zihnimde, çatırdayan sinir yolaklarımın gizemli bir yerlerindeydi ve ben de öldüğümde tamamen ortadan kaybolacaktı. Elbette tüm bunları onlarca yıldır *soyut* olarak biliyordum; kitaplarımda, derslerimde, seanslarımda bunlardan çokça bahsetmiştim ama bu defa onları *hissediyordum.* Öldüğümüzde her bir kıymetli, neşeli, eşsiz anımızın da bizimle birlikte kaybolacağını hissediyordum.

Bir yandan da Herb'den birkaç hafta sonra ölen sevgili altmış küsur yıllık dostum Bob Berger'in yasını tutuyorum. Kalp krizinin ardından saatlerce bilinci kapalı kalan Bob, uyandırıldıktan sonra aklının başında olduğu kısa bir aralıkta beni aramıştı. Her zamanki şakacılığıyla, "Sana öteki dünyadan bir mesaj getirdim," demişti. Söylediği tek şey buydu. Ardından durumu hızla kötüleşmiş, tekrar komaya girmiş ve iki hafta sonra da ölmüştü.

Bob'la tıp fakültesinin ikinci yılında Boston'da tanışmıştık. Sonrasında ülkenin farklı yakalarında yaşasak da arkadaşlığımız ömür boyu sürmüştü, hem telefonla hem de arada gidip gelerek görüşmeye devam etmiştik. Benden ergenliğinde, Almanların, memleketi Macaristan'ı istila ettiği dönemde yaşadıklarını anlatacağı bir kitap yazmasına yardım etmemi istediğinde elli yıldır tanışıyorduk. Bana Nazi işgali sırasında kendisini Hristiyan olarak tanıtıp Budapeşte'de Direniş'e katılmasını anlattı. İnsanın tüylerini diken diken eden hikâyeleri birbiri ardına sıralıyordu. Mesela on altı yaşındayken ormanın içinden zorla, birbirlerine bağlanmış halde, içine atılıp boğulacakları Tuna Nehri'ne doğru yürütülen Yahudilerin oluşturduğu uzun sırayı Direniş'ten bir yoldaşıyla birlikte takip etmişlerdi. Esirlerden birini bile kurtar-

maya imkân yoktu ama Bob ve arkadaşı Nazi subaylarını öldürmek için el bombaları atmışlardı. Sonra Bob birkaç günlüğüne annesini aramaya gidip (bulamayıp) döndüğünde, aynı zamanda iyi bir dostu olan ev arkadaşının komşularınca Nazilere teslim edildiğini öğrenmişti. Naziler arkadaşını caddede yerlerde sürüklemiş, iç çamaşırını indirmişlerdi. Sünnetli olduğunu görür görmez onu karnından vurup oracıkta ölüme terk etmiş, civardan gelip geçenlere de ona yardım etmemelerini ve hatta bir yudum su bile vermemelerini tembihlemişlerdi. Böyle korkunç hikâyeler dinledim işte. Biri bitip biri başlıyordu – üstelik hepsini ilk defa duyuyordum. O akşamın sonunda, "Bob, o kadar yakınız. Birbirimizi elli yıldır tanıyoruz. Bunları bana neden daha önce anlatmadın?" diye sordum. Cevabı karşısında kalakaldım: "Irv, çünkü dinlemeye henüz hazır değildin."

İtiraz etmedim. Haklı olduğunu biliyordum; onu dinlemeye sahiden hazır *değildim* ve herhalde bunu ona fark etmeden de olsa çeşitli şekillerde belli etmiştim. Holokost'la ilgili her şeyden uzun süredir köşe bucak kaçıyordum. Ergenliğimde, müttefiklerin toplama kamplarındaki insanları serbest bırakmasından hemen sonra televizyonda hayatta kalan tek tük insanın gösterildiğini hatırlıyorum; hepsi de iskelet gibiydi, her yerde ceset dağları vardı ve ancak buldozerlerle kaldırılabiliyorlardı. O manzara beni dehşete düşürmüştü. Onlarca yıl sonra Marilyn'le *Schindler'in Listesi*'ni izlemeye gittik. Filmin yarısında sinemadan çıkacağımı tahmin ettiğinden oraya ayrı ayrı arabalarla gelmiştik. Gerçekten de öyle yaptım. Benim için gayet öngörülebilir bir şeydi bu. Holokost'ta yaşanan korkunç şeylerle ilgili çarpıcı herhangi bir şey görürsem veya okursam beni bir duygu fırtınası ele geçiriyor: kurbanların neler yaşadığını düşünmenin, kendimi onların yerine koymanın yarattığı korkunç bir keder, tahammülü zor bir öfke, insanı felç eden bir ızdırap... (Avrupa'da değil de Amerika'da

olmam, güvende olmam tamamen şans eseriydi; amcam Abe'in karısı ve dört çocuğu Avrupa'da öldürülmüştü.) Duygularımı Bob'a hiç açıkça ifade etmesem de onları farklı yollardan anlamıştı. Savaş dönemine dair anılarının bir kısmını daha önce bana anlatmasına rağmen ona bir kez olsun soru sormadığımı söyledi bana.

Elli yıl sonra, Nikaragua Havaalanı'nda biri Bob'u kaçırmaya çalıştı. Bu onun için ağır bir travmaydı ve olaydan kısa bir süre sonra beni arayıp, benden bu bahsettiğim Nazi işgalindeki Budapeşte'de geçen ergenlik anılarını yazmamı istedi. Birlikte oturup kaçırılma olayını ve bu olayın uyandırdığı savaş yıllarına dair anıları saatlerce konuştuk.

Bob'un ergenliğini arkadaşlığımızın hikâyesiyle bir araya getirip Birleşik Devletler'de e-kitap olarak yayımlanan kısa romanım *Ölüm Korkusunu Yenmek - Polis Çağırıyorum*'u çıkardım. Bu kitap Avrupa'da sekiz ülkede basıldı. Başlığı romandaki çarpıcı bir olaydan yola çıkarak seçmiştim. Kitap yayımlandığında savaş biteli altmış yıl olmasına rağmen Bob hâlâ Nazilerden öyle çok korkuyordu ki kapağa gerçek adının yazılmasını istememişti. Yaşayan Nazi kaldıysa da artık doksanlı yaşlarında olduğunu, kendisine zarar veremeyeceklerini söyledim ama İngilizce ve Macarca basımlarda takma isim –Robert Brent– kullanılmasında ısrar etti. Neyse ki uzun bir dil dökme sürecinin sonunda pes etti ve onu çevirilerin –Almanca dâhil– yedisinde gerçek ismini kullanmaya ikna edebildim.

Bob'un cesaretine ve azmine hep hayret etmişimdir. II. Dünya Savaşı'nın bitmesinin ardından, yerinden edilmiş kişiler kampından Birleşik Devletler'e yetim haliyle, tek kelime İngilizce bilmeyerek gelmişti. İki yıldan kısa bir süre Boston Latin Lisesi'ne gittikten sonra Harvard tarafından kabul edilmiş, orada da tıp fakültesine girecek kadar iyi bir performans sergilemekle

kalmayıp üniversitenin futbol takımında oynamıştı – tüm bunları dünyada kimi kimsesi yokken yapmıştı. Sonra kendisi gibi hekim olan Pat Downs'la evlenmişti. Anne ve babası da hekim olan Pat, Manhattan'daki çok mezhepli Riverside Kilisesi'nin meşhur papazı Harry Emerson Fosdick'in torunuydu. Bob evlenmeden önce Pat'ten Yahudiliğe geçmesini istemiş, o da bunu kabul etmişti. Pat'in bana anlattığına göre haham, Yahudi beslenme kurallarına göre kabuklu deniz canlıları, özellikle de ıstakoz yemenin yasak olduğunu söyleyene dek din değiştirme sürecinde gayet güzel ilerliyormuş. Çocukluğunun büyük bir kısmını Maine'de geçiren Pat bunu duyunca şoke olmuş. Sonuçta o güne kadarki hayatı boyunca ıstakoz yemiş ve bu talebin çok fazla olduğunu düşünmüş. Hatta kararını değiştirmeyi bile düşünmüş. Hahamsa –belki de Pat'in meşhur dedesinin etkisiyle– bu din değiştirme sürecinin bir an önce tamamlanmasını istediğinden Pat'e bir haham heyetiyle görüştüğünü ve bir istisna yapabileceklerini söylemiş: Yahudiler arasında sadece Pat'in ıstakoz yemesine müsaade edilecekmiş.

Bob kalp cerrahı olmayı seçti – bana ancak elinde atan bir kalp olduğunda yaşadığını hissedebildiğini söyledi. Kalp cerrahı olarak olağanüstü bir kariyeri oldu. Boston Üniversitesi'nde profesörlük yaptı, akademik dergilerde beş yüzün üzerinde araştırma ve vaka makalesi yayımladı, dünyanın ilk kalp naklini yapan kişi olma unvanını son anda Christiaan Barnard'a kaptırdı.

2015'in sonunda, hem ablamı hem de üç yakın arkadaşımı kaybetmişken bir de üstüne grip yüzünden haftalarca yattım; iştahsızdım, kilo kaybetmiştim, sonrasında da muhtemelen besin zehirlenmesine bağlı gelişen akut mide-bağırsak yangısı hem kusma hem de ishalle birlikte vücudumu iyice susuz bıraktı. Kan basıncım öyle tehlikeli bir seviyeye düştü ki oğlum Reid beni

arabayla San Francisco'dan Stanford'ın acil servisine götürdü. Orada bir buçuk gün yattım. Bana yedi litre serum verdiler ve kan basıncım yavaş yavaş normale döndü. Karın tomografimin sonuçlarını beklerken ilk defa ölüyor olabileceğim hissine kapıldım. Doktor kızım Eve ve eşim yanımda kaldılar, beni teskin ettiler, ben de kendimi hastalarımda sıkça uyandırdığım bir düşünceye başvurarak sakinleştirmeye çalıştım: Hayatı dilediğince yaşayamadığın hissi ne kadar fazlaysa ölüm korkusu da o kadar güçlü olur. Bu denklem beni rahatlatıyordu çünkü hayatımda çok az pişmanlığım vardı.

Hastaneden taburcu edildiğimde altmış üç kiloya kadar düşmüştüm – normal kilomun on kilo altıydı bu. Bazen tıp eğitimimden kalma bilgileri hayal meyal hatırlamam sıkıntı yaratıyor. Mesela bu örnekte şu tıbbi ilkeyi kafamdan atamıyordum: *Eğer hasta bilinmeyen bir nedenle belirgin kilo kaybı yaşamışsa aklınıza gizli kanser gelsin.* Karnımın metastaz yapmış lezyonlarla dolu olduğunu hayal ediyordum. Bu dönemde kendimi Richard Dawkins'in önerdiği bir düşünce deneyinden faydalanarak yatıştırdım: Zaman dediğimiz devasa cetvel boyunca durmaksızın ilerleyen dar çaplı bir spot ışığı düşünün. Spot ışığının üstünden geçip gittiği yerler geçmişin karanlığında kayboluyor, henüz gelmediği yerlerse olacakların karanlığında gizli bekliyor. Sadece ışığın o an vurduğu yerler yaşıyor ve bunun farkında. Bu fikir bana hep huzur vermiş, şu an yaşıyor olduğum için kendimi şanslı hissetmemi sağlamıştır.

Bazen yazmanın başlı başına zamanın geçişini ve kaçınılmaz ölümü bertaraf etmeye yönelik bir eylem olduğunu düşünüyorum. "Her sanatçının amacı hareketi yakalayıp sabitleyebilmektir ki bir noktada yabancı biri onu okuduğunda yeniden canlanabilsin." Bence bu fikir, yazma tutkumu ve yazmaktan hiç vazgeçememi açıklıyor.

İyi bir hayat süren ve büyük pişmanlıkları olmayan insanların ölümü daha dingin karşılayacağı fikrini hayli ciddiye alıyorum. Bunu ölüm döşeğindeki pek çok hastamdan duymamın yanı sıra Tolstoy gibi büyük yazarlardan da çok duydum. İvan İlyiç çok kötü yaşadığı için çok kötü ölmekte olduğunu fark etmişti. Hayatım boyunca gördüğüm, okuduğum her şey bana ölürken çok az pişmanlığım olacak şekilde yaşamam gerektiğini öğretmişti. İleriki yaşlarımda karşılaştığım herkese cömert ve nazik davranmak için bilinçli bir çaba gösterdim ve şimdi seksenlerimin sonlarına yaklaşırken içim oldukça rahat.

Ölümlülüğümü hatırlatan bir diğer şey de e-posta hesabım. Yirmi yılı aşkın bir süredir her gün hayranlarımdan ciddi miktarda e-posta alıyorum. Hepsine cevap yazmaya çalışıyorum ve bunu kendimce bir tür Budist sevgi-şefkat meditasyonu gibi görüyorum. Eserlerimin bana bir şeyler yazmış olan bu kişilere bir şeyler kattığını düşünmek beni mutlu ediyor. Ama bir yandan da yıllar geçtikçe gelen e-postaların arttığının farkındayım – artık pek ömrümün kalmadığının bilinmesinin getirdiği bir yoğunluk bu. Yazılanlardan bunu giderek daha da net bir şekilde görebiliyorum. Mesela birkaç gün önce gelen şu e-posta:

...size aslında daha önce de yazmak istemiş fakat e-postalardan çok bunalıyorsunuzdur, okumaya vaktiniz olmuyordur diye düşünüp vazgeçmiştim. Ama bu defa yazmaya karar verdim. Sizin de dediğiniz gibi artık yaşınız ilerledi, ne kadar ömrünüz kaldığı bilinmez. Biraz daha bekleseydim belki de geç kalmış olacaktım.

Veya hemen ertesi gün gelen bir diğeri:

...açıkça konuşmam gerekirse –ki bu açık sözlülüğümü takdir edeceğinizi düşünüyorum– bir noktada artık aramızdan ayrılacağınızın farkındayım. Varlığınızı yadsıyıp da sizinle iletişime geçmezsem sonra pişman olmaktan korkuyorum... Sizinle yazışmak benim için çok değerli olacaktır çünkü tanıdığım çoğu insan ölümden bahsetmek istemiyor, ölecekleri gerçeğiyle kendi içlerinde yüzleşmiş bile değiller.

Geçtiğimiz yıllarda yaptığım bazı konuşmalara dinleyici sayısından yola çıkarak şöyle başladım: "Yaşlandıkça, beni dinlemeye gelenlerin sayısının giderek arttığının farkındayım. Ve elbette bu, insanın çok hoşuna giden bir şey. Ama varoluşçu gözlüklerimi taktığımda daha karanlık bir boyut çıkıyor karşıma ve şöyle düşünüyorum: Beni görmek için bu acele niye?"

OTUZ ALTINCI BÖLÜM

SON ESERLER

Einstein'ın kuantum teorisine verdiği yanıtı ilk duyduğumda henüz yeni yetme bir gençtim: "Tanrı evrenle zar atmaz." Bilimsel düşünceyi benimsemiş hemen her ergen erkek gibi ben de Einstein'a hayrandım ve onun Tanrı'ya inanmasına hayret etmiştim. Bu durum kendi dine yönelik şüpheciliğimi sorgulamamı gerektiriyordu. Ben de ortaokuldaki fen öğretmenime akıl danıştım. Bana, "Einstein'ın Tanrı'sı, Spinoza'nın Tanrı'sı," yanıtını verdi.

"Bu ne demek?" diye sordum. "Spinoza kim?" Meğer Spinoza on yedinci yüzyılda yaşamış bir filozof, bilim devriminin de öncülerindenmiş. Kendisi de yazılarında Tanrı'dan sıkça bahsetse de Yahudi cemaati onu yirmi dört yaşındayken sapkınlıkları dolayısıyla aforoz etmiş. Bugün de çoğu akademisyen onu gizli ateist addediyordu. "Spinoza'nın Tanrı'nın varlığıyla ilgili görüşlerini on yedinci yüzyılda açıkça dile getirmesi çok tehlikeli olurdu," diyordu fen öğretmenim. Bu nedenle "Tanrı" sözcüğünü sık sık kullanarak kendini korumuştu. Ancak Spinoza'nın kullandığı "Tanrı" sözcüğü yine çoğu akademisyene göre *doğanın nizami kanunlarına* işaret ediyordu. Kütüphanenin A'dan Z'ye biyografi bölümünden Spinoza'nın yaşamını anlatan kitabı almıştım. Okuduklarımdan pek bir şey anlamasam da Einstein'ın kahramanı

olan bu adamı ileride daha yakından tanıyacağım konusunda kendi kendime söz vermiştim.

Yaklaşık yetmiş yıl sonra karşıma çıkan bir kitap bu ilgimi tekrar alevlendirdi. Yahudilikten aforoz edildikten sonra Spinoza'nın hiçbir dinî cemaate dâhil olmadığını öğrendim. Bunun yerine gözlük ve teleskop camları yaparak geçimini sağlamış, insanlardan soyutlanmış halde sade bir hayat sürmüş, tarihin seyrini değiştirecek felsefi ve siyasi metinler kaleme almıştı. Karşıma çıkan kitap, roman yazarı ve felsefeci Rebecca Goldstein'ın *Betraying Spinoza*'sıydı (Spinoza'ya İhanet Etmek). Goldstein'ın olağanüstü romanlarının hepsini bir bir yutmuştum ama zihnimi ayağa kaldıran, biraz felsefe, biraz kurgu, biraz da biyografi olarak tanımlayabileceğim *Betraying Spinoza* olmuştu. Spinoza hakkında bir roman yazma fikrini aklımdan çıkaramamakla birlikte bir çıkmaz sokakta olduğumu hissediyordum. Büyük oranda kendi düşünceleriyle baş başa, yalnız bir hayat sürmüş, herhangi bir romantik ilişkisi olmamış, yetişkinliğini kiralık odalarda mercek yaparak ve mürekkeple bir şeyler karalayarak geçirmiş bir adamla ilgili ne yazılabilirdi ki?

Tesadüfe bakın ki tam da bu dönemde Hollandalı psikoterapistlerin mensup olduğu bir derneğe konuşma yapmak üzere Amsterdam'a davet edildim. Artık yaşım ilerlediğinden bu tür uzak yerlere seyahat etmeye pek heveslenmiyordum ama bu defa teklifi memnuniyetle kabul ettim. Onlarla bir atölye çalışması yürütecektim ancak bir şartım vardı: Benim için bir Spinoza günü düzenleyeceklerdi ve o gün konuya hâkim bir tur rehberi beni ve eşimi Hollanda'da Spinoza'yla ilgili yerlere götürecekti. Doğduğu yer, yaşadığı evler, mezarı ve en önemlisi de küçük Rijnsburg kasabasındaki Spinoza müzesi Spinozahuis... Böylece, Amsterdam'da gün boyu süren atölye çalışmasının ardından

rehberlerimizle –Hollanda Spinoza Cemiyeti'nin başkanı ve hayli bilgili Hollandalı bir filozof– buluşup turumuza başladık.

Amsterdam'da Spinoza'nın çocukluğunun geçtiği mahalleyi ziyaret ettik, yaşadığı bazı evleri gördük, kanallarda tıpkı onun da bir zamanlar yaptığı gibi tekneyle dolaştık. Spinoza'nın Hollanda'sına dair artık nice görsel detaya sahiptim ama roman için gereken olay kurgusuna dair henüz doğru düzgün bir fikrim yoktu, ta ki Spinozahuis'i ziyaret edene kadar. Müzede Spinoza'nın kişisel eşyalarının olmadığını görünce ilkin hayal kırıklığına uğramıştım. Cam işlemede kullanmış olması muhtemel aletlerin benzeri ve ölümünden sonra çizilmiş bir portresi vardı sadece. Ayrıca tur rehberimiz bize bu portrenin de çok isabetli olmayabileceğini çünkü yaşarken Spinoza'nın resminin hiç çizilmediğini söyledi. Spinoza'nın tüm portreleri yazılı tasvirlere dayanıyordu.

Sonra müzenin asıl ilgi çeken kısmına yöneldim: Spinoza'nın altıncı ve yedinci yüzyıla ait yüz elli bir kitaptan oluşan kişisel kütüphanesi. Spinoza'nın parmaklarının dokunduğu kitapları elime almak için sabırsızlanıyordum, onun ruhunun bana ilham vermesini umuyordum. Normalde ziyaretçilerin kitaplara dokunması yasaktı ama bana özel izin verdiler. Kitaplardan birini büyük bir ihtimamla elime almıştım ki rehberimiz bana doğru eğilip usulca, "Pardon, Doktor Yalom... belki biliyorsunuzdur ama... Spinoza'nın elleri ne bu kitaba ne de bu kütüphanedeki diğer kitaplara değdi; bunlar Spinoza'nın sahip olduğu *asıl* kitaplar değil."

Afallamıştım. "Nasıl yani? Anlamadım."

"Spinoza 1677'de öldükten sonra pek de dişe dokunur olmayan mal varlığı cenaze ve gömülme işlemlerini karşılamaya yetmeyince sahip olduğu tek değerli şey olan kitapları müzayedeyle satılmıştı."

"Peki ya bu kitaplar? Bu eski kitaplar?"

"Müzayedeci adam çok titiz davranmış. Her bir kitabın tüm detaylarını –tarihi, yayıncısı, şehri, cildi, kapağın rengi vs.– tek tek not almış. Ölümünden iki asır sonra zengin bir bağışçı, Spinoza'nın kütüphanesinin yeniden tesis edilmesi için gerekli kaynağı sağladı. Kitapları toplayan satın almacılar da müzayedecinin notlarına harfiyen sadık kaldılar."

Gördüklerim, dinlediklerim son derece ilgimi çekse de bunların hiçbiri romanlık değildi. Hevesim kırılmış bir halde oradan çıkmak üzereyken, birden rehberler ile müzenin güvenlik görevlisi arasında geçen konuşmadan kulağıma bir "Nazi" lafı ilişti. "Bunun Nazilerle ne ilgisi var? Onların ne işi varmış müzede?" Bana inanılmaz bir hikâye anlattılar. Naziler Hollanda'yı işgal ettikten kısa bir süre sonra bir tabur kadar ERR askeri gelip müzeyi mühürlemiş, kütüphaneye de el koymuştu.

"Yani bu kütüphanenin tekrar mı kurulması gerekti?" diye sordum. "Bu da demek oluyor ki buradaki kitaplar Spinoza'nın parmaklarından aslında *iki kat* uzak."

"Hayır, hayır," diye temin etti rehberim, "inanmazsınız ama Nazilerin çaldığı kitapların birkaçı hariç hepsi savaştan sonra bir tuz madeninde saklı halde bulundu."

Şaşkındım, aklımdan bin tane soru geçiyordu. "ERR ne demek?"

"Einsatzstab Reichsleiter Rosenberg – Avrupa'nın dört bir yanındaki Yahudi varlıklarını yağmalamakla görevli Nazi lideri Alfred Rosenberg'in özel ekibi."

Kalp atışlarım giderek hızlanıyordu. "İyi de neden? Neden? Avrupa yangın yeriydi. Neden Rembrandt'lar, Vermeer'ler dururken tutup da küçük bir köydeki kütüphaneye el koyuyorlar?"

"Bunun yanıtını kimse bilmiyor," diye karşılık verdi rehber. "Elimizdeki tek ipucu, baskındaki sorumlu askerin yazdığı raporda yer alan bir cümle. Bu rapor Nürnberg duruşmalarında

delil olarak sunulmuştu. Artık halka açık, ona internetten kolayca erişebilirsiniz. Raporda esas itibarıyla, Spinoza kütüphanesinde Spinoza probleminin araştırılması için büyük önem teşkil eden kitaplar yer aldığı söyleniyor."

"Spinoza problemi mi?" Merakım giderek artıyordu. "Ne demek bu? Nazilerin Spinoza'yla ne derdi olacaktı ki? Hem neden Avrupa'da Yahudilere ait her şeyi yaktıkları gibi bu kitapları da yakmamışlar, onun yerine korumayı tercih etmişler?"

Pandomim ikilisi misali ev sahiplerim aynı anda omuzlarını yukarı kaldırıp avuçlarını açtılar – hiçbir fikirleri yoktu.

Müzeden yanımda merak uyandıran ve çözülmeyi bekleyen bir bilmeceyle ayrılıyordum. Benim gibi aç bir roman yazarı için bulunmaz nimetti bu! Tam da istediğim şeyi bulmuştum. "Artık bir kitabım var," dedim Marilyn'e. "Bir hikâyem ve bir başlığım var!" Eve döner dönmez *Spinoza Problemi*'ni yazmaya başladım.

Nazilerin "Spinoza problemi" için kısa sürede mantıklı bir açıklama geliştirdim. Okuduklarımdan, Naziler dâhil tüm Almanların idolü olan Goethe'nin Spinoza'nın eserlerine hayran olduğunu öğrenmiştim. Hatta Goethe mektuplarının birinde Spinoza'nın *Etika*'sını bir sene boyunca cebinde taşıdığından bahsediyordu! Herhalde bu, Nazi ideolojisi için büyük bir sorun teşkil etmiş olmalıydı: Almanya'nın en büyük yazarı, Portekiz kökenli, Hollandalı bir Yahudi olan Spinoza'ya nasıl böyle düşkün olabilirdi?

İki yaşam öyküsünü bir araya getirmeye karar verdim: On yedinci yüzyılda yaşamış Yahudi filozof Benedict Spinoza'nınki ile Nazi propagandacısı, sözde filozof Alfred Rosenberg'inkini. Hitler'in yakın çevresindeki ateşli bir Yahudi düşmanı olan Rosenberg, Spinoza'nın kütüphanesine el konulmasını emretmişti. Bu kitapların yakılmayıp saklanmasını sağlayan da yine kendisiydi.

1945'te Nürnberg duruşmalarında Rosenberg'in diğer on bir üst düzey Nazi'yle birlikte asılarak öldürülmesine hükmedilmişti.

Dönüşümlü bölümler halinde yazmaya başladım. Bir Spinoza'nın on yedinci yüzyıldaki yaşamını anlatıyordum, bir Rosenberg'in yirminci yüzyıldaki yaşamını. Ayrıca bu iki karakter arasında kurgusal bir bağlantı kurmuştum. Ne var ki bu dönüşümlü yazma işi bir süre sonra fazla zahmetli olmaya başlayınca önce Spinoza'nın hikâyesini bitirmeye, sonra Rosenberg'e geçmeye karar verdim. Sonunda da iki hikâyeyi gerekli düzenlemeleri yaparak iç içe geçirdim.

İki farklı yüzyılda geçen iki farklı hikâye yazmak, yapılması gereken araştırmanın miktarını da epey bir artırıyordu. *Spinoza Problemi* daha önce yayımladığım (*Varoluşçu Psikoterapi* hariç) her kitaptan daha fazla vaktimi aldı. Ama gözüme iş gibi gelmiyordu bu, aksine sabah olsa da okuyup yazmaya koyulsam diye sabırsızlanıyordum. Spinoza'nın başlıca eserlerini zorlanarak da olsa okudum, bunlarla ilgili yazılmış metinleri okudum, çok sayıda biyografi okudum. Ardından da hâlâ aklıma takılan bazı gizemli noktaları çözebilmek için Spinoza uzmanları Rebecca Goldstein ve Steven Nadler'ın görüşlerine başvurdum.

Nazi Partisi'nin kuruluşu, gelişimi ve Alfred Rosenberg'in bu süreçte oynadığı rol üzerine daha da fazla araştırma yapmam gerekti. Her ne kadar Hitler, Rosenberg'in becerilerine saygı duyup onu önemli pozisyonlara getirse de Joseph Goebbels ve Hermann Göring'le vakit geçirmeyi tercih ediyordu. Bir rivayete göre Hitler bir keresinde Rosenberg'in en büyük eseri *The Myth of the Twentieth Century*'yi (Yirminci Yüzyıl Miti) odanın öbür ucuna fırlatıp, "Bu şeyleri kim anlayabilir ki?" diye bağırmıştı. Hitler'in kendisini diğerlerini sevdiği kadar sevmemesinden büyük üzüntü duyan Rosenberg defalarca psikolojik yardım almıştı. Romanda da gerçek bir psikiyatri raporundan yararlandım.

Diğer romanlarımın aksine *Spinoza Problemi* eğitici bir roman değil. Yine de kitapta psikoterapinin önemli bir rolü var: İki ana karakterin de iç dünyaları bir sırdaşla yaptıkları görüşmeler aracılığıyla ortaya çıkıyor. Spinoza, içindekileri bazen onun terapisti gibi davranan Franco'yla paylaşıyor, Rosenberg ise Friedrich Pfister adında hayalî bir psikiyatristle. Hatta bu kitapta adı geçen önemli karakterlerden benim yarattıklarım sadece Franco ve Pfister, diğer hepsi gerçekten var olmuş kişiler.

Ne yazık ki *Spinoza Problemi* Amerikalı okurların ilgisini pek çekemedi ama yurt dışında kendisini takdir edecek okurlar bulmayı başardı. Fransa'da 2014 Prix des Lecteurs Ödülü'ne layık görüldü. Hollandalı bir meslektaşım olan Hans van Wijngaarden bana 2016'da gönderdiği bir e-postada, Barend Graat'a ait 1666 tarihli bir tabloda Spinoza'ya benzeyen birinin resmedilmiş olduğunun keşfedildiği, bunun Spinoza'nın yaşarken çizilmiş bir portresi olabileceği haberini verdi. Keşke o resmi romanı yazmadan önce görebilseymişim. Spinoza'nın o hisli bakışlarını görmüş olsaydım belki onunla aramızda daha güçlü bir bağ hissederdim, tıpkı daha önce Nietzsche'nin, Breuer'in, Freud'un, Lou Salomé'nin ve Schopenhauer'ın resimlerine baktığımda hissettiğim gibi.

Daha yakınlarda Manfred Walther bana 2015 yılında yayımlanan "Spinoza's Presence in Germany During the Nazi Era" (Nazi Döneminde Spinoza'nın Almanya'daki Mevcudiyeti) başlıklı akademik bir makale gönderdi. Bu makalede Spinoza'nın Goethe'ye ek olarak Fichte, Hölderlin, Herder, Schelling ve Hegel gibi saygın filozofların üzerindeki büyük etkisi de tartışılıyordu. Eğer romanı yazarken bunu görmüş olsaydım bu, Spinoza'nın gerçekten de Nazilerin yürüttüğü Yahudi karşıtı kampanyaya büyük bir engel teşkil ettiği savımı güçlendirmem açısından çok faydalı olurmuş.

Bir sonraki projem olan *Günübirlik Hayatlar* için uzun uzadıya araştırma yapmam gerekmedi. Tek yapmam gereken, "yazı fikirleri" dosyama son bir defa bakmaktı. Prosedür şöyle işliyordu: Dosyadaki klinik notları potansiyeli olan bir tanesini bulana dek tekrar tekrar okuyor, sonra da bulduğumu merkez alarak bir hikâye oluşturuyordum. Kitaptaki hikâyelerin çoğu tek seanslık ve yine çoğunda yaşamın ileriki yıllarında baş gösteren emeklilik, yaşlanma, ölümle yüzleşme gibi sorunlarla mücadele eden yaşlı hastalardan bahsediliyor. Her kitabımda olduğu üzere (*Spinoza Problemi* hariç) hedef kitlem yine psikoterapi sanatına dair rehberliğe ihtiyaç duyan genç psikoterapistler. Her zamanki gibi bu kitapta da hastalarıma son taslağı gönderip yazılı izinlerini aldım – artık hayatta olmayan iki hastam hariç, ama onların da yaşasalar izin vereceklerinden emindim ve kimliklerini gizlemek için çok çaba gösterdim.

Günübirlik Hayatlar başlığı, Marcus Aurelius'un düşüncelerinden geliyor: "Hepimizinki günübirlik hayatlar; hatırlayanın, hatırlanandan farkı yok." Kitaba adını veren öyküde, bir hastanın sırf gözümdeki iyi imajını yitirmemek adına benden bazı şeyleri sakladığını öğrenişimden bahsediyorum. Bu hastanın zihnimde iyi bir yer edinme arzusunun, bu arzunun terapisini tehlikeye atmasına sebep olacak kadar güçlü olmasının üzerine konuştukça, o sıralar *Düşünceler* kitabını okumakta olduğum Marcus Aurelius gelmişti aklıma. Kalkıp masama gitmiş ve ona kitabı gösterip okumasını tavsiye etmiştim, zira düşüncelerden birinde varlığımızın geçiciliğine ve hepimizin günübirlik oluşuna dikkat çekiliyordu. Bu bölüm kapsamında anlatılan yan hikâyede bir hastaya daha Marcus Aurelius okumasını öneriyorum.

Büyük bir düşünürün eserlerini keyifle okuduğum dönemlerde terapi seanslarında çıkan bir malzeme karşısında hastaya

o düşünürün kitaplarını tavsiye etmişliğim çoktur. Genelde bu tavsiyem tam bir fiyaskoyla sonuçlanır ama bu öyküde anlattığım iki hasta da kitabı gerçekten benimsemişti (zaten *Günübirlik Hayatlar*'da kurgusal hiçbir olay yer almıyor). Ne ironiktir ki iki hasta da kitabı tavsiye etme nedenim olan kısımdan ziyade farklı kısımlarda yer alan mesajlara değer vermişti.

Gerçi bu hiç de alışılmadık bir durum değil. Hasta ile terapist yol arkadaşlarıdır; birlikte çıktıkları bu yolculukta hasta bazen terapistin hiç dikkatini çekmeyen şeyler görebilir, bunlardan beslenebilir.

OTUZ YEDİNCİ BÖLÜM

IYY! MESAJLA TERAPİ

On beş yılı aşkın bir süredir, aktif çalışan terapistlerle San Francisco'da bir süpervizyon grubu yürütüyorum. Üçüncü yılımızda aramıza yeni biri katılmıştı: ülkenin doğusundaki uzun kariyerinin ardından San Francisco'ya geri dönen bir analist. Gruba sunduğu ilk vaka, New York'ta yaşayan bir hastaydı. Hastayla telefon üzerinden seans yapmaya devam ediyorlardı. Telefon seansı! Tiksinmiştim! İnsan hastayı görmeden nasıl doğru düzgün bir tedavi uygulayabilirdi ki? Terapi ilişkisinde olmazsa olmaz tüm o ince detaylar –bakışların karşılaşması, yüz ifadeleri, yüzde beliren gülümsemeler, çıkarken tokalaşma– kaçırılmış olunmaz mıydı?

Analiste, "Uzak mesafeden terapi diye bir şey olmaz! Ofisinde olmayan birini tedavi edemezsin," demiştim. Benimki de ne bağnazlıkmış ama! Analist kendini savunmuş ve terapinin gayet iyi gittiğini, hiç kusura bakmamamı söylemişti. Bense bundan şüpheliydim. Aylarca ona kuşkuyla baktım, ta ki ne yaptığını gayet iyi bildiğini nihayet anlayana kadar.

Uzak mesafeden terapiyle ilgili fikirlerim altı yıl önce gelen bir e-postayla biraz daha değişti. Bir hasta, Skype üzerinden kendisine yardımcı olmamı talep ediyordu. Dünyanın öbür bir köşesinde yaşıyordu, ona en yakın terapist yaklaşık sekiz yüz

kilometre mesafedeydi. Hatta oraya taşınmasının nedeni de bir ilişkisinde yaşadığı son derece acı verici kopuştu. Duyguları o kadar hamdı ki yakında otursa bile benimle ya da başka bir terapistle yüz yüze görüşmek istemeyeceğinden emindim. Daha önce hiç Skype üzerinden terapi yapmamıştım, üstüne bu yöntemle ilgili şüphelerim de eklenince teklifi kabul etmekte çok tereddüt ettim. Sonunda bu kadının başka bir seçeneği olmadığını anladığımdan onunla video terapi yapmaya razı oldum (ama bundan hiçbir meslektaşıma bahsetmedim). Bir yıl boyunca her hafta Skype üzerinden görüştük. Bilgisayar ekranımı kaplayan yüzüne kendimi giderek daha yakın hissetmeye başladım. Çok geçmeden baktım ki bizi ayıran binlerce kilometre ortadan kalkmış sanki. O bir senelik süreçte hastam terapide ciddi bir ilerleme kaydetti. Ben de o günden sonra Güney Afrika, Türkiye, Avustralya, Fransa, Almanya, İtalya ve Birleşik Krallık gibi uzak ülkelerden çok sayıda hastayla görüşmeye başladım. Şimdi yüz yüze terapim ile video terapim arasında elde edilen sonuç bakımından çok az fark olduğuna inanıyorum. Ancak hastaları seçerken çok dikkatli davranıyorum. İlaç tedavisine ve belki de hastane yatışına ihtiyaç duyan, hastalığı ilerlemiş kişilerde bu yöntemi kullanmıyorum.

Üç yıl önce terapist ile danışanın tamamen mesajlaşarak iletişim kurduğu bir yöntem olan mesajla terapiyi ilk duyduğumda yine tiksinmiştim. MESAJLAŞARAK TERAPİ! IYY! Bu bana terapi sürecinin çarpıtılması, insanlığından sıyrılması, parodisi gibi gelmişti. Bu kadarı fazlaydı artık! Böyle bir şeyle hiç işim olmazdı, bağnazlığım tutmuştu yine. Derken internet temelli en büyük mesajla terapi programı Talkspace'in kurucusu Oren Frank benimle iletişime geçerek artık mesajlaşma yoluyla yürütülen terapi grupları da açmaya başladıklarını söy-

ledi ve terapistlerine danışmanlık verip veremeyeceğimi sordu. MESAJLA TERAPİ GRUPLARI! Bir yaşıma daha girmiştim. Birbirini hiç görmemiş (anonimliğin korunması amacıyla yüzleri monitöre hiç yansıtılmıyordu, bunun yerine çeşitli simgelerle temsil ediliyorlardı) ve tamamen mesajlaşarak iletişim kuran bir grup insan – bu kadarı da fazlaydı! Mesajla yürüyen bir grup terapisini hayal bile edemiyordum ama sırf merakımdan bu teklifi kabul ettim.

Grupların birkaçını gözlemledim ve bu defa haklı olduğumu anladım. Gördüğüm grup terapileri pek işlevsel değildi, zaten kısa bir süre sonra bu projeden vazgeçildi. Şirket, mesajlaşmayı bireysel terapi çerçevesinde kullanmaya odaklandı. Çok geçmeden Birleşik Devletler'de ve diğer pek çok ülkede farklı mesajla terapi şirketleri açıldı. Ben de üç yıl önce Talkspace'in personel eğitiminden sorumlu olan terapiste süpervizyon vermeyi kabul ettim.

Şimdi seksenli yaşlarımı sürerken, artık akademik dergileri nadiren okuduğum, pek seyahat etmediğim, mesleki konferanslara katılmadığım için alanımdaki gelişmelerden giderek daha da uzaklaştığımı hissediyorum. Mesajlaşmak bana olabilecek en samimiyetsiz şeymiş gibi, benim terapideki yaklaşımımın tam tersiymiş gibi geliyordu ama bir yandan da mesajlaşmanın gelecekte terapilerde önemli bir rol oynayacağını seziyordum. Ben de tarihe karışmamak adına bu sürekli gelişen yeni psikoterapi yöntemine ayak uydurmayı seçtim.

Mesajla terapi platformları müşterilerine makul bir aylık ücret karşılığında bir terapistle (istenirse her gün) mesajlaşma fırsatı sunuyor. Bu terapi tarzı giderek yaygınlaşmakta ve ben bu satırları yazarken ABD'de bu alanda faaliyet gösteren en büyük şirket olan Talkspace bünyesinde binin üstünde terapist yer alıyor. Başka ülkelerde de örnekleri açılıyor – benimle üç

Çin şirketi bağlantı kurdu, üçü de kendisinin Çin'in en büyük internet terapi platformu olduğunu iddia ediyordu.

Bu yeni yöntem çabuk gelişti. Talkspace başta danışanlar ile terapistlere birbirlerine sesli mesaj bırakma imkânı tanıdı. Derken yine kısa bir süre sonra danışana canlı video konferansla görüşme seçeneği sunuldu. Çok geçmeden seansların yalnızca yüzde ellisi mesajlaşmayla yürütülür oldu; danışanların yüzde yirmi beşi telefonda konuşmayı, diğer yüzde yirmi beşiyse video konferansı tercih ediyordu. Danışanların terapinin yalnızca ilk aşamalarında mesaj seçeneğini kullanıp sonra kaçınılmaz olarak sesli ve nihayet görüntülü konuşmaya –yani daha gerçek şeylere– geçeceğini öngörmüştüm. Ama nasıl da yanılmışım! Hiç de öyle olmadı! Danışanların pek çoğu mesajlaşmayı yeğliyor ve telefonla ya da görüntülü görüşmeyi reddediyor. Bu bana insan doğasına aykırı gibi gelmişti ama sonra öğrendim ki mesajlaşmanın sağladığı anonimlik pek çok danışana güven veriyormuş. Dahası yaşça daha genç danışanlar mesajlaşma konusunda son derece rahatlar. Mesajlaşarak büyümüşler ne de olsa, arkadaşlarıyla da telefonda konuşmaktansa mesajlaşmayı yeğliyorlar. Şu an itibarıyla mesajla terapi, alanımızın geleceğinde önemli bir yer teşkil edecekmiş gibi görünüyor.

Mesajla terapiye bir süre mesafeli yaklaştım. Bana sanki gerçeğinin zayıf bir taklidi gibi gelmişti. Süpervizyon verdiğim kişilerin terapilerini incelemeye başladığımda bu yöntemin benim hastalarımla yürüttüğüm türden bir terapi olmadığından emindim. Oysa zamanla anladım ki evet, bu tıpkı yüz yüze görüşmeler gibi bir terapi değildi belki ama *danışanlara sunduğu önemli bir şey vardı.* Hiç şüphesiz mesajla terapiye değer veren ve bu sayede değişen çok sayıda danışan var. Talkspace'e elde edilen sonuçlara dair titiz bir araştırma başlatmalarını önerdim. İlk bulgular gerçekten de belirgin bir değişim olduğu yönünde.

Hastaların mesajlarını okuduğumda bu sürece ne kadar değer verdiklerini açıkça ifade ettiklerini gördüm. Hastalardan biri terapistinin bazı mesajlarının çıktısını aldığını ve onları düzenli olarak görebilmek için buzdolabına astığını söylüyordu. Danışanlar gecenin bir yarısı panik atağı geçirecek olurlarsa terapiste mesaj atabiliyorlar. Her ne kadar terapist o mesajı saatlerce okumayacak da olsa hastalar terapistleriyle anında iletişime geçebildiklerini *hissediyorlar.* Ayrıca terapilerinin tamamını gözden geçirme, terapistlerine söyledikleri her bir kelimeyi tekrar okuma ve böylelikle aldıkları yolu görme imkânı buluyorlar.

Mesajla terapiyi kullanan terapistlerin süpervizyonu geleneksel terapistlerinkinden farklı oluyor. Mesaj terapistlerine süpervizyon verirken terapistin bazen çok da güvenilir olmayan hafızasına bağlı kalmak zorunda değilim; terapist ile hasta arasında konuşulmuş her şey elimde zaten yazılı halde mevcut oluyor, dolayısıyla süpervizörden bir şey saklanması mümkün değil.

Son olarak, süpervizyon verdiğim mesaj terapistlerinin danışan ile terapist arasındaki ilişkinin insani, empati temelli, içten doğasına önem vermeleri konusunda o kadar ısrarcı oldum ki sonunda tuhaf, paradoksal bir durumla karşılaştık: İyi bir eğitim almış terapistlerin kullandığı mesajlaşma yaklaşımı, davranışçı rehberleri mekanik bir biçimde uygulayan terapistlerin yüz yüze görüşmelerinden çok daha kişisel bir etkileşim kurulmasını sağlayabilir.

OTUZ SEKİZİNCİ BÖLÜM
GRUPLARDA GEÇEN YAŞAMIM

Onlarca yıl boyunca çok sayıda gruba –psikiyatri polikliniği hastaları, yatan hastalar; kanserli hastalar, matemli eşler, alkolikler, evli çiftler; tıp öğrencileri, psikiyatri asistanları ve faal terapistler için olan gruplara– liderlik ettim ama aynı zamanda kendim de nice grubun katılımcısı oldum. Bugün seksenli yaşlarımın ortalarında dahi bu durum geçerliliğini koruyor.

Zihnimde en çok öne çıkan, üyelerinin ofislerinden birinde son yirmi dört yıldır iki haftada bir doksan dakikalığına toplanan lidersiz bir terapist grubu. Bu grubun en temel kurallarından biri mutlak gizliliğin sağlanması, yani grupta ortaya çıkan her ne varsa grubun içinde kalmalı. Haliyle bu paragrafları yazarak ilk defa grupla ilgili bir şey paylaşmış olacağım. Ayrıca diğer üyelerin bu hususta izinleri kadar teşviklerini de aldığımı belirtmeliyim, hiçbirimiz bu grubun ölmesini istemiyoruz. Elbette ölümsüz olmaya çalıştığımızdan değil, kendi yaşadığımız o canlı, zengin deneyimin başkalarına da nasip olması arzusundayız.

Terapist olmanın en paradoksal yanlarından biri, her ne kadar çalışırken hiç yalnız olmasak da çoğumuzun güçlü bir tecrit hissi içine düşmesidir. Bir ekibimiz yoktur bizim – hemşireler, süpervizörler, meslektaşlarımız veya asistanlarımız yanımızda değildir. Çoğumuz bu yalnızlığı diğer meslektaşlarıyla öğle ye-

mekleri veya kahve buluşmaları ayarlayarak, vaka tartışmalarına katılarak, süpervizyona veya kendi terapisine başvurarak hafifletmeye çalışır. Ama bu çabalar çoğumuza yeterli gelmez. Birbirine yakın bir grup terapistle düzenli olarak görüşmenin onarıcı bir yanı olduğunu keşfettim; grup insana yoldaşlık, süpervizyon, mezuniyet sonrası eğitim, kişisel gelişim ve bazen de kriz müdahalesi gibi faydalar sağlıyor. Diğer terapistlere de bizimki gibi bir grup oluşturmalarını tavsiye ederim.

Bizim grup, yirmi yıldan da uzun bir süre önce, şimdi faal bir psikiyatrist olsa da benim Stanford'da asistan olduğu dönemden tanıdığım Ivan G.'nin beni arayıp Stanford Hastanesi'ne yakın bir binadaki muayenehanesinde düzenli olarak bir araya gelen bir destek grubuna davet etmesiyle doğmuş oldu. Gruba katılmayı kabul eden diğer psikiyatristlerin isimlerini sıralamıştı – hemen hepsini tanıyordum, zira asistanlıklarında öğrencim olmuşlardı.

Böyle bir gruba katılmak büyük bir söz vermeyi gerektiriyordu; iki haftada bir doksan dakika ayırma gerekliliği bir yana, herhangi bir sonlanma tarihi bulunmayan sürekli bir gruptu bu. Haliyle teklifi kabul ettiğimde bunun uzun vadeli bir şey olacağını kabullenmiştim ama hiçbirimiz yirmi iki yıl boyunca görüşmeye devam edeceğimizi öngörmemişizdir. Bunca yılda –büyük bir tatille ilgili yaşanan istisnai bir durum hariç– görüşmelerimizi hiç iptal etmedik ve kimse eften püften bir sebeple buluşmalara katılmamazlık etmedi.

Gruplardaki hastalarıma hep özenmişsem de böyle sürekli bir gruba daha önce hiç dâhil olmamıştım. Ben de bir terapi grubunun parçası olmak, güvenebileceğim sırdaşlarla bir arada bulunmak istiyordum. Grup lideri olarak daha önceki deneyimlerimden, bunun grup üyeleri için ne kadar faydalı olduğunu biliyordum.

Bir keresinde altı yıl boyunca terapistlere yönelik bir terapi grubuna liderlik etmiştim. Haftalar boyunca bunun hastalarıma

ne kadar faydalı olduğunu gözlemlemiştim. Grup terapisiyle ilgili ders kitabımın beşinci basımının eş yazarı olan Molyn Leszcz, 1980'de Stanford'da misafir araştırmacıydı. Stanford'a grup terapisi öğrenmeye gelmişti, ben de eğitiminin bir parçası olarak ondan bir yıl boyunca benim eş liderim olmasını istemiştim. O günden bu yana, aradan onlarca yıl geçmesine rağmen o görüşmelerde gördüklerimizi, hissettiklerimizi hâlâ hatırlarız. O grubu Londra'daki akademik iznime gitmek için üzülerek sonlandırmam gerekmişti. O grup, sonunda bir evliliğe vesile olan tek grubumdu. Üyelerden ikisi bir ilişkiye başlamış ve grup sonlandıktan kısa bir süre sonra evlenmişlerdi. Otuz beş yılın ardından bir konuşmama geldiler, hâlâ mutlu bir evlilikleri vardı.

Her neyse, eski öğrencilerimin bulunduğu bir gruba katılma konusunda bazı çekincelerim olsa da teklifi kabul etmiştim. Ama kaygılıydım; ben de diğer üyelerin çoğu gibi kendi kırılganlıklarımı, utancımı, kendime dair şüphelerimi meslektaşlarımla ve eski öğrencilerimle paylaşma fikrinden rahatsızdım. Kendime artık kocaman adam olduğumu, yaşayacağım utancı muhtemelen atlatacağımı hatırlatmam gerekti.

İlk birkaç ayımızı ne tür bir grup olmamız gerektiğini tartışarak geçirdik. Vaka konuşmak istemiyorduk ama bazılarımız bu seçeneğin de bulunmasının iyi olacağını savunuyordu. Nihayetinde çok amaçlı bir destek grubu olmaya karar verdik – yani lidersiz bir terapi grubu. Şu daha en başından netti: Her ne kadar gruplar konusunda en deneyimli kişi ben olsam da grup lideri olmayacaktım ve kimse de beni öyle görmeyecekti. İstemeden de olsa bu tür bir liderlik rolüne kaymamak için daha en başından itibaren kendimi kasten açmaya çalıştım. Yıllar boyunca edindiğim deneyimler bana, insanın böyle faaliyetlerden fayda sağlayabilmek için risk alması gerektiğini öğretmişti. (Hatta son yıllarda bana bireysel terapiye gelen hastalara da bunu daha ilk

seanstan söylüyor ve terapi çalışmasına direnç gösterdiklerinde onlara hatırlatıyorum.)

Gruba on bir üyeyle başladık; hepsi erkekti, hepsi psikoterapistti (on psikiyatrist, bir klinik psikolog). İlk evrelerde iki üye grubu bıraktı, biri de sağlık nedenleriyle ayrılmak zorunda kaldı. Ama kalan yirmi iki yılda grup şaşırtıcı şekilde istikrarlıydı. Grubu isteyerek bırakan tek bir kişi bile olmadı ve katılım hep yüksek düzeydeydi. Şehirdeysem toplantıları hiç kaçırmıyordum, diğer üyeler de gruba her zaman öncelik veriyorlardı.

Eşimle, çocuklarla, meslektaşlarımla yaşadığım bir şeyden dolayı canım sıkkınsa, işten bunaldıysam, bir hastaya veya tanıdığa yönelik olumlu ya da olumsuz duygulardan muzdaripsem, gördüğüm bir kâbus beni sarsmışsa bir sonraki toplantımızda bundan bahsedeceğim anı iple çekiyordum. Elbette grubun üyeleri arasında baş gösterebilen her türlü rahatsızlık verici duygu da derinlemesine ele alınıyordu.

Belki zorlu süreç kadar üyelerin ruhsal ihtiyaçlarına da odaklanan lidersiz başka terapist grupları da vardır ama ben duymadım, özellikle de bizimki kadar uzun sürenini. Bu yirmi yıllık dönemde dört üyemiz hayatını kaybetti, iki üyemiz demans nedeniyle emekli olmak zorunda kaldı. Eşleri ölenler, tekrar evlenenler, emekli olanlar, ailelerinde önemli bir hastalık çıkanlar, çocuklarıyla sorun yaşayanlar, huzurevine yerleşenler oldu. Hepsini konuştuk. Her defasında kendimize ve birbirimize karşı dürüst olmaya özen gösterdik.

Benim en çok hayret ettiğim, hâlâ yeni etkileşimler yaşayabilmemizdi. Beş yüzü aşkın görüşmeyi geride bırakmış olmamıza rağmen hâlâ her toplantıda kendimle veya gruptakilerden biriyle ilgili yeni bir şey keşfedebiliyorum. İki üyemizde gelişen demansın başlangıcını ve gelişimini yakından gözlemlemek hepimiz için zor oldu. Pek çok ikileme düştük. Gördüklerimiz konusunda ne

denli açık olmalıydık? Demansa eşlik eden tümgüçlülük veya inkâr karşısında nasıl bir pozisyon almalıydık? Daha da önemlisi, o üyemizin artık hasta görmemesi gerektiğine inandığımızda ne yapacaktık? Her iki örnekte de o kişiye bir psikoloğa başvurması ve nöropsikolojik değerlendirmeden geçmesi için baskı yaptık. Her ikisinin de görüştüğü uzmanlar onlara hasta görmeyi bırakmaları gerektiğini söyledi. Seksenli yaşlarındaki hemen herkes gibi ben de demanstan korkuyorum. Gruptakiler bana anlattığım şeyi benden daha önce de dinlediklerini üç dört defa söylediler. Bu durumdan ne kadar utansam da dürüstlüklerine minnettarım. Yine de gün gelip de üyelerden birinin bana nöropsikolojik test yaptırmamı söyleyeceği ihtimali zihnimin karanlık köşelerinden korku salıyor.

Genç üyelerden biri tedavisi olmayan pankreas kanseri tanısı aldığını söylediğinde hepimiz şoke olmuştuk. Yanında olup korkularını ve endişelerini açıkça paylaşması için onu teşvik etmiştik. Yaşamının sonuna doğru, hastalığı artık seyahat etmesine engel olmaya başladığında onun evinde toplandık. Cenazesine de grupça katıldık.

Üyelerden biri ölünce grubun sayısını nispeten sabit tutabilmek amacıyla aramıza yeni bir üye katıyorduk. Üyelerden birinin düğününe hep birlikte gittik, düğün zaten başka bir üyemizin evindeydi ve üçüncü bir üyemiz de nikâhı kıyma görevini üstlenmişti. Ayrıca grupça iki düğüne daha ve bir de bir üyemizin oğlunun Bar Mitsva törenine katıldık. Bir keresinde de ağır demans hastası bir üyenin kaldığı huzurevini toplu olarak ziyaret ettik. Gruba kadın üye alma meselesini çok konuşsak da her seferinde tek bir üye alabildiğimizden, tek bir kadının fazla azınlık kalacağını düşünüp bundan vazgeçtik. Şimdi düşünüyorum da sanırım yanlış bir karar vermişiz. Eğer işe karışık bir grup olarak başlamış olsaydık çok daha zengin bir grubumuz olurmuş.

Gruba hep aktif katılım gösterdim. Özellikle de ilk dönemlerinde grup daha derin konulara karşı kayıtsız davrandığında veya onlardan kaçınmaya çalıştığında sürece dair bir yorum getiren genellikle ben oluyordum – yani grubun güvenli, yüzeysel meselelere fazla takılmasına dikkat çekiyordum. Ama birkaç yılın ardından başta benim üstlendiğim bu rolü benimseyen başkaları da oldu. Birbirimize çok farklı boyutlarda yardım ediyorduk. Bazen daha derin karakter meseleleri veya üyelerin alaycılık eğilimleri, başkalarını küçümseyen sözleri, ifşa olup mahcubiyet duyma korkuları hakkında konuşuyorduk, bazense sadece bir üyemize destek vermeye odaklanıyor ve yanında olduğumuzu göstermeye çalışıyorduk. Geçenlerde bir toplantıya bir önceki hafta yaptığım bir trafik kazasının etkisinde gittim. Kazadan bu yana arabaya bindiğimde çok geriliyordum. Bu yaşta direksiyon başına geçmemin doğru olup olmadığını sorgulamaya başlamıştım. Üyelerden biri bana birkaç sene önce kendisinin de ciddi bir kaza atlattığını ve altı ay boyunca kendine gelemediğini söyledi. Bunu küçük bir travma sonrası stres bozukluğu gibi görüyordu. Bunu bu şekilde düşünmek çok işime yaradı. Eve dönerken kendimi artık çok daha sakinleşmiş hissediyordum ama yine de arabayı çok dikkatli kullanıyordum.

Bir de Pegasus diye bir gruba üyeyim: 2010'da yakın arkadaşım, Stanford Çocuk Psikiyatrisi'nin eski şefi Hans Steiner'in kurduğu, tıp doktorlarından oluşan bir yazı grubu. On hekim-yazardan oluşan grubumuz her ay iki saatliğine toplanıyor ve bu toplantılarda birbirimizin yazıları üzerine konuşuyoruz. Toplantıdan sonra, o gün yazıları üzerine konuşulan kişiler hepimize akşam yemeği ısmarlıyor. Bu grup bu kitabın da pek çok sayfasını okudu ve bana kitapta iç dünyama daha fazla yer vermemi tavsiye ettiler.

Grup üyelerinin nice kitabı ve daha kısa eserleri yayımlandı. Bunlardan biri de Henry Ward Trueblood'ın Vietnam Savaşı'nda cephede görevli bir travma cerrahının yaşamını anlattığı muhteşem anı kitabı *A Surgeon's War* (Bir Cerrahın Savaşı). Stanford'da ara ara üyelerimiz yeni çalışmalarını halka okurlar, ben de bu etkinliklere defalarca katılmışımdır.

Pegasus zamanla genişledi. Şu anda doktorlardan ve tıp öğrencilerinden oluşan dört Pegasus grubu var. Bazen gruptaki şairler başka sanat eserlerinden –mesela yeni açılan Stanford Anderson Koleksiyonu'ndaki resimlerden veya St. Lawrence Yaylı Çalgılar Dörtlüsü'nün konserlerinden– aldıkları ilhamla yazdıkları şiirleri halka açık etkinliklerde okuyorlar. Ayrıca her yıl psikiyatride büyük vizitler düzenliyor, öğrenci yazılarına yönelik nakit ödüllü bir yarışma düzenliyor ve tıp ile beşerî bilimleri buluşturan bir alanda her yıl bir misafir akademisyene sponsor oluyoruz.

Her ay katıldığım bir diğer etkinlik de Lindemann Grubu. Bu grup ismini kurucu üyelerinden biri olan Erich Lindemann'dan alıyor. Kendisi uzun yıllar Harvard'da ve ardından da son birkaç yılında Stanford'da psikiyatri profesörlüğü yapmış olan, camianın hatırı sayılır isimlerinden biriydi. Ben bu gruba 1970'lerde ilk kurulduğu zaman dâhil oldum ve aylık toplantılarına yıllarca devam ettim. Sekiz ila on terapistin katıldığı bu iki saatlik akşam toplantılarının her birinde üyelerden biri hâlihazırda yürütmekte olduğu sıkıntılı bir vakayı sunuyordu. Buradaki dostane ortamımızdan son derece memnundum, yıllarca da böyle devam ettik; ta ki Bruno Bettelheim, Stanford'a taşınıp gruba dâhil olana dek. Bettelheim kendisi daha kıdemli olduğu için gruptaki herkesin ona sunum yapması gerektiğini düşünüyordu. Ben de dâhil hiç kimse ona itiraz edemediğinden sonunda köşeye sıkıştığımızı hissettik ve çoğumuz grubu bıraktı. Bruno öldükten yıllar sonra

gruba yeniden davet edildim ve o günden beri grup toplantılarına memnuniyetle katılmaya devam ediyorum.

Her bir üye, vakasını kendi tarzında sunuyor. Son toplantılardan birinde üyelerden biri psikodramadan yararlanmaya karar verip grup üyelerine tek tek (hasta, eş, terapist, ailenin diğer üyelerini gözlemleyen yorumcu vb.) roller verdi. İlk başta bu saçma, gereksiz bir şey gibi görünmüştü ama toplantının sonunda hepimiz kendimizi çok sıkışmış, hastaya yardım edemeyecekmiş gibi hissediyorduk – yani sunumu yapan terapistin hastasıyla çalışırken hissettiklerinin bire bir aynısını. Yaşadığı terapötik ikilemi yansıtmak için seçtiği bu yöntem inanılmaz güçlü ve çarpıcıydı.

En sıkı fıkı olduğum grupsa aile grubum. Marilyn'le altmış iki yıldır evliyiz. Bu kadar olağanüstü bir hayat arkadaşına sahip olduğum için şansıma her gün şükrediyorum. Yine de, başkalarına da sık sık söylediğim gibi insan bir ilişkiyi bulmaz, yaratır. İkimiz de bugünkü evliliğimizi yaratabilmek için onlarca yıl emek verdik. Geçmişte her ne şikâyetim varsa hepsi uçtu gitti. Onun tek tük kusurunu da kabullendim: yemek yapmaya, spor etkinliklerine, bisiklete, bilim kurguya ve hatta genel olarak bilime ilgisizliği. Tüm bunlardan uzun süredir şikâyet etmiyorum. Aklıma gelen her türlü tarih veya edebiyat sorusunu anında cevaplayabilecek bir ayaklı Batı kültürü ansiklopedisiyle yaşadığım için çok şanslıyım.

Marilyn de benim kusurlarımı göz ardı etmeyi öğrendi: evdeki akıl almaz dağınıklığım, kravat takmama inadım, motosikletlere ve üstü açık arabalara duyduğum ergensi hayranlık, bulaşık ve çamaşır makinelerini kullanma konusundaki cehaletim. Genç, tez canlı ve çoğu zaman da düşüncesiz bir adamken öngöremeyeceğim bir karşılıklı anlayış noktasına eriştik. Artık en büyük

meselelerimiz, birbirimizin iyiliğiyle ve birimizin diğerinden önce öldüğünde ne olacağıyla ilişkili şeyler.

Marilyn sorgulayıcı bir akla sahip bir akademisyen. Özellikle de Avrupa edebiyatı ve sanatıyla haşır neşir durumda. Benim gibi onun da öğrenciliği, okuması bitmiyor. Ama benim aksime kendisi dışa dönük, kalabalıkları seven, sosyal becerileri gelişmiş biri – çok sayıda arkadaşının olması da bunu ispatlıyor zaten. Her ne kadar ikimiz de okumaya ve yazmaya tutkuyla bağlı olsak da ilgi alanlarımız genellikle kesişmiyor ve bence böylesi daha iyi. Ben felsefe ve bilimle, özellikle de psikoloji, biyoloji ve kozmolojiyle ilgiliyim. Wellesley'de aldığı bir botanik dersini saymazsak Marilyn ömründe bilimle ilgili hiçbir eğitim almamış ve modern teknik dünyaya dair en ufak bir fikri yok. Kaliforniya Bilimler Akademisi'ndeki planetaryuma ve akvaryuma benimle birlikte gelmesi için onunla sıkı pazarlık etmek zorunda kalıyorum. Gidince de parkın karşısındaki de Young Sanat Müzesi'ne gitmek için sabırsızlanmaya başlıyor. Oradaki her bir tabloyu on dakika incelemeyi tercih ediyor. Sayesinde sanat ve tarih dünyasına adım atmış olsam da bazen umutsuz vaka olduğumu düşünüyorum. Mesela hiç müzik kulağımın olmadığı ortada ama Marilyn yine de benim müzik zevkimi geliştirmeye çalışıyor. Fakat ben eğer arabada yalnızsam ve dinlemek istediğim bir beyzbol maçı yoksa radyoda geleneksel *country* şarkılarını açmayı yeğliyorum.

Marilyn kaliteli şarabı çok sever. Ben de senelerce sanki şaraptan çok keyif alıyormuşum gibi davransam da yakın zamanda bu tiyatroyu sonlandırıp hiçbir alkollü içeceğin tadından hoşlanmadığımı açıkça itiraf ettim. Belki de genetik bir şeydir; annem ve babam da alkollü içeceklerden hoşlanmazdı. Anca yazları arada bir bir bardak bira ve ekşi krema karışımı uydurup bir Rus kokteyli içerlerdi, o kadar.

Neyse ki Marilyn de ben de dindar insanlar değiliz. Ben kararlı bir şüpheciyim ve kendimi Lucretius, Christopher Hitchens, Sam Harris, Richard Dawkins gibi isimlere yakın hissediyorum. Marilyn'deyse dinî şeylere içten içe bir özlem var. Film izlemeyi seviyoruz ama seçme kısmı pek kolay olmuyor; Marilyn şiddet veya en ufak bir serserilik içeren her şeyi veto ediyor. Çoğunlukla ona uyuyorum ama Marilyn olmadığında kendimi dolandırıcılık hikâyeleri anlatan filmlerle veya Clint Eastwood'un kovboy filmleriyle şımartıyorum. Marilyn de yalnız olduğunda televizyonda hep bir Fransız kanalı açık oluyor.

Marilyn'in iyi bir hafızası var – bazen fazla iyi! Filmleri o kadar net hatırlıyor ki aradan onlarca yıl geçmiş olmasına rağmen benim hikâyesinin neredeyse tamamını unuttuğum eski filmleri ikinci kez izlememek için ayak diretiyor. En sevdiği yazar hiç tartışmasız Proust. Proust bana fazla ince kaçıyor; ben daha çok Dickens, Tolstoy, Dostoyevski ve Trollope taraflarındayım. Çağdaş yazarlardan da David Mitchell'ı, Philip Roth'u, Ian McEwan'ı, Paul Auster'ı ve Haruki Murakami'yi okuyorum. Marilyn ise oyunu Elena Ferrante, Colm Tóibín ve Maxine Hong Kingston'dan yana kullanıyor. J. M. Coetzee ise ikimizin de sevdiği bir isim.

Dört çocuğa rağmen Marilyn'in ders vermediği bir yıl bile olmadı. Avrupalı çocuk bakıcısı gençlere ve gündelik yardıma bağımlıydık. Kaliforniya'da büyüyen hemen herkes gibi bizim çocuklarımız da burada kalmayı tercih etti. Hepsine yakın olduğumuz için kendimizi şanslı hissediyoruz. Ailece sık sık bir araya geliyoruz ve yaz tatillerimizi genellikle ya Hanalei'de ya da Kauai Adası'nda beraber yapıyoruz. 2015'te çekilen fotoğrafımızda yanımızda çocuklarımızı ve torunlarımızı görebilirsiniz.

Aslında bu fotoğrafımızı Facebook'a da koymuştuk ama birkaç gün sonra müstehcenlik sebebiyle kaldırıldı. (Dikkatli



BÜTÜN AİLE HAWAII, HANALEI'DE, 2015.

bakarsanız gelinimin ihtiyatlı bir şekilde en küçük torunumu emzirdiğini göreceksiniz.)

Aile yaşantımızda oyun boldur. Üç oğlumla da mahalledeki tenis sahasında yıllarca tenis oynadım – çok severek hatırladığım anılar bunlar. Reid'e de Victor'a da küçük yaşta satranç öğrettim. Şimdi ikisi de güçlü oyuncular. Onları turnuvalara severek götürürdüm ve oradan mutlaka ışıl ışıl bir kupayla ayrılırdık. Reid'in oğlu Desmond ile Victor'ın oğlu Jason da güçlü oyuncular. Aile buluşmalarımızın hemen hepsinde en az bir veya iki satranç maçı yapılır.

Aslında aile buluşmalarında başka oyunlar da oynanır. Mesela kızım Eve'le Scrabble oynarız ve o her zaman kazanır. Ama en çok da bahisli poker maçlarımızı ve Reid ve Ben'le, babam ile Abe amcamın kurallarıyla bire bir aynı kurallar ve bahislerle yaptığımız düzenli bezik maçlarını seviyorum.

Bazen Victor bize sihir gösterileri yapıyor. Lisedeyken de şakalarıyla meşhurdu ve ergenliğinde hem yetişkinlere hem de çocuklara yönelik etkinliklerde profesyonel sihirbaz olarak çalıştı. Gunn Lisesi'nin mezuniyetine giden herkes, Victor'ın diplomasını almak için sahneye doğru sakin sakin ilerlerken kafasındaki kepin aniden alev almasını hatırlayacaktır. Tören birden, "Ooo!" ve "Aaa!" nidalarıyla kesilmişti, ardından bir alkış tufanı kopmuştu. Ben de törendeki diğer herkes gibi hayrete düşmüştüm. Bunu nasıl yaptığını bana açıklaması için ona yalvardım. Ama işini ciddiye alan bir sihirbaz olduğundan, meslek sırlarını karşısındaki kişi babası bile olsa açıklamayı kesinlikle reddederdi. Fakat bu defa bana acıdı ve yanan kepin sırrını açıkladı: Kepin siper kısmında alüminyum folyodan bir havza, bir çakmak gazı rezervuarı ve küçük bir kibrit vardı. Hokus pokus! Yanan bir kep. (Bunu evde denemeyin.)

Ders vermeye, yazmaya ve ailemi geçindirmeye o kadar dalmışım ki şimdi bakınca çok şey kaçırdığımı hissediyorum. Keşke her bir çocuğumla daha fazla baş başa zaman geçirseymişim. Arkadaşım Larry Zaroff'un cenazesinde üç çocuğundan biri çok sevdikleri bir aile geleneğinden bahsetmişti; babaları her cumartesinin büyük bir kısmını sırasıyla çocuklarından biriyle geçiriyordu. Birlikte öğle yemeği yiyor, baş başa sohbet ediyor, kitapçıya gidip birer kitap alıyorlardı. Ne hoş bir gelenek! Bunu duyunca ben de çocuklarımın hayatına daha derinden dokunabilmiş olmayı dilemiştim. Şimdi bana bir hak daha verilse daha farklı bir yol izlerdim.

Gündelik seyirde asıl ebeveyn Marilyn'di; çocuklar büyüyene kadar yazma işini büyük oranda ertelemişti. Akademik kariyeri için gereken yayınları tamamladıktan sonra benim izimden gidip daha geniş bir okur kitlesi için yazmaya başladı. 1993'te yayımlanan *Kan Kardeşler: Kadınların Belleğinde Fransız Devrimi*'nden bu yana

Marilyn yedi kitap yazdı. Bunlar arasında *A History of the Wife, Birth of the Chess Queen, Memenin Tarihi, How the French Invented Love, The Social Sex* ve sanat fotoğrafçısı oğlumuz Reid'le birlikte yazdığı *The American Resting Place* sayılabilir. Bu kitapların her biri benim için büyük bir macera oldu. İkimiz de yazdıklarımızı ilk birbirimize okuturuz. *Memenin Tarihi* için ona ilham verenin benim kadınların memelerine duyduğum hayranlık olduğunu söyler. Bu kitapta kadın bedeninin tarih boyunca kültürel olarak nasıl görüldüğü ve temsil edildiği anlatılıyor. Yine de benim favorim *Birth of the Chess Queen* (Satranç Vezirinin Doğumu); yüzlerce yıl boyunca satranç tahtasında bulunmayan, derken ilkin 1000 yılı civarında en zayıf taş olarak beliren vezirin[17] geçirdiği değişimin izini sürdüğü kitabı. Avrupa'da kraliçelerin güç kazanmasıyla bu taş da on beşinci yüzyılın sonunda, İspanya Kraliçesi Isabella'nın saltanatı döneminde satranç tahtasındaki en güçlü taş haline gelmiş, bugün de hâlâ bu pozisyonunu koruyor. Marilyn'in kitapçılarda, üniversitelerde düzenlenen okuma günlerinin çoğuna katılmış ve onu gururla izlemişimdir. Şu aralar kendisi yine bir kitap üzerinde çalışmakta. *The Amorous Heart* (Âşık Kalp), kalbin nasıl olup da aşkın simgesi haline geldiğini masaya yatıracak.

İş etiğimiz ne kadar güçlü olsa da Marilyn de ben de ailemize çok bağlıyız; anne babalık, dedelik, ninelik görevlerimizi altmış yılı aşkın bir süredir yerine getiriyoruz. Evimizin çocuklarımız kadar arkadaşlarımız ve çocuklarımızın arkadaşları için de cazip bir yer olmasına hep özen göstermişizdir. Evimizde nice düğünler, kitap partileri, bebek kutlamaları yapıldı. Belki bizler buna diğer insanlardan daha fazla ihtiyaç duyuyorduk. Ne de olsa ikimiz de ailelerimizi Doğu Yakası'nda bırakıp Kaliforniya'da sıfırdan, kökleri geçmişten çok geleceğe uzanan bir çevre oluşturmuştuk.

17 Bizde "vezir" adıyla bilinen bu taş İngilizcede *queen* (kraliçe) olarak anılıyor. (ç. n.)

Hayatımız boyunca –nice Avrupa ülkesine, Karayipler'de ve Pasifik'te pek çok tropik adaya, Çin'e, Japonya'ya, Endonezya'ya ve Rusya'ya– bolca seyahat etmiş olsak da yaşlandıkça evden ayrılmaya giderek daha da isteksizleştiğimi fark ediyorum. Uzun uçak yolculuklarının yol açtığı uyku sorunları beni iyice çarpmaya başladı, uzun süren seyahatlerde genellikle hastalanıyorum. İş seyahate gelince, benden takvim hesabına göre dokuz ay küçük olan Marilyn ile aramızda yirmi yaş varmış gibi oluyor. Uzak bir ülkeden konuşma daveti aldığımda teklifi her seferinde reddediyor ve bunun yerine karşı tarafa video konferans yapmayı teklif ediyorum. Seyahatlerimi Hawaii, bazen Washington, DC, New York ve her yıl Oregon Shakespeare Festivali zamanı Ashland'le kısıtlı tutuyorum.

2014'te yayımlanan *Yalom's Cure* belgeselindeki bir görüşmede kızım Eve filmin yapımcılarına Marilyn'in de benim de kendi ilişkimize hep öncelik verdiğimizi anlatmış – yani birbirimizi çocuklarla olan ilişkilerimizin de önüne koyduğumuzu. Başta buna hemen itiraz etmek istedim ama aslında haklıydı. Eve kendisinin çocuklarına öncelik verdiğini söylemiş ama sonra üzgün bir ifadeyle evliliğinin yirmi beş yılın ardından sonlandığını eklemişti. Film gösterimlerinin ardından yapılan sohbet etkinliklerinde çoğu izleyici, Marilyn'le ilişkimiz bu kadar güçlüyken dört çocuğumuzun da boşanmış olmasına dikkat çekti. Ben de onlara işin içine bazı tarihsel gerçeklerin girdiğini söyledim. Günümüzde ABD'de yapılan evliliklerin yüzde kırk ila ellisi boşanmayla sonuçlanıyor ama bizim zamanımızda evlenenler arasında bu oran hayli düşük. Hayatımın ilk yirmi beş veya otuz yılında boşanmış bir kişi bile tanımamıştım. Filmi izleyenlerle çocuklarımızın boşanmasına dair konuşmaya her başladığımızda Marilyn onlara şöyle bağırmamak için kendini

zor tuttu: "Hey! Çocuklarımızın üçü tekrar evlendi ve ikinci evlilikleri gayet şahane."

Her boşanmanın ardından Marilyn'le nerede hata yaptığımızı bol bol sorguladık. Çocukların evliliklerinin sonlanması ebeveynlerin suçu mudur? Eminim bu yanıtsız soruyu pek çok ebeveyn kendine sormuştur. Boşanma, temas ettiği herkesin canını yakan bir deneyim. Marilyn'le birlikte çocuklarımızın üzüntüsünü paylaştık. Bugün hâlâ tüm çocuklarımızla ve torunlarımızla yakından ilgileniyoruz. Onların birbirine verdiği desteği görmek bizi çok mutlu ediyor.



YAZAR, EŞİ MARILYN'LE BİRLİKTE SAN FRANCISCO'DA, 2006.

OTUZ DOKUZUNCU BÖLÜM

İDEALLEŞTİRME ÜZERİNE

Kitabım *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*'nin kırk beş yıl önce bir ders kitabı olarak kabul edilmesinden bu yana terapistler ve öğrencilerden oluşan sadık bir kitlem var. Bu insanlar benim asli okurlarımdı ve daha geniş bir yelpazeye erişebileceğim düşüncesi hiç aklımdan geçmemişti. Haliyle, terapi öykülerinden oluşan *Aşkın Celladı* Amerika'da çoksatanlar arasına girince ve pek çok farklı dile çevrilince hem şaşırdım hem de heyecanlandım. Arkadaşlarım bana kitabı Atina, Berlin veya Buenos Aires'teki havaalanlarında vitrinlerde gördüklerini haber veren mektuplar yazdığında bu çok hoşuma gidiyordu. Sonrasında da, romanlarım yabancı okurlara ulaştığında bana birer kopyası gönderilen egzotik versiyonları gördükçe keyiflenmeye başladım; posta kutuma kitaplarımın Sırpça, Bulgarca, Rusça, Lehçe, Katalanca, Korece, Çince basımları geliyordu. Okurlarımın çoğunun farklı farklı ülkelerde yaşadığını ve kitaplarımı başka bir dilden okuduklarını kabullenmem zaman aldı (ama bu durumu hiçbir zaman tam olarak anlayamadım).

Beni görmezlikten gelen başlıca ülkelerden birinin Fransa olması Marilyn'in canını sıkıyordu. On iki yaşında Fransızca dersleri almaya başladığından ve özellikle de Sweetbriar College programı kapsamında üniversitenin üçüncü senesini Fransa'da

geçirdiğinden bu yana tam bir Frankofil'di. Ben de farklı farklı hocalardan dersler alarak Fransızcamı ilerletmeyi defalarca denediysem de bu konuda o kadar beceriksizdim ki sonunda Marilyn bile bu işin benim harcım olmadığını kabullenmek zorunda kalmıştı. 2000 yılında, yeni kurulmuş bir Fransız yayınevi olan Galaade bana o ana kadar yazdığım yedi kitabın birden çeviri haklarını almak için teklif getirdi. Sonrasında her sene bir kitabımı yayımladılar ve çok geçmeden Fransa'da hatırı sayılır bir okur kitlesine eriştim.

2004'te Galaade, Paris'in doğu yakasındaki Marigny Salonu'nda halka açık bir etkinlik düzenledi. Popüler bir Fransız dergisi olan *Psychologies*'in yayıncısıyla (elbette bir çevirmen aracılığıyla) görüşme yapacaktım. Salonda koca bir orkestra bölümü, iki balkon ve bir zamanların meşhur Fransız aktörü Jean-Louis Barrault'nun çıktığı bir sahne yer alıyordu. Etkinlik zamanı salona geldiğimde tüm biletlerin satılmış olduğunu öğrendim ve çok şaşırdım. Dışarıda bekleyen insanların oluşturduğu uzun kuyruğa hayretle bakakaldım. Salona girer girmez gözüme sahnenin ortasında duran kırmızı kadifeden bir taht ilişti. Oturup kitlelere hitap etmem amacıyla yerleştirilmişti oraya. Bu kadarı da fazlaydı ama! O tahtı daha mütevazı bir şeyle değiştirmeleri konusunda ısrar ettim. Dinleyiciler salona alınmaya başladığında da Marilyn'in pek çok arkadaşının geldiğini fark ettim. Yalnızca Fransızca bilen bu insanlar yıllarca ne benimle iki satır sohbet edebilmiş ne de kitaplarımı okuyabilmişlerdi. Görüşmeyi yapan kişi çok isabetli sorular sordu, aklımdaki en iyi hikâyelerin çoğunu anlattım, çevirmen de dört dörtlüktü. Etkinlik daha güzel geçemezdi herhalde. Arkadaşları benim o kadar da aptal olmadığımı nihayet görünce Marilyn'in kedi misali keyifle guruldadığını duyar gibiydim.

2012'de İsveçli yönetmen Sabine Gisiger, hayatımı konu alan bir belgesel çekmek istediğini söyledi. İlk başta bu bana tuhaf bir teklif gibi gelmişti ama sonra Oregon'da bir cemaati olan dalavereci tarikat lideri Rajneesh'le ilgili o müthiş filmi *Guru*'yu Mill Valley Film Festivali'nde izleyince fikrim değişti. Filme konu olarak neden beni seçtiğini sorduğumda, Rajneesh üzerine yaptığı çalışmanın onu yıprattığını ve artık "düzgün bir insan" hakkında bir film çekmek istediğini söyledi. *Düzgün bir insan* – işte bu söze tav oldum.

İki yıldan fazla sürecek çekimlere başladık. Yönetmen koltuğunda Sabine oturuyordu, yapımcı Philip Delaquis'ydi ve birbirinden harika uzmanlardan oluşan bir ses ve görüntü ekibiyle çalışıyorlardı. Ekip Palo Alto'daki evimize, Stanford'a, Hawaii'deki ve Fransa'nın güneyindeki aile tatillerimize defalarca geldi; öyle ki artık hepsi de aileden gibi olmuştu. Beni pek çok farklı durumda kayda aldılar: konuşma yaparken, bisiklete binerken, yüzerken, şnorkelle dalarken, pinpon oynarken ve hatta bir defasında Marilyn'le jakuzide keyif çatarken.

Tüm bu süreç boyunca, *hayatımın bu sıkıcı yanlarını kim niye izlemek istesin ki*, diye düşünüp durdum. Filme herhangi bir maddi yatırımım olmamıştı ama yapımcıyla, yönetmenle artık akraba gibi olduğumuz için paralarının batmasından endişe etmeye başlamıştım. Sonunda San Francisco'da bizim aileye ve birkaç yakın arkadaşımıza özel bir ön gösterim yaptılar. Rahatlamıştım; Sabine ve film editörü o onlarca saatlik malzemeyi yetmiş dört dakikalık derli bir toplu filme çevirme konusunda müthiş bir iş çıkarmışlardı. Ne kadar itiraz etsem de filme *Yalom's Cure* adını verdiler. Yine de bu filmin arkadaşlarım ve ailem dışında kimsenin ilgisini çekmeyeceğinden emindim. Ayrıca kendimi ifşa olmuş, çıplak kalmış gibi hissediyordum. Kendimi yazılarımla özdeşleştirmiş olmama ve kitaplarımı, bilhassa da öykü ve

romanlarımı yetişkin yaşamımın en önemli parçası addetmeme rağmen filmde yazar kimliğime çok az yer veriliyor, daha ziyade gündelik faaliyetlerime odaklanılıyordu. Ancak beni şaşırtan bir şekilde film Avrupa'da başarı elde etti, elli sinemada yüz binlerce kişi tarafından seyredildi.

2014 sonbaharında filmin Zürih'te gösterime girecek olması sebebiyle Marilyn'le birlikte dünya prömiyerine davet edildik. Artık uzak yerlere seyahat etmeme kararı almış olsam da bu daveti geri çeviremezdim. Zürih'e uçup iki gösterime katıldık. Bunlardan ilki sadece terapistlere ve bazı önemli isimlere açık bir gösterimdi, diğeriyse herkese açıktı. İki gösterimin de sonunda seyircilerin sorularına yanıt verdim ama kendimi fazlasıyla spot ışığı altında hissediyordum; özellikle de, her ne kadar sadece kafalarımız ve omuzlarımız gözüküyor olsa da Marilyn'le jakuzideki görüntülerimizden rahatsızdım. Öte yandan aile tatili-



PARISCOPE KAPAĞI, 20 MAYIS 2015.

mizde torunlarımız Alana ve Desmond'ın dans yarışması yaptığı sahneye bayılmıştım. Diğer bir torunumuz Lilli Virginia da profesyonel şarkı yazarı ve şarkıcıdır, filmin sonunda duyulan şarkıyı o seslendiriyor.

Birkaç ay sonra filmin Fransa'da gösterime girecek olması sebebiyle Marilyn, Paris prömiyerine gidip seyircilere filmle ilgili bir konuşma yaptı. Paris'teki haftalık gelişmeleri veren popüler *Pariscope* dergisinin kapağında ikimizi görünce çok heyecanlanmıştı.

Yine birkaç ay sonra film Los Angeles'ta da gösterime girdi ama Avrupa'dakinin aksine pek ilgi çekmedi. *Los Angeles Times*'ta çıkan olumlu eleştirilere rağmen birkaç güne kalmadan gösterimden kalktı.

Filmin gösterime girmesi vesilesiyle gerçekleştirdiğimiz Zürih seyahatinden sonra Moskova'ya geçecek şekilde plan yapmıştım. Moskova'dan bir teklif gelmişti, fazlasıyla cömert bir meblağ söz konusuydu ve beni Zürih'ten Moskova'ya özel jetle götüreceklerdi. Bu özel jet yolculuğu başlı başına bir hikâyeye dönüştü. Uçakta yalnızca dört yolcuyduk: Marilyn, ben, yıllar önce tek bir seanslığına gördüğüm eski bir hastam ve bu hastanın yakın arkadaşı (uçağın da sahibi) bir Rus oligark. Beni oligarkın yanına oturtmuşlardı ve ikimiz uçuş boyunca hoş bir sohbete dalmıştık. Gayet düşünceli, hassas bir adamdı ama hayatıyla ilgili bazı dertleri vardı. Boğuştuğu sıkıntılarla empati kurabiliyordum elbette ama kabalık etmek istemediğimden konuyu çok da deşmemiştim. Çok sonra öğrendim ki meğer bu uçuşun (bana hiçbir şekilde söylenmemiş olsa da) bütün amacı o adamcağıza terapi yapmanımış. Bilseydim, eğer biri bana bunu açıkça ifade etmiş olsaydı ona yardımcı olmaya yönelik hareket ederdim.

Moskova'da yapacağım konuşmada ev sahibi kurum, büyük bir kurum olan Moskova Psikanaliz Enstitüsü'ydü. Ayarlanan

mekân da genellikle rock konserleri için kullanılan bir yerdi. Sponsorlar yedi yüz kulaklık ayarlamış ve eş zamanlı çeviri yapılmasını planlamıştı ama etkinliğe bin yüz kişi katılınca ortalık öyle bir karıştı ki başka bir yol denemek zorunda kaldılar. Dinleyicilerden kulaklıkları iade etmelerini rica edip inanılmaz gergin olan çevirmenden sahnede eş zamanlı çeviri yapmasını istediler.

Konuşmama başladım ve kimsenin esprilerime gülmediğini, yüzlerinde en ufak bir kıpırtı bile olmadığını hemen fark ettim. Belli ki çeviriyle ilgili bir sorun vardı. Sonra öğrendim ki çevirmenin kendine gelmesi bir on beş dakika kadar sürmüş ama akabinde gayet iyi bir iş çıkarmış. Konuşmamın ardından konferansın sponsorları Rusça bir tiyatro sahnelediler: *Günübirlik Hayatlar*'daki bir Rus balerinle ilgili "Arabesk" öyküsü. Egzotik kostümler giymiş, inanılmaz güzel iki aktör hikâyeyi oynuyordu, köşede oturmuş yaşlı bir adam da (herhalde o ben oluyordum) onları sessizce izliyordu. Arka planda da büyük bir beyaz perdede bir sanatçının elini görüyorduk; bir fırça yardımıyla yağlı boyayla şahane, gerçek üstü şeyler yaratıyordu. Etkinliğin sonunda uzun bir kitap imzalama faslı oldu.

Moskova'dayken bir grup bankacıyla bir buçuk saat boyunca varoluşçuluk üzerine konuşmam için gelen sıra dışı bir teklifi de kabul ettim. Bir gökdelenin en üst katında, kocaman bir odada buluştuk. Yaklaşık elli kişi gelmişti, bunlardan biri bankanın yöneticisiydi ve kendisi İngilizce bilen çok az kişiden biriydi. Ben elbette tek kelime Rusça bilmediğimden çeviri yapılması gerekiyordu ve bu da süreci iyice ağırlaştırmıştı. Katılımcıların varoluşçulukla pek ilgisi yoknuş gibi duruyordu. Kimseden tek bir soru gelmedi. *Herhalde amirlerinin yanında rahat konuşamıyorlar,* diye düşünerek bunun üstüne bir şeyler konuş-

maya çalıştıysam da bir yere varamadım. Bankanın yöneticisi en ön sırada oturmuş, iPad'iyle oynuyordu. Yirmi dakika kadar sonra konuşmamı bölüp az önce Avrupa Birliği'nin Rusya'ya uyguladığı yaptırımları daha da sertleştirdiğini, kalan vaktimizi gelecekte yaşanabileceklerle ilgili endişelerimiz üzerine konuşarak değerlendirmek istediğini söyledi. Bana göre hava hoştu, sonuçta zaten kimse varoluşçuluktan bahsetmek istemiyordu. Ama yine çıt çıkmadı. Amirlerinden çekindikleri için mi fikirlerini dile getirmediklerini tekrar sordum ama ne kadar uğraşırsam uğraşayım inatlarını kıramadım. Bu çabamın aldığım para hariç hiçbir getirisi olmadı, zaten onu da çok tuhaf bir şekilde ödediler. Bana ödememin ertesi gün üniversitede onuruma düzenlenecek akşam yemeğinde yapılacağı söylenmişti. Ertesi akşam tatlılar yendikten sonra biri bana tuhaf bir şekilde içi dolarlarla dolu beyaz bir zarf verdi. *Herhalde beni düşündüklerinden, vergi vermek istemeyeceğimi varsaydıklarından (ki yanılıyorlardı) böyle gizemli bir yönteme başvurdular,* diye düşündüm ama belki de banka elindeki fazla nakdi çıkarmaya çalışıyordu.

Yaşım ilerledikçe uzun uçuşlardan kaçar oldum ve video konferans yöntemini tercih etmeye başladım. Bunun için de evime yakın yerel bir video konferans ofisine gitmem gerekiyor. Orada yaklaşık doksan dakika içinde önce konuşmamı yapıyor, sonra da soruları yanıtlıyorum. Uzak yerlere seyahat etmekten vazgeçtiğimden bu yana herhalde onlarca video konferans sunumu yapmışımdır ama geçenlerde, 2016'nın Mayıs ayında Çin'le yaptığım bir görüşme en ilginciydi. Çin'deki üç psikiyatrist benimle doksan dakika boyunca görüşme yaptı. Bu esnada sırf bu iş için uçakla San Francisco'ya gelmiş olan bir çevirmen de yanımda oturup iki tarafa çeviri yaptı. Ertesi gün beni arayıp bana görüşmenin geniş bir kitleye ulaştığı haberini verdiler ama görüşmeyi yapanların fotoğrafıyla birlikte net sayıyı e-postayla

gönderdiklerinde şoke oldum: Sunumu yüz doksan bir bin iki yüz otuz dört kişi izlemişti.

Ne kadar şaşırdığımı, görüşmeyi bu kadar insanın izlediğine inanamadığımı ifade ettiğimde Çinli sponsorumdan şu yanıtı aldım: "Doktor Yalom, çoğu Amerikalı gibi siz de Çin'in aslında ne kadar büyük olduğunu henüz idrak edememişsiniz."

Her gün mutlaka dünyanın dört bir yanındaki okurlarımdan e-postalar gelir ve ben bunların her birine yanıt vermeye özen gösteririm. Genelde, "Yazdığın için teşekkürler," veya "Eserlerimin senin için bir anlam taşımasına sevindim," gibi kısa bir şey yazarım. Yanıtımda yazan kişinin adını geçirmeye de özen gösteririm ki yazdıklarını gerçekten okuduğumu ve yanıtı bizzat yazdığımı anlasın. Bu epey zaman alan bir iş ama bunu Budist arkadaşlarımın her gün yaptıkları sevgi ve nezaket meditasyonlarına benzetiyorum. Yine hemen her gün dünyanın başka bir ucundaki birinden randevu talebi alırım. Skype üzerinden görüşmek isteyenler olduğu gibi, benimle tanışmak için Kaliforniya'ya gelmeyi teklif edenler de olur. Geçenlerde bir adam bana, emekli bir terapist olan annesiyle yüzüncü doğum günü şerefine Skype görüşmesi yapıp yapamayacağımı soruyordu.

Hayranlardan gelen e-postalara ek olarak bazen okurlar hediye de gönderirler. Evimiz Yunanistan'dan, Türkiye'den, İran'dan ve Çin'den gelen objelerle donatılmış vaziyette. Ama bugüne kadar aldığım en çarpıcı hediye, Kalimnos Adası'nda yaşayan ve çalışan meşhur Yunan heykeltıraş Sakellaris Koutouzis'ten gelmişti. Bana yazdığı e-postada kitaplarımı keyifle okuduğunu ve internette bulabildiği fotoğraflarımdan yola çıkarak bir büstümü yapmakta olduğunu yazmış, benden adresimi istemişti. Adını arattığımda kendisinin çok başarılı bir heykeltıraş olduğunu ve eserlerinin dünyanın dört bir yanında sergilendiğini görmüştüm. En azın-

dan kargo masrafını karşılamayı teklif ettiysem de reddetti. Bir ay sonra kapımda gerçek boyutlu, kocaman bir büst belirdi. Şimdi evimizde duruyor ve bana o kadar benziyor ki ona her baktığımda ürperiyorum. Hatta bazen ben veya çocuklarım ona gözlüklerimi, kravatlarımı, şapkalarımı takıp onu süslüyoruz.

Bu tür şöhret emarelerine tamah etmemeye çalışsam da bunların kendime dair düşüncelerimi çok daha olumlu kıldığı kesin. Ayrıca yaşımın, ağır duruşumun ve itibarımın terapist olarak daha etkili olmamı sağladığına inanıyorum. Geçen yirmi beş yıllık süreçte gördüğüm hastaların çoğu benimle yazdığım bir şeyleri okuduktan sonra irtibat kurmuştu. Ofisime terapi becerilerimden son derece emin halde gelmişlerdi. Ben de pek çok meşhur terapistle tanışmış olduğumdan bu tür karşılaşmaların insanda nasıl iz bırakabileceğini biliyorum, Carl Rogers'ın yüzünün kıvrımları hâlâ dün gibi aklımda. Elli yıl önce ondan randevu alıp sırf bir akşam onunla görüşebilmek için uçakla güney Kaliforniya'ya gitmiştim. Eserlerimin bazılarını ona daha önce göndermiştim, bana grup terapisi kitabımın da başarılı olduğunu ama Ginny kitabımı (*Her Gün Biraz Daha Yakın*) çok özel bulduğunu söylediğini hatırlıyorum. Keza Viktor Frankl ve Rollo May'in de yüzleri gözümün önüne öyle net geliyor ki biraz el becerim olsa (hiç yok) resimlerini ezberimden çizebilirdim.

İşte hastalar da bana sahip olduğum şöhretten dolayı daha önce hiç kimseye, önceki terapistlerine bile açmadıkları sırlarını açıyorlar. Eğer hastalarıma onları yargılamadan, empatiyle yaklaşırsam müdahalelerim de sırf hakkımdaki bu ön izlenimleri nedeniyle çok daha etkili oluyor. Geçenlerde aynı akşam iki yeni hasta gördüm. İkisi de çalışmalarıma aşinaydı. Biri emekli bir terapistti ve ofisime birkaç saatlik mesafeden arabayla gelmişti. Biriktirme eğiliminden (evinin yalnızca bir odasında) ve takıntılı davranışlarından dolayı endişeliydi; evden çıkıp arabayla daha



YAZAR, EŞİ MARILYN İLE KREMLİN'DE, 2009.

birkaç metre gitmişken geri dönüp kapıyı kilitleyip kilitlemediğini, ocağı kapatıp kapatmadığını kontrol ediyordu. Bunların kısa süreli bir terapiyle geçmeyeceğini ama anladığım kadarıyla hayatını belirgin ölçüde de etkilemediğini söyledim ona. Bana göre gayet iyi durumdaydı; harika bir evliliği vardı ve emekliliğin ardından anlam arayışı gibi zor bir uğraşın içindeydi. Terapiye ihtiyaç duymadığını söylememden memnun kalmıştı. Ertesi gün bana şöyle bir e-posta gönderdi:

Perşembe günkü görüşmemizden ne kadar keyif aldığımı, bunun benim için ne kadar değerli olduğunu söylemek için yazıyorum size. İyi durumda olduğumu, hayatımdan memnun olduğumu onayladığınızı, desteğinizi sonuna kadar hissettim ve terapiye ihtiyacım olmadığını söylediğiniz için de teşekkür ederim. Ofisinizden çıktığımda kendimi artık o kadar ger-

gin hissetmiyordum, kendime güvenim artmıştı, kendime karşı daha kabullenicİydim. Bence bu büyük bir lütuf. Bir seansta bu kadar şeyin birden olması çok etkileyici!

Aynı akşam bir de Güney Amerikalı, orta yaşlı bir adam geldi. Kuzenini görmek amacıyla San Francisco'da bulunuyordu, tek bir seanslığına görüşebilecektik. Seansın neredeyse tamamını, hayatı boyunca anoreksiyayla mücadele eden kız kardeşine dair endişelerinden bahsederek geçirdi. Ebeveynlerinin ölümünün ardından kardeşinin tıbbi ve psikiyatrik masraflarının yükü ona öyle ağır gelmişti ki ne evlenebilmiş ne de bir aile kurabilmişti. Kalabalık bir ailesi vardı, ona neden tüm masrafları kendisinin



YAZAR, SAKELLARIS KOUTOUZIS İMZALI HEYKELİYLE, 2016.

üstlendiğini sordum. Önce epey gerildi, tereddüt etti ama sonra bana o güne dek hiç kimseye anlatmadığı bir şeyi anlattı.

Kız kardeşinden on üç yaş büyüktü. Bir gün kardeşi iki, kendisi on beş yaşındayken ebeveynleri kardeşini birkaç saatliğine onun gözetimine bırakmış ve diğer kardeşlerini alıp bir düğüne gitmişlerdi. Ailesi evde yokken hastam (ailesinin hiç sevmediği ve görüşmesini açıkça yasakladığı) kız arkadaşıyla uzun bir erotik telefon görüşmesi yapmıştı. Kendisi telefondayken kız kardeşi emekleyerek odadan çıkmış ve merdivenlerden birkaç basamak yuvarlanmıştı. Bedeninde ve yüzünde göz ardı edilemeyecek pek çok morluk oluşmuştu. Ebeveynleri eve dönünce hastam her şeyi itiraf etmek zorunda kalmıştı – hayatının en utanç verici anıydı bu. Her ne kadar kardeşinin yaraları hafif de olsa, morluklar birkaç güne kalmadan geçse de anoreksiyasının bu olayla ilgili olabileceği endişesini bunca senedir içinde taşımıştı. Ayrıca olayın üstünden yirmi beş yıl geçmiş olmasına rağmen bunu ilk kez biriyle paylaşıyordu.

En kalın ve resmî ses tonumla ona kız kardeşiyle ilgili anlattıklarını dikkatle dinlediğimi ve deliller ışığında onu suçsuz bulduğumu söyledim. Bu ihmalinin bedelini fazlasıyla ödemiş olduğuna, merdivenlerden düşmenin anoreksiyayla bir ilgisi olmadığına onu temin ettim. Ayrıca yaşadığı şehre döndüğünde terapiye başlayıp bunları çalışmasını önerdim. Öyle rahatlamıştı ki ağlamaya başladı. Terapiye gitmesi önerimi reddetti, istediğini aldığını söyledi bana. Ofisimden çıkarken tüy gibi hafiflediği belli oluyordu.

Hastanın çabasını ve gücünü takdir ettiğim bu tekil görüşmelerin başarılı olmasının en büyük nedenlerinden biri, hastanın bana bahşettiği güç.

Kısa zaman önce bir kadından hayatının en üzücü olaylarından birini dinlemiştim. Ergenliğinin sonlarına doğru, üniver-

siteye gitmek üzere evden ayrılmadan hemen önce saygın ama hayli mesafeli babasıyla uzun bir tren yolculuğuna çıkmışlardı. Onunla vakit geçireceği için çok heyecanlıydı ama babası trene biner binmez evrak çantasını açıp yol boyunca çalışmış, onunla tek kelime konuşmamıştı. Kendisine terapide bu olayı yeniden canlandırma fırsatımız olabileceğini söyledim. O ve ben (yaşlı ve saygın bir adam) birkaç saatlik bir terapi yolculuğuna çıkabilirdik ama bizimki biraz farklı olacaktı: Sorular sorabilir, şikâyet edebilir, duygularını dile getirebilirdi. Hatta bunları yapmaya teşvik edilecekti. Ben de ona aynı şekilde karşılık verecektim. Bu teklifim onu derinden etkiledi ve sonrasında uyguladığımız bu yaklaşımdan fayda gördü.

Bunca ilgi ve övgünün kendime dair düşüncelerim üzerindeki etkisi ne mi? Bazen çok hoşuma gidiyor, bazen bundan rahatsız oluyorum ama genelde dengeyi tutturuyorum. Destek grubumdaki veya vaka tartışma grubumdaki meslektaşlarımla her bir araya geldiğimizde, her birinin onlarca yıldır mesleğini icra eden dört dörtlük uzmanlar olduğunu, yaptıkları işte en az benim kadar başarılı olduklarını tekrar tekrar görüyorum. Haliyle bana düzülen abartılı övgüleri çok da ciddiye almıyorum. Elimden gelecek tek şey işimi ciddiye almak ve olabildiğim kadar iyi bir terapist olmak. İdealleştirilmekte olduğumu kendime hatırlatıyorum, insanlar olarak hepimiz o her şeyi bilen ak sakallı dedeye ihtiyaç duyuyoruz. Eğer bu pozisyona layık görülmüşsem bunu memnuniyetle kabul ediyorum. Sonuçta bu işi illaki birinin yapması gerekecek.

KIRKINCI BÖLÜM

YAŞLANMANIN ACEMİSİ

Çocukluğumda her ortamın en küçüğüydüm: sınıfımda, beyzbol takımımda, tenis takımımda, kamptaki yatakhanemde... Oysa şimdi her gittiğim yerdeki en yaşlı insan ben oluyorum: sınıfta, restoranda, kitap etkinliğinde, sinemada, beyzbol maçında... Geçenlerde Stanford Psikiyatri Bölümü'nün düzenlediği iki günlük bir sürekli tıp eğitimi konferansı kapsamında psikiyatristlere bir konuşma yaptım. Ülkenin dört bir yanından gelen meslektaşlarımdan oluşan dinleyicilerin saçlarına şöyle bir dikkat ettim. Pek azınınki kırlaşmıştı ve yalnızca birininki beyazdı. Yani ortamdaki en yaşlı insan olmam bir yana, açık ara en yaşlıydım! Program kapsamındaki on altı diğer konuşmaya ve tartışmaya katılınca yaşımın ve 1950'lerde çalışmaya başladığım günden bu yana alanda meydana gelen değişimlerin iyice farkına vardım. Güncel gelişmelerin çoğunu –şizofreni, bipolar bozukluk ve depresyon için geliştirilen yeni ilaçları; uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, dikkat eksikliği bozukluğu için kullanılan teknolojik yöntemleri– kaçırmıştım. Her yeni gelişmeyi takip etmesiyle övünen, ümit vadeden genç bir akademisyen olduğum günleri hatırlıyordum... Şimdiyse katıldığım konuşmalardan hiçbir şey anlamıyordum, özellikle de beyindeki kritik merkezleri ilaçtan çok daha etkili ve isabetli bir şekilde uyarmaya veya ketlemeye

imkân sağlayacak transkrenyal manyetik stimülasyon yöntemleriyle ilgili sunum için geçerliydi bu. Bizim alanın varacağı nokta bu muydu sahiden?

1957'de asistanlığa başladığımda psikiyatrinin göbeğinde psikoterapi yer alıyordu. Benim gibi pek çok diğer meslektaşım da psikoterapi yapmayı öğrenmek için can atıyordu. Ama şimdi konferansta katıldığım sekiz konuşmada psikoterapi lafı yok denecek kadar az geçmişti.

Son birkaç yılda psikiyatriyle ilgili pek az şey okumuşumdur. Bunun için genellikle gözümle ilgili sorunları –iki korneamdan da ameliyat oldum, bir de çift taraflı katarakt operasyonları geçirdim– bahane etsem de bu saçmaydı aslında. Kindle'da harfleri büyüterek alandaki son gelişmeleri de okuyabilirdim. İşin aslı –gerçi bunu itiraf etmeye biraz utanıyorum ama– bu konular artık ilgimi çekmiyor. Bu konuda kendimi suçlu hissedecek gibi olduğumda üstüme düşeni yaptığımı ve seksen beş yaşında artık canım ne isterse onu okumaya hakkım olduğunu düşünüp kendimi rahatlatıyorum. Sonra da şöyle diyorum kendi kendime: "Zaten ben bir yazarım, çağdaş edebî akımları takip etmem gerekiyor."

Stanford konferansında konuşma sırası bana geldiğinde diğer konuşmacıların aksine ne ders anlattım ne de ekrana bir şeyler yansıttım. Hatta –dev bir itiraf geliyor– *ömrümde bir kez olsun bilgisayar sunumu yapmışlığım veya hazırlamışlığım yok!* Bunun yerine Stanfordlı meslektaşım ve yakın arkadaşım David Spiegel benimle kariyerim ve bir terapist olarak gelişimim üzerine samimi ve incelikli bir görüşme yaptı. Bu format benim için öyle uygundu ki zaman su gibi akıp geçti ve süremizin dolduğunu duyunca çok şaşırdım. Katılımcılar ayağa kalkıp alkışlamaya başladıklarında sanki benimle vedalaşıyorlarmış gibi rahatsız edici bir hisse kapıldım.

Benim yaşımda olup da hâlâ aktif çalışan çok az psikiyatrist olduğundan şu soruyu kendime hep soruyorum: *Neden hâlâ hasta görüyorsun?* Ekonomik sebeplerden değil çünkü rahat bir yaşam sürmeme yetecek kadar paraya sahibim. Asıl sebep, işimi mecbur kalmadan bırakamayacak kadar çok sevmem. Bu kadar insanın yaşamlarının en mahrem anlarına davet edilmenin büyük bir ayrıcalık olduğuna inanıyorum ve bunca yılın ardından daha yeni yeni bu işi kıvırmaya başladım gibi geliyor.

Belki bu biraz da artık hastalarımı daha iyi seçebiliyor olmamla alakalıdır. Son birkaç yıldır hep zaman kısıtlamalı terapi yapıyorum; hastalara daha ilk seanstan onları en fazla bir yıl görebileceğimi söylüyorum. Seksenime yaklaşırken zihnimin ve hafızamın daha ne kadar sağlam kalacağı konusunda endişe duymaya başladım. Haliyle hastaların yakında emekli olmak zorunda kalabilecek bir adama fazla bağlanmasını istemedim. Ayrıca daha başından bir bitiş tarihi belirlemenin tedaviyi daha etkin kıldığını ve hastaların daha çabuk işe koyulmasını sağladığını fark ettim. (Freud'un ilk takipçilerinden olan Otto Rank de yüz yıl kadar önce aynı tespiti yapmıştır.) Bir yıl içinde hatırı sayılır bir ilerleme kaydedemeyeceğimizi düşündüğüm hastaları kabul etmemeye özen gösteriyorum. Ayrıca hastalığı ağır olan ve psikotrop ilaç kullanması gereken hastaları diğer psikiyatristlere yönlendiriyorum. (Alandaki yeni çalışmaları takip etmediğim için ilaç yazmayı birkaç yıl önce bıraktım.)

Nice insanın yaşlanmakla baş etmesine yardımcı olduğumdan, beni bekleyen kayıplara hazırlıklı olduğuma inanıyordum ama durum sandığımdan zor çıktı. Ağrıyan dizler, denge kaybı, sabahları sırtın kaskatı olması, yorgunluk, zayıflayan gözler ve kulaklar, cilt lekeleri... Hepsi dikkatimi çekiyor ama solup giden hafızamın yanında çok ufak kalıyorlar.

Yakınlarda bir cumartesi günü San Francisco'da Marilyn'le birlikte yürüyüşe çıktık, sonra da öğle yemeği yedik. Eve dönerken, anahtarlarımı almayı unuttuğumu fark ettim. Yedek anahtarları olan komşumuz dönsün diye kapıda iki saat beklemek zorunda kaldık. O akşam Fabrice Melquiot'un yazdığı *The Unheard of World* (Dünyanın Duyulmamışları) isimli bir tiyatro oyununa gittik. Bu oyunda ölümden sonraki yaşama dair hayalî bir tablo ortaya koyuluyordu. Oyunun yapımcısı oğlum Ben'di ve oyun onun tiyatro grubu foolsFURY tarafından sahneleniyordu. Marilyn'le birlikte oyundan sonra seyircilerle bir tartışma yürütmeyi kabul etmiştik; o, oyunu edebî açıdan inceleyecekti, ben de felsefi ve psikiyatrik açıdan. Benim söylediklerim seyircileri tatmin etmiş gibiydi ama konuşmamın ortasında, gündeme getirmek istediğim önemli ve ilginç bir noktayı atladığımı fark ettim. Otomatik pilotta konuşmaya devam ederken bir yandan da zihnimin içinde deli gibi dönüp dolaşıyor, unuttuğum o noktayı arıyordum. On dakika kadar sonra o şey birden aklıma geldi ve söyledim. Seyirciler kafamın içindeki bu koşturmacayı herhalde fark etmemiştir ama o on dakika boyunca içimde hep şu ses yankılandı: "İşte bu kadar, vakit geldi. Artık böyle konuşmalar yapmayı bırakmam lazım. Rollo'yu hatırla." Rollo May'in daha önce anlattığım üzere bir konuşmasında aynı anekdotu üç defa anlatmasına şahit olmamı kastediyordum. Hiçbir dinleyicinin benim ihtiyarlığıma şahit olmasına izin vermemeye yemin etmiştim.

Ertesi gün, kiraladığım arabayı iade etmeye gittim (kendi arabam tamirdeydi). Mesai saatleri sona ermiş olduğundan dükkân kapalıydı. Ben de yazılı yönergeleri takip ettim: Arabayı kilitledim, anahtarları kilitli kutuya attım. Ama birkaç dakika sonra bir de baktım ki cüzdanımın, anahtarlarımın, paramın ve kredi kartlarımın bulunduğu çantayı arabada unutmuşum. Nihayetinde

Amerikan Otomobil Birliği'ni aramak zorunda kaldım, onlar da gelip arabanın kapısını benim için açtılar.

Bunlar her ne kadar ufalanmakta olan hafızama dair uç örnekler olsa da daha hafif unutkanlıklarım da ara sıra olmuyor değil. Şu bana gülümseyen adam kimdi? Onu bir yerden tanıyorum, orası kesin ama adı neydi? Marilyn'le Half Moon Bay'de gittiğimiz restoranın adı neydi – hani şu sahile yakın olanın? *Annemi Trenden Nasıl Atarım* filmindeki kısa boylu komedyenin adı neydi? San Francisco Modern Sanat Müzesi hangi caddedeydi? Dokuz farklı kişilik tipini temel alan şu tuhaf terapi tarzına ne deniyordu? Peki ya transaksiyonel analizin kurucusu, benim de tanıdığım psikiyatristin adı? Aşina olduğum yüzleri tanıyorum ama isimler kuş olup aklımdan uçuyor sanki, bazıları geri gelse de bazıları biri onu bana hatırlatır hatırlatmaz tekrar kayboluveriyor.

Dün benden birkaç yaş büyük arkadaşım (evet, hâlâ böyle insanlar var) Van Harvey'yle öğle yemeği yedik. Simon Mawer'ın *The Glass Room* (Cam Oda) romanını okumamı tavsiye etti, ben de ona Christopher Nicholson'ın *Winter*'ını (Kış) önerdim. Birkaç saat sonra ikimizin de e-posta kutusuna birbirimizin gönderdiği e-postalar düştü: "Neydi şu önerdiğin kitabın adı?" Biliyorum, bir not defteri taşımam lazım. Ama not defterini de almayı hatırlamak gerekiyor. İş orada bozuluyor işte.

Anahtarları, gözlükleri, iPhone'ları, telefon numaralarını ve arabayı park ettiğim yeri unutmak – bunlar benim için sıradan şeyler. Ama hem ev hem de araba anahtarlarımı kaybetmek en uç noktaydı ki muhtemelen bir önceki gece yaşadığım unutkanlık deneyimiyle ilgiliydi. Bu unutkanlığımın sebebini de biliyorum. O akşam *Aşk* adında bir Fransız filmi izlemiştim. Filmde yaşlanmakta olan âşık bir adamın hasta karısının ölmesine yardımcı olması anlatılıyordu. Filmdeki karı koca bize benziyordu. O film

tüm gece aklımdan çıkmamıştı. *Aşk* müthiş bir film ama benden size tavsiye: İzleyeceksiniz seksenli yaşlarınıza gelmeden izleyin.

Yaşlanan hafızamın hasta görmeyi bırakmama neden olmasından, beni zorla emekli etmesinden o kadar uzun süredir korkuyorum ki bilgisayardaki bir dikte programını bol bol kullanıyorum. Her seanstan sonra o seansın bir veya iki sayfalık bir özetini mutlaka dikte ediyorum ve hastayı tekrar görmeden önce o özeti okuyorum. Bu nedenle hastalar arasında en az yirmi dakikalık boşluklar bırakıyorum. Ayrıca son birkaç yıldır günde üç hastadan fazla almıyorum. Çok eskilerden bir hasta bana e-posta gönderirse genelde ilk etapta ekrana boş boş bakıyorum ama eski notlarımı açıp birkaç cümle okuduğumda hikâyesinin tamamını hatırlayabiliyorum.

Ama bu hafıza zayıflığının bir avantajı da var: Pek çok kitabın kurgusunu büyük oranda unuttuğum için onları tekrar keyifle okuyabiliyorum. Yeni yayımlanan romanlardan hoşuma gidecek birini zor bulur olunca kitaplığımda dizili "favorilerim"e döndüm: *Yüz Yıllık Yalnızlık*, *Grendel*, *Büyük Umutlar*, *The Adventures of Maqroll* (Maqroll'un Maceraları), *Kasvetli Ev*, *Geceyarısı Çocukları*, *Julia Teyze*, *Daniel Deronda*, *Silas Marner* ve *Tüm İnsanlar Gibi*.

Güneşe Bakmak'ta ölüm kaygısını hafifletmek için "dalgalanma" diye bir kavramdan yararlanılmasını öneriyorum. Çoğu zaman bunun farkında olmasak da hepimiz tek merkezden halka halka yayılan dalgalar yaratıyoruz, bu dalgalar yıllar ve hatta nesiller boyu sürebiliyor. Başkaları üzerindeki etkimiz tıpkı göle atılan bir taşın yarattığı halkalar gibi giderek yayılıyor, yayılıyor, sonunda görünmez hale gelse de aslında nano düzeyde devam ediyor. John Whitehorn ve Jerry Frank'in dalgası bana ulaşmıştı; inanıyorum ki ben de pek çok öğrenciye, okura, hastaya ve özellikle de dört çocuğum ile yedi torunuma ulaştım. Kızım Eve beni arayıp tıp fakültesine girdiğini haber verdiğinde

sevinçten ağlayışımı hiç unutamıyorum. Geçen yıl Eve'in kızı Alana'nın Tulane Tıp Fakültesi'ne kabul edildiğini öğrenince gözyaşlarım tekrar sel oldu. Geçtiğimiz Noel'de üç yaşındaki torunum Adrian'la oturup ilk satranç maçımızı yaptık.

Bir muamma: Ne zaman emekli olmalıyım? Genelde hastaların bu kararı vermesine yardımcı olan benimdir. Daha yakın zamanda Howard'la yaptığımız çalışma mesela: Seksenlerinin ortalarındaki bu başarılı ve oldukça zeki borsacı, saatlerce bilgisayar ekranına yapışık halde çalışmasından rahatsız olan eşinin ısrarıyla terapiye gelmişti. Batı tarafında yaşadığından borsayı izleyebilmek için sabah dört buçukta kalkması gerekiyordu ve tüm gün bilgisayarın başından kalkmıyordu. Yıllarca uğraşıp bu işi onun yerine yapacak bir bilgisayar programı geliştirmişti ama bu şekilde yatırımcılarına ayıp olacağına inandığından o da bilgisayarın başında bekliyordu. Üç ortağı, iki erkek kardeşi ve bir de eski dostu hemen her gün golfteydi. Howard sanki hepsi için çalışması gerekiyormuş gibi hissediyordu. Kendisinin, eşinin ve üç kızının harcayabileceğinden fazla paraları vardı, bunun farkındaydı ama işi bir türlü bırakamıyordu işte. Bu onun göreviydi, öyle diyordu. Alım satım işlerini, tasarladığı programa bırakamazdı. Evet, o alçalıp yükselen grafiklerin müptelası olmuştu, bunu kabul ediyordu ama başka türlü nasıl yaşanır, bilemiyordu. "Hem ayrıca," demişti bana göz kırparak, "piyasada büyük kazanmak çok keyifli."

"İşsiz bir hayat düşün Howard. Bu nasıl bir şey olurdu?"

"İşi bırakma fikrinin beni dehşete düşürdüğünü kabul ediyorum."

"Şimdiki hayatının çalışmadığın versiyonunu hayal etmeye çalış."

"Ne yapmaya çalıştığını biliyorum. Evet, tamam, bu çok anlamsız. Durmaktan korktuğumu itiraf ediyorum. Tüm gün ne yapacağım ki? Seyahatmiş, sağı solu görmekmiş, bir yere kadar. Zaten görülecek neresi varsa gördüm."

Onu biraz daha zorladım: "Acaba işinin seni hayatta tuttuğunu ve çalışmazsan hayatın son ihtiyarlık ve ölüm safhalarına geçeceğini düşünüyor olabilir misin? Yaşam ile işi ayırmanın bir yolunu beraber bulmaya çalışalım mı?"

Beni dikkatle dinledi, ardından başıyla onayladı. "Bunları düşüneceğim."

Bundan epey şüpheliydim.

Seksen beş yaşın acemisiyim. Ben de tıpkı Howard gibi yaşlılıkta bocalıyorum. Bazen emekliliğin dinlenmek, huzur bulmak, oturup hayatını sakin bir şekilde gözden geçirmek için ayrılmış bir zaman dilimi olduğu fikrini kabulleniyorum. Ama bir yandan da yavaşladığım anda hayatımın ilk dönemlerinden kalma nahoş duyguların içimi çalkalandırıp yüzeye çıkmasından korkuyorum. Önceki bölümlerde Dickens'tan bir alıntı yapmıştım: "Çünkü sona doğru yaklaştıkça, adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum." Bu söz bana musallat olmuş durumda. Beni başlangıca doğru çekiştiren bir şeyin içimde giderek güçlendiğini hissediyorum. Geçen gece Marilyn'le birlikte San Francisco'daki foolsFURY Factory Festivali'ne katıldık. Oğlum Ben'in tiyatrosunun iki yılda bir düzenlediği bu etkinlikte ülkenin dört bir yanından gelen yirmi küçük tiyatro grubu oyunlarını sergiliyor. Oyundan önce Wise Brothers adında ufak bir Yahudi büfesinde bir şeyler atıştırdık. Büfe âdeta 1940'lar Washington'ından, çocukluğumdan fırlamış gibiydi. Duvarların neredeyse tamamı aile fotoğraflarıyla kaplanmıştı: Doğru Avrupa'dan kalkan bir gemiyle Ellis Adası'na varan heyecanlı, iri gözlü, ürkek mülteci



YAZAR ÜÇ YAŞINDAKİ TORUNUNA İLK SATRANÇ DERSİNİ VERİYOR, 2016.

grupları... Fotoğraflara mıhlanıp kaldım; fotoğraflardakiler benim akrabalarıma benziyorlardı. Üzgün suratlı, küçük bir çocuk gördüm; Bar Mitsva konuşmamı yaparken çekilmiş bir fotoğraf bile olabilirdi bu. Sonra bir kadını anneme benzettim. Birden içimde ona karşı şefkat uyandı, ilk kez yaşadığım bir duyguydu bu ve onu bu kitabın sayfalarında eleştirdiğim için kendimi suçlu hissettim. Annem gibi, fotoğraftaki kadın da eğitimsiz, ürkek, çalışkan görünüyordu. Tek gayesi hayatta kalmak ve çocuklarını bu tuhaf, yeni kültürde yetiştirebilmekti. Yaşamım öyle renkli, öyle ayrıcalıklı, öyle güvenliydi ki... ve bunu büyük oranda annemin çabasına, cömertliğine borçluyum. Büfede oturup tüm o mültecilerin gözlerine baka baka ağladım. Hayatım boyunca geçmişimi araştırmış, analiz etmiş, yeniden yapılandırmıştım ama şimdi fark ediyorum ki içimde belki hiçbir zaman tüketemeyeceğim nice gözyaşı, nice acı saklı kalmış.

1994'te Stanford'dan erken emekli olduğumdan bu yana günlük programım hiç değişmedi: Haftanın altı veya yedi günü sabahları üç dört saat yazıyorum, haftada beş gün de öğleden sonraları hasta görüyorum. Elli yılı aşkın bir süredir Palo Alto'da oturuyorum, ofisim evden elli metre uzaklıkta ayrı bir bina. Yaklaşık otuz beş yıl önce San Francisco'da, Russian Hill'de harika bir şehir ve körfez manzarası olan bir daire almıştım, hastaları perşembe ve cuma öğleden sonraları orada görüyorum. Cuma akşamları Marilyn de geliyor ve hafta sonlarını benim için cazibesini hiç kaybetmeyen San Francisco'da geçiriyoruz.

Bu sözde emekliliğimden dolayı kendime çok kızıyorum. "Seksen beş yaşında benim kadar yoğun çalışan kaç psikiyatrist vardır ki?" Hastam Howard gibi ben de ihtiyarlığı ve ölümü bertaraf etmek için çalışmaya devam ediyor olabilir miyim? Bu sorular beni ne kadar sarssa da yanıt cephaneliğim hayli yüklü.



YAZAR, PALO ALTO'DAKİ OFİSİNDE, 2010.

"Hâlâ verecek çok şeyim var... Yaşlanmam kendi yaşımdaki insanları daha iyi anlamamı ve rahatlatabilmemi sağlıyor... Ben bir yazarım ve yazma süreci beni mest ediyor, o halde neden bundan vazgeçeyim ki?"

Evet, itiraf ediyorum: Bu son paragrafa varmış olmak beni mahvediyor. Kafamın bir köşesinde her zaman yazılmayı bekleyen birçok kitap olmuştur ama artık vakit kalmadı. Bunu tamamladıktan sonra ufukta beni yeni kitapların beklemediğinden eminim. Arkadaşlarım ve meslektaşlarım bunu söylediğimde homurdanıyorlar. Çünkü bunu daha önce de çok duydular. Ama korkarım ki bu defa durum farklı.

Hastalarımdan her zaman pişmanlıklarını bulup çıkarmalarını ister, onları "keşke"lerden arınmış bir yaşam sürmeye teşvik ederim. Düşünüyorum da benim de pek az pişmanlığım oldu. Hayat arkadaşım olağanüstü bir kadın. Çok sevdiğim çocuklarım, torunlarım var. Hava koşulları ideal şekilde seyreden, güzel parkları olan, yoksulluk ve suç oranı düşük, Stanford gibi dünyanın en iyi üniversitelerinden birini barındıran bir yerde, dünyanın ayrıcalıklı bir köşesinde yaşıyorum. Ve her gün, bana uzak diyarlardan birilerine yardımcı olduğumu haber veren mektuplar alıyorum. Haliyle Nietzsche'nin Zerdüşt'ünün şu sözleri sanki benim için yazılmış:

"Bu muymuş hayat? Peki o halde, bir daha!"

TEŞEKKÜR

Bu girişimimde bana yardımcı olan herkese minnettarım. Stanford'daki yazar doktorlardan oluşan grubumuz Pegasus'un üyeleri pek çok bölümü okuyup görüşlerini benimle paylaştılar. Özellikle de bu grubun kurucusu Hans Steiner'e ve "Yaşlanmanın Acemisi" başlığını bulan psikiyatrist ve şair arkadaşım Randy Weingarten'a teşekkür etmek isterim. Sam Douglas ve Dan Gerstle gibi editörlerim olduğu için inanılmaz şanslıyım. David Spiegel'e ve her zamanki gibi yayın temsilcim Sandra Dijkstra ile çalışma arkadaşı Andrea Cavallaro'ya sürecin en başından en sonuna kadar beni coşkuyla destekledikleri için teşekkürler. Ve elbette beni eğitmeye, bana ilham vermeye devam eden hastalarıma da şükranlarımı sunuyorum. Eski dostlarım Julius Kaplan ile Beal Glick'in yanı sıra dört çocuğum ve yedi torunum da hafızamı eşelememe yardımcı oldular. Son olarak, en büyük teşekkürüm çok eski olayları hatırlamama yardımcı olan ve bana evde başeditörlük hizmeti veren sevgili eşim Marilyn'e...



Stanford Üniversitesi fahri psikiyatri profesörü olan Irvin D. Yalom, San Francisco ve Palo Alto'da psikiyatri alanında faaliyet göstermeye devam etmektedir. *Aşkın Celladı*, *Bağışlanan Terapi*, *Nietzsche Ağladığında* ve *Bugünü Yaşama Arzusu - Schopenhauer Tedavisi* gibi çok sayıda kitabı bulunmaktadır. Marilyn Yalom'la evli olan yazarın dört çocuğu, yedi torunu var. Kaliforniya, Palo Alto'da yaşıyorlar.

Seksen beş yaşın acemisiyim. Sona doğru yaklaştıkça adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum.

Rusya göçmeni Yahudilerin ilk nesil çocuklarından olan yazar ve psikiyatrist Irvin D. Yalom, Washington, DC'nin düşük sınıfın çoğunlukta olduğu bir bölgesinde büyüdü. İçinde bulunduğu şartlardan kurtulmak istediği için aklına doktor olmayı koydu ve bunu inanılmaz bir yükseliş izledi. Başkalarının hayatlarını araştırmak üzerine bir kariyer inşa eden Yalom, kalemini ve terapötik bakış açısını bu kez kendisi için kullanıyor.

Yalom'un hikâyesi bir rüyayla başlıyor: Kendisi on iki yaşında ve yüzü sivilce izleriyle dolu bir kızın evinin önünden bisikletiyle geçiyor. Her sabah olduğu gibi kızla arkadaş olabilmek umuduyla kıza, "Selam Kızamıklı!" diye bağırıyor. Ama rüyasında kızın babası, Yalom'u her gün tekrarladığı bu sözlerin onu incittiğine dair uyarıyor. Yalom'a göre bu, empatinin doğuşu; bu dersi hiç unutmamış.

Sevgiye ve pişmanlığa dair anekdotlarla iç içe geçmiş olan ***Bir Psikiyatristin Anıları***'nı okurken, kitapları pek çok insan için yol gösterici bilge bir psikiyatrist ve düşünürün yaşam yolculuğuna şahitlik ediyoruz. Ama bu yalnızca bir insanın hayat hikâyesi değil, Yalom'un yaşamına ve gelişimine dair düşünceleri, bizi kendi köklerimiz ve hayatımızın anlamı üzerine düşünmeye de davet ediyor.

"Etkileyici, güçlü ve hem konusu hem de Yalom'un yaşadığı zamanlar açısından düşündürücü. İnanılmaz bir kitap."
Abraham Verghese, *Gözyaşı Kapısı*'nın yazarı

"Yalom'un içe bakışlarının ve anlamlı sözlerinin hayranı olanlar, onun geçmişinin en özel detaylarını, tutkularını ve verimli bir yaşamın kapılarını açan anahtarları bu kitapta bulacak."
Kirkus Reviews

"İnsan ruhu konusunda dünyanın en önemli ve en başarılı uzmanlarından birinin samimi, içgörülerle dolu hatıratı."
Daniel Menaker

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-341-5

