

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İLKİM ÖZ

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

TERAPİDE 5 SOLUK

Olur ya... Günün birinde ruhunuz ağırırsa...



İLKİM ÖZ

Psikolog. Evlilik ve Aile Terapisti



Psikolog-Aile-Evlilik Terapisti-Yazar İlkim Öz, "Psikoterapi insanın kendisine olan yolculuğudur. Psikoterapist ise bu yolculukta, kişiye yolunu değil, o yolda nasıl yürüneceğini gösterendir," diyor.

"Hepimizin bir karanlık odası vardır. Bizi hoşnut etmeyen yaşantıların çoğunu o odaya atıveririz. Çoğu kez bazı evlerin çatı katındaki karanlık, bakımsız, dağınık odalar gibi bu oda da öylesine karmakarışıktır ki oraya neleri attığımızı bile unuturuz. Üstelik odanın anahtarını saklar, nereye sakladığımızı hatırlamaz ve oraya asla kimseyi de sokmayız; hatta kendimizi bile... Ta ki karanlık odadaki eşyalar kokuşup çürüyüp kokusu bizi rahatsız edene kadar..."

Terapide Beş Soluk, terapisti ve psikoterapiyi daha yakından tanımanıza ve belki de sizin karanlık odanızın anahtarının yerini hatırlamanıza da yardımcı olacaktır.



19-00-

İLKİM ÖZ
Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

TERAPİDE 5 SOLUK

Terapide 5 Soluk

İlkim Öz

Editör : Sibel Çelik
Düzeltili : Koray Sarıdoğan
Sayfa Tasarım : Elif Aydın Yavuz
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

Türü : Kişisel Gelişim
Ebat : 13x19,5
Kitap No : 1840
Kâğıt Gram : 65 g

1. Baskı: Ekim 2019
ISBN: 978-605-032-150-0
Yayınevi Sertifika No: 12330

Copyright©İlkim ÖZ

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 483 27 37 - 483 43 13 Fax: 0212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı

MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F
Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28
Sertifika No: 34191

İLKİM ÖZ
Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

TERAPİDE 5 SOLUK



İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Ceyda'nın Takıntılı Takıntıları	17
Birinci Seans	24
İkinci Seans	27
Üçüncü Seans	31
Ceyda'nın Terapi Günü Değil	36
Böcek Korkusundan Bahsetmiyor	43
Bir Başka Seans	47
Ceyda Bilinçaltına İniyor	51
Terapiler Ne Zaman Bitecek?	56
İlerleyen Seanslar	60
Ceyda ve Selim'in Terapisi	68
Seanslar Haftada Bir Güne İniyor	71
Duygular Gerçekten Var mıdır?	75
Eşim Bana Duygusuz Der	78
Cadılar...	84
Nereye Kaçacağım?	88
Her Kadınla Sevişebilirim	93
Kendine İtiraflar	103
"Eşime Her Şeyi Anlattım"	108
Ayhan'ın Suçlamaları	111
Son Seans	114

“Son Çaremi de Almayın, Ölmek İstiyorum!”	116
İlk Görüşmenin Ardından...	119
Hayatla Hiçbir Alışverişi Yok Gibiydi	121
Gonca Seansına Gelmedi	124
“Ben, Çıkmazdan Kurtulmayı ve Sadece Ölmeyi İstedim”	129
Bir Sonraki Seans	135
Gonca Hayata Dönüyor	141
Gonca Geçmişinden Kendisini Kurtarıyor	148
“Yaşamak ile Ölmek Arasında Gidip Geldim”	157
 Gölgedeki Sevgi, Gün Işığındaki Güvensizlik	 159
Kendilerine Etiket Takan İnsanlar	161
Ruhunda Çakan Şimşekler Terapi Odasına Düşüyor	168
Çıldırarak Üzereyim	172
Bir Sürü Hiç	177
“İnsanlara Para Karşılığı Yardım Ediyorsunuz”	182
Serdar, Annesi ve Babası...	187
 “Aslında Benimle Değil, Annemle Terapi Yapın”	 191
Batur...	210
 Sonsöz	 223

Okurlarıma 2019

“Psikoterapi surecini kaleme aldığım ilk baskısı 1999’da olan kitabımın halen ilgi ile okunuyor olması benim için mutluluk verici.

Olur ya günün birinde ruhunuz ağırırsa Terapide 5 Soluk kitabım size ışık tutarak rehber olmaya çalışacaktır.

Yenilenmiş baskısı ile Martı yayınlarından size ulaşan kitabımı keyifle okumanız dileğiyle.

Martı Yayınları sahibi sevgili Atıf Ermiş’e, Yayın Yönetmeni ve Editörüm Sibel Çelik’e, kapak tasarım için Filiz Odabaş’a emeklerinden dolayı teşekkür ederim.”

Okurlarıma 2010

Terapide Beş Soluk, meslek hayatımda, psikoterapi seanslarına katılan danışanlarımdan gerçek yaşamlarını ve terapi seanslarını öyküleştirdiğim ilk kitabım. 1998 yılında kaleme aldığım ve 1999 yılında bir yayınevi tarafından basılan bu kitabım, kitabevlerine dağıtımı yapılmadığından çok az bir okura ulaşabilmişti.

Terapileri öyküleştirmekteki amacım, “psikoterapi” seanslarının ne olduğunu, nasıl yapıldığını, terapist ve danışan arasında neler olup bittiğini ve terapide insanın nasıl bir değişime uğradığını Türk insanına göstermekti.

Mesleğe başladığım yıllarda (1987) psikolog ile psikiyatr arasındaki fark bilinmezdi. Psikoterapi kavramı toplumumuza çok yabancı bir kavramdı ve psikoterapist de yabancı ve “bilinmez” bir kişiydi.

Amacım insanları psikoterapi süreciyle buluşturmak, çözemedikleri sorunları olduğunda, bir uzmandan yardım almanın “normal” olduğunu onlara anlatabilmektir. Psikoloğa gitmenin “delilik” değil, “akıllılık” olduğunu herkesin bilmesi gerektiğine inanırım her zaman.

Terapide ne oluyordu da insanlar hayatlarına daha mutlu, daha farkındalıkla devam ediyorlardı? Terapistin gerçekten sihirli değneği mi vardı? Terapi odasında terapist ile terapiye gelen kişi neler konuşurdu? Sadece “konuşarak” insanlar kendilerini iyileştirebilir miydi?

Tüm bunları paylaşmayı amaçladığımda, Terapide 5 Soruluk kitabımın alt yapısı oluştu. Danışanlarımdan, onların terapilerini yazmak için izin istediğimde hiç zorluk çekmedim. Bunu seve seve kabul edeceklerini söylediler.

Bu kitap Türkiye’de, bir Türk terapist tarafından psikoterapi seanslarının öyküleştirildiği ilk kitap olmasına karşın, okurlarla buluşamadığından, 2004 yılında yayımlanan *Erkekler Neden Evlenir?* ve 2005 yılında yayımlanan *Kadınlar Neden Evlenir?* adlı kitaplarım, benim ilk terapi öyküleri kitaplarım gibi algılandı doğal olarak.

Şimdilerde birçok insana ulaşabilmenin mutluluğunu yaşıyorum. Artık toplumumuz terapiyi ve terapisti biliyor. Bana gerek telefon gerekse e-posta ve sosyal medya hesaplarımdan ulaşan herkese sonsuz sevgilerimi gönderiyorum. Her zaman kendinize iyi davranın ve ruhunuza çok çok iyi bakın.

Önsöz

Günümüz insanı mutsuz, kederli, kaygılı ve yalnız; duygusal güçlükler yaşamakta. Günümüz insanı yalnızlığını bir ip gibi boynuna geçirmiş ve gitgide boğulmakta.

Soru işaretleri çoğu kez bizleri yanıtlardan uzak, bambaşka yerlere taşır çünkü yanıtlar gerçeklerdir ve bizler gerçekleri görmemek için elimizden geleni yaparız. Bu yüzden de soru işaretleri cevapsız kalarak, başıboş dolaşır durur. Çoğu kez de ayağımıza takılır, bizi tökezletir.

Terapide Beş Soluk, ayağına soru işaretleri takılan insanların öyküsü. *Terapide Beş Soluk*; beş yüz, beş bin, beş milyon, beş milyar insanın öyküsü. O güne kadar yaşam soluğunu tutan ve terapide soluklanan insanların öyküsü.

Her insan hayatında soluklanacak bir zaman, bir ortam, bir kişi arar. Ama bilmezler ki zaman da, ortam da kendilerinin elindedir, aradıkları kişi ise zaten kendileridir.

Siz de *Terapide Beş Soluk*'u okurken, soluk alma yollarını keşfedebilirsiniz. Yaşamak için her yönünüzle nefes almanız gerek. Hem bedeninizle, hem de ruhunuzla...

Bu kitapta, psikoterapi seanslarında soluklanan beş kişiyle tanışacaksınız. Bir kadın, bir erkek, bir genç kız, bir delikanlı ve bir de çocuk. Sizin gibi düşünen, sizin gibi hissedenen, sizin gibi davranan, kısaca sizden olan ama soluk almakta zorlanan.

Bu beş psikoterapi öyküsünü okuduğunuzda, sizin de kendi yaşamınızla ve iç dünyanızla ilgili karanlıkta kalmış bazı noktaları fark edeceğinizi umuyorum.

Terapi öyle farklı bir ilişki türüdür ki bu ilişkide danışan ve terapist birlikte yol alır. Ben terapiye katılan kişilere “danışan” diyorum. Onları hiçbir zaman hasta olarak etiketlemedim. Terapi almak isteyen ve bunun için başvuran insanların, terapistlere gitmeyen insanlardan farklı olmadıklarını düşünüyorum. Aradaki tek fark, terapi alanlar sorunlarına çözüm bulmaya çalışırlardır, diğerleri ise sorunlarını yadsıyanlar.

“Sorunsuz bir hayat” düşünüyorsanız, bilin ki düş kırıklıklarıyla boğuşacaksınız çünkü sorunlar hayatta her zaman var. Önemli olan bu sorunlarla başa çıkabilmek. Sorunlar da çeşit çeşit. Kimisini duygu bedeniniz kendiliğinden onarır; kimileriye yardımsız atlatılamaz. Tıpkı fizik bedeninizdeki yaralar gibi. Elinizdeki ufak bir kesiği organizma kendiliğinden onarıırken, bazı yaralanmalar ameliyat gerektirir ve o ameliyatı siz kendi kendinize yapamazsınız. Ve

kimi zaman duygu bedeninizin de ameliyata ihtiyacı olur. Profesyonel birinin yardımına gerek duyabilir.

Terapi bir iletişim sürecidir. Kişi terapide çevresiyle ve “kendisi”yle sağlıklı iletişim kurmayı deneyimler. Sorunlarına bakış açısını değiştirir ve yaşamına daha farklı bir yerden bakmaya başlar. İçgörü kazanır. Yaşamının “durmak” değil, “ilerlemek” olduğunu fark eder ve bunu etkin bir biçimde hayatında uygulamaya başlar. Terapi almak için başvuranların ilk hikâyelerinde, kendilerinin dışında mutlak bir “suçlu” vardır. Kendisini kötü hissetmesine, depresyonu yaşamasına sebep olan, fobilerini oluşturan ya da mutsuzluğuna zemin hazırlayan, kendisinin dışında hep başkalarıdır. Aslına bakarsanız, bu kolay yoldur. Mutsuzluğumuzun sorumluluğunu bir başka insana yüklemek ve her şeyden onun sorumlu olduğunu düşünmek insanı rahatlatır. Bizi mutsuz eden, bizim dışımızdaki “o”dur. Terapide kişi, kendi mutsuzluğundan, sorunlarından kendisinin sorumlu olduğu gerçeğini anlar. Ardından da sorunlarına sahip çıkmaya başlar. Hatalarını kabullenir ve kendi kendine yardım etmeyi deneyimler. Terapi sonlandığında ise, artık kendi dünyasında, kendi ayakları üzerinde durmayı başarır hale gelmiştir. Terapide soluklanması, ona yaşamaya dair umutlu olma duygusunu hediye eder.

Birazdan terapi sürecine katılan beş kişiyle tanışacaksınız. Platonik aşklarla monoton yaşamını renklendirmeye çalışan, eşinin dikkatini çekmek için takıntılar yaratan, böcek fobisinden vazgeçmekte direnen, ara sıra mağazalar-

dan ufak tefek eşyalar çalan, buna karşın yine de mutlu bir evliliği olduğunu savunan otuz yaşında, iki çocuk annesi Ceyda; liseyi bitirir bitirmez evlenmiş, ailesinin tek erkek çocuğu olan, kadınları sadece seks sembolü olarak gören, kendine sonsuz güvendiğini söyleyen ancak duygularını çok derinlere gömdüğü için psikosomatik rahatsızlıklarla mücadele etmeye çalışan, aynı zamanda da ölüm takıntısı olan, ölümden ve ölmekten müthiş korkan kırk iki yaşındaki Ayhan; son üç senedir intihar girişimleri olan ve bu yüzden terapist terapist gezen on dokuz yaşındaki Gonca; insanlara asla güvenmediğini söyleyen, şiddetli baş ağrıları çeken ve zihninde sürekli sevgiyi ve hayatı sorgulayan yirmi bir yaşındaki Serdar ve okula karşı direnç gösteren, öğretmenlerini, anne babasını çileden çıkaran, ilkokul üçüncü sınıf öğrencisi Batur'un gerçek yaşam hikâyelerini ve terapideki soluklanmalarını okudukça bu kadının, bu erkeğin, bu genç kızın, bu delikanlının ve bu çocuğun sizin iç dünyanızda yarattığı duygularla baş başa kalacaksınız. Duygu dünyanıza yapacağınız bu yolculukta kendinizi keşfe hazır olun.

Her insanın bir karanlık odası vardır. Bizi hoşnut etmeyenlerin çoğunu o odaya atıveririz. Tıpkı bazı evlerin çatı katındaki karanlık, bakımsız, darmadağın odalar gibi. Çoğu kez o oda o kadar karmakarışıktır ki, oraya neleri attığımızı bile unuturuz. Üstelik odanın anahtarını saklar ve nereye sakladığımızı da hatırlamayız. Oraya asla hiç kimse-

yi sokmayız, kendimizi bile. Ta ki karanlık odadaki eşyalar çürüyüp, küflenip kokusu bizi rahatsız edene kadar...

Umarım *Terapide Beş Soluk* sizin de karanlık odanızın anahtarının yerini –eşyalarınız çürüyüp küflenmeden– hatırlamanıza yardımcı olur.

Öykülerde yer alan kişilerin isimleri değiştirilmiştir.

Ceyda'nın Takıntılı Takıntıları

Harika bir haziran sabahıydı. Yağmurlu mayıstan sonra, güneşin sıcaklığını iliklerinizde hissediyordunuz. Ofisime geldiğimde yardımcım, o günkü seanslarıma bir “ilk görüşme”yle başlayacağımı söylemişti.

İlk görüşmede, gelen kişi kadar olmasa da, ben de heyecan duyarım. İş heyecansız yapıldığında, pek de verimli olmayacağına inanmışımdır her zaman.

Ve işte yeni bir danışanla, yepyeni bir seans daha başlıyordu. Kendisini yorgun ve eskimiş hisseden bir hayat daha terapide yenilenecek, parlayacaktı. Kapı açıldığında, karşımda oldukça bakımsız, ağlamaktan gözleri şişmiş, zar zor adım atan, donuk bakışlı, otuz yaşlarında bir kadın vardı. Elindeki formu “doldurdum” anlamında işaret ederek bana verdikten sonra kendisini bir külçe gibi kanepeye bıraktı. Yaşamayı için gerekli olan tüm enerjisini yitirmiş gibiydi. O donuk bakışlarla bana bakarken, ben de doldurduğu forma göz atmaya başladım. Otuz yaşındaydı, adı Ceyda'ydı. Evli

ve iki çocuk annesi olduğunu, yaşama gücü kalmamış parmaklarıyla zar zor yazdığı belliydi. Başvuru sebebi kısmı ise boş bırakılmıştı.

“Hoş geldin Ceyda,” diye söze başlamıştım ama bana cevap vermek yerine gözyaşlarını tutamayarak güçlü bir ağlama nöbetine girmişti. İlk görüşmelerde çoğu kez böyle tablolarla karşılaşırız. Gelen kişi, duygusal bir boşalım yaşar. Ceyda da şimdi böyle bir boşalım yaşıyordu. Kendisine sehpanın üzerinde duran mendil sepetinden birkaç mendil uzattım ve “Çekinmeden ağlayabilirsin. Sakinleştğinde konuşmaya başlarız,” demiştim. Bu sözlerim Ceyda’yı biraz olsun rahatlatmış gibiydi ve burnunu silerken kısık bir sesle, “İşin kötüsü neden ağladığımı da bilmiyorum,” demişti. Ona, neden ağladığını nasılsa birlikte bulabileceğimizi söyleyince hafifçe gülümsemiş ve kendi hikâyesini anlatmaya başlamıştı:

“Aslında nerden başlayacağımı tam olarak bilemiyorum ama size, buraya gelme sebepimi söyleyebilirim. Evliyim. İki çocuğum var. Üniversiteyi bitirdim ama çalışmıyorum. Mutlu bir evliliğim var ancak huzurumu kaçıran korkularım da var ve bunlar gitgide daha da çoğalıyor. Huzursuz oluyorum. Hayat bazen çekilmez hale geliyor.”

Benim bir şey söylememi beklemeden yine o kısık sesiyle konuşmaya devam etmişti:

“Bilemezsiniz, o kadar zor durumdayım ki...” dedikten sonra ikinci ağlama nöbetine tutulmuştu.

“Burası hiç çekinmeden ağlayabileceğin, en güvenli yerlerden biri.”

İkinci nöbet, birinciden daha az sürmüştü.

“Hayatını zehir eden şu korkularından bahsetmek ister misin?”

“Ah, tabii. Birincisi... korkunç bir şey. Ben onların adını bile ağzıma alamıyorum. Hani siyah küçük yaratıklar... Evde ya da dışarıda onları her gördüğümde varlıkları beni çılgına çevirmeye yetiyor. Bunun için çoğu kez evden çıkmamayı tercih ediyorum.”

“Onları bana biraz daha tarif etmelisin.”

“Sanırım edemeyeceğim çünkü çok fazla bakmıyorum, daha doğrusu bakamıyorum.”

Yüzünü elleriyle kapayarak, başını iki yana sallamaya başlamıştı. Israr etmemeye karar vermiştim ki Ceyda ellerini yüzünden çekerek “Ama size baş harfinin ‘B’ olduğunu söyleyebilirim,” demişti.

“Ne kadar zamandır bu korkun var?”

“Yaklaşık beş yıldır. Başlarda beni o kadar rahatsız etmiyordu, sadece tiksiniyordum. Özellikle son altı aydır çok kötüyüm. Baksanıza, adını bile söyleyemiyorum.”

“Peki daha önce bir uzmana gidip, yardım almayı dene-din mi?”

“Hayır gitmedim çünkü siz de biliyorsunuz, psikoloğa gitmek bizim toplumumuzda hoş karşılanmıyor. Kimsenin bana deli demesini istemem. Ama son zamanlarda gerçekten delireceğimi hissedip psikoloğa gitmeyi göze aldım.”

Yine bu toplumsal yaramız karşıma çıkmıştı. Psikolog eşittir “deli doktoru”, psikoloğa giden eşittir “deli” önyargısı iki binli yıllarda bile hâlâ devam ediyordu. Ceyda’yı önce bu konuda rahatlatmak istedim.

“Evet ne yazık ki, toplumumuzda böyle hatalı, hem de çok hatalı bir yaklaşım var. Oysa nasıl ki fiziksel rahatsızlıklarımız oluyorsa, ruhsal rahatsızlıklarımızın olması da doğal. Dişimiz ağrıdığında diş doktoruna gittiğimiz kadar doğal bir şey psikoloğa gitmek. Bunun delilikle asla ve asla uzaktan yakından bir ilgisi yok. Her şeyden önce zihindeki bu önyargıyı değiştirmeliyiz. Sorunlar olduğunda psikoloğa gitmek, psikoterapi almak her insanın en insanca hakkı.”

“Doğru söylüyorsunuz ama bunu gelin de benim komşularıma, anne babama ya da arkadaşlarıma anlatın. Anlayabileceklerini hiç sanmıyorum.”

“Bak Ceyda, içinde bulunduğun durum senin için ciddi ve önemli. Bu durumda hiç kimseye hesap vermek ya da hiç kimseyi ikna etmek zorunda değilsin. Sen kendin için doğru ve sağlıklı bir karar almışsın, bunu sorgulamaya kimsenin hakkı yok ki...”

Terapiye gelen hemen hemen herkesin sorunudur bu. İlk

ya da ikinci görüşmede, kişi bu rahatsızlığını bir şekilde dile getirerek terapistten destek bekler. Siz de bir terapist olarak toplumsal sorununuz olan bu duruma yine hoşgörüyle “hoş geldin” dersiniz. Bütün hünerinizi gösterip gerçekleri ortaya koyarak, bu durumun normal olduğunu, psikoloğa gitmenin delilik değil, hatta akıllılık olduğunu anlatmaya çalışırsınız. Açıklamalarınızdan sonra, danışan rahat bir soluk alır ama terapilere gelirken bir süre daha bu tedirginliğini üzerinde taşır. Ceyda da biraz olsun rahatlamış, ağlaması tamamen kesilmişti ve sesi de biraz daha güçlü çıkıyordu.

“Bana yardımcı olabilecek misiniz?” diye sormuştu. Ceyda’nın bakışlarında, “Ben terapi alayım ama beni bu korkumdan ayırmayın lütfen,” gibi bir mesaj vardı.

“Tabii ki sana yardımcı olmaya çalışacağım. Birlikte uzun ve zorlu bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculukta senin güçlü olacağını umuyorum.”

“Nasıl yani?”

“Şöyle ki, her psikoterapi seansı bir yolculuktur. Bu yolculukta gidilen yer, insanın kendisidir, kendisiyle ilgili yüzleşmeleridir. Bu yüzleşmeler çoğu kez acı verici olabilir. İşte bu yüzden sana güçlü olman gerektiğini belirttim.”

Ceyda düşünceli düşünceli başını sallamış, kollarını birbirine kavuşturup, oturduğu kanepede geriye doğru yaslanmıştı.

Görünüşünde, dönüşü olmayan bir yola girdiğini bilmenin kaygısı ve tedirginliği vardı.

Ceyda'ya daha ilk görüşmede bunları söylememin nedeni, kendisini tümüyle terapistle teslim etmemesiydi. Enerjisini tüketmiş olarak terapiye gelen her danışanın isteğidir bu. Mesaj şöyledir; “Terapist sensin, sen güçlüsün, ben ise güçsüz ve bitkin. O halde bir şeyleri yapacak olan da sensin. Ben hiç kıpırdayamam.” Ben de onlara şu mesajı veririm: “Bu sorunlar sana ait ve sorunlarınla başa çıkmayı öğrenecek olan da sensin. O halde hareket vakti... artık kıpırdamalısın. Ben senin yerine kıpırdayamam ama senin için bir şey yapabilirim. Kendine nasıl yardımcı olman gerektiğini sana öğretirim.”

Hayatında ilk kez terapistle gelen kişi için, bu mesaj biraz ağırdır çünkü o, terapistle geldiği zaman kanepesine gömüleceğini, şikâyetlerini ardı ardına sıralayacağını ve terapistin de bütün bunları bulmaca çözer gibi çözeceğini düşünür. Durumun aslında hiç de böyle olmayacağını anladığında da artık vazgeçemeyeceği o ilk adımı atmıştır. Bundan böyle sorunlarını çözmek için çaba harcamalıdır.

Zamanımız dolmuş, ilk görüşmenin sonuna gelmiştik. Ceyda'ya, terapileri için önerdiğim seans planını aktarmıştım. Haftada iki gün terapiye gelmesi gerekiyordu. O da seansa ilk geldiği dakikalara göre biraz daha rahatlamış görünüyordu. Terapi odasından çıkmadan önce, “Aslında

epeyce rahatladım, sanırım sizi sevdim, randevularımı alacağım,” demişti. Bu ilk görüşmeye eşiyle gelen Ceyda’ya, seanstan çıktıktan sonra eşinin şu soruları sorduğundan öylesine emindim ki:

“Nasıldı? İyi geçti mi? Seni anlayabildi mi? Ona her şeyi anlattın mı? Sana durumunla ilgili neler söyledi? Neler önerdi?”

İçeriye giren her danışanın yakını, bekleme odasında aynı sorularla zihnini doldurur. Acaba içeride yakını ve terapist ne yapıyorlardı? Acaba terapist kendilerine yardım edebilecek midir? En önemlisi de ne kadar zamanda yardım edecektir? Çünkü tüm sorunların bir an önce çözümlenmesi ve hayatın yoluna girmesi gerekmektedir. İnanın, yeryüzündeki tüm terapistler de bunu ister: Bir an önce çözüm...

İlk görüşmeden çıkan kişinin ise duygu ve düşünceleri darmadağınaktır. Bazıları içeride konuşulanları bir süre hatırlayamaz bile. Zihninde onu meşgul eden bir tek şey vardır: “Bu sorunla, ben, kendim başa çıkacakmışım! Kendim çözebilseydim, burada ne işim vardı ki? Bu terapisti de epeyce önerdiler ama bu işi pek bilmiyor gibi...”

Bundan iki yıl önceki bir ilk görüşmede, seans bitiminde danışan odamdan çıkmış, birkaç saniye sonra kapımı çalarak yine içeri girmiş ve aynen şöyle demişti:

“Affedersiniz, bir şey aklıma takıldı da. Bana ben mi yardım edeceğim?”

Gülümseyerek ona “evet” anlamında başımı salladığımda, “Ama bu çok zor ve hatta imkânsız bir şey,” demişti. Seanslar sona erip terapisinin bittiği gün ise, “Bana beni kazandırdınız, buraya ilk geldiğim gün kendi gücüme hiç inanmamıştım ama terapiye olan inancım bana beni kazandırdı.”

Ona şunu söylemiştim, “İçindeki güç her zaman vardı, sadece başlangıçta bunun farkında değildin.”

Aynı şoku Ceyda’nın da yaşadığına emindim. Şimdi eşine kim bilir neler anlatıyor ve aklından neler geçiyordu?

Birinci Seans

Ceyda’nın seansları salı ve cuma günleriydi. Pazartesi-perşembe de olabilirdi ama o pazartesi günleri evde temizliği olduğunu söyleyerek bu günleri tercih etmişti. “B” harfiyle başlayan yaratıklarla birkaç gündür arasının nasıl olduğunu merak ediyordum ki yardımcım Ceyda’nın geldiğini haber verdi.

İçeri girdiğinde yine bitkin bir görünümü vardı ama bu kez ağlamadığı belliydi. Biraz çocukluk öyküsünden bahsetti. Anne babasının iki çocuğundan büyük olanıydı. Çocukluğuna dair çok önemli hatıraları yoktu. Uslu bir çocuktu, ne söylenirse yapardı, anne babasına hiç karşı çıkmazdı, kardeşiyle de iyi geçinirdi.

İlk, ortaokul ve lisede çok parlak bir öğrenci olmasa da hiç kötü not almazdı. Üniversite yılları da çok renkli geç-

memişti. Oraya ait de önemli anıları olmadığını söylüyordu. Eşini üniversitede tanımış, iki yıl flört ettikten sonra evlenmişlerdi. Zaten evlendikten sonra da peş peşe iki çocuk doğurmuş ve eve kapanmıştı. Sekiz yıllık evliliğinde de olağüstü olaylar olmamıştı. Ona göre çocukların doğumu ve eve kapanmasıyla son beş yıldır çektiğı sıkıntıların ilişkisi vardı.

O bunları anlatırken, “Bu kadar düz bir yaşam hikâyesi olamaz,” diye düşünmüştüm. Sıkıntılarının eve kapanmasıyla bir ilişkisi yoktu. Bunun gerçek olmadığını bir an önce farkına varmalıydı.

“Küçükken evinizde şu ‘B’ harfiyle başlayan yaratıklardan var mıydı?”

Birden bakışları değışmişti. O ana kadar çocuklarına bir masal anlatan anne gibiyken, şimdi elinden oyuncacı alınmış bir çocuğa benziyordu.

“Tabii ki hayır.”

“Ama biraz önce çocukluğuna ait pek bir şey hatırlamadığını söyledin. Acaba bunu da hatırlamıyor olabilir misin? Belki de hatırlamaman, seni rahatsız eden olayları, duyguları düşünceleri, kişileri ve ‘hayvanları’ bilinçaltına itmiş olduğundandır. Ne dersin? Olabilir mi?”

“Aslında olabilir, neden olmasın ki.”

Cümlemin içinde geçen “hayvan” kelimesinin onu çok rahatsız edeceğini düşünmüştüm ama Ceyda hiç de rahatsız

olmuş görünmüyordu. Belki de “hayvan” kelimesini duymamıştı, ne de olsa depresyonundan dolayı dikkati dağınıktı. Böyle düşünerek, cümlemi bir kez daha ama daha farklı bir şekilde tekrarladım.

“Çocukluğumuzda bizi rahatsız eden anıları, düşünceleri, duyguları, kişileri ya da ‘hayvanları’ farkında olmadan, yani bilinçsizce bilinçaltımıza atıveriyoruz, bastırıyoruz. Bu, benliğimizi korumak için yaptığımız bir davranışımız ama yıllar sonra bizi rahatsız edebiliyor. Eğer bunu çok fazla bastırdıysak...”

“Sözünüzü kesmek istemezdim ama ben, bende böyle bir durum olduğunu şimdi, siz söylerken fark ettim. Kesinlikle benim bilinçaltımda da bastırdığım anılarım var.”

Ne ilginçti ki Ceyda “hayvan” kelimesini değil de “anı” kelimesini seçmişti. “Hayvan” kelimesini yine duymamış olamazdı. Üstüne üstlük bu kez üzerine basa basa söylemiştim.

“Ceyda, hepimizin bilinçaltında bastırılmış anılar ve duygular vardır. Bir de bazılarımızın bir köşede saklı tuttuğu anıları, duyguları vardır. Eğer terapi alan bir kişi, terapistine her şeyi anlatmazsa, terapist ona yardımcı olamaz. Bunu şöyle düşün, elinde hangi malzemeler olduğunu söylemezsen, aşçı sana ne yemek tarifi vereceğini bilemez. Terapide de benzer bir durum söz konusu. Zihninde neler olduğunu bilmezsem, ben de sana yardım edemem.”

“Doğru söylüyorsunuz İlkim Hanım. Terapide size ve kendime dürüst davranmam gerektiğini biliyorum ama hangi konularda, işte bunu bilemiyorum.”

Ceyda’ya içimden “*B” harfiyle başlayan siyah böcekler konusunda* demek istedim ama tabii ki ona bunu böyle söyleyemezdim. Nasılsa daha sonra ikimiz de öğrenecektik, nefret ettiği ve korktuğu varlığın siyah böcekler olmadığını.

Ona bir ev ödevi vereceğimi ve bu ödevi yapması gerektiğini söyledim. Bir kâğıda, nefret ettiği şu “B” harfiyle başlayan yaratığın adını yazacaktı.

“Sadece bir satır mı?” diye kaygıyla sordu. “Evet, sadece bir satır... şimdilik.”

İkinci Seans

Ceyda bir sonraki seansa geldiğinde, elinde sıkı sıkı tuttuğu, buruşmuş ve terden ıslanmış küçük bir kâğıt parçasını tiksintiyle sehpanın üzerine bırakmıştı. Yüzünü buruşturmuş, “Yazdım ama inanın çok zor oldu,” demişti.

“Bunun senin için ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyorum ve seni anlıyorum. Böylesine bir cesaret gösterdiğin için de seni kutlarım.”

Bu sözler üzerine Ceyda’nın yüzündeki “tiksinme” ifadesi yerini gururla ve mutlulukla karışık bir gülümsemeye bırakmıştı.

“Beni kutlamanıza çok sevindim çünkü uzun zamandır kimse beni kutlamadı!”

Öyle görünüyordu ki, artık Ceyda’nın iç dünyasına olan yolculuğumuz başlıyordu.

“Ne kadar zamandır?”

Bakışlarını bakışlarımdan ayırarak, sanki çok uzaklardaki bir şeyi görmek istermiş gibi gözlerini kısmış ve çok alçak bir sesle konuşmuştu:

“Sanırım... sanırım... galiba bu hiç olmadı. Evet düşünüyorum da, otuz yıllık yaşamımda hiç takdir edilmedim. Sadece doğumlarımda doktorum, ‘Müjde, bir kızınız oldu, sizi kutlarım!’ demişti. Zaten ikisinde de kız olduklarını öğrendiğimde çok sevinememiştim.”

“Sevinememiştin?”

“Evet, ileride onların da korkuları olur diye.”

“Bu korkuların sadece kadınlarda mı olduğunu düşünüyorsunuz?”

“Sanırım öyle.”

“Biraz önce söylediğinden yola çıkarsak, o halde senin korkuların beş sene değil, daha ilk çocuğunu doğurmadan önce başlamış. Yani yaklaşık yedi sene... belki de daha uzun zaman önce...”

Ceyda ne söyleyeceğini bilemiyor gibiydi, ruhundaki enerji gibi, kelimeleri de tüketmişti. “Bilemiyorum” anlamında kaşlarını yukarı kaldırmış, daha sonra yavaşça eğile-

rek sehpanın üzerinden çayını almış ve yudumlamaya başlamıştı. Onu birkaç saniye kendisiyle baş başa bırakmanın doğru olacağını düşünmüş, ben de çayımı yudumlamıştım. Aradan birkaç saniye geçmişti ki konuşmaya başlamıştı:

“Biliyor musunuz, şu takdir edilmeme meselesi aklıma takıldı.”

“Şu anda hissettiklerini terapiye getirmeye çalış...”

“Sanırım hissettiğim duygu, acı. Müthiş bir acı duyuyorum. Çok eskilerden, yıllar yıllar öncesinden gelen bir acı gibi. Yeni bir duygu değil ama benim yeni fark ettiğim bir duygu. Hatta korkumdan daha da fazla şu anda bana acı veriyor. Şimdi hatırladığım bir şey var. Sanırım ilkokuldaydım ve resim dersinde kendimce güzel bir resim yapmıştım. Evet... evet... bunu yıllar sonra hatırlıyor olmam ne garip, değil mi? Öğretmenim benim dışımda bir sürü arkadaşımın resmini panoya asmıştı ve ben uzun zaman bir gün benim resmimin de asılacağını bekledim. Ama o gün hiç gelmedi.”

Ceyda, cümlesinin son kelimelerinde sesinin titremesine ve gözyaşlarına engel olamamıştı.

Bu seansta onu çok yorduğumu biliyordum ama başka türlü yol almamızın da imkânı yoktu. Uzun bir ağlama nöbeti geçirdikten sonra kendini toparladı. Yüzünü, gözünü sildi. “Ne kadar sulugözlüyüm, değil mi?” diye de espri yaptıktan sonra sakın bir tavırla, “Ödevim yine aynı mı?” diye sordu ve yeni bir seansta görüşmek üzere ofisimden ayrıldı.

Bu ikinci seansımızda Ceyda, kendi duygularıyla ilgili önemli bir farkındalığın ışığını yakalamıştı ama zihni ve yüreği o kadar karmaşıktı ki o ışığı şimdilik net olarak göremeyecekti.

Terapiler sırasında kişiler kendileriyle ilgili duygusal şoklar yaşarlar. Bu şokun anlamı “kendine gelmek”, bir başka deyişle “kişinin, terk ettiği kendisine geri dönmesi”dir. Şokun amacı ise, o kişiyi “uyandırmaktır.” Ciddi anlamda terapi alan herkes bir gün uyanır. Ceyda da nasılsa bir gün uyanacaktı. Ancak o kadar uzun yıllarını uykuda geçirmişti ki onun bu uyanışa direneceğini tahmin ediyordum. Kaçmak kolay yoldur her zaman, zor olansa mücadele etmektir. Ceyda terapilere başlayarak bu mücadeleye adım atmıştı.

Yaşamın hangi sürecinde mücadele yok ki? Çocuklukta bir başka mücadele veririz, ergenlikte başka. Gençliğimizdeki mücadelemiz ise bambaşkadır. Yetişkinlikte mücadele yeteneğimiz artar. Bizler duygularımızla varız, düşüncelerimizle, hayata bakışımızla ve onları korumak için savaş veririz. Eğer kendimizle barışıksak, verdiğimiz mücadele keyifli olur çünkü bu mücadelenin olumlu geri bildirimlerini alırız, yani mutlu oluruz. Her mücadele mutluluk için değil midir ki? Eğer kendimizden uzaklaşmışsak, işte o zaman ruhumuzdaki dengeler ters yüz olmaya başlar. İç saatimiz bozulur; bazen de durur, geri kalır ve “bu” güne ulaşamayız, tıpkı Ceyda gibi.

Üçüncü Seans

Ceyda üçüncü seansa geldiğinde, elinde yine ödevi vardı. Yine kâğıt buruşmuştu ve yine elindeki terden ıslanmıştı. Kâğıdı bu kez sehpanın üzerine koymamış, bana vermişti.

“Bu kez de çok kolay olmadı,” dedi buz gibi bir ses tonuyla. İçinde esmeye başlamış olan fırtınalardan üşüyordu.

“Biliyorum ama ben yine de seni kutluyorum. Bir sonraki ödevin üç satır onun adını yazmak...” diye bugünkü seans konusunu belirlemiş ve ona da belirtmiştim. Ceyda’nın itiraz etmesine fırsat vermeden, “Eminim yine başaracaksınız,” demiştim. Ceyda’nın gözleri fal taşı gibi açılmıştı.

“Yoksa terapilerin sonunda onu bana gösterecek misiniz? Aman Allah’ım, buna dayamam! Bazı terapistlerin böyle bir yöntem izlediklerini duydum. İnsanı yavaş yavaş alıştıyorlarmış ve sonra bir gün, hiç ummadığın bir anda karşısına koyuyorlarmış. Eğer öyle yapacaksınız, ben hiç iyileşmek istemiyorum...”

Adeta soluk almadan ve bugüne dek hiç duymadığım kadar yüksek bir sesle konuşmuştu, konuyu hiç soğutmamak gerekiyordu.

“Neden iyileşmek istemiyorsun? Senin bu korkundan kurtulmak istediğini sanıyordum.”

“Evet ama eğer onu karşıma getirirseniz, buna dayanamam.”

“Seni onunla fiziksel olarak karşılaştırmayacağıma emin olabilirsin.”

“Ama ben onun ismini de yazmak istemiyorum. Bunu benden istemeyin.”

Tahmin ettiğim direniş başlamıştı. Ceyda tedavinin yöntemi ne olursa olsun, bunu uygulatmaktan kaçınıyor ve direniyordu. Ona biraz açıklama yapıp daha sonra da onu, siyah böceklerle ilgili duygularını paylaşmaya yönlendirdim.

“Senin kaygılarını anlıyorum ama terapinin şartlarını yerine getirmezsen, bu korkundan seni kurtarmak epeyce zaman alır. Bana inan ki bir satır yazdığında nasıl rahatlamıştın, bu kez daha da rahatlayacaksın. Sonunda bu savaşı o değil, sen kazanmış olacaksın. Zaten amacımız da bu değil mi?”

Ceyda biraz tedirgin bir şekilde “evet” anlamında başını sallamıştı.

“Bana biraz onunla ilgili duygularından bahseder misin?”

Gözlerini sımsıkı kapatarak, “Sanmıyorum... bunu yapabileceğimi sanmıyorum,” demişti. Ceyda farkında olmadan terapinin elini kolunu bağlıyordu ancak sonuçta terapiye yapılan her yönlendirme onun iyiliği içindi. Ben de bu prensipten yola çıkarak;

“O halde ben sana yardımcı olayım...” diye söze başlamıştım ki, “Hayır, hayır!” diye sözümü çok kararlı bir şekilde kesmişti. İç dünyasında sorun yaratan her ne varsa, terapiye dökemiyordu.

“Sana nasıl yardım edeceğimi biliyor musun?”

Bir an düşündü ve “Aslında bilmiyorum...” dedi.

“Bana, ona ilişkin olumsuz duygularından bahsetmeni istiyorum. Bu olumsuz ve seni rahatsız eden duygularını terapide paylaşırsak, zamanla hepsi açığa çıkmış olacak ve sen de tahmin edemeyeceğin kadar rahatlayacaksın.”

Ceyda birden sinirlenerek ayağa kalkmıştı; “Siz terapistler hep böyle misiniz? Duygular, duygular... Ben onları zaten hissediyorum, her an, her dakika... Keşke hissetmeseydim ama elimde değil. Gece gündüz o iğrenç mahluka karşı hissettiklerimi burada da hatırlarsam benim halim ne olur, biliyor musunuz? Zaten her şeyden nefret ediyorum, her şeyden ve herkesten. Olumlu bir duygum olduğunu sanmıyorum. Olumsuzları ise zaten siz biliyor olmalısınız.”

Oldukça yüksek sesle söylediği bu kelimeleri, yüzüne değil, bana arkasını dönmüş ve pencereden dışarı bakarak söylemişti. Sözlerini bitirdikten sonra, pencereden bakmaya devam etmişti.

“Sinirlerin çok bozuk. Yoğun bir depresyon geçiriyorsun ama ben yine tekrarlıyorum ki sen bununla başa çıkacak kadar güçlüsün. Sadece var olan gücünü ortaya çıkarmamız gerekiyor ve bunun için de duygularına ihtiyacımız var.”

Arkası hâlâ bana dönük duruyordu. Ağladığını duydum. Kısık bir ses tonuyla, “Hiç güçlü değilim. Hiçbir zaman

güçlü olmadım, güçlü bir insan oradan buradan eşya çalar mı? Ben çalışıyorum İlkim Hanım. Girdiğim mağazalardan ufak tefek şeyler çalışıyorum. Hani, nerede benim gücüm? Hangi güçten bahsediyorsunuz, güçsüzlüğüm desek daha doğru olmaz mı?”

Konuşmasına devam edecekti ama ardı ardına gelen hıçkırıkları buna engel olmuştu. Şimdi bana neden arkasını dönerek konuştuğunu anlamıştım. Bu durumdan utanç duyuyor ve yüzüme bakamıyordu. Pencerenin önünde biraz ağladıktan sonra, gözlerini silip her zamanki yerine oturdu.

“Korkarım ben hiçbir zaman iyileşmeyeceğim. İçimde çözülmesi gereken o kadar çok düğüm var ki...”

Ceyda böceklerle ilgili duygularını anlatmamak için mi böyle bir itirafta bulunmuştu, yoksa bana aslında böcek korkusundan daha önemli olan başka sorunları olduğu mesajını mı vermek istiyordu? Terapide kişiler çoğu kez asıl sorunu, başka bir sorunla örterler. Ona bir kılıf geçirirler. Ceyda’nın kılıfı ise çok kalındı. Kılıf üstüne kılıf geçirmiş gibiydi.

Ona, eğer isterse tüm sorunlarına çözüm bulabileceğimizi söyledim ama burada istek ve cesaret çok önemliydi. İstemek ve cesaret duygularının altını çizerek ona belirttim, böceklerle ilgili duygularını ondan tekrar istedim.

“Seni korkutan şu varlıkla ilgili duygularını benimle paylaşmanı tekrar öneriyorum.”

“Ne yani, bu, çalma davranışından daha mı önemli?”

“Öyle bir şey söylemiyorum, sadece bu paylaşımı yapmanı istiyorum.”

Bana verdiği cevap gerçekten çok ilginçti.

“Siz benden daha inatçısınız.”

Ceyda’nın bu sözleri terapiye olan direncinin ne kadar güçlü olduğunu bir kez daha açığa çıkarıyordu. “Ben inatçı değil, kararlıyım. Neye kararlıyım biliyor musun? Senin duygularını paylaşmaya. Evet bekliyorum...”

“Aslında çok net bilemiyorum ama ona karşı bir mide bulantısı, nefret, kin, öfke, görmek istememe ve hatta onu öldürme duygusu var. Çoğu zaman onunla aynı dünyada yaşadığıma lanet ediyorum. Niye ben diyorum, niye ben onunla aynı dünyayı paylaşayım ki? Ya o gitmeli ya da ben, ikimiz bir arada olamayız.”

“Hiç başka bir duruma ya da bir insana, bu ya da buna benzer duygular beslediğin oldu mu?”

“Bilemiyorum, düşünmem lazım.”

Soruma yine direncini ortaya koyarak yanıt vermişti ama hiç olmazsa bunu düşüneceğine emindim, ancak bu şekilde kendisiyle ilgili gerçeklerin farkına varabilirdi. Düşünmesi gerekiyordu.

Seansın sonunda, çalma davranışından dolayı onu ayıplayıp ayıplamadığımı sordu. Ona, onu ayıplamadığımı çünkü terapide asla eleştiri, ayıplama ve yargılama olmadığını söyledim.

Terapi odasından çıkarken, “Sizi her geçen gün daha da çok seviyorum. Bir de kendimi sevebilsem,” demişti.

Öfkeleri ve korkuları bittiğinde kendisini de sevecekti. Hem de beni sevdiğinden daha çok.

Ceyda’nın Terapi Günü Değil

O gün Ceyda’nın seansı yoktu ama ofisime gelip randevu defterime baktığımda, yanında *acil* diye işaretlenmiş olarak Ceyda’nın adını gördüm. Yardımcım Ceyda’nın aradığını, sesinin çok kötü olduğunu ve bugüne en erken saate acil seans istediğini söylemişti. Anlaşılan yolunda gitmeyen bir şeyler vardı. İç dünyasında açığa çıkmaya çalışan duygular ya da olaylar onu rahatsız etmiş olmalıydı.

Ceyda geldiğinde aşırı telaşlıydı. “Bana çok acil yardım etmelisiniz,” dedi.

“Telaşlısın, bana neler olduğunu anlat bakalım?”

“Bu sabah alışverişe çıktım. Bir mağazadan yine bir şey çaldım. Tam çıkarken tezgâhtar çocuk beni durdurdu. O an bayılacak gibi oldum, ellerim titremeye başladı. Ne cevap vereceğimi düşünürken, çocuk yanlış hesap yaptığını ve benden fazla miktarda para aldığını söyleyip bana para üstü verdi, çok utandım. Yakalandığımı sandım. Üstelik burası benim devamlı alışveriş yaptığım bir yer, fark edilirse ne-

ler olur, bir düşünsenize. Eşime haber verirler, herkese rezil olurum. Üstelik o tezgâhtar delikanlı da bana olan saygısını yitirir, tam bir rezalet.”

İlginç bir durumdu. Böcek korkusu yüzünden evden çıkmamayı tercih ettiğini söyleyen bu kadın, rahatlıkla çarşı pazar gezebiliyordu. Ona bir süre böcek korkusundan bahsetmemeye karar verdim çünkü bu ona da bana da zaman kaybettirecekti, yol alabileceğimiz başka alanlar vardı.

Ceyda eşinden bahsederken, herhangi birinden bahseder gibiydi ama tezgâhtar gençten bahsederken, ses tonunda dikkat çekici dalgalanmalar fark ediliyordu.

“Genellikle hep aynı mağazalardan mı alışveriş yaparsın?”

“Evet benim öyle bir alışkanlığım var. Kuaförümü, gerçi uzun zamandır gitmiyorum ya, alışveriş yaptığım mağazaları hiç değiştirmem. Ve... Tabii, doktorumu!”

“Çalma davranışın her zaman alışveriş yaptığın mağazalarda mı oluyor yoksa ilk defa gittiğin yerlerde mi?”

“Buna ben de dikkat ettim. İlk kez gittiğim yerlerde böyle bir şey yapmıyorum. Bunu yaptığım birkaç belirli yer var, birkaç belirli kişi...” derken ağzından bir şey kaçırması gibi aniden susmuştu.

“Birkaç belirli kişi, öyle mi?”

Ağzından çıkanı toparlamak ve düzeltmek isterken, karmakarışık cümleler kurmuştu. “Beni tekrar ayıplayacağınızdan korkuyorum ama sanırım bunu size söylemeliyim. Çalma davranışımın olduğu mağazalardaki tezgâhtarlardan ben... ben... hoşlanıyorum.”

“Seni hiçbir şekilde ayıplamayacağımı daha önce de söyledim. Benimle ne kadar açık, çekinmeden ve rahat konuşursan, o kadar yol alırsın. Ben burada yargıç değil, terapistim. Sana yardımcı olmak için varım, seni yargılamak için değil.”

Savunma mekanizmasının ördüğü kılıfları gerçekten de kalın ve fazlaydı. Gerçek sorunun en üzerine örttüğü böcek korkusunu çekip çıkardığımız zaman, çalma davranışıyla karşılaşmıştık. Çalma davranışının örtüsünü kaldırdığımızda da platonik aşklarla karşı karşıyaydık. Evli bir kadının sokaktaki adamlardan gördüğü ilginin doğurduğu duygulardı bunlar. Bakalım kılıfları açtıkça daha neler çıkacaktı?

“Mağazalardaki tezgâhtarlardan hoşlanıyorsun...”

“Evet, ne yazık ki öyle çünkü benimle ilgileniyorlar. Görüşmeyeli neler yaptığımı soruyorlar. Birkaç gün gitmesem, merak ettiklerini, iyi olup olmadığımı soruyorlar. Sanırım bu ilgi hoşuma gidiyor.”

Tezgâhtarlar işlerini yapıyorlardı ancak bu kadının ilgiye ne kadar çok ihtiyacı vardı ki azıcık ve normal sınırlarda

olan birkaç soru bile, onu etkileyebiliyordu. Eşini tanımanın zamanı geldi diye düşünmüştüm.

“İlgilenilmek herkesin hoşuna gider...”

Sözümü keserek, “Ama ben, benimle ilgilenen her erkekten hoşlanıyorum; biliyorum doğru değil ama elimde değil. Onlarla ilgili hayaller kuruyorum, sonra da eşim bu hayallerimi fark ediyor mu acaba diye korkuyorum. Bu korkunun ardından da, böyle bir şey yaptığım için kendimden nefret ediyorum. Yani hoşlanmak, hayal kurmak, korku ve vicdan azabı birleşerek beni çürütüyor. Bir yandan çürüyor, bir yandan da bu çürümeye dur diyemiyorum...”

Ceyda’nın iç dünyasındaki çözülmeler yavaş yavaş başlamıştı. “Buraya kadar seni anlıyorum. İlgi gördüğün erkeklerden hoşlanıyor, onlarla ilgili fanteziler kuruyor, sonra da evli olduğun için bu yasak duygulardan ve kendinden nefret ediyorsun.”

“Evet, aynen öyle.”

“Sadece bu erkeklerin bulunduğu yerlerden mi bir şeyler çalıyorsun?”

Asla duymak istemediği soruyu sormuştum. Onun bildiği ama bilmeyi reddettiklerini artık ben de tahmin ediyordum. Aramızda bir oyun olmuştu bu. O ipucunu verip beni oyalıyor sonra da benden gerçekleri duymak istiyordu. En duymak istemediklerini bile.

Oturduğu yerde biraz doğrulmuştu. Kahvesinden bir yudum aldıktan sonra, “Korkarım, evet,” demişti.

“O halde şimdi bir netleştirme yapmalıyız. Ufak tefek eşyalar çaldığın mağazalardaki tezgâhtarların hepsi senin hoşlandığın erkekler, öyle mi?”

“Evet,” derken sesi yine buz gibi olmuştu. “Artık yeter, daha fazla kurcalama,” der gibiydi, oysa biraz daha iç dünyasında yolculuk yapması gerekiyordu.

“Yani aralarında hiç kadın yok. Çalma davranışının olduğu yerlerde hiç kadın yok...”

“Hayır,” derken yüzünü duvara çevirmişti.

Yine kilitlenmiştik. Ceyda yine terapiyi durdurmaya başlamıştı. Böyle durumlarda ya ona daha fazla soru sormamamı söylüyor ya da “Evet”, “Hayır” gibi kısa cevaplar veriyordu.

Sesinin en soğuk tonuyla ve biraz da alaycı bir tavırla, “Bu davranışı yapmamam için özel bir tedavi uygulamayacak mısınız?” diye sormuştu. Aslında bu sorusunun altındaki mesaj şuydu: “Bana soru sorup duracağına, beni iyileştir.”

Keşke elimde bir sihirli değnek olabilse ve karşımdaki insana bu sihirli değneği dokundurarak, onun hayatını ve ruh halini olumluya çevirebilsem. Kuşkusuz birçok terapist bunu düşünür zaman zaman ama ne yazık ki böyle bir şey yoktu ve her terapi alanın yaptığı gibi Ceyda da gerçek so-

rununa inecek ve çözümünü yine kendisi bulacaktı. Bu gerçeği ona bazı seanslarda ifade etmiştim. O ise oldukça kontrollü bir şekilde kontrolü eline almıyordu. Daha doğrusu, var olan kontrol mekanizmalarını değiştirmek istemiyordu. Ceyda'ya sorunlarının çözümü olduğunu ve bu çözümleri yakında bulacağını söylemiştim, o ise daha fazla beklemek istemediğini ve sabrının taşıdığını ifade etmişti.

Ceyda kimi zaman kendisine acıyor, kimi zaman başkalarını suçluyor kimi zaman da gerçeklere yaklaştığını fark edip kendisini terapiden çekiveriyordu. Ben bunları düşünürken o konuşmasına devam etmeye başlamıştı:

“Biliyorsunuz ki size hiç kimseye söylemediğim çok özellerimi, yaptıklarımı ve duygularımı anlatıyorum. Bunları söylerken hırpalandığımı hissediyorum. Gerçi terapiden çıktıktan sonra rahatladığımı fark ediyorum etmesine de, yine de bu durum benim için çok özel.”

“Zaten bu özel duyguların için buradasın. Bu özel duygu ve davranışlarını ne kadar anlatır ve paylaşırsan, kendini o kadar rahatlamış hissedersin. Ayrıca bunları ilk kez biriyle paylaştığın için tedirginlik duyma da çok doğal.”

“Ben bir an önce iyileşmek istiyorum. Bunun için buradayım.” Sesi çok sert çıkmıştı. Kendisi de bunu fark etmiş olmalıydı ki, konuşmasına devam ederken daha yumuşak bir ton seçmişti. “Kendimi gerçekten kördüğüm olmuş gibi hissediyorum.”

“Şu tezgâhtar gençlerle olan duygusal alışverişin ne kadar zamandır devam ediyor?”

Bu sorunun onun için korkunç olduğunu biliyordum, terapilerdeki sorular kimi zaman kişinin duygu bedenini delik deşik eden kılıçlar gibidir.

“Uzun zamandır... biri bitiyor, biri başlıyor. Onlardan hoşlandıkça, onlarla ilgili hayaller kurdukça ayaklarım beni onların olduğu mağazalara götürüyor ve oradan bir şey çalmadan çıkmam mümkün olmuyor. Bunun yanı sıra biraz önce de söylediğim gibi ya bir gün yakalanırsam korkusu da beni kahrediyor.”

“Bana onların tiplerinden bahseder misin?”

“Hepsi esmer.”

“Eşin.”

“O da esmer... Neden sordunuz?”

“Sadece merak ettim.”

“Neden?”

“Hoşlandığın erkeklerin hepsi esmer!”

“Evet, bunda bir gariplik mi var?”

“Hayır, yok.”

Bir seans daha sona eriyordu ve bir seansı daha Ceyda'nın bazen iç dünyasını cesurca terapiye açmasıyla, bazen de güçlü direnciyle bitiriyorduk.

Böcek Korkusundan Bahsetmiyor

Daha sonraki seanslarımızda Ceyda hiç böcek korkusundan bahsetmedi. Ne böceğe ilişkin iğrentiyle karışık duyguları, ne de böcek yüzünden evden çıkamaması vardı konuşmalarında. Bol bol alışveriş yapıyor ve eski çalma davranışını devam ettiriyordu. Sürekli konuşuyor, görüşmediğimiz günler neler yaptığını, nerelere gittiğini, kendisini nasıl hissettiğini defalarca evirip çevirip anlatıyordu. Böcekle ilgili alıştırmaların ne olduğunu sormaması da ilginçti çünkü terapi almak istemesinin nedeni böcek korkusuydu.

Bu arada ben birkaç kez eşiyle görüşmek istediğimi söylemiş, o ise eşinin seyahatte olduğunu söyleyerek bu görüşmeleri engellemişti. Onu aşarak eşine ulaşmayı istemediğim için uzun bir bekleyişe girmiştik çünkü o, eşi seyahatten döndüğü zaman bana haber vereceğini söylemişti. Ben de bu haberi sabırla bekliyordum.

Bir gün Ceyda terapide erkeklerden bahsetmek istediğini söylemiş ve onlar hakkında konuşmaya başlamıştı:

“Biliyor musunuz, bana tekrar dünyaya gelsen yine kadın mı olurdun diye sorulsa, kesinlikle ne cevap vereceğimi bilemem, çünkü erkek olmak istemem. İğrençler. Kadın olmak da istemem, o iğrenç yaratıklara tekrar katlanmamak için.”

Bu “iğrenç yaratıklar” sözleri hiç de yabancı değildi. Ceyda’nın dünyasındaki iğrenç yaratıklar böceklerdi ve şimdi aynı benzetmeyi erkekler için de yapıyordu.

“Bugün erkeklerden konuşmak istedim. Bunun özel bir nedeni var mı? Yani herhangi bir şey mi oldu?”

“Aslında pek bir şey olmadı ama dün gece bir rüya gördüm. Sabah uyandığımdan beri o rüyayı düşünüyorum. Rüyamda eşim, babam ve hoşlandığım diğer erkekler vardı. Hepsi ama hepsi beni kovalıyordu; kaçmak istiyor, kaçamıyordum. Yüzleri şimdiki gibi değil, çok çirkindi. Onlardan kaçarken bir kuyuya düşüyordum ki uyandım.”

“Rüyan sana ne anlatmak istiyordu sence?”

“Erkeklerden kaçtığımı ya da onların bana zarar verdiğini.”

“Onların sana zarar vermesi?”

“Evet.”

“Yani sen erkeklerin seni incittiğini mi söylüyorsun?”

“Evet, olabilir.”

Yine “evet”lere başlamıştık. Bana yine “İznin buraya kadar” mesajını veriyordu ama terapinin de durmaması gerekiyordu.

“Erkeklerin sana zarar verdiğini, seni incittiğini söylüyorsun ama anımsıyorum da terapilerden birinde mutlu bir çocukluk geçirdiğini, mutlu bir evliliğin olduğunu ve çevrende sana ilgi gösteren erkeklerden de hoşlandığını söylemiştin. Bugüne kadar tanıdığın hiçbir erkekle ilgili olumsuz

bir yaşantın olduğunu anlatmadın, sanırım artık paylaşmanın zamanı geldi. Seni dinliyorum.”

Susuyordu...

“Seni dinliyorum...”

Bir sigara yakmış, bacak bacak üstüne atmış ve susmaya devam etmişti. Terapinin onun gizli dünyasına müdahale etmesine izin vermiyordu. Eğer izin verirse, iç dünyasında oyun oynayacak malzemeleri kalmayacağına inanıyordu. Bu sinsi suskunluğu bozmak bana düşmüştü.

“Hayatının bundan sonraki zamanlarını, geçmişteki gibi geçirmek istediğini sanmıyorum. İç dünyadaki bu oyun sana zarar veriyor, eğer gerçekleri kabul etmezsen, bu tehlikeli oyun iç dengelerini daha da bozacak.”

Susmaya devam ediyordu, artık terapi ona önemli bir sorumluluğunu hatırlatmak zorundaydı.

“Unutma ki sen bir annesin. Eğer senin ruh sağlığın yerinde olursa, kızlarının da ruh sağlığı yerinde olur. Sen ne kadar mutlu olursan, çocukların da o kadar mutlu olur, anlatabiliyor muyum?”

Kalbinden olabildiğince derin bir yara almış gibi yüzüme bakmıştı. Onu konuşturmak ve terapiden fayda görmesini sağlamak için sorumluluğunu ona anımsatmak zorundaydım.

Sadece yüzüme bakmaya başlamıştı. Daha önce de gördüğüm alaycı gülümsemesi tüm benliğini sarmıştı. “Beni yenmeye çalışıyorsun ama boşuna,” der gibiydi. Bazen bazı danışanlar terapiyi bir silah ve terapisti de bir silahşor olarak görür; kendi yaşantısına müdahale eden biri. Hem terapi seanslarını aksatmazlar hem de bunu bir savaş olarak görüp yenilmemek için büyük bir çaba gösterirler. Evet, terapi bir savaştır ama terapistle değil, kişinin kendisiyle.

“Seni çok iyi anladığımdan emin olabilirsin. Kendini, korunmaya ihtiyacı olan biri gibi hissettiğini biliyorum. Kendini koruyorsun ama benden değil, kendinden. Sen kendinle savaşıyorsun, ki aslında bu en zor olanıdır. Bir başkasıyla mücadele etmek her zaman çok daha kolaydır ancak insanın kendisiyle mücadelesi gerçekten zordur, zorludur. Terapilerde hep böyle olur. Hem iyileşmek, hayatını yoluna koymak istersin, hem de buna karşı direnirsin ama sonunda yine sen kazanırsın; hangi tarafın olursa olsun, ister olumlu tarafın, ister olumsuz tarafın. Kazanan terapi ya da terapist olmayacak, kazanan sen olacaksın, çünkü savaşan sensin.”

Yüzündeki alaycı gülümseme yerini gözyaşlarına bırakmıştı. Bütün hayatı için ağlamaya başlamıştı ve hayatındaki her şey için. Ceyda’ya onu yanıltan, üstelik yıllardır yanıltan bir durumu fark ettirmenin tam zamanıydı. Bu gerçeğe karşılaşmaya ruhu hazırdı. Onu en az incitecek şekilde sormuştum bunu. Çünkü insanlar ne kadar hazır olurlarsa olsunlar,

kendi gerçekleriyle karşılaşırken zedelenirler. Sebebiyse, yıllardır kendilerini nasıl da kandırdıklarını fark etmeleridir.

O ağlamaya devam ederken ben sorumu sormuştum.

“Erkekleri nasıl görüyorsun?”

Ellerini yüzüne kapayarak, hıçkıra hıçkıra ağlamaya devam etmişti.

“Erkekleri nasıl gördüğünün, onların senin için ne ifade ettiğinin farkındasın artık, bunu şimdi söylemelisin. Duygularının, içine gömdüğün ve bakmaya cesaret edemediğin bu gerçekliğini açığa çıkarmalısın.”

İki eliyle yüzünü sımsıkı kapamıştı, hıçkırmaktan boğulacak gibiydi, bir şeyler mırıldanıyordu ama duyamıyordum.

“Seni duyamıyorum...”

Ellerini yüzünden çekmeden ve hıçkırıklarına ara vermeden söylediği iki kelime, o gün Ceyda’nın dünyasını değiştirmişti:

“Böcek gibi.”

Bir Başka Seans

O gün ofisime geldiğimde Ceyda’nın seansını dört gözle beklemiştim. Büyük düğüm çözülmüştü, şimdi sıra küçük düğümlerdeydi. Biliyordum ki artık çok hızlı bir şekilde yol alacaktık ve bu genç kadın da kısa sürede dengeli dünyasına kavuşacaktı.

Terapi odasına girdiğimde ilk defa onu böyle bakımlı görmüştüm. Her zaman üzerine geçirdiği ütüsüz pantolonunun yerini uzun ve yırtmaçlı bir etek, rengi solmuş bluzunun yerini de kırmızı bir bluz almıştı.

“Bugün çok iyi görünüyorsun.”

“Evet bugün çok iyiyim, aslında o zorlu seanstan sonra çok ağladım, tam üç gün boyunca susmadım ama içimde bir şeyler olumluya doğru değişti. Kendimi daha iyi hissetmeye başladım.”

“Kendini sevmeye ve özen göstermeye başladın.”

“Evet, kesinlikle öyle hissediyorum diyebilirim. Bu arada bir de rüya gördüm. Rüyamda her şey açıkça ortadaydı.”

“Rüyana hemen bakalım o zaman...”

“Rüyamda yine tanıdığım bütün erkekler vardı. Babam, eşim ve diğerleri. Ben aydınlık bir yerde oturuyordum, onlar karanlık bir yerdeydi. Bedence daha küçüktüler, bana bakıyorlardı ve ben onlardan artık korkmuyordum. Sonra hepsi teker teker kapkara böceklerle dönüşmeye başladılar. Birden midem bulandı ve kusmaya başladım. Her öğürdüğümde, böceklikten kurtulup eski hallerini aldılar. Onlar benden korkmuş gibiydi ama yine de iğrenç ve mide bulandırıcı bir rüyaydı.”

“Uyandıktan sonra neler hissettin, neler düşündün?”

“Uyandıktan sonra ilk yaptığım, banyoya gidip yıkanmak oldu, sanki hem ruhumu, hem de bedenimi bu illettten

kurtarmıştım ve yıkanarak son temizliği de yaptım diye düşündüm. Daha sonra yaşantımla ilgili gerçekleri, yani bugüne dek göremediğim gerçekleri düşündüm, terapilerde konuştuklarımızı düşündüm. Seanslarda beni zorladığınız için size içimden teşekkür ettim. Eğer benim direnmeme karşı koymasaydınız şimdi bu noktada olmayacaktım. Özellikle geçen seansta söylediğiniz şu, kendimle olan savaşım ve her ne olursa olsun yine benim kazanacağımı söylemeniz, birden her şeyi değiştirdi. Zihnimin bir yerlerinde gerçekten de sizin de dediğiniz gibi sizinle savaştığımı ve size yenilmemem gerektiği düşüncesi vardı ama kendimle savaştığımı söylemenizle, her şey birden sanki aydınlığa kavuştu.”

Aslında temizlik daha bitmemişti, bunu ona söyleyip de şu andaki coşkusunu ve sevincini bozmak istemedim. Nasılsa en önemli temizlik yapılmıştı, şimdi sıra tozları almaktaydı.

“Sanırım şimdi rahat rahat böceklerden konuşabilirsin.”

O güne kadar hiç gülmediği şekilde rahat rahat gülerek, “Evet, tabii ki konuşabilirim,” demiş ve devam etmişti. “Düşünsenize, bir zamanlar adını bile söyleyemezken hatta yazamazken şimdi nasıl da rahatça ‘böcek’ diyebiliyorum.”

Cümlesini bitirdikten sonra, bana beklemediğim bir soru sormuştu;

“Siz ne zaman anladınız, benim böceklerim ile erkeklerimin aynı varlıklar olduğunu?”

Ben de gülerek, “Bu da meslek sırrı...” diye cevap vermiştim. Şakamı ciddiye almış, bu konuda ısrar etmeyeceğini, bana ve terapiye saygı duyduğunu söylemişti.

Ceyda o seansta oldukça neşeliydi. Durmadan böceklerden ve erkeklerden bahsedip durmuştu. Her söylediğinin sonunda kahkahalar atmıştı, onun bu coşkusunu paylaşırken çalışmamız gereken başka duyguları için de sabırsızlanıyordum. Birden konuşmasını bitirmiş ve bana:

“Bugün sorular yok mu?” demişti gülümseyerek.

“Olmaz mı hiç? Şimdi birlikte düşüneceğiz ve bulacağız; acaba ne oldu da sen böcekler ile erkekleri özdeşleştirdin.”

“Bunu bulmak için ne yapmamız gerekiyor?”

“Geçmişe dönmemiz gerekiyor, senin çocukluk yıllarına. O yıllarda böyle bir özdeşim gerçekleştirdiğini düşünüyorum.”

“Neden çocukluk yılları?”

“Baban da o böceklerin içinde olduğuna göre, büyük ihtimalle ilk çocukluk yıllarında olumsuz bir etkilenmen olmuş.”

“Evet olabilir, aslında doğru. Babamı da hep kara böcekler gibi gördüm; bana çok uzaktı. Yaramazlık ya da hata yaptığımda bana uzaktan iğrenç iğrenç bakardı.”

Seansımızın kalan dakikalarını Ceyda’nın babasına ilişkin duyguları ve anılarıyla geçirmiştik. Aradığımızı şimdilik bulamamıştık ama o bulacaktı, çünkü bilinçaltına yine bir soru ekmiştik ve bilinçaltı bize mutlaka cevap verecekti, belki de önümüzdeki seansta.

Ceyda Bilinçaltına İniyor

Ceyda odama girer girmez, bir mucidin buluşunu söylemesi sevinciyle, “Buldum,” demişti, “Kesinlikle buldum.” Ardından sıcak havanın verdiği hararetle, soğuk bir su istemişti. Gözleri mutluluktan ışıltılı parlıyordu.

“Bulduğuna çok sevindim, sanırım aynı konudan bahsediyoruz.”

“O kadar heyecanlıyım ki anlatamam. Terapinin başlarında kendimle ilgili keşfetmem gerekenler olduğunu söylediğinizde bu bana çok itici, korkunç ve zor geliyordu ama ilk kez çok keyiflendim. Sizin de dediğiniz gibi zor ama keyifli bir yolculuk insanın kendini keşfi.

“İlkokul beşinci sınıftaydım, sanırım okulun kapanmasına az bir zaman kalmıştı çünkü havalar ısınmaya başlamıştı ve ben bahçede oyun oynamak istiyordum. Babam buna çok kızardı. Anneme sokağa çıkmamamı tembihler, asla izin vermemesini söylerdi. Annem de, babam işe gidince benim dışarıda oynamama izin verir, babamın geliş saatlerine doğru da beni eve çağırırdı. Babam kızların sokakta oynamaması gerektiğine inanırdı ve bunu sık sık söylerdi.

“O gün ben bahçede arkadaşlarımla ip atlıyordum. Hani bilirsiniz, iki kişi ipi sallar, siz de ortada atlarsınız ve yanmamaya çalışırsınız. Ben önce ipi sallayandım, arkadaşım yanıncaya ben oraya geçtim ve atlamaya başladım. Bu arada

şarkı da söylediğimizi hatırlıyorum. Ben atlarken birden... birden...”

Konuşmasına ara verdi. Gözleri dolmuştu... Çantasını açıp, mendilini ararken ağlamaya başlayacağını ve hazırlık yaptığını anladım. Bu aslında hiç de iyiye işaret değildi çünkü Ceyda yine terapiyi kilitleyecekti, bu da demek oluyordu ki Ceyda ruhuna kilit vuracak ve anahtarını yine bilinmezliklere fırlatıp atacaktı.

“Evet, sen ip atlarken birden...”

“Birden başımın arkasına bir tokat indi... Tam enseme, ne olduğunu anlamamıştım. Arkadaşlarım çığlık çığlığa bağırmaya başlamışlardı, başımı çevirmeye çalışırken bir tokat da kulağıma indi. Babamın sesini duydum. ‘Sana kaç kere sokağa çıkmamanı söyledim... Bana karşı çıkarsın ha! Arkadaşlarının önünde rezil ol da gör bakalım...’ gibi sözler söylüyor, bir taraftan da vurmaya devam ediyordu...”

Ceyda, hıçkırıklarından dolayı konuşmasına ara vermek zorunda kalmıştı. Ancak artık olayları anlatması gerektiğini kendisi de biliyordu. Burnunu sildikten sonra, tekrar konuşmaya başladı:

“Sonra... sonra... ben ne olduğunu anlamadım, bana o kadar çok vuruyordu ki dengemi yitirip yere düştüm. Bu kez tekmelemeye başladı. Tekmeleri küçük bedenime bal-yozlar gibi iniyordu. Arkadaşlarım, ‘Amca yapma!’ diye

bağırıyorlardı. İçlerinden biri, ‘Annesine haber verelim,’ dedi. Babam acımasızca tekmelerine devam ediyordu. Başım yere doğru, ellerimle toprağa tutunuyordum. Babamın son vuruşlarına doğruydu sanırım, o sırada elimin üzerinde siyah bir böcek gördüm. Babamın darbelerinden başımı korumak için toprağa yapışmış dururken, elimin üzerindeki siyah böcek de neydi şimdi! İğrenç bir şeydi! Sırtıma yediğim tekmeler yetmezmiş gibi, şimdi de mideme darbeler yiyordum. Midem bulanmaya başlamıştı, kulaklarım uğulduyordu ve daha sonrasını hatırlamıyorum, çünkü bayılmışım.”

Ceyda bunları anlatırken nefes nefeseydi. Bir yandan hıçkırıklarını tutmaya çalışıyor, bir yandan da konuşmak için çabalıyordu. Onu en çok yoransa, hatırladığı acı verici olaydı. Yeterince ağlayıp biraz sakinleştikten sonra yorum yapmaya başlamıştı:

“Bazı şeyleri nasıl da unutmuşum. Sizin deyiminizle bilinçaltıma itmişim. Gerçekten de çok garip bir işleyişi var şu insan beyninin...”

Oldukça yorgun görünüyordu, yeniden yapılanmaya çalışırken, yorgun düşen bir insandı o. Yüreği ile duyguları, düşünceleri ile anıları birbirine karışmıştı. Terapilerde olan bir iç çatışmasıdır bu, kişi kendisini yeniden inşa ederken yorgun düşer. Hatta zaman zaman yola devam edemeyeceğini düşündüğü de olur. Hele ki Ceyda gibi dirençli kişiliklerde, bu direnç yıkıldıktan sonraki yorgunluk daha yoğundur.

“Bazen kendimizi korumak adına, kendimizi zedeleyebiliyoruz. Unutmak bir savunma davranışı olduğu kadar, zarar verici de olabiliyor,” dedim.

Beni duymuyordu, fısıltıyla sözlerine devam etti:

“Babam beni döverken, elime çıkan o böcek... Neden öyle hissettim acaba?”

“Çünkü babana olan öfkeni ve o andaki kızgınlığını dışarı vuracak gücün ya da durumun yoktu. Bu yüzden o an karşına ilk çıkan canlıya bu duyguyu yükledin; o da bir böcekti, başka bir şey de olabilirdi.”

“Böcek... böcekler... siyah böcekler... Yıllarca onlardan nefret ettiğimi sandım. Meğer nefret ettiklerim babam ve diğerleriymiş. Şimdi düşünüyorum da babamı gerçekten bir böcek gibi görüyordum. Beni arkadaşlarımdan içinde dövmesi iğrençti.”

“Sonrasını hatırlıyor musun? Bayıldığını söyledin ya... Kendine geldikten sonra ne oldu, anımsayabiliyor musun?”

“Tam değil. Daha sonra hep böceklerden korktuğumu hatırlıyorum. Okulda, evde, tatilde, bahçede. O dayaktan ve bayılmamdan sonra anımsayabildiğim pek bir şey yok. En azından uzunca bir zaman dilimi bomboş benim için.”

Gözlerini kısmış, geçmişini hatırlamak için kendisini zorlamıştı.

“Yok hayır, hatırlayamıyorum. Bunu dün gece de düşündüm ama kocaman bir zaman dilimini yaşamamış gibiyim.”

Daha sonra Ceyda, babasıyla ilgili olumsuz yaşantılarını anlatmaya devam etti. Babası eve gelmeden sofraya oturamadıklarından, babasının yanında yüksek sesle konuşamadıklarından, kardeşinin ve kendisinin yediği diğer dayaklardan bahsetti. Hatta annesinin aslında ne kadar da mutsuz ve zavallı bir kadın olduğu görüşünü de ekledi. Seansın bitimine doğru, tıpkı bir saat önceki neşesine yine kavuşmuştu ama coşkusu yerinde değildi, nasıl olabilirdi ki zaten? Kendisiyle ilgili onca olumsuz karşılaşmadan sonra, coşkulu olmamasına şaşmamak gerekirdi.

“Biliyor musunuz, keşke terapiye daha önce başlasaydım, diye düşünüyorum. O zaman bütün bunların daha erken farkına varırdım. Yine de çok geç sayılmaz, öyle değil mi?”

“Bu konuda hiç tereddüdün olmasın, hayatta hiçbir farkındalık için geç kalınmış değildir. Hem unutma ki önemli olan ‘şimdi’dir. Şimdinin sayesinde, geçmişini çözebiliyoruz, bu anlamda pişmanlıklara yer vermemeliyiz. Yoksa hep geçmişin olumsuzluklarında takılır kalırız.”

Bu, hepimiz için kabul edilmesi gereken önemli bir gerçek diye düşünüyorum. Geçmişte bize acı veren olayları, kişileri ve onlarla ilgili duygularımızı açığa çıkarmadıkça, onlarla yüzleşmedikçe bugüne adapte olmamız ve bugünü yaşayabilmemiz çok zor. Bedenen ‘bugün’de olabiliriz, zamanın takvimi ‘bugünü’ gösterebilir ama ruhumuz geçmişte takılır kalır ve biz geçmiş ile bugün arasında gide gele

şaşkına döneriz. Hangi zamana ait olduğumuzu bilemez ve iç dengemizi yitiririz.

Ceyda'nın geçmişle ilgili büyük alışverişini sona erdirmiştik ama daha başkaları da vardı. Ceyda ilerleyen seanslarda yine dirençlerine sığınabilirdi. Ona her ne kadar yolun sonu gibi gelse de yolumuz daha uzundu. Terapilerde kişi, büyük düğüm çözüldükten sonra, seansların biteceğini düşünür. Ceyda da bir sonraki seansta terapinin ne zaman sona ereceğini sormuştu.

Terapiler Ne Zaman Bitecek?

Sıcaklar son hızıyla devam ediyordu. Terapi odası öğle saatlerinden itibaren güneş aldığından, seanslar, gerek danışan gerekse benim için aşırı sıcak geçerdi her yaz.

Ceyda bu seansa biraz gecikti, ilk kez böyle gecikiyordu. Seansa on dakika geç kalmıştı ve alelacele odama geldiğinde soluk soluğaydı.

“Alışverişe gittim ve ilk kez çalmadım.”

Sesinde hem neşe hem de şaşkınlık vardı.

“Çok iyi, harika...”

“Sanırım artık tamamen iyileşiyorum. Terapiler ne zaman bitecek?”

“Daha zamanımız var, biraz daha sabretmeni istiyorum, çözümlememiz gerekenler henüz tamamen bitmedi.”

“... Ama artık ne böcekten korkuyorum, ne de bir şeyler çalıyorum, iyiyim.”

“Kendini iyi hissetmene çok seviniyorum ancak kendini iyi hissediyorsun diye terapileri yarım bırakamayız. Doğru söylüyorsun, artık daha olumlusun, korkundan ve çalma davranışından kurtuldun, pek çok yol aldın. Yanlış hatırlamıyorsam başka korkuların olduğunu da söylemiştin.”

Yine başa dönüyorduk çünkü yine “buzdan ses”ini duyuyordum.

“Evet, başka korkularım da vardı.”

“Yoksa artık yoklar mı?”

“Varlar ama ben onları çok önemsemiyorum.”

“Diğer korkularına geçmeden önce, sana sormak istiyorum, sence neden çalma davranışın vardı ve şimdi neden yok?”

Hiç düşünmeden, “Terapilerden dolayı geçtiğini sanıyorum ama neden vardı onu tam olarak bilemiyorum, siz biliyorsunuz, öyle değil mi?”

“Şu tezgâhtar gençlerin fizikleriyle ilgili ne söylemiştin, hatırlıyor musun?”

“Evet hatırlıyorum, hepsi de esmerdi...” dedikten sonra bir an düşünmüş ve konuşmasına devam etmişti. “Evet onlar esmerdi ve ben onları da böceklerle özdeşleştirmiştin.”

Ama... ama ben onlardan nefret etmiyor, onlardan hoşlanıyordum... Anlayamıyorum... gerçekten anlayamıyorum...”

“Onlar da esmerdi, esmer erkekler. Sen erkekleri böcek gibi görüyordun, o böceklere karşı ne hissediyordun?”

“Onları ezmeyi, yok etmeyi, öldürmeyi...”

“Evet...”

“Ama ben hoşlandığım bu erkekleri nasıl ezip yok edebilirdim ki...” derken düşünmeye başlamıştı.

“Onlardan öç almak istemiş olabilir misin, yani bir şekilde onları cezalandırmak!”

“Tabii ya! Onların bulunduğu mağazalardan bir şeyler çalarken, aslında onların patronları tarafından suçlanmalarını istiyordum. Evet... evet bu duygu, o duygu. Bir türlü adını koyamadığım duygu bu. Çalınan eşyanın hesabı onlardan sorulsun diye bunu yapıyordum. Başka mağazalarda olmuyordu, sadece hoşlandığım erkeklerin olduğu mağazalarda oluyordu. Evet evet, çalmamın sebebi, onların ceza görmesini istemektir...”

“Sence neden bugün gittiğinde hiçbir şey çalmadın?”

“Çünkü artık onlar böcek değil de ondan. Artık onları böcek gibi görmüyorum ve dolayısıyla da onları ezmek ya da cezalandırmak gibi bir duygum da yok.”

“Kesinlikle...”

Ceyda sevinç gösterileri yapmaya başlamıştı. “Terapi bir mucize, terapi bir mucize” deyip duruyordu. Daha sonra,

“Aslında mucizeyi yaratan sizsiniz,” diyerek bana övgüler yağdırmaya başlamıştı. Onun gözünde ben dünyanın en mükemmel terapistiydim.

Ceyda’yla epeyce yol almıştık. Artık her şey çorap söküğü gibi gidecekti. Aslında ortada ne mucize vardı ne de mucize yaratan terapist. Olan, sadece dışarı çıkmak isteyen duygularının baskıdan kurtulmasıydı. Bu, sanki sıkışmış bir tıpanın gevşemesiydi. Tıpayı birdenbire tamamen açmak hatalı olurdu, şiddeti son derece yoğun “patlamalar” yaşardı. Yoğun patlamalar ise “iyileşme” yerine kişinin dengelerini daha da bozar. Psikoterapinin uzun zaman devam etmesi de bu nedenledir.

Ceyda’nın diğer korkuları ve eşine ilişkin duygularıyla çalışmamız gerekiyordu. Bunun için de yine zamana ihtiyacımız vardı ve onun çabasına.

Terapiye gelen yani danışan terapide soluklanmaya başladıktan sonra her şey değişir. Terapilere geliş gidişleri, kendine olan güveni, kendine bakış açısı, hayatla ilgili düşünceleri ve buna benzer daha pek çok durum, danışanın hayatında farklılaşır. Ceyda için de böyle olmuştu; artık kendine daha güveniyordu, öfkesi azalmıştı, terapilerdeki soğuk sesi hemen hemen yok olmuş gibiydi. Kendi deyimiyle “Ruhu canlanmıştı.”

“Ruhum canlandı, eskiden bir ölü gibiymişim. Babamın vuruşundan sonraki bayılmamın ardından ben daha yeni yeni ayılıp, uyanıyorum,” diyordu.

İlerleyen Seanslar

İlerleyen seansların birinde ona evliliğinden bahsetmesini önermiştim. Sadece, “İyi gidiyor,” gibi kaçamak bir cevap vermişti. Göz göze gelmiştik, artık o da terapistini tanıyordu. Bakışlarımdan ne demek istediğimi anlamış ve gülerek, “Tamam, tamam kaçış yok,” demişti.

“Bana evliliğindeki korkularından bahset.”

Bu soru beklediğinden çok daha kolay gelmiş olmalı ki, hemen anlatmaya başlamıştı:

“Aslında artık eskisi kadar yoğun değiller, hep evliliğimin bitmesinden, eşimin beni terk edeceğinden korktum durdum. Sanırım bu da bende temizliğe aşırı düşkünlük olarak ortaya çıktı. Evimin kirli ve dağınık görünmesinden korkardım, sürekli temizlik yapar, etrafı toplardım. Bazı şeyleri neden yaptığımı terapilerle birlikte çözebiliyorum, bu yorumum nasıl sizce?”

Daha sonraki seanslarda Ceyda’nın temizlik ve dağınıklık takıntılarıyla uğraştık. Söylediğine göre terapi aldığından beri epeyce azalmıştı ama tamamen ortadan kalkmamıştı. Terapi süresince, dokunup ilişmediğimiz takıntıları da yavaş yavaş eriyordu.

Eşinin dikkatini çekmek için tutunduğu davranışları ortadan kalkmaya başlayınca başka sorunlar yaşayacağını hissediyordum. Neden eşini kaybetmekten korkuyordu, neden

evliliğinin bitmesinden kaygılanıyordu? Geçmişte diğer erkeklerden hoşlanması, belki de içten içe eşine verdiği bir cezaydı. Onu bu konu üzerinde yoğunlaşmaya yönelttim.

“Evliliğinin bitmesinden ve eşini kaybetme korkusu yaşadığından söz ettin, sana bu korkuları yaşatan ne olabilir?”

Kayıtsız bir tavırla bunun sebebini bilmediğini söylemişti. Bu tavrını o kadar iyi biliyordum ki, yine köşe bucak gizledikleri vardı.

“Eşinle paylaşımların nasıl?”

“Anlayamadım?”

“Eşinle neleri paylaşırsınız?”

Birkaç dakika düşünmüş hemen yanıt verememişti.

“Pek fazla paylaştığımız bir şey yok galiba.”

“Sen var olan bütün enerjini korkularına ve kaygılarına yönelttiğin için acaba onu duygusal anlamda ihmal etmiş olabilir misin?”

Sinirlenmişti, yanakları kıpkırmızı olmuştu, sesi öfke-den titremeye başlamıştı.

“Böyle bir şey olamaz, ben evlendiğimiz günden beri onun üzerine titredim ama...”

Yine susmuştu. Ardından yerinden kalkmış “Bugün bunları konuşmasak?..” demişti.

Bugün bunları konuşması gerekiyordu, bunu kendisi de çok iyi biliyordu. Ona, “Hemen ve şimdi” diye bir kuralımız

olduğunu hatırlattım. Konuşulması gereken ne varsa hemen ve şimdi konuşulmalıydı. Ancak o zaman yarına daha rahat ve birtakım problemlere ışık tutarak girmiş olurdu.

“Ben evliliğimle ve eşimle yeterince ilgilendim, ilgilenmeyen o oldu.”

“Eşinin seninle ilgilenmediğini söylüyorsun.”

“İlgilenmez, onun için varsa yoksa iş... işi önemlidir. Ne karısının ne de kızlarının sorunlarıyla uğraşır.”

Ceyda'nın bu söylediği doğru olabilirdi çünkü eşi terapiler süresince beni hiç aramamış ve görüşmek de istememişti. Çoğunlukla danışanların yakınları ben onları çağırmadan ararlar, terapilerin nasıl gittiğini sorarlar, yapacak bir şeyleri olup olmadığını danışırlar. Ceyda'nın eşinden böyle bir yaklaşım hiç gelmemişti. Terapiye geldikleri ilk gün, karısını buraya getirmesi dışında, gerçekten de onunla ilgili hiçbir davranışta bulunmamıştı. Benim onu çağırmama sebebim ise önce kördüğümün çözülmesi gerektiğindendi, artık bu düğümler çözülmüş ve onunla görüşmemin vakti gelmişti. Bundan önceki sorunlar onunla değil Ceyda'nın kendisiyle ilgiliydi, bundan sonrakiler ise onunla.

“Bu ilgisizliği seni nasıl etkiledi?”

“Çok kötü hiç kuşkusuz. Eşimin benimle ilgilenmediğini itiraf etmek bile bana o kadar zor geliyor ki. Yıllarca bunu kabullenemedim. Zaten böcek fobimle uğraştığımdan, onun

Bu sözlerim onu rahatlatmıştı. Bir sonraki seans için eşinin randevusunu ayarlayacağını söyleyip yanımdan ayrılırken düşündüm de terapi için başvuran Ceyda ile şimdiki Ceyda arasında ne kadar da çok fark vardı. İnsanın kendisini değiştirmesinin yansımasıydı bu. Onun adına sevinmişim.

Aslına bakarsanız Ceyda'nın eşini merakla bekliyordum. Karısı bu kadar fırtınalar yaşarken, eşinin yaşadıklarından bihaber olan bu adamın kişiliği nasıldı acaba?

Selim içeriye girdiğinde oldukça rahat görünüyordu.

“Beni ne zaman çağıracağınızı merak ediyordum, aslında başlarda biraz kaygılı ve ümitsizdim ama Ceyda'daki olumlu gelişmeleri görmeye başlayınca ben de rahatladım ve onu tamamen size bıraktım.”

“Anlıyorum ama eşinin terapisinin nasıl gittiğini öğrenmek için hiç aramadın.”

Bu sözler üzerine Selim, işlerinin son derece yoğun olduğunu, çoğunlukla şehir dışına gidip uzun süreler oralarda kaldığını, aslında başını kaşıyacak bir dakikası bile olmadığını ve açıkçası benim onun üzerinden böyle bir sorumluluğu aldığım için de rahatladığını söylemişti. Sınıfta dersi kaynatan öğrencileri anımsatıyordu, soru sormayayım diye dakikaları eritmeye çalışıyordu.

“Bana Ceyda'yı anlatır mısın?”

bu ilgisizliğini aklıma takacak zamanım yoktu ama şimdi bunu daha çok aklıma takıyor ve daha çok hissediyorum.”

Ceyda doğru söylüyordu. Çocukluğunda yaşadığı dayak olayı, onun erkeklerle böcekleri özdeşleştirmesine neden olmuştu. Bu saplantıyla uğraştığı için de zaman geçip gitmiş ve kocasının ilgisizliğini gündeme getirmemişti ancak madalyonun bir de diğer yüzü vardı. Kocasının ilgisizliği onun böcek fobisini ve diğer saplantılarını daha da yoğunlaştırmış ve pekiştirmişti. Yağmurdan kaçarken, doluya tutulmak gibi bir şey... Eşinin ilgisizliğini unutmak ve üzerini örtmek için, başka duygulara yönelmişti.

“Bu konuyu hiç konuşuyor musunuz? Yani eşine bu ilgisizliğinden dolayı rahatsız olduğunu söylüyor musun?”

“Hayır, hiç söylemedim, sanırım o bunun farkında değil.”

“Eşinle görüşme vakti geldi, sen ona söylersin, kendisi için uygun bir zamana randevu alsın...”

Ceyda birden kaygılanmıştı. Aklından geçenleri okuyor gibiydim. Eşinin bilmediği konuları ya söylersem diye düşünüyor ve korkuyordu.

“Tabii onunla görüşün ama şey... yani... ona... sizinle konuştuklarımızı anlatmazsınız, değil mi?”

“Kesinlikle hayır, terapide konuşulan her şey terapide kalır. Senin iznin olmadan buradakileri bir yakınına asla anlatmam, için rahat olsun. Bunun yanı sıra eşinin söylediklerini de sana söyleyemem, tabii o istemediği sürece.”

“Ceyda’yı üniversitede tanıdım, çok sessiz ve saf bir görünümü vardı. Evlendikten sonra çocukların olması, onun çalışma hayatına geçmesine engel oldu, eve kapandı. Eve kapandıkça kendine göre sorunları, korkuları oldu. Ceyda sessiz bir insandır. Fazla konuşmaz, şikâyet etmez, dırdırı yoktur. İyi bir annedir, iyi bir eştir, temiz ve titizdir. Gerçi son zamanlarda eskisi kadar değil. Aman olmasın zaten. Bana çok bağlıdır. Terapilere başlamadan önce kendini bırakmıştı, zamanının büyük bir bölümünü yatakta geçiriyordu. Birkaç gün sonra da aşırı bir alışveriş sevdasına tutuluyor, ardından da bol bol temizlik yapıyordu.”

Ceyda, eşinin kendisiyle ilgilenmemesi ve çocukluğundaki olayın etkisiyle fobisini yoğun olarak yaşamış ve yatağa kapanmıştı. Sonra intikam alma ve cezalandırma duyguları ağır basmış ve alışverişe gidip, hem başka erkeklerle flört etmiş, hem de onlardan bir şeyler çalmıştı. Daha sonra da kendisini hem ruhen, hem de bedenen temizlemek için temizlik davranışına yönelmişti. Aslında temizlediği evi değil, kendisiydi.

“Karınla ne kadar ilgilenirsin?”

“Sanırım yeterince!” derken gülmüştü. Onun bu kaygısız tavrına içten içe kızmıştım. Hiç mi düşünmemişti, karısı yıllardır neden yatakta, neden bir anda sokaklarda ve ardından da neden suların içinde, temizlikte?

“Yeterince ilgilenmek nasıl oluyor?”

Sesimdeki anlamı fark etmiş olacak ki, gülümsemesini ve alaycı tavrını bırakarak, biraz daha ciddiyete bürünerek konuşmuştu.

“Yeterince ilgileniyorum. Şöyle ki, işimden arta kalan zamanı onunla ve çocuklarla geçirmeye özen gösteriyorum.”

Sözlüye kalkıp da doğru cevabı veren bir çocuğun edasıyla sözünü bitirmiş ve gülümsemeye başlamıştı.

“Yeterince ilgileniyorum demek aynı zamanda ‘ilgilenmiyorum’ anlamına gelmiyor mu sence?”

Sınavın devam etmesi onu tedirgin etmişti. Yıllardır yürüttüğü daha doğrusu kendi kendine yürümeye çalışan bu evlilik hakkında şimdi bir başkasının sorgu sualde bulunması bir koca için hoş bir durum değildi. Anladığım kadarıyla eşinin birtakım takıntılı davranış ve duygularının geçmesi, Selim için yeterliydi; daha başka ne isteyebilirdi ki. Pek çok evli erkek için geçerli olan aşkın ve sevginin evlilikte yaşanmaması onun için de doğaldı.

Ona karısına âşık olup olmadığını sordum. Bana evlendikten sonra aşkın bitmeye mahkûm olduğunu söyledi. Evlilik aşkı bitirir ya da bitirmez sorgulamalarına girişmeye hiç niyetim yoktu ama bir taraftan da Ceyda’nın duygusal bir ilişkiye özlem duyduğu aklıma geliyordu.

“Kadınlar eşlerinden ilgi ve sevgi beklerler, hiç kuşkusuz erkekler de öyle. Evliliğinizde sanırım bunu bekleyen daha çok Ceyda. Sen işlerinin yoğunluğundan dolayı, büyük bir beklenti geliştirmemiş olabilirsin.”

“Nasıl yani? Anlayamadım.”

“Şöyle ki, sen dışarıdasın, o ise içeride, bir yerde buluşmanız gerekiyor. Evliliğinizde duygusal paylaşım hiç yok. Duygusal paylaşımın olmaması, evlilik için son derece büyük bir tehlike. Ceyda’ya zaman ayırmalı, onun duygularını anlamalı, onu dinlemelisin. Aksi takdirde Ceyda hiçbir zaman kendisini tam olarak iyi hissetmeyecektir. Aranızdaki bu iletişim kopukluğu ileride onu yeniden depresyona sürükleyecektir, eşini tanıman gerekiyor.”

“Eşimi tanımak! Ben zaten onu çok iyi biliyorum!”

Acaba eşinin hangi yönlerini biliyordu? İçinde kopan fırtınaları mı? Duygusal arayışlarını mı? Uzunca bir zaman kocasını ve diğer erkekleri böcek gibi gördüğünü mü, çalma davranışlarını mı? Diğer korkularını mı? Hiçbirini bilmiyordu. O sadece sessiz olan Ceyda’yı tanıyordu. Ceyda’nın kendisini örtmüş halini.

Selim’e üçlü bir seans yapmayı önermiştim. Ceyda, kendisi ve ben. Böylece birçok şeyi açıkça görebilecekti. Pek gönüllü olmasa da, kabul etmişti. Seans tarihi için, yine işlerini öne sürmüştü ama bu durumun işlerinden daha önemli olduğunu söyleyince, önümüzdeki seansa gelmeyi kabul etmişti.

Ceyda ve Selim'in Terapisi

Ceyda ve Selim karşımda oturuyorlardı. Aynı kanepedeydiler ama birbirlerinden uzak mesafeleri seçmişlerdi. Genellikle çiftler kanepede birbirlerine yakın otururlar. Ceyda ve Selim hesaplaşmaya gelen iki kişi gibiydiler. İkisi de son derece tedirgindi.

“Ceyda eşine söylemek isteyip de söyleyemediklerini burada, şimdi paylaşmak ister misin?”

Ceyda tıpkı Selim'in onu anlattığı gibi sessizce oturuyordu. Sıkıntılı bir tavırla;

“Selim'le paylaşamadığım pek bir şey yok.”

Ceyda sözlerine belki devam edecekti ama Selim araya girmişti.

“Ceyda, İlkim Hanım senin benimle iletişim kurmakta zorluk çektiğini, bunun sebebinin de ben olduğumu söylüyor, sence de öyle mi?”

Sesinde o kadar tehditkâr bir ton vardı ki, Ceyda'nın yüreğindeki ortaya dökebileceğini hiç sanmıyordum. Ona sadece bakmış ve bakışlarımla “cesaret” vermiştim.

“Bu senin suçun mu bilemiyorum ama evet, aramızda iletişim kopukluğu var, seninle konuşamıyorum.”

“Ama bunu bana daha önce hiç söylemedin ki? Ben nereden bilebilirim senin böyle bir sorunun olduğunu?”

“Sen de hiç sormadın ki, ben de bunu durup dururken sana niye söyleyeyim! Zaten seni çok az görüyorum.”

Bu sözler karşısında Selim başını öne eğerek, düşünmeye başlamıştı. Eşi düşünceli düşünceli dururken Ceyda yine hücumla geçecek gibiydi.

“Seninle konuşabilmem için seni görmek gerek, oysa sen hep işlerinlesin. Evde olduğun geceler ise yine benim yanımda değilsin. Cep telefonun durmaz, ev telefonu susmaz, aklın işlerinde. Bu durumda seninle nasıl konuşmamı bekliyorsun, seninle neyi paylaşabilirim ki?”

“Yani bugüne kadar benimle paylaştığın hiçbir şey olmadı mı?”

“Tabii ki oldu ama o kadar az ki. Zaten çocuklar olduktan sonra sen kendini işe verdin, ben de sorunlarıma ve korkularıma. Bir gün olsun bana neden bu böceklerden korkuyorsun demedin. Sadece eline böcek ilacı alıp, evde böcek avına giriştin. Yataktan çıkmadığım günler, nedenini sormadın.”

“Nedenini bildiğimi sanıyordum, böceklerden korktuğun için değil miydi?”

“Hayır, benimle ilgilenmediğin içindi. Sadece bu değil ki, saçımın şeklini değiştirdiğimde fark etmezsin, yeni bir giysi aldığımda ne güzelsin demezsin, nereye giderim, neler yaparım bilmezsin.”

Ceyda artık kendisini durduramıyordu, konuşmasına gözyaşları da eklenmişti. Bir taraftan ağlıyor, bir taraftan da eşinin kendisini ne kadar ihmal ettiğini anlatıyordu.

“Ben de sevilme ve ilgilenilmek istiyorum. Bana zaman ayırmanı istiyorum.”

Bu sözler üzerine Selim ayağa kalkarak, eşine yaklaşmıştı. Ardından Ceyda’nın önünde diz çökmüş, onun yüzüne şaşkınlıkla bakakalmıştı, dizleri titriyordu.

“Ama Ceyda, ben seninle ilgileniyorum.”

Ceyda bu söz üzerine eşine bakarak, “Bana en son ne zaman seni seviyorum dedin?” diye sordu ve elleriyle yüzünü kapatarak hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Selim ona sarılmaya çalışıyor ama bir türlü bunu beceremiyordu, çünkü Ceyda onun kendisine sarılmasına izin vermiyordu.

Sevdiğiniz insana bir süre sonra ne yazık ki, seni seviyorum demeyi unutuyorsunuz. Sevmediğinizden değil, aklınıza gelmediğinden. Belki de başka öncelikler zamanla sevginin önüne geçiyor. Karşımda birbirini seven iki insan vardı ama bunu uzun zamandır birbirlerine söylememişler ve birbirleriyle konuşmamışlardı. Sessizliği Selim bozdu:

“Ceyda, inan senin bu olaya bu kadar önem verdiğini ve incindiğini bilmiyordum. Eğer bilseydim hiç kayıtsız kalırmıydım? Ben ilişkimizde her şey yolunda gidiyor sanıyordum. Ben seni çok seviyorum, ilk günkü gibi ama haklısın, işlere kendimi o kadar kaptırmışım ki, seni ihmal ettim. Özür dilerim canım. Beni affedebilecek misin?”

Ceyda birden yüzünü kaldırarak, eşinin gözlerine baktı

ve “Bilmiyorum... gerçekten bilmiyorum... beni çok yaradın,” dedi.

Bu konuşmaların ardından, birbirlerine diğer duygularından bahsettiler. Bu arada Selim af dileyip durdu, Ceyda da onu reddetmeye devam etti. Seansın sonunda ikisi de çok yorulmuşlardı ama değmişti; her ne kadar Ceyda kendini naza çekse de.

Seanslar Haftada Bir Güne İniyor

Haftada iki gün olan seansların en sonuncusuydu bugünkü, artık seanslar haftada bire iniyordu. Zaten kısa bir süre sonra da sona erecekti. O gün Ceyda’da yüzde yüzlük bir değişiklik vardı, yüzüne renk gelmişti, gözlerinin içi pırıl pırıl parlıyordu. Sonunda her bir örtüyü tek tek kaldırmış ve gerçek Ceyda’yı ortaya çıkarmıştık, kendisi de çok çaba göstermişti.

“Artık terapilerin sonlarına geliyor gibiyiz, kendini nasıl hissediyorsun?”

O güne kadar hiç görmediğim, aydınlık bir gülümsemeyle, “Mükemmel,” dedi, “Kendimi hayatımın hiçbir döneminde bu kadar iyi ve muhteşem hissetmemiştim.”

“Selim’le her şey yolunda sanırım.”

“Kesinlikle, kızlarla da öyle. Dördümüz harika bir tatil planı yaptık. Son yıllarda Selim’in işleri yüzünden tatille-

ri hep ertelemiştik. Ben kızları alıp gidiyordum ama onun yokluğu hep beni rahatsız ediyordu. Selim bu yaz para harcamayı, para kazanmaya tercih etti.”

Bu espriye ikimiz de güldük.

Birden ciddileşip, “Biliyor musunuz, belki size naz yapıyorum gibi geldi ama o seansta söylediğim doğrudu. Selim’i tam olarak affedebilecek miyim, bilemiyorum.”

“Bilemiyorsun?”

“Yani affedeceğimi tabii ki biliyorum da, bunu nasıl yapabileceğimi bilmiyorum.”

Geriye kalan seanslarımız boyunca Ceyda’nın eşine ilişkin bu çatışması üzerinde çalıştık. Sonunda onu yürekten affettiğini söyledi; bu affın içinde kendisi de vardı, diğerleri de.

Her terapi bitişinde, ben de duygulanırım. Bir hayatı daha hayata kazandırmanın verdiği coşku ve mutluluğun huzuru olsa gerek bu. Güzel bir duygudur, hem de çok güzel.

Ben yine bu duyguları hissederken Ceyda, elinde kocaman bir papatya demetiyle içeri girdi. Gerçekten harika görünüyordu, ona bunu söyledim. “Sayenizde,” dedi.

“Son seansı itiraflar seansı olarak belirledim. Affettiğim sadece eşim değil. Affetmem gereken de sadece eşim değil. İlk başta ben varım. Ben kendimi affettim, babamı da affettim, yaşamımda kızdığım, suçladığım, öfkelendiğim her şeyi ve herkesi affettim. Böcekleri ise yıllardır boşuna suçlamışım, onları zaten çoktan affettim.”

“Bu söylediklerin harika!”

“Daha önce neden size gelmediğim için de artık kendime kızmıyorum. Biliyorsunuz, uzun bir zaman da bu düşünceye takılıp kendime öfkelenmişim.”

“Artık sessiz Ceyda değilsin.”

“Değilim. Artık konuşan, duygularını anlatan, paylaşan, olaylardan ve kendinden kaçmayan Ceyda var. Daha olgun bir anneyim. Daha sevecen ve daha neşeli bir eşim. Daha mutlu bir kadınıam. Hayata farklı bir yerden bakıyorum. Başkalarının olduğu yerden değil; geçmişten de değil, tam benim bulunduğum yerden. Buradan bakınca hayat çok güzel, hayatı şimdi soluyabiliyor, soluklanabiliyorum.”

Acıların en büyük darbesi, insanı o acının
yaşandığı zamana mahkûm etmesidir.

Bugüne ve şimdiye gelmememiz için elinizi,
kolunuzu, aklınızı ve yüreğinizi bağlar.

Acılarınıza tutunmaktan vazgeçip onları
salıverin, geçmişî geçmişte bırakıp bugüne
gelin ve hayatınızı tam bulunduğunuz
yerden yaşayın...

Duygular Gerçekten Var mıdır?

Radyoda programım biter bitmez soluğu ofisimde almıştım. (O zamanlar yerel bir radyoda hafta içi her sabah, psikolojik içerikli bir programı hazırlayıp, sunuyordum.) Terapi saatine tam tamına yetişmiştim. Yine terapide soluklanmak isteyen yeni bir seans vardı.

Ayhan kapıyı bir kez vurarak içeri girmişti. Çok şık bir görünümü vardı. Belli ki dış görünümüne oldukça önem veriyordu. Bu, terapi için olumlu bir göstergeydi çünkü kendisine özen gösteren insanlar, terapide daha kısa zamanda sonuca ulaşırlar.

Ayhan hemen söze girmişti; “Ben tam olarak ne konuşacağımı bilmiyorum. İlk kez böyle bir şey yapıyorum. Sanırım bana yardımcı olursunuz. İsterseniz siz sorun, ben söyleyeyim,” diyerek gülümsemişti. Yüz hatları ve bakışları epeyce sertti, bakalım yüreği de öyle miydi?

Ayhan’a sorduğum sorulardan kendisiyle ilgili şu bilgileri edinmiştim. Kırk iki yaşındaydı, yirmi iki yıllık evliydi, serbest çalışıyordu. Dört kardeşin en küçüğüdü, kendisinin de bir oğlu vardı. Terapi almak istemesinin nedeni ise birtakım fiziksel rahatsızlıklarının olmasıydı. Mesela kalp çarpıntıları ve sol kolunda uyuşmalar vardı. Doktor doktor gezmişti ve tüm tetkiklerinde fiziksel bir rahatsızlığı olma-

dığı ortaya çıkmıştı. En son gittiği doktor da, şikâyetlerinin psikolojik olduğunu ve bir psikoloğa gitmesini önermişti.

“Aslında benim psikoloğa gitmemi gerektiren hiçbir rahatsızlığım yok diye düşünüyorum. Hayatım tam istediğim gibi. Mutlu bir insanım, geçim sıkıntım yok, özel hayatım gayet iyi, çevremde sevilen biriyim. Ayrıca kimsenin görmediği kadar saygı gördüğüme de eminim, artık sorunları bulmak size kalmış.”

Ona psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıklar hakkında bilgi verdim. Stres ve depresyon nedeniyle çoğu kez şiddetli baş ağrılarının beyindeki urlarla, mide ağrılarının ülserle karıştırıldığını anlattım. Psikolojik kökenli bu rahatsızlıkların stres ve gerginlik sonucu oluştuğunu, demek ki kalp çarpıntısı ve kol uyuşmasının da psikolojik olduğunu, o halde iç dünyasında dengeyi bozan bir ya da birden fazla etken olabileceğini söyledim. Beni tüm dikkatiyle dinlemişti. Hiçbir sözümü kaçırmamış ve zihnindeki soruları teker teker sormuştu. Psikolojiye ve psikoterapiye pek inanmadığını ama çarpıntısından ve kol uyuşmasından duyduğu acı yüzünden denemek istediğini belirtmişti.

Bu durumda terapi tehlikeye girebilirdi çünkü psikoterapinin temel şartlarından biri, terapiye inanmaktır. Zaten yaşadığımız her olayda da öyle değil mi? İnanarak yaptık-

larımızdan iyi sonuçlar alırız, inanmadan yaptıklarımızda ise yarı yolda kalırız.

Bana bu tedavinin ne kadar zamanda sonuçlanacağını, ne kadar sürede çarpıntılarının ve kol uyuşmasının geçeceğini sordu. Ona bu belirtilere neden olan etkenleri bulmamıza bağlı olarak bu sürecin değişebileceğini söyledim.

“Sizden bir ricam olacak. Ben biliyorum ki, buraya benim çevremden pek çok kişi geliyor, zaten sizi de bana onlardan biri tavsiye etti ancak o kişinin dışında lütfen buraya geldiğimi kimse öğrenmesin, yoksa bana olan güvenleri kaybolur.”

“Tabii ki bunu istemediğin sürece kimse öğrenmez ama psikoloğa geldiğin için, neden insanların sana olan güvenleri yıkılsın? Neden böyle düşünüyorsun?”

“Çünkü benim çevrem oldukça geniştir. Bu şehirde beni tanımayan yoktur. Şimdi hakkımda bir sürü laf üretecekler. ‘Şuna bak, koskoca Ayhan terapi alıyor,’ diyecekler, bunu istemiyorum. Sorsalar, onlara söyleyebileceğim bir sorunun da yok.”

Toplumun terapiye ve terapisteye bakış açısıyla ilgili her zamanki yorumlarımı yaptıktan sonra, Ayhan’ın bu isteğine saygı duyduğumu ve hiç kaygılanmaması gerektiğini ona söyledim. Bazen insanlar gizli gizli gelirler. Buraya, terapi-

ye gelen çok samimi iki-üç arkadaş vardır ama birbirlerine söylemezler. Yanlış anlaşılacaklarını düşünürler. Bir süre sonra bu önyargı ortadan kalkar. Buna karşılık terapiye geldiğini tüm çevresine söyleyen insanlar da yok değil.

İlk görüşmenin sonunda, Ayhan haftada bir kez olmak üzere randevularını ayarlayıp ofisimden ayrıldı. Onun terapilere başlayıp başlamayacağından emin değildim, bunu kendisine gurur meselesi yapmış gibiydi. Eşinin bile duymasını istemiyordu. Hele oğlu duyarsa mahvolurdu. İşyerindeki elemanlarının bundan haberinin olması ise dünyanın sonu demekti. Bu kaygılarla bir daha buraya adım atabilecek miydi acaba?

“Eşim Bana Duygusuz Der”

O gün bir evlilik terapisindeydim ve seans biraz uzamıştı. Uzayan seanslar her zaman içeride seans saatini bekleyen huzursuz eder. Bunu bildiğim için ben de huzursuz olmuşum. Ama gelen karı kocanın gitmeye hiç niyeti yoktu. Birden aklıma bundan sonraki seansın Ayhan’a ait olduğu geldi. Eğer içeride bekliyorsa çok tedirgin olduğunu düşündüm. Zaten zar zor gelmiş olmalıydı. Terapiyi bitirdikten sonra bekleme odasına gittiğimde Ayhan’ı göremedim. O sırada yardımcım Ayhan’ın aşağıda arabasında beklediği-

ni, diğer seansa katılanlar gidince cep telefonundan ararsak kendisinin yukarı çıkacağını söylediğini bana ilettili. Bu ne kadar büyük bir hassaslıktı, sonuçta burası terapi merkeziydi, suçluların geldiği bir yer değildi.

Ayhan'ın bu davranışı terapiye olan direncinin bir başka görüntüsüydü. Eğer terapi almaya kararlıysa ve terapilerinden gerçek anlamda faydalanmak istiyorsa, bu duygusunu da aşması gerekiyordu. Yardımcım arayarak gelebileceğini ilettikten sonra Ayhan yukarı çıkmış, terapi odasına gelmişti.

“Merhaba, lütfen kusura bakmayın, aslında çok nazik bir insanımdır ama biliyorsunuz, size söylemiştim. Bu konuda çok dikkatli olmam gerek. Lütfen bu davranışımı kabalık olarak görmeyin. Eğer yukarı çıkıp bekleme odasında beklersem, tanıdık birileriyle karşılaşabileceğimi düşündüm ve aşağıda arabamda beklemeye karar verdim.”

“Bu konuyu biraz büyütüyorsun gibi. Buraya birçok insan geliyor. Eşler, aileler, çocuklar, gençler... Hemen hepsi terapiye gelmeyi olağan bir olay olarak görüyor. Burada karşılaşacağın hiç kimse seni ayıplamaz ya da sana şaşırmaz. Daha rahat olmanda fayda var.”

“Bu söyledikleriniz beni biraz rahatlattı, belki zaman içinde daha da rahatlar ve ben de diğer terapi alanlar gibi, bu olayı normal görebilirim.”

“Terapilere katılmayı normal gördüğünü düşünüyorum ama seni tedirgin eden, çevrendekilerin bunu öğrenmesi.”

“Evet aslında öyle, affedersiniz ben yanlış ifade kullandım. Tabii ki benim için doğal, benim çekindiğim tanıdıklarımın bunu öğrenmesi.”

Bu konuyla daha fazla zaman harcamaya gerek yoktu. Bana kol uyuşmasından ve kalp çarpıntılarından bahsetmesini istedim. Ne zaman başlamıştı? Ne olmuştu da bu rahatsızlık ortaya çıkmıştı?

“Yaklaşık bir yıl önce başladı. Önceleri kalp çarpıntılarım oluyordu. Gidip her türlü tetkiki yaptırdım, bir şey çıkmadı. O zamanlar sigara içiyordum. Bu sayede sigarayı da bıraktım. Daha sonra sol kolumda uyuşmalar başladı. Yine kalple ilgili olduğunu düşündüm ama değilmiş, doktorlar psikolojik olduğunu söylediklerinde hemen bir tatile çıktım.”

“İyi geldi mi?”

“İlk bir hafta için evet diyebilirim ama tatilin ikinci haftasında yine başladı, tatil dönüşü geçmişti. Sonra belli aralıklarla bugüne kadar devam etti.”

“İlk görüşmemizden sonra sorun yaşadın mı?”

“Evet, dün.”

“Dün seni üzen herhangi bir durum oldu mu ya da sinirlendiren?”

“Her zamanki şeyler. Eğer ticaretle uğraşıyorsanız, sinirlenecek bir şeyler hep olur.”

“Ama sen yıllardır ticaretle uğraşıyorsun!”

“Evet, yıllardır baba mesleğini yapıyorum. Ne demek

istediğinizi sanırım anlıyorum, senelerdir bu işin içindesin şimdi alışık olman gerek diyorsunuz ama kim bilir belki de artık yaşılanıyorum.”

Bunu şakayla karışık söylemiş ve gülümsemişti. Hareketleri o kadar kontrollüydü ki... Sürekli saatine, seansın bitimine kaç dakikası kaldığına bakıyordu.

“Zaman insanın taşıyabileceği yüklere karşı gücü azalır ama sende henüz böyle bir zayıflama olabileceğini sanmıyorum.”

“Neden?”

“Kırk yaş, insanın verimli ve dinamik olduğu bir yaş.”

“Bana başka bir sebebi olduğunu mu söylemek istiyorsunuz?”

“Kesinlikle.”

“Bakın, beni henüz tanımıyorsunuz ama ben farklı bir insanım. Yani kendime göre diğer insanlardan daha farklıyım. Herkesin üzüldüğu şeyler beni üzmez ya da herkesin sevindiği şeylere ben öyle sevinip havalara uçmam.”

“Duygularından bahsediyorsun...”

“Evet duygularımdan söz ediyorum. Biliyor musunuz, eşim bana duygusuz der. Daha doğrusu her insanda olan duygular bende yokmuş. Oğlum da aynı şeyi söyler, der ki, ‘Baba sen hiç sevinmez ya da hiç üzülmez misin?’”

“Sen onların bu gözlemlerine katılıyor musun?”

“Evet, bence doğru söylüyorlar.”

“Sence böyle bir şey olabilir mi?”

“Neden olmasın ki, ben böyleyim işte, zaten bu yüzden rahatsızlıklarımın psikolojik olmasına şaşırdım ya!”

“Başka hangi yönlerden diğer insanlardan farklı olduğunu düşünüyorsun?”

“Mesela, evlilik kurumuna bakışım diğer insanlardan daha farklıdır. Evlilik kurumuna inanıyorum ve saygı duyuyorum. Ben liseyi bitirir bitirmez evlendim ama bana göre evlilik, ayağından zincirlenmek anlamına gelmiyor. Ömür boyu bir tek insanla hayatını geçiremezsin. Eşin başkadır, keyifli zaman geçirdiğin diğer kadınlar başka. Ben kadınlara belki de diğer erkeklerden çok daha fazla saygı duyuyorum. Hiçbirini kırmam, incitmem, onları severim; onlar dişilik sembolüdür, güzeldir.”

“Kadınları dişilik sembolü olarak görüyorsun!”

“Hiç kuşkusuz öyle görüyorum. Bu onlara büyük bir saygı çünkü birçok erkek, kadınların dişiliklerini unutmuş durumdalar. Kadını da erkek gibi görüyorlar. Para kazansın, eve katkıda bulunsun, anneliğini yerine getirsin. Oysa kadın dişidir ve dişiliği kadına hatırlatılmalıdır.”

Bu süslenip püslenmiş yaklaşımın ardında, *kadınlar sadece bir seks aracıdır* düşüncesi yatıyordu sanki. Ayhan zihnindeki bu gerçeği kendisine bile itiraf edemiyor olabilirdi.

“Burada sence çelişki yok mu? Hem duygularının az olduğunu söylüyorsun hem de kadınlara ilişkin duygularının

varlığını anlatıyor ve bu duyguların yoğunluğunu ortaya koyuyorsun.”

“Sanırım yanlış anladınız. Birincisi ben farklıyım dedim. İşte diğer erkeklerden farkım, kadınları çok başka bir bakış açısından görüyorum. İkincisi ise bunlar duygular değil, içgüdüler.”

“İçgüdüler?”

“Evet içgüdüler. İçgüdülerimi severim. Acıkınca karnımı doyurmayı... Yemek yemeye bayılırım...”

“Biraz da eşinden söz edelim.”

“Mükemmeldir, harika bir kadındır. Onun çalışmasına izin vermedim. Hayatını bana ve oğlumuza adamıştır. Bana saygı duyar, hem de çok. Arzularımın yerine gelmesi için çabalar. Ben çok kuralcı bir adamım, evde her şey düzgün olsun isterim. O da buna çok dikkat eder, iyi bir insandır.”

“Eşin bu kadar mükemmelse, neden onu başka kadınlarla aldatıyorsun?” demeyi istemiştim ama tabii ki bu soru sadece zihnimde dolaşmakla kaldı. “Neden ben karımı aldatıyorum?” diye o düşünmeli ve yanıtını vermeliydi.

Zaman bir seansı daha eritmişti, vaktimizin dolmak üzere olduğunu belirttiğimde, bunun farkında olduğunu söylemişti. Nasıl olmazdı ki, sürekli saatine bakıyordu. Yapması gereken bir şey olup olmadığını sordu. “Önümüzdeki seansa kadar özgürsünüz,” dediğimde gülümseyerek, “Ben her zaman özgürüm,” demişti.

Ne yazık ki, kendi içinde asla özgür değildi.

Cadılar...

Aradan bir hafta geçmiş, Ayhan'ın seans günü gelmişti. O yine aşağıda arabasında beklemeyi tercih etmişti. Bu konuyu tekrar tekrar açmaya hiç niyetim yoktu çünkü anlamaya başlamıştım. O farklıydı, terapide bile. Sanırım mesajı buydu. Ayhan'ın kişilik yapısının “kontrolcü” olma özelliği epeyce gelişmişti. Bekleme odasında değil de, seans saatini arabasında beklemesi bunu gösteriyordu.

“Bugün sizinle konuşmak istediğim bir konu var. Buraya gelirken şunu düşündüm: Kadın ve erkek ilişkileri. Toplumda ne kadar da dengesiz değil mi?”

“Bu çok genel bir konu. Seninle ilgili bir olay, duygu ya da bir düşüncen üzerinde çalışsak diyorum.”

“O halde sizin seçtiğiniz bir konu olsun.”

“Çocukluğuna ne dersin?”

Konu hoşuna gitmemişi besbelli; “Pek cazip değil ama olur,” demişti.

“Olumsuz anıların mı var?”

“Hayır, hayır, asla. Sadece... ne bileyim ben, unuttum gitti çocukluğumu. Unutmayın, ben kırk yaşındayım.”

“Kırk yaşında olanların da çocukluğu vardır!”

Bu sözüm hoşuna gitmiş olacak ki, gülmeye başlamıştı.

“Doğru... doğru söylüyorsunuz. Siz terapistlerden kaçış yok, öyle değil mi? Hem de böyle buraya kendi ayağımızla gelmişken!”

Kendi ayağımla tuzağa düştüm der gibiydi.

“Şöyle bir gerilere git bakalım, çocukluğunda seni etkileyen önemli anıların var mı?”

Biraz düşündükten sonra, hayır anlamında başını iki yana salladı.

Genelde burada tökezlenir... Çocukluğa gömülen anılar, ortaya çıkarılmak istenmez.

“Kaç kardeşsiniz?”

“Dört.”

“Sen kaçıncısın?”

“Ben en sonuncuyum yani en küçük. Üç kızdan sonra, ben doğunca tüm aile bayram yapmış. Ablalarımın nasıl olduğunu soracak olursanız, berbattı. Sadece en büyük ablamla biraz iyiydik. Zaten ben on yaşlarındayken, o evlendi gitti. Diğer iki cadıyla beni yalnız bıraktı.”

“Nasıl cadılardı bunlar?”

“Hayatta karşılaşabileceğiniz yegâne cadılardır onlar. Yeryüzünde karşılaşabileceğiniz iki cadı varsa, onlar benim ablalarımdır. Hiçbir zaman iyilik düşünmezler. Akılları fikirleri ‘kime, nasıl, ne şekilde kötülük edebiliriz’ dedir. Bu, ben çocukken de böyleydi, şimdi de. Zaten ikisi de evlenmedi. Birlikte oturuyorlar, hayatı kendilerine ve diğer insanlara zehir ederek geçiriyorlar.”

“Ablalarınla ilgili olumsuz anıların var.”

“Ablalarım, benim kalp çarpıntılarımın ne ilişkisi olabilir ki?”

“Onlara cadı dediğine göre, küçükken çok da sevimli yaşıntıların olmadı sanırım.”

“Evet, hatırlıyorum da, mesela küçükken benimle hep alay ederlerdi. Ufak tefek bir çocuktum, bana ‘cüce’ derlerdi ve bu beni çok kızdırdı. Onlara vurmak isterdim ama ikisi birden beni tutardı. Sonra annem araya girip onları uzaklaştırırdı ya da babam beni onların elinden alır ve derdi ki, *kendini kızlardan korumayı öğrenmelisin.*”

“Kızlardan korunmak?”

“Aynen öyle. Bir keresinde beni bir odaya kilitleyip akşam olana kadar da çıkarmamışlardı. Hava kararmaya başladığında artık korkmaya başlamıştım. Annemler evde yoktu. Daha sonra da garip hayalet sesleri çıkararak beni iyice korkutmuşlardı. Orada öleceğimi sanmıştım. Belki de bu yüzden sık sık ölümü düşünür ve ürperirdim.”

“Ya şimdi?”

“Şimdi mi?”

“Evet şimdi ölümü düşünüp eskisi gibi ürperdiğin oluyor mu?”

“Bilmem, bunu böyle hiç düşünmedim.”

“O halde şimdi düşün.”

“Bunu şimdi düşünmek istemiyorum. Hani çocukluğumdan konuşuyorduk?”

“Pekâlâ... Sen üç kızıdan sonra doğduğunda, ailenin bayram yaptığını söyledin. Anne babanın sana ve ablalarına tutumları nasıldı?”

“En büyük ablama nasıl davrandıklarını tam hatırlamıyorum, o zamanlar çok küçüktüm. Diğer iki cadiya gelince, sanırım onlar beni sevmezlerdi çünkü annem ve babam hep beni korurlardı. Onlar da, ‘Sizin için varsa yoksa oğlunuz!’ diye bas bas bağırırlardı. Ablalarım benim yüzümden çok dayak yedi, ben de bu yüzden ablalarımın epeyce dayak yedim. Zamanla büyüdüm tabii ve ‘cüce’ kimmiş, onlara gösterdim.”

“Neler yapmıştın?”

“Boyum uzayıp da daha güçlendiğim yaşlarımda onları bol bol gıcık eder ve döverdim.”

“Erkek evlat olduğun için, annen baban senin üzerine çok düşüyordu ve bu durum ablalarını sinirlendiriyordu, onlar da bunun öcünü senden çıkarıyorlardı. Olabilir mi?”

“Olabilir tabii. Bu kadar detaylı düşünmedim hiç.”

“Ablalarına ilişkin iç çatışmaların var, bunları çözmeliyiz.”

“Bence hiçbir çatışmam yok, ablalarımı konuşarak boşuna zaman kaybetmeyelim.”

Bu seansın sonunda not defterime şunları not etmiştim. “Cüce”, “kızlardan korunmak”, “cadılar” ve “ölüm korkusu”. Bu dört maddenin bizi doğru yere götüreceğini hissediyordum.

Nereye Kaçacağım?

Ayhan, yine her zamanki tarzıyla aşağıda arabasında seans saatini beklemiş ve yukarıya öyle gelmişti. Geldiğinde yüzünden düşen bin parçaydı. İçinde müthiş bir öfke bulutu geziniyordu.

“Kendini iyi hissetmiyor gibisin?”

“Evet, ne yazık ki, öyle. Başıma neler geldi bilemezsiniz.”

“Seni dinliyorum.”

“Terapileri kesmeye karar verdim.”

Terapilerde kendisini cendereye alınmış gibi hissettiğinin farkındaydım. Özellikle geçtiğimiz seansta konuşulanlar hiç de hoşuna gitmemişti. Şimdi kaçmaya çalışıyordu.

“Seni üzen ne oldu?”

“Geçen hafta seanstan çıkarken küçük ablam beni görmüş. Dün gece aradı ve ‘O civarda ne işin vardı?’ dedi. Önce anlayamadım ama söylediklerinden burayı ifade ettiği daha sonra anlaşıldı. Ona bir işim olduğunu söyledim. O da bana, ‘Her hafta mı?’ dedi. Şu karşı apartmanda bir arkadaşı oturuyormuş ve ablama benim her hafta bu binaya geldiğimi söylemiş. Mahvoldum İlkim Hanım. Benim buraya geldiğimi öğrenirlerse, beni mahvederler.”

Çaresiz görünüyor, üstelik korkuyordu.

“Seni bu derece korkutan nedir Ayhan?”

“İnanın dün gece kalp çarpıntısından uyuyamadım. Zaten kolum da uyuştı, çok kötüyüm. Bu seansları bitirelim lütfen.”

“Bence bu olay ve olaya yaklaşımın, senin seanslara ne kadar ihtiyacın olduğunu gösteriyor. Sonuçta karar senin ama ben yine de bu kararını bir daha gözden geçirmeni öneririm.”

“Ne yani... Ablama psikoloğa gidiyorum mu demeliyim? Ölüyorum de bunu demem.”

“Neden?”

“Nasıl diyebilirim ki... Yıllar öncesine geri mi dönelim? Yine benimle alay mı etsinler?”

“Kaçarak çözüme ulaşamazsın, sadece günü kurtarır-sın. Bugüne kadar kaçmış olabilirsin ama şimdi pes etmemelisin.”

“Ben hiçbir şeyden kaçmam, ben korkak değilim, ben onların dediği gibi ödleğ değilim.”

Sesinin öfkeden titrediğini duyuyordum.

“Korkak ve ödleğ olduğunu mu söyler ablaların?”

“Evet, küçükken hep anneme ve babama sığındığım için bana, ‘Korkak cüce’, ‘Ödleğ cüce,’ derlerdi. Şimdi de psikoloğa gidiyorum diye öyle diyecekler.”

“Sen terapi almak için karar verdin, terapilere başladın, şimdi vazgeçiyorsun. Almış olduğun karardan vazgeçmek, korkaklık olmuyor mu? Sorunların üzerini daha ne kadar

örtebilirsin ki? Üzerine gidip mücadele etmek yerine kaçmak neden?”

“Ben kaçmıyorum.”

“Peki ne yapıyorsun? Küçükken ne yapmıştın? Ablaların sana cüce demesi yüzünden anne babana kaçmıştın. Şimdi de kaçıyorsun, şimdi nereye kaçacaksın?”

Öfkeyle ayağa kalktı. Odanın içinde hızlı hızlı dolaşmaya başladı, bunları duymayı hak etmediğini söyledi. Onu sessizce izliyordum, artık sorunlarından kaçamayacağını farkındaydı. Terapileri iptal ederek bir yere ulaşamayacağını anlamış gibiydi.

“Sanırım haklısınız. Nereye kaçacağım? Galiba bir şeylerle yüzleşmenin zamanı geldi.”

“Böyle düşünmene sevindim. Kaçış zordur, hele insanın kendisinden kaçışı...”

Sözümü aniden keserek, “Sizce ben kendimden mi kaçıyorum?” demişti.

“Başka kimden kaçıyor olabilirsin ki, ablalarından mı?”

“Olamaz mı?”

“Hayır olamaz, ablaların sadece sorunlarının görünen kısmı. Derine indiğimiz zaman senin kendinden kaçışını görüyoruz. Çocukluğunda yaşadığın olumsuz deneyimler seni çok etkilemiş olmalı ki sen sorunları çözmek yerine tüm yükü ablalarına yüklemişsin.”

Gerçekten de Ayhan çocukluğu, ergenliği ve gençliği

boyunca, anne babası tarafından hep korunmuştu. Anlatıklarından, aşırı koruyucu bir anne babaya sahip olduğu anlaşılıyordu. Hiçbir sorununu kendisi çözmemişti, hep anne ve babası tarafından örtbas edilmiş ya da çözümlenmişti. Bu durum evdeki diğer iki kızı çileden çıkarmış ve küçük erkek kardeşlerine karşı cephe almalarına neden olmuştu. Kızlar ile anne baba arasında iletişim yoktu. Kızlar hep horlanıyordu, onlar da kardeşlerine aynı davranışları yaparak, âdeta anne babalarından intikam alıyorlardı. Ablalarının onu odaya kilitleme olayından sonra anne-baba, oğullarını ablalarıyla hiç yalnız bırakmamış. Ablalara da bu yaptıklarından dolayı, aynı ceza verilmişti. Hatta onlar iki gün boyunca odadan çıkmamışlardı. Bu durumda ablaların kardeşlerine olan öfkeleri iki katına çıkmıştı.

Kişiliğin temellerinin çocuklukta atıldığı gerçeğini düşünürsek, Ayhan “cesaret” duygusunu geliştirememiş ve insan ilişkilerindeki sorumluluğu alamamış olabilirdi. Hatta belki kadınlarla olan ilişkilerinde de sorumsuzluk ve cetsizlik vardı. Bu düşüncelerimi ona, onu olabildiğince kırmamaya özen göstererek açtığımda, bana hiç de beklemediğim bir tepki vererek, aslında bunların doğru olabileceğini ve çözüme gitmek için de terapilere devam etmek istediğini belirtmişti.

Seansın sonuna doğru Ayhan bir yaşantısını hatırlamıştı. Seans odasında onu gözyaşlarına boğan bu yaşantısını yıl-

lar sonra ilk kez hatırlamanın verdiği şaşkınlığı da yoğun bir şekilde yaşamıştı.

“İlkokul beşinci sınıftaydım sanırım. Annem beni banyoda yıkıyordu. Aslında annemin bana banyo yaptırması için büyük bir yaşta sayılırdım ama annem kendi kendime yıkanmam için yaşımın küçük olduğunu söylüyordu. Bakın, bunları daha yeni yeni hatırlıyorum. Annem beni tam yıkarken, küçük ablam banyoya girdi ve benim çıplaklığım-la alay edip gülmeye başladı. Annem onu banyodan hemen çıkardı ama olan olmuştu. Daha sonra yıkanmam bitip de giyindiğimde, ablalarım yanıma gelerek, cinsel organımın ne kadar da ‘küçük’ olduğunu söyleyip gülmeye başladılar. Beni banyoda gören ablam, diğerine hemen bunu yetiştirmişti. Hatta bana, ‘Sen hiçbir kızı mutlu edemeyeceksin,’ deyip kahkahalar atmışlardı cadılar...” dedikten sonra gözlerinden yaşlar dökülmüştü.

Kadınlarla ilgili duygularının nedeni ortaya çıkmaya başlamıştı, ablalarından dolayı hem kadınlardan nefret ediyor hem de kadınlara kendisini ispat etmeye çalışıyordu. Ardı ardına girdiği ilişkileri bunun açıklamasıydı. Her terapi seansında olduğu gibi, Ayhan da tüm bunları kendisi fark etmeliydi ki, sağlıklı çözüme ulaşabilsin...

“Yıllar öncesinden bir olay hatırladın, bu olay seni epeyce zedelemiş. Şu anda neler hissediyorsun?”

“Şu anda kendimi... açıkçası hem kötü, hem de rahatlamış hissediyorum. Kötü hissediyorum, çünkü bir an için o güne geri döndüm ve o öfkeyi, o utanmışlığı yaşadım. Aynı zamanda da garip bir rahatlık hissediyorum ama bunun sebebini pek bilemiyorum. Sizce ne olabilir?”

“Üzerinden büyükçe bir yük kalkmış gibi bir rahatlık mı?”

“Evet, sanırım ona benzer bir duygu.”

“Bilinçaltın, uzun yıllar içinde sakladığı olumsuz bir olayı dışa vurmaktan dolayı rahatladı. Bu da senin kendini rahat hissetmeni sağladı.”

“Doğru, ne kadar ilginç. Bilinçaltımızın çalışma şekli gerçekten de çok garipmiş. Terapinin iyiliği burada yatıyor olsa gerek,” diyerek gülümsemişti. Biraz önce gözpınarlarından yaşlar dökülen Ayhan, şimdi keyifle gülümsüyordu.

Önümüzdeki haftaya görüşmek üzere ayrılırken, seansın başında terapileri iptal etme düşüncesinden eser kalmamıştı ama kaygıları için aynı şeyi söyleyemiyordum.

Her Kadınla Sevişebilirim

Ayhan, seansa gelir gelmez kalp çarpıntılarının bu hafta hiç olmadığını söyledi. Bundan dolayı oldukça mutlu bir hali vardı. Çocukluğuna ait başka yaşantılarını da anımsamıştı. Terapilerde genelde böyle olur; geçmişe ait bilin-

çaltına komut verildi mi hatırlanmayan diğeryaşantılar da ortaya çıkmaya başlar.

“Bir keresinde ablalarımdayak yemiştım ve ağlıyordum. Babam yanıma gelerek, erkeklerin ağlamaması gerektiğini söylemişti. Zaten babam bunu hep söylerdi. İnsanın duygularıyla hareket etmesinin ona zarar vereceğini, bu yüzden mantıklı olunması gerektiğini anlatırdı. Bence de öyle. Zaten duyguların gerçekten var olduğuna inanmıyorum. Bu duyguların içgüdü olduğuna ve duygu maskesi altına gizlendiğine inananlardanım.”

“İçgüdüler sence ne anlama geliyor?”

“İçgüdüler... nasıl desem... yani hayvansal ihtiyaçlar diyebilirim. Hayvanlar da acıkıyor, biz insanlar da. Hayvanlar da kendilerini koruyor, biz insanlar da. Hayvanlar da çiftleşiyor, biz insanlar da. İşte içgüdüden bunları kastediyorum. Yanlış mı yoksa?”

“Doğru söylüyorsun. İçgüdülerimiz, doğuştan getirdiğimiz ve organizmayı korumaya ya da doyurmaya yarayan iç tepkilerimiz. Peki bunlarla, yani içgüdülerimiz ile duyguları nasıl aynı kefeye koyuyorsun?”

“Çok basit, mesela çiftleşme, üreme içgüdüğü biz insanlarda sevişme duygusu adı altında toplanmış.”

“Ama sevişmek bir eylem, bir davranış. İnsanı sevişme eylemine yönelten bir duygusu var.”

“İşte o içgüdü, duygu değil. Sevişme eylemine, cinsel içgüdümüz neden oluyor.”

Ona, “Eğer öyle olsaydı, her insan önüne gelen herkesle sevişirdi ama işin içinde duygu olduğu için, insanlar sevdikleri ve âşık oldukları insanlarla sevişiyorlar,” dedim. Onun bu yoruma getireceği cevabı çok iyi biliyor ve bekliyordum.

“Ben zaten her kadınla sevişebilirim. Bu durumda benim tezim doğru oluyor, öyle değil mi?”

“Her kadınla sevişebiliyorsun?”

“Her kadınla olmasa da, çoğuyla... evet.”

“O zaman her kadınla demen hatalı bir anlatım oluyor!”

“Evet, öyle.”

“Peki, neden her kadınla değil?”

“Çünkü bazılarından hoşlanmayabiliyorum.”

“Nasıl yani?”

“Yani saç, gözü, kısaca fiziği, sonra kafa yapısı, kültürel özellikleri, kullandığı parfüm gibi özellikler beni etkileyebiliyor ya da etkilemiyor.”

“Seni etkileyen ve etkilemeyen kadınları ayırt etmek için bir isim kullansan, buna ne ad verirdin?”

“Sanırım, hoşlandığım ve hoşlanmadığım kadınlar diye adlandırırdım.”

“Hoşlanmak nedir Ayhan?”

“Hoşlanmak mı?”

“Evet, bir insandan hoşlanmak. Bunu bana tarif eder misin?”

“Birinden hoşlanmak, onun yanında hoşça vakit geçirmek demek anlamına geliyor...”

“Hoşlanmak nedir Ayhan?”

“Hoşlanmak... anlayamadım, neyi öğrenmek istiyorsunuz?”

“Hoşlanmak eşittir nedir? Bunu söylemeni istiyorum.”

Ayhan, her zamanki tarzıyla yine ayağa kalkıp odanın içerisinde dolaşmaya başlamıştı. Sanki ona hiç soru sorulmamış gibi yürüyordu. Bir eli çenesinde, diğer eli cebinde, birkaç dakika kendi kendine mırıldanarak dolaştıktan sonra, buldum dercesine parmaklarını şaklattı ve kanepeye oturdu.

“Sanırım bana buldurmaya ve söyletmeye çalıştığınız şeyi söyleyeceğim.”

Onu sabırla bekliyordum, söyleyeceğini ifadede o kadar zorlanıyordu ki, onun iç sıkıntısını hissetmemek mümkün değildi.

“Hoşlanmak, hoşlanmak... hoşlanmak bir... bir... duygudur,” deyip ardından derin derin içini çekmiş ve “Duygular gerçekten var mı?” diye sormuştu.

“Olmaz olur mu? Hatta hayatta gerçek olarak sahip olduğumuz yegâne varlığımız duygularımız. Duygularımız olmasa bizler de olmazdık.”

İnsanın duygularının, hem de kendi duygularının varlığını reddetmesi ne kadar korkunç bir şeydi. Ona, “Hatta bazı insanlar akıllarıyla hissedip yürekleriyle düşünürler,” dedim.

Seansın bitiminde oldukça düşünceliydi, ilk kez kontrollü bırakmıştı, bırakmalıydı ki duyguları açığa çıksın.

İlk seanslarda, “Ben hiçbir şeyden etkilenmem,” diyen Ayhan, ilerleyen seanslarda oldukça duyarlı olmuştu. Gün içinde etkilendiği her konuyu not ediyor ve aldığı notlarını terapilere taşıyordu. Duyarlılığı öylesine artmıştı ki çok fazla etkilenmemesi gereken olaylar bile onu etkiler hale gelmişti. Bu arada, kalp çarpıntıları ve sol kolunun uyuşmasından eser kalmamıştı. Onları hiç konuşmaz olmuştuk.

Duygularını yadsıması, onun psikosomatik rahatsızlıklarını ortaya çıkarmıştı; acaba iç dünyasında yer eden belirgin bir duygusu var mıydı?

“Öyle belli bir duygum olduğunu sanmıyorum,” demişti.

Ona geçmişte, çocukluğuna ait olan bir yaşantısını hatırlattım. Ablalarının onu odaya kilitlediğinde, “Öleceğimi sanmıştım,” dediğini ve bu duygusu hakkında konuşmasını söyledim. Duygusunun adı “ölüm korkusu”ydu.

“Evet, hatırlıyorum. Odadaki ‘karanlık’ bana ölümü çağrıştırmıştı.”

“Sadece o zaman mı?”

“Aman yapmayın, ben kaç yaşında adamım, herhalde karanlıktan ya da ölümden korkacak halim yok.”

“Karanlıktan korkmayabilirsin, ya ölümden?”

“Doğrusunu isterseniz, bunu size söylememiştim ama birkaç kez ölümü düşündüğümde çarpıntı ve kolumda uyuşmalar olmuştu.”

“Bunu neden daha önce söylemedin?”

“Unutmuşum.”

“Neden ölümü düşünmüştün?”

“Aslında çok da belirli bir sebep yoktu. Her biten günün akşamında ben ölümü düşünebilirim.”

Karanlık ve ölüm, Ayhan’ın ruhunda ve zihninde bütünleşen ikiz kardeş gibiydi. Kadınlar, hem ablalardan alınan intikam, aynı zamanda da ölümden kaçıştı onun için.

“Senin için gece, karanlığı simgeliyor olmalı.”

“Olabilir, evet.”

“Yıllar önce, kilitlendiğin odadaki karanlık, senin şimdiki gecelerini oluşturmuş. O zamanki korkun ise, senin şimdiki ölüm korkunu.”

Ayhan ruhundaki tüm kaygısını sesine yükleyerek konuşmuştu:

“Ölümden ve ölmekten korkuyorum. Bunun çok saçma olduğunu biliyorum ama bu korkumun önüne geçemiyorum. Geceleri ölümü düşünmekten uyuyamadığım çok olmuştur. Kalbimi dinlediğim ve sabahları güneşin doğuşuyla bir-iki saat uyuduğum... Kimseye belli etmemeye çalışırsın, kimse anlasın istemezsin çünkü seninle alay edebilirler, dalga geçebilirler. Uyuduğunda da kâbuslar görürsün, kan

ter içinde uyanırsın. Gördüğün rüyadan, acaba ölecek miyim diye yorum çıkarırsın. Kâbuslar iğrençtir. O iki cadının başlattığı kâbuslar.”

Konuşmaktan yorulmuş olacak ki, aniden sustu. Yanındaki bardaktan bir-iki yudum su içtikten sonra konuşmasına devam etti.

“Terapi almaya karar verdiğimde, gideceğim psikoloğa bunu söyleyip söylememe konusunda kararsızdım, çünkü psikologları da tanıımıyordum, benimle alay ederler mi ya da beni küçük görürler mi, bunları bilemediğimden kaygılarım vardı. Terapilere başladıktan sonra, her zaman bende olan kontrolümü yitirmeye başladım. Benimle alay etmeyeceğinizi biliyorum ama artık söylemek için de çok geç diye düşünüyordum. Tüm bu düşüncelerime karşın, bu korkumu burada açığa vurmayı da istiyordum. Her terapiye gelişimde, inşallah siz bunu anlarsınız diye düşünüyordum, çalıştığımız konular yavaş yavaş çözülmeye başladıkça, bir gün bunu da anlayıp çözeceğinize inanıyordum. Biliyor musunuz, bu çok utanç verici bir şey. Koskoca insansınız ve ölmekten, ölümden korkuyorsunuz. İşin komiği de neden korktuğunuzu da bilmiyorsunuz.”

“Ölüm fobisi.”

“Bendeki sanırım öyle.”

“Her insan ölümden ürker ve korkar ama korkusunu günlük yaşantısının içine taşımaz. Ne zaman ki, bu korku gün-

lük yaşantıyı olumsuz etkilemeye başlar, ne zaman ki gece gündüz onu düşünür ve psikosomatik rahatsızlıklara sahip olunur, işte o zaman bu korku fobiye dönüşmüş demektir.”

“Fobiler neden olur?”

“Fobiler genellikle, çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz yaşantıların etkisinden olur. Anne ya da babanın duygusal tehditleri de fobilere neden olabilir. Bazı anneler, çocukları yaramazlık yaptığında, ‘Artık senin annen olmayacağım, ben öleyim de gör,’ gibi tehditlerde bulunurlar yani her fobinin altında, olumsuz bir yaşantı, olumsuz bir duygu gizlidir. Bu olumsuz duygu kişiden kişiye değişiklik gösterir. Çok çeşitli fobiler var tabii. Ama insana en çok acı vereni, ölüm fobisi. Yaşamayan anlayamaz.”

“Gerçekten de doğru söylüyorsunuz. Bu korkuyu ve kaygıyı, içinde hissetmeyen birinin beni anlayabilmesi çok zor. Peki sizce, benim bu ölümle ilgili düşüncelerim, ablalarımın beni odaya kilitlemiş olmalarından mı kaynaklanıyor.”

“Olabilir tabii. Ölümü ya da öleceğini düşündüğünde veya bu duygu zihnini meşgul etmeye başladığında, neler hissediyorsun?”

“İçime bir sıkıntı çöküyor, boğazım yumruk yumruk oluyor, sanki çevremde yırtıp atmam gereken bir kılıf var ve ben onu bir türlü yırtamadığım gibi, o karanlık kılıfın içinde büzüşüp kalıyorum.”

“Saklanıyorsun diyebilir miyiz!”

“Sanırım evet, saklanmak, benim durumuma uygun bir kelime... evet saklanıyorum.”

“Saklandığın ne? Kendini neden ya da nelerden koruyorsun?”

“Bilmiyorum.”

“Belki düşünsen bulabilirsin.”

“Ya bulduğumda kendimi daha kötü hissedersen?”

“Emin ol ki kendini daha kötü hissetmezsin. Kaçtığın ve saklandığın durum zaten açığa çıktı ama sen bunun bilinçli olarak henüz farkında değilsin.”

“Açığa çıktı mı?”

“Hiç kuşkusuz...”

Düşünceli görünüyordu, yapbozun parçalarını yerleştirmeye çalışıyordu, bulmaca kendisiydi. İç dünyasında oraya buraya dağılan parçacıkların yerini bulmaya ve kendisini bütünlemeye çabalıyordu. Bu anlar, terapi alan kişiler için çok keyifli süreçlerdir. Bir danışanım, terapide ‘kendini çözümleme’ aşamasından sonra şöyle bir paylaşımda bulunmuştu:

“Hayatımda unutamayacağım iki özel an var: Birincisi oğlumun doğumu, ikincisi de kendi doğumum.”

Bu benzetmeyi hiç unutamam. Gerçekten de terapilerin sonunda, insan kendi içinde yeniden doğar ve bu, müthiş zevklidir. Ayhan da şimdi ‘kendini çözümleme’sindeydi ve o da kendi doğumundan sonsuz keyif alacaktı.

“Sanırım siz bunu da bana bulduracaksınız ama biraz ipucu verseniz.”

“Yıllardan beri sen neden kaçtın? İçinde var olan birtakım...” sözümü keserek, cümlenin devamını getirmesi için onu beklemeye başladım.

“Duygular... duygularım değil mi?”

Sesinde müthiş bir coşku vardı.

“Evet yıllardır duygularımdan kaçtım.”

“Duygularını yadsıdın ve onlardan saklandın. Eşine duygusal yaklaşmadın, çocuğuna duygusal yaklaşmadın, çünkü...”

“Çünkü, yaralanmaktan ve hayal kırıklığına uğramaktan korktum.”

“Evet, örselenmekten korktun, çünkü...”

“Bu çünküünün cevabını hemen bulabileceğimi sanmıyorum.”

“Çünkü, çocukluk yıllarında seni duygusal anlamda oldukça olumsuz etkileyen yaşantıların oldu. Bu olumsuz yaşantılara ablaların sebep olmuş ama artık onları da suçlamaktan vazgeçip kendi hayatını, kendi ellerine almalısın. Bu arada aşırı kontrollü olmanın da nedeni ortaya çıkmış oluyor. Çevrendeki her olayı kontrol ederek, kendi iç dünyanı bu şekilde kamufle ediyordun.”

“Ablalarımı affetmek mi? Bunu yapabileceğimi sanmıyorum. Küçük bir çocuğa yaptıklarını anlattım.”

“Ama sen artık küçücük bir çocuk değilsin. İç dünyanda bir olgunluk gösterip onları bağışlayabilirsin. Onları bağış-

ladığında, içindeki öfkenin serbest kalıp, zaman içinde azalacağını ve yok olacağını da göreceksin.”

Ayhan, bu terapinin sonunda, kendisine daha çok yaklaşılmıştı.

Kendine İtiraflar

Ayhan müthiş öfkeliydi, odaya girer girmez sözlerine başlamıştı.

“Geçtiğimiz seanstan beri çok düşündüm. Kendimle ilgili oldukça önemli bir olayı keşfettim. Bunun ardında da yine ablalarımın olması beni çılgına çevirdi. Düşünsenize, bana ne çok kötülük etmişler. Onları affetmek bir yana, onlardan nefret ediyorum ve bu nefretim her gün daha da çoğalıyor.”

Anlaşılan o ki, bir süre de ablalara duyulan nefret duygusuyla uğraşacaktık. Öncelikle kendisiyle ilgili neyi bulmuştu, buna bakmalıydık.

“Bunu size söylemek kolay değil,” demişti önce kaygılı bir ses tonuyla. Daha sonra da açıklamaya başlamıştı. “Yanlış anlamayın, siz beni anlayamayacaksınız diye değil, böyle bir düşüncem asla yok. Sadece kadın olmanız beni biraz engelliyor ama ne yapalım siz benim terapistimsiniz, utanmak, sıkılmak yok.”

“Bence de utanmana gerek yok. Burada önemli olan terapidir ve senin terapilerden faydalanman. Terapilerde cinsiyet farkı olmaz. Terapist her terapide, danışanının yansımasıdır, onun gibidir, ondandır, buna empati diyoruz. Terapist danışanıla empati kurar, onun gibi düşünür, onun gibi hisseder, onun gözlükleriyle hayata bakar, sanırım anlatabiliyorum.”

Bu açıklama onu biraz olsun rahatlatmış olmalı ki, daha cesaretli konuşmaya başlamıştı.

“Hani, küçükken ablalarım benim cinsel organımla alay etmişlerdi diye size bir olay anlatmıştım. Hani ben banyodan çıkmıştım ve onlar da bakıp ‘küçük’ demişlerdi, hatırladınız mı?”

Sorusunu bitirdikten sonra, yüzü kıpkırmızı olmuştu.

“Evet, hatırlıyorum.”

“Sanırım ben bu yüzden, karşılaştığım ve hoşuma giden bütün kadınlarla beraber oldum. Onların bana olumlu yaklaşımları, beni hep rahatlattı. Sanırım bu sebepten eşimi hep aldattım. Bu benimle ilgili bir sorunmuş, öyle değil mi?”

“Kadınların seni onaylamasını istiyordun. Böylece cinsel anlamda onaylanmış oluyordun. Cinsel onaylanmaların ise bilinçaltına ittiğin olumsuz duyguyu biraz olsun olumluya çeviriyordu. Kendinle ilgili doğru bir tespitte bulunmuşsun.”

“Eğer terapiye gelmeseydim, bütün bunları keşfedemeyecektim. Kalp çarpıntılarım, belki de daha yoğun bir

şekilde yaşamaya devam edecektim. Ancak, ablalarım duyduğum bu öfke beni son derece rahatsız ediyor. Bu öfkeden nasıl kurtulacağımı da bilemiyorum. Off, bu anlamda gerçekten çok canım sıkılıyor! Bana yaptıklarını aklımdan çıkaramıyorum ve sinirden deliye dönüyorum. Son bir haftadır, bu yüzden o kadar sinirliyim ki eşim bile fark etti ve bana terapilerin iyi gelmediğini düşünmeye başladı. Bunu söyledi de. Ben de ona terapilerin bana çok faydalı olduğunu zaten bu iyileşme nedeniyle böyle öfkeli olduğumu söyledim. O ise doğal olarak pek bir şey anlayamadı.”

“Sana bu konuda yardımcı olabilirim.”

“Ah... çok sevinirim.”

“Şimdi senden düşünmeni istiyorum. Seni terapilerde olumlu yönde etkileyen faktör nedir?”

“Terapilerde beni olumlu yönde etkileyen faktörlerin başında tabii ki siz geliyorsunuz. Yani sizin söyledikleriniz, benim fark etmemi sağladığınız olaylar, duygular... başka... bulamıyorum.”

“Terapilerde ne yaptık bugüne kadar?”

“Konuştuk.”

“Neleri konuştuk?”

“Benim sorunlarımı.”

“Ama hatırlarsan, sen ilk geldiğinde psikolojik bir sorunun olmadığını ve sadece, doktorların kalp çarpıntılarının dolayı sana psikolog önerdiklerini söylemiştin. Yani ilk başlarda sorunlarının olmadığını savunuyordun.”

“Evet, doğru söylüyorsunuz, sorunları buldunuz ve bana da fark ettirdiniz.”

Sorumu başka türlü sormam gerekiyordu.

“O zaman sana şöyle bir soru sorayım. Psikoterapi seanslarına katılan biri olarak, seanslardaki hangi özellik seni olumlu düşünmeye yönlendirdi?”

“Tabii ki konuşmalarımız.”

“Ayhan, o konuşmalarda ne vardıysa, bugünkü seansta da aynısı vardı.”

“İnanın bulamıyorum, lütfen beni daha fazla terletmeden, siz söyler misiniz?”

“Sen terapiler boyunca iç dünyanı burada ortaya koydun. Biliyorum bu senin için zordu ama bunu başardın. Zaten bu sayede bu kadar yol alabildik. İç dünyanın masaya yatırman ve bu ameliyata izin vermen, sana neyi ifade ediyor?”

“Bunun benim için anlamı tabii ki çok büyük. Terapilerde gerek bilinçli, gerekse bilinçaltıma ittiğim birçok olayı ve duygumu sizinle paylaştım. Bu, bence çok önemli.”

“Paylaşmak!”

Bu kelimeyi o kadar üzerine basarak söylemiştim ki, birden gülümsemeye başlamıştı.

“Tabii ya! Paylaşmak... Aslında günlük yaşamda ne çok söz ettiğimiz ama uygulamaya geçiremediğimiz bir davranışımız.”

“Kesinlikle öyle, şimdi de ablalarına olan öfkeni serbest

bırakmak için, duyumsadıklarını ve hatırladıklarını onlarla paylaşman gerekiyor, onlarla konuş.”

Bu öneriye tepkisi önce çok şiddetli olmuştu.

“Hayır, asla olmaz! Bugüne kadar terapilerdeki bütün önerilere uydum ama lütfen bunu benden istemeyin.”

“Bu da terapinin bir parçası, bunu yapmak durumundasın. Başladığımız bu işi yarım bırakmayacağınızı umuyorum.”

“Benden istediğiniz çok zor bir şey. Ben onlarla yıllardır doğru dürüst konuşmuyorum. Şimdi siz bana, eski defterleri aç ve onlara anlat diyorsunuz. Hayır... hayır... olacak gibi değil. Olmaz!”

O kadar kesin konuşmuştu ki, bu konuda şimdilik daha fazla zorlamanın faydası yoktu. Ona ikinci bir öneri sundum.

“Bugün de zamanımız doldu,” dedikten sonra ayağa kalktım, o da ayağa kalktı. Kapıya doğru ilerlerken, “Haf-taya görüşmek üzere. Bu arada ablalarınıza ilgili tüm yaşantılarınızı eşinle paylaşmanı istiyorum. Bu paylaşımlarının değerlendirmesi de önümüzdeki seansımıza konu olacak.”

Ayhan ikinci önerimi kabul etmişti. Seansın tam bitiminde ona sunulan bu öneri için düşünmeye zamanı olmadığından, terapideki bu küçük oyuna gelmişti. Böylelikle terapistinin dışında, ablalarıyla ilgili ilk defa bir başkasıyla, eşiyle konuşacaktı.

“Eşime Her Şeyi Anlattım”

“Size bir sürprizim var, bugün buraya eşimle birlikte geldim,” dedikten sonra kanepeye yarı uzanır şekilde oturmuştu. Kollarını ensesinin arkasında birleştirip bacak bacak üstüne atarken, keyfine diyecek yoktu.

“Bu gerçekten benim için bir sürpriz. Buraya eşinle gelmen senin için harika bir adım ve ben de eşinle tanışmaktan mutluluk duyacağım.”

“Geçen seansın sonunda beni tuzığa düşürdüğünüzü fark etmediğimi sanmayın ama güzel ve faydalı bir tuzaktı, eşime her şeyi anlattım.”

“Anlatırken neler hissettiniz?”

“Anlatırken şunu fark ettim, bu konuşmaların alıştırmalarını terapilerde o kadar çok yapmışım ki, paylaşmakta hiç zorluk çekmedim. Konuya girişim biraz zor oldu ama geri si çorap söküşü gibi geldi, çok rahatlardım. Eşimle sabahın dördüne kadar konuştuk. Onun da benimle ilgili kaygıları varmış. Bunları çözümlemeye çalıştık. Dört-beş saat içinde, yılların sorunları çözüldü diyebilirim. Ayrıca size bir başka sürprizim daha var ama bunu size eşim söylemek istiyor.”

İkinci sürprizi merak ediyordum ama önce paylaşması gereken başka farkındalıkları daha olmalıydı.

“Eşinle olan paylaşımlarında fark ettiğin başka neler oldu?”

“Mesela bugüne dek eşime ne kadar haksızlık ettiğimi fark ettim. Ayrıca yine bugüne dek, hep, ‘Başkaları ne der,’ diyerek yaşadığımı, hayatımı başkalarına göre ayarladığımı anladım. Eşimle ve çocuğumla yeterince iletişim kurmamış olduğumu gördüm. Tabii çok önemli bir şeyin daha farkına vardım: Sorunlarımı bugüne dek çözmek yerine, onların üzerini kapatmışım. Bunu daha önceden fark etmiştim ama dün geceki konuşmadan sonra iyice pekişti.”

“Eşine ablalarıyla ilgili duygularını ve olayları anlattıktan sonra, ablalarına ilişkin, içinde değişen duyguların oldu mu?”

Bu soru onu rahatsız etmişti, yine de dürüstçe cevap verdi.

“Değişen pek bir şey olmadı ama biraz rahatladım.”

“Ne anlamda rahatladın?”

“Sanırım geçici de olsa, öfkem biraz azaldı. Siz bir şey diyordunuz ya... Hani, açığa çıkmak gibi bir şey?”

“Öfkeyi serbest bırakmak...”

“Evet, sanırım biraz öyle oldu.”

“Peki bu öfkeni tamamen serbest bırakmaya ne dersin?”

“Yapmayın, yine ablalarımınla konuşmamı önereceksiniz ama ben bunu yapmayacağım.”

“Sebep?”

“Bir sebep yok, sadece onlarla konuşmayı istemiyorum.”

“Bence bir sebep var, hem de önemli bir sebep. Bunu sen de hissediyor olmalısın. Bu konuda seni engelleyen ne var?”

“Hiçbir şey yok.”

“O halde neden direniyorsun?”

Bu konuşmadan hiç hoşlanmamıştı.

“Direndiğimi nereden çıkarıyorsunuz?”

“Neden korkuyorsun?”

Bu soruya ne kadar kızdığı bakışlarından belliydi ama kontrolü bırakmak istemiyordu.

“Korkmuyorum... hiçbir şeyden korkmuyorum.”

“Ben bu konuda senin yüreğinde bir korku olduğunu hissediyorum. Çocukluktan kalma bir korku ama artık çocuk değilsin, ablaların da çocuk değil. Onlardan korkman için hiçbir neden yok. Bu engeli ortadan kaldırmalısın, sen de biliyorsun, ablalarınla konuşmak istemememin nedeni, onlardan korkman. Ancak bu korkun, çocuklukta bırakmış olman gereken bir duygun.”

O seansın sonuna dek, Ayhan’ın keyfi yerine gelmemişti. Seansa geldiğindeki neşeli ve coşkulu hali gitmiş, yerini sıkıntılı bir ruh durumuna bırakmıştı. Ona yine ısrarla ablalarıyla konuşmasını önerdikten sonra, eşini içeriye aldım. Ayhan’ın eşi sessiz, pasif görünümlü bir kadındı, devamlı gülümsüyordu.

Görüşmenin bitiminde bana, “Biliyor musunuz, eşim ilk kez dün gece benimle, kendine ait pek çok şeyi paylaştı. Ve bana ilk kez, ‘Seni seviyorum,’ dedi.”

Bunu söylerken gözleri mutluluktan dolu dolu olmuştu.

Bir insanı yıllar sonra duygularıyla karşılaştırmak ve ona, eşine “Seni seviyorum,” deme cesaretini kazandırmak, terapi adına harika bir duyguydu.

Ayhan’ın Suçlamaları

Diğer seanslarımızda Ayhan, ablalarından korktuğunu kabullendiğini ancak yine de onlarla konuşmak istemediğini söyledi durdu. Birçok sorunu çözümlenmişti ama eğer ablalarıyla yüzleşmez, içindeki bu cesareti ortaya dökemezse, başka sorunlar onu bekleyebilirdi. Sonunda Ayhan, ablalarıyla konuşma cesaretini gösterdi ancak yüzleşme çok fırtınalı geçmişti. Ablalar, Ayhan’a hiç de hoşgörülü davranmamışlar ve yine onu suçlamışlar hatta onunla alay etmişlerdi. Böylece Ayhan’ın korktuğu başına gelmişti. İşin kötüsü de bu durumdan terapistini sorumlu tutuyordu, haksız da değildi. Tam işler yoluna girmişken, şimdi yine iç dengesinde bozulmalar yaşıyordu.

Bir gece beni arayarak, kendisini çok kötü hissettiğini ve yine kalp çarpıntılarının başladığını söylemişti. Beni suçlayıcı konuşmalarına da devam etmişti. Ablalarıyla olan konuşmalarından dolayı kaygısının geri geldiğini ama birkaç gün içinde yine eski haline döneceğini ona ifade etmiştim. Ayhan ise sürekli mızımızlanan bir çocuk gibi, halinden şikâ-

yet ediyor ve beni suçlamaya devam ediyordu. Konuşmanın sonunda, randevu alıp seansa gelmesini önermiştim çünkü bu kadar çabanın boşa gitmesini istemiyordum. Farkında değildi ama kendi sorunlarına ilişkin bu kez de terapiyi ve terapisti suçluyordu. Ablalar gitmiş, onlara olan öfke terapiye, terapisti yönelmişti. Önerimi kabul etmiş ve yarın geleceğini söyleyerek yine homurdanarak telefonu kapatmıştı.

Ayhan seansa geldiğinde bana olan öfkesini her şekilde belli etmişti:

“Sanırım sıra bende,” dedim.

“Anlayamadım, ne sırası?”

“Terapiye ve bana kıızıyorsun. Şimdi de bu kızgınlığın arkasına gizleniyorsun.”

“Hayır, öyle bir şey yapmıyorum ama her şey çok düzelmişken... Ben size söylemiştim, onlarla konuşmamayım diye. Beni siz zorladınız ve sonunda ben yine kendimi kötü hissediyorum.”

“Neden?”

“Ne demek neden? Eğer siz de orada olsaydınız, nede-nini anlardınız. O iki cadının halleri o kadar iticiydi ki. Ben konuşurken, bir buz parçası şeklinde dinlediler. Daha sonra da, ‘Sen de ne kadar hassasmışsın, şuna bak, kaç yaşına gelmiş, hâlâ eskileri deşiyor,’ diye alay ettiler, beni anlamadılar. Keşke hiç gidip onlarla konuşmasaydım.”

“Öyle sanıyorum ki bir yanlış anlaşılma var. Ben sana, onlar seni anlasın diye onlarla konuşmanı önermedim. Sen, içinde bugüne dek tuttuklarını, onlara ait olan bu duyguları, onlara geri ver diye böyle bir öneride bulundum ama sen farklı bir beklentiyle gitmişsin. Bu yüzden de hayal kırıklığına uğradın.”

“Anlayamadım, nasıl yani?”

“Başka birine ait duygularımızı ondan ne kadar saklarsak, o duygu içimizde o kadar büyür. Burada da sen abla-larına olan öfkeni onlardan sakladın ve yıllar içerisinde bu öfke bir çığ gibi büyümüştü. Onlarla konuşmandaki amaç, sadece ve sadece bu öfkeyi serbest bırakmak adınaydı. Yoksa onlar seni anlasınlar diye değil. Sen içindekileri boşalttın ve rahatladın, gerisi onların sorunu. Senin bu paylaşımlarını nasıl değerlendirirler, ne düşünürler, nasıl yorumlarlar bu onlara kalmış. Karşı tarafın düşünce ve duygularını kontrol edemeyiz. Biz hissettiklerimizi aktarırız, önemli olan da budur. Sen öfkeni serbest bıraktın. Kendine dön ve düşün... hissetmeye çalış. Artık eskisi kadar onlara öfkeli misin?”

Bu söylediklerimi epeyce düşündükten sonra, yüreğine su serpilmiş gibi, “Gerçekten de eski öfkem yok. Ama kızgınlım, neden acaba?”

“Kızgınsın çünkü ben sana yapmayı istemediğin bir öneri getirdim ve sen bunu yapmak durumunda kaldın. Kızgınsın çünkü eski alışık olduğun kontrolünü artık bıraktın

ama unutma, o kontrolün seni hep engelliyordu. Kızgınsın çünkü ablalarınla konuşurken kendinle de yüzleştin. Artık içinde patlamaya hazır bekleyen o öfke yok.”

“Haklısınız, yok,” derken, kendisini mutlu hissettiği belliydi.

Son Seans

Geriye kalan birkaç seansta, Ayhan’ın terapilerden nasıl faydalandığını, nelerin geldiğini, nelerin gitmiş olduğunu gözden geçirdik.

Son seansımızın bitiminde Ayhan, veda konuşmalarını hiç sevmediğini belirterek, şöyle demişti:

“Duygular gerçekten varmış. İyileştigiime seviniyorum ama terapilerin bitmesine de üzülüyorum. Her şey için teşekkürler.”

Terapide bir kişi daha soluklanmıştı.
Köprünün diğerk tarafına bir kişi daha
geçmişti. Bir kişi daha yaşam soluğunu tüm
gücüyle almaya başlamıştı.
Duygularınızı sakın ola içinize
hapsetmeyin, yoksa onlar, bir gün hiç
ummadığınız bir zamanda ve yerde
patlamaya başlar.

“Son Çaremi de Almayın, Ölmek İstiyorum!”

Zaman zaman her insanın yaşamı sorgulaması doğaldır. Hatta insanın yaşamaktan bıkip yorulduğu anlar bile olur. Ancak yaşamdan ayrılmak istemek ve ölmeyi çare olarak görmek, düzeltilmesi gereken bir düşünce ve duygu bozukluğudur. Böyle durumlar, bir terapistte ihtiyaç gösterir. İhtiyaç giderildiğinde de, terapist ile danışan arasında zorlu bir yolculuk başlar.

Bu, bir ipin karşılıklı uçlarından tutan iki insanı anımsattır. Biri ipi kendi tarafına çekerken, diğeri de kendi yönünde çekiştirir. Terapisti danışanına, “Benim yanıma gel, hayata buradan bak,” derken, danışan da kendi seçiminin doğruluğunu ortaya koymak için, terapisti kendi olumsuz yaşantısına çekmeye çalışır.

Zihninde sürekli ölme düşüncesi olan insanlarla çalışmak güçtür, onlar ölüme takılıp kalmışlardır. Yaşamı, ölümle tehdit ederler. Kendilerini öldürme isteklerinin önüne geçemediklerini söylerler. Öldükleri zaman, rahatlayacaklarını zannederler. Onlar için sorunlar ölümle çözülebilir ve yaşamak sorun demektir.

Gonca da böyle düşünüp böyle hissedendenlendi. Yaşı henüz on dokuzdu ve son üç senedir intihar girişiminde bulunuyordu. Yine son üç senedir terapist terapist gezmişlerdi. Bir

aile dostlarının tavsiyesiyle, yüreklerinde hiç inanç olmamasına karşın, son çare olarak buraya gelmişlerdi. Anne-baba olarak çok umutsuzlardı. Gonca da, umutsuzluğu hücrelerine kadar yaşıyordu. İlk görüşmede bana şöyle demişti:

“Lütfen siz de beni engellemeyin.”

Gonca’nın üç senedir dolaştığı terapistlerin hepsi, onun bu intihar girişimlerini engellemeye çalışmışlar ama intihar etme isteğini yok edememişlerdi. Üstelik Gonca terapistlere karşı önyargı geliştirmişti. Onları birer sivrisinek olarak gördüğünü söylüyordu. Onun ruhunun çeşitli yerlerini delik deşik eden sivrisinekler... Nasıl ki sivrisinek insanın bedeninde bir yeri sokar, kaşındırır ve kaşınan yer şişerdi, Gonca’ya göre de terapistler insanın ruhunda sorun aradıkları yerlere iğnelerini terapi aracılığıyla batırıyorlardı. Terapinin iğnesinin girdiği yer (ruhunda herhangi bir yer) acımaya başlıyor ve sonra da onun deyimiyle ruhu şişiyordu. Bu ise onu yaşamdan iyice uzaklaştırıp ölümü gözünde daha cazip hale getiriyordu.

Aslında Gonca’nın böyle bir benzetme yapması hoşuma gitmişti çünkü bu yaklaşımı, onun ne kadar yaratıcı bir düşünce yapısına sahip olduğunu gösteriyordu. Onun bu yaratıcılığını terapilerde kullanabilir ve bu sayede yol alabilirdik.

Gonca’nın bu sivrisinek benzetmesinden sonra ona şöyle sordum:

“Yani senin gözünde ben bir sivrisinekten farksızım, öyle mi?”

“Evet, kesinlikle öyle. Birazdan iğnelerini çıkarıp ruhumun çeşitli yerlerini sokmaya çalışacaksın.”

Anlaşılan bu kızcağız terapilerde çok zorlanmıştı. Beni sivrisinek gibi görmesinde bence bir mahzur olmadığını ona söylediğimde, Gonca’dan ilk gerçek tepkiyi almıştım. Ondan önce, oldukça donuk ve tepkisiz olan Gonca, benim bu söylemim karşısında, kaşlarını yukarıya kaldırarak;

“Gerçekten mi? Gerçekten sizi böyle görmemden rahatsızlık duymuyor musunuz?” diye hayretler içinde yüzüme bakarak sormuştu.

“Hayır, kesinlikle duymuyorum. Neden bu kadar şaşırdın?”

“Gittiğim bütün psikologlar, bundan hep rahatsız olmuşlardı ve kendilerini neden böyle gördüğüm üzerinde uzun uzun seanslar yapmıştık. Bu yüzden çok şaşırdım.”

“Psikologları neden böyle gördüğün apaçık ortada. Onları kendine müdahale eden varlıklar olarak görüyorsun ve bu da doğru.”

Gonca ilk kez gülümsemiş ve ellerini çırparak, “Yaşasın, benim de doğru bulduğum bir şey varmış demek ki! Üç senedir bunun doğruluğu için boşuna uğraşmamışım,” demişti.

“Bu düşündüğün doğru ama doğru olmayan, kendinle ilgili birtakım çatışmaları çözmen gerekirken, psikologlara

duyduğun olumsuz duygularla zaman kaybetmen. Eminim gittiğin diğer psikologlar sana seanslarda bunu fark ettirmeye çalışmışlardır.”

“Hayır, kesinlikle sizin dediğiniz gibi değil. Ben üç yıldır terapi görüyorum ve terapilerde neyin, nasıl olduğunu çok iyi biliyorum.”

Bu konuda daha fazla konuşmak anlamsızdı. Üstelik Gonca kendisini çok deneyimli bir “terapi danışanı” olarak görüyordu. Onunla seansların kolay geçmeyeceğinin farkındaydım ama yine de onun terapisti olmak bana hiç itici gelmiyordu. İçimden bir ses, birlikte başarabileceklerimiz olduğunu söylüyordu. Ölmek isteyen insanlarla çalışmanın çok zorlu olduğunu bildiğim halde, Gonca’yla terapilere başlayabileceğimizi ona ve ailesine söyledim, ailesinden hiçbir tepki gelmedi. Gonca ise biraz memnun gibiydi.

İlk Görüşmenin Ardından...

Gonca’yla ilk görüşmemizin üzerinden daha bir gün geçmişti ki, annesi beni arayarak eğer Gonca’yla seansların sonucundan olumlu bir gelişme elde edilemeyecekse, boşuna uğraşmamamız gerektiğini, hem onların parasına, hem de benim zamanıma yazık olacağını söyledi. Neden böyle düşündüğünü sorduğumda ise, bugüne dek hep aynı şeyle-

rin olduğunu ve kızlarında hiçbir olumlu gelişme olmadığı gibi, tam tersine Gonca'nın daha da kötüye gittiğini ifade etti. Gonca'nın annesine şöyle cevap verdim:

“Psikoterapide önceden pazarlık yapmak gibi bir durum söz konusu değildir. Üstelik iyiye gitmeyen bir şeyler varsa, bu sadece ve sadece terapistin başarısızlığı da değildir. Sonuçta Gonca'nın durumu, bir terapist için büyük sorumluluk gerektirecek bir durum ama terapistten önce ailenin de bu sorumluluğu alıp terapistin yönlendirmelerine uymaları gerekir.”

Bu tür vakalarda, sadece danışan değil, danışanın yakınları da terapiden sorumludur ama eğer daha en başta bir güvensizlik varsa, tabii ki hiç başlamamak en doğru yoldur çünkü güven, terapinin temel direklerinden biridir.

Bu söylediklerime karşılık Gonca'nın annesi telefonu kapatırken, “Biz size güvendiğimiz için geldik, daha önce Gonca'nın durumunda olan gençlerle çalışmışsınız ve aileleri şimdi çok memnun. Yine de benden söylemesi,” gibi birtakım sözler söyledi.

Bazen öyle olur ki, gencin ailesi eli kolu bağlı karşımızda durur ve hiçbir şey yapmaz. Ne bir adım ileri gider, ne de bir adım geri. Üstelik sürekli eleştiride bulunur, çocuklarının daha da kötüye gittiğini söyler. Bununla da yetinmeyip yoğun depresyonda olan çocuklarına, artık bu durumdan bıktıklarını, kendisiyle uğraşmaktan yorulduklarını ifade

ederek, gencin ruh halini oldukça olumsuz etkilerler. Gonca'nın anne babasında da aynı belirtiler vardı. Bu yüzden Gonca'yla seansa girmeden önce aileyi alıp bu konuda bilgilendirmeye karar verdim.

Ne yazık ki onlar da Gonca gibi, terapi ve terapistler konusunda oldukça deneyimli olduklarını söyleyip beni hiç de can kulağıyla dinlemediler. Biliyordum ki Gonca'da birkaç gelişme gördükten sonra, terapiye konsantre olacaklardı ve bunun için zamana ihtiyaçları vardı. Hep birlikte zorlu bir yolculuğa çıkıyorduk.

Hayatla Hiçbir Alışverişi Yok Gibiydi

Gonca odama girdiğinde, kısa saçları yıkanmamaktan birbirine karışmış ve bir saçın yumuşaklığından yoksundu. Kanepeye oturduktan sonra, sağ kulağında art arda üç-dört tane sıralı duran küpeleriyle oynamaya başladı.

Karşımda oturan bu gencecik kız, hayatla hiçbir alışverişi yokmuş gibi duruyordu. Ne bir isteği, ne bir beklentisi, ne yaşama dair bir heyecanı vardı, ne de çevresine yayabildiği bir enerjisi... Hareketleri o kadar ağırdı ki yürürken düşüvereceğini sanırdınız. Bakışları ise, görmek ile görmemek arasındaki bir çizgideydi. O bakışların ve set çekilmiş bu ruhun arkasında bir enerji, yaratıcı bir enerji olduğunu hissediyordum.

“Merhaba... Nasılsın?”

“Berbat!”

“Kendini berbat hissediyorsun.”

“Evet, kendimi berbat, kötü ve iğrenç hissediyorum.”

“Kötü ve berbatı anlayabilirim de, iğrenç niye?”

“Niyesini bilmiyorum, öyle işte. Bilsem sana gelmezdim herhalde.”

“Gonca bana kendinden söz eder misin?”

Bu soruya kocaman bir “Off”la yanıt vermiş ve devam etmişti:

“Biliyor musun, bıktım, gerçekten de bıktım. On altı yaşımdan beri psikologlara kendimden söz etmekten bıktım. Hep aynı şeyleri anlatmaktan kusacağım, biriniz de farklı bir şey sorsanız ya!”

Saldırıların ardı arkası kesilmeyecek gibi görünüyordu. Gonca’yla anlaşma yapmayı düşündüm.

“Gonca gel seninle bir anlaşma yapalım. Bak, ben gittiğin diğer psikologlardan biri değilim, daha önce seninle hiç terapi yapmadık. Ben seni tanımıyorum, sen de beni. Sen bana kendinden söz etmezsen, sana yardımcı olamam. O halde, bu yeni süreçte, sen de her şeye yeniden başla. Geçmiş ve geçmiş terapilerini, terapistlerini bir kenara bırak ve bugüne, şimdiye odaklan.”

“Bana yardım etmeni isteyen kim? Ben senden böyle bir şey istemedim. Annem ve babam istedi. Sen onlara yardım et.”

“Onlara nasıl yardım etmemi düşünüyorsun?”

“Aslında onlara da pek yardım edemezsin. Yıllardır birbirlerini yiyorlar. Korkunç kavgalar, itişme kakışmalar, hakaretler... Bence onlar çıldırmış.”

Söyledikleri başlama noktası için iyi bir fırsattı.

“Anlaşılan geçinemiyorlar?”

“Geçinmemek ne kelime. Onların fırsatı olsa, birbirlerini öldürürler ama onlar böyle bir şey yapmadığı için, bu görevi ben üstlendim ve sonunda bir gün mutlaka kendimi öldürmeyi başaracağım.”

“Sanırım annen ile baban birbirleriyle mutlu değiller, ne kadar zamandır böyleler?”

“Ne bileyim ben... Kendimi bildim bileli böyleler... Aman bana ne, ne yaparlarsa yapsınlar... Kimin umurunda?”

Gonca bu konuyu kapatmak ister gibiydi ama başlamıştı bir kere.

“İnsanın evliliğinde mutsuz olması hoş olmayan bir durum, sence hangisi daha mutsuz?”

“Tabii ki annem. Aslında ikisi de mutsuz ama annem daha vahim durumda çünkü o bir kadın. Hem onlardan bize ne. Buraya onları konuşmaya gelmedim. Sana da onları anlattırman için değil, beni iyileştirmen için para ödüyoruz.”

“Bana seni iyileştirmem için para ödediğinizi söylüyorsun, hem de aynı zamanda sana yardım etmemi istemediğinden söz ediyorsun. Bu konuda bana biraz daha açıklama yapar mısın lütfen?”

Gonca'nın yüzü birden kıpkırmızı olmuştu. Eli, yine

kulağındaki küpelere gitti. Bir eliyle de ensesini hızlı hızlı kaşımaya başladı.

“Sanırım, sen diğerlerinden daha akıllısın. Sana diğerlerine vermediğim bir sırtımı vereyim. İnan, böyle yaşamak hiç de kolay değil. Ben de bir şeylerin düzelmesini istiyorum. Ama pek bir olasılık da göremiyorum. ‘No way out!’ (‘Çıkış yok!’), anlıyor musun? Bu yüzden ölmek benim için en cazibi.”

Gonca’ya göre “çıkış yok”tu. Onun dünyasını karartan bu kadar önemli ne olabilirdi ya da neler? Kendisini iyi hissetmeyi o da istiyordu ancak aynı zamanda bundan umutsuzdu da. Ona, biraz önce yaptığımız anlaşmayı hatırlattım. O da bana, üç seneyi bir kalemde silemeyeceğini söyledi.

“Ben sana terapik anılarını bir kalemde sil, terapistlerini unut demiyorum, sadece buraya taşımazsan iyi olur, aksi halde aklın karışabilir.”

Bu sözler Gonca’nın aklına yatmıştı. Düşüncemde haklı olabileceğimi söyledi. Gonca yanımdan ayrılırken, tıpkı geldiği gibi ağır ve amaçsızdı.

Gonca Seansına Gelmedi

Gonca seansına gelmediği gibi, üzerinden de epeyce zaman geçmişti. Yaklaşık iki hafta sonra yardımcım Gonca’nın annesinin geldiğini ve çok öfkeli olduğunu, benimle görüşmek istediğini söyledi. Gerçekten de Gonca’nın an-

nesi son derece öfkeli bir halde odama girdi. Sakin olmaya çalıştığı belliydi ama sinirden sesi titriyordu:

“İlkim Hanım, biz bu kızla başa çıkamayacağız. Bu sabah olanları bir bilseniz! Gonca’yı uyandırmak için odasında girdiğimde, elinde bir kutu hapla yakaladım. Düşünsenize, bir dakika geç kalsam, onları içecekti. Bunu sırf bize inat olsun diye yapacaktı. Bu korkunç bir şey.”

“Önce biraz sakin olun. Size soğuk bir su söyleyeyim. Anlaşılan sizin de ruh haliniz pek iyi değil.”

Evet anlamında başını sallarken, titreyen elleriyle çantasından bir sigara çıkarıp yaktı ve olanca gücüyle dumanı içine çekti. Birden Gonca’nın annesi ve babası hakkında anlattıkları aklıma gelmişti. Onların çıldırmış olduklarını söylemişti.

“Gonca şimdi nerede?”

“Evde, babasıyla birlikte. Birbirimize o kadar kötü girdik ki, buraya gelecek hali yoktu, yalnız da bırakamadım, eşim şimdi onun yanında.”

“Sabah evde neler oldu?”

Gonca’nın annesi, birden tedirgin oldu ve kaçamak bir cevapla bu soruyu geçiştirmeye çalıştı:

“Hiç... hiçbir şey olmadı, yani öyle çok önemli bir şey olmadı.”

“Hiçbir şey mi olmadı, yoksa çok önemli bir şey mi olmadı?”

“Çok önemli bir şey olmadı, her zamanki olaylardan işte...” Bu arada sigarasını öyle bir içiyordu ki, bir an içine çektiği dumandan boğulacağını sandım.

“Her zamanki olayları ben bilemiyorum, sanırım bana anlatacaksınız.”

“Aslında anlatacak pek bir şey yok ama... Eşim eve sabah geldi ve ben de ona sabaha kadar nerede olduğunu sordum, tabii ki tartıştık.”

“Bu tartışmanın boyutu nasıldı?”

“Tartışmadan daha çok kavga ettik diyebilirim ama Gonca artık buna alışmış olmalı. Bu bizim evimizde sürekli olan bir olay. Yeni bir durum değil ki.”

“Belki siz eşinizle bu tür kavgalara alışmış olabilirsiniz ama Gonca’nın alışamadığı kesin.”

Annesi bana çok ilginç bir yanıt vermişti.

“Ama alışmak zorunda. Onun babası böyle biri. Ben de değişemeyeceğime göre, Gonca bu olaylara alışmalı.”

“Bir çocuğun ya da gencin, anne babasının kavgalarına alışabileceğine ve bu kavgalara doğal bakabileceğine gerçekten inanıyor musunuz?”

“Gonca çocuk değil, o tam on dokuz yaşında. Ayrıca ben onun bu kavgaları kullandığına inanıyorum, bu yüzden intihar girişimlerinde bulunması çok saçma. Annesi babası kavga eden bir sürü genç var, hepsi intihara girişse bu toplumun hali ne olur?”

“Annesi babası kavga eden ve mutsuz ailelerde büyüyen yetişen her gencin psikolojik rahatsızlıkları var. Hepsinin kişilik yapısına göre, bu rahatsızlıkların dışarı yansıması farklılık gösteriyor. Bu konuda yanlış düşünüyorsunuz. Siz Gonca’nın kavgalara alışması yerine, neden kendinizde değişiklikler yapmıyorsunuz? Gonca’ya mutsuzluğa alış demek, ne derece sağlıklı bir yaklaşım olabilir ki?”

“Biz yirmi yıllık evliyiz. Bu yirmi yılda ne ben değiştim, ne de eşim.”

“Bu kavgalarınız Gonca’nın mutsuz olmasına sebep olmadı mı? Hiç kuşkusuz oldu, bunu yadsıyamazsınız.”

“Neden öyle diyorsunuz, Gonca’nın bu intihar olayları daha üç sene önce başladı.”

“Ne yani? Daha önce mi başlamalıydı?” demek gelmişti içimden ama “Gonca daha önceleri mutlu bir çocuk muydu? Ayrıca on altı yaş, önemli bir yaştır,” demiştim.

“Gonca her zaman mutsuz, mızımız, hiçbir şeyden memnun olmayan bir çocuktur. Her zaman sulugözlüydü. Odasına gider saatlerce ağlardı. Zaten onu hiçbir zaman tam olarak anlayabilmiş değilim. Belki de ‘tek çocuk problemi’ni yaşıyordur, olamaz mı?”

“Bu söylediğinize sizin de inandığınızı sanmıyorum. Bana Gonca’nın ilk intihar girişimini anlatır mısınız? Aslında bunu ilk kez Gonca’dan dinlemek istemiştim.”

Gonca’nın annesi, yerinden doğruldu. Bir sigara daha yaktı. Bir hikâye anlatır gibi, üç sene öncesine döndü.

“Evet, bundan üç sene önceydi, ne ilginçtir ki o gün Gonca’nın doğum günüydü. Eve arkadaşlarını çağırmak istemişti. Ben buna izin vermemiştim çünkü ortalığı talan ediyorlardı. Akşam babası, ben ve o, üçümüz kutlarınız demiştim. Gonca her zamanki gibi buna biraz ağlamıştı. Akşam olduğunda eşim eve gelmedi. Gonca ve ben bekledik... bekledik. Gonca’ya yatmasını önermişim, çünkü saat çok geç olmuştu. Gonca da inatla babasını bekleyeceğini söylemişti. Gece yarısını biraz geçe eşim geldi, bizim aramızda müthiş bir kavga koptu. Eşim evi terk edeceğini söyledi. Bu arada Gonca içeriden bütün tartışmalarımızı ve babasının gideceğini duymuş. Eşim birkaç eşyasını topluyordu ki, Gonca yanımıza gelerek, babasına, ‘Senin gitmene gerek yok, ben gidiyorum,’ dedi. Önce biz bir şey anlamadık. Gonca odasına döndü ve bir daha da dışarı çıkmadı. Ben merak edip odasına girdiğimde, bir mektup ve boşalmış bir ilaç kutusu gördüğümde çılgına döndüm. Hemen hastaneye kaldırdık ve midesi yıkandı. İlk girişimini böyle atlattık.”

“Mektupta ne yazıyordu?”

“Ne yazacak ki, saçma sapan şeyler işte!”

“Neydi onlar?”

“Tam kelimesi kelimesine hatırlamıyorum ama sizden nefret ediyorum, hayatı bana zehir ettiniz, ben artık gidiyorum, siz de rahat rahat kavga edin gibi bir şeyler.”

“Sizce kızınızın bu yazdıkları saçma sapan şeyler mi?”

“Saçma çünkü o beni düşünmüyor. Sadece kendisini düşünüyor. Çok bencil bir kız o. Kendi kurtulsun yeter. Annem ne yapar diye oturup bir düşünse, bunlar olmaz.”

Gonca’nın annesi yanımdan ayrılırken, Gonca’yı en kısa zamanda görmek istediğimi, bu yüzden çıkmadan önce yardımcımla konuşmasını önermiştim...

Bu arada bu anneye de için için öfkelendiğimi kendime itiraf etmek zorundayım. Özellikle söz konusu çocuk ya da gençse, anne babaya zaman zaman öfkelenebiliyorum. Eh, sonuçta ben de bir anneyim, sadece terapist değil.

“Ben, Çıkmazdan Kurtulmayı ve Sadece Ölmeyi İstedim”

Gonca seansına geldiğinde, ayakta uyuyor gibiydi. Zaten ağır olan hareketleri iyice yavaşlamıştı. Yüzünde daha önce olmayan sivilceler dikkatimi çekti. Üzerindeki rengi solmuş bluzu buruş buruştu. Son görüşmemizden sonra hâlâ yıkanmadığı, birbirine yapışan saçlarından belli oluyordu. Gözlerinde simsiyah gözlükler vardı, gözlüklerini çıkarmadan koltuğa oturdu. Kendisini çok yorgun hissettiğini söyledi.

“Dün size gelmeyi çok istedim. Ama annem izin vermedi.”

Bu söylediğine şaşırmıştım çünkü annesi dün geldiğinde hiç böyle bir konudan bahsetmemişti. Hatta tam tersi, Gonca'nın gelebilecek durumu olmadığını belirtmişti.

“Annen neden izin vermedi?”

“Tam olarak bilemiyorum. Belki de size anlatacaklarımdan kaygı duydu.”

“Dün neler oldu Gonca?”

“Berbat bir sabahıtı. Annemle babamın kavgasıyla uyandım. Zaten annem bütün gece babama eve gelmediği için lanetler yağdırmıştı ve ben de doğru dürüst uyuyamamıştım. Sanırım sabaha karşı daldım ve kısa bir süre sonra da annemin çığlıkları ve babamın küfürleriyle uyandım. Birbirlerine o kadar iğrenç kelimeler söylüyorlardı ki, o an hayatta kalmamın bir anlamı olmadığını hissettim. Bütün bedenim boşalmış gibiydi. Hiçbir şey düşünemiyordum. Kulaklarımda annemle babamın iğrenç sesleri vardı. Sadece ölmeyi düşündüm... sadece ölmeyi. Bu çıkmazdan kurtulmayı. Bu aptalca dünyalarında onları yalnız bırakıp gitmeyi...” derken Gonca şiddetli bir ağlama krizine tutulmuştu. Yaklaşık on dakika süren bir krizin sonunda, elini yüzünü silerek, bitkin bir halde gözlerini yere dikerek bakmaya başlamıştı.

İntihar isteğinin arkasında, sadece anne babasının kavgaları mı vardı? Onların büyük bir etken olduğu muhakkaktı ama başka nedenler de olabilirdi.

Gonca yavaşça başını kaldırdı ve dedi ki, “Son çaremi de almayın, ölmek istiyorum!”

Bu şekilde onunla terapilere devam etmek çok zordu. Bunu ona anlatmaya çalıştım.

“Bak Gonca, daha ilk seansımızdan sonra, intihar girişiminde bulundun, şimdi de ölümü son çare olarak gördüğünü ve bu çareni elinden almamamı söylüyorsun. Bu durumda seninle terapilere devam etmemiz çok zor. Sürekli ölme girişimlerinde bulunursan seninle nasıl olumlu bir yere doğru gidebiliriz ki? Bu yüzden şimdi bir karar vermeni istiyorum. Ya terapiler boyunca bir daha intihar girişiminde bulunmayacaksın ya da benimle olan seanslarına son verecek ve bir başka terapistle gideceksin.”

Gonca duyduklarına inanamamış gibiydi. Bu davranışından nasıl vazgeçebilirdi? İntihar düşüncesinden vazgeçmek ve terapilere devam etmek, anne babasının isteklerine boyun eğmek demekti ama aynı zamanda da, içindeki iyileşme umuduna bir ışık yakmaktı.

“Hemen cevap vermek zorunda değilsin. İstersen iyice bir düşün.”

Gonca oturduğu yerde doğrularak, “Şimdi cevap vermek istiyorum. Bunu uzun uzun düşünmeme gerek yok. Tamam kabul ediyorum, terapilere sizinle devam edeceğim. Bu süre içinde intihar girişiminde bulunmamak için elimden geleni yapacağım.”

“Eğer bu süre içinde böyle bir şey olursa, terapileri hemen keseceğiz, tamam mı?”

“Tamam.”

“Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?”

“Biraz daha iyi gibiyim ama çok az. Biliyor musunuz, nedense sizi seviyorum. Buraya ilk geldiğim gün, sizin bana yardım edebileceğinize ait bir ihtimal, bir duygu hissetmiştim. İşte bu yüzden bu kararı verdim, yani biraz önceki kararımı; terapilere devam etmek istiyorum...”

Ben de ona yardım etmeyi, en az onun kadar istiyordum, önümüzdeki engelleri aşmaya çalışırken Gonca’nın gücü yetecek miydi acaba? Bu yüzden de her şeyden önce onu biraz güçlendirmek gerekiyordu.

“Bana hayatı nasıl gördüğünü anlatır mısın?”

“Hayatı görebilme olasılığım yok ki. Benim çerçevem çok dar, görüş alanıma giren yerlerde ise kavgalar var.”

“Kimin kavgaları?”

“Tabii ki annem ile babamın kavgalarından bahsediyorum. Benim hayata ilişkin olarak gördüklerim bunlar. Sanıyorum ki, hayatta başka pek de bir şey yok.”

“Nasıl yani? Hayat sadece kavga ve çatışmadan mı oluşuyor? Bu düşüncen doğru mu sence?”

“Evet.”

“Emin misin?”

“Evet.”

“Senin gibi akıllı bir gencin böyle düşünmesine inanmıyorum.”

“Ben mi akıllıyım? Benimle dalga mı geçiyorsunuz. Akıllı biri, kendini öldürmek isteyebilir mi?”

“Umutsuz insanların aptal olduğunu mu söylemek istiyorsun?”

“Hayır, öyle demek istemiyorum.”

“O halde?”

“Tamam... tamam, akıllı olabilirim ama bana bunu ilk kez siz söylediniz. İlginç. Beni çok az tanıyorsunuz, akıllı olduğumu nereden anladınız?”

“Bir insanın akıllı olup olmadığını anlamam için, onu uzun yıllardır tanımam gerekmiyor ki. Neyse bu akıllılık konusunu bir tarafa bırakalım da sen benim asıl söylemek istediğim üzerinde odaklan.”

Konuyu dağıtmak istemiyordum. Gonca’nın gerçekten de hayata ilişkin düşüncelerini ve duygularını merak ediyordum. Sanki her şeyi bir torbaya doldurmuş, torbanın ucunu sıkı sıkı bağlamış ve açmak istemiyordu. Birden konuyu hatırlamamış gibi davrandı. Kaşlarını çatarak, “Neydi... ne konuşuyorduk?” anlamında başını salladı.

“Senin hayatla ilgili duygu ve düşüncelerini öğrenmek istiyorum.”

“Ah... evet, bence hayat çok anlamsız. Neden yaşıyoruz ki? Amaçlarımız ne? Nereye ulaşmak için çabalıyoruz?”

Ulaşsak ulaşsak, neye ya da nereye ulaşabiliriz? Garip bir koşturma. Üstelik çok da yorucu. İnsan gerçekten bıkıyor. En azından bana öyle oldu.”

“Sen nelerden bıktın? Seni bu kadar bunaltan ne? Bana yine anne babanın kavgalarından bahsetme. Tamam onlar da seni olumsuz etkiliyor ama ben bu anlamda seni etkileyen başka faktörlerin de olduğuna inanıyorum.”

“Annem ile babamın kavgalarını geçecek olursak...”

Gonca birden düşünmeye başlamıştı. Gözleri yaşlarla dolmuştu. O an yanımdan uzaklaşıp başka bir dünyaya gittiğini hissetmiştim, orada yapayalnızdı ve korkuyordu.”

“Evet, annen ile babanın kavgalarını geçecek olursak, karşımıza ne çıkıyor Gonca?”

Gonca beni hiç duymuyordu ve ağlıyordu. Karşısında duran her ne ise, kendisini ürküttüğü ve hayattan bezdirdiğı açıkça ortadaydı.

“Ailenin kavgalarını bir tarafa bıraktığımızda, seni yaşamaktan alıkoyan ne var? Orada ne görüyorsun. Benimle paylaşır mısın?”

Gonca bu kez tepki göstermişti göstermesine de başını “hayır” anlamında sallayarak. Çok önemli bir noktada olduğumuzu biliyordum, Gonca’nın bu önemli konuyu benimle paylaşması için sanırım erkendi. Psikologlara olan önyargısının iyice törpülenmesi gerekiyordu, bunun için de zamana ihtiyacı vardı.

“Bunu sizinle paylaşmak için henüz hazır değilim.”

Doğru tahmin etmiştim. Benimle paylaşması demek, aslında kendisiyle paylaşması demektir. Asıl hazır olmadığı kişi ben de değildim, kendisiydi, ama o hep, bu noktada suçu psikologlara yüklemişti. Bu önyargısı tamamen yok olduğunda, sanırım terapileri yoluna girecekti.

Bir Sonraki Seans

Bir sonraki seansta, Gonca daha iyi görünüyordu. O gün kırk beş dakika boyunca “ölümden” ve “intihar” olayından hiç söz etmedik. Gonca günlerini nasıl geçirdiğini anlattı. Evlerinde bir köpeği varmış, aylar sonra onu ilk kez gezintiye çıkardığını söyledi. Kitap okumak istemiş ama sıkılıp okuyamamış. Televizyon zaten onun ilgisini hiç mi hiç çekmiyormuş. Aslında evde onu oyalayacak pek bir şey yokmuş. Can sıkıntısından ne yapacağını şaşırmış. Aslında düşünmüş ve hiçbir amacı olmadığını görmüş ve bu durum onu üzmüş. Acaba diğer insanlar nasıl zaman geçiriyormuş? Bunu merak ediyormuş ve bunun gibi birkaç konu daha.

Benim ilgimi çeken ise, aylar sonra ilk kez köpeğini gezdirmesi, kitap okumaya çalışması ve “amaçlar” üzerine

düşünmesi olmuştu. Bunlar gerçekten olumlu işaretlerdi ve tabii ki ölüm ile intihar düşüncelerinin bunlar arasında yer almaması da, bir başka iyi gelişmeydi. Ona “amaçlar” üzerinde biraz daha düşünmesini önermiştim. Eminim amaçları vardı, tek yapacağımız onları ortaya çıkarmaktı. Bu arada geçtiğimiz seanstaki konuyu oldukça merak ediyordum, kendisini hazır hissettiğinde bunu paylaşacağını da biliyordum. O yüzden sabırsızlığımı ona elimden geldiğince belli etmemeye çalıştım. Bir sonraki seansta görüşmek üzere ayrılırken, bana hafifçe göz kırptı. Sanırım neler hissettiğimi anlamıştı, demek ki, bu kez çok da başarılı olamamıştım.

Terapi, karşılıklı bir etkileşimdir. Sadece siz karşı tarafın hislerini anlamakla kalmazsınız, danışan da sizin hislerinizi anlar. Böylece bazen sessiz bir iletişimle terapi bütünlenir.

Gonca’yla seansımıza başlamadan önce, berbat bir haber almıştım. Terapilere gelen bir danışanımın ölüm haberi idi bu. Trafik kazasında yaşamını yitirmişti. Duyduğumda şok geçirmiştim. Uzun süre onun öldüğüne inanamamıştım. Hâlâ da zaman zaman düşündüğümde onun ölmüş olduğuna, bu dünyada artık yaşamıyor olmasına inanamam. Bana bu bir şaka gibi gelir, kötü bir şaka. Elleriyle yaptığı küçük, ağaçtan heykelcik hâlâ ofisimde durur.

Ona seansta, “Bir heykel olsan, ne heykeli olursun?” diye sormuştum, o da bir sonraki seansa yaptığı minyatür heykeli getirmişti. O kadar hayat dolu bir insandı ki, haya-

tının her anının tadını çıkarmaya çalışırdı. Hatta bir seansa gitarıyla gelmiş ve “Hiç gitarlı deliniz oldu mu?” diye espri yapmıştı. “Biliyor musunuz,” derdi, “Ben iki kere trafik kazası geçirdim, üçüncüsünde ölmem gerekir...”

Şaka yapardı ve o kötü şaka onu bu dünyadan almıştı.

O gün, o hayat dolu insanı kaybetmiş olmanın sersemliğini yaşıyordum. Seansa girecek durumum olup olmadığını düşünürken Gonca içeri giriverdi. Gonca’yı gördüğümde aklımdan şu düşünceler geçmişti: Bir tarafta yaşama sıkı sıkı sarılmış olan ve hayatımı daha verimli nasıl geçirebilirim diye danışan iki çocuklu insan ve onun ölümü, bir tarafta da ölümü son çare olarak gören bir genç kız. Birden içimden Gonca’ya, “Günün birinde nasılsa öleceksin, neden yaşamın güzelliklerine varmıyorsun?” demek gelmişti.

“Bugün sizde bir değişiklik var, moraliniz mi bozuk?”

“Evet, acı bir haber aldım ve biraz sarsıldım ama şimdi daha iyiyim. Sen neler yaptın?”

“İsterseniz bana anlatabilirsiniz. Acı dediğinize göre bu... bu bir ölüm haberi mi?”

“Evet, neyse bu konuyu bırakalım da, senin günlerin nasıl geçti, bunu konuşalım.”

Oysa Gonca soru sormakta ısrarlıydı.

“Ölen yakınınız mıydı?”

“Bir danışanımdı.”

“Sizin adınıza üzüldüm. İntihar mı etti?”

“Hayır intihar etmedi, o oldukça hayat dolu biriydi. Yaşamındaki her altmış dakikanın hakkını vermeye çalışırdı. Hayatın ve yaşamanın, tüm zorluklara rağmen güzel olduğuna yürekten inanırdı. Ama ne yazık ki hiç beklenmeyen bir şekilde, bir trafik kazasında yaşamını yitirdi.”

“Madem o kadar hayatı seviyordu, peki size neden geliyordu?”

“Evet hayatı çok seviyordu. Onun da her insan gibi sorunları vardı, ayrıca o daha çok, ‘Hayatımı daha fazla nasıl verimli geçirebilirim,’ diye araştırıyordu. Artık bu konuyu kapatmaya ne dersin?”

Gonca kendi kendine mırıldanmıştı.

“Demek ki, herkesin sorunları olabiliyor.”

“Herkesin sorunları olabiliyor değil, herkesin sorunları var. Önemli olan o sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini bulmak ve uygulamak.”

“Sizin de sorunlarınız var mı? Merak ettim de.”

“Sorunlar insanlar içindir. Şimdi sorumu yineliyorum: Görüşmeyeli neler yaptın? Amaçlar üzerinde düşünmeni önermiştim. Bir şeyler bulabildin mi?”

“Düşündüm ve zihnimde bir amaç oluşur gibi oldu.”

“Ne kadar güzel, bugün bunun üzerinde çalışabiliriz. Nasıl bir amaç oluşmaya başladı ve bu amacının oluşmasına neden olan faktör neydi? Bana bunların hepsini anlat bakalım.”

Yüzünde çok hoş bir gülümseme belirmişti. O an Gonca'yı incelediğimde, eğer banyo yapsa ve kendine özen gösterse, aslında ne kadar da güzel bir genç kız, diye düşünmüştüm.

“Evvelki gün bir arkadaşımı aradım.” (Bu çok olumlu bir gelişmeydi.) “Liseden bir arkadaşım. Birden onun neler yaptığını merak ettim. Lisedeyken aynı sırada otururduk. Hatta ortaokuldan beri. Benim sorunlarım sırasında beni çok aramıştı ama ben kendimi gizlemiştim. Aniden kendimi gizlememin anlamsız olduğunu hissettim ve onu aradım. Telefonda sesini duyduğumda çok heyecanlandım. Önce annesi çıktı ve ‘Kimin aradığını söyleyeyim?’ dedi. ‘Ben Gonca, liseden arkadaşım,’ dediğimde, annesi de çok şaşırdı, bana neler yaptığımı sordu. Ona kaçamak cevaplar verdim. Sonra Şebnem'i çağırdı. Şebnem çılgınlık içinde telefona geldi ve beni çok özlediğini, mutlaka görüşmemiz gerektiğini söyledi. O da bana *neler yapıyorsun* dedi, ona da kaçamak cevaplar verdim. Yarın için randevulaştık.”

Gonca biraz nefes almak için sustuğunda, ona bu girişiminin harika olduğunu ve kendisini kutladığımı söyledim.

“Yarın için çok heyecanlıyım ama onun ötesinde bir şeyi fark ettim ki ben hiçbir şey yapmıyormuşum. Şebnem üniversiteyi kazanmış, hem de istediği bölümü. *Ne kadar şanslı* diye düşündüm. Bir amacı vardı ve bu amacı için çaba-lıyordu. Ben ise bomboş. İşte bunları düşünürken, aklımda

bir amaç oluşmaya başladı: Okumak... Ben de yapabilirim, diye düşündüm ve bu düşünce beni çok heyecanlandırdı ama hemen ardından büyük bir ümitsizliğe ve karamsarlığa düştüm.”

“Neden?”

“Çünkü ya çok zaman kaybettimse, ya bilgilerim yetersizse? Hem ben intiharlarımla uğraştığımdan, derslere çoğu zaman giremedim. Liseyi nasıl bitirdim, ben de bilmiyorum. Belki ailem bir şeyler yapmıştır. Söylesenize, bu kaygılarımda haksız mıyım?”

“Kaygı duymakta haklısın ancak istersen başarabilirsin. Özel dersler alırsın, bu arada dershaneye de yazılırsın. Başaramaman için önemli bir neden göremiyorum.”

“Gerçekten mi?”

“Kesinlikle.”

Böyle bir onay almak, Gonca’yı çok sevindirmişti. Oysa esas onayı kendi içinden almıştı.

“Bu onayı, aslında kendi içinde gerçekleştirdiğinin farkında mısın?”

Şaşkınlıkla yüzüme bakarak, “Nasıl yani?” diye sormuştu.

“Şöyle ki, eğer senin iç dünyanın bu kararı onaylamasa, sen bunu gündeme getiremezdin. Benliğinin zaten böyle bir amaca ve karara ihtiyacı var. Böylece benlik saygında da artmalar olacaktır. Yani özetle bilinçaltın ve içindeki sen, bunu onaylamışsınız. Benim onayıma ihtiyacın yok, o güç sende var.”

Duydukları Gonca'yı sevindirmişti.

Seansın bitimine doğru, bana yarın arkadaşıyla bulaşmaya giderken ne giymesi ve neler konuşması gerektiğini sormuştu. Ona, "İçinden ne gelirse," diye yanıt vermiştim.

İç sesimize kulak verdiğimizde, çoğu kez bize doğruları gösterir. Kendi doğrularımızı... Terapi ise iç sesimizi daha net duymamızı sağlar.

Gonca Hayata Dönüyor

Gonca seansa geldiğinde, ilk kez onun etek giymiş olduğunu gördüm. Onu eşofmanların içinde görmeye alıştığım-
dan, etekli hali beni şaşırtmadı desem yalan olur. Üstelik sanırım banyo da yapmıştı.

"Bugün harika görünüyorsun. Seni ilk kez etekli görüyorum ve inan çok yakışmış," dediğimde utangaç çocuklar gibi gülümsemişti.

"Dün Şebnem'le buluşmaya gittiğimde böyle giyinmiş-tim. Senin de görmeni istedim."

Gonca'yla olan seanslarımızda "hitap" gelgitleri vardı. İlk görüşmemiz ve onu izleyen birkaç seansta bana "sen" diye hitap etmişti. Ama oradaki "sen" hitaplarında bir küçümseme, bir reddetme, bir aşağılama vardı.

Daha sonra bana “siz” demeye başlamıştı. Yani artık, “Sizi sayıyorum,” mesajını iletiyordu. Bugün yine “sen” hitabına dönmüştü ama buradaki “sen”, “Sana inanıyorum, kendimi sana yakın hissediyorum,” anlamındaydı.

“Çok iyi yapmışsın, çünkü ben de bunu merak ediyordum. Daha birçok şeyi de merak ediyorum. Neler konuştunuz, neleri paylaştınız, sen neler hissettin? Şimdi bunları paylaşma zamanı.”

“Geçen seansta da sana söylediğim gibi, ben çok heyecanlıydım. Yıllar sonra ilk kez bir arkadaşım ile buluşacaktım. Giysi konusunda çok zorlandım çünkü yaklaşık üç yıldır eşofmandan başka bir şey giymiyorum. Bu arada kilo da almışım. Bunu fark ettim çünkü eski giysilerimin hiçbirini bana uymadı. Ben de annemden para isteyip alışveriş yaptım. Kendime birkaç giysi aldım.”

“Bu muhteşem bir haber Gonca! Dışarıya çıkıp kendin için bir şeyler almak nasıl bir duygu?”

“Açıkçası, çarşıya çıkmadan önce annem moralimi bozdu.”

“Neden?”

“O da benimle gelmek istedi, bense tek başıma gitmek istedim.”

“Sen tek başına alışveriş yapmak istedin...”

“Evet, çünkü annem her zaman bana kendi beğendiklerini alırdı ve bu da benim hiç hoşuma gitmezdi. Bu yüzden kavga edip benim ağladığım çok olmuştur. Ben tek başıma

gitmek istediğimi söylediğimde, bana para hesabını nasıl yapacağımı, iyi şeyler alamayacağımı söyledi. Ona çok öfkelen dim ve yaşı mın on dokuz olduğunu, dokuz olmadığını hatırlattım. Kapıyı vurup çıktım.”

“Daha sonra?”

“Annemin söylediklerinin etkisiyle ilk başta biraz kendime güvenim yoktu ama sonra vitrinlere bakarken, bu kendiliğinden geçti. Kendim için, tek başıma bir şeyler almak çok güzel bir duyguydu. Bu arada giysileri denerken, aynada ilk kez vücuduma baktım ve çok da çirkin olmadığımı karar verdim. Epeyce büyümüşüm.”

“Terapilerde herkes kendini keşfe çıkar, bu keşif sırasında ne kadar büyüdüğünü görür. Sen beden inle bu farkındalığa başladığını sanabilirsin, ama aldığın kararlarla ruhsal bir farkındalığa da girdin.”

Gonca beni dinledikten sonra, başını hafifçe yana eğerek, “Güzel bir rüya görüyor gibiyim ama beni korkutan, bir gün bu güzel rüyanın bitmesi ve kötü gerçeklerin yeniden başlaması.”

“Hangi kötü gerçeklerin?”

“Annem ile babamın kavgaları ve diğeri?”

Diğeri sözcüğünü söyledikten sonra, “Diğerini sakın sorma, söylemeye hâlâ hazır değilim,” diyerek, yine o mut-hiş korumasına girmişti.

“Şebnemle buluştuğunuzda neler yaptınız?”

“Şebnem’i neredeyse tanıyamıyordum. O kadar değişmiş ki, inanamazsınız. Bir yere gidip oturduk ve bol bol konuştuk. İkimiz de o kadar hızlı konuşuyorduk ki, zaman nasıl geçti, inanın anlayamadık.

“Tam beş saat o konuştu, ben dinledim, ben konuştum, o dinledi. O hep doktor olmak isterdi ve sanırım bu amacına da ulaşacak. Tıp fakültesini kazanmış. Hayatından çok memnun görünüyor. Bazı kompleksleri vardı. Onların bir kısmını aşmış görünüyor.”

“Sen ona neler anlattın? Kendi yaşamınla ilgili, eski bir arkadaşınla konuşurken, neler duyumsadın?”

“Bu anlamda ben biraz yetersiz kaldım diyebilirim. Üstelik bazı olayları da atlamayı yeğledim. Durum böyle olunca da, ona ıvır zıvır şeyler anlattım. Üç yıldır yaşadığım intihar girişimlerimi ya da terapistlerimi anlatacak değildim ya!”

“Yani son üç seneni atlayarak anlattın. Bu durumda, son üç sene senin hayatında bir kayıp gibi mi?”

“Aslında evet, doğru söylüyorsunuz. Son üç sene hayatımda bir kayıp gibi. Eğer bu üç seneyi kimseye anlatamıyorsam, yaşanmamış gibi bir şey oluyor.”

“Anlatamama sebebin ne? Utandın mı?”

“Utanmak... Bu hiç aklıma gelmemişti, evet sanırım Şebnem’e bunları anlatmaya utandım. Gerçi o sorunlarımı biliyordu ama buluştuğumuzda hiç sormadı. Belki de özellikle sormadı. Ben de anlatmaktan utandım.

“Şimdi soracaksın, ‘Yaparken utanmadın mı?’ diye. Bu soru şu anda aklıma geldi. İntihar etmek istediğim zamanlarda böyle bir duygum hiç olmadı. Sonrasında da sadece hâlâ hayatta olduğum için pişmanlık duyuyordum ama şimdi tüm bunları bir arkadaşşıma anlatamadığımı, utandığımı fark ediyorum.”

“Neden utandın sence?”

“Neden utandım?.. Neden utandım?.. Beni güçsüz görmesini istemedim. Evet evet, Şebnem’e güçsüz olarak görünmek istemedim.”

“O halde?”

“O halde demekle neyi kastediyorsun?”

“Sen yaşamına son vermek için epeyce çaba sarf ettin, neden? Şimdi bunları anlatıp da güçsüz bir insan durumuna düşmek istemiyorsun, neden? Eğer bu iki nedene yanıt bulabilirsen, demin söylediğim ‘o halde’yi tamamlayabileceksin.”

“Ben ölmek istiyordum, çünkü her şey çok zordu. Şimdi ise bunu söylemek istemiyorum, çünkü eskiden bana zor gelen şeyler şimdi o kadar zor gelmiyor.”

“O halde?”

Gonca düşünmeye başladı. Birkaç saniye düşündükten sonra, “bulamıyorum” anlamında başını iki yana sallayarak, “Bunu da sen söyle, her şeyi bana buldurmaya çalışıyorsun. Bazen zihnim yoruluyor,” dedi.

“Sana buldurmaya çalışıyorum, çünkü ben cevabı zaten

biliyorum. Önemli olan senin, kendinin farkına varman. Birçok şeyi kendin bulman. Yoksa terapilerin ne anlamı kalır. Gel bir kez daha baştan alalım. Sorumu bu kez şöyle sorayım: Üç sene boyunca hayattan kaçan Gonca ile şu andaki Gonca arasında ne fark var?”

Gonca kendiliğinden, çok doğal bir şekilde, “Şimdilerde daha güçlüyüm,” demişti.

“İşte ‘o halde’yi tamamladın. Sen ölmek istiyordun, çünkü her şey sana çok zor geliyordu. Kendini o zorluklarla başa çıkacak kadar güçlü hissetmiyordun. Şimdi arkadaşının seni güçsüz biri olarak görmesini istemiyorsun. O halde, sen şimdi kendini güçlü hissediyorsun.”

Susmuş, Gonca’nın tepkisini bekliyordum. Gözleri yaşlarla dolmuştu. Sonra hafifçe gülümseyerek, “O halde güçlüyüm,” diye mırıldanmıştı. Sonra birden ayağa kalkarak, “Artık güçlüyüm!” diye yüksek sesle bu duygusunu ifade etmiş, iki eliyle eteklerinin ucunu tutarak, kendi etrafında dans eder gibi dönmeye başlamıştı. Daha sonra yanıma yaklaşarak beni yanağımdan öpmüş ve “Senin sayende,” demişti.

“Ben ve terapi sadece köprüyüz. Senin ihtiyacın olan güveni sana hissettirmeye çalışan bir köprü. Sen gücünü senin sayende fark ettin, o güç zaten hep vardı. Olmayan bir güç fark edilir mi? Bence kendini kutlamalısın.”

“Keşke seni daha önce tanısaydım ama yine de geç kalmış sayılmam, öyle değil mi?”

“Kesinlikle geç kalmış sayılmazsın. Unutma ki önünde daha çok yol var ve sen başaracaksın.”

Gonca zamanımızın bittiğini fark edip odamdan çıkar-ken yarı şaka yarı ciddi, “O halde, güçlüyüm,” demişti.

Her insanın ihtiyaı olan g, içindedir. nemli olan, onu dışarı çıkarabilmektir. Terapiler ise, bunun için en iyi yöntemlerden biridir.

Gonca’yla terapilerimiz tam bir uyum içinde devam ediyordu. Gonca terapilerden olanca gyle faydalanmaya zen gösteriyordu. Arada anne ve babasıyla da görüşmeler yapıyorduk. Bu görüşmeler sırasında onların çok da açık olmadıklarını ve bir şeyleri sanki hasıraltı ettiklerini hissediyordum ve bu duygumu onlara belirtiyordum.

Gonca’ya daha da fazla yardımcı olabilmem için, benden hiçbir şey gizlememeleri gerektiğini söylüyordum. Onlar da gizledikleri hiçbir şey olmadığını belirtiyorlardı ama yine de içimden bir ses, Gonca’nın hayat hikâyesini anlatan bu kitapta, birkaç sayfanın eksik olduğunu söylüyordu.

Gonca’yla terapilere başlayalı bir yıla yakın bir zaman olmuştu. Bu arada Gonca niversite sınavına girmeye karar vermiş ve bunun için ne gerekiyorsa yapmaya başlamıştı. Dershaneye gidiyor, özel dersler alıyor ve olanca gyle ders çalışıyordu. Artık anne babasının kavgalarından hiç bahsetmiyordu. Giyimine zen gösteriyor, temizliğine dikkat ediyordu.

Her hafta terapiye gelirken, zihnindeki yeni amaçlarını da beraberinde getiriyordu. Ehliyet almak, bir köpek daha beslemek, piyano çalmaya karar vermek gibi hedeflerin etrafında dolaşıp dolaşıp mutlu oluyordu ama ben Gonca'nın da kitabın sayfalarını atladığına emindim. Bir gün Gonca seansa oldukça kötü bir görünümde ve kötü bir ruh hali içinde gelmişti.

Çok uzun zamandır onu böyle görmemiştim. Aylar sonra ilk kez yine eski eşofmanlarını giymişti ve yüreğinde yaşadığı felaket yüzüne olduğu gibi yansiyordu. Bu durum hiç hoş değildi, ancak sonradan o günü hep sevinçle andım çünkü o gün Gonca'nın kitabının eksik sayfalarını anlattığı ve geçmişten kendisini nihayet kurtarabildiği gün olmuştu.

Gonca Geçmişinden Kendisini Kurtarıyor

Gonca odaya girer girmez, ağlamaktan şişmiş gözlerini kapatmaya çalıştığı kara güneş gözlüklerini sehpanın üzerine fırlatarak, “Yeniden başladı!” dedi ve koltuğa oturdu.

Ona, “Ne yeniden başladı?” derken, yüreğimde bir kaygı duymadım desem yalan olur. Acaba ölme isteği geri mi gelmişti? Gelmiş olabilirdi çünkü onu ölüme götürmeye çalışan “asıl” nedeni hiç konuşmamıştık. Ben defalarca konuyu açmak istemiştim ama o henüz buna hazır hissetmediğini

söylemişti. Ben de onun bu duygusuna saygı duymuş ve beklemiştim. Onun yerine Gonca'yla diğer konular üzerinde çalışmıştık. Öyle görünüyordu ki artık konuşmanın zamanı gelmişti.

“Yeniden başlayan şey, benim hayattan nefret etmem. Merak etme, ölmeyi düşünmedim. Ya da kendimi öldürmeyi ama bu, önümüzdeki günlerde düşünmeyeceğim anlamına gelmiyor. Şimdilik sadece o eski ve iğrenç duygu hâkim. Nefret. Herkesten ve her şeyden... Üzgünüm. İnan çok üzgünüm. Çünkü bir senedir yapmaya çalıştığın güzellikleri bir anda yıkıyorum. Bu benim suçum ancak elimde değil, nefret duygum ayakucumdan tüm bedenime hâkim olmaya başlıyor. Yüreğimi ve zihnimi tekrar ele geçirdiğinde neler olur bilemiyorum.”

Bugün büyük ameliyat günüydü. Gonca bu ameliyatı kaldıracak kadar güçlü duruma gelmişti. Karşımda son derece bitkin, yılgın ve güçsüz olmasına rağmen...

“Ağlamışsın.”

“Evet, gördüğün gibi gözlerim birer patates büyüklüğüne erişti çünkü dün gecedan buraya gelene kadar, hiç aralıksız ağladım. Hiç durmadan... Anlıyor musun? Hiç ara vermeden gözyaşı döktüm. Sanırım artık tükendiler. Burada da ağlayacağımı sanıyordum ama bekleme odasındayken, gözyaşlarımın artık kalmadığına karar verdim.”

“Bana neler olduğunu anlatır mısın?”

Gonca hiç ama hiç beklemediğim bir yanıt vermişti.

“Âşık oldum.”

“Âşık oldun ve bu yüzden ağlıyorsun.”

“Evet, dershaneden biri, aynı sınıftayız. Başlangıçta ondan çok hoşlanıyordum. Sonra bu hoşlanma büyüdü, büyüdü ve sanırım ona da sıçradı. Bu duygumu sana anlatmaya vakit bulamadan da, dün o bana duygularını anlatarak, benimle birlikte olmak istediğini söyledi. Yani sevgili olmamızı. Düşünebiliyor musun?”

“Düşünebiliyorum.”

“Sen düşünebilirsin ama ben düşünemiyorum.”

“Neden düşünemiyorsun?”

“Düşünemiyorum çünkü bir erkekle duygusal bir ilişkiye girebileceğimi sanmıyorum. Erkeklerin duygularla değil de, seksle ilgilendiklerini biliyorum. Erkekleri de zaman zaman pislik olarak gördüğüm olmuştur.”

“Ama sen de bir erkekten hoşlanabiliyor ve hatta âşık olabiliyorsun.”

“İşte zaten bu yüzden ağladım. Ben nasıl âşık olabilirim diye. Bunu yapmamam gerek. Duygularımı kontrol etmeliydim. Ona nasıl kapılabildim. O gözleri... O bakışları... Allah'ım, çıldırmış olmalıyım!”

Ameliyata yaklaşıyorduk. Bu perişanlığın altında kesinlikle terapide açığa çıkarmadığı o duygusu ya da o olay vardı.

“Sanırım artık hazırsın Gonca,” dediğimde yüzüme önce hiçbir şey anlamamış gibi baktıysa da, birkaç saniye içinde ne demek istediğimi anlamıştı ve hayır anlamında başını salladı. Bu hayır da öyle bir kararsızlık vardı ki, onu çözmemi istiyordu.

“Daha nereye kadar saklanacaksın? Ne zamana kadar kaçacaksın? Ben senin hazır olduğunu biliyorum. Lütfen sana ölümü çare olarak gösteren bu her ne ise benimle paylaş. Kendinle yüzleş ve kurtul. Daha ne kadar bu yükü taşıyabilirsin ki. Görüyorsun, o seni rahat bırakmıyor, o halde gel sen onu serbest bırak. Buna gücün var. Anlat, yaşa ve bırak gitsin.”

Gonca gözlerini tavana dikmiş, hiç kıpırdamadan duruyordu. Nefes alışverişlerinin dışında bedeninde hiçbir yaşam belirtisi yok gibiydi. Sanki taş kesilmişti. Bu, fırtınadan önceki sessizlikti, büyük bir patlama olacaktı.

“Hepimizin yaşantısında olumsuz olaylar olmuştur. Bazılarımızinki daha hafifken, bazılarımızın yaşadığı olaylar daha ağır ve acıdır. Ama hiçbir zaman acılar, bizim bugunümüzü ve geleceğimizi olumsuz etkilememeli.

“Bunun için de geçmişi bazen masaya yatırıp büyük bir ameliyata girişmemiz gerekir. Bu ameliyat sırasında yeniden acı hissetmek doğaldır. Ancak sonrasında, geçmişin ağırlığından kurtulup ruhumuzdaki yaralar iyileşir. Gel bu ameliyatı birlikte yapalım.”

Gonca hâlâ kaskatı oturuyordu. Hâlâ gözleri tavandaydı ve gözpınarlarından yaşlar süzülüyordu. Ağlayan o değilmiş gibiydi; hiç sesi çıkmıyordu, hiç hareket etmiyordu, sadece gözyaşları vardı; gitgide yoğunlaşan gözyaşları.

“Önce defalarca ölmeyi denedin, sonra terapistlere olan nefretinle zamanını harcadın, şimdi gözyaşlarına boğuluyorsun. Lütfen bir eylemde bulun.

“Anlamıyor musun, senin dışında işleyen hiçbir şey yok. Her şey sende bitiyor ve her şey yine seninle başlıyor. Asıl olan sensin. O, her ne ise, seni öldürmesine, insanlardan nefret ettirmesine ya da seni üzüp ağlatmasına, yaşamdan uzaklaştırmasına izin verecek kadar güçsüz değilsin. Amaçlarını hatırla. Onları yarım bırakamazsın.

“Başladığın birçok iyi şey var. Kendini gölgeleme. Dışarı çık Gonca. Dışarı çık ve anlat. Onun seni yenmesine izin verme. İçinde tuttuğun sürece büyüyor ve seni zedeliyor. Onu ortaya çıkar ve sen onu yen. Bunun için, senin şimdi o bulunduğun yerden dışarı çıkıp burada olman gerekiyor. Acılarınla, gözyaşlarınla ve umutlarınla.”

Ne yazık ki, bu sözler de Gonca'nın gözlerini tavandan ayırmasına ve ruhunu geçmişten bugüne taşımasına yetmemişti. Başka bir şey olmalıydı, onu harekete geçirecek, start aldırarak bir kelime, bir cümle. Zihnimi sonsuz hızla çalıştırıyor ve Gonca'yla ilk görüşmemizden bugüne dek olan konuşmaları ve olayları anımsamaya çalışıyordum.

Sonunda galiba bulmuştum. İhtiyacım olan iki kelime vardı: Birincisi aşk, ikincisi ise erkekler. Bunu çok hızlı tasarlayıp olabilecek en uygun ifadeyle söylemeliydim. Terapilerde bazen zamanı ağırdan alırken, bazen de zamanla yarışırız. Bugün yarış günüydü.

“Gonca sen orada her bir gözyaşına yenisini eklerken ve susmakta ısrar ederken, ben de tahmin gücümü çalıştırıp sana birkaç düşüncemi söylemek istiyorum. Seni tekrar eski ruh haline sürükleyen söz konusu bir aşk ise, ben düşünüyorum da senin bu gizlediğin olay bir erkekle ilgili. Sen o zamanlar daha çocuktun. Başına her ne geldi ise, sen önce erkeklere sonra da insanlara karşı nefret beslemeye başladın. Daha sonra da bu nefretin içine kendini de ekledin.”

Nihayet Gonca gözlerini tavandan indirerek, bana bakmıştı. Ben ise bu monologda kendimi bir terapistten daha çok bir kâhin gibi hissetmiştim.

“İnatçısın,” demişti. Yüzünde alaycı bir ifade vardı. Bir taraftan yanağından süzülen yaşları silerken, bir taraftan da “Sonunda kazandın. Şimdi seni alkışlamalıyım,” diyerek, karşımda bir alkış krizine girdi. Hem ağlıyor, hem de alkışlıyordu. Sakinleşmesini beklemekten başka çare yoktu. Birkaç dakika sonra daha sakindi. “Anlatacaklarımı kanepeye uzanarak anlatmak istiyorum. Böylece bu terapi de filmlerdekini aratmamalı.”

Kanepeye uzandıktan sonra, kısa bir sessizlik oldu. Gonca benimle olan tüm işbirliğini bitirmiş gibi görünüyordu. Onun gözünde ben “isteyen”dim. Ona göre o yenilmişti, yine ayrı kutuplara kaymıştık.

“Sen anlatmaya başlamadan önce, sana şunu söylemek istiyorum. Anlatacağın her şeyi bana değil, kendine anlatacaksın. Ben ve terapi burada bir aracız. Sana yardım etmek için buradayız. Sana bir şeyler kazandırmak için birlikteyiz. Senden bir şeyler almak için değil.”

Yine bir sessizlik oldu ve ardından Gonca’nın ağlamaklı sesi yükseldi:

“Sanırım haklısın. Şimdi kendime kendimi anlatmamın zamanı. İçimde beni yiyip bitiren canavarı açığa çıkarıp gitmesine izin vermeliyim... Bunları düşünmek ve yüksek sesle ortaya koymak benim için çok zor olacak ama ben aynı anda iki farklı zamanda yaşamaktan bıktım. Bir yanımda on altı yaşında takılmış kalmış ve ölmeye yüz tutmuş. Bir yanımda ise on dokuz yaşımı yaşamaya çalışıyor.”

“On altı yaşına dönelim.”

“Evet... On altı yaşımdayken, yani bundan üç sene önce, ben okuldan eve gelmiştim. Her akşam olduğu gibi, yine o akşam da annem ve babam müthiş kavga ediyorlardı. O yüzden, oldum olası akşamları hiç sevmem. Sonunda alış-

lagelen senaryo tamamlandı ve babam kapıyı vurup gitti. Annemin saatlerce ağladığını hatırlıyorum. Babamın arkasından küfürler yağdırdı, birkaç arkadaşını aradı. Olanları onlara bir makineli tüfek gibi anlattı. Telefonu kapatıyor, ardından hemen bir başkasını arayıp aynı olayları bir kez daha anlatıyordu. Bu arada ben uyumuşum. Birden annemin beni sarsmasıyla uyandım. Saatin sabahın dördü olduğunu ve babamın bir barda olduğunu öğrendiğini ve oraya gideceğini söylemek için beni uyandırmıştı. Birden çok korktum ve gitmemesini söyledim. Ama annem beni duymuyordu bile. Oraya gidip babama gününü göstereceğini tekrarlayıp duruyordu. Bana bir saat içinde döneceğini söyledi ve gitti. Kendimi çok kötü hissediyordum. Korkudan midem bulanmaya başlamıştı. O saatte arayabileceğim hiçbir arkadaşım yoktu. Sabahın dördünde kimi arayabilirdim ki! Ağlamaya başladım. O kadar çok ağlamışım ki, uyumuşum. Ve sonra aniden...”

Gonca konuşmasına devam etmek yerine hıçkırıklara boğulmuş, hatta gömülmüştü.

“Evet... sonra Gonca... sonra ne oldu?”

Gonca acı içinde kıvranmaya başlamıştı. Midesi bulan-
dı ve koşarak odamdan çıkıp tuvalete gitti. Öğürme sesle-
ri o kadar şiddetliydi ki yanına gitmeyi düşünürken, sesler
kesildi ve birkaç dakika sonra geri geldi. Tekrar kanepeye
uzandı ve “Sanırım gerisini anlatamayacağım,” dedi.

“Buraya kadar geldikten sonra, geri dönmek olur mu? Hadi Gonca, az kaldı. Biraz daha gayret.”

“Tamam. Ben... ben... uyurken, eve iki hırsız girmiş. Ve... ve... uyandığımda... bana... Anla işte. İkisi birden hem de. Şoka girmiş olmalıyım ki, bağırarak istiyor ama bağırımıyordum. Sesim çıkmıyordu. Canım yanıyordu. Annem ve babam neredeler diye aklımdan geçirirken, birden her şeyi hatırladım ve onlardan nefret ettim. Hep onların yüzündendi. Beni bırakıp gitmeselerdi, bu adamlar şimdi benim üzerimde olmayacaklardı diye düşünürken, kapıdan içeri babam girdi. Adamlar babamı görünce beni bir kenara bırakıp onu da yere iterek kaçtılar, ardından annem geldi. Annemi gördükten sonrasını hatırlamıyorum çünkü bayılmışım.”

Gonca bunları anlattıktan sonra derin bir nefes almıştı. Kanepeden başını kaldırarak bana baktı ve “Sanırım mide bulantım yine başlayacak,” dedi. Der demez de, yine bir öğürtüyle yerinden fırlayarak lavaboya gitti. Döndüğünde yüzünde büyük bir rahatlık vardı. Tekrar kanepeye uzandı ve şöyle dedi:

“Şimdi çok iyiyim. Hem de uzun zamandır hiç olmadığım kadar.”

Geçmişe tutunmayı bıraktığımızda, bugünümüz iyi olur.

“Yaşamak ile Ölmek Arasında Gidip Geldim”

Gonca’nın devam eden seanslarında, onun erkekler, aşk, sevgi ve cinsellikle ilgili haklı takıntılarının üzerinde çalıştık. Şimdilerde Gonca âşık olduğu erkek arkadaşıyla mutlu bir ilişki yaşıyor. Üniversiteyi kazandı ve okulunda başarılı. Annesi ve babası hâlâ kavga ediyor ama onlar da “Evlilik Terapi”sine başladı.

Gonca’ya bu kitapta kendi deneyimlerini okurlarla paylaşmak isteyip istemediğini sorduğumda, sevinçle kabul etti. Sizlere şu mesajı iletmemi istedi:

“Yaşamla ölüm arasında gidip gelirken,
terapilerde gerçekten soluk aldım.
Ölmeyi düşünmek ya da ölümü son çare
olarak görmek bir âcizlik diye düşünüyorum.
Ölümü seçmek zayıflık. Yaşamı seçmek ise
güçlülük. Sizin de içinizde o güç var.
İnanın, her şeyin bir çaresi var.
İnsan kapılarını hayata kapamamalı.
Ben bir zamanlar bu büyük hatayı
yapmıştım. Neyse ki uçurumun kenarından
döndüm. Hepimiz bilmeliyiz ki, hayat her
ne olursa olsun, yaşamaya değer.”

Gölgedeki Sevgi, Gün Işığındaki Güvensizlik

İnsanın yaşamında önemli kararlar alması gereken zamanlar vardır. Çoğu kez bu kararları, korkularımız yüzünden hayata geçiremeyiz.

Neden korkarız? Korkarız çünkü kararlarımızın sorumluluğunu almak istemeyiz. Üstelik bunlar başkalarının değil, kendi kararlarımız olduğu halde. Risklere girmek istemeyiz, değişiklikten ürkeriz. Bildik, tanıdık ama mutsuz hayatımıza devam etmek bize daha kolay gelir. Yüreğimizdeki cesareti, yine yüreğimize gömerek ömürlerimizi geçiririz. Arayışlara çıkmayız. Bazılarımız iç sesinin çığlıklarını ustalıkla sustururken, bazılarımız da duymazlıktan gelir.

Cesaret her zaman çok önemlidir, özgüvenle birlikte yaşar. Körü körüne bir cesaret kişiye zarar verebilir ama gerektiği zamanlarda cesur olmayı bilmek gerekir. Tutunduğumuz korkularımız bizi daima geriye götürür.

O gün, seanstan çıkan bir danışanımın ardından düşündüklerimdi bunlar. Kendisi hayatında birtakım önemli kararlar alması gerektiğini çok iyi biliyor ama aynı zamanda da ürktüğü ve korktuğu için, hiçbir adım atamıyordu. Her seans sonrası, danışanlara ve o seansa ilişkin notlarımı alırım çünkü detayları aklınızda tutmanız çok zordur. Her insan farklı, sorunu farklı, hayatı farklı, yaşadığı olaylar farklı.

Terapi defterime, gerekli notları aldıktan sonra, yardımcı telefonda bir genç olduğunu ve benimle görüşmek için ısrar ettiğini söyledi. Randevu almadan önce mutlaka benimle konuşması gerekiyormuş.

Telefon bağlandığında, diğer uçtaki ses bana merhaba deyip iyi gün dileklerini sunduktan sonra, aslında bir sorunu olmadığını, hayatla ilgili birtakım arayışlara girdiğini ve bu yüzden seans istediğini söylemişti ama eğer böyle bir seansı kabul etmeyeceksem, hiç randevu almayacağını belirtmişti. Ona randevu alabileceğini söylemiştim.

Ertesi gün, telefonda sorunu olmadığını söyleyen genç, karşımda oturuyordu.

“Yardımcınız bir danışanınızın şehir dışına çıktığını, bu yüzden onun seans saatinde bana randevu verebileceğini söylediğinde çok sevindim. Bir an önce gelmek istiyordum, ben çok sabırsızımdır. Aklıma koyduğum her şeyin, bir an önce olmasını isterim.”

Belli oluyordu. 21 yaşındaki bu delikanlının yerinde durmadığı ve sabırsız olduğu, gerek konuşmasından gerekse hareketlerinden anlaşılıyordu. Liseyi bitirdikten sonra okumamıştı. İnsanların üniversite okuyarak bir yere gelebileceğine inanmıyordu. Hiç durmadan konuşuyordu. Konudan konuya atlıyordu. Politika, toplumsal sorunlar, ailelerin gençlere karşı hatalı tutumları konuştuğu konuların çoğunluğunu oluşturuyordu. Her şeyi eleştiriyordu. Düzenden memnun olmadığını da söyleyen Serdar’la ilk görüşmemiz böyle geçti.

Zamanımızın dolduğunu söylediğimde, kırk beş dakikanın nasıl da çabuk geçtiğine şaşırılmıştı. Hep kendisinin konuştuğunu benim hiç konuşmadığımı söyleyerek odamdan çıkarken, aslında zaten bana bir soru sormadığını, sadece kendi içindekileri dökmek için geldiğini belirtmiş ve gitmişti. Gerçekten de benim konuşmama ya da ona sorular sormama hiç fırsat tanımamıştı. Herhangi biri onun yıllarca hiç konuşmadığını düşünebilirdi. Bu gençle ilgili ilk aklıma gelen “iletişim” sorunu olduğuydu. *Çevresindeki insanlarla ciddi bir iletişim kurma güçlüğü yaşıyor olabilir* diye düşünmüştüm. Her insanın kendisini ifade etmeye ve söylediklerinin dinlenmesine gereksinimi vardır.

Kendilerine Etiket Takan İnsanlar

Serdar ikinci görüşmeye geldiğinde, daha sakin görünüyordu.

“İlk görüşmemizde sen bolca konuştun. Ben de buna izin verdim ve seni dinledim. Bugün de seni dinleyeceğim ama bu kez benim sorularıma cevap vermeni istiyorum.”

“Doğru, haklısınız. Tamam siz sorun, ben anlatayım.”

“Bana aileden bahseder misin?”

“İki kardeşiz. Benden üç yaş küçük bir erkek kardeşim daha var. O okuyor. Ailem bu konuda benden umudu kestiği

için, bütün umutları kardeşim. Benimle pek ilgilenmiyorlar. Düşüncelerime değer vermiyorlar. Evde beni dinlemezler bile. Varsa yoksa kardeşim. Onun derslerdeki başarısından başka konuşulan bir konu yok gibi ama bu bana çok saçma geliyor. Geçen geldiğimde de söylemiştim, üniversite okuyarak insan olunduğuna inanmıyorum.”

Bu konuda takıntısı ve direnci var diye düşünmeye başlamıştım. Ona böyle düşünmesinin nedenlerini anlatmasını söyledim.

“Tanıdığım birçok kişi var ve hepsi üniversite mezunu. Hepsi kendilerine taktıkları etiketlerle gurur duyuyor, oysa içleri bomboş, duyguları yok, ilişkileri berbat. Mesela babam, o da üniversite mezunu, annem de ama hiç iyi geçinemezler, birbirlerine kızdıkları zaman küfürlü konuşurlar, olumlu duygularından hiç söz etmezler. Ne bana, ne de kardeşime bir kez olsun, ‘Seni seviyorum,’ dediklerini duydum. Düşünsenize, bizi onlar bu iğrenç dünyaya getirmişler ve sevgilerini dile getirmiyorlar. Bir keresinde annemle tartışıyorduk, bana, ‘Ne biçim bir evlatsın!’ demişti, ben de ona, ‘Ben kendi isteğimle mi sizin çocuğunuz oldum,’ demiştim. Bu sözüme çok kızmış ve sinirinden ağlamaya başlamıştı ama üzüntüsünden değil. Ben bu konuda haklı olduğuma inanıyorum. Neden dersiniz, hiçbir çocuk ailesini seçemiyor da ondan, böyle bir imkânınız yok. Bizler,

hiç tanımadığımız anne babaların eline düşüveriyoruz. Bu sizce haksızlık değil mi?”

“Doğayı bu şekilde sorgulamak ne derece doğru sence? Eğer böyle bir sorgulamaya girersen, istediğin ve beklediğin hiçbir yanıta ve sonuca ulaşamazsın.”

“Bu konuda bir sonuca ulaşamayacağımı ben de biliyorum. Benim istediğim sadece ve sadece anne ve babaların bunun farkında olmaları. Ben annemin ve babamın kölesi ya da uydusu değilim. Onları anne baba olarak ben seçmedim. O halde bizlerin üstüne gelinmesi sizce doğru mu? Benim isteğim ve beklentim, en azından kendi anne babamın bunu anlamaları.”

“Peki anlayabilecekler mi sence?”

“21 yaşındayım ve yaklaşık 17 yaşımdan beri, bu konuyu onlara anlatmaya ve aramızdaki adaletsizliği fark ettirmeye çalışıyorum, ne yazık ki olmuyor. Ya anlayacak kapasiteleri yok ya da anlamak işlerine gelmiyor. Bu kısmını tam çözmüş değilim.”

Serdar konuşurken, yüzü sinirden kıpkırmızı olmuştu ve şakaklarındaki damarların hızlıca atışı görünüyordu. Aslında kavgacı bir yapısı olmadığını hissediyordum ama söylediklerinden bir şeylere kızdığı, çok kızdığı ve kabullenemediği anlaşıyordu.

“Bu düşüncelere sahipken ve onlara bu derece öfkeliyken, anne ve babanla iletişim kurabilmen ve onların seni

anlayabilmeleri çok zor. Her şeyden önce olaylara ve kişilere sakın bakman gerekiyor.”

Bu yaşta olaylara ve kişilere hiç de sakın bakılmadığını çok iyi biliyordum. 21 yaşındaki bir gençten böylesi bir olgunluk beklemek gerçekçi değildi ama belki içindeki isyanı biraz dindirebilirdi.

“Ben sakinken de annemle ya da babamla iletişim kuramıyorum ki. İşin kötü tarafı annem ile babam birbirleriyle iletişim kuramıyorlar. Babamın iyi bir işi ve kariyeri var. O falanca yerde genel müdür, herkes önünde düğmesini ilikliyor. Annem deseniz, onun da saygın bir işi var; öğretim görevlisi olmakla her zaman gurur duyar. Beni gıcık ettiğini bile bile bunun altını çizerek söyler; ‘Okumak insana mahsustur,’ der, yani onun gözünde ben bir hayvanım. Bu yüzden benimle, sinirli de sakın de olsam iletişim kurmaz. Bence annem iletişim kurmayı bilmiyor. Bilseydi kocasıyla ilişkileri iyi olurdu.”

“Sanırım evde onlara kendini ifade edemiyorsun ve bu da seni kızdırıyor.”

“Kesinlikle evet, ne zaman annemin düşüncelerine uymayan bir şey söylesem, bana hemen, ‘Sen psikologluktun,’ diyor. Bir anne nasıl böyle söyleyebilir ki? Ayrıca psikoloğa gitmek kötü bir şey değil. Ben size geliyorum diye, deli mi oluyorum yani?”

“Tabii ki hayır. Peki sen neden buraya gelmeye karar verdin.”

“Size telefonda da söylemiştim. Zihnimde birçok soru işareti var. Onları birlikte çözebiliriz diye düşündüm. Bu konuda bana yardımcı olursunuz diye düşündüm. Daha önce benim gibi bir arkadaşım daha size gelmiş, bana sizi o tavsiye etti. Yoksa benim öyle büyük sorunlarım yok. Ama aklımdakileri çözmezsem yakında sorunlarım olabilir diye düşündüm ve terapiye gelmeye karar verdim. İlk görüşmemizde hep ben konuşmama, yani siz beni rahatlatacak hiçbir şey söylememenize rağmen, buradan çıktığımda kendimi çok hafiflemiş hissettim. O gün başım da hiç ağrımadı.”

“Başın?”

“Evet, benim baş ağrılarım oluyor. Özellikle son iki yıldır sinirlendiğim ya da üzüldüğüm zaman şiddetli baş ağrıları çekiyorum. Doktorlar sinirden olduğunu söyleyip birkaç sakinleştirici verdiler ama ben hiç kullanmadım. Galiba sinirlendiğimde kendimi çok sıkıyorum, bu da baş ağrısı yapıyor.”

“Doktorlar baş ağrılarının psikolojik olduğunu söylediler mi?”

“Bana psikoloğa gitmemi önerdiler ama ben annemin bana ‘psikologluksun’ demesinden dolayı psikoloğa gitmedim. Zaten şimdi de baş ağrılarım için gelmedim. Hem zaten annem, babam ve kardeşim buraya geldiğimi bilmiyorlar.”

“Ya bilmeleri gerekirse?”

“Neden bilmeleri gereksin ki?”

“Benim ailenle konuşmam gerekebilir. Anne ve babanı tanımak isteyebilirim. Onların da terapilere katılmasını önerebilirim. Sonuçta onlar sana karşı olan olumsuz davranışlarını değiştirmedikçe, senin öfken ve baş ağrıların geçmeyecektir.”

“Hayır. Onlarla konuşmanızı asla istemiyorum. Onların buraya geldiğimden hiç haberleri olmayacak. Bunu böyle istiyorum. Buraya ben kendi isteğimle başvurdum. Sadece kendim geleceğim. Evimi falan aramazsınız değil mi?”

“Senin iznin olmadan ne anneni, ne de babanı ararım. Merak etme, bu konuyu ileride tekrar konuşuruz.”

“Ne kadar ileride?”

Serdar meraklı bir gençti. Konu ne olursa olsun, sorularına devam ediyordu.

“Tam olarak ne kadar ileride olduğunu şu anda ben de pek bilemiyorum. Önce seni tanımam gerek, senin de bana güvenmen gerek. Terapik ortamı sağlayıp biraz yol almamız gerek.”

“Terapik ortam da ne demek?”

“Terapik ortam, psikoterapinin yaşandığı ortam demek. Psikoterapinin yapıldığı ve geri bildirimler aldığımız ortam demek.”

“Geri bildirimlerden ne kastediyorsunuz?”

“Serdar farkındaysan, yine sen sözü aldın, soruları ben soracaktım, öyle değil mi? Terapide geri bildirim demek,

seansların senin üzerinde yarattığı olumlu, bazen de olumsuz gibi görünen etkilerin dışı vurumu demek.”

“Yani kısaca, terapinin işe yarayıp yaramadığını anlamak diyebilir miyiz?”

“Basit bir anlatımla, evet, buna terapiye cevap vermek de diyebiliriz.”

“Bunlardan sonra mı ailemle görüşmek isteyebilirsiniz?”

“Gerekirse evet. Bunun zamanını soracak olursan, bu süreç hiç belli olmaz. Kişiye göre ve kişilik yapısına göre değişkenlik gösterir. Sen bunları çok fazla düşünme, her şey yolunda gidecektir.”

Bu arada yine zamanımız dolmuştu ve Serdar yine zamanla ilgili hoşnutsuzluk göstererek, zamanın çok kısa olduğunu söylemiş, “Arka arkaya iki seans yapsak daha iyi olur,” demişti.

Gençlerle çalıştığım zamanlar, onların enerjilerine çoğu kez hayran kalırım; eğer o gençte enerji bırakmışlarsa... Gençlerin çevresindekiler, farkında olmadan bu genç beyinlerin ve ruhların enerjisini, kişilik çatışmalarıyla ya da jenerasyon farkı psikolojisiyle yiyip bitiriyorlar. Bu haksız duruma seyirci kalmamak için yazdığım *Genç Olmak* adlı kitap dizisinde, konuya ilişkin duygularımı üç kitap boyunca gençlerle ve ailelerle kısaca okuyucuyla paylaşmaya çalışmıştım. *Genç Olmak*’ı, özellikle *Ben Kimim?* adlı kitabı-

mı yazarken, gençlerin terapiler ve sohbetler sırasındaki konuşmaları, anket sorularına verdikleri yanıtları, bende çok farklı duygular yaratmıştı. Eğer izin verirsek, gençlerimiz çok başarılı ve güçlü bireyler olacaklar diye düşünmüştüm. Oysa bizim toplum olarak yaptığımız, engellemek ve karşı çıkmak olduğundan, gençler de isyan ederek tepkilerini gösteriyorlar. Acaba Serdar'ın annesi ve babası da gençliği sorunlar yumağı olarak görüyor ve Serdar'a “gençsin, geçer” önerilerini sunup onu iyice çileden çıkarıyorlar mıydı?

Serdar da sorgulayan, akıllı bir gençti. Ancak, aile içinde bazı şeyler yanlış işlemiş olmalı ki, hayatla ilgili birtakım dirençler geliştirmişti.

Ruhunda Çakan Şimşekler Terapi Odasına Düşüyor

Serdar'ın üçüncü gelişi oldukça fırtınalıydı. İçeri girdiğinde ruhunda çakan şimşekler sanki terapi odasına düşmeye başlamıştı. Alnının tam ortasındaki damarı o kadar belirgindi ki patlayacak gibiydi. Başının şiddetle ağrıdığını söylerken alnını ovuşturuyordu.

“Böyle bir anneyi ben mi istedim. Tanrı'yı sorgulamak gerek. Evrende adaletsiz bir işleyiş var. O bizleri istediği

gibi yaratıyor ve istediği yere yerleştiriyor. Burada mutsuz olmuşuz, olmamışız onun umurunda değil. Artık Tanrı'ya da tam olarak inanmıyorum.”

“Seni çok öfkeli görüyorum. Neler olduğunu anlatır mısın?”

“Neler olduğu önemli değil, neden bunların olduğu önemli. Biliyor musunuz, ben artık bazı şeyleri aştığıma inanıyorum. Oturup da diğerleri gibi, annemin ya da babamın bana neler yaptığını size anlatacak, onları şikâyet edecek değilim. Yaşıtlarımdan kendimi daha farklı görüyorum. Belki de bu yüzden onlarla anlaşılamıyorum. Annemin ne yaptığı aslında hiç önemli değil. Önemli olan Tanrı'nın neden böyle bir düzen kurduğu. Bana bunu ‘kader’ diye açıklayanlar oldu. Eğer kader varsa, o zaman neden dua ediyoruz? ‘Yüce Allah’ım bize sağlık ver, mutluluk ver,’ diye dua ettiğim zamanları hatırlıyorum. Çoğu insan da başı sıkışınca Tanrı'ya dua ediyor.

“Eğer kader varsa o zaman dua etmek boşuna. Öyleyse kader ne demek? Yaşayacağın bütün hayatın, başından sonuna belli demek. Tanrı kaderini böyle yazmış, kabullen ve sorgulama, çünkü değiştiremezsin. Eğer kader varsa ve ben bu kaderi değiştiremeyeceksem, o zaman dua etmek neden? Boş bir avuntu. Yok eğer kader yoksa ve ben Tanrı'ya olan dualarımla hayatımda kötü giden birtakım şeyleri değiştirebileceksem, o zaman Tanrı neden beni duymuyor? Neden beni duymadı? Tüm bunlar saçmalık.”

Serdar, ayağa kalkarak odanın içinde bir o yana, bir bu yana gezinmeye başladığında, baş ağrısının daha da şiddetlendiği belliydi. Zihni karmakarışık, temizlenip her bir düşüncenin yerli yerine konması gerekiyordu. Yaşadığı olaylar, zihnindeki düşünceleri kördüğümüne çevirmişti.

“Annenle olan bir tartışmayı ya da çatışmayı bu kadar büyük boyutlara vardırman, seni daha da çıkmaza götürür. Yapman gereken, her ne yaşandı ise, sadece o olayı ele alıp nedenine, niçinine bakman. Bunun için de buradasın. Birlikte bakmaya ne dersin?”

“Evde olan basit ve aptalca tartışmaları buraya taşımak, bana çok saçma geliyor. Bence asıl olanı araştırmak gerek.”

“Asıl olan derken neyi söylemek istiyorsun?”

“Asıl olan, hayat... Yaşam... Yaşamak... Doğa... Eğer varsa Tanrı... Ölüm... Sevgi... Aşk... Evdeki kavgalar gelip geçiyor ama yaşamak hep var, ölmek hep var. Sevgi hep var ama insanlar onu gizliyorlar. Ve aşk, kesinlikle var. Mutluluğuyla da acısıyla da... İnsanlar aşktan da kaçıyorlar. Bence yaşanması gerekenler yaşanmalı. Konuşulmaya değer olanlar konuşulmalı. Yoksa annemin söylediği iki aptalca lafı konuşmak bize bir şey kazandırmaz. Söylesenize sizce sevgi nedir?”

“Eğer annenin sana söyledikleri ya da kavgalarınız aptalca olsaydı, bu derece sinirlenmezdin ve başın ağrımazdı, öyle değil mi?”

“Neden? Beni esas sinirlendiren şeyler, hep aptalca olanlardır.”

“Peki tamam. O zaman aptalca sözünün yerine ‘önemli’ kelimesini kullanalım. Annenle yaşadıkların aptalca da olsa, senin için önemli ki seni böyle olumsuz etkiliyor. O zaman da konuşmaya değer bir durum var demektir. Bizi olumsuz etkileyen her şey, konuşulması ve çözülmesi gereken durumlardır.”

“Sanırım beni anlamıyorsunuz, benim sorunum ailemle değil, bu düzeni ya da sistemi yaratanla, sorunum hayatla. Hayatın güzellikleri varken, neden bana çirkinlikler düşüyor. Ben bunu hak ettiğime inanmıyorum.”

“Biliyor musun Serdar, senin sorunun kendinle.”

Serdar bu gerçeklikten hiç hoşlanmamıştı. Sesini yükselterek, onu anlamadığını, acaba boşu boşuna mı buraya geldiğini tekrarlayıp durmuştu. Seansa geldiğindeki öfkesi, iki katına çıkmıştı. Zor bir gençti, günümüz insanlarına göre fazla düşünüyordu. Ona düşüncelerini ve duygularını düzene koymamız gerektiğini söylemiştim. Asla kabul etmemişti. Seansın bitiminde, belki de bir daha buraya gelmemesi gerektiğini, çünkü onu anlamayan bir terapistin, zihnindeki soru işaretlerine nasılsa cevap veremeyeceğini söylemişti.

Kapıdan çıkarken, tüm riski göze alıp ona şunları söylemiştim:

“Hangi terapistle gidersen git, kendinden kaçtığın ve kendini sevmediğin sürece, sorularına ve sorunlarına yanıt bulamazsın.”

“Sorunlarım, sorularım öyle mi? Kendimi sevmemek düşüncesine ise gülüp geçiyorum. Hoşça kalın.”

Aradan iki hafta geçmesine rağmen Serdar arayıp randevu almamıştı, sanırım onu çok kızdırmıştım. Epeyce hızlı başlayan bir terapi seansının, böyle sönüp gideceğine inanmadığım için ve mesleki deneyimlerimden de bildiğim üzere, Serdar’ın terapiye tekrar gelmesini bekliyordum.

Çıldırarak Üzereyim

Serdar üç haftalık bir aradan sonra yeniden seansa geldiğinde, perişan bir görünümü vardı. İçeri girdiğinde yağmurdan sıırıslam olmuştu ve üzerindeki yağmurluğunu çıkarmaya bile gücü yoktu. Ona, “Hoş geldin,” dedikten sonra, yağmurluğunu çıkarmasını önerdiğimde, üzerine anlamsız bakışlarla göz attıktan sonra, omuz silkerek, “Boş ver,” deyip başını sallamıştı. Olağanüstü bir şeyler yaşadığı her

halinden belliydi. Karşımda enerjik ve dinamik Serdar'ın yerinde, suskun, içe dönük ve umutsuz bir Serdar vardı.

“Neler oldu?”

“Müthiş deneyiminizle hemen anladınız değil mi? Hatta içinizden, ‘Bak nasıl da tekrar geldin,’ diye gülüyorsunuzdur.”

Sesindeki alayla karışık umutsuzluk, terapi odasında yankılanıyordu.

“Mesleki deneyimimi bildin ama içimden gelen seste yanıldın,” derken o aniden sessizliğini bozarak, eski enerjik tavrıyla konuşmuştu.

“Aslında gelmeyecektim çünkü beni anlamadığınızı düşünmüştüm ama beş gün önce bir arkadaşımı kaybettim. Ölümün o iğrenç ve buz gibi nefesini hissettim. Yine kafamda sorular çıldırmışçasına dolaşmaya başladı. Neden? Ölüm neden var? Gencecik insanlar neden ölüyorlar? Adam doksan yaşında ve hâlâ yaşarken, benim arkadaşım daha yirmi yaşındayken neden ölüyor? Al işte, bir adaletsizlik daha! İnanın çıldırmak üzereyim. Daha bir gece önce birlikteydik ve sabahına o ölüyor. Hem de beyin kanamasından. Olacak iş mi? Ona hiç yakıştıramıyorum bu ölümü.”

“Hissettiklerini anlayabiliyorum. Ölümü hep yaşlılara ya da hastalara mahsus bir olay sanıyoruz. Gençlere, çocuklara ve sağlıklı insanlara yakıştıramıyoruz. Bu anlamda büyük bir şok yaşıyoruz. Şimdi sen de o şoku yaşıyorsun.”

Serdar yine sinirlenmişti. Sesini yükselterek:

“Hayır beni anlayamazsınız. Anladığınızı söylüyorsunuz ama bu mümkün değil. Siz onu tanı mı yordunuz ki. O benim çocukluk arkadaş ımdı, konuştuğum, anlaştığım bir tanecik dostumdu, sevdiğim tek insandı. Siz onunla hiç yemek yemediniz, içip sarhoş olmadınız ya da onunla sabahlara kadar sohbetler etmediniz, kahkahalarla gülmediniz ya da ağladınız. Siz onu bilmiyorsunuz ki. Beni nasıl anlayabilirsiniz?”

“Senin duygularını anlayabilmem için, onu tanımış olmam gerekmiyor. Seni tanımam yeterli. İnan duygularını anlayabiliyorum.”

“Hayır anlayamazsınız.”

“Kimsenin, ama hiç kimsenin seni anlamadığını düşünüyorsun değil mi? Sen anlaş ılmaz ve sıra dış ısı n. O arkadaş ın da öyleydi. Seni tek anlayan oydu ama şimdi sen yapayalnız kald ın.”

“Ben anlaş ılmaz değilim. İnsanlar beni anlamıyorlar.”

“Neden? Neden insanlar seni anlamıyorlar?”

“Bilmiyorum. İşte bilmek istediğim şeylerden biri de bu. İnsanlar neden beni anlamıyorlar?”

“Ya da, sen neden insanlara kendini anlatamıyorsun? Soruyu bu şekilde sormak daha doğru olmaz mı?”

Bu sorunun üzerine Serdar birkaç saniye düşündükten sonra, “Fark eden bir şey var mı?” diye sormuştu.

“Sence yok mu? Birinde insanlar seni anlamıyorlar, di-

ğerinde ise sen kendini onlara anlatamıyor, ifade edemiyorsun. Sence bu ikisi aynı şey mi?”

“Ama ben kendimi ifade etmek istemiyorum ki. Böyle bir çabam da yok. Beni anlamak isteyen, zaten anlayacaktır, o kadar da anlaşılmaz değilim.”

“Sorun da burada zaten. Senin kendini ifade etmek gibi bir çaban yok çünkü kendi kendine böyle bir şeye gerek olmadığına inanmışsın. Yanlış bir inanç. Sen kendini anlatmazsan, sen kendini ifade etmezsen, kısacası sen kimseyle iletişim kurmazsan, tabii ki anlaşılmaz ve yalnız kalırsın.”

“Ama ben iletişim kurmaya geçecek insanları çevremde görmüyorum. Hepsi saçma sapan idealler peşindeler. Hepsi para peşinde. Dostlukların imzası parayla atılıyor. Nereden mezunsun ve zengin misin? Cevaplar karşı tarafın beklentilerine uygunsa o senin dostun oluyor. Olur mu böyle bir şey? Ben böyle dostlukları yapamam.”

“Olaya çok genel bakıyorsun. Söylediğin tarzda insanlar olduğu gibi, olmayanlar da var.”

“Herkes öyle değil ki,” derken aslında Serdar’ın söylediklerinde pek de haksız olmadığını düşünmüştüm. Günümüz insanının para ve etiket tutkusu oldukça artmış durumda ama ben Serdar’la bunu tartışmak istemiyordum:

“İnsanlarla ilgili bana söylemediğin bir duygun var. Onlarla iletişim kurmak istemeyişinin asıl nedenini söyler misin?”

“Tabii ki. Tüm bunlardan dolayı, insanlara güvenmiyorum. Hiçbirine... İnsanlara güvenilmeyeceğini düşünüyorum. Onlara güvenmediğim için de onlardan uzak duruyorum.”

“İnsanlara güvenmemenin altında, senin kendinle ilgili bir duygunun olduğunu söylesem!”

“Nasıl?”

“İnsanlara güvenmiyorsun. Çünkü...”

“Çünkü... kendime güvenmediğimi söylemeyin. Şu klasik mantık. Başkalarına güvenmeyen, aslında kendine güvenmiyordur. Benim böyle bir sorunum yok.”

“Ne kadar klasik olursa olsun, sen kendine güvendiğin sürece, başkalarına güvenip güvenmemek gibi bir problemin olmaz çünkü kendinden eminsindir. Ama kendine güvenmediğin sürece, ne insanlara ne de hayata güvenebilirsiniz. Bunu bir sonraki görüşmemize kadar düşünmeni istiyorum.”

“Sizin için düşüneceğim. Yoksa kendime güvenmediğim için değil.”

Bu sözüyle, kendisiyle ilgili bir gerçeği kabullenmiş olmuştu.

Aslında özgüvenimiz daima içimizdedir. Yapacağımız, sadece onu bulup ortaya çıkarmaktır.

Gençlerin sorgulamaları, nedense yetişkinleri rahatsız eder. Ben emindim ki Serdar'ın yaşamla ilgili sorgulamaları anne babasını rahatsız ediyordu.

Ne gariptir ki yetişkinler, gençlerle böyle sohbetlere gir-

mekten kaçarlar. Onları sustururlar. Oysa gençlerle sohbet son derece keyiflidir. Genç zihinlerdeki o parlak arayışlar ve buluşlar, yetişkinlerin bir kulağından girip diğerinden çıkar. Belki de, bir zamanlar kendi arayışlarına, kendi anne babalarının o duyarsızlıkları yüzünden.

Serdar'ın arayışları o kadar çoktu ki kendisi de bu arayışların içinde kaybolmuştu. Daha başarılı ve sürekli desteklenen bir erkek kardeş, ona “Okumak insana mahsustur,” diyen bir anne, duyarsız bir baba ve geliştirmesine olanak tanınmayan özgüveniyle başı dertteydi. Özgüvenini kendi içinde el yordamıyla ararken, başka şeylere takılıyordu. Hayatın anlamı, Tanrı ve ölüm sorgulamaları gibi...

Bir Sürü Hiç

Serdar seansa geldiğinde, bir önceki gelişinden farklıydı. Arkadaşının ölümünün onu ne kadar sarstığını biliyordum ve açıkçası bu kadar çabuk kendini toparlayacağını ummamıştım. Gelir gelmez, geçen seansın kapanış konusuyla terapiyi açmıştı:

“Şu kendime olan güvensizliğimi düşündüm, tabii siz istediniz diye. Düşündüm ama pek de bir yere varamadım. Sanırım bu konudan daha başka konuşacağımız şeyler olmalı.”

“Daha başka şeylere daha sonra geliriz. Sen bana özgüveninle ilgili neler düşündüğünü anlatır mısın?”

“Bu konuda anlatacak pek bir şeyim yok. Kendime olan güvenimi düşündüm ve yeterince var olduğuna karar verdim.”

“Bak Serdar, belki de şu güven konusunda bazı noktaları sana açıklamam gerekiyor. Her insanın özgüveni vardır ancak onu geliştirememiş ya da ortaya çıkaramamış olabilir.”

“Nasıl geliştirememiş ya da ortaya çıkaramamış olabilir? Daha doğrusu, neden geliştirememiştir?”

“İçinde bulunduğu şartlardan dolayı.”

“Hangi şartlar bunlar?”

“Aile ortamı, yetiştiriliş tarzı gibi. Buna ek olarak da çevresel koşullar. Okul, arkadaş ortamı ve öğretmenlerle olan ilişkiler... İnsanın özgüveninin önce aile içinde geliştirildiğini biliyoruz. Daha sonra okul yaşantısı, arkadaş ve öğretmenlerle olan olumlu iletişim de bu özgüveni pekiştiriyor.”

“Evet, anlıyorum...”

“O halde bu gerçeği kendi yaşamına uyarlarsan, neyle karşılaşıyorsun?”

Serdar hüznle karışık bir öfkeyle yanıt vermişti:

“Bir hiçle...”

“Nasıl bir hiç bu, biraz daha açıklar mısın?”

“Şöyle yani: Eğer ki, özgüvenin temeli aile içinde atılıyorsa, o zaman benim buradaki şansım çok düşük. Çünkü hem annem, hem de babam bana güven değil, güvensizlik aşılamış olmalılar çünkü beni hep aşağıladılar, hiç övmədiler. Okul yaşantısına gelince, orada da durum pek parlak

değil. Okulu hiç sevmedim. Kendi kafama göre arkadaşlar hiç bulamadım ve öğretmenlerim beni hiç sevmedi. İşte size bir sürü hiç.”

Karşımda tüm umutları yıkılmış biri olarak oturuyordu. Omuzları çökmüştü, yüzündeki aydınlık, yerini karanlığa bırakmıştı. Bu farkındalığın onu çok üzdüğünü hissetmiştim. Birden onun bu hiçlerle ilgili yeni bir arayışa gireceğini düşündüm. Bu arayışa tek başına girmesi onun için son derece tehlikeliydi. Var olan öfkesini kat kat büyütebilirdi.

“Bu konuda ne düşündüğünü hissedebiliyorum ama seni uyarmalıyım. Eğer bu fark ettiklerinle tek başına başa çıkmaya kalkarsan, başarısız olursun. Bu yüzden, bunları burada benimle paylaşmanı ve terapi dışında, bu konuya çok fazla zihnini yormamanı öneriyorum.”

“Söz konusu özgüvensizlik bana ait, size değil. O halde başa çıkması gereken de benim. Bu hayat da benim hayatım, sizin değil. O halde düşünmesi gereken de benim, siz değilsiniz. Size göre hava hoş. Burada benimle kırk beş dakika ilgilenip sonra sıra bir başkasına gelecek ve beni unatacaksınız. Serdar’ın güvensizliği ya da mutsuzluğu sizi ne kadar ilgilendirir ki? Oysa ben bu sorunlarımla ve sorularıyla kırk beş dakika değil, yirmi dört saat beraberim. Beni anlıyor musunuz?”

“Söylediklerinin bazılarında haklısın. Ben seni ve senin sorunlarını yirmi dört saat düşünemem. Senin gibi yardıma, danışmaya ve terapiye gereksinim duyduğu için buraya ge-

len pek çok insan var. Her danışanın süresi kırk beş dakikadır. Her danışan burada kırk beş dakika soluklanır. Ben de onlarla, kendi saatleri içinde paylaşmam gerekenleri paylaşıyorum. Ancak bu, onları umursamıyorum demek değildir.”

“Yani insanları belli sürelerde düşündüğünüz doğru. Ben burada çıkınca, ne durumda olacağım, sizin için hiçbir önem taşımıyor, öyle değil mi?”

“Benim için hiçbir önem taşımasa, neden burada senin neler yaşamış olduğun ve neler yapman gerektiği hakkında paylaşımlarda bulunalım ki? Psikoterapinin anlamı, kişinin günlük yaşamında başa çıkamadığı sorunlarıyla, terapi sürecinde başa çıkmayı öğrenme becerisidir. Evet belirli bir süresi vardır. Terapist, kişinin dışarıdaki yaşantısına müdahale etmez. Terapi seni dışarıda takip edemez. Sen kendi ayakların üzerinde durmalısın.”

“Paylaşım... paylaşım... paylaşım... Ne de önemliymiş bu. Desenize, insanları ilgilenmek adına kandırmanın adı paylaşım. Siz benimle hiçbir şey paylaşmıyorsunuz. Burada konuşulan benim. Burada ameliyata yatırılan benim hayatım. Hani sizin paylaşımlarınız, hani sizin hayatınız? Yoksa siz başka bir gezegenden mi geldiniz? Benim bildiğim, paylaşım karşılıklı olur.”

“Sana şimdi söyleyeceklerimi hiç unutma: Birincisi, burada ameliyata yatması gereken sensin, çünkü senin sorunların var. Ameliyat etmesi gereken benim, çünkü bu benim mesleğim. Hayatı konuşulması gereken sensin çünkü sen, senin

hayatına ilişkin sorunlarını çözmek için buradasın. Senin sorunların beni ilgilendirir çünkü ben terapistim. Benim hayatım seni ilgilendirmez. Terapide söz konusu olan, terapistin değil, danışanın hayatıdır. İkincisi ise, seninle paylaşımda bulunuyorum. Senin duygu ve düşüncelerini paylaşıyorum. Sen de benim düşüncelerimi paylaşıyorsun. Seni önemsiyorum. Burada terapik süreçte bir paylaşım içindeyiz, karşılıklı bir etkileşim içindeyiz. Sanırım senin rahatsızlık duyduğun şey bambaşka.”

“Neymiş?”

“Sen terapide de yalnız kaldığına inanıyorsun. Tıpkı yaşamda yalnız kaldığına inandığın gibi. Bunları lütfen düşün, olur mu?”

Bazen danışanlar, terapinin ve terapistin onların tüm yaşamıyla ilgilenmesini isterler. Durumun böyle olmadığını gördüklerinde, hayal kırıklığına uğrayıp kendilerini yalnız hissederler ama bu geçicidir.

İnsan hayatının her alanında sevgi gereksinimi, birincil ihtiyaçtır. Çoğu zaman insan, yaşamındaki büyük boşlukları küçük dolumlarla gidermeye çalışır ama bu, taşıma suyla değirmen döndürmeye benzer. Sonuç daima kişinin ruh sağlığı açısından tehlike yaratır.

Serdar da yaşamındaki eksik olan özgüvenin yerine, başka şeyler eklemeye çalışmıştı ama kafasındaki her şey kar-

makarışık olmuştu. Hayatla ilgili sorgulamalarına, şimdi de terapiyle ilgili sorgulamalarını eklemişti.

Ben terapiyle ilgili notlarıma göz gezdirirken, Serdar odama girmişti bile.

“İnsanlara Para Karşılığı Yardım Ediyorsunuz”

“Merhaba. Yazı mı yazıyordunuz?”

“Merhaba, hoş geldin, yazı yazmıyorum. Birkaç nota bakıyordum. Nasılsın bakalım?”

“Nasıl olabileceğimi düşünüyorsunuz ki?”

“Benim düşüncem önemli değil, önemli olan senin kendini nasıl hissettiğin?”

“Berbat... Kocaman bir berbatlık var üzerimde. Kendime olan güvenimi değil de, size olan güvenimi sorguladım. Sonuç kötü çıktı. Siz de beni yalnızlığımdan kurtaramayacaksınız.”

“Neden bana olan güvenini sorguladın? Bence bana ve terapiye olan güvenin tam.”

“Nereden biliyorsunuz?”

“Çünkü buradasın. Sorun buraya ya da bana güvenmen değil. Sorun yalnızlık korkun, sorun terapiden beklentinin seni yanıltıyor görünmesi ve sorun özgüvensizliğin ve bunu başka yerlerde araman.”

Bu sözlerimi hiç duymamış gibi, bana sorular yöneltmeye başlamıştı.

“İnsanları seviyor musunuz?”

“Tabii ki...”

“Bu mesleği insanları sevdiğiniz için mi yapıyorsunuz?”

“Evet.”

“İnsanları seviyorsunuz ve onları sevdiğiniz için, onlara yardım etmeye çalışıyorsunuz. Peki bunu neden parayla yapıyorsunuz?”

“Çünkü ben bir profesyonelim. Profesyonel ne demektir biliyor musun?”

“Açıklayabilirsiniz...”

“Profesyonel demek, yaptığı işin okulunda okuyan, işini meslek edinen ve yaşamını meslek edindiği, uzmanlaştığı işle kazanan kişi demektir. Ben de yıllarca bu işin okulunda okudum ve mesleğimi yapıyorum.”

“İnsanlara para karşılığı yardım etmek, onlara para karşılığı öneriler getirmek ya da onları para karşılığı dinlemek nasıl bir duygu?”

“Sanırım söylediklerinde ciddi değilsin. Senin gibi zeki, akıllı ve sıradan olmadığını savunan bir gencin böyle düşünmesi şaşırtıcı, esas konumuza dönmeliyiz.”

“Çünkü zamanımız kısıtlı, değil mi? Siz terapistler hem insanları sever ve yardım etmek istersiniz hem de onlara kısıtlı zamanlar ayırırsınız. Aman ne güzel!”

“Serdar, seni bu kadar öfkeliendiren ne?”

“Beni bu kadar öfkeliendiren ne, biliyor musunuz? Beni bu kadar öfkeliendiren ve çileden çıkaran şey, dünyadaki sevgisizlik. Ben bu sevgiyi hiçbir yerde göremiyorum. Baksanıza dünya ne hale gelmiş ki, ben para ödeyerek birinin beni dinlemesini ve anlamasını ümit ediyorum. Bu felaket bir şey.”

İşte gerçek soruna gelmiştik:

“Sana, ne yazık ki, yanıldığını söyleyeceğim çünkü sen para ödeyerek birinin seninle ilgilenmesi için buraya gelmiyorsun. Sen, sorununa içgörü kazanmak ve çözüm bulmak için buradasın. Sevgiye gelince, ben seni seviyorum. Senin düşüncelerine zaman ayırıyorum. Şunu bil ki, hiçbir meslek sevgi olmadan yapılamaz. Psikolog olabilmek ve psikoterapi yapabilmek için de, insanları koşulsuz sevmek gerektiğine yürekten inanıyorum. Psikoterapi iki insan arasındaki, yani danışan ve terapist arasındaki güvene ve sevgiye dayanan bir iletişim şeklidir. Ancak, burada senin ihtiyacın olan sevgi, bence annenden, babandan, kardeşinden, arkadaşlarından alman gereken bir sevgi alışverişi. Bu duygusal boşluktan dolayı, terapiyi ve beni suçlaman sence doğru mu?”

Hiç tahmin etmediğim bir tepki göstermişti. Serdar’ın gözlerinden yaşlar dökülüyordu. Gerçek yaralar açığa çıkmıştı ve artık onu da acıtmaya başlamıştı. Sevgisizliği ve onun getirdiği yalnızlığı, Serdar ancak buraya kadar taşıyabilmişti. Ağlaması o kadar şiddetliydi ki, yüzünü ellerinin arasında

saklamak zorunda kalmıştı. Birkaç dakika ağladıktan sonra, eliyle cebinde mendil aramaya başladı ancak bulamadı. Ona sessizce bir mendil uzattım, aldı ve bakışlarıyla teşekkür etti. Yardımımı ilk defa kabul etmişti. Kendisini biraz toparladıktan sonra, kısık bir sesle, “Kusura bakmayın,” demişti.

“Neden kusura bakayım? Ağladığın için mi?”

“Evet, hem ağladığım için hem de tüm öfkemi size kustuğum için. Sizinle ve terapiyle ilgili söylediklerimde çok ileri gittim, gerçekten çok özür dilerim.”

“Biliyor musun Serdar, senin bu paylaşımların da terapinin bir parçasıydı. Demek ki terapilerden faydalanıyorsun ve tepkilerini ortaya koydun. Bu anlamda özür dilemene gerek yok çünkü ben kırılmadım; dediğim gibi, bunlar da terapinin bir yansıması.”

“Anlayamadım. Biraz daha açıklar mısınız? Sonuçta ben size hakaret ettim, sizi suçladım. Terapiyi küçümsedim. Siz ise bana kırılmadığınızı ve bana kızmadığınızı söylüyorsunuz.”

“Sana kırılıp kızmam mümkün değil çünkü senin hakaret ettiğin ve suçladığın aslında ben değildim, annen, baban ve hayattı. Küçümsediğin ise, kendin. Buna psikoterapide, ‘duyguların yön değiştirmesi’ diyoruz. Var olan duygularını asıl sahiplerine değil de terapistine ve terapiye yönlendirdin. Anlatabildim mi?”

Serdar anladığını, başını sallayarak ifade etti ve güçlükle konuşarak şöyle dedi:

“Desenize, gölgedeki sevgi ve gün ışığındaki güvensizlik.”

“Bununla neyi anlatmaya çalışıyorsun, biraz daha açık konuşur musun?”

“Yani ben, yıllardır gölgede kalmış bir sevginin ve onun eksikliğinden doğan güvensizliğin kucağında yaşamışım.”

Serdar terapiden bitkin, halsiz ve umutsuz çıkarken, yaşamının bundan sonrasını nasıl ve ne şekilde devam ettireceğini düşünüyordu. Bu düşüncesini hissettiğimi hissettiğinde, bana dönerek şöyle dedi:

“Bundan sonra ne yapacağımı düşünüyorum. Güvensizliği nereye gönderip sevgiyi nereden bulacağım?”

Yaşam sevgiyle başlar. Yaşamda bizi büyüten ve besleyen ve en büyük duygu sevgidir.

Serdar bir sonraki seansa geldiğinde, çok önemli bir karar vermişti. Mademki şu anda içinde bulunduğu durumun sorumlularından ikisi anne ve babasıydı, o halde onlarla konuşulmalıydı, hem de benim tarafımdan. Ben Serdar’daki bu gelişmeye çok sevinmiştim ancak, anne babasıyla olacak bir seansa kendisinin de katılması gerektiğini ona söyledim. Serdar önce buna karşı çıkmış, ardından da böyle bir seansın her üçü için de faydalı olacağına inanıp üçlü seansı kabul etmişti.

Serdar, Annesi ve Babası...

Serdar'ın anne ve babası geldiklerinde oldukça şaşkındılar. Ben de şaşırmadım diyemem çünkü çocuklarıyla ilgili pek bir şey bilmiyorlardı. Gerçekten de Serdar'ın dediği gibi, anne ve babasının gözünde o çok farklıydı. Anne babası Serdar'dan daha çok, kardeşinden söz ediyorlardı. İlk seans anne babası ve Serdar açısından çok tedirgin geçmişti. Birbirlerini suçlamalar, acaba beni suçlayacak mı duyguları, kaçışlar, utançlar, pişmanlıklar ve reddetmelerle geçen bu seansın ardından, Serdar'ın daha sonra bana ilettiğine göre, eve gittikten sonra birbirlerine girmişlerdi.

İkinci seansa annesi, işi çıktığı için katılamadı, bir sonraki seansa da babası çok meşgul olduğu için gelememi. Dördüncü seansımıza kardeşini de çağırdım. Kardeşinin katıldığı seans- ta tüm aile birlikteydi. Aynı anne babanın yetiştirdiği bu iki çocuğa baktığınızda, ikisinin özgüvenlerinde ve hayata bakış- larında çok büyük farklılıklar görüyordunuz. Anne ve babanın da her iki kardeşe çok farklı yaklaştıkları dikkati çekiyordu. Serdar'dan utanıyor gibiydiler, kardeşiyle ise gurur duyuyor- lardı. Geçmiş seanslarımızda Serdar'ın bahsettiği gibi, onun okumamış olmasını büyük bir trajedi yapıp, Serdar'ı her fir- satta bu konuda köşeye sıkıştırıp canını acıtıyorlardı.

Bu aile terapisinde, bireyler düşüncelerini ve duyguları- nı söylemekte tamamen özgürdü. Bir süre sonra, karşılıklı

suçlamalar, yerini itiraflara bıraktı. Özellikle anne ve babası tarafından duyulan vicdan azapları ortalıkta dolaşmaya başladı. Serdar'ın seanslar sırasında, kendisini ifade edişi ve duygu, düşüncelerini ortaya koyuş şekli, anne babasını düşünmeye yöneltmişti çünkü o zamana kadar oğullarını gerçek anlamda hiç dinlememişlerdi.

Gerek aile terapilerinde, gerekse evlilik terapilerinde taraflar, o güne kadar hiç dinlemedikleri oranda birbirlerini dinlerler. Birbirlerini anlamaya ve kendi hatalarını yavaş yavaş görmeye başlarlar. Birbirleri ve kendileri için ayrılmış bu çok özel zamanı, oldukça iyi kullanmaya özen gösterirler.

Eğer bir aile, aile terapisine düzenli bir şekilde katılıyor ve terapistin gösterdiği alternatifleri gerçekçi bir gözle değerlendirebiliyorsa, terapiden oldukça faydalanır. Serdar'ın da ailesi, son seanslara doğru, terapiden giderek daha fazla yararlanmaya başlamıştı. Bu arada her biri kendi içinde yeni bir büyüme sürecine girmişti. Serdar'ın annesi daha bir anne olmaya, babası da baba olma sorumlulukları açısından büyümeye yönelmişti.

Yaklaşık dört ay süren aileyle yapılan seansların ardından, aile bireylerinde rahatlama ve paylaşım davranışları görülmeye başladı. Serdar'ın anne ve babasına olan öfke ve güvensizliği, yerini sevgi ve güvene bırakıyordu. Kardeşine olan kızgınlığı da azalmıştı. Anne babası ise Serdar'a hoşgörüyle, sevgiyle yaklaşıyordu. Aile içindeki temel duygu ve

davranışlar, artık olması gerektiği gibiydi. Serdar'ın annesine yönelik son bir duygu boşalımıyla annesi ilk kez yerinden kalkarak oğluna sarılmış ve ağlamıştı. Gerçekten de bu görünüm karşısında insanın gözyaşlarını tutabilmesi çok zordu.

Serdar seanslardan birinde, oldukça sakin görünmesine karşın, birden öfkeyle ayağa kalkarak annesine, “Bana bunu nasıl yaptın? Bana yıllarca nasıl, ‘İnsan olan okur,’ dedin. Kendimi kötü, hem de çok kötü hissetmeme neden oldun. Ben o zaman da senin oğlundum!” demişti. Bu çıkışı hiç beklemeyen annesi, şaşkınlıkla ve üzüntüyle yerinde çakılmış gibi durduktan sonra ayağa kalkmış ve Serdar’a sarılmış, şu sözleri söylemişti:

“İtiraf etmeliyim ki, çok üzgünüm. Seni çok ihmal edip, kırdığımı daha şu son aylarda anlayabiliyorum. Sanırım babana olan kızgınlığımı yıllarca senden çıkarmışım. Lütfen beni affet. Affet beni oğlum.”

Gün ışığındaki güvensizlik, yerini sevgiye bırakmıştı. Kollar yürekten sarılınca, sevgi gölgeden kurtulur ve neşeyle açığa çıkar, bazen de gözyaşıyla...

Çocuklarımıza sarılmalıyız, onları eleştirmek yerine sevgimizi hissettirmeli, onları hayata güvenle hazırlamalı, yüreklendirmeliyiz. Unutmayalım ki, çocuklarımız bizim aynadaki yansımalarımızdır.

“Aslında Benimle Değil, Annemle Terapi Yapın”

Yukarıda okuduğunuz bu cümle, 18 ya da 25 yaşındaki birine değil, henüz ilkokul üçüncü sınıfa giden, yaşı küçücük ama aklı ve yüreği büyük bir çocuğa ait.

Batur’u bana getirmek için annesi beni ilk aradığında, çocuğundan adeta bir canavar gibi bahsetmişti. Okula gitmek istemeyen, arkadaşlarıyla iyi geçinmeyen, öğretmeni ve annesiyle babasının sözünü asla dinlemeyen ve onlara sanki işkence çektiren bu çocuğu hemen görmek istemiştım.

Batur’un annesinin davranışlarından ve ses tonundan, oldukça telaşlı bir kadın olduğu belliydi. Ev hanımıydı, söylediğine göre kendisini eve, eşine ve oğluna adamıştı. Ancak oğluyla ilgili hiçbir şey yolunda gitmiyordu.

“İlkim Hanım, Batur sanki sabah uyandığından akşam yatana kadar beni delirtmek için planlar yapıyor. Eskiden de böyleydi ama bu sene iyice çileden çıktı. Evde halimi görseniz, vallahi üzölürsünüz. Ben bütün gün onun için çabalıyorum ve sonuç, büyük bir terbiyesizlik. Daha önce gittiğimiz uzman da bir çare bulamadı.”

Anneyi dinlerken, bekleme odasında doldurmuş olduğu “Çocuğu Tanıma Formu”na göz gezdiriyordum.

Batur'un fiziksel gelişiminde hiçbir terslik olmamıştı. Normal doğumla dünyaya gelen, tuvalet eğitimi, beslenme alışkanlığı, yürümesi, konuşmasıyla normal standartlarda bir çocuktur. Hatta bazı yönlerden erken diyebileceğimiz bir grafiği vardı. Onun dışındaki bölümde hemen hemen her boşluk işaretlenmişti. Formun, "Aşağıda sizin ve çocuğunuz için sorun oluşturan davranışları işaretleyin" kısmında, işaretlenmemiş sadece birkaç davranış vardı. Tırnak yemeden altına kaçırmaya, anne ve babayla yatmaktan gece korkularına ve okula dirence kadar işaretlenmiş olan bu davranışlara sahip olan Batur'u görmek için sabırsızlanıyordum.

"Bilseniz buraya nasıl zor getirdim. Bana bir sürü söz verdirdi. Çıkışta beni şuraya götür, şundan al gibi sözlerine olur demeseydim, buraya gelmeyecekti."

"Daha önce gittiğiniz uzman size herhangi bir yorumda bulundu mu?"

"Dediğim gibi, zaten bir kez gittik. Çıkışta Batur kendisini yerden yere attı ve bir daha oraya gitmeyeceğini söyledi. Zaman dolmadan da, odadan bir fırtına gibi çıkıp, beni rezil etti."

Kadıncağız benim sorumun dışında, her şeyi söylemişti.

Ama benim istediğim cevap bu değildi. Bu yüzden ona sorumu yinelemek zorunda kaldım.

“Evet anlıyorum ama siz bana diğer uzmanın ne dediği hakkında bir şey söylemediniz.”

“Ah... evet... pardon, aklım o kadar karışık ki. Diğer uzman pek fazla bir yorum yapmadı, sadece... ‘Hata sizden kaynaklanıyor,’ demişti. Ne demek istediğini de anlayamadım açıkçası. Sizce ne söylemek istemiş olabilir?”

“Bunu bence ona sormalıydınız. Size şunu söyleyebilirim ki her çocuğun davranış bozukluğunun altında, anne ve babanın çocuğu yanlış yetiştirme yöntemi vardır.”

“Nasıl yani? Oğlumda davranış bozukluğu olduğunu mu söylüyorsunuz? Daha onu görmeden nasıl böyle bir teşhis koyabilirsiniz?”

“Tabii ki onu görmeden böyle bir teşhis koyamam. Sizin doldurmuş olduğunuz form ve anlattıklarınızdan böyle bir yorum getirebiliyorum. Şimdi sizi içeriye alacağım ve Batur’u göreceğim.”

Batur kapıdan içeri girdiğinde oldukça neşeli görünüyordu. Kocaman kahverengi gözlerini açarak, “Burası çok güzelmiş,” dediğinde, onunla iyi bir iletişim kuracağımızı hissetmiştim.

Batur odayı incelemeye başladığında, ona *hoş geldin* deyip, kendimi tanıttım. Bana dikkatlice baktıktan sonra, ilk sorusunu sormuştu:

“Sizin beyaz önlüğünüz yok, neden?”

“Beyaz önlüğümüz olacağını mı sanıyordun?”

“Evet, neden giymiyorsun?”

“Beyaz önlük giymiyorum çünkü bu şekilde kendimi daha rahat hissediyorum.”

“Bence de böyle daha iyi, diğer türlü çok korkutucu.”

“Korkutucu?”

“Evet korkutucu... Şey gibi... neyse, bulamadım işte.”

Batur’la karşılaşmamız ve ilk sohbetimiz böyle başlamıştı. O gün Batur’la okulundan, arkadaşlarından, oyuncaklarından, yapmaktan hoşlandığı şeylerden söz etmiştik. Hoşlanmadıklarına gelince Batur’un ağzından hiçbir söz çıkmadı. Söylediklerime ya da sorduklarıma, farklı farklı cevaplar vererek geçiştirmişti. Zamanımız dolduğunda ise bana, “Sen hiç kızmaz mısın?” demişti. “Neden?” diye sorduğumda: “Hiiç, sadece merak ettim,” diyerek, sorusunun yanıtını beklemişti. Ben de ona, öfkelerimizi kontrol etmemiz gerektiğini söylemiştim.

Batur odamdan çıktığında, annesiyle yaptığım kısa görüşmemiz şöyleydi:

“Nasıl, neler bulabildiniz? Size neler anlattı?”

Batur’un annesi de diğer anneler gibi çok sabırsızdı.

“Sanırım bugün size, sizi tatmin edecek bir şeyler söyleyemeyeceğim. Ama benim açımdan çok önemli bir nokta var, o da Batur’la bu ilk görüşmemizin çok olumlu geçmesi; olumlu bir iletişim kurabildik.”

“Bu ne demek oluyor? Sadece bu kadar mı? Oğlumun davranış bozukluğu var mı, yok mu? Evle, benimle, babasıyla ilgili bir şeyler söylemedi mi?”

“Eğer özellikle anlatmasını beklediğiniz konular varsa, bunları Batur’dan önce sizin anlatmanız çok iyi olur.”

Kadıncağızın yüzünün kızardığını hissetmiştim. Sorumu geçiştirerek, “Yoooo... sadece merak,” deyip yutkunmuştu.

“İlk görüşmede önemli olan, çocukla iletişim kurabilmektir. Bu, terapilerin iyi ve olumlu geçeceğine ilişkin bir işarettir.”

Anne bu ilk görüşmeden memnun olmamıştı ama “Peki,” demişti. Çaresizliği yüzünden okunuyordu.

“Haftada kaç kez geleceğiz?” Sesi buz gibiydi. “Ancak eşimin gelmek isteyeceğinden pek emin değilim. Daha doğrusu işleri çok yoğun.”

“Başlangıç olarak haftada iki gün. Daha sonra bir güne

indireceğiz. Size kaygılanmamanızı öneririm. Eğer davranış bozuklukları saptanırsa, bunların önüne geçmek, bu yaşlarda daha kolay oluyor, hem de daha kısa zamanda olumlu sonuçlar alabiliyoruz. Yaş büyüdükçe, olumsuz davranışlar daha çok bilinçaltına yerleştiğinden, zorlanmalar daha fazla oluyor. Bu yüzden, şimdi en doğru zamanı seçtiğinizden emin olabilirsiniz.”

Zorlama bir gülümsemeyle odamdan ayrılırken, içimden bir ses, Batur’la değil de asıl annesiyle ya da babasıyla veya her ikisiyle birden terapi yapmamız gerektiğini söylüyordu.

Işıklar o kadar gözümü yoruyordu ki kameraya bakarak konuşmak yerine, sunucuya bakarak konuşmayı tercih etmiştim. Bir an önce reklam arası verilmesini dört gözle bekliyordum. Nihayet sunucunun “Şimdi kısa bir reklam arası,” demesiyle ben de rahatladım. Konuşmaktan ağzım kuruduğu için suyum içerken bir yandan da elimle ışıkları işaret ettim. Ama reklam arası o kadar kısaydı ki, ben suyum içene kadar reji odasından “Yayın!” komutu gelmişti bile ve tekrar canlı yayındaydık.

Güncel olaylarda ya da genel olarak toplumsal sorunlarla ilgili yorumlarımı isteyen yerel veya ulusal televizyonların yanı sıra, haftada bir gün sabahları konuk olarak katıldığım

bir televizyon programıydı bu. Her haftanın konusu farklı oluyordu. İzleyiciler telefonla programa katılıp sorularını sorabiliyorlardı. O günkü konumuz, “çocuklarda davranış bozuklukları”ydı. Ben gerekli bilgileri anlatırken, anneler telefonda sorularını soruyorlardı.

Programın bitimine doğru son bir telefon geldi. Telefondaki bayan, adını açıklamak istemiyordu. Sorusu şöyleydi:

“Annedeki herhangi bir davranış bozukluğu, çocuğu etkiler mi? Eğer etkilerse ne yönde etkiler ve bunun çözümü var mıdır?”

Bu soru karşısında, ben de her zamanki gibi bilgi edinmeye çalıştım ve sormaya başladım:

“Çocuğunuz kaç yaşında? Cinsiyeti ne? Annedeki ne tür bir davranış bozukluğundan bahsediyorsunuz?”

Bunlar yanıtsız kaldı. Hattın diğer ucundan kesik kesik çalan telefon sinyalinden, önce bir aksaklık olduğunu sandık. Bağlantıyı tekrar kuramayınca da, zaten programın sonuna geldiğimizden herkese iyi günler diledik ve sunucu programı kapattı.

Gerçekten de garip bir durum diye düşünmüştüm ama belki de telefon hatlarındaki bir arızadan dolayı, bağlantı kesilmişti.

Ofisime geldiğimde, o günkü seansları gözden geçirdim. İki yeni randevu, devam eden seanslar ve Batur vardı. Batur'un seans saati epeyce geçti oysa çocuklarla genellikle daha erken saatlerde çalışırım. Yardımcıma neden bu kadar geç saate Batur'a randevu verdiğini sorduğumda, Batur'un annesinin özellikle saat 19.00'u istediğini söyledi. Oysa günün o saatinde çocuklar yorgun olurlar.

Nihayet Batur'un seans saati gelmişti. Önce annesiyle görüşmek istediğimi söyledim. Sevtap Hanım odama girdiğinde yüzünde o kadar yorgun bir ifade vardı ki, sormadan edemedim:

“Hayrola, çok yorgun görünüyorsunuz? Ters bir durum yok umarım.”

“Yo, yo... Her zamanki işler güçler, günlük şeyler işte. Ev işleri... Yemek, çamaşır, ütü, bulaşık, anlayacağınız nankör işler. Yapıyorsunuz yapıyorsunuz, bitmiyor.”

“Anlıyorum, biliyor musunuz en ağır işçiler, ev kadınlarıymış.”

“Doğrudur... Şey... Size Batur'la ilgili bir şey söylemek istiyorum. Batur çok yalan söylüyor. Sıkıştığı zaman yalana başvuruyor.”

“Bana en son yaşadığınız olayı anlatır mısın?”

“En son? En son? Tam olarak bir olay hatırlayamıyorum ama Batur’un yalan söylemesi beni çok rahatsız ediyor.”

“Yalan konusunda, bana yaşanmış olayları aktarman gerekiyor. Her şeyden önce çocuğun söylediklerinin yalan mı, yoksa hayal ürünü mü olduğunu tespit etmemiz gerekiyor.”

“Biraz daha açıkla mısınız? Tam anlayamadım da?”

“Çocukların hayal dünyaları çok geniş olur. Çoğu zaman çocuk, hayal dünyasında yarattığı, kendi kurguladığı bir olayı gerçekmiş gibi anlatabilir. Bazı çocuklar, rüyaları ile gerçekleri karıştırabilirler ve rüyada gördüklerini, gerçekten olmuş gibi anlatabilirler. Genellikle dokuz-on yaşına kadar söylenen yanlış anlatımları ‘yalan’ olarak kabul etmiyoruz çünkü ‘yalan’ davranışında, karşı tarafa ‘zarar’ vermek için yapılmış, bilinçli bir senaryo vardır. Oysa bu yaş çocuklarında böyle bir senaryoya rastlamak çok zordur. İşte tüm bu nedenlerden dolayı, ‘yalan’ın kesin çizgilerini çizmek gerekiyor. Bunun için de benim, çocuk ne olmuş da yanlış bir şey söylemiş ya da yaptığı bir şey için ‘yapmadım’ demiş, bunları bilmem gerekiyor. Bu yüzden bana, yalana ilişkin en son yaşadığınız olayı anlatır mısın?”

“Emin olun hatırlayamıyorum ama bundan sonra daha fazla dikkat ederim.”

“Hatırlayamadığına göre şöyle diyebilir miyiz, yanlış-

sam düzeltebilirsin: O zaman Batur çok yakın zamanlarda böyle bir davranışta bulunmadı. O halde belki de sık olan bu davranışında son zamanlarda azalma var.”

“Olabilir.”

“Bu konuyu Batur’la inceleyeceğim ama siz de anne baba olarak çocuğunuzun davranışlarına ilişkin evde kısa notlar alırsanız çok iyi olur çünkü insanın aklında kalma-yabiliyor.”

“Evet, hele onca işin arasında benim aklımda hiç kalmıyor.”

“Artık Batur’la görüşmeliyim, içeride sıkılmasın.”

“Tamam oldu, zaten buraya gelmek için çok sabırsızlandı. Ben de çok şaşırdım. O kadar istekli geldi ki, bilemezsiniz. İnşallah hep böyle olur.”

Batur neşe içinde yanıma gelmiş, sımsıcak ve coşkulu bir sesle bana, “Merhaba,” demişti.

“Merhaba Baturcuğum. Hoş geldin. Nasılsın?”

“Ben çok iyiyim ama annem iyi değil.”

“Öyle mi neden acaba? Bana söylemek ister misin?”

“Sana söylemedi mi?”

“Hayır söylemedi.”

“O zaman ben de söyleyemem. Neyse boş ver, şimdi ne yapacağız?”

“Şimdi sohbet edeceğiz. Zamanımızın sonuna doğru da oyun oynayabiliriz.”

“İyi tamam, hadi sohbet edelim.”

“Bugün neler yaptın?”

Batur afacanca bir gülümsemeyle neler yaptığını anlatmaya başladı. Neler yapmamıştı ki...

“Oyun oynadım ama oynarken odamı çok fazla dağıttığım için, annem bana çok kızdı ve odamdan dışarı çıkmamı yasakladı. Ben de anneme çok kızdım ve onun saatlerce uğraşarak sildiği halımın uçlarını kestim.

“Sonra annem odama geldi ve beni kucağına alarak mutfığa götürdü. Yemek yedirdi ve yine kucağında odama getirdi. O sırada halıyı kestiğimi gördü. Bana bas bas bağırdı ve beni banyoya kapattı. Ben de bu sefer banyodaki halıyı kestim. O bana ne kadar kızılıyorsa, ben de ona o kadar çok kızıyorum.”

“Baturcuğum, bu kızma konusunu birazdan konuşalım ama önce benim anlamadığım bir durum var. Bu konuda sanırım bana biraz daha açıklama yapman gerekecek. Annen neden seni kucağına alarak, mutfığa götürdü ve yine kucağında odana getirdi?”

“Çünkü... çünkü... Sen bilmiyor musun?”

“Hayır tatlım, bilmiyorum.”

“Yani annem, bunu da sana söylemedi, öyle mi?”

“Hayır, söylediğini hatırlamıyorum.”

“O zaman ben de söyleyemem.”

“Annen söylemediği için, sen de söyleyemezsin!”

“Evet, çünkü annem bana kızabilir.”

“Annen sana kızabilir...”

“Kızabilir çünkü sana söylediğim için kızar, bu gizli.”

“Annenin seni kucağına alarak mutfığa götürmesi, bir sır mı?”

“Sır gibi bir şey. Annem bunu hiç kimseye söylemememiz gerektiğini bana hep tembih eder.”

“Anlıyorum ama ben o ‘hiç kimselerden’ değilim. Bana rahatça her şeyi söyleyebilirsin. Annenin bu yüzden sana kızmayacağına eminim. İstersen bunu birlikte annene de sorabiliriz.”

Batur sevinçle, “Haydi anneme soralım,” demişti. Birlikte odadan çıkıp annesinin yanına gitmiştik:

“Sevtap Hanım, Batur size bir şey soracak.”

Batur da hem neşeli, hem de tereddütlü bir sesle, “Anne, seninle aramızdaki sırlarımızı İlkim Abla’ya anlatabilir miyim? O buna senin kızmayacağını söyledi.”

Sevtap, bu soru karşısında çok tedirgin olmuştu. Oturduğu yerde huzursuzca hareket ederken, ben söze girmiştim:

“Ne de olsa, birbirimizden hiçbir şey saklamamalıyız, öyle değil mi? Olumlu sonuçlar için, açıklığa ihtiyacımız var, bunun için birbirimize söz verdik.”

Sevtap ne demek istediğimi çok iyi anlamıştı. Batur’a dönerek, “Ne istiyorsan anlatabilirsin, tabii ki kızmam,” demişti.

Biz Batur’la odaya döndüğümüzde, arkada huzursuz, mutsuz ve belki de buraya geldiği için pişman bir kadın vardı.

Batur odanın içinde, hem seksek oynuyor hem de elindeki topunu havaya fırlatarak, ne kadar sevinçli olduğunu belli etmeye çalışıyordu.

“Evet, seni dinliyorum, artık sırlarınızı benimle de paylaşabilirsin.”

Aradan birkaç dakika geçtiği için Batur hangi sırrını bana söyleyeceğini unutmuştu. Ben de ona hemen hatırlatmıştım.

“Ha... evet. Annem beni odamdan mutfağa kucağında götürdü ama o bunu zaten her zaman yapar. Evin içinde

beni kucağında taşır çünkü sildiği yerlere basmamı ve kirlletmemi istemez. Aslında benim değil, annemin tedaviye ihtiyacı var. Ben buraya neden geldiğimi biliyorum ama beni değil de, annemi iyileştirin.”

“Hepinizin daha mutlu bir hayat yaşaması için elimden geleni yapacağım. Artık seninle ben de bir sırdaş olacağız.”

“Her şeyde mi?”

“Evet, her şeyde. Sence bir mahzuru var mı?”

“Yooooooo... Benim hiçbir sırrım yok ki, hepsi annemin... Bazıları da babamın.”

Zamanımızı doldurmuştuk oysa daha konuşacak ne çok konu vardı. Batur’un kestiği halıları ve annesinin bunu bana anlatmaması. Bir dahaki seansa bu konuları konuşmak için not aldım ve o gün ek bir on dakika Batur’la oyun oynayarak, görüşmeyi noktaladım çünkü Batur’a, görüşmemizin sonunda oyun oynayacağımıza dair söz vermiştim. Verilen sözler her zaman tutulmalı. Çünkü çocuklar hiç unutmazlar.

Dışarıda lapa lapa yağan karı izlerken, görüntünün ne kadar huzur verici olduğunu düşünüyordum. Ofisimin penceresinden hem cadde, hem de ara sokaklar görünür. O gün cadde ve sokaklar bir film setine benziyordu. Yokuştan çıkamayan arabalar, sokaklarda kartopu oynayan çocuklar,

kar tanelerinden kaçan yetişkinler, ağaç dallarının üzerinde yağlı boya tablolarını andıran bembeyaz manzara; kahvemi içerken yaşam, aslında ne kadar muhteşem bir devinim olduğunu bir kez daha bana hatırlatmıştı.

Her kar yağışında, birkaç seans iptal olurdu. Bugün de durum onu gösteriyordu. Baturların seanslarını iptal etmelerini istemiyordum çünkü geçen seanstan birikmiş birkaç konu vardı. Özellikle de Sevtap’la görüşmek istiyordum. Seans saatlerini yine geç bir saate almışlardı.

Saat 19.00’u gösterdiğinde, Sevtap, Batur’la beraber içeriye girmişti; seslerini odamdan duyabiliyordum. Her gelen gibi, onlar da kar yağışından şikâyetle bulunuyorlardı.

Sevtap odaya girdiğinde, soğuktan epeyce üşüdüğü, burunun ve ellerinin kırmızılığından belli oluyordu.

“Geçtiğimiz seansta, Batur bana sizin sırlarınızdan bahsetti. Hatırlarsan yanına gelip, bunları benimle paylaşma konusunda senden izin bile almıştı.”

“Evet.”

“Bu sırlar konusunda senin bana iletmek ve paylaşmak istediklerin olduğunu düşünüyorum.”

Sevtap sanki söylediklerime hiç önem vermez bir tavırla, çok üşüdüğünü ve varsa bir çay içebileceğini söylemişti:

“Evet... Sırlar. Aslında ben bu konuyu size daha önce biraz açmıştım. Hani Batur’un yalan söylemesi... Yalan söylediğinden size bahsetmiştim. Size ne anlattı bilemiyorum ama ben o anlattıklarının yine yalanlarından olduğuna eminim.”

“O gün, seanstan çıktıktan sonra, Batur’a bana neler anlattığını sormadın mı, herhalde merak etmişsindir.”

“Evet merak ettim ama, siz ilk görüşmemizde bir uyarıda bulunmuştunuz. Ben de yanlış bir şey yapmayayım diye, Batur’a seansta ne konuştuğunuza ilişkin hiçbir şey sormadım.”

“Bazen anneler çocuğu bu konuda o kadar çok sıkıştırıyorlar ki, bu kez de başka sorunlar ortaya çıkıyor. Aslına bakarsanız, anne olmak dünyanın en zor mesleği. Çocuğunuz için en iyiyi seçmeyi düşünürken, bir de bakıyorsunuz, bilmeden hata yapmışsınız. Bu hatanın bedelini de çoğu kez çocuklar ödüyorlar ama ne yazık ki bu anlamda annelere ve babalara yol gösterecek kurumlar hâlâ yetersiz. Ne yazık ki aileler, çocuklarında herhangi bir sorun yaşamadan, uzman yardımı almayı düşünmüyorlar ya da akıllarına gelmiyor. Sonuçta anneler de perişan oluyor. Tabii babalara da haksızlık etmeyelim!”

“İnanın çok doğru söylüyorsunuz. Benim de bilmeden Batur’a çok yanlış yaklaştığım zamanlar oldu. Bundan da hep vicdan azabı duymuşumdur. Öte yandan diğer dediğini-

ze de katılıyorum. Çocukta bir sorun olmadan, bir danışmana ya da psikoloğa gitmek aklımızın ucundan bile geçmiyor. Çocuğu bırakın, kendi sorunlarımız için bile, terapiste gitmeye utanıyoruz.”

“Haklısın, anne babalar kendi iç çatışmaları ve sorunları için terapi almaktan çoğu kez kaçınıyorlar. Gel bugün Batur’u bir an için bir kenara bırakalım ve senin iç çatışmalarına bakalım, ne dersin?”

“Sözlerinizde çok haklısınız. Benim de sorunlarım var. Ben sorunlarımı buraya taşımakta zorlanıyorum. Belki buna kendinden kaçış da diyebilirsiniz ama Batur için faydalı olacaksa, buna razıyım.

“Eşimi ve çocuğumu oldukça etkileyen bir sorunum var. Ama bunu size anlatmaya kendimi hiç hazır hissetmiyorum. Yanlış anlamayın, bu demek değil ki, hiç anlatmayacağım. Sanırım biraz zamana ihtiyacım var. Ancak bir başka özelliğimden size söz edebilirim bu da beni rahatsız ediyor. Şöyle ki, ben sabah uyanıp akşam yatana kadar, asla ve asla iyi şeyler düşünemiyorum. Aklıma sürekli olumsuz düşünceler geliyor.”

“Bu olumsuz düşünceleri biraz açalım mı?”

“Mesela eşim evden çıkarken, ya trafik kazası geçirirse ya da kalp krizi geçirir ölürse diye. Aynı şeyler Batur için de

geçerli. Ya okulda başına kötü bir şey gelirse gibi düşünceler zihnimin içinde dolaşıp duruyor. Bu düşünceler bazen o kadar artıyor ki, çıldıracak gibi oluyorum.”

“Ne kadar zamandır bu düşüncelerle yaşıyorsun?”

“Tam olarak, Batur doğduğundan beri diyebilirim.”

“Daha önceleri yoktu, öyle mi?”

“Aslında genç kızlığımda ve evliliğimin ilk zamanlarında da vardı ama bu kadar fazla değildi. Dediğim gibi, oğlum doğduktan sonra, iyice fazlalaştı.”

“Genç kızken nelerden kaygılanırdın, hatırlıyor musun?”

“Evet... hatırlıyorum. Annemin ve babamın ölmesinden kaygılanırdım. Aslında o yıllarda da zaman zaman bu düşüncelerim yoğunlaşır ve beni rahatsız ederdi. Hatırlıyorum da bir gün, ya annem evde ayağı kayar düşer ve ölürse diye okula gitmemiştim.”

“Annen ve baban hayattalar mı?”

Sevtap gözyaşlarına boğulmuştu, hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlamıştı. Biraz sakinleştikten sonra da, “Babamı kaybettik,” demişti.

“Başınız sağ olsun.”

“Sağ olun. Aslında bu yıllar önceydi ama nedense beni hâlâ çok etkiliyor. Hele annemle bir araya geldiğimizde... Görseniz, ikimiz de sürekli ağlarız. Ne garip değil mi?”

“Toparlayacak olursak, sevdiklerini kaybetme endişesiyle yaşıyorsun.”

“Aynen öyle.”

“Bu seni çok fazla yıpratır.”

“Elbette, hem beni, hem eşimi, hem de oğlumu.”

“Oğluna bu nasıl yansıyor?”

“Onu çok fazla sıkıyorum. Üzerinde, bilmeden de olsa baskı kuruyorum.”

“Batur bu yüzden hırçın olabilir mi?”

“Olabilir, evet olabilir. Bunu hiç düşünmemiştim.”

Sevtap o kadar kendi içindeki duygu ve düşüncelerine odaklanmış yaşıyordu ki, çocuğunun iç dünyasıyla hiç ilgilenmiyordu.

“O halde, bir anne olarak sana ilk ödevini verelim. Bir dahaki görüşmemize kadar, Batur’a ne gibi baskılar yaptığını, onu hangi konularda sıkıldığını tespit edersen, burada bu davranışların üzerinde çalışabiliriz. Bunları tespit ettikten sonra, bu baskılarının Batur üzerinde azalacağını göreceksin.”

“Biraz zor olacak ama n’apalım, ödev ödevdir.”

“Şimdi sen içeride dinlen, ben de Batur’u alayım.”

Batur...

“Annemle ne konuştunuz?”

“Merhaba canım, annenle konuştuklarımız, seninle ilgili değildi. Sen neler yaptın bakalım?”

“Geçen gün halıları kesmiştim ya...”

“Evet.”

“Dün de perdelerin uçlarını kestim, bugün de yaptım bunu.”

“Bunu neden yaptığını bana anlatır mısın Batur?”

“Çünkü anneme kızdım.”

“Annene kızdın!”

“Evet ama bunu boş ver. Hadi oyun oynayalım.”

“Evet oyun oynayalım ama bu oyun biraz farklı bir oyun olsun. Mesela biz kendimizin dışında istediğimiz bir kişi olalım. İstersen, sen annen, baban ya da bir başka kişi olabilirsin. Ben de kendime farklı bir rol seçeceğim.”

“Neden?”

“Çünkü daha zevkli olacak.”

“Tamam.”

“Hadi sen kendi rolünü seç bakalım.”

“Ben babam olmak istiyorum.”

“Ben de...” daha sözümü tamamlamadan Batur, “Sen de annem ol,” dedi.

“Tamam... ben de annen olayım. Peki nerede olalım. Evde mi, yoksa başka bir yerde mi?”

“Evde.”

Oyun odasına geçtik. Odayı Batur’un tarif ettiği gibi, onların evi gibi düzenlemeye çalıştık. Daha sonra Batur çok rahat bir şekilde oyunu başlattı:

“Şimdi sen halıları sileceksin. Ben de anahtarla kapıyı açıyorum.”

Ben halıyı siliyormuş gibi yaparken, Batur “şingır-mın-gır” diyerek kapıyı açmış ve “Yine mi halı siliyorsun? Sen beni delirteceksin. Sana bir iş bulalım da gir çalış,” demişti. Ben de, “Ne olmuş halı siliyorsam?” diye cevap vermiştim.

“Ne demek ne olmuş! Evlendiğimizden beri bu temizlik hastalığının devam ediyor. Yine Batur’u odasından halılar kirlenir diye çıkarmadın, değil mi? Ya da koca çocuğu evde kucağında taşımışsındır. Onun değil, asıl senin tedavi görmem lazım. Sonra da Batur beni deli ediyor diye şikâyet ediyorsun. Ne yapsın çocuk? Bütün gün kilit altında yaşıyor. Elinden gelse onu okula da göndermezsin.”

“Neden okula göndermem ki?”

“Mikrop kapar da hastalanıp ölür diye.”

Batur’la paylaştığımız psikodramada en çarpıcı nokta buydu. Batur kendisi için sorun olan davranışın nedenini, oyun sayesinde ortaya koymuştu. Psikodramanın geri kalan kısmında, Batur babasının ağzından buna benzer pek çok şikâyetle bulundu. Psikodramanın sonunda, Batur çok daha rahatlamış görünüyordu. Giderken bana, “Bu oyunu çok sevdim. Yine oynayalım,” demişti.

O gün yine TV programım vardı, daha doğrusu yine konuk olarak katılıyordum. Programın sunucusu, geçen programdaki konunun çok ilgi çektiğini, fazlaca telefon ve faks geldiğini söylemişti. Ayrıca izleyiciler bu haftadaki konunun da “çocuktaki davranış bozuklukları ve anne babaların çocuk yetiştirmedeki tutumları” olmasını istemişlerdi.

Program yayına girdiğinde, ışıklar yine benim için sorunlu ama idare etmeye çalışıyordum. Birden aklıma geçen programda, şu adını açıklamayan izleyici geldi. *Acaba yine arayacak mı?* diye merak etmiştim. Bu merakım fazla uzun sürmedi çünkü hattın diğer ucunda yine aynı kadın vardı. Sesi bana hiç yabancı gelmiyordu. Yine adını açıklamamıştı. Geçen sefer için özür diledi. Çocuğu gelip telefonu aniden kapatmış da, o da bir daha numarayı düşürememiş. İnanmış görünmekten başka yol yoktu.

Bu kez sorusu şöyleydi:

“Annedeki korkular çocuğa geçer mi?”

Ona “kesinlikle evet” anlamına gelen birkaç yanıt vermiştim. Sıra benim sorularıma gelince, kapatmak zorunda olduğunu söylemiş ve telefonu kapatmıştı.

Programdan sonra, ofisime geldiğimde acil bir notla karşılaşmıştım. Notu bırakan Batur’un annesi Sevtap’tı ve bugün hemen benimle görüşmek istiyordu. İlk seansa girmeden önce onu aramıştım. Bana konuşmamız gerektiğini, Batur’un kendisini odaya kilitletiğini ve yaklaşık üç saattir çıkmadığını anlattı. Ayrıca babası bunu duyarsa kendisine çok kızacağını da ekledi. Ne yapması gerektiğini soruyordu.

Ona Batur’un neden kendisini odaya kilitletiğini sorduğumda, bana, “Hani size bahsetmekten çekindiğim bir sorum vardı ya, işte o yüzden,” demişti. Bu durum için Sevtap’a şöyle bir öneride bulundum: “Batur’a şunu teklif et...”

O kadar sabırsızdı ki, cümlemi daha tamamlamadan, “Neyi... Neyi teklif edeyim? İnanın ne söylerseniz yapacağım,” diye kaygı dolu bir ses tonuyla konuşuyordu.

“Batur’a, birlikte dışarı çıkmayı, parka ya da sinemaya gitmeyi öner. Bu öneri ona çok cazip gelecektir.”

Sevtap birden duraksadı ve “Ama İlkim Hanım, bunu

yapamam, evde bir sürü iş var. Hem sonra temizlik yapmam gerekiyor,” demişti.

“O zaman sen temizliğini yap, Batur da akşama kadar belki de sabaha kadar odasında kendini kilitlemiş bir halde otursun.”

“Tamam, tamam... Önerinizi yerine getireceğim ama benim korkularımı biliyorsunuz, ya yolda başımıza bir kaza gelirse?”

“Başınıza hiçbir şey gelmeyecek.”

Sevtap, binlerce kez teşekkür edip, aynı zamanda da özür diledikten sonra telefonu kapatmıştı. Şu anda ne kadar zor bir durumda diye düşünmüştüm. Kendisiyle, saplantılı düşünce ve davranışlarıyla nasıl da boğuşmak zorunda kalmıştı. Ya Batur? Batur ne yapıyordu acaba?

Kocaman bir yıl daha bitiyordu. Birçok evde olduğu gibi, bizim evimizde de yılbaşı hareketliliği yaşanıyordu. Çocuklar sevinçle evi ve kurdukları çam ağacını süslüyorlardı. Kızım yılbaşı süslerini ağaca yerleştiriyor, oğlum ise hem köpeğimizle oynuyor hem de sözümona ablasına yardım ediyordu. Onların bu coşkusunu izlerken, aklıma birden Batur gelmişti. Biliyordum ki o bu özgürlüğü yaşayamıyordu. Evde dilediğince hareket edemiyor, yaşının gerektirdiği yaramazlıkları

yapamıyor, kişiliğinin gelişmesi için gerekli olan güveni, şefkati, sevgiyi ve anlayışı bulmakta zorlanıyordu. “Belki de bazı şeyler değişmiştir,” dedim kendi kendime.

Aslında terapileri eve taşımam ancak Batur’un durumundan etkilenmemek de mümkün değildi. Batur’un durumu beni gerçek anlamda etkilemişti. Nedeni ise onun daha küçücük bir çocuk olması ve evdeki sorunlarla başa çıkabilecek gücünün olmamasıydı.

Anne babayı sorunların çözümünde hızlandırmak isterim. Ne yazık ki, babalar bu sürece ya hiç katılmazlar ya da ara sıra arayarak veya gelerek katılıyormuş gibi yaparlar; tabii ciddi anlamda katılımda bulunan babalar hariç.

Olayın ciddiyetinin farkında olan ve elinden geleni yapmaya özen gösteren birçok babayla çalıştım. Birbirine kenetlenmiş pek çok anne babayla çalıştım. Bu anlamda onlara haksızlık etmek istemem ama çoğunluk ilgilenmekten yana oyunu kullanıyor. Bunun nedeni de, olayın öneminin farkında olmamaları. Çocuklardaki herhangi bir davranış bozukluğunu, normal bir yaramazlık diye niteliyorlar. Kendilerini kandırıyorlar ve çoğu da kendisini kandırdığını biliyor.

Onlar bekliyorlar. Neyi mi bekliyorlar? Sorunun gün gelip de, kendiliğinden çözülmesini.

O hafta sonu, bütün pazarımı bunları düşünmekle ge-

çirmiştim. Kendi kendime kaldığım anlarda bu düşünceler zihnime hücum ediyordu. Anne babalara başka imkânlar yaratmalı diye düşünüyordum. Çocukları ve anne babaları bu darboğazdan kurtarmak için, daha büyük önlemler alınmalı.

Bu konuda neler yapılmalı diye notlarımı alırken, birden aklıma İzmir’de katıldığım bir söyleşideki çift geldi. Yaklaşık iki saatlik söyleşinin bitiminde yanıma gelip, bana çocuk yetiştirme yöntemleriyle ilgili çok önemli sorular sormuşlardı. Onlara çocuklarının yaşını sorduğumda, bana henüz çocuklarının olmadığını, ama çocuk sahibi olmaya karar verdiklerini, bu yüzden de anne baba olmadan önce bilgilennemeleri gerektiğini söylemişlerdi. Kulaklarıma inanamamıştım.

Günün sonuna doğru, ertesi gün için sabırsızlandığımı fark ettim çünkü Batur’un seansı vardı.

Batur, elinde kocaman bir çiçekle odama girdi. Diğer elinde de yine kocaman bir oyuncak vardı. Çiçekleri bana vererek, “Bunlar senin; annem, babam ve ben aldık. Neredeyse bizim aileden gibisin. O gün ben anneme kızıp, kendimi odaya kilitlemiştim ama sonra çok güzel bir şey oldu.”

“Öyle mi?”

“Ne oldu, merak ediyor musun?”

“Hem de çok.”

“Annem beni gezmeye götüreceğini söyledi. Önce ona inanmadım ama sonra ciddi olduğunu anlayıp odamın kilidini açtım ve sinemaya gittik, müthişti...”

“Gerçekten bu harika Batur.”

“Annem sinemada hiç korkmadı ve beni de korkutmadı.”

“Çok iyi. Eskiden korkardı ve seni de korkuturdu, öyle mi?”

“Evet, annem bunu çok yapar, çok korkaktır. Hem beni de korkutur. Ölürüz, kaza olur, seni kaçıırırlar diye... İşte öyle şeyler.”

“Ancak sinemada öyle davranmadı, öyle mi?”

“Evet, hem annem beni ilk defa sinemaya götürdü. Çok şaşırdım, babam da çok şaşırdı.”

“Daha önceleri kiminle sinemaya giderdin?”

“Babamla ikimiz giderdik. Annem evde temizlik yapardı. Bizim eve gelseniz, hiçbir yere basamazsınız, her yerde bezler. Salonun ve odaların kapıları kapalı.”

Yüzünü buruşturarak “iğrenç” demişti.

“İğrenç?”

“Evet iğrenç. Bu yüzden eve hiç arkadaşlarımı çağırmadım.”

“Ve bu da seni üzüyor.”

Çocukların o masum ifadesiyle bakarak evet anlamında başını sallamıştı.

Daha sonra Batur’la birçok kez psikodrama yaptık. Diğer davranışlarının nedenlerini bulup çözüm yollarına baktık. Sevtap’la da uzun uzun süren bir “bireysel psikoterapi” sürecine girdik. Sevtap, psikoterapiye çok iyi cevap veriyordu. Gerek çocukluğundan gelen, gerekse evlilik sonrası olmuş birçok takıntılı düşüncelerini ele aldık. Her birinin üzerinde tek tek çalıştık ve olumlu sonuçlar aldık.

Bunun yanı sıra anne baba olarak, birlikte seanslara katıldılar. Batur’un var olan davranış bozuklukları üzerinde uzun bir yolculuğa çıktık. Anne ve çocuğa önerdiğim geziler, birlikte oyun paylaşımları, evde düzenlenen arkadaş partileri her ikisine de faydalı oldu. Üstelik Batur’un babası Cengiz Bey’e göre bu eylemler, evliliklerini de kurtardı.

Sevtap, daha çocukken kendini yakalayan “sevdiklerini kaybetme” fobisini, babasının ölümüyle iyice pekiştirmişti. Kendisinde takıntılı bir düşünce olarak yerleşen bu durum, tüm yaşamını alt üst etmişti. Evlenip bir çocuk sahibi olunca, takıntılı düşüncesi onu iyice cendereye almış ve bütün hayatını kontrol etmeye başlamıştı. Bu durumdan rahatsız olan ama aynı zamanda da bir türlü kendini kurtaramayan Sevtap, kendince bir çözüm geliştirmişti. Tamamen bir “kaçış” olan bu çözüm, “temizlik yapmaktı.”

Evi dip köşe temizleyerek, zihninden de bu düşünceleri temizleyeceğini sanıyordu. Bilinçaltındaki bu hatalı düşün-

ce kalıbı Batur bebekken çok fazla problem yaratmıyordu ama büyümeye başlayınca, olaylar karıştı. Çocuk yürüyor, koşuyor, evi dağıtıyor, kirletiyordu. Sevtap da, onu engellerek, kendi ruhsal doyumunu yerine getirmeye çalışıyordu. Böylece hem çocuğunu bir anne olarak kontrol etmiş oluyor hem de evi temiz tutuyordu. Ta ki, Batur'da birtakım davranış bozuklukları gelişene kadar...

Batur büyüdüğü artık annesinin bu temizlik tutkusuna başkaldırmaya başlamıştı. Evde halıları kirletmemek için annesi tarafından kucağa alındığında, uygun bir zaman kolayıp halıları kesiyordu. Aynı şey perdeler ve evin diğer eşyaları için de geçerliydi. Batur eşyaları keserken, aslında annesinin bu davranışının önünü kesmeye çalışıyordu.

Eve arkadaşları çağrılmadığı için, diğer çocukları kıskanıyor ve okulda da saldırgan davranışlarda bulunuyordu. Aynı zamanda evde özgürce yaşayamadığı için, annesine küfrediyor, bağırıyor bazen de ona vuruyordu. Sevtap, eşinin ve çevresinin baskıları sonucu Batur'u psikoloğa götürmüştü ama Batur bu durumu sevmeyip bir daha gitmek istemeyince, bu Sevtap'ın da işine gelmiş ve psikolog olmayı bitirmişti. Ne zaman ki eşi ona ciddi bir tehditte bulunmuştu, o zaman Sevtap olayın iyiye gitmediğinin biraz da olsa farkına varmıştı.

Batur'da yerleşmiş olan davranış bozuklukları, şimdilerde törpülenmiş durumda. Kısa bir süre sonra Batur'la olan çalışmalarımız bitecek. Sadece kontrollere gelecek ama Sevtap'la terapi seanslarımızın bitmesine daha çok var.

Geçtiğimiz seansta bana bir itirafta bulundu. Televizyon programında beni arayıp da sonra telefonu kapatan kendisiymiş.

Korkularımız içgüdüsel değildir.

Korkuyu ve korkmayı sonradan öğreniriz.

Ve korkularımız bulaşıcıdır. Birilerinden bize bulaşmıştır, bizden de birilerine bulaşacaktır.

Ama eğer korkularımızın bulaşacağı o “biri”, çocuğumuz ise bu çok korkutucu bir durumdur.

Korkularınızı çocuğunuza bulaştıracağınıza, korku zincirlerinizden kurtulun. Hem siz özgür olun, hem çocuğunuz...

Sonsöz

Terapide soluklanan beş kişinin ve onların yakınlarının öykülerini sizlerle paylaştım... Onlar paylaşmak istedikleri için paylaştım... Psikoterapinin öcü ve ürkütücü bir süreç olmadığını anlatabilmek için paylaştım... Toplumumuzda psikoloğa ve psikoterapiye önyargıları yumuşatmak için paylaştım...

Olur ya, günün birinde sizin de ruhunuz ağırırsa, terapi almaktan çekinmeyin...

Yazar Hakkında

İlkim Öz, Ankara doğumlu olup Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. “Terapide 5 Soluk” adlı eseri ile Türkiye’de terapi öykülerini kaleme alan ilk Türk psikoterapisttir. Ülkemizde psikoterapi öykülerinin öncüsü olan psikolog/yazar çok sayıda makale, gazete ve dergilerde köşe yazıları yazmaktadır. Bir dönem kendi adına yayımladığı İlkim Öz dergisinde “Mutlu Kadınlar Projesi” adı altında sosyal sorumluluk projesini kadın, aile ve çocuklara destek amaçlı halen yürütmektedir.

Televizyon programlarına konuk olan ve haber bültenlerinde görüşleri alınan psikolog/yazarın yayımlanmış 20 kitabı vardır.

Evlilik ve aile ile ilgili araştırma ve mesleki çalışmalarının yanı sıra doğaya düşkünlüğü, hayvan sevgisi ile bilinen İlkim Öz evli ve 2 çocuk annesidir.

Web: www.ilkimoz.com.tr

Mail: bilgi@ilkimoz.com.tr

Instagram: [ilkimozofficial](https://www.instagram.com/ilkimozofficial) – [ilkimozkitaplari](https://www.instagram.com/ilkimozkitaplari)

Facebook: Psikolog İlkim Öz – İlkim Öz Kitapları

Twitter: [Ilkim_oz](https://twitter.com/Ilkim_oz)

Youtube: İlkim Öz