

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>

Türk Psikiyatristin Divanı



hayykitap

2.
BASKI

Türkiye'den
En Uçlardaki 70 Vaka

Dr. Zeynep Akıncı Pınar
Psikiyatri Uzmanı

Türk Psikiyatristin Divanı

Türkiye'den En Uçlardaki 70 Vaka

Bu kitapta okuyacaklarınız bütünüyle gerçek! Türkiye'nin gerçeği. Ve sarsıcı. Bu satırları okuyan birçok kişinin de maruz kalıp, utancından, korkusundan anlatamadığı gerçekler belki de. Travmalar, örselenmeler, çıldırmalar... Panik ataklar, aşağılanmalar, başkasının hayatını yaşamalar...

Psikiyatrist Zeynep Akıncı Pınar, divanından geçen en can yakıcı, çaresiz hikâyeleri çözüm önerileriyle birlikte ele aldı ve benzer sorunları olanlara yol gösterebilmek için *Türk Psikiyatristin Divanı*'nda okuyucuları ile paylaştı.

İşte hiç uyanmak istemeyen zengin kadından 9 yaşında saçları ağaran çocuğa, aile içi çoklu taciz kurbanı kızdan iktidarsız ama azgın damada, kurnaz nişanlıdan ergen kocaya, ters ilişkiden günahsız aşka, anksiyete bozukluğundan şizofreniye, başı sürekli dönen 'deli'den cinsel freni patlamış adama kadar Türkiye'den en uçlardaki 70 psikiyatrik vaka!

Ruhsal bir panorama!

Şaşıracaksınız, inanamayacaksınız, yer yer sinirleriniz bozulacak, bu kadar da olmaz diyeceksiniz... Benzer vakaları yaşadıysanız ders çıkarıp bilgilenecek, yaşamadıysanız Allah'a şükredeceksiniz!

hayykitap



ISBN: 978-605-9841-82-5



9 786059 1841825

24 TL

Hayykitap - 366
Bize Söylenmeyenler - 29

Türk Psikiyatristin Divanı
Dr. Zeynep Akıncı Pınar

Editör: Nihal Doğan

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-9841-82-5
1. Baskı: İstanbul, Şubat 2017
2. Baskı: İstanbul, Ocak 2018

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62/C
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 11965
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinolu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan
kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Psikiyatri Uzmanı
DR. ZEYNEP AKINCI PINAR

TÜRK PSİKIYATRİSTİN DİVANI

TÜRKİYE'DEN
EN UÇLARDAKİ
70 VAKA

Dr. Zeynep Akıncı Pınar

Psikiyatri Uzmanı

Liseyi İzmir Kız Lisesi'nde bitirmiştir. 1986'da Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. Aynı yıl mecburi hizmet için Gündoğmuş/Antalya'ya gitmiştir. 1987 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri ihtisasına başlamıştır. İhtisası sırasında kadın ve erkek psikoz servisi, adli psikiyatri servisi, alkol ve madde bağımlılığı kliniği (AMATEM) nevroz kliniği, nöroloji kliniğinde; bunların yanı sıra çocuk ve ergen psikiyatrisi için İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi; acil dâhiliye için Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde eğitim görmüştür.

“Şizofrenide Sol El Kullanımı” konulu tezini bitirerek 1991'de uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. 1991-1992 yılları arasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikoz servisi ve ayakta tedavi servisinde çalışmıştır.

1992 yılında mecburi hizmet nedeniyle Kayseri Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri bölümünde göreve başlamıştır. Ayrıca 1993-2008 yılları arasında Kayseri ilinde özel muayenesinde hizmet vermiştir. Kızı Robert Koleji'ni, oğlu Koç Üniversitesi'ni kazanınca İstanbul'a geri dönüş yapmıştır. Mayıs 2014 tarihine kadar özel bir psikiyatri polikliniği-merkezinde sorumlu hekim ve eğitim koordinatörü olarak stajyerlere ve kurumlara eğitimler düzenlemiştir. Psikoyaşam seminerlerinin koordinasyonunu yapmıştır. Mayıs 2014 tarihinden itibaren Fulya/Beşiktaş Teracce Center'da kendi özel muayenesinde hasta kabul etmektedir.

Spesifik çalıştığı alanlar şunlardır: Şizofrenik bozukluklar, duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktif bozukluğu, cinsel fonksiyon bozuklukları, alkol ve sigara bağımlılığı, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, psikosomatik tıp, konsultasyon liyezon psikiyatrisi, öfke kontrolü, stresle baş etme, zor kişiliklerle baş etme.

Meslek hayatı dışında; ülkemizde eksik kalan 'Koruyucu Ruh Sağlığı' hizmetlerine yönelik her türlü eğitim, konferans, televizyon programlarını kesintisiz 20 yıldır gönüllü olarak yapmaktadır. Pek çok eğitim kurumuna yönelik “ders başarısı, sigara ve madde bağımlılığı, anne baba tutumu” gibi seminerler vermiştir. Belediye, dernekler, vakıflar ve sayısız kuruma ‘öfke kontrol, iletişim becerileri’ gibi eğitimler vermiştir. Halen psikoloji lisans ve yüksek lisans öğrencilerine gönüllü süpervizyon eğitimi vermektedir.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Türk Psikiyatristin Divanı, Şubat 2017

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	11
Kızına Kin Biriktiren Anne	15
‘Karım Herkesle Yatıyor’ Paranoyası!.....	27
‘Küçük İnatçı Keçi’ Sendromu.....	32
Hiç Uyanmak İstemeyen Zengin Kadın	40
Çapkın ‘Bağbozumu Erkeği’nin Maceraları!	44
Yatakta Kararan Hayat.....	50
Maskeli Çaycı.....	60
Alkol ve Dayak, Alkol ve Dayak	63
Çalışan Annenin Dramı	70
Hem İktidarsız Hem Azgın!.....	79
Zekâ Geriliği Olan İki Kız ve Baba.....	82
Başarılı Erkeğin Arkasındaki Kadının Hazin Sonu!..	84
Bayıltan Suçluluk Duygusu	90
Paranoid Babanın Panik Oğlu	94
Sevgi İçin Rüşvet Dağıtan Gelin	97

Dayak Yiyen Koca	104
Çoklu Ensest	107
Günahsız Aşk	116
Öğrenilmiş Çaresizlik	121
“Sağduyunuzu Duymazlıktan Gelmeyin!”	124
Kocasını Gördüğünde Kusmak İsteyen Kadın.....	128
Oyunlu Aile!	132
Tecavüz Travması.....	137
Çıkar Evliliği	141
İlişkisi Çok Kız!.....	145
Ders Çalışamayan Sınıf Birincisi!.....	150
Tüm Vücudu Uyuşturan Şüphe	154
Zaptetmek Mümkün Değil!.....	167
Çok Eşli Koca, Diplomalı Kadına Karşı!.....	171
Altını Islatan Genç Kız	176
Yıllar Süren Ev Hapsi	180
Başı Dönen Kadın	182
Yalnızlar Sülalesi.....	185
Kurnaz Nişanlı	188

Ergen Koca.....	191
Bipolar Affektif Bozukluğu Olan Baba ve Oğul	197
“Mümkün Olsa Beynime Girer!”	199
Arkadaşıyla Eğlenen Kızın Başına Gelenler.....	204
Facebook’ta Enselenen Baba!.....	206
Evlilikte Güç Savaşları	208
Ölümü Görüp Sıtmaya Razi Olmak.....	211
“Paronayak Değil, Safsınız Belki!”	214
Sevgi Kurban İster!	217
İkna Edilemeyen Alkolik	219
Narsist Ailenin Gelini.....	223
Hırsız ve Zarif Muhasebeci.....	226
“Ne Olur Kızımın Deli Olduğunu Söyleyin!”	228
Merhametsizliğin Sınırları	230
Korkudan Boşanamayan Kadın!	232
Kaynana İnadı	235
Kaotik Ailenin Şanssız Çocukları.....	237
Birinci Eş Köz Üstüne, İkinci Eş Diz Üstüne.....	239
Kimlikleri Başkasına Ait Olanlar	242

Sömüren Koca Mottosu	244
Oedıpus Kompleksi	246
Zorla Yapılan Düğün.....	251
En Büyük Nefreti Ağlayan Bebekler!	253
Çocuğunun Üstüne ‘Çok Düşen’ Anne Baba.....	255
“Bağırta Bağırta Para Alıyor Benden...”	257
Şiddet Gören Anne.....	263
Buzdağının Altındaki Taciz Gerçeği.....	265
40 Yıllık Öcünü, Yılan Gibi Alan Kadın.....	267
Suçluluk Duygusuyla Bir Ömür	269
Kızlarımıza Kıymayın Efendiler	272
Hastalık Hastası	274
Cinci Hoca Cinlikleri	276
Rüyalarda Hep Tel Örgüler.....	279
Ergen İsyanı	288
Sahipsiz Kız.....	290
Acemi Gençlik Hataları Tamir Edilmeli.....	292
Sonsöz.....	294
Yararlanılan Kaynaklar.....	295

*Psikiyatri hastaları ve travma mağdurlarına,
susmaması ve susturulmaması dileğiyle...*

ÖNSÖZ

Beni bu kitabı yazmaya iten sebep, yıllar önce okuduğum Irwin D. Yalom'un kitabıdır. Psikoterapi öykülerinin bilimsel yönü bana tanıdık ama karakterler yabancıydı. 30 yıllık meslek yaşamımda bende iz bırakan hikâyeleri yazıp kenara koymaya başladım. Kumbaramda para biriktirir gibi...

Bana bir şeyler öğreten hikâyeler benimle gitmemeli diye düşündüm. Bir gerçeğin içinden tarih, yer ve isimleri çıkarırsanız geriye kalan masaldır. Pamuk Prenses hangi yüzyılda, hangi ülkede yaşadı, adı nedir veya gerçek miydi? Kimse bilmediği gibi önemi de yok. Ben de vakalarımı masal ettim. Tek gerçek, olaylardır. İsimler, sıfatlar, tanımlamalar, yerler, okuyucuya kolaylık olsun ve masalımıza süs olsun diye kullanılmıştır. Geçen seneler içinde hastalıkların tedavisinde bilgi ve tecrübem arttığı gibi olayları doğru değerlendirme ve çözümleme becerilerim de arttı. Tecrübelerimi, yanımda büyüyen çocuklarıma bile aktaramadığımı fark ettim. Bu kitabı gençlere bir nebze de olsa rehberlik edebilmek için yazdım.

Bir kasabada doğup, ilçede büyüyüp, mahallemizde ilk üniversiteye giden biri olarak, önümde rehberlerim sadece öğretmenlerimdi. Lisede öğrendiğim bir atasözünü hayatımda hep uygulamaya çalıştım. *"Akıllı insan hatalarından ders alır, daha akıllı insan başkalarının hatalarından ders alır..."* Bu atasözü pek çok zamanda yolumu bulmama yardımcı oldu ve atasözlerine kulak vermemi sağladı. Başka bir atasözü ise *"Allah'ım bana yapabileceklerim için güç, yapamayacaklarım için sabır ve bu ikisini ayırt edebilmek için akıl ver..."*

Benden en az 5-10 yaş büyük, başarılı kişileri 'rol model' tayin ettim kendime. Ben kararlı ve üşenmeyen bir insanım. Sabırla, problem ve hastalıkların üstüne giderim. Bazen sabrım ve uğraşım ile fazlaca kendimi yorduğumu fark ederim. Onun için Allah'tan en çok da akıl diledim. Burada sık sık bahsettiğim akıldan kastım, zekânın bilgi ve

tecrübe ile donatılarak doğru kullanılmasıdır. Tecrübe, harap olan emekle, zamanla, üzüntüyle, yaşla ve pek çok zararlı kazanılan pahalı bir deneyimdir. Tecrübelerimi gençlere aktarıp iyi insanların canlarının yanmamasına ve psikiyatri hastalarının erkenden yardım alarak hayatı seyretmeyi bırakıp dâhil olmalarına ne kadar katkı olursa, kendimi bir o kadar bahtiyar hissedeceğim.

Bunca yıl edindiğim izlenim, insanların psikiyatristlere başvurmada büyük çekince duyduklarıdır. Durumlarının ‘zayıflık’ olarak değerlendirileceği veya yanlış anlaşılıp akıl hastası zannedilecekleri korkusu taşırlar.

Oysa psikiyatrîst için ‘gerçeği değerlendirme yetisi bozukluğunu’ ayırt etmek, siyahla beyazı ayırmak kadar kolaydır. Metre hızı ile çalışan aklımızın, ışık hızı ile coşan duygularımızı kontrol edemeyişi insanlık halidir. Önyargı taşıyanlar da durumunun farkına varıp bir hastalığı olduğunu kabul edene kadar, hayatlarından uzun bir dilimi hastalık ve mutsuzluğa feda ederler. Nasıl bir kalp hastalığı veya diyabet bir günde oluşmuyor, gelişmeleri ve tüm belirtilerini sergilemeleri on yılları alıyorsa, psikiyatrik hastalıklarda da durum aynı şekilde. Nasıl ki kavurucu yaz sıcakları ılıya ılıya geliyorsa, siz de üzülmeye sinirlenerek geçirdiğiniz günlerin ardından bakıyorsunuz ki ‘kaygı bozukluğu’ yaşamaya başlamışsınız. Bu sebeple her hikâyemin sonunda kendiniz veya yakınlarınızın durumunu kolayca kavrayabilin diye psikiyatrinin kutsal kitabı ‘DSM 4 tanı kriterlerini’ özetledim. Kendinizi tanıyın ama tedaviyi elbette ki bir profesyonele bırakın. Hiçbir sorunuz olmasa da iletişim becerilerinizi artırmak, öfke kontrolünüzü sağlamak yaşam kalitenizi yükseltir.

Vakaları okurken içiniz sıkılırsa bilin ki kendi geçmişinizde bir şeylerin üstüne basıyorsunuzdur. Sabırla okursanız sonunda bulacaklarınız, umarım yolunuzu aydınlatır.

Sonuçta bizler ormanda yaşayan atalarımızdan; en çok korkan, şüphelenen, kaygılanan, öfkelenen, saldıran, kaçan, çapkın olanların torunlarıyız. Cesurlar, zayıflar, kırılganlar, kaygısızlar, sadakatliler ölüp gittiler ve çoğalamadılar.

Yapılan araştırmalara göre dünyada din, dil, ırk ayrımı olmakızın %15 oranında kişilik bozuklukları olduğu gibi %15 de çok iyi insanlar var, gerisi ortalama insanlar. 10 kişilik bir grupta en çok gürültü patırtı çıkaran ve dikkatimizi ekende kişilik bozukluğu olma ihtimali yüksek. Zor zamanlar, iyi insanları fark edip ayırt edebilmemizi sağlar. Tezatlarla öğreniriz; siyah olmazsa, gözümüz beyazı fark edemez. Kötü insanların bizde yarattığı öfkeyi, başarı ve yeni şeyler ortaya çıkarmada kullanabilir ya da enerjimizi g savaşı ile israf edebiliriz. Kötü insanlar çok kolay kol kola girip birbirlerinin suçlarını örtüp çıkarları paylaşırken, iyi insanlar bir kenarda tek başına düşünür; doğru mu görüyorum, gözümü dört kez sileyim, yanlış mı algıladım derken atı alan şkdar'ı geçmiştir. Av ve avcı ilişkisinin biçim değiştirerek devam ettiği günümüzde iyi insanları koruma altına almalıyız. Son otuz yıldır ben öyle yapıyorum. Bana hep derler ki, "Sen yıllardır nasıl baş ediyorsun onlarla?" Ben de, "Bana kendini bilenler ayakları ile geliyorlar, siz kendini bilmeyenlerle dışarıda nasıl baş ediyorsunuz?" diyorum.

Sonuçta psikiyatrik tedavi olmaya gelenlerin pek çoğu, psikiyatristlerin göremediği ve tedavi edemeyeceği zor insanların hasta ettikleridir. Tasavvuf eğitiminin birinci basamağında 'incitmemeyi', ikinci basamağında 'incinmemeyi' öğretirler. Psikiyatristlere bilinçli incitenler pek gelmediği gibi, biz insanlara daha çok incinmemeyi ğrettiyoruz. İnsanoğlunun en çaresiz yaşam basamağı çocukluk döneminde başına gelen ihmal, istismar, taciz, tecavüz, ensestin ortaya çıkardığı psikiyatrik hastalıklarla çok uğraştım. Bunun için bu kitabı hayatın en ağır travmasını yaşayan ensest kurbanlarına adadım.

Dikkat ederseniz hikyelerdeki haksızlıklar asla hukuka ulaşamayıp üstü örtülü kalmışlardır. Bu şekilde sadece biz psikiyatristlerin dinlediği, mağdurların sustuğu haksızlıklar, buzdağının suyun altında kalan kütlesi kadar büyük! Tüm bu mağduriyetlerin önemsendiği bir hukuk düzeni ülkemize gerekli. Kimsenin yutkunmayıp, mağduriyetinden utanmayıp haykırdığı bir düzende, biz psikiyatristlere daha az iş düşeceğine inanıyorum.

Kitabın sağlayacağı geliri, Türk Kadınlar Derneği Federasyonu'na bağışlıyorum. Duygusal, fiziksel, ekonomik, cinsel şiddet mağduru kadının ihtiyaçlarına sunabilmeleri için... Tek istisna, başkasının ailesi üzerine gölgesi düşen veya yuva bozan, metres-kuma olan, bir çocuğun babasız kalmasına sebep olan kadınlar hariç!

Kitabın hazırlanmasında bana yardımcı olan Aslı Balmumcu'ya teşekkür ediyorum.

Dr. Zeynep Akıncı Pınar

İstanbul, Ocak 2017

KIZINA KİN BİRİKTİREN ANNE

“YETMİYORDU VE YETMEYECEKTİ ASLA...”

Orta yaşlı esmer kadını, yeni evli kızı bana getirmişti. 50 yaşlarında, mavi gözlü, melez denecek kadar esmer tenli, uyanık ve öfkeli bakışlı bir kadın. Bluzunun yakasından görünen morlukları akşam kendisi yapmıştı. Misafir olduğu kızının evinde, tüm gece geceliğini yırtıp bağırmış, yumruklamıştı kendini. Damadı evde yokken konuşmayı fırsat bilmiş, tüm siniri kabarmış, bas bas bağırıp komşularına rezil etmişti kızını. Yorgun düşüp uyuyan kızının başına dikilip gece yarısı, “Kalk, ben burada sıkılırken sen uyuyacak mısın?” deyip can havli ile yataktan kaldırmış, saatlerce bağırmıştı. Üniversite eğitilmiş 24 yaşındaki kız, annesinden korkmuştu. Çocukluğundan itibaren saldırgan anne, onu 14 yaşına kadar dövmüştü. Bu gece de her an üzerine atlayacak gibi duruyormuş. Ya kendine ya da kızına ciddi bir şey yapacak gibi, çıldırmış gibi, ağzından tükürükler saçarak bağıırıyormuş. Sakin, mantıklı görünen kızının anlattıkları şöyle:

Annemin uzun zamandır bana karşı birikmiş kını vardı. Dün akşam bunu kustu. Bunu da sık sık yapar zaten. Belki uzun zamandır psikiyatriste ihtiyacı vardı, ancak bugün getirebildim. Annemin çok acı bir çocukluk geçmişi var diye ben onu sürekli idare ediyordum ama artık sınırları aştı. 5 yaşından beri bana anlattığı hayat hikâyesini size özetleyeyim. Anneannem melek yüzlü, yeşil gözlü, beyaz tenli bir kadınmış. Yürürken karıncaları ezecek diye korkan, hassas, sevecen bir Anadolu kadını. Daha 14 yaşında, dedemle evlenmiş; istemediği halde.

Fakir bir çoban olan babası, kızını düşünmeden zengin, öfkeli ağa oğluna vermiş. Ağa oğlu dedem ise uyanık biriymiş. Kendinden önce

evlendirdiği iki küçük kardeşinin hanımlarının çeyiz sandıklarını kapıp götürmüş kız evine; atmış önlerine, “Alın istediğinizi” demiş. Kısa sürede düğün yapılmış. Gerdeğin ertesi gün zavallı anneannemin başına üşüşmüş yaşça kendinden çok büyük, iki eltisi. Her biri, “Bu benim, bu benim” diyerek alıp gitmişler çeyizlerini. Bir damın üzerine kurulu bir göz karanlık oda ve önünde hayat, yani teras. O zamanın en lüks eviymiş ama iki yer minderi, aykırı serilmiş bir çul ve bir kat döşek yorgan ve üstünde bir elbise, askıda bir elbise; o kadar. Aşırı kıskanç, öfkeli, döven bir koca.

Nesilden Nesle Aktarılan Çaresizlik

Peş peşe doğan iki oğlan ölmüş. Ondan sonra doğan annem kundağa sarılı yatarken, “Bu kız mı?” deyip kapıldığı bir acuru bebeğin kafasına fırlatmış. O denli önünü arkasını düşünmeyen bir adammış, dedem. Peş peşe bir oğlu, bir kızı daha olmuş anneannemin. Oğlunu acayip şımartmış dedem. Kızları dövmek için elini kullanmıyor, “Döv oğlum” diyor-muş sadece. O da tüm insafsızlığı ile ablasını, yani annemi eziyormuş...

Bir gün gelmiş, dedem çok hastalanmış. Leğenler dolusu kan kusmuş. İşte o günü bekleyen kin sahipleri binmişler üstüne. Tüm aile, çoluk çocuk, kafasına gözüne taşla vuruyorlarmış. Hemen karşıda oturan küçük erkek kardeşi eline silahı alınca uyanık elti, kocasını eve kilitlemiş. Küçük amca kapıyı kırmaya uğraşırken dedeme saldırılmasına dayanamayan anneannem, tek bir taşı eline alıp atmadan, çullanmış kocasının üstüne, “Etmeyin, öldürmeyin, çocuklarımdan babası o” diyerek. O arada kapıyı kıran küçük amca ise ateşlemiş tüfeği, kör etmiş hasımlardan birinin gözünü. Çil yavrusu gibi dağılmışlar. Küçük amca hapse tabii... Bu arada hamile olduğunu bilmeyen anneannem, ezilmiş karnındaki bebeğiyle. Kayınvalide ise bebek sakat doğsun, kısas olup oğlu hapisten kurtulsun diye doktora yollamıyormuş anneannemi. Karnında ezilip ölen bebek, yavaş yavaş zehirlemiş onu. Göz göre göre, cehaletten ölmüş gencecik, otuzuna değmemiş

kadın. Kalmış üç çocuk ortada. Bir ayağı çukurda babaanne ve hasta babası ile 10 yaşlarındaki annem bakmaya başlamış eve. Dedemse her akşam yas tutuyormuş, “Allı gelin ben sana neler ettim” diye. 2 sene ağlamış, yas tutmuş. Bu arada annemi dövmeyi de ihmal etmemiş. Sonunda hastalığı tekrarlamış. İkinci kan kusması onu da alıp götürmüş. Üç kardeş, üç çocuğu bölüşmüşler. Her birinin 5-6 çocuğu olan amcaların yanında barınamamışlar. Yengelerden de epey kötek yemişler. Yemek yerken ağzına kaşığın tersi ile vurulan annemse 14 yaşında baş göz edilmiş, hiç yüzünü görmediği babamla. Nikâha giderken otobüste görmüş babamı annem. Zayıf, buruşuk yüzlü bir adam molada çay ikram etmiş kız evindekilere. Annem: “Bu ise nikâhlanacağım adam, bir karış iple kendimi asmalıyım” diye düşünmüş. Usulca sormuş bir yengeye, “Bu kim?” diye. “O benim kocam, seninki şu beyaz tenli” cevabı yüreğine sular serpmiş. Babam beyaz tenli, pelte gibi bir delikanlıymış.

Çocuk Gelin Olmanın Dayanılmaz Ağırlığı

Evlenince başka bir köyde oturmuşlar. İlk geceleri korkunçmuş, yatakların altına geçmiş kanlar. 40 kg’lık 14 yaşında bir kız ve 80 kg 24 yaşında, güçlü ve cinsel istekli bir genç delikanlı. Aynı gecede ikinci ilişkide ise bayılmış annem. Gelen ebe, epeyce homurdanmış ve bir hafta yasak koymuş. İlişkileri böyle bir tatsızlıkla başlamış. Karnı geniş, saf, düşüncesiz babamın pek gelecek kaygısı yoktur. Sayısız tarla sahibi zengin bir adamın beş çocuğundan üçüncüsüydü. Boğazı, uykuyu, seksi sever; başka bir şeyi pek umursamaz, kolay duygulanmazdı. Hırslı annemi, “Memelerini öğretmenler sıkar” deyip okula da göndermemişti kıskanç dedem. Cahil, peşin hükümlü, öfkeli bir kadındır annem.

Gelin girdiği ailede hemencecik aynı ay hamile kalmış. Hamileliğinde biraz kollamışlar. Bebek doğunca (çok güç tabii, anne 15 yaşında) babaannem, büyük oğluna, şehre gezmeye gitmiş. Annem küçük bir bebek, dedem, babam ve ağıl dolusu hayvanla baş başa kalmış.

Geceleri sulanacak tarlalar, bahçeler ise cabası. Süt verdiği göğsü bir gün şişmiş bir halde kalkmış. Baktırılmadıkça iltihap ilerlemiş, koltuk altına kadar yayılıp genişlemiş. Artık ne çocuğu emzirebiliyor, ne de işleri yapabiliyormuş. Şiştikçe şişmiş göğsü haftalarca, patlayacak hale gelmiş. Zonklama ve ağrıdan sağ kolunu oynatamaz hale gelmiş. Yemek de yapamıyormuş. İyice ağırlaşmış. 6-7 ayı bulan gezmeden çağrılan babaannem, çok kızmış ve aç bırakmaya başlamış annemi. “Oturun öküze yem yok” diyormuş. Avluda kendi çalışırken gelinin yatıp kalması insafsızlığını iyice artırmış. Açlıktan bayılacak hale gelen annem, başlamış bağırma: “Açım ben, açım ben.” Babam söyleniyormuş: “Anne git doyur şunu, komşulara rezil oluyoruz.” Yukarı çıkıp tahta döşemeli salonda sağa sola takırdayarak dolanıp çanak tabak şingirdatıp geri dönmüş oğlunun yanına. Gitmeden önce sessizce, “Bok ye!” demeyi unutmuyormuş. “Oğlum, bırak bunu atalım, sana karı olmaz. Çift davulla düğün yapalım, sana başka bir kız alalım...” diyormuş. Babamsa homurdanıp, “Elin garip öksüzünden ne istersin ki?” diyormuş. Buna çok sinirlenen babaannem göğsünü yumruklamış “Ah ah büyük oğlanlarım olsaydı” diye. Zira ilk iki oğlunu böyle basit sebeplerle boşanmaya ikna etmiş ve ikinci gelinleri almıştı. Öksüz torunlar kalmıştı geride, tam dört tane. Babamda ise böyle bir kötü niyet yokmuş. Çıkmış yukarı, annemi beslemiş eliyle. Patlayan memeden oklava gibi cerahatler boşaltıla boşaltıla bitmemiş.

Yası Tutulamamış Ölüm

Sağlıklı, nur topu gibi ablam 3 yaşına gelince ciddi bir şekilde hastalanmış. “Doktora götürelim” demesi boşunaymış annemin. İshalli çocuğa çiğ et yağı yutturmuş babaannem. Yavru göz göre göre erimiş kollarında. Gözünü ayıramıyormuş annem. İçi ateş gibi acıyla yanıyormuş. Durumu kötüleşen ablamı, doktor doktor gezdirmeye başlamışlar. Dedemden ve babaannemden gizli biriktirdikleri bir ev parasını harcamışlar ama ne çare kurtulamamış ablam. Kollarında

ölmüş bir bağ evinde. Babaannem ise, “Hadi harman savuralım” diyecek kadar umursamamış ölen torununu. Nefret bürümüş annemi, dişlerini sıkmış ama bir şey diyememiş.

Benden sonra doğan üçüncü kız da beş günlükken ateşlenip ölmüş. Yine annemin yanında doğumdan sonra babaannem yokmuş. Dördüncü kız çocuğu, kardeşim doğduğunda yanında bulunmuş nasılsa, ama onun da göbeğini bağlamamış. Hayırlı olsun diye gelen komşu tek başına bulmuş annemi ve yanı başında bağırان kardeşimi. Acıyıp kundağı açınca kan gölü ile karşılaşmış. Küfürler ederek bağlamış bebeğin göbeğini. Annem der ki: “Bu da kız oldu, ölsün de bir daha doğursun” diye yapmış. Ama ben sanmıyorum. Anneminki biraz fazla şüpheli yaklaşım... Savruk, hiçbir şeyi önemsemeyen babaannem, istemeden gevşek bağlamış olmalıydı bence. Sonunda, iki kardeş olabiliştik.

Annem ve babam, köyde dedemlerin bağ bahçelerini işliyorlardı. Diğer çocuklarsa şehirde daha modern işlerle uğraşıyorlardı. Ara sıra köye uğradıklarında kendileri ve çocukları çok kıymetliydi. Hasat zamanı hemen gelip ürünleri alıp satıyordu küçük amcam. Bize ise beş kuruş düşmüyordu nedense. Annem bir gün itiraz edecek olmuştu da kıyamet kopmuştu. Yumuşak yüzlü babamsa bir şey diyemiyordu. Babasının toprağı varken elin kapısında işçi mi olacaktı? Diğer çocuklarına birer ev vermişti dedem. Bize ise dedemin evinin bahçesinden bir urgan boyu arsa ayırmışlardı. Kerpiçli kiremit bir ev yapmıştı babam; iki oda, bir mutfak, önünde bir hayat. Yalnız dedemden evin tapusunu yine isteyememişti. Bu sebeple habire annemle kavga ediyorlardı. Hayırsız küçük amcamın lüks yaşamına babamın topladığı ürünler yetmez olmuştu. Adaletten haberi olmayan mesnetsiz dedemi kandırıp bir bir sattırdı topraklarını. Bu işte babaannemin hatırı sayılır parmağı vardı. İkna etmek için ise cinsel gücünü kullandığını söylüyordu annem. Bilemem, ben onun yalancısıyım. Tam beli inerken dedemin, “Tamam mı? Tamam mı?” deyip peki cevabını alıyor, ertesi gün de başına geçiyormuş, “Söz verdin” diye. Sonunda yok yurduna oturan dedem, evimizin tapusunu hiç vermemişti babama. Babama

düſen ise eliyle yaptığı evi yine eliyle yıkarak ſehre taşınmak olmuſtu. Evin pencerelerini, kapılarını, çatısının odunlarını alabilmiſti. Onu da tabi baſka ev kurabilmek için.

Hayatın Yüğü Bir Çocuğun Omuzlarında

Beş kuruşsuz geldiğimiz ſehirde hayat koſulları çetindi. Hiçbir mesleki eğitimi olmayan babama ise inſaatta harç taşımak düſmüſtü. Akşamları yorgun bitap seriliyordu. Zayıfladı, zayıfladı. Bir arsa aldık muhtar senedi ile. Sarhoş adam tapuyu vermek için bir o kadar daha para istedi. Annem, o arsayı o sarhoşla baş edecek güçlü bir adama satıp kurtulmayı baſardı ama aylarca evimizde matem havası ve kavgadan geçilmez durumdaydı. Annemle babam birbirlerini yiyorlardı. Sonunda uzaktan bir arsa aldık. O arsaya ev yapabilmek için onun yanındaki kulübeye taşındık. Tek bir komşu yoktu. Annem çarşıya alışverişe gittiğinde küçük kardeşim rahatça oynar, biraz akıllı eren benimse ödüm patlardı. 10 yaşındayken yapılmaya baſlanan evin harcı çamurdu, beton değıl. Su da yoktu. Oturduğumuz kulübeden su taşıyorduk. Belki 30 metre hortum işimizi görürdü ama bizde para, babamda ise pek akıl yoktu. Gündüzleri su kesildiğı için topraktan bir havuz açmıſtı babam, burayı geceleri suyla dolduruyorduk. 10 yaşındaki ben ve babam su taşıyorduk. Bu arada daha ev yapılmadan içine oğlan yapmayı düşünen annemle babam, bebek planlamıſlardı. Annemin bunalıma girip gece kalkıp kendini merdivenlerden atması mı düşmesi mi bilemeyeceğim, babamı çok kızdırmıſtı ve bebeğı kürtaajla aldırımıſlardı. Sonra da bebeğın pipisini görüp çok üzülmüſlerdi.

Kürtaj sebebiyle hasta yatan annemin bize faydası yoktu. Onun yerine ben çalışıyordum. Kollarım sündü sabaha kadar kova ile su taşımaktan ve babamın çamur karmasına yardım etmekten. Ertesi gün çamur ve briketle örülen duvara tüm gücümle briket verdim, ustalara çay kahve ikram ettim. Duvarlar örüldü, çatı örtüldü. Bir odaya, eski evden sökülen bir pencereyi ve bir kapıyı taktı babam. Samanla çamuru karıştırıp

sıvadı yamuk yumuk duvarları. Bir de kireç badana. Eve taşınmamız çok kolaydı. Zaten pek bir eşyamız yoktu. Daha çabuk toparlanmak için annem çalışmaya başladı, yanında ben de çalışıyordum. İlk iş pamuk çapalamaya gittik. Biraz çapaladıktan sonra belimi doğrultamıyordum ağrıdan. Bana kahkahalarla gülenler arasında ne yazık ki annem de vardı. Akşam yattığım yere yapışmıştım. Sabah ise kendimi jiletle kazır gibi yerden kalktım. Çalışmalıydım, bu makûs talihimiz değişmeliydi. Çok tarlalar çapaladık, çok gübre taşıdık, çok bağ bağladık. Annemin pes edip mola verdiği bayramlarda bile işe gitmeye devam ediyordum.

Günlük bir markaydı. Fazladan her bir marka, beni bu yaşamdan iyiye, güzele, medeniyete, insanlığa götürecekti. Gözüm çok yüksekerdeydi. Yaz tatilleri, hafta sonu tatilleri, on yaşımdan yirmi bir yaşma kadar annemle çalıştık, çalıştık, çalıştık. Babam bir kısım paramızı çarçur etse de evimiz tamamlandı. Bir arsa daha aldık ve bağ diktik. Her yerde yanlarındaydım. Ama bugün annem, “Çalıştım, çabaladım seni okuttum” diyordu. Benim sağlam belim çok çalışmaktan eğrilmişti, biraz kambur yürüyordum ama hesap soracak kimsem yoktu, kötü talihten başka. Annem beni çok ezerek büyüttü. Ondan o kadar korkardım ki eve dualar ederek gelirdim, beni dövmesin diye.

Hâlbuki bunlar tam olarak noktası virgülüne annemin lafları: “Eğer arkandan gelen kız kardeşin olmasa ben evlat büyütmüş sanacaktım kendimi. Sen öyle usluydun ki gören şaşar kalırdı. Her dediğimi canla başla yapar, asla hayır demezdin.” Kardeşim bana göre normal biriydi. Gerektiğinde haklarını savunurdu zavallı. Benim kadar olmasa da o da az dayak yemedi annemden.

Okul: Dayaktan, İşten Bir Mola

8 yaşındayken bir tepsiyi devirmiş, bir fincan kulpu, bir fincan tabağı kırmıştım. Yediğim dayaklar aklımdan çıkmıyor. Yine ona yakın günlerde zifiri karanlık, penceresiz mutfakta ılıkça bir su ile bulaşık yıkamıştım. Bu annemin taze bastırdığı sirkeymiş, bilememiştim. Ça-

maşır tokmağı ile kovaladı beni, can havliyle kaçtım sokağa. Şiddetli yağan yağmurlu havada, karşı komşunun saçağının altında çaresiz titriyordum. Öfkeli annemi ise komşular sakinleştiremiyordu. O da diyordu ki, “Ölürse yer beğensin, kalırsa el beğensin...”

Evi süpürür, duvarları kireçle boyayan anneme yardım eder, camları siler, kısaca her işi gık demeden yapardım. Okul açıldığı zaman ise kendimi mutlu sayardım. Hâlâ çok severim okulu. Benim için okul, işten kurtuluş demekti.

İlkokul öğretmenlerim ve okullar, kendime güvenimi kazandırmışlardı. Öyle silik, öyle korkak, öyle sessiz bir kızdım ki bazen öğretmenlerimin bana şaşarak baktıklarını izlerdim. Devamlı eleştiren, iğne tutan elime vuran annem, beni öyle korkak etmişti ki düzgün yazdığım yazım öğretmen başıma gelince bozulurdu, kafam çalışmaz olurdu. O yüzden hep yazılılarda göstermiştim kendimi. İlk sınav sonuçlarını okurken öğretmen sıraları şöyle bir tarar, en yüksek notu alan beni görünce şaşalardı. Arkalarda sessiz oturan, daha önce hiç fark etmediği, varla yok arası bir kız. Yavaş yavaş zekâmı, müzik ve resim yeteneğimin olduğunu keşfettim ama sporda asla başarılı olmadım. Adım atmamı beğenmezdi annem, “Lom lom yürüyorsun” derdi. Belki o yüzden ilk zayıfımı beden eğitiminden ve yürüyüş dersinden aldım. Derslerimin parlaklığını ve TÜBİTAK derecelerimi öğrenen insafsız beden hocam karneme zayıfı basmıştı. Oysa sınıfın tek takdir alacak öğrencisi, okulunsa not ortalaması ile birinci olan öğrencisi bendim. Genç sınıf öğretmenimin, kaprisli beden eğitimi hocasına benim adıma yalvarışını hiç unutmuyorum. “Tüm dersleri olduğu gibi, beden eğitimini de ciddiye almasını öğrenecek” dedi.

Peynir ekmek yer gibi geçtiğim sınıflardan sonra yazın formamı asıyor, koca şalvar ve başımda sarıkla tarlalara dönüyordum. Kışın okula döndüğümde ise beni anlama imkânı ve ihtimalleri olmayan arkadaşlarıma bronz tenimin sebebini denizle açıklıyordum. Avuçlarımdaki nasırlara sebep olarak, bahçe bitkileri ve çiçeklere olan merakımı gösteriyordum.

“Annemin Tek Sermayesi Bendim”

Annemde devamlı bir gelecek korkusu vardı. Babama güvenmiyordu. Hayattan çok darbe yemişti. Gelecek kaygısı sarmıştı onu. Tek sermayesi bendim. Küçük kardeşimin pek okumaya niyeti yoktu. Rahatına, uykusuna, boğazına düşkündü; televizyon seyretmekle geçirirdi zamanını. Annem bir gün bana, “Önce kardeşini evlendir, sonra sen evlenirsin” dedi. Aman tanrım, kardeşim benden beş yaş küçüktü. O zamana kadar ben otuzuma gelir, kimse ile evlenemezdim. Üniversitedeydim ve iyi bir meslek yolundaydım; hemen kardeşime balık tutmayı öğretmeliydim yoksa yanmıştım.

Onun bir diploma ve meslek sahibi olması için tüm gücümü harcadım, iyi de yapmışım. Okulum bitmek üzereydi. Alacağım paranın ilk zamanlar pek matah bir şey olmayacağını biliyordum. Annemse bilmiyordu. Sürekli beni okutmak için çapalara gittiğini, gençliğini harcadığını söylüyor, aklınca benim beynimi yıkıyordu. Ömür boyu ona bakacaktım. Benim zaten buna itirazım yoktu.

Okulu bitirip mesleğe atıldım, 1,5 yıl sonra evlenmeye kalktığımda ise tüm bağlarımız kopma noktasında gerildi! Her ay düzenli olarak maaşımın üçte birini anneme göndermem bile ona az geliyordu. Benim, biraz daha beklememi, en az 2 sene maaşımı yemeyi istiyordu. Bunun sonu yoktu. Onlardan hiçbir şey beklemeyeceğim ortadaydı ve nişanlımın babası da bunu biliyordu. Ağızlarını açmadan tüm eşyayı aldılar. Nişanlımla ben de bir gelinlik aldık. Benim damatlık alacak param kalmamıştı. Sevgisiz büyümüştüm ve nişanlımın sevgi ve desteğine öylesine ihtiyacım vardı ki...

Hayatımın son on yılını yatılı okul, yurt, bekâr lojmanında titiz bir insan olarak pislik ve de yalnızlık içinde geçirmiştım. Taksitle damatlık aldık, sonradan ödeyecektik. Bir kuruş masraf çıkarmadan evleniyordum.

Bu arada annem beni kına gecesi kustırıp dövmeyi planlıyordu. O görmeden ben nasıl gelinlik alırdım? Zaten ona çok uzak bir şehirde

oturuyordum. Üç beş gün içinde evlenmek için geldiğimiz memlekette klasik âdetlere ayıracak vakit yoktu. Son dakikada gelin ayakkabılarını alabildik. Yoksa neredeyse siyah ayakkabı giyecektim. Düğün boyunca sigara içip sinirli olduğunu uzaktan bana gösteren annemi seyredip üzüldüm. Nikâha, oğlan evinde oluyor diye kızan annem, oraya gitmeyi reddedip devlet dairesinde, 15 metrekaarelik bir odada cenaze merasimi gibi nikâhımı kıydırdı. Eşimin ailesine mahcup oldum, annemin çocuklukları yüzünden. Düğünden borçsuz harçsız ve epeyce bir altınla çıkmıştık. Çok şükür çok takı takılmıştı, borçlarımız kapanmıştı.

Hırslı eşim, sürpriz olarak deniz kıyısında dubleks bir yazlığa girmişti bu parayla. Geri kalan taksitleri maaşımızla ödeyebilecektik 3 sene boyunca. Bize de zor yetecek, az bir para kalmıştı. Annem devamlı, paralarının yetmediğini söyleyerek para istiyordu. İstese canımı vereceğim ama para yoktu. Hem de nasıl yok. Üç ayda bir sıkıştırılan ek büyük senetlerle bize kuru ekmek parası kalıyor, kaybolan şemsiyemi alamadığım gibi yağmurda işe yürüyerek gidiyordum. Aksilik, her gün yağmur yağıyordu.

Üst üste iki yün başörtüsü örtüp yola çıkıyordum. Kalın mantom beni koruyordu ama ayakkabımın tabanları delikti ve su alıyordu. Üst üste iki çorap giyiyor, sabah erkenden gittiğim iş yerinde hem çorapları değiştiriyor hem de ayakkabıları kaloriferde kurutup öyle giyiyordum. Korkunç bir ümitsizlik ve hayal kırıklığı içindeydim. Bu ortamda bile anneme para vermeye çalışıyordum. Yetmiyordu ve yetmeyecekti asla. Kavganın sebebi de buydu.

YAZARIN NOTU

Burada haklarını fazlasıyla talep etmeyi öğrenmiş anne ile pek fazla uğraşmadım. Dünyaya geliş sebebi annesini ve çevresindeki insanları mutlu etmek kök inancına sahip kızının depresyonu ile senelerce uğraştım. Kıza anne ve babasının isteğe bağlı Bağkur emeklilik borçlarını

taksitlendirerek ödeyip, emekliliklerine yardımcı oldu. Anne, istek ve taleplerinin karşılanmasını babası, kocası ve evladından bekliyordu ve histiriyonik kişilik özelliklerine sahip olup, inatçı, otoriter ve iyice öğretilmiş olduğu üzere, şiddet yanlısıydı. Bu annenin aksine kızı içe dönük, sosyal fobik, depresif kişilik özelliklerine sahipti. İş üreterek ve vererek sevgi dileniyordu.

Yetişkinlere önerim: Çocuklarınızı kendinize dert ortağı yapmayın!

Koşulsuz sevgi ve şefkat almadan büyüyenler, çocuklarına şefkat veremezler. Çocuk yaşta evlenmeler kişinin bedensel, cinsel, ruhsal örselenmesine ve annelik rolünü yerine getirememesine sebep olmaktadır. Genç kadın dokuz ayda toparlandı. Ailesinin ihtiyaçlarına yardımcı olup lükslerine hayır demesini öğrenmişti.

Genelleşmiş Anksiyete Bozukluğu

A. En az altı ay süreyle hemen her gün ortaya çıkan işte, okulda başarı gibi konularda aşırı derecede huzursuzluk, kaygı, endişe hissetme.

B. Kişi, kaygısını kontrol etmeyi başaramaz.

C. Kaygı aşağıdaki altı semptomdan üçüne ya da daha fazlasına eşlik eder. (Son altı ay boyunca hemen hemen her zaman birkaç semptom bulunur.)

1. Huzursuzluk, aşırı heyecan.
2. Kolay yorulma.
3. Düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk ya da zihnin durmuş gibi olması.
4. İritabilite (Kolay reaksiyon verme)
5. Kas gerginliği
6. Uykuya dalmakta, sürdürmekte güçlük çekme ve huzursuz ve dinlendirmeyen bir uyku.

Çekingen Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri

Aşağıdakilerden dördünün (ya da fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, toplumsal ketlenmenin, yetersizlik duygularının ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılığın olduğu sürekli bir örüntü:

1. Eleştirilecek, beğenilmeyecek ya da dışlanacak olma korkusuyla çok fazla kişiler arası ilişki gerektiren mesleki etkinliklerden kaçınır.
2. Sevildiğinden emin olmadıkça insanlarla ilişkiye girmek istemez.
3. Mahcup düşeceği ya da alay konusu olacağı korkusuyla yakın ilişkilerde tutukluk gösterir.
4. Toplumsal durumlarda eleştirileceği ya da dışlanacağı üzerine kafa yorar.
5. Yetersizlik duyguları yüzünden yeni kişilerle aynı ortamda bulunduğu durumlarda ketlenir.
6. Kendisini toplumsal yönden beceriksiz, kişisel olarak albenisi olmayan biri olarak ya da başkalarından aşağı görür.
7. Mahcup düşebileceğinden ötürü kişisel girişimlerde bulunmak ya da yeni etkinliklere katılmak istemez.

Ayırıcı Tanı

Çekingen kişilik bozukluğu olan hastalar yalnız kalmak isteyen şizoid kişilik bozukluğu olan hastalarla karıştırılabilir. Fakat çekingen kişilik bozukluğu olan hastalar, şizoidlerin aksine sosyal etkileşime girmeyi çok isterler ama yapamazlar.

‘KARIM HERKESLE YATIYOR’ PARANOYASI!

YİNE BAŞLAMIŞTI
“OĞLUNLA DA YATTIN MI?” DİYE SORMAYA...

Çevresinde “Belgin Doruk” lakabı ile anılan, esmer güzeli, 45 yaşında bir kadın. İkinci evliliğinden fena şekilde canı yanmıştı. Sözlerine nokta koyacak gibi durmuyor, anlatıyor da anlatıyordu:

İlk eşi ile 18 yaşında evlenmiş, 15 gün yanında bulabilmişti kocasını. Uzun yol şoförü kocası, haftalarca eve gelmemişti. Geldiği zaman ise eve uğramamıştı. 17 yıllık evlilikleri süresince çok nadir bir yastığa baş koymuşlardı. Bir kızı, bir oğlu olmuştu. Evlilikte seneler ilerledikçe kocasının eve uğraması giderek azalmıştı ama gezip tozduğu kadınların sayısı hızla artmıştı. Her köşeden bir insan, kocasının çapkınlığını haber vermek için adeta yarışmıştı; artık canına tak etmiş, kocasından ayrı yaşamaya karar vermişti.

Çocuklarını alıp evini ayırdığı ilk iki yıl rahatlamıştı. Kocası nafakasını ödeyip eve dönmesi için ısrar ediyordu. Kızı üniversiteye hazırlanıyor, oğlu ise ortaokula gidiyordu. Hanımından vazgeçen adam çocuklara göz dikmiş, onları geri istiyordu. Çocuklarsa senelerdir eve sadece harçlık bırakan babalarını pek tanımıyor, ona güvenmiyorlardı. Anneleri ile araları ise çok iyi durumdaydı. Nafaka kesilince perişan duruma düşmelerine rağmen aylarca inat etmişler, babalarının yanına taşınmamışlardı. Kadın, geceleri dantel örerek, gündüz temizlik işlerine giderek yaşam savaşını sürdürmüştü ama sonunda bir türlü parasını ödeyemedikleri elektrikleri de kesilmişti. Hem de üniversite birinci basamak sınavı öncesi! Gaz lambası ışığında ders çalışmak kızının gözlerini bozmuştu. Ne yapsalar da kendi başlarına ayakta duracak güçleri kalmamıştı. Çaresiz, ağlaya yakına çocuklar babaya, anne

de anneanneye taşınmıştı.

10 sene yaşlı annesi ile beraber oturmuştu; çocuklarını uzaktan izleyerek, az görerek... Hayattan alacağı hiçbir tat kalmamıştı. Kendine bakmıyor, saçını bile taramıyordu.

Çocukları bir bir üniversiteyi bitirmişlerdi. 27 yaşına gelen meslek sahibi kızın, annesinin yazgısını paylaşmak istemediği için, evlenmeye asla niyeti yoktu; artık tek başına yaşıyordu. Küçük oğlu ise biten üniversiteden sonra iş arıyordu. Çocukların artık ne anneye ne babaya maddi ihtiyaçları kalmamıştı. Bu kadının çökmüş haline bile son 10 yıldır sayısız talibi çıkmıştı, en son gelen ise çok cazipti.

Umutla Başlayıp Kâbusa Dönen Bir Evlilik

Son talip çok zengin, tüm çocukları evli, eğitilmiş, yumuşak başlı bir adamdı ve karısı ölmüştü! Kötü bir geçmişi yoktu ve ona güzel şeyler vaat ediyordu. Nikâhtan önce bir *Opel* araba anahtarını da uzatmıştı. Ruhsatta yazılı kendi adını görünce kadın iyice sevinmişti. Üstelik yıllardır zar zor taksitlerini ödediği kooperatifteki evinin borçlarını da ödeyecekti.

Hayatının son baharında ele geçmez bir fırsat gibi görünmüştü bu ve evlenmişlerdi. Bir şirketin patronu olan 60 yaşlarındaki koca, evlendikten sonra işine gitmez olmuş, ikisi de tamamen eve kapanmışlardı. Bir yıl süren evlilikleri boyunca karşı komşuya bir kahve içmeye bile gidememişti, son on yılını geçirdiği ana evine de. İzimli gittiği annesinin evinde öz ağabeyi ile yatıp yatmadığını sormaya başlamıştı yeni kocası. Yeminler etmesi adamın yüreğini beş dakika rahatlatıyordu sadece.

Bir gün bir arkadaşlarının nikâh törenine gitmişlerdi. Nikâh şahidi beyefendi ile senelerce aynı sokakta oturmuşlar, 5-6 yaşlarındayken sokakta birlikte çok oynamışlardı. Evli, çoluk çocuk sahibi bu adam ve ailesi ile senelerdir dostluk ve komşuluk ilişkisi içindeydiler. Kısacası kırk yıllık ahbaptılar. Göz göze geldiklerinde adam hafifçe başını

eğip selamlamıştı kadını. Nikâh için imzayı attıktan sonra yeni evlendiğini bildiği kadını tebrik etmeye gelmişti. Ama yeni koca adeta çıldırmıştı. Nikâh salonunda bağırmaya başlamıştı: “Madem gözün bu adamdaydı, benimle niye evlendin?” diye. Rezil olmuştu. Kırk yıllık tanıdıklar, komşular, ahabplar acıyarak bakmışlardı kadına, “yanmışsın” diyen gözlerle. Kocasını üzüntü ile kolundan çekerek eve getirmişti. Yine yeminler ve adamdan özürler...

“Beni Öz Oğlumdan Kıskanıyor”

Bazen soruyormuş kadına: “Ne olur başka biri varsa söyle” diye yalvaran gözlerle. “Sanki var desem sevinecek gibi” diyor kadın. Bir gün yeni işe girmiş oğlu, annesini ziyarete gelmiş. Oğlu da kanat takınmıştı, hürdü. Babasının elinden kurtulmuştu. Aslanlar gibiydi. Boyu annesinden 30 cm kadar uzundu ve çok yakışıklıydı. Ana oğul sarmaş dolaş olmuşlar, senelerin hasretini giderirlerken üvey babanın gözlerinde deli bir boğanın ifadesi vardı. Çok sevdiği oğluna hayatta anne şefkatinden başka bir şey verememenin ezikliği içindeydi kadın. Tatile çıkan oğluna kendi arabasını vermişti. 10-15 gün gezmişti oğlan. Bu süre içinde annesinin neler çektiğinden asla haberi olmayacaktı. Sonunda oğlan ve araba sağ salim eve dönmüştü. Adam yine başlamıştı “Oğlunla da yattın mı?” diye sormaya. Zaten canı burnundaydı. Eşya ile yüklü evde kocası, diğerleri eskimesin diye sadece iki çatalı ve iki kaşığı meydana çıkarmasına izin veriyordu. Bir tava ve bir tencere, iki tabak kullanabiliyordu. “Teflonları çizme, emsanları kurula” diye adam tepesine dikiliyordu. Çoğu odanın ise kapısı kilitliydi.

Bir senedir katlanıyordu tüm bunlara. Açlıktan ölse üçüncü defa evlenmeyecekti, bu yüzden bu evliliği yürütmeye çalışıyordu. Ama oğluyla ilgili söyledikleri nedeniyle adamın hasta olduğuna kanaat getirmiş ve evi terk etmişti. Adam, söz verdiği halde kooperatifin borcunu ödememişti. İlk işi, arabayı satıp borçlarını kapatmak oldu.

Zira başını sokacak bir evi olmalıydı. Çok yaşlı annesinin bir evi ve bağkur maaşı vardı. Maaş kendine kalırdı ama ev asla, çünkü kardeşleri almasa bile yeğenleri ona bırakacağı benzemiyorlardı; haklılardı da. Adamın gözü dönmüştü bir kere, tehditlerinden kurtulamıyordu. Resmi satışını tamamladığı araba için bir ipotek kâğıdı getirmişti adam. “Arabanın parasını çatır çatır senden alacağım. Sen bu parayı hak etmedin, bana yeterince karılık etmedin” diye kapısında bağırıyordu. Neredeyse katil olacaktı. Kilitli kapının ardında zangır zangır titriyor, yaşlı annesinin elindense pek bir şey gelmiyordu. Ertesi gün avukattan ipoteğin sahte olduğunu öğreninceye kadar içi hiç rahat etmemişti. Cahil kadını korkutmayı başarmıştı hasta adam. Son sözü şöyleydi kadının: “Ah ah, öbürünün 17 senede etmediğini bu adam 1 senede etti...”

YAZARIN NOTU

Evlilikte “güç ve rol çatışmaları” sebebiyle çiftler birbirlerini ve sevgilerini kısa sürede tüketebiliyorlar. Daha ilişkinin başında kendilerini samimiyetle anlatıp tanıtımları çok önemli. Hayattaki kırmızı çizgilerini ve olmazsa olmazlarını mutlaka belirtmeliler. Yani evlenmeden önce “asla bikini giymeni istemem” gibi istekleri varsa söylemeliler. Evlendikten sonra sorun varsa mutlaka çift terapisine başvurmalılar. Vakadaki kocada muhtemel paranoid bozukluk veya paranoid kişilik bozukluğu mevcut görünüyor ve bu kadar birbirlerini tüketmeden psikiyatrik yardım alınması faydalı olurdu.

Benzer bir örnekte, 70 yaşında torun sahibi beyefendi paranoid bozukluk tanısı aldığı anda gelin ve torunlarına bıçakla zarar vermek üzereydi. Çözüm üreten eşi, içiremediği ilaçlarını yemeğine katarak ve sevgiyle destekçi olarak tedavisini sağlayıp ailesini koruyordu.

Paranoid Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri

A. Aşağıdakilerden dördünün ya da daha fazlasının olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, başkalarının davranışlarını kötü niyetli olarak yorumlayıp sürekli bir güvensizlik ve kuşkuculuk gösterme:

1. Yeterli bir temele dayanmaksızın başkalarının kendisini sömürdüğünden, aldattığından ya da zarar verdiğinden kuşkulandır.
2. Dostlarının ya da iş arkadaşlarının kendisine olan bağlılığı ya da güvenirliliği üzerine yersiz kuşkuları vardır.
3. Söylediklerinin kendisine karşı kötü niyetle kullanılacağından yersiz yere korkuttuğundan ötürü başkalarına sır vermek istemez.
4. Sıradan sözlerden ya da olaylardan aşağılandığı ya da gözdağı verildiği biçiminde anlamlar çıkarır.
5. Sürekli kin besler, yani onur kırıcı davranışları, haksızlıkları ya da görmezden gelinmesini bağışlamaz.
6. Başkalarınca anlaşılabilir olmayan bir biçimde, karakterine ya da saygınlığına saldırıldığı yargısına varır ve öfkeyle ya da karşı saldırı ile birden tepki gösterir.
7. Haksız yere kocasının/karısının ya da cinsel eşinin sadakatsizliği ile ilgili kuşkulara sık sık kapılır.

B. Sadece Şizofreninin, Psikotik Özellikler Gösteren Bir Duygu Durum Bozukluğunun ya da başka bir Psikotik Bozukluğun gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır. Genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir.

‘KÜÇÜK İNATÇI KEÇİ’ SENDROMU

“TEK KELİME İLE AYBARS BENİ YEDİ BİTİRDİ...”

***“Sevgili doktorum, biraz canını sıkacağım için özür diliyorum”
diyerek elindeki bir tomar notu bana uzatan ve birkaç gün sonra-
ya randevu alan danışanın notları:***

Ben 34 yaşındayım. Biraz mükemmeliyetçi ama çocukları çok seven biriyim. Yoksulluk ve sevgisizlik içinde büyüüp okudum, hırsla bulduğum yere geldim. Geldiğim yeri de çok beğenmedim ama kendimle şu an barışığım, mutluyum. Toplumda sevilip beğenilen biriyim ama doğduğum günden beri annem gibi hissetmediğim bir kadının elinde büyüdüm. Annemin bazı psikopat özellikleri vardı.

Hayatım çok çalışmakla geçti bugüne kadar. Hep verimli olmak, üretmek oldu amacım. Mesleğime yeni başladığım zaman *nefes daralmaları*nın pencereyi açmakla geçmediğini gördükten sonra *sıkıntı* ve *üzüntü*mlle paralel olduğunu gördüm. *Ağlamakla* rahatladığımı fark ettim, sonra da kolay ağladığımı. Daha sonraları ise ağlamalarım umutsuzluğumu pekiştirdi. Başvurduğum doktorlar, profesörler, ilaçlar fayda etmiyordu.

Eşimle uyum içindeyim. İyi kalpli bir insan ve baba... Aybars, evliliğimizin beşinci yılında doğdu. Borçlar bitmiş, araba alınmıştı. Onun doğmasını iple çekmiştik. Doğduğu geceden itibaren bugüne kadar her şeye HAYIR diyor ve ağlıyor. İlk doğduğu günden itibaren her gece, her gün ağladı. İlk zamanlar fazlaca gaz sancıları vardı. Tam beş gün memeye hayır dedi. 20 cc. kadar mama vererek ya da aç bırakarak memeye alıştırdık. Uyumaya hayır, yemeğe hayır, kaşığa hayır, biberona hayır diyen bir bebek. İlk kırk gün içinde yalnızdım, bebekle çıldıracak hale geldim. On beş dakika sussa, kendimi mutlu hissediyordum. Onu büyütürken gecemizi gündüzümüzü şaşırdık.

Eşimle benden başka annem de şaşakaldı, hatta diğer insanlar da.

Gece boyunca sıcak yatağından beş kez kalkan eşim, oğlumu yatağından son kaldırışında “Aman Allah’ım!” deyip kaldı. Bu onun gerçekten son kaldırışı oldu, yıllarca sürecektir bel fıtığı tedavisinin ilkinde hemen başlandı. Ondan sonra gecenin ve gündüzün tüm yükü bana bindi. Kucağımda bile rahat durmazken ben kalçamın üstüne düştüm. Oturak kemiğim zedelendi. Aylarca simit oturakta oturdum. İlk yedi ay pırpırlamaktan sağ kolum incindi, tutuldu, kıpırdamaz olmuştu. Ücretsiz izin bitip işe başlayınca ancak düzeldi. 1,5 yaşında onun odasına git gel yaparken, koltukta ters pozisyonda üstüm açık uyuyakalmışım. Ayağa kalktığımda dizim döndü, menüsküs oldum. Bu arada her şeye hayır demesi hiç dinmedi. Altını değiştirmek, geceliğini giydirmek hep sorundu. On beş aylıkken ilk katılma nöbetini yaşadık. Cam sehpa vurduğu süzgeci elinden alıp kalorifere vurdum, “Böyle yap!” dedim. Ağzını sonuna kadar açtı ve bir daha kapayamadı. Morarıp kucağıma serildi. Öldü zannettim. Bir dakika sonra ağlayarak cana geldi. İki buçuk yaşına kadar ne yapsak yirmi defa katıldı. Kapıyı açsak, telefonu açsak, üstünü değiştirsek, her şey problemli. Her bir katılmasından sonra günlerce kendime gelemiyordum. Eşimin bel fıtığı çok uzun süre tedavi gerektirdi, bu arada ameliyat oldu. Sonunda bir çocuk mütehassısı kansız olmamasına rağmen körlemesine demir verelim dedi ve çok faydasını gördük. Aybars’ı katılma nöbetlerinden sonra şımarmanın diye hiç kucağıma almadım, hiç hasta muamelesi etmedik. Kendisi durumunun hiç farkında olmadı. Bu arada da devamlı her şeye ağladı ağladı ağladı, zıtlıktı zıtlıktı zıtlıktı... Aybars bir yaşına geldiğinde, bahçeli bir eve taşındık. Bir çocuğun rahatlaması için ne gerekiyorsa onu yaptık. Açık havada parkta oynadı, akşam yap-bozlarla oynadı, masallar okundu. Oyun hamuru ile oynadı, su ile oynadı. Ona çok vakit ayırdım. İşimden her gün birkaç defa gelip hiç olmazsa yarım saat, bir saat oynadım. Zaten sık sık yatağa düşen babası evde yatıyor ya da istirahat ediyordu. Yedi çocuk büyüttmüş bakıcısı onu çok seviyor, gezdiriyordu.

Hiç Kimsenin Baş Edemediği Çocuk

Arada hatırlıyorum, bebekken kafasını sık sık yere vuruyordu. Emeklemeye başladıktan sonra nerede sert bir cisim görse kafasını ona vuruyordu. Odasının tüm duvarlarına yumuşak yastık dayadım, yine başını vuracak bir yer buldu. Sevdim, okşadım, oynadım ama o her şeyin hep daima daha fazlasını istedi. Akşam geç saatlerde biten işim ve ev beni çok yoruyordu. Ruhsal ve bedensel bakımdan bittim, zayıfladım.

Aybars “acıktım” ve “uykum geldi” demeyi hiç bilmedi. Uykusuzken daha çok zıplıyor ve problem çıkarıyor, daha çok katılıyordu. Saatlerce sallanmakla uyumuyor, hatta uyumamak için özel bir gayret sarf ediyordu. Bir şeyi istediği zaman almak için elinden geleni yapıyor, asla dikkati çelinmiyor, saatlerce başkasını da pes ettirecek şekilde ağlıyor, o bizim dikkatimizi çecek şekilde davranıyordu. Üç yaş bitip benim dizim berbat olunca evde onu sallayacak insan kalmadı. Zorla uyumaya başladı. Hâlâ akşam uyumak istemiyor. Kendi haline bırakırsak da kendine zarar verecek şekilde yukarılardan atlıyor. Kendi canını acıtıyor, ağlıyor, ağlıyor, yine zıplıyor. Disney Klasiklerini elime alınca sinirlerim bozuluyor. Her birini sayısız defa okudum. 3-4 yaşındayken yeni bulduğum bakıcı, onunla baş edemedi. Bakıcı ile beraber kreşe gitti.

Evde kırdığı aletler saymakla bitmez. Uzaktan kumanda, TV düğmeleri, bir başka TV’yi su atarak neredeyse yakacaktı; elektrik süpürgesi, bir yenisini de epey hırpaladı; ters yöne çevirdiği çamaşır makinesinin düğmeleri bozuldu; bulaşık makinesi hasar gördü; iki sehpa camı kırdı. TV sehpasının kapağını iki kez kırdı, pek çok çekmecenin düğmeleri kayboldu, iki tane radyo-teyp ciddi hasar gördü, mobilyalar çizik çizik oldu. Yemek masasının kenarlarını söktü, naylonunu bıçakla kesti, sayısız bardak tabak kırdı, gardırobun kapağını düşürdü, mutfak tezgâh kapaklarını üzerlerine binerken kırdı. Tüm bunlara rağmen bir çocuk psikiyatristi onu gördü ve hiperaktif (aşırı hareketli çocuk) olmadığını söyledi. Daha kırdıklarının yarısını yazamadığımı zannediyorum. On iki torba kırık oyuncak da cabası.

Aybars beş yaşındayken ikinci çocuğum dünyaya geldi. O doğduktan sonra on altı ay kadar ücretsiz izinliydim ve sadece yarım gün işe gittim. Evde kalmamın Aybars'a faydası olacağını düşünüp seviniyordum. Ama bu sene benim için korkunçtu. Tek kelime ile Aybars beni yedi bitirdi.

Çocuğun Mutsuz Ettiği Bir Aile

Canım burnuma gelince Aybars'ın bacaklarına ellerimle vurdum, banyoya kapadım (aydınlık-kilitsiz) ama nafile. Çıkınca beş dakika içinde aynı şeyi tekrar yaptı. Benim dövmem babasına cesaret verdi. O da daha sabırsız oldu. Her akşam Aybars'ı azarlıyor, artık ona dayanamıyor. O da babası ve ben ne dersek tersini yapıyor ve ben Aybars'a hiçbir şey öğretemediğimizi sanıyorum. Hâlâ biz yatırıyoruz. Karanlık ve köpekten korkuyor. Şimdi ana sınıfına gidiyor. Sabah tıpkı on altı aylıkken olduğu gibi pijamalarını çıkarmıyor. Terli yataktan kalkınca asla hırka yelek giymek istemiyor. Burnu asla kurumuyor. Devamlı zıplayan, anormal terleyen bir çocuk. 3-4 yaş arası bulaşıcı hastalıkların vücudunda gezmediği nokta kalmadı. Yeni oluşan sinüsleri bile üç kez iltihap oldu. Ayağına terlik giymeyi asla öğrenmedi. Pijamalarını çıkarıp elbise giymek istemiyor. Hâlâ biz giydiriyoruz. Ayakkabılarını biz bağlayıp çözüyoruz. Yapamıyorum deyip saatlerce ağlıyor. Benimse daima yetişmem gereken bir işim var ve bakıcı hariç yardım edenim yok. Eve gelince soyunmak istemiyor. Elbiseleri ile uyuyakalıyor.

Soyarken, "Uykumu kaçırdınız" diye krizler geçiriyor. Zıplayıp ayaklarını yere çarpmak, morararak ağlamak en sevdiği şey. Akşam yemekte, "Yemeyeceğim" diyor, "Makarna yiyeceğim" diyor, ısıtıyorum, "Yemeyeceğim" diyor. Tam yatmak üzereyken, "Karnım acıktı" diyor. Bir şeyler yediriyoruz, "Uykum kaçtı" diyor. Devamlı yürek tüketiyor. O doğmadan çıt çıkmayan evimizde yüksek sesler, kötü sözler çıkıyor babasından da, benden de. Kendimden utanıyorum. Bu sözleri sarf etmezsem çocuğu boğacağım sanıyorum. Daha küçükken

daha hoşgörülüydüm. Şimdi bile bile bizi üzmesi bende nefret duygusu uyandırıyor. Küçük kardeşi ise normal bir çocuk. Ona baktıkça oğlumuzun daha patolojik olduğunu fark ettik. Küçük bir çocuğun aileye mutluluk kattığını kızımda öğrendik.

“Oğlum Büyüyünce Psikopat mı Olacak?”

Tüm gülümsemelerim, mutluluklarım onun çığlıkları, bağırırları, problemleri ile yarım kalıyor. Tatilimiz, gece oturmalarımız hep bur- numuzdan geliyor. Babasının ve benim tüm iş ve arkadaş çevremiz ona adı ile sesleniyor. Çevremizdeki herkes onu tanıyor. Her yerde ilgi çekmek için her şeyi yapar: Garip ağız burun hareketleri, koşmalar, bağırırlar, çığlıklar. Sürekli onun yaramazlığını örtmeye çalışıyorum. Çevremden utanır oldum. İşyerimde müşterilere yapmadığını bırak- mıyor. Akşam, okuldan alıyorum. İş yerimde bulunan üç odadan bi- rini onun için döşedim. Oyuncak dolu ve TV’si olan odada sekreter ile yarım saat, bir saat durmuyor. Benim odama giriyor, iş yapmamı engelliyor. Bunu yapmaması için sayısız ihtarlarım, ödüllendirme- lerim, biraz dövmem asla onu bundan vazgeçirmiyor. Sadece odaya girmekle kalmıyor, müşterinin yanında beni zıvanadan çıkarmak için elinden geleni yapıyor, kalemimi çekiyor, telefon açıyor. Akşamları yaptığı edepsizlikten sabah bazen utanıyor. Ona ilgimiz yetmiyor. Da- ima arabesk laflar ediyor: “Beni sevmiyorsunuz, ben çirkinim” gibi.

Tüm yaz boyu gündüz sokakta arkadaşları ile oynadı. Her gün ha- vuza götürdüm, babası ile yüzdü. Evde kaldığı zaman da mahallenin çocuklarını eve doldurdum sırf mutlu olsun diye.

Tam bir başarısızlık ve sıkıntı yaşıyorum. Sizin yardım edebileceği- nizi ümit ediyorum. Bazen bunun çözümsüz olduğunu, bu çocuğun huysuz kayıinvalideme benzediğini düşünüyorum.

“Bu çocuğun hiç mi iyi tarafları yok?” diyeceksiniz. Evet, arkadaşla- rı ve çocuklar için canını verir. Ara sıra gelen merhamet duygusu var, aşırı akıllı, hiçbir şeyi unutmuyor, yalan söylemiyor.

Tüm bu yaptığı yaramazlıklar, aşırı terleme ve zıplamaların sonucu ise sayısız çocuk doktoru ve reçete. Antibiyotiklerin biri bitmeden diğerine başlıyoruz. Çok zayıf ve hırçın... Sapaşğlam bir çocuk olan oğlumun sayısız katılmaları sebebi ile EEG'sinde lekeler oluştu. Allah'tan zekâsını etkilemedi. Epilepsili bir çocuk olacak diye yüreğimin yağları eridi, saçım da siyah tel kalmadı. Sık sık geçirdiğı boğaz iltihapları ile kalbinde lüzumsuz sesler oluştu. Bir ara kalp hastası oldu diye ödüm koptu. Sağlam olduğunu öğrenince kurban kestim, doğunca da kesmişim, saralı olmadığını öğrenince de. Son bir senedir ise yine havuza atılması sonucu oluşan kulak iltihabı ve işitme kaybı ile uğraşıyorum. Defalarca kulak işitme ölçümü ve kulak muayenesi yapıldı. "Allah'ım!" diyorum, "Ya bu oğlanın çirkin huyunu kaldıracak sağlam bir vücut, ya da bu nazik bedeni taşıyacak sakın bir ruh hali ver." Artık yaramazlıklarından pes ettim. Sağlıklı ve ayıpsız büyüye yeter...

Bu arada eşimin ve benim tüm soy ağacımızı gözden geçirdim. Hiç kimse eşini boşamamış, hırsızlık, fahişelik gibi yüz kızartıcı suçu olan tek kişi çıkmamıştı. Ayrıca iyi ya da kötü herkesin bir işi vardı ve herkes az ya da çok evine rızık taşımakla meşguldü. Şimdi size soruyorum doktor. Bu çocuk büyüyünce normal mi yoksa PSİKOPAT mı olur?

YAZARIN NOTU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (dehb), karşı olma ve karşı gelme bozukluğu olan bu çocuğun babasında da aynı hastalık mevcuttu. DEHB tedavisi ile bu çocuk, iyi bir üniversiteyi zekâsının gerektirdiğı başarının altında bir derece ile bitirdi. Dürtüsel, arkadaş canlısı, alkolü ve sigarayı biraz seven biri halinde hayatına devam ediyor. Yemeyi seven, hafif obezitesi olan, aşk için canını vermeye kalkan, tüm desteklere rağmen özgüveni biraz düşük, isyankâr, alingan bir genç oldu. Antisosyal kişilik bozukluğu veya davranım bozukluğu hiç gelişmedi.

DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) İçin DSM-IV Kriterleri

Dikkat eksikliği belirtileri:

1. Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler.
2. Dikkatlerini yaptıkları işe ya da oyuna vermekte zorlanırlar.
3. Evde ya da okulda yapacakları işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler.
4. Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler.
5. Detayları gözden geçirirler.
6. Düzensiz görünürler.
7. Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar.
8. Unutkandırılar.
9. İlgileri kolayca başka yönere kayar.

Hiperaktivite belirtileri:

1. Yerinde duramazlar.
2. Oturması gerektiği halde oturamazlar.
3. Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler.
4. Yerli yersiz koşup tırmanırlar.
5. Çok konuşurlar.
6. Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırırlar.
7. Her zaman bir şeylerle uğraşırlar.
8. Sırasını beklemekte zorlanırlar.
9. Olaylara ya da konuşmalara müdahale edip yarıda keserler.

Karşıt Olma, Karşı Gelme Bozukluğu

DSM-IV'e göre KGB'nin tanı kriterleri şöyledir:

- Sık sık hiddetlenme
- Erişkinlerle sık sık tartışmaya girme

- Erişkinlerin isteklerine uymayarak karşı gelme ve bunları reddetme
- Başkalarını kızdırma ve kışkırtma isteği
- Kendi yaptığı olumsuz davranışlar için başkalarını suçlama
- Kolay sinirlenme
- Kolay gücenme ve içerleme
- Kin ve intikam isteği

Yukarıdaki davranışların en az dördünü altı aydır göstermekte olan çocuk ve ergenlerin bu bozukluğa sahip olduğu kabul edilmektedir.

Katılma Nöbeti

6 ay-3 yaş arası öfkeli, saldırgan erkek çocuklarında sık görülür. Kızdırılma, korkutulma, incinme, inatlaşma durumunda ağlarken morarma, kasılma, soluk durması, bilinç kaybı görülür. Genetik yönü fazladır ve kansız çocuklarda sık görülür. Zıtlaşmayın ama nöbetin üzerinde durduğunuzu çocuk fark ederse sizi kullanır. 5-6 yaşında kaybolur. Mutlaka çocuk nöroloğu görmelidir.

HİÇ UYANMAK İSTEMEYEN ZENGİN KADIN

132 DOKTOR, 3 AKUPUNKTURCU,
4 BİYOENERJİ UZMANI, SAYISIZ CİNCİ HOCA...

30 yaşlarında, beyaz tenli, dolgun vücutlu, uzun boylu bir hanım. Her seferinde üzerinde başka bir manto ve zemini bu manto ile aynı renk ve tonda, desenli, güzel bir eşarp ve de ayakkabı, çantası takım; vitrinden fırlamış gibi giyinen bir kadın...

Şikâyetleri bitecek gibi değildi. Tüm kaygı belirtilerini sıralıyordu. Bayılacak gibi fenalaşma, sıkıntı, çarpıntı, ağlama, ara ara kendini kaybetmeler, huzursuzluk, tedirginlik, isteksizlik, dışarı çıkamama, yoğunlaşamama, başkalarının konuşmasını anlayamama, nefes daralması, tansiyon düşmesi, çıldırma korkusu, bazen ağlayamama, uyku düzensizliği, vücutta seğirme... Üç buçuk yıldır devam eden bu şikâyetlerinin yanı sıra son 12 yıldır da âdet düzensizlikleri, kollarında uyuşmalar, bağırsak bozuklukları ve şiddetli baş ağrıları çekiyordu; zaten on üç yıllık evliydi. 18 yaşında evlenmişti. Ayrıca ateş basıyor, yaşamak istemiyor, ev işi yapamıyor, hiçbir şeyden zevk almıyor, “Sanki bu dünyada değilim” diyerek depresyon belirtileri sergiliyordu. İnançları olmasa çoktan intihar edecekti.

Türkiye çapında tam 132 doktor, 3 akupunkturcu (biri doçent!), 3-4 biyoenerji uzmanı, sayısız cinci hoca ve umut sömürücüsünü dolamış zengin bir kadındı.

Küçük bir kasabada, orta halli bir ailede büyümüş, çevrede çok beğenilen “Osmanlı kadını” diye tanımlanan annesi, onları baskı ile yetiştirmişti. Güzel, evden dışarı çıkmayan, boylu poslu, terbiyeli,

sessiz kıza pek çok kişi talip olmuştu. Hassas yaradılışlı genç kız, devamlı tedirgin ve gergindi. Annesini kızdırmamak için her hareketine dikkat ederdi.

Evleneceği kişiyi pek beğenmediği halde sesini çıkaramamış; kendinden kısa, kavruk, esmer bir delikanlı ile tanıştıktan kısa süre sonra evlenmişti. Kayınvalide ve kayınpederin sözünün geçtiği bir eve gelin gitmiş; kocasının hem kendini hem onu savunmasını için için istemişti. Fakat yumuşak yaradılışlı, geniş yürekli, içe kapanık eşi sönük kalmıştı. Eşi, ailesi ile birlikte çalıştığı işinde başarılıydı ve çok para kazanmıştı ama yanında çalışan bir işçiye bile söz söyleyemeyecek yapıdaydı. Hakikaten beyefendinin korku dolu, yumuşak, sevecen bakışları vardı. “Heyt!” diyenden kaçacak, suçluymuş gibi bir hali vardı.

Gittiği sayısız doktora güven duymamıştı. Her bir doktor ayrı bir ilaç vermiş, sonunda da kullanmadığı ilaç kalmamıştı. İlaçlar iştahını ve uykusunu artırmış, hızla kilo almıştı. 24 saatin 22 saati uyuyan kadın, uyanınca sersem, uyuşuk hissediyor; adeta uyanmak istemiyor, yeniden uyuyordu.

YAZARIN NOTU

Kaygı bozukluğunun temeli ailesinde atılmış olan kadın, evliliğinde de mutluluğu bulamamıştı. Yüzünden umutsuzluk akan hasta, önerdiğim uyku getirmeden rahatlatan ilaçları kullandı ama meşguliyet ve faaliyet önerilerime ilgi göstermedi. Ne kadar uğraştımsa da hiçbir dediğimi yapmadı. Bilinçaltı, uysal kuzuya dönmüş kocasından ve alıştığı tembellikten öyle memnundu ki iyileşmek istemiyordu. Evden çıkarmak için önerdiğim her faaliyeti geri çeviriyordu. “Gücüm olsa önce evimin işini yaparım” diyor, başka bir şey demiyordu. Oysa yata yata iyice kondisyonu düşmüştü. İnsan vücudunun işlemedikçe pas tutan demire benzediğini hatırlatmamız işe yaramadı. 2-3 sene gibi uzun bir süre daha ortadan kayboldu. İyileşmiş olmasını dilerken, gene aynı durumda tüm umudunu yitirmiş olarak geri geldi (pek çok

profesör, hoca dolaşmış olarak). Bu seferki görüşmelerde kocasının başka problemlerinden, kendiliğinden söz etti. Başlangıçtan beri rectal (makat) ilişki istemişti kocası. Bu, ilişkilerinde bozulmaya yol açmıştı. Adam seneler boyu ısrar etmiş, bunun normal bir ilişki olduğunu iddia etmişti. Ayrıca adamın pencerelerden komşuları röntgenleme gibi huyları vardı. Karşıdan bakan birinin çok güvendiği aile babası görüntüsünün altında bu durumun gizlenmesi, kadının daha çok sinirini bozuyordu.

Kocası ona her şeyi vermişti: bolluk, para, şefkat; ama genç, diri vücudunu uyuracak cinsellik ve aşk hariç tabii. Eşler arasında asıl olması gereken MUHABBET hiç yoktu. Neşesiz, mutsuz hayatında sınıksız sarıldığı hastalığıyla ilgi ve dikkati üzerinde tutuyordu. Bu sekonder (ikincil) kazançları iyileşmesini engelliyordu.

Pek çok kişi röntgencilik veya pedofili gibi cinsel sapmaların sadece kişilik bozukluklarında görüldüğünü zanneder. Oysa bu örnekte olduğu gibi iyi aile babası ve sakin patron şeklinde de görülebilirler. Siz siz olun, soyunurken perdelerinizi kapatın!

Somatizasyon Bozukluğu

Somatizasyon, kelime anlamı olarak “bedenselleştirme” olarak ifade edilebilir. Bilinçaltına bastırılmış psikolojik çatışmaların, bedenle ilgili yakınmalar halinde ortaya çıkması durumudur. Beden organları, oluşan ruhsal sorunları yansıtmaktadır. Başka deyişle; ruhsal sorunların organlar aracılığıyla konuşmasıdır, bedensel belirtilere çevrilmesidir.

Belirtiler herhangi bir tıbbi duruma bağlı olmayıp, laboratuvar incelemelerinde organik bir bozukluğa dair kanıt yoktur. Belirtiler amaca yönelik değildir ve varmış gibi davranılmamaktadır. Hastalık genellikle 30 yaşından önce başlar. Birkaç yıllık bir dönem içinde ortaya çıkar. Hastalar, Psikiyatri dışı diğer tıp dallarından yardım arayışı içerisinde olurlar.

Sonuçta; toplumsal, mesleki ve işlevsellik alanlarında bozulmalar ile çaresizlik duygusu yaşarlar.

Tanı Kriterleri

- Baş, karın, sırt, eklemler, kol ve bacaklar, göğüs, makat, menstrüasyon (regl), cinsel ilişki sırasında ağrı yakınmalarından en az dördü vardır.
- Sindirim sistemi (Mide-bağırsak) ile ilgili yakınmaları vardır.
- Cinsellikle ilgili en az bir yakınması olur.
- Nörolojik muayenede organik bir neden olmamasına rağmen ortaya çıkan, felç ya da duyu kaybı gibi belirtiler görülür.

ÇAPKIN ‘BAĞBOZUMU ERKEĞİ’NİN MACERALARI!

“BANA YETMİYORSUN, SEN BECERİKSİZSİN...

40 yaşlarında, çok konuşkan bir kadındı. Dili tatlı, ağzı dualıydı. Nefesi daralıyor, kolayca ağlıyordu. Hiç sabrı kalmamıştı. Üstü başı pırıl pırıl, temizdi. Lacivert pardösüsünü tamamlayan eşarbi ve ayakkabıları uyum içindeydi. Düzgün bir fiziği vardı, kilosuna normaldi. Vaktiyle çok istenerek alınmış, konuşkan, dışa dönük bir kadındı. Kocasını ise 45 yaşında olmasına rağmen epeyce ağarmış saçlarını aykırı bir şekilde simsiyah boyamıştı. Yanakları bordo tonunda kırmızı, ense göbük yerindeydi. Burnundan soluyor, kendini zor tutuyor, bakışlarını sağa sola kaçırtıyordu. Utangaç, mahcup ama kapana sıkışmış gibi öfkeli ve saldırgandı. Kadının anlattıklarına ise itiraz edecek gücü yoktu, çünkü kadıncağzı doğruları bir bir saymıştı:

Yeni evlendiklerinde epeyce yoklukla mücadele etmişlerdi ama mutluydular. Birbirlerini seviyorlardı. Hayatla mücadele edip zengin olmuşlardı. İki yakışıklı oğulları, bir kızları vardı.

Yedi çocuklu bir komşuları vardı. Zayıf, çelimsiz, pasaklı bir kadındı ve çok fakirdi. Yetmişlik kocası artık eve pek ekmek taşıyamıyordu. Ara sıra bu aileye göz kulak oluyorlardı. Bazen de iftara, yemek yemeye davet ediyorlardı. Yedi çocuklu kadının yemekte kocasını fazla kayırmasına kötü bir anlam yüklememişti. “Tavuğun budunu al sen ye ağabeyim” diyordu. Sonunda ikisinin ilişkileri duyulmuş, kadın beyninden vurulmuşa dönmüş, haftalarca yemeyip içmeyip yataklara düşmüştü. Kocasını pişkindi. “Bana yetmiyorsun,

sen beceriksizsin, pasta börek bile yapamıyorsun” deyip ha bire karısını aşağılayıp daha çok üzülmesine yol açıyordu. Adamın üzerine tüm ailesi çullanmıştı ama o söz dinlemiyordu. Evli bir kadınla beraber olmaya devam ediyordu. Oğlanlar ve kız babaya düşman oldukça babanın eve uğraması azalmıştı. Bazı geceler tamamen başka evde kalmaya başlamıştı. Yetmişlik kocanın ölmesi ekmeklerine yağ sürmüştü. Artık alenen sevgilisiydi. Karısının ve ikinci oğlunun bunalıma girmesi, en küçük ve biricik kızının psikolojik gece işemeleri onu üzemedi. Yüreği nasır bağlamıştı. Karısının gözleri fal taşı gibi olmuştu. Bu adam önceden küçük kızının gözyaşlarına dayanamazdı. Bir zamanlar hanımın “dolama” olan parmağını doktor açarken bayılmıştı. Çocuklarına ve hanımına öylesine kıyamazdı, severdi, esirgerdi. Ne olmuştu? İkinci kadını tanımasa olağanüstü güzel ve hoş bir insan olduğuna karar verecekti. Olsa olsa yasak meyve tatlıydı. En büyük oğlu üniversiteyi bitirmek üzereydi ve babasının yüzüne bakmıyordu. 1-2 sene sonra önceleri kardeşlerine kızan görümceleri ise ikinci kadını evlerinde ağırlar hale gelmişlerdi. Ne olacaktı? “Bir er iki hanıma yeterdi.” Dedikleri buydu. Kendi kocaları aynı şeyi yapamıyorlardı, çünkü paraları yoktu.

Çocuklarının yalandan –oysaki baba bunu bilmiyordu– intihar girişimleri adamı ailesine geri döndürmedi. Restini koymuştu. İkinci hanım olacak kadın mücadeleyi bırakmadı. Birinci hanım önceden anlaştığı dâhiliyeciye “kalbinin kötü olduğunu, heyecana dayanamayacağını, karaciğerinin bozuk olduğunu, içkiye dayanamayacağını” kocasına söyletti ama nafi. Adamda en küçük bir değişiklik bile olmadı. Bu arada birinci kadın kendini toparladı, bunalımı kayboldu. En ağır üzüntülerde, ölümlerde bile yas altı ay, en kötü bir senede neredeyse biter, kişi toparlanır. O da sevgili kocasını kalben mezara gömmüştü, beden en ortalıkta dolaşması artık önemli değildi. Çocuklarının okul taksitlerini ödediği için boşanmadı ve mücadelesi sürüyor. Sonucu ben de merak ediyorum.

YAZARIN NOTU

2-3 sene içinde bu beyefendi gerçekten ağır derecede kalp yetmezliği sorunu yaşamaya başlamış ve alkol bağımlısı olmuştu. Birkaç kamyonun parasını da dostu olan kadına yedirmişti. Hastanede ve evde yattığı süre içinde ona hanımı baktı. Alkol beyin hücrelerini öylesine tahrip etmişti ki kendisine bakacak durumda değildi. Biraz toparlandıktan sonra yine ilk işi ikinci kadının evinin yolunu tutmak oldu.

Stresle baş etmeyi öğretirken, danışanlara “Öncelikle yeterince uyuyun, sağlıklı beslenin ve spor yapın” diyoruz. “Sonra düzgün bir işiniz olmalı, güvenli ilişkiler kurmalısınız, zamanı doğru yönetmelisiniz, proaktif davranmalısınız; yani aklınıza gelen başınıza gelmeden tedbir almalısınız. İnançlarınız veya sosyal değerler sisteminiz olmalı. Tüm bunlardan sonra biraz da üzülerek iyi devlet ve yasalar da gerekli” deriz. En yoğun uğraştığımız kitle evlilik ve ilişki sorunları yaşayanlardır. Evlilik kurumunun iyileştirilmesi için yasal düzenlemelerin gerekli olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Otuz yıllık meslek yaşamımda pek çok aldatılmış kadın (anne) gördüm. İstisnasız hepsi düzgün, güzel, akıllı, sabırlı, becerikli, hanımefendi insanlardı. Filmlerde olduğu gibi aile baskısıyla evlenilmiş, bir dudağı yerde bir dudağı gökte yanına yaklaşılmayacak kadar çirkin ve huysuz bir tek kişi görmedim. Orta yaş ve çocukları tam eğitiminin ortasında olan kadınların en büyük kaygı kaynakları çocuklarının maddi ve manevi ihtiyaçlarına yetememek. Çocuklarının geleceği için dişıyla, tırnağıyla oluşturduğu birikimlerini diğer kadının tüketmesi ve çocuklarının babasız ve güvensiz kalmaları onları daha çok üzüyor. “Yolda yürümeye utanıyorum, benim neyim eksik?” diyenler de çok. Toplumsal yapımız da evliliğin devamı sorumluluğunu kadına yüklemiş. Kadına ‘süslenmedin’ suçlamaları, ‘adamin iki çanağından birini kırsaydın’ önerisinin yanı sıra ‘çapkın’ iltifatı ile erkeğin diğer erkeklerce sırtının sıvazlanması, çok eşlilik iliklerine işlemiş ailelerde erkek ailesinin ve komşuların diğer kadını kabul etmesi de sorunun devamını sağlıyor. Sonuçta kadın,

kocas1 erkenden ölüp gitmiş biri gibi yaşamına devam ediyor ama özel-likle kız çocukları bir ömür eşine g venmeyerek korku ile yaşıyor ya da kolayca evlenemiyor. Parası tükenince veya g  ten düşünce bu tür babalar bir kadının şefkat ve bakımına muhtaç kalıyorlar. Çocukların zarar görmemesi için geniş aile adamın karşısında demir yumruk olmalı. Böyle durumda aldatan erkek ve kadına tazminat ödemesi gibi cezalar olmalı ki yanlarına k r kalmamalı. ‘Bağbozumu erkeği’ tanımlaması orta yaş küpünü doldurmuş erkeklere ‘niyeti kötü’ kadınlarca verilen addır.

Stresle Nasıl Baş Edebilirsiniz?

Genellikle kişiler, stres altındayken bir  z m üretmek yerine, içinde bulundukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırırlar. Bu da onların kendilerini çaresiz ve pasif hissetmelerine neden olur.

Düşüncelerimiz ve bir olayı nasıl yorumladığımız duygu ve davranışlarımızı belirler. Çoğumuz bazı düşünce hataları yaparız. Örneğin, bir olaya dayanarak genellemeler yaparız, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini ve ne düşündüğünü bildiğimize inanırız ve aklını okuduğumuzu düşünürüz. Mutluluğumuzun diğer kişilerin davranışlarına ve gelişen olaylara bağlı olduğunu düşünür ve onları değiştirmeye çalışırız. Hâlbuki enerjimizi başkalarını değiştirmek için değil kendimizi değiştirmek için harcarsak daha kısa zamanda sonuca ulaşabiliriz. Ancak gençken dünyayı değiştirebileceğimize inanırken yaş alınca dünyanın bizi nasıl değiştirdiğine şaşarız. Öncelikle stresin yaşamımızın hangi alanlarından kaynaklandığını ve o durumda belirgin olarak bizi neyin rahatsız ettiğini, hangi duyguları yaşadığımızı ve bu duygularımızla nasıl tepkiler verdiğimizi gözden geçirmemiz gerekir. Daha sonra da, yaşadığımız bu durumu değiştirmek için ne yapabileceğimizi düşünmemiz sorunun üzümünde önemli bir adım olacaktır. Ancak insanlar farklı problemleri hep aynı yöntemle çözmeye çalışırlar.

Stres Düzeyi Nasıl Azaltılır?

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirmek ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanmak önemlidir.
- Şimdiki 'ANI' yaşamının önemli olduğunu unutmayın.
- Karar vermek zorunda olmak da belirsizlik de stres yaratır ve sürekli karar almayı ertelersiniz. Karar vermeniz için hangi bilgilere gerek olduğunu, bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi düşünün. Seçenekleri tek tek ele alarak artı ve eksilerini değerlendirin.
- Sosyal değerleriniz verdiğiniz kararlarda önemli rol oynar ve onlarda bir çatışma yaşadığınızda stres kaçınılmaz olur. Kendi değerlerinizi gözden geçirerek yaşamda sizin için nelerin önemli olduğunu (başarı, sağlık, aile, arkadaşlık, kendine saygı, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz. Yaşamınızda planlar olmalı, zamana göre esnek tutmalısınız
- Çoğumuz sorunsuz bir yaşam düşlediğimiz, dünyada mükemmel bir adalet aradığımız için olumsuzluklar karşısında mutsuz oluruz. “Bu neden benim başıma geldi?” diye düşünürüz. Oysa kabul etmeniz gereken bazı gerçekler vardır. Örneğin, herkesi memnun etmek ya da herkesin sizi sevmesini ve anlamasını beklemek mümkün değildir. Değiştirebileceğiniz şeyleri görüp değiştirme cesaretine sahip olmak, öte yandan da değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabullenmek önemlidir.
- Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın. Sürekli gelişmeye çalışmakla birlikte sınırlarınızın farkına varın ve onları kabul edin, herkesin biricik, tek ve farklı olduğunu unutmayın. Kendiniz için gerçekçi hedefler koyun. Başarınızı kendi kişisel gelişiminiz içinde ele alın, haksız ve gereksiz rekabet sizi yorar.
- Kendinizin ve başkalarının hakkını koruyan davranışlar geliştirin. Yeterince “evet”, yeterince “hayır” diyebilin.
- Kendiniz için hobi geliştirin, rahatlayın ve eğlenin, yalnızca size ait olan bir zaman yaratın.

- Kendinizi gergin hissettiğinizde durun, yapabiliyorsanız sizi geren ortamdan bir süreliğine uzaklaşın ve birkaç dakika derin derin nefes alarak gevşemeye çalışın.
- Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın: Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku için zaman ayırın, düzenli ve dengeli beslenin, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı diğer maddelerden uzak durun.
- Arkadaşlarınızla ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.
- Sosyal projelerde gönüllü çalışmalara katılın. Siyasete bulaşmayan iyilik hareketleri sizi iyi hissettireceği gibi iyi insanlarla yol arkadaşlığı sağlar.
- Zaman yönetimini öğrenin. Bunun için önceliklerinizi ve hedeflerinizi belirleyin, hangi işin önce yapılması gerekir, hangi işler bekleyebilir; bunları gözden geçirip plan yapın.
- Düzenli okuyun ve çalışın, çalışırken kısa zaman bloklarından başlayıp aşamalı olarak bu zamanı uzatın. Sık ama kısa aralar verin. Molalar sizi sürükleyecek televizyon dizisi olmasın.
- Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine bir uzmandan yardım alın.

YATAKTA KARARAN HAYAT

“ANNEM, AMCAM İLE YATAĞIM
BİR YATAK HAZIRLAMIŞTI...

Nefesi daralan, bunalan, içinde daima SIKINTI hisseden, hayattan zevk almayan, devamlı çalışan, fakat çalışmasına rağmen maddi problem yaşayan hastanın gözyaşları dinmiyordu. Öncele-ri ağlayınca rahatlıyordu. Daha sonraları ise gözyaşları hiç dinmemeye başlamıştı. Ağlamak, ağlamak, ağlamak...

Ağlamaların arkası hiç kesilmiyor, başı ağrıyordu. Kendisini çok seven, destekleyen eşi onu rahatlatmak için elinden geleni yapıyordu. Deniz kenarında bir sandalyede otururken içinden, “Ya atlarsam, ya düşersem?” korkusu ona rahat vermiyordu. Balkona çıksa, “Atlar mıyım?” korkusuyla başı dönüyor, bazen de “Uyusam uyanmasam, ölsem daha iyi olacak” diye düşünüyor, öte yandan görünmez bir bağ onu yaşama bağlıyor, hayattan ümidini kesmiyordu. Dini inancı gereği intiharın yasak olduğunu bildiği için en küçük bir intihar denemesinde bile bulunmamıştı. Toplumda konuşamıyordu. İştahsız ve zayıftı. Ona zayıf diyenleri ise şişman buluyordu. Her yerde çabucak uykusu geliyor, uyuyor, uyuyor ama gözünü açınca sıkıntı yakasına yapışıyor, neredede olursa olsun hiçbir yerde onu terk etmiyordu. Ancak pinpon oynayıp terlediğinde ya da seks yaptığında rahatlıyordu. Ama bunlar hastalığa kalkan olabilecek her an uygulanacak şeyler değildi. Bir an gelip delirmek üzere olduğunu düşünüyordu, kulakları uğulduyordu. Bütün vücudu, bacakları gergin, kasılı durumdaydı. Diazem denilen ilaç ve ara sıra aldığı bir bira onu rahatlatıyordu. Ama bu da çözüm değildi. İçki içmek günahı, hem de alkoliklerden ve uyuşturucu

ilaç bağımlılarından da habersiz değildi.

Sırayla gittiği pek çok psikiyatra, utandığı için, deli olacağı ya da denize atlayabileceği korkusunu açamamıştı. Onlara bile dengersiz görünmek istemiyordu. Verilen bütün ilaçlar kendisini aşırı yorgun, uykulu hissetmesine yol açıyor, ağzı kuruyor, onu çok iyi tanıyan çalışma arkadaşları yüzüne şüphe ile bakıyordu. Sıkıntısı daha çok artmıştı. Tam 1 sene bu şikâyetlerle mücadele etti. Hayatla dolu dolu mücadele etmiş, yılmaz bir yaşam modeli vardı. Anlattıkları şöyle:

Gözlerimi dünyaya açtığım zaman ailemi kendime çok yabancı hissettim. Buğday tarlasında arpa tanesi gibiydim. Annem sert bir kadındı. Gülerken ağlar, severken döverdi. Babam da gamsız, içgüdüleriyle yaşardı. Bende bir güven duygusu oluşturamamıştı. Diğer çocukların annesine bağlılığı ve güveni beni hep imrendirmişti. Ben ise ürkek, güvensiz, sahipsiz bir kuş gibiydim, sığınacak bir kale arıyordum. Annemse yazgısına ağlayan, babamla sürekli kavga eden bir kadındı. Nereye bassam da annem kızmasa, üzülme diye özen gösterirdim ama yine de dayak yerdim. Annem, küçük kasabamızın küçücük mahallesinde beni zaman zaman evde yalnız bırakıp komşulara giderdi. Bu durum beni aşırı korkutmuş olmalıydı ki artık bahçe içindeki tuvalete inse annem ve benim haberim olmasa tüm komşuları fellik fellik dolanıp ağlayarak annemi arar olmuştum. Annem, daha ablamla baş edemezken ben karnına düşmüşüm. Ağıl dolusu hayvanlar, ev işi, annemin belini bükmüş ve ağabeyimi emzirirken anneme “Seni süt koruyor” demişler, o da inanmış, bu arada ben de karnında altı aylık olmuşum. Beline çıkarıp çocuk zıplatmış, kalçadan iğneler yaptırmış, ısrarla düşmemişim. Annem her fırsatta babamı “saf salak” bulduğunu ifade ediyordu. Sürekli çalışan babamın aklına beni sevmek hiç gelmiyordu sanırım. Ben altı yaşına gelinceye kadar bizde büyüyen halam nişanlıydı ve nişanlısı ile ilgilenirdi. Evin tüm işlerini halam yapıyordu. Babaannemse bencil bir kadındı. Pek yüzüme baktığı yoktu. Ara sıra dedem kucağına alır, beni okşardı. Öylesine.

orta yerde büyüdüüm. Beni gören yabancılar, komşular usluluğuma şaşarlardı. Tek kelime ile ağzı var dili yok bir kızdım; yat deyinceye yatan, kalk deyince kalkan. Yeter ki gözü yaşlı annem, ara sıra başını bir tülbentle sıkmasın, hasta olmasın.

Dövün Ama Kaşı Gözü Yerinde Kalsın

Halamın evliliği benim için hakiki bir yıkım oldu. İki üç günlük düğün boyunca devamlı ağladım, ağladım. Eniştemden, düğün denilen şeyden, tümünden nefret ettim. Ağlayan halama ise hiç kıyamamıştım. Bu tüm hayatım boyunca düğünlerde kendimi hüznölü ve ağlamaklı hissetmeme sebep oldu ve de gelinlere acımama... Acemi halam soğuk su ile beni leğende yıkar, düşen çoraplarımı sımsıkı lastiklerle bağlar, benim bağırışımla annem yetişirdi. Tekrar hamile kalan annemin, ikinci erkek kardeşimi doğuruşunu çok net hatırlıyorum. Artık 4 yaşında koca bir kızdım. Annem iş yaparken kardeşime göz kulak oluyordum. Çok şükür ki bu kardeşim yaşadı ve annem kendine geldi.

Bu arada ne kadar çelimsiz olduğumu fark ettiler, beni balla fıstıkla beslediler. 6 yaşındayken bulaşıkları yıkamaya çalışıyordum. 3-4 yaşlarımda, annem oturduğu yerden bana gaz veriyor, yemek pişiriyordu. “Baban bizi döver çabuk yemek yapalım” diyordu.

Oturduğumuz mahallede biz hariç neredeyse herkes birbirine akrabaydı. 5-6 çocuklu aileler mevcuttu. Amca dayı çocukları bir araya gelir, 20-25 çocuk kapımızın önünde oynarlardı. Beni ise hep hırpalarlar, döverlerdi. Annem onlara asla kızmaz, “Sokağa çıkma” demekle yetinirdi. Okullu olduğumda ise mahallenin şamar kıızıydım. Okula giderken hiç sebepsiz beni döverlerdi, ağlaya ağlaya okula gidip gelirdim. Anneme şikâyet etmeye gerek bile duymuyordum. Beni dövölürken gören komşular annemi bana sahip çıkması için uyarırlardı. Annemse, “Aman kaşı gözü yerinde dursun yeter. Çocuk için komşu ile mi dövölüşeceğim?” derdi. Velhasıl ilkokul 3. sınıfa kadar epey dayak yiyerek okula gittim. Babam ise “ahretlik adam” hiçbir şeyden habersiz çalışırdı.

“Halam Yüzüme Yastık Bastırıp...”

5-6 yaşlarındayken, nişanlı halam sık sık bize gelen eniştemle yalnız kalmaya çalışıyordu. Cahil annem beni yatakta eniştemin önüne yatırıyor. Zaten tek göz köy evinde hep bir odada yatıyorduk. Gece halama seslenişi ve lambaya üfürüşünü hep izliyor ama ses çıkaramıyordum. Halamsa, eniştemin gelmediği ve annemin evde olmadığı zamanlarda beni yatırıp, yastığı yüzüme örtüp (Allah’tan boğulmadım) çamaşırımı indirip üstüme çıkıp sürtünüyordu. Bense yine sessimi çıkarmıyordum. Çıkarsam kabahat bana patlar, dayak yerdim. Üstelik canım da yanmıyordu. Evlendiği gün ise kız çıkmadığını ve eniştemin sorun çıkarmadığını duymam, 6 yaşındaki benim bile her şeyi anlamama sebep olmuştu.

Elvis Presley saç modeli küçük amcam şehirde oturuyor, kırtasiye işletiyordu. Gelirken bana kokulu silgiler, kurşun kalemler getiriyordu ama onu da asla sevemiyordum nedense. O beni her ne kadar seviyor görünse de onun da parmakla karıştırma huyu ve anneme özel bir ilgisi vardı.

İlkokula başlamak hayatımın kurtuluşuydu. Beni ara sıra gören yengelerim, hiç konuşmadığım için saf zannediyorlardı. Annemse akıllı olduğumun farkındaydı ama kendisi kadar değil tabi. Dört yaş küçük kardeşim ise daha uyanıktı.

Okula büyülenmişim. Taze badana kokulu okul, tebeşir kokusu, hep severim, yeni bir kitabın kokusu, kalemler, silgiler. Ve de kendimi ispatlamak. Ben de varım ve akıllıyım. Öğretmenim tam bir beyefendi idi, babaydı, otoriterdi. Bir iki defa boş yere dövmüş olsa da beni çok sevmişti. Omzuma koyduğu kolu, parmağına mürekkep damlamış beyaz eli ile ona hayrandım. Sınıfta öğretmen, hemen adımları öğrenmişti. Kendi yazdığım yazılara büyülenerek bakıyordum.

İkinci sınıfı bitirdiğimde ailemden bir kişinin gelip öğretmenle konuşmaması onu şaşırtmıştı. Annem okul başarımla birinci sınıftayken şöyle öğrenmişti:

Bir gün öğretmenim bir arkadaşı ile bizim mahalleden geçiyormuş. İlk kayıtta öğretmenimi uzaktan gören annem tanımış ve şu sözlerini şaşarak dinlemişti: “Bu mahalleden Yıldırım soyadlı bir kız çocuğu geliyor, zehir gibi akıllı. Kimin çocuğu acaba, bir soranı yok.” Mahallede aynı soyadlı bir çocuk daha olsa annem bunun mutlaka o çocuk olduğunu düşünürdü. Ağzı açık akşam babama anlattı. “Bizim kız çok akıllıymış, öğretmeni öyle diyor.” GÜNAYDIN SEVGİLİ ANNECİĞİM. Beni saf yerine koyup kişiliğimi sürekli ezen, kendini beğenmiş kadın.

İkinci sınıf bitip de üçüncü sınıfa geçtiğimiz yaz şehre taşınıyorduk. Tüm malını kaybetmiş, batmıştı dedem. Babam işsizdi, evimiz yoktu. Şansımızı şehirde deneyecek, şehre taşınacaktık. Annem kaydımı almaya okula gitmişti. Sevgili öğretmenim üstüne basa basa, “Bu çocuğu okutun, bu çocuğu okutun. Yatılı okullara gönderin, bu çocuğu mutlaka okutun” demişti.

Bundan sonra devam ettiğim büyük şehir okulunda köy okulundan gelmiş, yamalı pijama donu ile okula gelen bir çocuk olarak hemen fark edilmiştim. Çünkü diğerleri gıcır gıcır pantolonluydu. Yine başka bir muhterem hocam özgüvenimi pekiştirmiş, saçımı okşayıp adımları sormuştu. Bu saygıdeğer öğretmenim bana yardım derneklerinin getirdiği kumaşlardan vermişti. Bizler teneffüsteyken sıramın altına elbise-lik kumaşı yerleştirmiş ve ben yerime oturunca kulağıma fısıldamıştı. Annem kumaşı diktirip bana giydirmiş ve ona uygun acemice de olsa bir hırka örmüştü. Adamakıllı bir kız çocuğu olmuştum ve sınıfta parlak bir öğrenciydim. Bu arada favorileri uzun, saçları omuzlarına dökülen serseri kılıkli amcam hayatımıza girmeseydi huzurlu da sayılırdık.

Kiralık evimizde babam canla başla çalışıyordu bize rızık taşımak için. Beceriksizdi, kişiliksizdi ama çok namusluydu ve aptal değildi.

Karmaşık İlişkilerin Tam Orta Yerinde

Amcam bir öğle bize gelmişti. Yemek yedik. Sonra, “Hadi uyuyalım” dediler. Annemle yaz sıcağında öğle uykusuna yattığımız olurdu.

Annemle aralarında rahatsız edici bir bakışma sezmiştim. “Yat deyince yatar” diyerek eğitilip büyütülen ben de yattım, ama uyuyamamıştım her zaman olduğu gibi. Uyurmuş gibi görünmüştüm. Yavaşça, “Uyudu” dedi annem. Sonra ilave etti. “Bu odada yapmayalım, pencereden görünürüz, dip odaya gidelim.” Öbür odaya geçtiler sessizce. Hemen ardından tuhaf sesler gelmeye başlamıştı. Ben kendimi kötü hissediyordum. Biraz sonra banyo seslerini duymuştum. Bu ara sıra olan kaçamaklar az gelir olmuştu onlara. Amcam tümünden bizim eve sığındı. Zaten çalıştığı dükkânda sandalye üstünde yatıyor, lokantada yiyor, kahvenin tuvaletini kullanıyor, çamaşırlarını para karşılığı anneme yıkatıyor, terzide ütüsünü yaptırıyordu. Sokakta yürüyüşünü gören de adam sanırdı. Yaşı 33’e gelmiş, hâlâ bekâr ve bir baltaya sap olamamıştı. Evimize yerleştğinde hava soğumuş, küçük dip odaya soba kurulmuştu. Gece tüm aile o odada yatıyordu. Gece yarısı tüm sinemaları dolaştıktan sonra gelen amcam sessizce aramıza yatıyordu.

Duvardan duvara tüm odayı dolduruyorduk, balık istifi gibi. Önce kardeşim, sonra babam, sonra annem, sonra amcam, en son ben yatıyordum duvardan yana. Gece yarısı gelen amcamın, git gel kalça hareketlerini ve sıvı salgısından oluşan seks seslerini rahatlıkla duyuyor ve içim içime sığmayarak nefret ve azapla uyuyordum. Zavallı babamsa alışık olmadığı işlerde çalışmaktan aşırı derecede yorgun ve zayıflamış olarak büyük bir horultu ile uyuyordu. Sabah sürünerek yataktan kalkıyor, kuru zeytin ve tarhana çorbasını yiyip gidiyordu. Saat 10-11’e doğru kalkan işsiz güçsüz amcama o günün koşulları içinde iltifat sayılan çay demleniyor, ekmeklerin üzerine kalın *Sana* yağı sürülüyor, peynirler, reçeller çıkarılıyordu. Güçlenmesi lazımdı, çok enerji kaybetmişti(!) Bense nefretle izliyordum bu adamı. Saçlarına sürdüğü briyantın kokusu saçlarının yağı ile karışıp beraber kullandığımız yastıkta iğrenç bir koku bırakıyordu, bu koku beni öldürüyordu, o olmasa bile ben koku ile ondan uzaklaşamamış olup uyuyamıyordum. Yine zayıflamış çöp gibi bir çocuktum. Oysa amcam beni çok seviyor görünüyor, kokulu silgiler, yalancı küpelerle gönlümü almaya çalışı-

yor, sömürerek yanaklarımı öpüyordu. İzin vermiyordum. Zorla ve annemden yardım alarak öpüyordu. Çamaşırlarımızın içinde amcamın pijamasını hazmedemiyor, atıyordum. Bunu gören annem o iğrenç kokulu pijamaları yüzüme sürmüştü. Anneme ve amcama karşı yenik durumdaydım.

Yaz gelmişti. Sokağa bakan büyük odadaydık. İğreti bir perdemiz vardı. Annem, amcam ile benim yatacağım bir yatak hazırlamıştı. Sabaha karşı uyandığımda ise uyku ile uyanıklık arasında bütün vücudumun farklı bir uyanıklık içinde olduğunu fark ederek kendime geldim. Pijamamın ortasını sökmüş, penisi ile cinsel organıma ha bire sürtünyüyordu. Uyandığımı fark edince toparlandı. Bense çok kötü olmuştum ve o günden sonra asla amcamla yatmadım. Bu, sıkıntılarımın başlangıç noktasıydı. Anneme bunu söylesem herhalde beni keserdi. Kendimi korumak bana düşmüştü. Yine de bir kez ağzımı yutacak şekilde emdi annemin gözü önünde, ben çırpınırken annem gülüyor, o da, “Böyle dudak gördün mü? Kiraz kiraz!” diye bağıırıyordu. Bu sebeple ömür boyu kocamla öpüşemeyecektim. Cinsel haz hissettiğim zaman hemen tüm bedenimi tiksinti ve ürperti kaplayacaktı. Sonraki zamanlarda gücümü ve bağırmalarımı kullanarak amcamdan kurtulacaktım. 10-11 yaşlarındın sonra ise artık üstüme gelmemiş, aklımın erdiğini fark etmişti ama yine de sırnaşmak için vakit kollamıştı.

Çirkin Gerçeklerden Hayal Dünyasına

Amcam her akşam gittiğı sinemada erkekler bölümüne girebiliyordu. Bayanlar bölümüne girebilmek içinse beni kullanıyor, annemden izin alıp beni açık saçık filmlere götürüyordu. Açık, kötü sahnelerde sözde gözümü kapatıyordu. Parmak aralarından her şeyi erkenden öğrenmiş, insanların böyle iğrenç bir şeyi neden yaptıklarını aklım almamıştı. Bazı filmlerdeki romantik, sevgi dolu ilişkilerse olağanüstü ilgimi çekmişti. Böyle bir ilişkiyi, sevgiliyi özler, o zamandan hayal eder, pembe düşler kurar olmuştum. Bu düşlerden annemin dürtmesi ile uyanırdım. İşte

o çirkin ortamdan kurtulmak için sık sık hayallere dalar, bir gün beni kurtaracak beyaz atlı prensimi düşler, hayalini çizer, çizer, çizerdim.

Bu arada annemle amcamın ilişkisini ayan beyan fark ettim. Hatta bir gün, 11-12 yaşındaydım. Tek göz oda evimizde onlar yan yana yatıyorlardı. Babam işe gitmişti. Bense yüksekte, divanda yatıyordum. Birbirlerine bakıştılar aşkla. Bana dönerek annem, “Çabuk git bulaşıkları yıka” dedi. Emir büyüktü. Fırladım penceresiz, kapısız, dört duvar mutfağımıza. Hava kış, sabah erken saatte her taraf buz tutmuştu. Bense sıcak yataktan çıkıp, ince giysimle kendimi mutfakta bulmuştum. Hırka almak için kapıya geri dönmemle arkasının sürgülenmiş olduğunu fark etmem bir oldu. Fazla zorlamadım, belliydi. Buz tutarak, akşamdan kalan donmuş tarhana bulaşıklı tavaları yıkadım. İşte o an annemden nefret ettim. Ömür boyu sürececek bir nefret ve kopuştu bu. Şimdiye kadar oysa hep amcama kızmış, annemi bağışlamıştım. Yüzünü görmeden 15 yaşında babamla evlendirilmişti. 20 yaşına kadar kayıvalide eziyeti çekmiş, bir de sessiz, beceriksiz babamda aradığı mutluluğu bulamamıştı. Nişanlılığı süresince 6 ay babamı değil amcamı görmüştü karşısında, hem de gelin kız hediyeleri ile. Bu şekilde amcama âşık olduğunu varsaymıştım. Ama öz evladını soğuktan titretecek derecede onu kör edecek bir aşk mıydı? Aklım almıyordu. Evlat denilen şey en kıymetli şeydi, başkalarında öyle görüyor, duyuyordum. Bu seks denilen şey bu kadar cazip miydi? Oysa bana çok iğrenç görünüyordu.

“Peki, Ben Neden Nefes Alamıyorum?”

Annemle birkaç kez birlikte yattığımızda kurcalamaya çalıştı oramı. Ne yaptığını sorduğumda, “Bakalım uyanıyor musun diye kontrol ettim” dedi. Demek başıma gelenleri sezinliyor ya da biliyordu. Bu kadar cinsel uyarılmadan sonra 11 yaşında âdet görmemin şaşılacak bir yanı yoktu. O zaman da üstü kapalı sormuştu. Kanama olurken kolayca mı çıkıyormuş, yoksa zorlanma hissediyor muymuşum tü-

ründen bakire olup olmadığımı yoklayan sorular soruyordu.

Bense kızlık denilen şeyin var olduğunu öğrendiğimde, bu kadar muameleden sonra bende bulunmayacağına karar vermiştim. O günden sonra daima kendimi diğer kız çocuklarından farklı, ezik, hissetmiştim. Tüm bu çirkin şeylerin ortaya çıkmaması için asla evlenmeyecek, okuyacak, okuyacaktım.

2 sene kadar sonra amcam bizden ayrıldı çok şükür. 7-8 yaşında başladığım bulaşık yıkamalar zaten hiç çıkamadığım sokağı bana hep-ten unutturmuştu. 9 yaşında ev süpürmelere, 10 yaşında ise annemle birlikte bahçe yapmaya başlamıştım. Tütün diziyor, zeytin topluyordum. Daha iyi bir gelecek umudum ise hep okullardaydı. Başarının tadına doyamıyordum. Öğretmenlerimin bana özel bakış ve sevgileri ile kendimden geçiyordum. Birbirinden nitelikli ve insan olan öğretmenlerime çok şey borçluydum: Bana okul seçiminde yardım edenler, yön verenler, özel kurs verenler, tertemiz elleri ile incitmeden saçıma dokunanlar. Bizim kirli evimizden başka temiz bir dünya olmalıydı ve ben de oraya koşuyordum. Parlak bir lise eğitimi, yazın bir gün evde kalmadan çalışılan tarlalar, bahçeler. Üniversiteye derece ile girmem tüm aileyi şoka sokmuştu. Ben neymişim Yarabbi! İyi bir okul yaşamı ve kariyer. Tam rahat edeceğim bu zamanda bunlar nedir doktor hanım? Niye nefesim daralıyor?

YAZARIN NOTU

Çocuk ihmali, istismarı, kötü kullanımı, taciz ve tecavüz girişiminin örneği bir vaka! Sonucunda yetişkinlik yaşamında görülen panik ve kaygı belirtileri! Bu tür olaylar çokça yaşanıyor ve yapanlar cezasız kalıyor. Çocuğa normal dokunuş-kötü dokunuş farkını nazikçe öğretmeli ve kendimizden uzaklaştırmadan, korkutmadan, her şeyi bizimle paylaşmasını sağlamalıyız.

Çocuk İhmal ve İstismarı

Amerika Birleşik Devletleri'nde, federal yönetim çocuk istismarı ve ihmalini bir tutar, bunun 2005 kanunlarında da detaylı bir açıklaması bulunur. Bunun yanı sıra herhangi bir fiziksel istismar yasalara göre suçtur.

Amerika gibi, Avustralya, İngiltere ve Kanada'da da çocuklar için yardım kurumları bulunmaktadır ve bu kurumlara ulaşım olanağı eğitim hayatına başlayan her çocuğa öğretilir. Bu kurumlar, çocukların bireysel bildirimleri veya herhangi bir kişiden aldıkları ihbar doğrultusunda çocukları koruma altına alırlar; çocuk da reşit yaşa gelineye dek, eski ailesinin maddi durumu uygun ise, onlardan maddi tazminat alır.

Türkiye'de istismara uğrayan çocuklar için aile bireyleri, istismarı işleyen aile reisi hakkında vasi tayini davası açabilir veya Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı kontrolünde çocuk yeni bir aileye teslim edilmeye dek korunur.

Ülkemizde de öğretmenlere enstest ve istismara yönelik farkındalık eğitimi verilmeli.

MASKELİ ÇAYCI

DÜRÜST VE DOLANDIRICIYDI!

Geniş bahçe içinde, pek çok binadan oluşan ünlü özel okul, zengin çocukları ile doluydu. Yüzleri aşan öğretmen sayısı ile üniversiteye epeyce öğrenci yerleştirmişlerdi. Bu okulun güzel bir kantini ve görevli çaycısı vardı. Çaycı genç, eli yüzü düzgün, esmer tenli bir oğlandı. 20 yaşlarında var, yoktu.

Bu genci öğretmenler, personel çok seviyorlardı. Buçuklu rakam olan çay parasının üstünü kuruşuna kadar öğretmenlerin peşlerinden koşarak ödüyordu. Harfi harfine çay borçlarını yazıyordu. İyi kalpli, düzgün bir çocuktü. Öğrencilere de en küçük bir terbiyesizliği izlenmemişti. Dürüstlüğü dillere destandı.

Bir gün, okula, her iki gözü kıpkırmızı kan çanağı halinde gelmişti. Okul müdürü, öğrencilerden birinin babası olan bir göz profesörüne telefon etmişti, çaycı için. Namusluluğu, o kadar değer görmesine yol açmıştı. Muayene eden doktor, hiçbir şeyinin olmadığını, sadece gözüne tebeşir tozu kaçmış olduğunu bildirmişti.

Ertesi gün bir gözü kapalı gelen genç, müdüre daha büyük bir merkeze gideceğini bildirmişti, birkaç gün sonra telefon açtığında ise ağlıyordu. Gözü çok kötü durumdaymış ve ameliyat için çok büyük para gerekiyormuş. İyi niyetli müdür, düşündü taşındı, bir bağış kampanyası düzenledi. Bütün öğretmenler ve zengin öğrenci velileri, düşünmeden ellerini ceplerine attılar.

Çok büyük para toplanmıştı; bir hesap numarası ile havale ettiler çaycıya. Ameliyat çok başarılıydı. Müdür Bey'e birkaç gün sonra ameliyatı yapan göz doktorundan bir telefon geldi. Onu yere göğe koyamıyordu iyi niyetinden ötürü ve öbür gözü için de aynı miktar para gerekiyordu. Müdür, çaycıyı göndermesini, daha yeni para top-

ladığını biraz vakit gerektiğini söyledi.

Bu arada ilk muayene eden göz profesörüne telefonlar yağmıştı: “Senin sağlam dediğin göz ameliyat oldu, nasıl profesörsün?” diye. Bu duruma aşırı sinirlenen profesör, okul müdürüne telefon açmıştı: “Çaycayı hemen bir taksi ile gönder yol parası benden” diye. Müdür, üşenmeyip hemen kendi getirmişti genci. Genç çaycının gözünde iğreti takılı pamuğu hızla çekmişti. Altında, sapasağlam pırıl pırıl bir göz vardı. Profesör telefona sarıldı polis için, yankesici yakalansın diye ama bizim çaycı müdürü itekleyip ortadan kaybolmuştu bile.

O günden sonra profesörün evine tehdit telefonları yağmaya başladı, bir gün de çaycı, elinde bıçakla çıkagelmişti doktorun muayenehanesine. Oysa hesaplayamadığı bir şey vardı: Ağzına kadar dolu bekleme salonunda onu yakasından tutacak pek çok babayiğit vardı; hocayı çok seven ve iyiliğini görmüş olan.

YAZARIN NOTU

Mahkeme emri ile karşımdaydı bu adam; akıllı mı deli miydi? Bal gibi akıllıydı. Kişilik bozuklukları, her zaman aşikâr görülmezler. Gereğinden fazla kırılıp dökülen, kibarlaşan, namus örneği kesilen insanlar, gerçek yüzlerini dindarlıkla örtmeye çalışanlar, takkeli sakallı madde satıcıları, bebek yüzlü dolandırıcılar daha çok can yakıp güven sarsarlar.

Anti-Sosyal Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri

A. Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) olması ile belirlili, 15 yaşından beri süregelen, başkalarının hakkını saymama ve başkalarının hakkına saldırma (tecavüz etme) örüntüsü:

1. Tutuklanması için zemin hazırlayan eylemlerde tekrar tekrar bulunmakla belirli yasalara uygun toplumsal davranış biçimine

ayak uyduramama.

2. Sürekli yalan söyleme, takma isimler kullanma ya da kişisel çıkarı, zevki için başkalarını atlatma ile belirli dürüst olmayan tutum.
3. Dürtüsellik ya da gelecek için tasarılar yapmama.
4. Yineleyen kavga dövüşler ya da saldırılarla belirli olmak üzere sinirlilik ve saldırganlık.
5. Kendisinin ya da başkalarının güvenliği konusunda umursamazlık.
6. Bir işi sürekli götürememe ya da mali yükümlülükleri tekrar tekrar yerine getirememe ile belirli olmak üzere sürekli bir sorumsuzluk.
7. Başkasına zarar vermiş, kötü davranmış ya da başkasından bir şey çalmış olmasına karşı ilgisiz olma ya da yaptıklarına kendince mantıklı açıklamalar getirme ile belirli olmak üzere vicdan azabı çekmeme.

B. Kişi en az 18 yaşındadır.

C. 15 yaşından önce başlayan Davranım Bozuklukları vardır.

D. Anti-sosyal davranış sadece Şizofreni ya da bir Manik Epizodun gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

ALKOL VE DAYAK, ALKOL VE DAYAK

YA EVLİLİK BİR KUMARSA...

30 yaşlarında, beyaz tenli, çok güzel, iri dalgalı siyah saçları belinde bir kadın. Durgun, put gibi oturuyor, ağzını bıçak açmıyordu. Gözlerinden sessizce damlalar süzülüyordu. Bir yakını ölmüş kadar ıstırap içinde görünüyordu. Kendisine çok benzeyen annesinin anlattıklarını özetledim:

Akıllı, becerikli bir çocuktü. Daha on iki yaşına basmadan bir evi çekip çevirmesini öğrendi. Az zamanda çok iş çıkaran pratik bir yapısı vardı. El becerisi konusunda, kendinden büyüklerinden gözle görülür bir şekilde ayrılıyordu. Gözü pekti, cesurdu, yaşamayı sever, televizyona, Türk filmlerine bayılırdı. Her zaman tiril tiril giyinir, tırnağından oje, dudağından ruj eksik olmazdı. Sıradan bir insandan daha tertipliydi. Avukat gibi kendini savunur, ezdirmezdi. Evin en küçüğü olan bu kızım, prensesler gibi büyüdü. Aile içinde asla şiddet görmedi. Babası annesini, dayısı yengesini, eniştesi teyzesini, amcaları eşlerini el üstünde tutar, severler, sayarlardı. Ailedeki tüm erkekler, kazandıklarını evlerine taşıyan, akşamı çocukları ile geçiren kişilerdi. Hele babası, sigara, alkol kullanmaz; akşamları kahveye bile gitmezdi. Hatta evlerinde biraz annenin sözünün geçtiği bile söylenebilirdi. Ayrılık, boşanma gibi sözler ise ağızdan çıkmazdı. Bu genç hanım, çocukken anne ve babasının geçinemediğini zanneder, üzülmüdü. Çünkü annesi bazen söylenmekte ileri giderdi. Kendinden hayli büyük kocasına “Yaşlanınca seni ayağından sürüyeceğim” gibi laflar ederdi.

Bunun ne demek olduğunu evlenince anladı. “Sevmesem de kızsam da sonsuza dek terk etmeyeceğim” demekti. Gerçekte anne ve

babası gül gibi geçiniyorlarmış; bunu çok sonra öğrenecekti.

Hassas ve merhametli bir kızdı. Yaşlılıktan derileri dökülen, herkesin tiksindiği babaannesini, güzelce yıkar pamuk nineye çevirirdi.

İlkokulda sınıf birincisiydi. Ortaokulda ise ergenlik başına bela olmuş, sinemalara, televizyona bağımlı olmuştu. Ders çalışmıyordu, zekâsı sayesinde ortaokulu bitirebildi. Uykusuna ve rahatına düşküdü. Pek stres de kaldıramıyordu. Çocukluğundan beri bir şeyleri biçme dikme merakı vardı. Çocukluğundan beri alımlı kaşları, gür saçları, biçimli burun ve dudakları ile ilgiyi çeker olmuştu. Herkes söz birliği etmişçesine konuşuyordu küçük güzel kızın yanında ve onu şımartıyorlardı bilmeden. “Anam hasta diyen alır bunu, kim bilir hâkime mi kısmet olur hekime mi?”

Terziliği giderek pekiştirdi. Çarşıda ise sonradan çok ünlü olacak bir dükkân açtı. Neler neler dikiyordu. İlk günler bolca para kazandı. Hemen kendine bir dükkân satın aldı. Peşi sıra da el emeği ile kazandığı paralarıyla, bir bir çeyizler aldı; itina ile seçilmiş kaliteli yemek takımları çatal bıçak, su takımları... Evlerinin köşesi çeyizleri ile doluydu. Öyle özenliydi ki, kocaman yatak örtüsü, sekiz kişilik masa örtüsü, mutfak ve salon perdeleri danteldendi. Kendi eliyle bir bir örmüştü hepsini. Balkon masa örtüsü bile el işiydi. Herkesi şaşırtacak derecede özenli çeyizleri mevcuttu ve hepsi de kendi el ürünü emeğiyle. Yine de artan parasını çil çil altınlara dönüştürüp bir yastığın içine doldurmuştu.

Pek çok kimse istemişti onu. Turistik beldelerde restoranı olandan, tüccar, bakkal, market sahibi, otobüsü olan, otobüs şoförü, avukat, veteriner, mimar, sayısız lise öğretmeni, okul müdürü, esnaf, sanatkar... Bir türlü içi ısınamamıştı. Subay ve astsubayları da tayin ediyorlar diye istememişti. Zira memleketlerini de seviyordu, çarşının biricik hanım ablasıydı. Sıcakkanlı, merhametliydi; yardım severliği nedeniyle herkes onu sevip sayıyor, kolluyordu bile.

“Kimseye Kanım Isınmamıştı Ta ki...”

22-23 yaşını geçtikten sonra bir sıkıntı sarmıştı kızı; nasıl biriyle evlenecekti? Çevre baskıları da ağırlaşmıştı. Herkesin pek küçük yaşta evlendiği bu memlekette hiç bekâr akranı kalmamıştı. Kör topal herkes, evlenmişti. 17 yaşında başladığı esnaflık nedeniyle uzun süredir çalıştığı ilçe çarşısının biricik terzi ablasıydı.

Yaşı ilerledikçe sıkıntı ve kilosu artmıştı. Yemesini durduramıyordu. Yemek, hayattan tek zevk alma kaynağıydı. Anne baba ise prenseslerini çok iyi besliyorlardı. Artan kilosu, yaşını daha büyük gösteriyordu.

Annesinin yeme ihtarları zoruna gidiyordu. Ablasının “Kızım, erkekler illa ki ince kız ister; zayıfla” önerilerini de “Sen karışma” diye susturuyordu. Sonunda ona âşık olan sınıf arkadaşının evlenme teklifine “peki” dedi. Bir erkeğin sevgi ve ilgisine öyle muhtaçtı ki sınıfsızlaşmış âşık olmuştu. Oğlansa yörenin zenginlerinden birinin dal gibi yakışıklı tek oğluydu. Aile ise ekonomik özgürlüğünü kazanmış, çalışan kızı asla istemiyordu. Onlar kendi kabilelerinden ev hanımı kız istiyorlardı. Oğlanın ihtar ve tehditleri işlemez olmuştu. Üstelik de tüm mal varlığını kızlarına bırakıp onu sokağa atmakla tehdit etmişlerdi. Tabansız çocuk da su koyuvermişti çünkü rahat ve lükse alışık. Genç kızın ilk bunalımıydı bu ve hızla zayıflamıştı. Zayıflaması ile beraber görücülerin artmasına da şaşırmıştı.

Bu arada yaş otuzu bulmuş ve kendinden küçük bir memurun evlenme teklifine “peki” demişti. Tarık Akan’dan daha yakışıklı, masum yüzlü oğlana hemen kapılmıştı. Ablasının, “Esnafla evlen, memurun cebi deliktir” uyarıları pek kulağına girmemişti. Delikanlının kendinden üç yaş küçük olması onu pek ilgilendirmemişti. Çevredekiler ise “Zengin olursunuz” demişti. Çok çok kısa bir süre içinde evlenmişlerdi.

Karadenizli eşinin annesi babası, istemeye gelmemişti gelini çünkü yoksullarmış yol parası yokmuş. Çevrenin, “Daha kızı ne vermiyorsunuz” lafından bunalan anne, kızını sevdiği oğlana hemencecik verivermişti. Onlar birbirlerini seviyorlardı ya! Delikanlı “Ben ne dersem

o olur, annem babam hayır diyemez” demişti. Ailede öylesine sözü geçermiş çünkü altı kızıdan sonra evin tek erkek çocuğu şımartılarak büyümüş. Her dediği yapılmış, astığı astık kestiği kestikmiş. Bunu sonradan öğrenmişlerdi.

Dışarıda Efendi Evde Canavar

Yeni göreve başlayan memurun, üzerindeki hırka ve ayakkabıların borç taksitlerinden başka bir şeyi yokmuş. Ama olsun, kimin umurundaydı. Çeyiz tamam, dükkân var; yastıktaki çil çil altınlar, düğüne rahat rahat yeterdi. Elini kolunu sallayarak düğüne gelen oğlan ailesi incecik iki bilezik ve ucuz bir küpe getirmişlerdi. Düğüne bir misafir olarak katılmış, ellerini ceplerine atmamışlar, bu lüks denilebilecek düğünde iyice eğlenmişlerdi.

Yeni döşenmiş gelin evi ise dillere destandı. Gelin damat eve girmeden önce damadın ailesi o evde kalmış, çocuklarını da yepyeni nevresimlere iştmişler, evi batırmışlardı. Aşırı yorulan kızın ve ailesinin sinirleri yerinden oynamıştı. Ama kızın ablası onları yatıştırmıştı.

Kızın ilk gecesi korkunçtu. Âdeta bir abazan gibi üzerine çullanmıştı yakışıklı damat. Neredeyse koskoca kız bayılacaktı. Saygısız kayınvalide ise banyoda çarşafı karıştırıyordu kanlıları bulmak için, bulmuştu da.

İlk altı ayları, iyi geçmişti. Önceden arada bir içki içtiğini söyleyen delikanlı, akşamları lokalde bol bol içiyordu. Kendi maaşı hariç, kızın epey bir kazancını da yiyor ve eli kızın çantasından çıkmıyordu. Misafirliğe gittikleri her yerde arkadaşları, ilk iş olarak içki çıkarıyorlardı. Onlar gelince de adam altta kalmıyordu ve bu da oldukça masraflı bir iş haline gelmişti. Ömür boyu iyi şeylere koşmuş olan genç kız, böyle bir serseriliğe alışık değildi. Para da su gibi erimişti. Sağa sola yaptığı borçları bilezikler, uyduruk küpeler ile ödedi. Genç kadın her şeyle tek başına baş etmesini öğrenmişti ama MUTSUZLUKLA baş edememişti.

Varınız, Yoğunuz, Yaşamınız Sömürüldüğünde

Namus uğruna kocasını terk etmeyip ömrünü ona yedirmeye devam etmişti. Yakışıklı damat, sık sık kızı ayağının altına almayı da ihmal etmiyordu. Hatta hamileyken bile hastanelik ermiş, hastanede daha o ayılmadan, “Sandalyeden düştü” demişti. Çevrede temiz yüzü ile iyi bir izlenim bırakan damat, evde canavarlaşmıştı. Sonunda babasına iki tarla sattırarak biriken borçlarını ödermişti. Ama içki içmeyi kesmediği için borç yine dağlar gibi yığılmıştı. İlk zamanlar acemi kız, ablasına ve kendi ailesine de borçlanmıştı. Damat, zavallı kızın babasının emeklerini de yemişti. Bir gün dayak yerken, “İmdat!” diye bağırmıştı, sarhoş kocaya polis müdahale etmişti. Ondan sonra kızı dövmez olmuştu ama eve huzur da girmez olmuştu. Kızın her sözü kabahatti. Gebelikte şişmanlaması, doğum sonu kiloları hep sorun olmuştu. “Koca memelisin, sarkık göbek-lisin” iltifatları cabasıydı! Güzel, pırıl pırıl saçlara aklar düşmüştü genç yaşta. Evin tüm alışverişini kız yapıyor, adam sadece evin kirasını ödüyordu; sonunda onu da ödemez olmuştu. Doğan bebeğe geniş kız ailesi, sayısız dostu pek çok altın takmıştı. Küçük bebekğin rızık ve altınlarını da yemişti hayırsız damat. Evin içinde ise ne kristal avize, tabak, bardak kalmıştı kırılmadık ne de ütü. Özenle örülmüş perdeler yırtıktı, ev savaş alanı gibiydi. Kapıların camları, elektrik düğmeleri, sarhoş damadın sinirli bir yumruğuyla tuz buz ediliyordu. Güzel kadının birikimleri, çeyizleri, gençliği, güzelliği, sabrı harap ediliyordu. Ve küçük bir bebek; babasının kucaklamak bir yana, yüzüne bile bakmadığı... Şöyle bir düşününce kızın kaybettiği ve kaybedeceği çok şey varken oğlanın kaybedeceği hiçbir şey yoktu. Elini kolunu sallayarak memleketine gider ve bir daha evlenirdi. Güzel kadın dedi ki: “Çok hata ettim. Evlilik bir kumarsa, bu oyuna başlamadan önce her iki taraf aynı miktar meblağı masaya koymalıdır.”

YAZARIN NOTU

Son yirmi yılını takip ettiğim vakada kadın, kuşaklar boyu yaşadığı çevresine atfettiği aşırı önem sebebi ile kocasını asla boşamadı. Sekiz-on yıl önce kendi ailesi bağımlı kocayı alıp memleketlerine götürdüler. Oğullarının mutsuzluğuna ve dolayısıyla alkolizmine sebep olduğu için gelinlerini suçladılar. Geçen süre zarfında yapılan sayısız alkol bağımlılığı tedavisine rağmen düzelmeyen adam, pek çok akıl hastanesinde yattı. Babasının mallarının bir bir satılmasına yol açtı. Pek çok kızıdan sonra doğdu diye aşırı şımartılan ve hiç disiplin edilmeden büyütülen bu kişinin kontrolsüz davranışları sebebi ile sayısız kişi perişan ve mutsuz oldu. Kişilik bozukluklarına sahip olanlar, etrafına düşen geniş bir insan yelpazesini darmadağın ve mutsuz ederler. Ama siz izin verirsiniz... Bu damadın soy ağacında bir ablasının psikozunun (gerçeği değerlendirme yeti bozukluğu) olduğu ve dedesinin üfürükçü olduğu öğrenildi.

Bu vakada aile, kızın güzelliğinin değil, becerisinin ve zekâsının altını çizmeliydi. Kendi sosyokültürel zeminlerinden, dedesinden itibaren tanıdıkları damat ailelerini beğenmeyip aşırı seçici davranmışlardı. Sadece masum yüzlü, yakışıklı ve okumuş diye ailesini hiç tanımadıkları bir gençle kızlarının alelacele evlenmesini onaylamışlardı. *“Zararın neresinden dönersen kârdır...”* atasözünü yaşamlarına uygulayamamışlardı.

Nişanlılıkların aşırı kısa olması da ciddi sorunlara yol açıyor. İki taraf ailenin bir araya gelip mutabakat sağlaması gerekirdi. Sadece iki gencin birbirinden hoşlanmasına bağlı evlilikler sağlam temellere oturamaz. Annesini babasını saymayan evlatların, eşlerini ayakları altına almalarına şaşırmamak gerekir.

Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı tanısı için aşağıdaki ölçütler kullanılmaktadır. Son on iki ayda aşağıda sayılan üç (ya da daha fazla) ölçütün varlığı, alkol bağımlılığı tanısı koymak için yeterli olmaktadır.

1. Tolerans gelişmesi: İstenen etkiyi sağlamak için kullanılan alkol miktarının artmış olmasıdır.
2. Yoksunluk belirtileri: Alkol kesilmesi ile ortaya çıkan terleme, titreme, uykusuzluk, huzursuzluk, bulantı, geçici görsel, dokunsal veya işitsel algı bozuklukları gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır.
3. Tasarlandığından daha uzun süre ve yüksek miktarlarda alkol alınır.
4. Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için istek duyma ve boşa çıkan çabalar vardır.
5. Alkolü sağlamak, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama
6. Alkol kullanımı nedeni ile önemli toplumsal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
7. Alkolün neden olabileceği fiziksel ya da psikolojik sorunların olmasına rağmen alkol kullanımını sürdürme

ÇALIŞAN ANNENİN DRAMİ

“ANNECİĞİM, SEN DE BENİM BÜLÜBÜLÜMÜ YALAR
MISIN?”

Yaşamdan örnek:

Devletimizin görevlendirdiği bu şehre taşındığımızda çocuk iznim bitmiş, işe başlamak üzereydim. Çocuğum henüz üç aylıktı. Uzun süre ev bulamadık. Misafirhanede çocuğumla birlikte bir odada hapsoldüm.

Kimsenin iki memura kiraya verecek evi yoktu. Herkes evini döviz usulü satılığa çıkarmıştı, Almancılara! Temmuz'da, Ağustos'ta gelip ev alırlarmış zira. Sözde kiralık, aslında satılık evlere ise neredeyse yıllık tüm maaşımızı istiyorlardı.

Üstelik bu evler boğazı falan da görmüyordu. Daha biz misafirhanedekeyken göreve başlama günüm, göz açıp kapayıncaya kadar gelip çattı. Kucağımda bebek, yanımda kocam ve bir de arabamız vardı. Durumumuz kaplumbağalardan kötüydü. Bu memlekette ne bir tanıdık, ne bir akraba vardı.

Amirin karşısına kucağımda bebekle çıkıp yıllık iznimi istedim. “Gelir gelmez yıllık izin” diye homurdanarak izni onayladı. Bu yirmi günde bakıcı bulacak, ev bulacak (paramıza uygun), ev taşıyacak, yerleştirecektim. Allah'tan memleketimde tanıdık doktorlar vardı. Bana iki aylık rapor yazdılar. Lohusayken tek başıma topladığım evimi, dört aylık bebeğimle yine tek başıma yerleştirdim. Eşimin her zaman işi vardı ve asla izin vermiyorlardı. Bizim ne durumda olduğumuz annemin, babamın, kayınvalidemin pek umurlarında değildi. Alışmışlardı bizim yokluğumuza ve kendi başımızın çaresine bakacağımızı çok iyi biliyorlardı.

“Olmaz Olsun Böyle Yardım”

Zaten evlendiğimizde annem ve kayınvalidem olumsuz tüm tavırlarını sergilemişlerdi. Eşyalar eve taşınırken ilk konulan üçlü koltuğa her işten kaçmasını çok iyi bilen, ama hiçbir eğlenceyi kaçırmayan kaynanam oturmuş, bütün ev döşeninceye kadar kalkmamış, gece olunca aynı koltuğa uzanıp uyumuş, acıkınca (ortalıkta yemek yok) geçip mutfığa pilav yapmış, benden de çeyizimde olmadığını bildiği bir teflon tava istemişti. Teflon tava yoktu ama benim altın gibi bir mesleğim vardı. Annemse zemini duvardan duvara halı döşeli daireye, çeyizdeki tüm halıları üst üste sermeye kalkmıştı; sırf görünsünler diye. Sanki büyük şehirde çeyiz serme ve görmeye gitme âdetleri varmış gibi. Oysa komşularımız asansörde bile birbirlerini selamlamıyor ama gel bunu anneme anlat... Üstelik üç günde bir nöbetlerim vardı, yoğun işim arasında evle kim uğraşacaktı. Halılarımı sermayelim dememe bozuldu ve kız kardeşimi de alıp gidip öbür odaya serilip yatılırlar. Kapris, naz halinde halılar serildi. Evde annem ve kayınvalidem olduğu halde işten yorgun argın gelip evimi neredeyse tek başıma yerleştirmiştim. Daha sonra künk gibi ağır halılar tam da düşündüğüm gibi başıma bela oldular. Hiç kullanılmamış el halısından çıkan kiremit kızılı halı tüyleri, devetüyü rengi halıfleks üzerine sıvaşıyor, iğrenç bir görünüm alıyordu. Benim temizlikçiye verecek param yoktu. Halıları, on iki kişilik masanın ve ağır yemek takımı dolu olan vitrinlerin altından çekmek için eşimle birlikte inledik ve annemin de kulaklarını epeyce çınlattık.

Velhasıl ettikleri yardım böyle olunca biz de ayrıca, “İmdat, bize yardım edin!” demedik. Tüm evi ağlayan bir bebekle ilgilenmeye çalışarak tek başıma yerleştirdim. Bu arada 4 kg kadar zayıfladım. Sıra gelmişti bakıcı bulmaya. İlk defa tanıştığım karşı komşuya, bakkala notlar bıraktım. Yerel gazeteye ilan verdim. Sayılı gün çabuk geçiyordu. Bakıcı denilen şey de manavda satılmıyordu. Ayrıca 5 sene sonra bulduğum sevgili yavrumu hiç tanımadığım birine nasıl bırakacak-

tım. Aklıma geldikçe ağlıyordum ve tutunacak hiçbir dalım yoktu. Oysa yatağımda bile eşime değil de hemen yanımdaki beşiğe dönüp yatıyordum; bebeğimin en küçük bir şikâyetinde fırlayıp kalkabiliyim diye. Miligramlarla vitaminler veriyor, santimetreküplerle mamlarını hazırlıyordum. Günlük taze yoğurt, taze çorba ve robottan geçirilmiş meyveleri yedirişordum. Oğlum topaç gibiydi.

Kendine Baktırmak İsteyen Bakıcı

Bakıcı konusunda ise her ağzını açan başka bir hikâye anlatıyordu. Bir çocuk bakıcısı gaza tutup uyuşturuyormuş bebeği, biri şurup verip uyutuyormuş. Annem bile korkunç bir hikâye anlattı. Bakıcı ayak başparmağını çocuğun ağzına verip o emerken kendi dantel örüyormuş. Bir komşu da şunu anlattı: Çalışan anne çocuğunu başkasının evine bırakıyormuş. Bir gün ansızın gelmiş. Evin beyi donunu toplayarak kaçıyor, çocuğun ağzından meniler akıyor. Aman tanrım, geceleri tüm bunlar gözümün önünden gitmiyordu. Hayır, işe gidemeyecektim. Zaten yeni taşındığımız bu şehirde korkunç bir yalnızlık yaşıyorduk. Araya sora ilk olarak 60 yaşında bir kadın bulduk. Benim oğluma bakacak kadın benim gibi eline çabuk, hareketli olmalıydı. Bu kadınsa köşede oturarak çocuk bakmaya çalışıyordu. Üç gün boyunca onu denedim. Çocuğun yattığı yere başını eğip cıngırak sallamaktan başka bir iş yapacağı benzemiyordu ama benden istekleri bitecek gibi değildi. Yok, önceki çalıştığı yer ona çuvallarla patates satın almış, yok gözlük yaptırmışlarmış, yok oğluna iş bulamaz mıymışım? Allah'ım, ben bakıcı arıyorum oysa karşıma kendine baktıracak birini arayan, bencil, şefkatsiz bir yaşlı kadın çıkmıştı. Yine sabırla uğraştım. Yemekleri yapıp hanımefendiyi buyur ettim. Bol bol yedi. Ben doyduğunu sanmıştım. Ben çocuğı bakmaya gittim. Tekrar döndüğümde ise çocuğı hazırladığım özel çorbanın yarısını yemiş olduğunu gördüm. Sesimi çıkarmadım. Biraz sonra oğluma meyve püresi hazırladım. "Al teyze, sen yedir, sana alışsın" dedim. Hiçbir şey

söylemeden mutfağa fırladım. Meyve püresinin içine vitamin karıştırmayı unutmuştum. Salon ile mutfak bitişik kapıları arasında ise 20 cm. bile fark yoktu. Geri döndüğümde kadının hızlı hızlı çocuğun meyve püresini kaşıkladığını görünce çıldırdım. Kadını kovdum ve hıçkırıklara boğuldum. İnsanları tanımanın bir formülü yok muydu? Daha iki aylık iznimin başındayken “gelirim” demişti bir kadın (sonra sebepsiz vazgeçmişti ya) eşim tüm arkadaşları seferber edip sülalesini araştırmış, kadının kayınbiraderinin sabıkalı bir hırsız olduğunu öğrenmişti. İçimiz cız ettiyse de aralarında kan bağı yok deyip teselli ettik kendimizi. İznim bitmeye yakın gelemeyeceğini söyledi çünkü başka bir hanımın yanına haftada iki günlüğüne temizlik işine girmişti. Daha sonra öğrendik ki çalıştığı evde gelinin eşyalarını bir bir evine taşımıştı da ev sahibinin uyanması aylar almıştı. Önce yokluğu kolayca fark edilemeyen sandıktaki dantelleri, çeyizleri, sonra tek tek çatalları, kaşıkları, bardakları, tabakları götüre götüre eşyaların yarısını hissettirmeden evine taşımıştı. Ev sahibi tüm tabakları bulaşık makinesine yerleştirmişti ama makinenin yarısı boştu. Eşyalarını saymaya başlayınca ise nelerin eksik olduğunu, kenarda köşede duran, göz önünde olmayan eşyaların yerinde yeller estiğini görmüştü. Giden eşyalar asla bulunamadı.

Tüm bu duyduklarımdan sonra oldukça esmer, kokusu nahoş, konuşması bozuk bir kadın geldi. İşe başlamama çok az kalmıştı. Daha önce üç yaşına kadar başka bir kadının çocuğunu bakıp büyütmüştü. Bu benim için çok iyi bir referanstı. Kadının eğilip oğlumun yüzüne bakması bile içime biraz su serpti. Memleketten rica minnet eşimin teyzesini gelmeye razı ettik. Eşim uçağa atladı, teyzesini alıp geldi. Yoksa ben işe gitmeyecektim, karar vermiştim. İşe başlamamla birlikte evde çocuk sayısının üçe çıktığını fark etmem bir oldu. On beş gün zarfında 3 kg daha zayıfladım. Öğleyn süt vermeye geldiğim bile teyzemin ve bakıcımın sofrasını kuruyordum. Benimse ağzıma bir lokma almaya vaktim kalmıyordu. Tüm kaprislerini çekmeme rağmen teyze 15 gün sonra gitti. (Onun çocuğu hiç olmamıştı. Şu anda

tek başına yaşıyor. 65 yaşında, bencil ve tembeldi. Hayatı boyunca maddi sıkıntısı olmamıştı, zengindi. Kocasını yemiş, içmiş, tatillerde gezmiş, başkaları ona hizmet etmiş, o da başkalarına tepeden bakmıştı. Baba evinde ise hizmetçiler ve aylıkçılar olan bir evde büyümüşü. Açlığından ölse buzdolabını açmayacak, yanında duran demlikten çayını doldurmayacak kadar mesafeli ve gururluydu.) Bizde kalması karşılığı sonsuza dek ona bakmayı garanti ettiğim halde gitti!

“Pasaklıydı Ama En Azından Çocuğuma İyi Davranıyordu”

Teyze gidince daha rahatladığımı itiraf ediyorum. Bu arada ehliyetim olmasına rağmen arabamızı kullanmaya hiç cesaret edememiştim. Ama evlat uğruna bir dalışta trafiğe girmiş, herkesi kendimden korkutacak şekilde yılmaz bir şoför olmuştum. İdare ettiğim iki işimden vakit bulduğum ilk fırsatta eve geliyordum. Sabah saat 8.30’dan akşam saat 5.30’a kadar her saat her dakika evde olabileceğimi bakıcıya hissettiriyor, bu arada oğlumu da emziriyordum. Bakıcı kadın, “Bu çocuğun annesi evden çıktı, artık yarım saat eve uğramaz” diyemeyecek durumdaydı. Önce kapının önünde on dakika falan oyalanıyor, kapıyı dinliyordum. Anahtar elimde sessizce kadının tepesinde dikiliyordum. Bebeğin yatağını yan komşunun oturma odasının duvarına dayadım. Parmak şıklatılsa öbür odaya ses gidiyordu. Karşı komşuya bebek çok ağlarsa bir bakmasını rica ettim. Onun da küçük çocukları vardı, sağ olsun ilgilendi. Bir ayda depolarca benzini su gibi tüketiyordum, bu arada kendimi de... İyi ki hamilelik ve loğusalıkta epeyce kilo almıştım. Hepsi sabun köpüğü gibi eriyip akıp bitti. Yeni tanıdığım insanlar şaşkına dönmüşlerdi. “Sen hızla küçülüyorsun” diyorlardı. Yeni bakıcı ise çok kibardı! Ağzından O..., P... gibi laflar eksik olmuyordu. Ekmeği eliyle bölüyor, aynı giysi ile on gün dolaşıyor, üstünde bazen önceki günün yemek menüsü izlenebiliyordu. Bir gün mantı için hamur yoğurmuş, o da elbisesinin kıvrılmış kollarına bulaşmıştı. Hamur bulaşıklı elbise ile üç gün evime geldiğini hatırlıyorum. Allah-

tan oğlumu avutuyor, kucagında gezdiriyor, oğlumun yemesi için sabahleyin önüne dizdiğim yiyecekleri (günlük ihtiyaçlarını karşılamak için 6.30'da kalkıyordum) sırayla yediriyor, kalanını dökmüyordu ki ben ne kadar yedirdiğini bileyim diye. Şapırtı ile öpüyordu oğlumun tombul güzel yanaklarını. Onun peşinden çocuğu öpebilmem imkânsızdı. Öyle kokutuyordu ki çaktırmadan götürüp yıkıyordum. Ben ona "Hatice Hanım" diye hitap ederken o bana balkondan, "Elif, Elif!" diye bas bas bağıırıyordu. Delişmen ama sevecen bir kadındı. Küfretmemesi ve sigarayı balkonda içmesi için nazikçe pek çok defa ikaz ettim. Neyse ki ikazlarımı dikkate aldı. Ben hiç içmediğim için odada sigaranın kokusunu hemen alıyordum. Bakıcı ise benim gibi bir ev sahibini ve bu kadar yüklü maaşı bulamayacağı için beni dinlemek zorunda kalıyordu. Üzerine temiz giysiler alıp haftada iki defa da banyosunu hazırladım ki çocuğum temiz bir insanı koklasın diye. Sonuçta kara alnı parlayan, kaba konuşsa da küfrü olmayan bir hanım çıktı ortaya ama ekmeği dilimlemeyi ona öğretemedim. Oysa o bana bölmeyi öğretti.

Sırf Çocuğun İyiliği İçin...

Cahildi, okuma yazması yoktu. İlk iş olarak ise telefon çevirmesini bilmediğini söyledi. Kapıyı dinlediğim günlerde hemen arkamdan telefonu (bazı numaraları) çevirdiğini bildiğimi hiç fark ettirmedim ona, günde bir-iki telefon beni batırmazdı.

Bu arada hayatımda hiç yapmadığım başka bir şeyi de kuzucuğum için yaptım: Kadının çantasını ve manto ceplerini karıştırdım, acaba uyutan ilaç var mı diye. Zira oğlum gündüz uyuyor, geceleri ise bana nöbet tutturuyordu.

Kadının telefonda bir akrabası ile samimiyeti ise beni şaşırtmıştı. Her gün üç defa arıyordu. Evimden bir kuruşumu çalmıyordu. Evin hanımefendisi oydu. Ağzımı açamıyordum, son derece saldırgandı. Çocuğun tüm giysileri onunki gibiydi; yemek haritası. İyilik olsun

diye y nl leri yıkamıştı. Çaya basıp çamura asılmış gibi duran güzelim el örgüsü h rkalar kısa zamanda bozuldu ve onları atmak zorunda kaldım. Çocuğun temiz, güzel, lekesiz hiçbir şeyi kalmamış, evin içinde pek çok eşya da kırılmıştı. Örneğin bir ampulü değiştirmek için 80 kiloluk cüssesi ile üzerine çıktığı sehpayı dörde ayırmıştı. Her akşam ise beş kişilik demleyip i meyip bıraktığı çayları döküyor, balkondan izmaritlerini topluyordum. Açık renk koltukta âdet kanının bıraktığı lekeyi çıkarmam ise uzun zamanımı aldı. Tuvalette oğlumun hazır bezlerini âdet kanı ile bulanmış olarak buluyordum çünkü özel günlerinde kendisi için kullanıyordu. Ben onu uyarma işini bile sabah yapmıyordum; öfkeli kadın ardımdan kızgınlığını  ocuğumdan çıkarmasın diye. Akşamları yumuşak bir şekilde söylüyordum. Çocuğum 11 aylık olduğunda ise hâlâ iş ve ev arasında mekik dokumakla meşguldüm ve hâlâ kimse ile evcek görüşecek, insan içine karışacak halim yoktu. Mevsim kış, hava  etin, her yer kar buz kaplıydı. Nisan ayı geldiğinde oğlum bir yaşına basmıştı. Bakıcı ise işten kaçan hayta oğluna kızıp nedense yanında onu da eve getirmişti. O sabah biz kahvaltı masasındaydık. OĞlanın elleri ve yüzü, tamirhanedeki yağlı kara boyacılarınkinden farksızdı. Aman tanrım, bu kadar kirlilik olamazdı. Sofraya davet ettik, çocuğun ekmeğe elini uzatmasıyla benim zil gibi a  karnım sustu ve doydu. Bu arada gözüm bebeğime takıldı. Aman tanrım, dünyanın yedinci harikasını görmüş gibi yüzü ışımış ve mutlu olmuştu. Üzüldüm. Babasının ve benim engin sevgimiz ve şefkatimiz ona yetmiyordu ve başka arkadaş istiyordu. Akşamüzeri oğlum kucağıma alıp parka götürdüm. Gökyüzüne sevgi ile bakışını, toprağı koklayışını, kuşların sesine mutlulukla yüz çevirişini unutamam... Hemen kadına gündüzleri güzel havalarda çocuğu gezdirmesini söyledim. O da kapalı evde bunalmıştı ve gezmeye dünden hazırды. Civar da ne kadar kapıcı, bakıcı dairesi, park, ne varsa oğlum hemen öğrendi. Sosyalleşti, tatlı bir  ocuk oldu. Gittiği her evi biliyordum. Çoğunlukla ben götürüyor, ben alıyordum.  ocuk daha iyi bir çevrede büyüsün diye daha nezih bir mahalleye taşındım. Hiç olmazsa

seçkin bir çevrede dolaşacaklardı. Kadının kabul gününü yeni evimde yapmasına bile ses çıkarmadım. Gelenler çocukları ile geliyor, bizim çocuk da mutlu oluyor, iştahı açılıyor, dili çözülüyordu. O konuştuğunda seviniyor, daha çabuk konuşması ve büyümesi için her gün dua ediyordum. Ne olup bittiğini bana anlatabildiği gün rahat edecektim. 2,5 yaşındayken her şeyiyle düzgün konuşan oğlumun bazen anlatmak istediklerini anlatamadığını, sinirlendiğini fark ettim. Bu arada sık sık işten kaçıp çocuğu kontrol edişim göze batmıştı. Amirim, çok çalışkan olup iş bitirmeme rağmen beni payladı, arkadaşlarım da onu onayladı “Artık neyi kontrol ediyorsun?” diye. Kadına da güvenmiştim. Gideceği yerleri, attığı adımı biliyordum.

“Küçük Oğlum Bakıcıyı Basmış”

Bir gün kayınvalidem, kayınbiraderimin 5 yaşındaki oğlu ile bize geldi. Çocuklar hem birbirlerini çok sevdiler, hem de çok kavga ettiler. Böyle bir günde Hatice, çocuğu alıp gezdirmeye çıkmıştı. Akşam da benim işyerime uğramıştı. “Yeğen çocuğumuzu hırpaladığı için evden alıp kaçtım” dedi. Ben de hak verdim. Yıpranmış, eski çantasını attım, ona yepyeni bir çanta aldım. Eve gittiğimde kayınvalidem çocukların hiç kavga etmediğini, telefonla (şu çok konuştuğu akraba ile) konuşup çocuğu alıp gittiğini söyledi. Ertesi günse beni, oğlumu ve bakıcıyı çok iyi tanıyan bir arkadaşım dedi ki: “Dün senin bakıcını sokakta gördüm. Yanında genç bir adam vardı. Seni de iş yerinde görmüştüm. İyice önlerine arkalarına baktım, yanlarında oğlun yoktu.”

Aman tanrım, çocuğumu kime emanet etmişti? Derhal işine son verdim. Buna katlanamazdım.

Aradan bir altı ay geçti. Oğlumun Türkçesi herkesin anlayabileceği kadar düzgün, berraktı. Banyodan yeni çıkarmıştım. Bornozu ile tüm vücudunu kuruluyordum. Oğlum, “Anneciğim, sen de benim bülü bülümü yalar mısın?” dedi. İşaret ettiği yer cinsel organıydı. “Oğlum, hiç öyle şey olur mu?” dedim. Yüreğim ağzıma gelmişti. “Ama Hatice

Teyzem amcaninkini yalıyordu. Ben uyuyordum, uyanınca kalktım. Sizin yatak odasına gittim, onları gördüm. Beni kovaladılar. “Gör odana” dediler. Oğlumun anlattıklarını epeyce sansürden geçirdiğimi tahmin edersiniz. Amca ise, bakıcının telefonla sık sık konuştuğu akrabasıydı. Son bir haftadır uyuyamıyorum. Peki, Doktorum, çocuğun bu yaşadıkları ileride olumsuz tesir eder mi? Onun için buradayım.

YAZARIN NOTU

Gebe ve Emziren Kadınların Çalışma Şartlarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtları Hakkında Yönetmeliğe göre 150’den fazla kadın çalışanı olan bir işyerinde çocuk bakım yurdu açılması mecburidir. Açılan çocuk bakım yurdu işyerine 250 metreden fazla uzaklıkta ise işveren ulaşımı sağlamak için çalışanlarına araç tahsis etmek mecburiyetindedir. 150 kadının hesaplanmasında kadınların yaşları, evli olup olmadıkları, çocukların yaşı dikkate alınmaz.

Stresle baş etmek için iyi bir devlet ve iyi kanunlar da gereklidir. Bu örnekte olduğu gibi çalışan kadınlar için diplomalı, referanslı mürebbiyeler lazım. Tabii ki bu kişilerin yetişmesi için okullar... Çocuklar için kreşler, etüt merkezleri kurmak devletin, kurumların ve belli sayının üstünde eleman çalıştıran iş yerlerinin sorumluluğunda olmalı.

Burada ‘biz sizi büyüttük, sizde kendi çocuklarınızı büyütün, ben dadı değilim’ diyen büyükanne sorumluluk almamış. Büyüyünce torun da onu tanıyamamış ve sevememiş olacak. Bu bakıcının hatasının altı çizilip bir daha konuşulmadı ve küçük çocuk olayın önemini kavramadığı için unuttu. Sorunsuz, sağlıklı bir genç oldu.

HEM İKTİDARSIZ HEM AZGIN!

SEN SADECE BENİMSİN,
BEN BÜTÜN KADINLARIN...

Cinsel uyarılmanın ve doyumunun yetersizliğinden şikâyet eden 55 yaşlarında olmasına rağmen genç görünümlü, güzel kadının anlattıkları şöyle:

Bakireliğin aşırı övüldüğü bir köyde büyüdüm. Çocukken cinsel organıma dokunulmak, sürtünmek sureti ile tacize uğradım. Uykum arasında bir elin önümde gezinmesinin dayanılmaz tiksinti ve ürperisinin acısını size tarif edemem. İnsanlar için en değerli şey “YÂR” olmalıydı ki tüm türküler, şarkılar yâr diyordu. En ağır küfrü de yine seksle ilgili ediyorlardı. Filmlerde gördüğüm yetmiyormuş, biz çocuklar sağırmışız gibi yanımızda iri yarı konuşan büyüklerimizden acılı, kanamalı, kötü bir şey diye öğrenmiştim.

Evlilik sosyal bir ihtiyaç diye, güvendiğim biri ile evlendim, ilk bir ay kâbusttu. Bir ay cinsel terapistle giderek ödev yapar gibi bu işi öğrendim. Bekârlığını yeterince değerlendirmiş eşim şehvetli, çok bilgiliydi. Sabaha karşı sarılıyor, direkt elini ben uykudayken çamaşırlarıma sokuyordu. Bir-beş-on beş yapma dedim, imkânı yok. Uykudan korkmuş, sinirim tepemde canım yanarak uyanıyordum. Sonunda travmamı söyledim, çaresi yok... Yine yapıyor. Bir gün kalkıp hırsımdan çamaşırlarımı parçaladım. Aylarca Çapa Tıp Fakültesi’nde grup terapisine katıldım, yine çaresi yok. En son bir gün uyku sersemi kendimi kaybetmiş bir şekilde ona dirsek, topuk ne geldiyse geçirdim. O güne kadar dört-beş yıl beni çıldırttı ama uyanıkken yine senelerce aynı şeyi yapmaya devam etti.

“Olmadık Zamanlarda Sekse Zorluyordu”

Sağlıklı, normal bir kadınıym. Uykumu alıp, karnım doyunca istek duyarım ama sabahtan akşama çalışıp eve gelince, ev işi ve çocuklarla ben uğraşırken, o televizyon karşısında yatar, uyur, dinlenir, maç seyretmesi biter, dizisi sona erer ve tam ben artık yorgunluktan ölmüşüm, gecenin ikinci yarısı yanıma gelir, kâbus gibi. Özenle çocuğu erken uyutmaya çalışırken çocuk beni uyutur bazen. Çocuk uyudu diyelim, beyefendi, yemek sonrası TV karşısında güzellik uykusunu almış, dizi veya maç seyrediyordur. Keyif çatıp yatağa gelinceye kadar gecenin ikinci yarısı olur, yine benim tüm bedenim yorgunluktan uyuşmuştur. Kendimi zorlayarak cevap veririm bu sefer de erkenden boşalır, ben uyanık ve uyarılmış kalırım, uyuyamam. O, horlayarak uykuya dalar. Ertesi sabah erkenden kalk tekrar işe git, tüm gün gözünde uyku ile çalış, tam bir işkence...

Derken çocuklar büyüdüler, okula başladılar. Daha 38 yaşındaydı, erken boşalması için asla doktora götüremediğim gibi bir de sertleşememeye başladı. Günlerce bana el sürmüyordu, ben de sesimi çıkarmıyordum. Bir gün sabaha karşı olmadık bir saatte beni sekse zorluyor, her yerimi seviyormuş gibi ovalarcasına avuçluyor. Ben tam uyanmadan sekse başlıyor. Saniyeler içinde boşalıp banyoya gidiyordu. İlişkiden sonra o banyodayken, mastürbasyon yapıp gerilimimi atıp uykuya öyle dalabiliyordum.

Öbür türlü uyarılmış, uyandırılmış, sinir küpü halinde kalıyordum. Empotansı için beviye, psikiyatri hiçbir yere götüremedim. Dedim ki: “Tamam, bana hiç dokunma, böyle yaşayalım. Uyarılma-yınca rahatsız olmuyorum, uyarılınca ve doyum sağlayamayınca çok kötü oluyorum” dedim.

“Gözü Hep Genç Kadınlarda”

Yine nafile... Aylarca sırtını dönüp uyuyor, bir gece uykumun en

derin yerinde gene tepemde ve bir iki dakika... Bu arada yanından hiç ayırmadığı sekreteri ile dedikodular... O kızı işten çıkar dedikçe kavgalar ve bu kısacık seks süresinde omzumu ısırma. Kısa zamanda iki omzum çürük içinde kaldı. Bir gün artık yetişkin oğlumla kahvaltı masasında omzumdaki hırka düştü, çocuk omzumdaki diş izi çürüklerini görünce gözleri büyüdü ve o da beni ısırmaı bıraktı. 50 yaşında nedense aniden empotansı düzeldi, bu sefer de “Doğru düzgün sevişemedik, hep bana hayır dedin” diye eziyet etmeye başladı. Ona iki güzel çocuk hediye etmenin ve onları analı babalı büyütmeye çalışmanın cezası bu olmalı. Yolda yürürken oruçluyken bile sürekli etrafındaki genç, dekolteli kadınlara süzerek bakıyor. Bana verdiği mesaj şu: Sen sadece benimsin, ben bütün kadınların...

YAZARIN NOTU

Erkeğe cinsel itaatin şart olduğı kadının bilinçaltına kazınmış bir örnek. Cinsellikte aradıkları ve istedikleri üzerinde konuşmayı başaramamış bir çift... Sevişme sevgi ve arzu ile başlamalı. Zorla uyarılma ile değil.

Vajinismus DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri

Vajinanın dış üçte birindeki kaslarda koitusu (cinsel birleşmeyi) engelleyecek bir biçimde, yineleyici bir biçimde ya da sürekli olarak istem dışı spazmın (kasılma) olması.

Bu bozukluk, belirgin bir sıkıntıya ya da kişilerarası ilişkilerde zorluklara neden olur. Bu bozukluk, başka bir Eksen I bozukluğuyla daha iyi açıklanamaz (örneğin somatizasyon Bozukluğu) ve sadece genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir.

ZEKÂ GERİLİĞİ OLAN İKİ KIZ VE BABA

“BEN ÖLECEĞİM, ÖLECEĞİM DE
SONRA BU ÇOCUKLARA KİM BAKACAK?”

Bir meslektaşım bana yönlendirmişti, larinx (boğaz) kanserli babayı. Elindeki cihazı boğazına dayayıp konuşuyordu, gidip çocuklarına bakmamı rica ediyordu. Konuşa konuşa yola çıktık. Ciddi hastalığına, ilerlemiş yaşına, çok kirli üstüne başına rağmen gözleri parlıyor; insanlara sevgisini yitirmemiş düzgün bir lisanla, iyi niyetlerle konuşuyordu. Tek katlı gecekonduya geldiğimizde ise manzara içler acısıydı.

Ağır derece zekâ geriliği olan iki kızı vardı. İkisi de otuzlu yaşlarda olan bu kızlar, ancak hazır şeyleri elleriyle yiyor, büyük abdestlerini çok şükür tuvalete yapıyorlardı. Kızlardan biri artık daha dengesiz davranmaya başlamıştı bu yüzden baba beni eve çağırılmıştı. Bazen oda kapıları arkadan sürgüleyen kızlara ulaşabilmek ve yemek verebilmek için yan odadaki duvarın altından bir karış yüksekliğinde delik açmıştı. Ayrıca evde bulunan üçüncü kişi, kızlardan bir iki yaş büyük erkek evladında ise hafif derece zekâ geriliği olmasına rağmen cinsel yönden tehlikeliydi. Gece de onu bu delikli odaya kilitliyordu. Bu kadar sıkıntılı, yorgun ortamda son 30-35 senesini geçiren hanımı, gözleri açık vefat etmişti; ardında kendi ayakları üzerinde asla duramayacak üç çocuk bırakarak. Neyse ki, dördüncü çocuk normal bir erkekti ve evlenip çoluk çocuğa karışmıştı. Uzun bir süre birlikte yaşamışlardı. Gelin kayınvalidesine yardım ediyordu. Annenin vefatından kısa bir süre sonra, bu sağlıklı erkek evlat da geride üç küçük yetim bırakarak vefat etmişti. Bu cinsel aktif oğlan ise gece yalnız kalan gelinin başına çökmüştü. Feryat eden gelinini oğlunun elinden zor alan baba, çare-

siz, gelini oğlanın bilemeyeceği başka bir mahalleye taşımıştı.

Kafasında her an aynı soru: “Ben öleceğim, öleceğim de ya sonra bu çocuklara kim bakacak? Ah, çocuklarımı güvenilir bir kuruma yerleştirip, huzurla gözlerimi kapayıp da ölebilsen ne mutlu bana...”

Memur emeklisi bu yaşlı adam, ikisi ağır, biri hafif zekâ geriliği olan çocuklarıyla bu evde bakımsız koşullarda yaşıyordu. Gücü yetmemesine rağmen pes etmemişti. Etkilenmemek imkânsızdı. Hiç kimseden yardım almadan ve şikâyet etmeden bu büyümeyen çocuklarla uğraşıyordu.

YAZARIN NOTU

Zekâ geriliğinin tedavisi yoktur. Çocukların eğitim çağında tespit edilip eğitim ve geleceklerinin kapasitelerine göre düzenlenmesi en uygun yardımdır. Ağır derece zekâ gerilikleri için bakım ve rehabilitasyon merkezleri yaygınlaştırılmalıdır. Ülkemizdeki üzücü gerçek ise bu tür bakıma muhtaçların yerleştirileceği bir kurumun bulunmaması! 20 sene önce yazdığım bu hikâyedeki gecekondu yirmi katlı bir apartmana dönüştü. Baba, kısa sürede öldü. Sağlıklı oğlundan olan ve bugün yetişkin olan kız yeğenler, özürlü halalarına ve dayılarına bakmaya devam ediyorlar...

BAŞARILI ERKEĞİN ARKASINDAKİ KADININ HAZİN SONU!

“ACABA NEREDE HATA YAPTIM?”

40 yaşlarında bir hanım. On sekizlik genç kız gibi ince, zarif, düzgün vücut hatlarına sahip. Akıllı, dürüst, samimi, içten, görgülü... Bende bıraktığı ilk izlenimler bunlar. Umudunu yitirmemiş, hayatla mücadelede üç dört ciddi hastalığına rağmen yılmamış bir insan. “Acaba nerede hata yaptım?” diye soruyor ve anlatmaya başlıyor:

18 yaşında meslek sahibi olmuşum. Hayat doluydum. Batı illerinden birinde sevgi dolu bir ailede büyümüşüm. Belirli bir disiplin ve ahlak anlayışı bana ve bütün kardeşlerime, aşılanmıştı. Çok iyi bir öğretmen olan babam bize gerektiğinde azla yetinmeyi, zalimin karşısında başımızı dik tutmayı, sıkıntılar karşısında göğüs germeyi, gerektiğinde hoşgörülü olmayı öğretmişti.

Bir gün parlak, yakışıklı bir Eczacılık Fakültesi öğrencisi ile karşılaştım. Cana yakın, dışa dönük, sevgi dolu, etrafıyla barışık bir insandı. Bense acemi bir kız; büyük şehirde çalıştığım hastanenin lojmanında, benim gibi taşradan gelip lojmanda kalan arkadaşlarımla mutlu bir hayat sürüyordum. Akşamları büyük şehirde parklarda, sinemalarda gezerdim. Yakışıklı eczacılık talebesi, sadece benim değil, arkadaşlarımda kısa sürede kalbini kazandı. Bir gün bana evlenme teklif etti. Büyülenmişim, ayaklarım yerden kesildi. Arkadaşlarım sırtımı sıvazladılar, “Hemen kabul et, bulunmaz fırsat” dediler. Oysa eczacılık talebesinin beş parası yoktu. Önünde en az iki yıllık eğitim hayatı vardı. Ama olsundu, göz açıp kapayıncaya kadar geçecekti bütün sıkıntılar.

Biz birbirimiz için yaratılmıştık, ölesiye seviyorduk birbirimizi. Aslında sevgimize pek çok kişi imreniyordu. Ateşli bir sevgiliydi. Kendimi ondan korumam biraz zor oluyordu. Ailem bu evlilik kararımı onaylamadı. “Etnik ve bölgesel kökeni farklı, 7-8 çocuklu bir ailenin şımarık oğlu, onunla geçinemezsin” dediler ama beni çok sevdikleri için fazla da ısrar etmediler.

Eczacılık talebesi ile öylesine bir bütündük ki 18 yaşımın iyimserliği ve sarhoşluğu başımdaydı, aklıma asla kötü şeyler gelmedi. “İki gönül bir olunca samanlık seyrân olur” deyip düğünsüz, törensiz, çeyizsiz, basit bir nikâhla evlendik. 2 sene boyunca benim maaşım, onun da okul dışında yaptığı basit bir işten kazandıkları ile yaşadık. Ama çok mutluydum. İki divan, bir masadan oluşan evimizde uyumlu bir ikiliydik. Dostlarımız vardı. Bazen koltukları ters çevirip bozuk para sıkışmış mıdır diye arayacak kadar parasızdık ama birbirimizi çok seviyorduk.

Okul bitti, sıkıntılarımız son bulmuştu. Nihayet. Eşimin memleketine yerleşip eczane açtık. Çok kısmetliydik, para yağıyordu. Ben iyimser ve gençtim, çalışıyordum. Tabiatım gereği parayı hiç önemsememişimdir, eşimin paraları ne yaptığı ile hiç ilgilenmedim.

Para, Lüks ve Mutsuzluk...

Bulunduğumuz şehirde masada yemek yemek, modern eşyalarla dolu bir evde oturmak çok lüks ve ayrıcalıktı. Eşimse dostlarla yemeyi, içmeyi severdi. Eve yorgun dönsem de eşimin bana sormadan davet ettiği misafirleri dört dörtlük ağırlıyordum. İnsanlarla ilişki kurmayı, ticareti biliyordu eşim. Pek çok vali, siyasi, milletvekili için sofralar hazırladım. Bu çevrede benim gibi misafir ağırlayacak hanım pek azdı. Ama eczaneden gelen paraların sırayla kardeşlerine ev, araba, iş, düğün olarak gitmesi ağırımaya gitmiyor değildi, sesimi çıkarmadım. Benim kocam işini bilirdi. Ailesi ise ona prens muamelesi yapıyor, yağlayıp ballayıp elinden paralarını alıyorlardı. Kocam ayrıca ticaret-

le uğraşmaya başladı. Çevresi öyle genişledi ki bir şehirle değil bir bölgeyle tanışıp çalışmaya başladı. İş ilişkileri bazen otellerde, bazen davetlerde kuruluyor, bense gündüz iş ve gece ev mesaisinden perişan oluyordum. Ama olsun, eşim bizim için çalışıyordu. Yapılan apartmanlar, alınan dükkânlar birtakım ticari gerekçelerle kayınpeder, kayınvalide ya da kardeşlerin üzerine yapılıyordu. Bense sıra bana da gelecek diye bekliyordum. Bu arada sık sık şehir dışına çıkan eşimin vücudunda morluklar belirmeye başladı. Sekse meraklıydı eskiden beri ama onu başkasıyla paylaşacağım asla aklıma gelmezdi. Bir iki defa neler olduğunu sordumsa da benim sorularıma sıradan cevaplar verdi. Giderek şehir dışına çıkmalar ve şehvet ürünü morluklar arttı.

Ev mi Randevu Evi mi?

Ankara'ya gittiği zaman kalmak üzere lüks bir ev satın aldı. Sık sık bu evde kalıyordu. Sonunda kocam o denli zenginleşti, şımardı ve gözünü para hırsı bürüdü ki bulunduğumuz şehre sığamaz oldu. Kocam her elini attığını elde ediyordu, yeryüzü onun için yalancı bir cennetti sanki. Çocuklara benim engin sevgim, şefkatim yetmiyordu. İki oğlum ergenlik çağına girmişti ve babalarını çok özölüyorlardı.

Belki onu daha çok görürüz umuduyla Ankara'ya taşındık. Ankara'daki evimize giren çıkanın belli olmadığını anladık. Kısa sürede ortaya çıktı ki eşim orayı buluşma yeri olarak kullanıyormuş. Ankara'nın pek çok kötü kadınının bizim eve girip çıktığını, bazı kötü kadınları ise eşimin ihale kazanmak için kimi büyük adamlara hediye ettiğini öğrendikçe şaşırıyordum! Eşim gittikçe yüzüzleşti. Bu tür çirkin olaylara tanık olmaya başladım. Bir sabah kapıyı kendi anahtarı ile açan bir münasebetsiz kadın, "Çık git evimden burayı ben kullanıyorum" deyince afalladım kaldım. Telefonla rahatsız eden kadınlar da cabasıydı. Resmi toplantılarda güzel, bakımlı, namuslu bir eş olarak eşimin yanında yer alıyordum. Diğer kodamanlar da resmi eşleriyle geliyorlardı. Eşimin gözünde benim yerim, bu resmi toplantılarda

lazım oluşumdu. Bu kocaman adamların gayri resmi hayatları ayrı bir âlemdeydi ve hepsinden de haberdardım. Bir gün yüz­süz bir vali bana asılmaya başladı, alışmıştı her şeyi gücü ile elde etmeye. Eşi-me söyledim, hiç ilgilenmedi bile. Bu arada eşimin garip teklifleri ile karşılaştım; ikili, üçlü seks gibi, iki kadın bir erkek ilişkisi gibi. Artık onu iyice tanıyamaz olmuştum. Son beş yıl içinde ailevi Akdeniz ateşi hastalığına yakalandım. Öteden beri düşük seviyede de olsa şeker hastasıyım. Sol göğsümden alınan kist iyi huylu çıksa da beni epey korkuttu. Ankara'ya büyük umutlarla gelirken çocuklarımı üniversite sınavına hazırlayacağım diye işimden de istifa etmişim. Ne gaflet!

“Seni Çirkin, Cahil Bir Kadın Sanıyordum”

Sık sık kapıma dayanan kadından bir türlü kurtulamıyordum. Allah'tan telefonda başka bir yerde konuşma isteğimi kabul etti; çocuklarımın gözü önünde onunla tartışmak istemiyordum. 25 yaşına rağmen, alkol ve gece yaşamından olmalı, şişman, yağlı bir vücudu vardı. Boya küpü halinde bir yüzü, bir elinde sigarası, çatırtı ile çiğnediği sakızı ile midemi bulandırdı. Eğitim fakültesinde okurken tanışmış, eşimi sağımlık inek olarak görmüş ve epey beraber yaşamışlardı. Beni gördüğünde şaşırdığını da itiraf etti sakızlı kadın: “Kocanın anlatışından ben seni çirkin, aptal, görgsüz, cahil bir kadın sanıyordum.”

Bu arada büyüyen iki oğlum Ankara'nın en iyi özel okulunda yüksek ücretlerle okuyorlardı. Bu adamı yakamdan silip atmam işten bile değildi ama bu okul taksitleri elimi kolumu bağlıyordu. Hastalıklarıma rağmen ben çalışır kendimi ve çocuklarımı geçindirirdim ama bu arada saltanat haline gelen mal varlığından benim üzerime bir şeyler geçirilsin istedim. Kayınpeder kıyameti kopardı.

Son zamanlarda iyice yıpranmışım, mücadele edemez olmuştum kocamla. Son bir iki yıl içinde en küçük bir tartışmamızda beni ayağının altına almaya başladı. Kayınpederle tartışmamız sonucu o da aynı şeyi tekrarladı, yüzüm gözüm mor, evi terk ettim can havli ile.

Baba evinde kaldığım süre içinde beni boşaması için kocama baskı uygulamış babası. Kocam da uyanmıştı nihayet. Sırasıyla önce babasına, “Sen annemi boşa” sonra erkek kardeşine, “Sen karını boşa, ben de boşayayım” demişti. O güne kadar aralarından su sızmayan kayın-pederim, kayınbiraderim ve kocamın arasından kara kediler geçmeye başlamıştı. Onların gerçek yüzlerini gören kocam epeyce bir kısım ev ve dükkânı benim üzerime aldı. Ankara’nın tüm ‘o....’larından da ağız payını alan kocam şimdilik de dizimin dibinde. Ama bende hâl kalmadı, sinir kalmadı, bittim.

YAZARIN NOTU

“Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır” atasözünü doğrulamak üzere eğitilmiş ve erkeğin bir adım arkasında kalarak, onu büyötmeyi tercih eden kadınların hazin sonuna örnek bir hikâye bu! Kadınlar önce kendilerini büyötmeli. Bu dünyada hiç kimse sonsuz güveni hak etmez. Sağlam kocanız, başına taş düşer, beyin özürlü olur, saçmalar, kendinizin ve çocuklarınızın geleceğini erkenden elinize alın, kimsenin insafına kalmayın. Sonuçta çocuklarının hakkını başka bir adama yedirmiş bir anne duydunuz mu? 30 yıllık meslek yaşamımda ben hiç duymadım ve dilerim duymam. Ve Sokrates’in şu sözünü hatırlarım: *“Mutlaka evlenin, eşiniz iyi çıkarsa mutlu olursunuz. Kötü çıkarsa filozof olursunuz...”*

Evlilikte Uyum İçin Kurallar:

1. Emir cümlesi kullanmayın.
2. Yargılayıcı ve suçlayıcı olmayın. Soru sorun ama savcıya bağlayıp sorguya çekmeyin. Eşiniz kızgınken siz sakin olun. Bir sorunla karşılaştığınızda, kimin suçlu olduğunu bulmaya çalışmak yerine sadece çözümü konuşun.

3. Rollerı paylaşın. Evlilikte rollerin paylaşımı ile kastettiğimiz, evlilik içinde kimin üzerine ne gibi vazifelerin düştüğüdür. Kimi durumlarda ise, eşler arasında rol dağılımı konusunda yaklaşım farklılığı olduğunu görürüz. Bu fark, eşlerin mutsuz olmasına neden olur. Mutlu bir evlilikte rollerin paylaşımı çok önemlidir. Ayrıca baskın rolün eşit dağılmış olması da esastır.
4. İletişim ve karşılıklı anlayışa önem verin ve karşınızdakini susturmayın.
5. Eşinizi ve çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.
6. Sevgi, saygı ve güven bağı kurun
7. Eşinizin egosunu ihmal etmeyin.
8. Cinsel hayatınızı renklendirin, cinsel konularda açık olun ve utanmayın. Sık sık birbirinize dokunun. Cinselliği de asla ceza olarak uygulamayın. Yatağınızı ayırmayın. Daima neşeli, bakımlı, pozitif görünün. Yatağa hiçbir zaman küs girmeyin, sırtınızı dönmeyin.
9. Eşinizi değil, kendinizi değiştirin.
10. Evlilik Piramidi: Çocuksuz bir evlilikte piramidin en üstünde çift vardır. Bir alt basamakta çiftin ailesi yer alır. Üçüncü sırada ise arkadaşlar yer alır. Bebek olunca çift ikinci sıraya düşer. Çiftin ailesi üçüncü sıraya, çiftin arkadaşları dördüncü sıraya iner. Birinci ve ikinci sırada yer alanların birlikte bulundukları bir ortamda, ikinci sırada yer alan birine, birinci sırada yer alan birinden daha fazla ilgi gösterirseniz, bu çatışma nedeni olur.

BAYILTAN SUÇLULUK DUYGUSU

KIZ ANNESİNE AÇILDI,
ANNESİ ANINDA BAYILDI!

Yeşil gözlü, kumral saçlı, beyaz tenli, balıketi, orta yaşlı bir kadındı. Muayene odasında konuşurken başı sağa sola düşüyor, telaşlı annesi, “Beyin kanaması mı? Felç mi?” diye beni soru yağmuruna tutuyordu. Karşıdan sinir krizi (konversiyon) geçirdiği belliydi. Konuşamayacak kadar üzüntü sıkıntı içindeydi. Hikâyesini dinlemek için epeyce bir rahatlatıcı ilaç gerekti ve sonunda anlatmaya başladı:

Kendi ailesi ve kocasının ailesi kuşaklar boyunca bu şehirde yaşamışlardı. Tanıdıkları, çevreleri genişti. Bir oğlu, bir kızı vardı. Gözünün içine bakarak yetiştirdiği kızı 22 yaşında, üniversite son sınıftaydı. Bu şehirde evlilikler hâlâ ailelerin seçimlerine göre yapılmaktaydı ve bu görgülü ve çevresi geniş ailenin kızını da pek çok isteyen olmuştu. Ama bir tanesi itiraz edilemeyecek durumdaydı. Mühendisti. Uzun boylu, yakışıklı ve zengin bir ailenin oğluydu. Havalı, çalımlıydı. Kızı isteyen bir akraba ise şiddetle bu evliliğe karşıydı. “Kahve içimine” yani söz merasiminin içine tükürmeye niyetliydi ve öyle de yaptı. Kız ailesi duyduklarına inanmadı, inanılacak gibi şeyler anlatmamışlardı çünkü. Olsa olsa kızı kendileri istedikleri için zengin oğlanı karalıyor diye düşündüler.

Nişanlıyken aileler sık sık görüşmüşlerdi. Ama bu tip toplantılar oğlana göre değildi, sıkıcıydı ve katılmıyordu. Telefon edilerek çağırılan oğlan toplantının sonuna doğru teşrif ediyor, pek de kızla ilgilenmiyordu. Kız da utanmayıp açıkça sormuştu: “Beni istemiyor musun?” Ailenin zoruyla mı? Söyle, ben de yardımcı olurum” demişti.

Önceleri onun da oğlanı gözü pek tutmamış, istememişti, ama annesi zorla olmasa da, “Bu kısmet kaçmaz, hadi bakalım” türü laflarla şüphelerini ağzına tıkmıştı. Yakışıklı oğlana kanı kaynamaya başlamıştı artık, itiraz etmedi. Düğünde takılan tek taşlı yüzüğü çok pahalı bulan damat, ertesi gün gidip geri vererek ilk günden kalbini kırmıştı, ama umursamamıştı. Bir yüzük için fazla düşünmemeliydi.

Birkaç gün içinde damat bir arkadaşının düğününe İstanbul’a tek başına çekip gitmişti. 3-4 gün kalmıştı. Yalnız gitme sebebi ise büyük kalçalı karısının yanına yakışmayacağı fikriydi. (Kız gerçekte tam manken gibi bir kızdı. Yüzü ve vücudu harikaydı.)

Kocası Onu İstemiyordu Çünkü...

Kaynana ile karşılıklı dairelerde oturmalarına rağmen yine de hep akşamları yalnız kalıyordu ve kocası eve uğramak lütfunda bulunmuyordu. İlk üç ay ailesine haber vermedi. Anne ve babasına mutluluk oyunu oynadı, üzüntüden ölürlerdik yoksa. Akşamları dantel ipek çamaşırlarını giyiyor, geç saatlere kadar yatmıyor, bekliyordu kocasını. Adam ise taze kızı utandırıyor, “Senin aklın hep oralarda mı?” deyip suçluyordu. Yatakta sıcaklığını hissetmek isteyen karısına sırtını dönüyor, onunla sözel bile olsa ilişki kurmuyordu. Oğlan evi mahcuptu. Oğlanlarının huyunu biliyorlar, barlardan, pavyonlardan zorla toplayıp getiriyorlardı. Damat sonunda kendi adını söyleyişinden bile tiksindiğini söyleyip ilişki esnasında her şeyi yarım bırakıp arkasını dönmüştü. Banyoyu bile birlikte paylaşmıyorlardı. Adam arkadan kilitliyordu. Bir gün göze çarpmayacak banyonun gizli bir köşesinde resimler, dergiler buldu, taze gelin. Ağzı açık kalmıştı. Eşinin cinsel yönelimi farklıydı; grup seks, kendi cinsiyle seks, ters ilişkiler içeren bu dergi ile kocası ilişki kuruyordu. Derginin üzerinde sabun ve meni lekeleri tazeydi. Gözleri yerinden oynadı. Kendisine ters yönde denemeye kalkışan adamın bunu yanlışlıkla değil, bilinçli yaptığını anlamıştı.

“İçki Yok, Kumar Yok Daha Ne?”

Kayınvalide dergileri görünce şaşırmış gibi yapsa da önceden haberdar olduğu kesin görünüyordu. Bundan hiç kimseye, özellikle de ailesine bahsetmemesini rica etmişti gelininden. Damatsa, “Sen geri kafalısın, sen geri zekâlısın” deyip yapacaklarından geri kalmadan devam etti. Ayrıca eve her gelişinde gerek ruhsal ve gerekse bedensel yönden aşağılayıp, eşini bunaltmaya devam ediyor, kendine satın aldığı köle zannediyordu.

Sonunda gelin, baba evine gitmişti. Damat eve uğramadığı için bundan birkaç gün sonra haberi olmuştu. Kendisinin terk edilebileceği aklının köşesinden bile geçmediği için karısına dönüp, “Benden izin almadan babanın evine nasıl gezmeye gidersin?” diye paylamıştı. Gerçekleri öğrenince eve dönmüştü.

Bu ayrılık duyulunca, (bekârken isteyen grup daha küçüktü) damadın evinden çok daha kalabalık bir grup gelip gelini tekrar istemişti. Sebebi bilmeyen iyi niyetli insanlar, “İçki yok, kumar yok, para çok. Bu kocadan daha ne istiyorsun kızım?” diyorlardı. Sonunda kız annesine açıldı, suçluluk duyan anne ise ara ara bayılmaya başladı. Ona göre hem kızının başını yakmıştı, hem de bu geniş çevresine ne diyecekti. Kızına, “Evine geri dön, sabret” mi demeliydi? Ya kızı intihar ederse, daha kötü olursa diye korkuyordu. Hemen boşanmasına müsaade ederse bu sefer çevresi ne diyecekti?

YAZARIN NOTU

Burada kızın annesi eğitimli, kariyer sahibi, zengin ve büyük şehirde oturan damat adayını kaçırmak istememişti. Genç kız da içine sinmeyen damat adayı için ailesine ayak diretemeyecek şekilde yetiştirilmişti. Damadın ailesi oğullarının cinsel yönelim farklılığından haberdar olmalarına rağmen hem çok güzel hem de çok geleneksel yetiştirilmiş, her şekilde kocasını kabule hazır kızla oğullarını iteleye-

rek evlendirmişlerdir.

Evliliklerde pek çok acının sebebi, gençlerin ve ailelerinin, kendilerini saklayıp olduklarından farklı göstermeleridir.

Geleneksel usul evliliklerde akıl hâkimdir ama yetmez. ‘Mantık evliliği’ diye içi boş bir kavram vardır: Evlenince gençler sadece satranç oynamayacaklar! Kimilerinin ‘elektrik’ deyip küçümsediği cinsel cazibe olmazsa da olmaz. Hikâyede açıkça görünüyor ki nişanlı çift, ortalama iki arkadaş kadar bile bir muhabbeti derinleştirememişler, kaynaşamamışlar, koklaşmamışlar. ‘Koku’ nedir diyebilir kimileri! Kötü kokan bir yemeği yiyebilir misiniz ki, size güzel kokmayan biriyle yatabilesiniz. Geleneksel ailelerde uygulanan mantık evliliğinin zıttı, sadece aşk evliliği var, o da eksik. “İki gönül bir olunca samanlık seyran olur” derler. Herhalde en çok bir saat sürer bu mutluluk, en çok dört saat sonra acıkır, hava soğuksa bir saate donar, gecenin sonunda uyumak için rahat bir yatak istersiniz. Mantıkla duygunun birleşmesi için gençlere vakit tanımak lazım, karşıdaki aday peri padişahının oğlu veya kraliçenin torunu da olsa, oldu bittiye getirmemek lazımdır.

Evlilik ciddi bir kurumdur. Sosyokültürel denkliğin yanı sıra eğitimde denklik de önemlidir. Erkek, kadının hiç değişmeyeceğini; kadın da erkeği değiştirebileceğini zannederek evlenirlermiş. Erkeklere not düşeyim: İnsan zamanla evrilir, değişir, istemese bile; meyvenin olgunlaşmasını durdurmadığı gibi. Kadınlara not düşeyim: İyi veya kötü tüm yaptıkları, ileride yapacaklarının teminatıdır. Ya olduğu gibi kabul edip kendinizi değiştirin ya da baştan reddedin.

PARANOİD BABANIN PANİK OĞLU

DEVAMLı TEMKİNLİ, KORKUYOR...

Uzun, permalı gibi dalgalı saçlı, gözlüklü, esmer, zıpkın gibi bir üniversite delikanlısı... Ülkemizin en güzide üniversitelerinden birinde okuyor. Okul biter bitmez pek çok firmanın kapısı ona zaten açıktı, çok parlak bir öğrenciydi. Ayrıca yazın çok iyi bildiği Fransızcası ve İngilizcesi ile rehberlik yapıp okul harçlığını kazanabiliyordu.

Son günlerde anlamsız yere sıkılıyor, kendine güvenini kaybetmiş, çok sevdiği okuluna devam etmek istemiyor, ateş basıyor, kızardığını zannediyor, başı ağrıyordu; sabah umutsuz, dalgın, mutsuz ayağa kalkıyordu. Hayatında hiç heyecan yok. Her şeyde ikilemde kaldım diyor, annesiyle uyumak istiyor, tek başına kalmaktan korkuyordu.

Tek başına gelen bu delikanlının anlattıkları ile onu tedavi ettik. Bir dahaki görüşmemizde ise annesi bambaşka şeyler anlattı:

Önceleri mutlu, huzurlu bir aile ortamları varmış. Çocuklarının üzerine titreyen anne ve baba üniversite mezunu...

Kırklı yaşların sonuna gelen babada inanılmaz değişiklikler başlamış. Karısının birdenbire başkaları ile ilgilenir olduğunu, düşünür olmuş. Kadını senelerce eve kilitlemiş, perdeleri açtırmamış. Cendere içinde yaşatmış. Evde şiddet uygulamaya başlamış. Bu sıralarda henüz 12 yaşlarında olan uzun saçlı ise bu durumdan tabii olarak çok etkilmiş. 2 sene bu hayata dayanan anne, babadan boşanmış.

Annesiyle yaşamayı seçen uzun saçlıyı babası hiç affetmemiş. Yüksek eğitilmiş baba işini gücünü hâlâ yapıyor. Çok yakınları haricinde, kimsenin onun hasta olduğundan haberi yok. Tertemiz, gıcır gıcır

giyinip çalışıyor. Annesiyle yaşayan uzun saçlı ara sıra babayı görüyor. Devamlı temkinli, babasından korkuyor; onsuz da yapamıyor.

YAZARIN NOTU

Yirmi yıl sonra bu genç, 38 yaşında ve bekâr olarak beni buldu. Çocukluğuna döndük: Babasının annesine zarar verebileceği korkusu ile kardeşi, teyzesi, annesi ile oda kapısını kilitleyip arkasında zangırdarak uyuyamadıkları geceleri hatırladı. Kendisi henüz ortaokul öğrencisi olmasına rağmen, evdeki telefona dinleme cihazı takan makine mühendisi babasının, intihar edeceğini evin reisliği ve annesini takibi kendisine bıraktığını söylemesi onu aşırı korkutmuştu. Babasının hasta olduğuna inanmayan ve ailenin çaresizliğine duyarsız kalan baba soyağacını sonsuza dek affetmeyecekti. Babası evde yokken gelen genç, acemi ve öfkeli dayısının aile ile beraber tüm mobilyaları da sökerek götürmesiyle, babasının bomboş evi görüp intihar edebileceği olasılığı onu iyice korkutmuştu. Bu korku ile sığındıkları dede evinde, babasının annesini veya kendisini öldürebileceği korkusu ile on beş günde tüm sırtını kaplayan zona hastalığına yakalanmıştı. O zamana ait resimlere bakarak gülen yüzünün nasıl solduğunu kendisi fark etmiş ama hastalıktan can ve mal telaşına düşen geniş aile fark etmemişti. Çocuklar için ‘anne antidepresan, baba antipaniktir.’ En eski atasözüne göre ‘anne çadır bezi, baba çadır direğidir’ kırılır yırtılırsa çocuklar altında kalır.

Kıskançlık, sevgi ifadesi zannedilir, azı aşk ilişkisinin tutkalıdır. Paranoid kişilik özelliklerine sahip şüpheli, alıngan, sır tutan bireyler vardır. Kötülük görebileceği zannı ile yaşayan paranoid kişilik bozuklukları vardır. Halk arasında paranoya diye bilinen paranoid bozukluk sahibi hastalarda ise sarsılmaz bir zarar göreceği inancı vardır, bu sebeple en yakınları için ciddi tehlike arz ederler ve en çok yaralayıp öldüren hasta grubudur. Karşıdan bakan biri psikiyatrist bile olsa, tanı koymak ilk etapta zordur, mükemmel aile babası zannedebilirsiniz.

Bu vakada baba soyağacı hem bir oğullarını tedavisiz ve yalnız, hem de gelinlerini çaresiz, torunlarını öksüz bırakmışlardı. Çok eski bir vaka; iki kez evlenmiş iki gelini de bakire çıkmadı deyip kovmuş ve ailesi ona inanmıştı. Ta ki kız kardeşi ve annesinin de fahişe olduğunu söyleyene kadar.

Paranoid Bozukluk

Paronaya diye bilinir. Tek veya belirli bir dizgeye uyan, birbiriyle bağlantılı, mantık zinciri sağlam, gerçek dışı düşünceleri olan hastalara denir. Konuşması ve davranışları paranoid kişilik özelliklerine uyar. Hastanın tüm yaşamı düşünce bozukluğu etrafında şekillenir. Kişiyi ve hayatını bilmeyen birine, mantıklı ve sağlıklı görünebilir. Uzun süre arkadaş, akraba ve yakınları ona inanabilir.

30'lu yaşların sonuna doğru başlar. Hakkının yenildiğine inanır (dava paranoyası), buluş yaptım deyip kurumları aşındırır (keşif paranoyası), tıbbi bir hastalığı olduğuna inanır (somatik paranoya), anormal derecede kıskançtır (kıskançlık paranoyası), büyük devlet adamıdır ve hakkı yenmiştir (büyüklük paranoyası), ünlü birinin kendine aşık olduğunu zanneder (erotomanik tip) ve en sık görüleni de zarar göreceğine inanır (persekütör tip).

SEVGİ İÇİN RÜŞVET DAĞITAN GELİN

ANADOLU DELİKANLISI DELİRTEBİLİR!

İri yeşil gözlü, küt kesimli saçlı, beyaz duru tenli, dişleri çarpık çurpuk çok kötü görünümde olan bir genç kızdı. Buna rağmen gülerken dişlerini pek gizlemiyordu. Keskin, zeki bakışlara sahipti. Onu pek sevmemiştım. Çok küfürlü ve argo konuşuyor, kötü kelimelerin sadece baş harflerini değiştirerek istediği yer ve zamanda kullanıyordu. Aşırı kıskançtı. Kimsenin kendinden daha güzel ya da başarılı olmasını hazmedemiyordu.

Kısmetmiş ki bu insanı 20 sene boyunca bazen uzaktan, bazen yakından izleme şansım olmuştu. Parlak gözlü, eğlenceli bir kızdı. Arkadaşları da ona rağbet ediyorlardı. İnsanlar arkadaşlık için güven, ciddiyet, iyi ahlak gibi şeyler arasalar da beğenmedikleri halde eğlenceli kişilere vakit ayırabiliyorlardı.

Daha 16-17 yaşlarındayken sevgilisi olmuştu. Bizler daha hayalini kuramazken o, erkek arkadaşı ile aramızda sarmaş dolaş geziniyordu. Hatta bir gün valizini toplayıp oğlanın evine gitmişti. Bir bakışta her erkeği peşinden getireceğini söyleyen parlak gözlü doğrusu iyi bir avcıydı. Terbiyeli, sevecen, yumuşak bir delikanlı ile beraberdi. Bu özel arkadaşlıklar yönünden mazisi de epey doluydu. Akıllıydı, ama tecrübesizdi. İyi bir av yakalamıştı ama evine gitmekle çok büyük hata etmişti. Tecrübeli aile, parlak gözlü kızı ilk bakışta beğenmemişti. Oğlanlarını ağlata bunalta koparmışlardı kızıdan. Geçmişini öğrendiğimde ise iyi bir aileye sahip bir genç olarak epey üzüldüm. Tüm tavrımı değiştirdim ve iyi davrandım, zira o daha pek küçükken akıl hastalığına yakalanan annesini, babası sokağa atmıştı. Çocukluğu, bunamış, kendi kendine konuşan bir babaanne ile geçmişti. Babası

ikinci evliliğinde entel, üniversite mezunu, evde kalmış bir hanımla evlenmiş, bu hanım da iki çocuklu adamı çekemeyip terk etmişti.

Sonunda babası karar vermişti; cahil biri ile evlenecekti. Yanında iki çocuk getiren, yaka paçasını toplayamayan bir kadınla evlendi. Bu hanımsa peş peşe çocuklar doğurmuş, evin nüfusunu hayli yükseltmişti. Üstelik küçük bebeklerinin bakımı ve bezlerini parlak gözlünün üzerine atmıştı. Yatılı okulu kazanarak bu çarpık aileden kurtulmuştu. Zekâsı ve öksüzlüğü sebebi ile okulda ona ayrı bir yer verilmiş, hoş görüyle karşılanmıştı. Gerektiğinde önünde öksüzlüğünü kalkan olarak kullanmıştı.

Üstüne İğreti Bir Kimlik

Benim tanıdığım ilk sevgilisinden sonra ikincisini bulması arasında pek zaman farkı yoktu. İkincisi saf, yakışıklı Anadolu çocuğuydu. Ona sabah kahvaltısı için bir poğaça ikram etmesi yeterli olmuştu. İnsanlara damardan girmeyi iyi biliyordu. Kendisinden beş yaş büyük olan bu gencin ise ilk göz ağrısı olduğunu sonradan öğreniyorduk ve evlendiler.

Evlenmeden önce bir gece panik ile bağırmaya başladı: “Ben de akıl hastası oldum; Allah’ım kulağıma sesler geliyor.” Tüm oda arkadaşlarının içi burkulmuştu. Daha sonra bu korkuyu pek çok akıl hastasının yakınlarında izleyecektim...

Hâlbuki parlak gözlünün kulağına gelen, yan odada duvar dibinde gece yarısı müzik dinleyen bir kızın, kısık radyosundan gelen seslerdi. Evlendikten sonra ise tanınmaz bir halde idi. Küfürbaz, kot pantolonlu kız gitmiş, yerine bir hanım gelmişti. Düzgün konuşuyor, “Kralsın” diyerek büyütülmüş onurlu, bencil, içe dönük kocasına tümenden aşkla hizmet ediyor, ev hanımı kayınvalidesine (kendi ağır işte çalışıp bebeği olduğu halde) tığ işi, boyunbağı örüyor; gezmeye gittiği eşinin halasının evinin tozlarını alıyor, gıcırdayan kapısını yağlıyordu. Kendi pek de dindar olmadığı halde onlarla beraber oruç tutuyordu. Her şey üzerinde öyle iğreti duruyordu ancak ne kendisi, ne de çevresi farkındaydı.

Anadolu çocuğu koca ise tüm sevgisini kendi şahsına yöneltmiş ayaklarını uzatıp oturuyor, her hizmeti ondan bekliyor, aile ortamında sert bir “Kes sesini!” narası ile onu bozuyor, konuşturmuyordu. Görünüşte sevecen, kibar kayınvalide ise bu durumdan memnundu.

Ezilmek, Horlanmak Kader Olunca

Annesiz büyüyen bu kız, devamlı verici gibi görünen (aslında son derece bencil) kayınvalidesini taklit ediyordu. Günün 19 saati çalıştığı halde bebeğinin bezlerini yıkıyor, parasını çocuk bezine kaptırmıyordu. Temizliğini kendi yapıyor, halılarını, kapılarını siliyordu ve evi ıslı ısıldı. Bu tutumluluğu ile devamlı kendinden veriyor, gıdası olan yağlanma ve aferinleri de alıyordu. Bu arada cüzdanında sadece dolmuş parası bulunuyor, kocasının ise cepleri para ile doluyordu. Tek arabalarına eşi binip işine gidiyor, parlak gözlü ise 15 kg ağırlığındaki kocaman bebeği kucağında, bez, yedek giysi ve mama dolu çanta ile kendi kişisel çantası omzunda, otobüslerle, işinin tersi yönüne gidip çocuğu bakıcıya bırakıyor sonra işine gidiyordu. Akşam ise boklu bezli torbalar ve çocukla yine eve dönüyordu. Yüğü ağırdı. Yavaş yavaş bunalmaya başladı; parlak yüzü ve gözü de kararmaya... Kocasında ise hiç insaf yoktu. Kendisine âşık ve asla onu terk etmeyeceğini ikide birde söyleyen karısına güveni tamdı. İnatçıydı. Parlak gözlüye hiç yüz vermiyordu. Babasından öyle görmüştü. Kadınlık gururunu okşayacak birkaç söz ve çiçek de yoktu. Yatakta ise, her zaman temizliğine düşkün kızı pis olmakla suçluyor; tiksindiğini söyleyerek aşağılıyordu.

Annesiz kız, derdini kayınvalideye döküyor ama rahatlamıyordu. Aldığı cevap daha çok sinirini bozuyordu: “Senin kocan içmiyor, dövmüyor, kumar oynamıyor, başka kadın sevmiyor. Daha ne istiyorsun?” Haftada ya da on beş günde bir bir araya geldiklerinde ise Anadolu delikanlısı, hanımından esirgediğı muhabbeti annesine veriyordu. Kız mutfakta çalışırken onlarda bir muhabbet, bir kahkaha, düşman çatlatasıya. Çünkü Anadolu delikanlısının varla yok arası bir babası vardı.

Ailenin medar-ı iftiharıydı, annesinin gözbebeği, ilk oğluydu.

Tembelliği iş hayatına yansımış olan Anadolu delikanlısı, iş hayatındaki başarısızlığını yurtdışında yapacağı bir master ile kapatmak istiyordu. Tüm birikimlerini alıp, küçük çocukla maddi-manevi desteksiz eşini bırakıp yurtdışına gitti.

‘Aşk’ ve Gözden Düşen Koca

Parlak gözlünün yüzü iyice kararmış, zayıflamış, gözü dünyayı görmez olmuştu. 1,5 yaşındaki çocuğu döver durumdaydı. “Beni boşarsan intihar ederim” deyip yağladığı eşinin arkasından söylemedik laf bırakmıyordu. Eşinin arkasından apar topar yurtdışına gönderildi. Dönüşte ise kader, kocası ile onu ayırmıştı. Kendisi Türkiye’nin bir ucuna tayin olmuş, kocası ise öbür ucunda iş bulabilmişti. Asla görmediği ücra bir köşede yaşam onu tekrar bunalıma sokmuştu. Orada ise bulduğu eski arkadaşı, Anadolu delikanlısı eşine fizik olarak aynen benziyordu ama ruhsal olarak taban tabana zıttı. Ona âşık olmuştu üstelik. Eşine bağlı, ağzı sıkı, tutumlu, sert erkek Anadolu delikanlısının aksine, bu eski arkadaş entel, çapkın, konuşkan, tatlı dilli, kurtarıcı, sevecen bir görünüm sergiliyordu. Zaten değer yargıları zayıf parlak gözlü, eşinin ve arkadaşlarının tüm uyarılarına rağmen kendini entelin kucağında bulmuştu. Anadolu delikanlısı ise yıkılmıştı. Nasıl terk edilebilirdi? Kendine güveni sabun köpüğü gibi erimiş, çenesi durdurulamaz bir biçimde açılmış ve geri dönmesi için verdiği tüm vaatler bir işe yaramamıştı (annesini bile terk edecekti) ve artık ‘çok kara gözlü’nün ayaklarına kapanmıştı. Ama iş işten geçmişti. Çok kara gözlü artık Anadolu delikanlısının elinden, dilinden, oturuşundan tiksiniyor ve ondan boşanmak istiyordu. Gözü gibi bakıp büyüttüğü 3,5 yaşındaki kızını da gözünü kırpmadan bencil babasının kucağına bırakıp koşa koşa enteline gitti. Tek celsede boşandılar.

Anadolu delikanlısı, çocuğu tek başına büyüttü. Asla evlenemedi. Hobi edindiği resim sanatında çizdiği kadınlar nedense hep iri göz-

lüydü ve hep aynı kemik çizgilere sahipti.

Parlak Gözlü ise çocuğunu, kocasını unutup kısacık bir mutluluk yaşadı Entel gerçek yüzünü gösterip onu terk edinceye kadar.

Bundan sonrası hep acıydı. Yarım yamalak ailesi ona sırt dönmüş-tü. Bencilce de olsa onu koruyan eşi, kayınvalidesi de yoktu. Tek başınaydı hayatta. Sığınacak dal arayan kuşlar gibiydi. Önce eskiden olduğu gibi yağlayarak, sonra edepsizleşerek tavlamaaya çalıştı eski kocasını. Bir özel şirkette çok yükselen kocası onun yıllık gelirini bir ayda kazanıyordu. Telefonla tüm bakıcıların işten kaçmasına sebep olacak küfürleri de işe yaramamıştı. Bir punduna getirip kaldığı evinde eski kocasının yatak odasına gecenin ikinci yarısı dayanma gurursuzluğunu da göstermişti. Artık uyanık adam kapıyı arkadan kilitlemişti. Parlak gözlünün parlak notlarla aldığı diplomalar da ona fazla para kazandırmıyordu. Otuzlu yaşlarında paranoid şizofreni oldu.

YAZARIN NOTU

Sıkıntılı bir çocukluk geçirmiş olan hasta, babasından hizmet ve çalışkanlığı karşılığı ilgi almayı öğrenmişti. Üç kez evlenen babasından kolayca eş değiştirilebileceğini, gerekirse çocuklarını başkasına bırakabileceğini, yemek masasında su kadar rakı bulunmasının doğal olduğunu öğrenmişti. Genlerde saklı duran hastalıklar, travmatik koşullarda, huzursuz ortamlarda kolayca ortaya çıkarlar. Tayinle yer değiştirme, aşk, boşanma, çocuğunu bırakma, sevgilisi tarafından terk edilme ve ağır trafik kazası sonucu boynu da kırılınca dağılıp şizofreni ortaya çıktı.

Maymunlarda yapılan bir araştırmayı aktarayım: Bir maymunun doğurduğu iki dişi yavrudan biri annesinin bakımına bırakılıp, diğeri başka bir kafeste biberondan beslenerek büyütölmüş-tü. Büyüyünce anne olan bu maymunlardan annesi tarafından büyütölen, yavrusuna bakarken; insanların büyüttüğü maymun ise yavrusu ile hiç ilgilenmemiş-ti. Rol model olmak çok önemli. Aşk, sevgi bitmiş gibi görünse

de sabırlı olup çözüm üretmek gerekir. Çok yorulmaması için biraz fazla para harcıyıp hem eve, hem çocuğa bakacak çalışan bulunabilirdi. Bu ailede, silik kayınpeder sayesinde tüm enerjisini çocuklarına ve özellikle en iyi okuyan ve gelecek vadeden büyük oğluna vermiş, kayıinvalideye görev düşerdi. Fakat vaktiyle çok küçük yaşta gelin girip ezildiği bu ailede ezilme sırası artık parlak gözlüde diye düşünüyordu. Kayıinvalides: “Evlenirken bana sormadılar ki boşanırken ben karışayım, hem oğlum bu tahta memeli, çarpık bacaklı bu gelini ne yapsın? Şöyle fıstık gibi memeli bir gelin bulup mutlu olsun” derken 3,5 yaşındaki torunu hiç aklına gelmiyordu. 5 yıl sonra aşikâr hasta olan gelin, tüm damat ailesinden kendine eziyet ve haksızlık edenlere kilometrelerce uzaktan telefonla tehditler yağdırdı. Hepsinin kapıları değiştirildi, kameralar takıldı ama senelerce yolda rahatça, arkalarına bakmadan yürüyemediler.

Şizofreni Tanı Ölçütleri (DSM IV)

A) Karakteristik semptomlar

Bir aylık dönemin (başarıyla tedavi edilmişse daha kısa bir süre) önemli bir bölümünde aşağıdakilerin en az ikisinin bulunmasıyla karakterize aktif faz semptomları:

1. Hezeyanlar (gerçekdışı ve hastaya aksini ispat etseniz de vazgeçiremeyeceğiniz düşünceler. Örneğin, hastanın kendini peygamber sanması.)
2. Halüsinasyonlar (Gözüne hayaller görünmesi, kulağına gaipten sesler gelmesi)
3. Dezorganize konuşma; sıklıkla enkoherans veya konu dışı konuşmalar (sözcük salatası şeklinde)
4. İleri derecede dezorganize (dağınık) ya da katatonik davranış; anlamsız davranışlar
5. Negatif belirtiler, duygusal küntlük (bireylerin duygusal uyaran-

lara verdiği yanıtın yetersizliği), aloji ya da avolisyon (enerjinin olmaması ve genellikle günlük faaliyetlere olan ilgisizlik, düşünce içeriğinin yoksullaşması veya motivasyon yokluğu) ve içe kapanmadır.

Not: Hezeyanlar bizar (acayip) ise ya da halüsinasyonlar kişinin davranışları veya düşünceleri hakkında sürekli yorum yapmakta olan seslerden ya da iki ya da daha fazla sesin bir birbirleriyle konuşmasından oluşuyorsa, A tanı ölçütünden sadece bir belirtinin olması yeterlidir.

B) Toplumsal/mesleki işlev bozukluğu

Mesleki, kişiler arası ilişkiler ya da kendine bakım gibi önemli işlevsellik alanlarından bir ya da birden fazlasında işlevselliğin, hastalık öncesi döneme göre belirgin olarak bozulması (Hastalık çocukluk ya da ergenlik dönemde başlamış ise kişiler arası ilişki, akademik veya mesleki alanlarda beklenen düzeye ulaşmakta yetersizlik).

C) Süre

Bu bozukluğun devam ettiğini gösteren belirtiler en az 6 ay süreyle bulunmaktadır. Bu süre en az 1 ay süren aktif dönemi (başarıyla tedavi edilmişse daha kısa bir süre) içermelidir. Prodromal ve rezidüel dönemler de bu süreye dâhil olabilir.

DAYAK YİYEN KOCA

ENSE KÖKÜNE YUMRUK ATAN KADIN!

Bir gün poliklinikte çalışıyordum. Karşıma psikoz (gerçeği değerlendirmeye yetisi bozuk) hastası bir kadın geldi. Bir gözü mormordu. Biz psikiyatristler çoğunlukla daha kapıdan girerken sağlıklı insan ile psikoz hastasını birbirinden ayırırız. Çoğu kaygı bozukluğu ve depresyon hastalarının endişesidir bu: “Acaba doktor beni deli zanneder mi?” Gerçekte bu pek mümkün değildir.

Hocalarımız, “Gözü mor bir hasta karşınıza gelirse ilk aklınıza gelen ‘Manik hecme’ olmalıdır” derdi. Bu hastalıkta normal sağlıklı bir kişi birdenbire çok konuşur, çok güler, öfkelenir, kendini olduğundan büyük görür, uyumaz, yemez, zekâsının parladığını söyleyebilir, vurabilir, parasını ve eşyasını dağıtabilir. Velhasıl birdenbire tanımadığınız biri oluverir. Aileler ise ilk anda şaşırıp nasıl davranacağını bilemez ve hastayı dövebilirler.

Bu mor gözlü hanıma kendisine kimin vurduğunu sorduğumda cevabı, “Sana ne! Ne soruyorsun?” gibi sözlerle beni azarlamak oldu. Kocasını mahcup etti. Bense masum hastaya kıyamadım. Hemen “Hasta olan bir kişiyi dövmenin cezası iki kat biliyor musun?” dedim. Hastayı hastaneye yatırdım.

Başına gelenler adamcağızın içine sinmemiştir ve doktorun gözünde bir saldırgan olmak istemediğinden daha sonra gelip olan biteni izah etti. Anlattıkları şöyle:

Adana’da oturduğumuz halde hastayı tedavi ettirmek için buraya getirmek zorundaydım. Çünkü iki küçük çocuğuma Adana’da bakacak kimse yoktu. Ailemse burada oturuyor. Hanımla altı yıldır evliyiz. Ben askerdeyken bir ruhsal hastalık geçirmiştir ama ben nasıl bir hal sergilediğini görmemiştir. Son birkaç gündür hanım, çok sinirliydi.

Her Şeye kıziyordu. Bense bir anlam veremiyordum. Bir gün hanım, eliyle birdenbire baŐımı ve boynumu iterek ayrıca tüm vücudu ile beni duvara yapıştırdı. Neye uğradığımı anlayamadım. Beş altı yıldır birlikte yaşadığım, beni seven karım gitmiş, gözü dönmüş bir kadın gelmişti. Korku ile kendimi savunmak için vurdum. Gözü bu yüzden morardı. Sonra tanınmaz bir hal aldığını fark ettim.

Memleketimize doğru yola çıktık.  nce dolmuŐtan ineceğim diye feryat etti. Yoldan geçen yabancılara “Bak, Fatma teyzem, bak AyŐe teyzem” demeye başladı. İnsanlar bize bakıyor g l Ő yorlar, bense yerin dibine giriyordum. Bu arada küçük kızım altını ıslattı. Annesini bu halde hiç görmemişti. DolmuŐtan inmek zorunda kaldık. Karşıdan karşıya geçerken beş arabanın geçeceği otobanın ortasında kendini yere attı. Herkes başımıza  Ő Ő t . Kimi su döktü, kimi kolunu çekiŐtirdi, kimi tokatladı. Birisi ambulans çağıralım dedi. En makul  onunki-ydi ama ben buraya gelmek zorundaydım. Çocuklar ağlıyordu ve ben Şaşkındım. Zorla kaldırdık yerden, yolumuza devam ediyorduk. Adana’nın sıcağını da bilirsiniz. Ter sırtımın ortasını dere yatağı yapmıştı. EŞimin ense k   mde patlayan bir yumruğuyla gözlerimde ŐimŐek  aktı! Hemen kendine gelsin diye karıma bir iki tokat vurmamla yan taraftaki inŐaatta çalışan on kadar amelenin başıma  Ő Ő p “Vay bre P... sen sokak ortasında kadın döversin ha!” deyip üzerime  ullanmaları bir oldu. Allah’tan canına yandığım kadını, yediğim dayağa dayanamayıp bağırdı: “Bırakın be! O benim kocam. D ver de sever de...”

YAZARIN NOTU

Kadın, kendinde değilken bile kocasını kayırmıŐtı. Bu, kocası için her Şeye değerdi. Hastanede yattığı sürece çocuklarını ailesine yerleştiren koca, hastanın en iyi bakıcısı oldu. Manik hastalar tedavi ile  oğ nlukla düzelirler. Koruyucu tedavi ile her tür işlerini takip edip hayatlarına devam edebilirler.

Manik Epizot

- A. Bir haftadır devam eden, aşırı duygulu/coşkulu veya öfkeli, anormal ve sürekli artan tipik periyot.
- B. Ruh hali bozukluğu periyodu esnasında aşağıdaki semptomlardan üçü (veya daha fazlası) önemli bir dereceye kadar dirençle artar:
 - 1. Aşırı öz saygı veya büyüklük duygusu
 - 2. Uyku ihtiyacının azalması (örneğin hasta üç saatlik uykudan sonra kendini dinlenmiş hisseder)
 - 3. Normalden fazla konuşkanlık veya konuşma ihtiyacı
 - 4. Fikirlerin dağınıklığı veya düşüncelerin dağılma duygusu
 - 5. Dalgınlık (dikkat hafifçe dıştan gelen anlamsız uyarılara kayar)
 - 6. Hedefe yönelik faaliyetlerin artması (işte, okulda sosyal veya cinsel veya psikomotor huzursuzluk)
 - 7. Kötü sonuçlara varma potansiyeli taşıyan aşırı eğlence (örneğin dizginsiz satın alma, cinsel patavatsızlık veya düşüncesiz ekonomik yatırımlar)
- C. Semptomlar karma epizot kriterleri ile uyuşmaz.
- D. Ruh hali bozukluğu, mesleki alanda, mutat (alışıldık) olmayan sosyal aktivitelerde veya başkaları ile ilişkide belirgin kısıtlama yapabilecek veya hastaneye yatırılmaya yetecek kadar ağırdır. Bu yolla hastanın kendisine veya başkalarına zarar vermesi önlenmeye çalışılır.
- E. Semptomların nedeni doğrudan bir madde (örneğin uyuşturucu, ilaçlar veya diğer uygulamalar) veya genel tıbbi tespit (örneğin aşırı tiroit fonksiyonu) değildir.

ÇOKLU ENSEST

“SAÇLARIM 9 YAŞINDA BEYAZLAMAYA BAŞLADI

Bu dünyadaki kötülüklerin en fenası olan ENSEST’e dur demek için, bu iyileşmeyen yaranın kabuğunu kaldırıyorum.

Toplumda örnek gösterilecek bir ailenin iki çocuğundan biriyim. Yüksek eğitimliyim ve üst standartlardaki gelirimle ortalamanın üzerinde, zenginim. Ailemde hırsız, tecavüzcü olmadığı gibi devlete yük olan kimse yok; herkes çalışır, vergisini öder, kimse eş ve çocuklarını terk etmez. Memleketin batısında kapıları kilit vurulmayan, çalınacak bir şeyin ve suçun bulunmadığı; polis, jandarma görülmeyen sakin bir kasabada doğdum.

Çocuk annem, yine öksüz amca kızını da bizim eve almış bakıyordu. Annemin ilk çocuğu olmama rağmen tek değildim. İlk hafızama kazınan tecrübe, suçumu bilmeden annemin bana attığı tokattı; neye uğradığımı şaşırdım. Gülerек “gel gel” deyip beni ayağına çağıran annemin attığı tokat, canımı yakmasından ziyade, onurumu, güvenimi de kırmıştı.

Kuzenlerim ve Dayım...

3 yaş civarındaydım sanıyorum, bir gün, annem ve babaannem konuşuyorlardı, 16-17 yaşlarındaki amcamın oğlu yer yatağında yatıyordu. Gözleri başka çeşit parlıyordu, doğuştan sessiz olan bendenize gel-gel diye işaret etti. Yorganın içine beni onların gözleri önünde aldı, elime sert bir şey verdi, kulağıma “tut” diye fısıldadığında midem bulandı. Dışarıda aniden farklı bir ses duyuldu, annem ve babaannem balkona koştular, hemen yorganı çadır yapıp üstüme çıkıp sürtünmeye başladı. Karanlıkta dev gibi bir adamın altında kaldım,

dakikalar içinde annemlerin geri gelmesi ile soluk soluğa eski halini aldı. Sonrası karanlık hafızamda! Yine bir gün uykudan, bir elin çamaşırımın içinde gezinmesi ile uyandım. Aynı bahçe içinde arkada olan babaannemlerde uyuya kalmışım, beni ONUN yanına yatırmışlar, aynı odada dedemle ninem de yatıyor. Rahatsız olduğumu belli edip sırtımı döndüm, aynı el anüsüme dokunmaya çalıştı, yine debelendim, elini çekti. Annemden korkuyordu, bu durum kaç kez tekrar etti bilmiyorum, başka akşamlarda bu sefer o bizim eve gelmişti. Askere gidince ondan kurtuldum. Ama kızı 14 yaşında nişanlandığında ben 6 yaşındaydım, o günü dün gibi hatırlıyorum. Amca kızı, sünger sandalye minderini yüzüme koydu, çamaşırımı aşağı indirdi, üstüme ata biner gibi bindi, o da sürtünmeye başladı. Canım acımıyordu, ne olduğunu anlamıyordum.

Annemin çok hırpaladığı bir çocuktum, sessiz, kaygılı, zaman zaman mutlu, ama sık sık anneden dayak yiyen, babanın varlığını hissetmeyen, hiç kucağa alınmayan, tersine kardeşine göz kulak olan. Sık sık bana iş yükleyen annemi mutlu etmek için her dediğini eksiksiz yapıyordum, bu durum beni çalışkan biri yapsa da sevgi için hizmetkâr olan biri haline geldim ve bu hizmetkârlığımdan ömür boyu etrafımdaki herkes sonsuz faydalandı, buna çocuklarım da dâhil.

Gerçek bir baba gibi davranan öğretmenimden, bir erkeğin masum dokunuşunu öğrenecektim, sorgulanmadan yediğim birkaç tokatla da ikinci sınıfta korkudan okula gidip sınıfa girmeden geri gelecektim. Birinci ve ikinci sınıf mutlu, neşeli geçti. Üçüncü sınıftaydım, yine uyuyorum, yine gece yarısı yine başka bir el değil penis, vulvama sürtünüyor, ateş çıkaracak, garip bir nefret ve tiksinti ile uyandım. Bu sefer anneannemin kırkından sonra kazayla doğurduğu, diğer yetişkin aklı başında dayılarıma benzemeyen, 30 yaşını geçmiş, evlenememiş dayım bana sürtünüyor. Yüzümde akşamdan kalma, pis sigaralı ağız kokusu ve gözünde o iğrenç parlama. Uyanmamla nefes nefese arkasını döndü. Mevsim kış, hava soğuk;

annem-babam tek odalı ve soba yanan evde yaşıyorduk. Dayımı, anne babamın yatağının ayakuçlarına serdikleri bir yarağa, beni de yine onun önüne yatırmışlar. Bir yıl bizim evde kaldı, o bir yıl bana kâbustu; sırnaşıyor, zorla öpmeye çalışıyor, ben o kanepeden o kanepeye kaçıyorum... Gece yarısı eve geliyor, ben uyanık kalıyorum korkudan. Bana pantolon, gömlek gibi şeyler alsa da ondan tiksiniyorum. Annemle arası iyi, annem de beni dövmek için kusur arıyor, bulaşık yıkattırıyor, ev toplatıyor. O bana küfür öğretiyor, ben de ilk iş ona küfrediyorum, anneme şikâyet ediyor. Annem ağzıma acı biber doldururken o ise kollarımı tutuyordu. Saçlarım 9 yaşında ağarmaya başladı. Tiksini-me-öfke-nefret... En korkutucu olanı ise annem mutfaktayken çığlıklarına rağmen dudaklarımı emmesi oldu! Onun dudaklarını, her yerini kesmek istiyordum. 9 yaşımdan sonra bana asla dokunmasına ve öpmesine izin vermedim. Annem ona nefretimi biliyor ama gülüyordu sadece. Ben 10 yaşımdayken o başka eve taşınsa da bize ne zaman geleceği belli olmuyordu. 12 yaşıma kadar ondan kaçmaya çalıştım.

“Onu Kurbanlık Koyun Gibi Kesmeye Karar Verdim”

12 yaşında, erkenden âdet olduğumu görünce annem beni bilgilendirdi: “Kızlarda bekâret diye bir şey varmış, onun için ölünür, öldürülürmüş, temiz kalmalıymışım...” Beynimden kaynar sular döküldü, bütün bu olanlardan sonra bende bulunmazdı diye. O gün kaygı bozukluğum başladı. 12 yaşında bir gün mutfığa gittim, uzun bir bıçak aldım, pijamamın içinde saklayıp uyuyan dayımın başucuna dikildim. Onu babamın kurbanı kestiği gibi kesecektim, kararım netti ama hapishanede gardiyanlar bana aynı şeyi yapmaya kalkarlarsa ne yaparım biraz daha büyüyeyim derken bugünlere geldik. 13 yaşında meme ve kalçalarımın dolaylı duyduğum nefretim en üst boyutta geldi ve yememeye başladım ve 14 kg zayıfladım. Âdetlerimi kesilince hamile miyim korkusu beni yedi bitirdi ve her gün karnımı kontrol

ediyordum, büyüyor mu diye. Sebebiyse annemin, “Banyo taburesinden babandan hamile kalırsın” demesiydi. Hiç oturmamıştım ama yine de hamileysem? Sonunda karar verdim ve rahatladım, karnım büyürse intihar edecektim. İpi asacağım yeri bile hazırladım. Ama karnım neredeyse sırtıma yapıştı ve altı ay geçince ancak rahatladım. İki yıl geciken âdetim ve büyüme geriliğimle hep on üç yaş boyunda kaldım, bir daha hiç büyüyemedim. Çocuk gibi görünmeye devam etmek istiyordum.

Ortaokul boyunca bazı erkeklerin yüzünde gördüğüm o vahşi bakışlar, laf atmalar sebebi ile sürekli önüme bakacaktım. Hâlâ etrafıma bakınmayı bilmiyorum, bakar kör gibiyim. Sosyal fobimi ortaokul öğretmenlerimin yardımıyla atlattım; çok çalışkan, uslu olmam sebebi ile bana sürekli görevler vererek toplum önüne çıkartıp desteklediler. Ama hâlâ yön bulma duygum zayıftır, hâlâ sokakta tedirginim. Kimse evladına “önüne bak” demesin. Devamında sıkıntı ve kaygımla; okuyarak, çalışarak, dua ederek baş ettim. Dünya hepimizin, sokak da hepimizin ama ülkemizin sokakları sanki sadece erkeklerin? Lisede bazı kızlar çapkındı, arada bekâret muayenesi olacakmış dedikodusu yapılırdı. Kızların en masumu benim ödüm kopardı.

Bir Travmanın Hapishanesinde

ÖSS hazırlıkta nefesim daralmaya başladı, iyice kötümser, kaygılı, asosyal biri olmuştum. Hiçbir oğlanın yüzüne bakmıyordum. Üniversitede arkadaş edinmede sıkıntı çektim, hep kızlarla arkadaş oldum. Üniversite ikinci sınıfta (18 yaşında) gizlice muayene olup bakire olduğumu öğrenince dünyalar benim oldu, fakat bu sefer de yolda yürümeye korkuyordum, kaçırsırlarsa diye... Üniversite bitince ilk el ele tutuştuğum kişiyle evlendim. İlk bir ay kendimle savaş ettim, ne mücadele... Eşimin sabaha karşı sertleşmeleri ile uyku sersemi benim çamaşırımın içine elini sokması beni çıldırtıyordu,

nedense buna hakkı olduğunu düşünüyor, kendimi haksız buluyor, ona karşı görevimi eksiksiz yapmak istiyordum, bu sebeple tedavi arayışına geçtim. İstanbul Üniversitesi Ensest Cıruhu'na gittim, bunu yenmek için bir yıl ne çare, kaygı-panik-depresyon, intihar düşüncesi birbirini izledi. Durumumu kavrayabilsin diye terapistmiş gibi eşime başımdan geçenleri anlatmama rağmen o illa elini donuma sokuyordu. Bir-iki yıl tedavi gördüm; içmediğim ilaç, girmediğim terapist kalmadı, çocuklarım doğdu ve bana ilaç gibi geldiler. Ama rüyalarım beni hiç rahat bırakmadı; kesmiş olduğum bir adamı nereye saklayacağım kâbusları ile dolu, paramparça uykular ya da hiç işlemediğim günahların sorgusuyla geçen karabasanlar. Sonra uzun çalışma hayatı ve çocuklar... Annem, babam dayımdan büyüklerdi; onlar ölünce bu adamı dava ederim diye düşünürken, ben 50 yaşına geldiğimde o pislik cezasını çekmeden öldü. Cumhuriyet'in eğitimde eşitliği sağlayan okulları, mesleğim, başarımla, evliliğim, çocuklarım, çevrem, hiçbir şey içimdeki sessizce ağlayan çocuğu durduramadı.

Açlık, susuzluk kadar doğal ve her daim bizimle olan cinsel dürtüler, ömür boyu bende nefret duygusu ile devam etti. Yardımcı terapistim sandığım eşim, durumu gizlice ailesi ile paylaşmış olacak ki, onun ailesi benim ailemle düğünden sonra bir daha asla görüşmedi. Eşimin ailesinden hiç sevgi görmediğim gibi gerçekten hafif ve oğullarını terk edecek gelinlerine gösterdikleri saygıyı bile görmedim. Eşim, anneme asla anne demedi.

Yeterince zengin olduğumuzda ise, yanında çalışan kızı aşkıyla öyle büyüttü ki kız prensese dönüştü, aynı anda pek çok erkekle çıkan çalışanı, pırıl pırıl bir aile kızıydı. Ben ise "potansiyel fahişe" idim ki, kıskançlık krizine girip paranoya yapıyordum! Uzun süre üstüme ayaklarıyla bassa bu kadar ezilmezdim.

Ailemde pek çok sapkın birey olması benliğime de çok zarar verdi. Kendimden de onların yakını olduğum için nefret ettim. Kırklı yaşlarımda bu dünyadaki her bir insanın "TEK, ÇOK ÖZEL. EŞ-

SİZ” bir kromozom yapısında olduğunu öğrenince kendimle barışabildim.

Babamdan bile yetişkin oluncaya kadar korktum. Küçük kardeşim ve yeğenlerime o iğrenç şeyleri yaparlar diye korktum, etraflarında pervane oldum, uyumadım... Çocuklarıma birileri zarar verirler diye korktum, çocuklarım birbirlerine zarar verirler diye korktum, bakıcılarından korktum.

Son dört yıldır yine tüm antidepresanları içtim, yine pek çok terapi gördüm ama çare yok... Çocuklarım haricinde dünya anlamsız bir yer benim için. Güzel evler, güzel giysiler, değişen mekânlar fark etmez; Çırağan Sarayı’nda da yaşasam ruhum delik deşik, dünya güvensiz, tatsız, iğrenç bir yer...

YAZARIN NOTU

Anne babalara önerilerim şöyle:

Çocuğunuzun beden ve benliğine izinsiz dokunmayın ve dokundurtmayın. Onları asla dövmeyin. Anne baba sevgisi, kayıtsız şartsız olmalıdır.

Sosyal Fobinin Belirtileri Nelerdir?

SF’de korkulan durumla karşılaşıldığında bedensel belirtiler ortaya çıkar. Bunlar yüz kızarması, terleme, ağız kuruluğu, çarpıntı, nefes kesilmesi, nefes darlığı, mide bağırsak sisteminde rahatsızlık, diyare (ishal), kas gerginliği, titreme gibi. Bu sırada aklından geçen düşünceler “güçsüzüm, yetersizim, çirkinim, beğenilmiyorum, sevmeye layık değilim, hata yapmamalıyım, mükemmel olmalıyım, kaygılı olduğumu belli etmemeliyim, rahat davranmalıyım, kusursuz görünmeliyim, herkesin beğenisini kazanmalıyım” şeklindedir. Bu düşünceler sonrasında oluşan kaçınma belirtileri ise korkulan ortama girmeme, korkulan ortamı terk etme, göz temasından kaçınma, ilgisiz şeyler düşünme şeklinde olabilir.

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeğinde belirlenen sosyal durumlar şu şekildedir. Sosyal fobiye sahip kişiler, aşağıdaki bu durumlarda sıkıntı yaşarlar:

- Toplum içinde telefonla görüşme
- Küçük bir grup etkinliğinde yer alma
- Toplum içinde yemek yeme
- Toplum içinde bir şeyler içme
- Yetkili biri ile konuşma
- Dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma
- Partiye/eğlenceye gitme
- Başkaları tarafından izlenirken çalışma
- Başkaları tarafından izlenirken yazma
- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda görüşme
- Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşma
- Yabancılarla karşılaşma
- Genel tuvaletleri kullanma
- Birilerinin oturduğu odaya girme
- İlgi odağı olma
- Bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapma
- Yetenek, yeti veya bilgi testine tabi tutulma
- İyi tanımadığı birine onaylanmadığını veya aynı düşüncede olmadığını ifade etme
- Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine bakma
- Önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma
- Romantik veya cinsel ilişki amacıyla birini tavlama çalışması
- Alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme
- Parti/davet verme
- Israrlı bir satıcıya karşı koymada sıkıntı yaşarlar.

DSM-IV. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Tanısı (Okul Korkusu)

A. Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel

olarak uygunsuz ve aşırı anksiyetenin olması:

1. Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde aşırı sıkıntı duyma.
 2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceğine ya da onların başına bir iş geleceğine ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma.
 3. Kötü bir olayın, bağlandığı başlıca kişiden ayrılmasına yol açacağına ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma.
 4. Ayrılma korkusundan ötürü, sürekli olarak, okula ya da başka bir yere gitmek istememe ya da gitmeyi reddetme.
 5. Tek başına kalma, evde bağlandığı başlıca kişiler olmaksızın kalma ya da kendisi için önemli erişkin insanlar olmadan diğer ortamlarda bulunma konusunda isteksizlik gösterme ya da bu konuda sürekli ve aşırı bir korku duyma.
 6. Bağlandığı başlıca kişinin yakınında olmadan ya da evin dışında uyuma konusunda sürekli bir isteksizlik gösterme ya da uyumayı reddetme.
 7. Ayrılma konusunda sürekli kâbus görme
 8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde fiziksel semptom yakınmaları getirme (baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı ya da kusma gibi).
- B. Bu bozukluğun süresi en az 4 haftadır.
- C. Başlangıcı 18 yaşından önce olur.
- D. Bu bozukluk klinik açıdan önemli bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulda (mesleki) ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

Anoreksiya Nervosa DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri

Yaşı ve boy uzunluğu için olağan sayılan en az kiloda ya da bunun üzerinde bir vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmeme. (Örneğin beklenenin %85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açan bir kilo kaybı ya da büyüme dönemi sırasında, beklenenin

%85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açacak bir biçimde beklenen kilo alımını gerçekleştirilmeme.)

Beklenenin altında bir vücut ağırlığına sahip olmasına karşın kilo almaktan ya da şişman biri olmaktan aşırı korkma.

Kişinin vücut ağırlığı ya da biçimini algılama biçiminde bozukluk olması, kendini değerlendirmede vücut ağırlığı ya da biçiminin anlamsız bir etkisinin olması ya da o sırada vücut ağırlığının düşük olmasının önemini inkâr etme.

Bayanlarda menarş sonrası amenore (âdetlerinin kesilmesi), yani, en az üç ardışık menstruel siklusun olmaması.

GÜNAHSIZ AŞK

BİR ÜRPERTİ, BİR ÇARPINTI
BİR ATEŞ BASMIŞTI KADINI

Kocasını getirdi bana onu. Simsiyah çarşaflara bürülü, 30 yaşlarında bir kadın. Bembeyaz vücudu biçimli, düzgün, bal rengi gözleri ile masum, temiz yüzlü pırıl pırıl bir hanımdı. Orgazm olamıyordu. Onunsa hiç şikâyeti yoktu ama kocasını kıramayıp gelmişti.

Beyefendi nazik, üniversite mezunu, düzgün, sevecen bir adamdı. Karı koca birbirlerine benziyordu. Kendileri gibi kumral ve güzel iki erkek çocukları vardı. Kendilerine ait evleri, arabaları, makul gelirleri, mutlu, huzurlu yuvaları, birbirlerine güven ve sevgileri vardı ama bir şey hariç: Aşk yoktu.

Görücü usulü evlenmişler, başlangıçta her şey yolunda gitmişti. Dostları, arkadaşları çoktu. Akşam oturmaları yaparlar, birbirlerine zengin ikramlarda bulunurlardı. Kadınlar ayrı odada, erkekler ayrı odada muhabbet ederler, erkeklerin ikramını mutfaktan tepsi ile eş alırdı. Sadece giderlerken, uğurlarken kapıda bir araya gelinirdi. Bir akşam kocasının en yakın arkadaşı ile bakışları bir süre kilitlenmişti. Bir ürperti, bir çarpıntı, bir ateş basmıştı kadını; önce anlam veremediği hoş, sonra nahoş duygular kaplamıştı bedenini, huzursuzlanmış, hissettiklerini bilinçaltı bile kabul edememiş; çıldırıyorum, ölüyorum korkuları yerleşmişti. Suçluluk duygusu ise en can yakıcı olanıydı. İzleyen günlerde bu en yakın arkadaşın eşyası, telefondaki sesi, dükkânının önündeki cadde bile onda aynı etkileri yaratmıştı ve kadıncağız aklını yitirirse diye korkular yaşıyordu. Hissettiği duyguları kendisine bile itiraf edemeyecek katı bir eğitimden geçmişti. Bu günahkâr duyguları hissetmemeliydi ve vücudu uyuşuyordu. 9 ay boyunca aralıklarla görüştük. Duygularını kendine itiraf etti. İnsanca duygular olduğunu, hiçbir duygunun sürgit olmayacağı için (en ağır acılar, en tatlı

mutluluklar bile) bir gün biteceğini kabullendi ve hakikaten dokuz ay sonra bu hiç başlamayacak olan aşktan ortada eser kalmamıştı. Onu hak eden kocasına kendini tamamen yönlendirebilmişti. Çocuklarını ve evini dağıtmamış, kendini ve kocasını aldatmamıştı.

YAZARIN NOTU

En temel duygularımız korku, öfke, kaygı ve aşktır. Sırasıyla bedenimizi, benliğimizi koruyup, geleceğimizi tesis edip, neslimizi çoğaltmak için otomatik olarak çalışırlar. Üzerine ılık düşünce gözbebeğimizin otomatik daraldığı gibi bedenimize ve benliğimize karşı tehdit, korkutur; benliğimize yapılan saygısızlık veya iyi niyetli bile olsa özgürlüğümüze, sınırlarımıza müdahale bizi öfkelenendirir. Aşk da bize sormadan kapıyı çalar. Aklımıza yatmasa da gözümüzün önüne sık sık gelenler ve bize bir şeyler hissettirenler... Her zaman olabilir... Her yaşta olabilir. Ancak diğer bir memeli ya da bekâr biri bu dürtünün peşinden koşabilir. Evli ve çocuklu insanoğlunun düşünmesi, beklemesi gerekir. Utanmamak ve suçluluk duymamak da lazımdır. Duygular elimizde değil ama davranışlar elimizdedir. Vakada olduğu gibi siz beslemezseniz aşk; istesiniz de istemeseniz de sizi terk ediyor. Aşk hiç kaybolmasaydı ne olurdu? Karşılıksız aşklarda ve çiftlerden birinin ölümü halinde yalnızlar ordusu olurdu. Bu dünyada cenneti beklediğimiz gibi diğer yarımızı bekliyoruz umutla ama bence yok. Genetik, biyolojik psikolojik, kültürel yapımızla gelmiş ve geçmişte biz tek ve çok özeliz.

Aşk ve Bağlanma

Aşkın tanımlanması zordur. Genel bir tanımlama yapmak gerekirse, aşk için belli bir kişiye hissedilen kuvvetli tutku ve sevgi duygusu diyebiliriz. Aşk, bireylerin cinsel etkinlikleri ile de ilişkilidir. kişinin

arzuladığı birine duyduğu bir bağlanma söz konusudur. O kişiyi arzuladığımız için mi bir bağlanma geliyor, yoksa bağlanma sonrasında mı o kişiye yönelik arzu hissediyoruz ayırmak güç! Sigmund Freud ise “Aşk yoktur, libido vardır” der.

Aşk, kişiden kişiye ve içinde bulunulan koşullara göre değişkenlik gösterebilen bir duygudur. Bilinç kadar, bilinçdışı faktörlerden de etkilenebilirler. Kişilerin geçmiş ilişkileri, onlara rol model olan ilişkiler, diziler ve romanlardaki aşk ilişkileri gibi örnekler de yıllar içinde ‘sosyal öğrenme’ oluşturur, yaşanan diğer ilişkiler sosyal öğrenme etkisiyle şekillenir. Örneğin: Seyrettiği romantik filmin etkisinde kalan genç kadın, sabah uyanır uyanmaz kocasına gözlerinde ne gördüğünü sorar. Kocas: “Ooo koca bir çapak!” der. Aldığı cevap onu üzer. Filmde ise, “Aşkımızı sevgilim” cevabı vardır.

Eski tarihlerden bu yana aşkı uğruna hayatından vazgeçenler olmuştur ve olmaya devam edecektir. Bu duygu yaşanırken insan beyninde neler oluyor? Beyin bölgelerinden, nörotransmitterlerin ve nöropeptidlerin etkisinden bahsedeceğiz.

Bir çılgınlık nörotransmitteri diyebileceğimiz dopamin miktarındaki artışın ilginin belli bir şeye odaklanmasına ve amaca yönelik davranışların artmasına ve de motivasyon, ödül, enerji hali, uykusuzluk, soluk alma hızında artış, iştah azalması, dikkat ve haz sistemlerinin artışına sebep olmaktadır. Dopamin artışı, testosteron (erkeklik hormonu) artışına da yol açıyor. Kadın ve erkek için cinsel arzunun sebebi olan testosterondur. Bu sebeple aşkın cinsel arzuyu körüklediğini söylemek mümkün.

Dopamin artışı ile tetiklenen diğer bir nörotransmitter norepinefrin de tıpkı dopamin gibi uyarıcı etkiye sahiptir. Âşık olduğumuzda uykuya ve yemeye daha az ihtiyaç duyarız. Norepinefrin de cinsel arzuyu artırır. Bağımlılık yapan bir madde olan amfetamin etkisini norepinefrin aracılığıyla gösteriyor, norepinefrin de testosteron düzeyinde artış yaparak, kullananlarda cinsel isteğe sebep oluyor.

Âşık olduğunda serotonininde bir azalma söz konusudur ve ob-

sesif kompulsif bozukluk (takıntı ve saplantılar) hastalarındakine benzer düzeylerde olduğunu göstermiştir. Bu sebeple kişi istemese de sevdiği kişiyi aklından çıkaramaz. Deyim yerindeyse onunla yatar, onunla kalkar. Romantik aşk döneminde, kortizol düzeyleri yükselir ve bir yıl süre sonunda normal seviyeye iner. Bu durum, aşkın zamanla sevgiye ve bağlanmaya dönüşmesi ile de açıklanabilir.

Bağlanmada oksitosin ve vazopresin hormonlarından bahsetmeliyiz. Kadınlarda oksitosin; doğum sırasında rahmin ve emzirmede süt bezlerinin kasılmasına sebep olur. Anne-bebek ve de çiftler arasında da benzer bir bağlanma, oksitosin sayesinde gerçekleşir. Sevişme sonunda gelişen orgazm sırasında kadınlarda oksitosin, erkeklerde vazopresin salgılanır. Oksitosin ve vazopresinin artması ile testosteron azalmakta ve dolayısıyla cinsel arzu azalmaktadır. Diğer erkeklere göre testosteron düzeyi yüksek olan erkeklerin daha az evlendiği, daha sık aldattığı, daha sık boşandığı tespit edilmiş. Evli ve vazopresini yüksek erkeğin ailesine bağlandığı, özellikle de yeni doğan bebeğini kucağına aldığı zaman testosteronun en düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Sadakatsizlik üzerine yapılmış bir araştırmada tek eşli ve çok eşli tarla fareleri kullanılmış: Bu iki grup arasındaki fark incelendiğinde oksitosin ve vazopresin reseptörlerinin yerlerinin birbirinden farklı olduğu bulunmuş. İnsanlarda cinsel davranışları belirleyen genetik faktörlerin ya da reseptörlerin dağılımının sadakat ile bağlantısı olup olmadığının çalışılması gerekiyor. Benim gözlemim, sadakatsizlikte genetiğin rolü çok yüksek.

Cinsel uyarılma ve şehvet duyguları sırasında aktive olan beyin bölgeleri hipotalamus, amigdala, anterior singulat girus, striatum ve nucleus accumbenstir. Amigdala çekirdeği bünyesinde, görsel uyaranlara yanıt veren hücre sayısı daha yüksek miktardadır. Erkek amigdalasının, kadından %20 büyük olduğu tespit edilmiş. Görsel cinsel uyarana erkekte sağ amigdala çok hızlı aktive olurken, kadınlarda daha yavaş olmak üzere sol amigdala aktive olmaktadır. Erkeklerde röntgencilik ve pornografinin daha çok görülmesini ve kadınların gör-

düğü cinsel uyarılar karşısında erkekler kadar hızlı uyarılmamasını açıklayabilir. Buna karşın ejakülasyon (boşalma) sonrası, aktivasyonu hemen sonlanan yapı da erkek amigdalasıdır, kadınlarda ise orgazm sonrası amigdala aktivasyonu daha geç sonlanır. Bu durum da, erkeklerin cinsel birleşme sonrasında sırtlarını dönüp uykuya dalarken, kadınların partnerine sarılıp yatma eğiliminde olduklarını açıklayabilir. Erkekler görerek ve erken uyarılırken, kadınlar dokunularak ve geç uyarılırlar ve geç sönerler.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

“ÇARE YOK, EVLENECEĞİM,
AĞLAYACAĞIM GİZLİCE...”

19 yaşında bir genç kızdı. Öğretmen okulunu bitirmişti. Nişanlıydı. 12 yaşlarındayken babasını kaybetmişlerdi. Annesi ile birlikte dedelerinin yanına sığınmışlardı. Yokluk çekiyorlardı. Yurt dışında çalışan hala ise onlara kol kanat germekteydi. Hızla büyüyen 13 yaşındaki kızı da oğluna nişanlamayı ihmal etmemişti. Nişanlılık dönemi, okul nedeniyle 13 yaştan 19 yaşa kadar uzamıştı. Nişan takarken 13 yaşında çocuğa, “İster misin?” demişler, o da “Peki” demişti çaresiz. Seneler boyu okul masrafları karşılanmış, müstakbel geline takılar takılmıştı. Delikanlı da reddedilmeyecek şekilde çok olumlu özelliklere sahipti: Sevecen, iyi kalpli, çalışkan, yüksek eğitilmiş ve yakışıklı.

19 yaşına bastığında kızcağız fark etti ki kalbi onun için çarpıyor. Gönlünde bir başkası yok ama evlenmek için gönül telinin biraz da olsa titremesini bekliyor, ama tık yok. Ağzını açsa en başta en sevdiği anası ağzını tıkıyor, “Bu nankörlük değil mi, masrafları nasıl geri öderiz?” diye. Kızcağız meslek sahibi olmuştu. Masrafları, uzun zaman alsa da, ödeyebilirdi ama çevre baskısına ve tüm ailenin kendisine sırt çevirmesine dayanamazdı. Üstelik tüm geniş ailesi akraba evlilikleri ile doluydu.

Tüm aile ile teker teker görüşmeler yaptım, çözüm yok. Son sözü yine kız söyledi:

“Çare yok doktor hanım, evleneceğim, ağlayacağım gizlice, dişlerimi sıkacağım ablam gibi. Onu da istemediğine verdiler. Önce suskunlaştı, durgunlaştı, ağladı, 1-2 yıl Leyla gibi gezdi. Sonunda onu hayata bağlayan bir bebeği oldu. Tüm sevdasını ona veriverdi, gitti. Şimdi düşe kalka gidiyor evliliği. Ben de onun gibi yapacağım, başka

yolu yok...” dedi.

Sanırım annesinin yüreği benimki kadar sızlamadı. Çocuklarını her yaşta mutsuzluk ve ıstıraptan korumak bir annenin görevi bence, bu da biraz yürek ister tabii, yürek...

YAZARIN NOTU

Almayı da, vermeyi de, istemeyi de bilmiyoruz. Burada öksüz yeğene, halası koşullu yardım ediyor, bir nevi başlık parası veriyor. Anne de 13 yaşında kızının karar verme yetisinin olduğunu zannedecek kadar cahil, merhametsiz ve yetersiz. Halaya borçlarını kızın maaşı ile ödeyebilirlerdi. Her insanın vazgeçebilme hakkı vardır. Memleketinizi, şehrinizi, okulunuzu, evinizi, işinizi, sevgilinizi, nişanlınızı, eşinizi değiştirebilirsiniz. Aksi mahkûmiyettir. Bu genç kız da annesinden müebbet ceza yedi.

Öğrenilmiş Çaresizlik Nedir?

Kişinin herhangi bir durumda çok sayıda başarısızlığa uğrayarak, bir şey yapsa da hiçbir şeyin değişmeyeceğini, olayların kendi kontrolünde olmadığını, o konuda bir daha asla başarıya ulaşamayacağını düşünüp, bir daha deneme cesaretini kaybetmesidir.

Öğrenilmiş çaresizlik ve atalet insanın potansiyelini kendinden alıyor, hayallerimizi çürütüyor, özgüvenimizi eritiyor, cesaretimizi kırıyor. Kediye fareye kovalatıyor.. Kazanmayı değil kaybetmeyi öğretiyor.

Öğrenilmiş çaresizliğe iyi bir örnek, hayvanat bahçelerinde yetiştirilen fillerdir. Bir ormanı bir uçtan diğer bir uca koşacak güçte olan filler, nasıl oluyor da hayvanat bahçesinde, dar alanda, uyduruk çitlerin içinde sakince dolaşıyorlar? Yavru fili, demir zincir ile büyük bir ağaca bağlıyorlar. Önce tepiniyor, bağılıyor, kan ter içinde kalıyor; elli iki günün sonunda susuyor, teslim oluyor. Zinciri kuru ağır bir ağa-

ca bağlıyorlar ki dar alanda yavaş hareket etsin, sonra kütüğü, sonra zinciri zamanla çıkarıyorlar ama fil kaçmayı düşünemiyor bile. Esaret zinciri boynundan çıkmış ama beyinde yerleşmiştir. Bu durum insanlarda da böyle işler. Ancak, insanlar terapi yoluyla iç görü ve bilinç kazandırılarak yeniden özgürleşebilirler..

“SAĞDUYUNUZU DUYMAZLIKTAN GELMEYİN!”

“GENLERİNDEKİ SADAKATSİZLİĞİ ÖĞRENMEK
YILLARIMI ALDI.

Yaşamdan örnek:

Katı disiplinle büyütmüş, hiç sene kaybetmeksizin üniversiteyi bitirmiş, hiçbir delikanlı ile değil çıkmak, arkadaş bile olmamıştım. Otuza yakın kız arkadaşım vardı. Mutsuz, kavga dolu aile yaşamım sebebiyle evlilik bana çok korkutucu görünüyordu.

Klasik Türk filmlerinde gördüğüm romantik aşklar, göğüs boşluğumda sıcak duygular uyandırır da fazla mantıklı bir kişi olduğum için etrafımdaki hiçbir erkeği bu sıcak duygularla bağdaştıramıyordum. Yaşıtlarımı muz ve kız peşinde koşan şempanzelere benzetiyordum. Ne fiziken ne ruhen sevip yaklaşacağım biri olmadı. En içe dönük kız arkadaşlarım bile karşıdan baktıkları oğlanlara âşık oluyor ya da en azından çekici buluyorlardı. Hele bir kız arkadaşımın, bir ağabeyin göğüs kıllarını çekici bulmasını yirmili yaşlarımda başında olmama rağmen anlayamamıştım. 45 kg ve 1.58’lik bendeniz de zaten ortaokul çocuğuna benziyordum. “Kel baklanın kör alıcısı olur” derler. Bu ufak tefek yapıma rağmen 1.90 boyunda oğlanların, benimle ilgilenmesi önceleri beni şaşırtsa ve korkutsa da ‘doğal seleksiyon çalışıyor’ genlerini ortalama boya çekmek istiyorlar diye düşünürdüm. Geniş vadede baktım, ilk adımlarında sert şekilde püskürttüğüm erkekler daha üniversite bitmeden gözümün önünde evlendiler. Hiç birine kılım kıpırdamadı Allah mesut etsin, hem de iyi kızlarla evlendiler. Onlar psikolojik olarak erken hazırlıklı, samimi

gençlermiş, keşke incitmeden hayır deseymişim, bunu oğlum olunca anladım ve üzüldüm. Süssüz, pek de gösterişli olmayan bendenizle her adım atanın evlenmek istemesi de tesadüf değildi. Tek eşli bir ailenin tek eşli beyin ve ruhla yetişmiş uslu kızıydım ben.

“Kimseden Hoşlanamıyordum Ta ki...”

Okul bitip işe başlayınca kısa boyum ve soluk tenimle de barışık, kot pantolon ve yere yapışık kes ayakkabılarla geziyordum. Çalışma günleri iyi de hafta sonlarını yalnız ve ailemden uzak geçirmek zordu. Şehirde tek bir akrabam veya eski arkadaşım yoktu. Bu yeni ve yetişkinler dünyası beni şaşırttı. İş çıkışı herkes, evli, bekâr çift dışarı çıkıyorlardı, ben onlara bazen ‘sap’ gibi ilave oluyordum ki bu hiç hoş değildi. “Ben anormal miyim? Niye kimseden hoşlanmıyorum, evlilik toplumsal bir gerçek” diye düşünmeye başladım. Üstelik küçük çocuklara oldum olası âşıktım. Anne olmalıydım mutlaka. Çalıştığım kurumda garip ilişkiler de dönüyordu. Şehvetin esiri evli barklı insanların bazılarının karmaşık ilişkileri olduğunu hissediyor, ama kim kiminle bir türlü anlayamıyordum. İnanılmaz bir tiksinti ile onlarla arama demir perde ördüm. “Ya alışsın ya karışsın” dedikleri kurumda, kaldığım bekâr lojmanında 30 yaş üstü ablalar, “Buraya evli-nişanlı gelen ayrılır, bekâr gelen bekâr kalır” dediklerinde otomatik cevabım, “Görürsünüz ben evleneceğim” oldu. Cevabıma kendim bile şaşıttım. 23 yaşında genç bir ergen isyanıydı sanki “görürsünüz pekiyi alacağım” dediğim gibi. Bana çok güldüler, “Bebekli pijama giyiyorsun daha” dediler. Bu arada annesini, babasını iki kardeşini çeşitli zaman aralıklarında son 4 senedir tanıdığım bir hemşerim çıkageldi. Daha doğrusu sınıf arkadaşlarımı gezdirebilmek için ondan rehber gibi yardım istemiştim.

Tüm ailesini çeşitli sebeplerle tanıdığım bu kişiyi görünce onu çok eskiden ve derinlerden tanıyormuşum gibi geldi. Hatta anladım ki 5 yaşından beri beklediğim beyaz atlı prensimdi. Bir güzel temmuz ayın-

da, cumartesi günü yaşadığım şehri, dört genç gezerken, kendi arkadaşlarımı ihmal edecek kadar onunla muhabbete dalmıştık. Mütemadiyen, iki çenesi düşük gibi konuştuk. Kolunun kollarının bana değdiğini hissetmem farklı bir duyguydu. Kolay dokunan arkadaş, ensemeye bir an elini koydu, yine bambaşka duygular... O zamana kadar ne ben birinin bana dokunmasına izin vermiştim, ne de biri cüret edebilmişti. Öyle rahat, sıcak, konuşkan, tatlı dilli, şakacıydı ki kendimi unuttum, biraz da bilerek koy verdim. Güzel bir yaz günü ve tatil...

Birini Tanımak İçin Harcanan Yıllar

Çift olan arkadaşlarım el ele, kol kola, sanki nispet edercesine sarmaş dolaş yürüyorlardı. Trafiğin hızlı aktığı bir caddede karşıdan karşıya geçerken çok doğal şekilde hemşerim elimi tuttu, koştuk karşıya geçtik ama elimi bırakmadı, ben gevşettiğimde sıkıca elimi kavradı, bırakmaya niyeti yoktu. Birkaç gevşetme girişimime rağmen daha sıkı tutarak devam etti, konuşuyordu bir taraftan. İçimden bir ses “Elini bırak ayıp” diyordu, bir diğeri “Artık biri ile el ele tutuşma zamanı” diyordu. Elimi kurtarmam uzun zamanımı aldı. Bu seferde nazikçe elini omzuma koydu. Akşama kadar konuştuk, gezdik. Okul arkadaşlarımı uğurlarken erkek olanı “Dikkatli ol, onu gözüm tutmadı” dese de ikna olmadım. Geriye bakıyorum da kader buysa binlerce ağ yol örüp beni bugüne getirmişti. Her şey beni ona doğru itiyordu. Gezdiğim güzel yerler, doğa, ağaçlar, kuşlar ve yaz...” Beni bu güzel havalar mahvetti” diyen şair ne kadar haklıymış. Ne kadar zeki, eğitilmiş, vicdanlı olursan ol, ihtiyaçların ve duyguların seni esir alıyor. Bu gencin eğitimi, işi, fazla fındırdek oluşu aklıma yatmasa da büyüleyici sıcaklığı ve tatlı dili ağzımı dilimi bağladı. Adımın sonuna koyduğu “M” harfi beni susturdu.

1.80 boyu beni korkutmuyor, parlak bembeyaz teni, gök mavisi gözleri ile masum bakışları, incecik kibar elleri ile çok sevimliydi ve bana benzersiz görünüyordu.

Sonradan fark ettiğim sözünde durmaması, dağınıklığı, bir iki bira aldığıında etrafına bakarken buz gibi soğuk bakışları kafamı karıştırırsa da, yüzünü bana dönünce mutlaka gülüyor, iyi söz söylüyor, güzel vaatlerde bulunuyordu. ‘Kusursuz bir Allah’ dedim...

Adamın içinde sinsi, yalancı, nankör, kendini beğenmiş, inatçı, güvenilmez, karşısındakini esir eden bir saygısızlık, genlerinden başlayarak sadakatsizlik olduğunu öğrenmek çok uzun yıllarımı aldı.

YAZARIN NOTU

Dostlarınızın, büyüklerinizin uyarılarını dikkate alın ve sağduyunuza güvenin.

KOCASINI GÖRDÜĞÜNDE KUSMAK İSTEYEN KADIN

HELGA'NIN YAN ODADAN GELEN İNLEMELERİ!

40 yaşlarında, pek çok sanatçıyı kışkandıracak kadar güzel, pırıl pırıl, bembeyaz tenli hoş bir hanım. Bir yemeni ile yarım örtülü saçları ise hepten gümüşü bir renk almış; karşımda zoraki bir şekilde gülümsüyor, başının çok ağrıdığını söylüyordu. Hemen yanında oturan beyefendiden ise ben hiç olumlu bir elektrik almıyordum.

Çoğu arsız, azı mahcup bir gülümseme yüzünde; çirkin bir yüz, hantal bir vücutla karşımda oturuyordu. “Yaradılanı severim Yaradan’dan ötürü” fikrine sahibim ve bırakalım insanı, bir canlıya çirkin diyemeyeceğimi de ilave edersem hissettiğim olumsuz duyguları belki anlatabilirim. Daha ihtisasımı yaparken sevgili hocam demişti: “Çocuklar, hastayı muayene ederken duygularınıza da kulak verin. Onlar size çok yardım edecek. Şizofrenik bir hastayı kokusundan, bir anti-sosyal vatandaşı ise hissettiğiniz nahoş duygulardan hemen tanırsınız.” Seneler içinde kendilerinin ne kadar haklı olduğunu fark ettim. Bu o zaman hiçbir kitapta yazmayan bir bilgiydi. Adam yüzünde o nahoş gülümseme ile “Köyde herkes buna imreniyor. Yediği önünde yemediği arkasında... Bunun ne bunalımı olur ki?” diyordu. Beyefendiyi dışarı çıkartıp kadınla konuştum.

“Erkektir Hakkıdır”

Hayat hikâyesi iç acıtıcıydı. O küçükken annesi ölmüş, babası kısa zamanda evlenmiş; üvey annesi ve pek çok üvey kardeşi olmuş, evde çocuk bakıcılığı ve hizmetçilik yaptıktan sonra 14 yaşında evlendirilmişti. Beraber yaşadığı kaynanasını ve kayın pederini ailesi kabul et-

mişti. Yokluk nedeniyle, 15 yaşındayken kocası onu bırakıp yurt dışına gitmişti. Senede bir ülkeye gelen kocasından, geçen bu 25 senede üç çocuğu olmuştu. “Senede bir aylık koca”, o da her sene gelemez. Kadının katlandığı fedakârlığa kocası katlanamamış, adı her neyse bir Helga ya da Olga, bir yabancıyla evlenmişti. Gününü gün etmekteydi. Bu yabancı ona çocuk doğurup vücudunu mahvetmek niyetinde hiç değildi. Üstelik de viyaklayan, uyutmayan bir yaratığa asla katlanamazdı. Uykusuna, rahatına, süsüne, seksine düşküdü ve beyefendi ile tam bir uyum halindeydi. Beyefendi bazı senelerde Türkiye’ye gelirken onu da yanında getiriyordu. Kayınvalide ve kayınpeder ise “Erkektir, haklıdır, oralarda erkekliğinden olur yoksa” diyorlardı. Yabancı gelin yerli gelinin rüyasında bile göremeyeceği yerlere götürölüp gezdirilebiliyordu.

Kadın bazı geceler yan odadan gelen şehvet sesleri nedeniyle uyuyamıyordu. Ertesi gün erken kalkıp konuklara ve büyüklere kahvaltı hazırlamaksa tabii ki onun göreviydi. Sarışın hanımın açık bluzundan ise akşamki seslerin eseri morluklar izlenebiliyordu. Kendi babası ise kızlarının içinde en şanslısı olduğunu söylüyor, “Eviniz ambar gibi, maşallah!” diyordu. Hakikaten adam aylık masraflarını aksatmadan yolluyordu.

Yaşanmışlıkların Mide Bulantısı

Bir kız, iki oğlan çocuk sahibi olmuştu. Dünyayı onlarla görmeye başlamıştı. Üç çocuğunu yetiştirirken kaynana yatalak olmuştu. Dört atanın dördü de birdi. Ona iyi bakmalıydı ve bakmıştı. Ama kocasının altı atası vardı ve hiçbirini onu ilgilendirmiyordu. Seneler sonra ölen kayınvalideden sonra arkasına kalan kayınpeder iyice mızımız olmuştu ve onu asla memnun edemiyordu. Evlenmek isteyen kayınpedere gelecek kadın bulunamıyordu. Zira köyde huzursuzluğunu bilmeyen kimse yoktu. Ona da senelerce baktı ve sonunda kayınpeder de Hakk’ın rahmetine kavuştu.

Bu arada senede bir gelen baba, 12 yaşına gelen büyük oğlunu yurtdışına götürüp paraya boğup önünü açmaya çalışıyordu. Bir numaralı

oğlunu kocasına kaptırmıştı. İtiraz etse de ikinci oğlu da 12 yaşına gelince yurtdışına götürülmüştü. Sıra kıza gelince feryat etmiş, onu alıkoymuştu yanında. Adam da namus yönünden böyle olmasını uygun bulup “peki” demişti. Ama kız, 19 yaşına gelip evlenme işi ortaya çıkınca yine yurtdışından isteyenleri çok olmuş, kadın bari bu yanımda kalsın diye ayak diremişti. Baba ise tutturuyordu olacak diye. Kızı ise “Anne, sana bir şey olursa ben Türkiye’de yapayalnız kalacağım” deyip kadının elini, kolunu, yüreğini bağlamıştı; onu da nişanlamıştı.

Artık kocası odasına girdiğinde kusacak gibi oluyor, zaten hiçbir şey anlamadığı ilişkiler sırasında başı çatlayacak gibi ağrıyordu. Kadının bu dramatik yaşamdan kurtulmak için hiçbir şansı ve umudu olmamıştı.

YAZARIN NOTU

Mesleğim dolayısıyla yurtdışına gidip yurtiçine dövizler akıtanların epey bir yaşam öyküsünü dinledim. Benim baktığım pencereden durumları çok iç karartıcı. Pek çok “peygamber sabırlı” kadın var ülkemizde. Geceleri üşüyen, yanında sınırsız ve güven veren bir eş isteyen, tattığı cinsel arzuları ile boğuşmak zorunda olan kadınlar. Akşam derdini dökeceği, yerinde nazlanıp, yerinde omzunda ağlayacağı eşini özleyen... Çocukların hastalık ve sorunlarının da sorumluluğunu paylaşacak, yeri geldiğinde çocuğuna “dur diyecek” kocasını arayan mutsuz, fersiz gözlerle dünyaya bakan kadınlar.

Ya beyler... Hepsi çirkin adam gibi değil tabii. Yurtdışında yalnızlığa, sıkıntıya, ağır işe dayanamayıp bunalıma giren erkekler. Eğer aile tümünden yurtdışına taşınmışsa orada doğup büyüyen, karşınıza oturduğunda yabancılaşmayı hemen fark ettiğiniz ikinci kuşak. Kültür karmaşasında kafası karışan genç kızlar, on sekiz yaşına gelmeden, kafası daha fazla karışmadan Türkiye’ye hapsedilen ergenler, ya da orada kalıp eroin, esrar tutsağı olmuş genç nesil.

Bu yazıyı yaklaşık on sekiz yıl önce yazdığım da Orta Anadolu’da

çoğunlukla alkol bağımlılığını tedavi ediyorduk. Az derecede esrar bağımlılığı da vardı. Eroin, kokain, ekstazy gibi başka madde bağımlılıkları bu göçmen ailelerin çocuklarıyla taşındı. Burada gösterilmiş olan sabır değil tahammüldür. Tahammül insanı tüketir hasta eder. Sabır kişiye hatasından dönene kadar verilen süredir, sorun çözer ve sınırsız değildir.

OYUNLU AİLE!

İÇİNDEN KONUŞUYOR, KONUŞUYOR,
KONUSUYORDU

Sarışın, renkli gözlü, orta yaşlı, göçmen güzellerini andıran hanım bulunduğu şehrin köklü ailelerinden birinin biricik kızıydı. İyi yürekli, her şeye olumlu yaklaşan, çalışkan bir kızdı. Küçük yaşta evlenmişti. Kayınvalide ve otoriter kayınpederinin yanında yaşıyordu. Yatağına bile neredeyse hazır ol vaziyette yatıyordu. Devamlı gergin ve tedirgindi. Bir kusur işleyip yanlış bir hareket yapabilir, paylanabilirdi.

Gururluydu, sevgi dolu bir ailede hırpalanmadan yetişmişti. Anne ve babasının tek hatası onu küçük yaşta evlendirmiş olmalarıydı. Yağlı ballı konuşan, tatlı dilli kaynana, “Ben onu büyütürüm, siz merak etmeyin” demişti. Ama “tırnak kadar çocuk” gelinliği giyince “koca gelin” olmuştu ve her şeyi yapmalıydı. Karşılıklı birbirine bakan 225 m²’lik daireyi ortadan birleştirmişler, toplam 450 m²’lik dev bir dairede oturuyorlardı. Üst üste doğan bebekler gelinin gül yüzünü soldurmuştu. Evin işleri de cabası. İkinci kayınbiradere alınan “akraba kızı gelin” gözle görülür bir şekilde kollanmıştı. Buna karşılık iki numaralı gelin ise mükâfat olarak dilini uzatmış, buna dayanamayan kaynana ise ikinci oğluna ayrı ev açtırmıştı. Ağzı var dili yok bir numaralı gelini ve sadakatle kendilerine bağlı bir numaralı oğlanı parmakta çevirmesi kolaydı. Kaynana, her isteğini sevgiyle dile getiriyordu. Herkese gelinin iyiliksever, çalışkan saygılı olduğunu söylüyor, yere göğe koymıyordu. Gelin de kullanıldığını bile bile onlara sadakatle hizmet ediyordu. Evde bir aile sofrası kurulmuyordu. Büyükbabanın ve büyükkannenin önüne ayrı ayrı dört defa tepsi gidiyordu (sabah kahvaltısı, öğle yemeği, beş çayı, akşam yemeği, kahve, çay ve çerezler)... Tam saat 5’te pasta ile beraber çay hazır olmazsa tüm suratlar asılıyordu.

Buna dayanamayan yumuşak yürekli gelin 450 metrekairelik evde tek başına dört dönüyordu. Kayınvalide bir komşu ile kapıda muhabbet etmeye çıksa önüne mutfak önlüğü takıp, giysisinin kollarını dirseklerine kadar sıvayıp, ellerini ıslatıp çıkıyordu; sanki eli bulaşıktan çıkmamış gibi. Tüm bunların üzerine, ilk çocuğunu kaybetmiş, yüreğine bir kaygı çöreklenmişti. Artık daha tahammülsüz ve kolay ağlayan biri olmuştu. Bu arada araba almışlardı ona. Hemen cesaretle kullanmayı da öğrenmişti. Çevreden yine alkışlar geldi; büyüklerin doktora taşınması, çocukların okul servisçiliği, alışveriş de üzerine yıkılmıştı, ama olsundu. Onu çok seviyor ve takdir ediyorlardı. O da büyüklerini tabii sevecekti, içinden boğmak gelse bile. Büyüyen erkek çocukları da önlerine tepsi istemeye başlamışlardı.

Ölülerle Tamamlanamamış Hesaplar

Önce kayınpeder yatalak hale geldi. Babaları itinayla bakılırken görümceler, eltiler alkış tuttular. Kayınpeder vefat edince cenaze yerinde gelinin sinirleri bozulmuştu. Ağlama ve gülme krizlerine tutulup tüm aileye rezil olmuştu, ayrıca görümceler tarafından paylanmıştı. Psikiyatrik tedavi görüp rahatlamıştı. Bu sefer de hasta kayınvalide ve hastane turları başlamıştı. Ölümcül hastalığa sahip kayınvalidenin doktorlara, tahlillerin yapılması için hastanelere taşınması, bakımı, kahrı, nazı, ilaçları gelini bitirmişti. Sonuçta kayınvalide de Hakk'ın rahmetine kavuşmuştu. Bu arada geriye kalan oğlu da yirmisini bulmuştu.

Vaktiyle çektiklerinin hepsi bu kadar değildi. Yaz başında herkesten önce hava daha buz gibiyken bağa göçerlerdi. Mis gibi kaloriferli daireyi terk edip sobalı bağ evine kalkar giderlerdi. Bağdaki her ağacın ayrı bir anısı vardı gelinde ve güzelim bağ artık gözü görmek istemez olmuştu. Bir bir topladıkları dutlar kurutulur, pekmezler kaynatılır, kayısılar kurutulur, salçalar çıkarılır, reçeller kaynatılırdı. Bu arada ağlayan küçük çocuklar, elde yıkanan çamaşırlar da cabasıydı. Bir gün çamaşırdan sonra oturduğu yerde uyuyakalmıştı. Tatlı, yorgun, bal

gibi bir uyku. Can havliyle titreme ve çarpıntı ile uyanmıştı. Kulağının dibindeki sütuna bastonu ile tüm gücüyle vuruyordu kayınpeder, “Bu işler bitmeden yatmak yok!” diye.

Sonunda bağa göçülmez olmuştu; kayınvalide, kayınpeder ölmüşlerdi ve kadının sinir hastalığı, bayılmaları, baş dönmeleri, ağlama krizleri iyice artmıştı. Kendisini seven, nazını çeken kocası ve diğer gelin ile iki kolundan destek alarak, zorla yürüyerek doktora gelebilmişti. Evet, onlar ölmüşler ama hastalanan gelin onları GÖMEMİŞTİ. Hâlâ onlarla yaşıyor, onların yaptığı haksızlıklara itiraz ediyor, vaktiyle yuttuğu cevapları söylemeye çalışıyordu. İçinden konuşuyor, konuşuyor, konuşuyordu.

YAZARIN NOTU

Bu hasta sonunda rahatladı. Şimdilik hayatının tadını çıkarıyor. Bu huyunu değiştiremezse yakın zamanda çocukları ve gelecekteki gelinleri tarafından ezilme ihtimali yüksek. BİZ psikiyatristler, insanların ‘iyi insan’ olmak adına yaptıkları fedakârlık ve tahammüller sonucu ‘iyi ve hasta insan’ olmaktan çıkıp ‘normal ve sağlıklı insanlara’ dönüşmelerine yardım ederiz. Tabii ki, kişi talep ederse!

Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı

Toplumsal cinsiyet ayrımcılığı: Farklı kültürde ve coğrafyalarda kadınlara ve erkeklere toplumsal olarak yüklenen roller ve sorumluluklardaki farklılık ve adaletsizliği ifade eder. Toplumsal cinsiyet kısaca, sosyal yönden kadın ve erkeğe verilen roller olarak tanımlanır.

İlk çağlarda kadın ‘toplayıcı’ erkek ‘avlayıcı’ olarak bilinirdi. Dar alanda bitkileri toplayan kadın, çocuklarından uzaklaşmayıp ayrıca yaşlı ve hastalara bakım hizmeti verirken, erkek geniş alanda avlanıyordu. Bu durumun kolektif hafızamız ve kültürümüzde bugüne

değın uzanan belirtilerini hâlâ görürüz. Kadınlar daha çok hakım ve eğitim hizmetlerini seçerken^ (öğretmen, psikolog, hemşire, doktor, eczacı gibi) erkekler geniş sahaya yayılan ve alet kullanmayı gerektiren işleri seçerler (pilot, kaptan, şoför, inşaat ve makine mühendisliği gibi). Sonuçta erkeklerin daha çok et, kadınların daha çok sebze sever olması tesadüf değildir. Son yüzyılda deyim yerinde ise, kadın da avlanmaya başladı, eve eli dolu geliyor. Ancak dışarıda çalışması onu evdeki yüklerinden kurtarmıyor. Çalışan kadına, ekonomik özgürlüğü refah olarak değil de daha çok yorgunluk olarak geri döndü.

Toplumsal cinsiyette adalet: Kadın ve erkek arasında sorumlulukların ve gelirin dağılımında adalet ve hakkaniyetin olmasıdır. Bu kavramda kadın ve erkeğin farklı gereksinimlerinin ve gücünün olduğu kabul edilmektedir. Bu farklılığın belirlenerek iki cinsiyet arasındaki dengeyi düzeltecek şekilde, gerekenlerin yapılması benimsenmektedir.

Kadın ve toplumsal cinsiyet eşitliği: Kadınlara yüklenen en önemli toplumsal rol, anneliktir. Kadınlar, anneliğin yanı sıra, evin idaresinden de sorumludurlar. Ev işleri, yapıldığı sürece farkına varılmayan, ancak yapılmadığında fark edilen işlerdir. Ev işlerinin bir özelliğı de maddi bir karşılığının olmamasıdır. Ev kadını, çocuk sayısına ve yaşına da bağılı olarak 7/24 açık lokanta sahibi gibi çalışır. Ancak herhangi bir sosyal güvencesi olmadığı gibi, geçinmek için de kocasına bağımlıdır. Kadınların çoğı çalışma hayatına yeterince katılamamaktalar. Kadınlar, toplumsal olarak 'ev kadınlığı' ve 'anneliğın' uzantısı olan işlevleri yerine getirirler. Kadınlar ücretli ve dışarıda çalışmaya katıldıklarında da, asıl sorumluluklarının ailelerine karşı olduğu düşünülür. Aile sorumluluklarının ve anneliğın bir uzantısı gibi sayılan işler yaparlar: hemşirelik, hastabakıcılık, öğretmenlik, sekreterlik gibi. Dolandırıcılık, hırsızlıktan ziyade, ailenin namusu olarak kadınlar görülürler. Kadınların hareket alanları erkeklerden çok daha dardır. Çünkü yakın akrabalar ve komşular dışındaki ilişkilerin onların namusuna zarar verebileceğı düşünülür. Bu nedenle de eğitime ve çalışmaya katılmaları, toplumsal faaliyetlerde bulunmaları engellenir, engellenmediğinde de çok sıkı bir denetim altında tutulurlar.

Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin Sağlanması

Kızların okutulmasını sağlamak, töre ve namus gibi gerekçelerle okuyamayan kız çocuklarının okula gönderilmesini sağlamak, Resmi nikâh kıymak. Kadınların ev dışında da çalışmalarını desteklemek. Çalışmak, kadının dünyaya bakışını genişletecektir. Böylece, aile ve toplumdaki statüsü yükselecek, erkeğin arkasında değil, yanı başında, onunla eşit bir eş olarak yerini alacaktır.

Erkeklerin Cinsiyet Eşitliğinin Sağlanmasındaki Rolü

Erkekler, her şeyden önce, ailenin geçiminden sorumlu kabul edilirler. Erkeklerin böylesine güç bir rolü üstlenmeleri, onların hayatın güçlükleri karşısında bunu başkalarıyla paylaşamamalarına yol açar. Çünkü ailenin geçindirilmesi, bir erkeğin cinsiyet rolünün bir parçasıdır ve bu rolü üstlenmeyle ilgili sorunlar, onun cinsiyet rolünü gereği gibi yerine getirememesi anlamına gelebilir. Bir atasözümüz 'ER diye geldim, gör diye geldim' diyerek kadının ihtiyaçlarını karşılamasının mecburiyetini anımsatır.

Erkekler, hem aile düzeyinde hem de toplumsal düzeyde, karar verici olarak görülmektedir. Ailenin geleceğini etkileyecek türde kararların verilmesi, son derece güç ve ağır bir sorumluluktur. Bu sorumluluğun ailedeki tüm bireylerle, özellikle de eşle paylaşımı, hem daha doğru kararların alınabilmesini hem de erkeğin yükünün hafifletilmesini sağlayacaktır. Ayrıca aile içi iletişimi de artıracığından, anne-baba-çocuklar arasındaki ilişkilerde olumlu değişimler beklenebilir ve aileye yerleşen demokrasi sonucu toplumda da demokrasi yerleşir.

TECAVÜZ TRAVMASI

“YAPMAYIN, BEN BAKİREYİM

Uzun boylu, iri kahverengi gözlü, balıketi bir kızdı. Ailenin en küçüğüydü. Ağabeyi evlenip gitmişti. Akşamları yaşlı annesi erkenden uyuyordu, babası ise kahvehaneden gelmiyordu. Erken yaşta, on yedisinde bir nişanlılık yaşamıştı. Lise öğrencisiyken tanışıp nişanlandığı, çok sevdiği ve cinsellik harici pek çok şeyi paylaştığı erkek arkadaşı daha nişanlıyken onu biri ile aldatmıştı.

Boş veremedi, nişanı attı. Oğlan da aldattığı kadınla hemen evlenmişti. Kızın gururu incinmişti. O ailesine karşı, ailesi çevreye karşı rezil olmuştu. Bir daha böyle bir hata yapmasın diye neredeyse onu eve hapsedmişlerdi. Pek arkadaşı yoktu, ailesine de itiraz edecek yüzü. O akşam da canı çok sıkılıyordu. Gençti, içi kaynıyordu. Aslında ailesi onu serbest ve sevgiyle büyütmüş, hiçbir erkek onu bugüne kadar fiziksel olarak hırpalamamıştı. Evde nişanlısı ile pek çok defa yalnız kalmıştı fakat delikanlı onu asla taciz etmemişti.

Bir gece canı çok sıkılıyordu ve radyo dinlemeye başladı. Spiker çok tatlı, cana yakın konuşuyor, aranması için telefon numarasını veriyordu. Aradı. Program bitimi çaya davet etti spiker. Radyo iki sokak ötedeydi. Saat gecenin 1-2'siydi. Gaflet ve delalet içinde giyinip yola çıkmıştı. Çıkarken anahtarı alıp annesinin üzerine kapıyı kilitlemişti. Evden epeyce uzaklaşınca arabalı adamlar peşine düşmüştü. Sarhoşlardı. Hemen bir binanın bahçesine atlamıştı, onlar da peşinden. Kedi ile fare gibi, gece saatinde apartman bahçelerinde kovalandıktan sonra izini kaybettirmişti. Epeyce bir süre köpek kulübesinde bekledikten sonra gittiler sanıp sokağa çıkması ile iki adamın ansızın üstüne atlaması bir olmuştu. Onun düşünemediği şey, adamların arabayı durdurup farlarını kapatıp sinsice pusuya yatmış

olmalarıydı. “Ben uzun boylu güçlü bir kız olduğum için böyle bir şey başıma gelse mahalleyi inletip bağırabileceğimi, ısrabileceğimi, tekmeler yumruklar atabileceğimi zannedirdim. Yediğim ilk yumrukla beynimde yıldızlar çaktı ve öyle uyuştum ki ah bile diyemeden ağzımı kapadılar ve kendimi son hızla giden bir arabanın içinde buldum.” Bir mezarlıkta kendini adamlara, “Yapmayın, etmeyin, ben bakireyim” derken bulmuştu. Ama adamlar “Doğru düzgün bir kadın olsan bu saatte sokakta ne işin olur? Seni kesebiliriz, asabiliriz, ne yaparsın? Çabuk soyun...” demişlerdi. Yediği yumrukların şiddeti ile gözünde şimşekler çıkmıştı. Çaresiz soyunup istediklerini yapmıştı. Önce bir adam, sonra diğeri, tekrar birinci adam, tekrar ikincisi derken defalarca tecavüze uğramıştı. Adamlar, acıdıklarındanmış(!), arkadan yapmışlar ve kızlığına dokunmamışlardı. Tekrar gelmesi için telefon numarasını alarak serbest bırakmışlardı. Allahtan numarayı yanlış verecek kadar akli başında kalmıştı ve o günden sonra herkesten, her şeyden korkar hale gelmiş, tüm yaşadıklarını 10 sene sonra sadece psikiyatristine açılabilmişti. Yaşadıklarının etkisinden kurtulamamış ve asla evlenememişti.

YAZARIN NOTU

Pek çok kişi bu genç kızın tedbirsiz davrandığını düşünmüştür. Sizin hiç “boş bulduğunuz zamanlar” olmadı mı? Bendeniz babamdan hiç dayak yemedim, eşim bana fiziksel güç gösterisinde bulunamadı. 13 yaşında ergenliğe yeni adım atmış oğlum bir gün benimle güreşmek istediğinde testosteronun erkeklere katkısını anladım. Henüz boy ve kilo olarak benim cüsemde olan oğlum bir hamlede beni etkisiz hale getirdi. Dehşete kapıldım, oyunu tekrarladık, sıkı durup tüm gücümü kullandım ama nafi! Bu sefer saniye sürmedi beni etkisiz hale getirmesi. Bunu yazmamdaki maksat, şiddet görmemiş kadınlara çaresizliği değil, gerçeği öğretmek. Bulduğumuz bölgenin gerçeklerine göre özgürlük sınırlarımızı genişleteceğiz. İlla gece sokakta gezece-

ğim dersiniz önce meclise girip sokakları kendilerinin zanneden erkeklere taraf olan kanunların düzeltilmesi için mücadele edeceksiniz. Daha kestirme yolu, belinize ruhsatlı bir silah edineceksiniz. Gece ya da gündüz, dünyadaki tüm sokakların, eşit olarak tüm insanların olacağı günlerin gelmesi için iyi yönetilen bir devlet ve kanunlar gerekli. Bunun için de meclisin en az yarısının kadın olacağı günleri beklemekten başka çare yok gibi görünüyor.

Travma mağdurlarının konuşması on yılları almakta ve konuşabilen kesim buz dağının üstü kadar küçük bir bölümü. Toplum olarak, koşulsuz, mağdurun yanında olmak, bu kişilerin konuşmalarını kolaylaştırır. Kadınların mağduriyetlerini paylaşımlarında onlara en çok geri adım attıran toplumsal yargı: “Dişi kuyruğunu sallamazsa erkek köpek peşinden gitmez” Masum köpeklerin sadece üremek için çiftleşmesi ile insanın durumu farklıdır. Sadece insanoğlu keyif için avlanır, öldürür, çalar, tecavüz eder.

Travma Sonrası Stres Hastalığı

Travma sonrası stres sorunları, korkutucu olaylardan sonra görülür ve yıllarca sürebilir. Travma Sonrası Stres Hastalığı kişiyi ve ailesini, kişinin işgücünü olumsuz etkiler.

Ruhsal travmaya yol açan olaylar:

- Savaşlar, patlamalar
- Afetler (depresyon, sel, yangın)
- Saldırı, tecavüz, işkence
- Kazalar
- Aile içi şiddet
- Çocuklukta yaşanan taciz

Ruhsal travmanın etkileriyle başa çıkabilirsiniz. Travmanın etkilerini tanıyın ve yardım aramaktan kaçınmayın.

Travma sonrası stres hastalığında ise:

- Uykusuzluk
- Kâbuslar
- Olayla ilgili anıların rahatsız edici biçimde sık sık hatırlanması
- Sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu ve bu nedenle diken üstünde hissetme
- Kolay irkilme
- Çabuk sinirlenme
- Gelecekle ilgili plan yapamama
- Yabancılaşma (başkaları beni veya yaşadıklarımı anlamıyor hissi)
- Olayı hatırlatan durumlarda huzursuz olma ve bu durumlardan kaçınma görülür

Travma Sonrası Stres belirtileri tedavi edilebilir.

ÇIKAR EVLİLİĞİ

HER ŞEY DAYIOĞLU İLE EVLENME İYİLE
BAŞLAMIŞTI

20 yaşlarında, başörtülü bir genç hanım, yemiyor, içmiyor, konuşmuyordu. 20 kg kadar zayıflamıştı, uzun boyuna rağmen 40 kg kadar bile yoktu. Seksenlik bir nine gibi öne eğilmişti, gözlerinden yaşlar süzülüyordu.

Çilli beyaz yüzünün derisi, zayıflıktan kıvrım kıvrımdı. Birkaç günlük tedaviden sonra rahatladı. Odasında başı açık oturuyordu, su verilip dirilmiş çiçekler kadar güzeldi. Daha sonra ise tüm derinliği ile olan biteni anlatmaya başladı.

Fransa'da doğup büyümüştü. Her şey dayıoğlu ile evlenmesi ile başlamıştı. 1,5-2 sene önce Türkiye'de yaşayan dayıoğlu kendisine talip olmuş, senede bir gördüğü bu akrabasını ailesi uygun bulmuştu; o da hayır dememişti. Türkiye'de izindeyken düğünleri yapılmış, ailesi hemen Fransa'ya dönmüştü. Kendisinin öz vatani da olsa bu yabancı ülkede, bu köy evinde şaşkın, etrafına bakakalmıştı. Düğün için gelirken hazırladığı valizinde üç-beş tayt, bir-iki kısa etek şort, bir-iki kot pantolon, birkaç bluz vardı. Düğünden sonra dayı evinde bir müddet kalıp kocasının işlemleri tamamlanınca Fransa'ya döneceklerdi. Düğünün ertesi günü kocası, kıyafet nedeni ile çıkardığı tartışmada kadını itekleyip kafasının gardıroba çarpmasına sebep olmuştu fakat kadın bu tür uyumsuzlukların ilk birkaç ayda geçeceğini düşünüp kendini rahatlatmaya çalışmıştı. Gözünün önünde giysilerinin yakılmasının ise bir yanlış anlama nedeniyle olduğunu, kendisini tanıdıkça güven duyacaklarını, namusu ile kıyafetleri arasında anlamsız bir bağ kurmayacaklarını zannediordu. Başını sıkıca örttürmüşler ve koca bir manto giydirmişlerdi yaz günü. Sesini çıkarmamıştı.

Hamile Eşe Dayak

Yasal işlemlerden sonra Fransa'ya gidip kızın ailesinin yanına yerleşmişlerdi. Kocasını iş aramıyor, arsızca gezinip kayınpeder parasını yiyordu. Kızın pek de yüzüne bakmıyordu. Kocasının halini beğenmeyen genç kadın, hamile kalmamak için doğum kontrol hapı alıyordu. Kocasının ayrı ev açmasını ve bir iş bulmasını düşünüyordu, bu arada çocuk çok büyük problem olacaktı. Ama nasıl olduysa hamile kalmıştı, şaşırdı. Oysa doğum kontrol tabletlerini günü gününe yutuyordu. Sonunda bir gün kocası, "Doğum kontrol ilaçlarından arada birini tuvalete attığını, bu şekilde sinsice kendisinin hamile kalmasını istediğini, çünkü çocuk olunca kendini boşayamayacağını, çekmek zorunda kalacağını, kendisinin de Fransa'ya iyice yerleşeceğini" sırtarak itiraf etmişti. Karısı onun için pasaporttu. İki aylık hamileyken kızın anne ve babası Türkiye'ye gzmeye gitmişlerdi. Yalnız kalan çiftte biraz para bırakmışlardı. Parayı eli savruk, giyimine, süsüne düşkün damada değil, sorumluluk sahibi kızlarına bırakmışlardı ve para ancak onlara yetecek kadardı; fazlası yoktu.

Tüm parayı isteyen kocasına kızcağız, "Ama aç kalırız" demişti. Karnına yediği tekme ile kendinden geçmiş ve para da elinden alınıp gitmişti. Anne ve babası geri dönene kadar epey sıkıntı çekmiş ama üzülmesinler diye onlara söylememişti. Üstelik annesinin üzülp sıkılmamasını gerektiren bir hastalığı vardı. Sonunda ayrı eve taşınmışlardı ve bu eve geçer geçmez kız ailesinin bu eve, kızın da baba evine adım atması yasaklanmıştı; üstelik evler yakındı da. Damat, karısına sürekli "O..." diye hitap ediyor, kayınvalidesi için daha kötü sözler sarf ediyordu. Ağzını açsa, tepesine, sırtına yumruklar indiriyordu; karnındaki bebeğe aldırmadan! Her zaman sadece Fransa'ya gelmek için evlendiğini, kendisini hiç sevmediğini söylüyordu. Ayrı yatakta yatıyorlardı. Gecenin bir saati ise üzerine atılıp tecavüz ediyordu. Hamilelik sürecini izleyen hekim, çocuğun sakat doğma ihtimalinin olduğunu, çocuğun boynunda bir bozukluk gözlemlendiğini, bunun akraba evliliği neticesi olabileceğini söylemişti. Üstelik karnına epey de darbe almıştı.

Kötü Kocanın Elinde Kan Kusuyordu

Sonunda doğum salimen gerçekleşmişti. Anne ve bebeğin bakıma ihtiyacı vardı. Koca ve para evde yoktu. Annesine gitmek ise hâlâ yasaktı ve tam anlamı ile perişan olmuşlardı. Sonunda başlayan bulantı ve kusma nöbetleri ile anne hastanelik olunca bebek, anneye mecburen gönderilmişti. Hastaneden toparlanıp çıkan kadın, bebek ile yine evine döndü. Sürekli annesine “O.....”, babasına “P.....” diyen kocasının ise onlardan istekleri bitmiyordu. Bir gün ailenin epey bir birikimleri sonucu alınan son model arabayı alıp hurda edip geri gelmişti. Kendisi sağ diye şükretmekten başka çare kalmamıştı ve üstelik bir özür bile dilememişti. Damat kendi az birikimi ile yine bir araba almaya kalkmış, akrabaları ona araba çöplüğüne gidecek bir arabayı satmışlardı. Bu sıkıntılar içinde bebeği beş-altı aylık olmuştu ama kadın devam eden bulantı ve kusmalarla iyice zayıflamış ve bir gün banyoda artık kan kusmaya başlamıştı. Kocası ise ruhsuz bir şekilde onu izliyordu. Fransa’ya tam yerleşebilmesi için bu kadınla beş yıl evli olmak zorunluluğu onu delirtiyordu. “Ölsen daha iyi!” diyor ve annesine telefon açmak isteyen kadını engelliyordu. Sonunda damadın gelini sevmeyen bir akrabası eve gelmişti. Bu akraba daha önce kocasına, kadın kısmına pekiyi davranılmaması gerektiğini öğütleyen kişiydi. Bu sebeple kadınla arası açıktı. Bu hayırsız akraba bile ona acımıştı. Hastaneye ulaşabilmişti yarı canlı. Doktorlar ve psikiyatristler hastanın daha iyi bakımı için aile evini önerip taburcu etmişlerdi. Hem de damada, “Seni hapse attırırız” diye gözdağı vermeyi ihmal etmemişlerdi. İşte baba evinde gördüğü bakım sonucu iyileşip toparlanan, 40 kg olan hasta karşımdaydı.

YAZARIN NOTU

Bu koca muhtemelen antisosyal kişilik bozukluğuna sahip çünkü eşyaya, kişiye zarar vermekle kalmayıp her şeyi kendi ihtiyaçları için almayı hak sayıyor. Bu kişilik bozukluğu yetişkinlikte tedavi edilemez.

Avrupa'nın göbeğinde ailenin kültürel özelliklerini aynen devam ettirmelerinin altını çizelim. Kültürel asimilasyona uğrarız korkusu ile okutulup meslek sahibi edilmeyen kız, üstelik dayıoğlu da Fransa'ya göç edebilsin diye evlendiriliyor. Psikopat kocasına dur diyen bir ailesi olmadığı gibi kendini kurtarabilme cesareti doğuştan yok edilmiş kızda, *Edinilmiş Çaresizlik Sendromu* mevcut. Nedeni ise çocukluğunda onu basit sebeplerle ağabeyinin dövmesine ailesinin bırakın ses çıkarmayı, destek vermeleri! Bu kadar travmadan sonra kadın Majör Depresyon hastasıydı.

Majör Depresyon DSM-IV Tanı Kriterleri

A. En az 2 haftalık dönem işlevsellik değişikliği (iş yapabilme kapasitesinde düşme) ile birlikte aşağıdakilerin 5'inin bulunması, en az birinin, depresif duygu durum ya da ilgi kaybı ya da zevk alamama olması gerekir.

1. Her gün, gün boyu süren depresif duygu durumu (Üzgün, boşlukta hissetme, ağlamaklı görünüm)
2. Her gün ve gün boyu süren etkinliklere ilgide azalma, eskisi kadar zevk alamama
3. Önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımı
4. İnsomnia ya da hipersomnia (Uykusuzluk ya da aşırı uyuma)
5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (davranışlarda aşırı artma ya da durgunlaşma)
6. Yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybının olması
7. Değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının (sanrısıl=gerçek dışı yargı) olması
8. Düşüncesini yoğunlaştırmada azalma ya da kararsızlık
9. Yineleyen ölüm düşünceleri (İntiharla ilgili)

Majör depresyon aşağıya bastırmak anlamına gelir. Duygu durumundaki çöküntüyü anlatır. Majör depresyonda duygu durumu ile birlikte beden de çökmektedir.

İLİŞKİSİ ÇOK KIZ!

“EVDEN KAÇACAĞIM,
ÜNLÜ VE ZENGİN OLACAĞIM

19 yaşında, yüzünde pek çok ben bulunan, esmer tenli, sarı gür saçları beline kadar uzanan genç kız; itina ile gözüne kalem çekmiş, saçlarını fönlemiş, dudaklarına ruj sürmüştü. Kısa kıvrıcık kirpikleri ile fena sayılmayacak bir güzellikteydi.

Kısacık ömrüne çok uzun bir hikâye sığdırmıştı. Dinledikçe bir insan, bir anne, bir kadın olarak içimi nahoş duygular kaplamıştı, derin bir nefes almıştım. Uyanık kız hemen sordu: “Senin de mi bir sıkıntın var?”

Bir kasabada büyümüştü. Babası, henüz o 2 yaşında, kardeşi ise 1 yaşındayken ölmüştü. Dul kalan annesine dedesi kol kanat germişti. Fedakâr Anadolu kadını bir daha evlenmeyi asla düşünmemiş, kendini çocuklarına adanmıştı.

Ortaokulu bitirinceye kadar kız sorunsuzdu. Gerçi çocukluğundan beri kolay itiraz eden, inatçı, haksızlıklara karşı çıkan asi bir yaradılışı vardı. Ortaokulu bitirdikten sonra hemşirelik kolejini kazanmıştı. Memleketlerinden ayrı, büyük bir şehirde, üç kız bir evde kalıp okula devam ediyorlardı. 1. Sınıf sorunsuzdu. 2. sınıfta bir kız arkadaşı, hâlâ bir erkek arkadaşının olmadığına şaşmıştı. O da hemen bir erkek arkadaş edinmişti ama mektup arkadaşı olarak. Üstelik bu mektup arkadaşını ona o malum kız arkadaşı bulmuştu. Mektup arkadaşı, üniversiteli olduğunu, bekâr olduğunu, yakışıklı olduğunu, zengin olduğunu yazıyordu. Sonunda tanıştıklarında kız şok olmuştu. Gelen adam, kız arkadaşının dayısıydı. Değil üniversiteyi, ilkokulu zor tamamlamıştı. Maganda, çirkin bir kişiydi. Çok bozulmuştu bu duruma. Arkadaşı ile dayısı onun yazdıklarına ayrıca çok gülmüşlerdi.

Yaz tatilinde oturduğu küçük kasabaya geri dönmüştü. Bir polisle

tanışıp arkadaş olmuştu, ondan hoşlanıyordu. Bekâr olduğunu söyleyen bu polisin de daha sonra dul olduğunu öğrenecekti. Ondan ayrıldıktan sonra tesadüfen bu polisin ilerdeki yaşamından haberdar olmuştu. Tekrar evlenen polis bir daha boşanmıştı. “İyi ki ona gönül bağlamamışım” deyip sevinmişti.

Tekrar okula, 3. sınıfa döndüğünde ise 42 yaşında, evli, üç çocuk babası bir polisle tanışmıştı ve ona sıırsıklam âşık olmuştu. Üstelik eşini de tanıyor, evlerine rahatça girip çıkıyordu. Beraberlikleri cinselliğe dönüşmüştü. Uyanık polis, bakire ve yaşı küçük kızı başına bela olmasın diye rektal (makat) yoldan kullanmıştı. Canı yanmasına rağmen bu ilişkiye katlanmıştı; sözde bu adama âşıktı. Polisin eşini gördükçe suçluluk duymuş ama yine de ilişkisine devam etmişti. Polisin en küçük çocuğu 1, en büyüğü ise 7 yaşındaydı. Kendisi babasız büyüyen genç kız, bu çocukların da babasız kalmalarına sebep olmak istemeyip adamdan vazgeçmişti. Yoksa polis eşini boşayıp onunla evlenecekti.

Evli Erkekle Tacize Dayalı Bir İlişki

Bu arada bekâr, genç bir sağlık memuru, hastanede staj yaparken evlenme teklif etmişti. Bu sağlık memurunu pek sıradan ve banal bulmuştu. Kabul etmeye niyeti olmamıştı. Bir gün bu sağlık memuru ile hastane bahçesinde otururken orta yaş polis memurundan telefon gelmişti. Kızın cevabı ise “Ben evleniyorum, nişanıma beklerim” olmuştu. Sırf bu sözü sarf ettiği için de sağlık memuru ile nişanlanmıştı. Normal bir insan olan sağlık memuru nişanlısından sıkılıp kısa sürede ayrılmıştı.

Bu arada kendini feda ettiği bu polisten epeyce dayak yemişti. Artık kolej son sınıf olmuştu. Kendisine benzeyen kız arkadaşlarıyla gezerek büyük şehrin altını üstüne getirmişlerdi. Her gün başka başka erkeklerle gezip tozup eğleniyor ve paralarını yiyorlardı. Bir türlü erkeklere nefretini dindiremiyordu. Nahoş bir yıllık zamandan sonra okul bitmiş, bu grup dağılmıştı. Memleketine dönüp tayin beklemeye başlamıştı. Bu arada boş durmayayım derken bir doktorun

muayenehanesinde sekreter olarak çalışmaya başlamıştı. Her yerini silip süpürüp, telefonlara bakıp sekreterlik; iğne yapıp serum takıp da hemşirelik yapıyordu. Bu arada, dördüncü eşi ile evli, zampara bir doktorla çalışıyordu. Pek çok çocuk sahibi doktor, sonunda iyi meslek sahibi, hanımefendi bir kadınla evlenmişti ve onunla evliliğini götürmeye niyetliydi.

“Herkes Beni Kullanıyor”

Her türlü hizmetini yapan bu kıza ise gerçek aşkı öğretmeye niyetlenmiş ama asla gelecek vaat etmemişti. Günlük mesaide yardımcısı olan kızı, işi bittikten sonra muayenehanede seks objesi olarak kullanılıyordu.

Kız, doktorun evine de girip çıkıyordu. Üstelik doktorun hanımı ile uzaktan akrabaydılar. Doktorun ilk hanımdan olan kızını, şefkatle bağrına basıyor, onlarda kendi çocukluğunu buluyordu. Ara sıra evlerinin temizliğine bile yardımcı oluyordu.

Bir gün ortaokuldan bir erkek arkadaşı tesadüfen muayenehaneye gelmişti ve çay ikram etmişti hemşire kız. Onlar muhabbet ederken çıkagelen doktor ise çıldırmıştı, liseli genç delikanlıyı kapı dışarı edip kızı iyice dövmüştü. Sonra da ailesine haber vermişti: “Bir delikanlı ile bastım.” Alelacele toparlanıp gelen anne, kardeş ve teyzeden de epeyce dayak yiyen kız, bunalıp işten ayrılmıştı. Evde oturunca da iyice bunalmış, kabına sığamamıştı; bir gün bir avuç ilacı yutuvermişti. Ailesi durumdan haberdar olunca yine aynı doktoru eve çağırılmış, o da kızı kusturup hayata döndürmüştü. Sonra da eline bir demet para verip tatile yollamıştı. Tatil dönüşü yine işe almıştı; yine dayak, yine arkadan seks devam etmişti. Sonunda doktorun kararı başka şehre taşınmak, orada bu kızla metres hayatına devam etmek olmuştu. Bu sefer normal yoldan seks istiyordu. “Senin kız olduğuna inanmıyorum” deyip zorla muayene masasına yatırıp kızlığına bakmıştı. Kızlığın sapasağlam olduğunu görüp hayal kırıklığına uğramış.

daha önceden çıkardığı penisini hazırlıksız kızın makatına sokmuştu. Bu durum kızın iyice zoruna gitmiş ve adamı terk etmişti.

Bana söylediği ilk cümle ise “İnsanlardan nefret ediyorum. Bana kötü davranıyorlar.” olmuştu. “Evden kaçacağım. Ünlü ve zengin olacağım. Güçlü bir şekilde geri dönüp karşısına geçeceğim...” diyordu.

YAZARIN NOTU

Fiziksel ve duygusal olarak iki küçük çocuğuna yetememiş bir annenin *borderline* kızının başına açtığı problemleri okudunuz. Bu genç kıza, babasını kaybettiği 2 yaşından itibaren iki taraf soy ağacı da emek harcamalıydı. Öksüz çocuklar geniş aile bireylerinin kendilerine sadece denetleyici sorular sorduğundan şikâyet ederler. Hâl-buki onların sorgulanma ve denetlenmeden önce sevgi, saygı, aidiyet ihtiyaçlarının giderilip desteklenmeye ihtiyaçları vardır. Ergenlik çağında ve lise döneminde başıboş ve ilgisiz kalan gençlerin nasıl dağılıp başlarını derde sokup problemi çağırabildiklerini okudunuz. Çözülmemiş ilk problemin diğer problemleri peş peşe nasıl doğurup fasit daire oluşturduğunu görüyorsunuz. Suçlamadan önce anlamak, gençleri boğmadan yaşamlarına çerçeve çizmek lazımdır. *Borderline* bir karakterin gelişimi gözlemlendiğinde, çocuğun yaşı ne kadar küçük olursa olsun psikiyatrik yardım alınmalıdır.

Borderline Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri

Aşağıdakilerden beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik olduğu sürekli bir örüntü:

1. Gerçek ya da hayali bir terk edilmeden kaçınmak için çılgınca çabalar gösterme.

2. Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen, gergin ve tutarsız kişiler arası ilişkilerin olması.
3. Kimlik karmaşası: belirgin olarak ve sürekli bir biçimde tutarsız benlik algısı (kendini de bir gökte bir yerin dibinde görür).
4. Kendine zarar verme olasılığı yüksek en az iki alanda dürtüselliği (örneğin para harcama, cinsellik veya madde kötüye kullanımı, pervasızca araba kullanma, tıkanırcasına yemek yeme).
5. Duygu durumunda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı affektif instabilite (örneğin yoğun epizodik (aralıklı) disfori (mutsuz, öfkeli, sıkıntılı), irritabilite ya da genellikle birkaç saat süren, nadiren birkaç günden daha uzun süren anksiyete).
6. Kendini sürekli olarak boşlukta hissetme.
7. Uygunsuz, yoğun öfke ya da öfkesini kontrol altında tutamama (örneğin sık sık hiddetlenme, geçmek bilmeyen öfke, sık sık kavgalara karışma).
8. Stresle ilişkili gelip geçici paranoid düşünce ya da ağır disosiyatif semptomlar.

DERİS ÇALIŞAMAYAN SINIF BİRİNCİSİ!

“CİN GİBİ BİR DELİKANLIYDI AMA...

Lisede tüm sınıfları birincilikle bitirmiş hukuk öğrencisi yakışıklı genç, 3 senedir aynı sınıfta okuyordu. Utancından sınıfa girmiyor, eski arkadaşlarını görmekten çekiniyor, utancından ölecek gibi oluyordu.

Bir ara masama koyduğu elleri aşırı yıkanmaktan bembeyaz kesilmiş, bezermiş, sağlıksız bir hal almıştı. Günde üç defa banyo yapıyor ama yine de kendini pis hissediyordu. Tatlı uykusundan sabaha karşı sıkıntı ile uyanıyordu. Kapıları, elektrikli aletleri, tüpleri; açık mı, tehlikeli bir durum yaratıyorlar mı diye sık sık kontrol ediyordu. Aklına yatmayan, istemediği düşünceler doğuyor, üstelik bu düşünceler sıkıntısı arttıkça ya da onları kovalamaya çalıştıkça daha da artıyordu. Oturduğu yerde rahat edemiyor, sık sık kalkıp dolaşıyordu. Hele, “Acaba ben yanlış bir şey yaparsam aileme bir şey olur mu?” düşüncesi onu canından bezdirmiş, hayattan tat almaz hale getirmişti. Kendisine söylenen rastgele sözler aklından çıkmıyor, adeta depo ediliyor, zaman zaman beyinde dönüp duruyordu. Pek çok ilaç kullanmış, pek çok defa muayene olmuştu. Bir sevgili hocası da artık mücadele etmemesini, olurluna bırakmasını önermişti. Çok istediği avukatlık mesleğine elveda diyecekti. Bu karar ailesinin aklına yatmamıştı, bu yüzden bana başvurmuşlardı.

Bu delikanlı ile çok uğraştım. Hastalık belirtileri tamamen ortadan kalkmasına rağmen bir türlü ders çalışmıyordu. Hastalığının ortaya çıkmasının sebebinin vaktiyle çok ders çalışmasına yoruyordu. Annesi ve benim uğraşlarıma rağmen o sene de sınıfta kaldı. Anlama ve algılamasında bozukluk yoktu, cin gibi bir delikanlıydı ama umudunu

yitirmişti. Dünyada hiçbir ilaç ona umut aşılayamazdı. Ben hiç hatırlamıyorum, bir gün demişim ki “Sen bir dersten geçer not al, gidip üç fakire sadaka dağıtacağım.” Gidip annesine söylemiş. Kadıncağır başlamış ağlamaya: “Bir başkası benim çocuğum için sadaka adayabiliyor da ben bunu düşünemiyorum” diye. Şu sözü beni çok etkiledi: “Doktor hanım, çocuğum iyi dediğimde sizin yüzünüz aydınlanıyor.” Sağduyulu pek çok insanın bunu gördüğünü daha sonraları fark edecektim. Bu delikanlı bir sene kadar ortadan kayboldu. “Fakülteyi bıraktı, memleketine döndü” diye düşünmeye başlamıştım. Onu merak edeceğim delikanlının aklına bile gelmemişti. Tam ben ondan umudumu kesmiştim ki annesi elinde bir mezura, üç dört ayrı renk eteklik kumaşla çıkıp geldi. Öbür elindeki kocaman gümüş nazarlığı ise masama koydu. “Sana nazar değmesin!” Oğlu, o sene sınıfı geçmişti. Bu sene de ders başarısı oldukça parlakmış. Annesinin adağı ise bana etek dikmekmiş. Delikanlı ise tüm sıkıntılarını benim muayenehanemde bırakmış, eski hastalığını hatırlatan muayene koltuğuna oturmak istemiyormuş. Selamını göndermişti.

YAZARIN NOTU

Emekli öğretmen olan anne, hastalarını bu kadar seven bir doktor daha görmediğini söyledi. Ben öyle düşünmüyorum. Dünyanın en eski ve ilk mesleği olan hekimlik, sevgi ve merhamet olmaksızın yapılamaz.

Obsesif kompulsif bozukluğu, toplumda %1 oranında görülen bu vakada olduğu gibi sabırla ve seneler içinde tedavi edilebilen bir hastalıktır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk için DSM IV Tanı Ölçütleri:

A. Obsesyonlar ya da kompülsiyonlar vardır: Obsesyonlar aşağıdakilerden 1, 2, 3 ve 4 ile tanımlanır.

1. Bu bozukluk sırasında kimi zaman istenmeden gelen ve uygun-

suz olarak yaşanan belirgin anksiyete ya da sıkıntıya neden olan yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler ya da düşlemler.

2. Düşünceler, dürtüler ya da düşlemler sadece gerçek yaşam sorunları hakkında duyulan aşırı üzüntüler değildir.

3. Kişi bu düşünceleri, dürtüleri ve düşlemlerine önem vermemeye ya da bunları baskılamaya ya da başka bir düşünce ya da eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır.

4. Kişi obsesyonel düşüncelerini, dürtülerini ya da düşlemlerini kendi zihninin bir ürünü olarak görür.

Kompülsiyonlar aşağıdakilerden 1 ve 2 ile tanımlanır:

1. Kişinin obsesyona bir tepki olarak ya da katı bir biçimde uygulanması gereken kurallarına göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar (örneğin el yıkama, düzene koyma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler (örneğin dua etme, sayı sayma, birtakım sözcükleri sessiz biçimde söyleyip durma.)

2. Davranışlar ya da zihinsel eylemler sıkıntıdan kurtulmaya ya da var olan sıkıntıyı azaltmaya ya da korku yaratan olay ya da durumdan korunmaya yöneliktir. Ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, ya etkisizleştirilmesi ya da korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkça çok aşırı bir düzeydedir.

B. Bu bozukluğun gidişi sırasında bir zaman kişi obsesyon ya da kompülsiyonlarının aşırı ya da anlamsız olduğunu kabul eder. (Bu çocuklar için geçerli değildir.)

C. Obsesyon ya da kompülsiyonlar belirli bir sıkıntıya neden olur, zamanın boşa harcanmasına yol açar. (Günde bir saatten daha uzun zaman alırlar.) Ya da kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimle ilgili işlevselliğini veya olağan toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini önemli ölçüde bozar.

D. Başka bir eksen 1 bozukluğu varsa obsesyon ya da kompülsiyonların içeriği bununla sınırlı değildir. (Örneğin, bir yeme bozukluğunun olması durumunda yemek konusu üzerinde düşünüp durma;

trikotillomaninin olması durumunda saç çekme üzerinde durmak; vücut dismorfik bozukluğunun olması durumunda dış görünümle aşırı ilgilenme; bir madde kullanım bozukluğunun olması durumunda ilaçlar üzerinde düşünüp durma; hipokondriazisin olması durumunda ciddi bir hastalığı olduğu biçiminde düşünüp durma; bir parafilinin olması durumunda cinsel dürtüler ya da fanteziler üzerinde düşünüp durma; ya da major depresif bozukluk olması durumunda suçluluk üzerine geniş getirircesine düşünme.

E. Bu bozukluk bir maddenin (örneğin kötüye kullanılan bir ilaç ya da tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir. İlgörüsü az olan: O sıradaki epizodda çoğu zaman kişi, obsesyon ya da kompulsiyonlarının aşırı ya da anlamsız olduğunu kabul etmiyorsa.

TÜM VÜCUDU UYUŞTURAN ŞÜPHE

“HALİM AĞABEY, KENDİNE GEL, YAPMA!”

Yaşamdan örnek:

İki yaramaz çocuğumla, işimle uğraşmaktan bitap düştüğümü gören annem, bana kıyamamıştı. Dört yıldır yanımda çalışan bakıcı gittikçe arsızlaşmıştı ve hiçbir iş yapmaya niyeti yoktu. Bense çalışmaktan yorgun, perişan durumdaydım. Son bir aydır bizde kalan annemin son birkaç gündür yüzü gülmüyordu üstelik yemesi içmesi de bozulmuştu. Adeta bunalıma girmişti. Zaten erkek kardeşimin ve yeğenimin derdi uzun zamandır annemin başını ağrıtıyordu. Canı sıkındı ve gezip rahatlamak için bana gelmişti.

Eşimle annem, karşılaştıkları ilk andan itibaren birbirlerini asla sevmemişlerdi. Eşimse sıcak, cana yakın, kadınları asla korkutmayan biriydi. Beni çok seven arkadaşlarım onu tanıyınca beni ikinci plana iter, onu çok severlerdi; ben de bundan gurur duyardım. Hatta geniş bir arkadaş toplantımı izleyen kayınvalidem beni paylamıştı: “Kızım, sen ne yüz veriyorsun kocana? Gelen bütün hanım arkadaşların kocana sarılıp öpüyor, sense erkeklere mesafelisin, ne güzel” demişti. Ben de doğuştan insanlarla öpüşmeyi sevmeyen biriyim, çok sevdiklerim hariç. Kayınvalidemin bu söyledikleri evliliğimin ilk yıllarındaydı, buna kulak asmamıştım. 11 yıllık evliliğimiz boyunca eşim çocuklarına, bana eşi bulunmaz bir düşkünlükle bağlıydı İşyerime günde üç-beş kez, çocukları sormak için de beş-altı kez eve telefon ederdi. Bana olan sevgisi ve desteği ailemden görmediğim kadar fazlaydı. Başka kadınlarla ilişkisi olabileceği ise aklımın köşesinden bile geçmezdi. Çünkü ben ona yeterdim.

Genç ve güzeldim. İş arkadaşlarımla ve sokaktaki insanların bana be-

ğeni ile baktıklarını bilirdim. Ama otuz beşe gelen yaşıma saçlarımdaki aklarımı hızla artırırken, ben de saçlarımı boyamaya başlamıştım. Bu durum biraz canımı sıkmişti tabii. Vücudumsa kilomu korumama rağmen eski diriliğini kaybedip yumuşamaya yüz tutmuştu. Aynadaki halimi, resmimi, video kayıtlarındaki görüntümü beğenmemeye başladım.

Eşimin de bozulma yönünden benden kalır yanı yoktu. Saçları dökülmüş, tüm tepesi neredeyse açılmış, sakalı bile ağarmış, incecik fidan gibi aldığım kocam 38 yaşındaydı ve biraz da göbeklenmişti. Ama hâlâ çok yakışıklı ve çekiciydi. Bekârlığında epey bir macera yaşayıp çapkınlık yaptığını arkadaşları anlata anlata bitirememiş, o ise hep yalanlamıştı. Çünkü bende maziye bile taşımayacak dar bir yürek olduğunu anlamıştı.

4 yıl önce oğluma baksın diye değil de onunla oynasın diye aldığı bakıcı kız 16 yaşlarında, zayıf, ufak tefek, uzun burunlu sönük bir kızdı. Yaramaz oğluma karşı tavrı sakindi. Gamsız, unutkan, pasaklı bir kızdı. Pek de yemek yemezdi. Bizde çalıştığı ilk bir sene boyunca oğlumu kreşe gönderdim çünkü onu idare edemedi. Evimi temizlemeyi de öğretemedim. Ama ben onu bir sene evde yatırıp besledim, eğittim güya! Çünkü yeni bir bebek bekliyordum. Bakıcı kız bu arada bir karış uzadı, serpildi, toparlandı. İlk işi kendine bir sevgili bulmak oldu. Eve ansızın geldiğim bir gün ev darmadağınaktı ve kız yoktu. Annesinin yanında da değildi. Sıkıştırdık, “Temizleyiciye gittim” gibi yalanlar söyledi. Ağabeyi dövdü, her yerini morarttı, acıdık. Bir gençlik hatasıdır dedik, aralarını bulduk. Çalışmaya devam etti.

Bu kızı işe hasta yatağındayken eşim almıştı. Evde yattığı 4 ay boyunca da eğitmeye çalışmıştı. Onunla da arası iyiydi. Bende ise bu kızla uğraşacak pek bir vakit kalmamıştı. Bu yüzden eşim kızla oturup özel olarak konuştu ve telefon faturasını maaşından kestik; durumu ailesine haber vermedik. Sonraki günlerde normal telefonu sürekli şifre ile kilitledik. Santralli telefonu ise üç ay takipte tuttuk. Bir daha konuşmamıştı, yakasını bıraktık. Bu arada bebek doğmuştu. Evde kaldığım izin günlerimde kızı eğittim. Yemek pişirmesini,

temizlik yapmasını, giyinip kuşanmasını öğrettim. Görgüsü kültürü artsın diye gittiğim her yere beraber götürdüm: tatile, denize, havuza, yemeğe, çaya... Kız mutsuz ve dalgın duruyordu. Aldığı tüm parayı ailesi yiyordu. Babası çalışmıyor, annesi sorumsuz, ağabeyi mafyaca dizinden kurşunlanıyor, şikâyet etmiyorlardı. Kız sessiz, sakın, unutkan, dalgın, kırk kere söyleterek dediğimi yapıyor; bense gelen gideni aratır diye ona katlanıyordum. Sık sık geç geliyor, işe giderken beni zor durumda bırakıyordu. Peygamberliğe soyunmuştum. “Kendini iyi hissedene başkasına iyi davranır” deyip kıza çeyiz yapmaya başladım. “Bak kızım” dedim, “Çocuğumu büyütene kadar mutfak, yatak odası ve banyoda ne ihtiyacın varsa bir bir alırım. Evlenirken de yatak odanın mobilyası benden” demiştim. Sırası ile mutfak ve yatak odasına ne lazımsa aldık. Sıra beyaz eşyaya gelmişti. 19 yaşlarına gelen kız, son bir buçuk senedir inatlaşmaya ve iş yapmamaya başladı.

Yardımcı Kız Evin Kraliçesi Olunca

Güzel kızım ise doğduğu günden beri ona çok alıştı. Evladına bakıp kızın terbiyesizliklerini ve sivri dilini sineye çekiyordum. O da giderek arsızlığını artırıp ev işlerinden elini ayağını çekti. Onca hediye-
yelere (yemek takımı, yatak örtüsü takımı) teşekkür bile etmiyordu. Bunlar zaten benim vazifem olmuştu. O ise bulunmaz Hint kumaş-
ıydı! Ellerini yıkamak için yarım saat sıcak suyu akıtıyor, bulaşık makinesi yarım doluyken boşu boşuna makineyi çalıştırıyor, balko-
na astığım çamaşırları söylediğim halde toplamıyor, tüm gün kızım-
la beraber uyuyor, boş kaldığında ise şifresini kaza ile açık unuttuğum telefonumdan saatlerce görüşme yapıyordu. Sevgililerinin ardı arkası kesilmiyordu ama artık benim umurumda değildi. Çünkü ailesi de bildiği halde umursamıyordu. Eşim ara sıra çekip odaya konuşuyor-
du. O ise ellerimizi yıkadığımız lavaboda sık sık üç tel saçını yıkıyor, benim fırça ve taraklarımla fönleniyor, ruj ve kalemlerimi kullanıyor, saç jölesi ve briyantınlarım asla dayanmıyordu. Onca tempolu işim

arasında onunla uğraşacak durumda değildim. Bu arada lavaboyu ben açıyordum, o tıkıyordu. Görünümü hayli değişmiş, kilo almıştı. Kalçasını zorla dar bir pantolona yerleştiriyordu. Parfümler sıkınıyordu; dudakları çerçeveli, gözleri kalemliydi. Kendine bakım hususunda benim öğrettiklerimden ileri gitmişti.

İyilik Nereye Kadar?

Bodrum katında yaşayan külkedisini alıp pamuk prenses yapmıştık. Kabahat bizdeydi. Benim ölçülerime göre çeyizinin yarısı vardı, onun ve çevresinin ölçülerine göre ise tümü. Koca adayları (!) da hazırды. Biz ona muhtaçtık, fakat onun burnundan kıl alınmıyordu. İnsan, emeğini sever. Kızımı sevdiğine, kızımın da onu sevdiğine inanıyor, duygularımın esiri olmak istemiyordum. Yüzüne bakmak istemezken şişen dişini doktora götürüyor, ağrı kesiciler, antibiyotikler alıyordum. Alerji döken vücudunu yine ben doktora götürüyordum. Anne ve babasının umurunda bile değildi.

Hafta içi tüm gün kızla ben muhatap oluyor, bütün sıkıntılarımı eşime anlatıyordum. O da, “Ne yapalım, idare et” diyordu. Cumartesi ben işe giderken kızla eşim evde kalıyordu. Cumartesi kahvaltı sofrasında eşim epeyce ona takılıyor, şaka yapıyor, kızartıp bozartıyor; bense, “Bakma sen ona” deyip teselli ediyordum. O, eşimin çok iyi bir erkek olduğunu, benim de iyi olduğumu ama onun gibisinin bulunamayacağını söylüyordu. Her konuştuğu oğlan onu terk ettiğinde kendisine biraz çeki düzen veriyordu fakat yeni birini bulması pek zaman almıyordu. Çünkü hemen yedeğinde hazırları bekliyordu. Pek oyunlu ve yollu bir kızımız olmuştu. Allahtan bizim kızımız değildi. “Bizim soyadımızı” kendine “takma isim” olarak almıştı, zira kendi adını beğenmiyordu. Bu arada iş ortamında soyadıyla bana hitap eden kişiler olabiliyordu. Akşamları telefondaki “Aylin hanımla mı görüşüyorum?” diyen kaba erkek sesleri beni ürkütmüştü ve aslında kimi aradıklarını ben çok iyi biliyordum...

“Her Şeye Ben Yetişiyordum”

Babam, annem beni rahatlatmak için bize gelmişti. Onların evde olmaları çocuklar yönünden beni daha çok rahatlatıyordu. Sık sık kulağı iltihaplanan oğlumun, bronşit olan kızımın iyi bir bakıma ihtiyaçları vardı. Ayda 3-4 kez onları doktora götürüyor, tüm aşılarını yaptırıyordum. Oğlanın gözlüğü, kızın düztabanlık çizmeleri, alışveriş, her şey beni ilgilendiriyordu. Zira eşim tüm vakit ve enerjisini işine kanalize etmişti. Eşimin kalça kemik eklemi ameliyatı ve rahatsızlıkları nedeniyle 3 sene boyunca ona bakmıştım. Artık ağır bir şey taşıyamayacak durumdaydı. Ben onun yerine alışveriş yapıyordum ama o benim için yapabileceği ev içindeki en hafif işleri bile yapmıyordu. Ona kırıldığımı söylüyordum ama o erkekti. Böyle basit işler için yaratılmamıştı! Krallar, prensler gibi büyütülmüştü. Yaptığı en iyi şey ise bana hiç olmazsa “Hayır” demeyip beni sinirlendirmemesiydi. Hizmetçi ruhu ile yetiştirilmiş bir insan olarak her şeye yetişmeye çalışıyordum. Karnım acıkmasa yemek yemeyecek, uykum gelmese uyumayacaktım. Çalışacak, çalışacak, çalışacaktım. Öyle de yapıyordum. Üretici, verici, yapıcı olmaktan mutluydum. Eşim benimle gurur duyuyordu... Yanında taşınacak kadar güzel, konuşması dinlenir, pek çok arkadaşının özendiği bir hanımdım. Pek çok arkadaşı da fesatlık yapacak derecede eşimi kıskanıyordu. Çünkü en kötü zamanda on, iyi zamanda ise eşimin otuz misli para kazanıyordum. Annem, babam, kayınvalidem, kayınbiraderlerim, eltilerim beni seviyorlardı. Sıkıntıya düştüklerinde iyi bir sırdaş, parasız kaldıklarında para veren, büyüklerin her türlü sağlık problemini canla başla halleden biriydim. Hatta eşimin dört çocuklu teyzesini iki ay, çocuksuz halasını aylarca evimde barındırmış, check-up yaptırmış, işim harici onlarla uğraşp koşmuş, akşam da gezmelere götürmüştüm ki çocuklarım manevi zenginlik içinde büyüsünler, ana-baba haricinde sevgi ve güven kaynağı akrabaları olduğunu görsünler diye. Eşiminse benim anne ve babamı memnun etme görevi yoktu. Hatta bir ara kızdığı anneme,

babama ise pek hitap etmiyordu.

Anne ve babamın bizde kaldığı son iki ay zarfında ise bensiz evde kaldığı zaman sadece sahte Aylin ile muhabbet etmiş, bizimkilerin yüzüne pek bakmamıştı. Bir keresinde ben de fark ettim. Acele hazırlanıp Cumartesi işe gitmeye çalışıyordum. Banyoda dişlerimi fırçalıyordum. Yatak odasına kapanıp kızla ders verir şekilde konuşmalar yapıyordu. Annem babam oturma odasında, temizlikçi kadın ise salondaydı. Üstünde durmadım. 4 senedir bizde çalışan yirmi yaşına gelen kızla eşimin diyalogu iyiydi.

Birkaç gündür put gibi düşünen annemi konuşturmayı başardım. Ben evde yokken olan biteni annem anlattıkça elim ayağım uyuşmaya başlamıştı. Şimdi de yazarken sağ elim uyuşuyor. Nefesim tıkanıyor, bunalıyorum.

“Kocan Yardımcı Kızla Fingirdiyor”

“Kızım, geçen Cumartesi günü sen yokken Yalancı Aylin dardar bir pantolonla geldi. Kocan başladı onunla dalga geçmeye. ‘Böyle sokakta nasıl geziyorsun, utanmıyor musun? Üstelik yırtık pantolondan dizlerin görünüyor. Kışındaki cepleri sök, dizine yama!’ diyerek labali bir şekilde konuşuyor, kız nereye gitse peşinden gidiyor. Yatak odasına girip kikirdeşmeler... Bir ara şaplaqla dizine vurdu. Kız, seni bunaltıyor, dinlemiyor. Çünkü sırtını kale gibi kocana dayamış. ‘Ağabey, beni arabayla pazara götür, vallahi güzel şeyler var, alırız,’ diye sırtıyor. Kocansa senin için Amerika’ya ısmarladığı kot pantolondan ona da ısmarlamak niyetinde, senin haberin bile yok. Sen her Cumartesi git çalış, biriktir, kendini heder et, kocan evde yayılsın, kızla dalga geçsin, akşam işleri gene sen yap; benim gönlüm dayanmıyor. Çok yoruluyorsun. Ayrıca dün mutfak kapısı açıldı ve kocan Yalancı Aylin’le mutfakta fısıldaşarak konuşuyordu Ben de mutfak duvarının dibinde namaz kılıyordum. Kulağıma fısıltı ile gelen kızın sesi ile olduğum yere yığıldım: “Halim Ağabey, kendine gel, yapma!” Acaba

kızı çimdikledi mi, memesini mi sıkıştırdı, bilemiyorum. Hiç kocandan beklemezdim. Dağlar gibi güvenirdim. Kızın canı acımış, gıdıklanmış, zoruna gitmiş gibiydi. Kocan arsızca gülümseyerek, hiçbir şey olmamış gibi dışarı çıktı.”

Beynimden kurşun yemiş gibiydim. Kendimi çimdikledim rüyamı diye. O gece eşim lokaldeydi. Günlerden mübarek Kadir Gecesi’ydi. Sabaha kadar dua ettim, uyuyamadım. Tüm vücudum uyuşturdu. Ömrümde böyle bir acı hissettiğimi anımsamıyorum. “Allah’ım, makul bir açıklaması olsun, yuvam dağılsın.” Her şey gözümün önünden film şeridi gibi geçiyor, annemi haklı buluyordum. “Ben bir aptal olmalıyım” diyordum. Benim kocam gibi bir adamın metresi olmaya dünden hazır, berbat bir kızdı biliyorum. Eşimin ona olan hoşgörüsünü, kabahatlerini sayınca hemen parlayıp, “Ne yapalım iyisini nereden bulalım?” diye bağırışını aklımdan çıkaramıyorum. Benim nöbetlerimde kız bizim evde kalmıştı. Beraber olmaları için ortam hazır ve sayısızdı. Bense çalışmaktan ve akşam eşimin sayıp yatırıma dönüştüreceği paraları eve taşımaktan yorgun ve bitap düşmüştüm. Üstelik çocuklarımı evde mahzun bırakıp çalıştığıma göre paramı kıyafetlere harcamamalıydım. Bu çocuklara haksızlıktı. Testiyi su akarken doldurmalı, çocuklara iyi bir gelecek sağlamalıydık. Bu uğurda çalışırken çoğu zaman öğle yemeği bile yemiyordum. Geceleri ise uykusuz iki çocuğum hep beni istiyor, daha iyi durumda olan, kalkmaya istekli babalarını istemiyorlar, sevgileri ile beni gece de onlar öldürüyorlardı. Geriye benden ne kaldığını siz düşünün.

Kocamla beraber olduktan sonra ise uykum daha bir derinleşiyor, tam uykuya dalmışken kızımın çığlıkları ile uyanıyor, odasına koşarken başım dönüyor, midem bulanıyor, içim eriyor ve kendimi kızımın başucunda fenalaşmış olarak buluyordum. Ve bazı geceler eşimin cinsel isteklerini, “Çok yorgunum” deyip reddediyordum. Annemin sözünü ettiği Cumartesi’nin önceki Cuma akşamı eşim yine istekliydi. Küçük evimizde yan odada uyuyan iki büyüğümüz, her an ağlayıp

feryat edebilecek iki küçüğümüz arasındaydık. Günlerden Cuma olduğu için de haftanın tüm yorgunluğu (aslında yılların da) üstümdeydi. Ben de istekli olmama rağmen, “Hayır” dedim nazikçe. O ise her zamankinden fazla kızgın sırtını dönüp yattı. “Böyle reddedilmenin ne demek olduğunu bilemezsin” dedi hınçla. Üzüldüm, zoraki uykuya daldım. O ise hemen uyumuştı. Kız gece boyunca belki beş kez uyandı. Hep ben kalktım tabii olarak. Nöbetten gelen eşim dinlensin dedim. Eşim ertesi gün boştu, evdeydi, bense tüm gün tam kapasite çalışacaktım. Bu, onun pek de umurunda değildi. Sabahleyin yarım yamalak kahvaltı yapıp gitmiştim. O ise Yalancı Aylin’le böyle bir cinsel açlık ortamında yalnız kalmıştı. Üstelik eşim seksten ziyade böyle gizli saklı insanı sıkıştırmayı severdi. Evde büyükler oldukça daha çok isteklenir, kenar köşede beni öpmeye, ellerim doluyken sıkıştırmaya bayılırdı. Olaylar gözümün önünde dönüyordu. Masum yavrularım uyuyordu. Üstelik birinin işitme kaybı vardı. Onun ameliyat hazırlığı içindeydik. Ayrıca o Cuma ben oğlanın bu sorunu ile uğraşmışım ve aşırı üzgündüm. Demek ki bütün bunlar eşime vız gelmişti. Bu satırları yazarken bile, üzerinden yedi ay geçmesine rağmen mideme acı çöküyor, derin nefes alıyorum.

İç Kemiren Bir Şüphes

Bu şekilde bu şüphesini içimde taşıyamazdım. Eşime sorsam bağırır, çağırır, belki anneme saldırırdı. Kıza sorsam sırf beni üzme için bile yalan söyleyebilirdi.

Sahur vakti gelmişti. Zorla uyuyabilen annem hemen kalkıp sofrayı hazırladı. Benim bir şey yiyecek halim yoktu. Bunlar doğruysa, bir yerini sıkılmışsa kocamı eve almayacaktım. Ama çocuklar ne yapardı? Annem üç gün sonra gitmek zorundaydı. Oğlumu nasıl tek başıma ameliyat ettirir, 1,5 yaşındaki kızımı kimlere bırakırdım? İçim yanarak sabah işe gittim. Öğlene kadar nasıl çalıştığımı Allah bilir. İzin aldım. Tüm gerçeğini öğrenmeliydim. Gece boyunca dü-

şünmüştüm. Eve gizli kamera koysam günlere ihtiyacım vardı, oysa benim saatlere tahammülüm yoktu. Sanki eşimin ölüm haberini almış gibiydim. Evden çıkıyormuş gibi yapıp dolaba ya da yatağın altına saklanabilirdim. Bir kez denedim, on dakika yatağın altında veya dolabın içinde duramayacaktım. Filmlerde güya saatlerce bekliyorlardı. Sonunda karar verdim. Kuran-ı Kerimi çantama koydum, işin yolunu tuttum O sıralarda kıza kelepir bir buzdolabını almaya çalışıyordum. Kendisinin de haberi vardı. “Buzdolabını beğeneceksin” deyip evden işyerine çağırdım. Koşarak geldi tabii. Oruç tutan kıza Kuran’a el bastırıp sorular sordum. Halim Ağabeyi omzundan sıkılmıştı, başka hiçbir şey olmamıştı. Rahatlıkla da Kuran’a el basmıştı. Derin bir nefes aldım. Yirmi dört saatlik kâbusum bitmişti. Ne kadar çok günahlarını almıştım. Bana eşimle laubali olmayacağına söz verdi. Annemler gidene dek bu konuyu eşime açmadım. O günse âdetime daha bir hafta olmasına rağmen ortalık tam bir kan gölüne dönmüştü. Bitkin bitap çalışıyordum. Yine de kalbim çok kırılmıştı. Benim elime değen tek erkek, çıktığım tek erkekti eşim. Hayatımı, her şeyimi ona vermiş, rüyalarımı bile paylaşmıştım. Kazanç farkını asla yüzüne vurmamış, hastalıklarında (üç yıl) ona bakmış ve her türlü hizmetini yerine getirmiştım. Oysa zavallı bir halde dürtülerini kontrol edememiş, iğrenç bir paçavranın omzunu sıkıyordu. Sonunda eşime söyledim her şeyi, çok kırıldığımı. Dikkat edeceğini söyledi.

Her şey eski halinde devam ediyordu. Eşim düşünceliydi. Sabahları benden önce çıkıp servisini beklerken arabamın karlarını temizler, çalıştırır, işe gidince hemen telefon açar “Bugün çok soğuk. Oğlanı iyi giydir, sen de iyi giyin” deyip evden çıkmadan beni uyarırdı. O günse aramakta gecikmişti. Bense işe geç kalmıştım. Hemen çıkmalıydım. Kıza, “Sen cevapla” dedim. O da yalan söylemeye alışıkta. “Aylin ablam çıktı” dedi. Kapının önünde ayakkabılarımı giyerken konuşmalarını duymuştum. Eşimin sorularını cevaplıyordu. Prensesler iyiler miymiş, hafta sonunu nasıl geçirmişler, ne yapmışlar... Laubaliliklere

devam. Artık iyice irrite olmuşum. O günü yine kötü geçirdim. Akşam yine konuştum. Eşime, “Yarama tuz basma. Eskiler bitti, artık yüzüne bakma” dedim. “Peki” dedi. Kıza hediyeleri kesmişim. Devamlı maaşı eşimden alır, onu patronu sayardı. Bu sefer ben verdim. Uzun zamandır maaşı aynı olan kıza parasını verdim Biraz zam yaptığımı söylemeye gerek duymadım. Eşim ona nedense şirin görünmek ihtiyacı içindeydi. “Zam yaptık ağabeycim” dedi. Yine tepem attı ama sesimi çıkarmadım.

“Senin Kocan Asildir, Onun Üzerine Sümüğünü Bile Atmaz”

Kayınvalidem adil, dürüst, dindar, sözüne güvenilir biri idi. Yalancı Aylin ile kocamın omuz sıkma hadisesini tüm detayı ile anlattım. “Kızım, senin kocan asildir. Onun üzerine sümüğünü bile atmaz. Birlirsin sevecendir, herkesi sever. Sen yanlış anlama, üzülme, gelen daha mı iyi olacak? Sen bunu idare et” dedi. Bense gelecek olandan daha çok korktuğumdan yatak odasına sıkı bir anahtar yaptırıp evin içinde kıymetli ne varsa, kız neyimi kullanıyorsa hepsini kilitledim.

Oğlanı, annemi, teyzemi göz doktoruna götürmüştük. Geri döndüğümüzde eşim eve geleli 1,5 saat olmuş. Son iki saattir küçük kızım uyuyordu ve her zaman beni görünce kaçan Yalancı Aylin ise evine gitmemiş, eşimle muhabbet etmişlerdi. Muhabbetin içeriğini eşimden alamadım. Çok kızdım, söylendim. Dırdırcı bir kadın durumuna düşmek de istemedim.

Kayınvalidemler gideli iki hafta olmuştu. Cumartesileri eşim benle beraber dışarıya çıkıyor, bensiz eve dönmüyordu. Bense rahatsız olduğumu eşimden gizlemiyordum. Şüphelerim ile onu üzdüğümü, benim hasta olduğumdan endişelendiğini söyledi. Biraz kendimi toparladım. Başka kadınların kıskançlıktan çıldırması lazımdı. Eşimin meslektaşlarının hanımlarını gözden geçirdim. Çoğu cahil, şişman, görgüsüz hanımlardı. Eşleri de filinta gibiydi maşallah. Benim yanımda Yalancı Aylin kimdi; rahatladım.

Eşini Hizmetçi, Hizmetçiyi Eş Yerine Koyan Adam

Bir Cumartesi gecesi müzikli toplantıya gidecektik. Çocuklara bakması için eşim Yalancı Aylin'i çağırmıştı. Cumartesi öğleden sonrayı eşime ayırdım. Çocukları gezdirdik, uyuttuk. Biz de sağlıklı bir şekilde beraber olduk. Eşim zevkten çıldırmış inliyordu. Akşama en güzel şekilde giyindik, süslendik, eğlenceye gittik. Ben inançlarım ve prensiplerim gereği içki içmem, eşimse iki-üç dubleden fazla içmez. O gün, ben onaylamadığım halde fazla içti. Dans ettik, eğlendik, eve döndük. Normal zamanlarda böyle eğlence dönüşü ben eve çıkardım, eşim ise Yalancı Aylin'e evine kadar refakat ederdi. Aslında kız kendi de gidecek kadar yakında oturuyordu ama neyse... Benim huzursuzluğumun farkında olan eşim bir-iki defa yukarıya geleyim mi, burada mı bekleyeyim?" diye sordu. Normalde çık yukarı yolla kızı derdi. Ben de, "Kendi gitsin" dedim. Kapıya geldiğimizde kız korkacağını söyledi. Ben de, "Götür" dedim. Merdivenlerden oldukça yavaş, konuşup muhabbet ederek indiler. "Ben de annem gibi biraz cin olayım, çok safım" dedim. Hem de önsezilerimin yanlış olduğunu kendime ispatlayacaktım. Ön balkona çıktım, küçük kızım kucığımda idi. Konuşmaya çalışan kızımı susturdum. Onlarsa balkonun altından koyu bir muhabbetle geçtiler. Bizim evin önündeki görüş mesafesinden çıktılar. Sağa doğru yürüyorlardı ki balkonun sağ köşesine iyice yanaştım. Yan binanın önünden geçerken eşim kızın omuzuna elini attı, öyle yürümeye başladılar. Gözlerime inanamadım, kendimi çimdikledim. Gecenin birinde, eşim, eli kızın omzunda ona evine kadar götürdü. Eve girip söylediği ilk şey ise "Seni istiyorum" oldu. Onları izlediğimi söylediğimde ise suçlandı, hiçbir anlamı olmadığını, bana ne olduğunu sordu. Suratımı asıp oturdum. Bu kızı kovmam gerekti. Ama bu adamı ne yapacaktım? Sıkıntılarımla paylaştığımı zannedip aslında tek başıma yaşadığım, benim söylediklerimin biri kulağında kalmayan, beni hizmetçisi, işçisi görüp yorgunluğumu paylaşmayan, hizmetçisini ise sevgili yerine koyan bu adamı!

Daha fazla konuşmadım. Gece yarısı uyandığımda yanımda yoktu. Oğlanı uyuturken uyuyakalmıştı. Uyanıp geldiğinde ise benim kirpiklerim acıyordu, içim kapkaraydı. Oysa o sırtını dönüp hiçbir şey olmamış gibi uyumaya çalışıyordu. Bu adam artık benim içime sinmiyordu ve içimde ömür boyu atamayacağım çirkinlik tohumları atmıştı. Çocukların üzerine aralarında bir şey olmadığına dair yemin etti. “Öylesine bir hareketti, anlamı yoktu” diye izah etti. Kalbimi sonsuza dek kırdığının farkında mıydı? Sanmıyorum. Bense zaten onların yatak paylaştıklarını asla sanmamıştım. Ama benim hakkım olan sevginin bir parçasını bile o soysuza vermemeliydi. Annesi yanılmıştı: Sümüğünü değil, elini atmıştı.

YAZARIN NOTU

Bu tür erkeklerin kullandığı bir deyiş vardır: “Her kadın ikna edilmek ister...” Bu atasözüne sığınıp yalan söyleyip Kuran’a bile el basanı vardır. Bu kadın da bakıcıyı işten çıkardı ve eşi hiç bakıcıyı aramayınca kendinden şüpheli olduğu için utandı ve bu olayı unutup evliliğine devam etti. Tehlikenin ayak seslerini unutarak yaşaması beş yıl sürdü.

Akut Stres Bozukluğu DSM-IV Tanı Kriterleri

A. Aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu bir biçimde kişi travmatik bir olayla karşılaşmıştır.

1. Gerçek bir ölümle ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, fiziksel tehdidi yaşamış, tanık olmuş ya da karşı karşıya gelmiştir.
2. Tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.

B. Sıkıntı doğuran olayı yaşarken ya da bu olayı yaşadktan sonra kişide aşağıdaki dissosiyatif (bilinçlilik, hafıza, kimlik, çevrenin algılanması gibi zihinsel işlev kümelerinin bütünlüğünün aniden, geçici veya devamlı olarak birbirlerinden ayrılmaları, çözülmesi) belirtiler-

den üçü bulunur.

1. Öznel uyuşukluk, dalgınlık duyuları ya da duygusal tepkisizlik.
2. Çevrede olup bitenlerin farkına varma düzeyinde azalma.
3. Derealizasyon (gerçeği değerlendirememec, çevrenin değışmiş olduğu hissi).
4. Depersonalizasyon (kişinin kendisini, çevresini ya da hem kendisini hem de çevresini gerçek değilmiş gibi hissetmesi)
5. Dissosiyatif amnezi (akıl ayrışmasına bağı eskiyi hatırlayamama)

➤ C. Travmatik olay şunlardan en az biri yoluyla sürekli olarak yeniden yaşanır: “Göz önüne tekrar tekrar gelen görüntüler, tekrarlayıcı düşünceler, rüyalar, illüzyonlar, flashback epizotlar, o yaşantıyı yeniden yaşar gibi olma ya da travmatik olayı anımsatan şeylerle karşılaşınca sıkıntı duyma”

D. Travma ile ilgili anıları uyandıran uyaranlardan belirgin kaçınma

E. Belirgin anksiyete ya da artmış uyarılmışlık semptomları (uyumada zorluk, irritabilite, düşünce yoğunlaştıramama, hipervijilans (aşırı uyarılmışlık hali), motor huzursuzluk

F. Belirgin sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli bozulması

G. En az 2 gün, en fazla 4 hafta sürer ve travmatik olaydan 4 hafta sonra ortaya çıkar.

ZAPTETMEK MÜMKÜN DEĞİL!

“BABASI GİTTİ, BU KIZ KALDI BANA YADİGAR.

Kuru yüzlü, orta yaşlı bir bankacı hanım, kızının problemlerini danışmaya gelmişti. Çok üzgün, mutsuz ve çaresizdi. Anlatmaya başladı:

21 yaşındayken bir öğretmenle nişanlandım. Nazikti, kibardı, bana karşı aşırı düşkün tavırlar sergiliyor, gururumu okşuyordu; yakışıklıydı ama arada bir samimiyetsizlik seziyordum. Duyguları yapaymış gibi geliyordu. “Ben yanlış anlıyorum” deyip yoluma devam ettim, evlendik. Evlenmemle öbür yüzünü görmem bir oldu. Akşamları eve öyle sarhoş geliyordu ki anahtarı kapının deliğine sokamıyordu. Sabaha karşı eve yalnız gelmişse kendimi şanslı addediyordum. Bazen yanında serseri kılıklı arkadaşlarını getiriyor, “Kalk bize çorba yap, kahve yap” deyip dürtüklüyordu. Kapının arkasını sürgülemeye başladım. O kapıyı çalınca önce doğru düzgün giyinip kapıyı öyle açıyordum. Serseri kılıklı arkadaşları korkulacak derecede yiyecek gibi gözlerle bakıyorlardı. Onunsa sarhoşluktan akli başında değildi. “Boşanalım” deyince de “Senin yüzüne öyle bir kara çalarım ki, insan yüzüne çıkamazsın ya da öldürürüm, kaza süsü veririm, kimse anlamaz” deyip beni korkutuyordu. Benimse kundakta bir kızım vardı ve onu babasız büyütme gibi bir niyetim yoktu. Ancak gittikçe canımdan ve en önemlisi de namusumdan korkar hale geldim. Kendimi savunmak için cebimde taşıdığım çakı, pek küçüktü ve ben koca bir usturayı yastığımın altına saklar hale geldim. Sonunda kendi dürtülerimden de korkar oldum çünkü kocam beni bazen Allah yarattı demeden dövüyordu. Elimden bir kaza çıkıp koca katili olabilirdim. Çaresiz bir durumdaydım ve

ailem de “Biraz daha sabret, belki düzeldir” diyorlardı. Hem kendi maaşını hem benim maaşımı yiyip bitiriyordu. Çocuğumun süt parasını annemden alıyordum. Geceleri ördüğüm dantelleri, “Bir fakir örmüş” deyip tanıdıklarına satıyordum ve parası ile kiramı ödüyordum.

Kocamın iki yaşına gelen kızımın yüzüne baktığı yoktu. Evdeki eşyaları da satmaya başladı. Birkaç defa haciz kapımıza dayandı. Tüm bunlara katlandım. Sonunda bir gün sarhoşken kızımı bir tokatla yere yapıştırdı onu terk ettim. Bir daha bizi ne aradı ne sordu. Başka yere tayin olup sonsuza dek hayatımızdan çıktı.

Yaşlanan anne ve babamla yaşadım senelerce. Dünyaya yeniden gelmiş gibiydim. 5 yaşına gelen kızım da giderek huysuzlaştı. “Babasızlıktandır” dedik önceleri. Dayısı ve dedesi, etrafında pervane oldular. Bir komşuya gitmeye mahcup oluyordum. Çocuk, poposunu yerden yere vuruyor, mıh diyor nal demiyor, her dediğini yaptırdı caya kadar tepiniyordu. Geçer zannettiğimiz *davranış bozuklukları* artarak devam etti. İlkokulda arkadaşlarını dövdü; silgilerini, kalemelerini çaldı. 3. sınıfa geldiğinde ise öğretmenine benle ve babamla ilgili inanılmaz hikâyeler anlatmıştı. Hiç para vermiyormuşum, dövüyormuşum, dedesi cinsel organını elliymiş; çıldırdım. Öğretmeni ise beni ve dedesini görünce şaşaladı, korkunç varlıklar olduğumuzu zannediordu herhalde...

10-11 yaşına doğru erkenden göğüsleri kabardı, âdet gördü, erkeklerle ilgisi belirtmeye başladı. Önceleri yaşlı babama, son bir iki yıldır da bana vurmaya başladı. Çocukluğundan beri ona hiçbir şey öğretmedim. Pijamalarını olduğu yerde tekmeliyor, odasını toplamıyor, komşulara beni rezil edecek şekilde bağırıyor, rahatsız olduğunu söyleyen komşulara küfrediyor. Hiçbir şeyden korkmuyor. Akşam eve geç geliyor. Çeşit çeşit erkekle telefonla görüşüyor. Şu anda 13 yaşında. Mutaassıp bir şehirde yaşıyoruz. Bazen gece 11’lerde onu kafelerden alıp getiriyorum. Ne yapacağımı şaşırdım. Babası gitti, bu kız kaldı bana yadigâr!

YAZARIN NOTU

Kişilik bozukluğunun genetik yönüne örnek bir vaka... Normal bir ailede ve sosyal koşullarda olmasına rağmen ağır derecede “davranım bozukluğu” mevcut. Büyüyünce tanısı muhtemelen “antisosyal kişilik bozukluğu” olacak. Siz “çekingen kişilik bozukluğu” özelliklerine sahip, sakın bir bireysiniz diye bu; hırçın, anti sosyal kişilik bozukluğu olan bir çocuk doğurmayacağınız anlamına gelmez. Bu vakada olduğu gibi çaresiz annelerin, çocuk daha küçükken psikiyatrik yardım almaları gerekir. Çocuk söz konusu olunca şu deyiş geçerli: Çocuğun kumaşını Yaradan onu size armağan ediyor, anne baba olarak siz nasıl bir terzi olacağınıza karar veriyorsunuz. Başarılı birer ebeveyn olmak için ana baba tutumunuzu gözden geçirmek için psikiyatriste gitmek ve çocuğunuzu götürmek size zarar vermez.

Kişilik gelişiminde genetiğin yanı sıra sosyal öğrenmenin de rolü büyük. Bir genci bütün mahalle büyütür diyen Kızılderili reis de haklı. “Bir âlimden bir zalim, bir zalimden bir âlim doğar” diyen bizim atalarımız da haklı.

Davranım Bozukluğu Tanı Ölçütleri (DSM-IV-TR)

A. En azından bir tanı ölçütünün son 6 aydır bulunması koşuluyla aşağıdaki tanı ölçütlerinden üçünün (ya da daha fazlasının) son 12 aydır bulunuyor olması ile kendini gösteren, başkalarının temel haklarına saldırıldığı ya da yaşa uygun başlıca toplumsal değerlerin ya da kuralların hiçe sayıldığı, yineleyici bir biçimde ya da sürekli olarak görülen bir davranış örüntüsü:

İnsanlara ve hayvanlara karşı gösterilen saldırganlık

1. Çoğu zaman başkalarına kabadayılık eder, gözdağı verir ya da gözünü korkutur.
2. Çoğu zaman kavga-dövüş başlatır.
3. Başkalarının ciddi bir biçimde fiziksel olarak yaralanmasına neden

- olacak bir silah kullanmıştır (örneğin bir değnek, taş, kırık şişe, bıçak).
4. İnsanlara karşı fiziksel olarak acımasızca davranmıştır.
 5. Hayvanlara karşı fiziksel olarak acımasız davranmıştır.
 6. Başkasının göz önünde çalmıştır (örneğin saldırıp soyma, çanta kapıp kaçma, göz korkutularak alma, silahlı soygun).
 7. Birisini cinsel etkinlikte bulunması için zorlamıştır.

Eşyalara zarar verme

1. Ciddi hasar vermek amacıyla isteyerek yangın çıkarmıştır.
2. İsteyerek başkalarının malına mülküne zarar vermiştir (yangın çıkarma dışında).

Dolandırıcılık ya da hırsızlık

1. Bir başkasının evine, binasına ya da arabasına zorla girmiştir.
2. Bir şey elde etmek, bir çıkar sağlamak ya da yükümlülüklerinden kaçınmak için çoğu zaman yalan söyler (yani başkalarını atlatır).
3. Hiç kimse görmeden değerli şeyler çalmıştır (örneğin kırmadan ve içeri girmeden mağazalardan mal çalma, sahtekârlık).

Kuralları ciddi bir biçimde bozma (ihlal etme)

1. 13 yaşından önce başlayarak, ailenin yasaklarına karşın çoğu zaman geceyi dışarıda geçirmektir.
 2. Ana-babasının ya da onların yerini tutan kişilerin evinde yaşarken en az iki kez geceleyin evden kaçmıştır (ya da uzun bir süre geri dönmemişse bir kez)
 3. 13 yaşından önce başlayarak çoğu zaman okuldan kaçmıştır.
- B. Bu davranış bozukluğu toplumsal, okuldaki ya da mesleki işlevsellikte klinik açıdan önemli derecede bozulmaya neden olur.
- C. Kişi, 18 yaşından küçükse bu tanı konulur, büyükse anti-sosyal kişilik bozukluğu tanısı alır. Başlama yaşına göre 2 tipi vardır:

1. Çocuklukta Başlayan Tip
2. Ergenlikte Başlayan Tip

ÇOK EŞLİ KOCA, DİPLOMALI KADINA KARŞI!

EVİN DUVARLARINA, KOLTUKLARINA SİNMIŞTI
MUTSUZLUK...

Yemeğe davet etmişti bir hemşerimiz bizi. Annem, ben ve çocuklar gittik. Yöresel yemeklerle donatmıştı sofrayı. Kapıyı açar açmaz ev sahibinin kapkara olmuş yüzü gözden kaçacak gibi değildi. “Geç kaldık herhalde” deyip özürlendik, ama sebep bizim geç kalmamız değildi. Yıgılır gibi attı kendini koltuğa. Az önce telefonda eşiyle görüşmüştü. Adam, “Benim artık senin gibi karım yok. Eve gelmeyeceğim, bekleme” demişti. Bu hanımın sıkıntılarını 1-2 yıl önce dinlemiş, ama bu süre zarfında düzelmiş olacağını ümit etmişim. Anlaşılan daha da kötüye gitmişti. Hikâyesi şöyle:

Sarışın, renkli gözlü, incecik vücutlu bu hanım, görüntüsü ile mütenasip olmayacak şekilde “Osmanlı” diye tarif edilen güçlü karakterli bir kadındı.

Trakyalı, beş çocuklu zengin bir ailenin dördüncü kızıydı. Beşinci çocuk ise erkekti. Şatafatlı yaşayan, varlıklı bir ailede büyümüş, yokluk ve sıkıntı nedir görmemişti. Tek sorunu, ailenin tek erkek çocuklarına aşırı düşkünlüğüymüş. Büyüdükçe bunu da yadırgamaz olmuştu. Liseyi bitirip üniversiteye başlayınca ailede prestiji artmıştı. Üniversitede okuduğu 4 sene boyunca kendisine itici gelen bir sınıf arkadaşı ilan-ı aşk edip durmuştu. Fakat o, bu kıllı, tüylü, kara yüzlü delikanlıyı hiç beğenmemişti. Bambaşka bir bölgeden gelmiş bu delikanlı, ısrarını yüzsüzlük derecesine getirmişti. Dört yıllık üniversite eğitimi boyunca erkeklerden uzak durmuş, hep kızlarla arkadaşlık

etmişti. Dört yılın sonunda bu delikanlının sadakati onu etkilemiş ve “bir deneyeyim nasıl biri” diye düşünmüştü. Sonunda fikirlerde de uyuştuklarını görüp evlenmeye karar vermişti. Oldukça uzak bir memlekete gelin gidecekti. Kıllı, tüylü oğlanın ailesi de zengindi. Genç kızın annesi, çok uzak memlekete evlenip gitmesine itiraz ettiyse de zenginliğe dayanamamıştı.

Ve Büyü Bozulunca...

Evlendikten sonra mutluydu. Hemen de hamile kalmıştı. Bu durumda işe başlamasını istemediler. Bebek doğunca çalışacağını ümit ediyordu ama çocuğun dünyaya gelişi ile hayatı sönmüştü. Her akşam kahveye gitme alışkanlığı olan kıllı yüzlü adam, son dakika doğum yapacak eşini yalnız bırakıp yine kahvehaneye gittiği için aniden başlayan doğum sancılarında aranıp bulunamamıştı. Kayınpeder hastaneye götürünceye kadar da gebenin durumu fenalaşmıştı. Hastanede dünyaya gelen bebek, beyin özürlüydü. Bu bebek 16 yaşına kadar 2 yaşında bir çocuk kadar büyümemiş, yerinde yatıyor, sadece inliyordu. Asla büyümeyen ve büyümeyecek olan bebek genç kadını yıldıraramamıştı. Tabi ki işe başlaması hayal olmuştu. Peş peşe gelen iki sağlıklı çocuğu onu hayata ve eve bağlamıştı. Eşi çalışıyor, onlara zaten yokluk göstermiyordu. Karı koca bu *spastik* çocuğu da sevgi ile bağırklarına basmışlardı. Allah'ın lütfu, kaderdi. Yapılacak bir şey yoktu.

Üç yıl öncesine kadar ona ismiyle hitap etmemişti kıllı yüzlü adam ve hep güzel sıfatlarla seslenmişti. Ama bir gün büyü bozuldu. Kocası arabasına atlayıp, bir arkadaşı ile gidip memleketinden kayınvalidesini alıp gelmişti. Kayınvalide kızına, “Kocan çok iyi niyetli bir adam kızım. Memlekette asker olan oğlunu görmeye gelen bir yaşlı kadını da getirmiş gelirken. Kadın asker oğlunu ziyaret etti, gelirken de geri getirdik. Kocanın da akrabasıymış kadın. Şu insanların geliniymiş” demişti. Bunu annesi anlatırken yanlarında oturan görümcenin gözleri büyümüştü. Öyle bir gelin tanımıyordu. Olay orada noktalanmış ve peşine düşülmemişti.

“Beni Torun Sahibi, Yaşlı Bir Kadınla Aldatıyordu”

Bir gün dükkânlarına kıllı yüzlünün ortağı arkadaşının karısı çıkmıştı. “Kızım kocana sahip çık. O arabadaki meşhur gelin kocanın dostu” demişti. Genç kadın yürekten, ağız dolusu gülmüştü. “Sen kendi derdine yan, seninkindir o, benimki asla yapmaz” demişti.

Kısa zaman sonra aynı kadını tarif eden pek çok dostu aramıştı, “Senin kocan şurada yemek yiyordu, şurada geziyordu” diyerek. Sorduğu sorularla kocası çılgına dönüyordu. “O bana yurtdışındaki kocasının emaneti. Ben hiç hıyanetlik yapar mıyım? Tabii görürler beni onunla. Her şeyleriyle ben ilgileniyorum.”

Torun sahibi, yaşlı, çirkin, küfürbaz; koca şalvarını, yırtık terliklerini zor sürüyen kadını gördüğünde donakalmıştı. Kocasının kendisini aldattığı kadın bu muydu? Üstelik kadın, soyu sülalesi, torunları arasında yasak aşkını evine alıyordu. Bu arada torun sahibi kadının kocasının ölmesi de ekmeğine yağ sürmüştü kıllı yüzlü adamın. Artık gece yarısı olmadan evine dönmüyor, torun sahibinin evinden çıkmıyordu. Bu durum iki yıl boyunca sürmüştü.

Bir gün belki rahatlarım diye memlekete annesinin yanına gezmeye gitmişti güzel kadın. Oturduğu apartmanda solunda görümcesi, sağında eltisi, altında kayınpederi yaşıyordu. Apartmanda başka birinci derece akrabalar da vardı. Kısacası “el” yoktu. Tüm aile birinci kadını koruyor, kolluyor; her zaman yanında oluyorlardı. Annesine ziyaretinin uzun sürmesi kayınpederini korkutmuştu. Telefon üstüne telefon yağıyordu. “Ne olur kızım eve dön, bakma serseri kocana, ömür boyu ben sana bakmaya kefilim, çocukları da özledim.” Zaten dönecekti ama tatili kısa kesmişti. Geri döndüğünde ise evde inanılmaz izler bulmuştu. Yatağında örtülü olan, uçları dantelli yatak çarşafını asla kıvrıp yatağın altına sokmazdı. Kocasısı da asla yatak düzeltmezdi. Ama bu sefer itina ile çarşafı da yatağın altına kıvrılarak düzeltilmişti. Banyoda yıkanılmaya bağlı biraz pislik kalmıştı. İki bornozdaki hafif nem yakın bir zamanda banyo yapanların kurulandığını gösteri-

yordu. Küçük çocukların hornozları ise kupkuruydu. Salonun pencere-
leri yüksekti, karşılarında, yakınlarında onları görececek kimse yoktu
ve kalın perdeleri asla kapatmazdı. Perdeleri sımsıkı kapalı bulmuştu.
Tüm bunlara canı sıkılırken yan binadaki komşu, kulağına fısıldamış-
tı: “Sizin arabayı eşin park etti. Önce pembe mantolu kadın geldi, eve
girdi, on dakika sonra kocan; ertesi gün önce pembe mantolu kadın
çıktı binadan, on dakika sonra kocan.”

Mutsuzluk Evin Duvarlarına Sinmişti

İçi hınçla dolmuştu. Akşam geç saatte eve gelemeyeceğini söylemek
için arayan kocasına, bir yerlere gidip konuşma teklifine karşılık bol
bol küfür yemişti. Adam artık eve gelmeyecekti. Biri beyin özürlü üç
çocuğu ile onu terk edecekti, torun sahibi için.

Bu arada üniversite biteli tam 17 sene olmuştu. Yaşlanan babası,
mal varlığını tek erkek kardeşine tapulamıştı. Şımarık yetişen oğlansa
babasının malını mülkünü hovardaca satıp tüketmiş, buna dayana-
mayan baba, ansızın ölüp gitmişti. Yaşlı annesi, hayırsız oğlan karde-
şinin yanında sığıntı gibi yaşıyordu.

Kendini tam bir çıkmazda hissediyordu güzel kadın. Yüzünden dü-
şen bin parçaydı. Bu olay ortaya çıktığından beri son üç yıldır günde
1-2 paket sigara içerek tüketiyordu kendini, utanıyordu herkesten.
Aşağılanmış, kalbi kırılmıştı.

Herkes, tüm tanıdıklar ona öğüt veriyordu: “Kocana iyi davran,
kızma, o kadının kucağına atma” diye. Fakat içinde dizginlenemeyen
fırtınalar kopuyordu. İçi kan ağlarken gülemiyor, nefret ederken şef-
katle bakamıyordu. İçi fenalaşıyor, hızla çarpan yüreği, titreyen elleri
huzursuzluğunu ortaya koyuyordu. Ağzı susuyor ama vücudu konu-
şuyordu ve bunu da durdurması imkânsızdı. Bulantı, kusmadan ve
yemek yiyememelerden sonra *akut pankreatit* denilen ciddi bir hasta-
lığa yakalanmıştı ama çok şükür tedavi ile kurtulmuştu. Gözle görü-
lür bir şekilde 20 kg zayıflaması ve hastalığı da vız gelmişti kocasına.

Bize özenle hazırladığı yemekleri yedik, ama güzelim yemeklerden hiç tat alamadık. Hepsi boğazımıza dizildi. Kadının sağlıklı çocukları oyuna dalmışlardı. Atari oynuyorlardı. Sanki hiçbir şeyin farkında değillermiş gibi görünüyorlardı. Ama dikkat ettim, benim oğlumun yüzündeki gülümseme, güven ve mutluluktan eser yoktu o yavruların gözlerinde.

Evin duvarlarına, koltuklarına, döşemesine sinmişti mutsuzluk sanki. Bizim bir öğünde, birkaç saatte çekemediğimiz, paylaşamadığımız bu sıkıntıyı bu aile senelerdir çekiyordu. Karşıdan, “katlan” demesi çok kolaydı.

Hastaların sıkıntısını dinlemek başka, bir de onu yaşamak başkaydı. Bu kadın koluna taktığı altın bileziğini, mesleğini icra etmediği için, babasının ve kocasının mallarına güvendiği için ÇOK PIŞMANDI.

YAZARIN NOTU

Bu kadına 5 sene sonra bir manav işletirken tesadüfen rastladım, hayatını düzene koymuştu, yüzü gülüyordu. Kocas o kadından hepatit B kapmış, eşine ve oğluna bulaştırmıştı. Hastalığın sonucu her birinde ayrı seyretmişti. Kocasının hastalığı kronik hepatite dönüşmüş, kadının ve oğlunun hastalığı şifa ile sonlanmış ve vücudu doğal olarak aşılanmıştı. Öteki kadında kronik hepatit gelişmiş ve onun kendi oğlunda hastalık siroza dönüşmüştü. Evliliklerin sadece aşk ile olması böyle sorunlara yol açabiliyor. Sosyokültürel denklik de önemli. Bu örnekte, ‘kadının adının olmadığı memleketinde’ aslına dönen çok eşli koca, diplomasını evinin duvarına asan ekonomik bağımlılığı kabul eden eşine her türlü saygısızlığı yapmıştır.

ALTINI ISLATAN GENÇ KIZ

KIYMETSİZ OLDUĞU MESAJINI ALMIŞTI

18 yaşında, uzun mantolu, başörtülü bir kız. Kendini bildi bileli altını ıslatıyor. Üniversiteye hazırlanan bu genç kız için problemin çözümü şarttı, ilaç tedavisi de sonuçsuzdu.

Sakallı, fesli, akıllı bakışları olan babası sözü aldı: “Bunun her şeyi tamam. Yediği önünde, yemediği arkasında... Üniversiteyi kazansın diye de dershanelere parayı akıttık. Ne sorunu olacak?” Baba öfkeli, otoriter, çalışkan, işini bilen biriydi. Çalışkanlığı ile fakir yaşamına son vermişti, şimdi iyi kazanıyordu. Çocuklarına en iyiyi sunuyor ve karşılığını da istiyordu. Sevgi ve hoşgörü hususunda ise eli kıttı. Hanımını da iyice ezmiş, ağzı var dili yok bir sinir hastası haline getirmişti. Bu genç kız, sonuncu çocuktu. Üç abladan sonra kıymetli ağabeyi doğmuştu. Erkenden evlenen ablaları babasının esaretinden kurtulmuştu. Genç kız kendini bildi bileli horlanmış, evde ikinci sınıf evlat muamelesi görmüştü. Kız olduğu için, ‘el evine gideceği, bu yüzden kıymetsiz olduğu’ mesajını almıştı. Kızın yüzüne bakmayan baba oğlunu dizinden indirmemiş, bol para, harçlık derken özel okullarda okutmuştu. Babasının tek oğlu, gurur kaynağı ve gelecek güvencesiydi. Yarın hastalanıp yaşlandığında dört damada mı güvenecekti? Biricik oğlan, hanımı istemese de beş hanım değiştirip yine de babasına, atasına bakardı.

İlk üç abla evlenmiş, anneleri gibi başı ezik olmayı kabullenip gitmişlerdi. Bu en küçük kız liseyi bitirmiş, biraz gözü açılmış, annesi gibi olmayı asla kabul etmemişti (hastalık hastası/somatizasyon bozukluğu kadın duygularını anlatmak için dilini kullanmasına izin verilmediği için öfkesini mide ağrısı, üzüntüsünü karın ağrısı ile anlatabiliyordu kocasına). Bu kız babasına çok benziyordu. Üstelik zeki,

hırslı ve öfkeliydi ama babasından nefret ediyordu. Bu düşünce aklından geçtiğinde bile korkunç bir suçluluk ve günahkârlık duygusu bedenini kaplıyor, onun da vücudu kaynamaya başlıyordu. Kafası, dersleri almıyordu. İkide bir dershaneye para akıttığını söyleyen babasına yenik düşmemek için daha çok çalışmalıydı. Vücudu ise artık stres ve umutsuzluğu taşıyamayacak durumdaydı. Tüm günü mücadeleyle geçiren kız, geceleri top atılsa duyamayacak kadar derin ve uzun uyuyor, çocukluğundan beri alışkanlık yapmış kapasitesi dar idrar kesesi, idrarı bırakıyordu.

YAZARIN NOTU

Enürezis nokturna, genetik yönü de olabilen psikolojik hastalıktır. Tedavisi mümkündür. Meslek yaşamım boyunca aile içinde cinsiyet ayrımcılığının sayısız örneklerini gördüm, her bir haksızlığın aileye zarar olarak döndüğü mutlak olmasına rağmen bu durum devam ediyor. Akıllı kızını eve hapseden baba, kapasitesi dar olan oğlunu okutup, kendi eliyle kurup ve kan emeği ile büyüttüğü şirketini, oğlunun nasıl dağıttığını oturup yaşlılığında seyretmek zorunda kalıyor. Yetenek ve kapasitesi heba olmuş gelin ettiği kızlarının el kapısındaki çaresizlik ve mutsuzluğuna dayanmak da cabası! Bu babanın başına gelenler bununla da bitmedi. Kifayetsiz, sorumsuz, şımarık oğlunun elinde oyuncak olarak hayatını tamamladı. Ülkemizde her yerde sorun bu durum: İş verirken eğitimi, liyakatı esas almamak! Liyakat kişinin oturduğu koltuğu doldurmasıdır; yani işe layık bilgi, yetenek, kapasite, beceri sahibi olmasıdır.

Enürezis DSM IV Tanı Kriterlerine Göre:

Yatağa ya da giysilere tekrarlayan bir biçimde idrar kaçırma (istem-siz ya da amaçlı olarak),

En az ardışık üç ay, haftada iki kez ortaya çıkan bir sıklıkta olması ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntı doğurması ya da toplumsal, okulda (mesleki) veya önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açması,

Takvim yaşının en az 5 olması,

Bu davranışın bir ilacın (diüretik gibi) veya genel tıbbi bir durumun (diabet, spina bifida, bir konvulziyon bozukluğu) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı olmaması olarak tanımlanır.

DSM-IV bozukluğu yalnızca nokturnal (gece), yalnızca diurnal (gündüz), nokturnal ve diurnal olmak üzere üç tipe ayırır. İdrarın istem dışı yapılması gece uykuda olursa enürezis nokturna, gündüz olursa enürezis diurna, hem gece hem gündüz olursa enürezis kontinua denir. Çocuk popülasyonunda enürezisin görülme oranı %5-15 arasındadır. Enürezise erkek çocuklarında, kızlardan daha fazla rastlanmaktadır. Enürezis, olguların çoğunda noktürnal ve primer başlangıçlı olmaktadır.

Mesane kontrolünün kazanılmış olması gereken bir yaşta uygun olmayan yer ve zamanda istemsiz olarak idrar yapmak olarak tanımlanabilen enürezis nokturna “primer-birincil” ve “sekonder-ikincil” olarak iki ana gruba ayrılabilir:

Primer Enürezis Nokturna: Vakaların %80-85’ini oluşturur. Bu çocuklarda mesane kontrolü hiçbir zaman kazanılmamıştır. Enürezis hiç kesilmeden bebeklikten itibaren süre gelir. Primer enürezis, sinir-kas kontrolünün gelişmesindeki gecikmeden kaynaklanabileceği gibi anne babanın düzensiz ya da yetersiz tuvalet eğitiminin bir sonucu olarak da oluşabilir. Bu enüretik çocukların idrarlarını kontrol etmelerinde, anne babalarından diğer kardeşlerine oranla daha az yardım gördükleri ya da hiç yardım görmedikleri saptanmıştır. Birincil enürezis zamanla kaybolur ve yavaş gelişen bu çocuklar, tuvalet kontrolünde arkadaşlarının düzeyine ulaşırlar.

Sekonder Enürezis Nokturna: En az 6 ay ile 1 yıl arasında kuru kaldıktan sonra tekrar idrar kaçırmaya başlanması durumudur. Enü-

rezisin %20'sini oluşturur. En sık 5-8 yaşları arasında görülür. Bu tür alt ıslatma olayında tuvalet kontrolü oluştuktan sonra bir gerileme söz konusudur. İkincil enürezis, tipik olarak yeni bir kardeşin doğumu ya da yeni bir eve taşınma gibi bazı ruhsal gerginlik durumlarında ortaya çıkar. Bu etkenler çocuğun bir süre için daha olgunlaşmamış davranış biçimlerine dönmesine neden olur. Bazı uzmanlara göre, özellikle bu gerileme türü, çocuğun annesine olan öfkesinin sembolik bir ifadesi olarak yorumlanabilir.

Enürezis, hem sık rastlanması, hem de  ocuk ve ebeveynler için zor bir durum olması açısından tüm davranış bozuklukları içinde çok önemlidir. Çoğunlukla tik, kekemelik, tırnak yeme gibi belirtilerle birlikte görülür. En rezisin oluşmasında gece çocuğun yatağını ıslatmasını önleyecek olan; gece idrar yapımının azalması, mesane (idrar kesesi) dolduğunda uyanma gibi somatik mekanizmaların gelişiminde kalıtsal bir gecikme olduğu düşünülmektedir. Özellikle sekonder enürezis psikolojik bozukluğu düşündürür. Enürezis kontinua ise daha ciddi bir durumdur ve psikiyatrik bozukluklarda görülebilir.

YILLAR SÜREN EV HAPSI

ŞAŞIRARAK DIŞARI BAKTI,
YAPRAKLAR YEŞERMİŞTİ!

60 yaşlarında olmasına rağmen yetmişlik gibi görünen kadını evinde görmek zorunda kalmıştım. 6 aydır bir somyada sürekli yatıyor, yattığı yerde besleniyordu. Tuvalet ihtiyacını odada lazımlıkla karşılıyordu. Bunun sebebi başının dönmesiydi!

Hiçbir doktora götürülememişti çünkü bu odadan dışarı çıkacak gücü ve cesareti yoktu. Hiçbir tetkik yapılmamış olması ve ilerlemiş yaşı beni endişelendirmişti. Yaptığım fiziksel muayenede her şeyi sağlam gözüküyordu.

Oysa hastamız başını kaldırıp beline kadar doğrulunca, “Ay ay!” deyip çılgınlık atıyordu. “Başım dönüyor” deyip geri yatıyordu.

Üç aylık tedaviden sonra yavaş yavaş evinin içinde dolaşmaya başladı. O yattığı süre içinde kızı epey değişiklik yapmıştı. Şaşırarak dışarı baktı, yapraklar yeşermişti. Sonbaharda yattığı yerinden ilkbaharda kalkabilmişti. Yavaş yavaş evinin bahçesini dolaşması aylarımızı aldı. Sokağına çıkıp caddelerde dolaşabilmesi, minibüsleri, otobüsleri kullanabilmesi yine aylarımı aldı. İlk tanıştığımızdan yaklaşık on ay sonra bahçesinde bir yemek sofrası hazırlamıştı, sadece benim için. Devamlı bakıcısı durumunda kalmış kızını nişanlamıştı, evi düzgündü, morali yerinde, bahçe bakımlıydı.

Beni davet etmek için evine iki minibüslük mesafede olan muayenehaneme tek başına gelmişti. Davete, icabet etmek şarttı.

YAZARIN NOTU

Sebepsiz, yoğun anksiyete nöbetleri nedeniyle oluşan kaçınma reaksiyonu sonucunda eve kapanıp *agorafobili panik bozukluğu* gelişen kadın, iyice içe kapanıp sonunda depresyona girmişti. İlaç ve *exposure terapi* ile düzeldi.

Agorafobili Panik Bozukluk (DSM-IV Kriterleri):

A. Her iki şık birden bulunmalıdır:

1. Tekrar eden beklenmedik panik ataklar.
2. En az bir panik atak, 1 ay boyunca aşağıdakiler tarafından eşlik edilmiştir.
 - Daha fazla atak geçirme endişesi taşımak.
 - Atağın yol açabileceği durumlardan endişelenmek (örneğin, kontrolü kaybetmek, kalp krizi geçirmek, delirmek gibi).
 - Ataklara bağlı olarak önemli davranış değişiklikleri olması (panik atak gelirse ne yaparım korkusu ile sokağa çıkamama, asansöre binememe, kalabalığa girememe, metroya binememe, şehir dışına çıkamama, uçağa binememe)

B. Agorafobinin varlığı.

C. Panik ataklar, bir maddenin fizyolojik sonucu olarak gelişmemiştir (örneğin kötüye kullanılan maddeler, ya da bir ilaç),veya tıbbi bir durum sonucu gelişmemiştir (örneğin hipertiroidi)

D. Panik ataklar, başka bir psikiyatrik duruma bağlı olmamalıdır (örneğin sosyal fobi, spesifik fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, posttravmatik stres bozukluğu veya ayrılma endişesi, gibi).

BAŞI DÖNEN KADIN

“İNSANLAR BENİ GÖRÜNCE KARŞI KALDIRIMA GEÇİYOR!”

Eline yüzüne bakılır güzellikte, oturduğu muhite göre biraz aykırı giyimli görünen –aykırılığı da yanında oturan teyze ve akrabaları türbanlı ve mantoluyken pantolonlu ve saçı açık olmasıydı– bir genç hanım... Başı dönüyordu bekleme salonunda. Sessizce yığıldı. Gözleri yarı açıktı. Alkol koklattık, kendine geldi. Anlattıkları şöyle:

Ben 17 yaşına kadar Hollanda’da doğup büyüdüm. İki ağabeyim, annemle babam gözüme bakarlardı. Liseyi bitirdikten sonra küçük bir işte çalışıyordum, mutluydum. Ve bir gün geldi, büyü bozuldu. Memleketteki teyze oğluna beni istiyorlardı. Onu hiç tanıımıyordum. İstemiyorum diye tutturdum. Ailemle ilişkilerim gerginleşti. İş orada kaldı zannettim ama kalmamış, benim bundan haberim yoktu. Babam emekli olmuştu. Uzun bir tatil için Türkiye’ye geldik. Meğerse bu benim Hollanda’yı son görüşüm olacaktı. Tatilde apar topar nişanlandırıldım. İlk bayılmam yüzükler takılırken olmuştu çünkü damat adayından hiç hoşlanmamıştım. Zorla beni evlendirip, sözde elimi koynuma sokup kendileri geri döndüler. Kendimi uzayda tek başına kalmış kadar yalnız ve mutsuz hissediyordum. Bazen Türkçem bile bana yetmiyordu. Dünya karanlık, zifiri, tozlu çamurluydu (ilk depresyonu). Teyzemin oğlu, ruhsuz bir şekilde her akşam, üzerime çıkıp tepiniyordu. Nefesim kesiliyordu, ölecek gibi oluyordum, dişlerimi sıkıyordum, gözyaşlarına boğuluyordum.

Babam ilk günlerde bizi Gulden (Hollanda para birimi) yağmuruna tuttu. Eşim paraları alıp kumar oynamaya gidiyor, gecenin ikinci yarısı eve dönüyordu. İlk çocuğum doğdu, bir kızdı. Üzüntümün sebebi ise aynı cinsten olmamızdı. Epey büyüdü. Bu arada eşim evi otel

gibi kullanmaya ve kumar oynamaya devam etti. Benimse beş kurusuz, aç sefil kaldığım oluyordu. Kaynanam başım açık diye kızılıyordu, bağladığım başörtüsü ise boğazımı sıkıyordu; itiraz ettim. Hiç kimse beni sevmeydi, herkes dışladı. “Çatlak gelin!” dediler. Sonra spiralliyken ikinci çocuğuma hamile kaldım ve bebek epey büyümüştü. Erkek olacağını söylediler. Belki adamı evime bağlayabileceğimi söyledi akrabalar, komşular. Onu dünyaya getirdim, benim dünyam karardı: Çocuk, beyin özürlüydü. Aylarca hastanelerde kaldım. Sonunda geç konuşan, çevreye uyum sağlayamayan, anaokuluna kabul edilmeyen bir oğlumuz olmuştu. Hatta bir öğretmen: “Al delini başımdan!” dedi.

Bu arada sürekli sorun çıkaran –çünkü aç kalıp ailemden para istiyordum– bir evlat olmuştum, araya giren kilometreler beni ailemin gözünden ve gönlünden ırak etmişti. Benden iyice uzaklaşmaya başladılar. Ondan sonra sürekli başım dönmeye başladı. Gittiğim sayısız doktor, yaptırdığım sayısız tahlil normal çıktıkça etraftan duyduğum azar arttı. Sonuçta sizi buldum, rahatlardım. Komşularıma psikiyatrik tedavi görüp rahatladığımı söylediğimde ise kıyamet koptu. (Hollanda’da öyle öğrenmiştim. Psikiyatriste gitmek normaldi.) Komşularım birer ikişer ayağını çektikçe, kocam eve geç geldikçe, bayılmaya başladım. Ben bayıldıkça komşularım benden korktu, uzaklaştı. Hatta birkaç kötü niyetli kişinin de beni hiç tanımayanlara deli diye anlattıklarını işitmiştim. Yani çok affedersiniz beni görünce o insanlar kudurmuş bir köpek görmüş gibi korkup nasıl kaçıyorlar ve karşı kaldırıma geçiyorlar anlatamam. Bir gün hurlayıp onları ısıtırsam şaşırmayın. En sevdiğim ve bana en çok saygı duyan kayınbiraderim bir gün sohbet ederken, tartışma kavga değil sakin yanlış anlamayın, sözümüz birbirini tutmadı sadece. Kayınbiraderim, “Sen git doktoruna, kafanın ayarını bir kez daha yaptır” dedi.

YAZARIN NOTU

Bir psikiyatrist olarak insanları tanımak ve onlarla dost olmak istiyorsanız benim önerim şu:

Biri psikiyatrik tedavi gördüğünü söylüyorsa ondan korkmayın. Toplumda gerçek anlamda korkulacak kişilerin, trafik canavarı, saldırgan, hırsız ve tecavüzcü olmalarına rağmen vicdan azabı duyup psikiyatriste gitmedikleri kesindir. Bu hanım, bir gün intihar etmeye karar vermişti. Her şeyden vazgeçmişti. Ama bekleme salonumdaki bir levha aklına takılmıştı: "Psikiyatristi en çok üzen şey, yazdığı ilaçlarla hastasının intihar etmesidir..." Sırf beni üzmemek için intihardan vazgeçmişti.

Başı dönen kadının oğlu, güç de olsa ilkokulu bitirdi. Hacca gönderdiği kocası bir daha kumar oynamadı. Gündüz işinin başından, akşamları da hanımının dizinin dibinden ayrılmıyor. Küçük bir işte çalışmaya başlayan başı dönen kadın ise evini ve komşularını değiştirdi. Çevresinde çok sevilen, güvenilen bir komşu oldu. Çalıştığı iş ise kendine olan güvenini artırdı ve ekonomik refahını sağladı.

Burada anne babanın eksiği; değer yargılarını yitireceği korkusuyla, kızlarını habersiz, zorla evlendirdikleri gibi kültür çatışması yaşayan kızlarının hiç tanımadığı kendi ülkesinde çok sıkıntı çekeceğini düşünmemeleridir.

Konversiyon Bozukluğu DSM-IV Tanı Kriterleri

Üzüntü, korku, öfke, utanç gibi duyguların konuşamama, felç, hissedememe, duyamama, görememe gibi bedensel semptomlara çevrilerek ifade edilmesidir. Kadınlarda 2-3 kat fazla görülür ve bedensel bir hastalık bulunmaz. 10-35 yaş arası görülme olasılığı yükselir. Ruhun sigortasının atması ve kendini koruması veya bilinçaltının yardım isteme biçimidir.

YALNIZLAR SÜLALESİ

KADER Mİ? SEÇİM Mİ?

Yaşamdan örnek:

Yalnızlar sülalesi...

Üç çocuğu, üç gelini mühendis olan ailede tayin sebebi ile çocuklar Anadolu'ya dağılınca, geriye kalan '78 yaşında ve muhtaç ANNE yalnız'. Dört çocuğu esnaf olmasına rağmen 'TEYZE 80 yaşında yalnız ve sakat'. Çok zengin amcaoğlunun herkese ayrı ev açabilmesi sebebiyle, amcanın hanımı 'YENGE çok hasta, 84 yaşında ve yalnız.' Amcaoğlunun bekâr, nişanlısından ayrılmış '35 yaşındaki KIZI yalnız'. 3 yaşında çocukla, yeni ayrılmış '38 yaşındaki dul kızı yalnız.' Eşini aldatıldığını cümle âlem duymuş olan '32 yaşındaki oğlu yalnızlık' adayı. Narsist amcaoğlu ile efendi-köle ilişkisi kurmuş ev hanımı eş, kanser hastası. Çoluğu çocuğu olmamış 'BÜYÜK AMCA 1926 doğumlu yalnız ve muhtaç'.

Birinci mühendis oğlan Anadolu'nun bir ucunda '57 yaşında yalnız zaman zaman muhtaç', göz ameliyatı ve el ameliyatında birilerinin yanına sığınyor. 57 yaşında yalnız mühendisin, boşandığı birinci eşi '52 yaşındaki şizofreni hastası YENGE yalnız ve muhtaç'. Boşandığı ikinci eşi 'ev hanımı 37 yaşındaki yenge ekonomik muhtaç'. Birinci eşten çocuk, Almanya'da okulunu 6 senedir bitiremiyor 'depresif YEĞEN yalnız ve sadece 25 yaşında'. İkinci eşten ÇOCUK, anne ile yaşıyor, '7 yaşında ve muhtaç'. İki numaralı mühendis, iki çocuğunu yuvadan uçurmak üzere, hem aşkla hem de ekonomik anlamda aldatıldığı eşi ile helalleşmek yerine başkalarına bakmaya ve eşinin sabrını denemeye devam ediyor. Üçüncü mühendis ağır alkolizmin pençesinde, kaosa sürüklediği ailesinde, eşi ve kızında kaygı bozukluğu mevcut, oğlunda antisosyal özellikler gözleniyor.

Yaşamdan bir başka örnek:

30 yaşında, bir evlilik bitirmiş, anne babası ege sahillerinde emekliliklerini yaşayan; tabansız sevgilisi, kendisi panik atak geçirirken dayanamayıp kaçan bir hanımla iki haftadır uğraşıyorum. Çalıştığı iş yeri üç ay önce kapanmış. İşsiz, eşsiz, ailesiz, entelektüel, popüler; evi ve parası olmasına rağmen iliklerine kadar yalnız bir hanım. Panik atağı o kadar ilerlemiş ki 'korkudan korkma hastalığı' olarak da tanımlanabilecek bu hastalık yüzünden, korkudan ilaçlarını bile içemiyor. Ölürüm, çıldırırım, korkusu en yüksekte olan bu kişilere psikoterapistlerin ferishtahı olsa yardım edemez, illa ki ilaç içirilmesi lazımdır. Sıfır değil eksi bedene düşmüş, aç. Ağlayarak kendini ofisine atmış genç hanımı öncelikle sekreterime birkaç lokma da olsa beslettirip, ilaçlarını elimle içirdim. Diğer hastalarımı bakarken bir odada saatlerce takip edip yatışmasını izledim. Hasta rahatladıktan sonra sevgilisini çağırıp panik hakkında 'psiko eğitim yaptım' yani bilgilendirdim, öylece evine yolladım. Genç hanıma gece gündüz açık olan cebimi verdim. Beni hastalar veya hastalıklar değil, yalnız hastalar bazen de hastanın kişilik bozukluğu olan yakınları korkutur.

YAZARIN NOTU

Yalnızlık kader mi? Seçim mi? 8-10 yıl önce bir kongre sebebi ile gittiğim Stockholm'da 'yalnızlar adası' diye tanımlanan bir adada, insanların %70'inin; Stockholm'ün genelinde ise %40'ının yalnız olduğu belirtiliyordu. GSMH yani kişi başına düşen geliri Avrupa'dan yüksek olan İsveç'te depresyon ve intihar oranı, gelişmekte olmaktan öteye geçememiş ülkemizden kat be kat yüksekti. Bu yüksek oranda depresyona sebep, sadece güneşsiz soğuk bir iklim değildir. Bu korkutucu yalnızlığın da payı yadsınamaz. Yalnızlar sülalesinin yalnızlık sebebi ise genetik ve sosyal öğrenme sebebiyle pek çok aile üyesinde görülen narsisizmdir.

Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Tanı Ölçütleri

Aşağıdakilerden beşinin (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, üstünlük duygusu (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinmesi ve empati yapamamanın olduğu sürekli örüntü:

1. Kendisinin çok önemli olduğu duygusunu taşır (örneğin başkalarını ve yeteneklerini abartır, yeterli başarı göstermeksizin üstün biri olarak bilinmeyi bekler).
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorar.
3. “Özel “ ve eşi bulunmaz biri olduğuna ve ancak başka özel ya da toplumsal durumu üstün kişilerin (ya da kurumların) kendisini anlayabileceğine ya da ancak onlarla arkadaşlık etmesi gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak kazandığı duygusu vardır: Kendisinin özellikle kayırılacak olduğu bir tedavi biçiminin uygulanacağı beklentileri ya da bu beklentilere göre uyum gösterme.
6. Kişiler arası ilişkileri kendi çıkarı için kullanır: Kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarının zayıf yanlarını kullanır.
7. Empati yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini tanıyıp tanımlama konusunda isteksizdir.
8. Çoğu zaman başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Küstah, kendini beğenmiş davranış ya da tutumlar sergiler.

KURNAZ NİŞANLI

“ÖFKEME DUR DEMEK HİÇ DOĞRU DEĞİLMİŞ!”

30 yıl önce, bir aydır çıktığımız delikanlı ile niyetimiz ciddiydi. Birkaç akşam yemeği yiyip, deniz kenarındaki bir çay bahçesinde oturmuştuk. O pazar günü beni plaja götürecekti.

Birlikte kaldığımız bekâr kız arkadaşlar, mantı gününe gideceklerdi, beni de çağırdılar ama kabul etmedim. Cuma günü erkek arkadaşımın annesi, ağabeyi, yengesi gelmişlerdi. “Pazar günü onları gezdirirsin, plajı iptal edelim” dememe rağmen “Hayır, birlikte gideceğiz” demişti. Pazar günü öğlen saat 13.00’da tüm arkadaşlarım evden çıkmak üzereydi ki telefon açıp “Ailemi gezdireceğim, plajı iptal edelim” dedi. Telefonu kapatınca çıldırdım, tekrar aramak istedim, onunla ilişkiyi bitirecektim. O zamanlar minik bir telefon rehberi defterim vardı. Evli arkadaşım elimden aldı rehberi, akşama kadar vermedi. Ben arkadaşlarımla mantı gününe gittim. O gün akşama kadar homurdanmışım. Bu olaydan 2,5 ay sonra nişanlandık, 5 ay sonra evlendik. Evlendiğimi duyan, mantı yapan ev sahibi çok şaşırmış. Ailesini gezdiren erkek arkadaşım, tatlı dille konuşup öfkemi geçirmişti.

İkinci ayın sonunda ailesi gelip ailemden beni istedi. Bizim ailede âdet olduğu üzere babam “Düşünelim” dedi. İlk gelişte “olur” denilen kızlar genellikle cemaz-i el evveli (geçmiş) kötü kızlar diye bilinirdi. Bense ailemin medar-ı iftarı kızıydım, hiç ucuz değildim. İkinci gün tekrar gelecektlerdi. Erkek arkadaşım telefon açıp ertelediklerini söyledi ve beni suçladı, “Aileni ikna edememişsin” dedi. Çok sinirlendim, “Çık git!” diyeceğim ama karşımda o kadar kibar ve tatlı dilli konuşuyor ki, ağzım dilim bağlandı. İç sesim “terbiyesiz olma” diyor, kendimi zor kontrol ediyordum. “Canım, ciğerim, sen benim hayat arkadaşım olacaksın” dedi, gitti. Evlendikten sonra da açgözlülüğü, bencilliği ve saygısızlığı giderek arttı.

Bugün bakıyorum da öfkeme dur demek hiç doğru değilmiş. 30 yıllık evlilikten sonra tatlı dille avutulmayacak kadar büyüdüm. Sayısız birbirinin aynısı saygısız davranışlar ve ihmaller serisinin ilkini unutursanız, diğerlerini de unutmak zorunda kalırsınız.

YAZARIN NOTU

Kişilik bozuklukları ömür boyudur. Bencillik, saygısızlık, nankörlük, hainlik, açgözlülük tedavi edilemez. Herkes kendinden yanadır deyip bencili idare edebilirsiniz. Kendini beğenmiş, kibirli birisine içinizden gülebilirsiniz. Öfke kontrolü olmayan birini tedavi ettirebilirsiniz, sınırlı birine stresle baş etmeyi öğretebilirsiniz. Açgözlülük canınızı sıkabilir. Çocuklarınız elini sürmeden eşiniz, çikolataların hepsini bitirebilir. Çerezleri ailesi bulamasın diye üst mutfak raflarına saklayabilir. Bunları da idare edebilirsiniz. Maaş kartınızı, kira gelirinizi sizin elinizden alabilir. Sizin paranızla size su, simit almayabilir ama âşık olduğu hafif meşrep sekreterine hak etmediği maaşı verip, her gün başka bir kebab restoranında ağırlarsa dayanamazsınız. Saygısızlık ve nankörlük ne kadar sabırlı, hoşgörülü, geçim ehli olursanız olun sizi tüketen kötü özelliklerdir. İster güçlü iletişim becerileriniz olsun, ister öfke kontrolü eğitimi alın, ister en sadık âşık olun, tükenmeye mahkûmsunuz. Üstelik bu kişilik özelliklerine sahip kişiler yaşlandıkça düzelen değil, bozulan gruptur. Kendi anne babasından iyi söz duymayan ve koşulsuz sevgi bulamayan gençler bu örnekte olduğu gibi, tatlı dil karşısında peyniri ağzından kaptıran aptal kargaya dönüşebiliyorlar. Öfkeyle karar vermeyin, mutluyken söz vermeyin, hak etmeyi de sevmeyin.

Kişilik Bozukluğu Nedir?

İnsanların duygu, düşünce, algılama, tutum ve davranış bakımından farklılığı, onların kişiliğini belirler. Kişilik, her bir insan için az

çok değişmezliği bulunan, duygu, düşünce, algılama, tutum ve davranış kalıplarının o kişi için olan bütününe verilen addır.

Kişilik bozukluğu ise, belli bir kültürdeki ortalama bir insanın algılama, düşünme, hissetme ve özellikle başkaları ile ilişki kurma biçiminden kalıcı, aşırı ya da önemli sapmalar gösterilmesidir. Kişilik bozuklukları ruh sağlığı alanında çalışanların en çok zorlandığı bozukluklardır. Tedaviye genellikle oldukça dirençli olan kişilik bozuklukları yalnızca kişiye değil çevresindekilere de bunaltılı anlar yaşatır. Diğer psikiyatrik bozukluklar ile birlikte bulunduğunda tedavi daha da güçleşir. Tüm kişilik bozuklukları 3 alt gruba ayrılmıştır. Bunlar:

- A Tipi Kişilik Bozuklukları
- B Tipi Kişilik Bozuklukları
- C Tipi Kişilik Bozuklukları

Kişilik Bozukluğu Türleri

DSM-IV-TR’de;

- 1-MAD; Garip, sıra dışı özellikleri içeren A Kümesi: Paranoid, Şizoid, Şizotipal kişilik bozuklukları,
- 2-BAD; Dramatik, coşkusal özellikleri içeren B Kümesi: Anti-sosyal, Borderline (Sınır), Histrionik,
- Narsisistik kişilik bozuklukları,
- 3-SAD; Bunaltı ve korku özellikleri içeren C Kümesi: Kaçınan, Bağımlı, Obsesif-Kompulsif, Pasif-Agresif kişilik bozuklukları bulunmaktadır.

ERGEN KOCA

SAYGI GÖRMÜYORSANIZ EĞER,
SEVİLDİĞİNİZ KONUSUNDA DA EMİN OLMAYIN

İlk randevumuza geç kalmıştı, malum trafik geçerli bir mazeretti, ömür boyu beni bekleteceğini nereden bilebilirdim!

Daha nişanlıyken, ilk evimizi kurarken küçük bir araçla gittiğimiz bekâr evinin korkunç dağınıklığı gözden kaçacak gibi değildi. Tüm tabakların üst üste bulaşık içinde olup yeşil bir mantarla kaplanmış olmasının, taşıyıcı adamın çektiği perdeden inen tozla evin içinin göz gözü görmeyecek şekilde toz bulutu içinde kalmasının problem olmayacağını, çamaşır ve bulaşık makinesinin bu sorunu çözeceğini düşündüm. Toz bulutundan nefes alamayıp kendimi apartmanın koridoruna attım ve beni nişanlımın yeğeni zanneden karşı komşu, onun çapkınlıklarını anlatıp midemi bulandırır da onunla evlendim.

Evlendikten sonraki işi, şehre bir buçuk saatlik yol mesafesindeydi ve eve servisle geliyordu. O gelene kadar ben çoktan eve gelmiş oluyor, hiç oyalanmadan evi topluyor, yemekleri pişiriyordum. Sabah erken yola çıkacağı için o giyinir kuşanırken ben kahvaltı hazırlıyorum derken, eşit koşullarda okumuş, aynı oranda eve gelir getiren iki insanken, evlilikle beraber üstüme ağır bir iş yükü binmişti. Üstelik o, masa başında sadece imza atarak, emir yağdırarak, hizmet alarak çalışırken, ben tüm gün köle gibi koşturarak, hizmet ederek çalışıyordum ve kariyer yapıyordum. Sonunda evliliğimin ilk yıllarında mesai arkadaşlarım, oturduğum yerde uyuklayan bana, “Evlilik sana yaramadı” derlerken, eşimse “Evliliğin bu kadar güzel bir şey olduğunu bilseydim daha önce evlenirdim” derken ben, aşktan söz ediyor zannedişiyordum. Bekârlığımda ise cinsiyet ayrımcılığı uygulamayan aileme, yazları ve sömestir tatilinde gerektiğinde anneme, gerektiğinde babama yardım ediyordum. Salça çıkaran annemle domates doğ-

ruyor, evi boyayan babamla (hem de tavanı) boyuyor, bağda babamla taş topluyor, sömestr tatilinde bağda budama işlemi yapıyor, bahçede ağaç aşılıyordum. Yazın annemle kışa hazırlanan kuruları diziyordum, bizim evde iş yaparken cinsiyet ayrımcılığı yoktu.

Evlilikle Bozulan Eşitlik

Aynı şeyi evliliğimde de uyguladım. Alışverişi de, yemeği de, ütüyü de yaptım. Evin elektrik, su, yakıt faturalarını da ödedim, vergileri de. Gece işe de gittim, çocuk da salladım. Evliliğimin ilk aylarında gelirimizin önemli bir bölümünü taksitlere yatırmaya başladık. Bu durumda eve ayda bir temizlikçi bile tutmak imkânsızdı. Mutfağımıza et girmiyordu, sürekli sebze yiyorduk.

Akşam yemeğinden sonra ben masa başına günlük derslerimi çalışmaya giderken o televizyonun karşısına geçiyordu. Sabah onun oturduğu yerin solunda meyve kabukları, sağında kuruyemiş kabukları bana bakıyordu, kahvaltısını yaptıktan sonra tek bir çatalı bile masadan kaldırmadan evden çıkarken beni öpmeyi ihmal etmiyordu ama tüm uyarılarıma rağmen evin her bir odasına kıyafetinin bir parçasını atmaktan vazgeçmiyordu. Ben topladıkça o daha çok yaymaya çalışıyordu sanki. Sonunda belki kendi yayıntılarından rahatsız olur diye kabukları almadım, dağıttığı eşyalarını katlayarak bir kirli sepetine attım. Eve girince ekşi kokular yine beni karşılıyordu. O ise meyve kabuklarının ortasına itinayla oturuyor, çöplerden asla rahatsız olmuyordu. Sabırla bekledim ama nafile, kendi sinirlerimi geriyordum. Konuştum olmadı, bağırdım olmadı, söz verdi yapacağım diye yapmadı. “Bu evlilik böyle gitmez!” dediğimde bayıldı, gözleri tavana bakıyordu, ödüm patlamıştı (konversiyon bozukluğu). Okşayıp öpeerek onu sevdiğimi söyledim, kendine geldi. Kocaman ama büyüymemiş bir ergen vardı içinde. Bunu kabul ettim, kötü yetiştirilmişti, asla büyümeyeceğini nereden bilebilirdim. Annesine şikâyet etmekten vazgeçtim, eve temizlikçi tuttum. Tutamadığım zamanlarda, “Spor

salonuna gitmek yerine, ev işi yapıyorum” deyip sinirimi bozmadan ev işini sessizce yapmaya başladım. Ayakta kalmaktan ayak adalelerim, yer süpürmekten karın ve bel adalelerim, kol adalelerim gelişti ama genç yaşta sırtıma kambur yerleşti. Ev yerleştirirken de yalnızdım, bulaşık yıkarken de. Neşe ile yediğimiz akşam yemeklerinden sonra ben işe yönelirken, ne zaman televizyon karşısına gittiğini fark edemiyordum bile, öyle sessizce yok oluyordu. Tıpkı annemin, ben sessizce oyuna veya uykuya dalarken komşuya gezmeye gidişi gibi.

“Aileme Bakacağım Derken Kendime Bakamıyordum”

Ders çalışırken, yorgunluktan masada ya da TV karşısında uyuya kalıyordum, bağırarak beni yatağıma taşıyordu, sonra o da bana alışı. Günlük iş sıkıntılarımızı uzun uzun konuşuyorduk birlikte, yatakta da kök sarmaşıklar gibi birbirimize sarılıyorduk, evlilik içimizi de yatağımızı da ısıtıyordu, iyi kötü bir düzen kurmuştuk. O mesleki eğlence toplantılarından, hep söz verdiği saatten en az 2-3 saat sonra geliyor, daha kapıda güler yüzle aşkım, hayatım diye girip kızmama fırsat vermeden mazeretlerini sıralıyordu, ben de burnundan getirmiyordum, susuyordum, yutkunuyordum... Mecburi işler, toplantılar, servisler... Yıllar, yılı izledi, derken emekli olup özel işine başlayınca kendi işinde de giderek mesaisi uzadı. Ben işimi bitirir bitirmez çok düşkün olduğum çocuklarıma koşarken, kendime acil ihtiyacım olan yeni bir çift tül çorabı bile almayı unutuyordum. Aniden gitmek zorunda kaldığım bir evde ya da arada namaz kılmaya gittiğim iş yeri mescidinde ayakkabımı çıkarırken utanıyordum. Çocuklarıma, evime, işime, geniş aileme iyi bakacağım derken kendime iyi bakamıyordum. Boğaz ağrısı, sinüzitler başladı...

Pek çok birikimimizi yatırıarak açtığı işinde başarılı olması ve sermayemizi kediye yüklememesi için eve geç gelmelerini de hoş gördüm. Akşam çocuklara yemeği yedirdikten sonra ödevlerini yaptırırken gelen eşime güler yüzle kapıyı açıyordum, o da bana hep sarı-

lıyordu. Kendim yalnız yemek yiyemediğim için bekârlığımda zayıf ötesiydim. Empati yapıp yemek yiyen eşimin karşısında geç saatte tok karınla oturuyor, konuşuyor o televizyon karşısında dinlenirken ben yine çocukla matematik çözüyordum. Artık muhabbetlerimiz, onun iş planları ve harcama hesaplarıyla sınırlıydı. Şehir dışında olan işi sebebi ile tüm ödeme adreslerine şehir içinde olan benim adresimi vermişti. İtinayla hepsini ödüyordum, eve gelirken alışverişi de yapıyordum. Evde artık bir kadın, çocuklara bakıyor ve her işi de yapıyordu, iyi kötü idare ediyorduk. Ailemi dinlemiş, sadece önüme ve okuluma bakmış, okul bitmeden karşı cins kimse ile gezmemiş, el ele bile tutuşmamıştım. Son derece özgür yaşayıp, ailem tarafından hiç denetlenmeden, ülkenin en modern şehirlerinde, modern insanların arasında yaşayıp okumama rağmen, gözümün kapalı olduğunu bilemeyecek durumda, kendimi akıllı zannederek sorumluluk almayan inatçı biri ile evlenmiştim.

Saygısız Sevgi Yok Olmaya Mahkûmdur

Ona iş açacağız derken iki arabamızdan birini sattık sermaye için, tek arabamız ona daha çok lazımdı. İş yerim ile evimiz arası minibüs seferleri yoktu. Bir araba alana dek akşamları beni alması gerekiyordu. Akşamları beklemekle geçen saatleri sayamayacağım. Hele bir akşam “Gözlükçü komşuda bekle, geliyorum” demişti. Saatler sonra gözlükçü kepenklerini indirdiğinde tüm çarşı kepenklerini indirmişti, ben sokakta kalmıştım. Açık tek yer sokak başındaki lokantaydı. Orada kaç saat oturduğumu bilmiyorum, telefonumun şarjı da bitmişti çoktan, çaresizce yola bakarak, iş yeri sahibi komşumdan da utanarak bekliyordum. Saatler sonra arabada iki çocuğumuzla beni almaya geldiğinde öfkeden burnumdan solurken yine de sustum, zaten konuşmak da çare etmiyordu. Yorulmuş, üşümüştüm. Ev yolu yerine başka yola saptığında patladım. “Yeter seni 17 yıldır beklediğim! Şimdi nereye?” dediğimde ise evde yüksek sese alışık olmayan çocuklarımın.

koltuklarında dik oturup tedirgin baktıklarını dikiz aynasından gördüğümde sustum. Bir dükkânın önünde durduk, kucağıma konan kutuyu evde açtığımda pastanın üzerinde “iyi ki sana rastladım” yazıyordu. Tanışma yıldönümümüzmüş, çocuklarımın önünde utandım. Dikkatsizliği ve unutkanlığı genetik kusuru olmalı diye düşündüm.

Onun iş yerinde sürpriz bir doğum günü partisinde, kızımın yakın olan doğum günümüzü kutladıklarında kızımın hediyesini personelinin yanında verip beni boş bakındırmış, hediye veremeyi unutmuştu. Evde hediye verdiğinde, annesine onu doktora götürüp filmi çekirtmemiz gerektiğini söyleyince, cahil ama uyanık kadın açıkladı: “Bir şeyi yok ama seni önemsemiyor”...dedi.

Sonsuza dek onu bekledim ve...

YAZARIN NOTU

Bu hikâyenin sonu bir sonraki kitapta olacak inşallah. Saygısız sevgi, yok olmaya mahkûmdur. En baştan hak ettiğiniz saygıyı talep edin. Size nasıl davranılmasını istiyorsanız, bu işe öncelikle kendinize karşı davranışlarınızda başlayın. Sınırlarınızı belirleyin ki suiistimal edilme riskinizi ortadan kaldırın. Unutmayın, saygı görmüyorsanız eğer, sevildiğiniz konusunda da emin olmayın.

Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu Tanı Ölçütleri

A. Aşağıdakilerden dördünün (ya da daha fazlasının) olması ile belirli, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, yeterli verimlilik için uygunsuz pasif direnç gösterme ve olumsuz tutumların olduğu sürekli bir örüntü:

1. Rutin, sosyal ve mesleki tasarıları tam karşılamaya pasif direnç gösterme.
2. Başkaları tarafından takdir edilmemekten ve yanlış anlaşılma-

tan yakınma.

3. Asık yüzlü ve tartışmacıdır.
4. Otoriteyi küçük görür ve eleştirileri mantıksız bulur.
5. Görünüşte daha şanslı olmaya yönelik kıskançlık ve gücenme gösterir.
6. Kişisel şanssızlıktan devamlı yakınır ve abartılı olarak dile getirir.
7. Pişmanlık duyma ve düşmanca meydan okuma arasında değişiklik gösterir.

BİPOLAR AFFEKTİF BOZUKLUĞU OLAN BABA VE OĞUL

EŞİNİ, ANNESİNİ, BABASINI, ÇOCUKLARINI
DÖVÜYORDU...

İyi eğitilmiş, normal kişilik profiline sahip, hastalığı kontrol altında bipolar affektif bozukluğu sahibi hastanın, yine bipolar affektif bozukluk tanısı olup hastalığı kronikleşmiş ve artık başka şehirde yalnız yaşayan yaşlı babasına dair kaygıları, görüşme gündemimizdi:

Kendi çocukluğunda babasının hastalığından çok çekmişlerdi. Gü-rültülü manik dönemlerinde baba tüm parasını harcıyor, alkol içiyor, çapkınlık yapıyor; eşini, annesini, babasını, çocuklarını dövüyordu. Sonunda polis, ambulans devreye girip onu herhangi bir bölge akıl hastanesine götürüyordu. İyileşip eve dönen baba, bu sefer yaptıklarından utanıyor ve depresif hecme başlıyor, kimse onun söylediği doğruları bile ciddiye almıyordu, depresyonu daha çok derinleşip çalışamaz hale geliyor ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamıyordu.

Zamanla hastalığı tanıyan geniş aile; amca, dayı, baba el birliği ile daha başlangıçta, manik dönemde tedaviye götürüyorlardı. O zamanlar şimdiki gibi koruyucu ilaçlar ve ilaçların etkili olup olmadığını gösteren kan düzeyini ölçen tahliller bulunmuyordu.

Hastalık müzminleşip babanın sosyal statüsü (iş ve itibarı) aşağı düşmüştü. Annesi bile depresif dönemde hastanın yanında “Ölüsü olan bir gün, delisi olan her gün ağlar” diyebiliyordu. Uzun zaman diliminde hastanın babası, eşi ve ağabeyleri bir bir ölmüşlerdi. Hastanın okuyup başka şehirlerde iş bulan oğlu ve kızı da yanında yoktu. Sene-

lerce ağabeyleri ile ilgilenen kardeşler, kendi çekirdek aile sorunları ile uğraşıyorlardı, yorulmuş, usanmışlardı ve ilgilenmek istemiyorlardı.

Yalnız yaşayan ve sık sık hastalığı nükseden babadan komşular da çekiniyordu. Zamanla cezai ehliyeti de bulunmayan hasta ile ilgilenmek isteyen kalmamıştı. Hastalandığı zaman onu hastaneye yatırma sorumluluğu alan herkese (doktoruna, oğluna, kardeşine, komşusuna) sonradan düşman oluyordu, tekrarlayan manik hecmeler de yardımcı olan kişileri doğduğuna pişman ediyordu. İyileşince yine utancından nereye saklanacağını bilemeyen bir adam... Önceden geniş aile gücü ile çözülen bu problemler, günümüzde çekirdek ailede özgürleşen, bireyselleşen kişilerle maalesef ki çözülüyor. Hastalar bu tür problemlerle tek başlarına mücadele etmek zorunda kalıyor ve bu da onları daha çok zayıf kılıp yalnızlığa itiyor.

YAZARIN NOTU

Bu tür hastalıklarda hastanın periyodik kontrolleri için yeni kurulan TRSM'ler eskiden yoktu. Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri'ndeki personelin ve doktorun yasal yetkileri düzenlenmeli, bu tür hastalar sız bırakılmamalıdır.

“MÜMKÜN OLSA BEYNİME GİRER!”

HER İŞE MAYDANOZ OLAN KOCA MODELİ

10 yaşında çalı süpürgeyi elime veren annem, tepeme dikilmiş sürekli bana direktif veriyordu. “Şuraya sür buraya sür” diyerek tüm evi süpürttü. İlkokul 3. sınıfta elime verdiği etamin ve kana- viçeyi işlerken kendi kareli matematik defterimi süsler gibi süsle- diğim için şanslıydım.

Annemin çok hâkim olduğu tığ işinde ise çok bunaldım. Sürekli “Şuraya bas, buraya bas” diyordu. Ödevim var diye elimden attım, atış o atış. Aynı şey incecik yufka açtırma olayında da oldu, nefret ettim. Ortaokulda seçmeli ders olarak tüm kızlar gibi el işi, halı do- kumayı seçmeyip resim, folklor, mandolin dersini seçmem tesadüf değildi. Hâlâ un, yufka ve tığa elimi sürmüyorum. Çok çalışıp ev işini seven kadınlara yaptırıyorum. Yaptığı baskı öyle içime işlemişti ki beni kadın gününe götüren annemin yanında, çok zor bir örne- ği etamine işlerken komşu kadının dikkatle elime bakması ile iğneyi nereye batıracağımı şaşırdım “Yapamıyor bu çocuk ayol!” sözüne kar- şılık annem, “Sen başka yöne bak, bak nasıl işliyor” dedi. Annemin elinden kocaya değil, hocaya kaçtım; 14 yaşında.

Üniversiteyi bitirip evlendiğimde sevmediğim işlerin bir kısmını yine başımda buldum ama genlerim ve terbiyem sebebiyle istemeden de olsa yemek yapmaya başladığımda bu sefer de eşim yağ koyarken “dök dök” tuz atarken “dök dök” demeye başladı. Uyumlu, geçim ehli biriyim, dediklerini yaptım. Bu sefer de bulaşık makinesine şöyle diz, valiz düzenlerken böyle diz demeye başladı. Valize koyulacakları ben seçiyorum, o diziyor. Sorunu çözdüm. Yaşlandıkça müdahale ve soruları da arttı. Elimde saç kurutma makinesi ile prize yöneliyorum,

o prize değil, şu prize tak; bardağa çay dolduruyorum, o bardağa değil bu bardağa doldur. Sonsuz evetler. Benim yerime de düşünüyor sanki bazen beynimi boşaltmak için boş boş tavana baksam “Ne düşünüyorsun?” diyor. Mümkün olsa beynime girer. Tam kapıdan çıkmak üzereyken yağmurlu havayı fark edip çekmecedden bir şal alayım derken, dolap kapağına elimi attığımda “Ne arıyorsun?” diyor. Benim iş yerimde masayı nereye koyacağıma, duvara ne asacağıma ve nasıl asacağıma, her şeye karışıyor. Nasıl oturacağıma karışıyor, misafirlik dönüşü nasıl konuştuğuma dair sürekli eleştiriyor.

Sonra da vaktiyle annemin, “akıllı kızım” dediği gibi “akıllı karım” benim diyor.

YAZARIN NOTU

Sınırlarınızın aşılmasına sürekli izin vererseniz, sinirleriniz bozulur. Benliğimizin sigortası öfkeyi bastırarak şekilde terbiye edilmişsek de psikosomatik hastalıklara yakalanırız. Beden sınırimız gibi, benlik sınırimız da var. Bunları korumayı da, çiğnetmeyi de ilk çocuklukta bize eğitim veren anne babalarımız öğretir.

Öfke Kontrolü

Pek çok insan öfkesini salıvermesinin kendisini hastalıklardan koruyup, diğer insanların ondan korkup daha çok saygı duyduklarını ve problemi kökten çözdüklerini zannedebilirler ancak ne yazık ki öfke şirkette de ailede de pek çok kılığa girip gezinir, dolaşır ve çeşitli zararlara yol açar. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılmasının” kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok artırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, kızgınlığınızı neyin alevlendirdiğini bulmanız ve kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz stratejileri geliştirmenizdir.

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlar çoğunlukla en yakınlarınız, sevdikleriniz veya çalışma arkadaşlarınızdır, onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey, bu insanlar ya da olaylar karşısında öfkenizi kontrol edebilmektir.

Neler Yapılabilir?

Gevşeme

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları hayal ederek zihninizde canlandırmaya çalışın, öfkenizi kontrol etmeye niyet edin. Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla sık sık nefes almanız sizi bunaltır. Rahat, huzurlu kişiler için “karnı geniş adam” denir. Karınlarından derin ve yavaş bir şekilde solurlar.

Düşünceleri değiştirme

Öfkeli insanlar, düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak, kırıp dökerek ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış şekilde algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Kendi kendinizi doldurmak yerine, akılcı iç sesinizi davet edin. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün. Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, otomatik olarak “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bunlar, öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, beklentileri arzulara dönüştürmelidir. Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi

şey sorunu kabul etmektir. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama yanıtları hemen bulamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın, yavaşlayın. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini dinlemeye ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin. Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, eleştiriyi size yöneltilmiş bir ayna gibi düşünün. Düzgün bir ayna gibi gerçeği gösteriyorsa dikkate alın. Kahkaha aynaları gibi eğri, gerçek dışı gösteriyorsa dikkate almayın. Kendinize güveninizi diğer kişi ve olaylara bağlamayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sakinliğinizi korumanız, durumun elinizden çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir. Karşınızdakinin ağzından maksadını aşan bir söz çıkmıştır.

İletişim yöntemlerinizi geliştirin

- Atılganlık, girişkenlik (kendini ifade etme): Size gereksinimlerinizi ve meşru haklarınızı kabul edilir yollarla ifade etme becerisini öğretir.
- Dinleme: İletişim kanallarınızı açık tutmanızı sağlar. Genellikle dinlemiyoruz.
- Tartışma: İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir.
- Eleştirme: Kişiliğe ve kimliğe dokunmadan, yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir.
- Yansıtma: Kişinin, davranışının neden kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir. Tanımlandıktan sonra, kabul edilemez olan davranış özel olarak açıklanır. Durumun ortaya çıkardığı kâr, zarar ve üzüntüler ifade edilir.
- Övme: Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır. Mizah

kullanın. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” ya da “öyle” olup olmadığını düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin.

- Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, “Her şey benim istediğim gibi olmalı!”dır. Öfkeli insanlar kendilerinin haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay ve durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Haklı olma savaşınızı mutlu olmanızın önüne geçirmeyin. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülererek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde biraz ara verin.

Önerilerimizi Gerçek Hayattan Örneklendirelim:

- Zamanlama: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşmayı karınız tok, uykunuzu almış ve rahatlamış bir halde geniş zamana yayın.
- Kaçınma: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte canınızı sıkıyorsa, kapıyı kapatın.
- Alternatifler bulun: Eğer her hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmaya giderken yoldaki trafik sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi iş edinin. Elinize navigasyon cihazı alın.
- Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

ARKADAŞIYLA EĞLENEN KIZIN BAŞINA GELENLER

ÇATLAK AŞAĞI, ÇATLAK YUKARI...

Üniversitede okurken, bir oda arkadaşım vardı. Sınırsız küfürbaz kız, en edepsiz kelimelerin başına “M” harfi koyarak ulu orta kullanır, bendenizde tiksınme duygusu yaratırdı. Onun bu vurdumduymaz, neşeli tavırlarından hoşlanan diğer akli başında arkadaşım, ‘çocukken akıl hastası annesini kaybettiği ve üvey anne ile büyüdüğü için böyle kaba konuştuğunu söyleyince, ona acılamakla kalmayıp ömür boyu sessizce koruyucu hamilik görevini üstüme aldım.

Başka bir sınıf arkadaşım da şehirde ailesi ile yaşıyordu. Üç kardeşin en küçüğü, dobra ve hanımefendi arkadaşım, bankacı anne baba bir ailenin, en küçük çocuğu olup, iki kardeşi de dâhil hepsi okulun dereceli öğrencileriydi.

Akıllı, çalışkan, dengeli, güzel huylu arkadaşım, ağzı bozuk yurt arkadaşımın adının başına “çatlak” sıfatını kolayca ekleyiverdi. Çatlak aşağı, çatlak yukarı... Bu sözü hak eden davranışlar sergilese de onun için içim sızlıyordu.

Bir müddet sonra, dengeli olan arkadaşımın teyzesi Bipolar Affektif Bozukluk tanısı ile kapalı psikiyatri servisinde yatıyordu, ziyarete git-tik... Bir yıl sonra, pırlanta gibi, eğitilmiş, ablası intihar etti. Bu kadar hüsrandan sonra kendisi de ciddi bir depresyonla psikiyatri kliniğinde yattı. Bir yıl sonra ağır alkolizmin pençesindeki dayısı AMATEM’de tedavi olduktan kısa zaman sonra öldü.

Çok sevdiğim ve güvendiğim arkadaşımın her zor gününde yanında

olmaya çalıştım. Kara bulutlar, seneler sonra üzerinden dağıldı. Evlendi, bir çocuğu oldu. Yine okulunu dereceyle bitirmiş ablasını yakından tanıdığım da şahane zekâsının yanında çok fazla içe dönük olduğunu fark ettim. Evlenemedi ve 50 yaşına varmadan kanserden vefat edip gitti. Kendisinin evliliği on yıl sürmedi. Kültür farklılığı ile bir türlü baş edemediği eşi bir de paranoid şizofreni olmuştu, ayrıldılar.

YAZARIN NOTU

Kontrol edemediğimiz bir dünyayı kontrol etmeye çalışarak yaşıyoruz. Lüzumsuz şekilde övünmek, yerinmek, yermek, yargılamak anlamsız!

FACEBOOK'TA ENSELENEN BABA!

ÇOCUKLAR İHANETİ SİNDİREMEZ!

3 yıl önce kucağında küçücük bebeği ile genç bir kadın, 50 yaşındaki annesini getirdi. 4 senedir yatan, ağır depresyondaki kadını, elektrokonvulsif terapi ile ayağa kaldırdık. Bir daha gelmediler. Ekonomik durumları yetersizdi.

6 ay önce ilaçlarını azaltmak için geldiklerinde, senelerdir zihnimin bir köşesinde merak ettiğim hastayı sapasağlam ve bambaşka görünce çok sevindim (biz hekimleri güçlü yapar bu durum) ama kızı çok sıkıntılı görünüyordu. Onunla görüşmemde babasının bu dört sene içinde ayrı olan yatakları sebebi ile annesini aldattığını söyledi. Derin bir üzüntü içindeydi. Zorla ayağa kaldırdığı annesini, bir daha yatıracak bu haberi saklayacaktı. Annesi ile değil, kızının tedavisiyle uğraşmak durumunda kaldım. 6 ay geçti, kontrole gelmediler, ekonomik sebeplerle olsa gerek.

Altı ay aradan sonra yine geldiler, bu sefer hasta yine iyi ama yeni tanıdığım küçük kızı ağlıyordu. Nişanlı, meslek sahibi genç kız, 2-3 ay önce babasının cep telefonu ve facebook'unu karıştırınca gözlerine inanamamış, bağırmış, çağırmış, küsmüş, içe kapanmış, uyumamış, yememiş, içmemişti... Bir gün annesiyle, evliliğinden ve kardeşinin yurt dışına gidişinden bahsederlerken, annesi, babasıyla baş başa kalacağını söyleyince genç kız dayanamamış, olan biteni annesine anlatmış ve "Sen benimle kalacaksın" demişti.

Annenin söylemi: İkinci kızım daha bebekken kocam beni aldatmış. Haşlandım, yandım... Sevgimi çocuklarıma verdim bugüne kadar. Artık yaşlandı, 4 yıllık depresyonum onu adam etmiştir diye düşünüyordum. Yine de şaşırmadım, üzülmedim. Evime, çocuklarıma bak-

sın, bana dokunmasın, ne yaparsa yapsın, ben hizmetini görürüm. Zaten banyoda eve getirdiği kadınların saç yumaklarını buluyor, çocuklar görmesin diye çöpe değil de, tuvalete atıyordum. Ben çocuklarımın üzülmesine üzüldüm... Çocukken aynı mahallede büyüdük eşimle, sülalesi de böyleydi!

İkinci kızın söylemi: Annemden soğudu diyelim. Bizleri de düşünmüyor. Ben nişanlıma, ailesine; ablam, kocasına, kayınvalidesine ne diyecek...

YAZARIN NOTU

Aldatan babaları ne yazık ki son yıllarda çocuklar ve gençler, sanal ortamda yakalıyorlar. Annelerinden daha çok travmatize oluyorlar. Zaten eş kaybı durumunda kadınlar, önce çocukları için daha sonra kendileri için üzülmüyorlar.

EVİLİLİKTE GÜÇ SAVAŞLARI

“EŞİM TELEVİZYON KARŞISINA, BEN MUTFAĞA...

Yaşamdan örnek:

Üzerimize titreyen bir baba, her şeyin en güzelini bize yediren bir anne ve şirin küçük bir kardeşle büyüdüm. Kadın-erkek toplumsal cinsiyet ayrımcılığını ortaokulda başka ailelerin yetişkin erkeklerinin yersiz söylemlerinden öğrendim.

Benim babam demokrat, bizi kız diye aşağılamayı aklına getirmeyen, üstümüzü örten, akşamları kahveye gitmeyen, annemi çok seven biriydi.. Sarma saran anneme, haşlanmış yaprakları uzatan babam sayesinde en zor yemekler kolayca önümüze konurdu. Üstelik bana her yönden güvenir, uslu kızım derdi. Zaten ben de üçte ikisi erkek olan sınıfımın kız olarak birincisi olup erkek öğretmenimizce baş tacı edilmiştim. Büyüdüğüm mahallede kızlar pek okutulmuyor olsa da babamın bana sonsuz desteği ile yoluma devam ettim..

Lisede ve üniversitede erkeklerle omuz omuza, medeni bir şekilde okudum. Annemin çocukluğumda söylediği gibi, evleneceğim kişiyi kendim seçtim, sevdim, anlaştım; medeni bir ailenin oğlu ile modern bir üslupla evlendik. Balayından evimize dönerken uğradığımız eşimin baba evindekiler bizi otobüse bindirirken mutluluk gözyaşı döküyordu. Sözler başımdan aşağı kurşun gibi yağıyordu. “Oh oh oğlumuzu da evlendirdik, gurbette ne yer ne içer diye düşünmeyeceğiz, sobasını kim yakar diye düşünmeyeceğiz (Allah’tan evimiz kaloriferliydi) elbisesini kim ütüler diye düşünmeyeceğiz!” Allah’ım ben yetişkin bir adamla evlendiğimi sanıyordum!

Nişanlıyken “hayat müşterektir” diyerek ev işleri dâhil her işi paylaşacağımızı konuşmuş ve sözleşmiştik. İlk aylar işten eve birlikte geli-

yorduk; eşim televizyon karşısına, ben mutfağa... İdepsizlik etmeye-
yim dedim, kendi başıma evi düzene koymaya çalışırken eşim: “Gel
yanıma otur ben yokken iş yaparsın, şimdi benim yüzüme bak” dedi.
Gözlerim fal taşı gibi açıldı. “Sen evde yokken ben de evde yokum”
dedim. Sonradan tam tamına bu cümleyi kayınpederin, gençken ev
kadını kayınvalideye iltifat için söylediğini şaşırarak öğrenecektim.
Annesinden hizmet almaya sonsuza dek alışmış ve toplumsal cinsiyet
ayrımcılığından vazgeçmeye hiç niyeti olmayan eşimle senelerce iş bö-
lümü yaparak evimi temiz tutacağım diye çok uğraştım ama boşuna.
Sonunda paraya kıyıp bu işi başka kadına (temizlikçiye) havale ettim.

Evlendikten sonra eşimin baba evine ilk ziyaretimiz, Ağustos ayı-
nın bir günü, on saatlik bir otobüs yolculuğu sonrası, gece yarısı oldu.
Yol yorgunu, çay içip hasret giderip yattık. Boş mideye içtiğim çaylar-
la sabaha karşı uyanıp tuvalete koştum, gözümü açmadan yatağıma
geri gidiyordum ki, annesi seslendi: “Gelin git kahvaltıyı hazırla, oğ-
lum okula gidecek.” Yaz ortası ne okulu? 20 yaşındaki kayınbirade-
re evlerinde yattığım ilk gün neden ben kahvaltı hazırlıyorum? Kan
beynime sıçradı. Mutfakta neyin nerede olduğunu bile bilmiyorum.
Anneye “öf denmez” diye büyütülmüştüm. Gittim, uyuyan eşimi
kaldırıp mutfağa götürdüm “Kahvaltı hazırlayacağız” dedim. Cicim
aylarındaydık, sesini çıkarmadan pek de alışık olmadığı mutfakta ace-
mice masaya bir şeyler çıkarmaya başladı. Gittim kayınbiraderi kal-
dırdım. “Çayı koy. Dedim, o da çayı koydu. 4 oğlan büyümüş bu
ailede kayınvalide çok fena yorulmuş olmalıydı. Mutfaka gelen an-
nenin, oğullarını çalıştırdığımı görünce yüzü asıldı. Arkamdan eşime
söylemiş: “Çayın kahvenin yerini öğrensin.” Kayınbiraderim benim
bitirdiğim üniversiteye gidiyordu. Okulda yanıma abla diye selamla
yaklaşacak çocuğa ben kahvaltı hazırlayacakmışım, erkek diye! Sinir-
lendim. Eşime “Öğrenmeyeceğim!” dedim, öğrenmedim de... Son 25
senedir. Kendi evime gelene misafir diye her türlü olanağı sundum
ama başkasının evinde bir prenses gibi oturdum. Üniversite mezu-
nu dört gelin içinde adım “prenseler gelin” kondu. Kayınvalide oğluna

“sümsük”, bana “Kraliçe Elizabeth” lakabını takmıştı. 20 sene sonra öğrendim çocuklarımdan.

Bulaşık yıkamadığım ve soğan doğramadığım için terbiyem ve iyi insan ilişkilerim on para etmiyordu. En çok okuyan, en çok kazanan gelin olmam da önemsizdi. Yeni evliyken küçük kayınbiraderim “Sen bizim aileye katıldın, bize uyacaksın” dedi, “Görürsün!” dedim. Her bayram, ayrı bir eziyetle en çok kocamın ailesinin evinde vakit geçirilecekti. Ailecek yenilen yemeklerden sonra oğlanlar salona, gelinler mutfığa ısrarla davet edilecekti. Okumuş ve çok çalışıyor olmamız cezaydı sanki... Çocuklarımız küçükken, kocalarımız Osmanlı erkeğine dönüştü. Sonunda kayınpeder de ölünce, aile hiç bir araya gelemez oldu. Mutsuz dört gelinin çocuklarının hiçbiri, babaannelerini sevmeydi.

YAZARIN NOTU

Milyon yıldır oluşmuş toplumsal cinsiyet ayrımcılığının sessizce geniş aileyi nasıl parçaladığını okudunuz. Evlilikte güç savaşları ilk olarak nikâhta başlar. Çiftler benim sözüm geçsin diye birbirlerinin ayaklarını ezer. Aynı şey geniş ailede gelin, kayınvalide arasında yaşanır. Örnekte görüldüğü gibi annesini daima yanında bulan erkek, güç yarışına bir sıfır önde başlıyor. Çocuğu olduğu zaman kadını evine iyice bağladığını düşünen erkek, iyice kendini rahat bırakıyor. Hem içeride hem dışarıda çalışan kadın, kendini tüketirken koca ve kayınvalidenin konforu artıyor. Bir de tüm dünyada orta yaş erkeği, bağbozumu erkeği olup değeri artarken; orta yaş kadın, pek çok genç rakibi olan menopozlu kadına dönüşüyor. Sonuçta büyüyen çocukların söz sahibi olmasıyla anne güçlenirken baba, devam eden adaletsiz davranışları ile gözden düşüyor. Sonuçta kötü iletişim ve adaletsizlikten kâr doğmuyor.

ÖLÜMÜ GÖRÜP SITMAYA RAZI OLMAK

KİMSEYE ALLAH'A GÜVENİR GİBİ GÜVENMEYİN!

Yaşamdan örnek:

Bir çocuğum ilkokula, diğer çocuğum ortaokula gidiyordu. Eşim birkaç iş kurmuştu, pek girişken bir adamdı ve önünde engel tanımıyordu. İşlerini kurmak için yardım aldığı muhasebeci bir arkadaşı olmuştu. Sekreteri ile alenen metres hayatı yaşayan, çalıştığı iş merkezinde kimsenin sevmediği ve dışladığı bu adam, bizi çok seviyordu. Eşimle samimiyeti ve işleri hayli artırdılar. Bir iki yıl sonra başımıza öyle bir bela sardı ki, kendi anne babamıza bile anlatamadık.

Eşim, ağır cezada yargılanmadan önce polis evimize geldi, iş yerlerimize geldi, “yer yarılrsa da altına girsek” diyecek hale geldik. İkimizin de kendi geçmişinde, soyağacında değil ağır cezalık, basit bir suç bile yoktu. Emniyet kemeri takma kanunu çıkmadan önce kemer takan biriyim ben, işlemediğim suçlar için rüyamda kendimi yargılarım. Ömrümüzün çoğu ütölmekle geçmiştir, nasıl bir korku, nasıl bir pişmanlık anlatamam... Akşamları eve giremiyoruz, polis gelirse komşulara ne diyeceğiz diye. Bir arkadaşımız veya yakınımıza gidemiyoruz, suratlarımız korkunç. Tanıyan biri “Neyiniz var?” diye soruyor hemen. Personellerimize ne diyeceğimizi şaştık. Akşamdan sabaha, sabahtan akşama dua ediyorum eşim hapse girmesin diye. Polisler, mahkemeler, dualar, avukatlar; şaşkınız... Haftalar, aylar, yıllar... Çocuklarımız, normal namaz kılarken ve dua ederken bile yüzümüze kaygı ile bakıyorlar “Yine ne var?” diye. Bir gün eşimin başı dönmüş, sekreteri eve getirip uzanmasını sağlamış ve bırakıp gitmiş. Hemen kalp doktoruna götürdüm ve anjiyo sonucu: Ana damarları açık ama

küçük damarları tıkalı, geç dolma var bir damarında. Kalp krizi geçirme olasılığı yüksek, zaten kaygılı olan eşime bu durumu söyleyemedim. Yanında sekreter, pazarlamacı, aşçı gibi çalışan, eşimden on yedi yaş küçük kıza, sıkıca tembihledim: Tuzsuz, şekersiz, az yedir ve ağrısı ya da bir şikâyeti olursa hemen bana bildir ve ambulans çağır, sakın kendisine bunları söyleme” diyerek onu korumaya aldım.

Yeni kurulmuş işimizde daha çok çalışması lazımdı sevgili eşimin. Sayısız kez acillere götürüp kan enzimlerine baktırdım. Ona bir şey olmadı ama ben senelerce ıstırap çektim, eşime bir şey olursa kaygısı ile benim anlamadığım işi haricindeki tüm yüklerini üstüme aldım. Çocukların okulu, dershanesi, özel hocaları, taksitler, alışveriş, ev işleri vb... Eşim sadece işine gidip geliyordu, seneler içinde bu durum pekişti. Yeni oturan işinin temel masraflarını dört sene kadar ben karşıladım. Seneler seneleri kovaladı. Ağır cezada, parasıyla başına bela aldığı ve tedbirsiz hareket ettiği gün gibi ortaya çıktı. İş yerinde işler düzene girdi, çocuklar en güzel okulları kazandı, kendisinin işteki mesaisi giderek uzadı. Masraflarımız öyle büyüdü ki, altından kalkamamaya başladığım halde asla bana yardım etmiyordu, benden para istemezse şükrediyordum, o ise hep işine yatırım yapıyordu. Yanında çalışan, yaşı ilerledikçe daha çok süslenip güzelleşen personeli, evini yeniledi, arabasını aldı. Giysi ve kuaför masrafı ortalama bir kadının çok üstünde olmaya başladı. Dedikodulara kulak asmadım. Evde hiç sorun olmamasına rağmen, eşim giderek her dediğime alınmaya başladı, uzun süre küsmeleri, beni beğenmemeleri... Sekiz-dokuz yıl sonra, yanındakine sıırıslıklam âşık olduğu ortaya çıktı. Şimdi düşünüyorum da sadece benim tanık olduğum o ağır ceza davası olmasaydı... Genç kız, yanı başında her an kalp krizi geçirme ihtimali olan ve sürekli başı dönen, orta yaş bir adam değil de, 45 yaşında zıpkın gibi bir adam görseydi, belki de çocuklarım babasız büyüyecekti, benim kurduğum o iş yerinde oğlum yerine o sonsuza dek patroniçe olacaktı. Kendisi için gelecek vaat etmeyen eşimi bırakıp genç bir adamla evlenip gitti çok şükür!

Eşimin bendeki değeri yok oldu ama hiç olmazsa çocuklarımla mallarını ve babalarını alıp götüremedi. Hayat, bazen ölümü gösterip sıtmaya razı ediyor, sıtma da hayatımızın ve kendimizin değerini hatırlatıyor. Sürekli başına belaları dolayan eşim için artık endişelenmiyorum, kendimi parçalamıyorum, takdir-i ilahi deyip geçiyorum.

YAZARIN NOTU

Fazlasıyla iyi niyetli oluşu sebebiyle uzun süre suiistimal edilmiş bir kadın! Her zaman bu kadar az zararlanmayabilir. Kimseye Allah'a güvenir gibi güvenmeyin. Sevgi için emek harcamaktan vazgeçmeyin ancak gözleriniz açık sevin.



“PARONAYAK DEĞİL, SAFSINIZ BELKİ!”

“YÜZÜNÜ BÖREK BİÇAĞIYLA PARÇALAYACAKTİM

Yaşamdan örnek:

15 sene önce, maaşsız erken emekli olan eşime işyeri açtım. Kurum müşterilerine verdiğimiz bir yemekte; günde üç kez kostüm değiştiren, çok güzel ve bakımlı arkadaşımın eşinin karşısına bir genç kız geçmiş, öyle döktürüyor, kalçasını öyle bir sallıyordu ki midemde hafif bir bulantı hissetim. Arkadaşımın kocası keyifle, kendinden geçmiş halde kıza bakıyordu, arkadaşımınsa dünyadan habersiz pistin başka köşesinde oynuyordu.

Kendimi kötü düşünme diye telkin ettim. O zamanlar ben 39, eşim 41, arkadaşım 35, kız ise 24 yaşlarındaydı. Yemeğin sonunda, kızın, eşimin henüz tanışmaya vakit bulamadığım yeni personeli olduğunu öğrendim. Aşırı cılız, soluk küllü kumral saçlı, yüzüne kocaman gelen eğri burnu, nohut büyüklüğünde üç beni ile çirkince bir kız sayılırdı ama feminen, flörtöz, girişken bir havası vardı. Meslek lisesi mezunu olup üzerine drama dersleri almıştı.

Yeni iş yerimize sekreter ve temizlikçi gibi alınmış olsa da asla hiçbir işe elini sürmüyor, tersine, babası yaşındaki erkek personeli parmağında oynatıp iş yaptırıyor, elinde süpürge sapıyla dans etmek gibi çocukça hareketlerde bulunuyordu. Anne ve babasının iki büyük kızından sonra belki oğlan olur ümidiyle yaptıkları ve adını önceden belirledikleri için erkek ismi verdikleri, biraz şımarık büyüttükleri bir kızdı.

İlerleyen seneler içerisinde eşim; girişken, yetenekli, çalışkan, namuslu iyi aile kızı olarak tanımladığı çalışanından çok memnundu. Bir arkadaşım “Eşini sarışın bir kızla gördüm, çalışanıymış. Hiç kıskanç değilsin” dedi. İlerleyen yıllar içinde bir türlü evlenemeyen kızın

süslenme oranı da artmıştı.

Estetik cerrahi yardımına yetiştirdi; benlerini aldırdı, burnunu düzelttirdi, dişlerini yaptırdı, dişine hızma taktırdı, saçlarını sarıya boyattı ve saç eklettirdi. Zayıflık sebebi guatrından ameliyat olup biraz kilo alınca da bir hayli güzelleşti. Ayrıca iyi çalışması için verildiği söylenen primleri de Hilton'daki kuaför ve giyimine de harcayınca pek çok kişinin dönüp bakacağı biri haline geldi. Yine de geçen on yıl içinde akranları çoluk çocuğa karışırken o bir türlü evlenemedi.

Eşime, kendime güvendiğim gibi güveniyordum, evliliğimizde de hiçbir sorun yoktu. Tüm kazandığımı her gün eşime veriyordum, birlikte sıfırdan adam olmuştuk. En verimli zamanlarımızdı, takır takır çalışıyorduk. OKS ve ÖSS'ye hazırlanan akıllı çocuklarımızın ve evimizin her türlü sorununu üstleniyor, eşime bir şey bırakmıyordum. Zira ikinci şubemizi de açan eşim, işten eve gelemiyordu. Gelince de hep iş konuşuyordu ve hep tek kişilik koltuğa oturuyordu.

Son yıllarda eşim manikürsüz ellerimi ve ayaklarımı ve kendim boyadığım saçlarımı beğenmemeye, biraz artmış kiloma dokundurmayaya başladı (son günlerde çok kilo almış tam altmış kilo olmuştum). Kolayca küsüyor, sırtını dönüyor, ertesi gün nikâh yüzüğünü kaybediyor bir sonraki gün bana güzel bir yüzük alıyordu. İş yerindeki resimlerimi kaldırmıştı (kırk küsur yaşındaki bendenizin resimlerine güya erkekler bakıyormuş). Kızın yanında kutladığımız doğum günümüzde elime vermediği çiçekler, cebinde saklayıp akşama verdiği tek taş yüzükler hep midemi bulandırır da konuşmaya devam ediyordum. “Etme eyleme, ellere uyma, çok işimi görüyor, şirketin çok şeyini biliyor; şirketi başımıza yıkar” diyordu. Sarılıyor, konuşuyor, anlaşıyor, öpüşüyor, yemeğe gidiyoruz. Kendimden utanıyor, kendimi kıskanç takıntılı kötü kalpli hissediyordum, eşimin ve ileride çocuğumun olacak işimizi bozmamak için dua ediyordum. Yedeğim mi vardı hissi içimden hiç çıkmıyordu.

Dua etmekten başka çarem yoktu. Bir çocuğum ÖSS'ye diğer çocuğum OKS'ye doludizgin hazırlanıyordu. “Yarabbi bana gerçeği öğ-

ret” diyerek çok dua ettim.

Tüm uyarılara kulaklarımı tıkamıştım, ta ki eşimle en yakın olduğumuz zamanda bana sarılırken onun adını söyleyene dek! Sonrası kâbus... Psikiyatristler, ilaçlar. Yine Kuran’a el bastı ve yemin etti: “İşimi bozma, yok bir şey” diye. 9 kilo verdim. 3 ay sonra tam ilaçlar ve sonsuz dualarla kendimi toplamaya başlamıştım ki, ikisinin ortak kullandığı iş arabasından biri kullanılmış prezervatif kutusu çıktığında raydan çıktım.

Kızı pastaneye çağırdım. Gelseydi, Türkiye’ye örnek olsun diye yüzünü börek bıçağıyla parçalayacaktım. Kazandığım her şeyi bir anda kendi elimle kaybedecektim az kalsın... Eşim uyarmış olmalıydı ki gelmedi. İyi ki de gelmedi. Eşim seçimini yaptı ve onu seçti. Birlikte çalışmaya ve yaşamaya devam ettiler...

YAZARIN NOTU

Stresle baş etmek için yemeğine, uykusuna dikkat etmek; spor yapmak, zamanı doğru yönetmek kadar, proaktif davranmak (aklına gelen başına gelmeden tedbir almak) çok önemli. İnsanların konuşmakta en çok güçlük çektiği durum bu! Küçük çocuklarınızı analı babalı büyütme istiyorsanız, bir aşktan şüpheleniyorsanız, bağlanma tamamlanmadan net tavrınızı koyun. Erkekler ikisini de idare ederim derken, daha dominant ve genç kadının elinde kalıyorlar.

SEVGİ KURBAN İSTER!

KOŞULSUZ SEVGİYİ BULAMAMIŞ KADININ
ÇIRPINIŞLARI...

Yaşamdan örnek:

Sevgi görmeden hırpalanarak büyümüş, eşimde sevgi ve sıcaklık bulmuştum. Varlığımı varlığına adadığım eşime hep çok özenli davrandım.

Sık sık kavga eden kendi ailemin tam tersine hiç kötü söz söylemediğim gibi, dişlerimi fırçalamadan yatağa, ayaklarımı yıkamadan odaya girmedim. Hiçbir doğum gününü boş bırakmadım. Ev hanımı gibi onu hep karşıladım. Akşam yemeğinde hiç kahvaltı ettirmedim. Evde ütüsüz gömlek, pantolon ancak kirli sepetinde bulunurdu. Yurt dışından ona parfümler, çikolatalar, çocuklara getirdiğimden daha fazla orijinal hediyeler getirdim. Sabahleyin, tabanı akşamdan hazırlanmış sıcak kahvaltılar hazırladım. Hiçbir şeyi ona ısmarlamadım, kendim aldım geldim.

Yılbaşı, sevgililer günü, evlenme yıldönümümüz, hiç birini atlamadım; kaliteli kazaklar, gömlekler aldım. Bir kez de ilginç örnekli bir kazak örmüştüm, sevgimi belli etmek için. Bir pantolonunu alır farklı renkte dört beş pantolona dönüştürürdüm. Kumaşları alır terziye götürür, annesinin hacdan alıp geldiği her kumaşı diğer giysilerini ölçü olarak kullanıp tiril tiril takımlara, gömleklere dönüştürürdüm. Onun temiz, düzgün giyinmesi de benim şerefimdi, nedense. Ayakkabılarını cilalar, yıkar, tabanlarını ayakkabıcıya yaptırır, boyatır, yeni gibi eve getirirdim.

Kendisi ile ilgili alacak bir şey kalmadığı zaman, kırmızı ipek saten nevresim takımları sermeler, yastığına parfüm sıkımlar, yatağına gül yaprağı serpmeler, kendime çok estetik iç çamaşırları... Neler neler... Romantik filmler, güzel kitaplar. Herkes işe giderken makyaj yapar, ben eve gelince makyaj yapardım. Derin bakışlar sağlayan göz makyajları

öğrendim kırkıktan sonra... Evde mini şortlar, kırmızı ctekler giydim.

Sonsuz özen, sınırsız sevgi, Allah'a güvenir gibi güven. Ne yaptırısam da 40-50 yaşlarımız arasında evliliğimiz eskidi, ilişkimiz soğudu. Yüzüğünü kaybetti bir gün, evde, koltukta somurtarak oturmaya, anlamsızca bağırmaya başladı. Dedikodular midemi bulandırsa da sustum. Erkeklerin de izzet-i şerefi vardır, beni istemese söyler, diye düşündüm. Vaktiyle 30 yaş krizi yaşamış eşim 50 yaş krizi yaşıyor olmalı, dedim ve onu daha çok mutlu etmeye karar verdim, "kutlu doğum haftası" düzenleyip her gün alışveriş yaptım, tam da indirim zamanıydı. İki takım elbise, beş kazak, iki tek ceket, bir mont, bir bot, iki takım pijama, beş çorap içeren hediye paketleri ile yatağı süsledim, çok şık bir masa hazırladım mutfığa. Dış kapıdan başlayarak mutfığa kadar mermer zemin üstünde iki dizi halinde elli mumu yakıp ışığı söndürdüm, kapıyı açtı, mumların arasından yürüyerek geldi, çok mutlu oldu. Tüm bunların sebebi de eş terapisi için yazılmış bir kitaptaki o meşhur cümleydi: "Öyle sev ki, sevdiğin sevmeyi senden öğrensin." Bu kitap, bana 1,5 ay daha kendime yarattığım simülasyon zemininde mutluluk sağladı.

Bir gün uyku sersemi, hasretle bana sarılıp, kendisi ile dedikodu malzemesi olan kızın adını vecd ile fısıldadı...

YAZARIN NOTU

Koşulsuz sevgiyi ebeveynlerinde ve eşinde bulamamış kadının çırpınışları... Çok yorucu ve hayal kırıklığına mahkûm! Topkapı Sarayı'nın en büyük elması, Kaşıkçı elmasını çöpte bulan adam, beş kaşığa satmış onu. Altının kıymetini sarraf, insanın kıymetini insan bilir derler. Onun için sevip değer verdiğiniz, normal bir insansa sizin değerinizi bilir, değilse ne yapsanız boş... Yaptıkları yapacaklarının teminatıdır. Ona yapacağınız yatırımı kendinize yapın.

İKNA EDİLEMEYEN ALKOLİK

TÜM AİLENİN ÜMİTLERİNİ DE
DUALARINI DA HEBA ET TİN...

Bir ablanın erkek kardeşine isyan dolu maili:

“Dün kendi kızımın ÖSS sonucuna üzülemedim. Çünkü senden gelen haberler daha üzücüydü. Bir babanın ÖSS sonrası tüm ailesine “Hazirandaki sınav sonrası da başarılı olamazsanız sizi evden kovarım, boşanırım” demesi kabul edilemez. Muhtemelen “Bunları ben söylemedim” diyeceksin, eminim ki fazla alkollüydün. Ne dediğini, ne yaptığını hatırlamıyorsun. Tüm geniş ailenin ümitlerini de dualarını da heba ettin. Geniş ailemizde herkes o kadar kendinden yana ve korkak ki kimse sana ayna tutup kendini görmeni sağlamana cesaret edemiyor. İlişkim bozulur korkusuyla susuyorlar. Korkuyla gelen susma, sana saygıyı ifade etmez; sana duyulan öfkenin ötelenmesini sağlar. Tüm bunlar, tıpkı kredi borcunu erteletmek gibi, geniş vadede kesinlikle sana faizi ile geri dönecektir. Atalarımız, “Ne ekersen onu biçersin” derken buğday ekenlere seslenmemişlerdir.

Kendi beden ve ruh sağlığına zarar veriyor, gelirini alkole harcıyorsun. Bu senin seçimin, kimsenin karışmasına izin vermiyorsun. “Keskin sirke küpüne zarar” deyimi senin bedenine verdiğin zararı anlatıyor ama sirke küpünü patlattı, etrafındaki herkese sıçradı. Kilometrelerce öteden bize bile. Senelerdir sana yardım edebilmek için düşünüyor, uğraşüyor ve betona çarpmış gibi geri dönüyoruz. Senin yaşama amacın nedir? Anlamadım. Annem dâhil herkes üzgün ve umutsuz, ben umutsuzluğu reddediyorum ve sana meydan okuyorum. Oğluna yaptığın kabul edilemez. Anne babalar, kayıtsız şartsız

sevip desteklerler. Çocuğunun bu halde olmasının sorumluluğunu almazsan, kartopu hızında büyüyen bu sorunun heyelana dönüşmesine az kaldı.

“Ona Saray da Alsan Güvenmez Artık Sana”

Babamız alkol bağımlılığından öldü, bu gidişle sen alkol bağımlılığından öleceksin, çocuğun internet bağımlısı. Başka ne bağımlılıklar onu bekliyor kestiremiyorum bile. Doğru kullanırsak eğer en zayıf yönlerimizi, en güçlü becerilerimiz haline getirebiliriz. Senin oğlun bağımlılık tedavisinde bir numara olacak bir hekim veya dahi bir bilgisayar mühendisi olacak kumaşa sahip. Yaradan kumaşı yapıp biz anne babalara veriyor. Terzi sensin ve o güzelim kumaşı paramparça etmek için çok uğraştığından sadece haberdar değilim, kendi gözlemlerim de bu yönde.

Hatırlamazsın muhtemelen, ağabeyin “İstanbul’dan bana dükkân bul” dedi sana yüz kere, cevap vermeye tenezzül bile etmedin. İlgisizliğine alınsa da sesini çıkarmadı. Bir akşam yemeği masasında alkollüyken “Bende para b...k gibi, kelepir dükkânı bulsam kendim alırım, sana ne haber vereceğim” dediğinde yüzü kireç gibi oldu. Ona Dolmabahçe sarayını da alsan artık sana GÜVENEMEYECEK ama sana merhameti devam ediyor, kan bağı sebebiyle. O günlerde borsadan kazanıp çok güvendiğin paralar nerede bugün!

Annemiz çok yaşlı ve muhtaç. Parasının çok olması ona GÜVEN vermiyor, korkuyor. “Bu zamanda en iyi evlat, bir bakıcı tutan” diyor. Seninle torunları ve gelini için, kötü olma cesaretini gösterecek ne bedensel ne ruhsal gücü kalmamış olan biçare biri. Vaktiyle “Ben dadı değilim” deyip torunlarıyla ilgilenmeyi reddedip arkadaşları ile güne gitmeyi tercih ettiği için bugün bu durumda, yetişkin torunlarının hiç birinin umurunda değil artık.

Çocuk yetiştirirken seni hep uyardım nazikçe, hiç oralı olmadın. Oğluna gebe eşine, yeterince para vermedin, senden fazla dışarıda ça-

lısan karına ev işinde yardım etmediğin için mobilya ve halıyı tek başına kaldıran titizlik meraklısı eşin hem erken doğurdu hem de sezaryene kadar geçen zamanda çocuğun beyni oksijensiz ve kansız kaldı. Yine de genlerindeki zekâ öyle iyi ki bugün parlak zekâlı bir oğlun var ama sen farkında bile değilsin.

Giderek Büyüyen Bir Mutsuzluk, Umutsuzluk

Bebeğine ıhlamur ve mandalina suyu içiren eşini fark etmedin bile. “Önce şurayı süpüreyim, sonra seni beslerim” diyen eşini duymadın. Çocuğun nasıl besleniyor ilgilenmedin, gece kaç kere annesi kalkıyor umursamadın. Kendi hayatını, maaşını, gelirini kontrol ettirmediğin hırsı yüksek eşine temizlik ve çocukları kontrol etmek kaldı. Güzel giyinme ve takdir edilme dileklerini umursamayıp, yasal eş, anne olmak uğruna köleleştirdiğin cumhuriyet kadını eşinin, sinir sistemi bozuldu. Gözyaşlarını ve kaygı bozukluğunu da umursamadın. Dırdır konuşan, çaresiz, umutsuz biri haline geldi. Alkol, beyin kimyanı öyle bozdu ki seni sonsuz seven eşini bozuk para gibi harcadın, esir ettin. Objektif düşünemeyen annemiz de “Gelin dır dır ediyordu, ondan oğlum içiyor” deyip zavallıyı tümünden çileden çıkardı.

Annesindeki kaygı ve mutsuzluğu çocuğun aynen kopyaladı ve hep mutsuz bakışlı bir çocuk oldu, sana söyledim ama beni duymadın. Sana sayısız ‘bağımlılık psikiyatristi’ buldum, gitmedin. Alkollüyken geçirdiğin trafik kazası sonucu beyinde oluşan minik beyin kanaması geri emildi, üstüne içmeye devam ettiğin alkol sebebiyle sarhoşken pek çok kez eşine, “Fahişe, bu çocukları kimden yaptın!” dediğini herkes duydu. Çocukların senin olduğundan hiç kimsenin şüphesi olmadığı gibi şıp deyip burnundan düşmüş gibi sana benzemeleri de takdir-i ilahidir.

10 yıl önce yazlıkta sana emanet ettiğim 12 yaşındaki oğlum alt katta “seni çırılçıplak, sarhoş, beton zeminde uyurken televizyonda porno filmler açık halde bulmuş, üstünü örtüp kız kardeşinin görme-

sini engellemiş,” Senin bundan da haberin yoktur. Yine sarhoşken bir arkadaşına “Bana bir kadın ayarla” deyişini tüm ailen duymuş.

Bunlar buzdağının üstündekiler. Yaratanın ne kadar sabırlı olduğunu sen bana öğrettin. “Öleyim” diyorsun, ölüm ödündür insanoğluna. “Allah eşiğe baktırmasın, duvar dibinde koymasın” derler. Topkapı sarayı ve hazinesi senin olsa da; eşin, oğlun, kızın yoksa cehennemin bu dünyada başlamış demektir.

Bugün git bir üniversite kliniğine tek başına ‘alkol bağımlılığı servisine’ yat. ÖSS’den önce sen eve dönme. Bilerek emir kipi kullanıyorum. Yoksa iki dünyada da, ailenin yanında, senin karşıdayım. Tanık olarak da, sanık olarak da!”

YAZARIN NOTU

Bir ablanın kardeşini tedaviye ikna etme çabasını okudunuz. Bizim kültürümüzde çekirdek aileye kanunlardan evvel geniş aile müdahale eder. Akliselim arabulucular geniş ailede yoksa eğer hukukçu psikologlara başvurulması uygun olur.

NARSİST AİLENİN GELİNİ

“BİZ GENÇKEN KÜTÜR KÜTÜRDÜK

Yaşamdan örnek:

Yıllar önce, ilk kez el ele tutuştuğum nişanlım elimin derisinin sert olduğunu söylediğinde gücenmedim.

Ben her şeyimi elde deterjanla pırıl pırıl yıkayıp ütülü gezerken, onun üstü başı kirliydi ama su ve deterjana değmemiş elleri yumuşacıktı. Nişanlandığımda küçük erkek kardeşinin, 49 kg bendenize geniş kalçalı demesine alınmadım. Pantolonun kesimi öyleydi ama Allah mutlaka kaydetmiş ki ona dört sene sonra gerçekten geniş kalçalı bir eş verdi. Büyük eltimi tavlada yenen küçük kayınbirader, “Al sana köylü!” diye bağıırıyordu. İlçe çocuğu, bizlere göre gerçek bir köylü güzeli ile evlendi ve de onun köyünde yaşadı ve yaşıyor hâlâ!

Kayınvalidem de kalçamın geniş olduğunu söylediğinde birazcık savunmaya geçtim, göğüs kalça orantımın eşit, belimin ince olduğunu söyledim. Koskoca kadın elleri ile memelerini avuçlamış, “Bak benim de var” diyordu, küçücük şeylerini göstererek. Dehşete düştüm, benimle yarışırıyordu. Zaten bayramda aile gezmelerinde kafanın çalışmasına değer veren ben sade, temiz giyinip giderken makyaj yapmıyordum. Biz gelinler fark etmeden, itinayla süslenip makyajını yapıp son dakika arabaya biniyor, gittiğimiz yerde bizimle kıyaslanmaktan sonsuz keyif alıyordu. Zavallıyı keyfi ile baş başa bıraktım.

Eşimden üç yaş, kayınbiraderimden beş yaş küçük olmama rağmen, kayınbiraderim bana ‘yaşlı’ diyordu. Taze et peşinde koşarken iki eş kaçıırıp ardında üç çocuğu öksüz bıraktı. Saç ektirdi, şimdi yine yalnız ve yine taze et peşinde...

Yine bir hafta sonu ziyaretinde iyice sarılan kayınvalide rahatsız

edecek şekilde göğüslerini göğüslerime yapıştırdıktan sonra “Biz gençken kütür kütürdük” dedi. Ben zayıftım o ise vaktiyle kilolu bir genç hanımmış. Yine sesimi çıkarmadım. Saçlarımı boyuyordum bir gün, kayınvalide: “Benimkini de boya” dedi. Acemi ben, bembeyaz ve gür saçları kapatmakta zorlansam da boyadım. Üç dört ay sonra geldiğinde saçları üç parmak uzamıştı, benim tek renk saçlarıma bakıp “Seninkiler hiç uzamıyor galiba” dedi. Benim genç olduğumu ve saçlarımda ak olmadığını düşünemiyordu bile... İki çocuğumu emzirerek büyüttüm. Bir sabah beni gecelikle yakaladı, gözlerini sutyensiz göğsüme dikip, “Aaa göğüslerin sarkmış” dedi, cevap vermedim. Başka bir gün, saç ayrılma çizgimin çok kalın ve saçlarımda seyrek olduğunu söyledi. Beddua etmemiştim ama birkaç sene sonra kafasında hiç saç kalmamıştı, bu sefer de saçlarımda kabarık olduğunu söylemeye başladı.

En kötüsü de oğlunun söyledikleriydi. Bel ağrısından aylarca yatıp 38 bedenden 40 bedene çıkmıştım. Ayağa kalktığımda kendisi 50 beden olmasına rağmen “Ne kadar şişman olsan da karımsın” diyordu. Arada “Bu erkekleri anlamıyorum, niye başka kadınlara bakarlar?” deyip yolda sadece kadınlara bakıyordu. Gencecik kızken “tiksinirim” deyip kestirdiği tırnaklarım, çocuklarına ve kendine hizmet edeceğim derken hiç manikür yüzü görmemişti. O zamanlar bana, “Ambalaj değil, içindeki önemli. Sen sağlıcakla çocuklarımda başında dur” diyen adam, kırklı yaşlardan sonra sapıttı. “Ellerine manikür yaptır, evde aynen hizmet et, ayaklarına pedikür yaptır” demesine de itiraz etmedim, yaptırdım. “Artık benim de hakkım” dedim.

İlk tanıştığımız günlerde hiç sakınmadan yüksek sesle yellenmesini tamamen erkek ortamda büyümüş, okumuş olması ve Avrupa standartlarında eğitilmesine bağladım. O günlerde Avrupalılarda ulu orta yellenmenin normal, geçirmenin çok ayıp olduğu söylenirdi. Aradan geçen 25-30 senede tüm dünyayı gezdim, hiç yanımda yüksek sesle yellenen olmadı. Ama eşimin sabah yellenmesi, kızımın deyimi ile ‘kalk borusu’ bitmedi, artık hiçbir söz onu durdurmuyor. Ama o etraftan en

kolay birini hemen suçlar, sonuçta ben her akşam ayaklarımı yıkarken, onun ayakları mantardan ve kokudan yanında durulamaz halde ama söylerseniz inadına burnunuza dayar. Ben yatağa dişlerimi fırçalayarak girerim, ama onun ağzının koktuğunu söyleyemezsiniz bile. Dişlerini fırçalamadığı için dişlerinin çoğu döküldü. Ben elmayı kabuğu ile ısırırken ona soymam yetmiyor birde tabağa dilimlememi istiyor.

Bir tane fiyatına iki sutyen satılan mağazada kızımın alışveriş yaptık. Kızıma fısıldıyor: “Sana daha çok yakıştı, anneninkiler pörsümüştü.” Çok uyanık ama 25 yıldır yanında uyuyan eşinin kulaklarının iyi duyduğunu bilmiyor. Saçlarını boyat, cilt bakımın gelmiş deyip sürekli beni uyarırken, insanların kendini benden niye on yaş daha büyük gördüklerine hem üzülüp hem sinirleniyor. On yıl önceki resmini ‘facebook’ta paylaşıp uzun zamandır yüzünü görmemiş olan eski dostların iltifatlarına seviniyor.

YAZARIN NOTU

Burada kendi ailesince çocukluğunda “beden ve benlik sınırları” ihlal edilerek büyütülmüş ve erkekleri tanımasına fırsat verilmemiş ve çok gençken pek çok ipucu ele geçirip değerlendirememiş, orta yaş bir kadının, hikâyesi var. Sofralarında babasının alkol içip annesini dövdüğünü gören kız çocuğu, bunun doğal olduğunu ve herkesin yaşadığı kader zannediyor ve aynı adamın benzerine razı oluyor. Yemek masasında sadece su ve ayran olabileceğini düşünemiyor bile. Aynı şekilde fiziksel ve ruhsal eleştiriye maruz kalarak ve hırpalanarak büyütülen çocuklar, yetişkinliklerinde ne kadar AKILLI ve EĞİTİMLİ olsalar da örselenmeye açık oluyorlar. Yani, ana baba olmak bir SANAT. Ayakları altına cennet serilecek olan ebeveynler, bu dünyada evlatlarına cenneti yaşatmayı hedefleyenler olsa gerek diye düşünüyorum.

HIRSIZ VE ZARİF MUHASEBECİ

ALMAN ATASÖZÜ:
“GÜVENMEK İYİDİR, KONTROL DAHA İYİDİR!”

Yaşamdan örnek:

Müdür olarak çalıştığım kurumda personelin kuruma aidiyet duygusu ve iş birliğini artırmak için patron dâhil tüm personele doğum günlerinde de şirket hesabından, aynı boy doğum günü pastası ısmarlıyordum. Kendi cebimden de kadınlara küçük bir kolye, erkeklere atkı gibi hediyeler alıyordum.

Benim doğum günümde de patron dışında herkes, bana minik bir şeyler almıştı. Muhasebeci de tam da bedenime göre iki elbise bir de boncuk takı almıştı. Yakınlarım bile bunu beceremedi. Bu muhasebeciden gördüğüm iyilik ve nezaketi kimseden görmedim, saat 15.00 civarında çok yorgun olduğum bir gün, üçü bir arada kahve getirdi bana, ilaç gibi geldi, teşekkür ettim. Ondan sonra aylar boyunca elinde kahve ile geldiğinde, saat 15.00 diyordum.

Dünya kadınlar günü, anneler günü, yılbaşı, doğum günü, hiçbir günü unutmuyordu. Onu denetleyen genç hanıma da aynılarını alıyordu; çok sevdiği meyvelerden sepet, papatya, çiçek. Derken, dikkatim iyice ona kaydı, sıcak bakışları arasında kısa zaman aralıklarla görünen karanlık bakışlar yakalar gibiydim. Fatura ettiğim taksi paralarını ya geç ya da eksik ödüyordu. Dikkat ettim, üç dört kez eksik ödedi, önemsiz paralar ama hep eksik!

Muhasebeci, kurumda güvenilen biriydi, bense yeni personeldim. Oruçtan beynimin çalışmadığı bir akşam patrona “Muhasebecinizi kontrol ettirseniz” dediğimde içime oturan pişmanlık iki üç gün geçmedi. “Orucu ziyan ettim, ya masumsa!” Patron sordu: “ne gördün?”

“Hiç, doğum günümde bana iki elbise aldı da” dediğimde güldü ama kulak arkası etmemiş olacak ki bir ay kadar sonra kontrol ettirmiş. Muhasebeci uzun zamandır patronu soyuyormuş...

YAZARIN NOTU

Lisede edebiyat öğretmenimizin onaylayarak şevkle okuduğu mısralarda “zalimin önünde dik tut başını, sevginin önünde eğil be kızım” diyordu. Ne güzel sözler ama eksik. Günümüzde insanların canını zalimler, kapkaççılar, hırsızlardan çok, sevgi gösterisiyle kandıran beyaz yakalı suçlular, duygusal vampirler, sinsiler, ikiyüzlüler yakıyor. Sevilip hediye aldığınızı zannedersiniz, tavuktur size verilen kaz beklendiği için sizden, bazen de rüşvettir.

En masum hediyeler bile, bir şey kaybedecek olana alınır genellikle! Yaş kaybedersiniz, (doğum günü), yıl kaybedersiniz (yılbaşı), sünnet derinizi kaybedersiniz (sünnet hediyesi), sınırsız olan özgürlüğünüz sınırlanır! (evlilik hediyesi). Durduk yerde size verilen hediyelere ve iyiliklere karşı mutlaka gözünüzü açın. Küçük çocukları pedofilikler öncelikle hediyelerle kandırırlar. Aynı şekilde küçük kızları, yaşlı erkekler de...

Çocuklarınıza sizden habersiz hediye almamayı öğretin, tacizciler biliyorsa ki onları oyuncakla, şekerle kandırırlar. Alman atasözü: “Güvenmek iyidir, kontrol daha iyidir!” Yaptığınız iyilikten daha büyük bir hediye veya iyiliğe de dikkat!

“NE OLUR KIZIMIN DELİ OLDUĞUNU SÖYLEYİN!”

DANSÖZ OLMAYI VE BİR ADET VESİKA İSTEDİĞİNİ
SÖYLÜYORDU...

*“Ne olur kızımın deli olduğunu söyle Doktor Hanım yoksa ben bunu keseceğim” diyordu karşımda oturan 37-38 yaşlarında sinir-
den elleri titreyen, öfkeden kendini yitirmiş yüzü kıpkırmızı baba.*

18 yaşında sağlıklı, sıhhatli, İmam Hatip Lisesi mezunu, ağzında dili yok diye tanımlanacak nitelikteki sessiz kızı son üç gündür birdenbire değişmiş; eşarbını sıyırıp atmış, mantosunu da. Karşımda oturuyor, babasının bu acı sözleri bile onu kıkırdatıyordu. Dansöz olmak istediğini ve bir adet vesika istediğini söylüyordu. Son günlerde yok yere komşular ile kavga ediyor, televizyonun ve müzik setinin sesini de sonuna kadar açıp tüm mahalleye dinletiyordu. Sabahlara kadar uyumuyor, pembe hayaller kuruyor, motor gibi konuşuyor, mütemadiyen hareket ediyordu. Yoldan geçen genç delikanlılara da sevdalı bir şekilde sık sık bakmayı, davetkâr davranışlarda bulunmayı ihmal etmiyordu.

Anne şaşkın ağlıyor, baba ise burnundan soluyordu. Zavallı kızcağızın hastalandığının dayısı farkına varmış ve Allah bu masumu kesilmekten korumuştı.

YAZARIN NOTU

Bipolar affektif bozukluk “Manik hecme” karşımızdaydı. Bu hecmede konuşması, düşüncesi, dikkati, hareketi aşırı hızlanan kızda,

cinsel istek de hızlanmış freni tutmaz bir araba gibi genç kız için tehlike arz etmeye başlamıştı.

Aile işbirliği halindeydi ve kızın durumunu kimsenin fark etmemesi için evde iğneler yapıldı. Uyuşturucu ile ilgisi olmayan ilaçlarla tedavi edildi. Tekrar görüşmemizde kız eski haline bürünmüştü. Eşarbı başında, mantosu üzerindeydi.

Çok iyi tanıdığımız bir insanda bu denli aşırı sıra dışı bir davranış gözlemlediğinizde mutlaka hekim yardımı isteyin. Hacı babanız hizmetçinizle flört etmeye çalışıyorsa da utanmayın, psikiyatristinize sorun.

MERHAMETSİZLİĞİN SINIRLARI

“GECEDE 13 KEZ UYANAN BEBEĞİ
BİR KEZ DÖNÜP BAKMADI...”

Yaşamdan örnek:

Sabah işe yetişmek için aceleyle giyinip evde misafir olan eşimin teyzesine kahvaltı hazırlamaya başladım. Bebeğin taze sebze çorbasını pişirdim, yoğurdunu mayaladım; bu işi gelen bakıcı kadına bırakmıyorum. 8-9 aylık oğlum oturma odasında ve yanında da teyze var. Çocuk mızıkılıyor, durmadan ağlıyor. Dayanamayıp kahvaltı hazırlamayı bırakıp bebeğime baktım, teyze Kur'an-ı Kerim okuyor, ayağının dibinde ağlayan çocukla hiç ilgilenmiyor. Hiç çocuğu olmamış 65'lik teyzeye pek şaşırmadım, bebeğimle ilgilenip onun önüne ne varsa onu koydum.

Aradan iki üç ay geçti, bu sefer büyük kayınbiraderim bizde, manzara yine aynı, yine ben kahvaltı hazırlıyorum, bebeğim ağlıyor da ağlıyor. Oturma odasında bu sefer kendisi de baba olan amca var, bakar diye umut ediyorum ama bebek feryat figan ağlıyor, gidip baktım manzara aynı, materyal farklı, 'gazete' okuyor.

Aradan iki üç ay geçti, eşim bel fıtığı olup hastaneye yatınca bebekle yalnız kalıp babaanneyi davet ettim, gönülsüz geldi. Gece 13 kez uyanan bebeğe, bir kez dönüp bakmadığı gibi, sabah hazırladığım kahvaltı masasında biten çayını, masada duran çay demliğinden doldurmayıp bekliyor ve ben dolduruyorum. Bugün teyze 90 yaşında ve son 30 yıldır yalnız, babaanne 75 yaşında yalnız, komşuların yardımı ile yaşıyor. Hala iki basamak merdiveni inemiyor. Amca iki kez boşandı ve yine yalnız. Oturmayı seven babaanne, dizlerinin üzerinde emeklemek zorunda kaldı. Amca elinden ameliyat olunca, ayakkabı

bağını ve pantolon kemerini bakıcı bağladı.

Sonuç; yetişkin oğlum ve kızımın hiçbiri ile sıcak gönül bağları yok. 20'li yaşlarındaki iki çocuğum da masaya tek bir kaşık bile koyup almazlar.

YAZARIN NOTU

Genlerimizin yanı sıra aileden görerek öğrenme sonucu kuşaklar boyu aktarılan davranış kalıplarına kültür diyoruz. Gelin, eş ve anneyi hizmetkâr gibi gören bu kültürle hiçbir din ve bilim baş edememiş. İlk sorulacak soru, kul hakkıdır deyince kimse itiraz etmez. Ancak annenin, eşin, gelinin hizmet hakkı sorulmayacak gibi davranılır.

KORKUDAN BOŞANAMAYAN KADIN!

“ANNE BABANI, BAHÇELİ EVLERİNİN İÇİNDE
İKİ BİRAYA YAKTIRIRIM.

Yaşamdan örnek:

Ben üniversiteye giderken, lise ikinci sınıftaki kız kardeşim sınıfta kaldı. Mükemmeliyetçi annem çıldırdı. O yaz, ceza olsun diye kardeşimi çırak ettik.

“Bir yüncü dükkânına çırak olsun” dedim, hem de sadece kadınların girip çıktığı bir iş yerinde güven sorunu olmazdı. Annemin de aklına yattı ve çok da doğru karar vermişiz ki, müşterisi de parası da çok olan bu işi, yetenekli olduğu için de çok çabuk kavradı. Ama kötü tarafı okula dönmeyi hiç düşünmedi ve ona iş yeri açtık. Eli pek çok işe de mahir kardeşim epeyce de para biriktirmişti. Evlilik çağında zaten bakımlı olan güzel kardeşimin pek çok zengin talibi oldu, kendisi eğitilmiş birini istiyordu, kabul etmedi.

Sonunda evlendiği okumuş eşiyle ilk tanıştığımda da sakın bakışlı bir delikanlı ile karşılaştım, kardeşime göre ağır başlı bile görünüyordu. Evimizin sevimli, güzel, nazlı, küçük kızı zaman zaman annemden dayak yemiş olsa da, babam ve ben onu kolluyor, fiske vurmuyorduk. Annemin vurması da geleneksel anne terlikleriydi. Altı ay sonra eşi, alkol almaya başladı, bir iki vurmaya başladığını söylediğinde “Hemen boşan!” dedim. “Bu şehirde dul gezemem” dedi. “Büyük şehirdeki boş evime yerleş” dedim. “Hayır” dedi. Ailemizde boşanma yoktu, gebe kalınca eşi iyice azıttı, karşıma alıp sadece kızmadım, tehdit bile ettim, kardeşimin mutsuzluğu aşırı derecede arttı, hamileyken bile vurmaya başlamıştı. Doğan çocukla beraber, babamın sakın, annemin sabırlı oluşu ile cesaretlenen sözde okumuş ama adam olamamış devlet me-

murı iyice azıttı. Oturdıkları dairenin elektrik düğmelerini, kapılarını, her yeri kırıyordu. Kapalı daire içinde kırmadığı, dökmediği yoktu. Alkol alma miktar ve saatleri uzadıkça uzadı. Giderek korkunç bir yaratığa dönüşmeye başladı. Edepsiz kadınlarla ilişki sonucu hepatit B, borçlar, kavgalar, hapisler, akıl hastaneleri... Elle tutulur yanı kalmamıştı. Kendi parasının yanında kardeşimin parasını da tüketmişti. Bu arada annemiz, “Ver kızım sorun çıkarmasın” diyordu. Geçinmek için onca çaba boşaydı. 10 yıldan fazla süren işkence, kardeşimi hastanelik etmeler... Annem, babam, kardeşim, bebek çok mutsuz olmasına rağmen el, gün, çevre diyerek maddi-manevi her türlü kaybı göğüslediler. Dövüp dövülen, başını derde sokan adam, tanıdık ve akrabalarından da para almaya başladı. Düğün ve bebeğe gelen altınlara kadar her şeyi yedi, içti. Para bitince ruhsal olarak da dağılan kardeşimin işleri azalmaya başladı. 8 yaşındaki kızı *panik atak* hastası ve kalp hastası olduğu şüphesi ile kardiyologlara götürüldü. Bir gece uyanan çocuk babasını, annesini boğarken görüp kurtarmıştı, yine de boşanmayı düşünmediler. Üstüne üstlük başka şehirde yaşayan damadın ailesi, tüm suçu kız kardeşimde buluyordu. “Sen çok konuşuyorsun, dırdır ediyorsun” diye. Beş kız içinde tek oğlan olarak büyütülüp okutulan damada dur diyen olmamıştı. Çok iri yarı ve güçlü damat, babasının da tüm malını yiyip onu mezara koyduktan sonra geniş ailesi, suç kimde anladı ama faydasız. Son on yıldır kâğıt üzeri evli ve ayrı yaşayan kardeşim, yavaş yavaş kendine geldi. Eski kimliğine ve neşesine kavuşmasa da daha iyiydi. Yazları çıkıp gelen kocasını çocuk için kabul ediyordu.

Zamanla kızının babadan iyice kopuşunu ve nefretini de gördü, çok güzel dayayıp döşediği evini kırmaya kalkınca “Artık dur” deyip eline elektrik süpürgesinin metal sopasını alınca adam, bir daha vurmaya kalkmadığı gibi son beş yıldır kardeşim onu hiç evine sokmuyor. Kardeşim de çocukta huzur buldu ama gençliği ve parası gitti. Kafasına aldığı pek çok darbenin etkisi mi, baş edemediği stresine çare diye giderek çoğaltıp içtiği sigara mı, stres mi belli değil; sebebini doktorların kesin tespit edebileceği, yakın takip gerektiren gözdebi hastalığına yakalandı.

Bu sabırda kâr yok zarar çok. Artık aynı adamın canını yaktığı kadın ve erkeğin sayısı öyle çok ki... Saygısız adam, akıl hastanesi deneyiminden sonra eşine dönmek istiyor. Tehditleri sebebi ile boşanamayan kardeşime “Anne babanı, bahçeli evlerinin içinde iki biraya yaktırıyorum” diyormuş.

YAZARIN NOTU

Yalnız kadını, devlet kurumlarının koruyamadığı muhakkak. Evlat ve namus adına bu dünyayı böyle cehenneme çevirmeye izin vermek faydasız. İyiler de kötüler kadar cesur ve sorunu çözmeye istekli olmadıkça, bu kötülükler artacaktır. En az bilinen değişimiz “kötünün kötülüğünü artıracak, iyilik yapmayacaksınız” çocuk için bile maddi, manevi, ekonomik şiddet ve baskı hâkimiyet kabul edilmemeli. Tüm aile demir yumruk olmalı. Yasal, fiziksel, ailesel tüm tedbirler alınmalı

Dünyayı normal ve iyi insanlara cehennem eden, kişilik bozuklukları veya kişilik bozukluklarına yakın insanları tanımak için ne kadar gayret sarf edilse, eğitim programları düzenlense azdır. Psikiyatri bilimi o kadar geniş ki, tıp fakülteleri psikiyatri kürsüleri üst ihtisas birimleri vardır. Duygu durum birimi, psikoz ve şizofreni birimi, kaygı bozuklukları birimi, spesifik okb ile (obsesif kompulsif bozukluk) uğraşanlar, cinsel fonksiyon bozuklukları birimi, alkol ve madde bağımlılıkları birimi, sigara bağımlılığı polikliniği, çift terapileri, kişilik bozuklukları, her biri geniş çalışma alanlarımız. Bendeniz psikoz, şizofreni, duygu durum, kaygı bozuklukları ile yirmi beş yıl çalıştım. Son dört yıldır kişilik bozukluklarına yöneldim. Kişilik bozukluğuna sahip insanların çoğu, hem kendileri acı çekiyor hem çevrelerine acı çektiriyorlar. Onlara en çok yardımı, önce çekirdek ve geniş ailesi, sonra öğretmenleri vasıtasıyla erken yaşta psikiyatristler verebilir. Ne kadar erken yardım edilirse kendileri ve çevresi için o kadar iyidir. Bizim kültürümüzde yetişkinin psikiyatrik yardım almayı kabul etmesi bile seneleri alırken, çocuğun psikolojisi daha da bozulur ön yargısı ile çocuk psikiyatristine çoğunlukla getirmeyi kabul etmiyorlar.

KAYNANA İNADI

BU EVDE OCAK YOK MU,
NİYE YEMEK YAPMIYORSUN

Yaşamdan örnek:

Yeni evliydim; kayınbirader, elti, kaynana, teyze evimize geldi. İstanbul'u gezdiler, tozdular.

Çalıştığım bankadan akşam 20.00 gibi çıkıyordum. Eve geldiğim zaman eşimle yemek pişirip yedirinceye kadar saat 22.00 oluyordu. O zamanlar bulaşık makinemiz olmadığı gibi şehirde sular saat 22.00 gibi kesiliyordu. Bir haftada canım çıktı. Diğer akraba ve misafirler İstanbul'u gezmeye ve bizim evi otel gibi kullanmaya doymadılar. Evlerinde bir gece bile kalmadığım yeni hısımlarımla başım dertteydi ama en kötüsü kayınvalideydi. Yemek servisine bile yardım etmiyordu. Akşamdan bolca yaptığım yemeğin kalanını, öğleyin yiyip akşam yine beni bekliyorlardı. Tam yedi yıl. Bankada bir büyük ablaya sordum, "Ne yapmalı diye?" Peynir, zeytin koy önlerine, ne yemek yapıyorsun!" dedi. Sonunda küçük çocuğum, ikiye çıkan işim, nöbete kalmış eşim sebebiyle evde yemek yapamadım ve kaynana beş altı, gün kayınpedere de kuru börek yedirdi. Hastalanan kayınpederi kalp doktoruna götürdüm, ilaçlarını aldım, eve geldik. Akşam geç saat, yine yemek yok. Kayınpeder kükredi "Bu evde ocak yok mu, niye yemek yapmıyorsun?" diye. O günden bu güne kayınvalide (20 yıl) geldiğinde sadece yemek yapar, iki tabak kaldırmaz ama buna şükür...

YAZARIN NOTU

Toplumumuz milyon yıldır evde çalışan kadınlardan sonra son elli yıldır dışarıda çalışan kadınla tanıştı ve onun yeni rolünü kabullenmekte pek çok şehir, ülke ve ailede sıkıntı yaşıyor. Çalışan kız evla-

dın, gelinin, eşin, annenin sağladığı refahtan faydalanıp ayrıca evdeki hizmet veren rolünü aynen devam ettirmesini istiyorlar. Bir kişiye iki kişilik yük pek çok kadını yoruyor, çalışan kadına kendisini değersiz ve enayi hissettirenler arasında en önde kayıinvalideler ve kocalar geliyor. Bu kızları okutan anne babalara ve hocalara önceden bu kızların gözünü açmak için de büyük iş düşüyor.

KAOTİK AİLENİN ŞANSSIZ ÇOCUKLARI

EN BÜYÜK KORKUSU ÇARESİZLİKTİ.

Yaşamdan örnek:

50 yaşında ve çok iyi eğitilmiş, 25 yıldır bipolar affektif bozukluk hastası, varlıklı bir ailenin kızı olan danışanın ne bir işi, ne bir ailesi olamamıştı. Zaman zaman alkol, madde alan ve yirmi beşe yakın partnerle ilişki yaşamış ve karmakarışık hayatı olan hastanın en büyük korkusu, sapsağlam bedenine rağmen depresyonun derinliklerindeyken kendisine yardım edecek kişinin bulunmaması ve çaresizlikti.

Manik dönemde pervasız davranışları ile tanıştığı normal kişiler ve arkadaşları ondan uzaklaşıyordu. Ayrı olan anne ve babasının ona ilgisi yetersiz geliyor, 85 yaşında ayrı yaşayan babadan, 75 yaşındaki anneden ilgi bekliyordu. Sosyal yaşamındaki yalnızlığı, saçma sapan ilişkilerini artırıyor. O ilişkiler stresini, stres ise hastalığını tetikliyordu. İnsanlardan ilgiyi sadece para ile alabileceğini zannedip garip arkadaşlıklar kuruyordu. Çocukluğuna dönelim; Çok güzel bir anne, nazik, düşünceli, zengin bir baba, bir oğlan kardeş, seçkin bir mahalle ve iyi komşular. Büyük kızı 12, oğlu 9 yaşındayken genç ve güzel anne, ailecek sıkça görüştükleri ailedeki adama âşık olur ve akli başından gider. Kocasını boşayıp bu adamla evlenmek için acele eder ama adam eşini boşamaz, ortada kalır ve bir daha evlenmez. Kızı babası sahiplenmişken, kız annesi ile yaşamayı tercih eder.

Kocasından aldığı bolca mal ve para ile kızı ve oğlunu tek başına büyütürken, eşinin evlendiğini 18 yaşındaki kızından öğrenir ve eşinin bir yıl süren nişanlılığını bilip de kendisine söylemeyen kızına kızarak, "Artık sana bakmayacağım" der ve kızına haber vermeden evi-

nin kapı kilidini de değiştirerek baba evine yollar. Amacı 5 yıl sonra evlenen eski eşinin mutluluğunu gölgelemek olduğu kadar mirasın ve babanın yeni eşe kalmaması için, baba evine geri gönderirken kızına açıklama yapmaz. Üvey anneye uyum sağlayamayan ve bir gün anah-tarı ile kapıyı açamayan kızının anneye güveni yerle bir olur. Kaos ortamında geçen birkaç yıl içinde başlayan bipolar affektif bozukluk hastalığı yanı sıra, annesinin babasını, babasının annesini suçlaması asla bitmez. Annesinde kalan erkek kardeşi ile babasının ve kendisi-nin sürekli arası açılır. Doktor ve ilaç takibini iyi yaptırsa da, manik dönemde işlediği basit bir suçla adli tıpta takip edilmek, özgüvenini zedeler. Depresyona girip kendime bakamayacağım, bana da bakan olmayacak kaygısı hastalığını tetikler durur.

YAZARIN NOTU

Sosyal değerlere yabancılık; kaç kuşak için hayatın acımasızlığını artırıyor. Burada başroldeki anne, apkın aile dostuna duyduğu aşkın geçici olduğunu düşünebilse, kendi ile iç çatışma yaşamadan biraz evliliğine zaman tanısa, kocasının eline su dökemeyecek sadakatsiz adamın gerçek yüzünü görecek. Düşünceden eyleme geçmeden aş-kın kaybolup gittiğini izleyecekti. Kırk yıl sonra anne ve baba ayrı ayrı pişmandı; anne aşka inandığı için, baba ise bir erkek arkadaşi ile bu denli içli dışlı arkadaşlık ilişkisi kurduğu için ve evinin kapısını sık sık açtığı için. Anne miras uğruna kızını kurban ettiği için, baba ise öfke-ye kapılıp “Bana hanım çok!” dediği için. Babanın evlendiği ikinci eşe, 30 sene kadar hizmetçilerle, üstüne yapılan evlerle yaşadıktan sonra çok yaşlanan babayı terk etti. Babanın ağır ameliyatında yanında sa-dece bipolar hastası olan kızı vardı.

BİRİNCİ EŞ KÖZ ÜSTÜNE, İKİNCİ EŞ DİZ ÜSTÜNE

YETMİŞ MİLYONLUK ÜLKEDE
İLK EŞİNİN AYNISINI BULMUŞTU

Yaşamdan örnek:

İlk evlendiğinde 26 yaşındaydı. İyi eğitimine rağmen, kültürel kimliğinden henüz sıyrılmamıştı. Hareketli dans eden geline uyum sağlama gereği duymadan ‘ağır abi halleri’ ile sadece ayakta durup el çırparak düğünü geçirdi ki, düğün sonunda çok oynamış olan küçük erkek kardeşini misafirler damat zannetmişti. Evlendikten sonra kendinden daha okumuş, yetenekli, zeki, başarılı ama kimsesiz eşine hizmetkâr muamelesi etti.

Evde ayaklarını uzatıp gazete okumaktan başka bir şey yapmazdı. Haftanın altı günü çalışan eşi, ev işlerini pratikçe yapıyordu. Boş durmuyor, on renk ipi karıştırıp kocasına kazak örüyordu. Akşam yemeğine davet edildiği amca evinde evin iki kızı, gelini ve annesi dururken yirmi kişinin bulaşıklarını o yıkıyordu. Sevgi adına yapamayacağı yoktu, sağlıksız bir bebeği olunca tükenmeye başladı. Eşiy-le konuşması yetmeyince kayınvalide ve eşinin yaşlı büyükannesine yakarışlarına karşılık soğuk bir sesle kısa cevaplar aldı: “Erkekler iş yapmaz.” Aşırı yokluk görmüştü ve az bir maaşı da vardı. Temizlikçiye para veremiyordu, buna aile yapısı ve kültürü müsait değildi, aşırı tutumluydu. Tükenmiş, gülen gözlerinden eser kalmamış, sürekli dırdır konuşuyordu; sözleri havada kalıyor, kimseden “haklısın” cevabı ya da bir yardım alamıyordu. Yeni evlenen arkadaşlarının takılarına ya da iş yerine gelen çiçeklerine özeniyordu, yutkunuyordu... Sonunda aralarına giren bir yurt dışı eğitimi çözülmeyi hızlandırdı. Bir gün dedi ki: “Yıllarca, geceler boyu o kadar dua ettim ve yalvardım ki bana

yardım et diye, var olsaydı Allah beni duyardı” korktuğum son cümleleriydi. Travma mağdurları, kendilerine, insanlara, Allah’a, dünyaya küserler. Yine onu duymadı kasaba delikanlısı. Çocuğunu, evini, eşyasını her şeyini bırakıp eski arabaya binip gitti; tek celsede boşandı.

Tükenmiş, kimsesiz geline, kocasını terk edebilme cesareti veren yeni aşkını görünce çok şaşırdım; fiziksel ve kişisel özellikleri ile karşıdan kocasına benziyordu. Daha demokrat, özgürlükçü ama sıfır sahiplenme...

Uzun yıllar evlenememe sebebi, ağır abi hallerinin, sosyal yetilerinin ve özgüven eksikliğinin yanı sıra kendinden 15-20 yaş küçüklere göz dikmesiydi. 15 sene sonra ikinci düğününde genç gelini görünce şoke oldum. Yetmiş milyonluk ülkede ilk eşinin aynısını bulmuştu. İlave dans dersleri almış baletler gibi dans ediyordu. Gecenin ilerleyen saatlerinde hava almak için dışarı çıktığımda nefes nefese kalmış damadı, iki dizini de tutarken buldum. Pervasızlığı özgüven, uçarılığı zekâ zanneden adam, sadece genç diye yaşlılarınca kabul görmeyen cılgın kıza âşık olmuştu.

Birikmiş parası ile önce bir yazlık ve sonra genç eşinin istediği kışlık villayı aldı. Eşine kaliteli bir araba, araba fiyatında saat, elmaslar, pırlantalar, Uzak Doğu’da balayı, her akşam dışarıda yemekler, eve hizmetçi vs. Sadece damat değil, tüm geniş aile gelinin üzerine titremeye başlamıştı. Birinci eşten ilk çocuk, ikinci eş rahatsız olmasın diye, aynı şehirde uzakta bir yurda gönderilmişti. Hafta sonu baba evine geldiğinde sofradaki tabağa, etrafına bakarak çekinerek uzanıyordu delikanlı. İkinci eş, kendi eski evini restore ettirdi, evde oturarak epey de para biriktirmişti. Önce, şiddet gören mağdur kadın tezgâhı ile adamı kendi evinden polisle attırdı. 3-4 sene içinde ortak edinilen mal, ortak paylaşıldığı için evini, arabasını, takılarını, nafakasını, çocuğunu, adamın ümidini, güvenini alarak gitti.

YAZARIN NOTU

Bir kez evlenip boşanmış insanın dünyaya bakış açısı değişmiştir. Eşinde koşulsuz sevgi bulamayacağını öğrenmiştir. Beynimizde cinsel yönelimimizi sağlayan bölgeler var. Aynı şekilde karşı cinsten fiziksel beğenilerimizde olmazsa olmazlarımız vardır. Kimi hokka bir burun, kimisi ince parmaklar istiyor, herkesin fetiş nesnesi farklı. Bazı erkekler annesine takılı kalmışlardır, sarışın kızla evleneceğim der; annesi gibi esmer baklava dilimi vücutlu kadınla evlenirler. Kimisi de annesine benzeyen kadınla evlenir, halasına benzeyenle flört eder. Karışık işler yani, çözümllemek için ne kadar çok terapi çeşidi bilerseniz yetmez. İlk ilişki bitince kişiler mutlaka yardım almalı. Yoksa ikinci ilişkilerde aynı hatalar yüksek olasılıkla tekrarlanacağı için mutsuzluklara devam ne yazık ki kaçınılmaz. Boşanma istatistiklerine göre birinci evlilikte boşanma oranı %40 iken, ikinci evlilikte bu oran %70, üçüncüden sonra dikiş tutturmak biraz daha mesele. Artık günümüzde insanlar, "Evlilik şart mı?" diye soruyor. Tartışılır, ama bence şart.

Evliliğe sebep sadece cinsel ihtiyaçlar olsaydı, insanoğlu diğer memeliler gibi bu sorunu çözerdi ve evlenmezdi. Evlilik, insanoğlunun kurduğu en sağlıklı, demokratik müessesedir. Vücudumuzda iç organlarımız arasında; kimsenin kimseye hükmetmeye çalışmadığı, muazam bir ilişki vardır. Organlarımız fedakârdır, öncelikleri vardır. Hayatı koruyan akut durum hazırlıkları farklı, hayatı idame ettiren kronik strese cevabı farklıdır. "Fedakârlığı hayatımda kabul etmiyorum" diyenler evlenip çocuk sahibi olmasa yeter... O zaman dünya, cennet olurdu.

KİMLİKLERİ BAŞKASINA AİT OLANLAR

“DOKTOR HANIM OLACAĞINA,
DOKTOR HANIMI OLAYDIN...

Yaşamdan örnek:

Yaz sıcağında, 8 aylık kocaman gebe karnımla hastadan hastaya koşarken, bir meslektaşın eşi ile karşılaştım. Parfümle yıkanmış, yüzü pudra içindeki bembeyaz kadın, hiç güneş görmemiş olmalıydı.

Gıcır gıcır markalı giysileri giyinmiş, süslenmiş, boyanmış, eşine ziyarete gelmişti. Benim yorgun, terli, perişan halimi görünce “Doktor Hanım olacağına, doktor hanımı olaydın” dedi. Yetişmem gereken hasta vardı, o zavallı ise akıllı eş seçimi nedeniyle kendisiyle gurur duymakla meşguldü. Kendisi de üniversite mezunu olduğu halde çalışmamayı akıllılık zannediyordu. Bozmak istemedim. Korkunç cahil, kültürsüz bir ailenin; küfürbaz, saygısız, bencil oğlu ile evlendiğini yüzüne vurmak istemedim. Eşinin sekreteri ile konuşması sırasında kulaklarımı tıkadım bir gün. Ağzıma gelip yuttuğum laf ise: “Koyunda uyuyan bir maymun olduktan sonra, istersen Dolmabahçe Sarayında yat bana ne!” idi ama uçan kuşun kanadını kırmadım. Zaten maymunun bana zararı yoktu. Çok değil, beş-altı yıl sonra bir gün, ölüsü varmış gibi bir yüz ifadesiyle uzaktan gördüm onu. Öğrendim ki üç-dört erkek birlikte çapkınlığa gittikleri bir seks işçisine tutulmuştu kocası ve uyanık kadın kocasına bir oğlan doğurmuştu. Üç kız annesi boyalı doktor hanımı, evinde otura dursun; kocası, kayınvalide ve kayınpederi ile ikinci eşine başka bir ev açmıştı. Anne babası, oğlan annesi genç gelini bağrına basmıştı. O artık “doktor hanımı” değildi.

YAZARIN NOTU

Bazı insanlar ana babalarının, bazıları eşlerinin, bazıları da çocuklarının gölgesinde yaşarlar. Kimlikleri başkasına aittir. Bu kişiler, bazen kraldan çok kralcı olurlar ve de çok çirkin olurlar.

SÖMÜREN KOCA MOTTOSU

“HER ALDATILAN KADIN
İKNA EDİLMEK İSTER!”

Yaşamdan örnek:

Yakışıklı bir adam, yabancı okullarda lise eğitimi, yurt dışında üniversite eğitimi, parlak bir kariyer. Yurt dışında eğitimde tanıştığı kültürlü eşiyle uzun bir beraberlik sonrası evlilik, güzel çocuklar. İnsan başka ne ister? Harcamayı seviyor ama çok kazanmayı pek bilememiş. Hırslı ama bunu başkalarından beklemeye alışmış: “Yetersizim, ne yaptığımı bilmiyorum. Ya çok uzakta erişemeyeceğim kişilerle sanal ortamda yazışmaya ya da evli kadınlarla görüşmeye çalışıyorum ve sonunda yakalandım. Yine yapar mıyım?”

Çıkan erkeğin arkasından içeriye giren eşine daha çok şaşıyorum. Bugünkü perişan haliyle bile resmini çekip bir derginin kapağına koysanız olur. Bu kadar genç, güzel, bakımlı, iyi giyimli, entelektüel, duyarlı kadına pek az rastlarsınız. Üstelik otoimmün bir beyin hastalığına da yakalanmış. Pamuklara sarıp da saklanası bir hali var. Yurt dışında tanıştığı erkek arkadaşını derleyip toplayarak üniversite okuyup, işe başlamış. Evlendikten sonra oturdukları evin tüm masrafını karşılıyor eşinden daha iyi kazanıyor. Evi, bakıcıyı, işini, çocuğunu çekip çeviriyor. Çekirdek ve geniş ailedeki problemleri çözüyor, çok da mutlu olmadığı için yoga, meditasyon ve spor yaparak kendini iyi hissetmeye çalışıyor. Ek kartını verdiği eşinin kontrolsüz harcamaları sonucu yenice kartı elinden almış. Adamın maaş kartının borcunun hesabını bilmiyor, bilmek istemeye gücü yetmiyor, “Eve borç getirmesin yeter” diyor. Yine de göbeklenen eşinin sağlığını korumak için onu spor salonuna ve yüzmeye yazdırmış. Kocasına bu dünyada cen-

neti hazır etmiş huri kızı! Cinsel yaşamları da mükemmel... Şaşkın bir halde, “Nerede hata yaptım? Evden kovsam ne yer, ne içer, nereye gider?” diye kaygılanıyor.

YAZARIN NOTU

Şimdi pek çoğunuzun cehenneme gitsin o adam, bu kadın deli mi? Seksten başka paylaştıkları ne varmış ki dediğinizi duyar gibiyim. En yakınınızdakilerden bu tür hikâyeleri duyarsınız, “Bekâra eş boşamak kolaydır” derler. Hemen boşar, alır satarsınız ama senelerce duygusal yatırım yaptığınız, bir hayatı paylaşacağınızı planladığınız kişiden olumlu duyguları çekmek, bıçakla kesmek gibi olamaz. Kişi önce şoke olur, inanamaz. Sonra öfke duyar, sonra içinden dışından pazarlık eder, sonra depresyona girer, en son yaşadığı olayı çözer, kabullenir. Bu bilimsel tanımın beş basamağını Kübler Ross tanımlamış. Kişi ne düşüneceğini, nasıl davranacağını bilemez. Tahterevallinin bir ucundaki hareket etmiştir, önceden tahterevallinin bir ucu yere yapışık, bir ucu havada da olsa, patolojik de olsa bir denge vardır. Şimdi tahterevalli bir aşağı, bir yukarı; stresin tam tanımı bu! Tekrar dengeyi nasıl sağlayacak? Üstelik tahterevallinin tam ortasında oturan 4 yaşındaki bir kız çocuğu babaya âşık. Beyindeki hastalık, bozulan psikolojisi ile ya artarsa, ne kendine ne kızına yetememe korkusu?! Akıl metreyle çalışırken, duygular ışık hızı ile gider. Eşinizin, aklınızı durduran bir hatası, duygularınızı durduramaz kolayca. Kabullenme, ayları, yılları alabilir. Bu durumu bilen erkekler de kolayca yalan söyler ve kulpu da hazırdır: Her aldatılan kadın ikna edilmek ister!

OEDIPUS KOMPLEKSİ

FİLMLERDEKİ GİBİ YARAMAZ, AFACAN VE ZEKİ...

Yaşamdan örnek:

Dört yıllık çocuk özleminden sonra nihayet bebek beklediğim için çok mutluydum. Ayağımı uzatıyor, sütümü içiyor, açık hava yürüyüşleri yapıyor, katkı içeren salam, sosis gibi gıdaları yemiyordum. Mutlu bir gebelik geçiriyordum ve on sekizinci hafta bebek ultrasonu çektirmeye gittiğimde yeni bir milat içinde olduğumu anladım.

Gece lambası ışığı gibi pıt pıt eden küçük bir kalp, inci tanesi gibi dizili bebek omurgaları ve hiç durmayan bir arının kanatları gibi hızlı el kol hareketlerini görünce çok heyecanlandım. Doktor ölçümler yapıyor, bana yardımcı olan hemşire ile konuşmalarımız uzadıkça uzuyordu. Doktor terlemeye başladı, “Aç mısınız, uykusuz musunuz, sinirli misiniz?” dedi, değildim çok mutluydum. “Yarın tekrar ölçelim, görünüşü normal bebeğin ama bacağının biri kısa biri uzun çıkıyor, bir daha ölçüyorum uzun olan kısa çıkıyor, hiç durmuyor, huzursuz bir bebek” dedi.

Ertesi gün yine tok, uykumu almış, stressiz gittim. Yine aynı şey, güçlkle ölçüp “normal” dedi. Sonraki günlerde kırk haftalık oluncaya kadar karnımda futbol oynamaya başladı sanki. Karnımdaki hareketleri karşidan görünüyordu. Rüyamda pastanelerde gezmeler, tatlı yemeler, tansiyonda yükselmeler... Hâlbuki gebelikten önce 48 kg ve yiyecek aklına gelmeyen biriydim. Altı aylık gebeyken külotlu çoraplarımın bel lastiklerinin içeriden ittirildiğini hissettim. Kendime “Aman canım, çok dinleyip kafamda kuruyorum” dedim.

Ana Karnında Bile Hiç Durmayan Bir Bebek

Bir gün sallanan sandalyeye oturmuş kitap okuyordum, uykum geldi, koltuğa yaslandım, kitabı açık karnıma yasladım, çok tatlı bir

uykudaydım. Bir tekme ile kitap yere uçtu, korkarak uyandım. Durumu babaanneye anlattım “Çekeceğin var, babası da çok yaramazdı” dedi. Benim eşim melek gibi, kibar, iyi kalpli bir adamdı. Sonunda doğdu, hakikaten arı gibi hareketli ve hiç uyumayan bir bebek; ciddi, meraklı, dik bakışlara sahipti.

Şaşılacak derecede gözleri açık bakıyordu. Öyle hızlı arı gibi hareket ediyordu ki şaşkındım. Annem, kayınvalidem, eşim ve ben nöbetleşe dört kişi baş edemiyorduk el kadar çocukla. Kakası köpük gazlar içindeydi, karnı ağrıyor, kıvrıla kıvrıla ağlıyordu. Çocuk doktoru “normal” dedi. Yeni doğan bebeği sağ mememe tutuyorum, kafası memenin aksi istikamete dönük; nazikçe sol memeye alıyorum, yönünü yine öbür tarafa çeviriyor. Sonunda emmeye başladı.

Kirpiklerim diken diken gözüme batıyor uykusuzluktan. Karnına ütülenmiş mendiller vs. Hiç susmayan bir bebek. İki aylık olduğunda bebekler böyle büyüyor herhalde diye düşünmeye başladım. İlkokul arkadaşım ve mühendis eşi, 5 yaşındaki kızları ile bize gelmişlerdi. Evde eşim yoktu, onlara sadece kola koyabildim. Adamın gözleri pörtledi “Bu nasıl bebek? Kesinlikle hasta” dedi. “Kaç kez çocuk doktoru gördü, normal” dedim, “Ben de babaysam ve bir şey biliyorsam bu çocuk hasta, sana Allah kolaylık versin” dedi ve gittiler.

Karın ağrısı, kolik uykusuzluk, bu kadar yorgunluğa, gürül gürül olan sütüm azaldı. Yemediğim ek gıda kalmadı. Lohusayken daha fazla kilo aldım ama nafiye. Ek gıdaya başladık. 40 günlük bebeği tedbirsiz yatırmıyordum. Geniş bir divana bile yatırsam hemen yanına kol-tuk ve sehpa koyuyordum, insanlar vesveseli olduğumu söylüyorlardı. Altmış günlükken bebek pusetine koyup açık havada gezmeye çıkardım, uyuyakaldı, eve getirdim. Tek kişilik yatak genişliğindeki çekyatın dibine yatırdım. Pusetin fermuarları kapalı, ayaklarımın ucuna basarak mutfığa gittim, akşam eşim evdeyken yemek pişiriyordum, gündüz ısıtmadan yiyordum köfteleri bile; öyle bağıırıyordu. Biraz sonra pat diye bir ses duydum, tekmeleyerek pusetin fermuarını açıp çekyattan yere düşmeyi becermişti. Suçluluk duygusuyla çıldırdım.

“Çocuğun İçine Şeytan Kaçmış”

Tüm gün-gece ağladım, eşim yine evde yoktu, bir arkadaşımı çağırdım, çocuk doktorunun önerisi ile gözbebeklerini kontrol edip durdum. O gün sanki akıllandı “agu gugu” demeye başladı. Bir gece on üç kere yatıp kalktım, eşim nöbetteydi yine, ertesi sabah dişini çıkarmış olduğunu fark ettim. Dayak yemiş gibi işe giderken bitişik yan komşu kapıyı açıp “Niye çocuğa bakmıyorsun?” dediğinde “Evet bakmıyorum” dedim, uğraşacak gücüm yoktu. Gece yarısı çocuğu sakinleştirmeye çalışırken tüm mahalleyi gören cumbalı pencere-mizden dışarı bakıyordum, yanan bir tek ışık olmuyordu. Yarabbi diyordum çocuğu olan başka kimse yok mu? Bir tek ben uyumuyordum. Sonraki yıllar ne bir misafir ağırlayabilecek ne de misafirliğe gidebilecektik. Gittiğimiz misafirlikte yakın bir arkadaşım, “Al git çocuğunu, ayıp!” dedi.

Evimizin tüm aksesuarlarını ortadan kaldırdım. Emeklemeye başladığında nerede keskin bir köşe varsa kafasını oraya vuruyordu. Yere kafasını tak tak diye vuruyordu. Yere üç-dört tane battaniyeyi üst üste dizdik, üstüne ütülü çarşaf ile kapladık. Emeklerken istediği yerde uyuya kalıyordu; hemen üstünü örtüyor, her şeyi sessize alıyorduk.

Tam 13 aylıkken eline geçirdiği her şeyi sağa sola vuruyordu ki elindeki süzgeci alıp sehpa ya değil kalorifere vurmasını söylediğimde ağzını sonuna kadar açıp bir daha kapatmadı. Morarıp kendini kaybetti, cansız yatağına götürüp uzattığımda sakince nefes almaya başladı. Yalın ayak götürdüğüm çocuk doktoru: “*breathe holding* (nefes tutma nöbeti)” dedi. Aklım başımdan uçmuştu. Annemi ve kayınvalidemi aradım, “Amcası da öyleydi, inat, bir şey olmaz” dese de aklım başımdan gitti bir kere.

Bizim oğlan her türlü engelde pijamasını değiştirirken, düşüp canı acıdığına bayılıyordu. Şaşkına döndük. EEG, tahliller normal; doktor doktor dolaştırdık ama nafile... Bir öğretmen arkadaşım, “Çocuğunun içine şeytan kaçmış, okutalım onu” dedi. “Senin içine kaçmış!”

dedim. Yürürken koridorların köşelerini alamıyordu, kafası önde koşuyor, köşelere çarpıyor, düşüyor, her şeyi sürekli karıştırıyordu. Nefes tutma nöbetlerini gören bir ortopedist “Bu çocuk benim çocuğum olsa, önümde namaz kıl dese kılarım” dedi. Bir gün düğüne gittik, sahnede bir demet çocuk arasında benimki öyle tehlikeli hareketler yapıyordu ki kucağıma aldığımda tüm düğün salonu bana bakıp acıdılar. Seneler sonra da hep o günü anlattılar bana.

Biraz daha büyüyünce gittiğimiz sünnet düğünü salonunda, çocuklarla bir sütundan diğer sütuna koşuyordu. Bizimki çocukları geçip sütuna yaklaşıyor, geri gelip tekrar çocuklara kavuşuyor, onlarla birlikte ikinci kez sütuna ulaşıyordu. Aynı yolu iki kat fazla koşuyordu. O kadar çok terliyordu ki pek çok atlet, yedek giysi, kısacası valizle gezmeye gidiyorduk. Eve girmeyi bilmiyordu, komşudan çocuk topluyorduk, evimiz çok komikti; dantelsiz, camsız, aksesuarsız... Bir gün tavanda asılı avizenin taşlarının da gedik diş gibi olduğunu gördüğümde pes dedim.

Öğretmen Geri Zekâlı Dedi, İlk O Okudu

Tül perdelerin deliklerine önce parmaklarını, sonra tüm elini, sonra kafasını sokmuştu. Tüm ev, koltuklar kılıf içinde oturuyorduk. Bir kafa yarığı hikâyesi ile ilkokula başladığında, yeni taşındığımız evimize her şeyi yeni baştan aldık. Yeni evde onun odası çok sadeydi. Anaokulunda arkadaşının kafasını yardı yanlışlıkla. İlkokul 1.sınıfta öğretmeni ilk hafta babasına “Çocuğunuzda zekâ geriliği var, sınıfta oturamıyor” dediğinde adam işini bırakıp çıldırarak yanıma gelmişti. Öğretmenine “Onu dikkatle izleyin. Kendini durduramayan motor gibidir. Kimseye zarar vermek istemez, çok merhametlidir aslında” dedim. Sınıfta ilk okumayı öğrenen çocuk o olunca 30 yıllık öğretmen utandı.

4 yaşındayken, bugün ünlü bir çocuk psikiyatristi profesörüne götürdük “Bir şeyi yok” dedi. 5 yaşındayken, bugün rahmetli bir çocuk psikiyatri profesörüne götürdük “Kızım ne var bunda!” diye bağırdı.

Babası ve babasının teyze oğlunun böyle olduğunu öğrenip büyüyünce sakin oluyorlar diye rahatladım. 1 yaşından 2,5 yaşına kadar devam eden nefes tutma nöbetleri demir ilacı ile düzeldi.

İlkokul öğretmenini ve bizi çok yordu. Ergenliğine kadar gittiği ilköğretim okulundaki rehber öğretmen bir gün dedi ki: *“Zil çalıp tüm öğrenciler sınıfları boşaltırken merdivenlerde gözüm hep seninkinde, ne zaman düşecek diye; kalabalığı yararlanarak gidiyor...”* Pervasız, gözü pek, hareketli, unutkan ama çok sevimli bir çocuktü. 2,5 yaşındayken, arabamın arka koltuğunda emniyet kemerine bağlı eve gidiyorduk, trafik polisi ehliyet ruhsat dedi ve eğilip oğluma baktı “Bu filmlerdeki yaramaz, afacan, zeki çocuklara benziyor” dedi. İlköğretim biterken hiperaktivitesi normale yakın azaldığında, artık başka bir sorunumuz başlıyordu.

Daha 2,5 yaşındayken başlayan kızlara ilgisi giderek tırmanacaktı. Okulda kaybettiği giysi ve eşyalarla bir çocuk daha okutulurdu. Okuldan kimsenin çöpünü eve getirmiyor, eve altını parayı sersen hiçbir şey almayı düşünmeyen oğlum, 1,5 yaşında marketten çıkarırken alınan her şeyin banttan geçirilip parasının ödeneceğini biliyordu çok şükür... Gerçekten kimsenin canını acıtmayan, merhametli, bonkör, sevecen bir çocuk çıktı içinden...

YAZARIN NOTU

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu genetik, biyolojik bir hastalıktır. Erken tanı ve tedavi olmazsa eğer, çocuk kötü huylu olduğu damgasını yiyip ailesi, okulu ve sınıf arkadaşlarınca dışlanır ve her suç onun üzerine kolayca yıkılabilir. Zekâsının hak ettiği başarıyı yakalayıp normal yoldan ilgi çekemeyen çocukta özgüven kaybı görülür.

ZORLA YAPILAN DÜĞÜN

MUSKALAR NAFİLE, EŞİNE ISINAMAMIŞ!

Yaşamdan örnek:

Yirmi yıl kadar önce Anadolu’da tedavi ettiğim bir babaanne, Hollanda’da büyüyüp yenice evlenmiş torunu için yardım istedi telefonla. Ertesi gün delikanlı havaalanından valiziyle yanıma geldi.

24 yaşında, yurtdışında üniversite okumuş ve kendi işini de iki yıldır başarıyla yürüten delikanlıyı, iki yıl önce ziyarete gittikleri memleketleri Orta Anadolu’nun bir yamaç kasabasında, ilk defa gördüğü lise mezunu bir kızla sözleyivermişlerdi. 3-4 kuşak geçmişini tanıdıkları kızın ailesi ve annesi olağanüstü iyi insanlar, kız da çok terbiyeli bir gelin adayı olduğu için ve nikâhtaki keramete inanç da yaygın olduğu için oğullarına epeyce bir baskı uygulamışlardı. Zamanla kıza ısınacağını düşünen genç, bir yıl nişanlılıkları süresince önce mesajlaşmış, kızın mesajdaki fikirlerini beğenmemiş; ailesine, kıza ısınmadığını söylemiş. İki-üç hafta için yine memlekete yollamışlar, kızla yakınlaşınsınlar diye ama nafiye. Daha çok soğuyup geri dönmüş, annesinin tansiyonu yükselmiş, babası kızmış, “çevre ne der!” diye. Kıza ve ailesine telefon açmış delikanlı. Kızdan “Bütün kasaba nişandan kaldı diyecekler, ben ne olacağım, zaten dini nikâhımız kıyıldı sen benim kocamsın” cevabını almış. Genç delikanlı, gelin adayı ve ailesine attığı mesajları ve cevaplarını silmemişti.

Bu yüzyılda, zorla düğün yapılmış. Hollanda’da anne baba ile aynı evde bir odaya yerleştirmişler. Kıza dokunmamış, ileride eşine mahcup olmasın diye. Gelin, kayınvalide ve kayınpeder çok mutlularmış; delikanlı ise evinden ve ailesinden soğumuş, kendini işe vermiş, neredeyse iş yerinde yatacak hale gelmiş. Kendi ailesi ve kızın ailesi muskalar yaptırmışlar, boynuna asmış; büyüler okutup yiyecekler vermişler. hepsini yemiş, işe yarar da belki eşime ısınabilirim diye, ama nafiye!

YAZARIN NOTU

Arka plandaki Orta Anadolu'nun evlenme kültüründen bahsedeyim ki yukarıdaki dramı daha iyi anlatabileyim. Orta Anadolu'da öncelikle çekirdek, geniş aile, eş, dost, gençleri evlendirmeye koyulur. Ailelerde denklik önemlidir. Benzer hikâyeleri pek çok kadından dinledim yıllarca. Kadınlar cinsel pasif oldukları için kaderlerine razı geliyorlar. Sevgilerini çocuklarına veriyorlar. Az sayıda da olsa boy boy erkekleri de dinledim. Geleneksel kurallarla beyni yıkanarak büyüyen erkeğin, akli başına sonradan gelince kesinlikle bir sıkıntı doğuyor, ya eşini aldatıyor, ya evi bırakıp gidiyor, ya alkol bağımlısı oluyor. Egeli bir hekim olarak Orta Anadolu'da nişandan dönmenin, boşanmak kadar zor olduğunu öğrendiğimde şaşırılmışım. Ege'de üç nişanlıdan da ayrılma kızı, ona kulp takılmaz, rahatça yine evlenirdi. Çünkü "Gelin ata binmiş, ya nasip demiş" derlerdi. Gelin ve damat adayının görüşmeleri sınırlı ve açık alanlardadır. Parka giderlerdi, bayramlarda akrabaların elini öpmeye giderlerken bile hiç olmazsa kız evinden bir çocuk peşlerine takılırdı. Düğün ve resmi nikâhtan sonra zıfâf öncesi dini nikâh kıyılırdı. Oysa Orta Anadolu'da nişanlıdan ayrılmak, neredeyse dul kalmak gibi kusurlu sayılıyor. Çünkü çoğu genç kız ve erkek için ilk kahve içildikten sonra sözle beraber imam nikâhı kıyıyorlar; gençler rahat görüşsün ve günaha girmesinler diye. Birbirlerine alışsınlar diye de biraz rahat bırakılıyorlar. Çok pahalı, bol ritüelli ev döşeme ve düğün hazırlıkları sebebiyle uzun bir nişanlılık sonucu iyice yakınlaşan gençler, bazen de nasıl olsa Allah huzurunda evlendik diye rahat davranabiliyorlar. Erken doğan çocuklar veya erkene alınan düğün tarihleri ile dillenmese de herkesin uzun vadede haberi oluyor. Böyle durumlarda da kurunun yanında yaş da yanıyor, örnekte olduğu gibi.

EN BÜYÜK NEFRETİ AĞLAYAN BEBEKLER!

HER BEBEK AĞLAMASI İTİLMİŞLİK VE
ÖFKEYİ HATIRLATIYOR.

28 yaşında, güzel, genç, eğitilmiş bir kız. 25 yaşındaki ikiz kardeşleri ve 35 yaşındaki ablası. İşkolik, zengin, akıllı, evine uymaya gelen bir baba; iyi kalpli, sevecen bir anne. Kızın anlattıkları şöyle:

Ben evin günah keçisiyim. Herkes kolayca bana kızar, küser. Annemin isteyerek doğurduğu tek çocuk ben olmama rağmen, bakmadığı da benim. Yeni evliyken, hazırlıksız ablamı doğurmuş. Ablam okula başlayınca, bilerek ve isteyerek beni doğurmuş. Ben üç yaşındayken, istenmeyen hamilelik sonucu doğan ikiz kardeşlerim, hayatımı kararttı. Babamın üst üste tuttuğu bakıcılar evimizi soydu, kaçtı derken annem ikizlere bakmaktan bana bakamadı, beni anneanneme yolladı. İthal çikolatalar, kolalar, gazozlar, oyuncaklarla dolu evden, oyun arkadaşı ablamdan, genç anne babamdan; anneannemin sönmüş, gözünün feri gibi yarı aydınlatılmış karanlık evinde eskimiş eşyalara, bisküviye, şerbete, oralet, tatsız bir yaşama...

3 yaşında gittiğim anneanne evinde 18 yaşındaki dayım en iyi arkadaşımdaydı, tam onunla kaynaşmıştım ki askere gitti. O günden sonra gördüğüm her askeri üniforma bende ağlama reaksiyonu uyandırır. Her bebek ağlaması ise itilmişlik, öfke...

Kendimi evimden atılmış hissettim. Ağlayan bebekler en büyük nefretim oldu, aradan geçen seneler içinde büyüdük, ablam evlendi, onun bebeğini sevmek istiyorum ama sevemiyorum. İlkokula başlayınca döndüğüm baba evinde üvey evlat ve günah keçisiyim.

YAZARIN NOTU

Böyle durumlarda, öz ailesine üvey evlat oluyor gençler. Tabii emanet edildikleri büyükanneyi erkenden kaybettikleri zaman da öksüz çocuk... Çocukluk zamanlarında yaşananlar büyük izler bırakır. O dönemde eksik kalan ilgi, sevgi, yetişkinlik döneminde öfke olarak gösterir kendini ve baş etmesi güç psikolojik sorunlara zemin hazırlar.

ÇOCUĞUNUN ÜSTÜNE 'ÇOK DÜŞEN' ANNE BABA

ONLARA ÖNERİM YAVRU KÖPEK
ALMALARI OLDU

Yaşamdan örnek:

25 yaşında yüksek eğitilmiş çok güzel bir kız. Eğitimi ona iyi gelir getiren bir iş sağlamış, kendisine layık bir erkek arkadaş, üstüne titreyen anne baba. İnsan yaşamdan başka ne ister dersiniz? Yüksek lisansını yurt dışında yapmış olan genç kızın, ana baba yanına Türkiye'ye dönüşü kâbusu olmuş.

İnsanlar görmedikleri şeyleri aramazlar ama tattığı şeyleri özlerler. Söz konusu tattığınız ÖZGÜRLÜK ise engellenme karşısında, ruhunuzdaki isyan dayanılmazdır. Bu genç hanımın en çarpıcı sözü bu tür davranan anne babalara örnek olmalı diye yazıyorum: “Tabağımdaki yemeğin bile ne kadarını yiyeceğime asla ben karar veremiyorum, o kadar her şeye karışıyorlar.” Annesi ile biyolojik babası ayrıldığında 2 yaşında olan danışan, annesi tekrar evlenince onu büyüten babası ile tanışmış. Büyüten baba, kızı öyle çok seviyor ki, çok genç yaşta olmasına rağmen kendi kanından bir çocuk istemiyor. “Olur da onu daha çok seviyorum zanneder de üzülür” diye... İyi eğitilmiş, geliri yüksek anne baba tarafından üstüne titreyerek büyütülüyor ve çok seviliyor. Günümüz koşullarında erkenden emekli olan genç anne babanın, “Akşam nerde kaldın? Nereye gidiyorsun?” sorularından ve kişilik sınırlarının çiğnenmesinden bezmişti ama bunu ailesine söyleyemiyordu.

Ona ailesine bir köpek hediye etmesini söylemiştim, almış. 1,5 sene sonra ilacını kesmem için geri geldiğinde çoktan evlenmiş, tekrar özgürlüğüne kavuşmuş, eşine sınırlarını çizdirmemeyi başarmış, mutlu bir genç kadın olmuştu. Bir buçuk senede, köpekleri anne babasına

öyle ilaç olmuş ki kendisi de hayli şaşırılmış. Ben de genç çiftin çok özledikleri köpek için annelerine her hafta sonu gidiyor olmalarına ve köpeği kendilerine istiyor olmalarına şaşırdım. Yeni önerim, genç çiftin kendilerine bir yavru köpek almaları oldu.

YAZARIN NOTU

İlk çocuk mu tek çocuk mu problemlili? Cevabını hemen vereyim, ilk çocuk. Tek çocuk da zaten ilk çocuk değil mi? İlgili anne babanın tüm dikkatinin tek çocuk üzerinde toplanması, çocuğu bunalttığı gibi sağlıklı gelişimini de engelliyor. Çocuğun şikâyet de edemeyeceği anne babanın pozitif davranışları sebebiyle oluşan öfke ve kaygı, uzun dönemde hastalıklara sebep olabiliyor.

Çocuklarımızın elinden kaşığı almayalım; sen dökersin, beceriksiz mesajı alır, özgüveni zedelenir. Çocuğun hangi saatte, ne yiyeceğine, nerede yiyeceğine anne baba karar verebilir ama ne kadar yiyeceğine çocuk karar vermeli. Burnunu sıkıp ağzına dökmek hem çocuğun özgüvenine, hem de bedenine eziyet olur. Sonuçta bugün gençlerin obezite tedavisi görmelerinin sebebi bu tutumdur. İyi anne baba; çocuğunu en iyi besleyen, en çok seven, en çok para bırakan, en çok okutan değil, KENDİ AYAKLARI ÜZERİNDE DURABİLEN EVLAT YETİŞTİRENDİR.

“BAĞIRTA BAĞIRTA PARA ALIYOR BENDEN...”

ERKEĞİN EVDE ASLAN OLMADIĞI BİR VAKA.

Sıradan giyimli, mütevazı, orta yaş, çalışan kadın danışanın anlattıkları şöyle:

Aynı zamanda çalışarak üniversiteyi okudum... Ay sonu kazandığım parayı baskıcı annem alırdı. Ben sadece çalışırdım. Benim elime asla para değmezdi. Üniversitede kışın üç öğün yemek yiyecek para bulamaz, giysilerimi de kendim örer ve dikerdim. Bu kadar parasızlık içinde okuyup aynı koşullarda parasız birisi ile iyi kalpli zannederek evlendim.

Söz kesileceği gün giyeceğim takım elbiseyi almaya gittik. 3-4 takımı denedim, birini aldık, parayı müstakbel nişanlım ödedi, çıktık. Çıkışta takımın parasını denkleştirmek için cüzdanımdan para aldığımı öyle yumuşacık üslupla söyledi ki, ben kendimden utandım; pahalı bir takım aldım herhalde, niye fiyatı ile ilgilenmedim ve onu zor durumda bıraktım diye kendime kızdım, parayı sorun etmedim. Nişanlıyken bir gün iş çıkışı saat beş civarı çıktığımız çarşıda beni pastaneye götürdü, ısmarladığı sütlacı bitiremeyince kötü baktığını fark ettim ama “tabaktaki bırakılmaz” kültürü ile büyümüştüm, utandım. Çok şekerli yapılmış tatlı midemi bulandırmıştı. Sonra sahilde yürüdük, konuştuk ve akşam oldu. Beni yemekhanesi olmayan, şehir dışındaki yurt odama yürüyerek götürürken saat akşam sekizi bulmuştu, o evine gidip yemek yiyebilirdi ama ben iyice acıkmıştım, “Simit alalım bari” dedim. “Yok, şimdi sen onu da yemezsin” dedi. Tüm fizyolojik fonksiyonlarımı ertelemeyi öğretilmiş biri olarak sustum suçlu gibi. Aptal aşıkliğa bakın ki bana simit almayan adamla evlendim. Sonra, çeyiz indiği gün kamyon parasını cüzdanımdan almıştı. Mesleğe başlayalı bir buçuk

yıl olmasına rağmen maaşımdan ve cebimden gözünü ayırmadan para isteyen annem, sorun etti “Nerde para?” diye sordu. Düğün günü, kuaförde işimiz uzayıp ucu ucuna düğün salonuna yettiğimizde saat akşam 20.30 olmuştu, kendisi iki kere gidip yemek yemişti, bizimse yemeğe gidecek vaktimiz kalmamıştı. Kuaföre ekmek arası bir şeyler getirmeyi de düşünmemişti. Düğünümüzde, aç kalıp kollarımı kaldıracak güç bulamamıştım.

“Kartımı Aldı 27 Yıl Geri Vermedi”

Büyük bir borç yüküyle evlendik. Para harcama konusunda benden cimri olduğu ve parayı sıkı tuttuğu gayet açıktı, zaten elde kontrol edilecek para kalmıyordu, hesap kitap işini üstüne almasını yadırgamadım. Para çekme kartları yeni icat edilmiş ve çalıştığım kurumdan bana verilmişti. Şifremi değiştirmek için aldığı kartımı direkt kendi gömlek ön cebine koydu, yirmi yedi yıl bir daha geri vermedi, ben de istemedim, sadece ilk üç-dört yıl onu izledim. Sigarası, alkolü yok; tutumlu, onu alalım, bunu satalım diye ha bire tüccarlık hesabı yapan bir devlet memuruydu. Daha yeni evliyken devlet işinden özel sektöre geçme planını duyan annem, “Sağlam dala bastı, istediği yere sıçrar” dediğinde zoruma gitti. 4-5 yıl küçük devlet memuru maaşımızla geçindik. İlk aldığımız küçük kooperatif evi ve arabayı kendi üzerine sormadan tapulayınca kızdım, “Ne oluyor!” diye. “Ev de benim, araba da benim, sen de benimsin” dedi.

Devlet memurluğu ile iki yakamız bir araya gelmeyecekti. Çocuğun bez, süt, bakıcı parasını bile yetiştiremiyorduk. Çok kalifiye bir eleman olduğum için dört sandalye ile bir iş yeri açtım. Rüzgâr da benim arkamdan esiyormuş ki çok paralar kazandım, çok çalıştım. Eve gittiğimde çantamı atıp bebeklerime koşuyor, onlara bakacağım diye kendimi unutuyordum. Eşim ise ısrarla ben görmeden çantamdaki tüm parayı alıyor, bana hep 60 TL bırakıyordu ki bazen müşteri büyük bir banknot verince para üstü cebimden çıkmıyordu. Bu paranın,

60 TL'nin bize uğurlu geldiğini ve o gün daha çok müşteri geldiğini söylüyordu. Yine sorun etmedim, çocuklarımız ortak, parayı iyi değerlendiriyor diye! Öyle ki aylık, günlük kazancımın miktarını bile bilmiyordum. Genlerinde “dilencilik” olmalı diye düşündüm, benim yanımda çantamdaki cüzdanımı açsa daha çok sevinirdim ama dert etmedim. Annesi bize geldiğinde, ne zaman gideceğini de gizli gizli konuşup en son bana bildiriyorlardı, onu da dert etmedim. Geçim ehliyim. Annesini hep kendi iş yerinden arıyordu ki telefon parası bize yazmasın.

Borsada Para Batırıp, Pahalı Diye Su Almamak

Kazandığım paradan giderleri ödüyor, birikenleri görmüyordum. Çalışıyor, koşturuyor ama lüksünü yaşayamıyordum. Bir gün dedim ki “Eleyip kepeğine mi karıştırıyoruz, ne yapıyoruz?” Bir ev, bir ofis paramız birikmişti, bana sorunca söyledi. Önce bana iş yeri aldık, ucuz bir şey, bana tapuladık. Sonra ev aldık aptal kafa, onu ortak ettim. Peşin para ile aldığım ev için banka kredisi çekip borsaya yatırdı ve batırdı. Annesinin dolarlarını da batırdı. Kadın doların en yüksek olduğu zaman parasını istedi ödedik. Bankanın borç kâğıtları yine benim adrese geliyordu, zoruma giderek yatırdım, “Bir daha borsa oynama” dedim. Üstüne gitmedim, yeni başlayacağı iş için cesaretini kırmak istemedim. Özel sektöre geçmek istiyordu ama kalifiye eleman olmadığı için sermaye lazımdı. 400 m² merkezi yerde iş yeri satın aldım. İçini dayayıp döşeyip, o emekli olana kadar mal doldurdum. Maaşsız ve emekli ikramiyesi olmadan emekli olup benim açtığım işe başladı, şark hizmetine de gitmedi. Kırılğan zayıf bir psikolojiye de sahipti.

Yeni açtığımız işi 3 sene götürdü, sıkıldı, başka iş açmak için bir ofis daha aldık, bunu da kendi üstüne tapulamak istedi, ortak ettim. 400 m² bir dükkân daha alacak paramız vardı ki gizlice borsaya yatırmış, büyük krizde hepsini batırdı. İkinci iş yerini yeni açmıştık, yine içine ortak gelirimizden pek çok sermaye koyduk. Yirmi senedir çalışıyor-

dum, kenarda hazır tek kuruşum yoktu. Ne bankada ne cebimde, ama ona güvenim sonsuzdu. Haftanın altı günü çalışıp doğru düzgün tatile bile gidememiştim. Oğlum iyi bir OKS puanı almıştı, onun için yurt dışı tatili planladık. Cebimizdeki her kuruşu ben kazanmıştım. Erkek diye, insan önünde harcamaları o yapıyor. Büyük paraları, git-tiğimiz, hırsızın çok olduğu memlekette kaptırmayalım diye ben çamaşırimda saklıyordum, hem de daha dikkatliyimdir. Üç saat sürecektene gezintisinde susadım, bana su almadı. “Teknede 3 Euro, bekle inince otobüste 0,5 Euro” deyince kan beynime sıçradı. Yirmi yıldır kazanıyorum, alıyorum, taşıyorum, pişiriyorum, önüne koyuyorum, değişen bir şey yok, simit yoktu su da yok... Çocuklara da, kendime de orada envai çeşit pahalı içecek aldım. Yeşil gözlü, elemli bakışlı, davetkâr, dul rehber bir ara farklı baktı gibi geldi, rehber de açıkça aranıyordu. Tatil dönüşü herkes rehber 3-5 Euro verirken cimri eşim 50 Euro hediye edince çıldırdım. Birinci kopma noktası. Havaalanındaki kavga ile tatil burnumuzdan geldi, zaten tatilde dalgın kafa önde gidiyor. İki çocukla ben, ona arkadan yetişmeye çalışıyorduk. “Bir daha elini çantama sokma” dedim, bundan sonra evliliğimin nasıl bir kâbus ve inişe geçeceğini henüz bilmiyordum.

“Her Şeyimizi Satıp Savmış”

Ayrı ayrı para biriktiriyorduk, evin her türlü giderini yine ben karşılıyordum, çocuklara hediye alırken bonkörlük ötesiydim; tüm yaptıklarına rağmen, ona karşı bile. Her türlü masrafı karşılıyor, ödemeleri yapıyor, bankada para da biriktiriyordum. Ortak bir ev daha aldık, öğlen yemek yiyecek hiçbir gün vaktim olmuyor, öyle çalışıyordum, evde de tabii. Eşim de bizsiz lokalde bir çorbanın bile içine sinmediğini söyleyip helallik istiyordu. Fark ettim ki, eve banka cüzdanı, para getirmiyordu. Giderek habisleşti ama “Çek borcum var, sana sonra veririm” deyip benden para çarpmalarından sekreterim bile rahatsız olmuştu. Yakayı fena kaptırmıştım, işleri büyüyünce daha da

büyüttü, işine devasa para harcadı. İnsanlar konuşmaya başladı: “Eşin şurada yemek yiyordu, şurada şununla geziyordu” diye. Bir gün sık sık gittiği, iş yaptığı başka bir şehirde, müşteri düğününe gittik. Gittiğimiz güzel, pahalı restoranlarda herkes ona adıyla hitap ediyor, patron muamelesi ediyorlardı. Boşuna 80 kg olmamıştı, garsonlar bana şaşırarak bakıyorlardı. Bir gün ağzından kaçırdı, kurusu kurusuna bankadaki paramı biliyordu, saklayacak bir şeyim yoktu. Yine çantamı karıştırıyordu, zaten “çantamı, telefonumu karıştırma” ihtarıma kızarak üste çıkmaya çalıştığı gibi, son otuz yılda bunu yapmaktan hiç vazgeçmedi.

Bir başka şehirde bir iş daha kurmak için ofis satın aldı. Parasının en az yarısını ben verdiğim halde hiç sormadan doğrudan kendine tapuladı, ses etmedim. Yenice çıkan kanunla elde edilen mallar ortaktı. İyice korkunç hale gelen çocukların masraflarının altında ezildim, hiç umursamıyordu. 25 yıllık evliliğimizde benim biriktirdiğim param ve sattığımız ofis parasına az bir para koyup yeni aldığımız eve de ortak oldu, çocuğumun üzerine tüm üniversiteyi bitirinceye kadar yetip artacak parayı yatırmıştım. Allem etti kallem etti, hesaba ortak oldu. Çocuğa sormadan hesabın içini boşaltıp yeni dükkâna mal almıştı. Çocuk banka hesabını inceleyince ‘Victoria Secret’ten harcamaları görünce çılgına döndü. Onun üstüne tapulu aldığım ortak kullandığımız arabamızı satmış, adam alıp giderken haberim oldu. Çocukların mecburi ihtiyaçları hariç hiçbir şeye para vermemeye kalktım. Öfke, şüphe, takip, sadakatsizlik, yalan; her şeyi artırdı. Sular, elektrikler, yakıt, telefon her şey kesilmeye başladı. Eve bir yıl temizlikçi çağrılmadı, çocuklar şaşkındı, sesi çıkmadığı bir zamanın sonunda iki kere para ödeyip aldığımız birinci evimizi satıp parayı bitirdiğini öğrenecektim. Benim üzerime aldığı senetleri, benim yerime imzalayıp bankaya kırdırmıştı. Ev, araba, çocuğun üniversite parası, hepsi gitti; onun dükkânına mal olarak döndü. Bu arada bana bir avuç bademi, 1 kg kirazı almıyor. Yirmi sekiz senede, yazlık da olmasa tatil hiç yok. Her gün gelen müşteri sayımı, sekreterimi, çalışanımı savcı

gibi sorgulayıp paramın çetelesini tutuyor, benim telefonum onun elinde ve cebinde, sorarsan şarj etmek için alıyor. Şifrelerimi tepeme dikilip öğreniyor. Her türlü yalan, dolan, aldatma onda ama o benim telefonlarımı, ceplerimi, çantamı, iş yerimi; arkamı döndüğüm anda her şeyimi karıştırıyor. Bu arada ofisi bankaya ipoteklemiş ve aldığı krediyi de mafyaya kaptırmış. Ben borçları ödeyip bankadan kurtarmak zorunda kaldım.

Artık bağırta bağırta para alıyor benden. Sorunca “İşime karışma” diyor. “Erkeğe erkek olduğunu hissettir, paranı ayırma, evde kadın olduğunu hissettir, bir adım geride dur” diyen büyüklerimizin dünyadan haberi yok. Onlar her evde erkeğin aslan olduğunu zannediyorlar.

YAZARIN NOTU

Paranın idaresini daha ilk baştan kadın eline alırsa, çok daha iyi idare ediyor. Hatta dul kalmış, çok yaşlı ve eğitimsiz kadınların bile para idaresi konusunda ne kadar yetenekleri varmış şaşırarak izledim. Bir evde mülk kadında olursa, çocuklara kalma ihtimali çok yüksek. Parasını kocası dışında bir erkeğe yedirmiş bir kadın görmedim meslek yaşamımda. Eşinize para verirken de dikkatli olun. Önüne iş yeri açarak, eşinizin ancak anneliğine talip olursunuz.

ŞİDDET GÖREN ANNE

“BABAM ANNEMİ GENÇLİĞİNDEN
BERİ DÖVER...”

Vahşi doğada, büyük balık küçük balığı yutar kuralını belgesellerde görürüz. Büyük balıklar beslenir, ortalığa saçılan ufak parçalar da küçük balıklara kalır. Bu durum kadın-erkek ilişkilerinde de tarih boyunca yerleşmiştir, kadın kanunlarca ne kadar korunursa azdır.

Yaşamdan örnek:

23 sene önce mecburi hizmette bir ev hastasına gittim: Çok güzel bir mahalle, çok şık bir apartman dairesi, çok şık bir ev; yüksek eğitilmiş, genç anne, *bipolar ve psikotik mani* tablosunda idi, tedavi ettim. Belki 17-18 sene onu takip ettim, iyilik (remisyon dönemlerinde) sessiz, sakin, kibar, fedakâr, hanımefendi, güzel bir kadındı. Ailesi zengin, ona yeterince mal vermişler. Anne-baba sağ. Entelektüel ablalar, kibar, yakışıklı, sorumluluk sahibi, hep yanında olan bir eş...

On küsur sene sonra meme kanseri oldu, tedaviler sürdü... Çocuklar büyüdü. Bir gün artık üniversiteye başlayan kızı telefon açtı: “Babam annemi, önce yemeğe götürüyor, çiçek alıyor, takı alıyor, annemi mutlu ediyor. Sonra dedemin verdiği her malı sattırıyor ve kendi işine yatırım yapıyor. Daha gülümsemesi yüzünden solmadan ondan bir şey istiyor, saf annem de veriyor. Üstelik annemi gençliğinden beri döver. Bu sefer piknik tüpü ile kafasına vurdu, bir beyin MR’ı çektirin. Üstelik babam yeni hanımını hazırladı bile.” dedi.

Kontrolle gelen hastaya MR çektirdim; sonuç, meme kanserinin beyin metastazı. “Neden bana hiç şiddetten bahsetmedin?” diye sorduşumda “Böyle şeyler her evde olur. Ne yapabiliriz, ne yapabilirsiniz?” dedi. Vaktiyle annesini de babası çok dövermiş... Tam bir “öğrenilmiş

çaresizlik” örneği idi.

Prognozu kötü oldu. Bakım hastası olduğu zamanda yine yanında kendi canından ablaları vardı. Ölümünden sonra yine tüm kanından olanlar ağladı, evinde üzerine fiskeleyerek oturduğu koltuklara kısa zamanda yedekteki hanım oturdu. Kibar baba, çocuklarını hem anesiz hem de annelerinden kalacak mallardan mahrum bıraktı, kendisi de çocuklarından oldu. Yeni, genç bir kadınla yaşıyor. Şimdilik...

YAZARIN NOTU

Siz çocuklarınızı döver, çocuklarınızın yanında eşinizi döver ve bu durum ailede normal bir olay olarak algılanırsa, başkası da kızınızı döver, mezarda kemikleriniz titrer belki. Alkolik babaların kızı, alkol alan erkeği normal sayıp evleniyor. Dayak yiyen annenin kızı, dayak yemeyi normal olabilecek bir olay sayıyor ve her evde olduğunu zannederek şikâyet bile etmiyor. Eşinize, çocuklarınıza nasıl davranılmasını isterseniz öyle davranın. Tüm ilişki sorunlarını çözmüş olursunuz.

BUZDAĞININ ALTINDAKİ TACİZ GERÇEĞİ

BAŞINA GELENLERİ ANLATSA...

Yaşamdan örnek:

Uzun yıllar önce, devlet hastanesi polikliniğine, başörtülü, İmam Hatip Lisesi'nde okuyan 17 yaşında bir kız çocuğu geldi, perişan haldeydi.

Karlı bir günde uzaktaki evlerine değil de, daha yakındaki ağabeyinin evine öğle yemeği yemek için girivermişti. Kapıyı, yengesinin erkek kardeşinin açmış olması onu şaşırtmamıştı. Her zaman olan bir durumdu, içeri girince yengesinin ve ağabeyinin evde olmadığını ve vahşileşen delikanlının gözlerinde şehveti görmesi sonucu kendini savunma şansı kalmamış, şiddete ve tecavüze uğramıştı. Ne yapacağını bilemiyordu. Başına gelenleri anlatsa ağabeyi ve masum yengesi kadar, 3 yaşındaki yeğeniyle birlikte bu aile dağılırdı, kan davası çıkardı!

Bir başka örnek:

Yine belki 20 yıl önce, acil servise, üstü başı kadar, ruhu ve bedeni de paramparça, tecavüze uğramış üniformalı bir Türk askeri getirildi. Şehrin göbeğindeki, o zamanlar etrafı kalın duvarlarla kaplı parkın içinden şehir meydanına gece karanlığında kestirmeden geçmek istemişti, karanlık parkta alkol ve tinerle kafalarını iyice demleyip “ilk gelene tecavüz edeceğiz” diye karar alan üç serserinin onu beklediklerini nereden bilebilirdi?

Yıl 2000, bir kolejlin tanıtım dergisini karıştırıyorum. Üç yabancı uyruklu İngilizce öğretmeninin en büyük şikâyetleri olan “şehirden erkeklerin gözlerini dikerek bakmalarından duydukları rahatsızlık” bana dokundu. İkisini bize, hem de iftara davet ettim. “Türk toplumu çok güzel. Tanıdık erkekler ne kadar saygılı ise yolda yürürken gördüğümüz, tanımadığımız erkekler o kadar saygısızlar. Gözlerini

dikip bakıyorlar. Bu çok korkutucu! Hem de küfür manasında sözler ve laf atmalar duyuyoruz” dediler. Kısa zaman içinde ülkelerine geri döndüler ve bir daha yenilerini okulda biz göremedik!

YAZARIN NOTU

Özellikle 13-18 yaş arası kız çocukları sokakta, arsız adamlarca hiç olmazsa sözle ve bakışlarla taciz edilir. Biz hırsıza değil, ev sahibine soru soran milletiz. Nasrettin Hoca’yı bile isyan ettirmişler: “Yahu hırsızın hiç mi suçu yok?” Aldatılana hesap sorarız, sen yeterince süslenmedin, giyinmedin diye. Tecavüze uğrayana hesap sorarız: Açık giyinmişti, o saatte sokağa çıkılır mıydı? Sayısız kadın önce tecavüz edilip, öldürölüp yakıldı. Bu durum, sadece bir kişinin, bir ailenin canını yakmadı. Ana-babalar, çocuklarına, “Şu mahalleden geçme, karanlığa kalma, yalnız gitme, taksiye binme” diye tembih ederler. *Minibüste öldürölün kız sebebiyle*, son durakta inen ve minibüsçü ile yalnız kalan çarşafli kadın da korkuyor, mini etekli de...

Caniler; bebek, çocuk, büyük, açık, çıplak, kadın, erkek, Müslüman, Hristiyan ayırt etmez. Tecavüze uğrayanların pek çoğundan aynı evdekilerin bile haberi olmuyor. Adliyeye yansıyanlardan daha çok vaka var. Tecavüze uğradığı için erkek görünce kaçan köpek var.

Şiddet deyince daha çok dayak akla gelir. Son yıllarda öldürölün kadınların sayısının giderek artması, çoktan tedbir almayı gerektirir boyutta. İnsanoğlu vahşidir, gelişmiş korteksi (beyin kabuğu) ile dürtülerini engelleyebilir, öteleyebilir, doğru koşullarda doyurur. Kişinin doğuştan kişilik bozukluğu olabilir, sonradan madde kullanımı veya hastalığı sebebi ile beyin biyokimyasını bozabilir.

Her toplum kesiminde %2 oranında bu tür KRİMİNAL insanlar var! Sebep her ne olursa olsun, etkin bir şekilde durdurulmaları gerekir. Kadınların giyim kuşamını düzenlemek, evden çıkarmamak ile bu sorun çözölmez! Bizim kadınıımız zaten her gün, bakışlarla taciz altında.

Türk kadınının huzurla gezinme hakkı kanunla ve eğitimle sağlanmalıdır!

40 YILLIK ÖCÜNÜ, YILAN GİBİ ALAN KADIN

“BİR GÜZEL KUMAŞ ALDIM, GÖSTEREYİM

80’li yaşlarda bir kadının anıları:

1940’lı yıllarda köyde 8 yaşlarında bir çocuktum. Bizim evin yanında diğer amcamın evi, onun da solunda en küçük amcamın evi, bizim evin önünde ise ortanca amcamın evi, köy meydanının karşısında halamın evi, dereye yakın dayımın ve dedemin evi, köye saçılmış beş teyzemin evi ile köyün neredeyse dörtte birini oluşturunuyorduk...

Babam herkesin büyüğü, ticaretle uğraşan, devlet erkânı ile görüşen, öfkeli, mükemmeliyetçi, kuralcı biriydi. Elini beline bağlamış birini görse düzelttirirdi. Tüm kardeşleri onun dediği gibi yaşardı. Evimizin arkasındaki, akraba olmayan komşumuzu da bir kez hırpalamıştı, susturmuştu.

Ben 10 yaşlarımdayken babam hastalanınca, arkadaki o komşumuz bizim evi basmıştı. Efelenen hasta babam dışarı çıkınca, komşunun tüm ailesi babamı ayaklarının altına almıştı. Hamile olan annem babamı kurtaramayacağını anlayınca, yan evde oturan amcama imdat dese de, yengem kapıyı kilitlemişti, altı çocuğu ile amcamın başı belaya girsin istememişti.

Ancak duvardaki silahı ile kapı kilidini kıran amcam, imdadına yetişmiş ve ateş edip babamı kurtarmıştı ama hapse girmişti. Bu arada üzüntü ve korku ile annemin karnındaki bebek düşünce güya kanun önünde eşitlenmişlerdi!

Aradan geçen kırk yılda, büyükler bir bir öldü. Yeni iki nesil büyüdü, babamı kurtaran amcamın altı çocuğu büyüdü, okudu, çeşitli mesleklerde başka şehirlere gittiler. Amcam yaşlandı. Bu arada babam

öldü. Amcamın en küçük kızı, liseyi bitirmiş üniversiteye hazırlanıyordu. Köyün en eğitilmiş, en güzel kızını isteyen pek çok delikanlı vardı.

Köylerde bizim zamanımızda, kızlar başlık parası ile evlendirilirdi; delikanlılar için evlenmek pahalı bir işti. “Kız kaçırmak, kız kaldırmak, kız kapamak” evliliği ucuza getirmektir. Amcamın her pazartesi pazara gittiğini bilen komşu kadın, “Bir güzel kumaş aldım, göstereyim” yalanı ile amcamın kızını evine çağırıp bir oğlanla kapayıp zorla gelin ettirmişti ve çaresiz kız o gün köyden bile kaçıp gitmek zorunda kalmıştı. O kadın, gözüne saçma gelen adamın karısıydı, 40 sene sonra kocasının öcünü almıştı. Bir başka günahsız kızı harcayarak...

YAZARIN NOTU

“Dede haram yerse torunun dişi kamaşır” diye bir atasözü vardır. Bazen büyüklerimizin istemeden de olsa yaptıkları hatalar bizleri de etkiler, cezasını çekmek zorunda kalırız. Büyüklerimizin kötü ünlerinden dolayı bizler de çevre tarafından zan altında kalabiliriz. Hikâyedeki durum elbette ki çok daha vahim! Kin tohumlarını içinde büyütüp yıllar sonra öcünü masum bir kızdan alan bir kadın var karşımızda. Neyse ki ölüm yok. Bazen bu kin tohumlarının kuşaktan kuşağa aktarılıp kan davalarına dönüştüklerini de görüyoruz ne yazık ki. Kanuni yetkilerimiz yoksa eğer, başkalarının bedensel ve benlik sınırlarını geçmemeliyiz. Bize gücü yetenle kavga etmek zorunda kalabiliriz. Gücü yetmeyen pasif agresif birinin ise bir gün bize ne şekilde kötülük yapacağını tahmin edemeyiz. Nefretten ve kin duymaktan kâr doğmayacağı aşikâr! Bağışlamak ise büyüklüktür.

SUÇLULUK DUYGUSUYLA BİR ÖMÜR

“ONU, OĞLUMA YAPTIKLARINDAN DOLAYI
YERE ÇARPMAK İSTİYORDUM...”

***Yaşından fazla gösteren, son dönem kanser hastalığı sebebiyle
yüzü sapsarı erkek danışanın anlattıkları:***

65 yaşındayım ve kanser hastasıyım, günlerim sayılı, iki kızım yanımda, ilk eşimden doğan ve bugün 38 yaşında olan oğlumu 35 senedir görmüyorum. Aramak sormak istiyorum, hiç aklımdan çıkmıyor ama ona bir kez daha zarar verir miyim diye korkuyorum, çıkış yolu bulamıyorum... Bu sebeple size danışmaya geldim.

İlk eşim mahallede komşu kızıydı. Evlendiğimiz ilk günden itibaren beş kız kardeşim ve annem, eşimi her akşam bana kötülediler. Gençtim, acemiymdim, bir de oğlumuz olmuştu. Kalabalık ailede, yaşadığımız günlük olayların, tartışmaların, çekişmelerin etkisiyle yakınlaşamadığım eşimden kısa sürede soğudum ve oğlumuz 1 yaşındayken boşandım.

Kısa zaman sonra tekrar evlendim. Ayrıldığım eski eşimden izinle ayda üç gün görebildiğim oğlumu, birlikte olduğumuz günlerde hep koynumda yatırdım, yokluğunda özledim. Bu arada oğlum bize geldiği günlerde, ona iyi davranması için biraz sert mizaçlı ikinci eşimi önce uyardım, sonra gözdağı verdim ama nafile! Eve gelince suskun kedi gibi buluyordum oğlumu, bir kez vücudunda çimdik izi buldum, bir gün de iki gözünün altını mor halkalar halinde buldum. Sebebini sorduğumda 3 yaşındaki oğlum susuyordu.

Onu, annesine hangi yüzle verecektim? İzin süresini uzattım, önce bir hafta iş yerine götürerek oğluma kendim baktım. Bu arada ikinci eşimden ikiz kızım olmuştu. Ben onu, oğluma yaptıklarından dolayı yere çarpmak

istiyordum ama kızlarımı emzirirken görünce aklım başıma geliyordu.

İş yeri soğuk bir ortam olmasına rağmen, oğlum sıcak evimize gitmek istemiyor, ikinci eşimi görünce korku ile yaprak gibi titriyordu! Gözaltındaki morlukların sarıdan yeşile dönmesi iki haftayı aldı. Komşular görmüş, bana sonradan söylediler, ikinci eşimin duvara çarptığı oğlum bir müddet baygın kalmış. Kontrolümü kaybettim, karımın saçlarını yola yola dövdüm, yalvardı, yemin etti, pes etti, oğlumdan özür diledim. O anda görevimle ilgili acil bir işim çıktığı için oğlum evde bırakıp gittim. İşim erken bitmişti, sessizce evin bahçesine girdim, oğlum evin damında, korkuluksuz terasta yürüyor, karım da aşağıda kollarını açmış, “Atla oğlum!” diye bağııyordu, çocuğu durdurdum. Götürüp annesine bıraktım. İkinci eşim oğlum zarar verdiği için, bir daha da onu göremedim, alıp evime getiremedim. Ömrüm boyunca oğlumun korkmuş kocaman gözleri, yastığımda beni hiç yalnız bırakmadı.

Kızları babalarına yardımcı olmak ve onun vicdanen rahatlamasını sağlayabilmek için ağabeylerini bulup, onu da bana getirdiler. Şimdi bir de çocuğun hikâyesini aktaralım.

5 yaşındayken anneannemin kapısına gelen ve annemi silahı ile korkutan jandarma ve aralıklarla mahkeme koridorlarında oyun oynayışım, beynimden asla silinmedi. Annem der ki, jandarmadan sonra on iki yaşına kadar ara ara yatağıma ıslatmışım. Bugün panik atak ve kaygı bozukluğu hastasıyım. Beyin travması geçirdiğim için duvarlara çarpıldığımı hatırlamıyorum. 3 yaşındayken sadece düğüne giderken beni yanına almayan annemin beni tamamen terk ettiği korkusuna kapılışımı asla unutmuyorum. Babamı affettim, çünkü çocukluğunu öğrendim. Babama yaşıt olan ve bana babalık yapan dayılarım nehirde, gölde balık avlarken, beş kız çocuğundan sonra dünyaya gelmiş ve sokağa bırakılmadan büyütölmüş ve kişiliğı zayıf gelişmiş babam, ne annemi, ne beni, ne de kendini ömrü boyunca korumayı beceremedi. Duyduklarıma göre, hayatını yöneten annesi ve kardeşlerinden sonra ikinci eşini bir ömür ezmişti. Bu adamı tanıyorum ama benim babam değil!

YAZARIN NOTU

Anadolu'da yeni evlenen çiftler erkek tarafının ailesiyle birlikte yaşar. Genç çiftin yakınlaşma şansı bir odaya sıkıştırıldığı için ve her dakika yanlarında bulunan geniş aile sebebiyle kavgalar ve tartışmalar eklenince, zaten görücü usulüyle evlenmiş ve muhabbet geliştirememiş çift, kolayca boşanmış. Evlenmek, ayrı bir ev açmak olmalı ve genç çiftler biraz uzak mesafede yaşamalılar. Genç gelin ve damada, eşinin 'biricik' olduğunu hissettirmesi öğretilmeli ve asla aralarına girilmemelidir.

KIZLARIMIZA KIYMAYIN EFENDİLER

“AZGIN KOCAMIN
HER DEDİĞİNİ YAPMALIYDIM...

Evli ve üç yetişkin çocuğu olan, parlak beyaz tenli, uzun boylu, kırklı yaşlarının başında, derin bakışlı, kara gözlü, tatlı dilli ve kendini iyi ifade eden bir kadın ve anlattıkları:

Dört yıldır kocamdan ayrı odada yatıyorum ve kokusundan nefret ediyorum. Ailem, “Öl, boşanma” diyor. 16 yaşında görücü usulü ile evlendirildim. Düğünden önce annem babam, yaşadığım ilde de âdet olduğu üzere beni ebe kadına muayene ettirdi ve bekâret raporumu düğün çantama yerleştirdiler. Düğün gününden ertesi gün kayıinvalidem, benden bez isteyince bakakaldım. Benden on yaş büyük, eğitilmiş kocam, sırtı dönük uyuyordu. Kayıinvalidem, “Zengin aile, güzel kızını kusuru olmasa bize yamamazdı” diyerek beni aldı, kadın doğum uzmanına götürdü. Doktorun “Bu kız bakire, senin oğlan iktidarsız olmalı” sözüne kayıinvalidem kızarken ben şaşırdım. Dün akşamkiler gerçek miydi rüya mıydı? Kayıinvalidem, başka doktora götürdü. Bu doktor, kızlık zarımın esnek olup ilişkiler ile asla yırtılmayacak olduğunu ancak doğumda bozulacağını söyledi. Kısa süre içinde bir ebe, iki doktor, bir kocaya bacaklarımı açmak beni hayattan soğuttu.

16 yaşında beynim yıkanmış ve gelin edilmişim. 26 yaşındaki azgın kocamın her dediğini yapmalıydım. Adam geceler boyu hazzını artırmak için beni sokmadığı pozisyon bırakmıyordu. Senelerce katlandım ve üç çocukla dünyam şenlendi.

Evliliğimin ilk 10 yılında dövdü, sövdü, her şekilde kullandı beni. Memuriyetinden ve benim tığ oya gelirinden artırdığımız paralarla iş yeri açtı ve iflas etti ve ortadan kayboldu. Haciz memurları bebe-

ğimin sütünü elime verip buzdolabımı, içindeki kirli çamaşırları döküp çamaşır makinemi alırken yanımda kocam, annem, babam kimse yoktu. Ayrıca memuriyet görevi sebebi ile sürgün gittik. Maaş kartı ve kredi kartına el koydum. İki ev, iki araba almamızda onun geliri yanında benim yaptığım bağ bahçeden gelen mahsul ve gece gündüz ördüğüm dantel işimin çok payı oldu. Bu arada beni hırpalamaları arttı ve geceler işkenceye dönüştü. Bir ara benden uzak dur dedim. Bir hafta sonra “Bütün gece bana karılık etmezsen maaş kartımı senden alırım” tehdidiyle çok korktum ve kabul ettim. Tam üniversite çağındaki çocuklarımın eğitime parayı ancak yetiştiriyordum. “Yeter” dedim o gün, çünkü sabaha kadar benimle çeşitli pozisyonlarda ilişkiye girdi. Kendimi fahişe gibi hissettim. Kokusundan da kendisinden de nefret ettim. Sonuçta ondan giderek koptum, tiksindim ve son 3-4 senedir bu hastalığın pençesindeyim. Artık odaları da ayırdım ama kapıdan beni gözetlemesi, banyoda beni seyretmesi, kaygımı ve korkularımı depreştirmeye yetti. Kayınvalidem de “Biz el birliği ile seni hasta ettik” dese de faydası yok. Sonsuz sevgi, aşk isteği içinde nefret ettiğim bir adamla yaşıyorum.

YAZARIN NOTU

Küçük yaşta evliliğin bir insanın yaşamına etkilerini okudunuz. Bir insanın yaşamı sadece anne babasını insaf merhamet ve görgüsüne bırakılmayacak kadar değerlidir. Bu husustaki kanuni düzenlemelerin güçlendirilmesine ihtiyaç var.

HASTALIK HASTASI

ADAM ZENGİNLEŞTİKÇE
KADININ SİNİR HASTALIĞI ARTMIŞTI.

Ellerini saç diplerine sokup tıftıyordu. Saçlarının dibi acıyordu. Kocasının da sinirleri bozuktu. Türkiye’de götürmediği doktor kalmamış, sonunda onu rahat bırakmıştı. İşlerini takip etmeliydi. Beş çocuk, ondan gelecek bekliyordu.

16-17 yaşında lise son sınıfa giderken annesi vefat etmiş, okula devam edememiş, evlenme teklif eden sınıf arkadaşına “peki” demişti. Kocasının otoriter bir öğretmen olan annesinin yanına gelin gitmişti. Kayınvalide, işine devam ediyordu ve gelin evde hizmetçi rolüne soyunmak zorunda bırakılmıştı. Kayınvalidesi, on bir ayrı hakaretle hitap ediyor, her seferinde bir diğerini kullanıyordu. Kendisi beş çocuk yapıp büyütürken kocası üniversite eğitimini tamamlamış, ticarete atılmıştı. Evde bulamadığı huzuru işinde aramış, epeyce zenginleşmişti. Adam zenginleştikçe kadının sinir hastalığı artmıştı. İlk zamanlar hastalığı, kocasının ilgisinin kendisine yönelmesini sağlamıştı ama kadın bu kozu fazla kullanmıştı. İlaçlarla iyice kilo almış, kendini salmıştı. Hiç kimseyle ilgilenmiyor, kendisinden başkasını düşünmüyordu. Hiçbir doktorun, eşi ve çocukları ile ilgilenmesi ve meşguliyet fikirlerini kabul etmemişti. Hastalık hastası olmuştu. Oğlunun ve kızının evlenmesi sonrasında kocasının üzerine kuma almasını ise hiç kimse yadırgamamış, normal karşılamıştı.

YAZARIN NOTU

Annenin ölümü ile üvey anneli evden kaçmak için evlenmek, gençlik hatası. Pek çok mutsuz genç, yağmurdan kaçarken doluya tutuluyor. Kadınlar bazen kolaya kaçıp diplomalarını evlerine asıyorlar.

Zaman içinde güçlenen erkek evdeki eşini cahil, şişman, çirkin, yaşlı bulup ya da sıkılıp başka bir e e geçebiliyor. Duygularını söylemenin yasak ve anlamsız olduğu kültürlerde "başım ağrıyor" demek karşı tarafı daha çok durdurur ve pek çok sıkıntı ve sorumluluktan kurtarır. Zamanla manipüle edildiğini anlayan kişi ile iletişim bozulup öfke duymasına sebep olabiliyor. Her sorununu beden diliyle çözmeye alışmış kişi de dilini doğru kullanmayı  ğrenmezse işi zor. Osmanlı'nın devamı ülkemizde, zengin erkeğin çok eşliliği yadırganmadığı gibi eş hasta ise de kabul ediliyor. Eski gelinle ilişkileri yıpranmış erkeğin geniş ailesi ise yeni gelini keyifle bağırlarına basıyorlar. Hayatın her döneminde gücü önce Allah'ta sonra kendimizde aramalıyız.

CİNCİ HOCA CİNLİKLERİ

AVUCUMA NE KADAR ÇOK PARA KOYARSA, HASTA
O KADAR ÇABUK İYİLEŞİR!

Hastalarımın bir kısmı, maalesef çaresizliklerine kurban olup umut tacirlerinin eline düşmüşlerdir. İşte birkaç kurbanın anlattıkları:

Bir köyde yaşayan yeni evli bir gelin hastalanmıştı. Kulağına sesler geliyor, saçma sapan konuşuyordu. Köyde bulunan bir hocaya götürmüşlerdi. Hoca, kaynananın geline büyü yaptırıp hasta ettiğini; kapı eşiğinde gömülü sabun, pencere demirine bağlı mor renkli ip bulacaklarını söylemişti. Hocanın söylediklerini tam da yerlerinde bulmuşlardı. Kız evi, güzel kızlarını kısa bir süre önce telli duvaklı gelin olarak vermişti. Şimdi ise dehşet, çaresizlik ve öfke içindeydiler. Zavallı kayınvalideye demediklerini bırakmayıp kızı eve geri almışlardı.

Kayınvalide ise daha birkaç ay önce avuç avuç para döküp düğün yaptığı, kilolarca altın taktığı, çocukluğundan beri tanıyıp, beğenip gelin olarak seçtiği kızı hasta edecek olan bir büyü yaptırmayı için sebebi olmadığını anlatamamıştı. Yeni kurulan bir aile parçalanmıştı. Üç beş defa gelini hocaya götürmüşler, tedavi ettirmişlerdi. Muskalar, okunan sular netice vermiyor, genç gelin saçmalamaya devam ediyordu. Uyumuyor, kendi kendine konuşuyor, gülüyor, saçını taramıyor, banyo bile yapmıyordu. Sebepsiz yere birkaç şeyi kırdığı, televizyondaki spikerle konuştuğunu söylediği de olmuştu. Hastalığı daha da kötüleşince aileden biri muskaların ters teptiğini düşünmüş ve dikili muskayı açınca şaşkına dönmüşlerdi. Aynen şöyle yazıyordu:

*Süpürgesi yoncadan,
Gayet beli inceden,
Ben seni kıskanırım,
Yerdeki karıncadan.*

Bu, ucuz sakız kâğıdına yazılı manilerden biriydi sadece. İki taraf tekrar birleşip genç gelini doktora getirmişlerdi. Burada söz konusu olan hastalık ise şizofreni denilen, her yüz kişiden birinin ortalama yirmili yaşlarda başına gelen, yüzyıllardır bilinen, insanoğluna musallat olmuş bir hastalıktı.

Bir başka hasta sahibinin anlattıkları ise şöyleydi:

Bir cinci hoca hastasını okumuş, sonra da dirseğini masaya dayamış, avucunu açmıştı. Hasta sahibi parayı koyuyor, avuç bir türlü kapanmıyordu. Sürekli para koymaya devam ediyordu. Son sözü cinci hoca söylemişti: “Ne zaman bu elim paranın ağırlığı ile yere yıkılacak, o zaman hastanız iyi olur.” Hasta sahibi epeyce parasını hocaya kaptırmıştı.

Bir başka cinci hoca ise para almıyor, hastalarının iyi olması için hasta sahiplerine bir koyun kestiriyordu. Ama bir şartla: Hastanın iyi olması için iki arka bacak hocaya getirilecekti. Koyunun arka bacaklarının ön bacaklarından daha büyük ve etli olduğunu düşünürsek, koyunun önemli bir kısmının hocaya gittiği aşikâr.

Bir başka anne ise üzülünce sık sık bayılan kızını, bir cinci hoca-nın evine götürmüştü. Üç defa okunan kız iyileşmemişti. Cinci hoca, genç kızın iyileşmesi için kesinlikle kızın kendi evinde yine üç kez okunması gerektiğini söylemişti. Hasta yakını merdivenlerden inerken alt kattaki dairede oturan cinci hoca-nın öz ağabeyi, kardeşinin üçkâğıtçı olduğunu söylemişti. Cinci hoca buna sebep olarak, ağabeyinin, kendisinin para kazanmasını istemediğini söylemiş ve hasta sahibi ona inanmıştı. Kız, üç kez evinde okunmuştu. Bir hafta sonra evleri soyulmuştu. Epey parayla beraber tarihi bakır kaplar da çalınmıştı. Bir müddet sonra tedavi için kızı mecburen doktora götürmüşlerdi. Bir gün telefon eden polis kapların bulunduğunu müjdelemişti. Para yoktu tabii ki. Bakır kapları satacağım derken yakalanan kişi ise cinci hoca-nın ta kendisiydi.

YAZARIN NOTU

Genç kız, halk arasında “sinir krizi” diye bilinen konversiyon bozukluğu hastalığına sahipti. Aslında bu, cinci hocaları meşhur ve zengin eden hastalıktır. Sinir krizi pek çok insanı korkutan, ama hiçbir şey yapmasanız da kendi kendine ayılma ile sonlanan bir hastalıktır. Sadece üzüntü nedeniyle kolayca tekrarlayabilir. Yeryüzünde din, dil, cins, ırk ayırt etmeksizin daha çok içe kapalı, suskun olan, duygularını ifade edemeyen kişileri tutabilen bir hastalıktır. Bir hoca okursa uyanır; biri limon kolonyası koklatsa uyanır; bir doktor “Şimdi ayılacak” dese, telkin etse uyanır. Sonuçta sinir krizi geçirip de ayılmayan bir tek kişi yoktur.

Buradaki söz konusu kişiye “hoca” diye hitap etmek ise gerçek din adamlarına hakarettir ancak. Bu kişilerin gerçekte din ya da din adamlığı ile ilgisi yoktur. Genellikle bir işi veya becerisi olmayan bu kurnaz kişilerin kimisinde şizotipal kişilik bozukluğu (garip davranış giyim ve inanışları olan) olabilir ya da kendisi de hasta bir birey olabilir.

Umut tacirleri, her zaman diliminde başka bir kılıkta görülebilirler. Kasaba ve köylerde “cinci hoca”, küçük şehirlerde “şifacı”, büyük şehirlerde “bitkisel ürünler satıcısı”, entelektüel kesimde de “yaşam koçu” diye adlandırılırlar. Üniversitelerde yaşam koçluğu diye bir kürsü yoktur. “Tabip olmayana yaran sardırma” diyen atalarımızı dinlemekte fayda var.

RÜYALARDA HEP TEL ÖRGÜLER...

ASKERLİK, KADINI BUNALIMA SOKAR!

Öleceğim, çıldıracağım korkusu sarmıştı genç kadını. “Çocuklar ortada kalır mı?” diye endişeleniyordu. Nefes daralmaları ve çarpıntıları nedeniyle gece yarısı askeri hastaneye koşmuş, “Hiçbir şeyin yok” demeleri karşısında şaşırmıştı. Hele psikiyatriste gitmesi gerektiği söylenince içten içe biraz öfkelenmiş, gücenmişti, hiçbir dengesizliği yoktu ve çok zekiydi. Ama rüyasında kendini hep tel örgüler arasında ya da asansörde sıkışıp kalmış olarak görüyor ya da yedi odalı evlerde geziniyordu, nedense. Bunalmış halde ter içinde uyanıyordu. İstemediği şehirlerde dolaşmak ve sık sık ahbab ve dostlarını kaybetmek ona çok zor geliyordu. Yaşadıklarını düşününce psikiyatriste gitmenin kendisini rahatlatabileceğini düşünmüştü. Hikâyesi şöyleydi:

Üniversitedeyken kaldığı yurttaki askeri disiplin vardı. Yurdun müdürü albay emeklisiydi. Müdür özellikle kızları bunaltmıştı. “Erkekler tarafına geçmek yok. Ağır olun, düzgün olun...” vaaz içerikli konferanslar her hafta düzenli aynı saatteydi ve gitmek zorunluydu. Yataklarda metal para yuvarlanmalıydı. Ütülenmiş gibi olmalıydı. Battaniyelerin hepsi aynı düzen içinde katlanıp yerleştirilmeliydi. Bahçeden topladığınız bir demet çiçek vazoya konsa suçtu. Dolabın içine bir poster asılsa suçtu. Uzun gecelerde acıkınca (kantin kapalı) atıştıracanız birkaç meyve yasaktı. Kimlik göstererek girilir, çıkılırdı. Kimliği yanlışlıkla unutursanız içerde, tüm bir sene yüzünüze bakmış olan kapıdaki görevli sizi içeri alamazdı. Dersten sonra gittiğiniz Almanca ya da İngilizce kursu dış kapının kapanma saati olan 7.30’u geçiyorsa yandınız, sokakta kaldınız demekti. Üstelik her gece yoklamada imza

atıyordunuz. Tabii hafta sonunu dışarıda geçirmek istiyorsanız evci izin kâğıdınızı önceden imzalatacaksınız. Eve gidince de dönüşte ailenizden imzalı kâğıdınızı getireceksiniz. Bir de gece nöbetleri... Bir gece kendini bilmez bir öğrenci her kat merdiven aralığında bulunan aynaya rujla “Müdür” diye yazılar yazmıştı. Vay başımıza gelen! 11-1, 1-3, 3-5, 5-7 nöbetleri konmuştu. Hem de her kata birden.

Şansıma denk gelen 11-1 nöbetini tutup 1-3 nöbetçisini uykudan uyandırıp kaldırdım. Kız geri yatmış ve peş peşe diğerleri de kalkmışlardı. Ertesi gün yine yazılar yazılmıştı. Savunmalar, savunmalar. Yemin etsem de ben nöbetimi tuttum diye ispatlamam imkânsız. Alçak 1-3 nöbetçisi ise kendini kurtarabileceğini sanarak, “Beni kaldırmadı” dedi. Hep beraber yurttan atıldık. Allah’tan senenin sonuydu. Ya ortası olsa ne yapardım bilemiyorum. Bir arkadaşımın evinde kaldım. Ertesi sene ise ağır ceza mahkûmları gibi yurda geri girmemiz sorun olmuştu.

“Geceleri Erkek Çocuk Olmak İçin Dua Ederdim”

Diş hekimliğini bitirip ortodonti ihtisasına yeni başladığımda bir askerle tanışmıştık, isminden nefret ediyordum. İsmi bana kaba saba, düşüncesiz, sorumsuz insanları hatırlatırdı. Üniversitede biriyle konuşup tanışmayı çok istediğim halde becerememiş, kimseleri beğenip yakınlaşamamıştım. Gönül telimi titretebilen yoktu. Mantığıma hitap edenleri de ben kabul edemedim. Sonunda bende bir problem olduğuna karar vermiştim. Cinsel kimliğimde bozukluk olmalıydı. Benim hep oğlan olmamı dilediğini söyleyen ve oğlan çocuklarını sevip üstün gördüğünü söyleyen annem 3,5 yaşında ölen güzel çocuk, ağabeyim için ha bire ağlıyordu. Bense gösterişsiz, sıradan bir çocuktum. Her gece uyumadan önce dua ederdim, “Ne olur Allah’ım, beni on iki yaşına gelmeden erkek çocuk yap” diye. Bu duaları ederken elim donumun içinde uyuyakalırdım. Ertesi gün hemen yoklardım, “Erkek olmuş muyum?” diye. Annemse bazı sabahlar yorganı birden üstüm-den çekerti, “Kalk” diye. Beni böyle elim donumun içinde görünce

de feci şekilde aşığıldardı, “Kaçar diye tutuyorsun değil mi?” derdi.

Eğitimimin en zor yılında ve tek bir tanıdığımın olmadığı bu şehirde, tanıdığım bu askerin dostluğuna ekmek ve suya olduğu kadar ihtiyacım vardı. Kendisini iyi tanımasam da, memleketten anne, babası ve tüm sülalesini tanıyordum. Tanidikça sevmiştim ve bende bir başka heyecan uyandırmıştı. Hâlbuki erkek ağırlıklı sınıfımızda dirsek dirseğe az not tutmamış, laboratuvarlarda az uğraşmamıştık. Ama hiçbir erkek beni heyecanlandıramamıştı; ne kadar çalışkan, efendi vb bulsam da... Şaşırmıştım, demek normaldim. Onun ne düşündüğünü bilmiyordum ama o da bir şey hissetmiş olmalıydı ki sürekli bir şeyler anlatıyor, gülüyordu. Sanki kırk yıllık komşumun oğlu gibi bana yakındı ve beni anlıyordu. Büyülenmişim, o günü unutmuyorum. Pek askere de benzemiyordu. Annemin “Kızım askerdir, uçar, kaçar, içer, çapkın olur” yollu bütün itirazlarına rağmen onunla evlendim. İlk oturduğumuz lojmana taze gelin girmiştim.

Sosyal Yalnızlık

Lojmanda kimsenin kapımı çalmaması tuhafıma gitmişti. Karşı komşumu bile uzun süre göremedim. Gerçi zaten onlarla ilgilenecek vaktim de yoktu. Yeterince iş arkadaşım, dostum vardı. Sonraları anladım ki bulunduğumuz binada tayin edilen birkaç kişiden biriydik. Diğer büyük kısım ise tayin olmayan bir bölümdü. Kendi aralarında komşulukları da senelerdir olmasına rağmen pek sıkı değildi. Enjeksiyon filan lazım oldukça ve de hepsinin ağızlarında (dişleri vardı, pek gülümseyip göstermemişlerdi ama olsun) problemleri oldukça kapımı çalmışlardı. Ben de tüm gücümle elimden geleni yapıp dostluklarını kazanmıştım. Daha çok da karşılıklı dayanışmaya dönmüştü bu işler. Ben komşumun annesinin dişlerine bakıyordum, o da yurt dışına para havalemi ücretsiz yapıyordu. 5-6 sene gibi kısa sürecek bir dostlukla niye uğraşsınlar, yeni evli bir çiftte neden armağan alsınlardı ki? Haklılardı belki... Neyse, bu sürede biraz dostluk, biraz alışveriş,

gidip gelmeler olmuştu. Beşinci senenin sonunda ise kızımın doğumu ve tayinimiz belli olmuştu. Bana ziyarete gelenlerin merdivenlerde ayak seslerinden geçilmiyordu. Hem bebek için hayırlı olsun diyenler, hem de güle güle demeye gelenler hep benim arkadaşlarımdı. Annemin bebek için ördüğü dantel yastığın üstü altınlarla dolmuştu. Kızımı 3-4 yaşına kadar giydirecek tulumlar, giysiler yığılıydı. Ama komşularımdan yine tıs yoktu. Samimiyeti geliştirmiş olduğum üst komşunun küçük yaramaz kızı Pervin bas bas bağıırıyordu apartman boşluğunda, “Anne ne olur, bebeği merak ediyorum, göreceğim” diye. Başka arkadaşlarımdan asansörü açması ile kapısını açan karşı komşum kapıda beni görünce hemen içeri kaçıyordu utancından. Ve bu utancından da nasıl olsa kısa sürede kurtulacaktı. Öyle de oldu. Hiçbirini gerçekten utandırmamak için ben de, “Allah’a ısmarladık” demedim. Baştan burada geçici olduğumuza karar vermişlerdi. Dünyada bile geçiciyiz, bu hiç akıllarına gelmedi herhalde.

Eşimi, tayin olmasına rağmen son dakikaya kadar çalıştırdılar. O zaman henüz zavallı bir üsteğmendi. Önlerinde bulunan “denetleme” denilen yıllık sınavlarının tüm hazırlığını yaptırıp öyle gönderdiler; iznini vermediler, evini toplayacağını hiç düşünmediler. Tek kelimeyle ezildik ailece. Ev toplarken yorgunluktan sütüm kesildi.

Yeni taşındığımız şehirde durumun farklı olacağını düşünmek iyimserliğinde bulunmuştum. Bu sefer de girdiğimiz binada emekliliği gelmiş başçavuşlar otururmuş, bense sonradan öğrendim. “Nasıl olsa 1-2 sene içinde gidiyoruz, yeterince çevremiz var” diye düşünerek bizim gibi yeni taşınan ailelerle ilgilenmediler. Onu da önemsemedik. Burada da kapımızı çalan olmadı. Hakikaten kısa sürede binada kan değişimi oldu. Yirmili yaşlarda gençler ve gelinlerle doldu bina. Ben de gidenlere “Güle güle” demedim tabii. Yeni gelenlere ise sıra ile birer hediye alıp gittim. Beş yeni geline de hak geçirmemiştım. Çok mutlu oldular. Birinin kocası mühendis, dördünün pilottu. Bu sefer de bu mesleklerin hiç tayini olmadığını öğrendim. Çoğunluğu lise mezunu ev hanımı olan komşularım arasında bir öğretmen, bir

de hemşire vardı. Çalışanların daha havalı olduğunu söylemeye gerek yok. Yeni evli gelinlerin, ortama alışıp havaya girmeleri pek zaman almadı. Benim ortak olduğum poliklinikte kazandığım paralardan haberleri var mı, yok mu bilmiyorum, çünkü ben özellikle mütevazı yaşayan bir kadıyım. Giyinişime, saçıma dikkat etmem. Ev eşyalarım hep eski, kırık dökük. Çocuklarım küçük diye yenilemiyorum. Arabam eski model, değiştirmiyorum. Onlar beni kötü bir diş hekimi sanıyorlarsa haklılar, çünkü kendileri kazandıklarını gösteriş için, giysi ve araba için harcarlar.

Kadının Adı Yok

Taze gelinlerin bir bir bebekleri oldu. Her birine birer küçük altın götürdüm. Ablalık vazifemi yapmıştım. Bebeklerin her türlü sağlık probleminde ve ameliyatlarında sağlık camiasındaki dostlarımı seferber ettim. Öyle ki artık bana selam verdiklerinde çocuklarında bir problem olduğunu anlıyordum. Öbür türlü eğer iyice yüz yüze gelmemişsek görmezlikten geliyorlardı. Tüm mütevazı tavrıma rağmen olağanüstü derecede kendilerini aşağıda görüyor olmalıydılar ki onlar bana karşı havalı davranıyorlardı.

Yurt dışına gittiklerinde verilen beş-on dolar harcırahları (evde hazırlanan çıkınlarıyla oralarda kuru yavan beslenip, uçakta sefil halde yatıp) biriktirdikten sonra burada bir üstünlük elde etmek istemeleri doğaldı. Çoğunluk genç, taze hanımlarsa ellerinde küçük bebek veya çocuklarla, haftalarca eve uğramayan kocalarla bu gurbet ellerde perişandılar. Bunun bir bedeli olmalıydı. 20 yıl dolup da emekli olunca havayolları onları kapacak, nasıl da para ve bolluk içinde yüzeceklerdi. Çoğunluğu fakir ve orta sınıf ailelerin çocukları olan subaylar iyi bir eğitimden geçmişlerdi ama sosyalleşmeleri noksan kalmıştı, kadın milletini tanımıyorlardı. Kendi memleketlerinin güzel, alımlı, cahil kızları ya da zengin bir ailenin pek kafası çalışmayan, hiçbir özelliği olmayan (ucuz kuaförde simsiyah saçlarını sarıya boyatmak, alt tara-

fını ya da üst tarafını açmayı modernlik saymaktan başka özelliği olmayan) kızlarına kapılıp evleniyorlardı. Bu subaylar, karşı cinsi insan olmaktan önce dişi olarak algılayarak eğitimlerini tamamlıyorlardı. Karşı cinsle ilişkiyi, iyi bir araba ile dolaşmakla eş tutuyorlardı. Eğitimleri sırasında her sene okulda düzenlenen baloya, en güzel kızı kim getirecek diye yarışıyorlardı.

Kızlar ise kasabalarında görmedikleri deniz, tatil, kamp, mayo, balo, bikini, kuaför, gibi kavramlarla sınıf atladıklarını düşünüyor, kendi kimlikleri ile değil, kocalarının sınıfı ile övünüp hareket ediyorlardı. Yemeklerde bile önlerinde “Yüzbaşı Bay ve Bayan Çamlı” diye yazıyordu. Tam anlamı ile “kadının adı” yoktu. Bunun hıncını ise kadın, bazı yerlerde erkeğin yetkilerini kullanarak alıyordu.

Göze Batmamak Adına

Benim meslek ve kazanç durumum pek çok defa eşimi ve beni zor duruma düşürmüştü. Örneğin ortodonti üzerine en ağır çalıştığım, günün 24 saatine işlerimi sığdıramadığım ve hocamın karşısında el pençe divan durduğum günlerde, üs komutanının hanımı emrindelerin eşlerini ve beni çaya davet ediyordu. Bir Cuma saat 11’de hazır olacaktık. Emir büyüktü. Ben de katılmak zorundaydım fakat bu imkânsızdı. Eşimin canının ne kadar sıkıldığını anlayabilirsiniz. Askerlerin erzakından torba torba fındık fıstık, teneke teneke yağ çalan bir komutan da eşime karşı “Namuslu olarak karşımda durduğumu sanıyorsun, karın çalışıp banknotları eve taşımasa görürüm senin namusunu” şeklinde kendini savunmuştu. Ortodonti eğitimimin yarısına geldiğim dönemde, eşimin Şırnak’a habersiz tayini çıkmıştı. Ailemiz bölünecekti. Yasalarda eş bütünlüğü diye bir emir vardı ve Allah’tan benim durumum bu kanun kapsamındaydı. Zorla tayinimizi durdurduk. Eğitimimi tamamladım. Ama bu dalda öğretim üyeliği kadrosunda bulunmam artık işe yaramıyordu. Çaresiz ben kariyer merdivenlerindeki basamaklarıma pek çok asker eşi gibi elveda dedim

ve tayinimiz çıktı. Buraya gelir gelmez karar verdik: Eşimin emekliliği doluncaya kadar göze batmayacaktık. Evimizdeki eşyalar gıderek eskidi ama değiştirmedik, arabamızı da öyle. Kıyafetlerimiz sıradandı. Bankadaki paramızı ise bir asker eşinin çalışmadığı bankalarda değerlendiriyorduk. Tümünden mütevazı, kazandığımızla pek de paralel olmayan bir yaşam seçtik. Bu bize pek de zor gelmedi, 75-80 metre-karelik eski evimize sığamadığımızı saymazsak. Bakıcıyı da sayarsak beş kişilik nüfusumuz, sık sık eve davet ettiğimiz annem ve kayınvalidemlerle yılın 8 ayı 7 kişiye yükseliyor, bense nereye sığacağımızı bilemiyordum. Küçük kızımın içine sığmadığı bir lokmacık eşyalarını, bizim giymediklerimizi hemen dağıtıyor, çekmecelerde boş yer yaratmaya çalışıyordum. Ayrıca lojmanda oturmanın çocuklar için avantajı olan bahçe ve ağaçlar vardı. Kızım bol bol bisiklet sürüyor, oğlum parklarda arkadaş ediniyordu. Bu arada rüyamda, yedi odalı evlerde dolaşmam normal herhalde.

İnsan Hakları Lojmanda İşlemez

Oğluma süt verdiğim zamanlar yaşadığım sıkıntıları ise anlatmakla bitiremeyeceğim. Çalıştığım poliklinikte bekleyen hastalar için acelem vardı. 1500 kişilik ailenin yaşadığı koca lojmanın içinde adım başı yüksek kasisler hızımı kesiyordu ve de lojman kapısına ulaşabilmek için 1500 metre gitmem gereken yolda 30 km hız sınırı vardı. Oysa beni bekleyen, dişi zonklayan, yerinde duramayan hastalarım vardı. Bu hastalar görevli hemşireleri deli ediyordu, onlar da poliklinik görevlisi patronları. Bindiğim dalı kesiyordum. Her ne kadar ortak olsam da bunu yapmamam gerekiyordu. İş arkadaşlarımla arama para giriyordu. Çalışsam, kocamın eve getirdiği para bakıcının maaşına yetmiyordu. Üstelik yıllardır oluşturduğum hasta portföyümü bir daha toparlamam bir ömür alırdı. Rakiplerimse “Kocası asker, o gitti” deyip hastalarımı ve yakınlarını sonsuza dek kapmaya hazırdu. Tümüyle kendimi işe versem de evde benden süt bekleyen bebeciğim ve sütle dolu

göğüslerim vardı. Annelik dürtülerimse kuvvetliydi. İşimi son hızla bitiriyor ve kendimi arabada buluyordum. Bu sefer de beni bekleyen bebeğim ve lojmanın içinde beni bekleyen hız sınırı ve kasisler vardı. Bir gün baktım ki lojmana girişimde yasak hız sınırını aşmışım. Bir defa bile uyardıktan arabamın lojmana girişini otuz gün yasaklamışlardı. Bu yasak canımı sıkmıştı. Böyle bir trafik kuralını hiç duymamıştım.

İnsan hakları ve trafik hakları lojman sınırları içinde bitiyordu. Eşiminse araba için yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bilmem kaç metrelik yolu yürüyerek evime ulaşabilirdim. Türk aklımızı çalıştırdık. Allah-tan ceza arabanın plakasınaydı, bana değil. Derin bir nefes aldık. Eşimin bir Astsubayı (Allah razı olsun) bizimle aynı marka ve modelde olan arabasını bizimle değiştirmeyi kabul etti. O dışarıda oturuyordu nasıl olsa. Bu çözümü bulana kadar birkaç gün ecel teri döktüm. Bir kez daha, “Nereden yoluma çıktın?” deyip zavallı eşimi azarlamaktan da geri kalmadım. Bebeğim bu arada epey büyümüştü. Bu oval şeklindeki lojmanın bizim tam karşımıza gelen hizasında Nizamiye kapısı açılacaktı. Allah’ım, yüce Rabbim beni görmüştü...

Haksızlık Diz Boyu

Eşimin tayin meseleleri de meslek hayatımı felç edecek nitelikteydi. Birinci çalıştığım yerde kariyeri bıraktım, taşındım. Burada ise poliklinik ortaklığına paralar döktüm. Belirli bir hasta portföyüne ulaşmak için dişimle tırnağımla çalıştım, didindim. Hiçbir tanıdığım, akrabam olmayan bu şehirde isim yaptım. Şimdi tam rahat çalışacağım yerde bizi kemiren tayin derdi çıktı başımıza!

Bu şehirde sessiz sedasız senelerce kalanlar vardı. Hatta istedikleri halde senelerdir tayin edilmeyenler de. Tüm uğraşlarımıza rağmen göze batmıştık. Katıldığımız toplantılarda kaç hasta baktığım, ne yaptığım soruları ve bakışlar beni hep bunaltıyordu. Altıncı senesinde eşimin tayini çıkmıştı. Hem de emekliliğine 1,5 sene kala...

Doğrusu doktor hanım, bu kadar dolu olduğumu yeni anladım.

YAZARIN NOTU

Apartmanda, mahallede, şehirde, dünyada yolcuyuz ve geçiciyiz. Bir hoş seda bırakmalı ardımızda. Kişisel kaprislerden uzak, iş ve mutluluk üretmeye çalışmalı. Üretemeyenlere ise kızmak yerine merhamet edip, doğru "rol model" olmaktan başka çare yok.

Panik Atak Kriterleri (DSM-IV Kriterleri)

Yoğun korku ve rahatsızlıktan oluşan belirgin bir süreçtir. Bu süreçte, aşağıdaki bulgulardan dört veya fazlası aniden ortaya çıkar ve 10 dakikada zirveye ulaşır:

1. Çarpıntılar, kalbin güçlü atması veya kalp atışlarının hızlanması.
2. Terleme.
3. Titreme, sarsılma.
4. Boğulma veya nefessiz kalma duygusu.
5. Boğaza bir şey kaçmış da boğuluyormuş duygusu.
6. Göğüs ağrısı.
7. Mide bulantısı, karında rahatsızlık.
8. Baş dönmesi, bayılacak gibi hissetmek.
9. Derealizasyon (gerçek değil ya da hayalmiş duygusu), veya de-personalizasyon (kişinin kendinden ayrılması duygusu).
10. Delirme ya da kontrolü kaybetme korkusu.
11. Ölme korkusu.
12. Karıncalanma, uyuşma, hissizleşme.
13. Üşüme veya ateş basması.

ERGEN İSYANI

“SENİ BAŞKA KİM İSTER Kİ?”

Bir kasabanın yerlisiydiler, kaç kuşaktır buralarda oturuyorlardı. Sekiz kardeşiler. Sert mizaçlı baba ve büyük ağabeyler eve hâkimdi. Tüm kızlar küçük yaşta evlenmişti. Önceleri en küçük kızın üzerine titremişler, onun istekleri karşısında şaşkına dönmüşlerdi. Kız saçını açmak ve pantolon giymek istiyordu. 13 yaşındaydı; okumak, özgür olmak istiyordu. Kendi hanımlarının ve çocuklarının saçları açık olan ağabeyleri ile hacı babası, kızın üzerine çullanıp saçını örtüp uzun mantolar giydirmişlerdi.

Yaşlı anne ve babası küçük kızın dilinden pek anlamıyorlardı. Evde konuşacağı kimse yoktu. Tanıdık bir genç hanımla sürekli problemlerini konuşuyor, ondan akıl alıyordu. Bu kadın bir gün kıza iş bulabileceğini, onu özgürlüğüne kavuşturabileceğini söylemişti. Bir de ev ayarlamıştı, büyük şehirlerden birinde. 15 yaşındaki kız, böylece evi terk etmişti. Kaybolduğu üç gün boyunca anne baba çıldırmış, küçük kasabada yer yerinden oynamıştı.

Küçük kızı tanıdığı bir hanımın evine yerleştiren kadınsa, hemen onu iyi bir fiyata pazarlamıştı. Yaşadıkları yüzünden donakalan kız, ailesine telefon edebilmeyi ve kendini kaçıran kadını ihbar etmeyi başarmıştı. Kadınsa taze sermayesini evden eve kaçırıp kucaktan kucağa attıktan sonra yakalanmıştı. 2-3 sene süren mahkemede de aklanmıştı çünkü kızı zorla götürmemişti. Üstelik muayenede ilişkiye müsait şekilde geniş olan kızlık zarı bozulmamıştı, kızın satıldığı da ispatlanamayınca mahkeme düşmüştü.

Aile ise zorla aldıkları kızlarını eve hapsedmişlerdi, insan içine, sokağa çıkamaz olmuşlardı. Bu arada küçük kızın akranları bir bir evleniyordu ya da en azından isteyenleri oluyordu ama bu kızı isteyecek kimse yoktu.

On yedisini bitirip on sekizine yeni bastığında ise bir isteyenı çık-mış, “Seni başka kim ister ki?” diyerek kızı hemen vermişlerdi. Nişan-dan sonra eve gelip giden delikanlıyı, kız içine sindirememişti. Oğlan kızı sıkıştırıyordu “Kız mısın, dul musun söyle” diye.

Kız tüm aileyi ve damadı hayvana benzetecek kadar bunalıma gir-mişti, ölmek istiyordu. Yaşlı babası ise kızı baş göz etmeden ölmek istemiyor, “Orta malı olur; nişanlısından ayrılmasındansa kızımın öl-mesini tercih ederim” diyordu. Ellerini havaya kaldırıp “Ah ah kendini bir assa!” diye dua ediyordu. Allah’tan korkmasa kızını kesecekti. “Keş-ke vaktiyle, namusu, bir metrelik kumaşla bir tutmasaydım” diyordu.

YAZARIN NOTU

Ergenlik çağında kimliğini ispat etmeye ve kişilik sınırlarını çizme-ye çalışan gençlerin isyanını hoş karşılamak gerekir; kendilerine zarar vermedikleri sürece! Uzun vadede ailelerinin kültürel yapısını be-nimserler. Örneğin saçını uzatan bir delikanlının saçını zorla kestiren baba, onun sigaraya başlayarak isyan etmesine sebep olabilir. Genç-liğinde saçını uzatıp, orta yaşa geldiğinde uzun saçlı eski hallerine gülenlere şahit olmuşunuzdur. Ama ergenlikte sigaraya başlayanların pek azı bundan kurtulabiliyorlar. Bu vakada kızın başını açma isteği korkunç bir eylem olarak algılanmasaydı, ailesi ile ilişkileri sıcak ve güvene dayalı olsaydı, genç kızın annesini rol model alıp ileride başı-nı örtme ihtimali yüksek olacaktı.

Bir gencin anne babası tektir. Onun disiplininden sadece anne ba-bası sorumlu olmalıdır. Bizim kültürümüzde özellikle ağabeylerin, dayı ve amcaların ergen kızlara verdiği zararı bazen dünya âlem bir araya gelse veremez.

SAHİPSİZ KIZ

“İMDAT, BENİ KURTARIN, HAPSEDİYORLAR!”

Esmer, zayıf, yanakları içe çökük, elleri ince, masum bakışlı bir kızdı. Yanında ise konuşurken göze bakamayan, her halinden problemlili bir çocukluk geçirdiği belli olan babası vardı. Kıza ellerini uzat dedim, uzattı. Babası bağırdı: “Düzgün uzat!” “Kızım şuraya otur,” dedim. Kız doğru yere oturdu, babası bağırdı: “Nereye oturdun öyle?” Bir üveylik hemen sezilmişti ama nasıl?

Baba, daha çocukken yetimhanede büyümüşü. Orada küçük bir meslek sahibi olup evlenmişti. Eşiyle anlaşamayınca hamile kadını terk etmişti. Yavrusunu hiç aklına bile getirmemişti 20 yıl (yeryüzünde bir yavrusu olduğunu bilmeyen erkekler vardır herhalde). Çocuğu dünyaya getiren kadın kısa bir süre sonra ölmüşü. Yaşlı anneanne ise kızı büyütürken bunamaya başlamışü. Çocuk ve bunamış anneanne senelerce yardımla yaşar hale gelmişlerdi. Bu sağlıksız ortamda yaşayan kıza bir de hastalık musallat olmuşü. Daha önceki hikâyelerde tarif ettiğim, Manik hecme! Önceleri düzgün davranan kızcağız, hastalığın oluşturduğu cinsel kamçılanma sebebiyle, erkeklerle samimiyeti artırmış, kendini bilmez davranışlarda bulunmaya başlamışü.

Bu arada 20 yıl önce dul kalan baba, büyük bir şehre taşınmış, iyi bir işe sahip olmuş, renkli gözlü, güzel, öfkeli, uyanık ve kocasını çok iyi çekip çeviren bir kadınla evlenmişü. Güzel güzel, akıllı ve iyi okullarda okuyan sağlıklı üç çocuğu vardı. Ama köyden gelen haberler yüz kızartıcı idi. Sahipsiz kalan kızını ele almazsa kötü kadın olacaktı. Zavallı kızcağızın haberi mutlu yuvalarında bomba etkisi yapmışü! Sofrada ağzından akıtmadan yemek yiyemiyordu. Çünkü kullandığı ilaçlar elini titretiyordu. İlaçlar bitip kızcağız aklını tekrar kazanıncaya kadar öyle aşağılanmışü ki, zaten kendine olmayan güvenini

hepten yitirmişti. Her davranışı göz önünde olan kız, sürekli azarlanıyor, horlanıyor bu sefer korktukça eli daha çok titriyordu. Yemeğini ayırdılar, odasında yiyecekti. Hiçbir canlının karşı koyamayacağı YALNIZLIĞA bu biçare de karşı koyamamış, aşırı iştah açan ilaçlarına rağmen çöp gibi kurumuştur. Öz babasının evinde istenmeyen evlatlıktı. *Manik hecme*'den kurtulup kendine gelmeye başladığında bu esaretten kurtulmak istedi. Evden kaçıp eski evlerine gitmeye çalıştı. Zaten döven üvey anne her yerini iyice morartmıştı. Odaya da kilitlemişti. O zaman da telefon etti polise, "İmdat, beni kurtarın, hapsediyorlar" diye. Sonuç, yine iki mor gözdü. Zorla topladığı aklı iyice karışmıştı, ama asla başkasına vuramayacak şekilde sindirilerek yetiştirilmişti. Kapana sıkışmış gibi çaresiz, ümitsiz bakınıyordu. Tüm konuşmalarına rağmen aile sevgi ile yaşmayı beceremedi kıza. Kızcağz *manik hecme*'den kurtuluyor, düzeliyor, ama dayak ve dışlanmadan kurtulamıyordu.

YAZARIN NOTU

Bazı insanlar başkalarının mutsuzlukları üzerine mutluluklarını tesis edemeyeceklerini hiçbir zaman öğrenemiyorlar. Bu Bipolar affektif bozukluk hastalığına sahip kıza aile iyi davranırsa, hastalığının prognozu (gidişi) iyi yönde gidecek, kız da kendileri de rahat edecekler. Her türlü hastalığın ortaya çıkışını ve kötü seyrini sağlayan etken strestir. Bu hastalığın şeker, kalp, bipolar olması fark etmez. Stresi yok etmek için yakın çevresinin koşulsuz desteği de ilaç kadar değerlidir.

ACEMİ GENÇLİK HATALARI TAMİR EDİLMELİ

ASLINDA KIZININ SAÇLARINI YOLMAK İSTİYORDU
AMA...

17-18 yaşlarındaki genç kız, liseyi yeni bitirmişti. Bayılıyor, sinir krizi geçiriyordu. Çok tatlı, iyi niyetli bir annesi, kızlarını seven genç bir babası vardı. Bayılıyor diye kızın üzerine titriyorlardı. Bu zamana kadar yakından hiç bu kadar zarif bir insan yüzü ve vücudu görmemiştim. Soğuk ve kindar bakışları, bu güzelliği gölgeliyordu. Yalnız görüşmemizde, evli ve yaşça büyük bir adamı sevdiğini ve kızlığını verdiğini söyledi.

Ortak kabarık bir hesapları vardı ve kızlığını diktirebilirdi ama ne anlamı vardı? Son günlerde bu çapkın adamın başka sevgilisinin olduğunu öğrenmesi ise bayılmalarının sebebiydi. Kocaman, zengin ve evli adam, bu güzel kızı 16 yaşından beri sömürüyor, kullanıyordu. Ailesi, durumdan habersizdi. Ekonomik imkânı kısıtlı aile, durmaksızın kızı bana getiriyordu. Kızın bayılmaları ise, içinde bulunduğu durumun çözümsüzlüğü sebebiyle geçmiyordu. Yaşadıkları olay, küçük kasabada duyulursa kan dökülürdü. Bense ailesinden yardım istemesini, yoksa kendisinin tedavisini kabul etmeyeceğimi, iyi niyetli anne ve babasının parasını alamayacağımı söylediğimde bana öfkelenildi. Eğer onlara bir şey fısıldarsam bana neler yapabileceğini saydı. Oysa öyle bir niyetim yoktu, Onu muayenehanemden gönderdim Evlerine dönüş yolunda babası, tedavisini reddetme sebebimi araştırırken kızı hırpalayıp durumu öğrenmişlerdi. Bir saat sonra tüm aile, tekrar karşımdaydı.

Kızdan tövbe yemin alan aile, kızı bir kadın doğumcuya götürdü. Sessizce evli adamı öldürmek isteyen babanın önü kesildi. Aile başka bir şehre taşınarak ve kızı paralı üniversiteye yazdırarak acemiliğinin yol açtığı kötü kaderinden korumaya çalıştılar. Kızlığını diktirerek bir daha böyle bir hata yapmamasını sağlamaya çalıştılar.

İyi niyetli annesinin ise, senelerce kendisini kandıran kızına öfkesi dinmiyordu. Geriye doğru düşündüğünde dağlar gibi güvendiği kızının kendini nasıl kandırdığını anlıyordu. Sıkıntısını kız kardeşi ile bile paylaşmıyordu. Kızının sessiz telefonları, habersiz gitmeleri, bulduğunu söylediği paralar, başkasının sandığı giysiler... Aslında kızının saçlarını yolmak istiyordu ama sonunda kendi saçlarını yolmaya ve fenalık geçirmeye başladı; anneye daha çok uğraştım tabii olarak.

YAZARIN NOTU

Bu anne babanın eksiği şudur ki, eve gelen giysi ve paraları kullanmasına izin vermeyip arkadaşına geri vermesini isteselerdi olaylar buraya kadar uzamayabilirdi. Çocuğunuz ilkokulda bile olsa, eve yabancı bir silgi ve kalem bile getirmişse kullandırmayın. Yetişkin ve evli kötü niyetli erkekler özellikle 15-18 yaş arası kızlara musallat oluyorlar. Burada görüldüğü gibi güzelliğinin altı doğal olarak fazla çizilmiş, giyime kuşama düşkün olup gelir durumu düşük ailenin kızını avlamıştı. Kızın babasını tedavi etmeseydim, kadın doğumcu da bekâreti tamir etmeseydi, mağaza sahibi kurşun yiyecekti. Bir ton sopa yemekten kimse onu kurtaramadı.

“Dünya adil bir yer olmalıdır” fikri insanların kök inançlarından biridir. Diğer insanlar dürüst olmalıdır. Her birimiz güvenebilmeyi isteriz. Bizim toplumumuzda kendimize güvenmeyi öğretmezler. “Dört kere gözünü sil öyle konuş” veya “Zanla hareket etme” gibi söylemlerle çekingen iyi niyetli insanlar oyalanırken, pervasızlar yolu alır giderler.

SONSÖZ

Bu kitabın yazılış amacı, Ortaçağ'dan bu yana damgalanma kaygısı yaşayan psikiyatri hastalarının kendilerini erkenden tanıyıp yardım almalarını sağlamak, sağlıklı bireylerin ve hasta yakınlarının da hastalıklar hakkında 'farkındalıklarını' geliştirmektir.

Hastalıkların gelişiminde genetik ve çevresel faktörler büyük rol oynar. Çevresel faktörler içinde, 'çocukluk ihmali/istismarı/tacizi/tecavüzünün' yeri çok büyüktür. Yetişkinlik yaşamında da 'iletişim becerileri, öfke kontrolü, aşk ve bağlanma' bilgilerinde noksanlık insan ilişkilerinde sorunları çözemeyip uzun süreli mutsuzluk ve kaygılara dönüşebilir.

Tıbbın 'Orkestra Şefi' diye tanımlanabilecek psikiyatrinin tam karşılığı 'Ruh Sağlığı ve Hastalıkları'dır. Hastalıklar üzerinde çalışılırken 'Ruh Sağlığının Korunması' üzerine ülkemizde neredeyse hiçbir çalışma yok. Bu kitabı başta gençler olmak üzere halkımızın ruh sağlıklarını korumak için 'acısız bir aşı' olsun diye hazırladım. Sürçü lisan olursa af ola...

Yararlanılan Kaynaklar

- May R, *Aşk ve İrade*, İstanbul, Okuyanıs, 2008.
- Kernberg OF. *Love relations normality and pathology*. New Haven&London, Yale University Press, 1995.
- Waxman S.G. *Korrelatif Nöroanatomi*. Çev. Ed. Yıldırım M. Nobel Tıp Kitabevleri, 2002.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. ed.: E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 1995.