

# KENİN OLMAK YA DA KAYBOLMAK

## ASLI HATİCE ARUSAN

### İçindekiler

Teşekkür.....	.....
Kendi İçsel Yolculuğum.....	.....
İste, Ara ve Bul.....	.....
Bir Martı Kadar Özgür Olabilmek.....	.....
Martı.....	.....
Kendi Olmak Yahut Kaybolmak.....	.....
Yüzler.....	.....
İnsan Bu Mucize.....	.....
Kalbiyle Akledebilmek.....	.....
Bir Sigara Dumanı Neyi Anlatır?.....	.....
Cesaret mi, Esaret mi?.....	.....
Hatırlayabilmek.....	.....
Başaramadıklarım.....	.....
Çaresizliğin Gölgesindeki Umut.....	.....
Aynadaki Sevgi.....	.....
Biz'in İçindeki Ben.....	.....
Yönetmen mi, Seyirci mi?.....	.....
Ne istediğini Bilmek.....	.....
Başarı Yolcusuna Mektup.....	.....
Şanssızlık mı, Lütuf mu? .....	.....
Olumlama Metni .....	.....
Sahi Evlilik Nedir? .....	.....
Kabul.....	.....
Geçmişin Gölgesinde.....	.....
Söz.....	.....
Özgürlük ve Başarı Üzerine.....	.....
Hitit Duası.....	.....
İkinci Doğum.....	.....
Ol.....	.....
Büyüme.....	.....
Yol.....	.....
Öz ile Kimliğin Uzlaşması.....	.....
Bazı Hastalıkların Zihinsel Nedenleri.....	.....

## YAZAR HAKKINDA

*İnsan Psikolojisi'ne ilişkin tamamladığı eğitimleriyle beden, zihin, ruh üçgenindeki halife insanın çok boyutlu varlığını, beyninin işleyiş mekanizmasını, kuantum alanını şekillendiren niyet ve zikir enerjisi ile hastalıkların zihinsel nedenlerini müşahede eden yazar, bu sayede öz değerlerimizle bilimsel nitelikli bilgilerin nasıl birbirleriyle örtüşüp birleşebildiğine tanıklık etti.*

*Halen eğitim ve ruhsal rehberlik görevini sürdürmekte olan eğitimci özellikle orta ve lise öğrencilerine “Sınav Stresi” “Başarı Stratejileri” ve “Meslekî Yönlendirme” konularında seminerler ve bireysel destek sunmakta olup “Güvenli bağlanma ve ayrışma” konusunda da ebeveynleriyle çalışmalar yapmaktadır.*

## TEŞEKKÜR

*Yüce Yaradan'a bana armağan ettiği ömür, ifade yeteneği ile verdiği tüm fırsatlar ve güzellikler için şükür...*

*Beni bugünlere getirdiği için annem Harika Arusan'a; örnekliliği, yol göstericiliği ve paylaşımları için babam Dr. Suat Arusan'a teşekkür....*

*İlkokul öğretmenimden başlayarak orta, lise, üniversite ve sonrasındaki tahsil hayatım boyunca kendisinden istifade ettiğim bütün öğretmenlerime ve hayatın içinde öğrenmeme katkı sağlayan her satıra ve bana destek olan herkese teşekkürler...*

*Son olarak yanlışılarım için teşekkür; en çok onlarla büyüyebildiğimiz için...*

## KENDİ İÇSEL YOLCULUĞUM

1998 yılının Eylül ayıydı, aynadaki yüzle konuştuğumda:

Hayata durduğum yerde kimim ben?

Her gün hangi amaca uyanmaktayım?

Bugünümü dünümden farklı kılan nedir?

Üniversiteyi bitirmiş olmama rağmen zihnimde bitiremediklerimle hayal ve gerçeğin arasındaki uçurumda bulunuyordum. Bir tarafta yapmak istediklerimle kendim, diğer tarafta imkânsızlıkların içinde sıkışan bir ben vardı.

Boşluksa içimde giderek büyüyen yara halinde yarınları görmemi engelliyordu. Düşüncelerimde yarın önümde uzanan karanlık bir tünele benziyordu; heyecandan uzak, anlamdan yoksun...

Sonunda bir gün o yıkıcı soruyu da sordum kendime:

“Nerede hata yaptım ben?”

Hata kelimesi dahi sanki üzerime bir çöp kamyonunu boşaltırcasına son kalan umutlarımı da kirleterek ruhumdaki bütün dengeleri altüst etmeye yetiyordu.

Hiçbir şeye başlayabilecek hevesi de tamamlayabilecek gücü de hissedemiyordum. Bir yol vardı sadece yürümekte olduğum ama sonunu bilmediğim merak bile etmediğim.

Aynılık, sıradanlık, sessizlik... Bütün bunların bu kadar incitici olabileceğini düşünemezdim. Kalabalıkların arasında bir yerde yaşarken içten gülümsemeyi unutmuştum.

Böylece günler geçti, sonra aylar, sonra yıllar... Ama bana sorarsanız yalnızca tek ve uzunca bir gündü yaşanmış olan...

Altıncı yılın sonunda bir sabah sokaklar daha henüz aydınlanmakta iken yatağımdan kalktım. Camdan süzülerek odamı doldurmakta olan güneşin doğuşunu seyretmek için bütün pencereleri açtım.

Gece boyunca çiseleyerek yağan yağmur sokakları ıslatmaya devam ediyordu. Ben de öylece olduğum yere oturarak uzunca bir süre temiz, serin havayı ve toprağın kokusunu içime çektim.

Kim bilir en son ne zaman tanıklık ettim bu mucizevî başlangıca diye düşündüm, kim bilir kaç zamandır yağmurun sesini dinlemiyorum?

Hayatı acımasızca yargılamak onu an be an kaçırmakta olduğum hiç aklıma gelmemişti. O sabah güneşin kendi üzerime de doğmasının bir anlamı olduğunu bilirken dedim ki:

“İyi ki buradayım; bu şehirde, bu odada, bu bedende, bu ruhta, günlerin bugününde, zamanın şimdisinde...”

Yaradan’dan her yaşanan anın bir mucize olduğunu ve hayallerimi gerçekleştirebilecek yeterliliğe sahip bulunduğumu bana yeniden hatırlatmasını diledim. Ellerimi ve yüreğimi açarak artık adımın şikâyet edenlerin listesinden çıkarıp şükreden kullarının arasına eklemesini niyaz ettim.

İlk olarak her şeyi olduğu gibi kabullenmekle başlayan içsel yolculuğum daha iyisini istemeye hakkım olduğuna inandıkça ve çabaladıkça hızlandı, çok geçmeden de karşıma birbiri ardınca yepyeni fırsatların kapılarını açtı. Hayatla uzlaşmak savaştan kolay olmuştu.

Bugün tamamlamış olduğum çok sayıdaki psikoloji eğitimleri sayesinde de beden, zihin, ruh üçgenindeki halife insanın çok boyutlu varlığını, beyninin işleyiş mekanizmasını, kuantum alanını şekillendiren niyet ve zikir enerjisi ile hastalıkların zihinsel nedenlerini müşahade etme fırsatı buldum.

Hepsinden önemlisi geriye dönüp baktığımda hata diye tanımladıklarımı birer “deneyim”, sorun olarak yaşadıklarımı karşılaştığım insanların sorunlarını daha iyi anlayabilmek için yaşamam gereken bir “süreç” olarak algılıyorum. Hatta en çok teşekkür etmekle yükümlü olduğum dönemin en çok yok saymak istediğim dönemin -altı yılın- kendisi olduğunu söyleyebilirim.

İşte bu kitapta da kendi değişim maceramın içerisinde tüm psikolojik programlar ile tanışmamın ardından başka hayatlarda oluşturduğum değişimleri öyküler halinde ve şiirlerimle bezeyerek anlatmaya çalıştım.

Biz insanların sadece yüzlerimizin ve bedenlerimizin değil, yaşamı algılayış şeklimizin, zihinsel kalıplarımızın da ne kadar benzer olduğunu ifade etmeye çalıştığım satırlar arasında öykünün sürükleyici ve anlaşılır üslûbu, şiirin özel ve ahenkli dili sayesinde inanıyorum ki; sizler bir okuyucu olarak kendi yaşamınıza ilişkin gereken faydayı bulabilirsiniz.

Bu yüzden danışanlarımın kimliklerini kendilerine ve işime duyduğum saygı nedeniyle saklı tutmayı uygun bulurken aynı zamanda diledim ki; öykülerin kahramanı siz okuyucular olun. Her öykü sizi merak ettiğiniz cevaplarla buluşturarak, kendi hayallerinizin zirvesine taşınsın ve size sizin aradığınızı anlatmış olsun...

Yürekten yüreğe,

**ASLI HATİCE ARUSAN**  
**Psiko-zihin Uzmanı**

## **İSTE, ARA VE BUL**

“İstemedenden aranmaz,  
Aramadan bulunmaz...”

Eski bir kitabın arasındaki  
Bu iki satırlık yazı,  
Varlığımın merkezine oturduğundan beri  
Sildim bütün doğrularımı hayatımın  
Yeniden inşa etmek için düş ülkemi;  
Bir avuç külle...

## BİR MARTI KADAR ÖZGÜR OLABİLMEK

26 Yaşında bir genç kız... Siyah, uzun, bukle bukle saçlı... İri gözleriyle zaman zaman kederli, dalgın, umutsuz... Bir gün kendisine:

“Şu an ne düşünüyorsun?” diye sordum. O da:

“Uzaklara gitmeyi, çok uzaklara...” dedi, eliyle dağların ötelerini işaret ederek. “Gökyüzünün sonsuzluğunda bir martı kadar özgür ve tek başına...”

Bu kez daha da artan bir merakla:

“Bir martı kadar özgürce uzaklara gitmek sana ne sağlamış olacak?” dediğimde hiç düşünmeden cevapladı:

“O zaman döndüğümde daha çok sevilir, daha çok ilgi görürüm.”

O anda birbirimize bakarak, özgür olma arzusunun daha çok sevmek için bir gereklilik olduğunu kendimizce anlamlandırmaya çalıştık.

Hepimiz aynı manaları içerdiğini sandığımız kelimelerle konuşarak uzlaştığımızı düşünüyoruz. Oysa parmak izi dahi farklı olan bizlerin duygu ve düşünce dünyamızın aynı olması nasıl mümkün olabilir? Bu nedenle kelimelerin minderlerini kaldırdığımızda gerçekte özgürlük dediğimiz şey bazılarımız için engelleri aşarak, martılar gibi hür yaşamayı bazılarımız için farklı mekânların keşfiyle varışın heyecanını duymayı, bazılarımız içinse dönüşün sıcak buluşmasını düşlemeyi simgeleyebilir.

Psikolojide bu “Harita bölgenin kendisi değildir” şeklinde tanımlanır. Yani her kelimenin kendi deneyimimizle bir anlam bulduğuna işaret edilir.

Yaklaşık beş hafta önce yanımda mesai arkadaşlarımdan biri olarak görev yapmaya başladığı günden bugüne özel hayatı hakkında çok az konuşmayı tercih ettiğini fark ediyordum ancak bunun daha çok yeni işine alışmak telaşından kaynaklandığını düşünüyordum. Her şeye rağmen o gün bu kısa paylaşımımızın üzerinde fazlaca durarak onu sıkmak istemedim.

Daha önce çok az iş deneyimi olduğu halde sorumluluklarını bilen bir genç kızdı. Ona temel bilgileri vermek yeterliydi. Son derece mantıklı düşünüp, serî hareket edebilen birisiydi. Sabahları vaktiyle gelip, zihnindeki program çerçevesince yapılması gereken günlük işleri öncelik sırasına göre tasarlar ve sonuna dek bitirme kararlılığı ile işine başlardı. Sonra da sanki onu onaylayan bir söz söylememi bekler gibi ya da neyin eksik olduğuyla ilgili uyardırmamı istercesine yanıma gelerek fikrimi alırdı. Ben de her şeyin yolunda olduğunu övgüyle tasdik ettiğimde tıpkı muzaffer bir komutan edasıyla mutfağa gidip, üzerine bir yorgunluk kahvesi içerdi. Bazen benim de ona eşlik ettiğim olurdu.

Bir gün böyle karşılıklı otururken özellikle kim tarafından sevmeyi dilediğini öğrenmek istediğimde bir anda o dalgın duruşundan silkinerek önce sessizliğin farkına vardı, sonra benim sesimin, sonra da sorunun kendisinin. Elindeki fincanı masanın üzerine sertçe koyarak:

“Ailemin beni sevdiğini bilmeyi isterdim.” dedi. “Tabii eğer ortada gerçekten bir sevgi varsa...”

Boynunda hiç çıkarmadığı özgürlük amblemini sembolize eden büyükçe bir kolye asılıydı. Oldukça titiz çalışan bir genç kız olmasına karşın kıyafetleri genellikle özentisiz ve uyumsuz, saçları dağınık ve bakımsızdı. Yaşlılarının aksine kilolu oluşunu ise dert etmemekteydi.

“Hiç mi ailen tarafından sevildiğini hissettiğin olmadı, küçük bir zaman dilimi içinde bile?” diye sorduğumda omzunu silkeleyerek ve kayıtsızca:

“Hiç kadar hiç...” diye yanıtladı.

Gerek sözlerinden gerek tavırlarından çok incinmiş olduğu anlaşılıyordu. Ama yine de benim ısrarım üzerine biraz düşündü. Bu konuda hipnotik tekniklerden, hatırlamasını kolaylaştırabilmek için soruyu bilinçaltına sormak suretiyle yararlandık.

Kısa bir süre sonra anne ve babasının ilkokulu bitirirken mezuniyet törenine gelişleri ve tören boyunca belgesini alırken başarısını coşkuyla kutladıklarıyla ilgili özel geceyi ve

çekildikleri fotoğrafları anımsadı. Hiç diyerek yaptığı genellemeden sonra açtığı bu parantez onu hem şaşırttı hem de çok duygulandırdı.

Bazen zihnimizin buna benzer genellemeler yaparak biz farkında olmadan bazı yargılarda bulunduğuna tanıklık ederiz;

Gün içinde birkaç şahısla bazı anlaşmazlıklar yaşamış olsak asla kimseye güvenmemelidir ve hatta herkes her zaman bize karşıdır.

Üst üste iki kere aynı hatayı yapmaya kalksak hiç kafamız çalışmaz ki; zaten işe yaramaz biriyizdir.

İşlerimizden biri tasarladığımız şekilde sonuçlanmadığında nedense daima şanssızlıklar gelir bizi bulur. Üstelik bugüne dek hangi isteğimizin kolaylıkla gerçekleştiğine şahit olmuşuzdur?

Bir yakınımız yanlışlıkla selam vermeden yanımızdan geçip gitse sanki yedi milyar insanı karşımıza almış gibi hiç kimsenin bize yeterince değer vermediğine karar veririz.

“Değersizim, anlaşılmıyorum, şanssızım, beceriksizim...”

“Herkes, hep, her zaman, hiç, asla, hiç kimse...”

Bütün bu ibareler fikrimizi ve zikrimizi fazlasıyla işgal ederek adeta birer kafes gibi her geçen gün yaşam alanımızı daraltmaktadır. Bunun yanı sıra bizler de mevcut olumsuzluklara büyüteçle bakarak durmadan nedenleri üzerinde düşünmeye devam ettiğimizde varolan güzellikleri tamamen görmezden gelerek tersliklerin tekrarını mümkün kılmaktayız. Sürekli ilgisizlikten şikâyet eden, anlaşılmadığını düşünen, hastalık hastası, aldatma korkusu veya yoksulluk kaygısı ile dolu olan insanların hayatlarını inceleyelim;

Boğuştukları sorunlar, konuştukları sorunların aynısı değil mi ya da konuştukça bir süre sonra bahsini ettikleri korkularıyla yüz yüze gelmiyorlar mı?

Genç mesai arkadaşşıma dönüp dedim ki :

“Her kalp atışın sana sevgi üzere var kılındığını hatırlatsa, her adımın seni sana yakınlaştırarak kendini keşfe doğru yol aldırsa bu ne esrarengiz bir özgürlük macerası olurdu senin için?”

Nereye gidersen git, nerede olursan ol aslında özgürlüğün zamanın ve mekanın ötelinde kendi özüne yaptığın büyü bir yolculuk olduğunu bildiğinde şunu da bileceksin; sen gerçek bir martısın, evrense senin gökyüzün...”

İri gözleriyle yüzüme dikkâtle bakarken gördüm, kaygılarının damlalar halinde yanaklarını yıkayarak uzaklaşmaya başladığını...

Onunla olan özel sohbetlerimiz daha sonraki günlerde işten arta kalan zamanlarda devam etti. Artık ben sormadığım halde anılarını, hayallerini benimle paylaşabilmekteydi.

Duygusal, iyi niyetli, sınır tanımayacak kadar fedakârı. Bununla birlikte her şeyi dört dörtlük yapmak istemesi onu mükemmeliyetçi olmaya hatta başkalarının da böyle davranmasını beklemesine yol açıyordu. Karşısında aynı derecede verici bir zihniyete rastlayamadığı zaman hemen yargılayıcı yönü harekete geçiyor ya kendisini ya başkalarını eleştirmeye başlıyordu. Kusursuz olması için ortaya koyduğu katı planları ve azamî çabalarıysa çoğunlukla dilediği şekilde sonuç vermiyordu.

“En iyi iyinin de düşmanıdır”  
Shakespeare

Uzmanların da kaydettiği gibi sanki beynimizde her an kendimizi yargılamaya hazır bir mahkeme ve bazı lüzumsuz kurallardan oluşan jüri üyeleri oluşturmuş bulunmaktayız. Mutsuz olmak için ne kadar çok, mutlu olmak için ne kadar az nedenimiz olduğunu fark edebilirsek

“sınırlayıcı kuralların” yaşamımıza olan etkisinin boyutlarını da anlayabiliriz. Hatta hiç vakit kaybetmeden bir an önce anlamaya başlayabiliriz:

“Hayatımızı zapt etmesine izin verdiğimiz genellemeler ve sınırlayıcı kurallar nelerdir?”

Mesai arkadaşımınla birlikte bu sorunun cevabına yönelik karşılıklı fikir yürütürken konuşmamız bir ara nişanlısıyla olan ilişkisinde düğümlendi. Bu sefer de onun kendisine olan sevgisiyle ilgili kuşkularını son buluşmasında yaşadıklarını aktararak örnekledi:

“Geçtiğimiz pazar günü tanışmamızın yıldönümüydü. Özel bir akşam yemeği için rezervasyon yapıp hazırlanmışım. Yemeğin ardından da kendisine günler öncesinden aldığım hediye takdim ettim. Buna karşın o ne yaptı dersiniz? Her şeyden habersiz, şaşkınlık içerisinde bütün olup bitenin ne anlama geldiğini sordu ve çok duygulandığını belirterek teşekkürlerini arz etti. Tek anlamlı sözüyse beni bir daha ne zaman göreceğini merak ettiğini söylemesiydi. “

Bir süre düz mantıkla insan ilişkilerini değerlendirmenin sakıncaları üzerinde tartıştıktan sonra kendisine birkaç soru sordum:

“Bütün bu anlattıklarının sevilmediğinle ilişkisini tam olarak nasıl kurabilirsin? Sevildiğinden emin olduğun halde hediye almadığın zamanlar olmadı mı? Hediye ile hatırlanmak, sevginin tamamen senin kendi anlam dünyana ait bir karşılığı olmasın?”

Aşırı mükemmeliyetçi algısı ve hareket tarzı onun kendi kuralları dışına çıkarak düşünmesine engel oluyordu. Sevginin ortaya konuş biçiminin beş ayrı modeli olduğunu söylediğimdeyse bunu ilk defa duyduğunu belli edercesine:

“Beş sevgi dili mi? Nasıl yani? Gerçek sevgiyi ayırt edebilmemiz için beş farklı deneyim mi yaşamamız gerekiyor?” diye sordu.

İlginç yorumuna karşın karşılıklı bir hayli güldükten sonra ona anlamasını kolaylaştırabilmek için daha ayrıntılı bir cevap vermek gereği duydum:

“Aslında düşündüğün gibi değil. Ben daha çok insanların birbirlerine olan sevgisini anlayış ve ifade ediş tarzının beş ayrı yolu var demek istemiştım;

- Onay sözleri (İltifat ve övgüde bulunma)
- Nitelikli beraberlik (Yeterli zaman ayırma)
- Hizmet davranışları (Fedakârca tutumlar sergileme)
- Hediye alışverişi
- Fiziksel temas

Bu durumda bir insanın sana olan sevgisini değerlendirebilmen için önce onun sevgi dilini keşfetmen gerekir. Bunun için ayrı ayrı deneyimler yaşamak yerine sadece karşındakinin sevgisini sana sunuş biçimini gözlemleme yeterli olacaktır. Daha sonraysa sevginin sembolünün senin için hediyeleşmek, karşındaki için farklı olarak nitelikli beraberlik olabileceğini anlayışla kabullenebildiğinde aynı dili konuşmayı da öğrenmeye başlayacaksın.”

Önce kendisine tuhaf görünen sonra şaşkınlığını meraka dönüştüren bu bakış açısı aslında ona sosyal ilişkilerinde daha hoşgörülü yaklaşımlarda bulunmasına yardımcı olacaktı. Çünkü herkes bizim düşündüğümüz gibi düşünmek “zorunda” değildi ve her şey bizim “zan” ettiğimiz şekilde gerçekleşmeyebilirdi.

Hipnotik tekniklerle bazı zihinsel kalıpları ve kiloları üzerinde özel olarak çalışmalar yaptığımız zamanlardan sonra bilhassa sevilme konusundaki şüphelerinden gittikçe uzaklaşması onun daha sakin, huzurlu ve etrafındakilerden daha az beklenti içinde olmasını sağlatmıştı. En önemlisi de aşırı mükemmeliyetçi tavırlarının kendisini durdurucu yönünün farkına varmıştı. Bu farkındalık sayesinde zamanla ve deneyimle daha çok mesafe alacağından eminim.

Kendisiyle en son yanımdan ayrılmasından dört ay kadar sonra yolda tesadüfen karşılaştığımızda sohbet etme imkânımız oldu. Bana ayaküstü de olsa hayatındaki gelişmelerden bahsederken özellikle bakımlılığı, kıyafetlerinin daha zarif ve uyumlu oluşu dikkatimi çekti, bir de boynunda hep asılı duran özgürlük ambleminin yokluğu. Nedenini merakla sorduğumda, anahtarlığındaki martı figürünü göstererek:

“Unuttunuz mu; ben bir martıyım, evrense benim gökyüzüm...” diye tebessümle yanıtladı.



## MARTI

Martı  
Gökyüzünün kapılarını kendisine açtığı  
Tüy ve kemik  
Akıl ve sezgi.  
Algıları  
Uzakları yakın edebilecek kadar güçlü.  
Düşleri  
Tüyleri kadar çok.  
Ayaklarıysa hep gerilerde  
Onları kullanmıyor.  
Onlar küçük böceklerin  
Küçük dünyası için var.  
Martının yaşamı içinde,  
Yalnızca birer aksesuar.

Ben bir martıyım;  
Beyaz kanatlı, ufuk gözlü.  
Sen bir martısın;  
Hızı rüzgârların hızına eş.  
Üzerinde düşlerinden başka ağırlığı olmayan  
Hayallerini dağların ötelere uçurabilen  
Birer martıyız hepimiz.  
Yolu sevgiye dair,  
Rotası kendi gönlüne doğru...

## KENDİN OLMAK YA DA KAYBOLMAK

Uzun yıllardır “Polyannacılık” olarak adlandırılan olumlu düşünme biçiminin 1930’lardan beri Kuantum Fiziği’nin bilgileriyle gerçekte yaşamımız üzerinde nasıl olağanüstü etkisinin bulunduğu artık bilinmektedir. Evrendeki her şeyin yapıtaşının atomlardan, atomların da enerjilerden (Kuark, kuant, lepton, mezon, takyon...) oluştuğu ve bu enerji parçacıklarını da düşüncenin yönlendirdiği bilimsel bir gerçekliktir. Bu demektir ki; varoldukça düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı etkilemekte ve evren de bizim için bu döngüye uygun bir ayna görevi görmektedir.

DÜŞÜNCE=DUYGU=DAVRANIŞ=ALİŞKANLIK=HUY

Bu durumda bütün yaşadıklarımızı özel bir deneyim olarak nitelendirip eleştirdiklerimizi yeniden değerlendirerek, derin düzeydeki saklı anlamı daha kolay görebilmemiz mümkündür. Örneğin;

“Bu olay niçin benim başıma geldi?” yerine

“Bu olayın gerçekte bana vermek istediği mesaj nedir?”

“Şu kişi neden benim karşıma çıktı?” yerine

“Hangi düşünce kalıplarım, hangi söylemlerim beni söz konusu insanla karşılaştırmış olabilir?” şeklinde sorabiliriz.

Bu nedenle:

“Aslı Hanım, başımdan üst üste bazı acı veren olaylar geçti. Her defasında hafızamda zayıflama, yaşama enerjimde belirgin bir azalma oldu.” diyen danışanımı dinlerken de aynı sonuçları oluşturan benzer olayların yaşamına dahil olmasının nedenlerini ve hepsinin ortak paydasının ne olduğunu merak ediyordum;

“Hafızası gerçekte neleri, niçin hatırlamamayı seçiyordu?”

“Yaşam enerjisini kaybetmesinin kendisine sağladığı kazanç neydi?”

Evli, iki çocuk annesi olmakla birlikte üç giyim mağazasının da patronluğunu yapmaktaydı. Kırkbeş yaşındaki, kısa saçlı, kumral, iyi giyimli işkadını özellikle kendinden emin duruşuyla dikkat çekiyordu. Arkasına yaslanıp bacaklarını uzatarak uzun uzun başına gelen haksızlıklardan ve özellikle de elemanlarının önünü alamadığı sahtekârlıklarından söz etti. Hiç araya girmeksizin kendisini dikkatle dinlerken ve tanımaya çalışırken bazı sözlerini de kaydetmeyi ihmal etmiyordum:

“Karşıma çıkan bütün zorluklarla bugüne dek ben mücadele ettim.”

“Aslında daha önce de olduğu gibi kendime yardım edebilirim.”

“Beni tanıyan herkes ne kadar kararlı ve ne kadar verici olduğumu iyi bilir.”

“Ailemle, işimle ilgili her şey daima halledilmek için benim omuzlarımda bekler durur. Gerçi ben üstesinden gelebilir, bir şekilde çözebilirim.”

“Çok güçlü ve sabırlı biri olduğumun farkındayım.”

Sözlerinden taşıyabileceğinden fazla yükü omuzlamış olduğu açıkça anlaşılmaktaydı. Bununla birlikte “her şeyi ben çözebilirim hep de böyle olmuştur” şeklindeki bir rolü üstlenmesinden dolayı ailesinin ve dostlarının genellikle kendisinden görevler bekleyen insanlar olduğunu tahmin etmek hiç zor değildi. Yine de emin olmak için sordum:

“Eşinizle olan ilişkinizi değerlendirdiğinizde çoğunlukla kararları alan ve yönlendiren taraf siz mi olursunuz?”

“Evet... Eşim ben yanında olmadığımında hiçbir yere gitmek istemez ve hiçbir kararı yalnız almaktan hoşlanmaz. Hatta ona verdiğim destekten dolayı olsa gerek zaman zaman beni annesi gibi gördüğünü dahi söyler.”

“Dostlarınızın arasında da genellikle danışılan biri olarak mı görülürsünüz?”

“Nereden bildiniz? Bırakın dostları mesela daha önce gitmediğim bir yere bir iş veya tatil seyahati için gitmeye kalksam kısa sürede kendimi orada tanıştığım insanların problemlerine ortak olmuş, nasıl çözebilirim diye hayıflanırken bulurum.”

“Merak ediyorum mevzu kendiniz olduğunda aynı şekilde mi tepki veriyorsunuz yoksa amaçlarınız, planlarınız, sağlık... v.s. gibi birçok ilgi ve ihtiyaçlarınız söz konusu olduğunda genellikle ihmal edip, erteliyor musunuz?”

“Aslında yaparım, hallederim deyip çoğunlukla unuttur veya ertelerim. Böyle olunca da ya konuyla ilgili isteğim tükenir ya da gerçekleşmesinin anlamı kalmaz. Sadece bıçağın kemiğe dayandığı bazı sağlık sorunlarıyla karşılaştığım zamanlar hariç...”

“Eminim ki; yaptığınız fedakârlıklara karşın etrafınızdakileri yeterince memnun ettiğinizi düşünmüyorsunuzdur.”

“Bu doğru... Başta annemle olan ilişkimde ve diğer münasebetlerimin hemen hemen tamamında hak etmediğim muameleleri görmek beni daha da yıpratıyor.”

Bizler özellikle çocukluk dönemimizde bir veya birkaç deneyimden elde ettiğimiz tecrübeden sonra sanıyoruz ki; varoluşumuzun gerektirdiklerinden başka rolleri üstlenirsek hem kendimiz hem de çevremiz için daha iyi olur ve biz böylelikle daha çok sevilir, başarılı, güvenli, mutlu... hissederiz. Oysa kendimiz olmayarak kendimiz olmaya çalışmak bizi arzu ettiklerimizden bütünüyle uzaklaştırmaktadır. Sonuçta ise aşırı yorgunluk, asabiyet, yalnızlık, güçsüzlük, suskunluk, suçluluk, isteksizlik vb. duyguları fazlasıyla taşımak mecburiyetinde kalırız.

Kendisine ne zamandan beri bu ağır sorumluluk duygusuyla yaşadığını soracaktım ki; sekiz yaşında iken kardeşinin hastalığında ona bakmak zorunda olduğu ile ilgili anıyı anlatmaya başladı:

“Kardeşim küçük olduğundan onunla genellikle benim ilgilenmem gerekirdi. Bir keresinde hastalandığında o kadar çaresiz görünüyordu ki; hemen iyileşsin ve kimse üzülmesin diye onu tıpkı bir anne gibi yedirdim, giydirdim, uyuttum. Kısa zamanda iyileştiğindeyse sanki dünyalar benim oldu. Zaten kardeşlerime ne kadar iyi ablalık ettiğim konusunda beni hep örnek olarak gösterirlerdi.” diyerek sessizliğe gömüldü.

Kendisinin bugün buraya geliş amacı ile içli bir ifadeyle son anlattığı duygu yüklü anının nedensel bağlantısı kıyaslandığında mevcut tablo gerçekte sürprizden çok doğal bir seyir olarak görünüyordu. Zaten varoluşumuzun dışında başka bir role bürünmek her zaman kendimiz veya etrafımız için işe yarayacağını düşündüğümüz olumlu bir niyet ile başlamakta idi. Ancak daha sonra böyle bir deneyimin bütün beşeri ilişkilere aynı şekilde yansması yıpratıcı sonuçlar oluşmasını da kaçınılmaz hale getirmekteydi;

Fedakarlık ettiğim kadar takdir görürüm. → Birçok kişinin sorunu benim sorumluluğumdur.

Aslında sürekli fedakârlıkta bulunan insanların kendilerini feda ederek kâr ettiğini zannettiklerini ve her fırsatta başkalarının yerine hükmetmeyi alışkanlık haline getirerek çevresindekilerin de kendi olmalarını engellediklerini söyleyebiliriz. Oysa bir düşünürün ifade ettiği gibi:

“Mezarlıklar biz olmazsak olmaz diyenlerle doludur.” Kendisine:

“Üzerinize fazladan aldığınız sorumlulukları asıl sahiplerine iade etmek ister misiniz?” diye sorduğumda sessizlikte bir süre daha kaldı, sonra elini şakağına dayayarak bitkin ve boğuk bir sesle dedi :

“Kırkbeş yaşındayım ama yorgun hissediyorum. Sanki duran bir kamyonu sürekli itmem gerekiyor. Aslında nereye gittiğimi de tam olarak biliyor değilim... Âdeta kaybolmuş gibiyim. Omuzlarım yorgun, zihnimse daha fazla... Ama?”

“Ama?”

“Ben de rahat davranırsam eşim, çocuklarım veya çalışanlarım bedeli ağır olabilecek yanlış seçimlerde bulunursa ve işimiz de dahil olmak üzere her şey kötüye giderse... Özellikle çocuklarımla istikbâlî için işimi bugünkü pozisyona getirmek maksadıyla çok uğraş verdiğimi itiraf etmeliyim.”

İlk olarak zihninde olumsuz senaryolar çizmiş olması şaşırtıcı değildi. Zaten anlattıklarından hiçbir eylemde bulunmamasını tavsiye ettiğim sonucuna varmıştı. Oysa ben başkalarının sorumluluklarıyla kendi seçimleri arasında bir köprü kurabilmeyi başarabileceğinden söz etmek istemiştim. Şöyle devam ettim:

“Nasıl olurdu siz daha rahat olsanız, gerekeni gücünüz yettiği kadar yapsanız, aileniz ve çevrenizdekiler de artık kendi iradelerini kullanarak o kamyonda ait oldukları koltuklara oturabilse... Sonra herkes kendi doğrularını bulmaları için onlara izin verdiğinizden size teşekkür etse... Önemli olan siz yanlarında olmadığınızda dahi başarabilmeleri ve bazen uzaklardan onlara güvенеbildiğinizi bilmeleri, değil mi? Böyle olduğunda etrafınızdaki güvenilir insanların sayısı giderek artsa bu durum sizi nasıl şaşırtıp, mutlu ederdi kim bilir?”

Son cümlemi bitirir bitirmez ayağa kalkarak odanın içinde ağır ağır yürümeye başladı. Bir ara pencereye doğru yaklaştı ve kollarını kenetleyerek öylece dışarısını seyretti, kendi kendine dedi:

“Her şey daha düzenli olsa ve herkesin görevi belirginleşse... Etrafımda güvenilir insanlar olsa dahası ben bu kadar yorulmasam...” Sonra da dönüp: “Şu köprü dediğiniz şeyi ne zaman kurabiliriz acaba?” diye sordu.

İkimiz de gülümseyerek karşılıklı konuşmaya devam ettik:

“Sekiz yaşındaki küçük kızla birlikte birazdan... O küçük kızın evde kardeşiyle yalnızken neler yaptığını şu anda yeniden anımsayacak olsanız, neler söylemek istersiniz?”

“Ona bir şey olmasın diye hiç yanından ayrılmadığımı hatta geceleri uyurken bile başında beklediğimi çok net olarak hatırlıyorum.”

“Şimdi bir tabloya bakar gibi karşıdan bu yaşadıklarınızı değerlendirdiğinizde oradaki sizin hislerinizin ne kadar normal olduğunu anlayabilirsiniz. Aynı zamanda hayalen gecenin sessizliğinde kardeşinizin nefes seslerini dinleyecek olsanız gerçekte her nefesle nasıl büyümekte olduğunu da anlayabilirsiniz. Zamanın adımlarının onu an be an nasıl geliştirdiğini ve her göz kırışığında nasıl kendiliğinden büyümeye devam ettiğini...”

Kardeşiniz sonraları siz yanında olmadığınızda da gelişimini sürdürüyordu, değil mi? İşte evrensel sistemin işleyişinde özel bir program vardır. Dünyanın, güneşin, ayın ve bütün gezegenlerin, özel bir yörüngede dönebilmesi gibi her ruh da kendine ait bir deneyim macerasına sahiptir. Siz sadece yapabildiklerinizi yaptığınızda ve herkesin seçimlerine saygı gösterebildiğinizde aslında soluk almak gibi doğal bir şey yapmış olursunuz.

Bundan böyle yaşadıkça suyun içine ağırlığını bırakan bir yüzücü gibi kendinizi bırakabileceksiniz hayatın içine ve sırtınızı kaya gibi ilahi kaderin güvenilirliğine dayarken bileceksiniz ki; her şey her an olması gerektiği şekilde akmaktadır...”

Beni dinlerken gittikçe hafifliyor gibiydi. Aynı zamanda hayatında ilk defa bakmadığı pencereden bakmanın ve alışık olmadığı bir rolü üstlenmenin hayreti içerisindeydi; sadece kendi olabilmenin yeterli olabildiği rolü... Zaten hafızası başkaları adına da düşünmekten dolayı yorgun düşüyor bazen unutmayı tercih ediyordu. Bu ise ona kendisiyle baş başa kalarak zihnini dinlendirebilme fırsatını sağlıyordu.

Konuşmamı sürdürdüm:

“Yarımdan itibaren gelecekte sadece elinizden geleni yapmakla dahi işlerinizin yolunda gittiğini hayal edin, edebiliyor musunuz? Şimdiyse çocuklarınızın istikbâlde ne kadar iyi konumlarda olduğunu kurgulayın...”

Artık tamamen evrenin ve kendinizin varoluşunuzdaki bilgeliğe güvenebilir ve bu kapıdan çıkıp giderken başkalarının da özünde bu kaynağa sahip olduğunu daima hatırlayabilirsiniz...

Şimdi son defa sekiz yaşındaki kızın yanına dönecek olursanız size nasıl göründüğünü belirtebilir misiniz?”

Çok derinden ve kesik kesik bir sesle cevap verdi:

“Kardeşi kendiliğinden uyumuş, o da arkadaşlarının yanında keyifle oyun oynamakta...”

Danışanımla kendi annesiyle ilişkisini değerlendirip iyi niyetle “çalmış” olduğu annelik rolünü kendisine iade etmesi ve had sınırını aştığı için özrünü beyan etmesi konusunda da çalışma yaptık.

Ayrılırken çok düşünceli görünen danışanımla daha sonra da kısa aralıklarla görüşmelerimiz devam etti. Kapıdan içeriye son kez girdiği günse lacivert kıyafeti ve yeni saç şekli ile çok güzel görünüyordu. Söze ilk kendisi başladı:

“Kendimi sizinle tanıştığımdan beri çok enerjik hissediyorum. Daha önce de konuştuğumuz gibi neleri hatırlayamadığım konusu üzerinde fazlaca durmuyorum ve zihnimdeki taşların zamanla yerine oturacağına inanıyorum. Bu arada hep istediğim gibi özel bir CD koleksiyonu hazırlamaya başladım. Aynı zamanda önümüzdeki yazı seyahat etmekle geçirmeyi planlayarak yurtdışı gezilerime biraz daha ağırlık verme kararı aldım.”

Aile ve iş hayatının da umduğu gibi yolunda olduğunu anlatmasının ardından geçirdiği değişimin nedenini merak edenlere şöyle özetlediğini ifade etti:

“Bir süredir yanıma sadece kendi payıma düşen sorumlulukları alarak sırtımı varoluşumun bilgeliğine ve ilahi kaderin hükmüne yaslamış bulunmaktayım...”

## YÜZLER

Belki hayat daha güzel olurdu,  
Maskeleri birer birer  
Yüzlerimizden çıkarıp atabilseydik.  
Başarabilseydik,  
Sevinci gözbebeklerimize taşıyabilmeyi.  
Belki o zaman  
Genç tendeki yorgun çizgilerden  
Aynaları sorumlu tutmazdık.  
Sahte gözyaşlarının gülünç,  
Yalan gülümsemelerin incitici,  
Öfkenin gereksiz olduğunu fark edebilirdik.  
Anlayabilirdik,  
Neden bütün yüzlerin  
Çıplakken mutlu görünebildiğini...

## İNSAN, BU MUCİZE

Bir pazar günü, alışılmadık bir şey yapıp, iş yerime gittim. Daha doğrusu gitmek zorunda kaldım. Çünkü onüç yaşındaki çocuğun annesi oğlunun bazı sorunlarıyla ilgili bir an önce görüşmek konusunda ısrarcı olunca ben de pazar gününün erken saatleri için kendisine söz vermiştim.

Saat 9.00'ı gösterirken hemen hazırlanıp, genellikle yaptığım gibi kahvaltı etmeksizin evden çıktım. Büroma gider gitmez kendime bir fincan kahve yapmaya koyuldum ki; sanki daha yudumlamadan kokusu bana bütün haftanın yorgunluğunu unutturmaya yetti. Sonra balkondan tatil sabahında uyuyan şehri seyrettim; köşedeki bakkal büyük bir gayretle gazeteleri raflarına yerleştirirken karşı kaldırımında duran simitçi âdeta şehri rahatsız etmemek adına olduğu yerde sessiz sessiz müşterisini bekliyordu. Sanırım bakkal, simit satan genç ve ben mahallede güne ilk merhaba diyenlerdendik. Ne kadar olduğunu bilmiyorum ama uzunca bir süre – rüzgâr bedenimi üşütünceye dek – sabahın serinliğine ve yeni günün nasıl başladığına balkondan tanıklık ettim.

İçeriye girdiğimdeyse sözleştiğimiz gibi anne ve oğul birlikte tam vaktinde çıkageldi. Şehrin merkezinde yaşadıkları halde kıyafetlerinden mütevâzi bir yaşam standardına sahip oldukları anlaşılıyordu.

Annesi, ellerinde tuttuğu kâğıtları göstererek, derslerindeki başarısızlığı nedeniyle oğluna geçen yıl yapılan psikolojik testler sonucunda kendisinde “Geç anlama ile unutkanlık” sorunlarının tespit edildiğini ve buna ilişkin bir ilacın kullanımının önerildiğini belirtti. Karşılıklı konunun ayrıntılarını konuşmaya başlamadan önce çocuğun bizi dinlemesine engel olmak için ona isterse bilgisayar ve kitaplığın olduğu yan odada bekleyebileceğini söyledim.

Genellikle anne, babaların çocukları yanlarında oldukları halde onlarla ilgili olumsuzlukları rahatlıkla anlatabildiğine ve çocukların da:

“Ailem böyle düşündüğüne göre demek ki; ben buyum.” şeklinde bir karara vardığına tanıklık ediyordum. Özellikle şu cümlelere çok sık rastlıyordum;

- “Aslında zeki ama tembel...”
- “Çalışıyor ama çok stresli ve heyecanlı olduğundan sınava girince her şeyi unutuveriyor...”
- “Dağınık ve düzensiz, küçüklüğünden beri...”
- “Çok sakar eline ne geçerse hemen kırıyor...”
- “Kardeşi gibi uslu değil, hiç laf dinlemiyor...”
- “Yerinde duramıyor, hiperaktif olmalı...”

Bir veya birkaç deneyimden sonra bilinçsizce yapılan böyle etiketlemelerin sürekli zikredilmesiyle varsayılan doğruların da gerçeğe dönüşmesi kaçınılmaz hale geliyordu. Bir süre sonra sonucun kendiliğinden farklı olmasını beklemekse elma ağacı dikip, portakal vermesini ümit etmeye benziyordu.

Bazen de masumca söylenen sözler nedeniyle sevgi bazı şartlara bağlanarak küçük beyinlerde farklı yankılara neden oluyordu;

- Yatağını toplamazsan üzülürüm.  
↓  
Yatağımı toplamadığım zaman annemin üzülmesine sebep olurum.
- Yemeğini bitirirsen seni severim.  
↓  
Yemeğimi bitiremezsem sevmeyi hak etmem.
- Akıllı çocuklar söz dinler.  
↓  
Dinlemediğim zaman akıllı değilimdir.

- Ablan nasıl başarılı olduysa sen de olmalısın.



Ablam kadar başarılı olamazsam sonuç iyi olmaz.

- Senin ihtiyaçların ve okuman için elimizden gelen harcamayı yapıyoruz ki; senin istikbalin aydınlık olabilsin...



Demek ki; fedakârlık karşılıklı bir şeydir. Ben de gerekli çabayı göstermeliyim ki; istikbalim karanlık olmasın...

- Biz çok istediyssek de okuyamadık ama sen mutlaka okumalısın.



Annemin ve babamın yapamadığını ben yerine getirmeliyim.

- Bu evliliğe sırf sen varsın diye katlanıyoruz.



Demek ki; annemle babam arasındaki sorunların kaynağı benim. (Zaten hiçbir şey söylenmese de özellikle 0-10 yaş arasındaki çocuklar etrafındaki bütün problemlerden kendilerini sorumlu hissetme eğilimindedirler.)

İşte bütün bu nedenlerden ötürü benzer söylemlerin çocukların yanında tekrarlanmamasına dikkat ediyor ve onların bana olan güvenlerini sarsmamak için her paylaştığımızı aileye aktarmamaya da özen gösteriyordum.

Yedinci sınıf öğrencisi, üç kardeşten ortanca olanı ve neredeyse bütün dersleri bir olan çocukla baş başa kaldığımızda ilk soruyu o sormuştu:

“Ben dikkâtsiz ve unutkanım. Acaba bu düzeltilebilir mi?”

Ona dikkâtsiz ve unutkan olduğunu kimin söylediğini sorduğumdaysa ağlamaklı bir ses tonuyla cevap verdi:

“Sınıf öğretmenim ve bana bazı testler yapan ağabey.”

Dikkatini yoğunlaştırabildiği ve kolay anlayabildiği zamanlar üzerinde düşünmesini isteyince önce “yok” anlamında kaşlarını kaldırdı sonra başını kaşıyarak bir süre düşündü:

“4. ve 5. sınıfta karnem çok iyiydi. 4. sınıfta takdir, 5.’de teşekkür getirmiştım. “diye cevapladı.

Çocuğun gerek yüz ifadesinde gerekse konuşmalarında zekâ geriliği veya ifade güçlüğüne dair en ufak bir belirti görünmüyordu. Dersleri kısa bir süre öncesine dek bahsettiği kadar iyi olduğuna göre ve bu zaman zarfında herhangi bir kaza veya hastalık geçirmediğini kaydettiğine göre geçen yıl yediği bir yemek mi zekâsına dokunmuştu de bir anda anlama problemi çekmeye başlamıştı?

Ancak dikkâtsiz olduğuna öyle inanmış ve bu durumu öyle kabullenmişti ki; önceki başarılarını hatırlamakta bir hayli zorlandı. Buna rağmen yüreğini açtıkça kısa bir süre sonra sanki ağlar gibi konuşan o çocuk gitti, yerine başkası geldi. Ses tonu değişti, oturuşu dikleşti, dişleri görünecek şekilde gülümseyerek konuşur oldu.

Bazen zihnimiz bize bunu yapar. Biz olumsuz durumlara yoğunlaşınca, o da bir eliyle olumlu anların üstünü kapatarak, bütünü görmemizi engeller. Hatta kendimizle ilgili her konuya ve etrafımızdaki herkese yansıtma yaparak meselenin büyümesine neden olur. Böyle iken her şey gözümüze âdeta sisli ve karanlık görünür ki; biz de bu halin hiç bitmeyeceğini sanır, hayıflanırız:

- Her şey yetmiyormuş gibi bugün hava da çok bunaltıcıdır...
- Zaten bu otobüs de bir türlü gelmek bilmez...
- Aksi gibi zaman da bir türlü geçmez...
- Yine akşam oluvermiştir... Yine sabah oluvermiştir...

Masum, güzel yüzlü çocukla gelecekteki hayalleri üzerinde konuşmaya başladığımızdaysa gözlerinde parlaklık, yüzünün renginde bir açılma oldu. Ne olmayı arzuladığını merak ettiğimde dedi:



“Elektronik mühendisi olmak istiyorum.” Ve biraz durakladıktan sonra hayret dolu bir ifadeyle ekledi:

“Kimse bana bugüne kadar hayalimi sormamıştı...”

Aslında bir insanın ne konuştuğuna dikkat etmesek dahi nasıl hissettiğini beden dilinden anlayabilmemiz mümkündür. Çünkü beden dilini kullanmada otokontrol olmadığı gibi ona yalan söyletme imkânı da yoktur. Üstelik bugün iletişimde kullandığımız sözcüklerin sadece % 7, beden dili ve ses tonunun ise % 93 oranında etkili olduğunu yapılan araştırma sonuçlarından bilmekteyiz.

- Nefes alma, konuşma hızı ve ses tonu; genellikle göğüs nefesi alanlar tez canlı olup, hızlı konuşurlarken, diyafram nefesi alanlar daha ağır ve ritimli konuşurlar. Kişinin ses tonundaki değişimlerse onun değişen duygusal durumuyla ilgilidir.
- Duruş şekli; dik duruş dikkatle dinlemeyi, yana yaslanarak dinleme ilgisizliği, çoğunlukla titreme sıkıntısı, baş eğik duruş şekliyse karamsarlığı ifade eder.
- El kol hareketleri; el, kol hareketlerinin yoğunluğu özgürlük ve güvenle ilgili iken kolları kenetleme direnç ve savunma hissini yansıtır.
- Deri rengi, dudak hareketleri; haz ve mutlulukta deri rengi ve dudakların açıldığı, hüzünlü halde iken kararır, kapandığı görülür.
- Gözbebeği hareketleri; Sağ elini kullananlar için sağa bakışlar gelecekle ilgili, sola bakışlar geçmişteki anların hatırlanması anlamına gelir. (Sol elini kullananlar içinse sistem tersine işler.)

Sonuçta, kendimizi daha iyi ifade etmek adına beden dilimizi etkili kullanmayı öğrenmek, karşımızdakini daha iyi anlamak adına sözleri kadar onun beden dilinin de ne dediğini algılayabilmek ve onunla olan uyumu bu düzeyde de gerçekleştirerek değişimi oluşturabilmek bize iletişimde büyük kolaylık ve avantajlar sağlayabilmektedir.

Çekimserliğini gittikçe üzerinden atan küçük delikanlının ses tonundan ve oturuşundan rahatlığı gözlemlenebiliyor ve böylece aramızdaki uyum daha da artıyordu.

Onun oturduğu gibi dik, başım hafif sağa yaslanmış şekilde kollarımı sandalyenin kollarına dayadım. Onun gibi alçak sesle bazen sol, bazen sağ aşağıya bakarak onu dikkatsiz olmaya iten nedenleri anlayabilmek için bu kez de kendisinden olumsuz bir şey düşünmesini istedim. O da ilk olarak gözlerinin önüne evde annesiyle yalnız oturduğu bir anın görüntüsünün geldiğini söyledi. Diyaloğa başladık:

“Nasıl olsa daha iyi olurdu?”

“Babam olsa daha iyi olurdu.”

“Peki, o nerede?”

“O hep bizden uzakta...”

“Yakınımda olsaydı bu senin için ne anlama gelirdi?”

“O zaman belki benimle daha önceden olduğu gibi ilgilenir, beni sevebilirdi.”

Sonra annesinden öğrendiğim üzere babası uzun zamandan beri son iki yıldır da sıklıkla alkol alıyordu. Bu nedenle çoğu kez geceleri ya çok geç geliyor ya da hiç gelmiyordu. Çocuğun konuşmalarında da özellikle tekrarladığı ders çalışmaktan çok sıkıldığı idi. Aslında evden sıkılması ders çalışmak istemeyişine neden oluyor ve ısrarla oyun oynamayı bırakmayarak sokaktan eve bir türlü gelmek bilmiyordu.

Annesine niyetimin çocuğun güvensiz hissedişinde suçlu aramak olmadığını bilhassa böyle ilgilenen bir annesi olduğu için çocuğunun çok şanslı olduğunu belirttim. Kendisine anlayabileceği basitlikte ailede örneğin babanın sevgi göstermesinin, dokunmasının çocukların duygusal gelişimine olan rolünden söz ettim. Ardından oğlunun durumuna ilişkin eşiyile görüşmeyi önerdim.

İki eliyle elimi sıkarak, samimi bir ses tonuyla teşekkür ederken genç annenin söylediklerimi bütünüyle anladığını görebiliyordum. Çünkü önemli olan bizim neyi, nasıl anlattığımızdan çok karşımızdakinin ne anladığı idi.

Daha sonraki paylaşımlarımızda onüç yaşındaki delikanlının zihninin âdeta sildiği babası ile olan geçmişteki sevgi dolu özel anları, evde neşeyle ders çalışıp başarılı olduğu zamanları daha ayrıntılı bir şekilde kendisine hatırlattıkça özgüveni de hızla artmaya başladı. Gelecekteki hayalleri için adım adım neler yapması gerektiğini birlikte ders çalışma programları yaparak netleştirdik.

Babası görüşmeye gelmemekle birlikte yaşam şeklini ve tercihlerini değiştirmemiş olmasına rağmen dikkatsiz denilen çocuğun bir ay içinde derslerindeki başarısının öğretmenleri tarafından fark edilir şekilde yükselmesi beni hiç şaşırtmamış ama çok mutlu etmişti.

Zira yeryüzündeki bir insana kendi gerçeklerini keşfettirmekten daha değerli ve daha keyif verici ne olabilirdi ki?

“Sen kendini basit bir şey sanırsın, ey insan  
Oysa bütün kâinat sende gizlidir.  
İlaç da sensin, şifa da sen...”

**Hız. Ali(R.A)**

## **KALBİYLE AKLEDEBİLMEK**

Başarıyı belgelerde,  
Huzuru sokaklarda,  
İsmi kimlik kartlarında arayan insan  
Sırtındaki endişe çantası kimlere ait?  
Neden düşlerin geceden karanlık,  
Korkuların umutlarından büyük?

Keşke kalbinle akledebilseydin,  
Ayrıntıların perdelediği hakikati...  
Sahte korkulardan birer birer kurtularak,  
Bütün cevapları yeniden sorabilseydin...

Ağaçların gölgelediği,  
Gökyüzünün kucakladığı,  
Meleklerin önünde eğildiği kimdi?  
Zamanın durduramadığı, ölümün bile öldüremediği  
Sonsuzluk yolcusu kimdi?  
Kimdi, kâinatın tek halifesi?

## BİR SİGARA DUMANI NEYİ ANLATIR?

Neden bazen insanlar uyku gereksinimine rağmen uyumakta güçlük çeker?

Neden bazı insanlar sürekli yemek yeme ihtiyacı duyar?

Hiçbir hastalığı bulunmadığı halde hastalık belirtilerini taşımak nasıl açıklanabilir?

Bir çocuk büyüdüğünde dahi altını ıslatmaya devam ediyorsa bu ne anlama gelmektedir?

Zararını bildiği halde içmeye devam eden sigara tiryakisi için gerçekte bir sigara dumanı neyi anlatır?

Pek çoğumuz sorunların nedenlerini görmezden geldiğimizde mevcut sonucu kendi zihin haritamızda yerine koymakta ve ona bir anlam vermekte zorlanırsınız. Belki yukarıdaki soruları veya benzerlerini daha önce kendimize hiç sormamış ya da etrafımızdaki insanları bu perspektifte değerlendirmemiş olabiliriz. Belki de her şeyin kendi mantığınca haklı bir gerekçesinin (ikincil kazancının) olması bize çok doğru gelmeyebilir. Bu nedenle örneğin bir sigara bağımlısıyla konuşurken genellikle şu tarz bir yaklaşımda bulunuruz:

“Onlarca zehirli maddeyi içeren sigaranın akciğerlerinizden başlayarak bütün vücut organlarınızı nasıl yavaş yavaş tükettiğini siz de biliyorsunuzdur. Uzmanların kaydettiğine göre her yıl milyonlarca insan bu sebeple ölüyor veya sakat kalıyor. Etraftaki diğer insanların da sağlığını açıkça tehdit eden ve ekonomik olarak hem kişisel hem ulusal bütçeyi ciddi ölçüde zarara uğratan bu sigara bağımlılığından bir an önce kurtulmalısınız.”

Bunları çeşitli vesilelerle daha önce pek çok kere duymuş ve okumuş olan söz konusu şahıs da ezik bir üslupla çok haklı olduğumuzu, doktorların kaydettiklerinin doğruluğunu bildiğini belirterek bizi onaylamaktan başka bir eylemde bulunmaz. Bizse değişimin bir türlü gerçekleşemiyor olmasına her tanıklık ettiğimizde kimi zaman şaşırır, kimi zaman da öfkelenir ve :

“Yüz kere söyledim, ben görevimi yaptım.” mantığıyla içimizi rahatlatırız.

Oysa sorunları doğru sorulara dönüştürmedikçe ve temeldeki nedeni anlamadıkça çözümden o oranda uzak bulunmaktayız. Dolayısıyla da çoğu zaman sözlerimiz, beklenen bir değişimi gerçekleştirmekten çok bıktırıcı birer nasihat haline gelmektedir.

Bu yüzden tek çocuk annesi aile dostumuz olan bayan bana sekiz yıldan beri günde bir paket olarak içtiği sigarayı bırakmak istediğini söylediğinde öncelikle bunu ne kadar çok talep ettiğini anlamak için sordum:

“Yüzde kaç oranında sağlıklı yaşamak niyetindediniz?”

“Burada bulunduğuma göre elbette ki; yüzde yüz” diye cevapladı. Sonra biraz duraklayıp:

“Aslında bazı tereddütlerim de yok değil. Olmazsa yüzde yetmiş diyelim.” şeklinde konuştu. Bu demekti ki; aynı amaç için işbirliği halinde çalışacağım yüzde yetmişlik bir bilinç düzeyindeki kararlılıkla karşı karşıyaydım.

İlk olarak başarılı olduğunda neler elde edeceğini, içindeki sağlıklı yaşamak niyetinde olan tarafla birlikte belirginleştirmeye başladık. Bana eğer bu kararını hayata geçirirse en başta şahsına verdiği sözü yerine getirmesi sayesinde özgüveninin artacağı, muhtaç insanlara daha çok yardım elini uzatabileceği ve aynı zamanda nefes tıkanıklığı sorununun iyileşebileceği gibi olası sonuçlardan söz etti.

Çok seri konuşması dikkat çekiciydi. Sanki söyleyecekleri zamana sığmayacak kadar çokmuşçasına kısa nefesler alarak uzun cümlelerle ve hızlı hızlı anlatıyordu. Kendisinde son iki yıldır yoğun olarak sıkıntısını çektiği solunum yolları probleminden başka daha önceki yıllara dayanan bel fitiği rahatsızlığı mevcuttu.

Sıra yüzde otuzluk kısmı dinlemeye geldiğindeyse içmeye devam ederse ne gibi kazanımları ve kayıplarının olacağını irdelemeye koyulduk. Ancak bu konuda konuşmakta önce tereddüt eden kırkyedi yaşındaki bayan sanki son sekiz yıllık hayatını bütünüyle göz önüne

getirerek birkaç dakika içinde her şeyi yeniden yaşadı. Bu kez derin derin nefesler alıp, ellerini oğuşturarak dedi:

“Sigarayı çoğunlukla sıkıldığım zaman içmek istiyorum. Özellikle yalnız olduğumda bana bir rahatlık ve yaşama gücü verdiğini hissediyorum.”

Anlattıklarından sigara içmeyi seçmesinin nedenine doğru ilerliyorduk. Niçin rahatlama ihtiyacı ve güçsüz hissettiği üzerinde konuşmaya başladığımızda tek çocuk annesi orta yaşlı hanım sürekli eşinin vefatından sonra oğluna hiçbir şeyin eksikliğini çektirmeksizin büyütme için nasıl hem anne hem baba olmaya çalıştığından söz etti. Sekiz yıl önce eşini iş kazasında kaybettikten sonra içmeye başladığı sigarayı hayatında bir arkadaş, oğlunun sorumluluğunu taşımada bir destek olarak gördüğü anlaşılıyordu.

Daha sonra danışanıma üçüncü bir sandalyeye geçerek hayatına tarafsız bir gözle bakmasını önerdim. Ona içinde sürekli yalnızlık hissettiğinden yakınan ve oğlunun büyümüş olduğunu görmekte zorlanan kısmına nasıl bir tavsiyede bulunabileceğini sordum. Çünkü hiç kimse kendisini kendisinden daha iyi tanıyamazdı.

Önce hiç düşünmediği bu açıdan bakarak bir yorum yapmakta zorlandı. Sonra aslında kimsesiz ya da çaresiz olmadığını etrafında onu seven seven dostları ve akrabalarıyla imrenilecek düzeyde yakınlığa sahip şanslı insanlardan biri olduğunu kendisine hatırlattı. Bununla birlikte oğlu için verdiği mücadeleyi kazandığını; yirmibeş yaşında, ahlaklı, okumuş ve meslek sahibi olan evladının artık yetişkin bir birey olduğunu kabullenmesi gerektiğini itiraf etti. Bu kabullenmenin de oğlunun daha özgür ve güçlü hissetmesini sağlatacağını hatta bazen yanlış yapsa bile o talep etmedikçe buna müdahale etmesi gerekmediğini ilave etti. Çünkü aksi takdirde çoğu zaman çocuklar karar alma kabiliyetlerini geliştirememekte, attıkları adımların doğruluğundan şüphe ederek, en küçük seçimleri yapmaktan dahi korku duyar hale gelmektedirler. Böyle olunca da onları özgür iradeleriyle herhangi bir eylemde bulunmasına izin vermeyecek derecede düşünmenin -düşündüğünü sanmanın- ağır bedelleri ortaya çıkmakta ve sonuç her iki tarafın aleyhine işlemektedir;

Çocukların seçim haklarını sahiplenmek → Karar alma mekanizmasından yoksun olmak

Son olarak danışanımın şahsına sunduğu öneri; sadece bugünü yaşaması ve neler yapmak istediğiyle ilgilenmesi yönündeydi. Zihnini meşgul eden vesveselerden uzak yaşadığı zamanlarda ne kadar huzurlu ve hayat dolu olduğu ile ilgili anılarının kapılarını aralamaya başladığında dedi:

“Bir zamanlar bunu başarabildiğime göre niçin bundan sonra da başaramayayım ki?”

Sigara kullanmasının sonuçlarından çok uzun uzun kendi ayakları üzerinde durabilen olgun bir birey ve özel bir anne olduğunu konuştuğumuz bayanla bundan sonra neler yapmak istediğinden söz etmeye başladık. Gelecekte bahsederken başını geriye doğru yaslayıp, oğuşturmadan vazgeçerek ellerini, özgürce iki yana bıraktı ve:

“Aslında ben...” dedi. “Okuyup öğretmen olmayı çok istemiştim. Ancak maddi durumumuz buna izin vermedi. Biraz direndiysem de Kız Meslek Lisesi’ne başladığım halde ikinci sınıfta yarım bırakmak zorunda kaldım. Ardından bir süre el sanatlarıyla ilgilendim. Güzel nakışlar yaptığımı hatırlıyorum. Gerçi şimdi oğlum yeterince büyümüş olduğuna göre yeniden ilgilenebilir hatta çok arzuladığım öğretmenlik mesleğini bu sanatsal alan üzerinde yapabilirim. Ancak yeniden başlamak cesareti..?”

Birlikte çizmeye çalıştığımız yol haritası netleşmeye başlamıştı. Çok belirgin şekilde ses tonunun derinleştiği, konuşmasının yavaşladığı görülüyordu. Anlattığım hikayeyi de sonuna kadar büyük bir dikkatle dinledi:

“Bir gemi düşün... Limana demir atmış, yıllardır yerinden kıpırdamayan, boyaları yer yer dökülmüş, yelkenleri hareketsizlikten sararmış, eski... Güneşin doğarken ve batarken hep aynı yerde gördüğü gemi aslında zaman zaman dalgalar çarptıkça bedenine sanki ‘Haydi yol al,

şimdiki şimdide, cesurca...’der gibi hisseder. O da hep yıllardır merak edip durur, martuların uzaklarda kaybolduğu ve çığlıklarının duyulmaz olduğu öteleri...

Ancak her defasında kendine ‘Büyük iri dalgalar karşıma çıkarsa onları aşıp da yoluma devam edebilecek kadar güçlü müyüm?’ diye sorar. ‘Hem sonra şiddetli rüzgârlar ya beni denizin ortasında tek başına bırakıverirse?’ der içinden. Ve o an öyle ürperir ki; endişeleri serin suları üşütmeye yeter... Günlerse bu düşüncelerinin üzerinden peş peşe geçer. Güneş onlarca defa doğar ve batar, gündüz geceyi uyandırır, gece gündüzü örter...

Sonra bir sabah gemi, onu demirleyen paslı zincirleri hızla çözmeye başlar. Her boğumda yankılanan ses âdeta bir doğum sesini andırırken o da bırakır gövdesini serin sulara, anne kucağına bırakırcasına, huzurla...

Biraz ilerledikten sonra ardına dönüp baktığında, limandaki gemilerin nasıl küçüldüğünü görür ve ‘Acaba geri dönsem de hep aynı sabaha uyansam daha mı güvende olurum?’ diye düşünür. Uzunca bir süre denizin kokusunu içine çekerek, denizle gökyüzünün birleştiği çizgide ufkun sonsuzluğunu seyrederek. Merakı büyüyüp heyecana dönüştüğünde kollarını açarak ‘Ya şimdi ya hiçbir zaman’ diye haykırır ve o gün hayatının da uçsuz bucaksız maviliğin de kahramanı olmaya karar verir.

Tek başına ama kararlılıkla günlerce yol alır. Hiç durmadan ilerler, martuların çığlıklarının onu çağırdığı yere doğru... Gördüğü her yunus balığına selam verir. Bazen hiç bilmediği büyüklükte ve hiç hayal etmediği güzellikteki limanlarda dinlendirir gövdesini bazen de ılık akşam rüzgârlarında yelkenlerini serinletir.

Ancak günün birinde aniden bir fırtına kopuverir. Arkasından çıkan kasırga onu dev dalgalarla karşılaştırdığında sendeler gemi önce. Sonra başını yavaş yavaş yukarıya kaldırarak dimdik yol almaya çalıştığında dalgaların bedenine sertçe dokunmasına alışır.

Çok kısa sürede çok uzun mesafeleri aşmış olduğunu fark ettiğindeyse içini daha önce hiç hissetmediği derinlikte bir güven duygusu kaplar. O an dönüp dalgaların hepsine birden teşekkür etmek ister sonra fırtınaya sonra kasırgaya sonra da suda aksini seyrettiği güven yüklü gemiye...”

Kendisini daha yakından tanımış olduğum aile dostumuz olan bayana görüştüğümüz süre boyunca hiç sormak gereği duymadım:

“Sigara bağımlısı olmaktan ne zaman kesin olarak kurtulmayı düşünüyorsunuz?” diye. İki hafta sonra ise ben sormadığım halde daha az içtiğini kaydetti. Eski alışlarını sandıklarından çıkartarak, bu konunun öğretmenliği için birkaç girişimde bulunduğunu da ilave etti. Oğlunun geçen zaman zarfındaki kendisinde gözlemediği değişikliklerle ilgili yorumunu ise aynen aktardı:

“Anne sen nereye gidiyor, ne yapıyorsun anlayabilmiş değilim ama o yere gitmeye devam edeceğini umuyorum.”

İkimiz de gülüştük. Aradan yaklaşık iki ay geçtikten sonra büroma arkadaşlarıyla beraber beni ziyarete geldiğinde konuyla ilgili gelişmeyi yine o seri konuşmasıyla şöyle özetledi:

“Kurban rolü oynamaktan sıkılıp, hayatının kahramanı olmayı seçen o gemi bir başka sabah da tamamen sağlıklı olmaya karar vermiş bulunmakta!..”

## CESARET Mİ, ESARET Mİ?

Güpegündüzdü  
Işığımı yaktığımda karanlık sokakların.

Yürüdüm, uzayan yolların peşi sıra.  
Geçmiş bir sokak lambasına asıp  
Bütün zanlarımın iplerini çözdüm  
Bıraktım dünkü gayeleri kaldırım taşlarına.

Hiç kadar hiçlikti yaşadıklarım  
Neye uyuyup, neye uyanmaktaydım?  
Hayallerimin gölgesi bile silikti, niye?  
Neden başka isimler kurgulamaktaydı yazgımı?

İki duraktan hangisini seçmeliydim;  
Cesaretin riskini mi, korkaklığın esaretini mi?  
Tereddüdü inancın ellerine hapsederek  
Korkuyu ümide, yenilgiyi zafere değişebilir miydim?

Yürüdüm soru işaretlerini tüketinceye dek  
Gün batıyordu ufukta, “ben” doğuyordum.

## HATIRLAYABİLMEK

“Sen olmasan ey insan, bu evrenin güzelliğinde bir şeyler eksik kalır.  
Bir şarkı, bir nota eksik kalır. Çok az kimse sana bunu hatırlattı.”

Hintli Bilge

Öğretmenliğe başladığım günden beri yaşamını ÖSS gibi üç saatlik bir sınavla belirlemek yükümlülüğü olan genç beyinlerin gerginlik, asabiyet, uykusuzluk, kilo sorunları, nedensiz ağrılar gibi çeşitli problemlerle karşılaştığına fazlasıyla şahitlik ediyorum. Bir tarafta hayat amaçları, idealleri, diğer tarafta okul, dersane, etüt, özel dersler ve periyodik olarak gerçekleştirilen imtihanlar ile ailelerin bazen belirgin bazen örtülü baskıcı tutumları öğrencilerin kendilerini adeta köşeye sıkışmış gibi hissetmelerine yol açıyor. Bu ise bir süre sonra kendi pencerelerinden gördükleri hayatı belli seçeneklerle değerlendirmelerine neden oluyor;

“Ya siyah ya beyaz”

“Ya evet ya hayır”

“Şimdi ya da hiç”

“Bu veya hiçbiri”

“ÖSS’yi kazanmak veya ölüm”

Son cümle geçen yıl kazanamadığı için bu yıl yeniden üniversite sınavına girecek olan bir öğrencinin, “Kazanamazsan ne olur?” sorusuna verdiği yanıtı...

Oysa yeni pencerelerden bakabilmeyi deneyerek her koşulda a, b, c... planları yapabilmek, amaçlara yürürken başka yolların da olabildiğini görebilme imkânını sunarken matematiksel kuraldaki gibi iki kere ikinin her zaman dört edebilmesi şeklindeki katı bir tutumla değerlendirmeler yapmaksızın siyah ve beyaz arasındaki sayısız gri tonu görmemek anlamına gelmektedir. Bu durumu şöyle özetleyebiliriz:

“Tek seçenek seçeneksizlik, iki seçenek çelişki, en az üç seçenekse özgürlüktür...”

Uzmanlarsa bedensel esnekliğimizin zihinsel esnekliğimizle ilişkisini vurgularken, bizlere kişisel gelişimimiz adına şunu önermektedir:

“Git gitmediğin yere, yap yapmadığını, ye yemediğini...”

Hep aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar beklemek mümkün olmayacağına göre bizleri esnek ve seçeneklerle düşünmekten, yeni arayışlar ve stratejiler edinmekten alıkoyan nedir?

Cevaplarımız, sınırlarımızın boyutlarını ortaya koymaktadır. Oysa bu kuralları “bizler” koyduğumuza göre onları aşabilecek olan da yine “bizler” olabiliriz.

Bazen ilk seferde başarılı sonuçlara ulaşmasak dahi yine ve yeniden denemek için hiçbir zaman geç değildir. Zaten yaşama baktığımızda aslında başarısızlık diye bir kavramın olmadığını her koşulda deneyim kazandığımızı görebiliriz. Yani ya doğruyu yapmakta ya öğrenmekteyiz dolayısıyla da her şekilde kazançlı çıkmaktayız.

Sonuç olarak yanlış yapmadan öğrenmek mümkün olmadığına göre bizler aslında bu hakkı kendimize ne kadar tanıyoruz?

Bugüne kadar yanlışlarımızın kazanımları üzerinde durup düşündük mü?

Yanlışlarımızı doğrularımız kadar çok sevebiliyor muyuz?

Acaba başarısızlık ihtimalini göz önüne almasak neleri yapmak için harekete geçerdik?

Gerçekte başarı, sonuçla ilgili değil süreçle ilgili bir değerlendirme olmasına karşın bugün eğitim sistemimizin başarıyı belli tanımlara ve dar kalıplara sığdıran anlayışından ötürü toplumumuzun çoğunluğu bir türlü aşılamayan özgüven eksikliği ve onay ihtiyacı içerisinde bulunmaktadır. Bu nedenle ÖSS’e ikinci defa hazırlanırken kendisini son derece yetersiz ve hatta hayatının sonlanma ihtimalini düşünebilecek kadar da seçeneksiz hisseden öğrenciyi sabırla dinledikten sonra sordum:



“İlk deneyiminde ben yetersizim deyip kendini etiketleyen bazı insanlar bugüne kadar neleri başarmaktan vazgeçip hangi yeteneklerinin üzerini örtmüş olabilirler, hiç düşündün mü?”

Bazılarıysa arzu ettikleri sonucu hemen alamazlar da denemekten vazgeçemedikleri için başarıya ulaşıyor ve başardıkça da özgüvenleri artmıyor mu? Bu durumda senin de denedikçe ve başardıkça kendine olan inancının artmayacağını kim söyleyebilir?

Yeterli miyim diye kendini sorgulamak yerine başarılı olmak adına bir an önce harekete geçsen daha iyi olmaz mı? Yetersiz hissetmekle geçen kaç dakikanın seni kaç başarıdan alıkoyduğunu hiç hesap ettin mi?”

Beni büyük bir dikkatle dinleyen öğrencim aslında çalışkan ve hırslıydı. Plânlı hareket eden, düşünerek konuşan ve analizci zekâ yapısına sahip bir gençti. Ancak amacının gerçekleşmemiş olması onu üzmeyle birlikte öfkelen diriyordu. Sanki sürekli kendisiyle içsel bir hesaplaşma içerisindeydi. İmalî bir ses tonuyla;

“Geçen yıl elimden geleni yaptığım halde istediğim sonucu alamadım ama...” dedi.

Konuşmamız karşılıklı sorularla devam etti:

“Bir deneyim bir genellemeyi nasıl oluşturabilir? Geçmişte bir şey gerçek olmamışsa, bu gelecekte de olamayacağı anlamına mı gelir? Herkes böyle düşünmeye devam etse, sonuç ne olur? Sence bazı insanlar yetersiz olduğu için mi başarısız olurlar yoksa yetersiz olduğuna inandıkları için mi başarısızlıkla karşılaşır?”

“Peki, niçin yeterli olduğuma inanmakta zorluk çekiyorum?”

“Çünkü sınav notunun düşüklüğünün başarısızlık, başarısızlığınsa yetersizlik olarak tanımlandığı bir eğitim sisteminin içinden geliyorsun ve hayatın her alanında zirve olman gerektiğini öngören bir eğitim anlayışının içinden...”

“Öyleyse ne yapmam gerekiyor?”

“Henüz yeniden denemediğin halde seni engelleyen bu başarısızlık korkusundan gerçekten kurtulmak istiyor musun? Öyleyse bir karar verebilirsin; başarısızlık korkusu mu, başarı ümidi mi?”

Geçmişteki kusurlarından yahut gelecekle ilgili kaygılarından söz etmekten içinde bulunduğu ânın, şimdinin, değer ve önemiyetinin farkında değildi. Yine de gözlerimin içine bakarak dedi:

“Bu konuşma beni rahatlatmış.”

Gerçekte başarıp başarmayacağı nihayet bir sorudan ibaretti. Asıl mesele hayatı boyunca sahip olduğu zekâ ve yeteneklerini nasıl en iyi şekilde kullanabileceği idi. Kendisiyle gireceği bütün sınavlarda süreyi yetiştirememesi problemini ortadan kaldırmak, okuduklarını daha rahat hatırlayabilmesini sağlamak amacıyla “Anlayarak Hızlı Okuma” ile “Öğrenmeyi Öğrenme ve Hafıza Teknikleri” üzerinde de çalışmalar yaptık.

Aile içi huzursuzluk gibi sorunlar yaşamamakla birlikte geçim şartlarının zorluğuna rağmen güçlükle okumasını sağlayan anne, babasına karşı büyük bir sorumluluk hissediyordu. Annesinin geçen yıl sınav sonucunu öğrenmesinden hemen sonra rahatsızlanması onun bu duygusunu arttırdığı gibi yine aynı durumla karşılaşabileceğine dair bir endişe taşımasına neden olmuştu. Bu yüzden kendisine her gün yaklaşık dokuz saatlik bir ders çalışma programı hazırlamıştı. İlerleyen günlerde bu planı dinlenmesini sağlayacak şekilde hafifletmek rahatlamasına büyük ölçüde katkıda bulundu. Annesiyle de güvenle ayrışabilmeleri ve çocuğunun hayalleri ile kendi hayat amacı ayırımı konusunda görüşmeler yaptık.

Daha sonraki bir çalışmamızda ise danışanıma başarısını durduran stresin boyutlarını anlayabilmek için kendisine zamanı bir çizgi gibi düşünmesini, ayaklarını bastığı yerin şimdi yaşadığı an olduğunu varsayarak, geleceği ve ÖSS sınavını nerede gördüğünü sordum. Geleceği bir yol gibi önünde hissettiğini, ÖSS’yi de ayakuçlarını işaret ederek, çok yakında gördüğünü belirtti. Bu da sanki yarın sınava girecekmiş gibi sürekli heyecan içerisinde olduğunu açıkça gösteriyordu. Birlikte daha arada haftalar, günler, saatler olduğu halde zamanı daraltmakla oluşturduğu baskının ona bugüne kadar neler kaybettiği ve evde, okulda bazen sakin

hissedebildiğine göre aslında bunun özünde hep varolabilen bir değer olduğu üzerinde konuştuk. Başarı kelimesine ise “Varlığını sürdürebilmek ve elinden geleni yapabilmek” şeklinde yeni bir anlam verdik.

Bakış açısını genişlettikçe daha rahat hissetmeye başladığı gibi üniversiteye giden arkadaşlarıyla kendisini kıyaslamamanın gereksizliğini de anlayabiliyordu. Aslında evrende kendi olmaktan bıkarak, başka bir varlığa özenen biz insanlardan gayrisi yoktu. Hiçbir gül karanfil olmaya çalışmıyordu ya da hiçbir balık bir kuşla kendisini kıyaslayıp neden uçamadığına üzülüp hayıflanmıyordu. Bizse pek çok konuda bu haksızlığı kendimize bizzat yapabiliyor veya başkalarının yapmasına izin veriyorduk.

Bilkent Üniversitesi Siyaset Bilimleri Bölümü’nü hedefleyen öğrencimi daha yakından tanıdıkça çekimser konuşmalarının ve tereddütlü yaklaşımlarının ders dışındaki günlük hayatını da -arkadaş ilişkilerinden karşı cinsle olan münasebetine kadar- bütünüyle kapsamış olduğunu fark ettim.

Beş yaşlarında babasının tıraş takımlarını merakla kullanmayı denerken ellerini kestiği günden beri herhangi bir girişimde bulunmaktan korku duyar hale gelmişti. Oysa aynı zamanda mezun olduğu yatılı okulda okumakta ısrar edip, bu konuda ailesini ikna edebilen ve sonunda daha kaliteli bir eğitim alarak pek çok dostluklar kurabilmiş olan da kendisiydi.

Aslında bütün aradığımız çözümler sorun diye tanımladığımız karelerin içinde saklıydı ve sorularımız cevaplarımızdı. Latince “Education” kelimesi de “Educare” kökünden oluşuyordu ki bu içindekini dışarıya çıkarmak anlamına geliyordu. Gerçekte bilmekten çok ihtiyacımız olan şey “hatırlayabilmek” idi.

“Sınavı kazanamazsam öleyim” diyen öğrencime ayrılmadan önce bir kez daha sormak istedim:

“ÖSS senin için ne anlama geliyor?”

Düşünmeksizin dedi:

“Yeteneklerimi kullanabilmem için bir fırsat... Hayatımdaki bütün fırsatları gerekirse yeniden ve yeniden deneyerek, hepsini deneyimlemek istiyorum, yaşadıkça...”

Bu kararındaki samimiyetini de yaz tatilinde görüştüğümüzde:

“Hocam artık karşınızda bir üniversite öğrencisi olarak bulunuyorum. Aynı zamanda aileme maddi açıdan katkı sağlayabilmek için yeni bir işe girdim. Bundan sonra ise hem okuyup hem çalışmaya devam etmek istiyorum...” sözleriyle dile getirdi.

## **BAŞARAMADIKLARIM**

Küçük sorunlardı,  
Büyüten hayallerimi.  
Başaramadıklarım,  
Basamaklarım oldu.  
Yanımda umuttan arta kalanlar  
Yürüdüm güneşe doğru,  
Paçalarımı silkip.  
Düş kırıklıklarına tutundum,  
Düşmemek için.  
Buldum aradıklarımı sonunda,  
Karaladığım fotoğrafların arasında.  
Bugün öfke öfkelendiremiyor,  
Acı yaşartmıyorsa gözlerimi  
Öğrendim;  
Yanlış bazen en “vurucu” doğru!..

## ÇARESİZLİĞİN GÖLGESİNDEKİ UMUT

İlk karşılaşmamızda:

“Adım V....., soyadımsa hâla P.....” diyen danışanımın hâla kelimesini niçin kullanma gereği duyduğunu anlamaya çalışırken, kendisi çoktan elleriyle yüzünü kapatıp, hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlamıştı bile...

Ben de kendisine:

“Henüz görüşmemize başlamadan önce eğer siz de uygun bulursanız burada bir süre sakinleşmenizi öneriyorum. Paylaşmak için hazır hissederseniz, ben yan odada olacağım.” diyerek yanından ayrılmıştım. Çünkü aksi takdirde gözyaşlarını istemeden onaylayarak tamamıyla çaresiz bir durumda bulunduğuna inanmasına vesile olacaktım.

Bizler sorunlara odaklandığımız zaman onları kibrit alevi gibi büyütebilmekteyiz. Bu durumda problemlere meta (öte) düzeyde bakamayarak balığın suyun varlığını fark edemeyişi gibi çözümleri görebilmemiz daha da güçleşmekte ve hatta problemlerin bir parçası haline gelebilmekteyiz.

“Sorunlar kendi ürettiği sorunlarla çözülemezler.  
Einstein

Belki asıl mesele de buradadır; problemlerin nedenleri üzerinde gerektiği kadar inceleme yaptıktan sonra tarafsız bir duruşla “Nasıl çözülebilir?” sorusuna cevap bulabilmekte...

Kendisini daha iyi hissettiğinde konuşmamızı sürdürdüğümüz bayanın hiç olmazsa ağlama hali geçmiş görünüyordu. Sadece güzel yeşil gözlerinin kızarmış olduğu fark edilmekteydi. Sarışın, genç, orta boylu bayan eşinin nasıl kendisini aldatıp, terk ettiğini ve kesin olarak boşanmak üzere olduklarını anlatırken bir ara durdu:

“Göğsümde...” dedi. “Uzun zamandır dayanılmaz bir ağrı var, sanki iğneler batıyormuş gibi...”

Yaşadıklarından sonra neredeyse tamamen dış dünya ile bağlantısını kesmiş, en yakın dostları da dahil olmak üzere herkesten ayrı, sessiz bir yaşamı seçmişti. Akrabalarıysa evliliğinin bitişinden ve tek çocuğunun babasız kalışından tamamen kendisini sorumlu tutmaktaydı. Genç kadın bütün bunlardan söz ederken başı devamlı bir suçlu gibi eğik duruyordu. Ona bakarken bir sözün gerçeğe dönüşen çehresini görüyor gibiydim:

“Dışarıda neler olup bittiğinden çok asıl mesele kendi içimizde neler olup bittiğidir.”

Louise L.Hay

Düşüncelerimiz bütün evreni etkileyebilecek güçte birer enerji olduğu gibi evrende hiçbir düşünce kaybolmayarak ortak bilinç alanında her varlık tarafından algılanabilmektedir. Dolayısıyla şahsiyetimizle ve hayatımızla alakalı izlenimleri bilebilmemiz için kendimizle olan münasebetimizi değerlendirmemiz yeterlidir;

Eğer biz kendimizi herhangi bir sebeple suçlu gibi görüyorsak, çevremizdekiler çok geçmeden bizi yargılayabilecek nedenler edinecektir. Kendimizin seilmeye layık olmadığını düşünürsak hak ettiğimiz sevgiyi bulmamız aynı derecede zorlaşacaktır. Güvensizlik, öfke,

koru... gibi hisler içerisindeyse etrafımızdaki insanlar ve yaşam bunu bir şekilde algılamakta gecikmeyecektir.

Para ve statü gibi her konu ile ilişkilerimiz için de bu gerçek aynı şekilde tezahür edecektir. Eğer yoksulluğu onur verici, takdire şayan bir nitelik olarak görüyorsak yoksulluk bir türlü yakamızı bırakmayı istemeyecektir. Şayet başarının mutsuzluk getireceğine dair bir inanç taşıyorsak bu kez de başarımızın önündeki engellerin hiç eksilmediğine tanıklık edeceğiz.

Bütün bunlardan başka her deneyimin ardından yaşadığımız duyguların bedenimizde şekil, renk ve ısı olarak bir kaydı bulunmaktadır. Genç kadın duyduğu ağrıyı simsiyah, taş gibi ve soğuk şeklinde tarif ederek, kalbinin içinde hissettiğini söylerken aslında sevgi merkezinin incindiğini ifade etmek istemişti. Çoğunlukla yoğun duyguları “çakra bölgesi” denilen enerji bedenimizin ana noktalarında hissederken omuz, kol veya bacakta algılıyorsak sınırlı bir etki gücünün mevcut bulunduğunu söyleyebiliriz.

Bugün Kirlian fotoğrafçılıkla bilimsel olarak görüntülenebilen bir enerji bedenine sahip olduğumuz bilinmektedir. Bu enerji beden evrenden gelen enerjileri omurganın tabanından, başın tepesine doğru sıralanan 7 ayrı çakra (Şakra) adı verilen giriş kapılarından alarak varlığını sürdürmektedir. Enerjiler solunum ve düşünce ile vücudumuza alınarak, bedenimizi yumurtaya benzeyen bir ışık huzmesi (Aura) şeklinde kuşatmaktadır.

#### Chakraların Adları ve Enerji Renkleri :

7 -Tepe Chakrası	Mor
6 -Alın Chakrası	Lacivert
5 -Boğaz Chakrası	Mavi
4 -Kalp Chakrası	Yeşil
3 -Solar Plexus Chakrası	Sarı
2 -Hara Chakrası	Turuncu
1 -Kök Chakrası	Kırmızı

Genellikle kök çakrasında (1.çakra) yaşanan sağlık sorunları ruhsal ve dış dünya arasında denge sağlanamadığında, bilinçaltı merkezinde (2.çakra) ve boğazda (5.çakra) hissedilen ağrılar yeteneklerini ortaya koymada, düşüncelerini ifade etmede engeller olduğunda, göbeğin üstünde (3.çakra) ise ailesel sorunlarla baş edememe halinde, göğüs ve kalpteki (4.çakra) hastalıklar, sevgi yoksunluğu, üçüncü gözde (6.çakra ) ise anlayış ve kabullenme gücü çekildiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu bölgelerde algılanan his pozitif yönde olduğu takdirde zihinsel olarak bu duyguyu bütün bedene yayarak etki gücünü arttırmak mümkün olduğu gibi negatif yönde ise (sıkıntı, öfke, acı, ağrı...) beden dışına taşındığını imgeleyerek, etkisini azaltmak da mümkündür.

Göğsündeki ağrının neredeyse hiç dinmediğinden yakınan bayan bu konuda yaptırdığı tıbbi tetkikler neticesinde kendisinde hiçbir hastalığın bulunmadığını aktardı. Bu nedenle çalışmamıza ilk geliş amacı son zamanlarda içmeye başladığı sigarayı bırakarak göğsündeki ağrıları bu şekilde hafifletme umuduydu. Ancak konuştuğunda sigara içiyor olmasının yaşadıklarının sonuçlarından biri olduğunu, asıl meselenin sevgisizliğe isyanı ve ayrılığa duyduğu öfke olduğunu kendisi de anlamıştı. Bazen düşüncelerimiz ve duygularımız farklı söylemlerde bulunduğu takdirde düşüncelerden çok duyguların sesine kulak vermek bizleri çözüme daha çok yaklaştırmaktadır.

Danışanımın geçmişine doğru yaptığımız yolculukta anne, babasının bitmeyen kavgalarından ve o zamandan beri içinden söküp atmadığı; “Ya yalnız kalırsam” endişesinden söz etmesi ilginçti. Çünkü yıllar sonra evlenip, benzer bir aile çatışması yaşarken ve boşanmanın eşliğinde olduğu bugün de hissettiği duygu aynıydı:

“Ya yalnız kalırsam?”

Hiçbir tesadüfe veya aksaklığa yer olmayacak kadar büyük bir düzen içinde hüküm süren, hiçbir varlığın boşuna yaratılmadığı ve nedensiz yaşatılmadığına tanıklık ettiğimiz kâinatta kendi hayat amacımız doğrultusunda tekâmül eden canlılar olarak hepimizin karşılaştığı kısırdöngüleri aslında ne anlama gelmekteydi? Bu tekrar eden olaylar ve sonuçları bizi ısrarla hangi zihinsel çukurlarımızdan kurtararak hangi basamaklara eriştirmeye çalışmaktaydı?

Bu nedenle güzel yüzlü genç kadınla birlikte erişmeye çalıştığımız öncelikli basamak, düşünceleri, duyguları, zekâsı, yetenekleri, iyi niyeti, vicdanı, ruhu, enerji bedeni ile her an bir ve bütün olduğundan hiçbir surette yalnız kalmasının mümkün olamayacağı, insanlık ailesinin bir ferdi olarak daima evrendeki ahengin bir parçasını oluşturacağını anlaması yönünde oldu.

Sevgisizliğin yüreğinde açtığı yaraları, sevildiğini hissettiği mutlu anları hatırlatarak onarmaya başladıkça bir üst basamağa daha adım atıyordu; sevmeye layık olduğuna dair inanca... Zira o Yaradan'ın Sevgisinden var edilmemiş miydi ve sevmeye kendisinden başlamadıkça bunu nasıl başkalarından bekleyebilir yahut onlara nasıl sunmayı başarabilirdi?

Sonunda bilinçaltı ve hipnotik tekniklerle yaptığımız uzun çalışmaların ardından artık geçmişiyile ilgili süregelen içsel hesaplaşmalarının azaldığını, yaşadıklarını ve ayrıldığı eşini hatırladığında önceden olduğu kadar öfke duymadığını söylerken kendisi de geldiği noktaya şaşırılmış görünüyordu. Çünkü daha ilk temasımızdan birkaç gün sonra beni arayarak mevcut ağrılarının iki kat arttığını, evde yüksek sesle ağlamalarının başladığını söyleyen ve bireysel çalışmanın şahsına umduğu faydayı sağlayamadığını belirterek görüşmeyi sonlandırmak isteyen de kendisiydi. Ben de ona dilediği seçimleri dilediği şekilde yapabilecek iradeye her zaman sahip olduğunu hatırlatarak rahatlatmışım. Zamanla bastırılmış duygularının ortaya çıkmasından ibaret geçici ve gerekli bir boşalma dönemi yaşadığını anladığında ise görüşmelere kaldığımız yerden devam etmeye başlamıştık.

Geçmiş ve bugünle barışmasının ardından sıra dışarıdaki hayatla uzlaşmasına gelmişti. Çünkü artık tıpkı bir kaplumbağa gibi dilediğinde sığınabilecek güvenli bir benliğe ve gerektiğinde başını kabuğundan kolaylıkla dışarı çıkarabilecek cesarete sahipti. Bu konuda nasıl bir başlangıç yapmak istediğini kendisine sorduğumda da:

“Bir zamanlar yaptığım gibi her akşamüstü sahilde yürümek istiyorum, saatlerce ve hiç umursamadan...” diye konuştu.

Ben de:

“Seni engelleyen ne kaldı?” dediğimde gülümseyerek söz verir gibi başını salladı.

O gün ayrılmadan önce yanında getirmiş olduğu küçük kıızıyla da bir süre özel olarak konuşma fırsatım oldu. Küçüğe hakkında hiçbir şey bilmiyormuş gibi önce kim olduğu, nerede oturduğu ve kaç yaşında olduğuyla ilgili sorular sordum.

Çocuklarda en sevimli bulduğum özelliklerden biri, konuşurken bazen cümleleri tamamlamak gereği duymayışları ve bir sandalyeye oturup arkalarına yaslandıklarında ayaklarının bir türlü yere değmeyişleriydi. Büyük deri sandalyenin üzerinde adeta bir biblo gibi duran küçük kızla daha sonra neler yapmakta olduğuyla ilgili kısa bir sohbet ettik:

“Bazen okul okuyorum, bazen de evdeyim. Anneme yardım da ediyorum başka bir şey yok.”

“Arkadaşınla oynamıyor musun?”

“Dışarıya pek çıkmadığımız için benim hiç mahalle arkadaşım yok ki...”

“Bundan sonra annenle çıkıp gezsene, yeni arkadaşlarınla oynasan senin için nasıl olurdu?”

“Çok fazla da çıkmayalım, evimize hırsızlar girmesin!”

Sonradan annesinden öğrendiğime göre evlerine aylar önce bir defa hırsız girmiş ancak bu konunun çocuğun yanında fazlasıyla konuşulmuş olması, onu hep aynı şekilde olacağını düşünmeye itecek derecede etkilemişti. Saçları iki yana toplanmış, çekimser ama annesi gibi güler yüzlü, yedi yaşındaki sevimli çocukla yaptığımız kısa konuşmadan mevcut tablonun bir çocuğun dünyasına nasıl bir yansıma yaptığını anlamak hiç de zor olmamıştı.

Bir sonraki karşılaşmamızda kendi adına olduğu kadar çocuğu için de yaşamına bıraktığı yerden dahil olma kararını kesin olarak veren genç kadın, sahil yürüyüşlerinin kendisi için diriltici etkisinden büyük bir coşkuyla bahsetti. Onun bu coşkulu anlatımı bana da görevini yapmanın huzurunu hissettirmişti. O gün çıkarken kendisine özel bir kitap vermek istediğimi söylediğimde o da benim için bir hediye aldığı belirterek dedi:

“Biliyor musunuz, siz benim karşıma çıkmış en büyük armağansınız.”

Sanki içimde hissettiğim huzur çoğaldı, bütün bedenimi sardı.

Aradan üç ay gibi bir süre geçtikten sonra kendisini gayet iyi hissettiğini ve yeni ortamlara rahatlıkla girebildiğini kaydetmesine rağmen ağrılarının tam olarak geçmediğinden bahsetmesi üzerine yeniden buluşma kararı aldık.

Bu kez de içinde kendisini huzursuz eden boşluk duygusundan ve gelecekle ilgili eskiden beri varolan özellikle maddi sıkıntı yaşama korkusundan söz ettiği için daha çok geleceğe ait planları ve hayalleri üzerinde durduk. Geçmişinde aldığı yaralar, olumlu hayaller kurmasını zorlaştırırsa da ev sahibi olmak istemesiyle ilgili yaşadığı son gelişmeler ve çocuğunu okutma ideali onu içindeki boşluğu dolduracak derecede de heyecanlandırmaktaydı.

Çalışmamızdan bir süre sonra bizzat kendisinden eşiyile ayrıldığı günden beri bu kadar sağlıklı ve ağrısız bir dönem geçirmediğini öğrendiğimde ise yine o aynı huzuru hissettim ve kendi kendime şöyle dedim:

“İyi ki onu tanıdığım ilk gün hemen ağlamaya başladığında çaresizliğine ortak olmadım.”

Bu sırada aklıma Virginia Satırn’ın bir sözü geldi:

“Danışılan bir rehber olarak eğer sen de karşıdaki insana inanmazsan ona kim inanabilir ki?”

Genç, sağlıklı ve güçlü kadın adına, bugünün sevimli, atkuyruklu küçüğü, yarının yetişkin, güler yüzlü genç kızı nâmına inanıyorum ki; bu güzel değişim de sadece küçük bir başlangıçtan ibaret ve her çaresizliğin gölgesinde saklı duran bir umut var, inanıyorum...

## AYNADAKİ SEVGİ

Bilge adam sordu  
Hızlı adımlarla yürüyen delikanlıya:  
“Nereye gidiyorsun böyle acele?”  
“Sevgiyi aramaya” diye cevapladı genç.  
Onu nasıl bulacağını sorduğunda bilge  
“İnsanların çehrelerine baktıkça,  
Yüklerini tanıdıkça...” dedi delikanlı da.  
Bilge bu defa tebessümle sordu:  
“Kendini yeterince tanıyabildin mi?”  
Ve elindekini gence uzatarak  
Usulca gözden kayboldu.  
Delikanlı uzun uzun  
Avucuna bırakılan aynadan  
Kendi sûretini seyretti  
Sonra da sûretin ardındaki sîreti...



## BİZ'İN İÇİNDEKİ BEN

Bir akşamüstü vaktinde, günün yorgunluğunun akşamın telaşına karıştığı yoğun dakikalarda kapıdan içeriye giren kişi kulağıma eğilerek dedi:

“Sanırım ben iyi bir eş, iyi bir anne, iyi bir dost ve iyi bir kul olabilmeyi aynı anda beceremiyorum. Acaba ne yapmam gerektiği konusunda bana yardımcı olabilir misiniz?”

Dönüp baktım, sorunun sahibi anne gibi gördüğüm sevgi dolu bir yürekti. Dalgın ve düşünceli duruşundan sıkıntılı olduğu hemen anlaşılıyordu. Bütün işlerimi yarım bırakarak, onu dinlemeye öncelik verdim. Yanına oturdum ve sordum:

“Niçin beceremediğini düşünüyorsun? Bunu sana düşündürten bir şey mi oldu?”

“Aslında somut bir olay var diyemem. Sadece çok uzun zamandır böyle hissediyorum.”

“Uzun zamandır hissettiğin nedir?”

“Hayatımda hiçbir şeyin tam olmadığı sıkıntısı.”

“Tam olsaydı nasıl olması gerekirdi sence?”

“Şöyle ifade edeyim; bir öğretmen olarak öğrencilerime en iyi şekilde eğitim vermeye çalışırken evimde eşime, çocuklarıma olan ilgim yetersiz kalıyor.

Başta hasta olan annemle olmak üzere etrafımdaki insanlarla gerektiği kadar meşgul olamıyorum. Zamanımı doğru kullanmayı beceremeyerek çevremdekilere haksızlık ettiğimi düşündüğüm için de Allah’a yakışır bir kul olamadığıma inanıyorum.”

“Bahsini ettiğin noktalarda sana yetersiz olduğunu kim söylüyor?”

“Eşin mi?”

“Hayır.”

“Çocukların mı?”

“Hayır.”

“Annen, komşuların veya dostların mı?”

“Aslında hiçbirisi.”

“Öyleyse Yaradan sana rüyalarında kötü bir kul olduğunu ilham ediyor olmalı...”

“Değil.”

“Peki, o zaman kim?”

“İçimdeki ses böyle söylüyor.”

İçsesimiz sürekli bizimle konuşur. Onu fark etsek de etmesek de aslında her an duyuyoruzdur. İçimizden geçenleri susturmamız mümkün değilse bile savaştan akıp gitmelerine izin verebilir, iki düşünce arasındaki mesafeyi uzatabiliriz. Bir filozofun dediği gibi; varlığımızın ispatı düşünebilmemizde saklıdır ve hiç düşünce denen şey yaşamın durduğu andır.

Sonuçta başkalarının ne dediğini merak ettiğimiz kadar zaman zaman kendimizin bize neler söylemekte olduğunu durup dinleyebiliriz. Hatta onları analiz ederek kimden miras aldığımızı veya ilk ne zaman sahiplendiğimizi öğrenebiliriz.

“Hiçbir şeyi tam olarak beceremiyorum.” diyerek tekrarladığımız yargı adeta annemizin sesiyle beceriksizlik etmememiz gerektiğini söylüyor olabilir. Duyduğumuz sesin tınısı –sertliği, derinliği-ise yargının derecesiyle ilgilidir.

“Yanlış yapmamalıyım, her şey kusursuz ve dördörtlük olmalıdır.” şeklinde yinelediğimiz cümle her defasında gözlerimizin önüne sanki ilkokul öğretmenimizin kızgın çehresini getiriyor olabilir.

Aslında kimlerden hangi fikirleri ödünç aldığımızı bilmek, bir düşüncüyü bir karara dönüştürdüğümüz ilk anı hatırlamak ve davranışlarımızla kimleri nasıl modellediğimizi (taklit ettiğimizi) anlamak şaşırtıcı bir deneyimdir.

Anlattıkça yüzünü buruşturan, bıraksam az sonra hıçkırarak ağlayabilecek olan dostuma isterse arka taraftaki odada dinlenebileceğini söyledim. Onun için güzel bir ney musikisi seçip, rahat bir koltuğa oturmasını önerdim.

Gözlerini yavaşça kapamasını, soluk alışverişine konsantre olmasını, bazı mutasavvıfların varoluşun sesi dediği sessizliğin sesine kulak vermesini istedim ondan. Bütün azalarının birer birer gevşeyerek rahatlamasına yardımcı oldum; başının, omuzlarının, göğsünün, karın kaslarının, bacaklarının... Beş duyunun sınırları ötesine çıkarken ona geçmişte yaşadığı her şeyi ışıklı bir yol gibi düşünerek hayalinde belli bir yöne doğru yerleştirmesini söyledim. O da bu zaman dilimini tamamen geride hissettiğini belirtti ancak onu uzun zamandır üzen duygunun geçmişteki izlerine dair herhangi bir şey hatırlamakta zorlandı. Bu kez kısa bir gevşemenin ardından dikkatini iki kaşının arasına vermesini ve hiç düşünmeden konuşmasının talep ederek her şeyin cevabını bilen benliğine içinden bir türlü söküp atamadığı eksiklik duygusunun nedenini sordum. Hemen o anda kendisini çocukluğunun geçtiği mahallede evlerinin önündeki avluda oyun oynarken gördüğünü anlatmaya başladı:

“Avludayım. Bir ambulans sesi duyuyorum. Bizim evin önüne gelip duruyor. Sonra babamı sedyeye yatırıp, götürürlerken ben de uzaktan seyrediyorum.”

“Peki, oradaki senin içinden hangi düşünceler geçiyor?” diye sorduğumdaysa kekeleyerek ve güçlkle yanıt verdi:

“Eğer babam iyileşir de eve dönerse onu bir daha hiç kırmayacağıma ve ona hiç hayır demeyeceğime söz veriyorum.”

Bir anda böyle bir kareyi net olarak hatırlaması kendisini de şaşırttı. Terlemiş, gözbebekleri büyümüştü. Üzerindeki yelege çıkarırken, pencereyi açmam için ricada bulundu.

Geçmişini geride düşünmüş olması yine de her şeyi arkasına atabilmiş olduğunu gösteriyordu. Ancak çok sevdiği babasının yıllar önce kalp krizi geçirerek hastaneye kaldırılışını dün gibi anımsadığı ve düşüncesini karara dönüştürdüğü bu an zamanla babasıyla olan ilişkisi bağlamında kalmayarak bütün sevdiklerini de kapsamıştı. Bu nedenle çevresindekileri koşulsuzca onaylayarak kimseyi üzmemek adına her surette reddetmekten itinayla sakınması onu sık sık “Biz’in içindeki ben kim” şüphesine itiyordu. Her şeyi yirmi dört saatin içine sığdıramadığı durumlarda da kendi kendisini suçlu ilan etmeyi uygun buluyordu.

Zihnimiz belli deneyimlerden sonra özellikle çocukluk yaşlarında (0-10 yaş) farkında olmadan aldığı bazı kararlarla beyninde “meta-program” yani bir yazılım oluşturarak, yaşamımızın rotasını buna uygun olarak çizmektedir. Sonuçta da bütün hayatımız bir inşaatın temel taşları gibi zihnimize birer birer yerleştirdiğimiz bu kararlar üzerine inşa edilmektedir. Dolayısıyla bu taşlardan birinin yerini değiştirmek adeta alttaki küpü çekmek gibi köklü ve çok boyutlu bir değişimi meydana getirmektedir.

Yaşadığımız hayatın içinde hepimizin buradaki baba ile olan münasebetin bütün sevdiklerini sınırsızca kucaklaması gibi örneklerin benzerlerine rastlamamız da mümkündür:

- Kırmızı renkli bir otomobilin içinde kazaya uğrayan kişinin, bir süre bütün kırmızı otomobillerin kaza yapacağına hatta her bindiği arabada aynı hadiseyi yeniden yaşayacağına inanması,
- Bir köpek tarafından ısırılan şahsın her köpeğin ona aynı şeyi yapabileceğine dair bir endişe içinde olması,
- Eşinden ayrılan birisinin kim olursa olsun başlangıçta karşı cinsle olan yakınlığı son derece güvenilmez bulması gibi...

Biz’in içindeki ben küçüldükçe bunalan, büyüdüğü suçluluk hissine kapılan kendisine orta noktayı bulabilmesi için sordum:

“Sence denge nasıl kurulur?”

Dudaklarını büzştürdü, gözlerini halının üzerinde bir şeyler arar gibi gezdirdi sonra uzunca bir süre sabit bir noktaya bakakaldı ve dedi:

“Bilmiyorum... Aslını sorarsan bütün bildiklerimi de unuttum...”

Sevdiklerimiz de dahil olmak üzere insanlarla olan ilişkilerimizin tamamında ölçülü mesafeler koyamadığımızda çelişkiler ve kararsızlıklarla karşılaşmak nasıl sürpriz bir sonuç olarak değerlendirilebilirdi?

“Eğer sürekli evet dersek bütün evetlerimiz anlamsızlaşır.”

Doğan Cüceloğlu

Kişisel hareket alanının sınırlarını çizemediği ve hayır diyemediği zamanlar üzerinde yoğunlaşırken, bu konuda taşıdığı kararlılığa ve isterse dengeyi sağlayabilme gücünde olduğuna dair inancını gittikçe sağlamlaştırdı.

Özellikle son sözlerim onu oldukça duygulandırdı:

“İçinde bulunduğun bütün konuları hak etmek için özel bir şey yapmana gerek yok. Sadece bunlara layık olduğunu bilmen yeterli. Sen zaten iyi bir eş, iyi bir anne, iyi bir arkadaş ve iyi bir öğretmensin. Tıpkı denizin sayısız damlaları içine sığdırabilmesiyle var olabilmesi, yağmur tanelerinin her birinin birbirine karışmadan yeryüzüne güvenle dokunabilmesi ve gökyüzünün bütün evreni kucaklayabilmesi gibi hepsine bir denge halinde sahipsin ve hepsi de sensin...”

Başını kaldırıp yüzüme tekrar baktığında gözleriyle birlikte gülümsüyordu.

Aradan bir müddet geçtikten sonra bir telefon görüşmemizde bana kısa süreli olmasına rağmen gerçekleştirdiğimiz buluşmadan çok etkilendiğini belirterek hayatındaki bazı farkındalıkları ana hatlarıyla aktardı:

“Hafta içi öğretmenlik yapmaya devam ederken hafta sonlarını eşim ve çocuklarımla geçiriyorum. Fırsat buldukça arkadaşlarımla birlikte olmaya özen gösterdiğim gibi bazen de gelişimime katkı sağlayabilecek seminer ve yayınları takip ediyorum.

Çocuklarıma baktığımda onların ne kadar büyüdüğünü fark ederken eşimin yanında iken neleri paylaştığımızı hatırlarken artık daha çok huzur duyuyorum. Acaba şimdi neyi eksik veya yanlış yapmış olabilirim gibi şüphelerle boğuşmak yerine senin tavsiye ettiğin gibi hepsinin sakın bir nehir gibi zihnimden akıp gitmesine izin veriyorum.

Ölçülü sınırlar çizmeye ve hayır kelimesini kullanmaya başladığımdan beri bir de şunu fark ettim; daha çok özlenip arandığımı ve daha değerli görülmeye başladığımı...

Sanırım bütün bunların adı sizin “denge” dediğin şey olsa gerek, değil mi?”

## YÖNETMEN Mİ, SEYİRCİ Mİ?

Hayatımızın hükümdarı olarak  
Onu yönetme becerisini mi edinelim,  
Olup bitenin seyircisi olarak  
Her kederden kaderi mi sorumlu tutalım?

Geçmişteki hatalarımızı kabul ederek  
Tecrübelerimizin arasına mı ekleyelim,  
Hepsini tek tek karalayarak  
Yetersizlik olarak mı tanımlayalım?

Şimdinin gücünün farkına vararak  
Her dakikanın kıymetini mi bilelim,  
Düne üzülüp, yarına endişelenirken  
Zamanın yetmediğinden mi şikâyet edelim?

İstemenin esrarına inanarak  
Yeteneklerimizi kullanmanın yollarını mı arayalım,  
Her birinin üzerini örterek  
Tembelliğe haklı gerekçeler mi uyduralım?

Her şeyde bir güzellik mi görelim,  
Her güzellikte bir kusur mu araştıralım?  
Dengeyi, huzuru, sakinliği mi tercih edelim,  
Öfkeyi, korkuyu, gözyaşını mı seçelim?

Yüzyıllar öncesindeki sözüyle  
Mevlana'yı haklı mı bulalım, haksız mı sayalım;  
“Evrendeki her şey senin içindedir,  
Her şeyi kendine sor...”

## NE İSTEDİĞİNİ BİLMEK

“Anlayarak Hızlı Okuma” eğitiminden sonra işyerimden çıkmak üzere hazırlanıyordum ki; sınıftaki öğrencilerimden biri yanıma gelerek sınav stresini yönetme konusunda öğrencilere destek olup olmadığını merakla sordu. İçten gülümsemesi ve ses tonundaki yumuşaklığıyla dikkati çeken sarışın delikanlı bu konuda yaşadığı sorunları ayaküstü anlatmasının ardından kendisi için bir görüşme planı oluşturmamı talep ederek ayrıldı.

Aradan iki gün geçtikten sonra ilk randevusu için belirttiğim gibi tam vaktinde geldi. ÖSS sınavına girmesine üç ay kaldığı için özellikle stres ve endişenin ona olan baskıcı etkisi üzerinde çalışacağımızı sanırken konuşmaya devam ettikçe aslında heyecan ve motivasyon eksikliği içinde olduğu görülmekteydi.

Kendisine sınavı başarıyla geçerse ne yapmak istediğini sorduğumda, bu konuda belirgin bir karar alamadığından yakınlıkla uluslararası ilişkiler veya kamu yönetimini seçebileceğinden söz etti.

Yapılan araştırmalara baktığımızda da insanların çoğunun net hedeflerden yoksun olduğunu görmekteyiz. Bu ise nereye doğru gideceğini bilmeyen kaptanın durumuna benzetilebilir. Bizler de yaşamımızın kaptanlığını böyle üstlenerek belirsiz limanlara doğru yol aldığımızda hayallerimiz de sürekli engellere takılıp, ertelenmektedir. Sonuçta ise bizim yapamadığımız programı, bilinçaltı geçmiş deneyimlerimizden elde ettiği güvensizlikleri dikkate alarak kendisi oluşturmaktadır.

“Ne istediğini bilmek, dünyanın en zor işidir.”

Sokrates

Sarışın, uzun, dalgalı saçlı, yeşil gözlü gence tam olarak ne istediğini bilmek için sordum: “Uluslararası ilişkiler mi, kamu yönetimi mi okumak seni daha mutlu eder? Varsayalım yüzdelik payla değerlendirecek olsan ikisine kaç puan verirsin?”

Yutkunduk, dudaklarını ısırarak bir müddet düşündü:

“% 80 ODTÜ Uluslararası İlişkiler Bölümü’nde okumayı isterim.” dedi.

Daha sonra ne yapmak istediğini sorduğumdaysa, gözlerini sağ alta doğru kaydırarak uzun uzun gelecekte hissedebileceği duyguları tasarladı. Başını kaldırıp yüzüme baktığında kararını vermişti:

“ODTÜ’de öğrenimini sürdürerek profesörlüğe kadar yükselen bir öğretim görevlisi olmak beni çok mutlu ederdi. Bu arada gitar çalmayı ihmal etmeyerek kalan zamanlarımda müzisyenliğimi de devam ettirmek isterdim. Gitarist bir üniversite öğretmenini... Ama bütün bunlar nasıl gerçek olabilir ki?”

Ama diyene kadar yüzünde umut ve heyecan vardı. Sonra birden omuzları düştü, ciddileşti, cevap bekler gibi yüzüme baktı. Ben de son cümlesini duymamış gibi ona doğru eğilerek merakla:

“Gitarist bir üniversite öğretmenini... Neden gerçek olmasın ki?” diye sordum.

Küçük veya yetişkin, daima öğrencilerime belirgin hedefleri olup olmadığını ve ulaşmak istediklerini niçin amaçladıklarını sorarım. Çünkü bizler bir amaç için ne kadar çok “niçin” e sahipsek o kadar çok motive oluruz. “Motiv” kelime olarak da neden anlamına gelmektedir ki; gerçekte tembel insan yoktur sadece kendisini harekete geçirecek yeterli nedeni olmayan insan vardır.

“Niçini bilersen, dünyadaki her şeyin nasıldığını bulursun.”

Anthony Robbins

Daha sonraki aşamada onlara bu amaç için sahip oldukları kaynaklar (artıları) ve karşılarında duran mevcut veya olası engeller (eksileri) üzerinde düşünmelerini öneririm. Bu ise bedel ve ödüllere ibaret olan hayatın içinde kendi kaynaklarını (Zeka, yetenek, bilgi, zaman...) fark ederek bunları nasıl kullanacaklarını ve engellerini (Düzensizlik, zamanı doğru kullanamama...) göreyerek hepsini nasıl aşacaklarını tasarlamalarını sağlatmaktadır.

İstatistikler toplum olarak kitle iletişim araçlarını % 80 oranında gereksiz kullandığımızı ortaya koymaktadır. Özellikle motivasyonu düşük öğrenciler televizyon ve bilgisayarla çokça meşgul olurken zamanı yönetmeyi becerememekte ve sürekli yeterli vakit bulamadığından şikâyet etmektedir. Öz güven eksikliği içindeki stresli öğrenciler ise genellikle günde beş, altı saat ders çalıştıkları halde kendilerini yetersiz görmekte ve dinlenme zamanında derslerini düşünerek huzursuz, ders çalışırken de nasıl eğlenebileceklerini düşünerek verimsiz zaman geçirmektedir. Bu nedenle ideal gün tasarımları ile günlük programlar oluşturmalarını sağlamak ne zaman dinlenip, ne zaman çalışacaklarını net olarak belirginleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca düzen ve plan; gezmek, spor, müzik veya resim gibi faaliyetlere olanak sağlayabildiği gibi, stresi kendiliğinden kontrol edebilme imkânını da sunmaktadır. Bir bardak boşaltılmadan doldurulamayacağına göre bir insanın da gün içinde yeteri kadar dinlenme ihtiyacına cevap verebilmesi gerekmektedir.

Sonuçta hepimiz kim ve hangi yaşta olursak olalım hayatın içindeki öğrenciler olarak durup tam olarak ne istediğimizi sorgulayabiliriz:

- Bir birey olarak “hayat amacımız” nedir?  
Zirve hedefimiz (vizyonumuz) ona nasıl ulaşacağımızla ilgili rolümüzü (misyonumuzu) de belirginleştirecektir.
- Bugün durduğumuz yer ile olmak istediğimiz yer birbiriyle örtüşüyor mu? Arada mesafe varsa ne ölçüdedir?
- Gerçekleşmesinden heyecan duyacağımız hayallerimiz nelerdir? Diğer bir ifadeyle bugün vefat etmiş olsak yaşamımızda neler eksik kalmış olurdu?  
İdeallerimizi gerçekleşmesini istediğimiz süreçlerine göre 3 ay, 6 ay, 1 yıl, 5 yıllık zaman dilimleri halinde listeleyebiliriz.
- Hayallerimizin gerçekleşmesini kendimiz için mi istiyoruz yoksa onlar başkalarının bizden istedikleri midir?
- Bütün bu idealleri “niçin” istiyoruz? Onlara ulaşırsak ne gibi kazanımlarımız, ulaşamazsak ne gibi kayıplarımız olabilir?
- Hedeflerimize doğru yürürken hangi imkânlara sahibiz ve onları en verimli şekilde nasıl kullanabiliriz?  
Bizler genellikle sahip olduklarımızı küçük, eksikliklerimiz ise büyük görme eğilimindeyizdir.
- Amaçlarımız konusunda örnek aldığımız insanlar kimlerdir ve hangi özelliklerden dolayı onları özel bulmaktayız?  
Aynı özelliklerin potansiyel olarak kendimizde de mevcut olduğunu fark edebilmek bizi örtülü kaynaklarımıza doğru götürecektir.
- Engellerimiz nelerdir ve onları nasıl aşabiliriz?  
Bizi durduran faktörleri tespit edebilmek onlarla nasıl başa çıkacağımızla ilgili çözümler üretmemizi sağlayacaktır. Korkularımızdan daha büyük engelimiz

yoktur. Bu yüzden çoğunlukla nasıl başarabileceğimizden çok nasıl başaramayacağımızla meşgul olur ve risk almak istemeyiz.

- Bu hedef için ne zaman, nasıl bir girişimde bulunacak ve onu ne zaman tamamlamış olacağız?

Başlama ve bitirme zamanı tespit edilemeyen işler daima ertelenip yarım bırakıldığından bu sorunun yanıtı bir an önce eyleme geçmemizi ve hayalle gerçek arasındaki köprüyü kurmamızı kolaylaştıracaktır.

- Zaman perdelerini kaldırarak bugünün hayalleri ile yarının gerçeklerini şimdi olmuş gibi düşünerek ne görüp, ne duyup, ne hissedeceğimizi ayrıntılarıyla tasarlayabiliriz. Buradaki amaçsa kendini kandırmak değil, gerekçenin gücünü kullanmaktır.

Konuyla ilgili renkli düşün tabloları ve listeler oluşturmamız etki gücünü arttırabileceği gibi yazmanın enerjisinden faydalanmamızı sağlayacaktır. Aynı zamanda kendimizin bugünkü halini karşımızda siyah beyaz bir resim olarak düşünerek sağ elimizi kullanıyorsak, hedefimize ulaştığımız ânı sağ üstte, renkli, parlak görüp diğer resmi de kaplayacak şekilde “şimdi” nidasıyla büyütme, resimlerle düşünen beyinde gerçekleşmeye dair inancı güçlendirecektir.

Sonunda bütün basamakları adım adım çıktığımız öğrencimle etkili bir çalışma şevki elde ettik. Zaten başarılı olan öğrencim kendisine çizdiği rotayla ve uyguladığı zaman takvimiyle ciddi bir rahatlama sürecine girdi. Ancak başarabileceğini bildiği halde yine de bazı konularda zaman zaman çelişki içinde yaşamaya devam etmesi özellikle ailesinden yana desteksiz, çevresi tarafından dışlanmış hissetmek onu huzursuz ediyor ve çıkmaza sürüklüyordu;

Ailesinin tek çocuğu olmasına rağmen anne ve babasının yeterli dayanağını hissedemediğini belirtiyordu.

Gitar çalmayı sürdürmek istemesine rağmen bunun çevresindekilerce eleştirilmesine neden olacağından korkuyordu.

Birçok arkadaşı olduğu halde yalnız olduğunu düşünüyordu.

Bir taraftan şehrin en başarılı okulunda okuduğunu vurgularken bir taraftan da çok yetersiz bir eğitim aldığından şikâyet ediyordu.

Geometriyi çok sevdiği halde başaramayacağından bahsediyordu.

İsrarla hayatın adil olmadığından insanları acımasız imkânsızlıklara itebildiğinden söz ediyor ve toplumun özgürlüğünü kısıtlayan engeller oluşturacağına dair güçlü bir inanç taşıyordu:

Yaşam adil değildir. → Engellenirim → Çabalarım boşuna, kısıtlanmamsa kaçınılmazdır.

Asıl ihtiyacı olan yaşamın güzelliklerle dolu olduğunu görebilmesi ve engellerden çok fırsatlara odaklanabilmeyi başarabilmesiydi. Tam bu konu üzerinde konuşmaya başladığımız anda başının aniden şiddetle ağrması da tesadüf olarak değerlendirilmekten uzaktı. Bilinçaltı sanki çıkmazın bu noktada olduğunu onaylamak isterken bütün bilgeliğiyle yine çözüm için yardım etmeye çalışmaktaydı.

Daha sonraki görüşmelerimizin ana teması adil ve destelenemediği bir hayatta yaşıyor olduğunu fark etmesi üzerine oldu. Bu konuda endişelerinin çoğunu miras aldığı annesiyle de bizzat görüşerek sınava kendisinin değil, oğlunun gireceğini ve ona her konuda güvenmeyi seçerse, başarısına da huzuruna da katkı sağlayacağını nedenleriyle birlikte uzun uzun anlatmak gereği duydum.

Tüm seansların ardından onu en son gördüğümde yüzünde büyük bir coşku vardı.

“İlk defa başıma bir şey gelir mi endişesi olmadan yalnız olarak İstanbul’a tatile gittim ve orada huzurla gezdim.” dedi.

Artık evinde, okulda ve arkadaşlarının yanında iken kendisini daha rahat hissettiğini ve sınırlayıcı düşüncelerin zihnini meşgul etmediğini anlatırken başka bir gelişmeden de söz etti; tahsilini kesin olarak psikoloji üzerine yapmaya karar verdiğinden.

Ona baktığımda karşımda kimin durduğunu görebiliyordum;

Hayalleri, hedefleri, niçinleri ve plânı olan bir öğrenci...

Nereye giderse gitsin yaşamın güzelliklerine doğru yürüyen özgür bir genç adam...

“Niçin olsun ki” yerine “Niçin olmasın ki” diye sorabilen ve riskleri fırsatlara dönüştürebilen özgüven sahibi bir birey...

Aradan geçen zamanın da beni haklı çıkaracağını, bir akşam radyo dinlerken ÖSS sınavını kazanan öğrencilerin isimleri anons edilirken onun Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’ne girdiği müjdesini tesadüfen aldığımda bir defa daha anladım...



## BAŞARI YOLCUSUNA MEKTUP

Eğer istersen ey yolcu,  
Hayallerini hayatına sığdırabilirsin.

Hedeflerini tam olarak belirlediğinde,  
Gerekli eylem gücüne erişeceksin.

Planlı bir yol haritasıyla,  
Bütün nasılların kapılarını açabileceksin.

Zamanın hükümdarı olmayı başardıkça,  
Zamanın esaretinden de kurtulacaksın.

Yanlış yapmaktan korkmayı seçersen,  
Heyecansız bir güne uyanmayı göze alacaksın.

Dünkü başarısızlıklarını yarına taşırsan,  
Sadece çaresizliği öğrenmiş olacaksın.

İlk yenilgi durdurursa seni,  
Sıradanlığa razı olmakla yetineceksin.

Bütün kalbinle inandıkça,  
Bütün beyninle destekleneceksin.

Her şeye rağmen ey yolcu,  
Gülümseyebilmek için bir nedene ihtiyacın yok  
Çünkü sen varlığınla en değerli nedensin...

## ŞANSSIZLIK MI, LÜTUF MU?

Bir zamanlar yeşilliklerle dolu, rüzgârların bolca estiği kasabada bir çocuk her sabaha kuş sesleriyle uyanırmış, neşeyle... Küçük elleriyle onları okşarken büyüyünce neler yapmak istediğini anlatırmış her birine; gökteki yıldızlar sayısınca arkadaşları olacağından, hangi ülkelere gideceğinden, amcası gibi nasıl başarılı bir işadamı olacağından söz edermiş...

Sonra büyümeye başlamış ve öğrendikleri arttıkça bazen anne ve babasının onu tam olarak anlayamadığına tanıklık etmiş ve bir gün keşke demiş kuşlara:

“Onlar değişse ve hayallerime benim inandığım gibi inanıp güvenebilseler...”

Zamanın tik takları onu tahsilli, iş gücü sahibi bir delikanlı haline getirdiğindeyse, anlaşılmadığını düşünmek onu iki seçenek arasında tercih yapmak zorunda bırakmış:

“Ya işimi ya da iş arkadaşlarımı değiştirmeliyim. Yoksa hiçbir zaman düşündüklerimi hayata geçiremem...”

Ancak cesaretsizlikle başa çıkamayınca kaderine razı olmuş. Ardından geçen günler onu baba yaptığındaysa “İşte” demiş “Fırsat!” “Benim gerçekleştiremediğim hayallerimi, çocuklarım sahiplenip yaşatabilir. Zira benim için artık çok geç...”

Onlarsa kendi anlam dünyalarındaki seslerin kendilerini çağırdığı yere doğru yürüyüp gitmişler. Ve zaman bu kez bedeninden daha sert geçerek saçlarını ağartıp, belini büktüğünde yaşlı delikanlı bir gün şöyle mırıldanmış kendi kendine:

“Keşke fırsatları, anlaşılmayı beklemek ve her yenilgiyi yıkım kabul ederek başkalarını değiştirmeye çalışmak yerine, değişime kendimden başlasaydım. Belki o zaman çevrem, kader, süreç ve hayat benden yana olabilirdi...”

Esmer, buğday tenli, iyi giyimli danışanımı dinlerken de önce sanki bu hikayeyi yeniden dinliyor gibi hissettim. Sıklıkla kullandığı; gerçi, eğer, ama,- meli,- malı ve özellikle de keşkeli cümleleriyle hem dilini hem yaşamını nasıl kilitlediğinin farkında değildi. Düşünmek, hissetmek ve söylemenin nasıl paralel bir seyirle beyinde yazılım oluşturduğunun da...

Neden değişime önce kendi düşünce kalıplarımızdan ve sözcüklerimizden başlamıyorduk?

Neden hep taleplerimiz küçük ve sınırlı iken imkânsızlıklar ile zorunluluklara olan inancımızsa son derece güçlü ve sınırsızdı?

Uzmanlar bu konuda çocukken yaklaşık yüzellibin hayır kelimesi duyan bizlerin daha başlangıçta imkânsızlığa inanarak büyütüldüğümüzü neden olarak gösterirken

- Zaman çok kötü...
- Hayat çok zor...
- Kader böyleymiş...
- Artık çok geç...
- Babana bile güvenme...
- Çok gülme ağlarsın, dilini ısır...
- Taşa oturma, üşürsün, karnın ağrır...

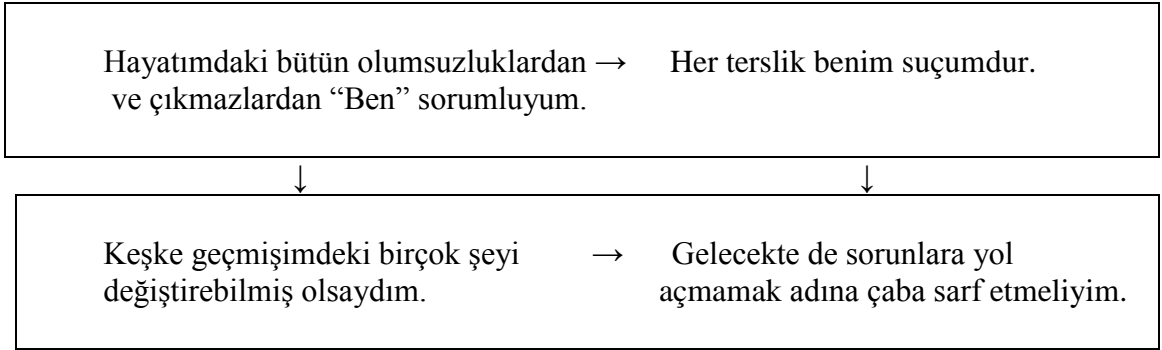
şeklindeki ifadelerin yinelendikçe nasıl yaşamsal bir kod oluşturduğuna dikkat çekmektedirler.

Sonuçta ortak bir tecrübe sonucu halk arasında ifade edilen:

“Bir şeyi kırk kere söylersen gerçek olur.” önermesi de bir kehanetten farksız hale gelmektedir.

Otuzdokuz yaşındaki bu bey ile bizi buluşturan asıl konu beş yıldır geçmeyen baş ağrılarıydı. Evli, tek çocuğu olan beyefendinin belirttiğine göre ne evliliği ne memuriyet hayatı dilediği şekilde yürümekteydi.

Baş ağrısının zihinsel nedeni genellikle benliğini eleştirme, korku iken hayatını saatlerdir dinlediğim kadarıyla kendisi için özeldeki neden ve sonuçlar da benzerdi:



Hikayedeki kahramanın diliyle konuşmasına rağmen yaşamı askıya alıp, erteleyen bakış açısına karşın kendisini bütün hayatı boyunca yaşadığı pişmanlıkların “baş sorumlusu” olarak görüyordu.

Konuşurken sıklıkla gözlüklerini düzeltmeye çalıştığı gibi bir ayağını da sürekli sallıyor ve yorulduğunda diğerini titretmeye kararlılıkla devam ediyordu. Bir soru sorduğumdaysa bütün detaylarıyla uzun uzun cevaplar veriyordu öyle ki; ben de yaşadıklarına aynen tanıklık etmiş kadar oluyordum. Yine de meraklı bir yüz ifadesiyle sonuna dek dinliyor, sözünü kesmemeye özen gösteriyordum. Özellikle yaşadığı sıkıntılı dönemlerin detaylarına inerek yeniden sarsılmasına engel olmaya çalışıyordum. Ancak hep içine attığı sorunları ve kimseyle paylaşmamayı seçtiği kendisini anlatırken boşalmaya olan ihtiyacını da görebiliyordum.

Bir ara keşkelerinden birini anlatırken yoruldu, şöyle bir soru sordu:

“Sanırım siz bilinçaltına inerek bütün bu pişmanlıkları değiştirip baş ağrılarımı geçireceksiniz, değil mi? Merakımı bağışlarsanız, bilinçaltına ne zaman ineceğimizi sorabilir miyim?”

Önce bilinçaltının tanımından başlayarak mantıklı bir cevap vermek istedim. Ancak anlamada tereddüt ederse çalışmamızın niteliğinden kuşku duyabilir ve kendini anlatmada direnç gösterebilir endişesiyle espriyle karışık cevap verdim:

“Doğrusunu söylemek gerekirse bugün için söz veremem. Ancak yanımda bir merdiven getirmeyi unutmazsam bir dahaki görüşmede söz, beraberce inip şöyle bir dolaşırız...”

Gözlüklerini bir kez daha düzelterek şaşkınlıkla karışık gülümsedi. Bir müddet sessizlikten sonra:

“Bundan daha ilginç bir şey yapmaya ne dersiniz? Her şeyin bir resim olduğunu varsayarak, hayatımızdaki keşkelere şimdiden geriye doğru bakarak onlardan ne öğrendiğimizi konuşsak?..” dediğimde şaşkınlığı meraka dönüştü.

Aslında yaşadıklarımız an be an tamamen birer resim iken, her kareyi biz kendi düşünce ve duygu dünyamızda görüntü, ses ve hisle anlamlandırarak isimlendirmekteyiz; bunun adı sevinç, şu öfke, bu ise acı... Dolayısıyla aslında mutlulukları çoğaltmamız, acılarıysa yeniden tanımlayıp, silikleştirmemiz mümkündür.

Örneğin geçmişte – dün veya yıllar önce – kendimizi en mutlu hissettiğimiz ânı gözümüzün önüne getirip o karede işittiğimiz sese ve hissettiğimiz duyguya yoğunlaşarak etki gücünü arttırabiliriz;

- Görüntünün içinde miyiz, dışında mı?  
Bu görüntü renkli mi, parlak mı?  
Hareketli mi, hareketsiz mi?

Tek boyutlu mu, çok boyutlu mu?

- Bu görüntüde ses var mı?  
Varsa kimin veya neyin sesi?  
Sesin tınısı nasıl? (Yumuşak mı, sert mi?)  
Ses bir yerden mi geliyor, her yerden mi?
- Bu mutluluk hissi vücudumuzun neresinde?  
Bu hissin şekli var mı? (Kare, yuvarlak?..)  
Bu hissin rengi nedir?  
Isısı nasıldır? (Soğuk, sıcak, ılık)

Bütün bu sorulara cevap verirken bir çağrıştırıcı (Çapa–anchor) ile güçlendirirsek (Yumruğumuzu sıkmak, bedenimizin belli yerine dokunmak yahut o sırada belli bir sese kulak vermek gibi dokunsal veya işitsel bir uyarıcı ile) bu durumda sadece dışsal uyarıcıyı harekete geçirdiğimizde bu özel ânı düşünmeksizin aynı şekilde nörolojik olarak hatırlayabilmekteyiz. Beynimiz dün, bugün, yarın gibi zamansal algılamalardan da yoksun olduğundan kendisine hatırlatılan her ânı şimdi yaşıyor gibi değerlendirmektedir.

Bu anlamda bakıldığında aslında yaşamımız televizyon reklamlarına kadar uzanan sayısız çapalar zinciriyle kuşatılmıştır. Hatta kimi zaman olumsuz çağrıştırıcılarla da şartlanmamız mümkün olmaktadır; kötü hissettiğimiz bir anda bize biri hediye verse veya dokunsa, hediyeye her baktığımızda veya bize aynı şekilde her dokunulduğunda nedenini bilmediğimiz halde aynı olumsuzluğu hissetmeye devam ederiz. Korku filmleri, kazalar... gibi her negatif görüntüyü de beyin o an yaşanan bir gerçeklik olarak algıladığından burada da aynı durum söz konusudur.

Özetle yaşamımızın birer hükümdarı konumunda olan bizler geçmişimizdeki korku, öfke ve acıya verdiğimiz anlamları değiştirebiliriz ki; zaten bütün bu tanımlamaları yapan da bizlerdik. Aynı zamanda geçmişteki güzellikleri yeniden güçlü bir şekilde hatırlayarak kendimizi daha mutlu hissedebilir ve henüz gerçek olmadığı halde gelecekteki hayallerimizi görüntü, ses ve hisle şimdiden deneyimleyerek gerçekleştirme süresini kısaltabiliriz.

Orta yaşlı beyefendinin geçmişinde ona en acı veren keşke anısı küçük yaşlardayken vefatına tanıklık ettiği anneanesiyle ilgiliydi. Bu ölümün ona düşündürdükleri üzerinde konuşmaya çalışırken yıllar öncesindeki tabloyu aynen gördüğünü söyleyerek tane tane dedi:

“Keşke anneannem ölmeden önce yaramazlık yapıp, onu üzmeseydim... Belki o zaman ölmezdi!..”

Suçluluk yakıştırmasından uzak, yaşamındaki keşkeleri yeniden anlamlandırırken bu kez kendisine şöyle bir soru sordum:

“Tamamen sizin dışınızda gelişen ve değerlendirdiğinizde herhangi bir suçluluk hissetmediğiniz zamanlar olmadı mı? ”

Düşündü, düşündü, düşündü... Ve yine tane tane anlatmaya başladı:

“Otuz yaşındaydım, kız çocuk babası olduğum haberini ilk aldığımda. Keşke oğlum olsaydı, şanssızlık bu... diye düşündüm önce. Sonra kızımı kollarıma ilk verdikleri anda onun küçük, güzel gözlerine baktığımda, kokusunu, nefes sesini duyduğumda kalbimde bir sıcaklık hissettim ve dedim ki; Bu Allah’ın bir lütfü olmalı... Bugünse benim için dokuz yaşındaki kızımdan daha sevimli ve baba olma sıfatımdan daha değerli hiçbir şey yok...”

Son anlattığı duygu yüklü hatırasını defalarca görüntü, ses, his unsurlarıyla ve çağrıştırıcılarla destekleyerek yeniden yaşattıkça gözlerinde yaşlar birikmeye başladı. Gömleğinin cebinden çıkardığı mendiliyle ağır ağır önce alnında biriken terleri sonra da nemli gözlerini sildi:

“Buraya gelirken başımda yarım ağrı vardı, sizi beklerken daha da arttı, şimdiyse neredeyse bütünüyle geçti.” diye konuştu.

Bir çocuğun yaramazlık yapması ile bir kişinin vefatı arasında nasıl bir ilişki olabilirdi? Burada tamamen zihinsel bir çarpıtma söz konusu idi. Kendisine gün içinde çağrıştırıcılarla beraber imgeleme ve telkin metotlarından da faydalanmasını önerdim;

“Başının bir kale gibi sapasağlam olduğunu, kanının damarlarında bir çağlayan gibi aktığını, bahsini ettiği kalbindeki o sıcak duygunun vücuduna yayılarak hücrelerini yeniden özüne uygun şekilde çalıştırdığını...” zihninde resmetmesini ve bazı olumlumaları bir zikir gibi yinelemesini tavsiye ettim:

“Kendi hayallerim, planlarım ve yaşama duyduğum güvenle birlikte geleceğin sonsuza uzanan yolunda ilerliyorum... İnanıyorum ki; her şey ya güzeldir ya da sonuçları itibarıyla güzel... Ben özümde masumum...”

Her türlü yolu denediği halde olumlu sonuç alamayan danışanımın baş ağrılarının ilerleyen günlerde tamamen geçmesi kendisini şaşırttığından her görüşmemizde yeniden başlama ihtimalini endişeyle sormak gereğini hissediyordu. Aradan üç ay kadar geçtikten sonra “Yeniden başlar mı?” şeklindeki meşhur sorusu yerini özel bir teşekkür mesajına bıraktığı gün artık iyileştiğine inandığını anladım ve kendi kendime dedim:

“Ne olurdu herkes yaşamındaki keşkelerin ona anlatmaya çalıştıklarını durup dinleyerek her birini yeniden isimlendirse ve değişime kullandığı dili arındırmakla başlayarak bir an önce dilini de yaşamını da olumlu kılabilse...”

## OLUMLAMA METNİ

Yaşamım düşüncelerimin gerçeğe dönüştüğü bir sahnedir. Düşünce, duygu ve deneyimlerimle her an büyüme ve gelişme içerisindeyim.

Sonsuz bir sevgiyle kendimi “olduğum gibi” seviyor, onaylıyor ve affediyorum. Başkalarını da “oldukları gibi” kabul edip, affetmenin huzurunu yaşıyorum.

Bütün insanlarla birlikte hayatın içinde kardeşçe, el ele ve omuz omuza varlığını sürdüren uyumlu bir bütünün parçasıyım. Kâinatta herkese yetecek kadar mutluluğun olduğuna inanıyorum.

Daima doğru yerde, doğru zamanda ihtiyacım olan bilgilerle ve rehber insanlarla karşılaşıyorum. Hayat amacımın ne olduğunu bilerek, kararlılıkla ve keyifle ilerliyorum.

En büyük yolculuğumsa kendi içsel yolculuğum... Bu heyecanlı keşif boyunca içindeki çocuğa sarılarak, onu sevgiyle kucakladığım anlarda kendimle olan dostluğumun ne kadar özel olduğunu yeniden hatırlıyorum.

Bütün geçmiş deneyimlerime de bana öğrettikleri için müteşekkirim. Zihnimin olağanüstü iyileştirici gücüyle her zaman sağlıklı, zinde ve enerjik hissediyorum.

Her şey benim ve bütünün hayrı için çalışıyor. Hayata ve insanlara güvendiğim arzularımın ötesindeki nimetleri kendime çekiyorum.

Yaşamım kolaylık ve neşe dolu, her doğan günümse yepyeni fırsatlara açılan bir başlangıç... Allah'tan en mükemmelini dileyerek, her sabaha “Bugün hayatımın en güzel günü” diye uyanıyorum.

Hayallerin gerçek olabildiği bir evrende yaşadığımın ve onlara ulaşabilmek için bütün kaynaklara sahip olduğumun bilincindeyim.

Yaratan'ın bir parçası olarak taşıdığım “öz”den bütün güzellikler dışıma yansıyor; zekâ, yetenek, ifade, güç, başarı, zenginlik, yaşama sevinci ve huzur...

Düşünce ve duygularımın efendisi, hayatımın kahramanı benim... Neyi yapmak istediğimi seçebilme özgürlüğüm ve kararlarımı uygulayabilme cesaretim var.

Şimdiki şimdide tamamen yeterliyim. Bazen doğruyu yaparak bazen öğrenerek her geçen dakika bilgeliğin kapılarını aralamaya devam ediyorum.

Güzel görüp, güzel düşündükçe ve sahip olduklarım için şükretmeyi sürdürdükçe attığım her adım fırsata, tuttuğum her şey altına dönüşüyor.

Gülümsemek için sayısız nedene sahibim, iyi ki varım!..

## SAHİ EVLİLİK NEDİR?

Bol güneşli günlerden birisiydi, işten erken çıkıp bu durumun keyfini çıkarma planları yapıyordum; gezip, arkadaşarımla buluşayım, ihtiyaçlarım olan alışverişleri yapayım vs. Birden kapıdan içeriye tanıdık bir sima girdi, ilk görüşte hatırladım; o bayanı. Hasretle dolu bir sarılmanın ardından uzun zamandır görüşmediğimiz için aradan geçen bu sürede neler yaşadığımızı birbirimize karşılıklı özetlemeye başladık. O anlatırken ben de önceki hali ile şimdiki kendisi arasındaki farkları anlamaya çalışıyordum. İlk Psiko-zihin eğitimlerine katılım için geldiğinde daha karamsar ve neşesiz iken bugün gördüğüm sima daha aydınlık ve neşeli idi. Anlattıkları beni onurlandırdı:

“Bu eğitim merkezine gelmek ve sizinle tanışıp öğrendiklerim, benim hayatımda bir dönüm noktasıdır. Sizden hangi çağrı geldiye ve ben katılmayı seçtiysem yaşamımda bir şeyler mutlaka olumlu yönde değişim göstermiştir. Biliyor musunuz, bende en çok neyi sağlattınız? Bir yerlerde kaybettiğim yaşama sevincimi bulup yeniden sahiplenmeyi... Teşekkür ederim şimdi bir kez daha ve dualarımda sizi hep andığımı da belirtmek isterim.”

Kendisi beni o gün cidden çok duygulandırmıştı. Zaten bir konudaki emeğinizin sonucunda en azından küçük veya büyük bir katkınızın olduğunu karşıdan bilmek dahi tamamen yeterliydi. Bunun görülüp taltif ettirilmesi ise tanımı olmayan bir sevinçti. Halen hemşirelik mesleğini aynı hastanede icra etmeye devam eden sevgi dolu genç kadın, aradan geçen süre zarfında evlenip güzel bir yuva kurduğunun da müjdesini vermişti.

Çocukları çok seven, onlarla ilgili adeta görevlendirilmiş ve çok samimi, merhamet dolu yüreğe sahip bir kişiydi. Hemşire olarak büyük bir keyifle çalıştığı hastaneyi tahmin etmekse herhalde hiç zor değildi; bir çocuk hastanesi...

Yüce Yaradan'ın bizlere armağan ettiği özel yetenekler ve buna bağlı olarak bahsettiği hizmetler olduğunu düşünüyorum, mutlaka hepimize ayrı ve özel. Bu özel olarak sunulmuş armağanı keşfedip hayata geri sunmanın da yaşamsal bir ödev olduğuna ancak böyle olduğunda kişinin gerçek başarı ve güveni hissedebileceğine inanıyorum. İşte hemşire hanım da işini mutlulukla yapan ve kendisine sunulan yaşama sunabilmeyi başarabilen birisiydi. Bu insanları yaydığı enerjiden, hangi yaşta olursa olsun işini özenle yapmasından, davranışlarındaki nezaketten ve o işi yaparken zamanının nasıl geçtiğini bilmemesinden anlayabiliriz. Hatta hemşire hanım ile görüşmelerimizde emekli olduktan sonra da çocuklarla temasını ve onlara katkısını sürdüren geleceğe dair yaşam planları dahi yapmış olduğumuzu anımsıyordum. Zaten emekli olmak bizim toplumsal anlayışımızda nedense yanlış bir yere oturmuş ve bizi emekli olmanın artık hiçbir şey yapmamak ve neredeyse tümüyle yaşamdan emekli olmak şeklindeki bir algıya itmiştir. Bu nedenle de işinden emekli insanlarımızın hızla kilo aldığını, amaçsız ve mutsuz bir ruh hali içinde olduğunu sıklıkla duyarız yahut gözlemleriz.

Neden etrafta olup bitenleri fazlasıyla merak ederiz de kendi iç dünyamızdakileri; çelişkilerimizi, kararsızlıklarımızı görmezden geliriz?

Bizimle ilgili bir şeyleri biz çözmezsek kim çözebilir?

Belki hepsinden önemlisi bir şeyleri bile bile ve göz göre göre ertelemek sayesinde nasıl faydalı, hayırlı sonuçlar doğabilir?

Bazen karşımda on sekiz yaşında gençleri görüyorum, buğulu gözlerle:

“Aslında ben bu fakültede okumak istemediğimi fark ettim ama ne yapmak ve nereden başlamak gerektiğini de bilmiyorum” diye başlıyor konuşmasına. Bu durumda bir yanım üzüntü duyuyor, bir yanımsa soru sorabildiği, fark edebildiği, itiraf edebildiği ve hatta yardım almaya açık ve istekli olduğu için, fazla ertelemekten gerçekte ne istediğini yeni bir seçenekle başlatacağı için de o danışanım için heyecan ve sevinç duyuyor oluyorum. Ama kaçımız soru sorup, cevaplarını da kendisine itiraf edebiliyor ki? Bugünkü Ben - Yarınlarda Ben

Özel hayatta

İş yaşamında

Sosyal Yaşamda

Bazılarımız da hemşire hanım gibi bulunduğumuz yerin zaten bulunmak istediğimiz yer olduğunu, sahip olduklarımızın zaten amaçladıklarımız olduğunu görüp, emin olur ve mevcut duruma

şükürü seçer. Ama genellikle insanlarımızın tersi durumda olduğunu, sıklıkla yaşadığı mecburiyetlerden yakındığını ve ne istediğini bilmediği gibi ne istemediğine hayıflanmaktan, bu konuda aslında etraflıca düşünmeyi seçmediğini söyleyebiliriz.

Gülümsediğinde gözleri de gülümseyebilen hemşire hanım, bir ara yaptığı evliliğinde yaşadığı adaptasyon sorunlarına dair bir giriş yaparak bu konuda içsel çelişki ve sorunlarını çözümlmek için destek isteğini kaydetti. Evliliğin ne demek olduğunu henüz anlamaya çalışıyorum, dedi ve yeniden görüşmeyi talep ederek ayrıldı. Ama sorduğu soru benim zihin dünyamdan uzun süre ayrılmadı. Sahi evlilik gerçekte ne demektir?

Evlilik iki farklı geçmişe sahip çiftin geleceklerini, hayallerini birleştirebilme cesareti

Evlilik, benzerliklerinden daha çok olan farklılıklarını görüp kabul edebilmek

Evlilik, dünü ve tüm diğer sevgileri geride bırakmışlık

Evlilik, tam olarak neye evet dediğini bilmediğini bile bile elini tutmak

Evlilik, yüreğini çıkarıp parmağına takmak

Evlilik, ellerini ve evlerini kavuşturmaktan çok ruhlarının birleşimi

Evlilik, bir gönülde ev kurabilmek

Evlilik, beraber büyümeye karar verebilmek

Evlilik, beraber her değişime ve uyuma hazır olabilmek

Evlilik, sahte benliklerinden soyunup tüm bilgeliği ve cehaletiyle çıplak kalakalmak

Evlilik, ben kafesinden çıkıp biz penceresinden kendini ve hayatı anlama çabası

Evlilik, ilahî sevginin yeryüzüne tezahür edip sıçraması

Evlilik, O'nun armağan ettiklerini fark etmek, sahiplenmek ve teşekkür etmek

Evlilik, O'nun huzurunda, en çok O'na verilen söz

Evlilik, birlikte Bir olmanın, O olmanın adı

Evlilik, O'na benzeme macerasındaki yol arkadaşlığı

Evlilik, O'nun emanetini O'nun izin süresince yanına almak

Evlilik, kim olduğunu ve kim olabileceğini gösteren iki kişilik tiyatro

Evlilik, ruhsal aynada kendini seyir

Evlilik, meleklerin şahitliğiyle göklerde kıyılan nikâhın adı

Evlilik, sevginin ilk harfini öğrenme okulu

Evlilik, sevgi, saygı ve bu ikisi arasındaki sınırın adı

Evlilik, iki kişilik düşünmek ve düşlemek

Evlilik, birlikte gülmek ve ağlamak

Evlilik, birlikte yaşamı anlamak ve yaşama anlam katmak

Evlilik, birlikte yaşlanmak

Evlilik, anlayış daha önce olmadığı kadar

Evlilik, çoğu zaman bir kendinden vazgeçiş hikâyesi

Evlilik, korkularının kol gezdiği arena

Evlilik, en çok kaybetme korkusu

Evlilik, korumak ve korunmak duygusu

Evlilik, çoğalın emrine uymak

Evlilik, yeni bir nesle köprü olmak

Evlilik, iki ölümlünün ölümsüz hayat için attığı imza, ettiği yemin

Ben sordum kalemim yanıtladı ama fark ettim ki; yazarken beni duygulandırdı, çok duygulandırdı. Sevgili hemşire hanımla paylaştığımdaysa onun da aynı şekilde derinleştiğini fark ettim. Sonra bu tanımların arasında yer almayan ama onun zihnini fazlasıyla meşgul eden bir durumdan söz etti:

“ Eşimle aramızda on yaş fark var; ben kendisinden büyüğüm. Bu özellikle toplumsal olarak nedense çok yadırganan bir durum ve benim de kuşularımı arttırıp mutluluğuma ve tüm gelecek hayallerime gölge düşürüyor. Oysa aslında bizim aramızdaki söz konusu durum başından beri hiç sorun olmadı ve hatta eşim bu konu açıldığında çok üzülüyor.”



Hemşire hanımın kaydettiği mesele beni yine evliliğin ne olduğu ve ne olmadığına dair düşünmeye itti ve zihnimde başka bir tanımı daha şekillendirdi; “Evlilik, gerektiğinde başkalarını yani üçüncü şahısları hanenin dışında tutabilme becerisidir.”

Etrafımızdaki bir çok çiftin de asıl sorununun başka fikir ve önerileri yaşamlarına dahil etmelerinden kaynaklandığını görebiliriz. Oysa kafamız karıştığında ve doğrunun ne olduğu konusunda kararsız hissettiğimizde bize ışık olabilecek olan inançlarımızın aslında neyi tavsiye ettiğini araştırmayı denesek tüm vesvese ve vehimlerden kolaylıkla kurtulabileceğiz. Örneğin; inançlarımızda evlilikte yaş farkı konusunda hiçbir engelin olmadığını, erkeğin yahut kadının yaşça büyük olmasında bir beis bulunmadığını hatta Yüce Resul’ün (S.A.V) bizzat kendisinden yaşça büyük olan Hz. Hatice ile yaptığı izdivaçla bunu örneklemiş olduğunu hatırlamak yerinde olacaktır. Dolayısıyla bu gerçeklikten sonra ne etraftaki bireyin kendine özgü yorumu ne de toplumun bakış açısı bir değer ifade etmese gerektir. Nitekim çiftlerin herhangi bir konuda yaşadığı soruna ilişkin tavsiye edilen husus; feraset sahibi olan tarafsız bir hakem bulunmasına yöneliktir. Yani birçok yoruma açık olmaksızın bir bilenle istişare etmek önerilmiştir.

Danışanımla paylaştıkça ilişkilerde yıllardır bazı kısırdöngüler yaşadığı ve bu nedenle de kırk yaşına kadar evlenmediği, meselenin aslında derin düzeydeki sebebinin ise değersizlik, terk edilme ve kaybetme korkusu olduğunu, tüm bunların da yine kendi geçmişine dayandığını söylemek mümkündür. Ailesindeki ikinci çocuk olarak başından beri tam olarak sevgiyle beslenememiş, nereye ait olduğunu bilmeden ve sevgiye layık hissedemeden yaşamıştı. Özellikle babasına duyduğu güvensizlik ve öfke onun tüm erkeklere kuşkulu gözlerle yaklaşmasına neden olmuştu. Bu durumda cevap neredeydi; küçük sorunları eşinin önüne sürme serüveninde mi yoksa babasıyla ertelediği içsel yüzleşmesini yaparak onu her şeye rağmen kalbinde gereken yere yerleştirme cesaretinde miydi?

Bayanlar özellikle babaları ile olan ilişkilerini, erkekler de anneleriyle olan ilişkilerini analiz edebilirse ancak eşleriyle sağlıklı ve mutlu bir yuva kurabilirler. Yoksa geçmişten süpürülen öfke ve kırgınlık yahut aşırı sevgi bağımlılığı geleceği gölgelemeye hatta çocuklarına da tüm bu duyguları miras bırakmaya neden olabilecektir. Daha net örneklemek gerekirse bunların tesadüf olmadığı açıktır; giden baba ve giden eş, azarlayan anne azarlayan, eleştiren eş veya patron, sevgi veremeyen ebeveyn ve ilgisiz eş, baskıcı ebeveyn baskıcı eş...vs. Çünkü neden? Çünkü beyin tıpkı bir bilgisayar yazılımı gibidir ve başlangıçta ne işlenirse onu program kabul ederek tüm sistemi de buna ilişkin kurmaktadır. Tabii fark edip, asıl cevapları geriye dönüp arayanlar ve kendisini onarmayı seçenler yepyeni başlangıçları köklü düzeyde başlatabilirler.

Peki neden bir ebeveyn kendi öz çocuğuna yeterince sevgi ve değer veremez?

Bu çok önemli soru aslında tahmin ettiğimizden ötesinde nedenleri içeriyor olabilir. Ama cevabı asla çocuğun değersizliğinde değildir. Cevabı o ebeveynin yine kendi geçmişinde saklıdır. Örneğin söz konusu anne veya baba aslında büyürken çeşitli acılar, kayıplar, hastalıklar, savaş yahut yoksulluklar nedeniyle kendisi de sevgi görememiş ve bu nedenle sevgiyi göstermeyi bilmiyor olabilir. Ya da söz konusu çocuk doğmadan önce annesinin doğamamış bir bebeği veya doğduktan sonra küçük yaşta vefat etmiş çocuğu olabilir ki; bu durumda o ebeveyn önceki evladının acısı ve yası nedeniyle sonraki diğer evladını göremeyebilir. İşte meselelere ben gözlüğü, sen gözlüğü ve bir de gerçeğin gözüyle bakmayı denediğimizde farklı sonuçlara varabiliriz. Sevgili hemşire hanımla da köken ailesini özellikle de babası ile ilişkisini, çocukluğunu farklı bakış açılarıyla yeniden anlamlandırdığımızda rahatladı ve ilerleyen zamanlarda babasıyla duygu dolu bir kucaklaşma gerçekleştirdiğini kaydederek eşiyile birlikte bana o özel müjdeyi verdi:

“Ben başkalarına ait sünî sorunlarla uğraşmaktansa içimdeki çocuk sevgisini en çok kendi çocuğumla paylaşmaya karar verdim; ben artık anne olmak istiyorum...”

## **KABUL**

Sevgili anneciğim ve babacığım,  
Yaşamımdaki iki başöğretmen  
Sizler benim için en ideal ebeveynsiniz  
Yaradan'ın benim için seçtiği  
Fark edip güçlenebilmem  
İlerleyip, büyüyebilmem ve  
Bugünkü ben olabilmem için...

Kabul ediyorum; siz ebeveynsiniz,  
Ben sadece çocuğunuz.  
Anne ve baba sizsiniz  
Bense sadece evladınız.  
Ve kardeşlerimin de sadece kardeşiyim.

Kabul ediyorum;  
Sizi olduğunuz gibi  
Verebildiğiniz sevgiyi, tüm imkânları.  
Bu kadarını verebildiniz  
Bu kadarına gücünüz yetti.  
Sizi ilk defa kendi geçmişinizle görüyorum  
Tüm soy ağacımı ve orada yaşananları görüyorum;  
Tüm acıları, yalnızlıkları, çaresizlikleri ve gözyaşlarını.

İlk defa kendi gözlüğümü çıkarıp  
Gerçeğin gözüyle görmeyi deniyorum.  
Tüm öfkelerimi, kırgınlıklarımı bırakmayı deniyorum  
Bağımlılıklarımı ve bana ait olmayan görevleri  
Bazen sizden çaldığım ebeveyn rolünü de  
Ki hiç biri bana ait değildiler, bırakıyorum.  
Yaralayan iyileştirmiş...  
Ben de bir yaranın kabuk değiştirmesi gibi  
Bırakarak iyileşiyorum.

Sevgili anneciğim ve babacığım,  
Yaşamımdaki iki başöğretmen  
Sizler benim için en ideal ebeveynsiniz  
Yaradan'ın benim için seçtiği  
Fark edip, güçlenebilmem  
İlerleyip, büyüyebilmem ve  
Bugünkü ben olabilmem için...

Sevgili anneciğim ve babacığım,  
Sizden tüm öğrendiklerimi  
Kendi doğrularıyla birleştirerek  
Kendi yaşam yoluma yürümeyi seçiyorum  
Kendi başıma...

## GEÇMİŞİN GÖLGESİNDE

Telefonda kibar bir ses -bir beyefendi- evliliğinde başından beri yaşadığı sorunları anlatmaktaydı. Ama farklı olarak kendisinde de değişmesi gerekenler olduğunun altını önemle çizerek ne zaman görüşebileceğimizi sordu. Ardından eşiyle birlikte Adıyaman'dan Ankara'ya gelerek kendisini ve eşiyle olan uyum sorunlarını birer birer dile getirdi.

Yaşadığı ortam ve kültürel değerler itibariyle özellikle bir erkek olarak karşı cinse olan ifade güçlüğünden yakındı. Çünkü bulunduğu düzende çocuklarını kendi anne ve babasının yanında sevmenin dahi ayıp sayılması söz konusuydu. Kız çocukları ise sanki bu topraklar İslam diniyle şereflemeden öncesindeymiş gibi eksik muameleler görüyordu. Mesleği imam olan beyefendi işi gereği etrafında da aynı sorunlara sıklıkla şahit oluyor ve bu iki toplumsal yarayı yakından tanıyordu.

Köken ailesi yani anne babasının yanında kendi öz çocuklarını sevmek neden utanç verici sayılmaktaydı?

Bir çocuğun sevmekten daha çok neye ihtiyacı olabilirdi ve daha önemlisi çocuklukta ihtiyacı olan sevgiyi göremezse gelecekte bunu nasıl telafi edecek, içindeki boşluğu nasıl doldurmayı başarabilecekti?

“Biliyor musunuz?” dedi beyefendi, aynı kibar konuşması ve içli bir ses tonuyla:

“Babam benim başımı bir kez okşasın diye hep bekledim ve hep merak ettim babam tarafından sevilip sevilmediğimi... Şimdi hayatta olmadığına göre artık hiçbir zaman da bilemeyeceğim.” Derin bir nefes aldıktan sonra ise şöyle devam etti:

“Ben on üç kardeşin on ikincisiydim, bana hiç sıra gelmedi. Şimdi düşünüyorum da aynı film devam ediyor; bugün de hayatımda bana yine sıra bir türlü gelmiyor, gelemiyor...”

Toplum olarak hiç sorgulamadan sürdürdüğümüz ve doğru sandığımız, değişemez zannettiğimiz önyargılarımız mevcut. Hepsinden beteri de bu yargıların çoğunun kendi inançlarımızda yeri bulunmayışına karşın konuyla tamamen ilgili sayılması. Araştırmadan, okuyup öğrenmeden mevcut davranış kalıplarını kabul etmek belki bazı zihinler için kolay seçilebilir bir yol olarak düşünülüyor olabilir. Ancak bir yanlıştın nesiller boyu devam ederek toplumda ruhsal yaralar açmaya devam etmesine izin vermek de bizi toplum olarak gittikçe geriletmektedir.

Yukarıda bahsi geçen ve asırlardır süregelen bu önyargının altındaki nedenler üzerinde beyefendiyle konuştuğumuzda:

“Çocuğuna veya eşine sevgi gösterirsen şımarır.” şeklinde bir görüş yattığını fark ettik. Sonra karşılıklı sorduk:

“Sevgi insanı büyüten, olgunlaştıran bir olgu ve gereksinim olduğuna göre aslında sonuç tam tersi olamaz mı?”

Ardından beyefendi, âlemlere rahmet ve örnek bir insan olarak bizzat Hz. Resul'ün (A.SV.) kendi çocuklarıyla torunlarına karşı olan özel sevgisini ve bu sevgiyi açık bir şekilde ifade edişiyile nasıl bambaşka bir model çizdiğini aktardı. Ve şöyle ekledi, başını eğerek ve fısıldayarak:

“İşte biz bir doğruyu unutup yerine zıddını koyduğumuzda bunun ağır bedelleri oluyor.”

Yıllardır danışanlarıma baktığımda aynı sevgi yoksunluğunu yaşayan kişilerin kendi çocuklarına aynı muameleyi ister istemez gerçekleştirdiğini, bundan suçluluk duysalar bile sevgisizliği istemeden de olsa miras bıraktıklarını görmekteyim. Kısacası kişi öğrenemediğinin örneği olamıyor. Ama düşünebilen, araştırabilen, dönüp yaşanılanları inançlarında yerine oturtmaya çalışan karşımdaki beyefendi gibi azınlıktaki bazıları ise birden bire olamasa da zamanla önyargılarının tersini hayata geçirebilmeyi başarıyor.

Beyfendinin ardından eşiyle yaptığımız görüşmede de gün ışığına çıkanlar yukarıda bahsi geçen konuşmaların sanki doğal bir sonucundan ibaretti:

“Sahi kadın olarak ben kimim?”

Kız çocuk olduğu için sofraya en son oturabilen, evin tüm işlerini yaptığı halde bile “eksik etek” şeklinde isimlendirilen birisinin ağır güvensizlik ve fitratına ilişkin kuşku ve öfke duyması şaşırtıcı bir durum olarak nitelendirilebilir miydi?

“Ben kimim?” sorusu elbette bir kimlik arayışıydı ve kendi var oluşundan, kendi değerinden habersiz olan bir yüreğin sorusuydu. Cevap da en harikulade şekliyle yine inançlarımızda saklıydı:

“Ey insanlar, sizi bir erkekle bir kadından yarattık. Birbirinizle tanışmanız için milletlere ve kabilelere ayırdık. Allah indinde en üstünüzü takvada en ileri olanınızdır.” (Ayet)

İşte takva, yüce Yaradan’a ne kadar yakın olduğumuza ilişkin bir kavram iken bizler o yolda ufka bakmak yerine birbirimize ve farklılıklarımıza odaklanarak hem ilerlemekten kendimizi alıkoyuyor hem de birbirimizi incitmekle zaman kaybediyoruz. Oysa yol bizi bekliyor, yolun sahibi ise bizi çağırıyor.

“Peki” dedi, o ürkek ses:

“Sizce ben değişebilir miyim? Bu güvensizliğimi değerliliğimle değiştirebilir miyim?”

İnsanların sadece ses tonundan sayısız analizler yapılabilmesi ve tüm ruh halinin algılanabilmesi mümkündür. Ses tonunda bir kişilik gizlidir ve aslında bir parça bütün resmi aynalayabilir. Burada da güvensiz, kendisini ifade edemeyen, suskun ve çekingen bir kimlik duruyordu. Sordum:

“Sizce değişebilir misiniz?”

Sessizlik aramıza girdi ve bir süre odada kaldı. Ardından biraz daha güçlü bir şekilde konuşabildi:

“Bana bağlı sanırım.”

Cevabın içinde farkındalık, cevabın içinde yaşanmışlık ve sanrının ötesinde bir biliş hali gizliydi. Sustum. Sessizlik yine oradaydı ve bu konuşmaya üçüncü kişi gibi şahitlik etti.

Aslında cevapların daima bizde; bizim seçimlerimizde, davranış modellerimizde gizli olduğunu bilmek ne hoş bir varış yeridir. Suçlamadan sorumluluk alabilmeninse her bireyin başaramadığı bir durum olduğunun altını çizmek gerekir. Ancak suçlamak hep daha kolaydır:

“Urfa’da Oxford mu vardı ki; okuyalım?” bahanesi kolaydır, rahattır, herhangi bir eylemi gerektirmez. Ancak her şeye rağmen Urfalı olduğu halde ideallerini gerçekleştirenleri görmekse zordur; düşünmeyi, şartları zorlamayı, risk almayı, cesareti ve etrafta olup bitenlerden çok kendi değiştirebileceklerine odaklanmayı gerekli kılmaktadır. Peki, doğru seçim hangisidir ve bu kiminle ilgilidir? Belki biraz zorlansa da bunu itiraf edebilen bayan haklıdır:

“Bana bağlı sanırım.”

O gün bürodan çıktığımda yürüdüm uzun uzun. Yürüyüş yapmak benim için en büyük terapidir. Ardından bir parkta oturup dinlenmek yaşamın içinde olduğumu hissettiren en önemli anlardan biridir; insanların ve doğanın sesini dinlemek, ağaçları, çiçekleri tüm renkleriyle seyretmek, parkta oynayan çocukları izlemek, çığlıklarını duyabilmek sonra bazen bir külah dondurmayla da bu anları tatlandırmak ve hiçbir şey düşünmeden öylece anda kalmak yani hem merkezde olmak hem de her şeyi ve herkesi bir pencereden seyrederek gibi seyretmek... İşte böylece ruhumu bir süreliğine yıkayıp arındırabilmek, zamanı unutup önemli ve gerekli gördüğüm her şeyden bir süreliğine izin isteyip tümüyle görev formundan çıkabilmek... Nihayet artık durabilmenin de eyleme geçebilmek kadar önemli olduğuna inanıyorum. Ağaçları seyrederken de onlarla konuşuyorum, bana şöyle sesleniyorlar:

“Bizim nasıl büyüdüğümüzü incele; sakince ve bilgece.

Köklerimize bak; yerin derinliklerine kök salmış, kim olduğunu bilen bir şekilde, dimdik ve ayakta.

Rüzgârların deviremediği ama rüzgârlarla esneyebilen.

Herkesle birlikte sessizce büyüeyen ama herkesin ancak başını kaldırarak bizi seyredebildiği.

Buradayız tüm heybetimizle, sadece görebilenler için.”

Adıyamanlı çiftle ilerleyen zamanlarda ifade üzerine çalışmaya devam ettik. Kendi geçmişlerinden getirdikleri sorunlar benzer olmakla beraber aralarındaki iletişimi de olumsuz yönde etkilemekteydi. Çünkü bir bayan için sevgi sözcükleri duymak elzem bir durum olmasına karşın beyefendi içinse söz konusu durumda konuşabilmek tam bir eziyetten ibaretti.

Geçmiş; biz onu fark edip, irdeleyip doğrularını ayıklamadıkça o da bizim yakamızı bırakmayıp bugünkü kararlarımızda, ilişkilerimizde ve geleceğimizde bize eşlik etmektedir. Üzerimizden geçmişin ellerini çekebilmemizin yolu önce o elleri sıkmak ve ardından saygıyla yani öfkelenmeden ve üzülmeyen, diyalog kurarak bugünkü bilinç seviyemizle ve gözümüzle o deneyimleri yeniden gözden geçirmektir. Hiçbirimiz her ana sevinci, sevgiyi ve huzuru yerleştirememiş olsak da bazılarımız acı, yalnızlık, çaresizlik, sevgisizlik çukurlarından çıkıp kendisine ne öğrettiğine dair kazanımını keşfetmeyi başarabilmektedir. Tüm çaresizlikleri çare üretmeye çevirebilen, yalnızlığı kendisiyle dostluğa dönüştürebilen, sevgisizliğinde değerliliğini, acılarında gücünü görebilen işte bu bazıları kendisini değiştirip yenileyebilen, şekillendirip büyütebilen bir yaşama da imza atabilmektedirler.

“Ben sevgimi ifade edemem çünkü ben de görmedim.”

Bu itiraf gerçek ise de ifadenin ne olduğu durup düşünülebilir. Peki, ifade aslında nedir? Sadece sözel anlatım mıdır? Yoksa kendisini başkaları ne der kaygısından uzak, doğal ve olduğu gibi ortaya koyarak hayat amaçları ve hayalleri doğrultusunda yaşamak mıdır? Bu tanım doğruysa ifade yoksunluğu çeken kişi hem iş yaşamında hem de tüm sosyal ve ikili ilişkilerinde aynı sorunla karşılaşacaktır. Tabii evliliğinde de sıklıkla eşinden şu cevabı duyacaktır:

“Sen beni sevmiyorsun çünkü bunu hiç söylemiyor, göstermiyorsun.”

Toplumumuzdaki aile modeline baktığımızda bu manzarayla yoğun olarak karşılaşmak mümkündür. Çünkü yukarıda da özetlendiği gibi sebebi yine kendi geçmişimiz; oradan öğrendiklerimiz yahut öğrenemediklerimizdir. İşte bugün yaşadığımız her kısır döngü; bizim geçmişimize dair kabuğumuzu kırmamızı, bizi özümüzden alıkoyan her sanrıdan kurtulup fitratımızdaki gerçekliğimize dönmemizi, inançlarımızı pusula kılıp daha iyi araştırıp anlamamızı sağlamaya çalışmaktadır. Kendi özümüzde ise sevgi, güven, güç, kararlılık, zekâ, yetenekler, ifade, neşe ve huzur gibi güzelliklerden başka ne olabilir ki? Zaten inançlarımız da bize her çocuğun İslam fitratı üzerine doğduğunu ancak sonra ailesi ve çevresi tarafından öğrendikleriyle olumsuz şekilde değişebildiğini, özünden uzaklaşabildiğini bildirmektedir.

Adıyamanlı çiftle yaptığımız tüm seanslar boyunca hanımefendiyle ruhsal dünyasında özellikle kadın kimliğinde değerlilik ve güven tuğlalarını inşa etmesine çalışırken beyefendiyle de özellikle baba sevgisinin yoksunluğunun öfkeye varan dışavurumunun sakinleşmesi ve ifade yeteneğini geliştirmesi için pek çok çalışma ve uygulamalar yaptık. Ama en çok da geçmiş öğretilerle, bugün yaşamın bize öğretmeye çalıştıklarını etraflıca gözden geçirerek beraberce sorduk:

“Değişebilir miyiz?”

“Peki, hangi konuda kendimizi yenilemeliyiz?”

“Söz konusu kararlarımızda inançlarımız bizi nasıl destekliyor?”

“Sahi bizi engelleyen nedir?”

“Bir düşünür şu sözlerle haklı mıdır yoksa değil midir?”

**Sen kendine inanırsan sana tüm kâinat inanır...**

## SÖZ

Üzgünüm;  
Korkularım ve güvensizliklerim için  
Tüm suçlamalarım, şikâyetlerim için  
Üzgünüm;  
Ertelediklerim için  
Üzgünüm;  
Yanlışlarımdan bu kadar çok utandığım için  
Üzgünüm;  
Bir yerlerde unuttuğum halifelik tacım için  
Üzgünüm...

Bırakıyorum;  
Bana ait olmayan sorumlulukları, ağırlıkları  
Bırakıyorum artık;  
Yorgunluğumu, korkularımı  
Bırakıyorum;  
Bitmeyen telaşımı  
Bırakıyorum;  
Değersizliğimi, ifadesizliğimi  
Ezbere yaptığım dualarımı  
İçine yüreğimi sığdıramadığım her şeyi  
Şimdi bırakıyorum...

Hatırlıyorum;  
Kim olduğumu,  
Hatırlıyorum;  
Dengeyi, orta yolu  
Hatırlıyorum;  
Unuttuğum hayallerimi  
Hatırlıyorum;  
Fıtratımı, tüm armağanları  
Hatırlıyorum...

Söz veriyorum;  
Halifelik tacımı yeniden sahiplenmeye  
Bir halife gibi yürümeye  
Bir halife gibi konuşmaya  
Söz veriyorum;  
“İsteyin” çağrını artık duymaya  
Söz veriyorum;  
Bana ruhundan üflediklerini hatırlamaya;  
Aklı, zekâyı, yetenekleri,  
Güveni, sevgiyi, değerliliği  
Söz veriyorum;  
Kendi yolundan çekilmeye ve  
Kendime yer açmaya...

Ŗükrediyorum;  
Karar alabildiğim ve uygulayabildiğim için  
Ŗükrediyorum;  
Kararlarımı hayata geçirebilecek fırsatlar için  
Ŗükrediyorum;  
Bana böylesi çok güvendiğin için  
Ŗükrediyorum ve bırakıyorum  
Hatırlıyorum ve söz veriyorum  
Huzurunda sana ve *kendime* Sevgili Yaradanım  
Söz veriyorum, söz veriyorum...

## ÖZGÜRLÜK VE BAŞARI ÜZERİNE

Bir bayan; yıllarca istemediği halde evliliğini sürdürmeyi seçmiş, iki çocuk annesi... Ancak yıllar sonra eşiyle ayrılığı seçmesine rağmen uzun süre onun soyadını taşımaya devam ederek tek başına olmaktan korkup sonuna dek direnmiş olsa da sonunda kalakalmış; kendisiyle...

Onu ilk olarak bir yardım derneğinde tanımıştım sonra psikolojiyle ilgili meraklı sorularıyla. Aslında merak eden ve soru sorabilen azınlıktaki insanlardan birisiydi ve hareketli, enerjik, konuşkan yapısı bizi kısa zamanda iyi birer arkadaş yapıvermişti. Ailesi, okulunu bitirmesinden çok kendisi istemediğini kaydettiği halde evlilik yapmasını uygun gördüğünden ilköğreniminden sonra okuyamamış ancak daha sonra dışarıdan öğrenimini sürdürürken bir yandan da iş hayatını yürütmekte olan bir bayandı. Dedi:

“Geçmişimde ne eksikse Allah’ın da yardımıyla hepsini teker teker bulup tamamlayacağım; hak ettiğim sevgi, hak ettiğim güven ve gerçek ben...”

Bir ara bir yanlışlık yapıp hangi iş deneyimlerinin olduğunu sormuştum. Sonra cevaplar yağmur gibi gelmişti; pastane işletmenliği, tekstil, kreş işletmenliği, dikiş öğretmenliği vs. ve nihayet müteahhitlik. Şaka gibiydi ama gerçektir. Sonunda seçtiği müteahhitlik mesleği ise annesinden kendisine bir mirastı. Önce işe bu birlikteliğin gücüyle başlayıp ardından kendi binalarını inşa etmeye başlamıştı. Hatta bu uğurda bir ara şehir dahi değiştirerek tek başına bir yazlık beldede, yeni bir ev ve büro açarak villalar inşa etmeye başlamıştı. Orada kendisine misafir olduğumda sabah çok erken kalkan ve gece geç saatlerde elinde dosyalarla uyuya kalan bir kadın görmüştüm. İki çocuğu içindi tüm mücadelesi... Birisi üniversitede okuyor diğeri ise yine kendisi gibi inşaatlar yapıyordu. Yaz sıcağında, denizi görebilen bir evde oturmasına rağmen ona sadece bir resim gibi karşıdan bakmakla yetiniyordu. Sonraysa ısrarlarım sonucu birlikte denize girebildik ve sahilde bir süre gezintiye çıktık. Dedi:

“ Ben galiba yaşama da karşıdan bir resme bakar gibi bakıyorum ve durmadan binalar dikmeye çalışıyorum oysa ruhum tam bir virâne...”

Bu söz üzerine pek konuşmayarak öylece yürüdük tüm sahil boyunca. O kendisiyle ve denizle uzunca içsel bir sohbete başladığından ben de onları rahatsız etmek istemedim.

Eskilerin bilgeliğinde ifrat ve tefrit adlı iki kavram geçer ki; pek çoğumuz duymuşuzdur. Bazen dengede olmayı başaramadığımızda büyüklerimiz bizi kenara çekerek şöyle uyarırlardı:

“İfrat veya tefritte olma; orta yolda ol...”

Sanki Hz. Resul de bir yerlerden gülümseyerek onay verirdi:

“Orta yolda olun, istikametten ayrılmayın.”

Hadis

Tek başınlıktan yıllar yılı kaçan bir kişi, şimdi ise bunun ispatını tüm kâinata yaparcasına hırsıyla çalışıyor, çalışıyor ve çalışıyordu. Aslında gören gözler için cidden başarmıştı ve artık bir kanıtla ne gerek vardı? Hepsinden önemlisi kime kanıtlamak zorunda hissediyordu? Sordum:

“Bu ispat kimin için?” Hiç düşünmeden dedi:

“Kendim için... Galiba herkes başardığımı görüyor ve takdir ediyorken bir ben bu gerçeği göremiyorum. Bir ben kendimle övünemiyorum hatta gelen övgüleri de nedense hep duymamazlıktan geliveriyorum...”

O gün sahilden ayrılmak istemedim. Sonra yalnız olarak da dolaşmak istediğimi belirterek güneşin batışını bekleyinceye dek orada kaldım. Durup dalgaları seyretmek ve seslerini dinlemek ne kadar dinlendiriciydi. Fiziksel yorgunluklardan çok ruhsal yorgunluklarımızı iyileştirmemiz hep daha büyük bir emek gerektiriyordu. Oysa Yüce Yaradan’ın bile bize yüklediğinin ötesinde yükleri sahiplenip duruyorduk. Sahi biz bunu bize neden yapıyorduk?

“Temelde değersiz ve işe yaramaz hissettiğimizden daha değerli ve özel olabilmek için mi?”

“Hep güçlüyü oynayarak güçsüz olmaktan deliler gibi korktuğumuz için mi?”

Bu sorular mavi suları da çoşturmuş olsa gerekti ki; dalgalar karşımda hindi gibi kabarıp durmaya başlamıştı. Her seferinde başka bir renk ve şekil armonisi sergiliyorlardı; büyüleyiciydi. Bir



keresinde bir ressama hep sürekli deniz resimleri çizdiği tabloları görüp merakla nedenini sormuştum. O da bana şöyle demişti:

“Tablolara bir daha bak; benzer görünse de aslında hiçbirisi aynı değil. Bazen fırçayı elime almadan önce sahildeki bir banka oturur ve saatlerce seyrederim maviliği. Hatta bir keresinde dalgaları çizebilmek için tam on iki saat yani tüm gün boyunca bulunduğum yerde kalakalmışım, zamanın nasıl geçtiğini hiç fark etmeden.”

Yaşam yani O’nun bize armağan ettikleri karşımızda öylece kollarını açmış bizi bekliyordu; görmemizi, işitmemizi, tatmamızı, koklamamızı ve dokunmamızı... Ancak bunu sadece bazılarımız fark edebiliyordu. Bazılarımızinsa kendimize kendimizi ispat gibi, güçlü olduğumuzu tüm kâinata haykırmak gibi yapılacak çok daha önemli işleri mevcuttu. Ama yadsınamaz bir gerçek daha vardı:

“ Esirgeyen ve Bağışlayandı O ve aynı zamanda hiçbir güzelliği sevgili kullarından esirgemeyendi O...!”

Güzel, sempatik, enerji dolu ve hiç durmadan çalışan arkadaşşıma baktığımda aslında kendimi görüyordum. Özellikle son konuda ben de farksız değildim ki... Belki benim tek farkım sorunu daha kolay görebilmemdi. Aslında gerek dostlarımız gerekse de seçtiğimiz hayat arkadaşımız bizim birer aynamız gibidir yani bizde ne varsa aynıyla yahut çok benzeriyle onlarda da mevcuttur. Hatta bu konuda küçük bir test bile yapabiliriz:

En önemli üç karakter özelliğim - Arkadaşımanın en önemli üç karakteristik yanı

- 1.
- 2.
- 3.

Neden üstteki satırlar benzerdir peki? Ve neden benzer benzeri çeker?

Belki Yaradan neyi düşünüp hayal ediyorsak ve aynada kendimizi nasıl görüyorsak bize aynısını vermektedir ki; böylece güzel düşünmeyi, güzeli düşlemeyi gerçekleştirelim ve ötesi kendimizle ilişkimizi düzeltebilelim diye. Yaşadığımız her şeyin dönüp dolaşıp kendimizle ilişkimizde düğümlemesi de ne enteresan bir buluşma noktasıdır. Oysa çoğu insan yaşadığı hayattan da, şikâyet ettiklerinden de sanki dışarıdaki bir şeyler veya birileri sorumluymuş zannına kapılır. Tabii bu koskoca bir zandır, gerçekse çok yakınında olanla alakalıdır; adı her anıldığında duyup bizzat cevap veren ve bedenine her dokunduğunda hissettiği kişiyle alakalı... Simyacı adlı romanın başkahramanı gibi bir hazineyi arar durur insan ki; tüm bu arayış sonunda o hazinenin aslında yanı başında olduğunu anlamak içindir. Bulmak için kaybolmak, bulmak için çok çalışıp çok yol tepmek gerektiğine inandırır nedense kişi kendisini. Sonunda gerçekten yorulduğu ve bıktığı bir günde de o görünmez sandığı gerçeği bir anda kolaylıkla görür...

Hayatında iş konusunda durmaksızın çalışan arkadaşşımla karşılıklı bir karar almıştık; birlikte gezip eğlenirken kesinlikle işten güçten söz etmeyeceğimize dair. Özellikle Pazar sabahları çıkıp her hafta farklı bir yerde yaptığımız kahvaltılar ikimiz için de görev formundan ve rutin hayatımızdan çıkmayı başardığımız çok özel zaman dilimleriydi. İkimiz de ailemizden bağımsız evlerde yaşıyorduk ve kapısını araladığımızda kendimize ait olan bir yaşamı araladığımızı bilmenin getirdiği farkındalıkla pazar yani tatil gününde de yaşamımızdaki en öncelikli kişiye zaman ayırmayı seçiyorduk; kendimize... Bu sıralamanın gerçekleşmesi, ikimiz için de geride ömrümüzün bir kısmının feda edilmiş olmasını gerektiriyordu.

Bir gün bana dönüp tane tane şöyle sordu:

“Neden işle ilgili başarılarıma rağmen özel hayatımda aynı başarıyı gösteremiyorum?”

“Neden o doğru insan karşıma bir türlü çıkmıyor?”

Güzel arkadaşşıma kendisi için doğru insanın kim olabileceğini sorduğumdaysa adam akıllı bir cevap alamadığımı gördüm. Aslında belki pek çok insan gibi kendisi de bu konuda hayıflanmaktan “ideal eş” kim olabilir sorusunun üzerinde yeterince durup düşünmemişti. Düşün istersen artık, dediğimi hatırlıyorum.

Düşünmek... Nedense kutsal kitabımızda sayısız kez tembih edilmesine karşın ne kadar az önemsedığımız bir eylem... Çoğu zaman onu boş ve anlamsız bile bulabiliriz. Tabii boş ve anlamsız

şekildeki mevzulara odaklarsak – sürekli şikâyetle bulunmak gibi- elbette böyle tanımlanabilir ancak düşünme gemisini bir kaptan gibi yönlendirdiğimizde ve düşlerimize açıldığımızda ne büyük bir kuantum sıçrama yaşar ve sonunda ne büyük bir sevapla karşılaşırız, değil mi? Bir keresinde bir radyo programında bu konuyu şöyle nitelemiştik; *hayal kurmak aslında bir ibadettir.*

İşte yine bir liste daha yapılabilir:

İdeal eş adayımın özellikleri

Ben kimim?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Şayet yukarıdaki listede -ki daha uzun ve ayrıntılı olarak kaydedilebilir- ideal eş tanımı belirgin olmasına rağmen kendi kimliğime ilişkin yetersizlikler mevcut ise dönüp yine bendeki eksik olanı tamamlamalıyım ki; benzer benzeri yaşamına dahil edebilsin. Örneğin; eşimin özgüven sahibi birisi olmasını beklerken kendimde bunu eksik görüyorsam öyleyse önce bunu iç dünyamda tamamlayabilmem gerekir. Sakin birini hayal ediyorsam öncelikle yavaş ve sakin bir kişi olabilmeyi başarabilmeliyim. Zira ben bende olmayanı istersem bu adil olmaz, değil mi?

Özel hayatında neyi istediğini bu vesile ile ilk defa enine boyuna düşünmeyi seçen arkadaşım hayatında bugüne dek karşısına çıkmış olan erkeklerin hep benzer özellikleri olduğunu vurguladı; genellikle hepsi ya onu sınırlayıp, baskıcı davranışlar sergileyen karakterde yahut da tüm sorumlulukları kendisine yığan gölge bir karakterde idi. Evliliğinin bitiş nedeni de zaten buydu; hem kadın hem erkek olmak mecburiyetiyle evi yönetmek gereği ve bunun sonucunda gelen ruhsal yorgunluk. Artık dengeli ve kendisini destekleyen bir ilişki yaşamak istediğini kaydederken bazen de bundan böyle hep özgür olarak hayatını sürdürmeye kararlı olduğunu ifade etmesi aslında ne kadar kararsız ve çelişkili olduğunu ortaya koyuyordu. Aslında bundan sonra da aynı yorgunluk ya da kısıtlanmayı yaşayacağını sanan tarafıydı, o korku duyan yanı. Oysa her şey onun zihnine kazılmış yazılım gibi olmak zorunda değildi ve her erkek onun sistemindeki gibi de değildi. Büyüme sürecinde özellikle abisinin kendisinden geri planda kalmasını istemesi ve kendisini aşağı çeken davranışlarda bulunmasına neden olması onu erkeklerle ilgili böylesi genel bir tanım ve çerçeve çizmek zorunda bırakmıştı. Ancak bir başka gerçek daha vardı; artık tüm yaşadıklarının geçmişte kaldığı... Buna benzer bir durumu bir başka arkadaşım da gözlemlemiştim ve yurtdışındaki erkek arkadaşının bir an önce yanında olmak istediğini söylemesine karşın ona şöyle sormak gereği duymuştum:

“Aslında kimden kaçmaya çalışıyorsun?”

Önce biraz garipseyip şaşırmasına karşın ardından şöyle ifade etmişti:

“Bilmem, galiba anne ve babamdan...”

Tabii yukarıdaki sebebe bakarsak bu söz konusu ilişkinin de neden devam edemeyip bir anda hüsrarla bittiğini anlamak mümkün olacaktır.

Bu arada özgürlükle ilgili yanlış bir toplumsal algımız bulunmaktadır. Bizler özgürlüğü hep sınırsız ve olağanüstü cazip bir kavram olarak anlamayı seçeriz. Oysa gerçekte özgürlük tam anlamıyla nedir ve özgür kime denir?

Yaşı oldukça ilerlemiş bir terapist bir gün biz öğrencilerine şöyle söylemişti:

“Özgürlük, yaşamın planına kafa tutmak; özgürlük yalnızlığı göze almak demektir.”

İtiraf etmeliyim ki; o güne dek hiç böyle düşünmemiştim. Yaşlı ve bilge terapist o salonda hepimize bu heyecan verici görünen kavramın gerçek tanımına ilişkin de bir hikaye anlatmıştı:

“Öğrenci ustaya sorar:

Söyle bana nedir özgürlük?

Hangi özgürlük? diye sorar usta:

İlk özgürlük ahmaklıktır. Binicisini kişneyerek üstünden atan soylu beygire benzer. Ama ardından daha da gerilir zincirleri.

İkinci özgürlük pişmanlıktır. Gemi karaya oturduktan sonra tahliye sandalına bineceği yerde enkazda kalan dümenciye benzer.

Üçüncü özgürlük iç görüdür. Ahmaklık ve pişmanlığın ardından gelir. Rüzgârda salınan başağa benzer, zayıf olduğunda eğilmeyi bildiği için ayakta kalır.

Hepsi bu mu? der öğrenci.

Usta yanıtlar:

Kimileri ruhlarının gerçeğini aradığını söyler. Oysa Daha Büyük Bir Ruh onlar aracılığıyla düşünmekte ve aramaktadır. Tıpkı doğa gibi o da pek çok hata kaldırır ama hile yapmaya kalkışanları da yenileriyle değiştirir. Düşüncelerine izin verdiklerineyse sınırlı bir özgürlük tanır. Ve kendini ona bırakan yüzücüyü taşıyan ırmak gibi alır onları, karşı kıyıya taşır.”

Aynıyla aktardım bu hikayeyi arkadaşşıma, beraber sessizce içimizde derinleştik. Sonra o Pazar kahvaltısında sabahtan akşama dek başarılı olmak için çalışan kendisiyle sohbet edip tartıştık:

“Sahi gerçekte başarı nedir ve başarılı kime denir?”

İkimiz de artık cevabın içine sadece yetenekli olduğu bir konuda çuvalla para kazanmak ya da ayakta alkışlanmanın sığamayacağı konusunda hemfikirdik. Sonunda birlikte bu kelimeye yeni bir tanım getirmeye çalıştık:

“Başarı *en başta* mutlu bir aile kurabilmek, paylaşmayı öğrenerek bu mutluluğu beraberce çoğalta çoğalta sonuna dek sürdürebilmek ve kendini sevgiyle onardıkça da zürriyetinden sağlıklı nesiller yetiştirmeye çalışmaktır.”

O sabahki kahvaltımız takriben kaç saat sürdü hiç bilmiyorum ama konuştuklarımız ikimiz için de zamanla sınırsız bir değere sahipti, bundan emindim.

## Hitit Duası

Allah'ım beni yavaşlat!

Aklımı sakinleştirerek kalbimi dinlendir...

Zamanın sonsuzluğunu göstererek bu telaşlı hızımı dengele...

Günün karmaşası içinde bana sonsuza kadar yaşayacak tepelerin sükûnetini ver!

Sinirlerimdeki ve kaslarımdaki gerginliği,

Derin belleğimde yaşayan akarsuların nameleriyle yıka, götür!

Uykunun o büyüleyici ve iyileştirici gücünü duymama yardımcı ol...

Anlık zevkleri yaşayabilme sanatını öğret;

Çiçeğe bakmak için yavaşlamayı,

Güzel bir köpek ya da kediyi okşamak için durmayı,

Güzel bir yazıdan birkaç satır okumayı,

Balık avlayabilmeyi, hülyalara dalabilmeyi öğret!

Her gün bana kaplumbağa ile tavşanın masalını hatırlat.

Hatırlat ki; yarışı her zaman hızlı koşanın kazanmadığını,

Yaşamda hızını arttırmaktan çok daha önemli şeyler olduğunu bileyim...

Heybetli meşe ağacının dallarından yukarıya doğru bakmamı sağla.

Bakıp göreyim ki; onun böyle güçlü ve büyük olması yavaş ve iyi büyümesine bağlıdır...

Beni yavaşlat Allah'ım,

Ve köklerimi yaşam toprağının kalıcı değerlerine doğru uzatmama yardım et.

Yardım et ki,

Kaderimin yıldızına doğru

Daha olgun ve daha sağlıklı olarak yükseleyim...

## İKİNCİ DOĞUM

O sabah söz verdiğim randevu saatinde buluşmak için erkenden çıkmış yola koyulmuştum. Genellikle dakik olduğum söylenir çünkü bekletilmekten hoşlanmadığımdan bekletmeyi de sevmem ve aynı şekilde haksızca bulurum. Büroya geldikten sonra da her zamanki gibi güzel bir dinlendirici müzik ve bir fincan kahve eşliğinde günlük gazetemi okuyarak o gün yapacağım tüm işler için enerji depolamaya başlamıştım.

O sabahki ilk randevu bir anne ve oğluna ilişkindi. Onlar da tam vaktinde gelmişlerdi. Her zaman olduğu gibi anne evladı için daha iyisini isterken, genç delikanlı ise neden burada olduğunu sorgular gibiydi. Zaten okul, dersane, etüt ve nice nice sınavlardan bunalan genç anlamaya çalışıyordu:

“Bu gelişim merkezi de ne demek şimdi?” diye.

Onun gözlerinin içine bakarak dedim ki:

“Sen istemedikçe hiçbir paylaşımında bulunmayacağız, anlaştık mı? Ben sana ne not ne de karne verecek değilim, merak etme. Eğer istersen seni dinlerim ve beraber sohbet ederiz dilediğin bir gün, olur mu?”

Hangi yaşta ve hangi konuyla ilgili olursa olsun, insanın kendisini mecbur hissettiği her şey aslında kendisine yük gelir ancak o zorunluluğu hissetmezse aynı eylem bir anda çok cazip ve keyif verici olabilir.

Konuşurken gözlerini kaçırın o delikanlı, benim konuşmamdan kısa bir süre sonra annesine bugün görüşmek için zamanının olduğunu fısıldadı. Sonra seans odasında sakince ve tane tane kendisini anlatmaya başladı. Geliş amaçları aşırı öfkelenmesi ve bundan doğan rahatsızlıklardı. Ama şunu da ekliyordu:

“Evet, hemen öfkeleniyorum ama acaba neden öfkeleniyorum? Bu da sorulmalı.”

Çoğu zaman çocukların, karşımda müthiş bir zeka ve anlayışla konuştuğuna şahitlik eder, şaşırıyorum. Tamamen haklıydı, delikanlı. Elbette onu öfkeleniren nedenleri bulup aşmasına yardım etmeliydi. Sordum, peki, sence neden?

“Üzerime çok geliniyor. Mükemmel çocuk olmam isteniyor. Oysa ben bazen istemeden geç kalıyorum bazen kötü not alıyorum bazen hayır diyorum ama ben aynı zamanda büyüyorum, bu görülmeli...”

Konuştukça çok ağır sıkıntılar yaşadığını da öğrendim. Annesi kendisinin doğumundan hemen sonra bitkisel hayata girmiş ve o günden beri memleketi olan İrlanda’da bir makineye bağlı halde yaşıyormuş ki; oğlu olarak kendisini aradaki aile sorunları nedeniyle de hiç gidip görememiş. Henüz onüç yaşlarındaki delikanlıya başından beri halası baktığından diğer kardeşiyle beraber kendisini anne olarak benimsemiş. Baba ise dört yıl kadar önce vefat etmiş ki; asıl bu kayıp kendisini çok yalnız ve çaresiz hissettirmiş. Babasının gidişini anlatırken çok mahzunlaşan sarışın genç, annesinden -herhalde hiç tanıma fırsatı ve paylaşımı bulamadığından- herhangi birinden söz eder gibi hissizce bahsediyordu. Oysa fiziksel olarak tipik bir Türk erkeğine de hiç benzemiyordu. Zaten iki ismi vardı; biri Türk diğeri ise yabancı ismi. Konuşurken sürekli bacaklarını titretiyor, olduğu yerde sallanıyordu. Sanki nereye ait olduğunu bilmeye çalışan bir beden, isim ve ruh taşıyordu.

Onu dinlerken âdeta oturduğum koltuğa çivilendim. Oysa sadece tek bir soru sormuştum ama gelen cevapları dinlemek bana öyle ağır gelmişti ki... Neredeyse gözlerimde tuttuğum yaşları bırakacaktım. Sonra içimden bir ses dedi:

“Dur! Acımaya devam edersen asla yardım edemezsin... Tüm yaşadıkları kendisini güçlendirecekti ki; onun yaşam oyunu böyle tecelli etti.”

Hemen toparlandım. İlk defa delikanlının konuştuğunda gördüğü gözlerde acıma tablosu yerine gücü ve güveni görmesini istedim ve bunun için de elimden geldiğince seans boyunca çaba gösterdim. İçsel konuşmamı bir ara aynıyla tekrarladım:

“Demek, tüm yaşadıkların seni güçlendirecekti ki; senin yaşam oyunun böyle gerçekleşti.”

Anlar gibi baktı yüzüme. Sonra ona başka bir yaşam kesitinden örnek oluşturabilecek bölümü anlatmak gereği duydum. Hz. Resul’ün (A.S.V), daha doğumundan önce vefat ettiğinden hiç

tanıyamadığı babasının acısına karşın ardından çocuk yaşta annesini kaybetmesi sonrası yaşadıkları ve her şeye rağmen dimdik ayakta neleri nasıl başardığına ilişkin kısa bir özet yaptım.

Aslında bugüne dek birçok insan biriktirmiş olarak hayata baktığımda -biz yetişkinlerin-sorunlarımızın; hastalıktan, başarısızlıktan, fakirlikten, yalnızlığa kadar hepsinin temelinde bizim Yüce Yaradan ile olan eksik algımızla ve mesafemizle ilgili olduğunu söyleyebilirim. O'nu genellikle kusurlarımız nedeniyle bizi dünya ve âhiret hayatında cezalandırmayı bekleyen bir Varlık olarak tanıyoruz. Bu yüzden korkuyoruz, hayattan ve insanlardan. Bu yüzden güvensiziz, kendimize ve yarımlara. Bu yüzden yalnız hissediyoruz ki; aslında birilerine aşırı sevgi ve değer verişimiz de sırf bu yüzden. Çoğu zaman bu yalnızlığımızı anne ve babamız olmazsa olmaz diyerek doldurmak durumunda kalıyoruz bazen de sevgilim olmazsa olmaz diyerek. Ne oluyor peki sonunda? "Ağaca dayanma kurur, insana dayanma ölür." hesabı fazlasıyla dayandığımız o insan bir nedenle çekip gidiyor ve biz o günden itibaren sevgiye en layık olanın gerçekte kim olduğunu oturup yeniden kendimize sormak durumunda kalıyoruz. Bize sonsuz bir yaşam ve içindekileri armağan eden, bize sevgisinden ve kendisinden vereni, bize affına dair sayısız müjdelere vereni düşünmeye başlıyoruz, genellikle geç kalmışlık hissiyle biraz ezik ve buruk, sevgileri doğru yerine koymayı deniyoruz bu sayede. Bazılarımızsa tam bu anda O'nu ve tertemiz sunduğu kaderi suçlamayı seçip şikâyet etmeyi kendisine daha uygun ve kolay buluyor. Ama sonuçta yarım kalmış sevdaların en büyüğünü bırakıyor geride, sevmeye en layık olanın sevgisini bırakırken bir yerlere.

Bazı danışanlarımın anne veya babası olmadan karar ve onay alamayan durumda bazıların ise sevgilisiyle bir nedenden ayrıldığında yaşamı bırakan, hayallerini katlayıp çekmecelere kaldıran davranışlarda bulunduğunu gördüm. Oysa sadece bir kerelik söz konusu kişinin neden karşısına bir süreliğine çıkmış olabileceği sorulmuş olsa, akla enteresan cevap ve çözümler gelebilir. Örneğin; **bir türlü desteklemeyen ve övgüde bulunmayan o anne veya baba aslında kişiye artık destek ve onay beklemeyi bırakması gerektiğine dair rehberlik, giden sevgili aslında tam olarak ne istediğine dair yaşam sahnesinde karşısına çıkmış bir prototip yahut bir öğretmenlik yapmış olabilir.** Böyle baktığımızda da aslında yaşam oyunumuzda yaşadığımız her karenin hikmetlerle örülmüş olduğunu görebilir ve tüm bunları fark edip büyüyelim, bize ait olmayan korku ve güvensizliklerden kurtulalım diye "En Büyük Öğretmen" tarafından özenle tasarlanmış olduğunu anlayabiliriz. Rab, kelimesinin karşılığı da zaten budur; "Öğreten." Bana göre; artık görmüş olduğumuz eksik din eğitimimize karşın inancımızı bir an önce ve merakla araştırarak Yüce Yaradan'ın sevgi ve merhametiyle biz kullarının nasıl yanında olduğunu, bazen yanlış ve eksik dahi yapmış olsak yine arkamızda destekleyen Kudret Elleriyle bizi bırakmadığını, bize kendisinden sunduğu tüm güzellikleri; akıl, yetenekler, kararlılık, güç, irade, sevgi, neşe... vb. ile "eşrefi mahlûkat, halife" sıfatlarını ve söz verip armağan ettiği sonsuz bir yaşamı artık hatırlamakla yükümlüyüz. Bu gerçeklerin farkında olan için endişe olur mu? Güvensizlik olur mu? Yalnızlık, kararsızlık, onay ihtiyacı olur mu? Ölüm korkusu olur mu?

"Allah'a dayan, vekil olarak Allah sana yeter."

Âyet

Hız. Mevlana gibi büyükler ölümü "Sevgili'ye kavuşma, O'nunla buluşma" diye niteler ve gözyaşlarıyla, ağıtlarla değil neşeyle, defle uğurlanmak istediklerini vasiyet eder. Çünkü *ölüm* onlara göre aynı zamanda ruhun dirilişi ve gerçek bir uyanıştır. O bir yok oluş değil sadece bir âlemde diğerine *gitmek* demektir. Bu nedenle yakınımız da olsa belli bir yaş döneminden sonra gidenin gitmiş olduğunu kabul etmek gereklidir aksi durumda belki en çok O'nu üzmüş yahut incitmiş olabiliriz. Kimi? Elbette en sevgiliyi; Yüce Yaradan'ı...

Sarışın delikanlı için en öncelikli gereken şey; babasının gidişini kabul edebilmektir. Bu gerçeği görebilmekse onun için şüphesiz yaş gereği elbette hiç kolay değildi. Ama bu kabul kendisinin her geçen gün daha çok büyümesini sağlıyacaktı. Ayrıca annesi ağır hasta da olsa onun varlığını idrak ederek hem Türk hem İrlandalı olduğu gerçeğini kalbinde eşit şekilde yerine koymak ve sevgiyle kabullenmek durumundaydı.

Yaşam kendi seyrinde akıl almaz bir hikmetle akıp durmaktadır. Ne zaman yaşamı yönlendirmeyi ve onunla mücadeleyi bırakıp ona teslim olursak o da bizden yana olacaktır. Aslında

boş ve tekdüze geçtiğini sandığımız gün bile bizi daha kâmil bir insan kılabilmek için tesadüf olmayan olaylar, kişilerle ve sorduğumuz soruların, ettiğimiz duaların sayısız cevaplarıyla doludur. Ancak bazılarımız hayatın satırları arasında bu pasajları fark etmeyi seçmektedir. Tefekkür etmek ki; bin yıllık nafile ibadetten daha makbul sayılmışsa da bizim zaman bulamadığımız lükslerimizdendir. Dua etmekse sanki bir şeyleri Yaradan'ın öldürmesini beklemek ve sadece dilemek anlamında kullanılmaktadır. Belki dua büyük hayaller kurabilmek, olabileceğine güçlü bir şekilde inanarak tüm bu hayallerinin gerektirdiği değişime hazır biri olabilmek için cesur bir yürekle söz verebilmektir... Cesur yürek kime denir, sahi?

Cesur yürek belki, denemekten vazgeçmeyendir.

Cesur yürek, geçmişine değil geleceğine bakabilen kişidir.

Cesur yürek, yanlışlarından ötürü ezilip durmak yerine onlardan önemli mesajlar çıkarıp kazanıma dönüştürebilendir.

Cesur yürek, gerektiğinde -geri dönüş anlamına gelen tevbeyle- özüne, fitratının gereğine kararlılıkla dönebilendir.

Sarışın delikanlı günler süren konuşmalarımızın sonunda ruhundaki temel taşları yerine oturttukça nedense çevresini dahi şaşırtan bir sakinlik arz eder hale gelmişti. Birlikte annesinin kendisinin doğumuyla başlayan ağır hastalığından asla sorumlu olmadığını, bu gerçeğin sadece kaderin bir parçası olduğunu da önemle çalışmak gerekti. Çünkü erken giden ebeveynlere dair genellikle çocukların ruhsal dünyasında arta kalan şey; ağır bir suçluluk duygusudur. Annesini ruhsal düzeyde hissedebildikçe ve annesi yerine koyduğu halasıyla da aşırı endişelerinin nedenleri üzerine bizzat çalışmalar yaptıkça o sorumluluk almaktan kaçan genç artık hayallerinden ve geleceğe dair planlarından bahseder olmuştu ki; bu durumda veda vakti de gelmişti. Çünkü danışmanlık yapmaya çalıştığım bu genç için yeni bir ebeveyn yerine geçmek büyük bir haksızlık olurdu. Ne zaman başlayacağını bilmek kadar ne zaman görüşmeyi sonlandıracağını da bilmek lazımdı. Buna üzülüğünü fark ettiğimdeyse dedim:

“ İstediginde yine gelebilirsin, oturup hayatındaki güzel gelişmeleri birlikte yine paylaşabiliriz. Ama seanslarımız bana göre yeterli, sana tüm kalbimle başarılar diliyor ve seni yaşama teslim ediyorum.”

Görülüyordu ki; her birimiz doğmuş olduğumuz anne ve babamızdan yeniden yani ikinci kez doğmadıkça kendi gerçeğimize de doğmamız mümkün olmamaktadır. Bu ikinci doğumu gerçekleştirmediğimizdeyse ruhsal büyümemizi sürdüremeyiz zira henüz doğamamış bir varlık nasıl büyüyebilir, henüz ekilmemiş bir fidan nasıl ağaç olup meyve verebilir? Şayet yaşam maceramızı böylece tamamlarsak sanırım kabrimizde görünmeyen harflerle şöyle bir ibare yer alacaktır:

“Öldü, henüz doğmamışken.”

## OL

Ey bizi bizden çok düşünen Yar,  
Bizim yerimize bizim adımıza Sen plânla  
Bizim yerimize bizim adımıza Sen düzenle  
Bugünümüzü, yarınımızı, tüm hayatımızı...

Her doğan gün nasıl yeniliyorsa kendini  
Her gün öyle yenile ruhsal benliğimizi.  
Kâh eksilelim kâh çoğalalım  
Ki; büyüyerek ilerleyelim.

Ey bizi bizden çok düşünen Yar,  
Yol haritamız  
Yol arkadaşımız  
Yaddaşıımız ol...

Yolların sonlandığı yerde  
Bekleyenimiz  
Müjdeleyenimiz  
Kucaklayanımız ol...

Ol ki; olalım  
Kulun, kalbin  
Taleben, tâlibin  
Sakındığın, sevgilin.

Unuttuklarımız  
Unutmak istediklerimiz  
Unutamayıp nafîle taşıdıklarımız  
Hepsi Sana emanet...

Sırdaşıımız ol  
Derttaşımız ol  
Gözleyenimiz  
Gözetenimiz ol.

Oldur bizi  
Âşığın, ışığın,  
Uşağın, yamağın  
Ve de her şeyin...



## BÜYÜMEK

“Büyüme istemiyorum çünkü o zaman sorumluluklarım artacak ve tıpkı annem ve babam gibi çok yorulacağım.” demişti, evin en küçüğü olarak dünyaya gelmiş olan güzel kız.

Onunla karşılaşma nedenimizse hissettiği güvensizliği ve derslerinde dilediği başarıyı yakalayamayışı idi. Ama yukarıdaki kararı onu nasıl ilerletebilirdi ki? Büyüme, sadece fiziksel gelişimin adı değil aynı zamanda kendi yeteneklerini, kapasitesini de gereği gibi ortaya koyarak zihinsel ve ruhsal gelişimin adıydı. Zira hiçbirimizin yaşı kimliğimizdeki rakamın karşılığı değildi. Yaşımız, yaşamda nerede olabildiğimize ait bir karşılıktı.

Nedense gerek çocuklar gerekse gençlerde sıklıkla rastladığım bir problemdi; büyüme korku... Hatta bazı çocuklarda kendisini fiziksel olarak da yaşitlarından küçük bırakan bir nedendi. Aileler ise büyük bir özveriyle neden çocuklarının gelişiminin yavaş olduğunu, neden büyümediğini anlamaya çalışarak çeşitli tedaviler için uğraş veriyorlardı; ilaç veya vitamin destekleri vs. Oysa aynı zamanda ruhsal bir canlı olan o beyinlerin:

“Küçük kalırsam güvende olurum.” kararından kimsenin haberi yoktu.

Bu durumun daha çok evin en küçüğü olarak dünyaya gelen çocuklara “sen küçüksün” şeklindeki ifadelerin sıklıkla zikredilerek beyinlerinin şartlanması nedeniyle bazen de yanlarında tekrar edilen aşağıdaki benzer cümleler nedeniyle gerçekleştiğini kaydetmek gerekir:

“Yaşam zordur, mücadeledir.”

“Zaman çok kötü ve güvensiz insanlarla doludur.”

“Büyüme zordur.”

“Büyüdükçe sorumluluklar artar.”

“Biz yetişkinler olarak hiç bir şeye tam olarak yetişemiyoruz.”

“Hep yorgunuz.”

“Senin yerine biz yaparız, sen yorulma.”

“Sana kıyamayız.”

Hep küçük olduğuna inanmak isteyen bir zihinse yaşı ilerlediğinde genellikle hiç sorumluluk almak istemeyen, bir işte süreklilik arz edemeyip ya sürekli iş değiştirip periyodik olarak işsiz kalan yahut da gerçek başarı ve kapasitesini hakkıyla bir türlü sergileyemeyip hak ettiği konuma yükselemeyen bir yaşamı seçer.

Ailesine artık çocuklarının büyüyor olduğunu görmeyi seçmelerini ve iyi niyetle de olsa gösterdikleri aşırı sevgi ve özel muamele tarzını bir an önce bırakmaları gereğini anlatırken annenin gözleri doldu.

“Peki, ama nasıl?” diye sordu.

“Onu biz hep el bebek gül bebek büyüttük, o üzülmesin diye ablaları ve ben her şeyi onun yerine yaptık!” diye ekledi.

İşte zaten asıl sorunumuz da bunlardı; doğru sandıklarımız, zanlarımız... Ancak bir başka gerçek daha vardı; gerek aile kurarken gerekse de evlat yetiştirirken ülkemizde bu konulara ilişkin yaygın ve düzenli bir “Ebeveyn Eğitimi”nin olmayışı. Dolayısıyla her birey -şayet konuya dair kitaplar okuyarak kendisini bireysel anlamda yetiştirmiyorsa- ailesinde gördüğü modeli örnek alarak kulaktan doğma öğrendikleri ile bir aile kuruyor ve çocuklar yetiştiriyordu. Böylece doğru zannettiklerimiz de nesilden nesile armağan edilerek ortaya “büyüemeyen ve gelişemeyen bir toplum” manzarası çıkıyordu.

Evin en küçüğü olarak sorumluluk duygusundan uzak, el bebek gül bebek olarak yetiştirilmeye çalışılan bu çocuklarda aynı zamanda doğal bir sonuç olarak yaşından küçük konuşmalar ve davranış modelleri görülüyordu. Hatta aynı durumda olan bazı çocuklarda uzun süreli olarak altını ıslatmalara da rastlamak mümkündü.

Gerek sevgisiz büyüyen gerekse de aşırı sevgiyle ve sınırlarının ne olduğunu bilmeyerek yetişen çocukların, gelecekte çeşitli zorluklar çektiğine ve yaşam şartlarına, arkadaşlarına uyumda bazı sorunlar yaşadığına tanıklık etmekteyiz. Genellikle sevgisiz çocuklar öfkeli; aşırı korumacı yetişenler de ya fazlasıyla rahat yahut çekimser davranışlar sergilemektedirler. Ancak her iki karakterin de

ağırlıklı olarak kendilerine ve etrafına dair güvensizlik hisseden bir hayatı sürdürdüğünü kaydedebiliriz.

Bazen yaşamdan uzak durma ve kendi gerçekliğini saklama panikata hastalığına da davetiye çıkarabilmektedir. Çünkü bu hastalığın her ne kadar temelinde ölüm korkusu olduğu düşünülse de aslında bireyin yaşamın içinde var olabilmesi ve hayallerini hayata geçirebilmesi sorunuyla ilgilidir. Bu nedenle genellikle yeni bir işe, yeni bir ilişkiye başlama yahut yeni bir sosyal ortama girme niyetinde iken veya bir yer değişimi, bir kariyer yükselişi yaşamaya hazırlanırken bazen “küçük kalma kararlılığındaki zihin” atak geçirebilir.

Peki, ne söylemeye çalışmaktadır kalbi hızla çarparken kişi?

Gerçekte asıl ihtiyacı olan nedir?

Kalbi hızla çarpan kişi aslında başarabilir miyim, sorusuna olan endişelerini dile getirmektedir. İhtiyacı olan şeyse cesurca kararlarını hayata geçirmek, kendi gücünü vazgeçmeden ortaya koymaktır.

En son çalışmakta olduğum danışanım da panik atak rahatsızlığının zihinsel nedeni ve iyileşmesi üzerine görüşme talep etmişti. Harika karikatürler çizen, ikinci üniversitesini bitirmekte olan bir gençti ama tıpkı çoğumuzun problemi gibi kendi değerinin ve gücünün farkında değildi. Sürekli aşağılayıp yargılayan bir ilkokul öğretmenin elinde en temel öğrenimini tamamlamıştı. Annesi sabahları uyandırmasa uyanamayan, o yanında olmasa neredeyse hiçbir yere yalnız gitmek istemeyen bir gençti. Bu amaçla da gençlerin üniversiteyi mümkünse ailelerinden uzak bir şehirde okuyarak, yaşadıkları akvaryumun dışına çıkmaları gerektiğinden yanayım. Uzaklaşmak; belki öncelikle fiziksel bir ayrılıksa da ardından ruhsal bir ayrılık için de bir basamak, bir ön adımdır. Kısaca uzaklaşmak, büyümek için bir gerekliliktir.

Panik atak hastası olan gençle yaptığımız hipnotik seanslar sonucunda kendisini yaşamda “var” hissettiği anları zihin dünyasına yeniden hatırlattıkça ve yalnız başına kendi hedeflerine yürüyebilen bir kişi olarak gelecek planlarını konuşarak inşâ ettikçe, bir anda ataklarının sayısı belirgin şekilde azalma gösterdi. Hatta geçirdiği son ataklarını da o güne dek gördüğü en hafif düzeydeki çarpıntılar olarak niteledi. Yaşam yani Allah’ın planının, kollarını sevgiyle açmış bir şekilde kendisini bekliyor olduğunu o da artık görebilmekteydi.

Evin en küçüğü olarak her dediği gerçekleştirilmiş olan kızımız ise sorumluluk kavramını zihninde yeniden doğru tanımıyla yerine oturtmalıydı. Ne demekti şu sorumluluk? Sonunda gördü ki; hayat hep tatil günü gibi olursa bir süre sonra çok sıkıcı hale gelebilir ve kişinin sadece kendisine ait olan sorumlulukları ona kesinlikle ağır gelmez. Üstelik kişinin sorumlulukları yaşıyla beraber artarken kişinin aklı, deneyimleri ve bilgeliği de artmaktadır. Bu sayede güzel yüzlü genç kız kendisini karşından üçüncü bir gözle seyredip üçüncü bir kulakla dinlediğinde sonunda “büyüme” fikrinde karar kılmayı başardı. O zaten ne küçüktü ne büyük, o sadece kendi yaşı kadardı. Büyük ya da küçük olmak, rakamlarda değil davranışlarımızdaki karelerde saklı bir değerlendirme olabilirdi. İlerleyen günlerde babasıyla da kızına gösterdiği sevgi anlayışının kızını nasıl küçük bıraktığı konusunda konuştuk.

Zamanı geldiğinde evladiyla ayrışabilmek bazı ebeveynler için kolaylıkla gerçekleşemeyebiliyordu. Aslında görüldüğü gibi sadece çocuk aileden öğrenmiyor belki en az öğrendikleri kadar onlara da bazen farkında olmaksızın öğretmenlik yapıyordu. Peki, kaç ebeveyn şu soruyu sorabiliyordu:

*“Sahi, benim evladım yaşamımda bana neleri fark ettiriyor?”*

Çocukların ailelerine bazen tek cümleyle söyledikleri sözler dahi son derece anlamlı ve vurucu olabilmektedir. O kirlenmemiş dünyalarıyla dokundukları gerçekler kimi zaman yakınlarını dahi şaşırtabilmektedir.

Büyüme kararı alan genç kız ve onun bu kararını onaylayan ailesiyle vedalaşırken yine tanıdık bir istek geldi; görüşmeye devam etme isteği. Bu aşamada kapıyı aralık bırakmakla birlikte danışanına yeni bir bağımlılık oluşturmamak kısacası yine küçük kalmasına sebebiyet vermemek için gayret sarf ettim. Zaten benzer durumlarda söz konusu mesafeyi danışanlarım da hissederek hep saygı duyarlar ve bilirler ki; devam eden her görüşme aldığımız kararların hayata geçmesine ilişkin gelişmelere dairdir. Nitekim böyle bir görüşmede gerektiğinde sormaktan çekinmem:

“Sizin inandığımızı gerçekleştirmeyişinize dair engeliniz nedir? Neden erteliyorsunuz?”

Ertelemek sorumluluktan kaçmak isteyen içimizdeki tarafın bildiği en kolay eylemdir. Rahattır ve risk taşımaz. Ancak beraberinde zamanla sayısız ‘belki ve keşkeyi’ biriktirir. Ertelemek sayesinde de sorumluluklar gözümüzde büyüye büyüye kartopu haline geliverir. Ama eğer istersek *şimdi* kendimizi dilediğimiz gibi ikna edebiliriz:

“Şimdi... Neleri ertelediğimi hatırlıyorum.

Şimdi... Yaşamın bana sunduklarını görüyorum.

Şimdi... Sorumluluk almayı, risk almayı seçiyorum.

Şimdi... Kendi sorumluluklarımı taşıyabilecek güçteyim.

Şimdi... Tüm akıl, yetenek ve deneyimlerimle buradayım.

Şimdi... Büyümeye hazırım...”

## YOL

Dua  
Onunla konuşmak  
Susmak  
Hayatı duymak  
Durmak  
Hayata yer açmak.

Yürümek  
Ona doğru  
Hiç sapmadan  
Dosdoğru  
Yol belli; adı sevgi  
Doğrular içinde en doğru.

Dün  
Mevcut değil  
Bugün  
Durağan değil  
Yarın  
Kesin değil  
Zaman  
Sınırsız değil.

Yürümek  
Ona doğru  
Hiç sapmadan  
Dosdoğru  
Yol belli; adı sevgi  
Doğrular içinde en doğru.

## ÖZ İLE KİMLİĞİN UZLAŞMASI

“Ben hastalıkların nedenini bulacağım. Sonra onun da nedenini, onun da nedenini...”

**Hipokrat**

Bugün insanın sadece bedenden ibaret olmadığı ruhsal ve zihinsel kimliklerinin de olduğu konuşulmaktadır. Özellikle Psikolog Philips Perls’in çalışmaları, zihnin ve bedenin aynı siberetik (birbirini bütünleyen) sistemin parçaları olduğunu ve dolayısıyla sağlıklı bedenin sağlıklı zihnin eseri olduğunu, her hastalığın kökenindeyse düşünsel bir nedenin yattığını ortaya koymaktadır. Bu açıdan bakıldığında aslında vücudumuz bizimle konuşmakta ve dinlemesini bildiğimizde her hastalık bize bir şeyler anlatmaktadır.

Bu yüzden:

“Öfkele nasıl başa çıkıp, sakin olmayı başarabilirim? ” diye merakla soran bayana, öfkesinin bir sonuç olduğundan gerçekte ne anlama geldiğini ve niçin öfkeli olmayı seçtiğini bilmek gerektiğinden söz etmişim. Kendisi de kısaca bitkisel ilaçlarla ayakta durduğundan, zaman zaman gözlerinde oluşan şişliklerden ve sinirlilik halinden bahsetmişti.

Kilo fazlalığı da olduğu görülen elli yaşlarındaki, esmer, üniversite mezunu bayan, mevcut sorunlarına ne ölçüde fayda sağlayabileceğimi öğrenmek istedi. Ben de tekniklerin gücünü kullanarak ve kendisinin bilinçaltına olan güvenimle beraber ona bu konuda destek olabileceğimi ifade ettim. Ancak dünyadaki hiçbir terapistin aslında hiçbir şeyi değiştirip dönüştürmeye gücünün olmadığını belki kendisine bir ayna tutarak yahut yeni bir bakış açısı kazandırarak bugünkü kendisini olduğu gibi kabulle yaşamda var olabilmesine katkı sağlayabileceğimin altını çizdim.

Beynimizin bilinçaltı (alt beyin) denilen kısmı, anne karnından itibaren saniyede iki buçuk milyon veri kodlayan adeta buzdağının altındaki kütle gibi devasa nitelikli bir kayıt merkezidir. Aslında hiçbir şeyi unutmadığı gibi gerektiğinde bize özel anları hatırlatabilen bir bilgeliğe de sahiptir. Hatta rüyaların diliyle bazen hayallerimizi, korkularımızı bazen henüz gerçekleşmediği halde yaşayacaklarımızı haber verirken gerçekte kim olduğunun farkındadır. Bu konuda ünlü hipnoterapist Milton Ericson da şunu kaydeder:

“Bilinçaltının bilgeliğini fark ettiğim zaman gerçek bir terapist oldum.”

Evli, iki çocuk annesi bayan, geç evliliğinin ardından doğan çocuklarına bakabilmek için bankadaki çalışma hayatını sonlandırarak iki çocuğunu hayata kazandırma mücadelesi verdiği ve bunun onur verici olduğu kadar yorucu etkisinden söz etti.

Onu dinlerken tanıştığımızdan beri yüzünde varolan tereddütlü ifadenin devam ettiğini görebiliyordum. Bu yüzden kendisine birkaç kitap daha okumasını şayet soru işaretlerinden kurtulursa yeniden buluşabileceğimizi belirttim. Çünkü tereddüt çoğu zaman direnç oluşmasına neden olmaktadır ve bu durum üzerindeki kıyafeti çıkarmadığı halde muayene olmak isteyen hastanın durumundan farksızdı. Zorlamak sadece sonuçsuzluğa kapı açmak demektir. Ancak benim böyle rahat davranmam onu oldukça şaşırtmış olacaktı ki; bu kez paylaşma konusunda son derece ısrar edince görüşmemiz de soru-cevap şeklinde başlamış oldu:

“Hiç kimse beni anlamıyor.”

“Hiç kimse dediğiniz kimler?”

“Çocuklarım bazen de eşim...”

“Anlamadıklarına nasıl karar veriyorsunuz?”

“Özellikle çocuklarımın sözlerimi dinlemeyip kendi başlarına hareket etmesi beni öfkelenendiriyor.”

“Bu anlaşılmadığınızı mı gösteriyor? Bazen sözlerinizi dinlememeleriyle anlaşılmadığınız gerçeği arasındaki ilişkiyi nasıl kuruyorsunuz? Belki siz kendinizi eksik veya zamansız anlatıyor olabilir misiniz?”

“... Bilmem, hiç düşünmedim...”

“Anlaşılmadığınızı düşünmek sizin için ne anlama geliyor?”

“Annelik kimliğime yapılmış bir hakaret olarak değerlendiriyorum. Sonuçta yaptığım fedakârlıkların karşılığında gördüğüm nankörlüğü hak etmediğimi düşündüğüm için kendimi işe yaramaz biri gibi hissediyorum.”

“Acaba gerçekten size hakaret etmek için mi çabalıyorlar? Her şeye rağmen siz öfkelenmeyi seçmeli misiniz?”

“Öfkelenmeyi ben mi seçiyorum?”

“İsterseniz, öfkelenmeyi seçmek dışında başka seçeneklerinizin olup olmadığını biraz düşünelim...”

Rahat ve düşünmeden konuşan danışanımın değişik bir aksanı vardı. Bu defa kendisine sakin olabildiği zamanlarda hangi duygu ve düşünceler içinde olduğunu sorduğumda şöyle dedi:

“Hiçbir şeyi şahsıma karşı yapılmış bir hareket şeklinde ele almıyorum. Olumsuzluklara fazla odaklanmayarak kendime ait günlük plan ve programla ilgileniyorum. Böyle olduğunda da kendimi daha rahat ve bağımlılık yükünden uzak hissediyorum.”

Bazen düşünce ve duygu dünyamızı anlatırken belirsiz ifadeler kullanırız. Örneğin; herkes veya hiç kimse dediğimizde gerçekte bir veya bir avuç kişiden söz ediyor olabiliriz. Bazense iki ayrı durumu birbiriyle ilişkili sanırız; sözümüzün dinlenmeyişi kasıtlı olarak şahsiyetimize karşı yapılmış bir hareket şeklinde algılamak gibi...

Hepimizin kendimize özgü mantık düzeyleri vardır. Zihnimizde tıpkı bir soğan kabuğu gibi iç içe ve bir bütün halinde olan bu anlam dünyamızın katmanları sürekli birbirleriyle etkileşim halindedir. Aralarında uyumsuzluk oluştuğundaysa içsel çatışma veya değişim yaşamak kaçınılmazdır. Bu katmanları şöyle özetleyebiliriz:

### **Vizyon-Kimlik-Değer ve İnançlar-Yetenekler-Çevre**

Vizyon (Öz); yaşam amacımız, en zirve hedefimizdir.

Kimlik; kim olduğumuz sorusuna verdiğimiz cevaplar, üstlendiğimiz rollerdir. (Bankacı, anne, ev hanımı...)

Değer ve inançlarımız; rollerimizle ilgili düşünce ve davranışlarımızı şekillendiren kalıplardır.

Yeteneklerimiz; varolan kaynaklarımız, kişisel potansiyellerimizdir.

(Amaçlarımızın nasıl gerçekleşeceği ile ilgili kısımdır.)

Çevre; yetenek ve inançlarımızın şekillendiği ve kimliğimizin davranış boyutuyla sergilendiği alandır.

Kısa diyalogdan anlaşılıyordu ki; kendisinin gerçekte daha rahat yaşama isteğindeki gayesi kişisel idealleri ve seçimleriyle varolmaktı. Fakat aynı zamanda üstlendiği bir başka rolün, annelik rolünün, bunu engellediğini düşünüyordu. Kimlik boyutundaki bu çatışmadan dolayı da anne olarak her söz ve davranışının onaylanmasını bekliyor aksi takdirde duygularına hâkim olamayarak aşırı tepkiler veriyordu. Çevreden

kastettiğiyle özellikle çocuklarıydı. Onların kısıtlayıcı etkisini üzerinde hissettiği her durum onu gerçekte kim olduğunu düşünmeye zorluyordu.

Kendisini zamanla daha iyi tanıdığımdaysa aslında “kısıtlanmışlık duygusuyla” daha anne olmadan önce karşılaşmış olduğunu anladım; annesinin disiplinli tutumları özellikle aynı evde yaşayan anneannesinin engelleyici, sert tavırları ve hep karşısına çıkan baskıcı öğretmenler...

Bu konuda onda en çok iz bırakan deneyimse yedi yaşındayken izinsiz yediği bir yemeğin boğazında kalarak boğulma tehlikesi geçirmesiyle ilgili yaşadıklarıydı. Hastaneye kaldırılışından duyduğu korkudan, ailesinin telaşı ve kızgın söylemlerinden hüznle bahsederken ne kadar çok etkilendiğini görebiliyordum. Bana bundan sonra geçmişinde yaşamın gerçekleri ile kendi istekleri ve çevresinin ne düşündüğü arasında gelgitler yaşadığı daha pek çok benzer olaydan ve hepsinin ardından hissettiği aynı boğucu baskı ile işe yaramazlık duygusundan söz etti.

Bu nedenle ne zaman bir seçimde bulunmaya kalksa zorlanıyor, bencillik etmemek adına bütün ilgi ve ihtiyaçlarını yok sayarak kendisini haz ve fırsatlardan olabildiğince mahrum ediyordu.

Gerek öfke nöbetleri gerek aşırı yemek yeme gereksinimi tamamen isyanının dışavurumlarıydı. Zaten genç kızlığından beri süregelen gözlerindeki şişliğin genel anlamdaki zihinsel nedeni; acı veren tıkanmış düşüncelere saplanarak olup biteni görmemeyi istemek idi. Onun yaşamındaki özel nedeni ise içinde kendi isteklerinin yer almadığını düşündüğü hayatı görmeyi reddetmekti.

O gün belki ilk defa geçmişine tarafsız bir gözle bakarken bütün söyledikleri ile dinlediklerini adeta yeniden anlamlandırır gibi oldu; uzunca bir süre sustu, durgunlaştı... Ben de müdahale etmek istemeyerek uzaklarda kendisiyle kalmasına izin verdim. Bir ara odaya ve oturduğu sandalyesine geri gelerek şöyle mırıldandı:

“Neden yaşamın sunduklarından geri duralım ve neden kendimizle uzlaşmak bu kadar zor olsun ki?”

Cevabını 2004’te eşiyile birlikte gittiği Meksika’daki iş seyahatini hatırladığında buldu:

“Başlangıçta çocuklarımı bir süreliğine de olsa bırakıp gitmekte tereddüt ettim. Ancak döndüğümde iyi ki yaşamışım dediğim bir hafta geçirdiğimi fark ettim. Çocuklarım da artık küçük olmadıklarından söz konusu sürede yakınlarımızla birlikte, onların gözetiminde güvende ve rahat idiler. Özellikle törende eşim ödüle layık bulunurken onurlandığımı hatırlıyorum. Yıllardır kendisine verdiğim destek nedeniyle o ödülde pay sahibi olduğuma inandığımdan o gün bütün benliğimle kendimi yaşamın merkezinde hissetmişim.”

İçsel çatışmalarından uzak olduğu bu an onun için çok önemliydi. Çünkü bizler hayatımızda neredeyse her konuda ümitten çok korkuya yakın olarak yaşamaktaydık. Gerçekleşmeyeceğini düşündüğümüz arzularımızla ilgili ümitsizliğimizi, gerçekleşeceğini umduğumuz endişelerimizle ilgili korkuyu bütün ilişkilerimize, işimize ve dolayısıyla geleceğimize yansıtmaya alışmış bulunmaktaydık. Hatta dualarımızla talepte bulunurken bile kuşkularımızı yanımızdan eksik etmemekteydik. Oysa yüce Yaradan bizlere her iki dünya için sonsuz bir güvenle daima güzellik dilememizi tavsiye etmiş ve şöyle buyurmuştu:

“Ben kulumun benden en yükseğini isteyenini severim.”

Onunla yeniden karşılaştığımızda aradaki zaman diliminde görüştüklerimizin sürekli analizini yaptığımı ve geçmişindeki bazı kısıtlanmışlıkları hatırladığında “gereksiz” olarak nitelendirdiğini ifade etti. Evinde huzurlu olduğunu fark ettiğini söylemesi ise onun için atılmış en önemli adımdı.

Bundan sonra da düzenli okuma ve spor yapma talebi üzerinde durarak bunları başarırca neler kazanabileceği hakkında konuştuk. Bazı insanları ikna etmek ve motivasyonunu arttırmak için daha çok olumsuz olasılıkları yani kişiye kaybettireceklerini göstererek uzaklaşmacı tutum sergilemek etkili olurken, bazı kimseler için konuyla ilgili eylemde bulunmasının sağlayacağı kazançlara dikkat çekerek yaklaşmacı tutum sergilemek daha etkili olmaktadır.

Ödölün kendisi için teşvik edici olduğu ve başarırca neler elde edebileceği hususunu detaylarıyla resmettiğimiz danışanımla bu konuda ne kadar mesafe aldığımızı bir sonraki buluşmamızda:

“Sözümü harfiyen tuttum.” dediğinde anladım. Beni en çok sevindiren gelişmeler ise gözlerindeki şişliğin inmiş olması ve yeme ile olan ilişkisinin düzelmeye başlaması oldu. Çünkü yavaş yavaş hissettiği huzur normalin dışında tepkiler vermesini gereksiz kılıyordu.

Gerçekte olansa öz ile kimliğin uzlaşmaya başlamasıydı. Artık kendisine hayatından keyif alma hakkını tanıyabildiğinden özellikle ev hanımı ve anne olmak onun için çelişen roller olmaktan uzaktı. Bu ise onu baskıcı inanç ve davranışlardan arındırdığı gibi çevresindekilerle de daha sakin diyaloglar kurabilmesini sağlatıyordu.

Uyumsuzluk nasıl çürüyen bir soğanın içinden dışına doğru biçim, renk ve koku değiştirmesi gibi pek çok olumsuzluğa daha neden olmakta ise gerçek bir uyum da bütün mantık düzeylerindeki katmanların kendi içinde ve birbiriyle sağlıklı ilişkisi ile mümkün olmaktadır.



## BAZI HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

HASTALIK	OLASI NEDEN	YENİ DÜŞÜNCE MODELİ
AKCİĞER RAHATSIZLIKLARI	Varolma ve coşkuyla yaşama hakkını kendinde görmeme.	Hayatı bütünüyle ve hak ettiğimi bilerek içime alıyorum.
ALZHEIMER	Dünyayla ilişkiyi reddetme, yükten kaçış.	Hayatın haz ve sevinçlerine doğru ilerliyorum.
ANKSİYETE	Hayatın akışına güvenmeme.	Yaşamın emin ellerindeyim.
AŞIRI İŞTAHSIZLIK	Hayatı ve kendini reddetme, korunma ihtiyacı.	Kendimi kabulleniyor, güvenle yaşıyorum.
AŞIRI KİLO	Güvensizlik, arayış, savunma isteği bazen gizli öfkeyle bağışlayamama.	Duygularımla barışık ve güvendedim. Affetmeyi seçiyorum.
ASTİM	Birey olamama, boğulmuş hissetme, bastırılmış ağlama.	Özgür bir birey olarak kendi hayatımın sorumluluğunu üstleniyorum.
ATEŞ	Yakıcı öfke hissi.	Sakinlik ve sükunet içindeyim.
AYAK VE BACAKTAKİ RAHATSIZLIKLAR	Gelecekte ve ilerleyememekten korkma.	Geleceğin iyi olacağına inanarak neşeyle ilerliyorum.
BAĞIMLILIKLAR	Yalnızlık, korku, yetersizlik hissi, ifade yoksunluğu, kaçış.	Değerimin farkında olarak rahatlıkla iletişim kurabiliyorum.
BAĞIRSAK RAHATSIZLIKLARI	Geçmiş geride bırakmaktan korkma.	Eskiye bırakıp, yeniyi sevinçle karşılıyorum.
BAŞAĞRILARI	Kendini ve etrafındakileri eleştirme, mükemmeliyetçi düşünme şekli.	Ben ve herkes yeterince iyi, herşey yolunda.
BAŞDÖNMESİ	Olduğu gibi kabullenmekte zorlanma, kararsızlık.	Huzurun merkezinde kararlılıkla yaşıyorum.
BAYILMA	Başa çıkamayıp, bırakma.	Karşılaştığım herşey güven verici ve kolay.
BEYİN RAHATSIZLIKLARI	Hayata öfke duyma, eskiye takılma.	Değişim ve yenilik içinde huzurla yaşıyorum.
BOĞAZ	Bastırılmış duyguları ifade edememe.	Kendimi neşeyle

RAHATSIZLIKLARI		ifade ediyorum.
BOYUN RAHATSIZLIKLARI	Esnek olamama, inatçılık.	Hayatın sonsuz seçenekleri ve olanaklarına açığım.
BÖBREK RAHATSIZLIKLARI	Kızgınlık ve umutsuzlukla eleştirme.	Her deneyimimde hayırlı ve yararlı sonuçlar elde ediyorum.
BRONŞİT	Huzursuz aile ortamı.	İçimde ve çevremde barış ilan ediyorum.
BURUN RAHATSIZLIKLARI	Kendi kendini tanımayı ve kabullenmeyi temsil eder.	Yeteneklerimi farkediyor ve onaylıyorum.
CİLT RAHATSIZLIKLARI	Benliğine yapılan baskı sonucu öfke(sivilce), nefret(siğil),yetersizlik(mantar),incinme(apse) hissi.	Özgürüm, güvendeyim, korunuyorum.
CİNSEL SOĞUKLUK	Cinsel kimliğini, hazzı reddetme. Günah düşüncesi veya baba korkusu.	Kendi cinsiyetimden ve bedenimden memnunum.
DAMAR SERTLİĞİ	Direnç, dar görüşlülük.	Zihnen, bedenen mutluluğa açığım, onu kabul ediyorum.
DALAK RAHATSIZLIĞI	Sabit fikirlilik, acı, tedirginlik, endişe.	Hayatımda herşey iyi ve güzel.
DENGE BOZUKLUKLARI	Dağınık düşünme, düşüncelerini merkezde toplayamama.	Tam bir denge halinde yaşamın merkezindeyim.
DEPRESYON	Aşırı umutsuzluk, kızgınlık.	Geçmişini bırakıp huzur ve coşku dolu yaşamı seçiyorum.
DEVASIZ HASTALIKLAR	Hiçlikten gelen bu hastalık içe yönelerek tedavi edilebilir.	Mucizelerle dolu evrende ilahi şifayı dileyerek içime yöneliyorum.
DİRSEK VE DİZDEKİ RAHATSIZLIKLAR	Yön değiştirme ve yenilikleri reddetme, inatçılık.	Yeniliklerle güzel bir uyum halindeyim.
DİŞETİ SORUNLARI	Verdiği kararları sürdürmemeye veya onlardan hoşnut olamama.	Daima aldığım doğru kararların güzel sonuçlarıyla karşılaşıyorum.

DÜŞÜK	Gelecek korkusu, erteleme isteği.	İlahi sürecin işleyişindeki bilgeliğe inanırım
EL VE KOLDAKİ RAHATSIZLIKLAR	Tutma, taşıma yeteneği. Deneyimleri kabullenmeme.	Deneyimlerimi neşeyle ele alıyor ve taşıyorum.
FELÇ	Korku, dehşet, kaçış ve direnme.	Bütün hayatla bir ve beraberim.
FITİK	Kopmuş ilişkiler, sorumlulukları taşıyamama.	Zihnim ve bedenim zinde, hafif ve uyumlu.
GÖZ RAHATSIZLIKLARI	Kendinden ve gördüklerinden hoşlanmama, geleceğe umutla bakamama.	Bugüne ve geleceğe umutla bakıyorum.
GUATR	Engellenmişlik düşüncesi ile acı ve nefret hissi.	Birey olarak dilediğimi yapmak ve söylemekte hürüm.
GUT	Hakimiyet kurmak isteme, öfke ve sabırsızlık.	Kendimle ve etrafımla barış içindeyim.
İDRAR TUTAMAMA	Duygusal taşkınlık, çocuklarda yeterince sevilmediğine dair inançla bebekliğe geri dönme ihtiyacı.	Duygularımı ortaya koyuyor, seviyorum.
İDRAR YOLU ENFEKSİYONU	Kızgınlık, başkalarını suçlama.	Değişime açık, barış halindeyim.
İKTİDARSIZLIK	Cinsel baskı, suçluluk, ama korkusu veya günah düşüncesi, gelecek kaygısı.	Cinsel kimliğimi onaylıyorum.
KADIN HASTALIKLARI	Kendinden vazgeçme.	Kadın olmayı seviyorum.
KALP HASTALIKLARI	Sevgisiz hissetme.	Kalbim sevgiyle atıyor.
KAN HASTALIKLARI	Yaşama sevincinden yoksunluk.	Yaşama sevincini hissediyorum.
KANSER	Derin incinme, nefret, uzun süreli içsel konuşma.	Geçmişini bağışlayıp hayatımı sevinçle dolduruyorum.
KARACİĞER	Öfke, sorgulama ve yakınma.	Bildiğim tek şey sevgi, huzur ve neşedir.
KAS RAHATSIZLIKLARI	Hareket etmek istememe.	Hayatın içinde keyifle yol alıyorum.
KEKEMELİK	Güvensizlik, ifade edememe.	Özgürce iletişim kuruyor, kendime

		güveniyorum.
KELLİK	Korku, gerilim, güvensizlik.	Hayata güveniyorum, emin ellerdeyim.
KISIRLIK	Yaşama direniş, korku.	Doğru yer ve zamanda doğru şeyleri yapıyorum.
KİST	Olumsuzlukları düşünüp büyütme.	Pozitif düşüncelere yöneliyorum.
KOLESTEROL	Mutluluk kanallarını tıkama.	Mutluluk kanallarımı açarak, hayatı kucaklıyorum.
KOMA	Birisinden, bir şeyden kaçış, korku.	Seviliyorum, güvendeyim.
KULAK RAHATSIZLIKLARI	İçsesini veya başkalarını dinlemeyi reddetme.	Kendimi ve çevremi sevgiyle dinliyorum.
MEME RAHATSIZLIKLARI	Annelik duygusu ve aşırı fedakarlıklarla kendini ihmal etme.	Kendimi önemsiyor, kişisel sorumluluklarla özgürce yaşıyorum.
MİDE RAHATSIZLIKLARI	İçini yiyen belirsizlik, kaygı.	Hayırlar getiren güvenli bir hayatın içindeyim.
MENOPOZ SORUNLARI	Kendini reddetme, yaşlanma korkusu.	Bedenimi ve yaşamı seviyorum.
NEZLE	İncinme. Kışın sıklıkla nezle olurum şeklindeki inançlar.	Huzurlu, sağlıklı ve mutlu hissediyorum.
OMURGA RAHATSIZLIKLARI	Hayatın desteğinden yoksun olduğuna inanma.	Hayat tarafından desteklenerek güvenle dimdik ilerliyorum.
OMUZDAKİ RAHATSIZLIKLAR	Hayatın yüklerini taşıyamama.	Her geçen gün daha rahat, hafif ve mutluyum.
ÖDEM	Bırakmayı reddetme.	Geçmiş geride bırakmak çok güvenli ve kolay.
ÖKSÜRÜK	Beni görüp dinleyin arzusunun dışı vurumudur.	Önemseniyor, takdir ediliyorum.
PROSTAT	Kendinden vazgeçme, erkekliğini reddetme.	Erkekliğimden hoşnutum.

ROMATİZMA Y u k	Köşeye itilmiş, sevgisiz hissetme, içerleme hali.	Kendimi ve başkalarını seviyor, onaylıyor, affediyorum.
SAFRA KESESİ TAŞLARI	Katı düşünceler içinde suçlama isteği.	Dün bitti, bugünde mutlulukla varım.
SİRT RAHATSIZLIKLARI	Yeterli desteği hissedememe.	Hayat tarafından her zaman destekleniyorum.
SİNİRLERLE İLGİLİ RAHATSIZLIKLAR	Alma ve aktarma (iletişim) güçlüğü.	Keyifle iletişim kuruyorum.
ŞEKER HASTALIĞI	Keşke hastalığı, pişmanlık ve keder hissi.	Dünün öğrettikleri ile bugünü coşku içinde yaşıyorum.
ŞİŞLİK e	Zihninde aynı acıları yaşamaya devam etme.	Düşüncelerim huzura doğru akıyor.
ANSİYON n t	Çözümsüz ve umutsuz olduğuna inanma.	Geçmişi affediyor, şimdide sevinçle yaşıyorum.
TİMUSTAKİ (BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNDEKİ) RAHATSIZLIKLAR	Tehlikede ve tehdit altında hissetme.	Her an güvendeyim.
UR (TÜMÖR) l m l	Vicdan azabı, pişmanlık duygusu.	Yaşadıklarımın teşekkür ederek ilerliyorum.
YUMURTALIKTAKİ RAHATSIZLIKLAR	Üretkenliği temsil eder.	Yaratıcı akışın bir parçasıyım.

r; Louise L. Hay, Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri, Akaş Yay. 2000 Sayfa 20-82, İSTANBUL

