

"Humle yüzleşen insanların deneyimlerinden damıtılan, ilhamı verici bir yaşam rehberi."

— Kirkus Reviews

Yaşam Dersleri



Elisabeth Kübler-Ross
& David Kessler

Çeviri: Sezer Soner



© 2000, Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership ve David Kessler, Inc.
© Profil Kitap

Yazarlar / Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler
Orijinal Adı / Life Lessons
Kitabın Adı / Yaşam Dersleri

Genel Yayın Yönetmeni / Münir Üstün
İngilizceden Çeviren / Sezer Soner
Editör / Zeynep Ekşi
Kapak Tasarım / Ömer Faruk Yıldız
İç Tasarım / [uelmasci.net.com](http://www.uelmasci.net.com)

Baskı-Cilt / İnkılap Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sk. No: 8
Yenibosna – Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 496 11 11
Sertifika No: 44066

1. Baskı: Mart 2021

ISBN: 978-625-7111-85-0

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 45359

PROFİL: 862
PSİKOLOJİ: 07



Necip Fazıl Bulvarı Keyap Sitesi G1 Blok No: 112
Yukarı Dudullu - Ümraniye / İstanbul
www.profilkitap.com / bilgi@profilkitap.com
Tel: 0 216 365 70 91 (pbx) Faks: 0 216 365 70 94

Profil Kitap Maviyağaç Kültür Sanat Yayıncılık Tic. Ltd. Şti. markasıdır.

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları The Elisabeth Kübler-Ross Family LP, David Kessler, Inc. ve The Barbara Hogenson Agency aracılığıyla Profil Kitap'a aittir. Yayıncının izni olmadan herhangi bir formda yayınlanamaz, kopyalanamaz ve çoğaltılamaz. Ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

YAŞAM DERSLERİ

ELISABETH KÜBLER-ROSS
DAVID KESSLER

İngilizceden Çeviren: Sezer Soner



Elisabeth Kübler-Ross, M.D. (1926-2004)

Elisabeth Kübler-Ross çağdaş hospis* hareketinin kurucularından biri kabul edilmektedir. Aralarında *The Wheel of Life*, *Life Lessons*, *On Grief and Grieving* ve Yaşın Beş Evresi™ teorisini ortaya koyduğu *On Death and Dying* gibi kitapların da bulunduğu iki düzineyi aşkın kitabın yazarıdır. Çalışmalarından oluşan bu kütüphanesindeki eserler 10.000.000 kopyadan fazla satmıştır ve 40'tan fazla dile çevrilmiştir. TIME dergisi ona "20. yüzyılın 100 en önemli düşünüründen biri" demiştir. 1977'de "Yılın Kadını" ve 1970'lerde bilim alanında "On Yılın Kadını" ilan edilmiştir. Kübler-Ross Arşivi'ne Stanford Üniversitesi Özel Koleksiyonlar Bölümü ev sahipliği yapmaktadır; onun çalışmaları burada Stanford'un kendi palyatif bakım programlarının hedeflerini belirlemektedir. Onun kişisel metaneti ve kararlılığı, dünyanın, ölümü ele alış biçimini sonsuza dek değiştirmiştir. Ölmek üzere olan kişilere merhamet ve itibarla davranılmasını temin etme konusunda yorulmak bilmeden gösterdiği çabası, artık birçok Batı ülkesinde yaşam sonu bakımında standart haline gelmiştir. Dr. Kübler-Ross dünyaya, ölümün aslında yaşamak hakkında olduğunu ve buradaki işimizin nasıl koşulsuz seveceğini öğrenmek olduğunu öğretmiştir. The Elisabeth Kübler-Ross (EKR) Vakfı hospis projelerini, palyatif bakımı ve yas desteğini destekleyerek onun mirasını dünya genelinde devam ettirmektedir. EKR Vakfı website ve sosyal medya linkleri:

www.ekrfoundation.org; <https://www.facebook.com/ekublerross> ve <https://www.instagram.com/elisabethkublerross/>

David Kessler

David Kessler ölüm ve yas konularında dünyanın en önde gelen uzmanlarından biridir. Aralarında Louise Hay ile birlikte yazdığı *You Can Heal Your Heart: Finding Peace After Breakup, Divorce or Death* de bulunmak üzere beş çok satan kitabın yazarıdır. *The Sixth Stage of Grief* onun son kitabıdır. *Life Lessons* ve *On Grief and Grieving* adlı iki çok satan kitabın Elisabeth Kübler-Ross ile birlikte ortak yazarıdır. İlk kitabı olan #1 çok satan hospis kitabı *The Needs of the Dying* Rahibe Teresa'dan övgü almıştır. Elizabeth Taylor, Carrie Fisher ve Jamie Lee Curtis, sevdikleri yaşam mücadelesi vermeyi gerektiren hastalıklarla karşı karşıya kaldığında onun hizmetlerinden yararlanmışlardır. Kessler ayrıca artık aramızdan ayrılmış olan aktörler Anthony Perkins ve Michael Landon ile birlikte çalışmıştır. 5 milyonu aşkın ziyaretçisi olan grief.com'un kurucusudur. Daha fazla bilgi için:

www.grief.com ve www.DavidKessler.org adreslerini ziyaret edebilirsiniz.

* Yaşamın son aşamasında olan yani ölmekte olan hastaların ağrı ve semptomlarının hafifletilmesine, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanan bir sağlık bakımı türü. (e.n.)

*Kızım
Barbara'nın
armağanı
ilk torunum
Sylvia Anna'ya...
– Elisabeth*

*Oğullarım
Richard ve David'e...
– David*

TEŞEKKÜR

Bir kitap daha yazmayı mümkün kılan Joseph'e... Evi çekip çeviren ve bir bakımevine gitmek yerine evde kalmamı sağlayan Ana'ya... Ayrıca bana devam etme gücü veren çocuklarım Barbara ve Kenneth'a...

—*ELISABETH*

En başta, bu kitabı birlikte yazma ayrıcalığını verdiğin için Elisabeth, sana en içten teşekkürlerimi sunarım. Senin bilgeliğin, otantikliğinin ve arkadaşlığının bunu hayatımın tecrübesi haline getirdi. Authors and Artists'te, Al Lowman'a bu çalışmanın önemine duyduğu inanç için teşekkürler. Senin rehberliğinin, desteğinin ve arkadaşlığının hayatımdaki gerçek armağandır.

Simon & Shuster'dan Caroline Sutton'a feraseti, özeni ve usta işi redaksiyonu için minnettarım. Ayrıca, her biri bu kitaba kendilerine özgü biçimlerde bir katkı sunan Elaine Chaisson, Ph. D., B. G. Dilworth, Barry Fox, Linda Hewitt, Christopher Landon, Marianne Williamson, Charlotte Patton, Berry Perkins, Teri Ritter, R. N., Jaye Taylor, James Thommes, M. D. ve Steve Uribe, M.F.T.'ye de teşekkürlerimi sunarım.

—*DAVID*

İÇİNDEKİLER

YIL DONUMÜ BASIMI İÇİN ÖNSÖZ	11
ELISABETH'TEN BİR MESAJ	15
DAVID'DEN BİR MESAJ	17
OKURA BİR NOT	20
1. BOLÜM: OTANTİKLİK	23
2. BOLÜM: SEVGİ	43
3. BOLÜM: İLİŞKİLER	63
4. BOLÜM: KAYIP	81
5. BOLÜM: GÜÇ	103
6. BOLÜM: SUÇLULUK DUYGUSU	115
7. BOLÜM: ZAMAN	129
8. BOLÜM: KORKU	143
9. BOLÜM: ÖFKE	159
10. BOLÜM: OYUN	173
11. BOLÜM: SABIR	187
12. BOLÜM: KENDİNİ BIRAKMA	199
13. BOLÜM: BAĞIŞLAMA	215
14. BOLÜM: MUTLULUK	225
SON DERS	239

YIL DÖNÜMÜ BASIMI İÇİN ÖNSÖZ

Scribner bana *Yaşam Dersleri*'nin yıl dönümü basımını yayımlayacaklarını söyleyince bunun, kitabı birlikte yazdığımız ve 2004 yılı yazında ölen Elisabeth-Kübler Ross'u çokça gururlandıracak olmasından bir hayli etkilendim.

Bu kitabın şimdi daha anlamlı ya da ilk yayımlandığı zamankinden daha anlamlı olmasından büyük heyecan duyuyorum. Bunun sebebi sonsuza dek sahip olmayacağımız bilgiyle, her ânı nasıl yaşayacağımızla ilgili, o yüzden her bir günü dopdolu yaşamamız gerekir.

Yaşam Dersleri bize şunu soruyor: "Gerçekten hayatımı böyle mi yaşamak istiyorum?" Bu kitabın yıllar önce yayımlanmasından bu yana, hayat hızlanmış gibi görünüyor. Daha fazla şey yapıyoruz, daha hızlı hareket ediyoruz, aynı anda birden fazla iş yapıyoruz, yapılacaklar listemiz daha uzun, üstelik kendi hızımıza yetişemeyeceğiz gibi de görünüyor. Kaldı ki yaşıyoruz da... *Baby boomer* kuşağındakiler artık orta yaşlarını geride bırakırken, onu izleyen kuşaktakiler ise tam orta yaşlarındalar. Yaşlandıkça kendimize soruyoruz: "Şu anda yaptığım şeyi yapmaya devam edersem, elimde yine ve yine aynı sonuç olmayacak mı sadece? Benim istediğim bu mu, yoksa hayatımın daha kaliteli, daha sevgi dolu ve daha huzurlu olmasını mı istiyorum?"

Nasıl daha iyi bir yaşam sürüleceği konusunda sayısız kitap olabilir, ama bu kitap özel, çünkü Elisabeth de ben de ölmek üzere olanların yataklarının başucunda oturmanın kazandırdığı tamamen kendine özgü bir perspektifi paylaştık. Dinledik ve bir insan kıyısında olduğunda yaşamın nasıl görüldüğünü öğrendik. Neyin anlamı olduğunun,

insanların neyden pişmanlık duyduklarının ve neleri farklı yapmış olabileceklerinin farkına vardık.

Ben hep aile üyeleriyle ve ölmek üzere olan sevdiğimiz kişilerle geçirilen özel zamanın nihai ayrıcalık olduğunu düşünmüşümdür; çünkü o son anlarda, yaşamın kıyısında yalpalayıp dururken tüm o sahtelikler de sessizce dökülüp gider. Çoğunlukla insanlar kendileri için nelerin en önemli olduğu hakkındaki en derin hakikatleri işte o zaman açığa vurur. Bu son hakikatler ise mutlu bir hayat yaşamamanın kitlit noktalarıdır.

Hepimiz nasıl yaşanacağı konusunda zor bulunur yanıtlar arıyoruz, yazdığım tüm kitaplar arasında *Yaşam Dersleri*'nin hâlâ çok büyük bir ilgi görmesinin nedeni de bu. Şimdi, yıllar sonra, bu kitabın tüm bir yeni okur kuşağının yanı sıra, dünya genelinde kitap kulüplerinin gözdelelerinden biri haline gelmiş olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum. Birçok kişi ilişki bölümünü bir hayli seviyor. Bana sevgi hakkında kitapta sergilendiği biçimiyle hiç düşünmediklerini söylüyorlar. Bazıları ise finansal konularla ilgili bölümün paraya yönelik tutumlarını büyük ölçüde etkilediğini ve geliştirdiğini söylüyor. Birçok kişi otantiklik hakkındaki bölümün kendi gerçek doğalarını bulmalarına yardımcı olduğunu ve bu kitabın onlara meydan okuduğunu, çeşitli düzeylerde gelişim göstermelerine katkıda bulunduğunu söylüyor.

Elisabeth'le benim *Yaşam Dersleri* için ilk başta paylaştığımız vizyon da buydu. Gelgelelim kitabı yazdığımız sırada, bu dersleri bizzat ne kadar öğrenmem gerekeceğinin farkında olmadığım da doğru.

Her birimizin an gelip de kendi kişisel kör noktasıyla yüzleşmek zorunda kaldığı olmuştur, oyun ve oyunun hayatımızda ne kadar önemli olduğuyla ilgili bölümü bitirdiğimde benim için o anlardan biri yaşandı. Bir hafta sonumu

Elisabeth ile birlikte oyun oynama hakkında yazdıklarımızı düzenlemeye ayırdığımda, yeğenim Jeffrey beni akşam yemeğine ve film izlemeye davet etti. “Çok isterdim,” dedim ona, “ama vaktim yok.”

“Sadece yemeğe ne dersin?” diye sordu, ama ona da vaktim yoktu.

“Ayaküstü bir kahve içelim öyleyse?”

Zamanın benim için ne kadar kritik olduğunu ve önceliğimin o bölümün düzeltmelerini yapmak olduğunu açıkladım. Konuşmamızı bitirmek üzereyken, “E, hangi bölüm üzerinde çalışıyorsun?” diye sordu.

“Oyun oynamak için zaman yaratma,” dedim ifadesiz bir yüzle. “İnsanın dengeli bir hayatının olmasının önemi ve fazlasıyla iş odaklı olmak yerine oyun oynamaya zaman yaratma becerisi hakkında.”

“İyiymiş,” dedi Jeffrey bana, “anladığım şu ki senin cidden bu bölümü yazman gerek. Umarım halledersin.”

“Umarım,” dedim, hâlâ onun dikkatimi bir şeye çektiğinin farkında olmaksızın.

Jeffrey’yi sonraki görüşümde, bana o zaman gözden kaçırdığım espriyi açıkladı. Şansıma, dersi öğrenmiştim. Jeffrey ile ilişkiyi bir öncelik haline getirdiğim için minnettarım, çünkü 2011’de beklenmedik bir şekilde öldü.

Bu kitabın mutluluğa doğru bir yolculuk olduğunu şimdi anlıyorum ve her okuduğumda küçük ama değerli bir şeyin farkına varıyorum. Sonra kitabı yazdığımız zamanı tekrar düşünüyorum ve yazmanın bana olduğu kadar Elisabeth’e de ne kadar ilham verdiğini hatırlıyorum.

Bu kitabı yazarken Elisabeth de ben de kâh güldük kâh ağladık. Ben bir kitabın, yazarını etkilemezse, başka hiç kimseyi de etkilemeyeceğine inanıyorum. Biz etkilenmiştik! Bunun aktarılması gereken bir bilgi olduğunu biliyorduk.

Onunla bu deneyimi yaşamış olmaktan çok gururluyum. Elisabeth'in bir yaşama tutkusu vardı. Hayatın ne kadar değerli olduğunu biliyordu, onu dopdolu nasıl yaşayacağını da...

Hayatı dopdolu yaşama sırası artık bizde. Bu kitabın birçok bakımdan çoğu insana ilham vermeye devam etmesinden onur duyuyorum. Size de ilham vermesini tüm kalbimle istiyorum.

DAVID KESSLER, 2014

ELISABETH'TEN BİR MESAJ

Hepimizin yaşam denen bu zaman zarfında öğreneceği dersler var; bu, ölmek üzere olanlarla çalışırken özellikle belirginleşir. Ölmek üzere olanlar yaşamın sonunda çok şey öğrenir, ama genellikle öğrenilenleri hayata geçirmek için artık çok geçtir. 1995 yılında Arizona Çölü'ne taşındıktan sonra, Anneler Günü'nde beni kötürüm bırakan bir felç geçirdim. Sonraki birkaç yılımı ölümün eşiğinde yaşadım. Kimi zaman ölümün birkaç hafta içinde kapımı çalacağını düşündüğüm oldu. Birçok kez, kapımı çalmadığı için hayal kırıklığına uğradım, çünkü hazırdım. Fakat ölmedim, çünkü hâlâ yaşamın öğrettiklerini, son derslerimi öğreniyorum. Bu dersler yaşamlarımızla ilgili nihai gerçekler; bunlar hayatın kendisiyle ilgili sırlar. Bir kitap daha yazmak istedim, ölüm ve ölmek değil, yaşam ve yaşamak üzerine.

Her birimizin içinde bir Gandhi ve bir Hitler var. Bunu sembolik olarak söylüyorum. Gandhi içimizdeki en iyiye, içimizdeki en merhametliye karşılık geliyor; Hitler ise içimizdeki en kötüye, olumsuz yanlarımıza ve küçüklüğümüze... Yaşamdaki derslerimiz küçüklüğümüz üzerinde çalışmayı, olumsuzluğumuzdan kurtulmayı, kendimizdeki ve birbirimizdeki en iyiyi bulmayı kapsıyor. Bu dersler, hayatın fırtınalarıdır; bizi olduğumuz kişi yapar. Birbirimizi ve kendimizi iyileştirmek için buradayız. Fiziksel açıdan iyileşmede olduğu gibi değil, çok daha derinlerde bir iyileşme. Ruhlarımızın, özlerimizin iyileşmesi...

Derslerimizi öğrenmekten bahsederken, yarım kalmış işi halletmekten bahsediyoruz. Bu yarım kalmış iş ölümle ilgili değil. Yaşamla ilgili. "Evet, çalıştım, güzel para kazandım,

ama gerçekten yaşamaya hiç zaman ayırdım mı?” gibi en önemli sorunlarımıza değiniyor. Birçok insan var olmuştur, ama aslında hiç yaşamamıştır. Üstelik, bu kişiler kendi yarım kalmış işlerini gizli ve kontrol altında tutmak için muazzam miktarda enerji harcamışlardır.

Yarım kalmış iş hayattaki en büyük sorun olduğu için, ölümle yüz yüze gelen değineceğimiz öncelikli mesele de budur. Pek çoğumuz çok sayıda yarım kalmış işle birlikte göçüp gidiyoruz; birçoğumuzun en azından birkaç yarım kalmış işi var. Hayatta öğrenilecek o kadar çok ders var ki, bunların tümünü insanın yaşadığı süre boyunca iyice öğrenmesi olanaksızdır. Fakat ne kadar çok dersi öğrenirsek, yarım bırakmadığımız işler de o kadar çok olacaktır ve ne kadar dolu yaşarsak, hayatı da gerçekten yaşarız. Üstelik ne zaman öldüğümüz fark etmeksizin, “Tanrım, yaşadım!” diyebiliriz.

DAVID'DEN BİR MESAJ

Yaşamın kıyısında olan insanlarla çokça zaman geçirdim. Bu iş, insana çok şey katan ve yaşamı geliştiren bir iş olmuştur. Psikolojik, duygusal ve ruhsal açıdan gelişimin büyük bir bölümünü ölmek üzere olanlarla çalışmama bağlayabiliyorum. Birlikte çalıştığım ve bana bunca şey öğretmiş olan kişilere çok minnettar olmama karşın, benim derslerim onlarla başlamadı. Bu dersler yıllar önce annemin ölümüyle başladı ve sevdiğim insanları kaybettiğim bugün de hâlâ devam ediyor.

Geçen birkaç yıl süresince, bir öğretmen, akıl hocası ve çok sevgili dost Elisabeth'e veda etmeye hazırlanıyordum. Onunla, son dersleri öğrenerek çokça zaman geçirdim. Ölmek üzere olanlarla çalışmalarım hakkında bana o kadar çok şey öğreten Elisabeth, artık kendi hayatında ölümle yüzleşiyordu. O son kitabı *The Wheel of Life*'i tamamlıyorken ben ilk kitabım *The Needs of the Dying*'i yazıyordum. Hayatının bu mücadele gerektiren dönemi boyunca bile kitap yayımlama, hastalarım ve hayatın kendisi konusunda öğütler vererek bana içtenlikle yardımcı oldu.

Çoğu zaman, onun evinden ayrılmak benim için son derece zordu. Her ikimiz de aklımızın bir köşesinde bunun birbirimizi görebileceğimiz son an olabileceği düşüncesiyle birbirimize "hoşça kal" derdik. Gözümde yaşlarla yürüyüp giderdim. Bu kadar anlam ifade eden birini kaybetmek çok ama çok zordur; yine de o, hazır olduğunu söylüyordu. Fakat Elisabeth ölmedi; yavaş yavaş düzeldi. Hayatla işi bitmemişti, hayatın da onunla işinin bitmediği çok açıktı.

Çok eski günlerde insanlar belli yerlerde bir araya gelir, çocuklar ve yetişkinler yaşlıların hayatla, hayatın zorluklarıyla ve yaşamın kıyısından çıkarılabilecek derslerle ilgili anlattıkları hikâyeleri dinlerlerdi. İnsanlar en büyük derslerimizin kimi zaman en büyük acılarımızın içinde bulunduğunu biliyorlardı. Bu derslerin aktarılmasının, ölmek üzere olanlar kadar yaşayanlar için önemli olduğunu da biliyorlardı. Benim yapmayı umduğum da bu; öğrendiğim derslerin bir bölümünü aktarmak. Böyle yapmak, ölmüş olan kişilerin en iyi yanlarının yaşamaya devam edecek olmasını sağlar.

Hayat olarak gördüğümüz bu uzun, kimi zaman da garip yolculukta birçok şey buluruz, ama çoğunlukla kendimizi buluruz. Gerçekte kim olduğumuzu, bizim için en çok neyin önem taşıdığını... İyi ve kötü günlerden, sevginin ve ilişkilerin gerçekte ne olduğunu öğreniriz. Öfkemizi, gözyaşlarımızı ve korkularımızı zorla da olsa kabul etme yürekliliğini buluruz. Tüm bunların gizeminde, yaşama uğraşını halletmek –mutluluğu bulmak– için gereksinim duyduğumuz her şey bize verilmiştir. Kusursuz yaşamlar değil, çocuklar için yazılmış hikâye kitaplarındaki masallar değil, kalplerimizi anlamla doldurabilecek otantik yaşamlar...

Rahibe Teresa ile ölümünden önce, birkaç ay geçirme ayrıcalığına sahip olmuştum. Bana en önemli işinin ölümle olduğunu, çünkü hayatı çok değerli saydığını söylemişti. “Bir hayat bir başarı demektir,” demişti, “ölmek de bu başarının nihayeti.” Çoğumuz ölümü bir başarı olarak görmemekle kalmıyoruz, aynı zamanda hayatlarımızı da başarı olarak görmüyoruz –yine de bunlar birer başarı.

Ölmek üzere olanlar her zaman büyük derslerin öğretmenleri olmuşlardır, çünkü yaşamın kıyısına vardığımızda hayatı en açık biçimiyle görürüz. Derslerini paylaşırlarken, ölmek üzere olanlar bize hayatın kendisinin değerliliğiyle

ilgili çok şey öğretirler. Bu derslerde kahramanı keşfederiz; yaşadığımız *her şeyi aşan* ve bizi *yapabileceğimiz ve olabileceğimiz her şeye götüren* o parçayı... Yalnızca hayatta olmak için değil, yaşadığını hissetmek için de.

OKURA BİR NOT

B u kitap Elisabeth Kübler–Ross ve David Kessler arasındaki yakın işbirliğinin sonucudur. Vaka tarihçeleri ve kişisel deneyimler onların konferanslarından, uygulamalı seminerlerinden, ayrıca hastalar ve ailelerle yaptıkları görüşmelerden alınmıştır. Bunlar kimi zaman David'i, kimi zaman Elisabeth'i, kimi zaman da her ikisini içermektedir. Anlaşılır olması için, başlarına Elisabeth için ad ve soyadının ilk harfleri olan EKR, David için de DK'nin yazıldığı vaka öyküleri ve kişisel deneyimler dışında, kitap boyunca Elisabeth ve David için “biz” çatısını kullandık.

YAŞAM
DERSLERİ



BİRİNCİ BÖLÜM

OTANTİKLİK

Kırkly yaşlarının başında bir kadın olan Stephanie bir konferansta aşğıdaki öyküyü paylaşmıştı:

“Birkaç yıl önce bir cuma günü, öğleden sonra, her zamanki gibi Los Angeles’tan Palm Springs’e gidiyordum. Los Angeles çevre yolu trafiğine çıkmak için en uygun zaman değildi ama arkadaşlarla dinlendirici bir hafta sonu geçirmek için çöle gitmeye can atıyordum.

Los Angeles’ın dış mahallelerinde, önümdeki arabalar durma noktasına geldi. Uzun bir araç kuyruğunun arkasında durmak üzereyken dikiz aynama göz attım ve arkamdaki arabanın durmadığını gördüm. Aslında araba çok büyük bir hızla bana doğru geliyordu. Sürücünün bana çarpmak üzere olduğuna, hem de şiddetle çarpmak üzere olduğuna dikkat etmediğini fark ettim. Onun bu hızı ve önümde durmuş olan aracın arka tamponunun dibinde olduğum gerçeği düşünöldüğünde büyük bir tehlikede olduğumu biliyordum. Tam o anda, ölebileceğimin farkına vardım.

Direksiyonu sımsıkı kavramış olan ellerime baktım. Ellerimi bilinçli olarak sıkmamıştım; bu doğal halimdi, hayatı böyle yaşıyordum. Hayatı böyle yaşamak istemediğime karar verdim, böyle ölmek istemediğime de. Gözlerimi kapadım, bir nefes aldım ve ellerimi yana indirdim. Kendimi bıraktım. Hayata teslim oldum, ölüme de. O anda arkamdaki araç büyük bir güçle bana çarptı.

Hareket ve gürültü kesildiğinde, gözlerimi açtım. İyiydim. Önümdeki araç enkaza dönmüş, arkamdaki araba mahvolmuştu. Benim arabamsa akordeon gibi ikisinin arasında sıkışmıştı.

Polis bana gevşemiş bir durumda olduğum için şanslı olduğumu, çünkü kaslardaki gerginliğin şiddetli yaralanma olasılığını artırdığını söyledi. Bana bir armağan verildiği duygusuyla yürüdüm. Bu armağan yalnızca yaralanmadan kurtulmuş olmam değildi, bundan daha büyüktü. Hayatı nasıl yaşadığımı görmüştüm ve bana bunu değiştirme fırsatı verilmişti. Hayatı sıkılmış bir yumrukla yaşamıştım, ama artık onu, avuçlarımın içinde duran bir kuş tüyü gibi açılmış ellerimde tutabileceğimi fark ettim. Ölüm karşısındaki korkumu koyuverecek, onu olurluna bırakacak kadar gevşeyebildiysem, artık yaşamdan gerçekten de zevk alabileceğimin farkına varmıştım. O anda, kendimi daha önce olmadığı kadar kendime bağlı hissettim.”

Yaşamın kıyısında olan başka birçok kişi gibi Stephanie de bir ders öğrenmişti –ölümle ilgili değil, yaşam ve yaşamakla ilgili bir ders.

Hepimizin içinde derinlerde bir yerde, olacağımız kişi var, bunu biliyoruz. O kişi haline gelirken bunu hissedebiliriz de. Bunun tersi de olabilir. Bir şeylerin yolunda gitmediğini ve olacağımız o kişi olmadığımızı da biliriz.

Hepimiz, bilinçli ya da bilinçsiz, yaşamın derslerini öğrenmeye çalışarak bir yanıt arayışındayız. Korku ve suçlulukla boğuşuyoruz. Anlam, sevgi ve güç arıyoruz. Korkuyu, kaybetmeyi ve zamanı anlamaya uğraşıyoruz. Kim olduğumuzu ve gerçekten nasıl mutlu olabileceğimizi bulmaya çabalıyoruz. Bunları bazen sevdiklerimizin yüzünde, dinde, Tanrı'da ya da bulundukları diğer yerlerde arıyoruz. Gelgelim epey bir sıklıkla bunları parada, mevkide, “mükemmel” işte ya da başka yerlerde arıyoruz; ama bulduğumuz,

bu şeylerin sadece bulmayı umduğumuz anlamdan yoksun olduğu, hatta bize acı verdiği oluyor. Anlamlarıyla ilgili daha derin bir kavrayışımız olmadan bu yanlış yolları izlediğimiz için kaçınılmaz biçimde boşluk duygusuyla, yaşamın hemen hemen hiç anlamı olmadığı, sevginin ve mutluluğun basit yanılsamalardan ibaret olduğu inancıyla kalakalıyoruz.

Bazı insanlar anlamı araştırma, bilgilenme ya da yaratıcılık yoluyla bulur. Bazıları ise bu anlamı mutsuzluğun, hatta ölümün doğrudan gözlerine bakarken fark eder. Belki doktorları onlara kanser olduklarını ya da yaşayacak yalnızca altı ayları kaldığını söylemiştir. Belki sevdikleri birilerini ölüm kalım savaşı verirken izlemişlerdir ya da depresyon veya başka bir felaket gözlerini korkutmuştur.

Kıyıdadırlar. Aynı zamanda yeni bir hayatın kıyısında da. Direkt “canavarın gözleri”ne bakarak, ölümle doğrudan, büsbütün ve eksiksiz yüzleşerek kendilerini ona teslim etmişlerdir –bir yaşam dersi öğrendikleri için de yaşama bakış açıları sonsuza dek değişmiştir. Bu insanlar yaşamlarının geri kalanıyla ne yapmak istediklerine, umutsuzluğun karanlığı içinde karar vermek zorunda kalmışlardır. Bu derslerin tümü, öğrenmesi keyifli dersler değildir; ama sonunda herkes bu derslerin hayatın dokusunu zenginleştirdiğini görür. Öyleyse şu an öğrenilebilecek dersleri öğrenmek için hayatın sonuna dek beklemek neden?

Yaşamın iyice öğrenmemizi istediği bu dersler nelerdir? Ölüm ve yaşam konularında çalışırken, pek çoğumuzu aynı derslerin zorladığı netlik kazanır: korku ile, suçluluk duygusu ile, öfke ile, bağışlama ile, teslim olma ile, zaman ile, sabır ile, sevgi ile, ilişki ile, oyun ile, kaybetme ile, güç ile, otantiklik ile ve mutluluk ile ilgili dersler.

Dersleri öğrenmek biraz olgunluğa ermeye benzer. Bir anda daha mutlu, sağlıklı ya da güçlü olmazsınız, ama çevrenizdeki dünyayı daha iyi anlarsınız ve kendinizle barış

içinde olursunuz. Yaşamın derslerini öğrenmek hayatınızı mükemmelleştirmekle ilgili değil, hayatı olması beklendiği biçimiyle görmeyle ilgilidir. Birinin söylediği gibi, “Artık yaşamın eksikliklerinden zevk alıyorum.”

Buraya, bu dünyaya kendi derslerimizi öğrenmek için geldik. Derslerinizin ne olduğunu kimse size söyleyemez; bunları keşfetmek sizin kişisel yolculuğunuzun bir parçasıdır. Bu yolculuklarda boğuşmamız gereken pek çok şeyle de karşılaşabiliriz çok az şeyle de; ama karşımıza asla baş edebileceğimizden fazlası çıkmaz. Sevgiyi öğrenmesi gereken bir kişi birçok kez evlenmiş ya da hiç evlenmemiş olabilir. Para dersiyse uğraşması gereken bir kişinin hiç parası olmayabilir ya da sayamayacak kadar çok parası olabilir.

Bu kitapta, yaşamın dış kenarından bakıldığında nasıl görüldüğünü keşfederek yaşama ve yaşamaya bakacağız. Yalnız olmadığımızı öğreneceğiz; onun yerine hepimizin nasıl bağlı olduğunu, sevginin nasıl geliştiğini, ilişkilerin bizi nasıl zenginleştirdiğini göreceğiz. Umarız zayıf olduğumuz algısını da düzelterek; yalnızca gücümüz olduğunu değil, evrenin tüm gücüne içimizde sahip olduğumuzu fark edeceğiz. Yanılsamalarımız hakkındaki, mutluluk ve aslında olduğumuz kişinin büyüklüğü hakkındaki gerçekleri öğreneceğiz. Hayatlarımızı güzel bir şekilde yürütmek için gereken her şeyin, bize nasıl da verilmiş olduğunu öğreneceğiz.

Kaybetme durumuyla karşı karşıya kalınca, birlikte çalıştığımız kişiler tek önemli olanın sevgi olduğunun farkına vardılar. Sevgi aslında sahip olabileceğimiz, yanımızda tutabileceğimiz ve beraberimizde götürebileceğimiz tek şeydir. Bu kişiler de mutluluğu “orada” aramaktan vazgeçtiler. Bunun yerine, zaten sahip oldukları şeylerde ve zaten oldukları kendilerindeki zenginlik ve anlamın nasıl bulunacağını, zaten orada bulunan olanakların daha derinlemesine nasıl araştırılacağını öğrendiler. Kısacası, kendilerini yaşamın

doluluğundan “alıkoymuş” duvarları yıktılar. Artık işle ya da aileyle ilgili heyecan verici bir haberi, bir maaş zammını ya da bir tatili bekleyerek yarın için yaşamıyorlar. Onun yerine, her *bugünün* zenginliğini buldular, çünkü kalplerine kulak vermeyi öğrendiler.

Hayat bize sevgi, korku, zaman, güç, kaybetme, mutluluk, ilişkiler ve otantiklikle ilgili temel ilkeleri öğreten evrensel gerçekleri, dersleri sunar. Bugün mutsuzluğumuz yaşamın karmaşıklığı yüzünden değil. Mutsuzuz, çünkü hayatın temelini oluşturan basitlikleri gözden geçiriyoruz. Asıl zorlu mücadele bu derslerdeki saf anlamı bulmaktır. Birçoğumuz sevgiyi öğrendiğimizi düşünürüz. Yine de sevgiyi doyurucu bulmayız, çünkü o sevgi değildir. O; korkunun, güvensizliklerin ve beklentilerin kararttığı, koyulaştırdığı bir gölgedir. Dünya üzerinde birlikte yürürüz, buna karşın kendimizi tek başına, çaresiz ve mahcup hissederiz.

Herhangi bir durumda meydana gelebilecek en kötü şeyle yüz yüze gelince, büyürüz. Koşullar en kötü hallerindeyken en iyimizi bulabiliriz. Bu derslerin gerçek anlamını yakaladığımızda mutlu, anlamlı hayatlar da buluruz. Kutsuz değil, ama otantik. Hayatı içtenlikle ve derin bir anlam ile yaşayabiliriz.

Belki ilk ve en belirsiz soru budur: Bu dersleri öğrenen kim? *Ben kimim?*

Hayatımız boyunca bu soruyu kendimize defalarca sorarız. Doğumla ölüm arasında adına yaşam dediğimiz bir deneyim olduğunu kesin olarak biliriz. Peki ama ben bu deneyim miyim, yoksa bu deneyimi yaşayan mı? Ben bu beden miyim? Kusurlarım mıyım? Bu hastalık mıyım ben? Bir anne, bankacı, sekreter ya da spor meraklısı mıyım? Yetiştirilme biçimimin bir ürünü müyüm? Değişebilir miyim –ve hâlâ kendim olabilir miyim– yoksa daimi olarak değişmez miyim?

Bunların hiçbiri değilsiniz. Elbette kusurlarınız var ama siz, o kusurlar değilsiniz. Bir hastalığınız olabilir ama siz, size konulan tanı değilsiniz. Zengin olabilirsiniz ama siz, kredi değerlendirmeniz değilsiniz. Siz, özgeçmişiniz, semtiniz, dereceleriniz, yanlışlarınız, bedeniniz, rolleriniz ya da unvanlarınız değilsiniz. Tüm bu şeyler siz değilsiniz, çünkü bunlar değişebilir. Tanımlanması imkânsız ve değişmez olan, yaşla, hastalıkla ya da koşullarla değişmeyen ya da yitip gitmeyen bir parçanız var. Birlikte doğduğunuz, birlikte yaşadığınız ve birlikte öleceğiniz bir otantiktik var. Siz, *harikalarla dolu bir şekilde*, sadece sizsiniz.

Hastalıkla savaşılanları izlemek, kim olduğumuzu görmek için otantik bir şekilde biz olmayan her şeyden sıyrılmamız gerektiğini açığa çıkarır. Ölmek üzere olanları görünce, daha önce odaklandığımız o kusurları, yanlışları ya da hastalıkları artık görmeyiz. Artık yalnızca *onları* görürüz, çünkü hayatın sonunda daha hakiki, daha dürüst, daha kendileri olurlar -tıpkı çocuklar ve bebekler gibi.

Gerçekte kim olduğumuzu yalnızca hayatın başında ve sonunda mı görebileceğiz? Yalnızca uç noktalardaki koşullar mı olağan hakikatleri açığa çıkarır? Diğer türlü, gerçek kendimize karşı kör mü kalırız? İşte bu, yaşamın temel dersidir: otantik kendimizi bulmak ve diğer insanlardaki otantikliği görmek.

Rönesans döneminin büyük sanatçısı Michelangelo'ya bir keresinde *Pietà*'ları ya da *Davut* gibi heykelleri nasıl yaptığı sorulmuş. O da basitçe heykelin, işlenmemiş mermer bloğun *zaten içinde* olduğunu hayal ettiğini, sonra da hep orada bulunmuş olan şeyi açığa çıkarmak için fazlalıkları yonttuğunu söylemiş. Halihazırda yaratılmış ve ebediyen var olan o olağanüstü heykel açığa çıkarılmayı bekliyor. Aynı şekilde, halihazırda içinde bulunan o büyük insan da açığa çıkarılmaya hazır. *Herkes* büyüklüğün tohumlarını

taşır. “Büyük” insanlar başka kimsenin sahip olmadığı bir şeye sahip değildir; onlar yalnızca kendilerinin en iyi haline ulaşacakları yol üzerinde duran şeylerin çoğunu kaldırmışlardır.

Ne yazık ki aslımızda var olan yetenekler çoğu kez takındığımız rollerle ve kat kat maskelerle gizlenmiş durumdadır. Roller –anne&baba, işçi, nüfuzlu kişi, sinik, koç, aykırı, amigo, iyi adam, asi, hasta anne babasına bakan sevgili çocuk– gerçek kendimizin gömülü olduğu “kayalar” haline gelebilir.

Kimi zaman roller bize zorla yüklenir: “Sıkı çalışmanı ve bir doktor olmanı bekliyorum.” “Bir hanıma yakışır gibi davran.” “Bu şirkette ilerlemek istiyorsan verimli çalışmalı, özenli ve sabırlı olmalısın.”

Kimi zaman rolleri yararlı oldukları, mutluluk verdikleri ya da kazanç sağladıkları veya öyleymiş gibi göründükleri için hevesle üstleniriz: “Annem bunu hep böyle yapardı, demek ki bu, büyük olasılıkla iyi bir fikir.” “Tüm izci liderleri asil ve fedakârdır, öyleyse ben de asil ve fedakâr olacağım.” “Okulda hiç arkadaşım yok, gözde çocuklar sörfçü, bu yüzden ben de sörfçü olacağım.”

Kimi zaman bilerek ya da bilmeyerek, yeni rolleri koşullar değiştiği ya da sonuçları acı verdiği için benimseriz. Örneğin bir çift şöyle diyebilir: “Evlenmeden önce her şey harikaydı. Evlendikten sonra bir şeyler yanlış gitti.” Bu çift daha önce birlikteyken, yalnızca oldukları gibiydi. Evlendikleri anda, “evli bir erkek olma” ya da “evli bir kadın olma” çabasıyla, kendilerine öğretilmiş olan rolleri takındılar. Bilinçaltı bir düzeyde, evli bir erkek ya da kadının nasıl olması gerektiğini “biliyorlardı”, kendileri olmak ya da ne türde eşler olmak istediklerini keşfetmek yerine bildikleri o şeye uygun davranmaya çalışmışlardı. Veya bir adamın anlattığı gibi; “Cidden harika bir amcaydım, şimdiyse

baba olduğum bu kendimden büyük hüsrana duyuyorum.” Bu adam amca olarak çocuklarla içinden geldiği gibi ilişki kurmuştu. Baba olduğunda ise takınması gereken belirli bir rolü olduğu hissine kapılmıştı; fakat bu rol, olduğu kişi olmasını, otantik bir şekilde kendisi olmasını engellemiştir.

✦ EKR

Otantik olarak kim olduğunuzu öğrenmek her zaman kolay bir iş değildir. Birçoğunuzun bildiği gibi, ben üçüzlerden biri olarak dünyaya geldim. O günlerde üçüzler, benzeri birçok örnekteki gibi aynı şekilde giydirilir, hepsine aynı oyuncaklar verilir, hep aynı etkinliklere kaydedilirdi. İnsanlar bile size bir birey olarak değil, bir grup olarak tepki gösterirlerdi. Üçümüzün okulda ne kadar iyi olduğunun bir önemi yoktu, çabalasam da çabalamasam da hep C alacağımızı çabucak öğrenmiştim. Birimiz A, diğeri F hak etmiş olabilirdi, ama öğretmenler bizi her zaman karıştırırdı, bu yüzden de üçümüze de C vermek daha güvenliydi. Bazen babamın kucagında otururken, hangimiz olduğunu bilmediğini bilirdim. Bunun kimliğimize neler yapacağını düşünebiliyor musunuz? Artık bireyi ayırt etmenin, her birimizin ne kadar farklı olduğunu ayırt etmenin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz. İkiz, üçüz vb. doğumlarının sıradan hale geldiği bu günlerde, anne-babalar çocuklarını birbirinin aynısı giydirmemeyi ve onlara aynı biçimde davranmamayı öğrenmiş durumdadır.

Üçüz olmak benim otantiklik arayışımı başlattı. Her zaman kendim olmaya çalıştım, kendim olmanın en popüler seçim olmayabileceği zamanlarda bile. Her ne sebeple olursa olsun, boş, uydurma bir kişi olmaya inanmadım.

Hayatım boyunca, gerçek kendim olmayı öğrendikçe, otantik olarak kendileri olan diğer insanları fark etme

yönünde de bir ustalık geliştirdim. Ben buna, birini koklayarak bulmak diyorum. Birisinin gerçek olup olmadığını burnunuzla koklamazsınız, tüm duyularınızla koklarsınız. Tanıştığımda insanları koklamayı öğrendim, bu sayede gerçek kokuyorsa yakınlaşmak için onlara bir işaret gönderiyorum. Değillerse de uzaklaşmaları için bir işaret veriyorum. Ölmek üzere olanlarla çalışırken otantikliğe yönelik keskin bir koku duyusu geliştirirsiniz.

Hayatımda bazı zamanlar otantik olmama hali açık ve net değildi; bazı zamanlar ise oldukça açık ve netti. Örneğin insanlar çoğunlukla beni konferans vereceğim salona götürerek veya tekerlekli sandalyemi itip kürsüye çıkararak “iyi insan” gibi görünmek isterler. Fakat sonrasında genellikle eve nasıl döneceğimi bulma konusunda büyük sıkıntı yaşıyorum, yaşadım da. Böyle durumlarda yalnızca onların kendi egolarını şişirmek için kullanıldığımı fark ettim. Gerçekten iyi insan olsalardı ve yaptıkları, o rolü takınmaktan ibaret olmasaydı, evime sorunsuz bir şekilde ulaştığımdan emin olmayı da isterlerdi.



Pek çoğumuz hayatımız boyunca birçok rol oynarız. Bu rolleri duruma göre nasıl değiştireceğimizi öğrenmişizdir, ama bunların arkasına nasıl bakacağımızı çoğunlukla bilmeyiz. Takındığımız rollerin –eş, anne&baba, patron, iyi adam, asi, vb.– kötü olması şart değildir, kaldı ki bu roller alışılmadık koşullarda izlenecek yararlı modeller de sağlayabilir. Bizim görevimiz işimize yarayan ve yaramayan parçaları bulmaktır. Bu, bir soğanın katlarını ayırmaya benzer ve tıpkı bir soğanı soymak gibi bu da biraz gözyaşına sebep olabilecek bir iştir.

Örneğin kendimizdeki olumsuzluğu kabul etmek ve bunu açığa vuracak yolları bulmak acı verici olabilir. Her birimiz Gandhi'den Hitler'e kadar herhangi biri olma potansiyelini

taşıyoruz. Bir Hitler taşıdığımız fikri çoğumuzun hoşuna gitmez; bunu duymak istemeyiz. Gelgelelim hepimizin olumsuz bir yanı ya da olumsuzluğa yönelik bir potansiyeli vardır: Bunu inkâr etmek yapabileceğimiz en tehlikeli şeydir. Kaygılanılması gereken şey, bazı kişilerin fazlasıyla olumsuz düşünce ya da hareketlere eğilimli olamayacakları konusunda ısrar ederek kendilerinin potansiyel açıdan karanlık yanlarını tümüyle inkâr etmeleridir. Olumsuzluk kapasitemiz olduğunu kabul etmemiz gerek. Bunu kabul ettikten sonra, üzerinde çalışabilir ve ondan kurtulabiliriz. Ayrıca derslerimizi öğrendikçe, genellikle rollerimizi kat kat soyar ve hakkında mutlu olmadığımız şeyleri buluruz. Bu, olduğumuz kişinin, özümüzün kötü olduğu anlamına gelmez. Farkına varmadığımız bir aldatıcı görünümümüzün olduğu anlamına gelir. Süper iyi bir kişi olmadığınızı keşfederseniz, bu imajdan sıyrılmanın ve olduğunuz kişi olmanın zamanı gelmiş demektir; çünkü hayatınızın her ânında olağanüstü iyi bir insan olmak, boş ve uydurma bir kişi olmaktır. Çoğu kez bu sarkaç, gerçekte olduğunuz kişiyi – almak için veren birinden çok, merhametten dolayı iyi olan o kişiyi– keşfedeceğiniz orta noktaya geri gelmeden önce, diğer yana (huysuzun teki olduğunuz yana) doğru tüm yolu salınım yaparak katetmek zorundadır.

Çok daha büyük bir mücadele gerektireni ise çocukluk döneminde hayatta kalmamıza yardımcı olan savunma mekanizmalarını bırakmaktır, çünkü bu araçlara artık ihtiyaç kalmadığında, bizim aleyhimize dönebilirler. Bir kadın çocukken kendini alkolik babasından izole etmeyi öğrenmişti: işler bunaltıcı hale geldiğinde, o durumdan ve odadan ayrılmanın en iyisi olduğunu biliyordu. Altı yaşındaki bir kız çocuğunun, babası sarhoş olup bağırıp çağırırken bulabileceği tek araç buydu. Bu onun zorlu bir çocukluk dönemini atlatmasına yardımcı olmuştu, ama artık kendisi bir anne

ve böyle bir geri çekilme çocukları için zararlı. Artık işe yarayan araçlardan kurtulmak gerekir. Onlara teşekkür etmeli ve onları bırakmalıyız. Bazen insanlar, asla olmayacak o parçaların yasını tutmak zorunda kalır. Bu anne de kendisine hiç bahşedilmemiş olan o normal çocukluğun yasını tutmak zorundaydı.

Bazen bu rollerden çok şey elde ederiz, ama olgunlaşınca, çoğu zaman bunların bir bedeli olduğunun farkına varırız. Belli bir noktada bu bedel, taşınması zor bir duruma gelir. Birçok kişi orta yaşlarını sever, ta ki ailelerinin “ebediyen bakıcı ve uzlaştırmacı” kişisi olduklarını fark edene dek. Bunu anladıklarında kesinlikle iyi insanlar olduklarını söyleyeceklerdir, ama ailelerinde bu iş çok aşırıya kaçmıştır. Olup biteni görmeksizin anne babalarının ve kardeşlerinin her zaman mutlu olduklarından emin olma sorumluluğunu üstlenmişler, tüm kavgaları halletmişler, hepsine borç vermişler, iş bulmalarına yardımcı olmuşlardır. Bir noktada, bu külfetli rolün siz olmadığını fark edebilirsiniz, öyleyse bundan vazgeçin. Hâlâ iyi bir insan olursunuz, ama artık kendinizi başka herkesin mutlu olduğundan emin olmakla yükümlü hissetmezsiniz.

Bazı ilişkiler yürümez, dünyanın gerçeği budur; anlaşmazlıklar ve hayal kırıklıkları olacaktır. Kendinizi her sorunun üstesinden gelmekle sorumlu hissederseniz, yüksek bir bedel ödeyeceksiniz demektir, çünkü bu imkânsız bir görevdir.

Bu yeni sizi nasıl karşılayacaksınız?

- Bu rolün günlük iş olduğunu fark edebilirsiniz: “Harika, artık kendimi herkesin mutluluğundan sorumlu hissetmiyorum.”

- Başkalarını aldatıyor olduğunuzu fark edebilirsiniz: “Herkesi kullanıyor, iyi bir insan olarak beni daha fazla sevmelerini sağlamaya çalışıyordum.”
- Ne kadar otantikseniz o kadar sevilebilir olduğunuzu fark edebilirsiniz.
- Hareketlerinizin korkudan kaynaklandığını fark edebilirsiniz: iyi bir insan olmama korkusu, cennete gitmeme korkusu, sevilmememe korkusu.
- Karşılığında ödüller kazanmak için bu rolü kullandığınızı fark edebilirsiniz: “Daima herkesin sevdiği ve hayran olduğu o kişi olduğumu sanıyordum, ama ben de diğer herkes gibi sadece bir insanım.”
- Başka insanların sorunlarının olmasının güvenli olduğunu, kim olduklarını bulma yolunda olduklarını fark edebilirsiniz.
- Onları zayıflattığınızı, böylece kendinizi daha güçlü hissettiğinizi fark edebilirsiniz.
- Onlarda “bozuk” olan şeye odaklanarak kendinize ait sorunlardan kaçtığınızı fark edebilirsiniz.

Pek çoğumuz cezai suç işlemeyiz, kişiliklerimizin daha karanlık yanları üzerinde gerçekten çalışmamız gerekir. Siyah ve beyaz aşikârdır; çoğunlukla gizlediğimiz ve yadsıdığımız ise gri kısımlardır: “iyi” adam, kendini tecrit eden, kurban ve kendini feda eden. Bunlar gölge kendimizin gri kısımlarıdır. Olumsuz yanlarımız olduğunu kabul edemezsek, derinlerdeki olumsuzluk üzerinde de çalışamayız. Hislerimizin hepsini kabul edersek, *tüm kendimiz* haline gelebiliriz.

Bu rolleri yitirmek belki size çok büyük bir üzüntü verecek, ama daha iyi durumda olacağınızı bileceksiniz, çünkü daha hakiki bir biçimde kendiniz olacaksınız.

Kim olduğunuz ebedî ve ezelîdir; hiç değişmemiştir ve hiç değişmeyecektir.

Kim olduğumuz, her ne kadar genellikle kendimizi koşullarımıza göre tanımlasak da, iyi veya kötü olsun koşullarımızdan daha fazlasıdır. Harika bir günse –hava güzelse, borsa yükselişteyse, arabamız temizse ve parlıyorsa, çocuklar iyi karneler almışsa, akşam yemeği iyi gitmiş, sonrasında gittiğiniz gösteri güzel geçmişse– kendimizi harika insanlarmışız gibi hissederiz. Aksi takdirde, değersizmişiz hissinde kapılırız. Kimi kontrol edilebilir, kimi edilemez olayların gelgitiyle hareket ederiz. Fakat kim olduğumuz bundan çok daha değişmez bir şeydir. Bu dünyayla ya da rollerimizle tanımlanamaz. Bunların hepsi pek işimize yaramayan yanılsamalar, mitlerdir. Tüm koşullarımızın, tüm durumlarımızın altında büyük bir kişi bulunmaktadır. Gerçek kendimizi bulmak için bu yanılsamaların tümünü bırakarak kendi gerçek kimliklerimizi ve büyüklüğümüzü keşfederiz.

Kendimizi tanımlamak için çoğunlukla başkalarına bakarız. Başkalarının canı sıkınsa bizim de keyfimiz kaçır. Başkaları bizim hatalı olduğumuzu düşünürse, savunmacı oluruz. Fakat kim olduğumuz saldırı ve savunmanın ötesindedir. Zengin ya da yoksul, yaşlı ya da genç olalım; ister bir olimpiyat altın madalyası kazanmış olalım, ister bir ilişkinin başında veya sonunda olalım fark etmez; yalnızca olduğumuz kadarıyla değerliyizdir, bütünüzdür ve tamamımızdır. Hayatın başında ya da sonunda, ünün doruklarında veya umutsuzluğun derinliklerinde hiç fark etmez, hep koşulların ardındaki insanlarızdır. Kimseniz osunuz, hastalığınız ya da yaptığınız şey değilsiniz. Hayat olmakla ilgilidir, yapmakla ilgili değil.

❖ DK

Ölmek üzere olan bir kadına, “Şimdi kimsin?” diye sormuştum. Şöyle demişti: “Sahip olduğum rollerin hepsinde kendimi çok basit hissettim, başka birçok insanın da yaşamış

olabileceği bir hayat yaşamış bir kişi gibi hissettim kendimi. Benim hayatımı başka herhangi bir kişininkinden farklı kılan neydi? Hastalığım süresince farkına vardığım şey son derece ufuk açııcıydı: ben sahiden eşi benzeri olmayan bir kişiyim. Başka hiç kimse dünyayı tam da benim gördüğüm gibi görmemiş ya da yaşadığım gibi yaşamamıştır. Başka hiç kimse bunu yapamayacak da. Zamanın başından beri, zamanın sonuna kadar, asla başka bir ben daha olmayacak.”

Bunlar bu kadın için doğru olduğu kadar sizin için de doğru. Başka hiç kimse sadece size özel olan geçmişinizle ve başınıza gelen olaylarla dünyayı tam sizin yaşadığınız gibi yaşamamıştır. Kim olduğunuz akıl almaz bir şekilde eşsiz ve benzersizdir. Fakat sahiden kim olduğumuzu keşfedene dek, benzersizliğimizi ilan edemeyiz.



Birçok insan kim olduğunu bilmediğini fark ettiğinde ciddi bir çöküntü yaşar; ilk kez kendini tanımaya çalışmak göz korkutucu bir iştir. Olması gerektiğini düşündüğü kişinin aksine, kendisi olarak kendisine nasıl tepki göstereceğini bilmediğini fark eder.

İnsanlar, kendilerine yaşam mücadelesi vermeyi gerektiren bir tanı konduğunda, ilk kez kim olduklarını çözmek zorunda kalabilirler. Kendimize “Ölen kim?” sorusunu sormak genellikle kendimizin bir parçasının ölmediği, var olmaya devam ettiği, hep var olageldiği yanıtına götürür. Hasta olduğumuz ve artık bankacı, gezgin, doktor ya da koç olmadığımız günler geldiğinde, kendimize önemli bir soru sormak zorunda kalırız: “Ben bunlar değilsem, öyleyse kimim?” Artık işyerindeki iyi adam, bencil amca, yardımsever komşu değilseniz kimsiniz?

Kendimizi keşfetmek ve kendimize karşı otantik olmak, ne yapmak istediğimizi ve ne yapmak istemediğimizi çözmek... Bunu kendimizi kendi deneyimlerimize adayarak

yaparız. Her şeyi, sahip olduğumuz işten giydiğimiz giysilere kadar, bize keyif ve huzur verdiği için yapmalıyız. Kendimizi başkalarının gözünde değerli kılmak için bir şeyler yapıyorsak, kendimizdeki değeri görmüyoruzdur. Fazlasıyla ne yapmak *istediğimizden* çok ne yapmamız *gerektiğine* göre yaşıyor olmamız hayret verici bir şeydir.

Arada bir içinizde genellikle bastırdığınız o şiddetli isteğe kendinizi bırakın ve “tuhaf” ya da yeni bir şeyler yapmayı deneyin. Kim olduğunuza dair bir şeyler öğrenebilirsiniz. Veya kendinize, kimse bakmıyor olsa ne yapardım diye sorun. Katlanacağınız bir sonucu olmaksızın istediğiniz herhangi bir şeyi yapacak olsaydınız, bu ne olurdu? Bu soruya yanıtınız kim olduğunuz ya da en azından size neyin engel olduğu konusunda çok şey ortaya çıkarır. Yanıtınız kendinizle ilgili olumsuz bir inancı ya da kendi özünüzü keşfedebilmenizden önce üzerinde çalışacağınız bir dersi işaret edebilir.

Bir şeyler çalardım diyorsanız, muhtemelen yeterince şeye sahip olmadığınızdan korkuyorsunuzdur.

Yalan söyledim diyorsanız, muhtemelen gerçeği söyleyecek şekilde kendinizi güvende hissetmiyorsunuzdur.

Şu an seviyor olmadığınız birini severdim diyorsanız, sevgiden korkuyor olabilirsiniz.

✧ DK

Tatillerde sabah erken kalkarak, gün boyunca mümkün olduğu kadar çok şey görerek ve yaparak hep koşuşturup durmuş ve gecenin geç bir saatinde tükenmiş halde otelime geri dönmüştüm. En sonunda tatillerimden hiç zevk almadığımı, benim için stres kaynağı olduklarını fark ettiğimde kendime, kimse bakmasaydı ne yapardım, diye sordum. Yanıt geç saatlere kadar uyuyacağım, acele etmeden birkaç

yer gezip göreceğim, verandada ya da sahilde güzel bir kitap okuyacağım veya hiçbir şey yapmadan en az bir saat oturacağım oldu. “Neredeyse her şeyi gören hevesli tatilci” rolü bana uygun değildi. Bunu yapmıştım, çünkü yapmam gerektiğini düşünmüştüm, ama dinlenme ile ilgi çekici yerleri gezmeyi birleştirdiğimde daha çok zevk alıp daha fazla şey öğrendiğimin farkına vardım ve çok daha mutlu oldum.

Anne babanız, toplumunuz, patronunuz, öğretmeniniz çevrenizde olmasaydı ne yapardınız? Kendinizi nasıl tanımlardınız? Tüm bu şeylerin altındaki kim? İşte o gerçek sizsiniz.



Üç kız babası olan Tim altmış yaşındayken bir kalp krizi geçirmişti. Artık yetişkin birer kadın olan üç kızını da kendi başına büyüten Tim iyi bir baba olmuştu. Kalp krizinden sonra yaşamını sorgulamaya başladı. “Sertleşen tek şeyin atardamarlarım olmadığını anladım,” diye anlattı. “Ben de sertleşmişim. Eşim öleli yıllar olmuştu. Güçlü olmak zorundaydım. Kızlarımın da büyüüp güçlü olmalarını istiyordum. Bu yüzden onlara karşı katıydım. Artık görev bitti. Altmışımdayım, hayatım da çok geçmeden sona erecek. Artık katı olmak istemiyorum. Kızlarımın, kendilerini çok seven bir babaları olduğunu bilmelerini istiyorum.”

Hastanedeki odasında kızlarına sevgisini anlattı. Onlar bunu hep biliyorlardı, fakat bu yumuşama hepsinin gözlemini yaşartmıştı. Tim artık kendisini; o zamana kadar olması gerektiğini, olmak zorunda kalmış olabileceğini düşündüğü baba gibi olmak zorunda hissetmiyordu. Bunun yerine, içindeki kişi olabilecekti.

Hepimiz Einstein gibi bir dâhi ya da Michael Jordan gibi muhteşem bir sporcu değiliz, ama “fazlalıkları yontmak” hepimize, doğuştan gelen yeteneklerimize bağlı kalarak bir şekilde mükemmel olma olanağı tanıyacaktır.

Kim olduğunuz sevginin en saf, kusursuzluğun en görkemli halidir. Kendinizi iyileştirmek ve her zaman kim olduğunuzu anımsamak için buradasınız. Bu, sizin karanlıkta yol gösteren ışığınızdır.

Kim olduğunuzu bulmaya çalışmak, sizi yapmanız gereken işe, öğrenmeniz gereken derslere götürecektir. İç ve dış varlıklarımız bir/tek olduğunda artık gizlenmemiz, korkmamız ya da kendimizi korumamız gerekmez. Kim olduğumuzu koşullarımızı aşan bir şey olarak görürüz.

✚ DK

Bir gece geç saatlerde bir hospiste, yani terminal dönemdeki ölümcül hastaların bakıldığı merkezde kalan bir adamla konuşuyordum. Adam ALS hastasıydı. “Senin için bu deneyimin en zor yanı ne?” diye sordum. “Hastaneye yatırılmak? Hastalık?”

“Hayır,” diye yanıtladı. “En zor yanı herkesin beni geçmiş zamanda görmesi. Bir zamanlar olan bir şeymişim gibi görmeleri... Oysa bedenimde ne olup bittiği fark etmez, ben yine de bütün bir insan olacağım. Tanımlanamaz ve değişmeyen bir parçam var, onu kaybetmeyeceğim, yaşla ya da hastalıkla yok olmayacak bir parça bu. Sıkıca tutunduğum, kendimin bir parçası... Ben oyum ve hep o olacağım.”



Kim olduğunun özünü keşfeden bu adam, bedeninde olup bitenin, ne kadar para kazandığının ya da kaç çocuğa babalık yaptığının ötesine geçmişti. Bu rollerden soyunduktan sonra geriye kalan şey *biz* oluruz. Hepimizin içinde hayal edebileceğimizin ötesinde bir iyilik, karşılığını beklemeden verme, yargılamadan dinleme, koşulsuz bir biçimde sevmeye potansiyeli var. Bu potansiyel bizim hedefimiz. Denerseniz, günün her ânında buna az ya da çok yaklaşabiliriz.

Hastalıktan etkilenen ve başkalarına erişmek isteyen birçok kişi kendi gelişimini etraflıca ele almıştır. Yarım kalmış işlerini tamamlamaya yönelirler ve artık başkaları için ışık yakacak bir konumdadırlar.

Kim olduğumuz, kendi insan benliklerimizin bütünlüğünü onurlandırmak anlamına gelir. Çoğunlukla gizlemeye çalıştığımız kendi varlıklarımızın o karanlık yanları da bazen buna dâhildir. Arada sırada yalnızca iyiye kapıldığımızı düşünürüz, ama aslında otantik olana kapılıyoruzdur. Gerçek olan kişileri, gerçek kendiliklerini yapay inceliklerin katları altına gizleyenlerden daha çok severiz.

✚ EKR

Yıllar önce, University of Chicago Medical School'da, “en çok sevilen profesör” seçilme şansına sahip olmuştum. Bu, biz profesörlerin alabileceği en büyük payelerden biriydi; hepimiz öğrencilerimizin bizi takdir etmesini isterdik. Kazanmış olduğum ilan edildiğinde herkes bana, genelde de yaptıkları gibi iyi davranıyordu. Fakat kimse benimle ödül hakkında konuşmuyordu. Gülüşlerinin altında bir şeyler, söylemedikleri bir şeyler olduğunu hissetmiştim. O günün sonuna doğru ofisime, bir çocuk psikiyatrisi olan iş arkadaşşımdan harika bir çiçek gelmişti. Kartta şöyle yazıyordu: “Deli gibi kıskanıyorum, yine de tebrikler.” O anda bu adama güvenebileceğimi anlamıştım. Böylesine içten ve bu kadar otantik olduğu için onu sevdim. Onun durduğu noktayı bildiğimi ve onun yakınında kendimi güvende hissettiğimi de hep bilecektim, çünkü o gerçek kendini göstermişti.



Kim olduğumuzun en görkemli türde kusursuzluğu; karanlık yanlarımız ve kusurlarımız konusunda dürüst olmayı içerir. Karşıımızdaki kişinin kim olduğunu bildiğimizde

rahatlık duyarız. Kendimizle ilgili hakikati öğrenmek ne kadar önemliyse, kim olduğumuz konusundaki hakikat de o kadar önemlidir.

Bir adam, yetmişlerinin sonuna gelen ve çok hasta olan büyükannesinin öyküsünü paylaşmıştı. “Onu bırakmak bana çok acı veriyordu,” demişti. “En sonunda ona, ‘Büyükanne, seni bırakabileceğimi sanmıyorum,’ deme cesaretini buldum. Bencilce göründüğünü biliyorum, ama hissettiğim şey buydu.”

“Sevgili oğlum,” diye karşılık vermişti büyükannesi, “ben tamamım; hayatım dolu ve bütün. Benim artık daha fazla hayatla dolu olmadığımı görmek zorunda kaldığınızı biliyorum, ama seni temin ederim yolculuğuma çokça hayat kattım. Bizler pasta gibiyiz: anne babamıza bir parça veririz, sevdiklerimize, çocuklarımıza, kariyerimize birer parça... Hayatın sonunda bazıları, kendilerine bir parça ayırmamış olur –kendilerinin neli pasta olduğunu bile bilmezler üstelik. Ben neli pasta olduğumu biliyorum; bu her birimizin kendisi için bulacağı bir şey. Bu hayattan şimdi kim olduğumu bilerek ayrılabilirim.”

“Bu sözleri, ‘Artık kim olduğumu biliyorum,’ sözlerini duyduktan sonra onu bırakabilirdim. Bunu benim için yapmıştı. Son derece tamam görünüyordu. Ona kendi ölme zamanım geldiğinde onun gibi olabileceğimi umduğumu ve kim olduğumu bilebileceğimi söyledim. Bana bir sır verecekmiş gibi öne doğru eğildi ve ‘Neli pasta olduğunu öğrenmek için ölmek üzere olana dek beklemek zorunda değilsin,’ dedi.”

İKİNCİ BOLUM

SEVGİ

Sevgi, tanımlamakta bile büyük güçlük çektiğimiz bu şey, tek hakiki gerçek ve kalıcı olan yaşam deneyimidir. Korkunun karşıtı, ilişkilerin özü, yaratıcılığın aslı, gücün inceliği, kim olduğumuzun girift bir parçasıdır. Mutluluğun kaynağı, bizi birleştiren ve içimizde yaşayan enerjidir.

Sevginin bilgiyle, eğitimle ya da güçle hiçbir ilgisi yoktur; davranışın ötesindedir. Hayatta kaybolmayan tek armağandır da. Nihayetinde, gerçekten verebileceğimiz tek şeydir. Bir yanılsamalar dünyasında, bir hayaller ve boşluklar dünyasında, sevgi hakikatin kaynağıdır.

Bununla birlikte, tüm gücü ve görkemine karşın bulunması, anlaşılması zordur. Bazıları hayatlarını sevgiyi arayarak geçirir. Onu hiç bulamayacağımızdan, bulmuşsak değerini bilmeyeceğimizden ya da kaybedeceğimizden korkar, sürmeyeceğinden endişe ederiz.

Sevginin neye benzediğini bildiğimizi düşünürüz, çünkü çocukluğumuz boyunca sevgi resimlerini kafamızda biçimlendirmişizdir. En yaygın resim romantik idealdir: özel biriyle tanışınca, birdenbire bütün olduğumuzu, her şeyin harika olduğunu hissederiz ve sonsuza dek mutlu yaşarız. Elbette gerçek hayatta, resmi bu kadar romantik olmayan ayrıntılarla doldurmak zorunda kaldığımızda, verdiğimiz ve bize verilen sevginin çoğunun koşullu olduğunu görürüz ve kalbimiz kırılır. Ailelerimize ve arkadaşlarımıza verdiğimiz, onların bize verdiği sevgi bile beklentilere ve koşullara dayalıdır.

Kaçınılmaz bir biçimde bu beklenti ve koşullar karşılanmaz ve gerçek hayatın ayrıntıları kâbus oluşturan bir dizi haline gelir. Kendimizi sevgiden yoksun arkadaşlıkların ve ilişkilerin içinde buluruz. Romantik yanılısamalarımızdan uyanıp gözlerimizi, çocukken umduğumuz o sevginin bulunmadığı bir dünyaya açarız. Artık bir yetişkinin sevgi görüşünü benimsediğimiz için, sevgiyi tamamen açık, gerçekçi ve acı bir şekilde görürüz.

Neyse ki gerçek sevgi *mümkündür*, ummuş olduğumuz o sevgiyi *duyabiliriz*. O gerçekten vardır, ama bizim sevgiye yaklaşım biçimimizde değil... Gerçek sevgi, kusursuz eşi ya da en iyi arkadaşı bulma hayalinde yaşamaz. O, aradığımız bütünlükte, burada, bizimle ve içimizde, şimdi, gerçeklikte yaşamaktadır. Sadece bunu hatırlamak zorundayız.

Pek çoğumuz koşulsuz sevgiyi isteriz, ne yapıp yapmadığımızdan çok kim olduğumuzla alakalı olarak var olan sevgiyi... Şanslıysak, çok şanslıysak, bunu tüm ömrümüz boyunca birkaç dakikalığına yaşayabiliriz. Ne üzücüdür ki bu hayatta yaşadığımız sevginin çoğu, oldukça koşulludur. Başkaları için ne yaptığımız, ne kadar kazandığımız, ne kadar eğlenceli olduğumuz, çocuklarımıza nasıl davrandığımız ya da evi nasıl idare ettiğimiz gibi şeyler yüzünden seviliriz. İnsanları sadece oldukları haliyle sevmek bize zor gelir. Neredeyse başkalarını sevmemek için bahaneler arıyor gibiyizdir.

❖ EKR

Bir konferanstan sonra, iki dirhem bir çekirdek kadın bana yaklaştı. *İki dirhem bir çekirdek* derken neyi kastettiğimi anlamışsınızdır: mükemmel bir uyuma sahip giysiler, her teline özen gösterilmiş saçlar vb. “Geçen yıl uygulamalı seminerinize gelmiştim,” dedi, “Eve dönerken, tüm düşünebildiğim

on sekiz yaşındaki oğlumdu. Her akşam eve geldiğimde oğlum mutfak tezgâhında oturuyor, kız arkadaşlarının birinden aldığı rengi atmış o tişörtü giyiyor olurdu. Komşularımın hep, onu orada öyle görseler, çocuklarımızı düzgün giydiremediğimizi düşüneceklerinden korkardım. Arkadaşlarıyla orada öylece otururdu.”

Arkadaşları derken, yüzünde iğrenti dolu bir ifade vardı. “Her akşam eve gelince, o tişörtten başlayarak onu azarladım. Sonra da arkası gelirdi... Neyse, bizim ilişkimiz bu olmuştu.

O uygulamalı seminerde yaptığımız, hayatın sona erişi egzersizi üzerinde düşündüm. Hayatın bir armağan olduğunu fark ettim, sonsuza dek sahip olamayacağım bir armağan. Üstelik çevremdeki sevdiklerimle de sonsuza dek birlikte olamayacağım. ‘Ya ... ise’lerle bakmayı denedim. Ya yarın ölürsem, hayatım hakkında ne hissederim? Oğlumla ilişkim mükemmel değildi ama hayatımla ilgili bir sorunum olmadığını anladım. Sonra düşündüm: Ya yarın oğlum ölürse, ona sunmuş olduğum hayat konusunda ne hissederdim?

İlişkimize dair büyük bir kayıp ve derin bir çatışma yaşayacağımı anladım. Zihnimde o korkunç senaryoları sahneye koyarken, oğlumun cenaze törenini düşündüm. Onu bir takım elbise içinde toprağa vermek istemezdim; takım elbise giyecek türde bir çocuk değildi. Onu çok sevdiği o lanet tişört içinde toprağa vermek isterdim. Onu ve hayatını bu şekilde onurlandırabilirdim.

O sırada ona, onu olduğu kişi olarak ve sevdiği şeylerle sevmeye armağanını ölümünde vereceğimi, ama bu armağanı ona hayattayken vermeye gönülsüz olduğumu fark ettim.

Birden bu tişörtün onun için çok büyük bir anlam taşıdığının farkına vardım. Her ne sebeple olursa olsun, onun en çok sevdiği şeydi. O akşam eve geldiğimde, ona bu tişörtü

ne zaman isterse giyebileceğini, bunda bir sorun olmadığını söyledim. Onu olduğu gibi sevdiğimi anlattım. Beklentilerden kurtulmak, onu düzeltmeye çalışmaktan vazgeçmek ve onu sadece olduğu gibi sevmek çok iyi gelmişti. Artık onu mükemmelleştirmeye çalışmadığım için, olduğu haliyle de çok sevimli olduğunu görebiliyorum.”



Sevgide huzuru ve mutluluğu, ancak birbirimize duyduğumuz sevgiye yüklediğimiz koşullardan kurtulduğumuzda bulabiliriz. Genellikle de en ağır koşulları en çok sevdiklerimize yükleriz. Koşullu sevgi bize çok iyi öğretilmiştir – tam anlamıyla koşullandırılmış durumdayız– ve bu durum bunu, güç bir öğrendiğini unutma süreci haline getirir. İnsanoğlu olarak bir başkasıyla *tamam/eksiksiz* bir koşulsuz sevgi yaşamak mümkün değildir, fakat genellikle hayatımız boyunca sadece dakikalarla ifade edilenden daha fazlasını bulabiliriz.

Çocuklarımızın çok küçük yaştaki halleri, koşulsuz sevgiyi gerçekten bulduğumuz az sayıdaki andan biridir. Onlar, günümüzün nasıl geçtiğini, paramızı ya da başarılarımızı umursamazlar. Yalnızca bizi severler. Gülümsedikleri, iyi notlar aldıkları ve olmalarını istediğimiz gibi oldukları için onları ödüllendirerek er geç sevgilerine koşullar yüklemeyi onlara öğretiriz. Fakat çocukların bizi sevme biçiminden yine de çok şey öğrenebiliriz. Çocuklarımızı sadece birazcık daha koşulsuz bir biçimde, birazcık daha uzun bir süre sevmiş olsaydık, içinde yaşayacağımız çok farklı bir dünya yaratabilirdik.

Sevginin üzerindeki koşullar ilişkilerimizin yükleridir. Bu koşullardan kurtulduğumuzda, mümkün olduğunu hiç düşünmediğimiz birçok biçimde sevgiyi bulabiliriz.

Koşulsuz sevgi vermenin önündeki en büyük engellerden biri, bu sevginin geri dönmeyebileceği korkusudur.

Nitekim aradığımız hissin almakta değil, vermekte gizli olduğunu fark etmeyiz.

Aldığımız sevgiyi ölçecek olursak, asla sevildiğimizi hissedemeyeceğiz demektir. Bunun yerine kendimizi mahrum bırakılmış ve kandırılmış hissederiz. Gerçekte öyle olduğu için değil, ölçme eyleminin sevgiyle ilgili bir eylem olmaması yüzünden... Kendinizi sevilmemiş hissettiğinizde, bunun nedeni sevgi almıyor olmanız değil, sevgiyi esirgiliyor olmanızdır.

Sevdiğiniz kişilerle tartıştığınızda, onların yaptıkları ya da yapmadıkları bir şeyler yüzünden altüst olduğunuza inanırsınız. Gerçekten altüst olursunuz; çünkü kalbinizi kapatmış, sevgiyi geri çekmişsinizdir. Yanıt ise kendilerine bir çekidüzen verene dek, asla sevgiyi onlardan esirgemek olmamalıdır. Ya çekidüzen vermezlerse, ya hiç çekidüzen vermezlerse? Annenizi, arkadaşınızı, kardeşinizi bir daha hiç sevmez misiniz? Fakat yaptıklarına rağmen onları severseniz, değişimleri göreceksiniz; bir evrenin tüm gücünün, zincirlerinden kurtuluşunu göreceksiniz. Onların kalplerinin yumuşayarak açıldığını göreceksiniz.

✚ DK

Bir kadın uçuş görevlisi olarak çalıştığını anlatmıştı. “Uçuş 800’deki mürettebattan biriyle arkadaşlık. Arkadaşıma telefon ettim, çünkü aklımdaydı. Son konuşmamızın üzerinden zaman geçmişti ve onu özlemiştim, görmek istiyordum. Sesli mesajına beni araması için bir not bıraktım. Birkaç gün geçti ve ben geri aramamasından, bir haber almamaktan giderek rahatsız olmaya başladım. Eşim bir daha aramamı ya da demek istediklerimi telesekreterine not olarak bırakmamı söyledi. Muhtemelen meşgul olduğunu ve beni geri aramak için boş bir ânını beklediğini biliyordum. Bunu

bilmeme karşın kızgınlığım giderek arttı. Sevgimi gizledim, kalbimi ona kapattım. Ertesi gün uçağı düştü. Sevgimi serbestçe veremediğim için büyük pişmanlık duydum. Sevgiyle bir oyun oynuyordum.”

Bu kadına kendisine karşı bu kadar sert olmamasını, arkadaşının ise dostluklarını yaşadıkları o yıllardan sevildiğini bildiğini söyledim. Kadının kendini bağışlaması ve o telefon konuşmasıyla arkadaşına yapmış olduğı şeyin aynısını kendisine yapıyor olduğunu fark etmesi gerekiyordu: sevgiyi tek bir anla, bir hareketle ölçüyor, sonra da kalbini kapatıyordu. Sevgiyi tek bir ayrıntıda değil, resmin bütününde görmeye çalışmalıyız. Tek bir telefon görüşmesi gibi bir ayrıntı, dikkati gerçek sevgiden başka yöne çeken bir şey olabilir. Bu kadının öyküsü kuralların, oyunların ve ölçmelerin bir başkasına duyduğumuz sevgiyi ifade etmemizi nasıl engellediğinin bir örneğidir. Bu, öğrenilmesi güç bir derstir.



Kalbimizi yeniden açmak için farklı bir biçimde görmeye açık olmalıyız. Kalbimizi kapattığımızda, hoşgörüsüz olduğumuzda, bunun nedeni çoğı kez karşımızdaki kişinin ne halde olduğunu bilmememizdir. Onları anlamayız; bizi niçin geri aramadıklarını ya da neden seslerini o kadar yükselttiklerini bilmeyiz, o yüzden de onları sevmeyiz. Kendi acımızı, derdimizi ve bize ne kadar haksızlık edildiğini anlatmaya çok hazırızdır. Gerçek ise gülümsememizi, anlayışımızı ve sevgimizi özgürce vermeyerek birbirimize ihanet ettiğimizdir. Tanrı'nın bize vermiş olduğı en büyük armağanları birbirimizden esirgeriz. Bu esirgeme eylemimiz başkasının bize ne yapmış ya da ne yapmamış olduğundan çok daha önemlidir.

Bir gece geç saatlerde, doksan sekiz yaşındaki bir kadın hayat ve sevgi hakkında konuşuyordu. “Beni erkeklere güvenini yitirmiş bir anne büyüttü. Erkekler yalnızca mali

güvence için kullanılırdı. Ben de annemin kızı oldum ve hiçbir zaman sevginin hayatıma girmesine izin vermedim. Ne diye böyle bir sıkıntıya girecektim ki? Sevdığım ve güvendiğim tek erkek kardeşimdi. O benim için her şey demekti: benim ağabeyim, arkadaşım, koruyucum. Harika bir kadınla evlendi. Ben yirmili yaşlarımda sonundayken, o çok hastalandı. Doktorlar sorunun ne olduğundan emin değildi. Hastanede birlikte kalıyorduk ve her nasılsa ölmek üzere olduğunu ikimiz de biliyorduk. Ona onsuz bir dünyada yaşamak istemediğimi söyledim. Bana, hayatın kendisi için ne kadar önemli olduğunu, birçok anlam taşıdığını ve devam etseydi hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini anlattı. Benim dışımda... Şöyle demişti: 'Senin hayatı, kendi hayatını kaçırmandan korkuyorum, kaldı ki sevgiyi de kaçıracağsın. Sevgiyi kaçırma. Hayat dediğimiz bu yolculukta herkes bir sevgi deneyimi yaşamalı. Kimi sevdiğinin ya da ne zaman ya da ne kadar uzun ya da ne kadar kısa sevdiğinin bir önemi yok nihayetinde. Tek önemli olan sevmen. Sevgiyi kaçırma. Bu yolculuğu sevgisiz yapma.'

Kardeşimin bu mesajı sayesinde bir hayatım oldu. Erkeklerle güvenmemeyi sürdürebilirdim, tam bir kadın, tam bir insan olmayabilirdim. Fakat geçmişteki güvensizliğimle ve korkularımınla savaştım. Kardeşimin sahip olmamı istediği o hayata sahip olmaya çalıştım. Çok haklıydı. Bu zamana, bu hayata sahip olmak ve sevmemek, hayatı dolu dolu yaşamamış olmak anlamına gelecekti."

Pek çoğumuz tıpkı bu kadının yaptığı gibi, "sevgi"yi ya da aslında korumayı öğrendik. Erkeklerle, kadınlara, evliliğe, anne babalara, yakın akrabalara, birlikte çalıştıklarımıza, patronlarımıza, hatta hayatın kendisine bile güvenmemeyi erkenden öğrendik. Bunu, bizim çıkarımıza göre hareket ettiklerini düşünen iyi niyetli insanlar bize öğretti.

Bizi sevgiden mahrum kalacak şekilde hazırladıklarının farkında değillerdi.

Fakat hayatı dolu dolu geçirmenin, dolu dolu sevmenin ve büyük serüvenler yaşamamanın kaderimiz olduğunu kalbimizin derinliklerinde biliyoruz. Belki bu his çok derinlerde gömülü ama orada, bir hareketin ya da bir olayın, belki de bir başkasının söyleyeceği bir sözün onu ortaya çıkarmasını bekliyor. Derslerimiz böyle beklenmedik yerlerden geliyor, tıpkı çocuklar gibi.

❖ EKR

Birkaç yıl önce, kendisi hayatının sonunda olmasına rağmen sevgiyi yaymaya ve hayatı bulmaya can atan küçük bir çocuk tanıdım. Dokuz yılının altısı boyunca kanserdi. Hastanede ona bir göz atmış ve mücadele etmeyi bıraktığını anlamıştım. Öylece bırakıvermişti. Ölümünün gerçekliğini kabul etmişti. Eve gideceği gün hoşça kal demek için uğradım. Benden onunla eve gitmemi istedi; bu beni çok şaşırttı. Saatile kaçamak bir bakış atmaya çalışırken, beni bunun çok uzun sürmeyeceği konusunda temin etti. Birlikte gittik ve evlerinin garajına girip arabayı park ettik. Babasına, garajda üç yıldır kullanılmadan asılı duran bisikletini indirmesini söyledi. En büyük hayali bir kez bloğun çevresinde bisikletini sürmekti –bunu hiç yapamamıştı. Babasından bisikletin destek tekerleklerini takmasını istedi. Bu, küçük bir erkek çocuk için yapması çok cesaret isteyen bir şeydir: akranlarınız bisikletlerinin ön tekerleklerini havaya kaldırır, türlü numaralar yaparlarken destek tekerlekleriyle görülmek utandırıcıdır. Babası gözlerinde yaşlarla isteneni yaptı.

Sonra çocuk bana baktı ve “Sizin işiniz annemi geri tutmak,” dedi.

Annelerin nasıl olduklarını bilirsiniz, daima sizi korumak isterler. O da bloğun çevresindeki tüm o yol boyunca oğlunu korumak için tutmak istedi, ama bu hareket oğlunun büyük zaferini elinden almak demek olacaktı. Annesi anlamıştı. Oğlu için yapabileceği son şeylerden birinin, o bu son, büyük meydan okumaya kalkışırken, sevgisinden ötürü oğlunun çevresinde dolaşıp durmaktan kendini alıkoymak olduğunu biliyordu.

O bisikletini sürerken bekledik. Sonsuza dek beklemek gibiydi. Derken köşeden göründü, dengesini güç bela sağlıyordu. Son derece bitkin ve solgundu. Kimse bir bisikleti sürebileceğini düşünemezdi. Fakat yüzü sevinçle parlayarak bize doğru geldi. Sonra babasına yedek tekerlekleri çıkarttırdı, biz de bisikleti ve onu yukarı taşıdık. “Erkek kardeşim okuldan eve gelince, onu içeri gönderir misiniz?” diye sordu.

İki hafta sonra birinci sınıftaki küçük kardeşi, doğum gününde onlarla orada olamayacağını bildiği için ağabeyinin doğum günü hediyesi olarak kendisine bisikleti verdiğini söyledi. Geriye kalan ve pek de fazla olmayan zamanı ve enerjisiyle bu cesur çocuk, oracıkta bisiklete binip sonra onu küçük kardeşine vererek son hayallerini de gerçekleştirmiş oldu.



Hepimizin sevgi, hayat ve serüvenle ilgili hayalleri vardır. Fakat ne yazık ki bir şeyleri neden denemememiz gerektiğine dair sebeplerle de doluyuzdur. Bu sebepler bizi koruyor gibi görünürler, ama aslında bizi hapsederler. Hayatı uzakta tutarlar. Hayat düşündüğümüzden daha erken sona erecek. Bineceğimiz bisikletler ve seveceğimiz insanlar varsa, şimdi zamanı.

❖ EKR

Sevgi ile ilgili dersler hakkında düşünürken, kendim ve kendi hayatım hakkında da düşündüm. Elbette hâlâ hayatta olmam hâlâ öğrenecek derslerim olduğu anlamına da geliyor. Şimdiye dek birlikte çalıştığım diğer herkes gibi benim de kendimi nasıl daha fazla seveceğimi öğrenmem gerek. Kendimi hâlâ İsviçreli, ormanlık bir dağ köyünde yaşayan biri gibi düşünüyorum, bu yüzden *kendini sevmeye* terimini her işittiğimde, bir köşede oturup kendini tatmin eden bir kadının kafamda canlandığını itiraf etmeliyim. Bunun yüzünden bu terimle aramın hiçbir zaman iyi olmadığı çok açık.

Yıllar boyunca hem işimde hem de özel hayatımda insanların beni çok sevdiğini hissettim. İnsan bu kadar çok seviliyorsa, kendini de seviyordur diye düşüneceksiniz. Gelgelelim bu her zaman doğru değil. Pek çoğumuz için doğru değil. Bunu yüzlerce insanın hayatında ve yüzlerce insanın ölümünde gördüm. Sevgi, bir biçimde gelecekse, içeriden gelmek zorunda. Bense hâlâ o noktaya varmış değilim.



Kendimizi sevmeyi nasıl öğrenebiliriz? Bu bizim en zorlu mücadelelerimizden biri, bu mücadeleyi vermek de oldukça güç. Pek çoğumuz çocukken kendimizi sevmeyi hiç öğrenmemişizdir. Bize genellikle kendimizi sevmenin olumsuz bir şey olduğu öğretilir, çünkü kendilik sevgisi insanın sadece kendisiyle ilgilenmesiyle ve kendini beğenmesiyle karıştırılır. Bu yüzden sonunda, sevginin Bay Harika ya da Bayan Harika ile veya bize “tam da doğru biçimde” davranan biriyle tanışmaktan ibaret olduğunu düşünürüz. Oysa bunun sevgiyle hiçbir ilgisi yoktur.

Pek çoğumuz sevgiyi hiç yaşamamışızdır. Yaşadığımız şey karşılıklardır. Çocukken terbiyeli olursak, iyi notlar

alırsak, büyükanneye gülümsersek ya da ellerimizi sık sık ve yeterince yıkarsak “sevileceğimizi” öğreniriz. Sevmek için kendimizi paralamışızdır, hem de bunun koşullu, dola-yısıyla da yanlış sevgi olduğunun hiç farkına varmaksızın. Başkalarının onayını bu kadar çok gerektiriyorsa, sevmemiz nasıl mümkün olabilir? İşe ruhlarımızı besleyerek ve kendimize merhamet göstererek başlayabiliriz.

Ruhunuzu besler, onu doyurur musunuz? Yaptığınız hangi aktiviteler kendinizi kendiniz hakkında daha iyi his-setmenizi ve o şeyi yapmış olmaktan dolayı gerçekten de mutlu olmanızı sağlıyor? Kendimizi sevdiğimizde hayatımızı yüzümüzde gülücükler açtıran aktivitelerle doldururuz. Bunlar, kalplerimize ve ruhlarımıza şarkılar söyleten şeylerdir. Bunlar, yapmamız gerektiği öğretilen “iyi şeyler” olmaz her zaman –yalnızca kendimiz için yaptığımız şeylerdir. Kendimizi beslemek cumartesi günü erken kalkıp “üretken” olmaktansa geç saatlere kadar uyumak olabilir. Kendimizi beslemek hep çevremizde olan sevginin içimize dolmasına izin vermektir.

Beslenirken kendinize bir parça merhamet duyun ve bunu gösterin, kendinize bir fırsat tanıyın. Birçok kişi kendilerine kalın kafalı der ya da ters bir şey yaptıklarında buna inanamadıklarını veya aptalın teki olduklarını söyler. Bir başkası bir yanlış yapmışsa, “Dert etme, bu herkesin başına gelir, çok önemli değil,” diyebiliriz. Aynı yanlış biz yaptığımızdaysa, bu bizim beş para etmez bir başarısız olduğumuz anlamına gelir. Pek çoğumuz başka insanlara karşı kendimize olduğundan daha mülayimizdir. Gelin başkalarına karşı olduğumuz kadar kendimize karşı da iyi ve bağışlayıcı olma alıştırmaları yapalım.

❖ DK

Caroline ruhunu nasıl besleyeceğini öğrenmiş kırklı yaşlarının sonlarında, uzun boylu, çekici bir kadın. Göz alıcı güzellikte siyah saçlara ve göreceğiniz en içten gülümsemeye sahip. Birlikte bir projede çalışırken birbirimizi tanıdık ve o âna dek karşılaştığım en mutlu insanlardan biri olarak beni çok etkilemişti. Zeki, sevecen, esprili bir diş hekimiyle harika bir ilişkinin ikinci yılındaydı. Sadece birkaç ay sonra gerçekleşecek düğünleri için son dakika planlarını yapıyorlar ve bir çocuk evlat edinme olanaklarını araştırıyorlardı.

Dışarıda Caroline ile olmak insanın moralini yükselten bir deneyimdi. Ona göre kimse yabancı değildir, herkese karşı arkadaş canlısıdır, herkese yakındır –resepsiyon görevlisine, garsona, film kuyruğunda önümüzdeki kişiye. Bir gece, akşam yemeğinde, sevgi konusunda şanslı olduğumu söyledim. Biraz gülerek bunun şans olmadığını söyledi ve öyküsünü anlattı.

Altı yıl önce memesinde bir kitle fark etmiş. Kitleye biyopsi yapıldığında, doktor alınan parçanın garip görüldüğünü söylemiş. Fakat ancak üç gün sonra kanserli olup olmadığından ve yayılıp yayılmadığından emin olabileceklermiş.

“Buraya kadarmış diye düşündüm,” dedi. “Sonrası olmayabilirdi. Tüm mutsuzluğum yüzeye çıkmıştı. O üç gün, tüm hayatımın en uzun üç günüydü. Kanser olmadığımı belirten sonuçlar geldiğinde gerçekten kutsanmışım. Harika bir haber almıştım ama o üç günün hiçbir anlamı yokmuş gibi bitmesine izin vermeyeceğime, yaşayageldiğim hayatın aynısını yaşamayacağıma karar verdim.

Tatil yaklaşıyordu, ben de her zamanki gibi partilere davet ediliyordum. Önceki Noel umutsuz bir şekilde yalnız, tek başımaydım. Sevgiyi arayarak mümkün olduğu kadar çok partiye gitmiştim. Beni sevecek, kendime vermediğim tüm

o sevgiyi bana verecek birini istiyordum. Partinin birine gidiyor, çabucak Bay Doğru'yu arıyor, orada değilse sonraki partiye koşturuyordum. Bir partiden diğerine koşup durduktan sonra eve, akşama başladığımdan daha umutsuz, daha yalnız dönmüştüm.

O yıl yine aynı şeyi yapmak istemediğime karar verdim. Başka bir yol olmalıydı. Kendime sevme ve sevilme deneyimini vermeyi kararlaştırdım. Bu yüzden aramayı bırakmayı tercih ettim. Gidecektim, Bay Doğru orada değilse de başka insanlar olacaktı. Konuşabileceğim harika insanlar. Onlarla yalnızca konuşacaktım, iyi vakit geçirecektim. Ne olursa olsun, onları oldukları kişi olarak beğenmeye ya da sevmeye açık olacaktım.

Şimdi, siz bu öykünün o yıl Bay Doğru ile karşılaşmamla biteceğini düşünüyorsunuz, biliyorum. Öyle olmadı. Fakat o akşamın sonunda kendimi kimsesiz ya da ümitsiz hissetmedim, çünkü insanlarla gerçekten konuşmuştum. O akşam ettiğim tüm tebessümler, attığım tüm kahkahalar gerçektir. Hissettiğim tüm sevgi içtendi. Harika zaman geçirmiştım. Diğer insanlardan daha fazla sevgi görmüş, bunu hissetmişim ve beni şaşırtan, kendimi bir bütün olarak çok daha fazla beğenmişim.

Tüm kış bunu yapmayı sürdürdüm, yalnızca partilerde değil, işte, mağazada, mümkün olan her yerde. Daha çok sevgi verdikçe, o kadar çok sevgi hissettim. Daha çok sevgi hissettikçe kendimi sevmem bir o kadar kolaylaştı. Arkadaşlarımla hiç olmadığım kadar yakınlaştım, yeni insanlarla, harika insanlarla tanıştım. Daha mutlu biri oldum, tanışmak isteyebileceğiniz biri. Artık o umutsuz, sürekli arayış halinde olan kişi değildim. Sevgiyi her gün deneyimledim."



Kendimizi sevmek daima çevremizde olan sevgiyi almak, kabul etmek demektir. Kendimizi sevmek tüm bariyerleri

ortadan kaldırmaktır. Çevremize kurduğumuz bariyerleri görmek zordur, ama oradadırlar ve tüm ilişkilerimizde rol oynarlar.

Tanrı'yla karşılaştığımızda bize soracak: "Sevgi verdin ve aldın mı, kendine ve başkalarına?" Başkalarının bizi sevmesine izin vererek ve onları severek kendimizi sevmeyi öğrenebiliriz. Tanrı bize sevmek ve sevilmek için sınırsız olanaklar sağlamıştır. Bu olanaklar dört bir yanımdadır, bizim almamız için oradadırlar ve bizimidirler.

✚ EKR

Otuz sekiz yaşında bir adam prostat kanseri tanısı almıştı. Bana tek başına geçirdiği tedavisi süresince hayatını gözden geçirmeye başladığını söylemişti. Biz konuşurken bu yapayalnız olduğu gerçeği nedeniyle yüzüne üzüntü dolu bir ifade yerleşti. Kendisine o bariz soruyu sordum: "Akıllı, çekici ve iyi birine benziyorsun, seninle birlikte burada birinin olmasını istiyor gibisin de. Niye eşin, kız arkadaşın yok?"

"Sevgide şanslı değilim," diye yanıtladı. "Birlikte olduğum kişileri sevmeye, onları mutlu etmeye çalıştım. İlişkilerimde tüm enerjimi onları mutlu etmeye harcardım. Fakat er geç onları hayal kırıklığına uğrattırdım. Onları mutlu edemediğimi görmeye başladığımda da oradaki işim biterdi. Bu sorun değildi, çünkü her şeye yeniden başlayabilirdim, kaldı ki her zaman bir başkası vardı. Artık hayatımın yarısı geride kaldı, üstelik bu umduğumdan çok daha erken sona erebilir. Belki de hiç sevmemiş olduğumu fark etmeye başladım. Yine de onu mutlu edemezsem, bir kadına istediğini vermemiş olacağımı biliyorum. Öylece bırakıp gitmek daha kolay."

Ona anlaşılan üzerinde hiç düşünmediği bir soru sordum: "Peki ya sevgi bir kadını mutlu etmediyse? Ya, tersine,

sevgiyi orada olmak biçiminde tanımladıysak? Bir başkasını gerçekten her zaman mutlu edemeyeceğimizi biliriz. Ya hesabın yanlışsa, ya onları gerçekten mutlu eden şey, uzun vadede, sadece orada olmansa?”

Hayatın inişleri ve çıkışları vardır. Sevdiklerimizin sorunlarının hepsini çözemeyiz, ama genellikle onların yanında olabiliriz. Sevginin en güçlü işareti, yıllar geçtikçe, bu değil midir?

“Sen hastanede yatarken, prostat kanseri tedavisi görürken, bir kadının -ya da bir başkasının- seni mutlu edebilmesi mümkün değildi,” diyerek adamın dikkatini bu noktaya çektim. “Fakat tüm bunlar yaşanırken burada seninle birlikte özel birinin olması sana çok şey ifade etmez miydi?”

✦ ✦ ✦

✦ DK

Konferansları çoğu kez, Seattle’ın dış bölgelerinde yaşayan genç bir anne ve kızı Bonnie’nin öyküsüyle bitiririm. Bu öykü, bir yabancının bile rahatlatma gücüne sahip olabileceğini gösteriyor. Bir gün anne işe giderken altı yaşındaki kızı Bonnie’yi kapı komşusuna bırakmış. O günün ilerleyen saatlerinde Bonnie’nin üzerine, komşunun ön bahçesinde oynarken, kontrolden çıkan ve yan yatmış bir halde hızla köşeyi dönen bir araba gelmiş. Büyük bir hızla bahçeye dalmış, küçük kıza çarpıp onu sokağa fırlatmış.

Polis çağrılmış ve ânında olay yerine gelmişler. Gelen ilk polis memuru aceleyle küçük kızın yanına koştuğunda, onun ne kadar ağır bir biçimde yaralandığını görmüş. Onu kurtarmak için hiçbir şey yapamayan polis, küçük kıızı yerden kaldırmış ve tutmuş. Onu sadece öylece kollarında tutmuş.

İlk yardım ekibi geldiğinde, kız artık nefes alıp vermiyormuş. Ekip hemen yaşam desteğine başlamış ve kıızı hızla

hastaneye götürmüş. Orada, acil servis ekibi bir saati aşkın bir süre kızı kurtarmak için uğraşmış, ama çabalar sonuçsuz kalmış.

Çaresiz bir şekilde Bonnie'nin işteki annesine ulaşmaya çalışan hemşirelerden biri, zavallı kadına o sabah tatlı tatlı öptüğü kızının artık ölmüş olduğunu söylemek zorundaymış. Hemşire bu korkunç haberi mümkün olduğunca yumuşak bir biçimde vermiş. Hastane anneye, kendisini bu raya getirmek için birini yollamayı önerse de, kadın bu uzun yolculuğu kendi başına yapmakta ısrar etmiş.

En sonunda anne hastaneden içeri girmiş, masanın üzerinde cansız yatmakta olan küçük kızını görene kadar metanetini kaybetmemiş. Sonra, kendini tamamen kaybetmiş.

Doktorlar onunla oturup kızının yaralarını ve hayatını kurtarmak için neler yaptıklarını anlatmışlar. Fakat bu, anneye yardımcı olmamış. Sonra hemşireler gelip yanına oturmuşlar. Küçük kızını kurtarmak için mümkün olan her şeyin yapıldığını söylemişler. Anne avutulamaz bir durumdaymış ve öyle büyük bir üzüntü içerisindeymiş ki personel bu zavallı anneyi neredeyse hastaneye yatırmak zorunda kalabileceklerini düşünmüş. Sonra, perişan haldeki anne, yakınlarına haber vermek için acil yardım odasından ankesörlü telefona doğru yürümüş. Onu görünce, neredeyse dört saatte orada oturmakta olan polis memuru ayağa kalkmış. Olay yerine ilk gelen, küçük Bonnie'yi kollarında taşımış olan adammış o. Anneye doğru yürümüş ve ona olup biteni anlattıktan sonra, "Sadece onun tek başına olmadığını bilmenizi isterim," diye eklemiş.

Anne, bu dünyadaki son anlarında kızının elini birinin tuttuğunu ve onu sevdiğini işitmekten çok minnettarmış. Anne nihayet kızının, hayatının son anlarında, bir yabancıнын bile olsa sevgisini hissettiğini bilerek avuntu bulmuş.

✚ EKR

Orada olmak sevgide, hayatta ve ölümden her şeydir. Yıllar önce bir hastanede ilginç bir olay dikkatimi çekti. Ölmek üzere olan hastaların birçoğu kendilerini harika hissetmeye başlamıştı; fiziki değil, zihinsel olarak. Bu benim sayemde değil, temizlikçi kadının sayesinde gerçekleşiyordu. Kadın, ölmek üzere olan hastalarımın birinin odasına her girdiğinde bir şeyler oluyordu. Bu kadının sırrını öğrenmek için bir servet verebilirdim.

Bir gün onu koridorda gördüm ve epey ters bir biçimde, “Ölmek üzere olan hastalarımın ne yapıyorsun?” diye sordum.

“Ben sadece odalarını temizliyorum,” yanıtını verdi kendini savunarak.

İnsanların kendilerini iyi hissetmelerini nasıl sağladığını öğrenmeye kararlı bir şekilde onu izledim. Fakat yaptığı özel şeyin ne olduğunu öğrenemedim. Böyle gizlice gözetleme yaparak geçen birkaç haftanın ardından, bir gün kolumdan tuttu ve beni hemşire bankosunun arkasındaki bir odaya götürdü. Bir süre önce kış mevsiminde, altı çocuğundan birinin nasıl çok hastalandığını anlattı bana. Gece yarısı üç yaşındaki oğlunu acil servise getirmiş, orada saatlerce çaresiz bir şekilde doktorun gelmesini bekleyerek kucığında çocuğuyla oturmuş. Fakat kimse gelmemiş ve o küçük oğlunun, kollarında, zatürreden ölüşünü izlemiş. Tüm bu acıyı ve ıstırabı nefret olmaksızın, içleme olmaksızın, öfke olmaksızın ya da olumsuzluk olmaksızın paylaştı.

“Bana bunu niçin anlatıyorsun?” diye sordum. “Bunun benim ölmek üzere olan hastalarımın ne ilgisi var?”

“Ölüm artık benim için bir yabancı değil,” diye yanıtladı. “O tıpkı eski bir tanıdık gibi. Ölmek üzere olan hastalarınızın odalarına girdiğim bazı zamanlar, çok korkmuş görünüyorlar. Yanlarına gidip onlara dokunmaktan kendimi

alamıyorum. Onlara ölümü görmüş olduğumu söylüyorum ve bu gerçekleştiğinde iyi olacaklarını... Sonra da sadece orada, onlarla birlikte kalıyorum. Oradan koşa koşa uzaklaşmak isteyebilirim ama bunu yapmam. O insan için orada olmaya çalışırım. Bu sevgidir.”

Psikoloji ya da tıp alanında eğitim almamış bu kadın hayattaki en büyük sırlardan birini biliyordu: Sevgi orada olmak ve umursamaktır.

Kimi zaman, elimizde olmayan sebepler yüzünden fiziksel olarak orada olamayız. Fakat bu, sevgiyle bağlı olmadığımız anlamına gelmez.



❖ DK

Geçen yıl New Orleans'ta doktor ve hemşireler için düzenlenen bir konferansta konuşma yapmaya, sonra da Tulane Üniversitesi'nde sosyal hizmet uzmanlarına bir ders vermeye davet edildim. Bu, mesleki anlamda tatminkâr bir deneyim olabilirdi, ama kesinlikle hoş bir yolculuk değildi. Uçak indiğinde duygu yüklüydüm: Burası her zaman, annemi sağ gördüğüm son yer olacaktı. Mesleki işim bittikten sonra annemin öldüğü hastaneye tekrar gitmeye karar verdim.

Bizim lokal hastanemiz anneme bakamayacaktı, bu yüzden evimizden iki saat uzaklıktaki bu daha büyük hastaneye transfer edilmişti. Henüz on üç yaşındaydım. Hastane kurallarına göre ziyaretçiler en az on dört yaşında olmalıydı. O yüzden saatlerce yoğun bakım servisinin dışında oturmuş, gizlice içeri girip onunla konuşma, ona dokunma, sadece onunla olma şansı bulmayı beklemiştim.

Bu yetmezmiş gibi babamla kaldığımız, hastanenin hemen yanındaki Howard Johnson Oteli birdenbire boşaltılmıştı. Babamla ben lobide annemi ziyaret etmeye gitmek

üzereyken, bir anda bir sürü polis arabası fren sesleri çıkarak otelin önünde durmuştu. Polisler içeri akın etmiş, bağırarak orayı boşaltmamızı söyleyip bizi dışarı çıkarmışlardı. Koşturarak binadan çıkarken silah sesleri işitmiştik. Bir keskin nişancı otelin çatısında durmuş, yoldan geçenlere ateş ediyordu. Babamla ben annemin yanında olmak için doğruca hastaneye gitmek istiyorduk, ama yetkililer hastanenin yanındaki binaya girmemiz konusunda ısrar ederek bizi hastaneye almayacaktı. En sonunda polis, kontrolü sağlamış ve biz de hastaneye gidebilmiştik. Keskin nişancı ise daha sonra polis tarafından öldürülmüştü.

On üç yaşında, hâlâ annemi görme ihtiyacı duyarken, hem bir otelden dışarı koşmak hem de bir keskin nişancının insanlara ateş ettiği esnada bir binadan diğerine götürülmek durumunda kalmıştım. Tüm bunlar olup biterken annemle kısacık ama çok değerli bir zaman geçirebilmeyi, ona veda edebilmeyi istiyordum büyük bir çaresizlikle.

Şimdi, yirmi altı yıl sonra, hastaneye bakarak otelin önündeki küçük çimenlik alanda yürüdüm. O günün tüm heyecan ve karmaşası geldi aklıma. Annemin, hayatının son iki haftasını geçirdiği yoğun bakım servisinin kapısının dışında durdum, aynı pencereden yirmi altı yıl öncesine, anesini görebilmek isteyen o küçük çocuğa baktım.

Hemşirelerden biri köşeden bana doğru geldi ve birini mi ziyaret etmek istediğimi sordu. “Hayır, teşekkür ederim,” derken ironik bir şekilde yıllar önce içeri girmeme izin vermeyen hemşireleri düşünmekten kendimi alamadım.

“Emin misiniz?” diye ısrar etti. “İstiyorsanız ziyaret edebilirsiniz.”

“Hayır,” diye yanıtladım. “Benim görmek istediğim kişi artık burada değil, yine de teşekkür ederim.”

Şimdi, bunca yıl ve bunca dersten sonra biliyorum ki annem kalbimde ve aklımda yaşıyor, bir de bu sayfadaki sözcüklerde. Onun başka bir biçimde başka bir yerde var olduğuna da inanıyorum. Onu göremiyor ya da ona dokunamıyorum, ama onu hissedebiliyorum. Kaybetme ve ayrılma durumunda bile, fiziksel olarak orada olamamama rağmen son günlerinde annemle birlikte olduğumdan hiç kuşkum yok.



Bir de bir başkasının sevdiklerimiz için orada olabildiği zamanlar vardır. Bu sağlık çalışanları –ya da sadece iyilik-sever yabancılar– için yalnızca orada olmak, kendisi için orada oldukları kişinin adını bilmiyor olduklarında bile, çok etkili bir sevgi eylemidir. Bir temizlikçi kadın, bir anne, bir arkadaş ya da daha önce hiç karşılaşmadığı küçük bir kızı kucağında tutan bir polis... Sevgi konusundaki derslerimiz her tür insandan ve her durumdan, her biçimde gelir. Kim olduğumuz, ne yaptığımız, ne kadar para kazandığımız, kimi tanıdığımız önemli değildir. Hepimiz sevebilir ve sevilebiliriz. *Orada olabilir*, bu harika armağanı kaçırmamaya kararlı bir biçimde sevgiyi geri verirken kalplerimizi çevremizdeki sevgiye açabiliriz.

Sevgi daima hayatın içindedir, harika deneyimlerimizin tümündedir –hatta trajedilerimizdedir. Sevgi, günlerimize o derin anlamını veren şeydir, aslında kendisinden yapılmış olduğumuz şeydir. Ona ne ad verirsek verelim –sevgi, Tanrı, ruh– sevgi canlıdır ve elle tutulur bir şeydir, hepimizin içinde yaşayan bir şey... Sevgi tanrısal olanı, dokunulmaz kutsallığı deneyimlememizdir. Sevgi dört bir yanımdaki zenginliktir. Bizim almamız için oradadır ve bizimdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İLİŞKİLER

Kırk bir yaşında bir kadın, kendisinin ve eşinin birkaç ay önce geçirdiği sakın bir akşamı anlatmıştı. Hazırladığı basit bir akşam yemeğini birlikte yedikten sonra saat 21.00 sularında TV izlerken, eşi midесinin rahatsızlandığını söyleyip bir asit giderici almış. Birkaç dakika sonra erkenden yatacağını söylemiş. Kadın da birazdan yanında olacağını ve sabah kendisini daha iyi hissedeceğini umduğunu söyleyerek ona iyi geceler öpücüğü vermiş. Bir buçuk saat kadar sonra, kendisi de yatmaya gittiğinde, kocası derin uykuya dalmış durumdaymış.

Kadın ertesi sabah uyanır uyanmaz bir şeylerin yanlış gittiğini anlamış. “Hissediverdim,” dedi. “Şöyle bir baktım ve Kevin’in ölmüş olduğunu anladım. Kırk dört yaşında, kalp krizinden, uykusunda ölmüştü.”

Şimdi, bu büyük acı deneyimin ona ilişkilerin, insanların ya da zamanın kesin varmış gibi kabul edilmeyeceğini öğrettiğini söylüyor. “Kevin öldükten sonra hayatımıza bir daha baktım ve her şeyi çok farklı biçimde gördüm. Son öpücüğümüzdü, son yemeğimiz, son tatilimiz, son kucaklaşmamız, son gülüşümüzdü. Her şey olup bitene kadar, hangisinin dışarıya çıktığınız son gece, hangisinin son Şükran Günü olduğunu asla bilemeyeceğinizi fark ettim. Tüm ilişkilerde de ‘sonlar’ olacak. Tüm o olaylara bir daha bakmak ve yalnızca bir parçamla değil, her şeyimle orada bulunmak için elimden gelen her şeyi yapmış hissetmek istiyorum.

Kevin'in sonsuza dek değil, ancak bir süreliğine saklayabileceğim bir armağan olduğunu anlıyorum. Bu tanıştığım her insan için geçerli. Bunu bilmek bu anları ve bu insanları daha fazla kavramamı sağlıyor.”

Hayatımız boyunca birçok ilişkimiz olacak. Bazılarını -eş, arkadaş- biz seçeriz, bazıları ise -anne&baba, kardeş gibi- bizim için seçilir.

İlişkiler yaşamdaki dersleri öğrenmek, kim olduğumuzu, korktuğumuz şeyleri, gücümüzün nereden geldiğini ve gerçek sevginin anlamını keşfetmek için bize en büyük fırsatları sunar. İlişkilerin harika öğrenme fırsatları olduğu fikri ilk bakışta biraz tuhaf görünebilir; çünkü bunların sinir bozucu, zorlayıcı, hatta kalp kırıcı deneyimler olabileceğini biliriz. Fakat ilişkiler aynı zamanda öğrenmek, gelişmek, sevmek ve sevilmek için en büyük fırsatlarımız olabilir, kaldı ki çoğu kez de öyledir.

Öncelikle eşlerimiz, hayat arkadaşlarımız olmak üzere nispeten az sayıda insanla ilişkimiz olduğunu düşünme eğilimindeyizdir. İşin aslı ise arkadaşlar, akrabalar, birlikte çalıştığımız kişiler, öğretmenler ya da tezgâhtarlar olsun, karşılaştığımız herkesle bir ilişkimizin olduğudur. Yılda yalnız bir kez gördüğümüz doktorumuzla ve karşılaşmak için elimizden gelen her şeyi yaptığımız sinir bozucu komşumuzla da bir ilişkimiz vardır. Bunların hepsi, kendilerince özel olsalar da ortak birçok yönleri bulunan ilişkilerdir, çünkü kaynakları bizizdir. En yakın ve yoğun olanından en mesafeli olanına kadar ilişkilerinizin her birinde ortak payda sizsinizdir. Bir ilişkiye getirdiğiniz tutumları –olumlu ya da olumsuz, ümit verici ya da nefret dolu– diğer hepsine de getirirsiniz. İlişkilerinizin her birine az ya da çok sevgi getirme seçeneği sizin elinizdedir.

✦ EKR

Hastaneye dördüncü kez yatırılan Hillary, son birkaç yılını kanseriyle, kanserinin tedavisi ve nüksetmeleriyle geçirmişti. En iyi arkadaşı Vanessa ve Vanessa'nın eşi Jack bana Hillary'nin ölmek üzere olduğunu kabul edebildiklerini söylediler. Fakat Jack, onun özel birini bulamamış ve yalnız başına ölecek olmasının son derece üzücü olduğunu söyledi.

Ona, “Yalnız ölmeyecek. Siz orada olacaksınız,” diye karşılık verdim.

Hillary'yi bir sonraki ziyaretimde odada çok sayıda ziyaretçi olduğundan, Vanessa ile ben konuşmak için koridora çıkmak durumunda kaldık. Vanessa şöyle dedi: “Jack, Hillary'nin hayatında sevgiyi bulmamış olmasının çok üzücü olduğunu düşünüyordu, ama ben bu odadaki tüm o sevgiye imreniyorum. Onu ne kadar çok kişinin sevdiğine dair hiçbir fikrim yoktu. Bir insana böylesine saf bir sevgi hiç hissetmedim, sanmıyorum. Galiba bu Hillary için de bir sürpriz.”

O akşam ilerleyen saatlerde Hillary odaya bakındı, herkesin yüzünü süzdü ve “Tüm bu insanların beni görmek için burada olduğuna inanamıyorum. Hepinizin beni bu kadar sevdiğinin hiç farkına varmamıştım,” dedi. Bunlar onun son sözleri oldu.



Kimimiz o özel insanı hiçbir zaman bulamaz, ama bu, hayatımızda özel sevgiyi bulmayacağımız anlamına gelmez. Buradaki ders, romantik sevgiyi tek “gerçek” sevgi türü ilan ederek sevgiyi sınıflandırdığımız için, sevgiyi her zaman fark edip tanıyamadığımızdır. Dört bir yanımızda onca ilişki, onca sevgi var ki Hillary'nin çevresini saran türde bir sevgiyle yaşamak ve ölmek için hepimizin çok şanslı olması gerekir.

Anlamsız ya da kazara olan ilişki diye bir şey yoktur. Bir eşten tutun da adını bilmediğimiz bir telefon operatörüne kadar herkesle her tanışma, her karşılaşma ya da söyleşi, ne kadar kısa ya da derin, ne kadar olumlu, nötr ya da acı verici olursa olsun, anlamlıdır. Kaldı ki resmin bütününde her ilişki potansiyel olarak önemlidir, çünkü yoldan geçen bir yabancıyla en sıradan karşılaşma bile bize kendimiz hakkında çok şey öğretebilir. Karşılaştığımız her kişi bizi mutluluğa, akıldaki sevgi dolu yere ya da mücadele ve mutsuzluk dolu bir noktaya götürme olasılığına sahiptir. Bunların tümünün bize, o harika sevgiyi ve harika ilişkiyi, bulmayı en az umduğumuz yerde getirme olasılığı vardır.

Romantik ilişkilerimizden çok şey talep ederiz: iyileştirme, mutluluk, sevgi, güvenlik, arkadaşlık, doyum ve yoldaşlık. Bu ilişkilerin hayatımızı “onarmasını”, bizi depresyondan kurtarmasını ya da bize inanılmaz bir keyif vermesini de isteriz. Bizi her bakımdan mutlu etmelerini bekleyerek özellikle bu ilişkilerden taleplerde bulunuruz. Birçoğumuz özel birini bulmanın, hayatımızı her anlamda düzelteceğine bile inanır. Bunu çoğu zaman açıkça ya da bilinçli bir biçimde düşünmeyiz, ama inanç sistemlerimizi incelediğimizde, bu düşüncenin orada durduğunu görürüz. Bir zamanlar, “Keşke evlenmiş olsaydım, her şey harika olurdu,” gibi şeyler düşündüğünüz olmadı mı hiç?

Romantik ilişkileri harika, bazen zorlayıcı olsa bile yine de arzu edilir bir deneyim olarak görmek kabul edilebilir bir durumdur. Bize dünyadaki eşi benzeri olmayan kusursuzluğumuzu, hiçbir şekilde bozuk olmadığımızı anımsatırlar. Sorunlar, yanlış bir şekilde bu ilişkilerin bizi “onaracak” olmasına inandığımızda ortaya çıkar. İlişkiler bizi onaramaz, onarmayacaktır da; böyle bir şeye inanmak malsalsı bir düşüncüdür. Bununla birlikte, birçoğumuzun malsalsı bir düşünüşe kendini kaptırması hiç şaşırtıcı değildir.

Ne de olsa peri masallarıyla yetiştirilir, o beyaz atlı prensi ya da ayağı camdan pabuca uyacak olan kızı bulmanın bizi bütün ve tamam yapacağına inanmaya teşvik ediliriz. Her kurbağanın bir prens olması gerektiği izlenimiyle kalırız. Alttan alta özel birini bulana dek sadece bir midye kabuğunun yarısı, tamamlanmayı bekleyen bir yapboz bulmacanın parçası olduğumuz öğretilir.

Masalsı düşünüş büyüleyicidir, eğlencelidir ve kendince yeri de vardır. Fakat çok fazlası bizi *kendimizi* daha mutlu ya da daha iyi yapma sorumluluğundan, kariyerimiz ya da ailemizle ilgili sorunları ele almaktan, hayatın diğer tüm sorunlarıyla ilgilenmekten kurtararak, bunların yükünü üstümüzden alır. Onun yerine bütünlük, tamamiyet ve çözümlerin özel birinden geleceğine inanmamıza izin verir.

Jackson adında uzun boylu ve zayıf bir inşaat işçisi lösemi tanısı konduktan sonra elinden geldiğince en iyi biçimde yaşıyordu. Tanı konduktan kısa bir süre sonra Anne'le tanışmış ve ona âşık olmuştu. Kısa bir flört döneminden sonra evlenmişlerdi ve iki yıl sonra Anne, Jackson'ın son yılı olduğu düşünülen bu sürede ona bakıyordu.

Anne birlikte geçirdikleri iki yılla çok övünüyor, şunları söylüyordu: "Bir başka insanı bu kadar çok sevebileceğimi hiç düşünmemiştim. Bağlanmaktan çok korkuyordum, ama şimdi o nihai bağlılığı yapabildim. Jackson'la karşılaşana kadar hiçbir ilişkiyi bir yıldan fazla sürdüremedim. Onun hastalığı sayesinde, tüm engellerimi aşarak ilerledim. Jackson'ı severken nihayet kendimi bütün hissediyorum."

Sonra en iyi –ve en kötü– şey oldu. Sonuçsuz kalan çok sayıda terapinin ardından Jackson bir kemik iliği nakline uygun görüldü. İşe yaradı. Jackson ölüm cezasından kurtulup dikkate değer bir sağlığa kavuştu. Altı ay sonra, onun bir zamanlar lösemi hastası olduğunu asla tahmin edemezsiniz. Fakat bu kez de ilişkileri çok hastaydı. Anne kendini

boğulmuş ve sahiplenilmiş hissediyordu; aşkın bittiğinden yakınıyordu. Onun bu yaşadıkları, eşlerden birinin oldukça hasta olduğu ve hayatının sonuna doğru gittiği düşünülüyor zaman kurulan ilişkilerde hiç de şaşırtıcı değildir.

Ondaki değişimi hisseden Jackson, Anne’i karşısına aldı ve şöyle dedi: “Ölüm bizi ayırana kadar eşim olmaya, beni sevmeye ve bana saygı göstermeye hazırdın –ama anlaşılabilir altı ay içinde ölmem şartıyla. Tamam, ölmedim ve artık bu, ömür boyu sürecektir gerçek bir ilişki, gerçek bir evlilik. Artık mahkûm edildiğim bir idam hükmü olmadığına göre, herkesin karşılaştığı olağan sorunlarla, günlük yükümlülüklerimizle baş başa kaldık. Ben bana yaşama armağanı verildiği için mutluyum. Sen ise ömür boyu hapis cezasına çarptırılmış gibi davranıyorsun. Peri masalının sonu geldi. Neticede yaşayacağım ama bir evlilikte var olmanın hiçbir sihirli çözümü yok. Sorunlarımızı ve evliliğimizi gerçekten anlamamız, çözmemiz gerek. ‘Ölümün bizi ayırmasına’ belki daha elli yıl varken günlük işleri yapmak çok daha zor.”

Anne, hisleriyle giriştiği çetrefilli bir mücadelenin ardından işleri yoluna koymayı denemek için terapiye gitti. Terapide, kaybetme durumunda bağlanmanın ne kadar kolay olduğunu öğrendi. Şunları anlattı: “Jackson haklıydı. Yine yalnızca kendimi aldatmış, başka bir kısa süreli taahhüt altına girmiştik. Kahraman olmanın, Jackson’ın hayatının sonunda, yanında yola devam eden kadın olmanın başka; yaşamaya devam edeceği zaman eşi olmanın bambaşka bir şey olduğunu gördüm. Bu ilişkiyi nasıl kendimi onarmak için, başarılı bir ilişkim olmasına yardımcı olması için kullanmaya çalıştığımı gördüm. Jackson’ın kendisi olma ve bana gerçekleri söyleme cesareti sayesinde, sihrin sadece başka biriyle uzun vadede yaşadığımız günlük deneyimlerde yatığını öğrendim. Jackson’ın hastalığı beni daha derin bir

bağlılık duygusuna zorladı. Başımızdan geçen onca şeyden sonra, onun kalbimin sahibi olduğunu fark ettim. Yaşam ve ölüm draması olmaksızın tutkuyu yeniden buldum.”

Bir başka insanla bağ kurmak Anne’in kendine daha derinlemesine bakmasına yol açtı. Bu, iyileştirmesi gereken parçaları hakkında, gerçek hayatın ne olduğuna dair karışık bir resim hakkında inanılmaz bir ders olmuştu. Fantezilerini peri masalları ve kahramanlar yerine gerçek hayat ve gerçek sevgi için değiştirdi.

Bütünlük ve tamamiyet içinizden gelmek zorunda. Özel birini bulmak yakınlık ve bağlanmayla ilgili sorunları iyileştirmeyecektir. Sizi işinizde daha mutlu yapmayacak, o zammı almanızı sağlamayacak, notlarınızı birdenbire yükseltmeyecek, muhitinizi ya da belediyenizi daha iyi bir duruma getirmeyecektir. Mutsuz bir bekârsanız, yine mutsuz bir eş olacaksınız. Bir kariyere başlayamadıysanız, özel birini bulmak sizi partneri olan kariyersiz bir insan yapacaktır. Yetersiz bir anne ya da babaysanız, bir ilişkide de yetersiz bir anne ya da baba olacaksınız. Bay ya da Bayan Doğru olmadan kendinizin bir hiç olduğunu hissediyorsanız, bu hiçlik duyguları ilişkide er geç yüzeye çıkacaktır. Aradığınız bütünlük ve tamlık içinizde, keşfedilmeyi bekliyor...

Sevecek birinde bütünlük arayışı yeterli olmadığımız, bütün olmadığımız, kendi sevgimizi üretmediğimiz, kişisel, sosyal ve mesleki hayatımızda kendi mutluluğumuzu oluşturamadığımız kavramına dayanır. Gerçek, yanıt aramaktan vazgeçmek ve kendimizi tamamlamakta yatar. Sevecek birini bulmaya çalışmak yerine kendimizi daha sevmeye değer biri haline getirelim. Halihazırda birlikte olduğumuz partnerlerimizin bizi daha çok sevmesini sağlamaya çalışmaktansa, daha sevmeye değer biri olalım. Almayı dilediğimiz kadar sevgi verip vermediğimizi ya da o kadar sevibilir veya verici değilsek bile insanların bizi samimiyetle

sevmesini bekleyip beklemediğimizi kendimize soralım. Dedikleri gibi, kendi tekneniz yüzmüyorsa, kimse sizinle birlikte okyanusa yelken açmak istemeyecektir.

Sevgiyi arıyorsanız, bir öğretmenin, ancak siz o ders için hazır olduğunuzda ortaya çıkacağını unutmayın. Bir ilişkide olmanızın zamanı geldiyse, o “özel kişi” de ortaya çıkacaktır. Hayatta bir yoldaş istemenin yanlış hiçbir yanı yoktur, ama sevgi dolu, keyifli bir ilişki arzu etmek ile kendinizi tamamlamak için birine gereksinim duymak arasında bir fark vardır. Başkalarıyla büyük bir sevinç ve mutluluk bulmanız beklenir. Ayrıca bütünlük ve tamlığı kendi başınıza bulmanız da beklenir. Bir gün, büyük olasılıkla özel birini bulacaksınız. Bu zaman zarfında siz, olduğunuz halinizle, kendi başınıza değerli ve sevebilir bir insansınız. Mutlu olmaya, çok iyi bir arkadaş olmaya, o iyi işi ve hayatın bize sunacağı diğer harika şeylerin tümünü elde etmeye zaten layıksınız.

Özel bir şey olduğunuzu hiç unutmayın, çünkü öylesiniz. Bir meslekte başarılı olun ya da olmayın, ister mükemmel eşle evli ister kendi başınıza olun hiç fark etmez, siz dünya için çok değerli, benzersiz bir armağansınız. Dışarıdan o şey gelene ya da olana kadar beklemenize gerek yok, zaten bütünsünüz. Çözüm romantizmde değil. Evli olun ya da olmayın, hayatınızda daha çok romantizm istiyorsanız, sahip olduğunuz bu hayata âşık olun.

Yakın ilişkideki insanlar genellikle aynı sorunları yaşarlar, ama ters biçimde. Sevgiyle mücadele ediyorsanız, sevgiyle aynı sorunları olan birini çekeceksiniz demektir. Bir partner baskın olmaya çalışıyorsa, diğeri pasif olabilir. Biri bağımlıysa, öteki kurtarıcı olabilir. Ortak sorun korkuysa, biri bu korkuya paraşütle serbest dalış yaparak ve dağa tırmanarak saldırırken, diğeri iki ayağının da toprağa değmesini ve asansörlerden bile uzak durmayı yeğler. Benzer, “tersi” bir biçimde, benzeri çeker.

Birisi zamanında bu olguyu şu biçimde açıklamış: “Herhangi bir ilişkide, biri krepleri yapar, diğeri de onları yer.” Genellikle bir sorun ortaya çıktığında, ilişkidekilerden biri daha aktif olmayı, sorun hakkında konuşmayı, orada olmayı ve onu çözmeyi ister. Bununla birlikte diğeri soruna farklı bir biçimde yaklaşmayı, geri adım atmayı, üzerinde düşünmeyi ve ölçüp biçmeyi yeğler. Her biriniz diğerinizi bir sorunu olduğunu düşünürsünüz ve ikiniz de diğerinizi bu sorunu ele alış biçimini beğenmezsiniz. Fakat, çok gerçek bir anlamda, birbiriniz için mükemmelsinizdir: Kadının soruna daha doğrudan yaklaşımı erkeğin tüm sinirlerini zıplattırırken, erkeğin sorunla aktif bir biçimde ilgilenmeyi “reddetmesi” de kadınıninkileri zıplattır.

Hep içinizdeki yaralanmış yerlerin tümünü iyileştirmeye yönelik hareket edersiniz. Ancak ilerleme her zaman bariz ya da sıkıntısız değildir. Sevgi, kendine benzemeyen her şeyi iyileştirmek için kapınızın eşiğine getirecektir. Evrenden bizi daha sevgi dolu yapmasını istersek, o gün bize sevgi dolu insanlar göndermeyebilir. Tersine, hayatımıza sevmesi çok güç kişiler katabilir. Bu insanlarla ilgilenmeye uğraşırken, daha sevgi dolu olma fırsatımız olur. Bu yüzden çoğu kez kendimizi ilişkide bulduğumuz insanlar tam da başka hiçbir kişinin yapamayacağı bir biçimde sinirlerimizi zıplatan insanlardır. Bu insanlar sinir bozucu oldukları için tam ihtiyaç duyduğumuz kişiler olabilirler –“yanlış” kişiler çoğu zaman en iyi öğretmenlerimiz olabilirler.

Artık hayatının sonuna gelmiş güçlü, sözünü sakınmayan bir kadın olan Jane kötü, alkolik bir babadan gördüğü eziyeti anlatmıştı. “Ben de gidip kötü ve alkolik birini eş olarak seçtim. Sonunda bu evliliği bitirdim. Geriye baktığımda, onunla evlenmenin acı verici olduğu kadar, başıma gelen en iyi şey olduğunu da görebiliyorum. Geriye dönmek ve çocukken yaşadığım tüm o istismar edilme hislerini yeniden

yaşamak zorunda kalmıştım. İyileştirilecek çok şeyim vardı ve bu evlilik bütün bu sorunları yüzeye çıkarmıştı. Şimdi buna çok minnettarım.”

Aynı durum hayatımızdaki bizim seçmediğimiz kişiler için, çoğunlukla aileler için de geçerlidir. Anne babalarımız, kardeşlerimiz ve çocuklarımız, özellikle de ergenler, başka hiç kimsenin yapamayacağı biçimlerde bizi üzebilir, sinirlendirebilir. Kimi zaman güç olmakla birlikte bu insanlarla ilişkilerimiz özel ders öğretmenlerimizdir; çünkü bu insanlarla bağlarımızı, seçtiğimiz arkadaşlarla ve diğer kişilerle olan bağlarımızı koparabildiğimiz kadar kolay koparamayız. Çoğu kez sorunu çözmek dışında bir seçeneğimiz yoktur. Belki de çözümü sadece onları oldukları gibi sevmekte bulabiliriz.

İlişkilerde karşımıza çıkan durumlar, hepimizin öğrenmesi gereken tüm o dersleri bize getirecektir. Bir parlatma makinesindeki elmaslar gibi, biz de ilişkilerimiz içinde kaba kenarlarımızı düzeltir, birbirimizi parlatırız.

Bazen kendimize, ilişkimizdeki belirli şeyler değiştiğinde mutlu olacağımızı söyleriz. Bunu dileriz, çünkü o ilişkinin bizi mutlu etmesini isteriz. Onları ya da ilişkimizi değiştirdiğimizde kusursuz eşlere sahip olacağımızı ve mutlu olacağımızı düşünürüz. Oysa bu saçmalaktır.

Mutluluğumuz, ilişkilerimizin “daha iyi” yönünde değişmesine bağlı değildir. İşin aslı başkalarını değiştiremeyiz, bunu yapmamız beklenmez de. Ya asla değişmezlerse? Ya değişmeleri gerekmiyorsa? Kaldı ki biz gerçekten kimsek o olmak istediğimize göre, onların da gerçekten oldukları kişi olmalarına izin vermemeli miyiz?

İlişkilerimiz “bozuk” değildir. Başka insanların, olmalarını istediğimiz gibi olmamaları da onların “bozuk” olduğu anlamına gelmez. Bütün ilişkiler karşılıklıdır; yani ilişkide

olduğumuz kişileri yansıtırız. Benzer benzeri çektiği için, içimizde olanı çekeriz.

Charles ve Kathy beş yıldır evliydim. Charles ayna kavramından yola çıkarak kötü haberi çakmıştı: “Sıkıcı bir ilişkinin içindeysem, bunun nedeni belki de sıkılıyor olmamdır. Hatta daha kötüsü, sıkıcı biriyimdir.”

Evet, Charles haklı. Fakat iyi haberse bunun, sorunu daha somut bir hale getirmesi. İlişkinin sıkıcı olduğunu söylemek pek somut bir şey değildir ve soruna –ilişkiye– değinmez.

İyi haber, sorunun içinde olmanızdır, dolayısıyla ulaşılabilir ve üzerinde çalışılabilir. Sorunun hiçbir zaman karşınızdaki kişilerin yanlış olduklarını, bu yüzden de değişeceklerini bilmelerini sağlamakla ilgili olmadığını unutmayın. Sorun, hiçbir zaman diğer kişileri daha iyi yapmakla da ilgili değildir, bu daima sizinle ilgili bir şeydir. Kendi kaderinizi kendiniz oluşturun. Önümüzdeki sorunlarda hangi derslerin bulunduğunu görmek bize kalır. Çoğu kez sorunları ortadan kaldırmaktansa, partnerlerimizden kurtuluruz. Bu partnerler bize kendi sorunlarımızı ve kendimizi görmek için benzersiz bir fırsat sunarlar. Bu, sizin istismar içeren bir ilişkiyi sürdürmeniz gerektiği anlamına gelmez. Fakat partnerinizden kurtulmadan önce kendinize sorunun partnerde mi, ilişkide mi, yoksa sizde mi olduğunu sorun.

Diğer kişiye bakmak dikkatimizin, ilişkide gerçek işimizden –yani kendimizden– başka yöne çekilmesine yol açar. Dedikleri gibi, “Senden başka hiçbir şey yok içimde.” Kontrol edeceğimiz tek kişi kendimizizdir. Bu kişi üzerinde çalışırsak, gördüğümüz haliyle koşullar genellikle kendi başlarına değişir. Bu, ilişkinin yürüdüğü anlamına gelebilir. Veya ilk kez bu ilişkinin yürümediğini ve bizim için artık kendi yolumuza devam etme zamanının geldiğini fark ettiğimiz anlamına da gelebilir. Bu, her zaman “içeride” yapılacak bir iştir.

Birçok kez insanlara âşık olmak isteyip istemediklerini sordüğümüzda, ânında ve vurgulayarak verdikleri yanıtlar bizi şaşırtmıştır: “Evet, daima!” ya da “Hayır, asla! Aşk kariyerimden vazgeçmek, kendimi kurban etmek ve hep karşımdaki kişiyi memnun etmek demektir.”

İlk yanıt, kulağa muhtemelen gerçekçi gelmese de hoş bir yanıttır; fakat ikinci yanıt, bir o kadar rahatsız edicidir. Sevginin tanımını gerçekten “harika kurban” mıdır? Veya bu insanların küçükken sevgi diye öğrendikleri şey bu mudur? Çocukken gördüğümüz ve incelediğimiz ilişkileri model alırız. Küçükken mutsuz ilişkilerle çevrelenmiş olmak yaşamlarımızın geri kalan bölümünde sevgiye ve ilişkilere karşı tutumumuzu o yönde değiştirebilir.

İlişkilerimize bakıp şunu sormamız gerekir: “Verdiğim ve aldığım sevgi, çocukken benim için sevginin nasıl tanımlandığına mı bağlı? Vermek ve almak istediğim, bu tür bir sevgi mi? Gerçekten istediğim ilişki türü bu mu?” Sevgiyi acı verici bir biçimde çetrefilli görüyorsak, sebebini sorgulamalıyız.

Sevginin karmaşıklık demek olduğunu düşünüyorsak, muhtemelen çocukken karmaşık ilişkiler görmüşüzdür.

Sevginin kötüye kullanmak demek olduğunu düşünüyorsak, muhtemelen kötüye kullanma içeren ilişkiler görmüşüzdür.

Sevginin neşeyle paylaşmak demek olduğunu düşünüyorsak, muhtemelen neşeli, paylaşımcı ilişkiler görmüşüzdür.

Sevginin bir başka insanı sevgiyle umursamak demek olduğunu düşünüyorsak, muhtemelen sevgi ve ilgi dolu ilişkiler görmüşüzdür.

Ne yazık ki bazı kişiler için –oldukça fazla sayıda kişi için– sevgi olarak düşündüğümüz şey, aslında çoğunlukla kontrol ya da manipölasyon, hatta kimi zaman nefrettir.

Ancak şanssız tanımların oluşturduğu bu deliliğe son-
suza dek saplanıp kalmamız gerekmez. Kendimiz için sev-
giyi yeniden tanımlayabilir, sahip olmak istediğimiz ilişki-
leri oluşturabiliriz. Ne yazık ki çoğunlukla böyle yapmayız.
Bunun yerine, sihirli bir biçimde bir şeylerin olmasını di-
leyerek mutsuz ilişkilerin içinde kalırız. Tıpkı bazı kişilerin
sorun yerine partnerden kurtulması gibi, bazı kişiler de so-
runun içinde kalır.

Yürümeyen ilişkileri iki sebepten sürdürürüz. İlki bun-
ların değişeceğini ummamız, ikincisi de bize her ilişkinin
yürümesi gerektiğinin öğretilmiş olmasıdır. Kaç kez insan-
ların yürümeyen eski ilişkilerine geri döndüğünü duymuş-
sunuzdur ya da böyle insanlar tanıyorsunuzdur... Kaç kez
bir kadının, bağlanamayacağını kendisine söylemiş olan bir
adama geri döndüğünü duymuşsunuzdur... Bir bağlılık arı-
yorsanız, niye bağlanmayla ilgili sorunu olan birine geri dö-
nüyorsunuz? Niye kurumuş bir kaynağa geri dönüyorsunuz?

İnsanların sürekli, bozulup düzelen ilişkiler yüzünden
kendilerini engellenmiş hissetmeleri, bir nalbur dükkânında
süt aramalarına benzer. Aynı rafların arasında kaç kez gidip
gelirlerse gelsinler, hiç süt bulamayacaklardır. İlişkilerinizde
sevgi, hassaslık ve şefkat istiyorsanız, ama açıkça size bun-
ları veremeyecek olan birini seçmişseniz, artık başka birini
seçmenin zamanı gelmiş demektir. İnsanların sizin sevgi-
nize, kalbinize ve hassaslığınıza kayıtsız kalmalarına izin
vermeyin. Eski tanımların şimdiki hayatınızı dikte etmesine
de izin vermeyin. Kendinize ve başkalarına saygı göstermeyi
öğrenerek ve eski bant kayıtlarının üzerine yeni kayıt yapa-
rak kural kitabını yeniden yazabilirsiniz. Kendiniz için yeni
bir sevgi tanımı bulabilirsiniz; gerçekten karşınızdaki kişiyi
büyük bir sevgi ve özene layık, değerli sayma şeklinde bir
tanım... Aynı yaklaşımı kendiniz için de bekleyebilirsiniz.

Artık hangi şekilde olursa olsun, kendiniz için bu ömrü tanımlamak size düşmektedir.

Sevgiyi tanımlamanın yanı sıra, yanılısamalar olmadan sevmeyi de öğrenmeliyiz. İlişkilerimiz saf olursa, evrenin çalışmasına izin verirse ve dersler karşımıza çıktığında bunları iyice öğrenirsek; ilişkilerimiz er geç her iki taraf için de verme, kendiliğinden akan bir katılım ve paylaşım üzerine kurulacaktır. Değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtiğimizde, yanılısamalar olmaksızın sevginin gücünü hissedebiliriz. Plan yapmak, savaştırmak, mücadele etmek, manipüle etmek ve kontrol etmek zorunda değilsiniz. Artık, “Onu kontrol etmezsem, bunu yapmayacağından korkuyorum,” ya da “Bir şeyleri değiştirmezsem, olmasını istediğim kişi olmayacak,” yok. Hakikatlerimizi birbirimizle paylaşmayı öğrenmemiz gerek. Karşımızdaki kişiyi, üzücü olduğunu düşündüğümüz bir şeyle yüzleştirmede yanlış olan bir şey yoktur. Fakat *beklentiyle yüzleştirme manipülasyondur*. Paylaşmalıyız, kendi gerçeklerimizi anlatmalıyız, ama bunları sadece istediğimiz tepkiyi almak için yapmamalıyız.

Altta yatan planlarımıza ve yanılısamalarımıza sıkıca tutunduğumuz sürece gerçekten sevmeyiz. Karşınızdakine oldukları kişi olmaları için izin verin. Bırakıp giderlerse, belki de gitmeleri gerektiği içindir.

Her günü hayatın kıyısındaymiş gibi yaşamak, bize “nasıl olması gerektiğine dair resimler”imiz olduğunu anımsattır. Kaç kez birileri bir ilişkide o an mutlu oldukları halde, “Yirmi yıl sonra da yanımda olacak mısın?” sorusu yüzünden kavga etmiştir? Belki yanımızda olacaklar, belki olmayacaklardır; geleceği bilmek bizim işimiz değildir.

İnsanları, geçmişe ya da geleceğe odaklanmaktansa şimdiki zamanda görmek zor olabilir. Kaç kez uzun zaman önce yaptıkları bir şeyin anılarına tutunmuşuzdur? Özür dilemiş ve değişmiş olmalarına karşın, kaç kez mutsuz anıların o

kişiler hakkındaki şimdiki düşüncelerimizi o yönde değiştirmesine izin vermişizdir? Kendimize göre altta yatan planlarımız var, hâlâ onları cezalandırmak ya da onlara geçmişte kalan acıları göstermek istiyoruz. Sevdiklerimize karşı topladığımız kanıtları bir araya getirip içerlemeleri biriktirerek o hislere tutunuyoruz. Geçmişte kalmış acılara tutunuyorsak, artık o kişileri sevme niyetimiz de yoktur. Bu acı duygulara tutunmaktansa, incitildiğimiz zaman “Ah!” demeyi ve bunu bizi inciten kişiye söylemeyi öğrenmeliyiz. Ondan sonra yolumuza devam edebiliriz.

İşlerin nasıl olacağıyla ilgili, stratejilerimiz ve altta yatan planlarımızla ilgili gelecek zamandaki resimlerden ve yanılsamalardan vazgeçersek, sevgi kendine ait bir hayat edinir. Bizim yönlendirmeye çalıştığımız yerdense, gitmek istediği yere gider. Zaten sevgiyi yönlendirmede aslında hiçbir zaman başarılı olamamışızdır. Sevgi, serbest bıraktığımızda, bizi kendimiz için hiçbir zaman hayal edemeyeceğimiz nefis ve hassas yerlere götürebilir.

Her ilişkinin bir ömür boyu sürmesi gerekmez; bazılarının bitmesi gerekir. Bazılarının elli yıl, bazılarının altı ay sürmesi gerekir. Bazı ilişkiler ancak kişilerden biri öldüğünde tamamlanır; bazıları ise kendini biz yaşarken tamamlar. Bir ilişkinin süresi ya da bitiş şekli asla yanlış değildir. O hayattır, o kadar. Sonuçta, ilişkilere tamamlanıp tamamlanmadıkları ve en iyi nasıl tamamlanacakları çerçevesinde bakmak zorundayızdır.

Nasıl ki ölüme bir başarısızlık şeklinde değer biçiyorsak, ilişkilerin de sürmemeleri halinde başarısız olduğu hissine kapılırız. Tıpkı tek tamam ve başarılı hayat, doksan beş yıl sürmüş olan hayattır dememiz gibi, tek başarılı ve tamam ilişkinin de sonsuza dek süren ilişki olduğunu düşünürüz. Gerçekse, ilişkilerin sadece altı ay sürse bile başarılı olduğu

ve bizi iyileştirdiğidir. Kendilerinden bekleneni yaparlar. Artık ihtiyaç duyulmadıklarında, tamam ve başarılıdırlar.

Ne yazık ki ilişkilerin tamam ve başarılı olduklarını her zaman fark etmeyiz. Her ilişkinin “yürümesini” sağlayabileceği beklentisi içinde olan James, bir ilişki hakkındaki değişken duygularından söz etmişti: “Arkadaşım Beth ile bir ilişkimiz vardı. İki yıl önce ilişki sona erdi. Birlikte olmamız gerektiğini hiç hissetmemiştim, ama gerçekten bir ilişkimiz olmasını başaramadığımız duygusuna kapılmıştım. İncinmişim, kızgın ve üzgündüm, o da öyleydi. Bir ay önce, arka arkaya dört gün boyunca, ‘Geçen gece Beth’i gördüm,’ diyen kişilerle karşılaştım. İşten arkadaşına, en yakın dostuna rastladım. Aklım hemen bana bunun bir anlamı olduğunu söyledi. Belki Beth’i aramam gerekiyordu, belki ilişkinin sona ermemesi gerekiyordu. Bu yüzden onu aradım ve bir akşam yemeğe gittik. Yemekte, yeniden bir araya gelme olasılığı üzerinde hiç konuşmadık. Tersine, birbirimizden ne kadar çok şey öğrendiğimizden ve yaşadığımız ilişki sayesinde sonraki ilişkilerimizde nasıl daha iyi insanlar olabileceğimizden söz ettik. Şaşırtıcı bir biçimde, o akşam kendi kafamda ilişkimizi bir başarısızlık olarak görme fikri, başarılı ve tamam olarak görme yönünde değişti.”

İnsanlar hayatımıza başka bir rolle yeniden girerler. Bazen böyle olur; çünkü ilişkilerle işimiz bitmemiştir, yapılacak daha çok tedavi vardır. Bununla birlikte, bazen insanlar hayatımıza başka bir rolle yeniden girerler, çünkü ilişki bitmiş olsa da kafalarımızda henüz tamamlanmamıştır. Bitirme konusundaki son işimizi yapmamız gerekir. Bazen bu sadece, ilişkinin tamamlanmamış ya da başarısız olduğu şeklindeki algımızı değiştirmemiz anlamına gelir.

İlişkilerde hiçbir hata yoktur; her şey olması beklendiği biçimde yavaş yavaş ortaya çıkar. İlk karşılaşmamızdan o son vedaya kadar, birbirimizle ilişki içindeyizdir. Bu ilişkiler

aracılığıyla, zengin topoğrafyaları sayesinde ruhlarımızı görmeyi ve kendimizi iyileşmeye teslim etmeyi öğreniriz. Sevgi ilişkilerinde; önceden düşünülmüş altta yatan planlarımızdan kurtulduğumuzda, kimi seveceğimiz ve bunun ne kadar süreceğiyle ilgili soruları da bir yana bırakırız. Bizden daha büyük bir güç tarafından sadece bizim için yaratılmış sihirli bir sevgiyi, bu sınırları aşarak buluruz.

-

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KAYIP

✚ EKR

Doktorasını tamamlamaya çalışan bir psikoloji öğrencisi, onu büyütmeye yardım etmiş, şimdiyse ağır bir biçimde hasta olan büyükbabasının kaybıyla mücadele ediyordu. Bu mücadelenin bir kısmı, söylediğine göre, büyükbabasıyla daha çok zaman geçirmek için çalışmalarının son yılında üniversiteden izin alıp almaması gerektiğine karar vermektir. Fakat çalışmalarının bu son yılında hayatla ilgili çok şey öğrendiği için kendini, eğitimini şimdi tamamlamaya mecbur kalmış da hissediyordu. “Şu an okulda öğrendiklerim,” dedi, “benim bir birey olarak gelişmeme gerçekten yardımcı oluyor.”

Ona şöyle dedim: “Bir insan olarak gelişmeyi ve öğrenmeyi gerçekten istiyorsan, evrenin seni, kayıp adı verilen lisansüstü hayat programına kaydetmiş olduğunun farkına varmalısın.”



Er geç, sahip olduğumuz her şeyi kaybederiz, ama nihayetinde önem arz eden şeyler kaybedilemez. Evlerimiz, otomobillerimiz, işlerimiz ve paramız, gençliğimiz, hatta sevdiklerimiz sadece ödünç olarak bizdedir.

Diğer her şey gibi sevdiklerimizi de kendimize saklayamayız. Gelgelelim bu gerçeğin farkına varmak, bizi ille de üzmemek zorunda değildir. Tersine, bize burada olduğumuz

zaman süresince, sahip olduğumuz şeylere ve yaşadığımız harika deneyimlere yönelik daha büyük bir değerbilirlik kazandırabilir.

Hayat bir okulsa, kayıp, birçok biçimde, müfredatın önemli bir parçasıdır. Kaybı yaşarken, aynı zamanda sevdiğelerimizin –hatta bazen yabancıların– ihtiyaç ânımızda bizimle ilgilenmelerini de deneyimleriz. Kayıp, kalbimizdeki bir boşluktur. Fakat bu, sevgiyi ortaya çıkaran ve başkalarının sevgisini tutabilen bir boşluktur.

Dünyaya annemizin rahminin, bizi oluşturan o kusursuz dünyanın kaybının acısını çekerek geliriz. Acıktığımızda her zaman karnımızın doyurulmadığı, annenin bebek karyolasına geri dönüp dönmeyeceğini bilmediğimiz bir yere atılırız. Birinin kucağında olmak hoşumuza gider, ama hop, birdenbire yere bırakılırız. Yaşımız ilerledikçe, ya biz ya da onlar taşındıklarında arkadaşlarımızı, kırıldıklarında ya da yitirildiklerinde oyuncaklarımızı veya bir futbol şampiyonasını kaybederiz. İlk göz ağrılarımız olur, ama kaybetmek dışında elimizden bir şey gelmez. Üstelik kayıplar serisi daha yeni başlamıştır. İzleyen yıllarda öğretmenlerimizi, arkadaşlarımızı ve çocukluk düşlerimizi kaybederiz.

Elle tutulamaz olan her şey –örneğin düşlerimiz, gençliğimiz ve bağımsızlığımız– er geç solup gidecek ya da sona erecektir. Eşyalarımızın tümü bize sadece ödünç verilmiştir. Hiç sahiden bizim olmuşlar mıydı? Buradaki gerçekliğimiz kalıcı değildir; herhangi bir şeye ilişkin sahipliğimiz de. Her şey geçicidir. Kalıcılığı bulmaya çalışmak imkânsızdır ve er geç her şeyi elinde “tutmaya” çalışmanın hiçbir kesinliği olmadığını öğreniriz. Kaybı önlemeye çalışmanın da hiçbir kesinliği yoktur.

Hayatı bu biçimde görmek hoşumuza gitmez. Hayat ve içindeki şeyler hep bizim olacakmış gibi davranmak hoşumuza gider. Ayrıca mutlak algılanan kayba, ölümün kendisine

bakmak istemeyiz. Hayatının sonunda olan ve ölümcül hastalığı bulunan kişilerin ailelerinin takındıkları rolleri görmek de çok şaşırtıcıdır. Yaşamakta oldukları kayıplar hakkında konuşmak istemezler, sevdikleri o ölmek üzere olan kişiye de bundan bahsetmek istemezler. Diğer yandan hastane çalışanları da onların hastalarına herhangi bir şey söylemek istemez. Hayatlarının sonuna yaklaşan bu insanların bu durumun farkında olmadıklarını düşünecek kadar öngörü yoksunuyuzdur. Bu yaptığımızın aslında onlara yardımcı olacağını düşünecek kadar da budala. Birden fazla ölümcül hasta, ailesine bakıp sert bir biçimde, “Benden ölüyor olduğumu saklamaya çalışmayın. Bunu nasıl söyleyemezsiniz? Yaşayan her canlı şeyin bana ölüyor olduğumu anımsattığının farkında değil misiniz?” demiştir.

Ölmek üzere olanlar neyi kaybettiklerini bilir ve onun değerini anlarlar. Çoğu kez kendilerini kandıran, yaşayanlardır.

✚ DK

Gecenin bir yarısı ağrıyla kıvranarak uyandığımda kaybı öğrendim. Ağrı başladığı andan itibaren durumun ciddi olduğunu biliyordum: Batın bölgesindeki bu ağrı normal bir karın ağrısından çok daha fazlasıydı. Doktoruma gittim, o da bana bir asit giderici yazıp sorunu izlememizi önerdi. Üç gün sonra, bir perşembe günü, ağrı çok daha kötüleşti, bu yüzden doktorum daha yakından bakmaya karar verdi. Doktor beni o gün, gastro–intestinal sistemimdeki herhangi bir şeyin anormal olup olmadığını görmek üzere, kapsamlı üst ve alt gastro–intestinal incelemelerinin de dâhil olduğu bir dizi test için hastaneye yatırdı.

Uyanma odasında doktor, bağırsaklarımın üst bölümünü kısmen tıkayan bir tümörle karşılaştığını söyledi.

Korku içinde, “Bu ameliyat yapılacağı anlamına mı geliyor?” diye sordum.

“Biyopsi yaptım ve laboratuvara gönderdim,” yanıtını verdi, “pazartesi günü sonuçları alacağız.”

Bu tümörün kötü huylu ya da iyi huylu olma olasılığının eşit derecede olduğunu bilmeme karşın, aklım ve duygularım kolon kanserinden ölen babama kaymıştı. Test sonuçlarının gelmesi için dayanılmaz biçimde acı veren dört günün geçmesini beklerken, gençliğimin verdiği sağlamlığı, sağlığımı, hatta hayatımı kaybetmenin yasını tuttum. Tümör iyi huylu çıktı, ama o dört gün içinde yaşadığım kayıp hakkındaki duygularım tamamen gerçektir.



Pek çoğumuz hayatımız boyunca yaşamın bir kayıp, kaybın da yaşam olduğunu anlamadan kayba karşı savaşıp ve direniriz; hayat değiştirilemez, biz de kayıp olmaksızın büyüyemeyiz. Birçok düğünde dans edersen birçok cenazede de ağlarsın, şeklinde bir Yahudi atasözü vardır. Bu söz birçok başlangıçta bulunursanız, birçok bitişte de orada olacağınız anlamına gelir. Çok sayıda arkadaşınız varsa, kayıplardan payınıza düşeni yaşayacaksınız.

Büyük bir kaybın acısını çektiğinizi hissediyorsanız, bunun tek sebebi hayatın sizi fazlasıyla kutsamış olmasıdır. Hayatta başımıza gelen kayıplar, anne ya da babanın ölümünden tutun bir telefon numarasını kaybetmeye kadar, hem büyük hem küçüktür. Hayatın kayıpları ölüm gibi kalıcı ya da bir iş seyahatindeyken çocuklarınızı özlemeniz gibi geçici olabilir. Beş Evre -yalnızca ölüme değil, tüm kayıplara tepki verme şeklimizi de betimler– büyük ya da küçük, kalıcı ya da geçici, hayattaki bütün kayıplarımız için geçerlidir. Örneğin, çocuğunuzun görme engelli doğduğunu varsayın; bunun büyük kayıp olduğunu hissedip şu biçimde tepki verebilirsiniz:

- İnkâr – Doktorlar gözleriyle nesneleri takip edemeyeceğini söylüyor. Zaman tanıyalım, yaşı ilerledikçe bunu yapabilecektir.
- Öfke – Doktorlar bunu bilmeliydi, bize daha önceden söylemeliydi! Tanrı bize bunu neden yapsın ki!
- Pazarlık – Eğitim alabileceği ve büyüdüğünde kendine bakabileceği sürece bununla başa çıkabilirim.
- Depresyon – Korkunç bir şey bu, hayatı ne kadar da sınırlı olacak.
- Kabullenme – Sorunlarla, onlar ortaya çıktıkça ilgileneneceğiz. Hem hâlâ sevgi dolu, güzel bir hayatı olabilir.

Çok daha önemsiz bir şeyi, örneğin lensinizin tekini düşürmenizi ele alalım. Kaybınıza şu biçimde tepki verebilirsiniz:

- İnkâr – Düşürdüğüme inanamıyorum!
- Öfke – Lanet olsun, daha dikkatli olmalıydım.
- Pazarlık – Bu kez bulursam söz veriyorum ileride çok daha dikkatli olacağım.
- Depresyon – Lensimi kaybettiğim için çok üzgünüm, şimdi başka bir tane satın almak zorunda kalacağım.
- Kabullenme – Tamam, günün birinde onu kaybedeceğim kesindi. Sabah yenisini sipariş edeceğim.

Herkes her kayıp durumunda bu beş evreden geçmez, tepkiler de her zaman bu sırada gerçekleşmez, ayrıca aynı evreyi bir kereden fazla yaşayabilirsiniz. Bununla birlikte, birçok kez, birçok biçimde kayıp yaşar ve kayıplarımıza tepki veririz. Kaybı yaşamak, kaybın ayrılmaz bir parçasıdır, bu da bizi hayatla başa çıkma konusunda daha donanımlı kılar.

Birini ya da bir şeyi kaybettiğinizdeki duygularınız ne olursa olsun, bunlar tam olarak hissetmeniz beklenen

duygulardır. Birine, “Çok uzun süre inkâr ettin, artık öfkeye geçmenin zamanı” ya da buna benzer bir şeyler söylemek bize düşmez, çünkü başka bir kişinin iyileşmesinin nasıl olması gerektiğini biz bilemeyiz. Kayıplar tam da hissettirdiklerini hissettirirler. Bizi boş, çaresiz, kımıldayamaz, felçli, değersiz, öfkeli, üzgün ve korku dolu hisseder bir halde bırakırlar. Uyumak istemeyiz ya da hep uyumak isteriz; iştahımız kapanır ya da gördüğümüz her şeyi yeriz. Bir aşırı uçtan bir diğer aşırı uca sıçrayabilir ya da bu iki ucun arasındaki her şeyi yapabiliriz. Hangisinde olursak olalım, bunların tümü iyileşmenin bir parçasıdır.

Belki de kayıp hakkında kesin olan tek şey, zamanın her şeyi iyileştirdiğidir. Ne yazık ki iyileşme her zaman doğrudan değildir; bir grafikteki yükselen çizgiye benzemez, bizi hızla ve sorunsuzca bütünlüğe taşımaz. Bu süreç daha çok lunaparktaki bir hız treninde olmaya benzer –bütünlüğe doğru çıkar, sonra aniden umutsuzluğa dalarsınız; geriler gibi görünür, sonra birden ileri gidersiniz; sonra da tekrar başlangıçta olduğunuzu hissedersiniz. İyileşme budur. *İyileşeceksiniz*, bütünlüğe geri *döneceksiniz*. Kaybettiğiniz şeyi yeniden elde edemeyebilirsiniz, ama iyileşebilirsiniz. Derken, hayatın içindeki yolculuğunuzun bir noktasında, yasını tuttuğunuz kişi ya da şeye aslında hiçbir zaman düşündüğünüz biçimde sahip olmadığınızı göreceksiniz. Onlara her zaman başka biçimlerde sahip olacağınızı da...

Bütünlüğe özlem duyarız. İnsanları ve nesneleri oldukları haliyle elimizde tutabilmeyi umarız, ama bunu yapamayacağımızı biliriz. Kayıp konusu, hayattaki en zor derslerimizden biridir. Onu daha kolaylaştırmaya, hatta romantikleştirmeye çalışırız, yine de önemsedığımız birinden ya da bir şeyden ayrılmanın acısı, yaşayacağımız en zor şeylerden biridir. Ayrılık, kalbi her zaman sevgiyle doldurmaz; kimi zaman kendimizi üzgün, yalnız ve boş hissetmemize yol açar.

Tıpkı kötü olmadan iyi ya da karanlık olmadan ışık olmayacağı gibi, kayıp olmadan da gelişme yoktur. Tuhaf bir düşünce gibi görünebilir ama gelişme olmadan da kayıp yoktur. Bu, kavraması güç bir kavramdır, belki de bu yüzden bizi her zaman bu kadar etkiler.

Bu kavramın en iyi öğretmenlerinden bazıları, kanser yüzünden çocuklarını kaybeden anne babalardır. Genellikle anne babalar, bu deneyimin dünyalarının sonu olduğunu söylerler, bu anlaşılabilir bir durumdur. Yıllar sonra bazıları, yaşadıkları o trajediyle gelişmiş olduklarını anlatacaklardır. Elbette çocuklarını kaybetmemiş olmayı tercih edeceklerdir, ama yaşadıkları kayıpların ummadıkları biçimlerde kendilerine nasıl yardımcı olduğunu görebilirler. “Sevmiş ve kaybetmiş olmak, hiç sevmemiş olmaktan daha iyidir”i öğrenmişlerdir. Doğrudur; sevdiklerimize sahip olma ve kaybetme deneyimini nadiren onlara hiç sahip olmamış olma deneyimiyle değiştiririz.

Hayatlarımıza ve kayıplarımıza ilk bakışta, ne kadar geliştiğimizi pek göremeyebiliriz. Fakat gerçekten gelişiriz. Kayıpların acısını yaşayanlar en sonunda daha güçlü, daha bütün olurlar.

- Orta yaşa gelince saçımızı, döküldüğü için kaybedebiliriz, ama içeride olan şeyin en az dışarıda olan şey kadar önemli olduğunu fark edebiliriz.
- Emekli olunca gelirimizi kaybedebiliriz, ama daha fazla özgürlük buluruz.
- Yaşlanınca, bağımsızlığı bir parça kaybedebiliriz, ama diğer insanlara verdiğimiz sevginin kısmen karşılığını görürüz.
- Çoğu kez hayattan kazandıklarımızı kaybettiğimizde, yas döneminden sonra, bu dünyada daha özgür olduğumuzu görür, bu dünyadaki yolculuğumuzu

yanımızda daha hafif bir yükü yapmamızın beklendiğini keşfederiz.

- Bazen ilişkiler bittiğinde kim olduğumuzu öğreniriz –diğer insanlara istinaden değil, sadece kendimiz olarak.
- Belki de sahip olduğumuz bazı eşyaları ya da yetenekleri kaybetmemizin sebebi, elimizde kalanın bizim için ne kadar değerli olduğunu fark etmektir.

✚ EKR

Kayıp diye düşününce, sevdiğimiz birini, hayatımızı, evimizi ya da paramızı kaybetmek gibi büyük kayıplar aklımıza gelir. Fakat kayıp ile ilgili derslerde, hayattaki küçük şeylerin de kimi zaman büyük şeyler olduklarını fark edersiniz. Artık hayatım oturma odamdaki hastane yatağıyla ve onun yanındaki sandalyeyle sınırlanmış durumda ve ben pek çoğumuzun kesin addettiği, garantide gördüğü şeylerin bazılarını kaybetmemiş olduğum için minnettarım. Yatağın yanındaki lazımlık iskemlesinin yardımıyla en azından kendi başıma ihtiyacımı karşılayabiliyorum. Tuvalet kendi başıma gidemeyecek, kendi başıma yıkanamayacak olsaydım, bu benim için çok büyük bir kayıp olurdu. Şimdi bu işleri hâlâ kendi başıma yapabiliyor olduğum için bile minnettarım.



Sevdiklerimizi öldükleri için kaybetmek kesinlikle en acı verici deneyimlerden biridir. Kimseye saygısızlıkta bulunmadan şöyle ilginç bir yorum yapılabilir: Boşanma ya da ayrılma sonucu birini kaybeden kişiler, çoğu zaman ölümün mutlak kayıp olmadığını fark ettiklerini söyleyeceklerdir. Aslında bu kadar zor olan şey sevdiklerinden ayrılmaktır. Bir kişinin var olmaya devam ettiğini bilmek ama o kişiyle bu hayatı paylaşamamak ölüm sonucunda yaşanan kalıcı ayrılığa

dayanmayı çok daha fazla zorlaştırabilir ve çok daha fazla acıya yol açabilir. Oysa ölmüş olanlar bakımından, kalplerimizde ve anılarımızda yaşamaya devam ettikleri sürece onların varlığını paylaşmanın yeni yollarını buluruz.

Ölmek üzere olan kişilerden kayıp hakkında bazı ilginç şeyler öğrenmişizdir. Elimizdeki bazı bilinen, açık ve net derslerin kaynağı teknik olarak ölmüş, ama hayata geri döndürülmüş kişilerdir. Birincisi, bu kişiler artık ölümden korkmadıklarını anlatmaktadırlar. İkincisi, ölümün yalnızca fiziksel bedenin değiştirilmesi olduğunu ve bunun artık ihtiyaç duyulmadığında bir giysinin çıkarılmasından hiçbir farkı bulunmadığını bildiklerini söylerler. Üçüncüsü, ölümden derin bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını, her şeyle ve herkesle aralarında bir bağ bulunduğunu hissinin duyduklarını ve hiçbir kayıp duygusu yaşamadıklarını anımsamaktadırlar. Son olarak da bize asla yalnız olmadıklarını, birinin kendileriyle birlikte olduğunu anlatmaktadırlar.

✚ EKR

Otuzlarındaki bir adam bana, eşinin beklenmedik bir biçimde onu terk ettiğini anlatmıştı. Kesinlikle yıkıma uğramış hissediyordu. Yaşadığı şiddetli acıyı anlattıktan sonra bana baktı ve şunları söyledi: “Kaybın hissettirdiği şey bu mu? Arkadaşlarımdan çoğu ayrılma ve boşanma, hatta ölüm sonucu birilerini kaybetti. Çok üzgündüler ve bana canlarının yandığını söylemişlerdi, ama benim böyle bir şey hissettireceğine dair hiçbir fikrim yoktu. Artık gerçekten neye benzediğini biliyorum ve geri dönüp tüm bu insanlara, ‘Üzgünüm, neler yaşadığınız konusunda hiçbir fikrim yokmuş,’ demek istiyorum. Büyüdüm ve çok daha merhametli oldum. İleride, bir arkadaşım bir kaybın üstesinden gelmeye çalışırken tamamen farklı biri olacağım, ona çok daha yardımcı olacağım. Daha önce hiç aklıma gelmeyecek biçimlerde onun

yanında olacak ve hiç hayal edemeyeceğim bir biçimde, yaşadığı acıyı anlayacağım.”



Bu, hayatımızda kayıpların hizmet ettiği amaçlardan biridir. Bizi birleştirir. Birbirimizi daha derinden anlamamıza yardımcı olur. Başka hiçbir yaşam dersinin yapamayacağı bir biçimde bizi birbirimize bağlar. Kayıp deneyimine katılınca, birbirimizle ilgilenir ve birbirimizi yeni bir şekilde, içtenlikle ve anlayarak hissederiz.

Kayıp kadar zor olan tek şey, bir kayıp olup olmayacağını merak etmektir. Hastalar çoğu kez, “Keşke ya iyileşsem ya da ölsem!” veya “Laboratuvar testlerinin sonuçlarını bekleyerek geçen günler dayanılmaz derecede acı verici,” der.

Yeniden bir araya gelmeye çalışan bir çift, “Ayrılık bizi öldürüyor. Keşke bu işi halledebilseydik –ya da sonunda bitirebilseydik,” diye yakınır.

Hayat bazen bizi bir kayıp deneyimleyip deneyimlemeyeceğimizi bilmeksizin bir belirsizlikte yaşamaya zorlar. Ameliyatın iyi geçip geçmediğini öğrenmek için saatlerce, test sonuçlarını görmek için günlerce ya da bir sevdiğimiz hastalıkla mücadele ederken belirsiz bir süre boyunca beklemek zorunda kalabiliriz. Bir çocuk kaybolunca saatler, günler, haftalar ya da daha uzun süreler bu belirsizlikte bekleyebiliriz. Görevde kaybolan, haber alınamayan askerlerin aileleri çoğunlukla belirsizlikte yaşamaktan son derece gerilirler. Onlarca yıl sonra birçoğu hâlâ kayıplarıyla ilgili belirsizliği çözememişlerdir. Sevdiklerinin kesinlikle öldüğünü ya da kurtarıldığını öğrenene kadar da bunu yapamayabilirler. Ancak bu bilgi hiçbir zaman gelmeyebilir. John F. Kennedy Jr.’ın uçağının kaybolduğu birkaç gün boyunca bütün ulus bu belirsizliğin gerginliğini hissetmişti. Yerel ve federal yönetimlerle eyalet yönetimleri neler olup bittiğini

öğrenmek için tüm kaynaklarını kullanmışlardı, çünkü bunun bir an önce sona ermesine ihtiyacımız vardı.

Olası bir kaybın belirsizliğinde olmanın kendisi de bir kayıptır. Durumun sonuçları ne olursa olsun, yine de üstesinden gelinmesi gereken bir kayıptır.

✚ DK

Babamı çok iyi hatırlıyorum: ıslıl ıslıl yüzü, çakmak çakmak gözleri, insanın içini ısıtan gülüşü ve kolunun bir parçası gibi görünen siyah kayışlı altın kol saati. Babamın ve o saatin artık hayatımda olmayacağı bir zamanı hiç düşünmemiştim. Babam saatini hep sevdiğimi biliyordu.

Yıllar önce babam ölürken yatağının baş ucunda oturmuş, “Sana nasıl veda edeceğimi bilmiyorum,” derken yaşlarla dolu gözlerimle ona bakmıştım.

Babam şu yanıtı vermişti: “Ben de sana nasıl veda edeceğimi bilmiyorum. Fakat sana ve sevmiş olduğum her şeye veda etmek zorunda olduğumu biliyorum. Senin suratından tut evime kadar, her şeye. Hatta dün gece pencereden bakıp yıldızlara hoşça kal dedim...” Sonra bileğini göstererek, “Saatimi çıkar,” dedi.

“Hayır baba. Sen daima bunu taktın.”

“Evet, ama artık benim için bu saate veda etmenin, senin için de onu takmanın zamanı.”

Nazikçe saati onun bileğinden çıkarıp kendi bileğime taktım. Gözlerimi dikip saate bakarken babam, “Sen de bir gün ona veda etmek zorunda kalacaksın,” dedi.

Yıllar geçti üzerinden ama bu sözleri hiç unutmadım. O saat benim için daima hayatın geçiciliğinin acı tatlı bir yadigârı oldu. Bileğimden nadiren çıkardım. Bir ay kadar önce, işte telaşlı bir gün geçirdikten sonra bir arkadaşımın spor salonuna gitmişim. Spor salonunda duş almış, eve gelmiş,

dışarıda biraz iş yapmış, yine duş almış ve akşam dışarı çıkmak için giyinmişim. O gece yatmaya hazırlanırken saatim kolumda olmadığını fark ettim. Sonraki birkaç gün boyunca her yerde onu aradım.

Aynı anda hem babamı ve çocukluğumu son derece güçlü bir şekilde temsil eden saatin kaybıyla, hem de onun bana kayıp hakkında öğretmiş olduğu dersle uğraşıyordum. Saati ölümüm ya da başka koşullar yüzünden bir gün kaybedeceğimi hep biliyordum. Sahip olduğumuz her şeyin ne kadar geçici, nasıl gerçekten de bize ödünç verilmiş olduğu duygusu ve bilgisiyle baş başa olmak zorundaydım. Zaman geçtikçe bu kavrama ve gerçekleşen kaçınılmaz kayba alıştım. Sadece saate odaklanmak yerine, babamla ve çocukluğumla bağ kurmanın başka yollarını buldum. Babamın, benim de bir gün her şeye veda edeceğimi hatırlatmasıyla da uzlaştım.

Üç ay sonra kazara, komodininin üzerindeki su dolu bardağı devirdim. Temizlemek için yatağı kaldırdığımda saati buldum. Yatağın kenarlıklarından birinin arkasına düşmüştü. Artık yeniden bileğimde ama bütün armağanlarımızın geçici olduğunu bu defa gerçekten anlıyorum. Ayrıca, bu her şeye veda etme sırasında, kendi içimizde de kaybolmayan bir şeyler buluruz.

Sahip olduğumuz çoğu eşya bize, sadece gerçekten bu eşyaların kendilerinden kaynaklı bir şey yüzünden anlam ifade etmez. Daha ziyade temsil ettikleri şey yüzünden –ve temsil ettikleri şey sonsuza dek bizim olduğundan– bizim için bu kadar anlamlıdır.



Kayıp, karmaşık bir şeydir ve nadiren dış olay ve etkilerden uzak bir halde meydana gelir, kayba nasıl tepki verileceğini ise kimse tahmin edemez. Yas kişiseldir. Hisler çatışmalı, gecikmeli ve karşı konulamaz olabilir.

Bir kayıp, hatta bir kayıp olasılığı bile birçok hayatı etkiler: ailedekiler, dostlar, iş arkadaşları ve hastanın bakımını üstlenmiş olan sağlık çalışanları. Herkes incinir, evcil hayvanlar bile. Herkes kaybı hisseder. Kayıp bizi ayırabilir ya da birbirimize bağlayabilir.

Seminerlerin birinde bir kadın, eşini ölüm değil de boşanma sebebiyle kaybettiği için yas tutuyordu. Gariptir ki anlattığına göre yaşadıkları sorunlar eşi kanserle savaşıırken başlamıştı.

“Tedavisinin ortasındaiken, gece uyanık olur, nefes alıp verişini izlerdim,” diye anlattı yavaşça. “Onu kaybetme düşüncesi beni tüketiyordu. Artık nefes alıp vermediği gün ne yapacağımı merak ederek gözlerim açık uzanırdım. Neler olabileceği düşüncesine, onu kaybetme düşüncesine dayanamıyordum. En sonunda sinirsel yıkım yaşadım ve suçluluk yüzünden evliliği bitirdim. Şimdi aradan yıllar geçti, sağlığı harika. Bu durumdan öğrendim ki insanlar yaşam mücadelesi vermelerini gerektiren hastalıklarla karşılaştıklarında, tüm dikkat onların üstünde oluyor. Her şey nasıl oldukları, kendilerini nasıl hissettikleri, tedavinin işe yarayıp yaramadığı gibi şeylere odaklanıyor. Kendi hislerim, kendi korkularım olduğu için çok bencil olduğumu düşündüğümün farkına vardım. ‘Hey, peki ya ben!’ demeyi hiç düşünmedim. Bu doğru olmazdı. Hasta olan ben değildim, kimdim ki ben ölmek üzere olan o iken yardıma ihtiyaç duyayım? Bu yüzden en sonunda sinir krizi geçirene kadar ağzımı kapalı tuttum.”

Kederimiz çoklu ölüm ya da cinayet, salgın veya aniden ortaya çıkma gibi başka koşulların yasımızı karmaşıklaştırdığı her durumda bundan açıkça etkilenir. Ölümün koşullarının uyandırdığı öfke, hızının yarattığı sarsıntı gibi şeylerle kendimizi bazen “asıl konudan sapmış” hissedebiliriz.

Aslında, ben her yasın karmaşık olduğuna inanıyorum; nadiren basittir.

✚ DK

Yıllar önce, 1980'lerin başındaki AIDS salgının ilk evrelerinde Edward, sevdiği yirmiden fazla insanı kaybetmişti. Fakat o dönemde bu kayıplar karşısında hissettiklerinin çok yoğun olmadığını düşünüyordu. "Onları seviyordum," demişti defalarca. "Nasıl bu kadar az şey hissedebilirdim?"

On beş yıl boyunca, sevdiği ve kaybettiği tüm bu insanlar için bir şey hissetmemiş olmasından rahatsız oldu. Daha sonra bir gece birden panik içinde uyandı ve o yirmi kişinin resimlerini bulmak için çılgına dönmüş bir halde evin altını üstüne getirdi. Bir anda bütün kederi beklenmedik bir şekilde tokat gibi yüzüne çarptı. Artık yeterince güçlüydü ve bu kayıpların bazılarını hissetmeye, üstesinden gelebileceği zaman baş etmesi için saklanmış olan tüm o hisleri yaşamaya hazırdı.



Kayıplarımızı kendi zamanımızda ve kendimizce yaşarız. Bize inkâr evresiyle harika bir mühlet verilmiştir. Hislerimizi zamanı geldiğinde yaşarız. Bu arada bu duygular biz hazır olana kadar bizim için güvenle saklanır. Bu durum genellikle anne babalarını kaybeden çocuklar ya da ergenler için geçerlidir: yetişkinliğe varana ve başa çıkabilecek duruma gelene dek çok büyük bir acı yaşamayabilirler.

Geçmişimizden kaçamayız. Çoğu kez geçmişin üzüntüsü, biz bulmaya hazır olana kadar öylece bekletilir. Bazen yeni kayıplar eski olanları tetikler. Bazen de hayatın ilerleyen yıllarında, başka bir kayıp yaşanana kadar o kaybı hissetmeyiz.

1940'ların diğer birçok genç savaş gelini gibi Maurine de o zamanlar Savaş Bakanlığı denen yerden gelen ve eşinin öldüğünü bildiren bir telgraf aldığı anda perişan olmuştu.

Üniversite âşıkları, o ve Roland aceleyle evlenmişlerdi ve Roland hemen orduya yazılmıştı; daha birkaç hafta geçmeden de Pearl Harbor bombalanmıştı. Roland evliliklerinin ilk yılında savaş pilotu olarak eğitimini tamamlamış ve denizasisırı göreve gönderilmişti. Telgraf da ondan sonra gelmişti.

Yirmi bir yaşındaki genç dul, yas tutmak yerine hemen yeni bir eyalete taşındı, bir iş buldu ve hayata yeniden başladı. Roland'ın ölümünden iki yıl sonra Maurine yeniden evlendi. Onu izleyen birkaç yılda üç kız dünyaya getirdi ve Maurine'in geçmişi neredeyse tamamen unutuldu. Yeni eşi onun kayıp aşkından haberdardı, ama Maurine çocuklarına ya da yeni arkadaşlarına Roland'dan hiç bahsetmemiş, evinde hiçbir yere onun bir resmini asmamış ve Roland'ın ailesiyle ya da birlikte olduklarını bilen arkadaşlarıyla hiç temasa geçmemişti.

Elli yıl geçti; ikinci eşi hastalandı ve öldü. Bu kez tüm acısı, her iki eşi için de duyduğu bütün o keder dışarı çıkmaya başlamış, gözyaşı ve acı aynı nehirde birbirine karışmıştı. Hislerinin üstesinden gelmek için, oturma odasının duvarına astığı iki resimli bir kurgu yaptı: biri ilk aşkı için, diğeri de ikinci aşkı için. Bu, yaşadığı iki farklı kaybı ve farklı hisleri nihayet ayırabilmesini sağlamıştı.

İnsanlar çoğunlukla sevdikleri kişilerle ilgili, özellikle de hakkında karışık duygular hissettikleri anne-babalarını kaybetmeleriyle ilgili olarak çelişki yaşarlar. Bunun üstesinden gelmelerinin ve bu kaybı atlatmalarının önündeki başlıca engel, aslında hoşlanmadıkları biri için o şekilde hissetmelerini anlayamamalarıdır. "Annem bana karşı çok kötüydü," demişti bir kadın. "Tam anlamıyla bir zalimdi. Ölmesi niçin umurumda olsun?"

Mary Shelley'nin ünlü romanı *Frankenstein*'in yeni bir film versiyonunda Dr. Frankenstein ünlü canavara, onun mutluluğunu düşünmeksizin ya da hayatının nasıl olacağına hiç aldırış etmeksizin, onu perişanlık ve acıya mahkûm ederek hayat verir. Hikâyenin bitiminde, Dr. Frankenstein sonunda öldürüldüğünde, yaratık ağlarken bulunur. Kendisinin böyle büyük bir acı çekmesine neden olan bu adam için neden ağladığı sorulduğunda yaratık sadece, "O benim babamdı," yanıtını verir.

Bize bakan kişiler için hak ettikleri biçimde yas tutarız. Bize hak ettiğimiz sevgiyi vermemiş olanlar için de yas tutarız. Bu olguyu defalarca görmüşüzdür: Hastanedeki ciddi biçimde dövülmüş çocuk annesini özler ama onu göremez, çünkü anne onu dövdüğü için hapse atılmıştır. Size karşı korkunç davranan insanlar için de tam anlamıyla büyük bir üzüntü duyabilirsiniz. Onlar için böyle bir üzüntü duymanız gerekiyorsa duymalısınız da. Zaman ayırmalı ve kayıplarımızın yasını tutmalı, kayıplarımızı yaşamalı ve o kişilerin sevgimizi hak etmediklerini düşünsek bile bu kayıpların yadsınamayacağını kabul etmeliyiz.

Kayıp karmaşık olsun ya da olmasın, hepimiz kendi zamanımızda ve kendimizce iyileşeceğiz. Hiç kimse bize, artık iyileşmiş olman gerekir ya da bu süreç çok hızlı gidiyor diyemez. Kaybın acısı daima kişiye özeldir. Yaşamaya devam ettiğimiz ve ona saplanıp kalmadığımız sürece iyileşiriz.

Üstünde çalışarak, daha iyi hale getirme ve en sonunda iyileştirme çabasıyla, çoğu zaman farkında olmaksızın kayıplarımızı yeniden yaratırız. Kayıp, canımızı yakmışsa, kayba karşı kendimizi korumak için çeşitli yollar bulabiliriz: koparız, inkâr ederiz, başkalarını kurtarıyoruz, onlara canları yandığı için yardım eder böylece kendi acımızı hissetmek zorunda kalmayız, asla birine ihtiyaç duymayacak kadar kendi kendine yeten bir kişi haline geliriz.

✚ EKR

Anne babası onu bir öksüzler yurdunun merdivenlerine bıraktığında Gillian aşağı yukarı beş yaşındaydı. Genç bir kızken bile sebebini anlayamıyor, bunun neyle ilgili olduğunu kesinlikle kavrayamıyordu. Şimdi akıllı, orta yaşlı bir kadın, duygusal açıdan sağlıklı ve kendi kendine yetiyor. Bana çocukluğunda yaşadığı kaybı ve bunun kendisini nasıl etkilediğini anlattı. Yaşamının büyük bir bölümünü bu kaybı iyileştirmeye çalışmakla geçirdiğini, ama artık çok daha ciddi bir sorunun farkına varmaya başladığını söyledi. “Çocukken çektiğim acılar şiddetliydi, ama tüm bunlar kırk yılı aşkın bir süre önceydi. Ancak son yirmi yılda, hiç kimsenin benim kendimi terk ettiğim gibi beni terk etmediğini fark ettim.”

“Bunun ne demek olduğunu bana söyleyebilir misin?” diye sordum.

“Örneğin hafta sonu bir şeyler yapmak için birilerinin beni aramasını beklerim, ama daha sonra aradıklarında telefonu açmam ve telesekreter çalışır. Yahut telefona yanıt versem bile hemen ne kadar meşgul olduğumdan bahsetmeye başlarım. Kendimi ne kadar yalnız hissettiğimi bilmelerini istemem. Onlara beni dışarı davet etmeleri şansını da hiç tanımam. Bir tatil için plan yapma fırsatım oldu diyelim; bir şekilde herhangi bir şeye bağlanmamayı beceririm, sonra da yalnız bir halde ve kimsenin umurunda olmadığım gibi hislere kapılarak tatili bitiririm.”

✚ ✚ ✚

Gillian bunu niye yapıyor? Bizler, iyileşebilelim diye farkında olmadan kendimizi bize asıl kayıplarımızı hatırlatan durumlara sokarız. Gillian sonunda iyileşiyor; artık onunla ilgilenen tek kişinin kendisi olduğunu fark ediyor. “Kırk sekiz yaşında bir kadınam ben,” diye vurguluyor, “öksüzler yurduna bırakılan küçük bir kız değilim artık, bir yetişkinim.

Çocuklar kurban olabilir, ama ben artık çocuk değilim. Yapmak istediklerimi yaptığımdan emin olmak benim işim.”

Neden sizi terk eden insanlarla görüşmeye devam eder gibi göründüğünüzü merak ediyorsanız, bunun sebebi evrenin size bu insanları ve durumları kaybınızı iyileştirmenize yardımcı olması için göndermesi olabilir. Er geç iyileşeceksiniz. Aslında, iyileşme zaten başlamış durumda ve devam ediyor.

Ancak bazen eski bir kaybı iyileştirme konusundaki ders, yeni kayıpları önleyemeyeceğimizin farkına varmada yatmaktadır. Kayba karşı önlem alarak kaybı üzerimize çekerek. İnsanları uzakta tutarak kaybetmemeyi garantiye alırsınız, ama bu zaten başlı başına bir kayıptır.

Evli bir çift ilişkilerinde sorun yaşıyordu. İkisi de çocuk sahibi olmak istiyordu, ama kadın bunu erteleyip durmuştu. En sonunda kadının; annesini, babasını, büyükannesini ve büyükbabasını kanser yüzünden kaybettiği ortaya çıktı. Çocuk sahibi olmaya gönülsüz olduğunu, çünkü onları kaybedeceğinden ya da çocuklarının onu kaybetmesinden çok korktuğunu fark etti. Hiç kimsenin geleceği bilemeyeceğine dikkat çekerek kayıp korkusu hakkında konuştuk. Ne kadar istersek isteyelim kaybı önleyemeyiz, kaybın olmadığı garantili bir durum yaratamayız.

Bu kadın evlat edinebilir: Bu da hastalık eğilimi kalıtsalsa, çocuklarının kansere yakalanma olasılığını azaltabilir. Peki ama evlat edindiği çocukların taşıyabilecekleri başka kalıtsal sorunlar ne olacak? Veya bir trafik kazasında ölmelerini ne engelleyecek?

Ona gelince, kanser gelişimini önlemeye yönelik her tür yöntemi deneyebilir. Sağlıklı beslenip egzersiz yapabilir, düzenli genel sağlık kontrolü sayısını artırabilir. Fakat pekâlâ bir depremde, kazada ya da silahlı bir soygunda da ölebilir.

Kaybın olmadığı bir dünya bulmak olanaksızdır. Bu kadın da korkularının tümünün *mümkün* olduğunu, ama *muhtemel* olmadığını fark etti. Korkular doğuran kusurlu bir dünyada da başarılı olabileceğimizi kabul ettikten sonra, ilk adımı atmaya ve çocuk sahibi olmaya karar verdi.

Bu durumlar başlı başına birer kayıp gibi ya da en azından eski kayıpları büyüten yeni veya idrak edilen kayıplar gibi görünüyor. Fakat o kadar basit değiller. Bunlar iyileşme koşullarının oluşumudur. Kendimizdeki, belki daha önce var bile olmayan, şimdiyse o kaybı iyileştirebilecek yanlarımızı ortaya çıkarırlar. Eski bir yaraya yapılması gerekli bir ziyaretirler. Bütünlüğe ve yeniden bütünleşmeye bir geri dönüştürler.

Kayıp çoğu zaman bir yetişkinliğe kabul törenidir. Kayıp bizi gerçek erkek ve gerçek kadın yapar. Gerçek arkadaş ve gerçek eş. Kayıp bir geçiş törenidir. Ateşin içinden hayatın diğer tarafına.

✚ DK

Küçük bir çocukken, annemin hastaneden henüz taburcu edildiği sırada düştüğünü görmüştüm. Bu olay beni çok korkutmuştu, bu yüzden de anneme hastaneye geri dönmesi gerektiğini söylemiştim. Annem korku dolu küçük yüzüme bakıp şöyle demişti: “İnsanlar düşer, sonra da umarız ki tekrar ayağa kalkarlar. Hayat işte.”

Kayıplar da pek çok bakımdan düşmeye benzer. Birini ya da bir şeyi kaybetme, dengeyi kaybetme ya da itibarını kaybetme; hangisi olduğu fark etmez, kaybın arketip olmak gibi bir yanı vardır. Ateşin içinden geçeriz. Böylelikle değişikliğe uğrarız; ateşin içinden yeni bir şey, artık işlenmemiş durumda olmayan bir elmas çıkar. Toplum, kaybı yaşar, bu yüzden aileler ve bireyler de. İlk olarak bir kaybın çevresini

kuşatan kaosu bir aile yaşayabilir. Sonra parçalara ayrılır. Kayıptan sonraysa değişir, parçalar yeniden birleşir ve kayıp, hatırlanan/anımsanan bir şey haline gelir.



Kaybın iyileşmesinde birçok adım vardır. Hazır olduğunuzda kaybı hissedin ve kabul edin. Yeri ve zamanı geldiğinde duygularınızı hissedeceğinizi aklınızda tutarak inkâr sürecinin işlemesine izin verin. Acıdan çıkışın tek yolunun acının içinden geçmek olduğunu fark edeceksiniz. Anlamaya hazır olduğunuzda onu anlayacaksınız. Çoğu zaman kaybı anlama, günler ya da aylar bir yana, yılları bulabilir. Kaybın meydana gelmiş olduğu bir dünyayı kabul edebileceğinizi göreceksiniz.

İnsanları, ölümün üstesinden gelmeye çalışırken izlediğinizde çokça sembolizm dikkatinizi çekecektir. İlk önce insanların sanki, “Ben buradaydım,” der gibi kendilerinin çok sayıda fotoğrafını çektiğini görürsünüz. Daha sonra hastalıkları ilerledikçe çoğunlukla yeni bir düzeye gelirler ve o kadar çok fotoğraf çekmeyi bırakırlar. Fotoğrafların bile baki olmayacağının farkına varırlar: En iyi ihtimalle fotoğraflar onları hiç tanımayan kuşaklara devredilecektir. Daha önemli olanın kendi kalpleri ve sevdikleri kişilerin kalpleri olduğunu keşfederler. Kaybın bizi aşabilen yanlarını görürler... Kendimizin ve sevdiklerimizin hakiki yanlarının kaybedilmediğini görebiliriz. Aslında önemli olanın ebedî olduğunu ve sonsuza dek bizim olduğunu bile öğrenebiliriz. Hissetmiş olduğunuz sevgi ve vermiş olduğunuz sevgi kaybedilemez.

✦ DK

Bir gece geç saatlerde bir hastayı görmek için hastanenin kanser katındaydım. Orada, bir hastayı henüz kaybettiği

için perişan haldeki bir hemşireyle konuştum. “Bu hafta öldüğünü gördüğüm altıncı hasta bu!” diye yakındı. “Buna dayanamıyorum artık, arka arkaya, arka arkaya bu kadar kaybı izleyemiyorum. Ardı arkası öyle sonsuz, dipsiz gözüküyor ki. Bir yerde sona erecek mi, bilmiyorum.”

Bu şefkatli hemşireye birkaç dakikasını ayırarak benimle birlikte yürüyüp yürüyemeyeceğini sordum. O daha yanıt veremeden elini nazikçe kavradım ve birlikte hastanenin diğer kanadına giden köprüden geçtik. Köşeyi dönünce doğum bölümüne girdik; onu bizi yenidoğanlardan ayıran cam bölmenin önüne götürdüm. Yeni bir yaşama bakmaya başlayan yüzünü izledim; bu sahneyi sanki daha önce hiç tanık olmamış gibi izliyordu.

“Yapacağın işi yaptıktan sonra,” dedim, “hayatın sadece kayıpla ilgili olmadığını kendine hatırlatmak için sık sık buraya gelmen gerek.”



En derin kayıp duygumuzun içinde bile hayatın devam ettiğini biliriz. Kayıplar ve sonlar ardı arkası kesilmeksizin üstünüze geliyor olabilir, tüm bunlara rağmen yeni başlangıçlar da dört bir yandadır. Acının ortasında, kayıp hiç bitmeyecekmiş gibi görünebilir, yine de hayat döngüsü dört bir yanımızda varlığını sürdürmektedir. Bu hemşire de işini yalnızca kayıp olarak gördüğünü fark etti. Uzun yıllar önce tıpkı bu bebeklerinkine benzer bir bebek odasında başlamış olan hayatların tamamlanmasına yardım ediyor olduğunu unuttuğunu idrak etti.

BEŞİNCİ BOLUM

GUÇ

HIV tanısı almış kırk beş yaşında bir adam olan Carlos, hastalığı ilerledikçe güçle ilgili dersi de yavaş yavaş öğreniyordu.

“Önce işimi kaybettim, sonra yetilerimi yitirmem son radeye vardı, sonra da sigortamı kaybettim. Ne oluyor dememe kalmadan bir de baktım bir sığınakta yaşıyorum ve çalışamayacak kadar hastayım. Hayatım bir kâbusa dönmüştü.

Sağlık hizmetlerim için bir kliniğe gidiyordum. Bana seçilmeye uygun olabileceğim tıbbi bir araştırmadan söz ettiler. Katıldım, ilk muayenem yapıldı ve beklemeye başladım. Bir hafta geçti, iki, derken dört hafta, sonra da beş. Giderek daha da hasta oldum. Bana hep önümüzdeki hafta deyip durdular. Artık bir telefonum olmadığı için ikide bir benim arayıp kontrol etmem gerekiyordu. Yedi hafta sonra, güç bela yürüyerek kliniğe gittim. Öyle yorgundum ve nefes nefeseydim ki kaldırırma oturmam gerekti. Sokağa bakıp, ‘Buraya kadar,’ diye düşündüm, ‘demek böyle bitecek.’

Hayatımın ilk zorlu mücadelesi bu değildi. Çiftlik işleri yaparak yoksulluk içinde büyümüştüm. On bir yaşına kadar ayakkabım olmadı. Çocukluğum süresince çok şey atlatmıştım. Tüm o cesaret ve azim şimdi neredeydi peki? Kaldırımda öylece oturup ağladım. ‘Lütfen, şimdi değil, burada değil,’ diye düşündüm. ‘Daha çok şey yapmak istiyorum, milenyumum görmek istiyorum.’ Her iki yüzyılın da bir parçası olmak istemiştım hep. Ağlıyordum, çünkü tüm gücümü

kaybetmiştim. Ruhum buruş buruş oluyor gibi geldi bana. Kendimi kaybediyordum. Burada ölmek zorunda mıydım?

Derken kafama dank etti: hâlâ buradaydım. Tüm gücüm gerçekten tükenmiş miydi? Ayağa kalkmayı ve kliniğe ulaşmayı başardım. Hemşireye, 'Bedenimin yardıma ihtiyacı var. Beni bu araştırma için aramanızı bekleyecek zamanım yok artık. Yeni ilaçları almanın başka bir yolu olmalı,' dedim.

Çok ısrarcı davrandığım için hemşire, araştırmalarında boş bir yer olan farklı bir bölgedeki başka bir programa kaydımı yaptı. Yine aynı gün, yeni bir ilaç kombinasyonuna başladım. Şimdi, yani iki yıl sonra, bedenim kendini yeniden inşa etti. Artık ölmek üzere değilim. Her şeyi, gücümü hatırladığım o güne bağlayabiliyorum. Gücümü hatırlamamış olsaydım, çok önce ölmüş olurdu.

Gerçek gücümüz hayattaki konumlarımızdan, yüklü bir banka hesabından ya da etkileyici bir kariyerden kaynaklanmaz. Güç daha ziyade içimizdeki o otantikliğin, kuvvetimizin, doğruluğun ve gözle görülür inayetin bir ifadesidir. Her birimizin, içimizde evrenin gücüne sahip olduğunun farkında değilizdir. Çevremize bakar ve başkalarını güçlü görürüz, doğayı güçlü görürüz, bir tohumun çiçeğe dönüşmesine ya da güneşin her gün gökyüzünde yolunu izlemesine tanıklık edebiliriz. İçimizde, bizden yaratılmış hayatı bile görürüz. Gelgelelim kendimizi tüm bu güçten kopuk görürüz. Tanrı doğayı güçlü, insanı zayıf yaratmadı. Gücümüz, benzersiz olduğumuzu bilmekten ve diğer tüm yaratıklar gibi bizim de aynı doğuştan gelen güce sahip olduğumuzu anlamaktan gelir. Gücümüz, içimizin derinliklerinde yatmaktadır. O, birlikte doğduğumuz güçtür. Unutulmuşsa yapılması gereken tek şey yeniden farkına varmaktır.

Dr. David Viscount bize gücümüzü nasıl bulacağımızı ve kullanacağımızı hatırlatan sembolik bir öykü anlatmıştı. Örneğin boş bir arsa gibi, bir parça mülkünüz varsa

ve insanlar bu arsadan geçiyorsa, en azından yılda bir kez bunun özel mülk olduğunu gösteren bir tabela asmanız gerektiğini belirten bir yasadan bahsetmişti. Tabela asmasanız yıllar sonra bu arsa kamu mülkü haline gelecektir. Hayatlarımız da bu mülke benzer. Zaman zaman “Hayır” ya da “Bu acı veriyor” veya “Beni kolayca ezip geçmene izin vermeyeceğim” diyerek kendimizi tanımladığımız sınırları yeniden ortaya koymamız gerekir. Bunu yapmazsak gücümüzü isteyerek ya da istemeyerek bizi ezip geçen kişilere veririz. Gücümüzü geri almak bizim sorumluluğumuzdur.

Artık aramızda olmayan komedyen Jack Benny, meşhur bir skecinde adırçıkmiş bir pintiyi canlandırır. Bu cimrinin yanına, “Ya paran ya canın!” diyen eli silahlı bir soyguncu yaklaşır. Jack uzun süre orada durur, sonra şöyle der: “Düşünüyorum, düşünüyorum.”

Zenginlik ve gücü genellikle eşit görürüz, ayrıca paranın mutluluğu satın alabileceğine inanırız. Yine de birçok kişi için, en sonunda parası olup da mutlu olmadığını fark ettiği o üzücü gün gelir. En az zengin olmayanlar kadar zengin olanlar da intihara kalkışmıştır. Sigmund Freud zengin ya da yoksul hastaları tedavi etme seçeneği verilmiş olsa, her zaman zengin olanları seçeceğini, çünkü onların artık, sorunlarının tümünün parayla çözüleceğini düşünmediklerini söylemiş. Elbette pek çoğumuz parası olmayı deneyimlemekten hoşlanacaktır. Fakat sonuçta paradır, o kadar –bir deneyim. Diğerlerinden farklı ama daha iyi olmayan bir deneyim...

Görmüş geçirmiş bir adam para ve mutluluk hakkında her şeyi biliyordu, çünkü ikisine de sahipti. Büyük mali güçlükler yaşadığı bir dönemde kendisine, “Yoksul olmak nasıl bir şey?” diye sorulduğunda şu yanıtı vermişti: “Yoksul değilim, parasızım. Yoksulluk bir düşünce biçimidir, ben asla yoksul olmayacağım.”

Haklıydı, zenginlik ve yoksulluk birer düşünüş biçimidir. Parası olmayan bazı kişiler kendilerini zengin hissedebilir, bazı zengin kişilerse kendilerini yoksul hissedebilir. Yoksul olmak yoksul düşündüğünüz anlamına gelir ve bu durum paraya sıkışık olmanızdan çok daha tehlikelidir. Paranın gelip gittiğini, değeri olanın daima siz olduğunu unutarak değerden yoksun düşünüyor olursunuz. Zengince düşünmek, yoksulca düşünmenin karşıtıdır. Değerinizi hatırladığınızda, sadece ne kadar kıymetli ve değerli olduğunuzu hatırladığınızda kendilik değerinizi artırabilirsiniz. Bu, tek başına bu gerçek zenginliğin başlangıcıdır. Bazılarımız nesnelere değerli varlıklar gibi davranırız; edinebileceğimiz herhangi bir şeyden çok daha değerli olduğumuzu unutmadığımız sürece bunda bir sorun yoktur.

Çoğu zaman bize, “Siz sevdiğiniz şeyi yapın, para peşinden gelecektir,” öğüdü verilir. Bu bazen doğrudur. Her zaman doğru olansa, sevdiğiniz şeyi yaparsanız hayatınızda kendinize ait bir Mercedes’iniz olduğunda sahip olacağınızdan daha büyük bir değer duygusuna sahip olacağınızdır. Ölüm döşeğindeki binlerce insan pişmanlıklarını dile getirir. Birçoğu, “Hiç hayallerimin peşinden gitmedim,” “Gerçekten yapmak istediklerimi hiç yapmadım,” ve “Paranın kölesi oldum,” der. Fakat hiç kimse, “Keşke ofiste daha uzun saatler çalışsaydım,” ya da “Bir on bin dolarım daha olsaydı çok daha mutlu olurdum,” demez.

Nasıl ki paranın bize güç verdiğine inanıyorsak, insanlar ve koşullar üzerindeki kontrolün de bize güç verdiğini düşünürüz. Buna göre kontrol ne kadar çok olursa, daha iyisine de öylece sahip olacağızdır. Ayrıca her şeyi kontrol etmek zorundayızdır, yoksa kaos dışında bir şey olmaz... Elbette günlük hayatla ilgili faaliyetleri yürütmek için biraz kontrole sahip olmamız gerekir. Sorunlar, makul bir ölçüden daha fazlasını kullandığımızda ortaya çıkar; sonra da güçlü

olmak yerine mutsuz oluruz. Daha çok kontrol ele geçtikçe, elimizde daha az kalite olur, çünkü kontrol edilemeyi kontrol etmeye çalışarak tüm enerjimizi harcarız.

Daha fazla paraya sahip olanların ya da daha güçlü konumda olanların kendi dış çevrelerini bunlara sahip olmayanlara kıyasla daha çok kontrol edebildikleri doğrudur, ama bunun gerçek güçle hiçbir ilgisi yoktur. Bu sadece başkaları üzerindeki geçici bir nüfuzdur. Kaybetmekten korktuğumuz herhangi bir şey –bedenimiz, işimiz, paramız ya da güzelliğimiz– dış gücün bir sembolüdür.

İnsanları ve koşulları kontrol etmeye çalıştığımızda, onları ve kendimizi hayatın kendisinde meydana gelen doğal zaferlerden ve başarısızlıklardan mahrum bırakmış oluruz. Onlardan bunu kendi iyilikleri için ama bizim yolumuzla yapmalarını isteriz. Fakat “bizim yolumuz” her zaman en iyisi değildir. Neden diğer insanlar bunu bizim yolumuzla yapsınlar? Neden yaptıkları her şeye kendi benzersizliklerini katmasınlar? İnsanları, nesneleri ya da olayları kontrol edemeyeceğimizin –bunu yapabileceğimize inanmak tamamen bir yanılsamadır– farkına vararak kontrolden vazgeçtiğimizde, ilişkilerde ve hayatta daha güçlü oluruz. Diğer yandan kontrolü bıraktığımızda hayat kaotik bir hale gelmez. Onun yerine doğal akışa kapılır.

✦ EKR

Bir keresinde hayatın doğal akışının kusursuz ama alışılmadık bir biçimde gerçekleşişine tanık olmuşum.

Bir gün New York'ta bin beş yüz kişiye konferans veriyordum. Konferanstan sonra yüzlerce kişi benden imza almak için sıraya girmişti. Elimden geldiğince kitap imzalıyordum, ancak havalimanına gitmek için oradan ayrılmak

zorundaydım. Birkaç tane daha imzaladım fakat bir an önce gitmem gerektiğini biliyordum.

Aceleyle havalimanına gittim, ancak o kadar telaşın sonrasında uçuşun on beş dakika ertelendiğini öğrendim. Neyse ki bu bana lavaboya uğramak için zaman kazandırmıştı –kaldı ki buna son derece ihtiyacım vardı. Lavaboda tuvalet bölmesindeyken birinin, “Dr. Ross, sakıncası yoksa?” dediğini duydum.

“Neyin sakıncası yoksa?” diye düşündüm.

Derken kitaplarımdan biri, yanında imzalamak için bir kalemle birlikte bölmenin kapısının altından itildi.

“Evet, sakıncası var,” yanıtını verdikten sonra kitabı kapı-tım, bu arada bölmeden çıkmadan önce hâlâ zamanım olduğunu düşünüyordum. Gelgelelim böyle bir şey yapabilen kişiyi görmeyi de çok istiyordum.

Kapının önünde bir rahibe bekliyordu. “Hayatımın geri kalanı boyunca sizi asla unutmayacağım,” dedim ona. Fakat bunu iyi anlamda söylememiştim. “Ne cüretle tuvaleti rahatça kullanmama izin vermezsin!” demek istemişim aslında.

“Öyle minnettarım ki, bu Tanrı’nın takdiri ve inayeti,” diye karşılık verdi. Kadın, yüzümdeki ifadeden ne kastettiğini anlamadığımı anlamış olacak ki, “Ne demek istediğimi size izah edeyim,” dedi.

Söylediği her sözcüğün kalbinin en derin köşesinden geldiğini anlayabiliyordum. Bu hiç hoşuma gitmiyordu çünkü, “Ne cüretle biri beni bu biçimde kontrol edip kullanmaya çalışır!” diye düşünüyordum. Fakat onun saflığında çok büyük bir güç olduğunu fark ettim. Şunları anlattı: “Albany’de ölmek üzere olan bir arkadaşım var, rahibe. Sizin konferansınız için gün sayıyordu. Katılmaya can atıyordu ama bu yolculuğu yapamayacak kadar hastaydı. Onun için bir şeyler yapmak istiyordum, bu yüzden ben geldim, konuşmanızı

banda aldım ve onun için bir de kitap imzalatmak istedim. Bir saatten fazla sırada bekledim, çünkü bunun onun için ne kadar büyük bir anlamı olacağını biliyordum. Siz en sonunda ayrılmak zorunda kaldığınızda sizden sadece birkaç kişi uzaktaydım. İmza almak için gücüm dâhilinde her şeyi yapmaya çalışmış olmama rağmen sizi kıl payı kaçırmıştım. Lavaboya girdiğinizi görünce, evrenin bizi aynı havalimanına, aynı havayoluna, aynı tuvalete aynı zamanda getirmiş olmasının neden mutlak bir takdir ve inayet olduğunu düşündüğümü anlayabiliyor musunuz?”

Bu kadın nereye gitmekte olduğumu, şehirden ayrılp ayrılmayacağımı, hangi havalimanına gittiğimi, hatta uçakla gidip gitmeyeceğimi bilmiyordu. Lavaboda benimle karşılaştığında çok büyük bir şaşkınlık yaşamıştı; bu karşılaşma bana, olayların olması gerektiği gibi gerçekleşmesi için onları kontrol etmeye çalışmamız gerekmediğini göstermişti. Rastlantılar yoktur, yalnızca tanrısal yönlendirmeler vardır. Gerçek güç budur.



Kişisel gücümüz, doğuştan gelen hediyemizdir ve gerçek kuvvetimizdir. Ne yazık ki çoğunlukla bunu unuturuz, farklı birçok şekilde ve unuttuğumuzun farkında bile olmaksızın.

Diğer insanların fikirlerini dikkate almaya başladığımızda, gücümüzü veririz. Bu gücü geri almak için, bunun *sizin* hayatınız olduğunu hatırlayın. Önemli olan *sizin* ne düşündüğünüzdür. *Karşınızdaki kişileri* mutlu etme gücüne sahip değilsiniz, ama kendinizi mutlu etme gücüne gerçekten sahipsizsiniz. *Onların* ne düşündüklerini kontrol edemezsiniz; aslında bunun üzerinde nadiren etki sahibi olabilirsiniz. On yıl önce memnun etmeye çalıştığınız insanları yeneden düşünün. Şimdi neredeler? Muhtemelen bugün hayatınızda değiller. Veya hayatınızda bir yerleri varsa muhtemelen hâlâ onların onayını kazanmaya çalışıyorsunuzdur.

Bundan vazgeçin. Gücünüzü geri alın. Kendinize ilişkin kendi fikrinizi oluşturun.

Gücümüzün istediklerimizi yapmamıza, olabileceğimiz her şey olmamıza yardımcı olması beklenir. Gücümüz bize yapmamız “gereken” şeyi yapabilelim diye öylece verilmemiştir. Bu hayatla ilgili yapabileceğimiz en kötü şey budur. *Kendimizi gerçekleştirmeliyiz.*

Kişisel güç hayatımızda –ve çevremizdeki kişilerin hayatlarında– doğruluk ve inayete yer açar. Bu güç, diğer insanları güçlü olmaları konusunda desteklediğimiz anlamına gelir –bunu kendimize yontmaktansa başkalarına yontacak kadar güçlüyüzdür. Ayrıca bu tür güç bizi içimizden destekler. Ben sizi güçlü olarak görünce, kendi içimde olan kuvvetin farkına varırım. Sizi sevgi dolu olarak görünce, sevgi dolu bir biçimde karşılık vermekten kendimi alamam ve kendi içimdeki sevgiyi bulurum. Er geç kendimi sonunda sizin hakkınızda inandığım şeylere kendi hakkımda da inanırken bulurum. Sizin bir kurban olmadığınızı inanıyorsa bu, kendimin de bir kurban olmadığını fark etmeme yardımcı olur. İşte bu, iyiliğin büyümesini ve yayılmasını sağlayan inayettir. Başkalarına inanınca kendimize inanma inancı da buluruz.

Ancak biz insanız ve çoğu zaman yolumuzu kaybederiz. Hatalarımızı ve eksikliklerimizi gözden geçirir, sonra da, “Yapmış olduğum hatalar yüzünden mutsuzum. Yeterince iyi değilim, bu yüzden değişmeye çalışacağım,” deriz. Fakat sadece hatalarımızı ve yetersizliklerimizi görmek bizi bunlara bağlar. Kendimize, “Önceden ‘yeterli’ değildim, ancak bu andan başlayarak ‘daha çok’ yeterli olacağım,” der, böylece o tehlikeli “daha çok” oyununa başlarız. Kendimize daha çok paramız olduğunda, işte daha çok otoriteye sahip olduğumuzda ya da daha çok saygı gördüğümüzde mutlu olacağımızı söyleriz.

Neden yarın, bugünden çok daha fazla mutluluk ya da güç imkânına sahipmiş gibi görünür? Çünkü oyunu nasıl oynadığımızın bir önemi olmaksızın gücümüzü kaybederek bu “daha çok” oyununda kendimizi aldatırız. Üstelik “daha çok” oyunu yeterince iyi olmadığımız duygusunu uyandırarak bizi bir eksiklik noktasında tutar. İstedığımız şeyi elde edecek olsak, kendimizi daha kötü hissederiz, çünkü hâlâ yeterli değildir. Hâlâ mutsuzuzdur. Keşke biraz daha fazlasına sahip olsaydık deriz. Asıl önemli olanın basitlik olduğunu fark etmeyiz.

Ölmek üzere olan kişiler artık “daha çok” oyununu oynayamaz, çünkü onlar için yarın olmayabilir. Onlar gücün bugünde olduğunu, yeterlinin bugünde olduğunu keşfederler. Her şeye gücü yeten ve iyi bir Tanrı’ya inanıyorsak onun, “Yarına kadar beklemek zorunda olacağım,” diyebileceğine de inanır mıyız? Tanrı, “Bill’in iyi bir hayatı olmasını istedim ama, eh işte, yanlış bir mesleği var, bu yüzden daha fazlasını yapamam,” demeyecektir. Tanrı bizim, hayatımıza ve kendimize koyduğumuz sınırları görmez. Tanrı bize hayatın yarın değil, bugün daha iyi olabileceği bir dünya bahşetmiştir. Buna izin verirse kötü bir gün iyi bir güne dönüşebilir, mutsuz bir ilişki düzelebilir, kaldı ki başka birçok “yanlış” da doğruya dönecektir.

Leslie ve beş yaşındaki kızı Melissa bir alışveriş bölgesindeki caddede karşıdan karşıya geçiyorlardı. Yüksek sesle müzik çalan bir Jeep sola dönüş yapmak için şerit değiştirirken kırmızı ışıktaki geçmişti. Daha on yedi yaşında olan sürücü, gözüne güneş geldiği için Leslie ile Melissa’yı görmemişti. Fakat Leslie Jeep’i görmüştü; kendilerine çarpacağını anlamıştı. Tek yapabildiği kızını kollarının arasına alıp ona sımsıkı sarılmak oldu. Sürücü son anda onları fark edip direksiyonu kırdı. Park halindeki araçlara çarptı ve

donakalmış haldeki anne kızın yalnızca birkaç santimetre uzağında durdu.

Genç sürücü olup bitenler yüzünden perişan olmuştu, Leslie ise sadece minnet hissedebiliyordu.

“Rahatlıkla başka türlü de bitebilirdi, Melissa ile ben caddede, ölmüş bir halde yatarken örneğin,” demişti gönlü rahatlamış anne. “Hayat birçok yöne gidebilir. O gün dizle-rimin üzerine çöktüm, çünkü esirgenmiştik. O zamandan beri hiçbir şeyi kesin addetmedim. Şimdi, elli beş yaşındaki annem beni arayıp mamografi sonucunun temiz olduğunu söylediğinde, kontrol ettirdiği için ona teşekkür ediyorum. Sağlığı için Tanrı’ya teşekkür ediyorum. Hayatın kırılğanlı-ğıyla ilgili aydınlanma yaşadığımda bunun minnettarlığımı besleyen bir yanı olduğunu da fark ettim. Bu minnettarlık hayatıma muazzam bir anlam ve güç kattı.”

Minnettarlık duyan bir kişi güçlü bir kişidir, çünkü minnettarlık gücü meydana getirir. Bütün bolluk, sahip ol-duğumuz şeyler için minnettar olmaya dayanır.

Gerçek güç, mutluluk ve esenlik, o minnettarlık güzel sanatında bulunmaktadır. Sahip olduğunuz şeyler için min-nettar olmak, olaylar oldukları gibi olduğu için minnettar olmak... Olduğunuz kişi için minnet duymak, doğumunuzla birlikte dünyaya getirmiş olduğunuz şeyler için minnet duy-mak... Benzersizliğiniz için... Bir milyon yıl sonra asla başka bir siz daha olmayacak. Hiç kimse dünyayı tam da sizin gibi görmeyecek ve sizin gibi tepki vermeyecek. Diğer yandan, şu an sahip olduğunuz şeylerin ve yanınızdaki insanların değerini nasıl takdir edeceğinizi bilmiyorsanız, elde ettiği-nizde daha çok şeyin, insanın ve gücün değerini nasıl tak-dir edebilesiniz ki? Takdir edemeyeceksiniz, çünkü “min-nettarlık kası”nızı hiç çalıştırmadınız, minnettar olmayı hiç öğrenmediniz ya da bu duyguyu hiç hayata geçirmedi-niz. Onun yerine, “Bu ikinci eş, bu ikinci milyon dolar, bu daha

büyük ev hâlâ yeterli değil. Daha fazlasına ihtiyacım var,” diye düşüneceksiniz. Üstelik sürekli olarak daha fazlasını ya da işlerin olduğundan farklı olmasını isteyerek, sahip olduğunuz her şey için minnettar olmaktansa “daha çok” oyununu oynayarak yaşayacaksınız.

Kendi yollarımıza, bizi paradan ve maddi zenginlikten daha büyük ve daha görkemli şeylere götüren yollara odaklanırlar; “daha çok” oyununu “yeterli” oyunu ile değiş tokuş ederiz. Ardından, “Yeterli mi?” diye sormayı bırakırız, çünkü son günlerimizde yeterli olduğunun farkına varacağız. Umarım bunu hayatımız sona ermeden önce anlayabiliriz.

Hayat “yeterli” olduğunda daha fazlasına ihtiyaç duymayız. Günlerimiz yeterli olduğunda yaşadığımız ne güzel bir duygudur. Dünya yeterlidir. Ancak çoğu kez bu duyguyu içeri almayız. Genellikle hayatımızı yeterli olmadığını hissederek yaşadığımız için bu bize yabancı bir duygudur. Fakat bu algıyı değiştirebiliriz. “Hayat işte... ve benim daha fazlasına ihtiyacım yok,” demek harika bir minnet ve güç ifadesidir. Daha fazlasına ihtiyacımız yoksa, her şeyi kontrol etmemiz gerekmiyorsa, hayatın yavaş yavaş kendini göstermesine izin verebiliriz.

İçimizde çok büyük bir güce, ama bunun nasıl kullanılacağı konusunda çok az bilgiye sahibiz. Gerçek güç kim olduğumuzu ve dünyadaki yerimizi bilmekten gelir. Bir şeyler biriktirmemiz gerektiğini hissediyorsak, kim olduğumuzu gerçekten tümüyle unutmuşuzdur. Gerçek gücümüzün her şeyin iyi olduğunu ve herkesin tam da olmaları gerektiği gibi kendisini gösterdiğini bilmekten geldiğini hatırlamak zorundayız.

ALTINCI BÖLÜM

SUÇLULUK DUYGUSU

Sandra, yıllar önce en iyi arkadaşı olan Sheila ona evleneceğini söyleyince çok sevinmişti –Sheila ondan nedimesi olmasını istediğindeyse mutluluktan havalara uçmuştu. Düğün günü yepyeni otomobilini kullanan yirmi yaşındaki Sandra, müstakbel gelini alıp kiliseye götürmeye gelmişti. Sandra kiliseye götürme işine sadece nedime olduğu için değil, aynı zamanda gelinin oraya havalı bir şekilde varacak olması sebebiyle de gönüllü olmuştu.

Sandra, Sheila'nın apartmanının üstü kapalı, yanları açık garajına girerken yağmur yağıyordu. Nedime geline, düğün giysileriyle balayı eşyalarını otomobile taşımasında yardımcı oldu. Sheila, "İzin ver ben kullanayım," dediğinde ise sürücü koltuğuna oturmak üzereydi.

"Kendi düğününe arabayı kullanarak gidemezsin!" dedi Sandra.

"İzin ver," diye direktmişti Sheila. "Kafamdaki milyonlarca şeyden kurtulmama yardım edecek bu, güneşin düğünümde hazır bulunmamayı tercih etmesinden bahsetmiyorum bile."

Sandra en iyi arkadaşına anahtarları verdikten sonra garajdan çıktılar. Düğünün ayrıntılarını gözden geçirip havanın ne kadar kötü olduğundan, yağmurun ne kadar şiddetli yağdığından bahsederek kiliseye doğru dört beş kilometre gittiler. Tam o sırada araç aniden kaymaya başladı

ve Sheila kontrolü kaybetti. Arabayı bir elektrik direğine bindirdi; gelin oracıkta ölmüştü. Sandra'nın birkaç kemiği kırılmıştı ama kazayı atlatmıştı. Yani fiziksel olarak atlatmıştı. Ruhuyse ağır yaralanmıştı.

Şimdi, yani yirmi yıl sonra bile o gün olup bitenler aklında. “Keşke ben kullansaydım,” diye dövünüyor, “Sheila hâlâ hayatta olurdu.”

Sandra ile konuşurken ona bazı sorular sordum: “Sen sürmüş olsaydın Sheila'nın hâlâ hayatta olacağını kesin olarak biliyor musun? Bir araba kazası olacağını biliyor muydun? Onun öleceğini biliyor muydun? Senin kazayı atlatacağını, onun atlatamayacağını biliyor muydun?” Tüm bu soruların yanıtı açıktı: Hayır.

“Hayır, ben hayatta kaldım, o ise öldü!”

Sandra'nın suçluluk duygusundan hâlâ kurtulamadığı belliydi. Başka sorular sordum. “Olaylar diğer türlü gelişmiş olsa ve roller tersine dönseydi, Sheila'nın sana ne söylemesini isterdin? Başka bir deyişle, sen ölmüş olsaydın ve o burada bulunsaydı, onunla konuşabilseydin, ne derdin ona? Arkadaşına bakıp, yıllar sonra suçluluk duygusunun onu hâlâ rahat bırakmadığını görseydin, bu kaza hakkında ona ne söylerdin?”

Sandra kendini gerçekten de arkadaşının yerine koymak için birkaç dakika durdu. “Ona, ‘Arabayı süren bendim, kararlarımdan da ben sorumluyum. Kimse beni arabayı kullanmam için zorlamadı, kimse de beni bundan alıkoyamazdı. Benim düğün günümdü ve bu isteğime karşılık olarak hayır yanıtını asla kabul etmezdim,’ derdim.” Sandra'nın gözleri çok önce yaşanmış trajik bir günün anısıyla yaşlarla doldu. “Ona, ‘Bu senin hatan değildi. Öyle oluverdi. Hayatını suçluluk duyarak çarçur etmeni istemem,’ derdim.”



Bazen olaylar, hatta son derece trajik olaylar meydana gelir ve bu kimsenin hatası değildir. Hiçbirimiz birinin ölürken bir başkasının hayatta kalmasının sebebini bilemeyiz. Sandra da suçluluk duygusuyla doluydu, çünkü arabayı sürmediği için kendisine kızgındı, çünkü arabayı arkadaşının “sürmesine ve kendini öldürmesine” izin vermişti. Sandra’nın o anda, arabayı kimin süreceği konusunda aldıkları kararın sonuçlarını bilmediğini –bilmesinin de mümkün olmadığını– hatırlaması gerekiyordu. Arkadaşının, yeni arabasını sürmesine izin vererek daha keyifli bir düğün günü geçirmesine yardımcı olacağını düşünmüştü.

Bu tepkiye çoğunlukla hayatta kalma suçluluğu denir, ama bu suçluluğun hiçbir mantıksal temeli yoktur. Kavram ilk olarak II. Dünya Savaşı’ndan sonra büyük bir ilgi görmüştü; bazı toplama kamplarından kurtulanlar, “Niçin onlar, niçin ben değil?” diye düşünüyorlardı. Hayatta kalma suçluluğu olgusu, insanlar, Oklahoma City’deki bombalama olayı, uçak ya da araba kazaları, hatta AIDS benzeri yaygın hastalıklar gibi felaket içeren bir deneyim başlarından geçtiğinde ya da böyle bir deneyime tanık olduklarında karşılaşılan bir olgudur. Doğal sebeplerden bile olsa sevilen biri öldüğünde de kendini gösterebilir. Acı ya da korku veren olayları yaşayan kişilerin, neden kendilerini canları bağışlanmış olarak düşündüklerini anlamak kolay olmasına rağmen, bu nihayetinde yanıtı olmayan bir sorudur. Bu soruyu sormamızda bile bilgisizce bir kibir vardır. Bir kişinin ölüp de diğerinin yaşamasının sebebini sormak bize düşmez; bu kararları Tanrı verir, evren de uygular. Bununla birlikte sorumluzun hiçbir yanıtı olmamasına karşın, olup bitenlerin bir nedeni vardır: Hayatta kalanların canları, yaşamaları için bağışlanmıştır. Asıl soru şudur: Madem canınız yaşamamanız için bağışlandı, peki yaşıyor musunuz?

Suçluluk duygusunun psikolojisinin kökenleri, kişinin kendini yargılamasında, bir şeyleri yanlış yapmış olduğumuz duygusundadır. Bu, inanç sistemlerimizi ihlal ettiğimizde ortaya çıkan içe yönelik bir öfkedir. Genellikle bu nahoş kendini yargılama, çocukken bize öğretilen şeylerden kaynaklanır. Suçluluk duygumuz çoğu kez çocukluğumuzdan gelir, çünkü “kendimizi satacak kişi” olacak biçimde yetiştiriliriz. Bu ifade sert ve kaba görünüyor ama doğru. Açıkçası, *kendini satma* sözcüğünü kullanırken, çocukken sembolik bir biçimde diğer insanların sevgisi için kendimizi nasıl sattığımızdan söz ediyorum. Bizlere genellikle kendimizle ilgili güçlü kimlikler oluşturmaktansa karşımızdaki kişilerin isteklerine önem vererek iyi birer kız ve erkek çocuk olmak öğretilir. Aslında bağımsız olmaya ya da birbirine bağlı olmaya özendirilmeyiz. Başkalarının ihtiyaçlarını ve hayatlarını önemli görüp kendimizinkileri ihmal ederek *eşbağımlı* olacak biçimde yetiştiriliriz. Bu bilinçli bir seçim değildir; çoğu kez kendi mutluluğumuza yönelik ihtiyaçlarımızı nasıl karşılayacağımızı bilmeyiz.

Bu eşbağımlılığın açık bir göstergesi hayır deme becerisinin olmayışıdır. Karşımızdaki kişilerin isteklerine razı olarak onları memnun etmemiz öğretilir. Birçok anne baba çocuklarının hayır demesinden mutsuz olur. Aslında, çocukların uygun olduğu anlarda hayır demeyi öğrenmeleri harika bir şeydir. Hepimiz hayır demeyi öğrenmeliyiz –gecikmeden, yüksek sesle ve anlaşılır bir şekilde.

Başkalarını mutlu etme arzusu suçluluk duygusu için verimli bir topraktır, fakat tek toprak değildir. Kimi zaman bağımsızlığımızı ortaya koymayı denediğimizde suçluluk duygusu hissederiz. Bu, hâlâ kendi kimliklerini oluştururken bir kaybın acısını yaşayan çocuklar için özellikle sorun olabilir. Bu suçluluk duygusunun üstesinden gelmek ya da önünü kesmek bilgili bir anne baba gerektirir.

✦ EKR

Dokuz yaşındaki Scott, bir kamp yolculuğuna katılmasına izin vermediği için annesine kızgındı. Annesi ev ödevini bitirmezse gidemeyeceği konusunda oğlunu açık bir dille uyar-mıştı ama Margie için oğlunu disipline sokmak çok zordu. Kırk yaşındaki Margie serviks kanseriydi ve kanser kara-cığesine yayılmıştı. “Oğlumu benim yanımdayken mutsuz görmek istemiyorum,” diye açıklamıştı bana. “Geriye çok az zamanımız kaldı.”

Margie’nin aralarında uyum olmasını istemesine kar-şın, ev ödevi-kamp yapma tartışması giderek kızışıyordu. Küçük çocuk birden öfkeyle, “Keşke ölsen!” diye ağzından kaçırmıştı.

Bu oldukça sert, kırıcı bir ifadeydi. Başka biri ters bir karşılık verebilir, “Merak etme, isteğin kısa bir sürede ger-çekleşecek,” diyebilirdi. Fakat Margie çocuğa baktı ve yu-muşak bir sesle yanıt verdi: “Böyle demek istemediğini bi-liyorum. Çok kızgın olduğunu gerçekten biliyorum.”

On ay sonra, artık yataktan kalkamayan Margie şunları ekliyordu: “Scott’ı güzel anılarla bırakmak istiyorum. Ölü-mümün onun çocukluğunu, sona erdirmese bile yaralaya-cağını biliyorum. Bu yeterince kötü ama onu bir de suçlu-luk duygusuyla baş başa bırakmak istemiyorum. Bu yüzden onunla suçluluk duygusu hakkında konuştum. Ona, ‘Scotty, bana çok kızdığını ve keşke ölsen dediğini hatırlıyor musun? Şimdi, ben ölüp de artık yanında olmayınca böyle şeyler ak-lına gelecek, o zaman kendini kötü hissedebilirsin. Ancak şunu bilmeni istiyorum ki bütün çocuklar çok kızar ve ba-zen annelerinden nefret ettiklerini düşünürler. Benden ger-çekten nefret etmediğini biliyorum. İçinin acıdığını biliyo-rum. Böyle bir şey yüzünden suçluluk duygusu hissetmeni hiç istemiyorum. Sen anne olmanın benim için harika bir

deneyim olmasını sağladın. Sadece seninle olmak için bile yaşamaya değerdi,' dedim."

+ + +

Pek çoğumuz suçluluk duygusu ve kökenleri konusunda Margie kadar bilgili ve anlayışlı değilizdir. Pek çoğumuz çocuklarımıza yavaş yavaş aşıladığımız, bize yavaş yavaş aşılanmış olan suçluluk duygusunun farkında değilizdir. Hayatlarımız suçluluk duygusuyla dolu bir yetişkinliğe doğru ilerliyor; kaldı ki bu duygu yüksek sesli, cezalandırıcı ve genellikle verimsizdir.

Bir dereceye kadar suçluluk duygusuna gereksinim duyarız. Toplum bu duygu olmaksızın kaotik olurdu. Bize durmamızı söyleyen hiçbir kırmızı ışık olmazdı. Araçlarımızı yoldaki tek kişi bizmişiz gibi sürerdik.

Suçluluk duygusu insan deneyiminin bir parçasıdır. Suçluluk duygusu bazen bize bir şeylerin yanlış, yakışıksız olduğunu söyleyen bir yol gösterici olabilir. Kendi inanç sistemlerimize uymadığımızı, kendi doğruluğumuzun sınırlarının dışında olduğumuzu gösterebilir. Suçluluk duygusunu arkada bırakmak için inançlarımız ile eylemlerimizi uyumlu hale getirmeliyiz.

✦ DK

Artık ikisi de ellilerinde olan Helen ve Michelle yirmi yılı aşkın bir süredir arkadaştı. Fakat Helen Michelle'e kırgın ve kızgındı; dört yıldan fazladır neredeyse hiç konuşmamışlardı. Michelle'in adının geçmesi bile Helen'in sinirlenmesine yetiyordu: "Dört yıldır ona aldığım doğum günü armağanları hâlâ bodrumda duruyor. Benimle görüşmeye zaman bulana dek armağanlarını ona vermeyeceğim."

İkisi de ikinci evliliğini yapmak üzereydi ve yalnızca sözde arkadaş kalmışlardı. İlk Michelle evlenecekti. Helen

onun adına mutluydu ama kendini önemsiz hissetmeye başlamıştı. Tam o sıralarda Helen ikinci eşiyle tanıştı. Bu iki eski arkadaş birbirinden uzaklaşmaya devam ediyordu. Helen buluşmak için Michelle'i arasa da, Michelle hiç buna zaman bulabilecek gibi görünmüyordu. Helen, "Sana aldığım doğum günü armağanları bende duruyor, Michelle buluşmamız gerek," dese bile bunu hiç yapamadılar.

Şimdiyse Helen meme kanseriyle mücadele ediyor. Hayatını gözden geçirdiğinde, bu bozulmuş olan arkadaşlıkla karşılaşp duruyor. Ona Michelle için almış olduğu bütün o doğum günü armağanlarını neden postayla göndermediğini sorduğumda kızgınlıkla cevap verdi: "Ancak buluşunca... Yıllardır deniyorum... Sürekli onu aradım, kendisine almış olduğum armağanlardan bahsettim."

Bu kızgın kadına, arkadaşıyla aralarının açılmasında suçluluk duygusunun bir rol oynadığını düşünüp düşünmediğini sordum. Hemen yanıt verdi: "Suçluluk hissetmiyorum."

Arkadaşının suçluluk duymasını sağlamaya çalışıyor olup olamayacağını sordum. "Niçin böyle bir şey düşünüyorsun?" diye sordu şaşırılmış halde.

"Bana öyle geliyor ki," diye karşılık verdim, "sebebi artık her ne ise, Michelle buluşmayarak arkadaşlığınızı bitirdi ya da en azından arkadaşlığınızın biçimini değiştirdi. Sen, bununla doğrudan yüzleşmektense, hiçbir şey yapmama ya da söylememeye devam ettin, her yıl daha çok armağan almak dışında. İlk yıl için bunu anlayabilirim ama niye dört yıl devam etsin? Bu armağanları sadece biriktirmek için aldığını fark etmiş olmalısın."

"Bu yıl zaman bulabileceğimizi düşünüyordum."

Ona armağanların yıldan yıla herhangi bir şekilde değişip değişmediğini sorduğumda, bana armağanların git tikçe daha güzelleştiğini söyledi. Bunun üzerine, almakla

ilgilenmeyen bir kişiye niye her yıl daha güzel armağanlar vermek istediğini sordum.

Şaşkınlık içindeki Helen hareketlerini yeniden düşünmeye başladı. Sonra kızgınlıkla ağzından kaçırdı: “Anlamıyorsun. Michelle hatalı, bir araya gelmeye istekli olmayan o.”

“Öyle olabilir,” diye karşılık verdim, “fakat ona aldığın bu armağanlar suçluluk duygusu yüzünden alınmış armağanlar mı? Sen giderek daha güzel armağanlar almayı sürdürürken, Michelle’in onları açtığında ne hissetmesini istemiştin?”

Helen yere baktı ve sonunda usulca kabul etti: “Benimle buluşmadığı için suçluluk duymasını istedim.”

“Sence bunu senin sesinden anlayamaz mı? Belki seninle buluşmak istememesinin sebebi budur. Ona artık arkadaşlığını sunmuyorsun; bunlar suçluluk duygusu yüzünden alınmış armağanlar.”

“Bu durumu toparlamak istiyorum. Daha iyi yapmak istiyorum.”

“Öyleyse armağanları ona postayla gönder.”

“Hayır,” diye karşılık verdi Helen katı bir biçimde.

“O zaman onları bir yardım derneğine ver.”

“Hayır, yapamam.”

“Kendini daha iyi hissetmek istiyorsan, suçluluk duygusundan kurtulman gerek; yaşadığın suçluluk duygusundan, sebep olduğun suçluluk duygusundan. Bu armağanları elinde tuttuğun sürece, suçluluk duygusunu da elinde tutmuş olacaksın. Şimdi suçluluk duyuyorsun, çünkü onun suçluluk duymasını sağlamaya çalışıyorsun.”

“Bunu düşüneceğim.”

Birkaç hafta sonra Helen, Michelle’i son bir kez aradı. Bu kez, “Sana armağan aldım,” demek yerine bu armağanlar

için özür diledi. Michelle ona bu armağanlar yüzünden kendisini cidden rehin tutuluyormuş gibi hissettiğini söyledi. İkisi artık yeniden konuşuyor ve ilişkilerini yeniden kurmakla uğraşıyorlar. “Temiz” bir başlangıç yapmaya çalışıyorlar. O yüzden armağanlar bir yardım derneğine verildi.

+ + +

Suçluluk duygusu bizi, kendimizin en karanlık yanlarına bağlar. O, zayıflığımızla, utancımızla ve bağışlamamamızla aramızdaki bağlantıdır. En küçük parçamız ondan beslenir. Eylemsizlik onu büyütür. Kendimizi suçlu hissettiğimizde çok küçük düşünen biri olarak kalırız, kontrol daha alt düşüncelerimizde olur. Bir süre sonra utanç duyarız. Bunun çaresi harekete geçmek ve hislerimizi paylaşmaktır. Gerçek siz, suçluluk duygusunu bilmez. Gerçek kendiniz bu dünyadan kaynaklı suçluluk duygusunun ötesindedir.

Utanç ve suçluluk duygusu derinden bağlıdır. Utanç, eski suçluluk duygusundan kaynaklanır. Suçluluk duygusu yaptıklarınızla ilgiliyken, utanç kim olduğunuzu düşündüğünüzle alakalıdır. Bilincinize saldıran suçluluk duygusu, ruhunuza saldıran utanç haline gelir. Utanç da kendinden önceki suçluluk duygusu gibi genellikle çocuklukta, kim olduğumuzu bilmeden öncesinde köklenir. Kendi hatalarımızdan sorumlu olduğumuzu, ayrıca bu hataların birçoğunu yapacağımızı ama bizim bu hatalardan *ibaret olmadığımızı* bilmemizden önce büyümeye başlar. İhtiyaçlarımız ile anne babalarımız çakışınca, bir şeyleri yanlış yapmış olmalıyız diye hissetmişizdir. Kendimizin yanlış *olduğuna* inanmaya başlamışızdır. Acımızı, öfkemizi ve küskünlüğümüzü gömmüştüzdür. Artık sadece kendimiz hakkında kötü hissediyoruzdur.

On beş yaşındaki Ellen anne olmak için çok küçüktü, ne var ki hamile kalmayacak kadar küçük değildi. Ailesi böyle bir şey olacağını hiç düşünmemişti; daha onunla hayatın

bu konudaki gerçeklerini konuşmamışlardı bile. Ellen artık bunu gizleyemez hale geldiğinde, anne babasına durumunu anlattı. Suçluluk ve utanç dolu Ellen'in ailesi, çocuğu dünyaya getirmesi ve evlatlık vermek üzere bırakması için onu doğumhaneye gönderdi. Ellen doğum sırasında hiçbir ilaç almayı kabul etmedi, çünkü "çocuğunu iyice bir görmek" istiyordu. Kendisinden alınmadan önce kıymetli minik kızını görebildi ama kucasına alamadı.

Şimdi, elli beş yılı aşkın bir süre sonra, Ellen'in kalbi zayıflamış durumda, genel olarak sağlığı da kötü. "Bu hayatı tamamlamanın zamanı," dedi. "Hayatı olduğu gibi kabul ediyorum, ilk çocuğum, kızım dışında. Ondan vazgeçtiğim için kendimi bağışlamak zorunda olduğumun farkındayım. O olay yaşandığında ben de bir çocuktum. Hareketimin yol açacağı sonuçları anlamamıştım. Fakat bu utancın bütün hayatım boyunca nasıl bir dip akıntısı olduğunu görüyorum. Çocuğumla ilgili çok şey düşünmüştüm. Kendimi tamamlanmamış hissettim. Muhtemelen onu bulmak için artık çok geç, hatta bencilce olabilir bu hareket –evlat edinildiğini bilmiyor bile olabilir. Genç olmama ve o zamanlar doğrusunun hangisi olduğunu bilmememe rağmen, bu dünyadan utancımın üstesinden gelmeye yardım edecek bir harekette bulunmuş hissederek ayrılmak istiyorum. O yüzden kızıma bir mektup yazdım."

Sen bu mektubu okurken, ben büyük olasılıkla bu dünyadan göçmüş olacağım. Güzel bir hayatım olmakla birlikte sen hep bu hayattaki bir eksiktesin. Yaşamımın büyük bir bölümünü suçluluk duyarak harcadım. Bunu daha önce çözmüş olabilirdim. Seni bulabilir miydim bilmiyorum ama sen istiyorsan beni bulmanı senin için kolaylaştırabilirdim. Artık hayat benim için sona erdiğine göre yapılacak tek bir işim kaldı, o da sana

bu mesajı bırakmak: Hiç adil olmasa da hayatını tüm doluluğuyla yaşamanın bir yolunu bulabilirsen, hayatını hakiki bir değer duygusuyla bitireceksindir. Bunu yapmanın çok zor olduğunu biliyorum. Ben bu adaletsizliğe hayat denen bu yolun başlarında denk geldim, sense tam da başlangıcında. Değeri bulabilirsin. Kursesizlik değil, değer. İstendiğini ve seni terk etmeyi hiç istemediğimi sana söylemem gerek. Bazı bakımlardan hiç terk etmedim seni aslında. Umarım güzel bir hayatın olur, anlamlı bir hayatın. Cennet varsa, hayattayken hiç yapamadığım bir şekilde ölümümde seni izleyeceğim ve koruyacağım. En büyük dileğim, senin de zamanın geldiğinde seni karşılamaya gelebilmektir.

Ellen'in mektubu ölümünden sonra ailesi odasını temizlerken bulundu. Öyküsü yerel bir radyo istasyonunda anlatıldı, bu sayede mektup istenen alıcısını bulabilecekti. Birkaç ay sonra bir kadın Ellen'in kızı olup olamayacağını öğrenmek için geldi. Bazı kontrollerden sonra onun kızı olduğu doğrulandı.

Ellen'in durumunda olduğu gibi, çocukluğumuzda duyulan utanç, kendimizi koşullarımız açısından olduğumuzdan daha fazla sorumlu hissetmemize yol açar. İstismar edilmişsek, bu istismara sebep olduğumuzu hissederiz. Utanç duyuyorsak, bu utancı hak ettiğimizi hissederiz. Sevilmemişsek, sevgiye layık olmadığımızı hissederiz. Kötü duygularımızın kabahatlisinin kendimiz olduğunu hissederiz. Oysa biz layıgız ve değerliyiz; gerçek budur. Evet, zaman zaman hareketlerimiz hakkında kötü şeyler hissedebiliriz ama bu hisler aslında bizi iyi biri yapar, çünkü kötü insanlar karşılarındaki kişileri incitmeleriyle ilgili olarak kendilerini kötü

hissetmezler. Kendinizdeki en iyiyi görün. Kendinize iyiliğinizi hatırlatın.

Birçok ruhsal inanç sistemi suçluluk duygusunu daha alt bir düşünce sisteminin parçası olarak görür –Tanrı’dan ayrı bir düşünüş ya da sevgi taşımayan bir düşünüş. İlk iç-güdümüz, çok acı verici oldukları için suçluluk duygusundan kurtulmaktır. Bunu, bu duyguyu başka birine yansıtarak bilincinde olmadan yaparız. “Benim için kendimi suçlu ve yanlış hissetmek çok zor olduğundan, *seni* suçlu ve yanlış olarak göreceğim.” Başka bir deyişle o ben olamam, bu yüzden sen olmalısın. Ancak bu yansıtmada gizlendiğimiz zaman, çözemeyeceğimiz suçluluk duygularının oluşturduğu bir döngüde sıkışır kalırız.

Huzur ve suçluluk duygusu zıt duygulardır. Huzur ve suçluluk duygusunu aynı anda yaşayamazsınız. Sevgiyi ve huzuru kabul ettiğinizde, suçluluk duygusunu yadsırsınız, ama tersi de doğrudur: Suçluluk duygusuna yapışıp kaldığınızda, yolunuz sevgiden ve huzurdan uzaklaşır. İyi haber şu ki bu bir karardır. Sevgiye bağlanabilirsiniz, suçluluk duygusunu huzur duygusuyla değiştirebilirsiniz.

Kimimiz bizi kötü ve sevilmez olarak gören bir Tanrı’ya inanır. Fakat yaşamın kıyısındaki birçok kişi bizi koşulsuz seven, bizi suçsuz gören bir Tanrı bulur. Elbette hatalar yapmışızdır, bu insan deneyiminin bir parçasıdır. Bizi Tanrı ve hakiki sevgi gerçekliğinden ayrı tutan şey suçluluk duygumuzdur.

Suçluluk duygusuyla zaman da birbiriyle yakından bağlantılıdır. Suçluluk duygusu daima geçmişten kaynaklandığı için, geçmişi canlı tutar. Suçluluk duygusu şimdinin gerçekliğinden kaçınmanın bir yoludur. Geçmişi geleceğe sürükler: Suçluluk duygusuyla ilişkili bir geçmiş, suçluluk duygusuyla ilişkili bir gelecek yaratır. Ancak suçluluk duygunuzdan

kurtulursanız yeni bir gelecek oluşturmak için geçmişinizden gerçekten kurtulabilirsiniz.

Suçluluk duygusunun açıkça işlenmesi gerekir. Uygulamalı seminerler insanların öfkelerini serbest bırakmalarını sağlama konusunda son derece yararlı olabilir. Bu durumda bu kişiler suçluluk duygularını paylaşmak durumunda kalırlar. Bu duyguları bir iyi niyet noktasından paylaşırlarsa, bazen bir gözyaşı seliyle birlikte bunu serbest bırakacaklardır. Bu tip bir paylaşım daha çok Katoliklerin günah çıkarmasına benzer. Günah çıkarınca sırların yükünden kurtulur ve çoğu kez bizden daha büyük bir güç tarafından sevildiğimizi bilmenin inayetiyle karşılaşırız. Ayrıca, hâlâ başkalarının sevgisine layık olduğumuzu da öğrenebiliriz. İyileşmenin anahtarı bağışlamadır. Bağışlama, geçmişini kabul etme ve onu bırakma anlamına gelir.

Suçlusu olduğunuzu düşündüğünüz şeyler bağışlamayla temizlenip arındırılabilir. Bütün hayatınız boyunca başkalarına sert davranmışsınızdır, hatta kendinize karşı daha da sert davranmışsınızdır. Şimdi artık tüm bu yargılardan kurtulmanın zamanı. Tanrı'nın bir kulu olarak kendinizi böylesine cezalandırmayı hak etmiyorsunuz. Bir kez kendinizi ve karşınızdakileri bağışladığınızda, saklayacağınız suçluluk duygusu da artık olmayacaktır. Suçluluk duygusunu hak etmiyoruz, bağışlamayı hak ediyoruz. Bu dersi öğrenince, gerçekten özgür oluruz.

YEDİNCİ BÖLÜM

ZAMAN

Hayatlarımızı zaman yönetir. Zaman ile ve zamanın içinde yaşarız. Ve elbette zamanın içinde ölürüz. Zamanın bizim olduğuna, onu kazanabileceğimize ve kaybedebileceğimize inanırız. Zamanı satın alamayız fakat onu nasıl harcadığımızdan söz ederiz. Ayrıca zamanlamanın her şey demek olduğuna da inanırız.

Bugün dünyanın her bir noktasında saatin kaç olduğunu biliyoruz ama on dokuzuncu yüzyılın ortalarına kadar zamanı daha gelişigüzel ölçerdik. Demiryolu seyahati beraberinde daha kesin ve kurallara bağlı bir tarife yapılmasını da gerekli hale getirdi, bu yüzden 1883'te Amerika ve Kanada demiryolları Kuzey Amerika'da hâlâ kullandığımız dört zaman dilimli sistemi kabul etti. Planın radikal olduğu düşünülüyordu: Zaman dilimleri ve zamana ilişkin standartlar birçok kişiye Tanrı'ya hakaret gibi geliyordu. Bugün, kol saatlerimizi ve alarmlı saatlerimizi *gerçek* olarak kabul ediyoruz. Naval Observatory'de bir "ulusal saat"imiz, Birleşik Devletler için bir "resmî zaman hakemi"miz bile var. Ancak bu "ulusal saat" aslında elli farklı saatin verilerinin ortalamasını alan bir bilgisayardan ibarettir.

Saat kullanışlı bir ölçümdür, fakat yalnızca ona verdiğimiz kadar değere sahiptir. Webster Sözlüğü zamanı "bir süreklilik üzerindeki iki noktayı ayıran süre" olarak tanımlar. Doğum başlangıç, ölüm de son gibi gözükür, ama böyle değildir, ikisi de sadece bir süreklilik üzerindeki noktalardır.

Albert Einstein zamanın sabit olmadığına, gözlemciye bağlı olduğuna dikkat çeker. Zamanın hareketsiz mi durduğunuza yoksa hareket halinde mi olduğunuza bağlı olarak farklı hızlarda aktığını artık biliyoruz. Zaman bir uzay gemisinde, hatta bir uçakta ya da metroda yolculuk yaptığınızda farklı biçimlerde akar. 1975'te donanma, birbirinin aynısı olan iki saati kullanarak Einstein'ın kuramını test etti; bu iki saatten biri yere, diğeri de bir uçağa yerleştirildi. Uçak on beş saatlik bir yolculuk yaparken lazer ışınları iki saat arasına gönderildi ve karşılaştırma yapıldı. Aynı Einstein'ın ifade ettiği gibi, hareket halindeki uçakta zaman daha yavaştı. Zaman ayrıca algıya da bağlıdır. Bir sinemada birlikte aynı filmi izleyen bir kadınla bir adam düşünün; kadın filmi severken adam da filminden hiç hoşlanmamış olsun. Kadına göre film çok çabuk biter. Adama göre sonsuza dek sürer. Hem kadın hem de adam filmin 19.00'da başladığı ve filmin sonundaki yazıların 20.57'de geçmeye başladığı konusunda aynı fikirdedir. Ancak filmin bir saat elli yedi dakika sürdüğü konusunda anlaşılamazlar. Somut bir biçimde bir kişinin zamanı, bir diğerkinki değildir.

Toplantı, yemek, film ya da başka etkinliklere zamanında yetişeceğimizden emin olmak için kol saatleri takarız –ve onları senkronize ederiz. Bunda bir sorun yok; bu etkileşim kurmayı ve işlerin yapılmasını bizim için kolaylaştırır, etkileşim içinde olmamıza, işleri koordine etmemize yardımcı olur. Fakat saniye, dakika, saat, gün, hafta, ay ve yılların bu keyfi belirlenişinin, zamanın kendisi olduğunda ısrar ederek işi daha ileriye götürürsek, zaman değeri bireysel algıya bağlı olduğu için hepimizin zamanı farklı biçimlerde deneyimlediğini unuturuz.

Zamanı bir gökkuşağı gibi düşünelim. Aynı saatte işe başlayıp bitirmemiz gibi şeyleri sağlamak için hayatımızı bir saate göre koordine etmemiz gerektiğinde aynı fikirde

olalım ve “zaman gökkuşağı”nın bir rengini hepimiz aynı görelim. Ancak zaman gökkuşağının diğer tüm renklerini kendimizce görelim.

Zamanla her şey değişir. İçimizde değişiriz, dışımızda değişiriz, görünümlerimiz değişir ve içsel benimiz değişir. Hayatlarımız sürekli olarak değişir, ama biz genellikle değişimi sevmeyiz. Kendimizi değişime hazırlamış olsak bile çoğunlukla ona direniriz. Bu arada, çevremizdeki dünya değişir. Temposu bizim tempomuzla aynı değildir –değişimler ya çok yavaş ya da çok hızlı gerçekleşir gibi görünür.

Değişim bizim daimî yol arkadaşımız olabilir, fakat genellikle onu arkadaşımız olarak düşünmeyiz. Değişim bizi korkutur, çünkü onu kontrol etmeyi beceremeyebiliriz. Yapmaya karar verdiğimiz değişiklikleri daha çok tercih ederiz –bize anlam ifade ederler. Bizi rahatsız eden, hayat yanlış bir yönde gidiyor olabilirmiş gibi hissettiren şey, başımıza gelen değişimlerdir. Fakat hoşunuza gitse de gitmese de değişim meydana gelir ve yaşamdaki pek çok şey gibi aslında *bizim başımıza gelmez* –meydana gelir, o kadar.

Değişim eski, bildik bir duruma hoşça kal demek ve yeni, bilinmedik bir durumla yüz yüze gelmektir. Bazen cesaretimizi kıran eski ya da yeni değildir, ikisinin arasındaki zamandır. *Spinning Straw into Gold* adlı kitabın yazarı, iki kez meme kanseri atlatmış bir kişi olan Ronnie Kaye şöyle diyor: “Hayatta, bir kapı kapandığında hep başka bir kapı açılır ... ama koridorlar fenadır.” İşte değişim böyle işler; genellikle kapanan bir kapıyla, bir sona eriş, bir tamamlanma, bir kayıp, bir ölümle başlar. Daha sonra, bu tamamlanma için yas tutulan ve sırada ne olacağının belirsizliği içinde yaşanan rahatsız edici bir döneme gireriz. Bu belirsizlik dönemi çok zordur. Fakat tam da ona artık daha fazla dayanamadığımızı hissettiğimizde, yeni bir şey ortaya çıkar: bir yeniden bütünleşme, bir yeniden yatırım, yeni bir

başlangıç. Bir kapı açılır. Değişimle savaşırsanız tüm yaşamınız boyunca da savaşıyor olacaksınız. İşte bu yüzden değişimi kucaklayacak ya da en azından onu kabullenecek bir yol bulmamız gerekir.

Birine, “Kaç yaşındasın?” diye sorduğumuzda, aslında ona, “Senin saatin kaç?” sorusunu sorarız. Geçmiş oyuna dâhil ederek o kişi hakkında ortaya bir referans noktası koymaya çalışırız. Kaç yaşında olduğunuzu öğrenince, muhtemelen nasıl anılara sahip olduğunuzu da bilirim. Yaşınıza bağlı olarak Marshall Planı, Jackie O.*, aydaki ilk yürüyüş, çevirmeli telefonlar, disko ya da DOS hakkında her şeyi biliyor olabilirsiniz. Sizinle birlikte eski Beatles şarkıları söyleyerek bu bilgiyi arkadaşça bir biçimde hatırlayabilirim. “Çiçek gücü”ne** saplanıp kalmış bir budala olduğunuzu düşünerek bu bilgiyi düşmanca bir biçimde de hatırlayabilirim. Her iki durumda da sizi tam olarak o an olduğunuz gibi görmüyorumdur. Gördüğüm şeyi geçmiş deneyimlerinizin toplamı olarak yargılıyorumdur.

Algıdan uzaklaşmak özgürleştiricidir. Hepimiz, “Kırk göstermiyorsun,” ve “Kırk yaşında dediğin adam böyle görünür,” gibi sözleri duymuşuzdur. İlk kişi aslında “algıma uymuyorsun” diyordur, ikinci kişi ise “bence insan kırk yaşında olunca böyle görünür” gerçeğine işaret ediyordur – beni beklentilerine göre tanımlama.

Batı kültüründe yaşa değer vermeyiz. Yüzdeki kırışıklıkları hayatın parçası olarak görmeyiz; onlar önlenmesi, gizlenmesi, yok edilmesi gereken şeylerdir. Yine de gençliğin enerjisini ve canlılığını özlesek de pek çoğumuz adımlarımızı gerisin geri izlemek istemeyiz, çünkü o yılların karışıklıklarını da net bir biçimde hatırlarız. Hayatın ne ile ilgili

* 35. ABD Başkanı John F. Kennedy'nin eşi. (e.n.)

** Flower power: 1960'ların sonunda Vietnam Savaşı'na muhalif olanların pasif direniş ve şiddetsizliğin sembolü olarak kullandığı slogan. (e.n.)

olduğuna dair daha bilgili bir şekilde orta yaşlı oluruz, konu dışı boş sözlere ayıracak zamanımız da yoktur. Kim olduğumuzu ve bizi neyin mutlu edeceğini biliriz. Bu dersi bir kez öğrendikten sonra, onu yeniden gençliğimizle değiş tokuş etmek istemeyiz. Gençliğin birçok şey demek olduğunu ve bu şeylerin hepsinin kolay şeyler olmadığını bilmede ve hatırlamada bir rahatlık vardır. Gençlik masumiyet çağı olabilir ama aynı zamanda bilgisizlik çağıdır. Güzellik çağı olabilir; aynı zamanda acı verici bir kendine düşkünlük çağıdır. Çoğunlukla bir serüven çağıdır ve bir o kadar da aptallık çağıdır. Birçok kişi için gençlik hayalleri yaşlıların hayıflandığı bir şey olur; bunun sebebi hayatın sona ermesi değildir, *yaşanmamış* olmasıdır. Zarif bir şekilde yaşlanmak her günü, her mevsimi dolu dolu yaşamaktır. Hayatımızı gerçekten yaşarsak, onu bir daha yaşamak istemeyiz. Pişmanlık duyduğumuz şey yaşanmamış olan hayattır.

Kaç yıl yaşamak isterdik? Bize iki yüz yaşına kadar ya da sonsuza dek yaşama şansı verilseydi, kaçımız bunu kabul ederdi? Bu konuda düşünmek ömrümüzün anlamını idrak etmeye yardımcı olur. Zamanımızın ötesinde yaşamak istemeyiz: işlerin ve olayların bizim kavrayışımızın ötesine geçtiği ve sevdiğimiz herkesi kaybettiğimiz bir dünyada yaşamaya devam etmek insana çok beyhude gelirdi.

✚ EKR

Bir adam doksan iki yaşındaki annesiyle ilgili bir öykü anlatmıştı. “Onu bir tatilde, doğduğu yer olan Dallas’a götürmüştüm. Yeni bir uçaktaydık. Annemin panelle aynı hizada olan şu yeni çıkıntısız kapı kollarının takılı olduğu tuvalet kapısını açmakla uğraştığını gördüm. Annem kapı topuzlarına ve kapı kollarına alıştı. Sonraki sabah erken saatlerde, otelde yangın alarmı verildi. Odasına bakmaya gittiğimde üzerinde geceliğiyle, irkilmiş bir halde kapının

dışında duruyordu. Kızgındı aynı zamanda, çünkü manyetik kart anahtarını almayı unutmuştu ve kapı arkasından kilitlenmişti. Panik bir haldeydi, giyinik olmaması bir yana tekrar nasıl içeri gireceğini hiç bilmiyordu. Yolculuktan sonra bana şunları anlattı: 'Artık buraya ait değilim. Bir mikrodalgayı nasıl kullanacağımı bilmiyorum, kanalı değiştirmek için kullanacağım son model kumandayla kanalları değiştiremiyorum, anahtar yerine kartların nasıl kullanılacağını bilmiyorum, hem arkadaşlarımdan hepsi ölüp gitti. Zaman ilerledi ama ben geride kaldım.' Bunları duymak zordu. Anlamak daha da zor olabilirdi ama o yolculuk sırasında hayatın annem için ne kadar sinir bozucu ve karmaşık bir hale gelmiş olduğunu gördüm."



Gece gökyüzüne baktığımızda, kelimenin tam anlamıyla geçmişini görüyoruzdur. Gökyüzünü o gece olduğu haliyle değil, yıllardan tutun da milyon yıl öncesine kadar, yıllar önce görüldüğü haliyle görürüz, çünkü ışığın uzak yıldızların en yakında olanından bile dünyaya ulaşması bir zaman alacaktır.

Çok benzer bir deneyimi diğer insanlarla da yaşarız. Örneğin, genç olduğunuz zamanlarda yaşadığınız muhitteki belalı bir kişiyi düşünün. Onun o zamanlar bir sorun olduğunu düşünüyorsanız, onu bugün gördüğünüzde de tedbirli olacaksınız, çünkü o kişiyi şu an olduğu haliyle değil, geçmişte olduğu haliyle görürsünüz.

Kaçımız anne babamızı şimdi oldukları gibi görürüz? Anne babamızın her şeyi bilen devler olduklarına dair aklımızdaki o ilk güçlü izlenimler düşünüldüğünde, bu epey zor bir iştir. Onlarla ilgili anılarımız, onları saçlarımızı istediğimiz bir biçimde kestirmemize, bütün gece dışarıda kalmamıza ve ev ödevlerimizi aksatmamıza izin vermeyecek sert ve acımasız korkunç tipler olarak hatırlamamızı

sağlayacak kadar güçlüdür. Bugün bir arkadaşınızın babasıyla tanışacak olsanız, siz şimdinin gerçekliğine fazladan bir yük getirmeyeceğiniz için, onunla ilgili izleniminiz arkadaşınızın izleniminden daha gerçekçi olabilir. Diğer yandan, babalar hakkındaki genel izlenimlerinizi beraberinizde taşıyabilirsiniz. Arkadaşınızın babası bir tesisatçıysa, tesisatçılarla ilgili tüm algılarınızı bu izlenime taşıyabilirsiniz; ihtiyarsa, yaşlılar hakkındaki duygularınız bu izlenime eklenebilir vb. Onda geçmişî görürsünüz, ama arkadaşınızdan farklı bir biçimde.

Olağan akış içerisindeki her tür olaya karşı benzer tepkilerimiz vardır. Yoksul ailede büyümüş bir çocuk düşünün. Onun için, her gün postanın gelişi mutsuz bir zamandır, çünkü postayla anne babasını çok üzen fatura tahsildarlarından ihbarnameler gelir. Postayı seven başka bir çocuk düşünün; sevmesinin sebebi, postayla babasının sık sık aldığı ikramiye çeklerinin ve arkadaşlarının doğum günü partisi davetiyelerinin gelmesidir. Şimdi, bu iki çocuk büyüdüğünde, ilki postanın gelişine belli belirsiz sinirli bir tepki verirken, diğeri postanın yolunu mutlu bir beklentiyle gözler. Hislerinin, o gün aldıkları postaların içeriğiyle hiçbir ilgisi yoktur; onlar geçmişteki postaları görürler.

Diğlerinin kim olduklarını bugün genellikle bilmeyiz –aynısı kendimiz için de geçerlidir. Genellikle kendimizi gerçekte olduğumuz gibi değil, geçmişte olduğumuz gibi ya da olmak istediğimiz gibi görürüz.

Dün olduğumuz kişinin şimdi olduğumuz kişiyi kesin olarak tanımlamadığını bilmede harika bir özgürlük vardır. Geçmişinize zincirlenmiş olmanız gerekmez. Birçoğumuz her sabah uyanır ve duş alır, dünün kirini temizleriz, ama hâlâ dünün duygusal döküntülerini taşıyız. Böyle olmak zorunda değil. Oysa yenilenebilir ve yepyeni bir başlangıç yapabiliriz, günü zinde ve temiz bir şekilde selamlayabiliriz

–*eğer farkındalığımızı şimdiye odaklayabilirsek, eğer hayatı gerçekte olduğu gibi görebilirsek. Anda yaşamayınca, birbirimizi ya da kendimizi gerçekten görmeyiz. Anda yaşamazsak da mutluluğu bulamayız. Geçmişin kapılarını kapatmak zorunda değiliz fakat geçmişi olduğu haliyle görmeli ve yola devam etmeliyiz. Umarım şimdiye, şimdiki zamana, aslında içinde yaşadığımız âna geçeriz.*

Jack daima şimdiki zamanda olma yeteneğine sahipti. Birkaç maratonda yarışmış bir koşucu olan Jack hep tam olarak şimdide görünürdü. Bir odaya girdiğinde, daha önce orada bin kez bulunmuş olsa bile, sanki yepyeni bir yermiş gibi çevresine bakınırdı. Sizi selamlayıp nasıl olduğunuzu sorarken bunu dikkatini vererek yapardı. Sizinle konuşurken gerçekten dinlerdi -yemekte ne yiyeceğini, o akşamki randevusunu ya da bilgisayarına ne kadar bellek ekleyeceğini düşünmezdi. Jack daima kesinlikle şimdide, sizinle birlikte ve sizin için orada olurdu.

Ne yazık ki bir lenfoma türüyle yıkıldı; onun için özellikle dayanılmaz bir durumdu, çünkü bu lenfoma türü bacaklarını etkiliyor, bacaklarının şişmesine ve vücudunun ölecek ilk bölümü olmasına yol açıyordu. Fakat onun şimdiki zamanda olma özelliği hastalığı ilerledikçe daha da göze çarpar bir hal aldı. Jack'i ziyaret edip nasıl olduğunu sorduğunuzda, onu neredeyse nasıl olduğunu görmek için zihnini ve bedenini araştırırken görebilirdiniz. Aynı biçimde, o size nasıl olduğunuzu sorduğunda da Jack o ânı o kadar yaşıyordur ki, o sizinle ilgili olup biteni dikkatle dinlerken kendinizi ona inanılmaz biçimde bağlı hissederdiniz. Jack hayatta tam olarak şimdide olmanın apaçık bir örneğiydi. Başardığı şey sadece uzak geçmişine saplanıp kalmamak değildi, aynı zamanda konu size dönünce, kendisiyle ilgili az önce söylemiş olduğu şeyle işi de tamamen bitiyordu. Nasıl anda yaşanacağını biliyor ve sizi de aynı şeyi yapmaya

davet ediyordu. “Nasılsın?” ve “Ne var ne yok?” gibi sorular karşısında ona basmakalıp yanıtlar veremezsiniz. Sizin gerçekten kendinize bakmanızı ve tam anlamıyla yanıt vermenizi sağlardı. Asla bir ânı kaçırmak istemezdi, hiçbir şeyi kaçırmak istemezdi. Jack hiçbir zaman sonbahardayken hâlâ yazı yaşamadı. Hiçbir zaman kıştayken ilkbaharın umutları onun dikkatini dağıtmadı. Hayatının her mevsiminde tam olarak oradaydı.

Jack gibi birisiyle tanıştıktan sonra, geçmişinizin ve geleceğinizin o ânı nasıl çalabildiğini anlamaya başlarsınız. Şu anda şu ana odaklanmak için, şu ânı tam anlamıyla deneyimlemek ve-hayatınızı gerçekten yaşamak için geçmişti bıraktığınızda, yaşayabileceğinizin ne kadar daha iyi bir deneyim olacağını tahmin bile edemezsiniz. Eşinizle konuşurken, kendinizi o akşam ders anlatmak için gideceğiniz sınıfı düşünmek yerine tamamen konuşmaya verin. Konuşmanız bittikten sonra gidip ders için hazırlıklarınızı yapın. Böyle olunca eşinizle daha iyi bir deneyim yaşar, derste de daha iyi bir sunum yaparsınız. Her şeye teker teker zaman ayırın.

Geleceğimize bel bağlamaya başlarız. Kimimiz gelecekte yaşar, kimimiz gelecekle ilgili hayaller kurar, kimimiz de gelecekte büyük bir korku duyar. Tüm bu yaklaşımlar bizi anın dışında tutar. Hastalığı yüzünden en sonunda işten ayrılmak zorunda kalmış olan ellilerindeki bir adam, gecenin bir yarısı panik içinde uyanmıştı. Randevu defterini açınca tek gördüğü, birbiri ardına haftalar boyu boş sayfalar oldu. Geleceği kelimenin tam anlamıyla boş görünüyordu. Bu hastalıkla uğraşırken geçmişi bırakması gerekeceğini bildiğini söylemişti. Geleceği bırakması gerekeceğini de biliyordu, fakat o gece çılgına dönmüş bir biçimde randevu defterini açana kadar geleceği bırakmanın ne demek olduğunu gerçekten anlamış değildi. İçinde yaşadığımız ve

kaybolduğumuz zaman yapısını bırakmak zorundaydı. Bu kayıp sayesinde, kim olduğunu ve zamanla ilişkisini öğrenmeye başladı. İlk önce bildiği biçimiyle zamanın işlemez hale gelmeye başladığı gerçeğini kavramak zorundaydı. Örneğin, arkadaşları arayıp onu ne zaman ziyaret edebileceklerini sorunca, ne zaman isterlerse uygun olduğunu, sakıncası olmayacağını söyledi. Bu sayede zaman –ve kendisinin alıştığı biçimiyle zamanı doldurması – artık eskisi gibi olmamasına rağmen, yola devam ettiğine dair bir duygu edinmeye başlamıştı. Daha derinden incelediğinde, artık zaman olmayınca da kendisinin yola devam edeceğini fark etmişti. “Yapay zaman bozulmaya başladıkça,” diye açıkladı, “zamanın içinde yaşadığımın ve zamanın içinde öleceğimin daha çok farkına vardım. Sonra özüm itibarıyla nasıl ebedî olduğumu ve zamanın ötesinde var olacağımı hissetmeye başladım. Yola devam edeceğim. Özümüzde aslında zamansızız.”

Zamanın gerçekliği geçmiş hakkında kesin olamayacağımızdır. Gerçekten bizim olduğunu düşündüğümüz biçimde meydana gelip gelmediğini bilmeyiz. Ayrıca kesinlikle geleceği de bilmiyoruz. Aslında, zamanın doğrusal olduğunu bile kesin olarak bilmiyoruz.

Geçmiş *önce* gelen, geleceği de *ileride* bulunan diye düşünüyoruz, ama bu düşünce zamanın düz bir doğru üzerindeki bir süreklilikte olduğunu varsayıyor. Bilim insanları zamanın doğrusal olmadığını, katı bir geçmiş-şimdi-gelecek örüntüsünde kilitlenmediğimizi düşünüyorlar. Doğrusal olmayan zamanda geçmiş, şimdi ve gelecek aynı anda var olabilir.

Bu ihtimal önem taşıyor mu? Zaman doğrusal değilse, eşzamanlı bir şekilde geçmiş, şimdi ve gelecekteyse hayatlarımız değişecek mi?

✦ DK

Frank ile Margaret harika geçen elli yılı aşkın bir süredir evliydi. Birbirlerinin üzerine titriyorlardı ve birbirlerine çok bağlılardı. Margaret ölümcül bir hastalığa yakalandığında şunları söylemişti: “Bu hastalığı kabul edebiliyorum. Öleceğimi kabul edebiliyorum. Benim için kabul etmesi en zor şey Frank olmadan ölecek olmam.”

Margaret’in hastalığı ilerledikçe bu mutlak ayrılık ihtimali onu çok daha rahatsız etmeye başladı. Ölümünden saatler önce, yatağının baş ucunda oturmakta olan Frank’e döndü. Hiçbir ilaç almadığı için zihni açık, düşünceleri netti. “Buradan ayrılıyorum, çok az kaldı. Üstelik bu nihayet sorun değil artık,” dedi.

“Bunun senin için artık sorun olmamasını ne sağladı?” diye sordu Frank.

“Bana sadece senin zaten orada olduğun bir yere gitmek üzere olduğum söylendi. Ben oraya vardığımda sen orada olacaksın.”

Frank’in eşzamanlı olarak hem hastane odasında oturması hem de sevgili eşini cennette bekliyor olması mümkün mü? Belki. Ya da bu sorular belki de bizim zaman algımızla ilgilidir. Zamanın içinde yaşayan ve soluk alan Frank için, Margaret’i yeniden görmesinden önce geçecek belki daha beş, on ya da yirmi yıl olabilir. Fakat Margaret artık zamanın olmadığı bir yere gidiyorsa, Frank onun hemen bir saniye ardından oraya varacak görünebilir. Zaman hayatta kalan için, ölmüş olandan daha uzundur.



Bir doktor, karşısındaki kişilere ölümcül bir hastalıkları olduğunu söyleyince, bu kişilerin zamanla ilgili duyguları büyük bir yoğunluk kazanır. Birdenbire yeterince zaman kalmadığı

korkusuna kapılırlar. İşte hayatın bir başka tezaadı: Soyuttan gerçeğe geçerken zamanınızı ilk kez sınırlı olarak görürsünüz. Fakat bir doktor, bir insanın altı ayı kaldığını gerçekten bilebilir mi? Ortalama sağ kalım süresi hakkında ne bildiğimiz hiç fark etmez; ne zaman öleceğinizi bilemezsiniz. Bilmeme gerçekliğiyle pençeleşmek zorundasınız. Bazen bu ders belirginleşir. Yaşamın kıyısında dururken, ne kadar zamanınız kaldığını bilmek istersiniz, ama asla bilmediğinizi fark edersiniz. Başkalarının hayatlarına ve ölümlerine bakınca, çoğu kez insanların zamanından önce öldüklerini söyleriz. Bu kişilerin hayatlarının tamamlanmamış olduğunu hissine kapılırız, fakat tamamlanmış bir hayatın yalnızca iki gerekliliği vardır: doğum ve ölüm. Aslında, bir kişi doksan beşine kadar yaşamadığı ve harika bir hayatı olmadığı sürece nadiren bir hayata tamamlanmış deriz. Diğer türlü, ölümün erken olduğunu ilan ederiz.

Beethoven öldüğünde “yalnızca” elli beşindeydi, yine de yaptıkları ve başardıkları muazzamdı. Jeanne d’Arc hayatına son verildiğinde yirmisinde bile değildi, yine de bugün hâlâ hatırlanıyor ve kendisine büyük bir saygı duyuluyor. John F. Kennedy Jr. eşi ve eşinin kız kardeşiyle birlikte öldü, otuz sekizindeydi. Bir makamda hiç seçilerek bulunmadı, yine de birçok başkandan daha fazla sevilmişti. Bu hayatların hangisi tamamlanmamıştı? Bu soru bizi her şeyin yapay olarak ölçüldüğü ve yargılandığı yaşamın kol saati kavramına geri götürüyor. Ancak başkalarının öğrenmesi beklenen derslerin ne olduğunu bilmiyoruz, kim olmalarının beklediğini ya da ne kadar zamanları olması gerektiğini bilmiyoruz. Kabul etmesi ne kadar zor olursa olsun, hakikat şudur ki zamanımız gelmeden ölmeyiz. Öldüğümüzde, artık zamanımız gelmiştir.

Bizim büyük zorluğumuz bu ânı tam olarak deneyimlemektir –ve bu harika bir zorluktur. Bu ânın tüm mutluluk ve sevgi olasılıklarını içerdığını bilmek ve geleceğin neye benzeyeceğine dair beklentiler içinde bu olasılıkları kaybetmemek... Gelecekle ilgili beklenti duygumuzu bir kenara koyarsak, şimdi olup bitenin o kutsal alanında yaşayabiliriz.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KORKU

Aramızdan ayrılmış olan aktör Michael Landon'ın oğlu Christopher Landon, 1991'de babası öldüğünde on altı yaşındaydı. Christopher babasını kaybetmenin kendisinde bıraktığı etkilerden ve korkularından söz etmişti:

“Tahmin edebileceğiniz gibi babamın ölümünün, üzerimde çok büyük bir etkisi oldu. Büyük bir özlemle geçmişi düşünüyorum. Babam çok zeki, çok cana yakın, esprili biriydi. Onu bütünüyle kendi yapan ve benim bildiğim –diğer insanların göremediği– birçok yanı vardı. Ölümü hayatımın en önemli olayı oldu. Bir kişi olarak beni değiştirdi. Çocukken hep içe dönük, utangaç ve kendine güvensiz biriydim. Epik ve efsanevi biriyle birlikte büyüdüğünüzde hep onun gölgesinde kalırsınız. Korkularımın birçoğunun babamın ölümünden sonra yok olduğunu fark etmek beni genel anlamda ölüm hakkında düşünmeye itti. Birilerini sevdiğinizde ve onlar öldüğünde, ölümle ilk ilişkinizi kuruyorsunuz. Ölüme yaklaşıyor, ondan daha az korkuyorsunuz, çünkü ölümle birlikte olmuş oluyorsunuz. Babam ölmek üzereyken onunla birlikteydim, hayata gözlerini yumduktan sonra da. Ölüme dokundum, ölüm de bana dokundu. O artık benim için gerçek, somut. Üstelik daha az korkutucu. Her şey daha az korkutucu. Babam ölmeden önce korktuğum aynı şeylerden şimdi korkmuyorum. Uçak yolculuğundan çok korkardım, uçakta son derece gergin ve huzursuz olan tipler vardır ya, ben de onlardandım. Babam gülerdi.

O öldükten sonra, diğer birçoğu gibi bu korku da yok oldu. Farkında değildim ama karakterimin tamamen dışında olan şeyler yapmaya başladım. Kendinden emin biri olmaya ve önceden hiç yapmadığım şeyleri yapmaya...

Daha önce bir dönüm noktasına geldiğim, şansını deneme, gelişim gösterme fırsatı bulduğum her seferinde te-reddüt eder, şansını tepedim. Başarısız olmaktan, aptal gibi görünmekten korkardım. O yüzden fırsatları genellikle görmezden gelirdim. Derken babam öldü ve ölümle yüz yüze geldim. Ne zaman öleceğimizi hiç bilmediğimizin ve her zorluğa bu bilgiyle göğüs germemiz gerektiğinin farkına vardım. Kendimle barışık olmaya başladım. Artık kendimden, kim olduğumdan ve kim olabileceğimden korkmuyordum ve bazı şansları denemeye, bir şeyler yapmaya çalışıyordum. Hayır, uçaklardan atlamadım ya da öyle esaslı şeyler yapmadım, ama evden ayrıldım ve İngiltere'ye okumaya gittim. Bu, yani evimin rahatlığını ve güvenliğini bırakmak büyük bir adımdı. Kendimi nasıl karmaşanın içine atacağımı ve olup biteni görmeyi öğrendim. Bu da benim için büyük bir adımdı. Acının bir şekilde gelişime dönüştüğüne çok inanıyorum.”



Peki ya bazı şansları denemeye başlarsak, ya korkularımızın içine dalarsak? Ya daha da ileri gider, hayallerimizin peşine düşmeye, arzularımızı izlemeye başlarsak? Ya kendimize sevgiyi, özgürce yaşama ve ilişkilerimizde doyum ve mutluluğu bulma izni verirsek? Böylesi bir dünya nasıl olurdu? Korkunun olmadığı bir dünya. Buna inanmak çok zor olabilir ama kendimize deneyimleme izni verdiğimizden yaşanacak çok daha fazla şey var. Korku artık bizi elinde esir tutmayınca çok daha fazlası mümkün. Dışımızda ve içimizde –korkunun daha az olduğu– sadece keşfedilmeyi bekleyen yeni bir dünya var.

Korku primitif düzeyde işimize çok yarayan bir uyarı sistemidir. Gece geç saatlerde şehrin tehlikeli bir bölgesinde yürüyorsak, korku bizi gerçek bir sorun olasılığına karşı tetikte olmamız için uyarır. Potansiyel açıdan tehlikeli durumlarda, korku bir sağlık belirtisidir. Bir koruyucudur. O olmaksızın uzun süre hayatta kalamazdık.

Gelgelelim tehlike yokken de korku yaşamak kolay bir şeydir. Bu tür korku, oluşturulan bir korkudur, gerçek değildir. His gerçek gibi görünebilir ama gerçeklikte hiçbir temeli yoktur. Yine de bizi geceleri uyanık tutar, bizi yaşamaktan alıkoyar. Hiç amacı, hiç acıması yok gibi görünür, başıboş kaldığında ruhu zayıflatır ve bizi felç eder. Bunu şöyle özetleyebiliriz: FEAR: False Evidence Appearing Real / KORKU: Gerçek Gibi Görünen Sahte Kanıt). Bu tür korku geçmişe dayanır ve gelecekteki korkuyu tetikler. Bu uydurulmuş korkular da gerçekten bir amaca hizmet ederler: Bize sevgiyi seçmeyi öğrenme fırsatını verirler. Bu korkular ruhumuzun gelişme, iyileşme haykırılarıdır. Yeniden seçim yapma fırsatlarıdır. Farklı bir biçimde yapma, korku yerine sevgiyi, illüzyon yerine gerçekliği, geçmiş yerine şimdiyi seçme fırsatı... Bu bölümün amaçları doğrultusunda, ayrıca mutluluğumuz için, korku derken hayatımızı yaşamaya daha az değer kılan bu uydurulmuş korkulardan bahsediyor olacağız.

Korkularımızın arasında kendi yolumuzu bulabilirsek, bunca fırsattan yararlanabilirsek, ancak o zaman hayalini kurduğumuz hayatları yaşayabiliriz. Yargıdan kurtulmuş şekilde, başkalarının onaylamamasından korkmaksızın, kendimizi tutmaksızın yaşayabiliriz.

✦ EKR

Ellilerinin ortasında enerjik bir kadın olan Kate, ikiz kardeşi Kim'den söz etmişti. "On yıl önce, Kim kolon kanseri

olduğunu öğrendi. Neyse ki çok agresif değildi ve tanı erken konmuştu. Ölürse sanki benim de bir parçam ölecekmiş gibi hissetmeme yol açmasının dışında, Kim'in hastalığı –ve hayatı– beni gerçekten sarstı. Tek yumurta ikizi olduğumuz için, birbirimizin hayatıyla ilgili tüm gerçekleri bilmekle kalmıyor, aynı zamanda birbirimizin duygularını da biliyorduk. Kanser ortaya çıkmadan çok önce, korkunun onu ve beni yaşamaktan nasıl alıkoyduğunu görebiliyorum. Şimdi hayatlarımıza yeniden bakıyor ve içimizde ne kadar çok korku taşıdığımızı görüyorum.

Hawaii'de olduğumuz sırada, hula dansı öğrenmeyi istemiş ama aptal gibi görünürüz diye korkmuştuk. On yıl boyunca bir yemek şirketi için çalıştık. Hep kendi restoranımızı açmayı istedik, fakat bunu yapamayacağımızdan korkmuştuk, bu yüzden bu fikri araştırmamıştık bile. Benim boşanmamın ardından, turistik gemi yolculuğuna çıkmayı düşünüyorduk. Fakat kendi başımıza gitmekten korktuğumuz için gitmedik.

Şimdi hayatlarımız tamamen farklı. Her zaman korkacak bir şeylerimiz olduğunu düşündük. Kim'in hastalığı ve ameliyatıyla uğraştıktan sonra, en büyük korkumuzu yaşadık. Bunu atlattıysak korkacak başka ne vardı ki? Korktuğumuz şeylerin büyük çoğunluğunun zaten gerçekleşmeyeceğini anlıyorum artık. Korkularımız genellikle gerçekten başımıza gelenlerle ilişkili değil.”



Hayatın bize verdiklerinin büyük çoğunluğu, korku ve üzüntü prelüdü olmaksızın gelir. Korkularımız ölümü durdurmaz, hayatı durdurur. Kabul etmek istediğimizden, hatta düşündüğümüzden de fazla, hayatlarımız korkunun ve onun etkilerinin üstesinden gelmeye adanmıştır. Korku her şeyi engelleyen bir gölgedir: sevgimizi, gerçek hislerimizi, mutluluğumuzu, varlığımızın ta kendisini.

Bir çocuk bir koruyucu aile evinde, kendisine kötü davranan bir çiftin himayesinde büyümüştü. Çocuk sonunda kendisini sevecek bir anne babayla yeni, harika bir eve gideceğinin haberini aldı. Güzel bir evde yaşayacak, kendi odası, hatta televizyonu olacaktı, fakat korkuyla ağlamaya başladı. İçinde yaşadığı koşulları biliyordu; ne kadar kötü olursa olsun, burası artık bildiği bir yerdi. Diğer yandan, yeni ev bilinmeyen tehlikelerle doluydu. O kadar uzun zamandır korku içinde yaşamıştı ki korkunun olmadığı bir gelecek göremiyordu.

Hepimiz bu çocuk gibiyiz. Korku içinde büyüdüğümüz için gelecekte de yalnızca korkuyu görüyoruz. Kültürümüz korku satıyor. Yerel akşam haberlerinde verilecek haberlerin tanıtıldığı tanıtım yayınlarını bir izleyin: “Neden yediğiniz yiyecekler tehlikeli olabilir?” “Neden çocuğunuzun giydiği giysiler güvenli olmayabilir?” “Neden tatiliniz bu yıl sizi öldürebilir? –özel haber saat altıda.”

Fakat korktuğumuz şeylerin ne kadarı gerçekleşecek? Doğrusu, korktuğumuz şeylerle başımıza gelen şeyler arasında aslında büyük bir korelasyon yoktur. Gerçek, yediğimiz yiyeceklerin çoğunun güvenli olduğu, çocuklarımızın giysilerinin aniden alev almayacağı ve tatilimizin eğlenceli olacağıdır.

Yine de hayatlarımızı çoğunlukla korku yönetir. Sigorta şirketleri kaygılandığımız şeylerin büyük çoğunluğunun asla gerçekleşmeyeceği konusunda bizimle bahse girerler. Üstelik kazanırlar, hem de her yıl milyarlarca dolar tutarındaki bir bahsi. Mesele, sigortaya gerek olmaması değil. Mesele şu: Muhtemelen zorlu ve tehlikeli sporlara katılmaktan büyük zevk duyacağız. Birkaç risk almamıza ve arada sırada sendelememize karşın, büyük olasılıkla iş dünyasında hayatta kalacak, hatta büyük bir gelişme göstereceğiz. Sosyal etkinliklerde iyi insanlarla tanışacağız ve bundan keyif alacağız.

Yine de pek çoğumuz hayatımızı, ihtimaller aleyhimizeymiş gibi yaşarız. Buradaki en büyük zorluklarımızdan biri, bu korkuların üstesinden gelmeyi denemektir. Bize çok sayıda fırsat sunulur, bizim de bu fırsatlardan olabildiğince yararlanmayı öğrenmemiz gerekir.

✚ DK

Üç yıldır AIDS ile yaşayan Troy kendini şanslı sayıyordu, çünkü hiç AIDS'ten dolayı hasta hissetmemişti. Fiziksel açıdan Troy iyiydi, ama zihinsel açıdan korku onu paralize etmişti. Sıradan korkulara alıştı, ne de olsa hayatının büyük çoğunluğunda korkuyla yaşamıştı.

“Hiçbir zaman paralize edici olmadı,” diye anlatıyordu, “hayatla arama belli bir mesafe koyacak kadar kötüydü sadece. Şimdi, AIDS ile perişanım. Bütün korkularım tek bir büyük hastalık biçiminde bir araya toplanmış gibi. Partnerim Vincent hep destekleyici oldu. Bana sürekli korkularımdan daha güçlü olduğumu söylüyor. İleri doğru bir adım daha at yeter, diyor, korkularıyla yüzleş. En kötü korkunu al karşına ve onunla otur, göreceksin ki senin üzerinde düşündüğün kadar güce sahip değil.

Korkularımla yüzleşmek, korkumu daha iyi tanımak, ileri doğru bir adım daha atmak: bunlar AIDS'le yaşamam için yeterli mi diye düşünüyordum. Doğrusu, söylediklerini göz önüne almaktansa onlara itiraz etmeyi çok daha tercih ediyordum. Korkularımın beni nasıl canlı canlı yiyip bitirdiğini benden iyi kimse bilemezdi.

İşsiz olduğum bir sıra Vincent'ın iş arkadaşlarından biri yanıma geldi. Bana kız kardeşi Jackie'nin AIDS'i olduğunu ve hastaneden henüz taburcu edildiğini söyledi. Ona yardım edecek birini bulma konusunda zorluk çekiyorlardı ve benim bu işi yapıp yapamayacağımı merak ediyorlardı. Bu

konuda düşüneneğimi ve onu arayacağımı söyledim. Daha sonra akıl danışmak için Vincent'a gittim. 'Kızın aşırı derecede yardıma ihtiyacı var, alacağın para da senin işine yarayabilir,' dedi. Ne kadar hasta olduğunu sorunca ölmek üzere olduğunu düşündüğünü söyledi.

O bunu söyleyince bütün korkularım içimde ayaklandı. 'Herkes ölmek üzere olduğum için ona bakabilecek tek kişinin ben olduğumu mu düşünüyor?'

'Hayır,' dedi Vincent. 'Onlar sen de hasta olduğun için, bu hastalıktan korkmuyor olabileceğini umuyorlar.'

'Hadi be,' diye düşündüm, 'cidden yanlış kişiyi seçtiler.'

Bu iş için söz veremezdim, çok korkuyordum. Vincent bana, istemiyorsam bunu yapmak zorunda olmadığımı hatırlattı ama onunla tanışmam gerektiğini düşünüyordu. Bunu yapmaktan korkuyordum. Sonra, yeterince uzun süredir korktuğumu düşündüm, bu yüzden öne doğru bir adım atmaya ve onunla tanışmaya karar verdim. Vincent'tan benimle birlikte kadının evine gelmesini istedim. Kapısına kadar gittim, geri döndüm, 'Vincent, üzgünüm, bunu yapamayacağım,' dedim.

'Tamam,' dedi, 'gel, eve gidip onları arayalım.'

Fakat yeniden kapısına baktım. Orada, tam o kapının ötesinde bütün korkularım duruyordu. Korkularımın üzerine yürümeye ve neler olacağını görmeye karar verdim. Bir şey beni o kapıdan geçirmişti.

İçeride, tekerlekli sandalyede oturan ona baktım. Otuz beş, otuz altı kilo olmalıydı, iki kez felç geçirmişti, o yüzden çok iyi konuşamıyordu. Hayatım boyunca gördüğüm en büyük kahverengi gözlere sahipti. O gözlere baktım ve orada tüm bu korkuyu gördüm. Kadının alnında yazılıydı: 'Ölüyor olmaktan korkuyorum, tek başıma ölmekten korkuyorum, benim için orada hiç kimsenin olmamasından korkuyorum,

beni bırakıp gitmelerinden korkuyorum.’ Tam önümde oturan, benim en büyük korkularımdı! Kadına baktım ve son derece üzüldüm. Aklımda, ‘Öne doğru bir adım at. Korkuna doğru adım at!’ cümlesi vardı. Gözlerimi kapadım ve ‘Bugün başlayabilir miyim?’ diye sordum.

Ona, tanımadığım o yabancıya yardım etmem gerektiğini biliyordum. Daha sonra anne-babasının AIDS’i olduğu için artık onunla ilgili hiçbir şey yapmak istemediklerini öğrendim. Bu işi halletmesi için para karşılığı birini tutmak istiyorlardı. Öylece ölmesini bekliyorlardı. Ona arada bir uğrayan bir iki arkadaşı vardı ama çok sık gelmiyorlardı. Yarı zamanlı bir yardımdan sonra tam zamanlı çalışmaya kaydım ve onun en iyi arkadaşı oldum. Korkularımın içinden geçmeyi beklemiyordum ama başardım. Onu sevmeye başladım.

Sona doğru yeniden hastaneye yatırıldı. Benim de orada olmamı istiyordu, çünkü çok korkuyordu. Son gününde odasına girdim. Hastane anne babasına da haber vermişti, ama onlar bekleme odasında kaldılar. O kocaman kahverengi gözlerle bakarak yanında oturdum. Ona onunla birlikte olduğumu söyledim. Korkusunu hissedebiliyordum. Hiç bu kadar yoğun bir şey hissetmemiştim. Sonra, yine aynı sözleri duydum aklımda: ‘Öne doğru bir adım at, korkunun hiçbir gücü yok!’ Ona, ‘Elini tutuyorum,’ dedim, ‘burada kalacağım ve onlar seni diğer tarafa alana kadar elinden tutacağım. Sonrasında da oradakiler elini tutacak. Korku yok Jackie, korku yok.’

Derken öldü. Göğsünün hareketsiz kalışını izledim. Morg görevlileri onu almaya geldiler: Onun AIDS olduğunu kendilerine kimse söylemediği için sinirlenmişlerdi ve ona dokunmaya korkuyorlardı. Bu yüzden hemşirelerden biri ve ben, Jackie’yi ceset torbasına koymak için gönüllü olduk. Onun çevresindeki korkuyu görmekten yılmış, yorulmuştum.

‘Yeter artık!’ diye düşündüm. Bu kişilerin onun yakınında olmasına izin vermektense kendim yapmayı tercih ederdim. Hayatımda yaptığım en zor şeylerden biriydi. Ona, ‘Korku yok Jackie, korku yok,’ deyip duruyordum.”

Troy korkuyla, yanına sevgiyi alarak savaşıyordu. İyilik daima korkunun üstesinden gelir. Korkuyu işte böyle yenersiniz; sevginin dengi yoktur. Korkunun gücü boş bir temele dayanır, yalnızca öne doğru bir adım atarak bozguna uğratılabilir.



Hayatta, insanların önünde konuşmak, biriyle buluşmak, hatta kimi zaman yalnız olduğumuzu kabul etmek gibi pek çok şeyden korkarız. Birçok durumda, reddedilmekten ve bunun altında yatan duygularla uğraşmaktansa denemek daha kolaydır. Aslında korkular alengirlidir, üst üste, katmanlıdır. Her biri en alttakine, yani diğer tüm korkuların kendisine dayandığı temele inene dek kat kat soyulabilir. Sözü geçen temelse genellikle ölüm korkusudur.

Örneğin, işteki bir proje hakkında aşırı derecede kaygılandığınızı varsayın. Bu korkuyu soyduğunuzda altında becerememe korkusunu bulursunuz. Onun altında da alt alta diğerlerini görürsünüz: zam alamama korkusu, işini kaybetme korkusu, en sonunda da aslında ölüm korkusu olan varlığını sürdürmememe korkusu. Varlığını sürdürmememe korkusu finansal ve işle ilgili korkularımızın birçoğunun temelini oluşturmaktadır.

Bir arkadaşınızı buluşmaya çağırmaktan korktuğunuzu düşünün. Bu korkunun altında reddedilme korkusu, onun altında da sizinle birlikte olacak birini bulamayacağınız korkusu vardır. Bunun altında sevinebilir biri olmadığınız korkusu yatar; peki sevilmezseniz, varlığınızı sürdürmeniz mümkün olur mu? İnsanların yetersizlikleri olduğunda esas korku, “Ben yeterli değilim”dir. Neden insanlar partilerde

kimseyle konuşmadan bir köşede dikilirler? Bunun sebebi, partilerde başkalarıyla yan yana gelmede ve konuşmada başarılı olamayacaklarından korkmalarıdır, bu da yeterli olmamaktan korktukları anlamına gelir. *Diğer insanlar* yeterince alımlıdır, *diğer insanlar* yeterince iyidir, yeterince sevimli, yeterince ilgi çekicidir, ama bu insanlar kendilerinin böyle olmamasından korkarlar.

Tüm bunlar, muhtemelen mutsuzluğumuzun çok büyük bir bölümünün kaynağı olan ölüm korkusuna kadar indirgenir. Korku yüzünden sevdiklerimize farkında olmadan zarar veririz; aynı sebepten dolayı kişisel ve mesleki açıdan kendimizi tutarız. Her korkunun kökü ölüm korkusunda olduğu için, ölümü çevreleyen korkuyla ilgili olarak gevşemeyi öğrenmek, diğer her şeyle daha büyük bir kolaylıkla yüz yüze gelmemizi sağlayacaktır.

Ölmek üzere olan kişiler bu mutlak korkuyla, ölüm korkusuyla yüz yüze gelirler. Bu korkuyla yüz yüze gelir ve onun kendilerini ezmediğini, üzerlerinde hiçbir gücü olmadığını fark ederler. Ölmek üzere olan kişiler korkunun önemli olmadığını öğrenmiştir; ama geri kalanımız için bu hâlâ çok gerçektir.

Kelimenin tam anlamıyla içinize ulaşabilsek ve bütün korkularınızı –her birini– çıkarıp alabilsek hayatınız ne kadar farklı olurdu? Hayallerinizin peşine düşmenizi hiçbir şey engellemeseydi, hayatınız büyük olasılıkla çok daha farklı olurdu. Ölmek üzere olanların öğrendikleri şey budur. Ölüm en kötü korkumuzu doğrudan yüz yüze geleceğimiz bir biçimde ortaya çıkarır. Mümkün olan farklı bir hayatı görmemize yardımcı olur ve bu görme sırasında korkularımızın geri kalanını uzaklaştırır.

Ne yazık ki korkunun yok olmasıyla birlikte pek çoğumuz, korkmamış olsaydık daha önce rahatlıkla yapabildiğimiz şeyleri artık yapamayacak kadar hasta ya da yorgun

oluruz. Gizli tutkularımızı gerçekleştirmeyi bile deneyemeden, gerçek işimizi bulamadan ya da olmak istediğimiz kişi olamadan, yaşlı ve hasta biri olup çıkarız. Yapmayı dört gözle beklediğimiz şeyleri gerçekten yaparsak, bir gün yine yaşlı ve hasta olabiliriz –ama pişmanlıklarla dolu olmayız. Yarım yaşanmış bir hayata nokta koymayız. Böylelikle bir ders belirginleşiyor: Hayalini kurduğumuz şeyleri hâlâ yapabilir durumdayken korkularımızı aşmak zorundayız.

Bununla birlikte, korkuyu aşmak için duygusal olarak başka bir yere geçmeliyiz; sevgiye taşınmalıyız.

Mutluluk, kaygı, sevinç, küskünlük –ömrümüz boyunca yaşayacağımız birçok duygu için birçok sözcüğümüz var. Fakat derinlerde, özümüzde, yalnızca iki duygu bulunuyor: sevgi ve korku. Olumlu duyguların tümü sevgiden, olumsuz duyguların tümü korkudan gelir. Sevgiden mutluluk, hoşnutluk, huzur ve sevinç akar; korkudan öfke, nefret, kaygı ve suçluluk duygusu gelir.

Yalnızca iki asıl duygu, sevgi ve korku, olduğu doğrudur, fakat yalnızca sevginin *ya da* korkunun olduğunu söylemek çok daha doğru olacaktır, çünkü bu iki duyguyu tam olarak aynı anda birlikte hissedemeyiz. Bunlar karşıttır. Korkudaysak, sevgide olmayız. Sevgideyse, korkuda olamayız. Hem sevgide hem korkuda olduğunuz bir zamanı düşünebiliyor musunuz? Bu imkânsızdır.

Bu ikisinden birinde olmak için bir karar vermek zorundayız; bu konuda tarafsızlık yoktur. Aktif olarak sevgiyi seçmezseniz, kendinizi ya korkuda ya da onun bileşen hislerinden birinde bulursunuz. Her an, bize birini ya da diğerini seçme tercihi sunar. Özellikle korku yerine, sevgiye bağlılığımıza meydan okunan zor koşullarda, sürekli olarak bu tercihi yapmak zorundayızdır.

Sevgiyi seçmiş olmak bir daha asla korku duymayacağınız anlamına gelmez. Aslında birçok korkunuzun, sonunda iyileştirilecek olduğu anlamına gelir. Bu devam eden bir süreçtir. Tıpkı yemek yedikten bir süre sonra acıkmamız gibi, sevgiyi seçtikten sonra korku hissedebileceğinizi de unutmayın. Ruhlarımızı beslemek ve korkuyu defetmek için sürekli olarak sevgiyi seçmemiz gerekir, tıpkı bedenlerimizi beslemek ve açlığı gidermek için yemek yememiz gibi. Aynı Jackie'ye bakan Troy gibi; o da korkunun yerine sürekli olarak iyiliği seçmişti. Korkusundan daha büyük olan bir şeye hizmet etmeye karar vermişti; ihtiyacı olan başka bir insana yardımcı olmayı seçmişti. Bu onun korkusunun bir daha ortaya çıkmayacağı anlamına gelmiyor. Korkusu ne zaman geri dönerse dönsün, şimdiki anda sevgiye geri dönmesi gerekecektir.

Uydurulmuş korkularımızın hepsi ya geçmişti ya da geleceği içerir; yalnızca sevgi şimdidedir. *Şimdi* sahip olduğumuz tek gerçek andır, sevgi de tek gerçek duygudur çünkü yalnızca şimdiki anda ortaya çıkan tek duygu odur. Korku daima geçmişte olmuş bir şeylere dayanır ve bizim gelecekte de olabileceğini düşündüğümüz bir şeylerden korkmamıza sebep olur. Öyleyse şimdide yaşamak, korkuda değil sevgide yaşamaktır. Amacımız budur: sevgide yaşamak. Kendimizi sevmeyi öğrenerek bu amaç doğrultusunda çalışabiliriz. Kendimize sevgiyi aşlamak korkularımızdan arınmayı başlatır.

❖ EKR

Ne yazık ki birçoğumuz korkuyla doluyuz. Birçoğumuz, matbaacılar için serbest çalışan otuz beş yaşındaki grafik sanatçısı Joshua gibiyiz. Joshua sanat eğitimi almış ve resim yapma hayalleri kurmuştu, ama şimdi zamanının büyük bir bölümünü kartvizit tasarlayarak harcıyor.

Bu genç adamın bir zamanlar büyük planları vardı, fakat başarmanın getireceği ödüle ulaşmaktan korkuyordu. “Ben böyleyim,” dedi üstüne basarak. “Başarılı olan adam tipinde değilim ben.”

Karşılıklı bunu konuşurken ben, neyin kendisini böyle değersiz hissetmesine yol açtığını çözmeye çalıştım. Çok büyük bir başarısızlık ya da bir aşağılanma yaşamamıştı; yaşayamazdı da, çünkü üniversiteden beri hiç resim yapmamıştı. Bir konudan diğerine dolanıp durduk, ta ki rastlantı eseri babasının ölümü hakkında konuşmaya başlayana kadar. “Babam benim gibiydi,” diye açıkladı Joshua. “Birçok şey yapmak istemişti ama hiçbirini yapamıyordu. Bana benziyordu, bir tür fiyasko.”

Konuşmaya devam ettikçe babasının, hayallerini yaşamayacağı becerememesi için açık hiçbir sebep olmadığını farkına vardık.

“Baban niye ‘bir tür fiyasko’ydu?’” Sormakta ısrar ediyordum. “Zekâsıyla ilgili bir sorunu mu vardı? İnsanlarla iyi mi geçinemiyordu? Yeteneksiz miydi? Eskilere uzanan başarısızlık dolu bir geçmişi mi var? Onu tutan neydi?”

Joshua çok, çok uzun bir süre düşündükten sonra nihayet cevap verdi: “Onun hiçbir sorunu yoktu. Zekiydi, yetenekliydi, üstelik insanlarla iyi de geçinirdi. Ne istese yapabilirdi, ama hiç denemedi. Hep, ‘Bizim ailede işler hiçbir zaman insanların istediği gibi gitmez,’ derdi. Babam ölmek üzereyken, yirmi yıldır görmediği eski bir çocukluk arkadaşıyla irtibat kurmayı ne kadar çok istediğini hatırlıyorum. Fakat bunu yapmadı, çünkü adamın bunca zaman sonra ondan bir haber almak istemeyebileceğini düşünmüştü.”

Joshua birden çok üzgün göründü. Konuşmayı sürdürdü: “Onun neyden bahsettiğini biliyorum. Kendimi hep

yeterince iyi değilmişim gibi hissettim. Resim yapacak kadar iyi değilmişim gibi...”

Bu genç adam için sorun resim yapmak yerine kartvizit tasarımı yapıyor olmak değildi; kendini yetersizmiş gibi, tamamen sanatının peşinden gitme riskini göze alacak kadar yeterli değilmiş gibi hissetmesiydi. Korkmasaydı, tam o anda farklı olarak ne yapacağını sordum. “Bir resim kursuna giderdim,” diye yanıtladı.

İşte bu, yapmak istediği şeylerin önüne korkunun geçmesine izin vermemek olurdu. “Böyle bir şey yapman seni babandan farklı kılardı, değil mi?” diye sordum.

Bir an düşündükten sonra yanıt verdi: “Evet, babam bütün korkuları yerli yerindeyken öldü.”

Joshua’nın farklı bir hayat için, daha az korkunun olduğu bir hayat için bir fırsatı var. Belki büyük bir ressam olacak, belki de sadece resim yapmaktan zevk aldığı için resim yapacak. Her iki şekilde de korkunun hâkim olduğu bir hayatı yaşamayacak ya da korku ile ölmeyecek.



Hepimiz için ölüm bir olabilirliktir, bununla yaşarız, ama ölmek üzere olanlar için ölüm bir olasılıktır, bu olasılıkla yaşarlar. Bu yükselmiş farkındalıkla ne yaparlar? Daha çok risk alırlar, çünkü artık kaybedecek bir şeyleri yoktur. Yaşamın kıyısındaki hastalar size korkacak bir şey olmadığını, kaybedecek bir şey olmadığını fark etmede inanılmaz bir mutluluk bulduklarını söyleyeceklerdir. Hayata bu kadar mutsuzluk katan korktuğumuz şeyler değil, korkunun kendisidir. Korku birçok kılığa bürünür: öfke, koruma, kendine yetme. Korkumuzu bilgelige dönüştürmeliyiz. Her gün birazcık daha öne doğru adım atın. Yapmaktan korktuğunuz küçük şeyleri yapma alıştırmaları yapın. Korkunuz sizin üzerinizdeki muazzam gücünü, ancak ona meydan okunmadığı

sürece sürdürür. Korkunun üstesinden gelmek için sevginin ve iyiliğin gücünü kullanmayı öğrenin.

Merhamet duymak ve göstermek, korkuyla yüz yüze geldiğinizde sevginizi ve iyiliğinizi kullanmanıza yardımcı olur. Korkuyu bir dahaki hissedişinizde, kendinize merhamet duyun ve bunu gösterin.

Nezle gibi basit bir şey bile olsa, hasta olan birinin yakınındaysanız hastalığı kapmaktan korktuğunuz için arınıza mesafe koymak isteyebilirsiniz. Bunun yerine merhamet duyun ve gösterin –nezle olmanın nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz.

Kendinizin ya da yaptığınız şeylerin yeterince iyi olmadığından korktuğunuz için duruyorsanız, kendinize merhamet duyun ve gösterin. Yeni, harika fikrinizle ilgili bir rapor hazırladığınızı ama bunu patronunuza göstermekten korktuğunuzu düşünün. “Korkarım rapordan hiç hoşlanmayacak, yeterince iyi değilim, işten kovulacağım,” diye düşünüyor olabilirsiniz. Dikkatinizi bu korkulara vererseniz, büyürler ve yayılırlar. Fakat kendinize merhamet duyduğunuzu ve gösterdiğinizi düşünün. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı ve raporu dikkatle, özenerek hazırladığınızı –bütün sorun da budur zaten– kabul ettiğinizi düşünün. Aklınız patronunuzun tepkisine kayarsa, onun sadece işini iyi yapmak istediğini ve elinden gelenin en iyisini yaptığını bilerek ona karşı da merhamet duyun ve gösterin. Bunu yaparsanız korkunuzu yok etmek için merhamet ve sevgiyi ortaya koyuyor olacaksınız. Merhametin korkuyu nasıl eritip yok ettiğine şaşıracaksınız.

Arkadaş toplantılarında ya da iş toplantılarında diğer kişileri tanımadığınız için konuşmaktan korkuyorsanız, onların çoğunun da aynı durumda olduğunu aklınızda bulundurun. Onlar da orada bulunan herkesi tanımıyorlar, kimse kendileriyle konuşmak istemeyeceğinden korkuyorlar,

bazıları gizlice oradan çıkıp evine gitmeyi yeğliyor. Tıpkı sizin gibi onların da kendilerine merhametli davranılmasını isteyeceklerini kendinize hatırlatın. Onlara merhamet duy-mak ve göstermek sizi korkunuzun dışına çıkarır. Kendini-zin yanı sıra insanlara da merhamet duyar ve gösterirseniz, onlara daha kolay yaklaşılabildiğinizi göreceksiniz.

Başkalarının da tıpkı bizim gibi, içlerinde bir parça korkmuş olduklarını anlayabilirsek, daha fazla merhamet ve daha az korkuyla yaşamaya başlayabiliriz. Patron olsun, hasta olsun ya da partiye giden kişi olsun; o da kendi içinde aynı sizin gibi korkuları olan ve tıpkı sizin gibi merhamete layık biridir.

Korku içinde yaşıyorsanız gerçekten yaşamıyorsunuzdur. Aklınızdaki herhangi bir düşünce ya korkunuzu pekiştirir ya da sevginizi çoğaltır. Sevgi ise daha çok sevgi büyütür, kendini genişletir. Korku, özellikle gizli olduğunda, daha çok korku büyütür. Korkuyu temel alarak hareket ettiğinizde de daha fazla korku yaratırsınız.

Gerçek özgürlük, bizi en çok korkutan şeyleri yapmakta yatar. Bir hamle yapın; kaybetmeyeceksiniz, hayatı bulacaksınız. Bazen tüm korku, üzüntü ve kaygılarımızı fazlasıyla esas alarak güvenli bir hayat yaşamak, yapabileceğimiz en tehlikeli şeylerden biridir. Korkuyu yaşamınızın kalıcı bir parçası haline getirmeyin: Korkuyu bırakmak ya da en azından korkuya rağmen yaşamak, şaşırtıcı ve paradoksal bir şekilde sizi güvenli bir yere götürür. Duraksamadan sevmeyi, sakınmadan konuşmayı ve kendini savunmaya geçmeden umursamayı öğrenebilirsiniz.

Bir kez korkularımızın diğer yüzünde olunca, yeni bir hayat buluruz. Er geç sevgi, korkularımızdan kurtulmak olur. Helen Keller'ın da dediği gibi, "Hayat ya cüretkâr bir serüvendir ya da hiçbir şeydir." Korku ile ilgili bu dersleri öğrenebilirsek, huşu ve hayret dolu bir hayat sürebiliriz. Korkunun olmadığı, düşlerimizin ötesinde bir hayat...

DOKUZUNCU BOLUM

ÖFKE

Midwest Hastanesi acil servisindeki bir hemşire, telsizden kritik durumdaki beş kişinin getirildiğini bildiren bir mesaj aldı. Zaten gergin olan durum, yaralananlardan birinin hemşirenin eşi olması yüzünden daha da karmaşık bir hale büründü. Diğer dört kişi hemşirenin tanımadığı bir aileydi. Doktorların ve hemşirelerin büyük çabasına karşın beş kişi de öldü.

Onları öldüren neydi? Bir bina çökmesi mi? Bir otobüs kazası? Hareket halindeki bir araçtan ateş açılması mı? Bir yangın mı?

Onları öfke öldürmüştü.

Kırsal bölgedeki bir yolda arabanın biri diğerini geçmeye çalışmıştı. Fakat iki sürücü de yol vermeyi kabul etmemişti. Yan yana, daha avantajlı bir yer elde etmeye çalışarak, öfkeyle beslenerek yarışıyorlardı. İkisi de onlara doğru gelen üçüncü bir arabayı fark etmemişti; fark ettiklerinde ise artık çok geçti.

Hemşirenin eşi o öfkeli sürücülerden biriydi.

Birbirini geçmeye çalışan iki adam yabancıydı –daha önce hiç karşılaşmamışlardı. Birbirlerine böyle bir öfke duymaları için hiçbir neden yoktu, yine de hiddetten gözleri dönmüştü ve bunun tek nedeni birinin diğerini geçmek istemiş olmasıydı. Hayatta kalan sürücüye karşı davalar açılmıştı.

Bazı resmî görevlilerin, bugün ülkemizde meydana gelen araba kazalarının bir numaralı nedeni olduğuna inandıkları öfkenin yol açtığı bu trajik kaza, üç aileyi perişan etmişti.

Hepimiz öfkeliyken araba kullanmış olabiliriz, fakat neyse ki pek azımız böyle son derece ağır sonuçlar yaşarız. Bununla birlikte, bu iki adamın yaptığı gibi öfkenin birikip güçlenmesine izin vermek, hayatımızda hiç azımsanmayacak bir olumsuz güç oluşturabilir. Öfkemizi, o bizi kontrol etmeden önce bizim onu kontrol edebilmemiz için sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeliyiz.

Öfke, doğal halinde, dışavurumu yalnızca birkaç saniye ile birkaç dakika arasında süren doğal bir duygudur. Örneğin sinemada sırada beklerken birisi aradan girmeye çalışırsa, bu kişiye bir dakikalığına öfkelenmek bizim için sadece doğal bir şeydir. Öfkemizi onu ifade ederek doğal biçimde yaşarsak –bir dakika bekleyip bu duygunun kendi olağan akışı içinde geçmesine izin verirsek– sorun yaşamayız. Ancak öfkemizi uygun olmayan bir biçimde patlayarak ifade ettiğimizde ya da öfkemizi birikecek biçimde bastırdığımızda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Sonunda bir duruma ya hak ettiğinden daha fazla öfkeleniriz ya da hiç öfke göstermeyiz.

Bastırılmış öfke öylece yok olup gitmez, yarım kalmış iş haline gelir. O minnacık öfkeyle ilgilenmezsek, bu öfke giderek büyür ve sonunda bir yere, genellikle de yanlış bir yere gitmek zorunda kalır. O iki sürücü eski öfkelerle tıka basa doluydu ve karşılaştıklarında da bu öfke patladı. En çok bir iki saniye içinde volkanlar gibi patladılar.

Öfkenin birikmesiyle ilgili diğer sorun, bizi inciten insanlar hareketlerinin sorumluluklarını üzerlerine almaya istekli olsalar bile bunun yeterli olmamasıdır. Özür dilemeler ve biz bu özrün içten bir özür olduğuna inansak bile öfkeli halimiz devam eder, işte bu eski öfkedir. Üstelik bu

öfke değişik ve beklenmedik biçimlerde tekrar tekrar yüzeye çıkabilir.

Birçok kişi öfkeyi göstermenin yanlış olduğu ailelerde yetişmiştir. Bazı kişiler ise en küçük sorunun bile hiddet boyutuna yükseldiği ailelerden gelir. Bu doğal duyguyu ifade etmek için hiç iyi bir rol modelimiz olmaması şaşırtıcı değil. Öfkenin neyle ilgili olduğunu anlamak yerine onu sorgular, geçerli olup olmadığını merak eder, yanlış yere koyar, yani yapabileceğimiz hemen her şeyi yaparız –onu yaşamak dışında. Gelgelelim öfke normal bir tepkidir ve doğru zamanda, doğru yerde, uygun ölçülerde olursa yararlıdır. Örneğin araştırmalar tekrar ve tekrar göstermiştir ki öfkeli hastalar daha uzun yaşar. Bunun sebebinin duygularını dışa vurmaları mı, yoksa daha iyi bir bakım talep etmeleri mi olduğunu bilmiyoruz. Bildiğimiz şey öfkenin eyleme yol açtığı ve çevremizdeki dünyayı kontrol etmemize yardımcı olduğudur. Ayrıca hayatımıza uygun sınırlar koymamıza da yardımcı olur. Yersiz, şiddetli ya da istismarcı olmadığı sürece öfke yararlı ve sağlıklı bir tepki olabilir.

Bedenin en önemli uyarı sistemlerinden biri olarak öfke, otomatik olarak bastırılmamalıdır. Öfke bizi incitildiğimiz ya da ihtiyaçlarımıza kulak verilmediği konusunda uyarır; birçok durumda normal ve sağlıklı bir tepki olabilir. Diğer yandan, suçluluk duygusu gibi, o da bir şeylerin inanç sistemimize uymadığının bir işareti olabilir. Arada sırada ortaya çıkan, zarar verici boyutları ayarlanmış öfke sağlıklıdır –bazen sorunlara yol açan bu duyguyla ilgili olarak ne yaptığımızı ya da yapmadığımızı gösterir. Çoğunlukla kendi öfkemizden öylesine korkar ve onu öyle derinden yadsırız ki artık onun farkında olmayız.

Öfke hayatımızı tüketen korkunç bir canavar olmak zorunda değildir. Sadece bir duygudur. Onu aşırı analize etmek ya da doğru, uygun veya haklı olup olmadığını sormak

üretken değildir. Böyle yapmak, duygularımız olup olması gerektiğini merak etmektir. Öfke sadece budur – bir duygu. Yargılanacak değil, deneyimlenecek bir duygudur. Diğer tüm duygularımız gibi öfke de bir iletişim biçimidir, bize bir mesaj getirmektedir.

Ne yazık ki birçoğumuz öfkenin mesajını işitmeyiz. Çoğu zaman onu nasıl hissedeceğimizi bilmeyiz. Öfke içindeki kişilere, “Ne hissediyorsunuz?” diye sorulduğunda yanıtta, “Sanırım...” diyerek başlarlar. Bu, duygusal bir soruya verilen entelektüel bir yanıttır. İçimizden değil aklımızdan gelmektedir.

İçimizdeki duygularla bağlantı kurmalıyız. Bazen insanlar için bunu yapmak çok zordur; böyle zamanlarda gözlerini kapatıp bir ellerini karınlarına koymak işlerine yarayabilir. Bu basit hareket, muhtemelen duygunun sadece beyni değil bedeni de kullanmasından dolayı, onlara hissettikleri şeylerle bağlantı kurmaları için yardımcı olur. Duygularımızla bağlantı kurmak bizim toplumumuzda neredeyse yabancı bir fikirdir: Bizler bedenlerimizle hissetmeyi unutmuşuzdur. Genellikle düşüncelerimizi duygularımızdan ayırırız. Düşüncelerimizin egemen olmasına izin vermeye o kadar alışmışızdır ki bu yüzden hislerimizin ve bedenlerimizin üstünde durmayız. Bir cümlede kaç kez “... hissediyorum” ifadesi yerine “... düşünüyorum” ifadesini kullandığınıza dikkat edin.

Öfke bize sızılarımızın üstesinden gelmemiş olduğumuzu söyler. Sızı o anki acıdır, öfkeyse çoğu kez süregelen bir acıdır. Bu sızıları biriktirdiğimiz ve üzerlerine eğilmediğimiz sürece öfkemiz büyür. Çok sayıda sızı biriktirebiliriz, bu da onları bir düzene koymamızı çok zorlaştırır –hatta en sonunda öfkeyi neredeyse ayırt edemeyiz. Bu hisle birlikte yaşamaya öyle alışırız ki onu kim olduğumuzun bir parçası olarak düşünmeye başlarız. Kendimizi kötü insanlar olarak

görme eğiliminde oluruz. Öfke, kimliğimizin bir parçası haline gelir. Eski duygularımızı kimliğimizden ayırma işine başlamalıyız. İyiliğimizi anımsamak ve kim olduğumuzu hatırlamak için bu öfkeyi serbest bırakmalıyız.

Başka insanlara öfkeli olmanın yanı sıra kendimize öfkeli, yaptığımız ya da yapmadığımız şeylere çok kızgın olabiliriz. Öfkeleniriz, çünkü çoğunlukla kendi duygularımız pahasına başkalarını memnun etmeye çalışırken kendimize ihanet etmiş olduğumuzu hissederiz. Kendi ihtiyaçlarımıza ve isteklerimize saygı göstermeyi başaramayınca öfkeye kapılırız. Bize hak ettiklerimizi vermedikleri için “onlara” çok kızdığımızı biliriz, ama ilk önce hak ettiklerimizi kendimize vermediğimiz için kendimize öfkelendiğimizizi her zaman fark etmeyiz. Toplumumuzda ihtiyaç duymak zayıflıkla eşit görüldüğü için, bazen ihtiyaçlarımız olduğunu kabul etmeyecek kadar dik kafalı oluruz.

Öfkemizi içe döndürdüğümüzde, bu öfke kendini çoğu kez depresyon ya da suçluluk duygularıyla ifade eder. İçeride tutulan öfke geçmişle ilgili izlenimlerimizi değiştirir ve mevcut gerçekliğe ilişkin görüşlerimizi çarpıtır. Tüm bu eski öfke sadece diğer kişilerle ilgili olarak değil, kendimizle ilgili olarak da yarım kalmış bir iş haline gelir.

Öfkemizi içeride tutarak ve “patlamasına izin vererek”, diğer insanları suçlayarak ve kendimizi suçlayarak genellikle aşırı bir uçtan bir diğerine atlayıp dururuz. Öfkenin kendisini doğal olarak ifade etmesine izin vermiyoruz, bu yüzden öfkenin kötü bir şey olduğunu düşünmemizde şaşılacak bir şey yok. Bağırان insanları huysuz diye görmemizde şaşılacak bir şey yok; fakat bizim bağırıyor olmamız da huzuru bulduğumuz veya öfkeden arınmış olduğumuz anlamına gelmez.

❖ DK

Aramızdan ayrılmış olan aktör Anthony Perkins'in eşi Berry Berenson Perkins karşılaşabileceğiniz en büyüleyici kadınlardan biridir. Onun o zarafet, tarz ve sıcaklık bileşimi insanı ânında rahatlatır. Gelgelelim bu yumuşak görünümün altında çok büyük bir acı yatıyor. Neyse ki yüzeyin altında varlığını sürdüren öfkeyle yüzleşme cesaretini gösterdi. Bunu alenen anlatmadı ama ona bir kitap daha yazdığımı söylediğimde, "Bunu paylaşmak isterim, çünkü başkalarına yardımı dokunabileceğini düşünüyorum," dedi.

Şöyle anlatıyor: "Herkes kederle değişik biçimlerde başa çıkar. En önemli şey ondan bahsetmek ve öfkenizi atmanın yollarını bulmak. Birçok kişi, 'Artık bunu geride bırakmalısın,' ya da 'Bu öfkeyi hallet,' der, ama sizin yaşadığınızı yaşamamışlardır. Başından böyle bir şey geçmiş biri olarak size hayatınız boyunca yapabileceğiniz en zor işlerden birinin bu olduğunu söyleyebilirim. Uzunca bir süre öfkeli olduğum gerçeğiyle mücadele edip durdum. Çocukları büyütmede bana yardımcı olacak kimsenin olmayışının öfkesi... Benim için işlerin üstesinden gelecek bir kişinin olmasına alışırken kendi başıma işlerin üstesinden gelmek zorunda kalışımın öfkesi... Tony'ye bizi bırakıp gittiği için öfke duyduğumu artık anlayabiliyorum. Temelde yatan bir öfke bu. Kendimi öfkelenmiş buluyordum ve sebebini bilmiyordum. Hırsımı tabak çanaklardan çıkardığımı fark etmiştim ya da kendimden. Bir gün bundan tamamen kurtulmayı umuyorum. Sanırım insan öfkeyle daha çok mücadele ettikçe onu bir o kadar dışarı çıkarıyor. Kocama mektuplar yazdım ve öfkeyi ortaya çıkarıp yönlendirecek bir sürü şey yaptım. Ayrıca o insana hissettiğiniz güzel duyguları ortaya çıkarmak da önemli, bu sayede öfkeyi dengeleyebilir ve kendinizi hep öfkeli hissetmeyebilirsiniz.

Onun ölümünden sonra şoke olmuştuk, şaşkına dönmüştük. Öfkemizi bastırdık, bu da depresyona döndü. Onu çok seviyordum ve hiçbir şey için suçlamak istemiyordum, ama bu bazen elinizde değildir. Öfkeyle ilgili birçok ders öğrendim. Öfkemle hiçbir zaman bağlantı kurmadığımı öğrendim. Pek çok evli çift zaman zaman öfke yaşar. Bizim hiç öfkeli tartışmalarımız olmadı, aile olarak bundan sakınıyorduk. Diğer kişiyi incitebilecek kötü şeyler söylemek istemezdik hiç. Birbirimize karşı çok iyiydik. Öfke meselesinden imtina ettik. Fakat öfke ile ilgilenmemişseniz bağışlamak zordur. İnsan öfkeden ne kadar çok kurtulabilirse, o kadar bağışlayıcı oluyor.”



İşlenmemiş korku öfkeye dönüşür. Korkularımızla bağlantı kurmadığımızda –ya da korktuğumuzu bile bilmediğimizde– bu korku öfkeye dönüşür. Bu öfkeyle ilgilenmezsek, hiddete dönüşecektir.

Korkumuza kıyasla öfkemizle daha çok ilgilenmeye alıştırmışızdır. Bizim için eşimize, “Sana öfkeliyim,” demek, “Terk etmenden korkuyorum,” demekten daha kolaydır. Yanlış giden şeyler hakkında öfkelenmek, “korkarım yeterince iyi değilim”i itiraf etmekten daha kolaydır.

Birkaç ay önce Andrew adındaki genç adam bir kahvecide kız arkadaşı Melanie ile buluşacaktı. Ancak bu kahvecilerden birkaç tanesi şehrin farklı yerlerindeydi ve ikisi farklı kahvecilere gitti. Andrew otuz kırk dakika Melanie’yi bekledi, telesekreterine mesaj bıraktı ve apartman dairesine geri döndü. “Bir karışıklık olmuş olmalıydı, bu yüzden yeniden deneyeceğimizi düşünüyordum,” diye açıkladı. “Melanie’nin izlenimiye bu değildi. Bana öfkelenmişti. Onu orada bilerek bıraktığımı, kendisini hayal kırıklığına uğrattığımı, güvenilir biri olmadığımı ima ediyordu. Sadece ikimizin aklında farklı bir kahvecinin kaldığına dikkat çektim.”

Andrew için basit bir karışıklık olan şey, Melanie için Andrew'un güvenilmez olduğunu ve umutlarını bir kez daha boşa çıkarabileceğini düşündüren korkunç bir hayal kırıklığı olmuştu. Melanie bu duruma hak ettiğiinden daha fazla öfke, büyük olasılıkla eski bir yaradan kaynaklanan bir öfke duymuştu. Gerçeği olduğu haliyle göremiyordu.

Öfkesinin altındaki korkudan haberdar olmadığı için Melanie, Andrew'u kötü adam ilan etmişti. Ne yazık ki sadece ilk adımı attı –çok kızdı. Hepimiz bu adımı atmada çok iyiyizdir: “Öfkeliyim, çünkü orada değildin!” “Öfkeliyim, çünkü geç kaldın!” “Öfkeliyim, çünkü iyi bir iş bulmadın!” “Söylediğin şeyler yüzünden öfkeliyim!” İkinci adımı nasıl atacağımızı, yani bunun altında yatan korkuyu bulmak için kendimizi nasıl inceleyeceğimizi öğrenmemiz gerekir. Aşağıda aslında neler olup bitiyor olabileceğine dair bazı ipuçları var:

- Öfke: Öfkeliyim, çünkü orada değildin.
- Altta yatan korku: Sen orada olmayınca, beni terk ettiğinden korktum.
- Öfke: Öfkeliyim, çünkü geç kaldın.
- Altta yatan korku: Senin için işin kadar önemli değilim.
- Öfke: Öfkeliyim, çünkü iyi bir iş bulmadın.
- Altta yatan korku: Yeterince para kazanamayacağımızdan ve faturalarımızı ödeyemeyeceğimizden korkuyorum.
- Öfke: Söylediğin şeyler yüzünden öfkeliyim.
- Altta yatan korku: Beni artık sevmediğinden korkuyorum.

Öfkeyi karşıdaki kişinin yüzüne vurup durmak, korkunun üstesinden gelmekten daha kolay bir iştir, fakat bunun altta yatan sorunları çözmeye bir yardımı olmaz. Aslında insanlar öfkeye karşı güzel tepkiler vermedikleri için, çoğu kez sadece “yüzeydeki” sorun daha da kötüleşir. İnsanlara bağırarak nadiren onları yanlış yaptıklarına ikna eder. Birinin hiç, “On dakika boyunca bana bağırıp durdular, ama ben hâlâ haklı olduğumu düşünüyordum. Ancak sonraki yirmi dakikalık bağırıp çağırımları sırasında, anlatmak istedikleri şeyi cidden anladım,” dediğini duydunuz mu?

Haklı korkularımız olduğunda bile, bu korkular fazla öfke yüzünden haksız hale gelebilirler. Örneğin bir iş arkadaşınıza sürekli olarak devamlı geç kaldığını hatırlatmanın bu duruma bir yardımı dokunmaz. Fakat, “Yapılacak çok iş var, korkarım yetiştiremeyeceğiz,” dersanız, arkadaşınız da öfkeniz yüzünden yanlış hislere kapılmaksızın korkunuzu anlayabilir.

Öfkeyi içte tutmak çok fazla enerji gerektirir, yine de hepimiz ruhlarımızı karartan acılar taşırız. Bir terapist ve yazar olan Daphne Rose Kingma, bir ilişkinin sona ermesinin üstesinden gelmeye çalışanlar için uygulamalı seminer düzenlemişti. Şunları anlatıyordu Kingma: “O müteessir, olağanüstü kadını hep hatırlayacağım. Yetmişlerinin sonlarındaydı. ‘Bu kadın burada ne yapıyor? Bir ilişkiyi sona mı erdiriyor?’ diye düşünmüştüm. Herkes teker teker hikâyesini anlatmıştı: Niçin buradayım, Noel günü beni kim terk etti, neyin üstesinden gelmeye çalışıyorum, nasıl sona erdi, inanabiliyor musunuz vs.!

En sonunda bu kadına döndüm ve ‘Burada ne yapıyorsunuz, bir ilişkiyi sona mı erdiriyorsunuz?’ diye sordum. Şöyle yanıtladı: ‘Kırk yıl önce eşimle ilişkiyi sona erdirdim, öyle acılı ve öfkeliydim ki bütün bu sonraki kırk yılı da acılı ve öfkeli olarak geçirdim. Çocuklarıma eski eşimden

yakınmıştım, tanıdığım herkese yakınmıştım. Bir daha asla başka bir erkeğe güvenmedim. Asla üç haftadan fazla süren bir ilişkim olmadı; bana evlendiğim o alçak adamı hatırlattan şeylerin ortaya çıkması en fazla üç hafta sürüyordu. Bunun üstesinden hiç gelemedim. Artık ölüyorum, ölümcül bir hastalığım var, yalnızca birkaç ayım kaldı yaşayacak. Tüm bu öfkeyi mezarıma götürmek istemiyorum. Bütün bu hayatı tekrar sevmeden yaşadım, çok, çok üzgünüm. İşte bu yüzden buradayım. Huzur içinde yaşayamadım ama huzur içinde ölmek istiyorum.'

Cesaretinizin ya da gücünüzün olup olmadığını, bu öfkeyi bir gün yenip yenemeyeceğinizi merak ediyorsanız, bu kadını hatırlayın, o harika ve trajik bir öğretmen."

Toplumumuz öfkeyi kötü ve yanlış bir şey olarak görür, bu yüzden bizler de öfkeyi dışa vurmanın sağlıklı bir yolunu bilmeyiz. Öfkemiz hakkında nasıl konuşacağımıza ya da onu nasıl içimizden atıp rahatlayacağımıza dair fikrimiz yoktur. Onu biriktiririz, yadsırız ya da zapt ederiz. Pek çoğumuz sonunda patlayana kadar öfkeyi içinde tutar, çünkü hiçbir zaman, "Ufak tefek şeylere öfkeliyim," demeyi öğrenmemişizdir. Pek çok kişi ânın içinde nasıl kalacağını, "Ben buna öfkeliyim," demeyi ve ertesi gün bir şeyler olduğunda, "O konuda öfkeliyim," demeyi bilmez. Onun yerine diğer insanların son birkaç ay içinde yaptığı, kendilerini öfkeliendiren yirmi tane şeyi listeleyen ve sonunda patlayana kadar da asla öfke göstermeyen iyi bir insan gibi davranmayı bilir.

Ölüm herkes adına çok büyük boyutlarda bir öfkeye yol açar. Hastane personeli bu öfkeyi nerede çıkarır? Aileler ve hastalar öfkelerini nerede çıkarırlar? Hastanelerde gidip bağırabileceğiniz –birine değil, sadece yüksek sesle bağırabileceğiniz– bir oda bulunsa harika olurdu. Hepimizin öfkemizi dışarı vurabileceği bir güvenli odası olsa mükemmel olmaz mıydı? Çünkü öfkenizin dışarı çıkmasına izin vermezseniz,

birine bağıracağsınızdır. Birine bağırarak da kendi sonuçlarını beraberinde getirir. Öfkeli bir kişinin çevresinde olmak kimsenin hoşuna gitmez. Öfkeli bir kişi çoğunlukla yalnız bir insandır.

Birçok kişi bazen öfkesini tutar, çünkü öyle yargılanmak istemez. İyi bir insan olsalardı, sevgi dolu ve manevi değerlere önem veren biri olsalardı öfkeli olmayacaklarına ve öfkeli olmaları gerekmeyeceğine inanırlar. Gelgelelim bu öfke normal bir tepki olabilir. İnsanların kendilerine ya da başka kişilere, hatta Tanrı'ya yönelik duydukları herhangi bir öfke duygusunu etraflıca ele almalarına yardımcı olmak önemlidir:-

Bazı kişiler için Tanrı'ya kızmak, bir yastığa bağırarak, hatta bir beysbol sopasıyla hastane yatağına vurmaya öfkelerini dışarı vurmalarına yardımcı olan şeylerdir. Bu kişiler çoğu kez bu eylemlerin ardından nihayet öfkelerini dışarı vurmuş olmanın ne kadar iyi geldiğinden söz edeceklerdir. Öfkeli olduklarında söyledikleri sözlerden dolayı Tanrı'nın tepelerine yıldırım düşüreceğinden ya da onları bir başka biçimde cezalandıracağından korktuklarını, ama artık kendilerini Tanrı'ya daha önce hiç olmadığı kadar yakın hissettiklerini fark ederler. Bir kadının dediği gibi, "Tanrı'mın öfkemi idare edecek kadar büyük olduğunun farkına vardım; öfkemin zaten O'nunla ilgili olmadığını da."

Bir uçuş görevlisi, silahını temizlerken kaza sonucu ölen babasının öyküsünü anlatmıştı. Babasının ölümünü kabullenmeyi defalarca denemiş, ama buna bir türlü razı olamıyordu. Evde babasının ölümünü düşünürken korkunç bir yağmurun ve gök gürültülü fırtınanın başladığı o güne kadar da bunu atlatamamıştı. Evin arkasındaki bahçeye koşmuş, tüm o gürültünün ve yağmurun içinde, gökyüzüne ve fırtınaya doğru avazının çıktığı kadar ne kadar öfkeli olduğunu haykırmıştı. Bu fırtınayla ilgili bir şeyin, öfkesiyle bağlantı

kurmasına ve öfkesini ifade etmesine yardımcı olduğunu söylemişti. Birkaç dakika boyunca çığlık atıp yumruğunu gökyüzüne salladıktan sonra dizlerinin üzerine çökmüş ve ağlamıştı. Sonra da yıllardır ilk kez, “Kendimi yeniden huzurlu hissediyorum,” demişti.

✚ EKR

Geçirdiğim felçten sonra ölüm düşüncesiyle yaşayabilirdim ya da iyileşme düşüncesiyle yaşayabilirdim. Bunun yerine iyileşme ya da kötüleşme değil, sol yanımla felç olduğu için engelli olma düşüncesiyle yaşamak zorundaydım. Pistte duran bir uçak gibiydim: ya havalanmayı ya da hangara geri gitmeyi diliyordum. Oturmak dışında yapacak bir şey yoktu. Öfkelenmişim. Herkese ve her şeye karşı öfkeyle doluydum. Tanrı’ya bile öfkeliydim; O’na kızıyordum -üstelik tepeme yıldırımlar da düşmüyordu. Yıllar boyunca çokça insan, ölüm ve ölmekle ilgili, içlerinden birinin de öfke olduğu evrelerimi -yas sürecinin beş evresiyle ilgili çalışmalarımı- ne kadar takdir ettiğini söylemişti. Fakat artık bizzat ben öfkeli olunca, hayatımdaki o kadar insan ortadan kaybolmuştu. Arkadaşlarımdan en az yüzde yetmiş beşi beni bırakıp gitmişti. Hatta basındaki bazıları, öfkem yüzünden “iyi” bir ölümüm olmayacağı hükmüne varmıştı. Sanki evrelerimi takdir ediyorlar ama beni o evrelerden birinde olduğum için sevmiyorlar gibiydi. Ancak benimle birlikte kalanlar beni ya da öfkemi yargılamadan olacağım gibi olmama izin verdiler, bu da öfkemi dağıtmaya yardımcı oldu.

Hastaların öfkelerini ifade etmelerine izin verilmesi ve onların da kendilerine bunu yapma iznini vermeleri gerektiğini öğretmiştim. İlk geçirdiğim felçten sonra hastanedeyken bir hemşire dirseğimin dibinde oturuyordu. Acıyla bağırırken ilk “karate darbe”mi yaptım. Gerçekten ona vurmadım, sadece diğer kolumla o hareketi yaptım. Fakat sonucunda

çizelgeme benim kavgacı olduğumu yazdılar. Tıp dünyasında bu çok tipik bir şeydir; hastaları normal tepkileri yüzünden normalden fazla yaftalarız.

✦ ✦ ✦

İyileşmek ve duyguları tam olarak yaşamak için buradayız. Bebekler ve küçük çocuklar kendi duygularını hisseder, bu duyguları tam olarak yaşarlar. Ağlarlar, sonra geçer; öfke lenirler, o da geçer. Ölmek üzere olan insanlar da çoğu kez dürüstlükleri sayesinde bir zamanlar oldukları o küçük çocuklara benzemeye başlar. Ölmek üzere olanlar “korktum” ve “çok kızgınım” demeyi hatırlar. Onlar gibi bizler de daha dürüst olmayı ve öfkemizi ifade etmeyi öğrenebiliriz. Öfkenin bir olma hali değil, geçip giden bir duygu olduğu hayatlar yaşamayı öğrenebiliriz.

ONUNCU BÖLÜM

OYUN

✚ DK

Bir gün hastanede, yetmiş bir yaşındaki Lorraine'in yanına gitmiştim. Lenfoma tanısı yeni konmuştu. Beyaz saçları ve bilezikleriyle yatağında oturmuş, ailesiyle konuşuyordu.

Durum dışarıdan çok kötü görünmesine karşın mutlu bir aile toplantısına izinsiz girmişim gibi bir duyguya kapıldığımı hatırlıyorum. Kendimi tanıttım ve meşgul olmadığı başka bir zaman gelebileceğimi söyledim. "Elbette, ziyaretçileri severim," dedi gülerek. Ayrılırken, yanına neden uğradığımı tam olarak bilip bilmediğini merak ediyordum. Gelgelelim olup bitenin tamamen farkındaydı: Kanserle mücadele ediyordu.

Ertesi gün yeniden gittiğimde Lorraine radyoyu açmış, yetmiş bir yaşının olabilecek tüm coşkusuyla odasının mahremiyetinde dans ediyordu. Onu izlerken, her şeye karşın o anda çok gerçek gibi görünen bir klişe geçti aklımdan: Yarın yokmuş gibi dans ediyordu.

Lorraine dans ederken bana şöyle bir baktı. Gülümse-dim ve "N'apıyoruz bakalım burada?" dedim.

"*Watusi*."

"Peki, niye *watusi* dansı yapıyorsun?"

"Çünkü yapabiliyorum!"

Haklıydı; oyun oynamak isteriz, çünkü oynayabiliriz. Bununla birlikte, bu dürtüyü bastırırız da. Neyse ki Lorraine kendisine nasıl oynama izni vereceğini biliyordu, çok ciddi bir hastalıkla yüz yüzeyleken bile.



Ölmek üzere olanlar oyun ihtiyacını çok net bir şekilde belli ederler. Onların sevdikleri kişilerle sohbetlerinde de duyacağınız gibi, boş zamanlarıyla, eğlenceye ayırdıkları zamanlarla, oyun oynadıkları zamanlarla ilgili paylaştıkları anların, hayatın sonundaki önemli anlar olduğu açıktır. “Sahile gittiğimiz günü hatırlıyor musun?” diyeceklerdir, “Kırda bisiklete bindiğimiz günü hatırlıyor musun?” “Çocukları parka götürdüğümüz bütün o pazarlar”ı ve “Joe’nun takındığı o komik yüzler”i yâd edeceklerdir.

“Oyun niçin bir derstir?” sorusunun yanıtı ölüm döşegindeki pişmanlıklarda bulunabilir. İnsanların, hayatlarına geri dönüp baktıklarında gördükleri bir numaralı pişmanlık, “keşke hayatı bu kadar ciddiye almasaydım” pişmanlığıdır.

Yaşamın kıyasındaki hastalara danışmanlık yaparak geçirdiğimiz tüm o yıllarımızda, karşımıza hiç bize bakıp, “Keşke haftada bir gün fazladan çalışmış olabilseydim,” ya da “Keşke günde çalışacak sekiz yerine dokuz saat olsaydı, o zaman daha mutlu bir hayatım olabilirdi,” diyen bir kişi çıkmadı. İnsanlar geriye dönüp işle ilgili ya da diğer başarılarını gururla anabilirler, ama yaşanacak bundan daha fazlası olduğunun da farkına varırlar. İşteki başarıları özel hayatlarındaki en keyifli anlarla dengelenmiyorsa, işin boş geldiğini keşfederler. Çoğu kez çok sıkı çalıştıklarını, fakat gerçekte yaşamadıklarını fark ederler. Ne demişler: “Hep iş olur da hiç oyun olmazsa insan donuk ve kasvetli biri olup çıkar.” Bu aynı zamanda hayatı da çok donuk ve kasvetli, dengesiz bir hayat haline getirir.

Eğlenmek, oyun oynamak için buradayız –hayat boyunca. Oynamak sadece çocuklar için bir eğlence değildir, bizim yaşam gücümüzdür. Oynamak bizi özümüzde genç tutar, işimize tutku katar ve ilişkilerimizin iyi gitmesine yardımcı olur. Bizi gençleştirir ve canlandırır. Oynamak hayatı dolu dolu yaşamaktır.

Ne yazık ki oyuna genellikle çok az öncelik verilir. Hepimiz kendimizin ve ailelerimizin geçimini sağlamak zorunda olduğumuz için çalışmaya öncelik tanımak doğrudur, fakat bu öncelik fazlasıyla ileriye götürülmüştür. Birçok kişi sürekli olarak üretken, başarılı ve daima amacına ulaşan biri olma konusunda vahim bir ihtiyaç hisseder. Bu kuşak, nasıl *yapılacağını* bilir, ama nasıl *olacağını* her zaman bilmez.

Sorun genellikle bir kişinin ev kredisini ödemek ve eve ekmek getirmek için asıl işinde günde sekiz saat çalışması, üstüne dört gece daha ek bir iş yapması değildir. Gereksinimleri karşılamak için kesinlikle iki işte çalışmanız gerekiyorsa, iki işte de çalışmalısınız.

Ancak geceleri ve hafta sonları para biriktirmek için değil, sırf iş kültürünüz bunu gerektirdiği için çalıştığınızı da fark edebilirsiniz. Bu durum geçiciyse, buna değebilir. Fakat bu sizin hayatınız olacaksa, geceleri ya da hafta sonlarını hiç kendinize ayıramayacaksanız, buna değip değmeyeceğini bir düşünebilirsiniz.

Birçok kişi neden para biriktirmeye çalıştıklarını unutup bütünü gün çalışır, sonra da geceleri çalışır. Dışarı çıkarlarsa da bu, sadece eğlenmek için birlikte zaman geçirmektense iyi bağlantılar kurma fırsatı sağlayan bir etkinliğe dönüşür. Hafta sonları, işleri tamamlama ve hatta iş programının da önüne geçme zamanı haline gelir. Bu insanlar hafta sonları oyun oynamayı deneyince, o rahatsız edici “zamanlarını boşa harcadıkları hissi”nden kurtulamazlar.

Para biriktirmek için genellikle sevdiklerimizi arkada bırakırız. Onlara daha fazlasını vermek istediğimizi düşünürüz. Fakat çoğunlukla istedikleri bizizdir.

Evet, başarı ve kontrol önemlidir, ama oyun da öyle. Oynamak, kendimizi bırakmak, gevşemek, stresimizi ve gerilimimizi dağıtmak yönünde doğamızdan kaynaklanan bir isteğimiz vardır. Ne yazık ki oynama dürtümüzü bastırmış ve bazen böyle bir isteğimiz olduğunu unutmuşuzdur.

Birçok iş yerinde çalışanların doğum günleri, çoğu kez pastalar ve balonlar getirilerek kutlanır. Bu balonlar genellikle etrafa saçılır, odaların ve koridorların tavanlarına yükselir. Çalışanları fotokopi makinesine ya da iş arkadaşlarının odasına giderken gözlerseniz, yanlarından geçen balonlarla oynadıklarını, parmak uçlarıyla onlara vurduklarını, iplerinden aşağı doğru çekip bıraktıktan sonra yeniden tavana doğru yükselişlerini izlediklerini, iplerini parmaklarına doladıklarını görürsünüz. Fakat bunları kimse onlara bakmadığını düşündükleri zamanlarda gizlice yapacaklardır.

Bu oldukça üretken insanlar oyuna açtır. Birçok insan da tıpkı onlara, balonu olmayan çocuklara benzer. Oynamayı unutmuşuz. Nasıl oynandığını unutmuşuz. Oyunun ne olduğunu bile unutmuşuz.

Kendimize oyunun sırf keyif için oynandığını, bize keyif veren şeyler yapmak olduğunu hatırlatmamız gerek. Oyun tüm sınırları aşan bir eğlence deneyimidir. Hangi cinsten, hangi ırktan ya da dinden, hangi yaştan olursa olsun herkes birbiriyle oyun oynayabilir. Oynamak için kendi türümüzün dışına bile çıkabiliriz: Pek çoğumuz evcil hayvanlarımızla birlikte oyun oynamaktan büyük keyif alırız.

Oynamak, görünür şekilde ifade edilen içsel sevincimizdir. Bu gülmek, şarkı söylemek, dans etmek, yüzmek, doğa yürüyüşü yapmak, koşmak, bir oyun oynamak ya da

yapmaktan keyif aldığımız başka herhangi bir şeyi yapmak olabilir.

Oynamak hayatın her yönünü daha anlamlı ve keyifli kılar. İş daha doyurucu olur, ilişkilerimiz gelişir. Oyun kendimizi daha genç, daha olumlu hissetmemizi sağlar. Çocukların nasıl yapılacağını öğrendiği ilk şeylerden biridir oyun; doğal ve içgüdüselidir.

Pek çok yaşamda bu kadar az oyun zamanı olması üzücü değil mi? İnsanlar oyun oynamaya nasıl zaman harcayabileceklerini soruyorlar, ben de onlara asıl bunu *yapmalarının* mümkün olamayacağı yanıtını veriyorum. Oyun hayatımıza denge-katar ve daha iyi bir ruh halinde olmamızı sağlar. Mesai dışı saatlerimizde oyun oynadığımızda daha iyi çalışırız. İnsanlar size işten tükendiklerini her söylediklerinde, onlara gerçekten ne yapmayı sevdiklerini sorun. Örneğin film izlemeyi sevdiklerini söylerlerse, “En son ne zaman film izledin?” sorusunu yöneltin. Genellikle, “Birkaç ay önce,” diyeceklerdir. Sevdiğiniz şeyleri yapmayı bırakmak tükenmişliğe çıkarılan bir davetiyedir.

Oynamak fiziksel olarak da bize yardımcı olur. Birçok bilimsel araştırma gülmenin ve oyunun stresi düşürdüğünü ve vücutta kimyasal olarak morfine benzeyen ve endorfin adı verilen maddenin salgılanmasını tetiklediğini göstermiştir. Bu doğal ağrı kesiciler ve insanın keyfini artıran maddeler güldükten ve oyundan sonra kendimizi daha iyi hissetmemizin bir nedeni olabilir –hayatımıza mutluluk katarlar.

Gülme kendini yenileyen bir “ilaç”tır, çünkü ne kadar çok gülerseniz, o kadar çok gülersiniz. Ölüm kadar ciddi bir konuyla ilgilenirken bile mizah önemli bir yer tutar.

❖ EKR

Tıp ve psikoloji öğrencilerine yönelik ölme ve ölümlle ilgili akademik bir ders herkese açılmıştı. Ölmek üzere olan birinin

dersine kayıt yaptıracığını hiç düşünmemiş olan öğretmen, tam da bu yaşanınca çok şaşırmıştı. Ölümcül hastalığı olan bu kadının mahremiyetinden kaygılandığı için, öğretmen onun durumunu sınıfla hiç paylaşmamıştı. Daha sonra ona, “Benim asıl kaygım birinin ölümle ilgili şaka yapabilecek ya da ölümü hafife alabilecek olması. Fakat ölüm sizin için sadece entelektüel bir egzersiz değil, gerçek bir sorun,” dedi.

Kadın karşılık verdi: “Şaka yapmak ve oyun oynamak hayattır. Gülmek, bunun üstesinden gelme yollarımızdan biridir. Öğrencileriniz şakalar yapsalardı, bu benim için bir sorun olmazdı. Beni en çok kıran şey karşımdaki kişinin bu konudan kaçınması ya da *ölüm* veya *kanser* sözcüklerini kullanmaması. Bu konuda şaka yapılmasını yeğlerim, çünkü gülmek korkudan çok daha eğlenceli, üstelik kaçınmadan daha gerçek.”

✦ DK

Jacob Glass spiritüel ilkeler üzerine yazan bir yazar ve konuşmacıdır. Bir öğleden sonra kendimi civardaki bir kahvecide, bu eski arkadaşla çene çalarken buldum. Sık sık orada okuyarak, kahvesinin keyfini çıkararak ve eski arkadaşlarla söyleşerek güne başladığını anlattı. Oradan fazla uzakta olmayan ve gereksinimlerini gayet iyi karşılayan basit bir yerde yaşıyordu.

Konferansları ve yazdıkları hakkında konuşurken, kendimi ona çalışma programını nasıl genişletebileceğini açıklayarak çok daha fazlasını yaptırmaya çalışırken buldum.

“Peki, sonra?” diye sordu.

“Böylece her hafta daha fazla konferans verebilir, Amerikan rüyasını gerçekleştirebilir, bir gün de emekli olursun.”

“Peki, o zaman mı bu kahvecide oturmaya, dinlenmeye ve okumaya zamanım olacak?”

“Kesinlikle, istediğin her şeyi yapabileceksin.”

“Fakat ben şimdi de dinleniyorum. Boş günlerim var, hayatımdan keyif almaya, yürüyüş yapmaya, tiyatro oyunlarına gitmeye, uzun süren öğle yemekleri yemeye zamanım var. Niçin bütün zamanımı ileride bir gün hayatımdan keyif alabileyim diye üretken olmaya odaklamam gereksin ki? Ben hayatımdan şimdi keyif alıyorum.”

Jacob’un, daha fazla çalışırsa bir gün keyfini sürebileceğini anlattığım o hayata zaten sahip olduğunu gözden kaçırmıştım. Üstelik dinlenecek ve kahvemi içecekken, işi oyundan daha fazla vurgulayarak üretkenlik hakkında düşünme tuzağına düştüğümün de farkına vardım.

✦ ✦ ✦

İş ve oyun birbirinden tamamen ayrı etkinlikler olmak zorunda değildir. İşinizde eğlenceli bir yan bulmak güzeldir. Günlük işlerde keyif bulmak günü ve hayatımızı geçirmemize yardımcı olur. Ne yazık ki tümüyle amaca yönelik olmak, sonra amaçlarımızın her birine ulaşmadığımız zaman da mutsuz olmak oldukça kolaydır.

İşimizde eğlence ararken, eğlencemizden de iş çıkarmaya çabalamalıyız. Örneğin adamın biri şöyle demişti: “Peki, buna ne dersiniz? Cumartesi günleri bütün gün çalışmak ve eşime hiç zaman ayırmamak yerine, dizüstü bilgisayarımın evin arka bahçesine çıkıp dört beş saat çalışıyorum. Böylelikle eşimle bir arada olabiliyoruz. Ben çalışma programıma oyunu işte böyle katıyorum.”

Bu adamın eşi büyük olasılıkla adamın oyun oynadığı fikrine çok da katılmayacaktır. Büyük olasılıkla kendini oldukça ihmal edilmiş hissediyordur. Evet, adamın bedeni artık yanındadır, peki ya aklı, kalbi? Adamın kalbi ve aklı arka bahçede oyun mu oynuyor, yoksa pazartesi günü

toplantının gündemini mi düşünüyor? Bu adam oyun oynamıyor, tek yaptığı farklı bir ortamda çalışmak.

Artık her yerde bulunan cep telefonları eğlenceye ayrılacak zamanın büyük bir bölümünü çalışma zamanına dönüştürmüş durumda. Restoranlarda yemek yerken iş görüşmeleri yapıyoruz. Sadece araba kullanmıyoruz, hem sürüyor hem konuşuyoruz. İnsanlar artık yalnızca alışveriş yapmıyor, alışveriş merkezinde kulaklarına yapışık bir telefonla bir aşağı bir yukarı yürüyorlar. Bazı kişilerin sinemada film izlerken telefon konuşmaları yaptığını biliyoruz. Kadının birinin doğum sancıları sırasında cep telefonuyla orayı burayı aradığını bile duyduk.

Kimimiz hobilerini ve eğlenceli etkinliklerini bile işe dönüştürmeyi başarır. Bir akşam, semptomlarında iyileşme görülen kanser hastası bir kadın, eşine yaşadıkları yerdeki lisenin yılsonu gösterisinde üstlendiği bunaltıcı görevlerden söz ediyordu. Yorgunluktan mecali kalmamış bir halde, hastayken kendine söz verdiği şeyleri yeniden düşündü.

“Bu yetenek gösterisiyle ilgilenmenin eğlenceli olacağını düşünmüştüm,” dedi, “ama artık fazlasıyla üretken olmaya çalışıyorum, her şeye koşuşturuyorum. Görevlerimden başka bir şey düşünmüyorum, konuşmuyorum. Zamanım sınırlı diye korktuğum sıralarda, sağ salim kurtulursam daha fazla eğleneceğim sözünü vermiştim kendime. Fakat bu gösteri eğlence değil, bir iş. Kanser nüksederse, bana verilmiş olan zamanı gerçekten keyif alarak geçirdiğimi söyleyemeyeceğim.”

Hobilerin ne için olduklarını unutmuşuz. Sadece mobilya yapmak için mobilya yapmaktan zevk alıyor olabilirken, birdenbire, “Bunu bir işe dönüştürebilirim,” diye düşünmeye başlayabilirsiniz. Sevdiğiniz bir şeyi yaptığınız bir işinizin olması harika bir şeydir, ama bir hobinin tam anlamıyla tanımı, getirisine önem vermeden keyfiniz için onu yapmanızdır. Satmak için mobilya yapmayı düşünüyorsanız, bu artık

hobi değildir –iştir. Bunun farkına varmadan, sevdiğiniz bir etkinliği neredeyse hiç fark etmediğiniz ve artık sadece keyfiniz için yapmadığınız bir şeye dönüştürmüşsünüzdür.

Hayatı çok ciddiye aldığımızda oyun oynamayı unuturuz. Verimli bir biçimde oynamayı öğrenmeden önce, sırf oyun oynadığımız bir zamanı hatırlamalıyız. Kalplerimizin açık olduğu ve sonrasında bir suçluluk duygusu yaşamaksızın oynayabildiğimiz bir zamanı... Fakat eğlence için yaşamak düşüncesine kuşkuyla bakılır. Daha en başlarda bize, “Hayat ciddidir, sil o gülümsemeyi yüzünden. Bir şey yap, bir şey ol!” denmiştir. “Sadece sörfçü” olan birine tepeden bakar ve hayatında niye başarılı olmadığını merak ederiz.

Vay! Ne korkunç bir hayat olmalı: gereksinimlerinizi en aza indirip böylece tüm gün boyunca yapmaktan keyif alabileceğiniz şeyleri yapabilmeniz. Eğlencenin hiç bitmediği bir dünyada yaşadığını söylediğinde bu sörfçünün değersiz olduğunu düşünürüz. Asıl soru şu: Niçin pek çoğumuz eğlencenin hiç başlamadığı bir dünyada yaşıyoruz?

“Oyun şeytanın işidir,” ya da “Önce iş sonra eğlence,” gibi sözleri neredeyse herkes duymuştur. Başarı basamaklarını tırmandıkça, kendimizi nasıl eğlendireceğimizi unuturuz. Hayatı zor bir şey olarak görür, sürekli bir şeyleri “düzeltme”yi ve “onarma”yı ister, sırf eğlence için nasıl zaman bulacağımızı bilemeyiz. Eğlenceye aşinalığımızı yitirir, sonra da biraz eğlendiğimizde kendimizi suçlu hissederiz. Eğlenceyi zaman kaybı olarak düşünür, önem vermeyiz. Bunca başarılı insanın oyun oynamak için bir yerlere gizlice kaçmasının ve eğlenme yönündeki doğal isteğinin bazı insanlarda –akşam haberlerinde gördüğümüz insanlar– sağlıksız biçimlerde ortaya çıkmasının nedeni belki de budur. Birçoğumuz balonların olduğu o ofisteki çalışanlar gibiyiz; oyun oynama isteğini o kadar uzun bir süredir bastırmışız ki bu istek gizli bir aşk ilişkisi yaşama, uyuşturucu

kullanma, alışveriş yapmaktan ya da yemek yemekten kendini alamama şeklinde dışarı sızar. Eğlenmeyi ya da mutlu olmayı hak etmediğimizi düşünürüz, bu yüzden de hayatlarımızı baltalarız. Kendimize “kötü biri” olma ve biraz eğlenme izni vermeyi öğrenmeliyiz.

Birçoğumuz düzenli olarak bize, “Bugün ne yaptın?” diye sorulan ailelerde büyümüşüzdür. Yanıt olarak, üretken olduğumuzu ve zamanımızı boşa harcamadığımızı kanıtlamak için bütün başarılarımızı sıralamak zorunda kalmışızdır. Şimdi bile yetişkinler olarak sadece zevk için yaptığımız bir şeyleri söylemeye kıyasla, başardığımız işleri sıralarken kendimizi çok daha rahat hissederiz. Kanseri yenmeyi başaran Ronnie Kaye, öğleden sonrayı yalnızca Beethoven dinleyerek geçirdiğini başkalarına “itiraf etmeyi” nasıl öğrenmek zorunda kaldığını gruptakilerle paylaşıyor. Şöyle diyor: “Bana büyük bir keyif verdiği için bütün öğleden sonra Beethoven’ın Altıncı Senfonisi’ni dinlediğimi gururla söylemeyi öğrenmek zorunda kaldım. Eğlencenin önemini anlayan ve kendilerine müzik dinlediğimi söylediğimde, bana içten bir biçimde ‘Aferin!’ diyen dostluklar kurmuştum. Başka yüz tane şey yapmadığım için mahcup edilmediğim bir zaman vardı. Şimdi müziğin benim için ne kadar önemli olduğunu fark ediyorum.”

Kaç yaşında olursak olalım, durumumuz ne olursa olsun, yine oyun oynayabiliriz. Oyun duygusunu her zaman yeniden bulabiliriz, çünkü o hep içimizdedir.

Çocuklar nasıl oynanacağını bilirler. Çocuklar okulda teneffüse çıkarlar, çünkü herkes okul işlerinin eğlenceyle dengelenmesi gerektiği konusunda hemfikirdir. Aynı durum yetişkinler için de geçerlidir. Biz niye birbirimizle oyun buluşmaları yapmayacakmışız ki?

Oyuna ve teneffüse değer vermeyi öğrenerek başlayın, sonra da kendinize bu zamanı verin. A tipi bir kişiliğiniz

varsa teneffüsü programlamak ve bazen kendinizi oynamaya “zorlamak” zorunda kalabilirsiniz. Her zaman yapılacak daha fazla iş vardır, ama bu, oynamamak için bir sebep değildir. Kendinize teneffüs zamanı tanımazsanız, er geç başka birine verecek bir şeyiniz de kalmayacaktır. Kendinize iyi ve eğlenceli vakit geçirme fırsatı vermezseniz, patronunuza ayırdığınız zamana içerlemeye başlayacaksınız. Hatta ailenize ayırdığınız zamana bile içerleyebilirsiniz. Ya şimdi oyun oynarsınız ya da bunun bedelini daha sonra ödersiniz.

Oyunun tek tük yaşanan tasasız bir andan fazlası olduğunu, oynamaya adanmış gerçek bir zaman olduğunu unutmayın. İşten uzaklaşmak, hayatın ciddiliğinden uzaklaşmak zorundasınız. Hayatınıza oyunu yeniden sokmanın sayısız yolu var. Sabah ilk iş borsayı kontrol etmek yerine karikatürlere bir bakın. Gülünç bir film izleyin, eğlenceli bir kıyafet alın. Hayatınızdaki ya da işyerinizdeki kişiler tutucuysa, renkli bir kravat takın. Davetlere evet deme alıştırmaları yapın, daha içten ve spontane yaşayın. Saçma bir şey yapın.

Her şey oyun olabilir ama çok dikkat edin: Her oyun biçimi zamanla performansa da dönüştürülebilir. Yani gerçekten keyif aldığınız için yürüyüş yapıyorsanız, bu oyundur. Fakat yapmak zorunda olduğunuzu hissettiğiniz bir egzersiz rutininin parçası olduğu için her gün yürüyüş yapıyorsanız, oyun oynamıyorsunuz demektir.

Spor ve karşılaşmalar da mükemmel oyun kaynaklarıdır. İster bir futbol sahasının çevresinde koşalım, ister briçte bir ele konsantre olalım, bunlar içimizdeki çocuğu açığa çıkarırlar; kimlik oluşturmamıza, stres atmamıza ve birbirimizle bağ kurmamıza yardımcı olabilirler.

Birçok kişi ev partileri düzenler, arkadaşlarını Monopoly, Tabu, Trivial Pursuit ya da Riziko oynamaya davet eder. Konuklar ne kadar eğlendiklerine ve bu oyunların harika

anıları çağrıştırdığına şaşırırlar. Rekabet çoğu kez sporun ve karşılaşmaların önemli bir ögesidir; harika bir motivasyon faktörü olabilir. Ancak çok ciddiye aldığımız zaman oynamanın eğlencesini kaybederiz. Çok ciddiye alan biriyle hiç kutu oyunu oynadınız mı? Eğlenceli değildir. Çok ciddiye aldığımızda hayat da öyle...

✚ DK

O zamanlar dört yaşında olan vaftiz kızım Emma'dan bir ders öğrenmiştim. Bir gün küçük Emma, arkadaşı Jenny ile Candyland adlı bir oyun oynuyordu. Jenny kazanmaktan bir adım uzaktayken, Emma heyecanla ayağa fırladı ve "Hadi Jenny, umarım kazanırsın!" dedi.



Emma karşısındaki kişiyi yenme kavramını anlamıyordu. Onun için eğlence, o oyunu oynama deneyimindeydi. Arkadaşı kazanırsa, kendisinin kaybetmiş olacağının farkında değildi. Sadece oynuyor olmaktan mutluydu. Hepimiz onun bu masumiyetinden çok şey öğrenebiliriz.

Kutlamalar açık birer eğlence fırsatıdır. Sevincinizi özel fırsatlara saklamayın; her fırsatta kutlama yapın. Kötü olaylara yeterince zaman ayırıyoruz; gelin, iyi olaylara da bir o kadar, hatta daha fazla zaman ayıralım. Bir arkadaşınızın ziyarete gelişini kutlayın. İyi bir yemeği kutlayın. Hafta sonunun gelişini kutlayın. Hayatı kutlayın. Hiçbir neden yokken giyinip süslenin, kendiniz ve aileniz için güzel porselenleri çıkarın. Yabancılar mükellef bir yemek hazırlamak için tereddüt etmeyebiliriz, ama kendimize çoğu kez yalnızca bir ton balığı konservesi, bir konserve açacağı, biraz da ekmek veririz. Cenazeler bu konuda özellikle ilgi çekici bir örneklerdir. Herkes düzgünce giyinir, cenaze evinde toplanır. Herkes başka türlü hiç kullanılmayan o salonda oturur ve güzel

porselenlerde sunulan yemeği tüketir. Peki, ölen kişi hayat-tayken bu şeylerden keyif alma şansına sahip olmuş muydu?

Son olarak kendinize zaman ayırın. Pek çoğumuz sevdik-lerimizle iyi vakit geçirmemiz gerektiği konusunda hemfiki-rizdir. Aynı zamanda kendi başınıza iyi vakit geçirmeye de ihtiyacınız vardır –sadece sizin olan bir zamana. Diğer her-kes gittikten sonraki ya da kendinizi tek başınıza bulduğu-nuzdaki zaman değildir bu; kendiniz için belirlemiş olduğu-nuz, kendinize ve mutluluğunuza ayırdığınız bir zamandır. Bu zaman zarfında hangi filmi izleyeceğiniz, ne yiyeceğiniz ya da ne yapacağınız konusunda uzlaşma yapmak zorunda değilsiniz. Bu kēndi başınıza olabileceğiniz, kendiniz için olabileceğiniz, istediğinizi, istediğiniz anda, yalnızca kendi istediğiniz biçimde yapabileceğiniz bir zamandır.

❖ EKR

Başarılı bir iş insanı olan Joe bana lenfomayla mücade-lesini anlatmıştı. “Ensemde büyük bir tümör vardı. Hızla büyüyordu. Bir kanser uzmanına gittim ve tümörü hemen aldurdım. Daha sonra kemoterapi başladı. Üretken bir çalı-şandan üretken bir hasta olmaya doğru gidiyordum -labo-ratuvar sonuçlarını takip ediyor, ilaçlar alıyor, bir doktor-dan diğerine yetişiyordum. Bir hastalığın başıma bunca iş açabileceğini hiç bilmezdim.

Son kemo tedavilerimden birini olurken, işe geri dön-meyi düşündüm. İş hayatım hep çok ciddi olmuştu; şim-diyse, kanserle birlikte, hayatım çok ciddi olmuştu. Her şey hayatta kalmakla ilgiliydi ve Tanrı’ya şükür hayatta kaldım. Sonra merak ettim: ‘Ne için? Canım niçin bağışlanmıştı? Daha fazla iş? Daha fazla üretkenlik?’

Ne kadar gri, boş bir hayat yaşamış olduğumu fark et-meye başladım. Tanıdığım herkes hayatını başarılı olma

üzerine kurmuştu. Ben de o duvardaki bir diğer tuğlaydım sadece. O hayata geri dönmemeye karar verdim.

Hayatımı yeniden kurmaya, arkadaşlarımla bir şeyler yapmaya, eğlenceyi yeniden bulmaya karar verdim. Parka, konserlere gitmeye, yürüyen insanları izlemeye, herkesi susturmak yerine arada sırada yabancılarla çene çalmaya... Hayatın çok büyük bir bölümünü kaçırmıştım, şimdi hayattan tekrar keyif alma zamanıydı.”



Çocukken, her deneyim sihirli olma ihtimaliyle doluydu. Bu eski duygunun sadece bir zerresini yeniden yakalayabilir ve biraz daha fazla oyun oynayabilirsek, kaybolan masumiyetimizin bir kısmını yeniden kazanabiliriz. Bedenlerimiz yaşlanırken bile kalbimizde genç kalabiliriz. Dış görünüş olarak yaşlanma konusunda bir şey yapamayabiliriz, ama oyun oynamayı sürdürürsek içimizde genç kalırız.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

SABIR

Jessica'nın babası o büyüleyici babalardandı; eğlenceli, maceracı, biraz da haylaz. Fakat aynı zamanda ne yapacağı kestirilemeyen biriydi; özellikle babasıyla annesi boşandıktan sonra babasının genellikle haftalar, bazen de aylarca görünmediği olurdu.

Annesiyle babası kalıcı olarak koptuğunda on dört yaşında olan Jessica, babasına yakındı. Annesi babasının ortadan kayboluşlarını açıklama konusunda başarılıydı. “O öyledir işte,” diyordu, “seninle ilgili değil.”

Babası Jessica'ya doğum günü ya da Noel olmadığı halde bir hediye aldığında, Jessica babasının ortadan kaybolacağını genelde biliyordu. Jessica hediyesini açmaya başlar başlamaz babası onu durdururdu. “Sabır, Jessica,” derdi, “bu hediye sonrası için.” Birkaç gün ya da birkaç hafta sonra, babasını gerçekten özlediğinde, annesi ona hediyesini açmasını söylerdi.

Jessica büyüyüp de yetişkin bir kadın olurken, babasına duyduğu sevgi de çoğalmıştı. Okulu bitirip bir evlilik yapmış, aile danışmanı olmuş ve dünyaya iki çocuk getirmişti. Bunlardan sonra o ve yetmişlerindeki babası hâlâ her zamanki kadar birbirlerine yakındı. Babası ne zaman ortadan kaybolmayı planlasa, bir yolculuğa çıkacağını söylemek için kızına telefon eder, geri döndüğünde de onu görmeye gelirdi.

Bir gün gitti ve geri dönmedi. Birkaç ay geçmişti ve Jessica artık epey endişe içindeydi; bu kez bir şeylerin farklı olduğunu hissediyordu. Babasının arkadaşları uzun zamandır ondan haber alamadıklarını söylediklerinde, Jessica kayıp kişi ihbarında bulundu.

Dört yıl sonra beklediği telefon geldi. Babası bulunmuştu; Las Vegas'ta bir huzurevinde yaşıyordu. Bir hastaneye akut bir enfeksiyonun tedavisi için yatırılınca adı kayıp kişiler listesinde ancak fark edilebilmişti. İşin tuhafı, huzurevi Jessica'ya babasının defalarca bir ailesi olmadığını ifade ettiğini söylüyordu. Jessica afallamıştı. Fakat Las Vegas'a vardığında neler olduğunu anladı. Babası onu tanımamıştı. Alzheimer hastası olmuştu.

Jessica babasını bulduğu için çok mutluydu, ama durumunu öğrenmek ona büyük acı vermişti. Enfeksiyondan kurtulduktan sonra onun, kendi evine yakın bir yerdeki özel bir bakım tesisine aktarılmasını sağladı. İçten içe onun düzeleceğini ve kendisini hatırlayacağını umuyordu. "Bunun tam da babama göre olduğunu, her zamanki gibi sabrımı sındığını düşünüyordum. Onu bulmuşum gibi geliyordu ama gariptir, bulamamıştım da. Sabırlı olursam er geç hafızasının geri geleceğini düşünüyordum. Her gün, her hafta onu ziyaret ettim. Çok öfkeliydim; o oradaydı, ama ne ben o kişiyi tanıyordum ne de o beni tanıyordu. Bana babamı hatırlatan tek şey, ona gösterilmesi gereken sabırdı. Tanıdığım babamın orada bir yerlerde olduğunu hatırlamaya çalışıyordum. Bir danışman olarak hep başka insanların sorunlarını çözmüştüm. Kendi sorunumu ise çözemiyordum. Yapabileceğim tek şey sabırlı olmaktı."

Babasının fiziksel durumu yavaş yavaş kötüleşti. Akciğer iltihabından yatağa düştü, sonunda da öldü.

Bir yılı aşkın bir süre sonra Jessica, bir garaj satışı için hazırlık yaparken tesadüfen eski telesekreterini buldu.

Gerisini sesi çatallaşmış bir halde anlattı: “Satışa koymadan önce telesekreteri denemem gerektiğini düşünmüştüm, o yüzden fişe taktım ve düğmesine basarak çalıştırdım. Duyduklarıma inanamadım. Babamın son mesajıydı. Mesajı bıraktığında dinlemiştim ama sonrasında bir daha hiç dinlememişim. ‘Jessica, tatlım,’ diyordu, ‘tek bilmeni istediğim şey gidiyorum, umarım ben yokken de beni her zaman hatırlarsın, seni her gün düşünüyorum, birbirimizle konuşmasak bile. Benim için kaygılandığını biliyorum, ama neredeysem iyi olduğumu bilmeni istiyorum. Seni tüm kalbimle seviyor, tekrar görmeyi sabırsızlıkla bekliyorum.”

Gözlerinden akan yaşları sildi. “Babamdı işte –bana hep sabrı öğreten babam. Bana sonradan açılacak bir armağan daha bırakmak tam da onun yapacağı bir şeydi.”

Alzheimer gibi birçok hastalık ve durum bize sabır ve anlayış konusunda büyük dersler öğretir. Kimi zaman bu dersler hasta olanlardan çok aile ve arkadaşlar içindir.

EKR

Sabır en zor derslerimizden biri, belki de öğrenilmesi en sinir bozucu olandır. Ben hiçbir zaman sabırlı bir insan olmadım. Hep son derece meşgul, sürekli hareket halinde, her yıl binlerce kilometre yolculuk yapan, hastalar gören, konferanslar veren, kitaplar yazan, çocuklarımı yetiştiren biriydim.

Şimdi hastalığım yüzünden ancak tekerlekli sandalyemde birinin yardımıyla hareket edebiliyorum ve sabır dersini öğrenmenin o zorlu mücadelesiyle karşı karşıyayım. Bunun bir ders olmasından nefret ediyorum, yine de hastalandığımız zaman sabrı öğrenmek zorunda olduğumuzu biliyorum.

Kendimi yeterince iyi hissettiğimde bir arkadaşımın dışarı çıkıyorum. Fakat bir tekerlekli sandalyede yapabildiğimden daha fazla gezmek, daha hızlı hareket etmek istiyorum.

Bazen, bir mağazadayken ve biri yanımdan geçmeye çalıştığında, ona engel olduğum hissine kapılıyorum. Bir keresinde kıslık giysiler almak için bir arkadaşımınla dışarı çıkmıştık, arkadaşım başka rafa bakarken beni orada bırakmıştı. O geri dönene kadar sabretmek zorunda kalmıştım.

Artık çoğu kez en nefret ettiğim şeylerden birini yapmak –beklemek– zorundayım. Hasta ya da birine bağımlı olduğunuzda, bulunduğunuz her yerde sabır hakkında bir ders oluyor. Bu yüzden sanırım ben bu dersi öğrenene kadar, her yerde karşıma çıkacak. Gerçekten bu dersi enine boyuna öğrenmek zorundayım.

Sabırla ilgili derslerden biri, istediğinizi her zaman elde edememenizdir. Bir şeyi hemen istiyor olabilirsiniz, ama bunu bir süre, belki de hiç elde edemeyebilirsiniz. Bununla birlikte, kafanızda canlandırdığınıza uymuyor olsa bile ihtiyacınız olan şeyi her zaman elde edersiniz.



Bu modern dünyada insanlar, rahatsızlık ve sıkıntıyla yaşamaya alışık değiller. Sonuç ve doyum bekliyoruz, hemen şimdi! Verilebileceklerinden daha hızlı yanıtlar istiyoruz. Yirmi dört saat açık tamir ve bakım servisleri, gece gündüz çalışan dükkânlar var. Acıktıysak, her an yiyecek bir şeyler bulabiliyoruz; mikrodalgada yapılacak yemeklerden tutun da bütün gece açık market ve restoranlara kadar. Ofis malzemeleri satan yirmi dört saat açık dükkânlar ve nalburlar var, kaldı ki internetin sabırsızlığımızı ne kadar körükleyeceğini de kimse bilmiyor. Neticede kitap almak için bile bir mağazaya gitmek zorunda değiliz, satılık evleri görmek için bir emlakçıyla birlikte sokaklarda arabayla bir aşağı bir yukarı dolaşmak zorunda değiliz: her şey ânında elde edilebilir durumda.

İnsanlar artık nasıl bekleyeceklerini, hatta beklemenin ne demek olduğunu bilmiyor. İsteddiğiniz şeye istediğiniz

anda sahip olmak güzel bir şey, ama doyumun ertelenmesi becerisi de önemli. Araştırmalar, çocuklara ya hemen bir kurabiye ya da bir saat sonra iki kurabiye yeme seçeneği sunulduğunda, bekleyebilmiş olan çocukların, hayatın ileri dönemlerinde daha başarılı olduklarını göstermiştir. Sabır açıkça önemli bir değerdir, yine de bunca insan mikrodalga fırınlarının önünde, “Hadi, çabuk ol!” diyerek durur ya da fotoğraflarını banyo ettirmek bir saatten fazla süreceksinir.

Sorun, beklemek zorunda olmanın getirdiği sıkıntının ötesine geçer. Birçoğumuz bir şeylerle veya olaylarla sadece oldukları gibi, değiştirmeye çalışmadan nasıl yaşanacağını bilmiyoruz. Bizē onu değiştirmek, daha iyi yapmak zorundaymışız gibi gelir; işleri kendi haline bırakırsak düzeleceğini düşünmeyiz. Bir şeyin yeterince çabuk olmaması ile onun, bizim olması gerektiğini düşündüğümüz biçimde gerçekleşmemesi arasında bir fark olduğunu düşünürüz. Fakat bu iki düşünce aklımızın aynı köşesinden, durumun, olduğu haliyle yanlış olduğu yargısından gelmektedir. Sabırsız olmak bize ne kazandırır ki?

Sabrın anahtarı her şeyin iyi olacağını bilmek, bir amaç, bir plan olduğu inancını edinmektir. Bunu unutmak kolaydır, bu yüzden de birçok kişi, kendi kusursuz zamanında, gerektiği gibi sonucuna varacak olan durumları kontrol etmeye çalışır. Hayatın sonunda bile bazıları ölümün yaklaştığını kabul ederken, bazıları sabırsızlaşır ve bunun ne zaman gerçekleşeceğini bilmek ister. Hazır olmadan önce ölmeyeceklerini duymak, kendilerini güvende ve huzurlu hissetmelerini sağlar.

Bu, ölüm için de doğrudur, yaşam için de. İşlerin olması gerektiği biçimde ve kendi zamanına göre ilerlediği anlayışını geliştirdiğinizde ve güveni bulduğunuzda, size siz hazır olmadan herhangi bir hayat deneyimi sunulmayacaktır. Öyleyse rahatlayabilirsiniz.

Filozofik olarak sabır, düzenli olarak kullanılması gereken bir kasa benzer, çalıştırılmalı ve ona güvenilmelidir. Bu kası her gün karşılaştığımız önemsiz durumlarda –yemeğe mikrodalgada ısınması için bir iki dakika daha izin vermek gibi– kullanma alıştırmaları yapmazsak, hayatın daha zorlu mücadeleleri sırasında bizi destekleyecek güçlü bir kasımız olmayacaktır. İşte bu yüzden iyileşmenin her zaman iş başında olduğuna dair derin bir inanç edinmek bu kadar önemlidir. Zihin her zaman olayları değiştirmeye çalıştığı için, bu olayların tamamen olması gerektiği gibi meydana geldiği konusunda kendimize güven vermeliyiz.

Zihin, koşullarımızı değiştirmenin bize huzur getireceğine inanmak ister. Zihin bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünür. Fakat içten bir sabrın, içten bir huzur ve iyileşme getireceğini bilerek, şimdi oldukları haliyle koşulların içinde de rahatlayabiliriz, gerçek budur.

Kanseri atlatan, bir sohbet programı hostesi ve *Cancer Talk* adlı kitabın yazarı olan Selma Shimmel, babasının, “Bizi her sabah çalar saatlerin uyandırdığını düşünüyoruz, ama kalkmamıza karar veren Tanrı’dır,” dediğinden bahseder. Gerekli kalkma zamanını kararlaştırmamız, alarmı kurmamız ve iki kez kontrol etmemiz gerektiğini düşünüyoruz. Daha büyük bir resim olduğunu unuturuz. Bu hayatta uyanacak bir başka günümüz daha olup olmayacağına karar veren Tanrı’dır. Gözden kaçırdığımız daha büyük resim, kullanmadığımız kas işte budur. Elbette alarmı kurun, ama farkında olduğunuzdan çok daha fazlasının iş başında olduğunu da unutmayın.

✚ EKR

Renee bir biyopsinin sonuçlarını bekliyordu. Öncelikle, kanser olup olmadığını öğrenmek için beklemek zorunda olduğu iki güne yoğunlaşmıştı tamamen. “Niye bu kadar

uzun sürüyor?” diye soruyordu ısrarla. “Daha hızlı davranamazlar mı? Ya on gün sürerse? Ya doktorum birkaç gün sonra beni geri aramazsa?”

“Hoşumuza gitse de gitmese de iki gün beklemek zorundayız,” diye yanıtladım. “Bu iki günü olanla boğuşarak harcamaktansa, kendine bu iki gün içinde yapılacak bazı önemli şeyler olabilir mi diye sor. Buna benzer günlerde hayat hakkında birçok şey öğrenebilirsin.”

Ancak bu, sonsuza kadar beklemek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Sonuçlar zamanında gelmezse telefon edip, “Bu üçüncü gün, sonuçlarıma ne oldu?” diyebilirsiniz. Sabırlı olmak kurban olmamız gerektiği anlamına gelmez. Sabırlı olmak güçsüz olduğumuz, berbat koşullara katlanmak ya da istismarı hoş görmek zorunda olduğumuz anlamına da gelmez. Aynı anda sabırlı olabilir ve gücümüzü kullanabiliriz.

Telefon zamanında geldi ve her şey yolundaydı. “Gücümü öğrendim,” dedi Renee daha sonra. “Süreçle birlikte olmayı, duygularımla birlikte olmayı, mesajların ne olduğuna kulak vermeyi öğrendim. Evrene ve kendime güvenmeyi öğrendim. Geçmişte, gücümü bulma ve gerekirse kullanma konusunda kendime güvenmediğimi gördüm. Neyi onaracağımı ve neyi kabul edeceğimi de öğrendim. Bu harika bir dersti.”



Renee o iki günü olduğu gibi kabul edip geçmesine izin verbilmiş ve beklemede büyük bir kuvvet bulmuştu. Süreçle birlikte olmaya ve sürecin olduğu biçimiyle işlemesine razı olduğu zaman kendisi ve hayatı hakkında çok şey öğrenmişti. Aynı zamanda sonuçlar kendisine iki gün içinde bildirilmeseydi, doktorunu aramaya ya da onu görmeye gitme gücüne sahip olduğuna da güvenmek zorundaydı.

Hepimizin kendi gücünü bulması önemlidir; kurban ediliyorsak ayağa kalkmalı ve “Hayır, tamam değil,” demeliyiz. Ancak hayat olay örgüsünü dikte edince, olduğu haliyle o durumun içinde gevşemenin bir yolunu bulmamız gerekir.

Hayat herkesin yaşadığı bir dizi deneyimdir. Biz görme-
sek bile her deneyimin bir sebebi vardır; hepsinde bir mak-
sat vardır. Meydana gelmiş her şey biz ihtiyacımız olan ders-
leri alabilelim diye gerçekleşmiştir. Gelgelelim sabırsızlıkla,
“Bunu sevmiyorum! Değiştirmek istiyorum!” diyerek bağır-
ırken bu dersleri öğrenmemiz zordur. Bazen bir şeyi yadsı-
mak, o şeyden yakınmak ya da onu değiştirmeye çalışmak
yerine sadece o deneyimi yaşarız.

Her deneyim bizi daha iyiye ve iyileşmeye doğru götü-
recektir. İşin harika yanı bunu tam istenilen biçimde yap-
mak için herhangi bir şey yapmak zorunda olmamamızdır.
Sadece olageldiği haliyle hayatı yaşarız.

Gary adlı bir kamyon sürücüsü, sabırla ilgili bir ders öğ-
renmişti. Hep yollarda olduğundan, mutsuzluğunu hafif-
letmek için birçok yılını içerek geçirmişti. Artık kırk yaşın-
daydı, görme gücünü kaybetme tehdidiyle karşı karşıyaydı.
“Evimde panjurlar vardı. Bir anda dalga dalga görünmeye
başladılar, sonra da görüşümde noktalar fark ettim. İlk başta
yalnızca yorgun olduğumu düşünmüştüm.”

Doktorlar doğrudan gözüne yeni bir ilaç aşıladı. Bu ilaç
görme gücünü azaltan virüsü durdurdu, ama o sırada genç
adam görme gücünün %65’ini zaten kaybetmişti. İkinci bir
göz enfeksiyonu, sol gözünü neredeyse tamamen kaybetme-
sine sebep oldu. İki operasyonla o göz kurtarıldı, ama gö-
rüşü ciddi şekilde bozulmuştu ve normale dönmesine dair
hiçbir umut yoktu.

Gary, “Görme yeteneğimle ilgili yapılacak başka bir şey
kalmadığı bana en başında söylendi,” demişti. “Bir ömrü

bununla uğraşarak geçirebileceğimi biliyordum. Tedavi için New York'ta olduğum sırada kalacak bir yere ihtiyacım vardı. Tesadüf bu ya, gücümün yetebileceği tek yer bir kadınlar manastırıydı. Doluydu, ama benim için bir oda daha buldular. Oradayken, sabır için dua ettim. Olup biteni değiştiremeyeceğimi anlamaya başladım. Her şeyi yapmıştım. Her şeyi denemiştım. Görmek için yapabileceğim başka bir şey kalmamıştı.

Hayatta, sıkça bir şeyleri kaybederiz; benim kaybedeceğim şey de buydu. Yaşamlarının üzüntülü kısımlarını geride bırakamayan çok kişi görmüştüm. Yas tutacaktım, ama hayatımın geri kalanını yas tutarak geçirmek istemiyordum. Tam da ihtiyacım olan meydan okuma buydu belki de. Görüşümü kaybetmek beni yavaşlatmış ve yeniden kendime odaklanmamı sağlamıştı.

Daha önce yapmadığım bir biçimde hayata devam ettim. Önceden, hiçbir şey yapmayarak, mutsuz olarak, içerek boş boş otururdum. Fakat artık hayatta kalmak için her tür yeni şeyi öğrenmek zorundaydım, buna sorunları nasıl aşacağım da dâhildi. Bana bakacak kimse yoktu, kendime bakmak zorundaydım. Kendi hayallerimi ve amaçlarımı bulmak zorundaydım. Bu benim, hayatı daha dolu yaşamamı ve hayattan çok daha fazla keyif almamı sağladı. Bilardo oynamayı severdim, ama gözlerimden dolayı oynamayı bırakmak zorunda kalacağımı düşünmüştüm. Ancak biraz alıştırmayla nasıl oynayacağımı kavradım. Yaşadığım yer olan Los Angeles'ta insanların çok sabırsız olduğunu fark ettim. Zamanları yoktu; acele, acele, acele etmek istiyorlardı. Eskiden ben de onlardan biriydim, ama artık zamanın keyif almak için var olduğunu görüyorum. Üstelik keyif alınacak çok şey var.

Bazı bakımlardan, görme gücümün tam olduğu zamanlardan daha çok şey görüyorum artık. Daha sıkı bakıyorum.

Artık daha sıkı bakmak zorundayım. Her şeyde mizahı ve iyi yanı arıyorum. Birçok insan hayattaki iyi şeyi ya da mizahı bulamıyor. Olayları diğer insanların göremediği bir biçimde gördüğümü düşünmüyorum, sadece onlar bakacak ya da dikkat edecek sabra sahip değiller, o kadar.”

Daha sabırlı bir hale gelmenin ilk adımı, olayları düzeltme ya da değiştirme ihtiyacından vazgeçmektir –öyle düşünmesek ya da bunu göremesek bile bazı şeylerin bir sebepten ötürü öyle oldukları farkındalığına sahip olmaktır.

Bir şey değiştirilebilir değilse, o şeyi *bozuk değil* şeklinde görmeye çalışın. Olayların seyrinde ve gelişiminde biraz inanç bulmaya çalışın. Olayların bizim yardımımıza gereksinimleri olduğuna inanmamıza rağmen, dünyada meydana gelen birçok harika olay bizim katkımız, müdahalemiz ya da yardımımız olmadan gerçekleşir. Vücudumuzdaki hücrelere bölünmelerini söylemek zorunda değiliz, bir kesiğe iyileşmesini söylemek zorunda değiliz. Bu dünyada bir güç var. Her olayın, her şeyin, fark etmediğimiz ya da görmediğimiz zaman bile iyiye doğru gidiyor olduğuna güvenin. Bu inançtır. Sabırlı olmak inançlı olmaktır.

Kesinlikle hiçbir deneyimin boşa gitmiş olmadığını unutmayın. Hayatının sonundaki pek çok kişi, kötü deneyimlerini bile değiş tokuş etmek istemez, çünkü her şeyi, başlarına gelenlerden öğrenmişlerdir. Atlattığınız her şey, hayattaki her fırtına, mükemmel siz doğabilsin diye meydana gelir. Olaylar sizin için çok hızlı ya da çok yavaş geliyorsa, sizin zamanlamanızın her zaman en iyisi olmadığını ve ortada bir plan olduğunu unutmayın. Gevşemeyi ve hayatın kendini yavaş yavaş göstermesine izin vermeyi başarabilirsiniz.

Bir şeye izin vermeyi başarabilmek, o şeyin bizim verme yeteneğimiz dâhilinde olduğu anlamına gelir. Bu, o şeyin, zamana, imkâna ve bekleme cesaretine sahip olduğumuzu

bilerek, gevşeme ve kendimizi duruma teslim etme yeteneğimiz dâhilinde olduğunun bir hatırlatıcısıdır. Beklenecek hiçbir şey olmayabileceğinin, bunun tam da olması gerektiği gibi bir durum olabileceğinin bir hatırlatıcısı. İsim olarak tıbbi tedavi görmekte olan kişi anlamına gelen hasta (*İng: patient*) kelimesi ile sıfat olarak hastalık, sıkıntı, üzüntü vb. durumlara dayanabilen anlamına gelen sabırlı (*İng: patient*) kelimesinin aynı olması rastlantı değildir. İkisi de dayanmak anlamına gelen Latince *pati* sözcüğünden türemiştir.

Hikâyenin sağlık, iş ya da aşk hayatımızla ilgili olduğunu düşünebilir ve bunu değiştirmek isteyebiliriz. Hikâyenin bunlarla değil, doğrudan sizinle ilgili olduğunu unutmayın. Hikâyeniz, hayatınıza ve hayatınızın durumlarına kattığınız sevgi, merhamet, mizah ve sabırla ilgilidir.

Ayrıca, Tanrı'nın ve evrenin nihayetinde sadece durum üzerinde çalışmadığını da unutmayın: onlar sizin üzerinizde çalışıyordur. Evrenin niçin yalnızca o harika işin size teklif edilmesini sağlamaya odaklanmadığını merak ediyorsanız, bunun sebebi evrenin her zaman sizin işinizle ilgilenmemesidir. Büyük resim, sizin işinizden çok daha büyüktür. Evren her zaman evli olup olmamanızla da ilgilenmez –hayatınızda kim olduğundan ya da olmadığından ziyade sizin sevgi deneyiminizle daha ilgilidir. Ayrıca evren, sadece sağlığınıza odaklanmaktansa, koşullar ne olursa olsun yaşam deneyiminizle de daha ilgilidir. Evren kim olduğunuzla ilgilenir ve olmanız gereken kişi olmanız için ihtiyacınız olan şeyleri, hangi zamanda, hangi durumda olursa olsun hayatınıza katacaktır. Bunun anahtarı güveninizde –ve sabrınızda– yatar.

ON İKİNCİ BÖLÜM

KENDİNİ BIRAKMA

✚ EKR

Küçük bir erkek çocuğunu çok iyi hatırlıyorum, ölmek üzereyken birlikte çalışmıştık. Hayatının sonuna doğru, kendisini büyük bir top güllesinin çarpmak üzere olduğu ufacık bir figür olarak çizdiği bir resim yapmıştı. Bu, hastalığını yok edici bir güç olarak algıladığını gösteriyordu. Öleceğini biliyordu ama belli ki içinde huzur bulduğu bir yere ulaşmış değildi.

Bir süre birlikte çalıştıktan sonra, bedeninde olup biteni kabul edip kendini buna bıraktı. Kendisini bir kuşun kanatlarında göğe uçarken çizdiği bir resim yapınca çalışmamızın tamamlandığını hatırlıyorum. Artık kendisini sevgi dolu bir gücün taşıyacağını hissetmişti; buna direnmeyecekti. Bu kendini bırakış hayatının geri kalanının, her ne kadar kısa olsa da, daha keyifli ve daha anlamlı olmasını sağlamıştı.

✚ ✚ ✚

Hepimiz kendini bırakmada her an harika bir huzur bulabiliriz. Ne yazık ki pek çoğumuz bundan korkarız, çünkü bu vazgeçmek ve teslim olmaktır, bir zayıflık belirtisidir. Fakat kendini bırakmada aslında hiçbir zayıflık ya da acı yoktur. Tersine, her şeyin yolunda olduğu, her şeyle ilgilenildiği bilgisine kendini bırakmada bir rahatlık ve kuvvet vardır.

Hastalık ya da kaybın ortasında her şeyin yolunda olduğunu düşünmek büyük bir inanç gerektirebilir. Hayatın küçük dertlerinde bile kendini bırakmak çok zordur. Durumu ele almak isteriz, işleri gerçekleştirmek isteriz. Aktifliği kuvvet, pasifliği zayıflıkla eş tutarız. Bırakmanın olumlu olabileceği fikri, hayatın büyük bölümünün kolaylıkla yaşanması gerektiğini fark edene dek zor olabilir. Kafamızı duvarlara vurduğumuz durumların içinde olmak zorunda değiliz. Sürekli mücadele ediyorsak, muhtemelen evren bize bir şeyler anlatmaya çalışıyordur. Kendimize gevşeme izni verebiliriz. Sürekli olarak işin, ilişkinin ya da bir durumun bir ucunu sımsıkı kavramak zorunda değiliz. Hayatın olması gerektiği gibi kendini göstereceğini bilerek, sadece gevşeyebiliriz.

Hayatı lunaparktaki bir hız treni gibi düşünün. Hız trenine bineriz, onu süremeyiz. Hız trenini, sizin istediğiniz yere gitmesini sağlamaya çalışmanın ne kadar sinir bozucu olabileceğini hayal edebiliyor musunuz? Sadece onu yönlendirememekle kalmayacaksınız, ayrıca bütün o inişleri ve çıkışlarıyla birlikte, trene binme deneyimini de kaçıracaksınız.

Kendini bırakma işareti, bir durumu kontrol etmeye ya da bir savaşı kazanmaya çalışmaktan tükendiğimizde ortaya çıkar. Kendimizi bırakırız, bu yüzden o ölümcül kavrayıştan kurtulabiliriz. Kaygılanmaya son verin. Böylesine zarar verici olan şu aralıksız mücadeleye son verin. Bu, bizi o ânın dışına çıkarır, keyifli ilişkileri engeller, yaratıcılığı yok eder, mutluluğumuzu ve gönül ferahlığımızı bozar. Mücadele korkuyu yaratır, korku da bize hayatımızın her yönünü her an kontrol etmek zorunda olduğumuz yanlış inancını verir. Artık kendini bırakmanın, bindiğiniz atın gönlünce koşmasına izin vermenin, akıntıya karşı değil, onunla birlikte yüzmenin zamanıdır.

Dale kalp hastalığıyla savaşıyor orta yaşlı bir adamdı. “Bunu uzun süre, sağlıklı biçimde yaşadım,” diye anlatmıştı,

“çünkü kendimi bırakmayı başarabilmişim. Kendimizi bırakmazsak işleri sadece daha kötüleştirdiğimizi yıllar önce öğrendim. İlk başta, bunun bir tezat olduğunu düşünmüş-tüm. Ciddi bir kalp hastalığım olduğunu ve her an ölebileceğimi bilirken nasıl olur da kendimi bırakabilir, gevşeyebilir ve hayatı kafama takmayabilirdim ki? Kötü bir durumda nasıl rahatlayabilirdim? Hem bunun ne yararı olacaktı? Derken babamın benimle birlikte olduğunu hissettim. Öleli yıllar olmuştu, ama onu zaman zaman kalbimde ve ruhumda hissediyordum hâlâ.

Babam iyi bir adamdı, kanserden ölmüştü. Fakat alkolizm yüzünden yıllar öncesinde ölmüş sayılırdı. İçtiği için işini kaybetmişti, annemin başına çok büyük sorunlar açmıştı. Hayatını kurtarmak için yardıma ihtiyacı vardı ama bir insan alkolizmden ölmek üzereyken, çoğu kez sadece içilen içkiyi görürüz ve onun ölüyor olduğunu unuturuz. Kaldı ki o bir sorunu olduğunu kabul etmeye gönüllü olmadığı ve mücadelesini büyük bir gücün eline bırakmadığı sürece hiçbir şey değişmezdi. Babam bir alkolik olduğu bilgisini kabul etmek zorundaydı. Başka türlü içmeyi bırakamazdı.

Sonunda, Adsız Alkolikler'e katıldı ve hayatı değişti. UCLA'de psikoloji bölümünü bitirdi, sonra da hapishanelerdeki insanlara danışmanlık yaptı. Çok şey başarabiliyordu, çünkü yardıma ihtiyacı olmanın neye benzediğini iyi biliyordu –özellikle de kendini bırakmanın ve kabul etmenin.

Öldüğünde, cenazesine yüzlerce kişi geldi. Onu sevmişlerdi –pes ederek değil, durumu kabul ederek yardımcı olduğu tüm o insanlar. Onunla çok gurur duyuyordum. Onun öğrendiği dersin benim için de geçerli olduğunu gördüm. Kalp hastalığı tanımını kabul edip gevşemek zorundaydım. Olana kendimi bırakmak zorundaydım. İnkâr etmekten kurtulmalı ve dövüşülemez olanla dövüşmeyi bırakmalıydım. Kalp hastalığım olması ya da olmaması seçeneğine

sahip değildim, bir oldubittiydi bu. Kendimi bırakarak hayatta yeniden huzuru ve kaliteyi bulabilirdim.”

Birçoğumuz kontrolün her zaman iyi olduğunu, sadece evrenin olaylarla ilgilenmesine izin vermenin tehlikeli olacağı yanılışına kendimizi kaptırırız. Peki ama dünyanın işleyişi için bizim kontrolümüz gerçekten gerekli mi? Evrene güneşin doğmasını sağlamasını hatırlatmak için her sabah erkenden kalkmak zorunda değiliz; okyanusa sırt çevirdiğimizde, evren işi yüzüne gözüne bulaştırıp gelgitin yanlış gerçekleşmesine sebep olmaz. Çocuklarımıza her yıl boy atmalarını ve büyümelerini hatırlatmak, çiçeklere nasıl açacaklarını anlatmak için seminer düzenlemek ya da gezegenlerin, aralarındaki mesafeyi koruduklarından emin olmak zorunda değiliz. Evren bütün çiçekleri, hayvanları, rüzgârları, gün ışığı ve diğer her şeyiyle birlikte şaşırtıcı bir karmaşıklıkta bu gezegeni oldukça iyi idare eder ve şu işe bakın ki kendimizi bırakmaktan korktuğumuz güç de budur. Zor bir durumun içindeki iyiyi ya da dersi görmek bazen çok güç olabilir; neden öyle olduğunu merak edebiliriz. Ancak evrenin bizi iyileştirmesinin, çoğu kez bizi zorlu durumlarla karşı karşıya bırakmak dışında bir yolu yoktur. Onu neyin *kötü* olduğundan çok, ne *olduğu* şeklinde görmeye çalışın. Hiçbirimiz hayatımızda meydana gelen olayların sebebini gerçekten bilemeyiz. Sorun bilmemiz gerektiğini düşünmemizdir; ama yaşamak alçak gönüllülük ister, çünkü yaşam bir gizemdir. Her şey kendi zamanı gelince gözler önüne serilecektir.

Kendimizi nasıl bırakırız? Dövüşmekten nasıl vazgeçeriz? Bu bir halat çekme oyununu bitirmeye benzer –bırakırız. Yolumuzdan çekiliriz. Hayatımızda ilk kez gevşemeye başlarken, Tanrı’ya, evrene güvenmeyi öğreniriz.

Bırakınca, olayların nasıl sonuçlanması gerektiğine dair zihinsel yapılarımızdan kurtulur ve evrenin bize getirdiklerini

kabul ederiz. Olayların nasıl olması gerektiğini gerçekten bilmediğimizi kabul ederiz. Ölmek üzere olan kişiler hayatlarını yeniden gözden geçirirken bunu öğrenirler. “Kötü” durumların çoğu kez onları daha iyi yerlere götürdüğünü, akıllarındakinin ise kendileri için illa en iyisi olmadığını görürler. Örneğin, çok iyi deneysel terapiler işe yarayabilir ve şaşılacak birer iyileşme yolu olabilirler. Gelgelelim başarısız da olabilirler, işe yaradıklarından daha fazla zarara yol açabilirler. Birçok hasta, hayatlarını kurtarabileceklerini kesin görerek deneysel terapilere katılmak için mücadele vermiştir. Bazen sonuç almışlar, bazen almamışlardır. Gerçekse bizim için neyin en iyi olduğunu her zaman bilmediğimizdir. İşte, bu yüzden hayatın bizi nereye götüreceğini bilmek istemekten vazgeçmek zorundayız, neyin doğru olduğunu her zaman bilmekte ısrar etmeyi bırakmak zorundayız ve kontrol edilemez olanı kontrol etmeye çalışmayı bırakmalıyız. En iyisinin hangisi olduğunu kesinlikle bildiğimizi düşündüğümüz zamanlar, yanılsamalarla boğuşuyoruzdur. Hiç bilmedik, hiç bilmeyeceğiz.

Kendimizi bırakmak için her gün kalkıp “benim iradem” değil, “senin iraden” deriz, bu yeter. “Bugün ne olması gerektiğini bilmiyorum. Evet, günle ilgili bir planım var; işe gideceğim, çimleri biçeceğim vs. Fakat planlarımın yalnızca bir çalışma tasarımı olduğu bilgisine kendimi bırakıyorum. Beklemediğim yollar açılacak, değişiklikler olacaktır. Harika sürprizler, belki de korkunç sürprizler gerçekleşecektir. Beni yeni yolculuklara çıkaracak durumlar olacaktır. Tüm bunların beni, en güzel biçimiyle kendini gösterecek olan varlığıma, ruhuma götürecek bir yöne ileteceğine güveniyorum.”

❖ DK

Parkinson hastası, yetmiş dört yaşında dinç bir adam olan James, hayatı boyunca çok aktifti. Hep vermiş, vermiş,

vermişti fakat nasıl alınacağını hiç öğrenmemişti. Kendisine başkalarının bakması gerekecek kadar hastalanınca, yaşamak için artık hiçbir neden göremez olmuştu. Ailesi ona, ihtiyaç duyduğu itinalı bakımı sunabilmenin onlar için bir zevk olduğunu anlatmıştı. Her ne kadar bu trajik durumun meydana gelmemiş olmasını istiyorlarsa da verdiklerini ona geri vermenin şeref olduğunu düşünüyorlardı. Fakat kendini yalnızca bir kurban olarak gören James, çıkış yolu olarak ciddi biçimde intiharı düşünüyordu.

Duyguları hakkında konuştuğumuzda şöyle dedim: “Hiç kimse seni kendini öldürmekten alıkoyamaz, yapacağın şey o olduktan sonra. Fakat öyle görünüyor ki canını en çok sıkan şey seçme yeteneğini kaybetmiş olma duygusu. Kendini öldürebilecekken öldürmemeyi de seçebileceğini görebilmenin başka bir yolu var mı? Bu durumda kalmayı seçebilirsin, üstelik bu, olumlu bir kendini bırakma biçimi de olabilir. Harika bir şey olması anlamında olumlu değil, daha büyük bir amaç için kendini bırakmayı seçmen anlamında olumlu. Bir seçim yapıyorsun, bir kurban değilsin.”

James’e eski asker olduğunu bildiğim için savaşta ne yaptığını sordum. “Pilottum,” dedi gururla. Bu bilgiyle donanmış olarak devam ettim: “James, kontrolün elinde olmasını istediğini ve kendini buna bırakmak istemediğini anlıyorum. Fakat uçuşlar sırasında olumlu anlamda kontrolü başkasına bırakman gerektiği durumlar olmamış mıydı?”

Bir an düşündükten sonra yanıtladı: “Evet. Kontrolü kuleye bırakmak zorunda kaldığım oldu. Hava trafik kontrollerlerinin olan bitene dair çok daha büyük bir resme sahip olduklarını biliyordum, bu yüzden gönül rahatlığıyla işleri onlara bırakmıştım.”

“Öyleyse içinde bulunduğun şu durumda, hayatında ve sevdiklerinin hayatlarında daha büyük bir resim olabileceğine de inanabilir misin? Belki bu dersler sadece senin için

değildir, belki de herkes içindir. Tıpkı trafik kontrolörlerinin sadece senin uçağınla değil, gökyüzündeki bütün uçaklarla ilgilenmesi gibi...”

Onun için her şey değişmiş görünüyordu. Kendini bırakmanın bir seçim olduğunu, pes etmek anlamına gelmediğini anlamıştı.



Kendini bırakmak ile öylece kendini koyuvermek arasında önemli bir fark vardır. Pes etmek, ölümcül hastalık tanısı konduğunda ellerimizi havaya kaldırıp, “Hiç umut yok, ölüyorum!” demektir. Kendini bırakmak ise kişiye doğru gelen tedavileri seçmek, işe yaramazlarsa da buradaki zamanımızın sınırlı olduğunu kabul etmektir. Pes edince, sahip olduğumuz hayatı inkâr ederiz. Kendimizi bırakınca hayatımızı olduğu haliyle kabul ederiz. Bir hastalığın kurbanı olmak pes etmektir. Fakat her zaman, her durumda seçeneklerimiz olduğunu görmek kendini bırakmaktır. Yüzümüzü, içinde bulunduğumuz durumdan başka yöne çevirmek pes etmektir. Yüzümüzü, içinde bulunduğumuz duruma döndürmek kendini bırakmaktır.

✦ EKR

Tanrı işini bilir: Kafam, geçirdiğim felçten etkilenmemişti. Dersleri öğretmeninin bir yolu... Sol bacağımı ve sol kolumu kullanamıyorum, ama konuşabiliyor ve düşünebiliyorum.

Birçok kez insanlar, iyi konuşma becerisi de dâhil beynimizin sol tarafındaki tüm işlevleri yitirirler. Gelgelelim bana böyle olmadı; boynumdan yukarısı tamamen sağlam ve sağlıklıyım. Yine de vücudumun sol tarafı felçli, zaten geçirdiğim felci paradoksal diye görmem de bu yüzden. Zihinsel hiçbir hasar yok, ama vücudumun sol tarafı, yani feminen tarafı geride. Feminen taraf, alan taraftır. Pembe

kadınsı bir renk olarak görülür, benim pembeden nefret etmem de tesadüf değil! Fakat artık bu rengi beğenmeyi öğrenmeye çalışıyorum.

Teşekkür ederim demeyi öğrenme konusunda, alma konusunda çalışmalıyım. Sabrı ve kendini bırakmayı öğrenmeliyim. Hayatım boyunca verdim, verdim, ama almayı hiç öğrenemedim. Artık bu benim dersim: sevgiyi almayı, bakımı almayı, beslemekten çok beslenmeyi öğrenmek. Kalbimin çevresinde taştan kocaman bir duvar olduğunu fark ettim. Beni incinmekten korumak için tasarlanmıştı, ama aynı zamanda sevgiyi de dışarıda tutmuştu.



Birçok kişi hayatın önemsiz durumlarında bile olumlu anlamda teslim olmakta güçlük yaşar. Bir konferansta bile, kendini ayağa kalkıp konuşan kişiye meydan okumak zorunda olduğunu hisseden insanları muhtemelen hepimiz tanıyoruzdur.

“Düzeltmek zorundayım,” diyebilirler. “Konuşmacı hatalı.”

Böyle insanlar yalnızca bir dinleyici ve alan taraf olma fikrini kabul etmezler. Anlatılanlara katılmamak zorunda olmadıklarını, herkesi düzeltmek zorunda olmadıklarını fark etmezler. Onun yerine konuşmacıya materyali sunma fırsatı verebilirlerdi ve belki kendi fikirlerini bir parça değiştirebilirlerdi. Sunulan materyali bir bütün olarak dinledikten sonra, “Katılmıyorum,” ya da “Bu konuşmacıyı bir daha dinlemeyeceğim,” deselerdi yine sorun olmazdı. Fakat hemen katılmamaya başlarsanız, kendinize, almak ve öğrenmek için kendinizi bırakma izni de vermezsiniz.

Bazıları, bir başkasının söyleyeceklerini dinlemenin bile bir dövüşü kaybetmek anlamına geldiğine inanır. İşin doğrusu ise dinlemiş olmanın, dikkatle dinlemiş olmanın, bir başkasının bakış açısına kısa süreli-olumlu bir kendini

bırakma olabileceğidir; bu kendi bakış açılarıyla uyuşabilir, daha çok irdelenebilir ya da reddedilebilir.

Tanınmış bir restorandaki bir şef garson, müşterilerin gelip, “Meşhur Sezar salatanızı tatmak istiyorum ama sadece zeytinyağı ve sirkeli,” ya da “Piliç spesiyalinizden istiyorum, yalnızca ızgarada pişirilsin, ama çok kızarmasın ve sossuz olsun,” dediklerini anlatır.

Bu şef garson şöyle diyor: “Bizim yemeğe kattığımız şey kendi benzersiz pişirme ve sunma biçimimizdir. Yemeği bizim sunduğumuz biçimiyle kabul etmezseniz, şefimizin tam da güzel yaptığı o şeyi kaçırmış olursunuz. Birinin daha önce denemiş olmasını ve ancak ondan sonra daha az soslusunu sevebilmesini ya da gerçek diyet kısıtlamaları olmasını anlayabiliyorum, ama çoğu kez bize yemeği kendi tarzımızla servis etme şansı vermezler.”

Hepimiz çok kontrol edici olduk. Öğrenci olmanın ve başkasının ayağının dibinden ayrılmamanın neye benzediğini unuttuk. Kısa bir süre için bile olsa, hayattaki küçük şeyler için bile olsa, başka fikirleri ve deneyimleri nasıl kabul edeceğimizi bilmiyoruz.

Değiştiremeyeceğimiz durumları kabul etmeyi reddetmek bizi tüketir, gücümüzden ve huzurdan mahrum bırakır. Olayların oldukları gibi olmalarına izin verdiğimizde gücümüzü geri alır, huzura yeniden kavuşuruz. Aslında, “Hemen şimdi mutlu olacağım. Bunu ertelemeyeceğim,” diyoruzdur.

Diğer yandan kendini bırakmayı reddetmek de, “Koşullar değişene kadar mutlu olmam mümkün değil. Hiçbir şekilde, hiçbir surette,” demekle aynı şeydir. Belki yeni koşullar daha hoş olacaktır. Fakat bu koşullar hiç değişmeyebilir, bu da bizi değişmeyenlerin kurbanları haline getirir. “Ancak şunlar şunlar olursa huzurlu olabileceğim,” demek oldukça sınırlayıcıdır. Kafanızda tasarladığınız durum gerçekten tek

“iyi” olan mı? Huzur getirebilecek başka birçok koşul ve durum yok mu? Hatta bunlardan bazılarının aklınıza hiç gelmediği olası değil mi?

Meydana gelen her şeyi kabul etmekten söz etmiyorum. İzlediğiniz televizyon programını beğenmediyseniz, kendinizi ona bırakmak zorunda değilsiniz –kanalı değiştirin. İşinizi sevmiyorsanız, yeni bir iş arayın. Arabanızdan fazla tıkırtı geliyorsa tamire verin. Düzeltilmesi gereken bir durumdan mutsuzsanız, gücünüzü bulun ve düzeltmeyi yapın.

Ben, mutluluğun önündeki, üstesinden gelinemez engeller olduklarına karar verdiğimiz koşullardan söz ediyorum. Bu durumlar değişmediği sürece kesinlikle mutlu olamayacağımız konusunda ısrar ederiz –ama değiştirilemezler. Kötü bir çocukluk yaşadıysanız, geri dönüp bunu mutlu bir çocukluk haline getiremezsiniz. Sevdiğiniz bir kişi sevginize karşılık vermiyorsa, sevmeye zorlayamazsınız. Şu an kanserseniz, şu anda kansersiz değilsinizdir.

Bu durumlarda, mutsuz olabileceğimiz kadar mutsuz olabiliriz, ama gerçekleri asla değiştiremeyiz. Olduğu haliyle hayata kendini bırakmak, bu durumdan çıkarılacak dersleri öğrenmenin en hızlı ve en güçlü yolu olabilir. Kötü geçen çocukluğunuzu değiştiremezsiniz, ama iyi bir hayatınız olabilir. Birinin sizi sevmesini sağlayamazsınız, ama o kişi için enerjinizi ve zamanınızı boşa harcamayı bırakabilirsiniz. Sihirli bir değneği sallayıp kanserinizi ortadan kaldıramazsınız, ama bu, hayatın bittiği anlamına da gelmez.

✦ DK

Bryan adlı şeker hastası bir adam sağ bacağındaki bir enfeksiyon yüzünden hastaneye yatırılmıştı. Doktorlar bacağı kesmek zorunda kalabileceklerini söyledikleri için elli yaşındaki bu şirket yöneticisi korku ve öfkeyle doluydu.

Bryan'ın önce her şeyi tam anlamıyla hissetmek için kendine izin vermesi, sonra da tüm bu duyguların dışarı çıkmasını sağlaması gerekiyordu. Bunları yaptığında ona, “Olduğu haliyle bu duruma kendini bırakabilir misin?” diye sordum.

İlk başta Bryan, bu düşüncede yararlı olan hiçbir şey görmedi; benim bundan söz etmiş olmama bile çok kızmıştı. Yine de devam ettim: “En kötü olasılık, yani bacağına kaybetme olasılığı sürekli aklında, düşüncelerin üzerinde egemenlik kuruyor, seni korku ve öfkeyle dolduruyor. Bir süre bunu düşünmesen, bu olasılığı olduğu gibi kabul etsen, kendi haline bıraksan, olmaz mı? Bacağına kaybedeceksen, bacağına kaybedeceksindir. Bunu düşünmek, bunu düşünmüyormuşsun gibi yapmak, hatta bundan söz etmeyi reddetmek bunun olmasını ya da olmamasını sağlamayacak.”

“Peki, bacağıma kaybetme düşüncesini kabullenirsem, kendimi tamamen bırakırsam, bacağım kurtulacak mı?”

Ona derin ruhsal çalışmanın derin ruhsal çalışma olduğunu hatırlattım. Bununla pazarlık yapamayız. “Yeterince ruhsal olursam, ödülü alacak mıyım?” diyemeyiz. Bryan bacağına kaybetme fikrine kendini bıraksa da bacağına kaybedebilir. Fakat ihtimal dâhilindeki bu bacak kesilmesi, mutluluğu ve durumdan bir şeyler çıkarabilme yeteneğiyle birlikte onu rehin tutan bir ifritti. Bacağına kaybetme fikri öyle korkutucuydu ki bu konuda doğru düzgün düşünemiyordu.

Fakat Bryan en sonunda bu duruma duygularıyla ve merakla bakabilmeyi başarıp, “Bacağıma kaybedebilirim. Peki, bacağıma kaybedersem bu nasıl bir şey olur?” diye düşünmeyi başarınca, bunun üstesinden geleceğini fark etti. Takma bacak edinecek ve hayat devam edecekti. Kendini bırakmanın ve teslimiyetin tarafına geçince biraz huzur bulmuştu. Bedeninin iyileşmesine yardımcı olarak ve kendisinden beklenen yön hangisiyse artık o yönde ilerleyerek durumunu kabul etmiş, gevşemişti. Şansına bacağı

tedaviye başarıyla cevap vermiş ve kurtarılmıştı. Yine de geriye baktığında Bryan, bu korkunç durumun en şaşırtıcı kısmının, kendisini nihayet olası en kötü senaryoya bıraktığında huzuru bulması olduğunu söylüyor.

+ + +

Yarına, işlerin değişeceği zamana dek mutlu olmamızın mümkün olmadığı konusunda ısrar ederiz. Oysa mutluluk yarın mümkünse, bugün de mümkündür. Sevgi yarın mümkünse, bugün de mümkündür. Hiçbir şey değişmese bile iyileşmeyi bulabiliriz. “Olduğu haliyle” hayata kendini bırakmak, durumları mucizevi bir biçimde dönüştürebilir. Alabilme yeteneğimiz kendini bırakmada yatar. Evren, olayları oluşuna bıraktığımızda, yazgımızı gerçekleştirmek için gereken araçları bize verir.

Kendini bırakma için doğru zaman ne zaman? Hangi durumlarda? Her gün, her an ve her durum bir kendini bırakma fırsattır. Doğduğumuzda ve yine öldüğümüzde, bizden daha büyük bir kuvvete kendimizi bırakırız. Yaşam ile ölüm arasında kayboluruz, çünkü kendimizi bırakmayı unuturuz.

Bir şeylerin değiştirilmesi gerekiyorsa ve bunu değiştirme gücünüz varsa, buyurun! Fakat değiştirilemeyecek olan durumları fark etmeyi de öğrenin. Bunlar bize sanki akıntıya karşı kürek çekiyormuşuz gibi gelen, mücadele ettiğimiz ve korktuğumuz zamanlardır. Bunlar, kabul etmemiz ve kendimizi bırakmamız gereken zamanlardır, yoksa mücadelemiz bizi tüketir.

Kendinizi huzurlu hissetmiyorsanız, kendini bırakma zamanıdır.

Hayat akıyorsa, kendini bırakma zamanıdır.

Kendinizi her şeyden sorumlu hissediyorsanız, kendini bırakma zamanıdır.

Değiştirilemez olanı değiştirmek istiyorsanız, kendini bırakma zamanıdır.

Bir diğer konu da şudur: Gerçekten değişmeyi seçtiğinizde, tam olarak neyin neden farklı olması gerektiğini dikkatlice düşünün. Steve, örneğin, bir muhasebeci olmaktan mutsuzdu, çünkü aslında bir tiyatro ortamının içinde yer almak istemişti. Belirsiz bir tiyatro hayatı uğruna, mesleki kariyerinin garantisinden ve güvenliğinden vazgeçmeye razı olmadığı için kendisiyle sürekli boğuşuyordu. Sonunda bir muhasebeci olarak kalmayı kabul ettiğinde, birisi ona bir tiyatro grubunun yeni bir finans direktörü aradığını söylemişti. Steve bu işi aldı; o artık Broadway gösterilerinde uzman en büyük ve en başarılı finans direktörlerinden biri.

Olayları, meydana gelmelerini sağlamak için onlarla sürekli mücadele etmek yerine kendi haline bırakmak, kendimize vereceğimiz en güzel armağanlardan biridir. Geriye dönüp hayatımıza bir bakacak olursak, en güzel anlarımızın ve en büyük fırsatlarımızın bazılarının, işleri yoluna koymaya çalışmaktan kaynaklanmadığını görürüz. Bunlar uğurlu tesadüfler gibi görünürler; sanki doğru zamanda, doğru yerde olduğumuz için meydana gelmişlerdir. Kendini bırakmak işte böyle işler, hayat da böyle işler: incelik ve belli etmeksizin.

Oldukları hali değiştirmek isteyen birçok kişi, bir şeyleri değiştirmeye çalışmak yerine, bir ayakkabıcının ayakkabı yaptığı farkındalığına varır ve ayakkabı yapma şeklimize inanılmaz bir tarz, yaratıcılık ve değer katabileceğimizi hatırlar.

Değiştirme gereksinimi bazen açık, bazen de değildir. Kendini bırakma zamanının gelip gelmediğini bilmediğimizde şu huzur duası işe yarayabilir:

Tanrım,

Bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için huzur, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, aralarındaki farkı kavramak için de akıl bahşet.

Bazen insanlar kendini bırakma dersini umulmadık şekillerde ve yerlerde öğrenirler. “Yirmi yedi yaşındayken Japonya’da çalışıyordum,” demişti Jeff. “Bulunması heyecan verici bir yerdi, tam da son teknoloji işi. Bu dev projenin ortalarındayken, iştahımı kaybetmeye başladım; sonra da kendimi yorgun hissetmeye başladım. Bunun tamamen iş yüzünden olduğunu düşünüyordum. En sonunda hastaneye yatırıldım ve akciğer iltihabı tedavisi gördüm. Bunun kötü olduğunu düşünüyordum, ta ki bana bu akciğer iltihabı türüne HIV’in sebep olduğu söylenene kadar. Doktorlar Birleşik Devletler’e geri dönüş yolculuğu yapmama yetecek kadar durumumu stabilize ettiler.

Amerika’ya, eve geri gönderildiğimde, sadece birkaç şey getirmiştım yeşil sırt çantamda. Sahip olduğum diğer her şeyi geride bırakmıştım. Eski hayatım da geride kalmıştı: Yıllar boyunca Japonya’yla ilgili işleri incelemiştim, hep Japonya’da yaşamak istemiştım. Akciğer iltihabından kurtulduktan sonra, bütün düşlerimin nasıl bir anda elimden alındığını düşündüm. ‘Üzgünüz, artık istediğiniz şeylere sahip olamazsınız,’ denmesine benziyordu. Doğruydı da. Sahip olamayacaktım. İhtiyacım olan tedavi ve gözetimden uzakta, yabancı bir ülkede yaşamak çok zor olacaktı. Buradaki sağlık sistemi içinde yolumu bulmam da zor olurdu.

İlk başta öfkeliydim ve kendimi engellenmiş hissediyordum. Ancak bir anlamda hâlâ seçeneğim olduğunu görüyordum. Ya eski, artık gerçekleştirilemez olan düşlerimi yaşamaya çalışacaktım, ya da kendimi bu yeni hayata

bırakacaktım. Eski hayatıma tutunmaya çalışmak çok büyük bir stres yaratacaktı. Kendini bırakmanın zamanıydı. Bana yeni bir yaşam verilmişti.

Olanların gerçekliğiyle boğuşmayı bıraktıktan sonra, yeni fikirler ve düşler ortaya çıkmaya başladı. Birlikte çalıştığım avukatlar beni hep etkilemişti, ben de avukat olabileceğimi fark ettim. Avukatlık eğitimi üç yıl sürse de tıbbi bakım sayesinde bir geleceğim vardı. Bu kendini bırakışta kendimin daha önce hiç görmediğim parçalarını gördüm: cesaretim ve koşullara uyabilme yeteneğim. Şimdi harika bir hayatım var. İşlerin ne kadar mükemmel olduğunu da görüyorum. Yeniden burada, ABD’de olmayı seviyorum, her şey tamamen yolunda gözüküyor. Hiç beklemediğim bir biçimde buraya yerleşmiştim. Kendimi bu yeni geleceğe bıraktığım zaman, birçok yeni ve harika fırsat ortaya çıktı.”

Jeff, sonraki yirmi yıl boyunca durumu yüzünden kendini öfkeli ve kurban edilmiş gibi hissedebilirdi. Böyle yapmayı seçmedi, bunun yerine kendini ona verilen hayata bıraktı. Hatta, biz konuşurken, içinde acı bir duygunun olmayışına çok şaşırmıştı. “İçimin acıyacağını tahmin ederdim,” dedi. “Fakat olayları farklı biçimde görme ve önyargılarımı bırakma gücüne sahip olduğumu öğrenmek, mükemmel bir armağan olmuştu. Klişelerin hepsi doğru çıktı. Hayat çok kısadır, son günümüzün ne zaman olduğunu bilemeyiz. Kö-tünün içinde iyiyi bulmak, öğrendiğim en tatminkâr derslerden biri.”

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAĞIŞLAMA

1940'ların sonlarında Hindistan, Büyük Britanya'dan bağımsız olmaya hazırlanırken din savaşları içinde kaybolmuştu. Bu iç kargaşa sırasında oğlu Müslümanlar tarafından öldürülen bir Hindu, Mahatma Gandhi'yi görmeye gitmiş ve "Müslümanları bağışlamam nasıl mümkün olabilir? Tek oğlumu öldürenlere karşı kalbimde bunca nefret varken bir daha huzuru yeniden bulabilecek miyim?" diye sormuştu.

Gandhi adama, öksüz kalan düşman çocuklarından birini evlatlık alıp onu kendi çocuğu gibi yetiştirmesini önerdi.

Bütün bir hayat yaşayabilmemiz için bağışlamamız gerekir. Bağışlama, sızılarımızı ve yaralarımızı iyileştirmenin yoludur, kendimizle ve diğer kişilerle yeniden bağ kurma şeklimizdir. Hepimiz incitilmişizdir –acıyı hak etmeyiz, ama yine de yaralanmışızdır. Üstelik, doğrusunu söylemek gerekirse, çok büyük bir olasılıkla biz de başkalarını incitmişizdir. Sorun bu sızının meydana gelmesi değildir, bizim bunu unutamamamız ya da unutamayacak olmamızdır. İçimizi sızlatmaya devam eden şey budur. Hayatı bu sızıları biriktirerek yaşarız; bunlardan nasıl kurtulacağımız konusunda hiçbir eğitimimiz ya da alabileceğimiz bir danışmanlık yoktur. Bağışlama burada devreye girer.

Bağışlayarak ya da bağışlamayarak yaşama seçeneğimiz var. Bağışlama, gariptir, bencilce bir eylem olabilir; çünkü yaralama işini yapandan çok yaralanan için önemlidir. Ölmek

üzere olan kişiler çoğu kez hayatlarında eksik olan bir huzuru bulurlar, çünkü ölüm bırakmaktır, dolayısıyla bağışlamaktır da. Bağışlamadığımızda, eski yaralarımıza, sızılarımıza ve üzüntülerimize sımsıkı tutunuruz. Geçmişin mutsuz parçalarını canlı tutar ve küskünlüklerimizi besleriz. Bağışlamadığımız zaman kendimize köle oluruz.

Bağışlama, kabahatlinin bizden kalıcı olarak aldığına emin olduğumuz bütünlük duygusu da dâhil olmak üzere bize çok şey sunar. Bize tekrar olduğumuz kişi olma özgürlüğünü sunar. Hepimiz kendimize ve ilişkilerimize yeni bir başlangıç şansı vermeyi hak ederiz. Bu şans, bağışlamanın büyüsdür. Bir kez başkalarını ya da kendimizi bağışladıktan sonra, tekrar iyiliğin olduğu yere ulaşırız. Tıpkı kırık bir kemiğin iyileştiğinde, kırılmadan önceki halinden daha sağlam olması gibi, bağışlama yaralarımızı iyileştirdiğinde, ilişkilerimiz ve hayatlarımız da daha sağlam olabilir.

Ölmek üzere olan kişiler hakiki bağışlama hakkında bize çok şey öğretebilirler. Onlar, “Ben çok haklıydım, bu kadar haklıken senin ne kadar yanlış olduğunu görebiliyorum. Kendi büyüklüğüm içinde seni bağışlayacağım,” diye düşünmezler. “Sen de hatalar yaptın, ben de. Kim yapmaz ki? Fakat artık seni hatalarınla tanımlamak ya da kendimi hatalarımla tanımlatmak istemiyorum,” diye düşünürler.

Bağışlamanın önünde birçok engel vardır. Bunların arasında en başta, bağışlayarak, bizi inciten davranışlara göz yumduğumuz duygusu gelir.

Fakat bağışlamak, “Sorun yok, beni incitebilirsin,” demek değildir. Kine tutunmanın *bizi* mutsuzluk içinde yaşamaya zorladığını fark ettiğimizde, kendi iyiliğimiz için bu acıyı bırakmamız anlamına gelir. Bağışlamaya isteksiz olan kişilerin, kendilerinden başka hiç kimseyi cezalandırmadıklarını unutmamaları gerekir.

Bağışlamak insanların bizi çiğneyip geçmelerine izin vermek demek değildir. Kelimenin tam anlamıyla insanlık sevgisiyle ilgilidir. Bağışladığımız zaman, insanların bizi incittikleri sırada en iyi durumlarında olmadıklarını hatırlarız. Yaptıkları hatalardan ibaret olmadıklarını hatırlarız. İnsandırırlar, hata yaparlar, tıpkı bizim gibi onlar da yaralanmıştır. Nihayetinde bağışlama içimizde meydana gelir. Kendimizi iyileştirmek için bağışlarız. Bir başkasının davranışı bir başkasının davranışıdır. Davranışı bağışlamak zorunda değiliz, tek yapmamız gereken o kişiyi bağışlamaktır.

İntikam isteği bağışlamanın önündeki bir diğer engeldir. Ödeşmek bize olsa olsa sadece geçici bir rahatlama ya da doyum duygusu verir. O durumda, ilk bakışta yanlış olduğunu düşündüğümüz bir seviyede davrandığımız için suçluluk duyarız. Bizi inciten her kimse ne kadar incindiğimizi bilmesini isteriz, bu yüzden de sert ve ani bir tepki gösteririz –böyle olunca da sadece kendimizi daha fazla incitmiş oluruz. İncindiğimizi anlatmanın hiçbir zararı yoktur; ama tekrarlamak gerekirse, bu acıya sıkıca tutunursak bu bir kendini cezalandırma haline gelir.

Bağışlamak çok güç olabilir. Kimi zaman durumu görmezden gelmek daha kolaydır. Çoğu kez bağışlamayı çok isteriz ama pasif kalarak bir gizem selinin hayatımızın içinde damla damla akmasına izin vererek bunu erteleriz. Bu şekilde yaşamak istemediğimizi ve sonsuza dek o suyu temizlemek zorunda olmayabileceğimizi fark edene kadar bu affetme gerçekleşmeyebilir.

Bağışlamama bizi saplanıp kalmış bir halde tutar. Bu eski bölgeleri iyi biliriz ve buralarda oldukça rahat olabiliriz; öyle ki bağışlama bilinmeyene cüret etmek gibi gelebilir. Çoğu zaman birilerini suçlamak, bir ilişkiyi onarmaktan daha kolaydır. Gözlerimiz o kişilerin hatalarına odaklandığı için, kendimize ve sorunlarımıza bakmak zorunda kalmayız.

Bağışlayınca, kırııcı bir olayın ötesine geçip gelişme ve yaşama gücümüzü geri alırız. Bu acıda yaşamak bizi ebedî kurbanlar olarak tutar; bağışlayınca bu acıyı aşarız. Sürekli olarak başka biri ya da başka bir şey tarafından yaralanmak zorunda değiliz. Bu farkındalıkta büyük bir güç bulunmaktadır.

Size birkaç kolay adımda nasıl bağışlayacağınızı söylemek, size dünyanın nasıl kurtarılacağını söylemeye benzer –yapılması çok zor olan şey budur. Bağışlamak çok acı verici gelebilir; işte bu yüzden bazen dünyayı kurtarmaya çalışmaya benzer. Bu arada, dünyayı *böyle* kurtarırsınız.

Çocukken, incindiğimizde ya da başkalarını incittiğimizde, biri genellikle, “Özür dilerim,” der. Fakat artık yetişkin olduğumuz için bu özürler o kadar sık dile gelmez. Kaldı ki dile geldikleri bazı zamanlarda da yeterli olmadıkları sonucuna varırız. Çocuklar yanlış yaptıklarında, korkularını, şaşkınlıklarını, bilgisizliklerini görürüz. Onları insan olarak görürüz. Gelgelelim yetişkinler olarak genellikle bizi incitenleri, bize yaptıkları şey olarak görürüz. Sadece sebep oldukları acının belirlediği tek boyutlu karakterler haline gelirler. Bağışlamadaki ilk adım, onları yeniden insan olarak görmektir. Hatalar yaparlar; kimi zaman zayıftırlar, duyar-sızdırlar, kafaları karışıktır ve acı içindedirler. Kusurlu, kırılgan, yalnız ve muhtaç, duygusal bakımdan noksandırlar. Başka bir deyişle, tıpkı bizim gibidirler. Onlar da iniş ve çıkışlarla dolu bir yolculuktaki kişilerdir.

Bir kez onların da insan olduklarını kabul edebildikten sonra, öfkemizin farkına vararak onları bağışlamaya başlayabiliriz. Bir yastığa bağırarak, bir arkadaşımıza ne kadar öfkeli olduğimizi anlatarak, çığlık atarak ya da bunu dışarı çıkaracak başka bir şeyler yaparak bu bloke edilmiş enerjiyi boşaltmak zorundayız. Bunu yapınca, çoğunlukla, öfkenin altında yatan üzüntü, acı, nefret ve incinmişliği

buluruz. Bulunca, kendimize bu duyguları yaşama izni vermemiz gerekir. Daha sonra ise en zor bölüm gelir: bu duyguları bırakmak. Bağışlama sizi inciten kişilerle ilgili değildir; onlar için endişelenmeyin. Yaptıkları şey ne olursa olsun, bu bizden çok, muhtemelen, kendileriyle, dünyalarıyla ve sorunlarıyla ilgilidir. Onların bu problemlerini bıraktığımızda, *biz* özgürlüğü bulacağız. Herkesin üstesinden geleceği sorunları vardır, bunların hiçbirisi bizi ilgilendirmez. Bizim işimiz kendi huzurumuz, kendi mutluluğumuzdur.

❖ DK

Kimi zaman bağışlamak imkânsız gibi görünür, çünkü işlenen kabahat oldukça ağırdır. Bu konuda Elisabeth Mann bize hoşgörü, sevgi, öfke ve bağışlama hakkında birçok ders öğretebilir.

Elisabeth'in öfkelenecek çok şeyi vardı. Onlu yaşlarındayken o ve ailesi Naziler tarafından toplanmış ve ortalama yaşam süresinin çok kısa olduğu bir toplama kampı olan Auschwitz'e gönderilmişti. Oraya vardktan çok kısa bir süre sonra, bir nöbetçiye, ailesinin geri kalanının nerede olduğunu sormuştu. Adam, çok büyük bir bacadan çıkan dumanı göstererek, "İşte, oradalar," demişti.

Kamp müttefik askerleri tarafından kurtarıldktan sonra Elisabeth, kendisini Danimarka'da bulmuştu; İsveç'e giden bir treni bekliyordu. Yanında kamptan sağ çıkan başka insanlar da vardı ama ailesi ölmüştü. "Bir fincan kahve vermişlerdi, tadı çok güzeldi; hayatta o kahveyle mukayese edilecek hiçbir şeyim olmadı," diye anlatıyor Elisabeth. Bir hemşire, toplama kampından sağ çıktıklarını söylediği iki kadınla bir adam getirmişti. "Öyle olmadıklarından kuşulanmıştım, çünkü yanlarında çantaları vardı. Bir kamptan olan kimsenin çantası olmazdı, fazladan bir parça giysimiz

bile yoktu. Bu iki kadınla adam bize hangi kamptan geldiğimiz, oraya nasıl götürüldüğümüzle ilgili sorular sormaya başladılar. Yanımdaki kişiler başlarından geçenleri anlattı. Ertesi sabah bizi İsveç'e götürecek tren geldi. Sorular sormuş olan iki kadın, artı üç kişi ve ben aynı kompartımana konmuştuk. Kompartımanda pek yer yoktu, özellikle de iki kadının yanlarında getirdiği bavullar yüzünden. O ikisi yere oturdu, diğer üçü bir banka otururken ben, yukarıda normalde bavulların konduğu yere çıktım. O gece, herkesin uyuduğunu düşünürlerken bir ses duydum. Aşağı baktığımda, o iki kadının bavullardan birini açmış olduğunu gördüm, içinde ise bir sürü SS üniformalı kişinin fotoğrafı vardı. Kadınlar fotoğrafları yırtıp pencereden dışarı atıyorlardı. Şunu bilin ki bir kampta hiç kimse askerlerin resimlerine sahip olmaz, olmak da istemez.

Duraklardan birinde bazı resmî görevliler trene binip hepimize sorular sordu. Bu iki kadına ve adama neredeydiniz, hangi kamp gibi sorular sorduklarında, onlar önceki gece yanımdaki kişilerden duydukları şeyleri tekrarladılar. Bir şeyler söyleyebilirdim, ama öylesine mutlulukla doluydum ki... Çünkü savaş bitmişti. Herkesin savaştan bir şeyler öğrenmiş olduğuna kanaat getirmiştım. Bu insanları cezalandırmanın bana düşmediğini düşünüyordum. Tanrı onları cezalandırmak isterse, bunu yapacaktı. İsveç'e vardık ve onları bir daha hiç görmedim.

Yaptığım şey, bu insanların yapmış olduklarına göz yummak değildi. Bağışlamanın benim değil, Tanrı'nın ellerinde olduğuna güvenmekti bu. Onların kaderine karar vermek bana düşmüyordu. Tüm o ölmüş insanlara, küçük erkek kardeşime, anneme, babama karşın nasıl 'Tamam, sorun değil,' diyebiliyordum?

Fakat bana göre önemli olan, kalbimde intikam isteğinin hiç olmamasıydı. Hatırlıyorum, kampta, yolları temizlemek

için götürülürken her sabah bir fırının önünden geçerdik. Her zaman aç olurduk ve yeni pişmiş ekmeğin kokusu bizi âdeta çarpardı. Özgür olduğumuzda, o fırına koşup bütün ekmekleri yiyeceğiz derdik. Asla fırına koşup fırıncıyı öldüreceğiz demedik.”

Hayatımızdaki pek çok şey, Nazilerin yaptığı Yahudi katliamı sırasında olup bitenler kadar korkunç değildir. Yine de bağışlamamamız gerekiyormuş gibi hissettiğimiz şeyler vardır. Bunlar meydana geldiğinde, Elisabeth Mann’ın yaptığı şeyi yapabiliriz: Tanrı’ya havale edebiliriz. Elisabeth genç, tek başına ve son derece korumasız bir durumda olmasına karşın, yargılamanın, yapacağı oysa, Tanrı’ya düştüğünün farkına varmıştı. Bazı durumlarda ise gerçekten bağışlamak isteriz ama kendimize bunu yaptıramayız. Böyle olduğunda yardım almak iyi olur: “Tanrım, bağışlamak istiyorum ama yapamıyorum. Lütfen bana yardım et.”

✚ ✚ ✚

✚ EKR

Hepimiz bağışlamayı her zaman gerçekleştirebilmek isteyebiliriz, ama bu göz korkutan bir iştir. Kaldı ki insan olduğumuz sürece, tek tek her şey için herkesi tümüyle bağışlamak da imkânsız olabilir. Ben kendi hayatımda bağışlamakta sıkıntı çektiğim şeyler olduğunu fark ediyorum, öldüğüm zaman tek tek her küçük şeyi bağışlamamış olabileceğimi de –sorun değil, çünkü bir azize olarak ölmek istemiyorum.

Hâlâ çok hasta ve birilerine bağımlı olduğum zamanlarda, bana bakmaya gelen hemşire yardımcıları vardı. Bu yardımcıların çok büyük miktarlarda çöp atıyor gibi göründükleri dikkatimi çekmişti. Her gün büyük plastik torbalar dolusu çöp. O sıralarda yatağa bağlıydım ve “Benim bu kadar çöpüm yok ki!” diye düşünüyordum.

Onlara sorunca, bana yalnızca çöprü çıkardıklarını söylediler. Her gün benden bir şeyler çaldıklarının ancak daha sonra farkına vardım; ortalıkta daha çok gezmeyi başarabilince... Yalnızca parasal değeri olan şeyleri almakla kalmıyorlar, son evim yandıktan sonra hâlâ sahip olduğum birkaç yadigârı da alıyorlardı. Tablolar, diplomalar filan hepsi gitmişti. Sağlam bir kalbim var, bu yüzden kalp krizi geçirmedi. Bağışlamam gerek ama bunu yapmak istemiyorum. Daha değil. Üzerinde çalışmadım bile. Açıkçası, henüz hazır değilim.



İşe bakın ki en çok bağışlamamız gereken kişi kendimizizdir. Yapmış olduklarımız ve yapmamış olduklarımız için kendimizi bağışlamak zorundayız. Her hata yaptığımızı düşündüğümüzde, kendimizi bağışlamalıyız; bir dersi öğrenmediğimizi hissediyorsak, öğrenmediğimiz için kendimizi bağışlamalıyız.

Kendimizi bağışlamamız gereken şeyin her zaman anlamı olmayabilir –o şey gerçek bir hata bile olmayabilir. Çoğu kez, özellikle gençsek, kendimizi çevremizdeki olaylardan –genellikle olmamız gerekenden daha fazla– sorumlu hissediyoruz.

✦ DK

Elisabeth Mann, o kadar küçük yaşta içine düşürüldüğü o trajik “ya ... ise” durumlarından biri yüzünden hâlâ her gün kendini bağışlamak zorunda.

Ailesi Auschwitz'e vardığında, silahlı nöbetçilerin önünde durdular; nöbetçiler Elisabeth'e erkek kardeşinin kaç yaşında olduğunu sordu. Onlara kardeşinin on üç yaşında olduğunu söyledi. Bunu gururla söyledi, çünkü Yahudi geleneğine göre kardeşi artık ergenliğe kabul edilmişti, bir erkekti.

Çocuklar başka bir yere ayrılırken, erkeklerin derhal gaz odasına gönderildiklerini fark ettikten sonra, yaptığı açıklama ile kardeşine ölüm damgası vurmuş olmaktan korkmuştu.

“Keşke daha genç olduğumu söylemeyi akıl etseydim,” diye itiraf ediyor. “Belki gerçek yaşını söylemeseydim, hayatta olacaktı; belki hiçbir şey söylemeseydim, hayatta kalacaktı. Çoğu kez onu ölüme ben göndermişim gibi geliyor bana.”

Bugün bile Elisabeth küçük erkek kardeşini özlüyor ve “ya ... ise” ile düşünüyor.

Elisabeth bu yanlış sorumluluk duygusu yüzünden kalbinde bağışlama bulmaya devam etmek zorunda.

Pek çoğumuz Elisabeth Mann'inki kadar büyük sorunlarla uğraşmak zorunda kalmayız. Fakat gerçekten çoğunlukla her gün kendimizi yetersiz ya da düpedüz kötü biri olarak yargılarız. Kendimizi bağışlamanın anahtarlarından biri, daha iyi bir biçimde görmüş olsak işleri de farklı bir biçimde yapmış olacağımızın farkına varmaktır. Hiç kimse, “Ah! Bu yapılacak iyi bir hata olabilir,” ya da “Bunu yapacağım, çünkü birini incitme konusunda kendimi gerçekten kötü hissetmemi sağlayacak,” diye karar veremez. Doğru olanı yaptığımızı düşünürüz; işte bu yüzden, her şeyi bilmediğimiz için kendimizi bağışlamalıyız. Bir kişiyi kasten incitmişsek bile, bunun nedeni muhtemelen kendimizin de acı çekiyor olmasıdır. Daha iyi seçimler yapabilecek olsaydık, büyük olasılıkla yapmış olurduk.

Hatalar yapmak, birini yanlışlıkla incitmek, zaman zaman kendimizi kaybetmek için burada, bu hayattayız. Kutsuz olsaydık hiç burada olmayabilirdik. Kendimizi bağışlamayı öğrenmenin tek yolu da birkaç hata yapmaktır. İnsan olduğumuz için yaptığımız şeyleri yapmışızdır. Kendimizi bağışlayamayacağımız kadar kötü bir şeyler yapmışsak, bunu her zaman Tanrı'ya bırakabiliriz. “Tanrım, henüz kendimi

bağışlayamıyorum. Beni bağışlayabilir, içimde bağışlamayı bulmama yardım edebilir misin?” diyebiliriz.

Bağışlamanın hayatta bir kez yapılacak bir iş olmadığını, süregiden bir şey olduğunu unutmayın. O bizim ruhsal bakım planımızdır. Bağışlama bizi huzur içinde ve sevgiyle temas halinde tutmaya yardımcı olur. Bizim tek görevimiz, yeniden kalplerimizi açmaya çalışmaktır.

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

MUTLULUK

❖ EKR

Ölümcül hastalık tanısı almış olan kırk beş yaşındaki Terry, bir hospiste/bakım evinde son günlerini geçiriyordu. Onunla tanıştığımda, bana oldukça iyi olduğunu söylemişti. Neşeli yapısı merakımı uyandırdığı için ona hastalığı hakkında sorular yönelttim. İnkâr evresinde filan değildi; yanıtları açıktı ve gerçeklere dayanıyordu. Bu yüzden, “Aklının bir köşesinde öleceğin bilgisiyle nasıl yaşıyorsun?” diye sordum, “Düşünce bazında hepimiz bir gün öleceğimizi biliriz, ama sen kısa bir süre sonra ölebileceğine dair gerçek bir bilgiyle yaşıyorsun.”

Terry yanıtladı: “Bu bilgiyle gayet iyi yaşıyorum. Aslında şimdi hiç hayal edemeyeceğim kadar mutluyum. Belki tuhaf gelecek ama hayatımın büyük bir bölümünde mutsuzdum. Ben sadece bunun olabilecek en iyi şey olduğunu kabul ettim. Fakat artık zamanım sınırlı olduğu için, hayata gerçekten baktım ve hayattaysam gerçekten hayatta olmak istediğime karar verdim; ölüysem de gerçekten ölü olmak istediğime. Bu dünyadan ayrılmadan önce yapmak istediğim şeyleri de düşündüm. Tüm bunların ortasında da daha önce hiç olmadığım kadar mutlu olduğumu fark ettim.”



Hayatın sonsuza kadar sürmeyeceğini tamamen fark ettiğinizde, hayatın anlamıyla ilgili bir şeyler de değişir. Tersine de doğrudur: Ölümcül bir hastalığı atlatan insanlardan, günlerinin sayılı olduğunu düşündüklerinde gerçekten daha mutlu olduklarını duymak olmadık bir şey değildir. Kalan zamanımızın sınırlı olduğunu ve bunu gerçekten saymak gerektiğini Terry gibi tam olarak anladığımızda, mutluluğumuza daha derin bir bağlılık katarız.

Pek çoğumuz mutluluğu, bir olaya verilen tepki olarak düşünürüz, ama aslında çevremizde olup bitenlerle çok az ilgisi olan bir zihin halidir bu. Pek çok kişi, bir şeye sahip olunca ya da bir şey yapınca kesinlikle mutlu olacağından ve yalnızca büyük bir olay meydana gelirse mutsuz olacağından emindir. Kalıcı mutlulukların piyangoyu kazanmak, güzel bir vücuda sahip olmak ya da kırıksıklıklardan kurtulmakta olmadığını defalarca görmüşüzdür. Tüm bunlar geçici olarak çok sevindirici şeylerdir, ama o büyük heyecan çabucak azalır ve öncesinde olduğumuz kadar mutlu ya da mutsuz olduğumuzu fark ederiz.

İşin iyi yanı, kendimizi mutlu etmek için gereken her şey bize verilmiştir; kötü yanıysa, bize verilen bu şeyleri nasıl kullanacağımızı çoğu kez bilemeyiz. Zihinlerimiz, kalplerimiz ve ruhlarımız tamamen mutluluğa kodlanmıştır; bütün donanım yerleşiktir. Herkes mutluluğu bulma potansiyeline sahiptir. İnsanın bütün yapması gereken, bunu doğru yerlerde aramaktır.

Mutluluk doğal halimizken, kendimizi mutsuzlukla daha rahat hissetmek için eğitilmişizdir. Garip bir biçimde mutluluğa alışık değilizdir: Bazen sadece doğaya aykırı değil, aynı zamanda hak edilmemiş gibi de gelir. İşte bu yüzden kendimizi çoğu kez bir kişi ya da bir durumla ilgili olarak en kötü şeyi düşünürken buluruz. Mutlu olmak konusunda iyi

hissetmeye çalışmak zorunda olmamızın ve kendimizi mutluluğa adanmak zorunda olmamızın sebebi de budur.

Bu işin bir bölümü, mutluluğu bulmanın temelde yaşam amacımız olduğu inancını kabul etmektir. Birçok insan böyle bir yaklaşımın ben-merkezli ve umursamazca olduğunu söyleyerek böyle bir düşünce karşısında irkilir. Yaşamın amacının mutlu olmak olduğu fikrine niçin direniriz?

Mutlu olunca suçluluk duyarız ve bu kadar insan bizden daha talihsizken nasıl mutlu olmak için çaba harcayabiliriz ki diye merak ederiz. Hatta birinin açık açık söylediği gibi, “Niçin mutlu olacaktıydın?” diye düşünürüz.

Yanıt şu: Siz Tanrı’nın değerli kulusunuz. Çevrenizdeki bütün harikalardan keyif almanız beklenir. Kaldı ki mutlu olduğunuzda başkalarına, acı çekenlere verecek daha fazla şeye sahip olacağınızı da unutmayın. Yeterince şeye sahip olduğunuzda ve kendinizi doyuma ulaştırmış hissettiğinizde, bir ihtiyaç ya da yoksunluk duygusuyla harekete geçmeyeceksinizdir. Çevrenizdeki kişilere verecek biraz daha fazla şeye sahip olduğunuzu; zamanınız, kendiniz, paranız ve mutluluğunuzdan daha çoğunu paylaşmaya gücünüzün yettiğini hissedeceksiniz.

Aslında mutlu insanlar aramızdaki en az bencil, en az ben-merkezli kişilerdir. Mutsuz olanlara göre çoğu kez başkalarına kendi istekleriyle zaman ayırır ve yardım ederler, çoğunlukla daha iyi, daha sevgi dolu, bağışlayıcı ve ilgilidirler. Mutsuz olmak bencilce davranışlara yol açar, mutluluk ise verme kapasitemizi artırır.

Gerçek mutluluk bir olayın bir sonucu değildir, koşullara dayanmaz. Mutluluğunuzu, çevrenizde olup bitenler değil, siz belirlersiniz.

Audrey adında bir kadın, ALS, Lou Gehrig hastalığı için bir yardım etkinliğine ev sahipliği yaptığında bunun farkına

varmıştı. Audrey sadece yardım toplayanları ağırlamakla kalmıyordu, kendisi de bu hastalığı taşıyordu.

Bu, etkinliğe ev sahipliği yapmaya ikinci kez gönüllü oluşuydu. İlkinde, on yıl önce, hastalık tanısı yeni konmuştu ve önünde daha uzun yıllar olduğunu biliyordu. Şimdiyse hastalığı önemli ölçüde ilerlemişti, dolayısıyla böyle bir görevi son kez üstleniyor olabileceğinin farkındaydı.

“Bir kez daha ev sahipliği yapmak istedim,” dedi Audrey. “Son on yıl içinde çok fazla şey öğrendim. Bunu ilk düzenlediğimde, bana sanki kullanılıyormuşum gibi gelmişti. ALS poster kızı olmak istemiyordum. Bu kez daha yaşlı ve daha bilgiliyim. İlkinde çok toydum. Anlaşmazlıklar vardı, egolar vardı, bir sürü saçmalık vardı. Artık daha iyisini yapabiliyordum. Dört gözle bekliyordum. Ancak planlananlara yalnızca bir iki hafta kala, aynı şeyler yeniden olmaya başladı. Bunu anlamıyordum. Ağladım. Yıllar önce yaptığımdan daha iyisini yapamayabiliyordum!”

Kendimi hırpalamaya başlamıştım. Gelişmiş ve değişmiş olduğumdan çok emindim. Derken kafama dank etti: ben değişmiştim, ama koşullar değişmemişti. Niçin hiçbir sorun olmayacağını ummuştum ki? Bu gerçekçi değildi. Sorunlar yok olmamıştı, ama artık bu sorunları farklı bir biçimde ele alabiliyordum. Asıl zorlu mücadele buydu. Bütün farkı bu yarattı. Koşulları değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtiğim zaman, her şey daha iyi oldu. Daha mutlu olmuştum. Etkinlik harika bir başarıyla sonuçlandı.”

Mutluluk olup bitenlere değil, bu olup bitenleri nasıl ele aldığımıza bağlıdır. Mutluluğumuzu olup bitenleri yorumlama, algılama ve ruh halimizle bütünleştirme biçimimiz belirler. Olayları algılama biçimimizi de bağlılığımız belirler. Bu, derslerimizi öğrenme ve birbirimiz hakkındaki gerçeği hatırlama arasındaki dengenin ortaya çıktığı yerdir. İnsanlar ve durumlarla ilgili olarak en kötü olanı görmeye

mi bağlıyız, yoksa en iyi olanı mı? Neye bağlıysak, dikkatimizi neye yönelttiysek o büyüyecektir. Bu yüzden yorumlamalarımızda ve kendi içimizde en iyi olan ya da en kötü olan şey gelişir. Geçmiş, amaçsız ya da anlamsız olması gibi, kötü bir ışık altında görürsek, benzer gelecekleri ortaya çıkaracak tohumları ekeriz. İşte bu yüzden geçmişten yükümüz olarak söz ederiz –her yere yanımızda taşımak için biraz ağır bir yük. Adı ne olursa olsun, ağırlığıyla bizi ezen ve mutluluğa doğru ilerleyişimizi yavaşlatan parçamız budur.

Mutluluk bizim doğal halimizdir, ama olayların nasıl olması, nasıl görünmesi gerektiğiyle ilgili inanışlarımız arasında kaybolduğumuz için, nasıl mutlu olunacağını unutmuşuzdur.

Bir düşünün: “Sadece mutlu olmayı *dene*” tavsiyesini hepimiz duymuşuzdur. Denemek o duyguyu hissetme biçimini engeller. Öylece bazı teknikler öğrenerek ya da bir “mutluluk yaratan” olaya dâhil olarak değil, kademe kademe mutlu oluruz. Mutluluk, mutluluk anlarını deneyimlemekten gelir –umamız bu anların sayısı da giderek artar. Bir gün fark edeceksiniz ki beş dakika süren bir mutluluğunuz var. Sonra, bir de bakmışsınız, bir saat süren bir mutluluğunuz, derken bir akşam, derken bütün bir gün süren mutluluğunuz olmuş.

Karşılaştırmalar yapmak muhtemelen mutsuzluğa götüren en kısa yoldur. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırarak asla mutlu olamayız. Kim olduğumuz, neye sahip olduğumuz ya da ne yapabildiğimizin hiçbir önemi yok, öyle ya da böyle her zaman bir başkasından daha azıdır. Dünyanın en zengin insanı en yakışıklısı değildir; dünyanın en yakışıklısı en güçlü kaslara sahip değildir; en güçlü kasları olan kişi en iyi eşe sahip değildir; en iyi eşe sahip olan kişi bir Nobel ödülüne sahip değildir; bu örnekler çoğaltılabilir. Küçük bir çabayla kendimizi hemen tam bir sefaletle karşılaştırabiliriz.

İnsanın kendine zarar verdiği bu karşılaştırmalar için başka birilerine gerek duymayız bile; kendimizi geçmiş ya da geleceğimizle karşılaştırmak da aynı işi görebilir. Mutluluk kendimizi sadece olduğumuz gibi, bugün, başkalarıyla karşılaştırmaksızın, geçmişte olduğumuz ya da gelecekte olacağımızdan korktuğumuz halimizi hesaba katmaksızın “iyiyim, sorun yok” diye görmekten gelir.

Kendimizi koşulların kurbanı olarak görmekten kaynaklanan bu, “Neden ben?” hissi, bize her şeyi kişisel bir hakaret olarak kötü yorumlamamızı söylediği için, bizi mutsuzluğa saplanıp kalmış bir halde tutar. Kurban olma duygusu her şeyin bizim *başımıza* geldiğini düşünmekten kaynaklanır. Kaybetme de vardır, geri kazanma da, güneş ışığı da vardır, yağmur da –bunlar kişisel olarak bize karşı değildir. Birileri bizi incittiğinde bile, bunun çoğu kez bizimle hiçbir ilgisi yoktur. Bunu anlamak kurban edilmiş olma hissinden uzaklaşmamıza yardımcı olur. Unutmayın, duygularınızı ve gerçekliğinizi düşünceleriniz belirler, tersi değil. Siz dünyanın bir kurbanı *değilsiniz*.

Ne Zaman Ülkesi’nde yaşar ve gezer, kendimize belirli şeyler meydana geldiği zaman mutlu olacağımızı söyleriz: yeni işe başladığım zaman, doğru eşi bulduğum zaman, çocuklar büyüdüğü zaman. Beklemekte olduğumuz şeyleri elde etmenin bizi mutlu etmediğini öğrenmek bizde genellikle büyük bir hayal kırıklığı yaratır, o yüzden yeni bir “ne zaman”lar grubu seçeriz: kıdem aldığım zaman, ilk çocuğumuz olduğu zaman, çocuklar iyi bir üniversiteye gittiği zaman. Bunları elde etmek bizi asla uzun süre hoşnut etmez. Mutluluğu “ne zaman”a tercih etmek zorundayız. “Ne zaman” şimdidir. Mutluluk bir sonraki koşullarla olduğu kadar bu koşullarla da mümkündür.

Çoğu kez bir durumu gerçekte olduğu biçimiyle görmeyiz. Bunun yerine durumun nasıl görünmesi “gerek” olduğu

ya da nasıl olacağı hakkındaki imgemize odaklanırsınız. “Gerek”lerimizi koşullara yansıtarak hakikati yadsırsınız. Yanılsamalar görürüz. Hakikati görmek meydana gelebilecek şeyler ne olursa olsun, evrenin olması beklenen yönde hareket ettiğini bilmektir. Bu sebeple, biz rotamızdan uzak olabiliriz, ama kaderimiz asla rotasından sapmaz. Hayatımızda meydana gelen olaylar en iyisi de en kötüsü de olsa, dünya işe koyulmuştur ve bize derslerimizi karşımıza çıkarmak bir biçimde kodlanmıştır. İşlerin yanlış yönde gittiğini düşündüğümüz zamanlarda bile, bizi sevinçten uzaklaştıracak değil, sevince doğru götürececek biçimde tasarlanmıştır. Tanrı’nın üstesinden gelemeyeceği hiçbir sorun ya da durum yoktur. Aynısı bizler için de doğrudur.

Hayat bizi her tür paradoksla boğuşmak durumunda bırakır. Otuz bir yaşındaki Mike da kolon kanseriyle boğuşan altmış dokuz yaşındaki babası Howard’ı ziyaret ediyordu. Doktorlar hastalık sürdüğü için hastanın geleceğinden emin değillerdi. Mike’ın ziyaretleri kısa ve seyrekti. Sevgi dolu bir adamdı ama babasıyla ilgili birçok sorunu vardı ve beş yıldır üvey annesi olan kadını, sevmiyordu.

Bir gün Mike işten sonra babasının evine geldi, babası orada değildi. Fakat Howard’ın kardeşi, Mike’ın amcası Walter oradaydı. “Gel, bekle,” dedi Walter. “Doktordan eve dönmesi çok sürmez.”

Babasının evinin oturma odasında beklerken, Mike yerinde duramıyor, ikide bir saate bakıyordu. Beş dakika geçti, on dakika, yirmi dakika. En sonunda bir arkadaşını arayıp, “Babamı on dakika daha bekleyeceğim, sonra da bir not bırakacağım. Ben üstüme düşeni yaptım, ziyaret ettim. Onun burada olmaması benim hatam değil,” dedi.

Mutfakta yemek yiyen Walter Amca elinde olmadan bu konuşmaya kulak misafiri olmuştu. Dinlediği için yeğeninden

özür diledikten sonra Mike'a izniyle bir öğüt verip veremeyeceğini sordu.

“Elbette,” dedi Mike. “Niye olmasın.”

“Babam – senin büyükbaban– ben otuzlarımdayken öldü. Hemen hemen senin yaşındaydım işte. Şimdi yetmiş yedi yaşındayım, demek o öldüğünden bu yana kırk yılı aşkın bir süre geçmiş. Doğrusu kaba saba herifin tekiydi. Ölümünün ardından onunla ilgili karışık hislerim vardı. Şimdi geriye baktığımda, hayatın paradokslarından birini fark ediyorum: hayat uzun ama zaman kısa. Ölümünün üzerinden on yıl geçti, sonra yirmi, sonra otuz yıl; aslında babamla ne kadar az birlikte olduğumu ve daha fazlasına sahip olmak istediğimi fark etmeye başladım. Benim hayatımın uzun ama onun zamanının kısa olduğunu anlamamıştım. Baban hakkında neler hissettiğinin farkındayım. O benim kardeşim, biliyorum, geçinmesi en kolay insan değil. Üvey annen de öyle. Babanla sorunlarını halledebilir misin, halledemez misin, bilmem. Fakat senin önünde uzun bir hayat olduğu için, bu sorunları gidermeye zaman olduğunu düşündüğünün farkına var sadece. Baban kanser, onun önünde uzun bir hayat yok.”

Mike dinledi; söylenenler daha gerçekçi bakmasını sağlamıştı. Gelecek elli yıl boyunca babasına olan öfkesini sürdürebileceğini, ama babasının o kadar uzun bir zamanı olmayacağını fark etti. Babasıyla daha çok zaman geçirmeye karar verdi –illa aralarındaki sorunları tamamen halletmek için değil, sadece önlerindeki zamandan faydalanmak için.

Sorunlardan kurtulduğumuzda ya da hayatın rahatsız edici zamanlarını aştığımızda mutlu olacağımızı düşünüyoruz. Hayatımızı dengeli bir biçimde yaşamak isteriz, ama denge olarak düşündüğümüz şey hiç de denge değildir. Aslında, dengenin oldukça dışındadır. İyi kötüyle, ılık karanlıkla, şafak alacakaranlıkla, kusursuzluk kusurla birlikte.

Bizler de bu karşıtların, bu çelişkilerin, bu paradoksların ortasında yaşıyoruz.

Bir çelişkiler yığınıyız. Her zaman daha fazlası olmaya çalışırız, ama bir yandan da kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeye ve sevmeye çabalarız. İnsani deneyimin gerçekliğini kabul etmeye çalışırız, ama bir yandan da ruhsal varlıklar olduğumuzu biliriz. Acı çekeriz, ama çektiğimiz acının üstesinden gelebiliriz. Bir kayıp yaşıyoruz, ama bir yandan da sonsuza dek sevgi duyarız. Hayatı kesin addederiz, ama bir yandan da bunun sürmeyeceğini biliriz. Azıyla çoğuyla, kıtlığıyla bolluğuyla, büyüğüyle küçüğüyle dolu bir dünyada yaşıyoruz. Bu karşıtlıkların farkına varabilirsek daha mutlu oluruz. Bu evrendeki rolümüz, belki bize öyle gözükmesede, hep dengededir.

Bu dengeyle ilgilenme görevi, hayatın, bizim hevesle beklediğimiz o büyük anların yörüngesinde dönmediğini anlamak demektir: terfi, düğün, emeklilik, iyileşme gibi. Hayat hevesle beklediğimiz bu büyük anların arasında da sürer. Öğrenmemiz gereken şeylerin pek çoğu, hayatın küçük anlarında bulunmaktadır.

✚ EKR

Zamanımın büyük bir bölümünü sadece var olmak dolduruyor. Böyle süreceksen, umarım yakın zamanda ölürüm. Daha önce de dediğim gibi, çoğu kez bir pistte kalakalmış bir uçak gibi hissediyorum kendimi. Ya kapıya geri götürülmeyi, ki bu iyileşmek anlamına gelir, ya da sonunda havalanmayı yeğlerim. Seçme şansım olsaydı yaşırdım, ama bu yeniden yürümek, bahçemle uğraşabilmek –yapmayı sevdiğim şeyleri yapabilmek– anlamına gelmeli. Hayatta kalacaksam, yaşamak isterim.

Şu an yalnızca varlığımı sürdürüyorum, yaşamıyorum. Fakat yalnızca varlığını sürdürmede bile küçük mutluluk anları var. Çocuklarım ziyarete geldiğinde, özellikle yeni torunum Sylvia ile oynayabildiğimde mutlu oluyorum. Bir de Anna, artık bana bakan kadın, o da beni mutlu ediyor, beni güldürüyor. Bu küçük anlar sadece varlığımı sürdürmeyi dayanılabilir kılıyor.

✦ DK

Jonas Salk'un 1950'lerde çocuk felci aşısını bulması kesinlikle tarihteki en büyük anlardan biridir. Salk'a tedavisinin patentini alıp almayacağı sorulmuş. Bu patenti almak onu dünyadaki en zengin insanlardan biri yapacak. "Güneş ışığının patenti bende değil, bunun da," diye yanıtlamış.

Pek çok kişi, "Ah! Ne büyük bir fedakârlık, ne büyük bir an. İnsan hayatta böyle şeyler için bekliyor. Keşke ben de böyle bir an yaşasaydım, bu kadar yüce ve bilge olma şansım olsaydı, gerçek hayatın, hakiki hayatın, önem taşıyan hayatın tam ortasında olurdum. Son derece güçlü ve mutlu olurdum," diye düşünecektir.

Gerçekten "hayatı yaşamak" için genellikle böyle büyük anlar olmasını bekleriz. Ancak 1980'lerde Dr. Salk ile bir panelde birlikteydik ve onunla küçük kararlar üzerinde kafa yorarken, onun en küçük durumlara bile büyük bir sevgi, büyük bir önem, büyük bir ilgi, büyük bir güç katışını izledim. Hayatın en küçük alanlarında, o en büyüğünü bulmuştu. Sıradan olanda, özeli bulmuştu.



Boğuştuğumuz en büyük paradokslardan biri, kendi karanlık ya da gölgeli yanlarımızdır. Çoğu kez bunlardan kurtulmaya çalışırız, ama "karanlık yanlarımızı" ortadan kaldırmayabileceğimiz inancı gerçek dışıdır ve otantik değildir. Karşıt

kuvvetlerimiz arasında bir denge bulmamız gerek. Dengeleme eylemi zordur, ancak hayatın bir parçasıdır. Bunu, gündüzün ardından gecenin gelmesi kadar doğal bir deneyim olarak görebilirsek, gece hiç gelmeyecekmiş gibi davranmaya çalıştığımızdan daha büyük bir hoşnutluk buluruz. Hayatın fırtınaları vardır. Fırtınalar daima geçer. Nasıl ki asla geceye yol vermeyen bir gün ya da sonsuza kadar süren bir fırtına yoksa, bizler de bu hayat sarkacında ileri geri hareket ederiz. İyiyi ve kötüyü yaşarız, gündüzü ve geceyi, yin'i ve yang'ı. Çoğu kez tam da öğrenmemiz gereken şeyi öğreniriz.

Bu paradokslarda yaşarız, birçoğu iter ve çeker. Mutluluğumuzun dış koşullara bağlı olmadığı doğru olmakla birlikte bu doğruyu bu dünyanın gerçekliğiyle dengeleriz. Çevremizde olup bitenlerden *etkileniriz*. Trajedi yaşayan birine, “Bu seni etkilememeli,” demek gerçekçi olmayacaktır. Bu elbette durumu kötüleştirecektir. Aynı zamanda, en kötü durumumuzdayken, bazen en iyiyi buluruz. Trajedilerin *gerçekten* üstesinden geliriz, mutluluğu bulmaya *gerçekten* devam ederiz. Güneş *gerçekten* karanlığı delip geçer. Ölümün ortasında bazen hayatı bulduğumuz da olur.

Mutluluğu bulma konusunda bazı şeyleri öğrenmeliyiz –öğrendiğimiz bazı şeyleri de unutmalıyız. Zihinlerimizi, dünyanın bize öğretmiş olduğu yollardan 180 derece farklı olan yollarda düşünecek şekilde eğitmeliyiz. Öğrendiğimiz olumsuz düşünüş biçimlerini unutmalıyız. Öğrendiklerimizi unutma alıştırmaları yapmalıyız. Alıştırma derken açık, güzel bir havada doğa yürüyüşü yaparken mutlu olma alıştırmaları yapmayı kastetmiyorum. Her zaman mutlu olma alıştırmaları yapın, özellikle de koşulların keyif almaya hiç elverişli olmadığı bir dahaki sefere. Birilerinin sinirinizi bozduğu bir dahaki sefere, mutluluk alıştırmaları yapın: Onlarla birlikte ânın içinde kalın, söylediklerini duyun, değerli bilgiler içerip

içermediğine bakın. Fakat bunun ruh halinizle çatışmasına izin vermeme alıştırmaları yapın.

Örüntülerinize bir bakın. Kendinize hangi davranışın size mutluluk getirdiğini, hangisinin sizi umutsuzluğa götürdüğünü sorun. İçinizde ve dışınızda, değişiklikler yapın. Kıskançlık hissetmek size mutluluk getiriyor mu? Birine bağırarak ya da gerçekten o kişiye kırıcı sözler söylemek kendinizi uzun süre iyi hissetmenizi sağlıyor mu? Minnet dolu olduğunuzda, kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bir kişiye güzel bir davranışta bulunduğunuzda kendinizi mutlu hissediyor musunuz?

Kendinizi trafikte bulduğunuzda, sövüp saymak yerine çevrenize bakıp herkesin aynı gemide olduğunu görün. Karşınızdaki kişilerin neler hissettiğini düşünün. Onlara karşı iyi olma alıştırmaları yapın. Bu konuda ileri düzey kurs almak isteyenler için, anonim kalarak iyilik alıştırmaları yapın. Asla kimseye söylemeksizin birileri için yardımseverce davranın ve merhametli bir şeyler yapın.

✦ DK

Mısır'a yaptığım bir yolculukta kendimi şifaya adanmış antik bir tapınağın dışında oturur bulmuştum. Arkadaşımla buluşmaya daha bir saatim olduğunu fark edince canım sıkılmıştı. Gidecek hiçbir yerim olmadığından, bu tapınağın önünde oturup ziyarete gelen insanları izledim. Onlar tapınağı ve şifa güçlerini anlatan bir tabelayı okuyor, ben de izliyor ve yüzlerine bakıyordum. Bu insanların hangi şifaların peşinde olabileceklerini merak etmiştim. Sonra düşündüm. "Ya bu boş, kayıp bir saati düşünüp mutsuz olmaktansa içeri giren her bir kişi için dua etsem?" Böylece, bu insanların ne tür bir şifa istiyor olabileceklerini tahmin etmeye çalışarak dua ettim. Bütünlüklerini, güçlerini,

iç güzelliklerini, sonra eşsizliklerini, sevgilerini, bilgeliklerini hatırlamaları için dua ettim. Geçmişin iyileşmesi için, geleceklerinin umudu ve olanakları için dua ettim. Kendi adıma da aynı şeyler için şifa istediğimin farkına vardım. Sonrasında ilk hatırladığım arkadaşımın geldiği idi. O bir saat büyümlü bir biçimde geçmişti ve hissettiğim mutluluk ve hayret duygusuyla çarpılmıştı.

+ + +

Hepimiz değişik biçimlerde ve değişik derslerden mutluluğu buluruz. Hayatın yanıtları genelde basittir. Patricia adlı seksenlerinin ortalarındaki sevecen bir kadın bunu en iyi biçimiyle ifade etmişti. Hayatından memnun görünüyordu, mutluluk timsaliydi. Bir gün birisi ona, “Göründüğün kadar mutlu musun?” diye sordu.

Gülümsedi ve şunları söyledi: “İyi bir hayatım oldu; beni mutlu eden bir hayat. Hayatta kendimi iyi hissedebileceğim ve kalıcı olan şeyleri seçmeyi yıllar önce öğrendim. Basit görüldüğünü biliyorum, ama hayat böyle işte. Çokça durumla karşılaşıyoruz. Bir durumu daha önce deneyimlemişsem, o durum hakkında, iyi ya da kötü, sonrasında neler hissettiğimi hatırlarım. İyi olanı seçmeyi öğrendim. Bir durumu daha önce yaşamamışsam, bir seçim yaptıktan sonra nasıl hissedeceğimi tasavvur ederim. Bu yüzden mutsuz olduğum çoğu sefer, sonrasında bana kendimi kötü hissettirecek bir seçim yapmak üzere olduğumu fark ettim. Tek yaptığım sonunda hayata dair bana kendimi iyi hissettiren şeyi seçmeyi öğrenmekti. Kim olduğunuz konusunda kendinizi iyi hissettiren, başkalarını iyi hissettiren, gurur duyabileceğiniz ve devam edecek, kalıcı şeyleri seçin. Böyle olunca sevgiyi, hayatı ve mutluluğu seçmiş olursunuz. İşte bu kadar basit.”

SON DERS

Çok olmamıştır, eski bir arkadaşla konuşuyorduk. Bizi şaşırtan, kırk üç yaşındaki bu başarılı ve güzel doktorun mutsuz olmaktan yakınması oldu.

Bize işini sevmediğini söyledi; bu bizi gerçekten şaşırtmıştı. Oldukça önemli bir üniversitede bir tıp profesörü ve başarılı bir hekim olduğunu biliyorduk –yine de daha fazlasını istiyordu: “Fakat harika bir kariyere sahipsin,” diye altını çizdik. “Bir terslik mi var?”

“Mesleki açıdan kendimi mutlu hissetmiyorum.”

Bize, topluma yeterince katkıda bulunduğunu hissetmediğini söyleyince ona, “Hâlâ her cumanı ücretsiz klinikte gönüllü olarak geçirmiyor musun? Hâlâ her yapabildiğinde ücretsiz konferans ve ders vermiyor musun? Üstelik birkaç yardım derneğine büyük bağışlarda da bulunuyorsun, öyle değil mi?” diye sorduk.

“Evet,” diye yanıtladı. “Fakat yeterli değil.”

Estetik ameliyat yaptırmaktan bahsetmeye başladığı zaman afalladık. “Basit bir yüz gerdirme,” dedi, “bir çene implantı, biraz da kolajen.”

Estetik ameliyat yanlış bir şey olduğundan değil, ama gerçekten hiçbir yardıma gereksinimi olmayan ve neredeyse hiç kırıksız yaşlanıyor gibi görünen güzel bir kadınla birlikte oturuyorduk.

Sonunda bize fikrimizi sordu. Arkadaşımızın aklına bu saçmalığı kimin düşürdüğünü merak ederek birbirimize baktık. Bu –mutlu bir evliliği olan, akıllı, başarılı, güzel, varlıklı, büyük saygı gören– kadının, sahip olduğu zenginliklerden

yana sıkıntısı vardı, üstelik beklenenden başarısız olduğunu, vermeyi yeterince bilmediğini ve kötü göründüğünü düşünüyordu. Belki, dışından çok içi üzerinde çalışması gerekiyordu. Elde ettiği başarıyı hissedemezse, daha fazlasını nasıl hissedebilirdi? Güzelliğini şimdi takdir edemiyorsa, neden estetik ameliyattan sonra farklı hissedecekti? Yaptığı bağışlar hakkında kendini iyi hissetmiyorsa, daha çok zaman ayırmak ve para bağışlamak onun için bir fark yaratacak mıydı? Dışı üzerinde çalışması yararsızdı: Tek yapması gereken zaten ne kadar harika ve vermeyi bilen biri olduğunun farkına varmasıydı.

Tıpkı bu kadın gibi, pek çok kişiye bugün hayatını sürdürmesi için gereken her şey verilmiştir. Herkes onun kadar başarılı ve güzel değil. Onun iyi bir örnek olmasının tek nedeni görünürde açıkça böyle biri olması. Çoğu insan mutlu olması için gereken her şeye sahiptir -ama mutlu değildir. Büyük ya da küçük olsun, başardıklarımızdan mutlu değiliz. Görünüşümüzden hoşnut değiliz. Fakat işin doğrusu asla hissettiğimiz kadar albenisiz değiliz. Eksik olan şey içsel deneyimlerimizdir. Doyurucu, anlamlı ve mutlu bir hayat deneyimimizin olması için gerek duyduğumuz her şey hepimize verilmiş durumda. Bizler sadece armağanlarımızın, bize bağışlananların ya da iyiliğin farkına varmıyoruz.

İnsanlar çoğunlukla kendi iyiliklerini hesaba katmazlar ya da yadsırlar. En kendini adanmış, vermeyi bilen ve sevgi dolu kişilerin bazıları kendilerinin dünya üzerindeki etkilerinin farkında değil gibi görünürler. Yardım derneklerinin başkanlarından tutun ruhban sınıfına, hoşgörüsüzlüğü önlemek için bıkmadan usanmadan çalışanlara kadar bu insanlar ne acıdır ki kendi iyiliklerinin farkında değildir. Aslında kim oldukları hakkındaki hakikati görme yeteneğinden yoksun gibidirler.

Böyle kişilerle şu öyküyü sıkça paylaşıyoruz: Bir zamanlar iyilikler yapan kalbi saf bir adam varmış. Hatalar da yapmış ama bu sorun değilmiş; sadece bir sürü harika şey yaptığı için değil, hatalarından ders aldığı için de. Ne yazık ki yaptığı iyiliklerin o kadar farkındaymış ki kendini bir şey sanır olmuş.

Tanrı, hatalar yapan ama gelişmeye devam eden iyi bir insan için bir sorun olmayacağını; kibirli hale gelen birininse mutluluğu asla bulamayacağını farkındaymış. Bu sebeple bu adamın yaptığı iyilikleri görme yeteneğini almış ve fâniliği tamamlanana dek bu bilgiyi saklamış. Bu adam iyilikler yapmayı sürdürmüş, çevresindeki herkes onu takdir etmiş, ama adamın kendisi bunları hiç hissetmemiş ya da ne kadar çok iyilik yaptığını hiç anlamamış. Nihayet adam hayatının sonuna geldiğinde, Tanrı ona yapmış olduğu bütün iyilikleri göstermiş.

Çoğu kez hayatın sonuna kadar iyiliğimizin farkına varmayız. Şunu unutmamalıyız; iyiliğimizi hatırlamaya ve birbirimize değerliliğimizi ve mucizelerimizi hatırlatmaya çalışmak için buradayız.

Başından sonuna kadar hayat bir okuldur, her kişiye özgü sınavlar ve zorlu mücadelelerle tamamlanır. Öğrenmemiz mümkün olan her şeyi öğrendiğimizde ve öğretebileceğimiz mümkün olan her şeyi öğrettiğimizde eve geri döneriz.

Bu derslerin neler olduğunu görmek bazen çok zordur. Örneğin iki yaşındayken ölen çocukların, anne ve babalarına merhamet ve sevgi hakkında bir şeyler öğretmek için buraya gelmiş olabileceklerini kavramak güçtür. Öğretilen şeylerin ne olduğunu anlamakta güçlük çekmekle kalmayabilir, aynı zamanda iyice öğrenmemiz gereken derslerin hangileri olduğunu da asla bilemeyebiliriz. Bu derslerin tümünü kusursuz bir biçimde öğrenmemiz mümkün olmaz, üstelik kuşkusuz bu hayatta öldürmememiz gereken

bazı ejderhalar da vardır. Bazen ders, onları öldürmemektir. Birine bakıp, “Ah, ne kadar üzücü, ölmeden önce bağışlama dersini öğrenemedi,” demek kolaydır. Fakat belki o kişi yine de öğrenmesi gereken şeyleri öğrenmiştir. Veya belki de ona öğrenme fırsatları sunulmuş, ama o bunu yapmamayı seçmiştir. Hem kim bilir, belki onun bağışlama yoluyla ders alması gerekmiyordur... Belki, size onu izleyerek bağışlama dersini almak fırsatı sunulmuştur. Hepimiz öğrenirken, hepimiz öğretiriz de.

İnsanlar sonu yokmuş gibi görünen fırtınalardan örselendiklerinde ve hayatları tam bir felaket gibi görüldüğünde, niye bu denli imtihan edildiklerini ve Tanrı'nın niçin bu kadar acımasızmış gibi görüldüğünü merak edebilirler. Sıkıntıları yaşamak, parlatma makinesindeki bir taş olmaya benzer. Bir yandan diğer yana şiddetle sallanır ve zedelenirsiniz, ama dışarı hiç olmadığı kadar parlak ve değerli çıkarsınız. Artık daha büyük derslere, daha büyük zorluklara ve daha büyük bir hayata hazırsınızdır. Bütün kâbuslar, hayatın parçası haline gelen kutsamalara dönüşür. Büyük Kanyon'u onu oluşturan fırtınalardan korumuş olsaydık, oymalarının güzelliğini göremezdik. Belki de bu yüzden pek çok hasta bize, kansere ya da yaşam mücadelesi vermeyi gerektiren başka bir hastalığa yakalanmadan hemen önceki âna sihirli bir şekilde geri götürülebilseler ve kendilerine o ânın sonrasında yaşanacakları söylebilme imkânı verilse, bunu yapmayacaklarını söylemiştir.

Birçok biçimde kayıp, bize neyin değerli olduğunu gösterirken, sevgi de kim olduğumuzu öğretir. İlişkiler bize kendimizi hatırlatır ve harika gelişme fırsatları sunar. Korku, öfke, suçluluk, sabır, hatta zaman bizim en harika öğretmenlerimiz olur. En karanlık saatlerimizde bile gelişıyoruzdur. Bu yaşam süresinde kim olduğunuzu bilmeniz önemlidir. Geliştığımız zaman, en büyük korkumuz olan ölüm

korkusu bile çok daha azalır. Michelangelo'nun söylediği şeyi düşünün: "Hayat makbul bulunuyorsa, ölüm de makbul bulunmalıdır. O da aynı üstadın elinden çıkar." Başka bir deyişle, bize hayatı, mutluluğu, sevgiyi ve daha fazlasını veren o aynı el, ölümü korku dolu bir deneyim haline getirmeyecektir. Zamanında birinin dediği gibi; sonlar, sadece geriye doğru başlangıçlardır.

Bu kitabın başında, Michelangelo bize yarattığı güzel heykellerin zaten orada, taşın içinde olduğunu söylemişti. Onun tek yaptığı fazlalıkları ortadan kaldırıp hep orada ola-gelmiş o değerli özü ortaya çıkarmak olmuştur. Siz de yaşamdaki dersleri öğrenirken aynı şeyi yaparsınız: fazlalıkları yontup içinizdeki *harikalarla dolu* olanı ortaya çıkarırsınız.

Tanrı'nın bize verdiği en harika armağanlardan biri yanıt bulmuş dualar olabilir, ama bildiğimiz kadarıyla yanıt bulmamış dualarda da armağanlar bulunabilir. Yaşamın kıyısından gelen dersleri keşfedince, hayatın bir gün biteceği bilgisi karşısında daha rahat oluruz. Ayrıca şu anda kendini gösteren hayatın da daha farkında oluruz. Biz bu kitabı yazarken, kendimiz de bu dersleri öğrenmeye devam ettik. Hiç kimse bunların tümünü içselleştirmiş değildir; içselleştirmiş olsaydık, artık burada olmazdık. Hepimiz hâlâ öğrettiğimiz gibi, hepimiz hâlâ öğreniyoruz.

Ölümün üstesinden gelmek zordur, ta ki zorunda kalana kadar, ama bu tam da hayatın özündedir. Ölmek üzere olanlardan öğretmenlerimiz olmalarını istemiştiz, çünkü ölümle deney yapamayız ya da ölümü zamanından önce deneyimleyemeyiz. Öğitmenlerimiz olması için yaşam mücadelesi vermeyi gerektiren hastalıklarla yüz yüze olan kişilere bel bağlamak zorundayız.

İnsanlar tam da hayatlarının sonlarında çok büyük değişiklikler yaparlar. Biz bu kitabı yaşamın kıyısından dersler almak ve bu dersleri, hayatlarında değişiklik yapıp

sonuçlarından yararlanmaları için hâlâ çokça zamanı olan kişilere vermek için yazdık.

Öğretmenlerimizin sunduğu en şaşırtıcı derslerden biri, hayatın, yaşam mücadelesi vermeyi gerektiren bir hastalık tanısı almayla bitmemesidir –işte gerçekten o zaman başlar. Bu noktada başlar, çünkü ölümünüzün gerçekliğini kabul ettiğinizde, yaşamınızın gerçekliğini de kabul etmek zorunda kalırsınız. Hâlâ hayatta olduğunuzu, hayatınızı şimdi yaşamak zorunda olduğunuzu ve bu hayata sadece şimdi sahip olduğunuzu fark edersiniz. Ölmek üzere olanların bize öğrettiği başlıca ders her günü dolu dolu yaşamaktır.

En son ne zaman gerçekten denize baktınız? Veya sabahı kokladınız? Bir bebeğin saçlarına dokundunuz? Yediğiniz yemekten gerçekten tat ve keyif aldınız? Çimlerin üstünde yalın ayak yürüdünüz? Mavi gökyüzüne baktınız? Bütün bunlar belki de bir daha hiç yaşamayacağımız deneyimlerdir. Ölmek üzere olanların, sadece yıldızları bir kez daha görmeyi ya da okyanusu seyretmeyi istediklerini söylediklerini duymak hep şaşırtıcı olmuştur. Birçoğumuz okyanusun ya da denizin yakınlarında yaşarız ama ona bakmak için hiç zaman ayırmayız. Hepimiz yıldızların altında yaşarız ama kafamızı kaldırıp gökyüzüne gerçekten bakar mıyız? Gerçekten hayata dokunur, ondan tat alır mıyız, olağanüstüyü, özellikle olağanın içindeki olağanüstüyü görür, hisseder miyiz?

Her bebek doğduğunda, Tanrı'nın dünyanın devam edeceğine karar verdiğini dile getiren bir söz vardır. Aynı biçimde, uyandığınız her gün, size yaşamanız için hayatın bir başka günü verilmiştir. En son ne zaman o günü dolu dolu yaşadınız?

Bunun gibi başka bir hayatınız daha olmayacak. Bu rolü bir daha asla oynamayacak ve size verilen bu hayatı bir daha asla deneyimlemeyeceksiniz. Bu hayatta, tam da

bu koşullar altında, bu biçimde, bu anne babalar, çocuklar ve ailelerle dünyayı bir daha asla tecrübe etmeyeceksiniz. Tam da bu arkadaşlara hiç sahip olmayacaksınız. Bu zamanda, tüm harikalarıyla birlikte yerküreyi bir daha asla yaşamayacaksınız. Okyanusa, gökyüzüne, yıldızlara ya da sevdiğiniz bir kişiye son bir kez bakmak için beklemeyin. Gidip bakın, şimdi.

"Hepimizin yaşam denen bu zaman zarfında öğreneceği dersler var; bu, ölmek üzere olanlarla çalışırken özellikle belirginleşir. Ölmek üzere olanlar yaşamın sonunda çok şey öğrenir, ama genellikle öğrenilenleri hayata geçirmek için artık çok geçtir. 1995 yılında, Anneler Günü'nde, beni kötürüm bırakan bir felç geçirdim. Sonraki birkaç yılımı ölümün eşiğinde yaşadım. Kimi zaman ölümün birkaç hafta içinde kapımı çalacağını düşündüğüm oldu. Birçok kez, kapımı çalmadığı için hayal kırıklığına uğradım, çünkü hazırdım. Fakat ölmedim, çünkü hâlâ yaşamın öğrettiklerini, son derslerimi öğreniyorum. Bu dersler yaşamlarımızla ilgili nihai gerçekler; bunlar hayatın kendisiyle ilgili sırlar. Bir kitap daha yazmak istedim; ölüm ve ölmek değil, yaşam ve yaşamak üzerine."

"Hayatımı gerçekten böyle mi yaşamak istiyorum?" Her birimiz bir noktada bu soruyu kendimize sorarız. Trajedi, hayatın kısa olması değil; çoğu zaman geriye dönüp baktığımızda gerçekten önemli olanı görememiş ve onu yaşamamış olmamızdır. İki ünlü yazar, Elisabeth Kübler-Ross ve David Kessler, hayatı dolu dolu yaşamak, ölüm korkusunu yenmek, içimizdeki kötülükten kurtulmak, kendimizdeki ve başkalarındaki en iyiyi bulmak için bilmemiz gereken kuralları formülleştirdi. Sevgi ve mutluluk, öfke ve bağışlama, kayıplar ve suçluluk duygusu gibi ruhsal dersleri, ölümün eşiğinde yaşayan insanların hayat deneyimleriyle harmanladı. Böylelikle korkularımız, umutlarımız, ilişkilerimiz ve her şeyden önce gerçekte kim olduğumuz hakkındaki paha biçilemez gerçeği ortaya çıkardı.

"Yaşam Dersleri" kendisiyle ve dünya ile uyum içinde anlamlı bir hayat yaşamak isteyen herkes için... Birbirimizi ve kendimizi iyileştirmek, ruhlarımızı sağaltmak için...



KDV'den muaftır.



35,00 TL

facebook.com/profilkitap
twitter.com/profilkitap
instagram.com/profil_kitap

9 786257 111850