

Julia Samuel

BU DA GEÇECEK

Değişim, Kriz ve Umut Dolu Başlangıç Hikâyeleri

Çeviren: Serdar Yüce



Giriş

Onuncu doğum günümde yatağında uzanırken, çift haneli sayıların boyun eğmez yüksekliklerine ulaştığımı hatırlıyorum; yetişkinlik baştan çıkarıcı ölçüde yakın görünüyordu. Hayatımın tıpkı anneminki gibi olacağını hayal etmiştim: Bir erkekle tanışıp âşık olacak, evlenecek, çocuklar doğuracak ve hemen büyüyecektim. Gayet basit görünüyordu her şey. Oluverecekti. Görünüşte böyle gelişti hayatım. Az bulunur ölçüde şanslı biriydim. Ama bu bakış kayıpları, onlara uyum sağlamak için beni içsel olarak değişmeye zorlayan canlı kayıpları hesaba katmıyor. Bundan kaynaklanan sonuçları da: beş farklı evliliğimi (hepsi aynı adamla), her bir çocuğumla olan çok yönlü ilişkilerimi, sağlık sorunlarımın hem benim hem de sevdiklerim için yarattığı sıkıntı ve güçsüzlüğü, tüm sonları ve başlangıçları, sonuçsuz kalan girişimlerim sırasındaki çaba ve başarısızlıkları. Hatta başarılar bile asla hayal ettiğim gibi olmadı, düzenlenmeleri, uyarlanmaları gerekti. Hayatı yaşamanın mükemmel bir yolu yok. Hayat, değişmedir. Bunu teoride biliyoruz, ancak deneyimi genellikle beklediğimizden daha karmaşıktır, korkuya kapılırız, hatta felç olup kalırız. O zaman da yanlış yapıyor olduğumuzu varsayabiliriz.

Değişme aktif bir süreçtir, adanmışlık ve dayanıklılık gerektirir, rahatsız edici gerçeklere bakabilmemizi ister bizden. Bütün bir ömür şöyle dursun, gelecek on yıl içinde bile ne çok değişeceğimizi

yeterince değerlendirmiyoruz. Bazı tercihlerimiz üzerinde gereğince düşünmüş olsak, yine de yapar mıydık o tercihleri? Muhtemelen yapmazdık. Yazık ki değişme hem iyi hem de kötü olabilmektedir. Hayatımız berbat gittiğinde “Bu da geçecek,” deriz ve umarız ki gerçekten öyle olur – ama işte sorun tam da burada: Hayat iyi olduğunda, kaçınılmaz olarak bu da geçecektir. Kabullenilmesi zor gerçek şudur ki, hayatın değişmesi ancak ölümle son bulacaktır.

Şurası kesin: Bu değişmelerden olgunlaşarak çıkmak için uyum sağlamamız gerekiyor. Araştırma sonuçları çok nettir: Katı bir tutumla aynı kalmaya çalışanlar, değişme kaçınılmaz olduğunda daha fazla acı çekip zarar görür ve bu da hayattan zevk alma ve hatta başarılı olma kapasitelerini sınırlandırır. Öyleyse, cesaret gerekiyor. Herkes rahatsızlık yaşamaktan kaçınmak ister, hiç kimse değişmenin yol açabileceği kederi istemez. Acıyı yatıştırmak için başvurduğumuz sınır tanımayan yaratıcılıklara sık sık tanık olmuşumdur; oysa mutsuzluktan kaçınmaya çalışmak, onun daha da uzun sürmesi demektir. Acı, değişmeyi sağlayan etkidir: Onun etrafına duvarlar örecek olursak, içimizde canlı ve dokunulmamış olarak kalır ve yavaş yavaş diğer duygularımızı da kirletir. Geçmiş ve gelecek kutupları arasındaki hareket içinde uyum sağlarız. Yola devam etme yönündeki doğuştan gelme dürtümüz son derece güçlü olsa da eski ve yeni benliklerimiz arasında kendimize yer açmak için yavaşlamamız gerekiyor. Terapide buna “doğurgan boşluk” [*fertile void*] diyoruz: bir bilmeme zamanı, rahatsız edici, hatta insanı çıldırtan nötr bir belirsizlik alanı. Buna set çekecek olursak, aynı problemler hayatın her evresinde tekrarlanabilir. Diğer yandan değişmenin acısına razı olursak ve nasıl uyum sağlayacağımızı öğrenirsek, bir sonraki adımı atacak enerji ve güveni elde ederiz.

Darwin, doğal seçilim kuramını geliştirdiğinden beri anladık ki, uyum sağlamak bizim için bir zorunluluk. Uç noktaya götürecek

olursak, demek ki ya değişeceğiz ya da öleceğiz. Bu kitabı insanların yaşam boyunca geçtiği değişme sürecini incelemek için yazdım. Genellikle hayatın en zor bulduğumuz evreleri, beraberinde korku ve belirsizlik getirenlerdir: üniversiteden yetişkinliğe geçme, düzenini kurma ve çocuk sahibi olma, orta yaşta menopoza girme, emekli olma ve sağlık sorunlarıyla birlikte yaşlılıkla yüzleşme. Benimle terapi yapmaktayken bu geçişleri yaşayan bireylerin özel deneyimlerini araştırdım. Danışanlarımın hikâyeleri, en sağlam kişilerin bile değişmekte zorlanabileceğini gösteriyor. Yaşları ve koşulları ne olursa olsun onları birbirine bağlayan şey, her bireyin değişme karşısındaki kendi benzersiz tepkilerini anlamak ve gerekli başa çıkma mekanizmalarını geliştirmek için aktif olarak kendi üzerinde çalışması gerektiğidir. Ama eğer değişme şeylerin doğal düzeninin bir parçasıysa, neden çoğumuz bununla başa çıkmak için kendimizi yetersiz hissediyoruz?

Kitabımın bu soruyu yanıtlamaya yardımcı olmasını ve sizlere kendi deneyimlerinize yönelik bir kavrayış kazandırmasını diliyorum. Birbirimizi anlamak bence en iyi öğrenme yoludur. Terapiye katılanların cilalanmamış hikâyeleri de özellikle güçlü bir kaynak sağlıyor. Belki iş bulmak için mücadele eden bir genç insan, yirmi dört yaşındaki Caz'ın üniversiteden sonra kendinden şüphe edişini ve hatta yaşadığı krizi nasıl aşabildiğini görüp bundan ilham alacaktır. Wande'nin istediği gibi bir anne olmayı başarma öyküsü, küçük adımların sonunda dönüşümler yaratabildiğini gösterir. Mükemmel bir düzene sahip hayatların derli toplu hikâyeleri değil bunlar. Amacım hayatın zor olduğu gerçeğini anlatmak, hem sıkıntı ve üzüntüleri hem de neşe dolu anların görkemini vurgulamak; farklı insanların konuşma ve dinleniyor olma gibi basit bir faaliyet sayesinde zor zamanlardan geçmenin, ayakta kalmanın ve hatta gelişmenin yollarını bulduklarını görmeyi istiyorum.

Toplum düzeyindeki değişimlerin deneyimlerimiz üzerinde derin etkileri oldu. Son elli yılda Batı'da hayatın her alanında sarsıcı değişiklikler gerçekleşti, günümüzde insanlar her zamankinden daha fazla değişimle başa çıkmak zorunda. Artık geçmişe bakarak geleceği güvenilir bir şekilde kestiremiyoruz, yirmi birinci yüzyıl daha akışkan: tüm eski kesinlikler –yaş, cinsiyet, cinsellik– sorgulanıyor ve sınırlar yıkılıyor. Adeta bir sınırsız seçim kültürü içinde yaşıyoruz. Değişimlerin çoğu olumlu olabilir, ancak hayat artık eskisiyle kıyaslanamayacak derecede karmaşık. Bu etkenler ve karşımızdaki akıl almaz seçenek çokluğu, varoluşsal krizlerin olasılığını artırdı.

Toplumsal değişme, diğer şeylerin yanı sıra din ve evlilik kurumlarının sabit normlar olmadığı anlamına geliyor. Bu da karşımıza sadakatle ilgili büyük sorular çıkarmakta. Hâlâ bir ideal olarak evliliğe inanıyor olabiliriz, ama yaşam süresinin yüz yılı bulacağı beklentisi, tek bir ilişkinin on yıllarca nasıl devam edebileceğine dair temel soruları gündeme getiriyor. Ne de olsa evlilik, ortalama yaşam süresi kırk yıl olduğu zamanlarda yaratılmış bir kurumdu. Tıptaki gelişmeler yaşam beklentimizi uzattı, sağlıklı kalırsak olumlu bir şey bu. Ne var ki daha uzun bir yaşam daha pahalıya mal oluyor ve teknolojinin de etkisiyle çalışma ortamında büyük değişikliklere yol açıyor. Üç aşamalı –eğitim, kariyer, emeklilik– öngörülebilir yaşam ortadan kalktı. Kariyerimizin heyecan verici olanaklar ve fırsatlar sunan pek çok aşaması ve evresi olabiliyor, ama aynı zamanda korkutucu belirsizlikler getirmesi de muhtemel.

Bu kitapta hayatımızı oluşturan beş merkezi unsuru temsil ettiklerini düşündüğüm beş farklı tema seçtim: Aile, Aşk, Çalışma, Sağlık ve Kimlik. Bunlardan herhangi birinin uzun vadede ihmal edilmesi veya iyi gitmemesi, kaçınılmaz olarak bütüne zarar verecektir. Mutluluk ancak genel bir uyumlulukla mümkündür. Ashnda her bölümde diğer temalar da yer alabiliyor (örneğin KT'nin ağırlıkla odaklan-

dığı konu kimlikti, ama çalışmamızın merkezinde ilk aşk ilişkisi yer alıyordu). Ancak, kitabın tamamındaki en önemli tema ilişkilerdir.

“İyi bir yaşam, iyi ilişkilerle inşa edilir.” İlişkileri nasıl kurduğumuz, diğer her şeyin temelidir. Araştırmalarım ve danışanlarımla çalışmalarımda, hayatımızın hangi evresine ulaşmış olursak olalım, bunu tek başımıza yapamayacağımızı tekrar tekrar görüyorum. İnsanların insanlara ihtiyacı var. Hayatımıza dönüp baktığımızda bu ilişkilerin kalitesi bizim için en önemli şeydir. Gönenç ve sağlığımız son kertede en sevdiğimiz insanlarla bağlantılı ve yakın olmaya, en sevdiğimiz insanların mümkün olduğunca uzun süre sağlıklı ve hayatta olmasına dayanır – buna kendimiz de dâhiliz.

Umarım bu kitap, hayatın çeşitli evrelerinde bizi sık sık korkutan şeyler hakkında bilgilenmeye ve normalleşmeye yardımcı olur. Karşılaştığımız zorluklarla kendimizi anlayarak yüzleşme cesaretini bulursak ve dikkatimizi başka şeylere dağıtmak yerine kendimizi tanımayı öğrenirsek, değişme bize büyüme ve gelişme getirecektir. Ve onunla birlikte, bugüne şükrederken bir yandan da olumlu bir gelecek ummanın özgürleştirici alçakgönüllülüğü de gelir. Ömrümüz boyunca büyüyüp gelişiriz. Her zaman bir oluş sürecindeyiz: Vardığımız bir yer yoktur, ama gittiğimiz yönü biliyorsak, gelişme ve başarıma şansımız artar – anlamlı, var olma sebebi ve aidiyet duygusu içeren, sevdiğimiz ve sevildiğimiz bir hayat yaşayabiliriz.

* Waldinger, R. (2017), *75-year Harvard Study of Happiness*, <https://harvard.edu>

Yaşamda Değişme Süreci

“Hayat bir dizi doğal ve kendiliğinden değişmedir. Direnme onlara!
Bu ancak üzüntü yaratır. Gerçekliğin gerçeklik olmasına izin ver.
Bırak her şey doğal bir şekilde, istediği gibi akarak ilerlesin.”

Lao Tzu

Popüler kültürde kendi seçimimiz olan değişme olumlu bulunur. Yenilik ve heyecanın parlaklığını getirir yanında. Bir çocuğun doğumu gibi büyük olaylar, adeta sihir yoluyla resim güzelliğinde görüntüler ve haz dolu soluklar yaratır. Emeklilik bile özgürlük olarak görülür, kalıcı bir tatil sayılır. Buna karşılık yaşlanma olumsuz bir şöhrete sahiptir. Hayatın diğer her aşaması bir gelişme olarak anlaşılırken, yaşlılık ölüme giden kaygan bir yamaç resmiyle birlikte gelir. Doğal olarak ondan kaçınmak için elimizden geleni yaparız, “yaşlanmayı önleme” uygulamalı, geçerli bir tabir olmuştur. Gerçek şu ki, değişme tüm cephelerde çalışma ve çaba gerektiren bir şeydir. Aktif olarak uyum sağlamak üzere çalışmamız gerekir ve bu kolay da olabilir, zor da. Çabuk gerçekleşmesini isteriz, ama dışsal bir olayın duygusal olarak üstesinden gelmek zaman alabilir: Duygularımızı taşınırken kullandığımız nakliye aracıyla, yeni girdiğimiz bir işle, yeni bir rolle, yeni bir statüyle aynı hızda ilerlemeye zorlayamayız.

Hayatın yukarı doğru bir yolculuk, daha iyi bir yere çıkan bir merdiven olduğunu, her adımda bir öncekinden daha yükseğe ulaşacağını düşünmeye alışarak yetiştik. Ama gerçek çok daha az kesindir: İnişler ve çıkışlar vardır; kesin olan tek şey değişmelerin olacağıdır.

Hayat yer değiştirerek birbirini izleyen bir dizi evreden oluşur; bir değişme döneminden sonra bir istikrar dönemi, sonra yine değişme gelir. Araştırmalar yedi ila on yılda bir hesap çıkarma ve değişiklik yapma eğiliminde olduğumuzu gösteriyor (evet, yedinci yıl eşiği kaşintısı diye bir şey var gerçekten). Değişim sürecinin hayatımızla uyumlu kılınması da bir yıl kadar sürebilir. Değişiklikler bazen başarı, bazen de başarısızlık olarak hissedilebilir, ama asıl önemli olan onlardan ders çıkarabilmektir. Hayatımızdaki değişikliklere yanıt olarak kendimize ne kadar çok öğrenme ve ilerleme imkânı tanırsak, gelişme olasılığımızın o kadar yüksek olduğu araştırmalarla yeterince desteklenmiş bir sonuçtur. Şunu belirtmekte fayda var: Yaşadığımız değişim bilinmeden kaldığı ölçüde, geçmişin tüm önemli öğelerini taşımaya devam edeceğiz. Danışanım Maria'nın dediği gibi: "Geçmişteki acılarımın birçoğunu kalbime gömdüm." Nerede ve kimde olduğumuzu asla unutmayız ve bu bir güç ve büyüme kaynağı olabilir.

Değişme doğrusal değildir, hepimiz görünmez yükler taşıyoruz; ama değişmeye karar verdiğimizde, aynı zamanda bir döngüden geçmiş oluyoruz.

Değişme Üzerine Düşünmek

Her değişme bir değerlendirmeye başlar. Önce bunu düşünmeye başlarız: Nasıl bir şey olabileceğine dair bir tasavvurumuz vardır ve sonra bizi nasıl etkileyeceğini anlamamıza yardım edecek bilgi-

ler ararız. Bu süreç çabuk da sonuçlanabilir, uzun da sürebilir. Bir sonraki adım eylem gerektirdiği için döngü tamamlanmadan duraksaması mümkündür. Karar vermemiz gerekmektedir – ki bu da kendimize belli düzeyde bir güven ve inanç duymamızı gerektirir.

Değişmeyi, örneğin bir partnere bağlanmayı kendimiz seçmiş olsak bile, duygusal bir uyum sağlamaya ihtiyaç vardır. Sevdığımız kişiyle evlenmek istediğimizden emin olabiliriz, ama ona bağlanmak kaçınılmaz bir şekilde hayalimizdeki diğer harika partnerlerden vazgeçmek anlamına gelecektir ve bu da zor olabilir. Süreç bazen rahatsızlık vermeden gerçekleşse de değişmenin kolayca oluvarması nadir görülen bir şeydir. Yeni başlangıçlara sık sık kaygı eşlik eder: bilmiyor olmak bizi korkutabilir. Kaygı, bizi uyum sağlamaya zorlayan bir enerji biçimidir, bize rolümüzü, davranışımızı veya bakışımızı değiştirmek gerektiği bilgisini iletir. Sürüngenlerin deri değiştirenken yaptığı gibi yeni bir gelişme yoluna girmek için eski varoluş tarzımızı atmamız gerekecektir.

Değişime Direnmek

Boşanma veya işimizi kaybetme gibi istemediğimiz değişikliklerle baş etmek, kaçınılmaz olarak daha zordur. Dış kaynaklı dramatik olaylar bir krizi tetikleyebilir; diğer yandan bir çöküntünün atılma dönüşmesi de mümkündür. İnsanlar güvenlik peşindedir; geçmişin alışkanlıklarını terk etmekte gönülsüz davranırız: Bilinmeyene kıyasla daha az korkutucu görünür bu bize. İşini kaybetmek gibi yeni bir deneyim, eski –ama güçlü– duyguları yeniden tutuşturabilir. Danışanlarımdan Cindy işini kaybetmişti, kendisiyle ilgili inançlarını –örneğin “Ben bir kaybedenim” – hiç incelememiş olduğunu fark etti; belki de bu, ihtiyacı olan değişmeyi baltalıyordu. Değişime

direnmemin en yaygın yolları çok meşgul olmak veya değişmeye kalkışamayacak kadar korkmaktır.

Değişme inançlarımızı sınar, bizi önceden emin olduğumuz şeyleri sorgulamaya zorlar. İnançlarımızın –özünü muhafaza ederek– dönüşmesine izin vermek ve yeni deneyimimizden dersler çıkarmak önemlidir. Bazen ilerleyebilmek için başarısız olmamız gerekebilir. Bazılarımız belirsizliğin ıstırabındansa, mutsuzluğu seçebilir. Ancak bir sürecin kesintiye uğramasıyla karşı karşıya kalmak özgürleştirici de olabilir, hayattaki bizim için en önemli olan temel şeyler üzerinde kontrolümüz olmadığını hatırlatır: doğum ve ölüm, çevremizdeki insanların davranışları ve duyguları. Bunları etkilememiz mümkündür, ama mutlak bir kontrol sağlamak için zihinsel mücadeleye girişmek beyhudedir.

Kesintiye Uğrama Nasıl Bir Histir

Muhtemelen değişmeyi tetiklemiş olan dışsal olayı belirlemek çoğu kez kolaydır, ama bunun nasıl bir his oluşturduğunu anlamak daha zor olabilir. İlk tepkimiz belki bir heyecandır ama zamanla bunun farklı düşüncelere dönüştüğünü görebiliriz. Bazen bu düşüncelerimiz belirsiz kalsa da onları anlamaya başladığımızda bir gelişme ve büyüme hissedebiliriz.

Hepimiz değişim gelip çattığında bununla başa çıkmamızı sağlayan, çocukken öğrendiğimiz mekanizmalara sahibiz: kendimizi kapatmak, bunalmak ya da –eğer şanslı bir azınlığa dâhilsek– değişimi hemen ele alıp üstesinden gelmek gibi. Daha esnek olabilmek için nasıl bir karşılık verdiğimizizi anlamış olmalıyız.

Hümanist yaklaşımın kurucularından Amerikalı psikolog Carl Rogers gibi ben de değişmede paradoksal bir özellik buluyorum:

Değişmenin kabullenilemez görünen yanlarını ne kadar kabullenebilirsek, gerçekleşme ihtimali o kadar artıyor. Yani değişime karşı savaşmayı bıraktığımızda, onunla kucaklaşmamız daha olasıdır.

Değişmeyi kabullenmek zaman alır, genellikle de istediğimizden veya razı olabileceğimizden daha uzun sürer. Bulunduğumuz konumla gitmekte olduğumuz konum arasındaki hareket için alana ve zamana ihtiyacımız var, sırf var olunan, bilmeyerek geçirilen bir zaman bu: “doğurgan boşluk”. Makine değil insan olduğumuza göre, kendimizi öylece açıp kapayamayız. Yeniden hareketlenmeden önce geri çekilmek, düşünmek ve toparlanmak için zaman gerekir bize. Çekinerek, araştırarak, sınıyarak, belki eyleme geçerek, bazı şeyleri farklı şekilde yaparak ve sonra doğal bir geri adım atıp değerlendirmede bulunarak ilerleriz. Giderek yeni manzara tanıdık gelmeye başlar ve daha az korkutucu olur.

Genellikle çok küçük ayarlamalar yaparak değişime uyum sağlarız. Psikolojik kuramlarda daima olduğu gibi kesin bir şey yoktur; bazen ani bir farklılaşma kişiyi özgürleştirip dönüştürebilir. Değişimin farklı tiplerinin etki dereceleri, değişmenin büyüklüğüne bağlı olarak farklı olacaktır. Başarılı bir değişime destek olan şeyler de çeşitlilik gösterir ve ekonomik güvenliğe, duygusal dayanıklılığa ve sağlığa bağlıdır. Ailemiz, dostlarımız ve meslektaşlarla bunların bize destek vermesine uygun ilişkilerimiz olması, bu süreçteki rahatsızlıklarla nasıl başa çıkacağımız bakımından temel öneme sahiptir. Ailenin ve arkadaşların sevgisi, sarsıldığımız zaman ayakta kalmamızı sağlar.

Umut

Değişmeyle baş etmenin anahtar bir etkenidir umut. Tünelin ucunda umut ışığı göremiyorsak, sürecin acı ve sıkıntılarına katlanmak

çok zordur. Eğer önceden geçirdiğimiz deneyimlerde umutlarımız gerçekleşmişse, umutlu olma ihtimalimiz yüksektir. Tersine, umutlarımız sürekli yıkıldıysa, muhtemelen kendimize anlattığımız hikâyemiz olumsuzdur ve genellikle “asla” ve “her zaman” gibi mutlak ifadelere yer verir. Bu defa farklı olacağına, başaracağımıza güvenmekte zorlanırsınız. Ayakta kalmak için umuda ihtiyacımız var, umut olmadan değişmeye girişemeyiz bile.

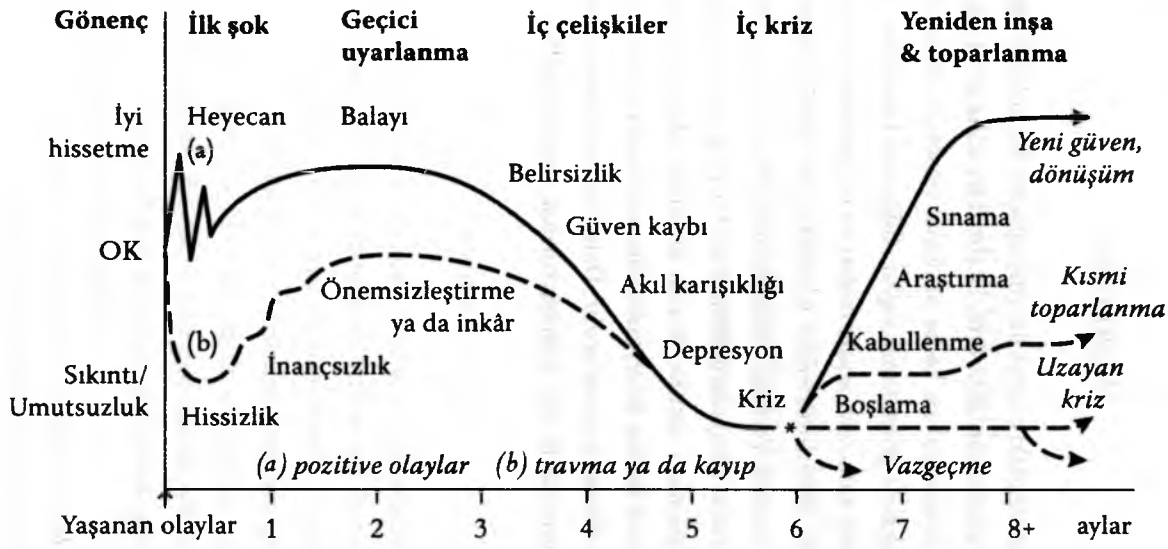
Hayalimizin ürününe uygun miktarda umudumuz olsun isteriz. Ama yazık ki umut kontrol edebildiğimiz bir şey değildir. Başlangıçta umudumuz az olduğu için kaybettiğimizde, kendimizi bunun acısından koruyamayız. Amerikalı psikolog Charles Snyder’ın umudun nasıl işlediğini anlamaya yönelik araştırmasına göre, her ne kadar duygular tarafından destekleniyor olsa da umudun bir duygudan ibaret olmadığını kavramakta fayda var. Umut, nasıl düşündüğümüzle ilgilidir. Üç bölümden oluşur: gerçekçi hedefler belirleme kapasitesi, bunlara nasıl ulaşılacağını araştırıp bulma yeteneği ki buna yedek bir planı devreye sokabilme esnekliği de dâhildir ve son olarak, kendine inanma.

Bütünleşme ve Anlam

Değişme sürecinin son evresi geçici kabullenmedir, artmış bir sakinlik duygusuyla birlikte gelir. Zamanla ve çoğu kez yeni bir sayfa açmış olarak artık değişimi düşünmediğimizi, onun zihnimizi eskisi gibi meşgul etmediğini fark ederiz. Bu, onu gerçekten kabul etmiş olduğumuzun belirtisidir – yeni normalimizdir. Önemli bir tamamlayıcı da değişimin bizim için ne anlama geldiğini araştırmak, deneyimden yeni şeyler öğrenmek ve hayatımızı anlamlandırmaktır. Yapbozun son parçası olan geçişten sonraki dünyamızla bütünleş-

mek de başkalarıyla bunun üstüne tartışmak ve kendimiz hakkında düşünmek yoluyla yerine oturur. Şimdi geçmişi geride bırakmaya başlıyoruz – bizim bir parçamız olarak kaldığını, ama artık eski gücüne sahip olmadığını unutmadan. Başlangıcın işareti sonlanmadır: değişmenin gerçek doğasıyla karşılaştığımız an. Biz yeni hayatımıza adım atarken, beraberinde yeni bir enerji, hatta bazen yeniden doğma duygusu gelir.

Aşağıdaki geçiş döngüsü şeması, değişim sürecinde duygularımızın yer değiştirmesini göstermektedir. İlk heyecanı genellikle kafa karışıklığı ve depresyon izler. Yeni bir güven inşa etmek ve toparlanma sağlamak için değişmeyi araştırıp anlamak gerekir ve bu da zaman alır.



Geçiş döngüsü - değişim karşısında insan tepkileri için bir model (Williams, 1999)

Düşünceler

Her temanın sonundaki o tema üzerine düşünceler bölümünde ilgili istatistik ve araştırmaları aktardım. İstatistikler daha geniş bir bakış açısı sunarak kendimizi ne kadar anormal hissetsek de, kesinlikle yalnız olmadığımızı görmemizi sağlar. Bilgimizi kişiselden evrensele genişletmek amacıyla, araştırmaları ve yol gösterici çalışmaları danışanlarımın deneyimlerinden hareketle ele aldım. Burada yer verdiğim her konuda yazılmış raflar dolusu kitap var; ama ben söz konusu alanlardaki uzmanların benim de dünya görüşümü yansıtan bilgeliğini sergilemeyi seçtim. Bunun kusurları olan bir kadın, eş, anne ve kız olarak benim deneyimlerimle şekillenmiş öznel ve sınırlı bir bakış açısı olması kaçınılmazdır. Daha fazla araştırma için Kaynaklar bölümüne (sayfa 392-413) başvurmak yararlı olabilir.

Aile İlişkileri

“Geride bıraktığın şey taş anıtlara kazılı olan değil, başkalarının hayatlarına dokunmuş olandır.”

Perikles

Leena

Gelinin Annesi

Leena öfkeliydi. Kızı Anita nişanlandığı ve yakında evleneceği için mutlu olması gerektiğini biliyordu. Müstakbel damadından yeterince hoşlanıyordu, ama kızıyla didişmekteydi. Konuşurken saatini kurcalamaya başladı. Öfkesi yüzünden okunuyordu. Gözlerinde kendine hedef arar gibi bir bakış vardı; o hedef ben olabilir miyim diye kuşku duydum. Bu öfkenin altında zonklayan bir acı yattığını tahmin ettim, onunla empati kurmayı sürdürmek için acısını anlamam ve aklımda tutmam gerekliydi.

Aramızdaki farkları, özellikle aile konusunda karşıt tutumlarımız olduğunu kabul edip dikkate aldım. Ben bir beyazdım, dini vecibeleri yerine getirmeyen bir Hıristiyan’dım – bizler daha birey-

sel eğilime sahibiz, özgüvene ve bağımsızlığa değer veririz. Oysa Hindistanlı bir Hindu olarak Leena'nın kolektivist bir bakışı vardı, topluluğa ve topluluk otoritesine bağlı olmayı değerli buluyordu. Görevini yerine getirmenin onun için değişmez bir tavır olduğunu anlıyordum Leena'nın görevi sorgulamak değildi; bir kız çocuğu, eş ve anne olarak görevi, kuşaklardan beri süregelen kurallara uymaktı. Doğal olarak önyargılıydım: Bazen beni düzeltmesi gerekiyordu. Benimle otoriter bir tarzda konuşuyor olmasına bakınca, şundan emin oldum ki Leena bildiği yolda yürümeye alıştı ve farklı bir görüş açısıyla ilgilenmiyordu. Öyleyse beni düzeltmesi daha iyi olacaktı. Bana kendisinden söz etmesini istedim.

Otuz beş yıl önce mal mülk sahibi bir aileden olan Devang'la evlenmek üzere Hindistan'dan İngiltere'ye gelmişti. Görücü usulü anlaşmalı bir evlilikti bu, Leena adamı nişandan önce hiç görmemişti. O yaşta bile itaatkâr olduğunu göstermek istercesine, vurgulayarak söyledi bunu, konuşurken çenesini öne çıkarıyor, çok düzgün kesilmiş saçları onu doğrular gibi sallanıyordu. Leena Birleşik Krallık'ta iyi bir yaşam kurmuştu kendine: Ailesiyle gurur duyuyordu, mutlu bir evliliği, bir oğlu, iki kızı vardı. Küçük kızı Anita avukattı, diğerlerinden sonra evlenme sırası ona gelmişti. Leena aile işletmesinde çalışmaktaydı, iç mekândan sorumluydu ve yaptıkları hayırseverlik işlerine bakıyordu.

Devang'ın ona benimle görüşmeyi önermesinin nedeni, Anita'yla olan tartışma için bir çözüm yolu bulamamış olmasıydı. Leena konuşurken duyduğu kızgınlık bütün bedeninde yankılanmaktaydı, herkesi iten bir öfke kalkanı gibiydi: her düşünceyi süzüp işleyen ve etkileyen bir filtre. Bu duygunun içinde alev alev yandığını, diğer tüm duyguları devre dışı bıraktığını, duyarlık ve sıcaklığı engellediğini hissettim. Anita'yla çatışmasını anlatırken adeta onun işini bitirmek için zihninde olayı takıntılı bir şekilde inşa ediyordu. Ona

saldırarak bir askeri birlik kurar gibiydi. Hiddeti, gerçekleştirmesi mümkün olmayacak bir eylem aramaktaydı, bedeninin içinde sıkışıp kalmıştı. Bunu tam olarak ifade etmesini sağlamam gerekiyordu.

Onunla işbirliği yaparak bu duygusunu körüklemek, aslında hissetmediğim bir öfkeyi onun öfkesine eklemek istemedim. Ama hislerine kulak verdiğimi, bakış tarzı ve sinirliliği üzerine elimden geldiğince düşündüğümü ve ne kadar sıkıntı çektiğini görebildiğimi bilmesini istiyordum. Öfke tartışarak yatıştırılmaz, tersine, ancak daha da arttırılır. Onu dinlemek, anlamak, şiddetini azaltmak gerekir.

Leena ile Anita'nın tartışmasının merkezinde sevgi, ayrılma ve güç bulunuyordu. Ve ne tür bir düğün yapılacağı konusundaki farklı tasavvurlarda somutlaşmaktaydı: Leena bütün ailenin ve dostların hazır bulunduğu tam kapsamlı, uzun, geleneksel bir Hindu düğünü, Anita ise gösterişli seremonilerin fazla olmadığı ve sadece kendi tanıdığı dostların ve aile fertlerinin katıldığı daha basit bir düğün istiyordu. Geleneklere uygun şekilde Hindistan'da ikinci bir düğün yapıp yapılmayacağı sorusu ise ikisi tarafından da dile getirilmemişti, çünkü bunun yeni çatışmalar doğuracağını biliyorlardı.

Leena haftalar boyu birçok farklı şekilde hep aynı şeyi söyledi. Kızının bencilliğini, kibrini ve inatçılığını iğrenç buluyordu. Onun daha Batılı bir kültür edindiği, ama kendisi için çok önemli bazı inançları, özellikle de geleneksel Hint annesi anlayışını sürdürdüğünü kanıslıyordu. Leena'ya sordum: Kızının Hint mirasını sulandırmasından veya Hintli kimliğine sadık kalmamasından dolayı herhangi bir şekilde kendini suçlu hissediyor muydu?

Başını öne sallayarak kendi annesinin onunla nasıl gurur duyduğundan, ona ne çok güvendiğinden ve buna ihanet etmek istemediğinden söz ederken, bir an için yanlış bir şey yaparak korkuya kapılan bir çocuğun bakışını gördüm yüzünde. Anita'nın kendi istekleri uğruna ailesinin bakış tarzına karşı mücadele etmesini yan-

lış bulan Leena, aynı zamanda bundan rahatsız olmaktaydı. Böyle bir şey onun aile birliği anlayışını tehdit ederdi. Kızını eleştirmek, ona neyin doğru, neyin yanlış olduğunu söylemek, Leena için onu sevmenin bir yoluydu: “Başka kim ilgilenecek yoksa?” diye ekledi. “Hindistan’da kişisel alan, kişisel kararlar, kişisel görüşler yoktur. Hayatta kalabilmek için birbirimize çok yakın dururuz. Herkes herkesin ne yaptığını da ne düşündüğünü de bilir. Bizim ayrı fikirlerimiz veya kapalı kapılarımız olmaz.” Son görüşmelerinde Leena geleneksel düğünü şiddetle savunduktan sonra Anita’nın kendisine nasıl küçümseyerek baktığını anlatırken, çektiği rahatsızlığı gözlelerinden okuyabiliyordum. İçine oturmuştu bu durum. Kızı ona karşı böyle saygısızca davranmaya nasıl cüret edebilirdi? Bunu düşünerek uyanmış ve bütün gün boyunca zihninde kızıyla kavgalar ve çatışmalar yaşamıştı. Nazıkçe yorum yaparak böyle bir şeyin insanı yal-nızlaştırıcı ve yıpratıcı olduğunu söylediğimde, başıyla onayladı.

Leena’nın iç dünyasına adım attıkça ona karşı sıcaklık duyuyor, Anita’ya olan sevgisinin onun tarafından reddedilmekten kaynaklanan acıyla karışıp birleşmesini hissedebiliyordum. Leena’nın güçlülüğünün onun daha kırılgan olan bazı eski hallerinin üstünü örtüp örtmediğini merak etmeye başlamıştım. Ona, kendi deneyimlerinden beslenen öfkesinin farklı kaynaklarını ve Anita’nın bunlara nasıl derinden karşı çıktığını anlattım. Çocukluk anıları güçlü bir annenin ve büyükannenin tahakkümü altındaydı, hem çok sevdiği hem de korktuğu kişilerdi bunlar; tam bir itaat göstermediğinde sert tokatlar yiyordu. Leena’nın ailesinde uzun bir güçlü kadınlar silsilesi vardı; ama bu kadınlar yüzyıllar boyunca erkeklere ve görevin gerekliliklerine hizmet ve itaat etmişti. Kendisi de ürkek bir genç kız olarak yabancı bir ülkeye gelmiş, daha önce hiç karşılaşmadığı bir ailenin hayatına katılmıştı; kurallara olan saygısı daima aklındaydı. Diğer iki çocuğu böyle duygular uyandırmamıştı içinde. On-

ların düğünleri herhangi bir zorluk çıkmadan Leena'nın istediği gibi olmuştu. İki ailenin birleşmesi herkesi ilgilendiren bir şeydi, sadece evlenecek çifte ait bir seçim değildi.

Açıkça görebiliyordum: En çok yakınlık kurduğu çocuğu olan, ayrıcalıklı bir hayat sürmüş Anita'nın kendisinden istenen şeyi kesin bir tavırla reddetmesi Leena için şok ediciydi. Oysa kendi yetiştirilme biçimine kıyasla öyle küçük bir istekti ki bu. Anita'nın inatçılığı Leena'yı şaşırtıyordu. Kızının uyumlu davranış göstermesini hak etmiş olduğuna inanıyordu, onun annesi olarak mutlak bir otorite konumuna sahipti. Ama durumun kırılma bir yanı da vardı Leena açısından: Anne olarak kendi kusurunu da sorguluyordu. Ne yapmış, neyi eksik bırakmıştı da böyle bir kızı olmuştu?

Leena ile Anita'nın ilişkisi giderek bozulmaktaydı. Leena kızının yeni saç biçimi hakkında yorumda bulununca, mutfakta kavga etmişlerdi. Masum görünen sözlerini – “Bakıyorum yeni bir saç modelin var” – bana aktarırken, bunun aslında eleştiri yüklü olduğu ses tonundan belliydi. Anita elindeki kulplu bardağı masaya vurmuş, annesine soğuk bir aşağılama ifadesiyle bakmış, “Nereden kendine hak buluyorsun buna?” demişti. Bu bakış, söylenmemiş pek çok şeyi ortaya koyuyordu: “Sen de kimsin? Seni tanımıyorum bile. Ve kesinlikle hoşlanmıyorum senden.”

O zamandan beri Anita annesiyle konuşmuyor, mesaj ve aramalarını yanıtsız bırakıyordu. Leena'yı sarsmıştı bu durum. Konuşurken, yaşadığı öfke ve kafa karışıklığının ardında nasıl bir yara olduğunu daha iyi görebilir olmuştum. Anita'nın sözel darbesini karnıma vurulmuş gibi içimde hissediyordum. İzleyen haftalarda, bir yandan terapi seansları sürerken, Leena'nın içinde bir savaş vardı sanki. Çoğu sabah ağlayarak uyanıyor, ama sonra hızla güne başlıyor, bitmek bilmez toplantılar ve mekân ziyaretleriyle cılgınca çalışarak meşguliyet yoluyla acısını uyuşturuyordu.

Leena söylemese de, kızına yakın olmayı özlediğini hissediyordum. Hissettiği acı aslında Anita'yı kaybetmiş olabileceği korkusundan kaynaklanıyordu. Onun gelecekte endişe duyduğunu fark etmiştim. Nasıl bir şey tasavvur ettiğini bulup çıkarmak için çok çaba harcadım. Ne var ki alttan alta bir dirençle karşılaşmaktaydım: Ne söylesem Leena kafa sallıyordu ama duygusal bir tepki yoktu ortada. Anladım ki, en küçük çocuğunu kaybetmesiyle oluşacak boşluğun acısını duyumsamaktan kaçınıyor, yeniden haklı ve mutlu olabileceği "bir sonraki" konuya geçmek istiyordu. Ama bunu yapacak duygusal enerjiye sahip değildi, çünkü gücünü sıkı durmaya ayırmıştı.

Büyüyüp yetişkin olan çocuğun sonunda evden ayrılacağı ve bağımsız olacağı şeklindeki daha ziyade Batı'ya özgü anlayış durumu kavramasına yardımcı olabilir miydi? Ben konuşurken, Leena başka tarafa döndü. Ona ulaşabilmeyi isterdim – bir kadın ve anne olarak halini anlıyordum, çocukların gitmesine razı olmanın ne kadar zor olduğunu bildiğimi ona göstermek istiyordum. Yeni bir başlangıç, bir şey sona ermeden mümkün olmaz: O ara dönemden geçmek, bilemiyor olmanın kaosunu ve çalkantısını yaşamak zorundayız. Benim sıkı sıkıya bağlı olduğum Batılı bakışa göre biz ebeveynler pozisyonumuzu değiştirmeyi öğrenmeliyiz, geri plana çekilip çocuklarımızın kendi hayatlarıyla ilgili kararlar almalarına, aktif davranarak bizden ayrılmalarına izin vermeliyiz; bu onların özgürce geri gelmeyi seçmelerini de mümkün kılacaktır. Leena Anita'ya bakış tarzını değiştirebilse, bu Anita'ya da değişme olanağı sağlar. Böylece ilişkiler yeniden biçimlenip ayarlanır, ama sevgi dolu olarak kalırlar.

İzleyen haftalarda Leena ile Anita arasındaki daha geniş ilişkiye odaklanmamız gerektiğini seziyordum. Düğün çatışmasındaki kutuplaşma bunu unutturmuştu. Leena'ya Anita'nın çocukluk fotoğraflarını göstermesini önerdim. Coşkuyla karşıladı bu fikri, o resimleri çok seviyordu. Fotoğrafları getirdi: Yeni doğmuş bebek Anita

kucağındaydı; Leena'nın yüzünde son çocuğuna büyük bir zevkle zaman ve ilgi akıtan, ondan önceki iki çocuğunda mümkün olmamış bir keyif alabilen yeni annenin mutluluğunu okuyordum. Leena yavaşça fotoğraftan fotoğrafa geçerek konuşurken, yüzünü bebeğinin yumuşak cildine bastıran anneyle bebeği arasındaki derin bağın kokusunu aldım neredeyse. Tatil günlerini, doğum günü kutlamalarını gösteren diğer resimlerde mutlu, eğlenen, cana yakın bir çocuk vardı ve annesine çok benziyordu – komik suratlar yapıyor, dans ediyordu. Hatta Anita'nın ergenliği bile görece sakın geçmişti. Benim için bunun anlamı, yetişkin çocuk ile ebeveyn arasında gerekli olan ayrılmayı mümkün kılacak çatışmalardan geçmemiş olduklarıydı. Ayrıca Leena'nın kendi annesinin hayalindeki "geleneksel anlamda mükemmel kız çocuğu" saydığı Anita'nın, bir yandan da Batılı bir genç kadın gibi yaşarken annesinden neler saklamış olduğunu düşünüyordum.

Başımı fotoğraflardan kaldırıp ne gördüğümü açıkladım: onun Anita'ya olan yoğun sevgisi. Leena'nın zihninde sevgi ile kontrolün yer değiştirebilir olduğunu söylemenin bir yolunu buldum. Anita ona karşı koymuştu, çünkü bir yetişkin ve kısa süre sonra da bir eş olmayı arzuluyordu. Kendine biçtiği yetişkin ve eş kimliği, Hintli kökeni tarafından olduğu kadar Batılı yetişme tarzı tarafından da biçimlendirilmişti. Her ikisini de muhafaza etmek istiyordu. Görebildiğim kadarıyla, Leena bilincinde olmadan Anita'nın evliliğini aralarındaki bağa karşı bir tehdit olarak görmekteydi ve düğün işini üstlenme yoluyla bu yakın bağı yeniden kontrol altına almaya çalışıyordu. Sevgi ile itaati birleştirmişti: Anita kendisine itaat etmiyorsa, onu sevmiyor demektir.

Leena donakalmıştı ben konuşurken. Çok genç ve üzgün görünüyordu. Bunu ona söyledim ve nefes almadığını ekledim. Leena önce derin bir nefes aldı, sonra kendini sıkarak küçük, kısa soluklar-

la devam etti. En büyük korkusunu kabul etmekte zorlanıyor, sessizliği kuşkusunu belli ediyordu. Kendini haklı bulma durumundan bir miktar uzaklaşmıştı. Oturduğu yerde kıpırdanmaya, durmadan bacaklarını çaprazlayıp tekrar açmaya başlamıştı; sanki bir yanı gelip gitmeleri, çekilip bırakılmaları soğurabiliyor, diğer yanı bunu başaramıyordu... tam olarak. Onu belli bir yöne doğru zorlamaya çalışmadığımı söyledim: Yaşadığı ikilemin ne kadar karmaşık olduğunu anlıyordum. Kızıyla aralarındaki ilişkiyi bütün olarak bilinçle dikkate alırsa, belki Leena'nın olan biten hakkında daha net bir kavrayışa sahip olabileceğini umuyordum. Başını salladı. Ne kadar rahatsız edici olsa da değişme süreci başlamıştı artık.

Bir akşam, Leena'nın oğlunun doğum gününü kutlamak için ailece yemek yiyorlardı. Anita ailenin diğer fertlerine, özellikle babasına karşı sevecen ve sıcak davrandığı halde, Leena'ya tek kelime etmiyordu. Diğerlerinin yakınlığı ile Anita'nın Leena'ya mesafesi arasındaki karşıtlıktan doğan atmosfer, bütün odayı kaplamıştı. Leena'nın kıskançlık ve öfkesini hissedebiliyordum. Bedeninde ne hissettiğini sordum. Elini göğsüne koydu: sıkışma hissi vardı. Göğsünün içine nefesini çekince, hayvan sesine benzeyen hafif ama sıkıntılı bir ses çıkardı. Bu halde kalmasını istedim. Gözyaşları yanaklarına akmaya başlamıştı – katı tutumunun gevşediğini gösteren gözyaşları.

İzleyen haftalarda Leena'nın vücudu isyan halindeydi. Baş, karnı, sırtı ağrıyordu. Vücuduna kulak vermesini istedim, onun kendisine ne söylediğini sordum. Gerginliği azaltmak ve kendisini sakinleştirecek alışkanlıklar edinmek için egzersiz yapmasını önerdim. Zorlukları metanet ve kararlılıkla yenmeyi bilen ama öz-bakım konusunda bir fikri olmayan Leena için doğal bir şey değildi bu. Onun daimi kurallı görevdi, kendi ihtiyaçlarını karşılamak değil, hatta o ihtiyaçları bilmek bile değil. Gönülsüzce bir yoga kursuna gitmeye ve yazmaya başladı. Yazmak onun çalkantılı ve hiddetli zihni için bir çıkış kanalı

olmuştu. Kaleminden çıkanlara kendi de şaşıırıyordu. Şöyle demişti günlüğünde: “Ne gibi ihtiyaçlarım olduğunu hiçbir zaman sormadım. Annemle hiç tartışmadım, ondan bir şey talep etmedim.”

Bu bizi onun çocukluk ve genç kızlık dönemindeki sessizliğini araştırmaya yöneltti. Sessiz kalma tavrı belki yirmi kuşaktır anneden kıza ve büyük ölçüde Anita’ya da geçmişti. Leena Birleşik Krallık’a gelmiş olmasa, hiç sarsılmadan devam edecekti. Ama şimdi Anita’nın beklentileri farklıydı. Aralarındaki zorluğun merkezi de işte buydu: Leena için sessizliğin kendisine nasıl bir duygusal maliyeti olduğunu anlamının bir yolu yoktu. Ve şimdi yine ona kulak verilmiyor, bir karar almasına imkân tanınmıyordu. Anne olarak kızını etki altına alma sırası geldiği halde, sözünü dinlemiyorlardı. Eskiden kendini baskı altında hissedirdi, şimdi de genç kuşağın baskısına maruzdu. İçindeki çoğu zaman birbiriyle çatışan farklı duygulara ait daha bütünlüklü bir resim geliştirmesine yardımcı olmamız gerekiyordu öyleyse.

Kocasının ve diğer aile fertlerinin ne düşündüğünü anlatmasını rica ettim. İç çekti, saatiyle oynadı. Anlaşmazlığın sona ermesini istediklerini söyledi. Kocasını deliymiş gibi bakıyordu ona. Kendini hepsinden yabancılaşmış hissediyordu. “Haklı” olmanın yalnız bir şey olabileceğini ve onu öfkeliendirebileceğini söyledim. Sonunda, öfkesinin altında ilkel bir fiziksel haykırışın yatıyor olduğundan kuşkulandığımı ona söyleyebileceğimi hissetmiştim. Leena’nın zihnini meşgul etti bu. Kızının, son çocuğunun gitmesine razı değildi. Anita bebeğiydi onun. Sanki arzuladığı ideal kızın özlemiyle acı çekiyordu ve hayatının merkezine artık annesi yerine kocasını geçirmesine izin verilmesini isteyen kendi kızıyla yeterince anlaşamıyordu. Leena’nın duygularını ve bunun onu nasıl korkuttuğunu empati yaparak anlıyordum. Dünyada en çok sevip koruduğu insan olan kızını kaybetme korkusuyla onu cezalandırmak, hatta ezmek istiyordu. Ama öfkesini eyleme geçirmesi her ikisine de zarar vermekteydi.

Leena özel dikilmiş ceketini benim sözlerime karşı zırh kuşanmak ister gibi göğsüne çekti, ama sessiz kalarak içine aldı onları. Veya en azından bir kısmını.

Uzun süren beş dakikanın ardından, sessizce ne yapması gerektiğini sordu bana. Ne yapması gerektiğinden çok, kendi içinde neye izin verebileceğini kastediyordu. Hem kızına bağlılığını sürdürüp hem de ona bir miktar bağımsızlık tanımaya razı olabilecek miydi? Anita'nın kendi hayalindeki çocuk değil de gerçekte olduğu gibi bir çocuk olmasını kabullenecek miydi? Bunun çok akıl karıştırıcı olduğunu ben de kabul ediyordum, çünkü Anita iki-kültürlü bir insandı ve kendi açısından o da nasıl hem Hintli hem de Britanyalı bir yaşam sürebileceğini tartmaktaydı.

Leena çocuksu bir gerginlikle ayağını yere vurdu. Ellerini sanki patlamak üzereymişler gibi kulaklarına bastırdı. Ondandır gözlerini kapayarak nefes almasını, ardından bedenini iyice sıkmasını, bütün kaslarını birkaç dakika germesini, sonra gevşeyip rahatlamasını istedim. Bunun ardından bir gevşeme egzersiziyle devam ettim. Sükûnetin bütün vücuduna yayıldığını görebiliyordum. Şimdi sözcüklerin zamanı değildi, Leena'nın sisteminin çözülüp rahatlamasının zamanıydı. Sessizce ayrılırken, ona sarılmama izin verdi. İri gövdesi hafifçe sarsılıyordu.

Ertesi hafta Leena'nın son seansımızdan çıkınca, toplantıda olmasına aldırmadan Devang'ı aradığını öğrendim. Eve erken gelmesini istemişti kocasından. İlk kez yaptığı bir şeydi bu. Destek için ona ihtiyacı vardı. Kocasının biber kokan saçlarının kokusunu içine çekti, kollarının sıcaklığını hissetti. Göğsündeki sıkışma hafıflemiş, güvenlik hissi damarlarında akmıştı. Yitirme ve hüznün, hiddet ve acı üzerine tiradını Devang'ın giderek ısınıp nemlenen omzuna akıttı. Uzun uzun ağladı, sesli sesli hıçkırdı. Kocası çok nazikti, sınıksız sarıldı ona. Çay yapıp ikram etti. Artık çok daha sakinleşmişti Leena, kendi bile şaşırarak kadar hem de. Anita'yla

birlikte görüşmelerinin iyi olacağını düşündüler: Devam etmenin uygun bir yolunu bulmaları gerekiyordu.

Leena daha önce görmediğim bir gururla, gözlerinde sıcak bir ifadeyle baktı yüzüme. Hayatın bir evresinden diğerine giden süreç bazen can yakacak kadar uzun olabilir, bazen de harika bir şekilde basittir. Bu örnekte Leena gerçek bir geçiş yaşamıştı: Kocasının desteği ve sevgisi, yakın ilişkiler içinde bir aile oldukları ama kendisinin katı ve sıkı durmaya gerek duymadığı bir gelecek tasavvur etmesini sağlamıştı. Anita'yla görüşüp düğün konusunda uzlaşmaya vardılar. Anita annesine karşı hâlâ temkinliydi, gerginlik vardı aralarında; ama en büyük engeli aşmış, ileriye dönük bir plan yapabilmişlerdi. Leena severdi plan olmasını.

Kendi vücudumdaki gerginliğin yatıştığını hissettim. Leena'ya ebeveynlerin yetişkin çocuklarının iyi olması için oynaması gereken rolün genellikle hafife alındığını söyledim. Tabii ilişkinin yeniden biçimlendirilmesi, güç dengesinin yeniden ayarlanması gerekecekti, ama esas itibarıyla çocuk, ebeveyninin yanında daima çocuktu. Leena'nın gücünü Anita'yla işbirliği halinde kullanmasını istiyordum. Onun üzerinde güç sahibi olması gerekmezdi. Argümanların önemi nedeniyle dile getirildikleri zaman bunun içten içe kaynayan anlaşmazlıklardan daha iyi olabileceğinden söz ettim. Argümanlar öyle olabilir ki görüşlerin çatışmasını sağlarlar ama o görüşleri benimseyenlere saldırmazlar. Dürüst bir anlaşmazlığı yakınlık takip edebilir ve belki de tarafların kendilerini daha az ham hissetmesi için zaman tanır. Asıl önemli olan hiçbir zaman argüman değil, onun onarıcı kapasitesidir.

Anita'nın evliliğinin sembolik anlamına da değindim. Psikolojik açıdan bu evlilik Leena için kendi fiziksel çöküşünün sembolüydü, gençliğindeki bilinçdışı ölümsüzlük hayalinden vazgeçmek zorundaydı artık – onun için onarıcı olan ise, kuşakların devamlılığındaki iyileştirici gücü fark etmesinden kaynaklanıyordu, hatta belki de gelecekte gençliğin ve güzelliğin taşıyıcısı olacak olan torunlarından.

Leena'nın artık beni görmeye ihtiyacı kalmamıştı: Kendine değişme izni vermişti ve işimizin tamamlandığını hissediyordu. Ben de öyle olmasını umuyor, Leena'ya mutluluklar diliyordum.

Lucas

Yeni Bebek, Yeni Baba

Lucas benimle bir çevrimiçi arama üzerinden iletişime geçti. Altı ay önce oğlu Lee doğmuştu, bu duruma uyum sağlaması için kendisine yardım etmemi istiyordu. Gönderdiği e-postada belirttiğine göre, yeni bebeğin ilk zamanlar yol açtığı gerginlik yatışmaya başlamıştı. Neler hissettiğini anlamak için zaman ayırmayı amaçlıyordu ve merkezi sorusu şuydu: "Ben nasıl bir babayım?"

Birkaç hafta sonra yüzünde kocaman bir gülümsemeyle girdi odama, koltuğa otururken yeşil gözleri ıslı ıslıydı. Ufak tefek ama güçlü bir adamdı Lucas. Odayı gözden geçirdi, kontrol etti ve onaylama anlamında değil ama nerede olduğunu kavradığını belli edecek şekilde başını salladı. Kendini ortama göre ayarladığını hissettim. Aksa-nını işittiğimde sinir bozucu bir hataya düşerek Amerikalı olduğunu sandım ve cevabımı aldım: Lucas Kanadalıydı, Toronto'dandı.

Londra'da serbest çalışan bir sanatçı olarak medya kampanyaları için iş yapıyordu, ama bu kendi seçimi olmayan bir şeydi. Sesi cılızlaşmıştı, kaşlarını çattı, elini sözlerindeki rahatsız ediciliğe karşı koymak ister gibi çenesine götürdü. Ruhunu ticaret dünyasına satıyordu, çünkü henüz (buradaki "henüz" çok önemliydi) bir sanatçı olarak hayatını düzgünce sürdürececek konuma gelememişti. Çin kökenli bir Kanadalı olan karısı Heather Lucas'tan yedi yaş büyüktü, kırk altı yaşındaydı ve ilaç sektöründe yöneticiydi. Çok çalışmayı ve sık seyahat etmeyi gerektiren bir işti bu. Kocasından epeyce daha fazla para kazanıyordu.

Kısa süre içinde bunun her zamanki terapi çalışmamdan farklı bir süreç olacağını kavramıştım. Lucas'ın yüksek enerjisi ve merakı seansların dinamik geçmesini sağlıyordu. Y yapmak istediği, baba olma durumuna uyum sağlamaya çalışırken, kendini her yönüyle tanımaktı; gergindi veya belki daha doğru bir ifadeyle "sarsılmıştı," ama acı çekmiyordu. Acı çekmek, değişmenin yegâne yolu değildir. Lucas kendinden emin görünüyordu. Benim için ilginç olacak esaslı görüşmeler bekliyordu bizi.

Lucas geçmişinden söz ederek bana genel bir çerçeve sundu. Daha önce de terapi görmüştü, Lee'yi nasıl yetiştireceğini bulmak için kendi çocukluğunu bir bakıma tersyüz ederek okumak istiyordu, ama fazla derine inmek niyetinde değildi – bunu yapmıştı zaten. Israrlı bir kesinlikle belirttiği çıkış noktası, hayatın sürekli bir değişme, bir akış olduğuydu. "Değişme olur, ama nadiren düz bir çizgi halindedir." Barack Obama'dan alıntı yaptığını ama bunun kelimesi kelimesine olmayabileceğini söyledi. İçtenlikle başımı salladım.

Lucas yanıltıcı olduğunu sandığı bir bakışla yetiştirilmişti: Dünya belli bir kurallar dizisine göre işler ve bunlara uyarsan –kararlaştırılmış mesleğe girerek, belli bir tarzda giyinerek, doğru okula giderek– başarılı olursun. Çocukken bu anlatı kafasını karıştırmıştı, ama artık kendisine gerçekten mutsuzluk getirmiş olduğunu düşünüyordu. Bunun *gaslighting*' olduğunu söyleyince, oturduğum yerde doğruldum. Bu ağırlığı olan bir tabirdi, Lucas için ne anlama geldiğini anlamıştım: Anne babası ona gerçekleri söylemediği için kendisini psikolojik olarak manipüle ettiklerini hissediyor, bu da onu deli ediyordu.

* Türkçe karşılığı olmayan ve bu şekilde kullanılan *gaslighting* terimi feminist harekette ve özellikle psikolojide, bir kişiyi etki altına almak için kendisinden şüphe etmesini sağlayacak şekilde gerçekleri çarpıtmak, manipüle etmek anlamına gelir. Genellikle narsisistler ve sosyopatlar tarafından uygulanan bu yöntem maruz kalan kişiler ne yazık ki bu durumun farkında olmazlar. Terimin kaynağı 1938 tarihli *Gas Light* adlı bir tiyatro oyununa dayanır (–y.h.n.).

Buna standart tepkisinin mizah olduğunu görebiliyordum, ama daha alttaki öfke közlerinin onu yıllarca ağır ağır kavurmuş olduğunu da hissettim. En büyük yalan daha da önemliydi: Lucas'ın annesi lezbiyendi. Uzun zamandır bunun farkında olan kadın korktuğu için cinselliğini yüceltme yoluna gitmiş, ancak Lucas on dokuz yaşına gelince durumu açıklayarak kocasından boşanmıştı. Konuşurken sesi titriyordu Lucas'ın. Annesinin çektiği zorlukları bir ölçüde anlayışla karşılamıştı –o dönemde lezbiyenlik kabul edilemez bir şey sayılıyordu– ama yara da almıştı: En çok sevdiği ve ihtiyaç duyduğu insanlara artık güvenemiyordu. Ona söylenen yalanlarla ve ebeveyninin taktığı maskelerle çizilen “mutlu aile” resmi kendi içinde çökmüştü. Zamanla bu durum Lucas'ın elinden çocukluk hikâyesini çekip aldı, içinde bir boşluk bıraktı: Neyin gerçek, neyin sahte olduğundan emin olamıyordu.

Anlaşılır bir şekilde, Lucas oğlunu çok sakınan bir babaydı, içine işlemişti bu onun. Kendi hikâyesini veya daha beteri, kendi acısını bilincinde olmadan Lee'ye aktarmaktan korkuyordu. İki farklı varlık olduklarının farkındaydı, ama tarihin kendini tekrarladığına birçok kez tanık olmuştu. Kendi ebeveyninin olmadığı gibi bir baba olmaya yönelen enerjisi beni de etkiliyor, Lee'nin böyle bir babası olduğu için ne denli şanslı olduğunu düşünmek içimi ısıtıyordu. Biraz da yaşlı hissettim kendimi: Biliyordum ki kaçınılmaz şekilde kusurları olacak, mükemmel bir baba olamayacak ama sürecin bir parçası olarak bunun için kendini bağışlayacaktı. Çocuk gelişimi alanının öncülerinden Britanyalı Donald W. Winnicott'un dediği gibi asıl gereken, “yeterince iyi ebeveynler” olmamızdır. Ama hiç değilse Lucas anne babasından farklı bir şekilde başarısız olacaktı.

Lucas karısını “zeki, güzel ve gerçekten çok, ama çok eğlenceli” diye betimlemişti. Heather 1990'ların başında Hong Kong'dan Toronto'ya taşınmış, ağırlıkla ticari faaliyette bulunan bir ailedendi. Ortak bir arkadaşları Lucas'a ondan söz etmiş, tanıştırmak istemişti;

ama Heather'ın işleri buluşmayı zorlaştırıyordu. Lucas sonunda Heather'la bir galeride kısaca karşılaştığında, içinde bir kıvılcım hissetti – “Olağanüstü bir şey vardı onda.” Ertesi gün telefonla aradı, sesli mesaj bırakarak ondan çok hoşlandığını, inanılmaz ölçüde güzel ve akıllı bulduğunu, onunla çıkmak istediğini anlattı. Hiç havalı olmayan bu tavrını gülümseyerek hatırlıyordu. Heather en yakın arkadaşını arayıp Lucas'ın davetini kabul etsem mi diye akıl danıştı; arkadaşı kesinlikle taraftardı buna, o adamın “doğru kişi” olduğundan emindi.

İlk randevuları korkunç geçmişti. Lucas Heather'ı çok havalı bulduğu bir bara götürdü, ama içerisi çok kalabalık ve gürültülüydü, bu da Lucas'ın telaşlı ve beceriksizce davranmasına yol açıyordu. Heather ise sakindi. Daha sonra birçok kez buluşup birbirlerine âşık oldular. Heather kesinlikle bağımsız bir kadındı. Lucas'ın sevgisini, onunla yakın olmayı ve cinsellik yaşamayı arzuluyor, ama kariyerinin sağladığı özgürlüğü de istiyordu. Lucas onun parlak kişiliğine, atılganlığına, gülüşüne, paylaştıkları mizah anlayışına, sevimliliğine hayrandı ve hayatlarının daha sıkı kaynaşmasını arzuluyordu. Kur yapma dönemi çatışmalı geçmişti. Kritik konulardan biri de paraydı: Heather onun sanat çalışmalarına güvenip inanıyor, ama aynı zamanda daha çok para kazanmasını istiyordu.

İki yıl sonra evlendiler. Lucas bana önceki kavgalarının ne kadar kötü olduğunu anlatmaya çalışıyordu, çünkü ben o çatışmalara değil mutlu sona odaklanmıştım. İlişkinin başında çok kavga etmenin ve yine de birbirini seviyor olmanın belki de evlenmek için masallardaki mutlu aşklardan daha ilginç bir temel oluşturabileceğini düşünüyordum. Birbirlerinin en kötü yanlarını görmüşler, bir kavganın ardından durumu onarmanın yollarını bulmuşlar ve birçok temel mesele –seks, para, güç ilişkileri ve iletişim– incelenip sorgulanmıştı. Ve bütün bunların sonunda anlaşmışlar veya anlaşamamışlar da ne gibi zorluklar olduğunu öğrenmişlerdi.

Lee'nin doğması için beş yıl beklemeleri gerekmiş, dört kez tüp bebek denemesi yapmışlardı. Masrafları evin geçiminde asıl büyük pay sahibi olan Heather karşılıyordu. Bebek için yıllarca uğraşmanın ilişkisi epeyce gerip zorlayacağını söyledim, Lucas da onaylayarak bunun korkunç bir şey olduğunu belirtti. Tedavi boyunca test sonuçlarını almak ve riskli tarihlerin gelip geçmesi için hep çok acı verici ve sonu gelmez bir bekleme içinde olmuşlardı. Tedavinin çalkantıları ikisinde de ağır yıpranmalar yarattı: umutlu olma ihtiyacı ve sonuç alamayınca umutların paramparça olmasıyla yaşanan psikolojik iniş çıkışlar, her yeni girişim için kendilerini toplama çabaları, takvime bağlı seks (tedaviyi atlama ihtimali nedeniyle) ve olası son geçerlilik tarihleri için konan işaretler, doğayı kontrol edebilmek için verilen bütün bir mücadele.

Seks yapma mecburiyeti sözü geçince ikimiz de güldük. Lucas bunun bazen mekanik kaçtığını kabul ediyordu, ama şunu da ekledi: "Sevdiğin biriyle olunca erkek için çok da mekanik değil." Sonra sordu: "Hem zaten kötü seks diye bir şey var mı ki?" Kesinlikle olduğu cevabını verdim ama onun bunu bilmemesinden memnun olmuştum. O zamana kadar kısırlık yüzünden hep umutsuzluğa kapılmış çiftlerle karşılaşmış olduğumu fark ettim; Heather sorunu daha ağır yaşamış olabilirdi ama Lucas'ta sessiz bir pragmatizm var gibiydi. Veya belki de onun başa çıkma mekanizması durumu inkâr etmekte. Korkunç tedavi işlemlerinin kendisinde kalıcı bir etki bırakmadığı, geleceğe bakışını etkilemediği fikrinde olduğumu söyledim. Şimdi artık Lee vardı hayatlarında ve Lucas'ın sıkıntıları geride kalmıştı, üstelik hem baba olmanın mutluluğuna hem de zorluklara direnmiş ve başarmış olmanın getirdiği ek bir güce sahipti. Ama bu görüşüme keskin bir tepkiyle karşı çıkıp tekrarlanan acı anıların içinde hâlâ canlı olduğunu söyleyince, afalladım.

Aslında olumlu deneyimlerin acı veren deneyimleri nadiren silip yok ettiğini birçoklarından daha iyi bilmem gerekirdi. Silse bile, zaman içinde bir büyüme hissi olur. Eski psikolojik yaralar zihnin kuytularında saklanıp acı verici yeni bir deneyimle veya eskinin bir yankılanışıyla tetiklenerek şaşırtıcı bir güçle öne fırlayabilirler. Bu durum beni süpervizörümle rahatsız edici bir olguyu görüşmeye yöneltti: Sürekli olarak Lucas'ın acılarını gözden kaçırıyor, umutlu olana sığıyordum. Birlikte araştırdık: Belki de Lucas'ın hoş ve düzgün görünüşü ve pozitif enerjisi beni körleştirmiş, onun dış görünüşü ile iç çatışmalarının mutlaka örtüşmesi gerekmediği gerçeğini gözden kaçırmama neden olmuştu. Parlak yeşil gözleri ısıldayan mutlu bir kalbin dışavurumu değildi. Nasıl olabilirlerdi ki? Lucas *gaslighting* uygulamasına maruz kaldığı çocukluğuna uyum sağlamak için terapiye gitmişti, ama hiçbir şey silemezdi o çocukluğu. İyimserlik yönünde yüzeydeki bir Kanadalı duyarlılığı onun gerçekliğini görmemi daha da zorlaştırmış olabilir miydi?

Anne olmayı büyük heyecanla arzulayan Heather, bir o kadar da duygusal yıpranmaya uğramıştı. Başlangıçta dikişlerin ve meme uçlarındaki acının yarattığı rahatsızlık, ne yapacağını veya nasıl yapacağını bilememenin getirdiği panikle birleşince, sürekli bir kaygıya yol açıyordu. İş görebilmek için Heather'ın uyuması gerekirdi; uykusunun zaman zaman mecburen bölünüyor olması bunu bir takıntı haline getirdi, o kadar ki, Lee uyurken bile her an uyanabileceği korkusuyla uyuyamıyordu. Bu olumsuz döngü –birkaç saatlik sıkıntılı uykuların ardından bir günlüğe yazılan notlarda da görüldüğü gibi– giderek tırmandı. Süpervizyonun arttırmış olduğu bir duyarlılıkla, Lucas'a Heather'ın hissettiklerinin normal olduğunu söylememeyi yeğledim. Bir insanın benzersiz kişisel deneyimini “olağan” addetmek, hafifseme izlenimi oluşturabilir.

Lucas başlangıçta coşku doluydu, Lee'yi kollarına alıyor, sevinç ve rahatlama gözyaşları döküyordu. Gerçeküstü bir şeydi bu adeta, hayalini kurduğu, uzun süre özlemini çektiği, hiç gerçekleşmeyeceğinden korktuğu şey gerçek olmuştu. Ne var ki birkaç hafta sonra zorlanmaya, bunalmaya başladı. Zorlukları eyleme geçerek çözen bir insandı Lucas; gerçi Lee'yi yatıştırmaya, bezini değiştirmeye yardım ediyor ve Heather'a bakıyordu, ama sanki bir tehlike beklermiş gibi huzursuz bir temkinlilik içindeydi. Böyle bir tedirginlik hissettiğimizde, değişmeye uyum sağlama sürecinde bulunduğumuz ve bunun farkında olduğumuz hususunda anlaştık. Yeni bir tarzda yaşamayı öğrenme, başlangıçta daima rahatsız edicidir. Lucas ve Heather açısından Lee'nin ihtiyaçlarını karşılamak için kendi ihtiyaçlarından vazgeçme [sublimate], öyle doğum öncesi kurslarda öğrenip hazırlanabilecekleri bir şey değildi, her düzeyde şok ediciydi. Lucas bunu anlatırken, duruma hiç uyum sağlayamamış olduğunu fark etti. Hararetli bir şekilde bana Lee'yi ne kadar çok sevdiğini, onunla olmanın nasıl mutlak bir neşe kaynağı olduğunu anlatmaya çalışıyordu. Başını iki yana sallayarak çocuğuna duyduğu sevgiyi ve onun sorumluluğunu almış olmanın içinde uyandırdığı korkuyu belli etmeyi denedi. Bazen nasıl da çaresiz hissetmişti kendini. Çocukla aynı şeyi hissediyordu.

Yoğun duyguların iç içe geçtiği bu ilk aylarda onlara kimin destek verdiğini sordum. Her ikisinin ebeveyni de birer haftalığına gelmişti. Onların varlığı izolasyon durumunu biraz rahatlatıyordu. Hatta Heather'ın annesi geceleri de yardımcı olmuştu. Ama bunun da çıkardığı ek sorunlar vardı: Lucas anne babasını ancak ayrı olarak görebiliyordu ve annesi aslında yardımcı olduğundan daha çok bakım gerektiriyordu. İki taraf arasında rekabet oluşmuştu: Kimin Lee'yle daha fazla vakit geçirdiğini hesaplıyorlardı. Sanki bebeğe duydukları sevgiden çok hissettikleri güvensizlikten kaynaklanan bir şeydi bu.

Yine de Lucas haksızlık ettiği endişesiyle sözlerini geri almak istedi: Heather'ın çocuk doğuramadığı dönemde onların da çok acı çektiğini ve Lee doğunca nasıl mutlu olduklarını iyi biliyordu.

Lucas ve Heather aile evinden uzaklaşmanın bedelini ilk kez fark etmişti; okul arkadaşlarıyla ve diğer aile üyeleriyle olan eski bağların eksikliğini hissediyorlardı. National Childbirth Trust [*Ulusal Kadın Doğum Vakfı*] Heather için en yakın sosyal ağıdı, ama buradaki WhatsApp grubunda durum karışık, yararlı bilgi ve ipuçlarının yanında – “Kimin bebeği mükemmel”, “Kim en iyi ebeveyn?” – oluyor, gibi rekabetçi mesajlar da zehirleyici yetersizlik duygularını tetikliyorlardı. Heather Lucas'a içindeki anneyi bulma sürecinin, yeni bir role hazırlanan bir oyuncunun kırmızı pabuçlar giymek gibi bir destekten yararlanmasına benzediğini söylemişti. Kendini bir anne olarak geliştirmek için bilinçli bir çalışma yapmalı, farklı varoluş biçimleri denemeli, sonunda bu ikinci doğası haline gelene kadar uğraşmalıydı.

Lucas'ın pencereden dışarı bakmakta olduğunu gördüm. Başını tekrar geri çevirdiğinde, oldukça kararlı bir tonda seansı geçmişe bakarak harcamak istemediğini belirtti. Başlangıç dönemini anlatmak faydalı olmuştu, ama şimdi bugüne bakmak istiyordu. Heather yakında yeniden çalışmaya başlayacaktı. Ve bu karmaşık meseleler yaratmaktaydı.

Sonraki birkaç seansta Lucas, Heather'ın işe dönüşünü ve bunun para ve görev paylaşımı konularını gündeme getirişini ele aldı. Söylediğine göre, bütün ilişkileri boyunca bu bir diyalog konusu olmuş, hiç çözülmemişti. Tenis topu gibi: Karşılıklı vuruyorlardı, ama sonunda top yere düşecek, kavgaya edeceklerdi. Heather Lucas'ın daha çok para kazanmasını ve artık evi asıl geçindiren kişi olma sorumluluğundan kurtulmayı, işyerindeki rolünü değiştirmeyi, daha kısa çalışıp daha az seyahat etmeyi istiyordu. Üstelik her zaman söylediği şeyi tekrarlamaktaydı: Lucas'ın sanatçı yanına inanıyor, destek olmak istiyor, ama aynı zamanda daha fazla para kazanmasını bekliyordu ondan.

Lucas'ın ikilemi, rüyasından vazgeçmiş, daha kazançlı işlere girmiş, ama bu işlerden nefret ederek sanatçı olmak için geri dönmeydi. Herkes "Rüyandan vazgeçme. Bu senin gerçek kimliğin," diyordu ona. Kendisi de böyle hissediyor ama durumun zorluğunu da görüyordu. Bunaldığı günlerde bazen hayal dünyasında yaşadığından, bir Peter Pan olduğundan şüphe eder, artık büyümem mi gerekir diye sorardı kendine. Ama sonra başını sallayarak henüz hazır olmadığını sonucuna varıyordu. Sanatçı olmak derin bir içsel ihtiyaçtı Lucas için bundan vazgeçmeye gönlü yoktu. Yere bakarak şöyle dedi: "Poker masasındaki pot çok büyük – oyunun tam içindeyim, geri dönemem." Aslında kendisiyle konuşmaktaydı, şimdilik devam edeceğini söyledi. İşler iyi gittiğinde çok kazançlı olabiliyordu, işte bu olgudan hareket edecekti; zaten bazı başarılar elde etmiş, olumlu geri bildirim aldığı olmuş, umudunu canlı tutan satışlar yapabilişti. Sanat sektörü çok oynaktı, kontrolü dışındaydı. Ama çalışmalarını, işinin kalitesini kontrol edebiliyordu; haftanın bir gününü kendi yaratıcı ürünlerine ve atölye ziyaretlerine ayıracak, yaptığı şeyleri başkalarının görmesini sağlayacaktı. Enerjisini ve umudunu burada yoğunlaştıracaktı. Karar verilmişti artık. Meseleler yeniden gündeme gelene kadar.

Heather'la ilişkisinin daha derinlerine inerek Lee'nin doğumundan sonra nelerin değiştiğini ortaya çıkarmaya giriştik. Lucas yeniden enerjiyle dolmuştu: Kendi içine bakarak çocuk yapamadıkları yılların bir çift olarak kaynaklarını ne ölçüde tükettiğini ve Lee'nin doğumunun bu kaynakları ne ölçüde yenilediğini araştırdı. Konuşurken, ebeveynler olarak bir uyum sağlama ve birlikte çalışma yolu bulduklarını, bunun yeni ve büyüme hissi veren bir şey olduğunu ifade edebiliyor olmaktan heyecan duyuyordu. Evliliğe giden mücadelelerle dolu bir yoldan geçmiş olan çiftin ebeveyn olmaktan kaynaklanan meseleleri görece basit bir çözüme ulaştırmalarını sevinçle karşıladık. Anlaşamadıkları zaman, çözüm bulmak için daha iyi, daha hızlı çabalıyor-

lardı. “Buraya mim koyuyorum,” dedi Lucas. “Üstünde çalışmam gerektiğini anladığım şey bu işte, onu ortaya çıkarmayı başardık.”

Sonraki haftalarda çiftin cinsel yaşamının yeniden sığrama yapması rastlantı olamazdı: İkisine de güç katacak kadar derin bir arzu ve bağlılık duymaktaydılar. Lucas hafif bir sesle “Bu geri gelişe kadar ne denli yalnız hissettiğimin farkında değildim,” dedi. “Demek ki çok büyük bir parçamızdı bizim.” Ellerini açarak seyrediyordu bu yeni manzarayı. Söz verircesine “Hep böyle olacak,” dedi. Görebiliyordum, aile birliğine bağlılıkları aralarında daha sağlam bir bağ oluşturmuştu. Aslında bu, çiftlerin çocukları olunca gerçekleşmesini umduğu bir şeydir, ama genellikle tam tersi olur: Yeni bebeğin yarattığı karmaşa, mevcut çatlakları daha büyük yarıklara dönüştürebilir.

Lucas anne baba olarak üstlendikleri rollerin aralarındaki dinamik güç ilişkilerini nasıl etkilediğini biraz daha araştırmak istedi. Kendi rolünü açıklarken daha dik oturuyor, elleriyle uyluklarını ovalıyordu: “Ben çocuğuyla çok ilgilenen bir babayım. Neredeyse tersine dönmüş cinsiyet rolleri oynuyoruz. Modern bir evlilik bizimki.” Bir şeyi yapma sırasının kimde olduğu her zaman garip bir çatışma konusu olsa da çoğu görevin doğal bir paylaşımının olduğunu öğrenmiştim. Genel olarak, fikir Heather’dan gelecek, Lucas da onu uygulayacaktı. Lee süttten kesildiğinde Heather onu son derece sağlıklı beslemeleri, evde hazırlanmış kemik suyu ve sadece organik yiyecekler vermeleri, işlenmiş besinlerden kesinlikle kaçınmaları gerektiğinde ısrar etmişti. Bunu düşünerek sessizce iç geçirdim. Lucas ilk başta karşı çıkmıştı, alışverişi ve yemek hazırlamayı o yaptığı için kendine çok fazla iş çıkacağını düşünüyordu; ama bunları yapmayı ne çok sevdiğini ve Lee’ye sağlıklı yiyecekler vermekten duyduğu memnuniyeti anlatırken, göğsü gururla kabardı. Onun açısından emzirmenin dengiydi bu, Lee’nin gelişmesini sağlıyordu. Ömrü boyunca hep böyle yapmakta kararlı olduğunu söylerken yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi.

Lee'yi sevme ve büyütme konusundaki ortak girişimlerinin Heather'ı eve döndürdüğünü ve ilişkilerini yakınlaştırdığını ben de kabul ettim. Ama para kazanma tartışmaları sürüyordu; daha önce ele almış olsak da bir risk faktörü olarak kaldı. Lucas sessizleşmişti. Avucunu çenesine götürdü – huzursuzluk belirtisi. “Para akarsuyun önündeki kaya,” dedi. Çatışmanın ileride yoğunlaşacağını biliyordu: “Çünkü asla tam olarak çözemezsin bunu.” Haklıydı.

Tecrübelerim genellikle bütün evlilik boyunca sürüp giden bir çatışma konusunun olduğunu göstermişti – genellikle yeterince sevilmemek, cinsellik veya para. İki taraf da harekete geçmeyip bu konular çözülmeden kalırsa, yıllar içinde problemler birikerek büyüyecek demektir. Herkes kendi pozisyonuna daha da sıkı sarılır, sonunda bir kopma noktası gelir ve ikisi de ya sessizleşir ya da saldırıya geçer. Zamanla sorun hiçbir çözüme geçit vermeyen aşılabilir bir duvara döner. Lucas'a kendini değiştirmeyi düşünebilir mi diye sordum.

Sustu. Sonra sanki alttan alta Heather'la didişmeyi sürdürüyor muşçasına, Lee doğduğundan beri gösterdiği esnekliğin bir tür nimet olduğunu karısının da kabul edeceğini söyledi, çünkü çok iş üstlenmiş, boşlukları doldurmuştu. Evdeki günlük rutini betimlerken gururluydu Lucas. Haftada bir gün Lee'ye o bakıyordu. Sabahları dışarı çıkıp yaratıcı bir şey yapıyorlar, öğleden sonra da yerel kütüphanedeki bir oyun grubuna katılıyorlardı. Lee'yi yataktan kaldırıyor, kreşe götürüyor ve gidip alıyor, ona çay veriyor, olağan banyo ve yatırma işlerini hallediyordu. Heather ise Lee uyumadan önce evde olmaya çalışıyor ve geceki işleri daima üstleniyordu, birlikte geçirdikleri zaman çok kıymetiydi onun için. Lucas kendi pozisyonunu oldukça net bir şekilde savunmuştu: Şimdi para konusunu halletmeye kalkışmanın sırası değildi; şu anki işi, sürdürdükleri hayata son derece uygundu.

Baba olunca kendini içsel olarak buna uyarlamamanın nasıl bir şey olduğunu sordum. “Sahip olduğuma inanmak...” Bacağı seğirmeye

başlamıştı, sözlerden çok daha fazlasını söylüyordu bu bana. Başını kaldırdı, gözlerine yaşlar dolmuştu. Ve sonunda “Lee” sözcüğü fırladı göğsünden. Capcanlı, sağlıklı bir oğula sahip olduğu gerçeği iyice içine nüfuz etmekteydi. Hıçkırarak ağladı. Rahatlamanın getirdiği gözyaşlarına, acının gözyaşları karışıyordu; bebek sahibi olabilmek için umut ve hayal kırıklığı arasında gidip gelerek yapılan, lunapark trenindeki gibi inişli çıkışlı, gerilim dolu yolculukla gelen acının daha önce dökülmemiş gözyaşlarıydı bunlar. Birbirimizin gözlerine gülümseyerek bakarken, Lee’nin görüntüsünü astık aramızdaki boşluğa. Lucas’ın sağlıklı bir oğula sahip olduğuna inanıp güvenebilmesi uzun ve karmaşık bir süreçle mümkün olabilmişti. Daha ne olsun?

Lucas sakın, eğlenceli bir baba olmak istiyordu, ama zihninin arka planındaki karanlık bir güç sanki kötü bir sonu önceden haber verir gibiydi. Konuşmayı sürdürürken, her şeyin gerçekten iyi olduğuna inandığı bir anda işleri berbat edeceğinden korktuğunu anlamıştı. Davranışlarını biçimlendiriyordu bu korku: Arkadaşları Lee’yi kucağına aldığı anda hastalık bulaşmasından çekiniyor, çocuğu yanlarında dışarı çıkaracak olsalar evhama kapılıyor ve bir uçağı düşünmek bile neredeyse panik atak yaşamasına yol açıyordu. Hem korku hem de güven duygusunu biri diğerini bertaraf etmeden nasıl bir arada tutabileceğini araştırdık. Bu sayede gelecekte Lee için seçimler yapması kolaylaşabilirdi.

Lucas sadece birkaç seanslık bir terapi istemişti, son randevumuz gelmişti bile. Çalışmamızın yararlı olup olmadığını sordum. Konuşma ve dinleniyor olma sayesinde sezgisel olarak önceden bildiği şeyleri öğrendiğini ama şimdi bunlardan daha emin olduğunu söyledi. Konuşmayı sürdürdük. Lucas hayatın değişmeden ibaret olduğunu tekrarladı. İnsanlar sanki hayatın genel bir tasarımı varmış gibi belli şeylerin belli zamanlarda vuku bulmasını kendileri açısından anlamlandırmaya çalışıyordu; Lucas’a göre yararı yoktu

bunun. Şu kadarını biliyordu ki, bir aileye sahip olmakla, yetişkinliğe tam anlamıyla adım atmıştı. Ailesi, büyümek ve değişmek için çok önemli ve yeni bir temeldi. Ve gerçekten büyüyor, değişiyordu.

Wande

Çalışan Bir Anne Olmak

Wande'nin adı Yewande'nin kısaltılmış şekliydi. Benimle daha önceki bir danışanım üzerinden irtibata geçmişti. Adını duymuş olup olmadığını sordu, çünkü kendi şovu olan tanınmış bir stand-up komedyeni ve senaristti. Duymadığımı söyleyince, sanki kendi değeri hakkında bir şeyi ortaya koymuşum gibi yarım ve yamuk bir gülümsemeyle yüzü buruştu ve alt dudağını ısırırdı. Wande bana evli olduğunu söyledi, sekiz yaşında bir oğlu vardı. Terapi yapmak istemesinin nedeni, sahicilik sorunları yaşamasıydı: Bir performans sanatçısı olarak kamusal bir kişiydi, eve gittiğinde ise bir anne ve eşi. Bunları tam olarak birbirine uydurmakta zorlanıyordu. "Nasıl anne olunur" sorusunun onu en çok kaygılandıran şeylerden biri olduğunu söylerken başı düştü, sesi cılızlaştı. Asabi bir şekilde, mısır sıralı örülmüş ve gevşek bir atkuyruğu yapılmış güre, siyah saçlarıyla oynuyordu. Bacak üstüne atmıştı, yeşil Dr Martens çizmesi hafifçe havayı tekmelemekteydi. Başını geri atarak Smarties' tüpünü ağzına dayadı. Çok güzel ve başarılı olmasının ona sağlam bir güven duygusu sağlamadığını görebiliyordum. Sanki içi darmadağınaktı ve kendi parçaları ulaşamayacağı yerlere saçılmıştı.

Wande Siyah olduğu için karşısında Beyaz bir terapist bulunmasının ona neler hissettirdiğini bilmek istiyordum. Yaşam öykülerimiz

* Renkli şeker kaplı çikolata markası.

karşılaştığında, bizi etkileyen ve bize nüfuz eden farklı geçmişlerimiz de karşılaşmış olur. Ben tarihte renkli insanlar üzerinde hâkimiyet kurmuş bir beyaz kültüründe doğup yetişmiş olan bir kadını; Wande ise siyah bir kadın, orta sınıftan ve eğitilmiş olsa da onun hikâyesi çok farklı. Yanlış varsayımlarda bulunursam veya istemeden onu üzecek olursam, beni uyarmasını rica ettim. Siyah olmanın kimliğinin önemli bir parçası olduğunu o da kabul ediyordu ve bundan açıkça söz etmemden dolayı memnundu. Aramızda yanlış anlaşmalar olursa, böylesi daha yararlıydı ve burayı sorunu sessizce geçiştirmek yerine çözmenin mümkün olduğu nadir yerlerden biri sayıyordu.

Wande aslında bana gelmemesi gerektiği duygusuna sahipti, ondan çok daha fazla acı çeken insanlar vardı çünkü. Kendini şanslı buluyor ama bu duyguyu hemen korku izliyordu: “Para konusunda hiç olmadığı kadar kaygılanıyorum. Yoksunluk ve şanssızlık olacağına dair bir önsezim var – her şey kötü gidecek sanki.” Bu sözler içinden çıkıp biraz uzaklaşınca, daha bilgece, daha kavrayışlı bir düşünceye geçti; alçak sesle, düşünerek konuşuyordu şimdi: “Bence aslında ister hücreye atılmış ister çok şanslı kişiler olalım, hepimiz aynıyız, hepimiz güvensizlik hissedebiliriz.”

Onun kendine yönelik en az iki farklı bakışı olduğu kanısındaydım, biri diğerinden daha bağışlayıcıydı; başka bakış tarzları da var mı diye soruyordum kendime. Bana gözlerini açarak “donmuş bir kız çocuğu” olduğunu söylerken sesi biraz heyecanlıydı. Babası korkunç bir trafik kazası geçirmiş, yavaş ilerleyen iyileşme süreci yıllarca devam etmiş, bütün aile sürüp giden bir şok altında kalmıştı. Sahneyken tam tersine çok canlı ve kendinden emin oluyor, ama gösteriden sonra yine yalnızlık ve korkuya kapılıyordu – hatta bazı günler yataktan kalkamıyor, üzüntü ve bitkinlik hisleri altında eziliyordu.

Wande’nin kendine dair iki tasavvuru da konuşurken yüzünde belirmekteydi. Bunların birbiriyle konuşmadığını, birbirini dinlemediğini

söyledim ona; her birinin önemli yanlarını diğerine tanıtmamız gerekirdi. Çok fazla konuşmamıştım aslında, kendi karışık düşüncelerinin yüksek sesle dile getirildiğini duyan Wande, zaten çok şey anlıyor gibiydi. Yeni bir danışanla çalışırken böyle bilgileri açığa çıkarmak aylar sürebilirdi; ama Wande bir yazar ve performans sanatçısıydı, kendini sorgulamış, terapi için önceden malzeme hazırlamıştı – bonus.

Ancak seans bittikten sonra ani bir kaygıyla fark ettim: Wande “Bütün bunların anlamı ne?” diye sormuş ama herhangi bir yanıt getirmemişti. Bir sonraki seansa bununla başlamalıydık. İntihar eğilimi mi vardı? Yoksa sadece hayatın anlamı üzerine bir soru muydu bu? İntihar düşüncelerini arkadaşlarıyla tartıştığını ve bazen dünyanın kendileri olmadan daha iyi bir yer olacağına grup halinde karar verdiklerini anlattı. Nazikçe, üçüncü kişi kipinde ve neredeyse kendisinin dışındaymış gibi mi konuştuğunu sorguladım.

Nefesini tuttu – kıpırdamadan oturuyor, çizmesi dimdik yukarıya bakıyordu. Gözlerini bana hiç çevirmediği uzun bir sessizlik oldu. Nihayet mırıldandı: “Ben lanetliyim, bu savaşı kazanamayacağım.” Sözlerinin yerli yerine oturması, ikimiz açısından da tam anlamını kazanması için bir süre bekledim. Sonra bana savaştan söz etmesini istedim.

Kendini toplaması biraz zaman aldı. Sözcükler boğazında düğümleniyordu. Bana öyle geliyordu ki sanki sözler serbest düşüş halindeydi, zihninde durmadan vızıldıyorlardı, ama onları ışığa çekip dile getirmek acı vericiydi ve açığa vurulmaları cesaret gerektiriyordu. Sonunda şunu anladım: Wande’nin içinde çeşitli korku katmanları vardı ve aralarında babasının kazasından kalma travmatik korku da bulunuyordu. Wande bir kabukla kaplamıştı bunun üstünü, yani kendini sahiciymiş gibi hissetmiyordu. Başkaları karşısında takındığı bir tür “ben” tavrı vardı ve olumlu şeyleri ya da başarılarını özümseyemiyordu. Enerjisinin büyük kısmı kendine zarar verici düşünceleri durdurmak için harcanmaktaydı. Çaresizliğini alkol

ve sosyal medyayla savuşturmaya çalışmıştı – “Dayak yemiş köpek gibi çember çizip duruyorum.” Ölecek olursa, oğlu Kemi’nin çok acı çekeceğini biliyordu ve bu tutunmasına yardım eden bir şeydi; ama başka bir huzursuzluk mağarasına hapsetmişti onu: anne olma. Bunu şimdilik bekletip bastırıldığı düşüncelere odaklanmamızı önerdim. Onları günışığına çıkarmamız gerekiyordu.

Bitmek bilmez bir “zorunluluklar merdiveni” vardı, örneğin kendine tembel olduğunu söylemesi ama çalışmak zorunda olması, hem güven hem de korku duyması, sahte bir şey olarak görülmesi... Veya alkolle olan savaşı: Bırakması gerektiğini biliyor ama bir türlü karar veremiyordu. Coğrafyası değişmişti ama elinde bir harita yoktu. Yine de endişelerini seslendirdikçe, harita oluşmaktaydı. Seansın sonunda bir rahatlama egzersizi yaptık – sadece onun için değil benim için de, ben de daralmıştım. Biraz daha sakinleşmiş olduğunu görebiliyordum. Ayrılırken ıslıklı bir gülümsemeyle baktı bana. Yoğun bir seans olmuştu.

Bu coşku uzun sürmedi. Seans sonunda yanımdan sakinleşmiş olarak ayrılan Wande bütün ülkede aralıksız bir şov dizisine başladı. Evinden uzakta, sahnedekeyken adrenalin yükleniyor, performansın ardından tekrar rahatlayıp uyuşmak için içmeye başlıyor, sabahları hiç uyanmak istemiyordu. Bu zehirleyici durumu anlattığında, utanmasına neden olmadan ama nasıl bir sıkıntı içinde olduğunu anladığımı göstermeye çalışarak düşünceli ve nazıkçe karşılık verdim. Hıçkırma hıçkırma ağladı. Uzun uzun. Burnunu temizlerken düzenli aralıklarla kutudan çekip aldığı kâğıt mendilleri bitirdiği için gülerek özür diliyordu benden. Acısını bir gerçek olarak görmek sayesinde oluşan rahatlığı ikimiz de fark etmiştik.

Wande’nin gözyaşları dindi. Kâğıt mendilleri kuvvetle gözlerine bastırdı, derin bir nefes aldı, sonra başını kaldırıp gözlerimin içine baktı: “İçmeyi bırakmalıyım.” Başımla onayladım. Bunu kesinleştirmiş

olmak –yıpratıcı bir şekilde yapsam mı, yapmasam mı diye sorup durmak yerine– yüzünü güneş gibi aydınlatmıştı. Alkol alışkanlığı olmadan sürdüreceği yaşamın renkli, üç boyutlu bir filmini sundu bana: yataktan zinde kalkmak, enerjik olmak, özgür hissetmek... Liste uzayıp gidiyordu. İçkiden uzak durmayı nasıl bir planla yapacağını sordum. Bu belki zorlayıcı olmuştu, ama Wande'yi meselenin temellerine döndürmek önemliydi. “Her defasında o anın gereğini yaparak,” dedi güvenli bir tavırla. Benimle baş başayken bu karara çabuk ulaşmıştı ama aslında aylarca düşünmüş, araştırmış, kararsızlık ve karışıklıklar yaşamıştı. Görüşmemiz uzun bir sürecin bir parçasıydı: Yeni bir başlangıca her zaman hazır değilizdir. Güç düğmemizi istediğimiz gibi açıp kapayamayız. Zamana ihtiyaç duyarız. Tekrar denemeden önce bir süre durmak, geri çekilmek, hatta tamamen donmak için. Bu defa bir zil çalmıştı sanki. Wande'nin üzgün olmak ve iştirilmek için kendine verdiği izin, yaşadığı problem, yaptığı seçim ve aldığı karar arasında bir uyum, bir enerji birikimi olmuş, o da düğmeye basmıştı. Güm.

Bir dizi seansı Wande'nin hayata içki olmadan güven duyma çabasını desteklemeye ayırdık. Her seansa “İkinci hafta, içmedim,” “Üçüncü hafta, içmedim,” diye başlıyordu, birlikte sevinip kutladığımız onur madalyalarıydı bunlar. Wande'nin daha çok düşünüp taşınan bir hali vardı, gözlerime gülümseyerek bakıyor, sık sık da kendine gülüyordu. Bunun bir savunma olup olmadığını sorgulamadım, daha ziyade, yaşamak istediği rahatlamamanın bir ifade biçimi olarak gördüm. İçindeki zehrin dışarı sızdığını hissediyordum.

Wande'nin toparlanma hızı benim tecrübelerime göre alışılmamıştı. Sağlam bir temele işaret ediyordu: Çocukken güvenli ve düzenli bir hayatı, sevgi dolu anne babası, pek çok arkadaşı olmuştu, ne zaman ne olacağını bilmek için yeterince belirgin bir ortam vardı. Sahip olduğu kimlik ve inançlar, tehlike altındayken sağlam kalabilen temellerdi. Babasının geçirdiği kaza bu temelleri sallayan ve Wande'nin bir kadın,

anne, başarılı bir senarist ve komedyen olarak kendine güvenini sar-san kırılma hattı olmuştı. Kendini rahatlatmak için “sahte tanrı” diye söz ettiği alkol de bu yarığı iyice genişletmiş, kötüleştirmişti. Yapacak çok işimiz vardı: Wande’nin eski benliğini şimdikiyle bağdaştırabilmesi için deneyiminin çeşitli katmanlarını araştırıp anlamalıydık. Onun zaman içinde yeni benliğini biçimlendireceğine güveniyordum.

Wande dikkatini kendi üzerinde yoğunlaştırdığında yukarıya, gökyüzüne bakıyordu, güzel anılara erişebilirdi orada. Bir hüznün veya acı dalgasına kapıldığında ise, sanki omuz başında duran kötü biri varmış gibi sola bakıyordu. Mücadelesinin bir kısmı da olması gerektiğini düşündüğü değil, gerçekten kim olduğunu bulmaya yönelikti. Anne olmanın eziyetli yanlarından ne kadar nefret ettiğini bilmek için kendine izin verip vermemeyi tartıyordu. Yakınmak sanki kötü şeylerin olmasına yol açacakmış gibi bir tabuydu onun için. Yoksulluktan kurtulmanın yolu olarak çalışmaya çok önem veren bir ebeveynin çocuğuydu (büyük anne ve babası Nijerya’dan yoksulluk nedeniyle ayrılmıştı), yakınmanın yanlış, hatta kötü bir şey olduğu hissine sahipti. Büyük anne ve babası hiçbir şey bekle-memişti, asla yakınmazlardı; ama o “ayrıcalıklı bir hayatta berbat bir zaman” geçirdiği için kendinden duyduğu hayal kırıklığıyla sıcak gözyaşları akıtmaya başlamıştı. Sonra durup soluklandı. Büyükan-nesiyle konuştuğunu, onun gözlerindeki sıcaklığı gördüğünü hayal etmesi için yardım ettim Wande’ye. Bir an sonra büyükannesinin o dolu gülüşünü hatırlayınca, heyecan patlaması yaşadı. Hayatındaki zorlukları anlatırken, karşımda stand-up komedyenini görür gibiy-dim ve bunun ona malzeme sağladığının farkındaydım; ama altta yatan duygularını gözden kaçırmak istemiyordum. Bazen Wan-de’nin içki içmek için can attığı anlar oluyor, o zaman kararlaştırdığımız bir egzersizi yapıp ilgisini başka şeylere yönelterek takıntılı düşünceleri dağıtmaya çalışıyordu.

Wande'nin kocası Ty'yle kavga etmesi kaçınılmazdı. Bu amaçsız kavgalarda ikisi de üzülüp kırılıyor, suçlanacak bir şey olmadığını bildikleri halde birbirini suçluyordu; oysa ihtiyaç duydukları tek şey, birbirlerine tutunmaktı. Ty'nin nasıl biri olduğunu öğrenmeye başlamıştım. Çocukluğunda zorbalık görmüş, yalnızlık çekmişti. Analitik ve matematiksel düşünen biriydi, yani Wande'nin tam tersi becerilere sahipti. Ama aynı zamanda sabırlı ve esas itibarıyla sevecen bir insandı. Doğru nedenlerle doğru şeyler yapmak istiyordu ve Wande ona bir şeyler anlatabilmiş, kendi de anlatılanları anlayabilmişse, bunları yapmaya hazırdı. Ve Wande'nin terapisi başladıktan sonra, kıvanç duyduğu bir beceri geliştirmişti: Wande'nin içindeki kaygıları dökmesine imkân tanıyıp bunları cevap vermeden dinlemek. Onun yüzündeki ciddi ifadeyi ve kendisine çözümler önermemek için harcadığı çabayı görmek, Wande'yi alabildiğine etkiliyordu. Lise yeterlilik sınavını [GCSE] vermişti ama şimdi duygusal zekâ alanında doktora yapmış gibiydi. Bunu söylerken güldü ve bir şey fark etti: Ty ile ne kadar farklı olduklarını bilmek, onun için hissettiklerini sabırla ve açık seçik bir şekilde dile getirmesine yardımcı olmuştu.

Wande anne babasından söz ederken, sanki onu duyacaklarmış gibi fısıldayarak konuşuyordu. Onlara büyük bir sevgi ve saygı duyuyordu, ama hayatının birçok alanında olduğu gibi bu konuda da kafa karışıklığı içindeydi. Hatta biraz suçluluk hissi de vardı. Babası kazadan önce oldukça geleneksel bir babaydı, kızıyla öğretmen edasıyla konuşur, itaat beklerdi, ama Wande'nin pek yanaşmadığı bir şeydi bu. Kazadan sonra ise annesine benzemiş, daha sıcak ve yumuşak davranmaya başlamıştı, ama Wande onun otoritesini özlüyordu.

Otomobil kazası yağmurlu bir gecede, eve çok yakın bir yerde olmuştu. Babası yolun ortasında fazla hızlı giden bir araçtan kaçmak için direksiyonu kırmış, yoldan çıkmıştı. Ölmemesi mucize sayılırdı. Günlerce bilinçsiz bir halde yoğun bakımda kaldı, hayatı

kurtulmuştu ama doktorlar beyin fonksiyonlarından geriye ne kalacağı konusunda emin değildi. Haftalar sonra sesi çıkmaya, yavaş da olsa konuşmayı yeniden öğrenmeye başladı. Ama kazada boynu da kırılmıştı. Hastanede tam beş ay yatmış ve doktorlar bir daha yürüyemeyeceğini söylemişti. Yıllar süren fizyoterapi sayesinde ve tam bir kararlılık göstererek bunun da üstesinden geldi, sol tarafını kullanamıyor olsa da baston yardımıyla yürüyebiliyordu. Bazen de ağrılar içinde tekerlekli sandalyede kalmak zorundaydı.

Kaza bir mayın tarlasıydı, Wande bir daha geçmek istemiyordu oradan. Ne zaman sözünü etse soluğunu tutuyor, yutkunuyordu. Travma semptomlarını azaltan Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR [*Eye Movement Desensitization Reprocessing*]) yaptırmış, terapi görmüştü; ama yara yüzeye yakındı, Wande onu durduramadan hızla yeniden açılabilirdi. Şimdi olduğu kişi, yaşama biçimi ve kökleri arasında bir uçurum hissettiği oluyordu. Üniversitede ve daha sonra kariyeri boyunca “kibar insanlarla” iç içeydi. Bu insanların “sosyal hareketlilik dedikleri, eğer hareketlenen kişi sensen, akla ziyan bir şeydir. ... Üniversitedeyken adeta iki ayrı dünyada yaşamaktaydım. Biri arkadaşlarımla birlikteyken oluşan dünyaydı – çok İngiliz tarzı ve esas itibarıyla beyazlara özgü bir dünya. Sonra eve, başka bir ülkeye gidiyordum, egzotik yiyecekler ve renkler, farklı tutum ve kurallar vardı orada. Ve hasta bir baba. Ama kibar beyaz insanların kurallarını da bilmiyordum ben.” Anne ve babasının onunla gurur duyduğundan emindi; ne var ki bir siyah kadın olarak ağırlıkla beyazlara ait bir ortamda çalışması onlar için ürkütücüydü (hiç sözü edilmezdi bunun). Kendilerine eşit muamele yapmayan acımasız bir sisteme razı olmuşlar, ama kendi toplulukları içinde kalarak iyi bir yaşam kurmayı da başarmışlardı. Wande’nin bilinmeyen bir dünyaya adım atması ise hem riskli hem de heyecan vericiydi.

Değişme ve geçişlerle tekrar tekrar meşgul olurken, bu çabamızın merkezinde kimlik meselesi vardır: kim olduğumuz, özerklik; özgürlük duygumuz ve anlamlandırmalarımız, hayatımıza atfettiğimiz derin amaç. Çocuğumuz olunca, bütün bunlar kesintiye, değişikliğe uğrar. Görebildiğim kadarıyla Wande'nin anne olmaya uyum sağlama süreci Kemi'nin travmatik doğumuyla engellenmiş, babasının on yıllar önce yaşadığı trafik kazasında oluşan travma bunu daha da yoğunlaştırmıştı. Başarılı ve tanınmış bir kişi olması da kimlik sorunları bağlamındaki baskıyı arttırıyordu, çünkü insanların kendisini nedensizce sevdiği, muhtemelen bazılarının da nedensizce antipati duyduğu hissine sahipti. Sahnedekeyken işini iyi yapıyor olmanın keyfini yaşıyor, ama anne olarak kendini yetersiz buluyor ve utanç duyuyordu. Özellikle evde yazarken hissettiği bir sıkıntıydı bu: "Kendimi birinin tuz serpmek üzere olduğu bir salyangoz gibi hissediyorum. Ne zaman yazmak için masa başına geçsem, bütün bunlar çıkıyor karşıma." Ayrıca, kendini sunma biçimi de bir iç çatışma sebebiydi, dünyaya kendi hakkında aktardığı şeyler sahip olduğu aile değerlerine ters düştüğü için utanıyordu. İlgi görme açlığını fark ettiği zaman, içinde zehir gibi bir kendinden iğrenme duygusu oluşmuş, dışa karşı kapanarak iyi şeyleri alamaz olmuştu. İğrenme duygusunu içinden atabildiğinde, pragmatik davranmaya başlayabiliyordu. Ve yaptığı işi "harika" buluyordu: "Bunu yapabiliyor olmam aynı zamanda oğlumu her gün gidip alabilmem demek."

Anne babası yardımcı olmaya hazırdı. Kemi taparcasına seviyordu onları; Wande ve Ty kendi işleriyle meşgulken, çocukla daima ilgileniyorlardı. Onlardan söz ederken ağlamaya başladı Wande. Ama acı gözyaşları değildi bunlar, şefkat ve farkındalık dolu gözyaşlarıydılar. Yumruklarını sıktığını görüp bunun nedenini sordum. Anne babasının çok şey yaptıklarını söyledi, böylece bir şey fark etmişti: "Beni üzen şey, kendimi anne babamla kıyasladığımda sonucun be-

nim için negatif olması. Kemi'ye kötü bir şey yaptığımı sanıyorum, ama ne olduğunu bilmiyorum." Onların kendisinden daha iyi ebeveyn olmayı içgüdüsel olarak bildiklerini seziyordu. Her zaman kararlı ve yardıma hazırdılar. Kazayı izleyen yıllar içinde onlarla ilişkisi de değişmişti; o zamanlar kendi korkusunu bastırıp anne babasını mutlu etmesi gerektiğini düşünüyordu ve gerçek benliğini onlardan sakladığı için bir yanıla üzgündü. Ve bir bedel ödemişti. Birini sevmenin riskli olduğunu, en çok sevdiği insanların başına feci kazalar gelebileceğini bilmeyen talihli bir cahil değildi artık.

Wande'ye Kemi hakkında konuşmaya hazır olup olmadığını sordum. Önüne baktı, güzel mücevherlerle süslü parmaklarını alnına dayadı. Temellerin "sallantılı" olduğunu hissediyordu, Kemi önceleri mutlu bir küçük çocukken, artık karmaşık bir oğlan çocuğu olmuştu. Wande'yi daha da çok utandıran şey, ondan kaçıp şovu için yola çıkmanın kendisini mutlu etmesiydi. Dışarıdayken mutlu ailesini hayal ediyor, evini özlüyordu; ama dönünce asabi bir çocuk çıkıyordu karşısına. "Kemi ikimizi de parçalayabilir ve kamp ateşinde pişirebilir." Oğlunun içinde yarattığı öfke karışımını itiraf etmek için bir hayli çabaladı Wande ve ağır bir ifadeyle sözünü tamamladı: "Çocuk sahibi olmak iyi bir fikir mi, emin değilim. Kendimi yeterince güvende hissetmiyorum." Sonra, durup düşündüğünde ve bir feminist olarak baktığında, işe gidiyor olmayı iyi bulduğunu, ama gerçekliğin teoriden tamamen farklı olduğunu ekledi: Evden uzaklaştığında hissettiği suçluluğa ya da dönünce Kemi'nin kendisine duyduğu öfkeye bir çözüm getirmediğini söyledi.

İçgüdüme uyarak Wande'den bir adım geri gidip Kemi'yle geçirdiği ilk yılları anlatmasını rica ettim. İşin bozulmaya başladığını ilk ne zaman fark etmişti? Korkunç bir doğum olduğunu anlattı. Acil sezaryen yapılmıştı. Acı çekmiş, çılgınlık atmış, bitap düşmüştü. Yeşil önlüklü adamlar gelmiş, kesip açmışlardı onu. Az kalsın

ölecekti. Kemi dışarı çıkmıştı ama neredeyse Wande'yi öldürecekti. Danışman doktor daha sonra cıvı bir sesle "Neredeyse sizi kaybediyorduk," demişti. Oysa Wande hiç de öyle şen şakrak değildi, kendini "aldatılmış" hissediyordu. Kemi'nin doğumunun karmaşık bir süreci başlattığını anlamıştım. Ancak sekiz yıl kadar sonra şimdi, biz sözünü ederken ortaya çıkmaktaydı bu durum. Babası kaza geçirdiğinde Wande'nin yaşadığı acı ve korku, Kemi'nin dehşet verici doğumuyla, bıçaklı adamlar görüntüsüyle ve çocuğu sevmenin bir saatli bombayı sevmeye benzediği duygusuyla yeniden alevlenmişti. İyi bir anne olma kararlılığı Kemi'yi emzirirken ağır basıyor, bu durumun üstesinden gelebiliyordu; ama yeniden çalışmaya başlayıp hızla başarı kazanması dengesini bozdu. Özellikle kendisiyle olan ilişkisi etkilenmişti. Aldığı övgülerden çok fazla keyif duyduğu için kendinden nefret ediyordu. "Yararsız ve değersiz biri" olma duygusunun ezici ağırlığını gidermek için Twitter ve alkole başvurdu.

İşimiz negatif olanı silip pozitif olanı kutlamak değildi; Wande'nin içindeki her iki sese de izin vermesini ve işine devam etmesine olanak tanıyan daha elverişli bir bakış açısı edinmesini sağlamalıydık.

İzleyen haftalarda Wande Kemi hakkında çok kafa yordu, Ty ile konuştu ve sonunda oğluyla konuşma tarzını değiştirdi. Kendi iş hayatına Kemi'nin hiç ilgi duymadığını fark etmişti. Çocuk annesinin işini bir rakip olarak görüyordu. Wande birlikte oldukları zamanı Kemi'nin istediği şekilde geçirmeye, ona daha çok ilgi göstermeye başladı. Onu ne çok özlediğini söylüyor ve ne kadar sıkıcı gelirse gelsin, onun sevdiği oyunları oynuyordu: Pokémon ve Match Attax. Kemi hoşlanmıştı bundan. Sabahları okula hazırlanma her zaman telaşlı ve gergin geçmekteydi, ama böyle bir sabah Kemi çileden çıkmışken, Wande bu kez durumu daha iyi idare edebilmişti. Artık oğlunun duygularını ifade edebileceği bir noktaya geldiklerini ve istediği gibi bir anne olabildiğini hissediyordu. Sonraki haftalarda Kemi'yle birlikte olmaktan ne

çok keyif almaya başladığını fark edip buna kendi de şaşırmişti. Okuduğu bir kitapta şöyle deniyordu: “Her türlü sevgi, üzerinde çalışmayı ve ateşli bir adanmışlığı gerektirir.” Bunu aklında tutmak Wande’nin utanma hissinden kurtulmasına yardımcı olmaktaydı.

Araya giren tatil nedeniyle seanslara biraz ara vermiştik. Tekrar görüştüğümüzde, Wande’yi meşgul eden bir şey olduğunu fark ettim. “Ayık kalmak gerçekten hoşuma gidiyor,” dedi gururlu bir gülümsemeyle. Ödül kazanmış ergenlere benziyordu. Zihnindeki berraklık keyif vericiydi, ama bazı günler omzunda oturup aslında gerçek bir bağımlı olup olmadığını soran küçük cinin sesini duyduğu oluyordu: “Bunu yapmaya mecbur muyum ben? Neden normal bir insan olmayayım?” Akıl sağlığının anahtarıydı bu. Eskiden sesler karmakarışık olurdu. Oysa şimdi zihninde uğıldayan farklı mesajları açıkça işitiyor, aralarından kendisi için doğru olanı seçebiliyordu. Böylece, daha önce hiç olmayan bir şekilde hayatının direksiyonuna geçebildi.

Wande’nin artan özgüvenini ve bütün karmaşıklığıyla birlikte hakiki benliğini hissedebiliyordum. Ayık zamanını ve dikkatini buna yoğunlaştırıyordu, demek ki seanslar arasında içinde pek çok şey olup bitmişti. “Bizi sırlarımız hasta ediyor,” dedi. Düşünceleri dile getirmenin ve işitilmenin tuhaf büyüsü işe yarıyordu. Hayatının bu evresine ilişkin çalışmamızın tamamlandığı hususunda anlaştık: Wande artık kendini doğru bulduğu yolda yürümesi için yeterli ölçüde tanıdı. “Anladım ki zamanımı iyi şeyleri fark ederek ve dikkate alarak geçirirsem, ama aynı zamanda kötü şeyleri itelemek yerine onları da dikkate alırsam, işler iyi gidiyor. Her anı amaçlı bir şekilde yaşamalı ve şükran duymalıyım.”

Aile Üzerine Düşünceler

“Aile” [*family*] sözcüğünün etimolojisi ilginçtir: Latince “bir hanedeki hizmetkâr” anlamı taşıyan *famulus* sözcüğünden gelmedir. Ailemizin hizmetinde olmak ve ailemizin de bize hizmet etmesi, kulağa doğru gelen yeni bir bakış açısıdır. Aile ilişkileri belki de bizim için en değerli ve en önemli şeydir, ama kesinlikle basit değildir. Tek başına “aile” sözcüğü bile her birimizde farklı imgeler ve duygulanımlar uyandırabilir.

Geleneksel Batı anlayışına göre aile birimi, çocukların gelişip yetişkin olmasını sağlayan sağlam ve destekleyici bir temel halinde birlikte yaşayan ebeveynler ve çocuklardan oluşur. İngiltere’deki 19 milyon aile için belli bir norm söz konusu değildir: Her çocuk, ebeveyn ve çift benzersizdir ve kendi var olma yollarını yaratır. Aile artık biyoloji, evlilik ve hatta birlikte yaşanan ev temelinde tanımlanmıyor. Son on yıllarda aile oluşturma’nın yeni yolları geliştirildi: tek ebeveynli aileler, tek cinsiyetli aileler, geniş aileler, poliamorik* aileler, aralarında kan bağı bulunmayan arkadaşlardan oluşmuş aileler ve çiftlerin önceki ilişkilerinden olan çocuklarının şimdiki eşten olan çocuklarla bir arada olduğu karışık aileler.

Ne kadar karmaşık olursa olsun, ailenin hem bizim hem de toplumun gönencinde oynadığı rol son derece önemlidir. Aile çoğumuz için her zaman sevdiğimiz, içimizi dışımızı bilen, ihtiyaç anında güvenle başvurabildiğimiz bir temel olan insanların en yakın ağıdır. Çocuğun hayatı ve geleceği üzerindeki en önemli etkiyi meydana getirir. Çocukların büyüüp başarıyla gelişmeleri için sevilme, bağlanma ve korunma hissedebilmesi asli önem taşır. İlişkiler kurmayı, toplumda ve çalışma hayatında işlevli olmayı çocuklar ailelerinden öğrenir. Mutlu ve güvenli çocukların mutlu ve güvenli yetişkinler olma ihtimali daha yüksektir.

* Poliamori: Birden fazla kişiyle aşk ilişkisi yaşama pratiği.

Düzgün işleyen aileler sevildiğimize, bizi desteklemek isteyen, bize inanan, hayatımızda ve içimizde neler olup bittiğiyle ilgilenen bir ekibimiz olduğuna dair çok derin ve etkili güvence kaynaklarıdır. Aile birlikte olmanın görünmez tutkalını sağlar ve böylece yalnız olmadığımızı biliriz. Hayatın büyük zorluklarına karşı çıkacak kuvveti verir bize. Sağlam bir aile kendi içindeki güç çekişmelerini ve üyelerinin oldukları gibi olma mücadelelerini bile destekleyecektir. Bundan daha büyük bir armağan olamaz. Ne var ki aile aynı zamanda en yakıcı acılarımızın da kaynağıdır, çünkü en çok sevdiğimiz insanların en nefret ettiğimiz ve en çok zarar verdiğimiz kişiler olması mümkündür. Ebeveynlerin ancak en az mutlu çocukları kadar mutlu olduğu sözü buradan gelir. Ailenin her üyesinin diğerleri üzerinde iyi veya kötü çok büyük bir etkisi vardır.

Aileler karmaşık sistemlerdir, yukarıda görebildiğimizden çok daha fazlası yüzeyin altında olup bitmektedir. Her büyükanne ve büyükbabanın, her ebeveynin çocukluklarından kalma gizli mirasları, deyim yerindeyse “çocuk yuvasından kalma hayaletleri” vardır ve bunlar, ilişki kurma örüntüleri yaratırlar. Bu örüntüler sevdiğimiz ve sevgiyi yitirmekten korktuğumuz zaman oluşan bütün o ilkel duyguları tetikler: kıskançlık, öfke, takıntı, umut ve hayal kırıklığı. Ailelerdeki sevgi alanı, bilinçli veya bilinçsiz olarak uğrunda kavga verdiğimiz gizli zemindir. Bence bütün hayatımızda iyi işleyen veya aksayan şeylerden çoğunun kökü işte budur.

Hayat zordur. İşini kaybetme, yas veya hastalık gibi altından kalkmak gereken büyük zorluklar çıkartır ailelerin karşısına. Önemli olumsuz olaylar gerçekleşmese bile, işte ve evde ustaca çabalar göstermek zorunda kalmamız çoğu zaman acımasız görünür bize. İyi işleyen bir aile geliştirmek için muazzam psikolojik kaynaklar, zaman, para, sabır, özgüven, dayanıklılık ve bağlılık gereklidir. Öyle

idealleştirilmiş, mükemmel ilişkileri kastetmiyorum. Kastettiğim şey Winnicott'un "yeterince iyi" fikri: Kusur ve zayıflıklarımıza yer kalması, ama bütün olarak aile üyeleri arasında güvenilir bir sevgi hissinin yaratılması, diğerlerinin iyiliğinin amaçlanması ve oldukları gibi koşulsuzca sevimeleri.

Sağlıklı bir aile olumlu etkileşimlerin olumsuzlardan daha fazla olduğu, her kişinin saygı gördüğünü, değerli bulunduğunu ve kendisine kulak verildiğini hissettiği, çatışmaların inkâr edilmeyip onarıldığı ailedir – çatışma daima vardır: İnsanların olduğu yerde çatışma da olacaktır. İşleyen bir ailenin gücü üyelerinin birbirleriyle açık bir şekilde iletişim kurabilmesinde, kendilerini aileye ait hissediyor olmasında, birlikte zaman geçiriyor, eğlenip gülüyor olmalarında ve birbirlerini görünce duydukları sevgi ve sıcaklıkla daha iyi hissetmelerinde yatar. Sağlıklı aile temel bir güven düzeyine sahiptir: Üyeler kendi yanlarında yer alan bir kişi veya bir grup olduğunu bilmektedir. Ayrıca her birinin başarıları kıskançlık korkusu olmadan kutlanabilir (kıskançlık ailelerde sıkça görülen bir sorundur). Bütün bunlar için aileye yönelik özel bir adanmışlık gereklidir: Aile hayatın diğer talepleri karşısında öncelikli tutulmalıdır. Kelimenin Latince-deki anlamını hatırlarsak, aileler bizim hizmetimizi gerektirir.

Ailelerdeki ebeveynlik olgusu üzerine yaptığım vaka araştırmaları: Leena'nın Anita'yı bir miktar özerkliğe ihtiyaç duyan bir yetişkin olarak görmekte zorlanması; Lucas'ın babalığa geçiş yapması; Wande'nin çalışan bir anne olarak sekiz yaşındaki oğluna uyum sağlama ihtiyacı. Bu kitaptaki her hikâyenin önemli bir bölümü –iyi işliyor olsun veya olmasın– aileye odaklanmıştır, çünkü aile bizim hayatlarımızın temelindeki sağlam kayadır. Leena, Lucas ve Wande'nin durumunda önemli olan şey, değişimleri gerektiğini kavradıkları bir kendine yönelik farkındalıktı. Karşılaştıkları zorluğu, acı verici bir süreç olmasına rağmen, kendileri için araştırmaya istekliyidiler. Bu

yüzleşmeyi yapmazlarsa kaçınılmaz olarak “çıkmaza saplanacak”, zarar göreceklardı ve bundan korunmak istiyorlardı. İyi işlemeyen ailelerin sorunu, üyelerinin kendi yaptıkları şeylerin sorumluluğunu almayı başaramıyor olmasıdır; zarar verici eylemlerini değiştirmeye çalışmak yerine, durmadan tekrarlarlar.

Aile Sistemleri

Ailenin her üyesi bir inançlar örüntüsünün ve belli davranış biçimlerinin yaratılmasına ve kendi ailesi içinde neleri konuşmanın mümkün ya da gerekli sayılacağına belirlenmesine katkıda bulunur. Roller herkes –uyuşturucu kullanan, anlaşması zor olan, zeki, vb. her türlü kişi– tarafından üstlenilip oynanabilir. Bütün bunlar aile sistemini meydana getirir ve her sistem gibi bu da dengeli olmayı sever: Bütünü dengede tutmak için her unsurun oynayacağı bir rol vardır. Üyelerden biri karakteristik olmayan şekilde davranırsa, denge bozulur. Ebeveynler ailenin zorluklarıyla baş etmek için gerekli değişimin başta gelen sorumlularıdır. Açık bir iletişim, tutarlı sınırlar, kendine yönelik farkındalık, iyi niyet ve güvenin olduğu aileler geçiş süreçlerini gerçekleştirirken, geçişleri ve bu süreçlerde ortaya çıkması kaçınılmaz aksaklıkları daha sağlam şekilde yönetebilir. Asıl önemli olan mutlaka problemleri çözmek değil, açık tartışmalar sayesinde geliştirilen güvendir.

İyi işlemeyen bir aile, zorluklarla nasıl uğraşmak gerektiğini bilmez: Hiç kimse sözel veya davranışsal olarak ne bekleyebileceğini bilemez, zorluklarının anlaşılıp kabul edileceğine ve çözüleceğine güvenemez. En olumsuz örneklerde çatışma, kötü davranışlar ve sık sık da çocukların ihmal edilmesi durumları sürüp gider. Bu herkes için yüksek düzeyde sıkıntılar yaratır ve ailenin parçalanmasına varabilir.

Tolstoy “Bütün mutlu aileler birbirine benzer; her mutsuz ailenin mutsuzluğu kendine göredir,” diye yazmıştı. Buna katılmıyorum. Her ailenin benzersiz olduğuna inanırım ben. Hiçbir aile aynı kalmaz ve aileleri iyi ya da kötü olarak düşünmenin yararı yoktur. Çoğu aile, farklı zamanlarda, işlevli olmak ile işlevsiz olmak arasında değişen bir yelpazede gidip gelmektedir.

Aile sistemini temsil etmek üzere yaygın olarak kullanılan bir imge, bebeğin karyolasındaki hareketleridir. İyi işleyen bir ailede hareketliliğin bütün unsurları dinamik ilişkiler içindedir, çevre koşullarına bağlı olarak denge sağlamak için hareket yeniden ayarlanır. Eğer parçalardan biri eksilmi se veya düzgün değilse, eksen kayar ve yeniden ayarlanması çok zor olur. Ailenin tek bir  yesi bile sistemi zehirleyebilir; genellikle zihinsel veya bedensel hastalık, yıkıcı davranışlar veya bağımlılık nedeniyle olur bu ve aile sisteminin bütünü sorumluluk üstlenip durumu hep birlikte ele almazsa, işlevsel bozukluk herkesi etkileyerek devam edecektir. Bu  r nt ler yerleşiklik kazanır ve kopuş giderek kalıcılaşır. Kardeşler arası rekabet bunun acı verici bir  rneği olabilmektedir, ailelerde sıkça görülen bir zehir gibidir: Kardeşlerden biri kendini yükseltmek için diğerini aşığı gösterme gereği duyar. Nitekim kardeşlerin yaklaşık üçte biri aralarındaki ilişkiyi rekabetçi veya mesafeli olarak tanımlamaktadır.

Aile kavgalarının kin güden insanlar açısından ne kadar ağır sonuçlara mal olduğunu ve yakınlarındaki herkesi nasıl kötü etkilediğini hepimiz biliriz. Ayrılan anne baba ve çocukları için olduğu kadar kardeşler için de böyledir. Duygusal bir sistemde mantığın çalışmayacağını düşünen Amerikalı aile terapisti Monica McGoldrick ne kadar acı verici ve yıkıcı olsa da duyguları işlemenin yollarını aramak gerektiğini savunuyor. Örneğin mantık, ayrılan anne baba-ya çocuklarının yararını gözeterek iyi geçinmeleri gerektiğini söyler,

oysa onlar birbirini mahvetmek için can atmaktadır. McGoldrick'in dikkat çektiği bir husus da kendi akıl sağlığımızı düşünerek ailemizle tüm bağları kesmek gibi zor ama gerekli bir karar alsak bile, aile üyelerinin hiçbir zaman bizi tamamen bırakmayacağıdır. Bir yanımız daima onlardan kopmanın ürpertisiyle acı çekecektir.

Aile sistemleri, bilinçli veya bilinçsiz olarak, önceki kuşakların güçlü tesiri altında kalır ve onlardan etkilenir. Kuramcılar ifade edilmiş kayıplar, sırlar ya da olumsuz hadiselerin onları ele alma-ya istekli biri çıkana kadar kuşaktan kuşağa yaşamaya ve ortalıkta dolaşmaya devam ettiği kanısındadır. Bir aile üyesinin trajik ölümü veya ebeveynleri para yüzünden kavga etmiş kuzenlerin konuşmuyor olması, tipik örneklerdir. Aile terapistleri bugünümüz üzerinde kuvvetli etkisi olan bu hikâye ve mesajları açığa çıkarmak için genellikle genogramlar kullanır. McGoldrick şu tavsiyede bulunuyor: "Nereden geldiğimize ve nasıl bir geleceğe gittiğimize dikkat edersek, en iyi kararları verebiliriz – büyükanne ve babalarımıza, ebeveynlerimize ve torunlarımıza ne borçluyuz?"

Babaların Önemi

Geleneksel çekirdek aile yapısı tasavvuruna göre anne ev işlerine bakar, baba ise dışarıda çalışarak eve "ekmek getirir" ve çiftin en az bir çocuğu vardır. Bu model bağlamında babalar genellikle işe yeterince dâhil olmuyorlar diye kınanır ve üstlendikleri rolün önemi azımsanır. Geçmişte babalar mutlak yetkili reis konumuna sahipti, daha sonra değerleri gelirlerine göre ölçülür oldu, hatta anneye odaklanan psikoloji araştırmalarında bile dışlandılar. Şimdi durum farklı; biraz da baba olmanın çeşitli biçimleri (örneğin eşcinsel ilişkilerde) dolayısıyla, babaların rolüne ilişkin genel algı genişlemiş bulunuyor.

Araştırmalar modern dönemde babaların öneminin giderek arttığını göstermekte. Babalar değişiyor ve bu değişimin nasıl gelişme gösterdiği her zaman çok belirgin değil. Modern erkekler baba olmaya geçerken oluşan beklentiler çok yönlü: evin geçimini sağlamak, sevgili, yol gösterici, dost veya oyun arkadaşı olarak davranmak, kariyer yapmak. Yeni babaları incelerken sıkça yinelenen bir ifade, onların “ailenin yanında” olmasının önemidir ve tabii bu, çocukken babalarının çoğu zaman “ortada olmadığını” deneyimlemiş olan önceki kuşaklardaki durumdan epeyce farklıdır. Kuşaklar arasında farklılık olduğu kesindir: Babalar (örneğin Lucas) ailesiyle daha çok meşgul olmak istiyor, çocuklarının yaşamındaki önemli anları kaçırmırlarsa üzüldü mutsuz oluyorlar ve evi geçindirme yükünü tek başlarına üstlenmek istemiyorlar.

Çocuklar büyürken, babanın rolü de annenininki kadar karmaşık ve şüphesiz aynı derecede önemlidir. Çok küçük bir yaştan itibaren babanın sürece katılımı çocukta özsaygı gelişimine anneye kıyasla daha doğrudan etki ediyor. Bu da çocukların eğitim ve dolayısıyla kariyer başarıyla bağlantılı bir şey. Babası kendisiyle çok ilgilenen ve zaman geçiren bir çocuğun duygusal açıdan güvende olması daha olasıdır: Çocuğa araştırmacı olma ve ailenin güvenli ortamından dışarı adım atma cesareti verir. Babalarıyla sağlam bir ilişki içinde olan çocukların, yetişkin olduklarında başkalarıyla güçlü sosyal bağlar kurma ihtimali de daha yüksek oluyor. Baba çocuğa olumlu bir rol modeli sunar, bu da ergenlik çağındaki erkek ve kız çocukların cinsiyet rolleri geliştirmesine yardımcı olur. Ergen kızlar açısından oluşan erkeklere ilişkin olumlu izlenim ve deneyim modelleri, gelecekteki ilişkilerinin kalitesine çok önemli etkiye bulunur.

Yeni Babalar

Lee sağlıklı bir bebek olarak doğduğunda, sıkıntılı yıllar boyunca çocuk yapabilmek için uğraşmış olan Lucas ve Heather, yaşayacakları rahatlama ve sevincin önceki yıpranmayı ve bebeğe bakmanın zorluklarını aşacağını varsaymışlardı. Öyle olmadı. Sevinçleri ve Lee'ye duydukları sevgi sınır tanımıyor olsa da onları doğumla başlayan çalkantılardan korumuyordu.

Yeni ebeveyn olmak çeşitli düzeylerde zor bir şeydir. Bunlardan biri, nörobiyolojik değişiklikler düzeyidir: Oksitosin seviyeleri yükselir ve uyku/uyanma örüntüleri ciddi ölçüde bozulur. Kişiler düzeyinde, çiftin ilişkilerini yeniden görüşmesi gerekli olur, çünkü bebekle yeni bir ilişki kuracaklar ve birbirleri için neredeyse hiç zaman bulamayacaklardır. Pratik düzeyde ise birçok yeni beceriler edinmekte, kendilerine bağımlı olan bebeğe nasıl bakacaklarını, onu nasıl avutacaklarını öğrenmektedirler ve bir yandan da kendi işlerini yeniden düzenlemeleri, mali zorluklarla baş etmeleri gereklidir.

Bu değişimleri yeni doğmuş bebeğin taleplerinin çok yoğun olduğu bir dönemde gerçekleştirmek zorundadırlar ve kendi sevgi, uyku ve ilgi ihtiyaçlarının yeterince karşılanması olası değildir. İlişkinin çok zorlandığı bir evredir bu. Paradoksal bir şekilde, tam da üç kişilik mutlu bir aile oldukları sırada, anne ve baba kendilerini her zamankinden daha yalnız hissedebilir. Kendilerini daha önce hiç olmadıkları ve hiç de beğenmedikleri bir halde bulabilirler. Alınganlık ve eleştirelilik tırmanabilir. İlişkiyi kırılmalara karşı korumak için sabırlı ve sakin olma, adanmışlık ve çok iyi iletişim becerileri gerekecektir. Birbirine destek olmak, son derece önemlidir: Yeni fikirlere açık olmayı sağlar ve düşünerek değişme cesareti yaratır. Ayrıca umulur ki, çiftler bu sarsıntılı yolculuk sırasında gerçekliğin hayallerinden farklı olduğunu ve eğer bir ideal aile tasavvur etmişlerse, "ideal" diye bir şey olmadığını kabul etmeyi, hatta bunu sevmeyi öğrenecektir.

Lucas'ta da görüldüğü gibi ebeveyn olmak yetişkin kişiyi kaçınılmaz şekilde kendi çocukluğunu incelemeye yönelterek hem o heyecanlı çocuğu hem de aynı örüntüyü tekrarlama korkusunu açığa çıkarır. 2015'te yapılan bir National Childbirth Trust [*Ulusal Kadının Doğum Vakfı*] araştırmasından yeni babaların yüzde 38'inin akıl sağlıklarından endişe duyduklarını öğrenmek şaşırtıcı değildir. Yine 2015 tarihli bir araştırmaya göre erkekleri en çok şaşırtan şey, bebek sahibi olmanın eşleriyle ilişkilerinde ne kadar fazla gerilime neden olduğudur. Bir bakıma, yeni bebeğin yaratacağı etkilere tam anlamıyla hazır olmak zaten mümkün değildir; ama anlaşılan erkekler birbiriyle yeterince konuşmuyor veya bunun bir çalkantı, gerilim ve kargaşa dönemi olacağını beklemiyorlar.

Office for National Statistics'ın (ONS) [*Ulusal İstatistik Ofisi*] 2017 istatistikleri işe gitmeyip evde kalan 232.000 baba olduğunu gösteriyor. İlginç, çünkü 2014'ten beri kaydedilen en düşük sayı bu. 1993'ten itibaren sayının sürekli yükseldiği saptanmıştı. Yorumculara göre evde kalan babaların yeniden işyerine gitme nedeni, kadınlar gibi onların da evde yaptıkları işlere toplum tarafından gerekli değerin verilmediğini hissetmeleridir. Ancak yüksek ücretli işlere yüksek bir statü tanındığını fark etmiş olmalılar. Lucas ve Heather belki de gelecekteki durumun temsilcileridir: Kimin çalışıp kimin evde kalacağına aralarında konuşarak karar verme gereği duyuyorlar. Bu rollerin sabit kalması pek muhtemel değil, zaman içinde şartlara göre değişebiliyorlar: örneğin, para kazanan tek kişi yerine, çiftin ev geçindirme işini paylaşması, kendini bu şekilde anlaması. Bütün araştırmalar kişinin yaşam boyunca kendini hep yeniden keşfetmesi ve farklı işlere girip çıkmasına izin veren bir uyum becerisine sahip olması gerektiğini gösteriyor.

Annenin çocuğu emzirdiği dönemde, baba "ailenin yanında olmayı" nasıl başaracağını bilemez durumda kalabilir; ama biraz düşününce, çocuğa bedensel olarak yakın bulunup ona bakmasının

başka yollarını bulabilir. Tensel temas, banyo yaptırma ya da beslenme sonrası bebeği rahatlatma çocukla bağ kurmanın yollarıdır, üstelik anneye dinlenme fırsatı vererek ek bir fayda sağlarlar. 2006 tarihli bir araştırmaya göre bebeğin bakımına daha çok zaman ayıran babaların eşlerinden ayrılma ihtimali, diğerlerinden düşüktür.

*Ebeveynlik: Ya Bu Deveyi Güdersin,
Ya Bu Diyardan Gidersin*

Bir ad olan “ebeveynlik” sözcüğünün kullanılması özellikle 1959’da yaygınlaşmıştı, ama o kuşağın anne babalarının çoğu için bildik bir kavram değildi. 1970’lerin sonlarından beri, ebeveyn olmanın önemi giderek daha iyi anlaşılmış, dolayısıyla ebeveynlik yapma tarzı da değişmiştir. Bugün bizim kültürümüzde ebeveynler, özellikle de anneler çocuğun gönenci, günlük yaşamı ve başarısıyla ilgili tüm alanları ciddiyle ele almaktadır. Kimileri için ebeveyn olmak, kişiyi tüketen bir hal alabiliyor, bu kişiler bütün zaman ve kaynaklarını sadece her yönüyle çocuklarının hayatı için harcıyor. Sosyal medyanın gelişmesiyle, ebeveynlik bazıları için rekabetçi bir spor dalı olmaya başladı, ebeveynler mükemmel aile hayatı görüntüleri vererek birbirinden üstün olma peşinde. Ama bu eğilime karşı çıkan bir hareket de oluşmakta, yeni ve dürüst bloglar dengeyi yeniden kurmaya çalışıyor. Susan Kirby’nin “Tipik Anne Olmayan Anne” veya Gill Sim’in “Annem Neden İçiyor” adlı blogları bunun sadece iki örneği.

İşte böyle bir ortamda Wande başarılı bir anne olamadığını hissetmişti. Mücadele ettiği meselelerden biri, bir feminist olarak kendisin de kesinlikle çalışmaya hakkı olduğunu düşünürken, yokluğunun oğlu tarafından öfkeli bir tepkiyle karşılanıyor olmasıydı. Her anne babanın istedikleri tarzda ve kendileriyle gurur duyabilen ebe-

veynler olmak için yapması gereken şeylerden biri, içimizde yaşadığımız pek çok karmaşık duyguyu ortaya çıkarıp çözmektir. Günlük tutmak bunun iyi bir yoludur – birkaç hafta boyunca düşünce ve duygularınızı not edin, netlik oluşacaktır.

Ebeveynler için en önemli geçiş süreçlerinden biri, sahip olmak istedikleri çocuğu değil, karşılarında duran çocuğu sevmek ve onunla ilgilenmektir. Çocuklarımızı bizim gibi oldukları için seviyor veya bizim gibi oldukları için onlardan uzaklaşıyor olabiliriz, hatta ayrıldığımız babanın özelliklerine sahipler diye nefret edebiliriz onlardan – ama bu kabul edilemez bir şeydir. Onları oldukları gibi görmek ve sevmek bizim sorumluluğumuzdur.

Bol miktardaki ebeveynlik tavsiyeleri arasında en yararlı bulduğum, çocuklarımıza direnç ve esneklik kazandırma önerisidir. Bu konuda dünyanın en tanınmış yazar ve araştırmacılarından Kanadalı aile terapisti Dr Michael Ungar'ın çalışmasına değinmek istiyorum. *I Still Love You* [Seni hâlâ Seviyorum] adlı kitabının –kitabın adı her şeyi anlatıyor zaten– verdiği mesaja göre, eğer durmadan değişen karmaşık bir dünyada dirençli çocuklar yetiştirmek istiyorsak, çocuklarımızın dokuz şeye ihtiyacı vardır: yapı, sonuçlar, ebeveyn-çocuk bağları, çok sayıda güçlü ilişki, güçlü bir kimlik, kontrol duygusu, aidiyet/kültür/maneviyat/yaşam amacı duygusu, haklar ve sorumluluklar, güvenlik ve destek. Bu basit netlikten hoşlanıyorum, çocuklarıma ne kazandırmam gerektiğini biliyorum böylece – her ne kadar epeyce güç bir iş olsa da.

Yetişkin Çocuklara Ebeveynlik Etmek

Leena için kızının düğünü bir tür meydan okumaydı, onun üzerindeki kontrolünü kaybetmekten korkuyordu. Sonraki hayatlarında da bu

hareketli meselenin daha küçük veya daha büyük binlerce çeşitlemesi olacaktır. Bizim Batılı bakış açımız, çocuklar büyüyüp yetişkin olurken özgüven sahibi olmalarına ve evden ayrılmalarına değer verir. Başarının tanımlarından biri de çocukların artık kendilerine ihtiyaç duymaması ve borçlu olmamasında ebeveynin iyi bir rol oynamış olmasıdır.

Ne var ki artık ayrılma, günümüz ebeveynleri için önceki kuşaklardaki kadar açık ve belirgin bir şey değil. "Bebek Patlaması" (bkz sayfa 383) döneminin çoğu ebeveyni, çocuklarının on sekiz yaşına gelince evden ayrılıp kendi hayatını kuracağını düşünen kendi anne babalarına kıyasla, çocuklarıyla daha yoğun ve yakın bir ilişki içindeydi. Bugünün ebeveynleri olarak bizler, çocuklarımızın yanında olma ve onları destekleme, onları terk etmeme ama aynı zamanda sınır ihlali yapıp alanlarına girmekten kaçınma arasındaki çizgiyi nasıl ele alıyoruz? Zor bir denge bu, çocukların genç yetişkinler olmasından ebeveyn olmalarına ve ideal durumda yaşlı anne babalarını desteklemelerine kadar uzanarak zaman içinde değişen bir denge.

Düşünceli hareket etmekte ve yetişkin çocuklarla ne gibi gerilim alanlarının ortaya çıkabileceğini, bunlarla nasıl baş etmek gerekeceğini konuşup tartışmakta yarar var. Tüm zor konuşmalarda olduğu gibi bu durumda da ne söylediğiniz kadar nasıl bir iletişim kurduğunuz da söylediklerinizin olumlu bir yaklaşımla karşılanıp karşılanmayacağını belirleyecektir. Sesinizin tonu, vücut diliniz, buyurucu değil açık ve samimi olmanız, işbirliği halinde sürdürülen yapıcı tartışmalara destek sağlar.

Bazı ebeveynler aldıklarından daha fazla teşekkürü, hatta karşılık görmeyi hak ettiklerine inanır. Bunu yetişkin çocuklarını kontrol etmeye devam ederek elde edebilirler. Belki hiçbir zaman verdikleri kadarını alamazlar, belki de tersi olur: fazlasıyla ödüllendirilirler. Ebeveynlerinin kendileri için yaptıklarını çocukların ancak sonradan, geriye bakarak takdir etmesi de mümkündür, çoğu kez kendi

çocukları olduğunda gerçekleşir bu. Her durumda, yetişkin çocuklar ile onların ebeveyni arasında artık bütün gücün sadece ebeveynde toplanmadığı yeni sınırların belirlenmesi gerekecektir.

Ebeveynler çocuklarının karar ve tercihlerine saygı göstermelidir ve esas itibarıyla sadece sorulduğunda fikir açıklamalıdır. Çocuklarımıza sorular sormak zordur, çünkü onlarla ve yaşamlarıyla ilgilendiğimizi bilmelerini isteriz ama partner bulmak veya çocuk yapmak gibi zor konularda en iyisi çocuğumuz bunları gündeme getirirse cevap vermektir.

Para konusu her zaman karmaşıktır, hem de çeşitli düzeylerde. Kabul edilmesi gereken güçlü duygularla yüklüdür: güç ilişkileri, sevgi ve kardeşler arasında kayırmacılık. Çocukların ebeveyninden borç alması, borcun koşulları veya ebeveyn öldüğünde ne bekleyebilecekleri en yaygın zorluklardan yalnızca birkaçıdır. Net ve şeffaf olup meseleleri açıkça tartışmak, sonraki dargınlık ve çatışmaları önleyebilir. Her aile benzersizdir, dolayısıyla çocuklarımıza para yardımında bulunurken veya kurtarma planları yaparken yaş gruplarına göre her şeyi kapsayan kurallar olamaz, ama nasıl bir tutum içinde olduğumuz önemlidir: onların görüşlerine güvenen bir yaklaşımda olmak, planlarına saygı duymak, onları bize karşı yükümlü pozisyonda bırakmamak ve kontrolü ele almaya kalkmamak. Yetişkin çocukların ebeveynleri olarak bizim açımızdan zor olan şey şudur: Çocuklarımızı korumak, hayatta ve sağlıklı kalmalarını sağlamak için çok çabalarız ve bu kollama içgüdüsü çocuklarımız yetişkin olduğunda da zayıflamaz. Bizim gözümüzde onlar her zaman bizim bebeklerimizdir. Ama onlara olanları da kabul edip sevmek, kendi kaygılarımızı yatıştırmanın başka yollarını bulmak zorundayız.

Aileye evlilik veya birlikte yaşama yoluyla yeni bir kişinin katılması ailenin bileşimini değişikliğe uğratar, özellikle çiftin çocukları olduğunda böyledir. Evlenen veya birlikte yaşamaya başlayan bir kişi

için belirtmekte yarar var ki sevdiğiniz insanla birlikte –eğer araları açık değilse– onun ailesiyle de evlenirsiniz. Böylece iki farklı dünya ve var olma tarzı bir araya gelmiştir ve bir uçta ciddi çatışmalar veya huzursuzluklar, diğer uçta ise tam bir sevinç ve mutluluk olmak üzere çeşitli durumlar görülebilir. Birden fazla kuşağın yer aldığı ve iyi geçinebildiği aileler zorluklar karşısında daha dirençli olabilmektedir, çünkü yardım almak için başvuracak daha fazla insan vardır. Uyum sağlamak herkese düşen bir sorumluluktur: açık olmak, esneklik, dayanıklılık ve işbirliği yapmak. Zamanlama da önemlidir: Henüz güven ve sevginin yeterince gelişmediği başlangıç aşamasında saldırganca ifadeler veya davranışlar, ilişkinin peşini uzun süre bırakmayabilir.

Başarılı ebeveyn olmak, çocuğunuza *hem kök hem de kanat* kazandırmak demektir. Yetişkin çocuklar “annelik” (veya “ebeveynlik”) ortamından çıkma ve kendi yoluna girme ihtiyacı duyar. Onların hayatı bizim hayatımız değildir: Bizden farklı olduklarını kabul etmemiz gerekir. Ama onları oldukları gibi kabul etmemiz de yetmez; oldukları gibi benimseyip kucaklamalı ve onların sevdiği kişileri de kabul etmeliyiz. Çocuğunuzu kontrol etmek veya etkilemek istemeniz, sadece kırılmalara yol açacaktır. *Reluctantly Related* [Gönülsüz Bağlılık] adlı kitabın yazarı psikoterapist Dr Deanna Brann’ın araştırması açıkça gösteriyor ki, yetişkin çocuk içinden geldiği aileye değil, eşine/partnerine sadık olmalıdır. Çocuklar geldikleri aileye sadık kalacak olursa, aşk ilişkisi ciddi bir parçalanma tehlikesiyle karşılaşmaktadır. Deneyimlerime göre, çocuklarımızın nasıl ebeveynlik yaptığını eleştirmek asla akıllıca değildir – özellikle sözel olmayan iç çekmeler yoluyla, “hm” gibi sesler çıkararak ya da “Senin böyle yapman, ilginç, ben şöyle yapmıştım” biçimindeki pasif-agresif ifadelerle. Bunun saldırılara neden olacağı kesindir ve ayrıca, sizin zamanında doğru bulduğunuz bir şey artık eskimiş ve dolayısıyla torunlarınız için iyi bulunmuyor olabilir.

Bence ebeveynlerin yetişkin çocuklarının gönenci üzerindeki etki gücü genellikle azımsandı ve gereğince dikkate alınmadı. Bunu fark etmemiz ve ilişkiyi yeniden biçimlendirip güç dengesini yeniden ayarlamamız önemli. Bir yetişkin olarak eve gittiğinizde çocuksu benliğinize veya daha kötüsü huysuz bir ergene geri döndüğünüzü hatırlıyor musunuz? Bunun nedeni, ebeveynlerimizle olan ilişkimizin içimizde yer etmiş olması ve düşüncelerimizden çok daha hızlı bir şekilde, ıskı hızında tetiklenmesidir. Bebekken hayatta kalabilmek için ebeveynlerimizin sevgi ve bakımına muhtaçtık; bu bağın gücü asla tamamen yok olmuyor.

Yetişkin çocuğun ebeveyni için de geçerli bu. Ebeveynler ve çocukların birbirlerine yönelen duyguları, ebeveynler çocuk için endişe duyduğunda veya ciddi ölçüde bir fikir ayrılığı olduğunda, fazla ağır hale gelebilir. Küçük ağız dalaşlarından söz etmiyorum, bunlar bağışlanıp unutuluyor. Leena bütün varlığıyla sevip korumuş olduğu çocuğu cezalandırmak, ezmek isteyecek kadar öfke duyuyordu ve hissettiği bu hiddetten dolayı dehşete kapılmıştı. Böyle duygulara göre hareket etmek, ilişki için felaket demektir: Karşılıklı cezalandırmalara, birbirine zarar vermeye yol açar ve uzaklaşmaya kadar varabilir. Öfkeyle söylenen sözleri asla geri alamazsınız, bunlar sonuna kadar ilişkiye musallat olur, bir sonraki kavgada ortaya çıkıverirler.

Çocuğunuza kızdıysanız veya onun için kaygılanıyorsanız, bunu duygular henüz sıcakken dile getirmekten kaçınmak daha uygundur. Bir arkadaşınızla veya partnerinizle didişin, öfkeyi içinizden atın – ama çocuğunuzun üstüne değil. Ne kadar zor olsa da kendimizi kontrol edebilmeliyiz. Öfkeyle söylenen acıtıcı sözler, aranızdaki bağda gedikler açar. Bunlar genellikle bir yaralanmadan, belki bir reddedilişten kaynaklanır; ama çocuğunuz bir yetişkindir ve kendi hayatını sürdürmek için sizi reddetmesi gereklidir. Öfke veya endişenizi dindirir, sonra söyleyeceğiniz şeyler için hazırlık yapın –

yazın onları. Ardından iyice düşünün, böylece konuşmanız saldırı değil düşünceli bir tavır olarak algılanacaktır.

Ebeveynlerin çocukları ve torunlarıyla aralarında yabancılaşma olması durumunda yaşadığı acılara dair pek çok örnek vardır. Kopuşun nedenleri son derece çeşitlidir. Bazı durumlarda, yetişkin çocukları olan ebeveynler ilişkide uzlaşma sağlamak için ne kadar uğraşsa da kontrol sağlayamaz. Bu yeni ve yıkıcı kayıpla yaşamak gibi acı bir görevle baş başa kalırlar. Bazen de tam tersi olur, ebeveynler çocuklarıyla ilişkiyi kesmeyi tercih eder ve bu da çocuklar için aynı ölçüde acı verici bir kayıptır. Deneyimlerimin bana gösterdiği şu: İlişkiyi koparan kişi, bunalıcı duygularıyla ancak onları devre dışı bırakarak baş edebildiği için bunu yapıyor. Sevginin karşısı nefret değil kayıtsızlıktır.

Yabancılaşma zehirlidir, masum tarafların zarar görmesine yol açar ve bu çoğu kez sonraki kuşağa da geçmektedir. Böyle bir durumda yer alan herkese ilişkiyi onarmak için var gücüyle çabalamasını kesinlikle öneririm. Tabii bu hiç de kolay bir iş değildir. Reddedilmenin açtığı derin yaranın etkisinden sıyrılmak ve sonraki yaralanmalara da direnmek, cesaret gerektirir. Ama ne kadar zor olursa olsun, uzlaşma köprüsünü inşa etmek için kişi olarak elinizden gelen her şeyi yaptığınızı kalbinizde hissederek bilmeniz önemlidir. İlişki için mücadele ederken, küçük dokunuşlarda bulunabilir, örneğin kart veya fotoğraflar, hatta eğlenceli bir şeyler gönderebilirsiniz; öyle büyük ve iddialı bir jest olması gerekmez. Bağlantının yeniden kurulması çoğu kez küçük adımlarla ve yavaşça gerçekleşir. Bazı durumlarda olanları ortaya çıkarıp kavramak için güvenli ve korunaklı bir ortamda bir terapist veya moderatörden profesyonel destek almak, dönüştürücü bir etkiyle eşiğin aşılmasını sağlayabilir. Kalıcı bir yabancılaşmadan kalan zarar parçası ölümden sonra bile asla yok olmaz, hatta ölümden sonra daha da alevlenmesi muhtemeldir.

“Bumerang Çocuklar”

Giderek daha fazla yetişkin çocuk (örneğin sayfa 184-194 arasında karşımıza çıkacak olan Caz) evden ayrılmayı beceremiyor –veya bunu yapmamayı tercih ediyor– ya da birkaç yıl sonra geri dönüyorlar. “Bumerang çocukların” sayısı artmakta: 2015’teki bir ONS raporuna göre Birleşik Krallık’ta 3,3 milyon genç yetişkin (20-34 yaş arası) ebeveyniyle aynı evde oturuyordu. 1996’da kayıt tutulmaya başlandığından beri en yüksek sayıdır bu. Temel neden ekonomik, aşk ilişkisini resmileştirmenin gecikmesi veya önce kariyerde belli bir noktaya ulaşma kaygısı olabilir. Neden ne olursa olsun, ebeveynlerin bu durumda kendilerinin ne gibi bir etkisi olduğunu incelemesi yararlıdır: Bedelsiz olarak sağladıkları şeyler çocuğun ayrılmak istemeyeceği kadar çok mu? Ona küçük çocuk muamelesi mi yapıyorlar? Çocuklar evden ayrılınca partnerle birlikte yalnız kalmaktan mı korkuyorlar? Çocukların evde durmaya devam etmesi, iki taraf için de her zaman iyi bir şey değildir: London School of Economics’in son araştırmaları, çocuk eve geri döndüğünde herkes için hayat kalitesinin azaldığını gösteriyor. Ayrıca, ebeveynin birikimlerinin harcanması ve bu yüzden ileri yaşlarda zor durumda kalabilecek olmaları gibi parasal kaygıların artması da mümkün.

Bana göre, böyle durumlarda ebeveynin yetişkin çocukları için yeni bir kurallar dizisi oluşturması gerekir. Mesela şöyle:

- Yetişkin çocuğun ne kadar bir süre sizinle kalacağı baştan belirlenir – sonraya bırakılırsa, bunu yapmak daha zor olacaktır.
- Yetişkin çocuk evi geçindirmek için kararlaştırılmış bir miktarda katkıda bulunur.
- Ev işlerini paylaşmayı herkes kabul eder.

- Yetişkin çocuk evden ayrılmadan önce ortaya çıkmış belli başlı anlaşmazlıklar tartışılır ve bunlardan kaçınma yolları araştırılır.
- Arkadaşlar, müzik vb. konularla ilgili kurallar üzerinde uzlaşılır.

Kültür ve Ebeveynlik

Leena'yla ilgisinden dolayı burada Asya kültürüne odaklanacağım, ama aslında günümüz toplumunda köken, kültür ve bütünleşmenin karmaşık dokusunun etkileri tüm göçmenler ve onların sonraki kuşakları için de geçerli.

Araştırmalar, kolektivist kültürlerden –grubun ihtiyaç ve hedeflerini bireyin ihtiyaç ve arzularının üstünde tutan kültürler– gelen birinci kuşak göçmenlerin Batı'da bizim kontrolcü otoriter ebeveynlik olarak gördüğümüz uygulamalara sahip olduğunu gösteriyor. Bu ebeveynler yabancı bir ülkede kendi kimliklerine bağlı kalabilmek için çocuklarının büyükler tarafından kararlaştırılmış evlilikler yapması veya belli bir meslek edinmesi gibi hususlarda ısrar edebilir; hatta geçmişlerindeki belli bir tarihsel-kültürel döneme takılıp kalmış olabilirler. Bu durum, daha bireyci olan Batı kültürüne uyum sağlamış bulunan ikinci, üçüncü ve dördüncü kuşaklarla gerilimler, hatta büyük uyuşmazlık ve çatışmalar yaratmaktadır.

Diğer bazı Asyalı ebeveynler ise çocuklarına ırklarını, etnik kimliklerini ve kültürlerini yansıtan kural ve yükümlülükleri aktararak miras aldıkları kültürü korumak ve Birleşik Krallık'ta ait oldukları Asyalı toplumun bir parçası olarak kalmak istiyor. Ama aynı zamanda çocuklarının Britanya kültürünü de almasını, İngilizce öğrenmesini, okul ve üniversite gibi kurumlardan geçmesini, Britanya'nın olağan gelenek-

lerini yaşatmasını ve bayramları kutlamasını arzuluyorlar. Çocukları, kökenlerine özgü normlara bağlı kalırken aynı zamanda şimdiki kültüre entegre olup parçası haline gelmeye özendirmek, iki kültür arasında karmaşık bir salınım hareketi gerektirir. Bu başarılırsa, söz konusu çocuklar daha derin deneyimler edinme ve iki dünya arasında esnek bir yaratıcılıkla hareket etme avantajına sahip olacaktır.

Britanya'daki ikinci kuşak Asya kökenliler ebeveyn olduğunda, çocuklarını gönderdikleri okullarda kökensele çeşitlilik olmasına aktif şekilde dikkat ediyor, anketlerin saptadığı bir olgu bu. Irkçı muameleyle karşılaşmak onları son derece üzen bir şey (kendi ebeveynlerinden daha fazla), ama bunu birinci kuşaktan daha az açık tepkilerle karşılama eğilimindeler (çoğunlukla küçük ölçekli saldırganlıklar şeklinde). Genellikle çocuklarının arkadaşlarının da çeşitlilik göstermesini istiyorlar, bunun bir nedeni de birçoğunun ebeveyninin zamanında buna karşı çıkmış olması. İkinci kuşak ebeveynler için de kökensele miras önemini korumakta (hepimiz için olduğu gibi) ve bu kültürel mirasın belli başlı özelliklerini çocuklarına öğretmek için kendi ebeveynlerinin (ve büyük anne ve büyük babaların) yardımına başvurabiliyorlar. Belki de çocukken, isyankâr bir tavırla pek iyi öğrenmemiş oldukları dini uygulamalar ve yemek yapma da buna dâhil.

İkinci, üçüncü ve dördüncü kuşakların kendi oluşturdukları kuralları var. Örneğin farklı etnik gruplardan insanlarla evlenmenin onaylanmaması veya tersine, benimsenmesi gibi. Hepimiz çok eski kuşaklardan kalma belli geleneklere, örneğin dini bayramlara veya doğum günü kutlamalarına sahip çıkan aileler tanırız veya böyle bir ailenin mensubuyuzdur. Tüm aileler için söylenebilecek şey, hepsinin kendi ritüellerini ve kabul gören davranış biçimlerini geliştirdiğidir. Birlikte ve toplum içinde yaşamamızı kolaylaştırmak için kurallar ve alışkanlıklar yaratmak, insan doğasının bir parçasıdır ve ailenin en temel gereksinimini karşılar: aile sistemini kararlı tutmak.

Büyükanne ve Büyükbaba

Wande'nin ebeveyni torunlarının bakımıyla çok ilgileniyordu. Lucas ve Heather'ın ebeveynleri torunları doğunca yardıma koştı ve genel olarak bundan memnundular. İyi işleyen aileler üzerinde yapılan araştırmalar, büyükanne ve büyükbabaların torunla ilgilenmeyi tatmin edici bulduğunu ve haftada sekiz saatten fazla bir süreyi torunlarına bakarak geçirdiğini gösteriyor. Birleşik Krallık'ta düzenli olarak torununa bakanların sayısı 2,7 milyon.

Anneler gibi büyükannelelerin de torun bakımıyla daha çok uğraşması ve bu görev uğruna kendi iş hayatlarında değişiklik yapması daha olasıdır. Yarı zamanlı çalışanlar da emekli olanlar kadar çok şey yapıyor torunları için. Araştırma sonuçlarına göre Birleşik Krallık'ta torunlarına bakarak ebeveynin işe gitmesini kolaylaştıran büyükanne ve büyükbabaların oranı üçte iki (yüzde 65). Böylece aileler çocuk bakıcılarına her yıl 1,786 sterlin ödemekten kurtulmuş oluyor ve bu da Birleşik Krallık'ta toplam 16,1 milyar sterlin tasarruf demek. Parasal avantaj çok önem verilen bir şey, hatta bazı aileler için hayati bir zorunluluk.

Ayrılma ve boşanma durumlarında büyükanne ve büyükbabaların çocuk bakımını ücretsiz olarak yerine getirerek ortaya çıkmış mali sorunu çözdüğü de çok görülen bir şeydir. Zaten bu destek en çok dağılan ailelerde yararlı olmaktadır; ancak, büyükanne veya büyükbabanın duyduğu tatmin için aynı şey söylenemez. Herhalde sıkıntılı çocuklara ve ebeveynlere yardım etmek çok daha zor bir iş olduğundan, getirdiği tatmin düşük olmaktadır. Yakın döneme ait bir araştırmaya göre, büyükanne ve büyükbabaların yüzde 90'ı torun bakmanın hayatlarına olumlu etkide bulunduğu kanısındadır. Ama birçoğu işin sandıklarından daha "zahmetli" olduğunu görmüştür ve neredeyse yarısı çocukları tarafından yeterince takdir edilmedik-

lerini düşünmektedir. Bir kısmı da istediklerinden daha fazla görev üstlenmeleri için baskı altında bırakıldığını hissetmiştir.

En yaygın zorluk, bu insanların kendi disiplin tarzları ile çocuklarının uyuşmadığında, torunlarını kontrol etme gücünü bulamıyor olmasıdır.

Bu desteğin sağladığı önemli faydalar var: Küçüklerin peşinden koşuşturdukça, büyükanne ve büyükbabanın sağlığı iyiye gidiyor ve torunların hayatı çok sevdikleri iki farklı kuşaktan gelen girdilerle zenginleşiyor. Ebeveynlere gelince: Çocuklarına, güvendikleri ve çocuğun çok sevdiği birinin bakıyor olmasından doğan rahatlık, onlar için paha biçilmez bir şey.

Aşk

“Nefret etmek kolaydır, sevmek zor ... İyi olan şeyler daima zor elde edilir; kolay şeylere ise çok kolay ulaşılır.”

Konfüçyüs

Maria

Evlilik ve Evlilik Dışı İlişkiler

Buluşmamızdan önce Maria'yla telefonda görüştüm. Sıcak bir Amerikan aksanı işitmiştim, sözcükler aceleyle dökülüyordu, sanki söyleyeceği şeyler için yeterince fırsat bulamaz gibiydi. Maria'nın beni görmek istemesinin nedeni, hayatının bir yol ayrımında bulunuyor olmasıydı: Ellili yaşlarının ortasındaydı, yirmi altı yıldır evliydi, üç kızı vardı ve aşk ve evlilikle ilgili temel bazı sorulara yanıt bulması gerekiyordu.

İlk buluşmamızda hızlı adımlarla odama girdi, oturdu ve derin bir nefes aldı. Sık sık gülümsüyordu. Yaşam dolu kahverengi gözleri açık havada çok zaman geçiren birinin yüzüne aitti. Nitekim bahçıvan olduğunu söyledi, kanıt olarak da çamura bulanmış tırnaklarını salladı havada. Konuşurken, sanki zihninden düşünceleri atmasına

bir yararı olacakmış gibi perçemlerini çekiştiriyordu, parlak kumral saçlarının diğer kısmı da dalgalar halinde yüzüne düşmüştü.

Ken'le olan evliliğini sorgulamaktaydı Maria. Mevcut durumu kabul mü etmeli, değiştirmeye mi çalışmalı, yoksa ondan ayrılmalı mıydı? Şimdiki durum karmaşıktı: Ken artık kendisine cinsel ilgi duymaz olmuştu, hatta Maria'nın baştan çıkarma girişimleriyle dalga geçiyordu. İlişkilerine dair konuşmaları da hep aynı sözün çeşitlemelerini yaparak hemen kapatıyordu: "Ne diye evliliğimizi tartışarak güzel bir günü mahvetmek istiyorsun?" Sadece çocuklar veya iş üzerine olan konuşmalara ilgi gösteriyordu Ken. Bir Katolik olan Maria için acıtıcı bir şeydi bu. Ken'in imzaladıkları sözleşmeden döndüğünü düşünüyordu. Duygusal olarak kendini açmanın, birlikteyken incinebilir olmanın ve seks yapmanın ona getirdiği sıcaklık en çok özlemini çektiği şeydi. Maria'nın Ken'in bakış açısını kabullendiği zamanlarda araları iyiydi: Ken eğlenceli biriydi, Maria ona çocuklarının babası olarak saygı duyuyor ve çok çalışan iyi bir adam olduğunu biliyordu.

Ama durum daha da karışıktı, Maria'nın beş yıldan beri bir sevgilisi vardı. Andrew'u on yıllarca karşılık görmeden sevmiştii ve şimdi oldukça yakın, cinsel açıdan tatmin edici bir ilişki yaşıyordu sevgiliyle. Bu durumu inancına uygun şekilde yorumluyordu: Tanrı'ya inandığından emindi, iyi bir Hristiyan olmak için Katolik öğretisine bağlı kalması gerekmezdi. Andrew ilk defa ona hayat aşıl原因, "akıl durduran" seksin nasıl olduğunu göstermiş, bütün varlığına yeni bir enerji katmıştı.

Ancak, zaten karmaşık olan bu hikâyeye "şiddetle çarpan" bir şey daha vardı: daha önceden bir yıl ilişki yaşamış olduğu meslektaş Ted. Maria'dan yirmi yaş gençti Ted, evliliği ve ailesiyle, özellikle iki yaşındaki oğluyla yeniden ve daha çok ilgilenmek için ilişkiyi bitirmek istemiştii. Sevgilisinin onu terk etmesi, Maria'yı epeyce üzdü, hayatını ve evliliğini sarstı. Ağlayıp durdu arkasından. Aklını kul-

lanıp genç adamın tavrına saygı duyuyor olsa da öte yandan aralarındaki sevginin benzersiz olduğunu hissediyordu. Daha önce hiç kimseyle, Andrew'la bile, böyle bir bağ kurmuş değildi, ilişkilerinin onları daha iyi insanlar yaptığına inanıyordu. Sadece yatak odasında değil, işte de yan yana ve çok yakındılar. Güzel bahçeler oluştururken yaşadıkları yakınlık, döktükleri ter, sıkı çalışma ve fiziksel temas olmadan çalışmak, neredeyse dayanılmaz geliyordu. Onunla birlikte olduğu dönemde en verimli işlerini üretmişti. Bedensel ilişkiyi birtirmeleri gerektiğini kabul ediyordu Maria – zaten iki sevgilisinin olmasını ne kadar heyecan verici bulsa da bir yanıyla huzursuzdu. Ama arkadaşlığı sonlandırmaya razı olamıyordu.

İşin ilginç, ortada hiçbir sır yoktu. Ken, Andrew ve Ted'i uzaktan tanıyordu, en azından haklarında bilgi sahibiydi. Ve Maria Andrew'a Ted'den söz etmişti. İki adam da onun ilişkilerine saygı duyuyordu.

Yargılayıcı hisler içinde olmadığımı fark ederek rahatladım. Maria'nın sıkıntısını anlıyordum ve görevim düzgün giden bir yaşam tarzı bulmasına yardım etmektir. Dürüstçe konuşmanın kendini anlamasına yardımcı olduğunu gören Maria şaşırılmış ve memnun olmuştu. Gizli kalan düşünceler kafasının içinde dönüp durdukça, boğulur gibi oluyordu. Ted'e duyduğu sevginin köklerini araştırmaya giriştik: Başka bir sevgiliye sahip olacak kapasiteyi nerden bulmuştu Maria? Karşılanmamış olan ihtiyacı neydi?

Bir dizi seans sonunda bazı şeyler belirmeye başladı: İlk sevgiliyle ilişkisinin kanser geçirdikten sonra başlaması tesadüf olmazdı. Hastalık bir ara ciddi bir hayati tehlike yaratmıştı. Cinsellik nihai yaşam gücüdür, ölüm olasılığına içgüdüsel bir karşı çıkıştır. Para sıkıntısı da Maria'yı hayatı boyunca meşgul etmiş bir konuydu: Gerekinden fazlasını istediği yoktu, ama bu nedenle sürekli kaygı duymak çok yıpratıcıydı. Çok sayıda ilişkiden oluşan zenginleşme ile para sorununu hafifletme arasında bir bağ olup olmadığını sorduk

kendimize. İki sevgilisi de Maria'nın kendine dair çok yeni görünen şeyler keşfetmesini sağlamış, her biri Ken'le evliliğini sadık şekilde sürdürdüğü yıllar boyunca gizli kalmış bir Maria'yı ortaya çıkarmıştı.

Kızlarından ikisi çalışıyor, en küçükleri üniversiteye gidiyordu. Hep birlikte yaşıyorlardı, yani Maria'mn yuvasını boşalmış hissetmesi için bir neden yoktu; ama artık daha az aktif ebeveynlik yapması gerektiği için hayatında yer açılmış olduğu belliydi. Cinsel benliğini fark etmenin yarattığı gurur yüzünden okunuyordu Maria'nın. Daha önce bu yanını bir ölçüde doyuran şey, çok "bedensel bir anne" olmasıydı: Üç kızını da on sekiz aylık olana dek emzirmişti, "Beni yalayıp yuttular," diyordu. Çocukları daima bağlı kalmıştı ona.

Maria'nın ebeveynlik yapma tarzı kendi babasınınkinden farklıydı: Babası sevgiyi söylediği değil yaptığı şeylerle gösterdiğine inanırdı, mesafeli bir insandı. Bu durum Maria'da arzulanma özlemi ve reddedilmeye karşı kırılganlık oluşturmuştu. Sevmekte olduğu üç adam da çeşitli zamanlarda yaralamıştı onu: Ken cinsel ilişkiyi kesmiş, gençliğinde hayatının aşkı saydığı Andrew onu reddetmişti. Ken'le evlenmesinin Andrew'dan kopmak için olduğunu anlıyordu artık. Üstelik şimdi de ilişkiyi bitiren Ted reddetmişti onu. Durum gerçekten karmaşıktı.

Dışarıdan bakınca her şey açık gibi görünebilir: Ted'i bırak gitsin. Gerçi bu kayıp acı verici bir uyum süreci gerektirecekti (ve işyeri bir süre için sıkıntılı bir yer olacaktı). Ama Maria kendisini arzulanacak bir sevgili değil, hayatındaki dengeye bir tehdit olarak gördüğünü söylemiş olan, kendisinden çok daha genç bir adama karşı nasıl olur da herhangi bir umut besleyebilirdi? Onunla birlikte olma umudu günlük hayatını zehirliyor, çocuklarına duyduğu sevginin sevincini ve işinden aldığı tatmini adeta emip tüketiyordu. Arzularımızı bizim için en iyi olanla uyuşturabilirsek, hayatımızın çok daha mutlu ve kolay geçeceğini hepimiz biliriz, ama karar verme işi çoğu defa

rasyonel bir süreç olmaz: Duygularımızın ve önceki deneyimlerimizin etkisi altındadır. Bütün bu düşünce ve duyguları dengelemek büyük bir psikolojik çaba gerektirir.

Durumunu konuşuyor olmak sayesinde Maria, onu bu ilişkilere yöneltten ve Ted'in kendisine döneceğini ummaktan vazgeçmesini engelleyen şeyin ne olduğunu kavramıştı. Genç adamın bir sözünü hep tekrarlıyordu: "Eğer birlikte olacağımız varsa, zaten birlikte oluruz." Sevmiş olduğu Andrew'un onlarca yıl sonra ona âşık olması, Maria'yı umutların eninde sonunda gerçekleştiğine inandırmıştı. Gerektiği kadar bekleyince oluyordu demek ki. Böyle düşünüyordu.

Ted'e olan sevgisini ve bunun ona verdiği acıyı anladığımı belirttim ve kendi açımdan bazı şeyler söyledim. Geçmişte sevgilisinin ona döndüğü şeklindeki deneyimi, bunu ne kadar istiyor olursa olsun, Ted'in de geri geleceğini göstermezdi. Tüm ihtiyaçlarının tek bir erkek tarafından karşılandığı bir geleceği tasavvur edip edemeyeceğini sordum. Yoksa tersine, kendisine sanki hiç yokmuş gibi çok az ilgi gösteren babasının soğukluğu, onu kesin olarak biçimlendirmiş miydi? Maria'da ilgi görme özlemini tutuşturmuştu bu durum, istediği şeyleri asla elde edemeyeceğine inanıp inanmadığını merak ediyordum.

Maria'nın cevabı gayet netti. Bu konuyu çok düşünmüştü. Bana etrafındaki birçok kadın arkadaşının mükemmel olmayan evliliklerinden bahsetti. Mükemmel ilişkinin bir yanılsamadan ibaret ya da son derece az bulunur olduğuna inanmıştı. Daha iyi birinin karşısına çıkacağını umup mevcut ilişkilerini bitirmeyi fazlasıyla riskli buluyordu.

Seanslara birkaç hafta ara verdik. Maria ailesini ziyaret için Güney Carolina'ya gitmişti. Annesi neşeli ve enerjik bir kadındı; ama babası hastaydı, artık evden çıkamıyordu. Onlar için daha fazla bir şeyler yapamamaktan dolayı suçluluk duyuyordu Maria. Ayrılırken babasının belki de öleceğini, onu bir daha göremeyeceğini düşünerek çok üzül-müştü. İyi tanıdığı her zamanki bölünmüşlük duygusu, yeniden can-

lanmıştı; ilk ailesi Atlantik'in öbür tarafındaydı ve hiçbir zaman tam anlamıyla Birleşik Krallık'a ait biri olmamıştı. Bu durumun, aşk ilişkilerine girmesini ve bu farklı ilişkileri içinde ayrı ayrı barındırmasını kolaylaştıran bir şey olup olmadığını sorduk birlikte. Net bir sonuca varamadık, ama Maria'nın yeni bir tarafa doğru çekilmiş, sınırları aşmış olduğunu anladık. İngiltere'de Ken'le tanıştığı sırada evden ayrılmak, yeni bir hayata başlamak, maceralar yaşamak istediği bir dönemdeydi ve şimdi bu dürtü yirmi yıl öncesinden bile daha canlıydı içinde.

Maria "hayatta normal olarak ulaşılamayan o büyük aşkı" etrafıca ele almak, zihninde anlatılamaz olarak duran şeyi ifade edecek sözcükleri bulmak için bir hayli zaman harcadı. Ted'le bir bahçe projesinde karşılaşmışlardı. Maria işte daha tecrübeliydi. Başlangıçta Ted onun uzmanlığı karşısında saygıyla hareket ediyordu; giderek her türlü konuda uzun uzun konuşur oldular. Proje tamamlandıktan sonra Ted onu özlediğini yazdı, böylece bitmek bilmek mesajlaşmalar başladı, zengin içerikli uzun e-postalar gönderildi. Kendilerini ve hayatlarını anlattılar birbirlerine. İkisinde de bir heyecan uyanmıştı. Maria'nın perçemlerini çekerek söylediği şeyler beni de duygulandırmıştı: "Bir ilişki ne zaman başlar? Ted, sevişmek için yanına geldiğimde onu baştan çıkardığımı söylüyor. Benim için ilk öpüşmeydi başlangıç. Bir vaatti sanki. Kafede elimi okşarken hissettiğim şey, neredeyse sevişmeden farksızdı." O yıl fırsat buldukça seviştiler. Mutlu, yaratıcı, neşeli bir seksti bu. Maria Ted'e birlikte olmanın onun henüz tanımadığı yollarını öğretebiliyordu. O zamana kadar seks Ted'in ancak el yordamıyla araştırdığı bir şey olarak kalmıştı. Birbirlerinde neleri sevdiklerinin bir listesini çıkardılar, karşılıklı şiirler gönderdiler, birlikte güldüler, birlikte ağladılar, ikisi de eşlerini terk etmeyeceklerini her zaman biliyordu.

Maria Ted'e daha önce hiç kimseye benzemeyen bir şekilde güvenmekteydi ve bu güvenin asla sarsılmayacağına inanmıştı. Ona

duyduğu bu mutlak güvenin içinde en derin yarayı açtığını söylerken haykırmaya başladı. Kalplerindeki sevginin dokunulmaz olduğuna inanmıştı, oysa Ted artık kendisiyle konuşmaya bile yanaşmıyordu. Onun başlangıçta bulundukları durumu tersyüz etme gücüne sahip olmasına duyduğu tepkiyle havayı dövmekteydi şimdi. Ted'in ne büyük bir gücü olduğunu fark etmek uyandırmıştı Maria'yı, içinde öfkenin kabarmaya başladığını hissediyordu.

Maria'nın öfkesi onu bir kurban olmaktan çıkarmıştı. Sekiz aydır görüşmeyi reddeden Ted'i sonunda ikna etmeyi başardı. Önemli bir görüşme oldu bu. Ted soğuk davranıyor, bedensel olarak uzak duruyordu. Maria çok sarsılmış, Ted'in acımasızlığı canını yakmıştı. Ama bu olayı ele aldığı anda, farklı bir Ted'le karşılaşmış olduğunu anladı: Böyle bir Ted'i hiçbir bakımdan istemiyordu aslında. Hatta hoşlanmamıştı ondan. Maria'ya bir araya gelmelerinin imkânsız olduğunu kesin şekilde anlatacak bir şey söyleyip söylemediğini bilmek istedim. Aldığım cevap şaşırtıcıydı: "Fikrimi değiştirecek bir şey söylemesi mümkün değil. Onu daima seveceğim ve onun da beni sevdiğine inanıyorum." Maria ile aynı resmi gördüğümüzü sanıyordum, ama o günün birinde bir araya geleceklerine ısrarla inanmayı sürdürüyor olsa da şu an için *kendisinin* Ted'i reddetmesi gerektiğini bildiğini söylemişti bana. İki şeyi birden yapabileceğini anlıyordum: Hem içinde tutkulu aşklarının barınacağı bir yer bulabilir hem de sevdiği adamın artık mevcut olmadığını kavrayabilirdi. Maria'ya "ondan vazgeçersem geri gelecektir" umudunun bir tür büyüdü düşünme olduğunu, yüksek bir güçle pazarlık ettiğini söyledim. Buna harcadığı büyük miktardaki enerjiyi kendisi için kullansa, çok şey elde edebilirdi. Ne var ki bu konudaki soru ve çabalarım bir şey sağlamadı.

Maria kendini daha güçlü hissediyordu ama bu süreçte bir ileri bir geri gidiyorduk. WhatsApp'ta Ted'i aradı ve ayrılmış olduğunu görünce adeta bir üzüntü duvarına çarptı. Sonra kendi hayatına

ilişkin olumlu şeyler hissetmeye başladı, sevgilisinin ve çocuklarının verdiği hazzı yaşadı. Ben yoluna düzgün devam edebilmek için Ted’le bütün teması kesmesi gerektiğinde ısrar ediyordum: Her mesaj ona yaşadıkları şeyin bütününe hatırlatıyor, mutluluk hayalini yeniden uyandırıyor. İlkel olarak kabul etti bunu Maria, ama pratikte yapmasının imkânsız olduğunu düşünüyordu. Ne kadar zor olduğunun ben de farkındaydım: bir mesaj bulma umuduyla yapılan aramanın yol açtığı dopamin artışı ve yıkıcı hayal kırıklığının yarattığı tekrar arama ihtiyacı.

Maria kızlarından ve onlarla ne kadar gurur duyduğundan söz ederken, çok önemli bir şey ortaya çıktı. Bir ara oğlu olmasını ister miydi diye sordum. İlk cevabı hayır oldu. Üç kızının olmasının ne kadar harika olduğunu kuvvetle vurguladı. Ama bu, içine atılmış bir tohum gibiydi ve bir hafta sonra büyümüştü bile. Seansa geldiğinde, tartıp yokluyormuşçasına şöyle dedi: “Ted benim bir oğula ayrılmış parçamı tüketiyordu. İnsan oğlundan asla vazgeçmez, öyle değil mi?” Başka bir zaman, yaptığı üç düşükten birinin erkek çocuk olup olmayacağını sordu kendine. Bu yeni farkındalık izleyen haftalarda Maria’nın kafasının içinde giderek gelişti. Ted’in onu çok anaç bulduğunu hatırlamıştı. Ruhunun bilinçsiz bir bölümünde Ted’in kalbinde bir oğul için olan yeri doldurduğunu hissediyordu: Hiçbir zaman sahip olmadığı oğuldu Ted onun gözünde. Bu, içinde bulunduğu blokajdan ve Ted’in bir gün dönmek için yalvaracağı ama kendisinin bunu gururla ve tıpkı onun yaptığı gibi yaralayıcı bir şekilde reddedeceği rüyasından kurtulmasına yardım ediyordu.

Maria yeni bir saç kesimiyle geldi, yeni botlarını keyifli bir kayıtsızlıkla bana doğru salladı. Onlar da neşeli görünen pabuçlardı. Bütün bunların içsel bir değişimi temsil edip etmediğini görmek için bekledim. Botlar Ken’in aldığı bir doğum günü hediyesiydi, kızlarının rehberliğine başvurarak seçmişti onları. Maria’yı baştan aşağıya,

neşeli botlarına kadar kocaman gülümsetti bu anılar. O akşam hep birlikte güzel bir doğum günü yemeği yemişlerdi (kızarmış tavuk vardı), Ken'le birlikte kurdukları aileden, hem çocuklarının hem de birçok dostlarının geldiği yuvalarından çok memnundu Maria – ve bunu hayatının merkezi amacı olarak görüyordu. Ken'e bakarken, onu terk ederse problemlerinin çözülmeyeceğini anlamıştı; tersine, yeni problemler çıkardı o durumda. Kızlarını korumak istiyordu. Ken'le evliyken birinin problemleri aynı zamanda diğerinin problemleri oluyordu, çözme çabası da öyle. Boşanırlarsa çocukların üstüne düşeceklerdi. Maria kızlarının karşısında kendini bir fedakârlık örneği değil, maceracı bir hayat sürmenin nasıl olacağına dair bir rol modeli olarak görüyordu. Onlar için yapılması gerekenlerin büyük ölçüde tamamlanmış olduğunun farkındaydı: Artık kızlarının ona verdiği neşenin tadını çıkarma, zorlu ebeveynlik yıllarının ödülleri toplama zamanı gelmişti.

İdeal durumda Maria sevgilisi olmamasını tercih ederdi, ama hayatın mükemmel olmadığını biliyordu. Andrew onun hayatına el uzatmadan boşlukları sevgiyle ve anlamlı bir şekilde doldurmaktaydı. Maria'nın onu bir kutuya yerleştirmesi mümkündü. Oysa Ted hayatını raydan çıkarmıştı. Rüyasında gördü onu Maria: ABD'de, doğduğu şehrin bir caddesinde yürüyorlardı; Ted kolunu Maria'ya dolamıştı. Bunu söyledikten sonra pırıltılı gözleriyle gülümseyerek bana baktı ve "O benim içimde çok derinlerde, ortada bir seçenek yok," dedi. Sonra oldukça mağrur bir tavırla artık terk edilmiş hissetmediğini ve umut ederek yaşamadığını ekledi. "Tam olarak anlamıyorum ne olduğunu, ama üzülüyorum da. Şükran duyacak çok şeyim olduğunu hissediyorum ve Ted'i gerçekten seviyorum. Böyle olduğu için çok memnunum. Hiç pişman değilim."

İçimde Maria'ya yönelen bir sıcaklık hissettim, böyle acılı bir süreçten geçmenin bir yolunu bulmuş olduğu için gurur duyuyordum. Ama

bir saniye sonra söylediği şey alarm zilleri çaldırdı bende: “Belki Hampton Court Çiçek Festivali’nde Ted’i görürüm. Onu tekrar görmesinin bütün çabalarını boşa çıkarabileceğini hissediyordum; ne düşündüğümü açıkça söyledim: Tüm bedensel anıları tetiklenebilir, yeni bir özleme nöbetine tutulabilirdi. Maria ise işe gitmesi gerektiği kanısındaydı. Bunu kalbini sınamak için bahane mi ediyor, tam yeni ve istikrarlı bir hayata geçiş yaptığını hissettiği bir sırada yine Ted’in çekimine mi kapılıyordu? Seansın sonunda ayrılırken, bunu düşüneceğini söyledi.

Maria Ted’i görmüş ve bu sarsıcı olmuştu onun için. Ona dokunma arzusu alevlenmiş, Ted bunu soğukça reddetmişti. Kendisine dokunmamasını rica etmiş, yeniden temasa geçmelerinin kendi mutluluğu ve evliliğini nasıl tehlikeye atacağını anlatmıştı. Maria’nın yeniden dengeye kavuşması birkaç hafta sürdü. “Mutsuzum,” diyordu. “Onunla olmamak imkânsız geliyor bana. Çok üzülüyorum.” Yüzünde acıyla zonklayan küçük, sıcak bir nokta görüyordum, solukları acıyı içeride tutmak ister gibi kısa kısaydı. Neye sarıldığını ve bunun ona ne ifade ettiğini anlamaya çalışıyordum. Ted ısrarla ilişkinin bittiğini, hatta sanki Maria’nın aşkının bir kurbanıymış gibi onu kendisini baştan çıkarmakla suçladığı halde, hangi parçası, hangi yanı vazgeçemiyordu? Ağladı ve şöyle dedi bana: “Eski Ted’in öldüğüne neredeyse inanmıştım, ama sanırım geri gelebilir.”

Ah! Bir enerji darbesi hissettim. Belki de asıl noktaya geliyoruz. Geri dönüş neyle ilgiliydi? Maria’nın Katolikliğiyle bağlantılı olabilir mi? Yeniden dirilme inancıyla? Maria parmaklarını Rodin’in *Düşünen Adam* heykelindeki gibi çenesine dayayarak uzun uzun düşündü; sonra yeni ve yabancı bir araziye keşfe çıkmış gibi yavaşça konuşmaya başladı. Bununla başa çıkmanın sahici bir yolunu bulmak zorunda olduğunu söyledi bana. Kendisinin romantik bir insan olduğunu, gizemi ve kurtuluş fikrini sevdiğini biliyordu. Heyecan-

lanmıştı, bir soluk alıp devam etti: Belki de ısrar etmesinin nedeni, onu geri kazanma umudunu terk ederse, birlikte yaşadıkları aşkı da yitirmiş olacağını düşünmesiydi. Ama sonunda gerçeği gördü ve bunun kendisi için “bir dönüm noktası” olduğunu söyledi. “Niha-yet anlayabildim. Daha önce inkâr ediyordum bunu. Eskiden beni istiyordu, ama şimdi istemiyor. Bütün hayatıma ona duyduğum özlemin gölgesi düşün istemem. Eskiden neye sahip olduğumuzu bilmek olumlu bir şey, buna tutunabilirim ve arada sırada ziyaret edebilirim. Ama şimdi yok artık.”

Rüyalarındaki hayatı değil sahip olduğu hayatı yaşamamanın bir yolunu bulduğu için onun adına rahatlamıştım. Sonun gerçekliğiyle yüzleşmek acı verici olacaktır, ama askıya alınmış bir barışma umudunu sürdürmekten iyidir.

Sonraki haftalarda Maria yaşadığı iniş çıkışlara ve Ted’in özlemiyle bazen büyük acılar duymasına rağmen, kendini daha iyi bir noktada hissediyordu. Müthiş enerji doluydu, hayatının zenginleşmiş olduğunu, işinden zevk aldığını, yeni ve ilginç projeler üstlendiğini ve çocuklarıyla birlikte olduğu zamanları yeni bir hazla geçirdiğini anlattı. Bir akşam Ken’in bir iş yemeğine gitmişle’di, nadir görülen bir şeydi bu; pek çok kişi yanına gelip ona hayran olduğunu söylemiş, Maria da gü-lerek bunun tadını çıkarmıştı: “Eğer işkolik bir adamla evliyseniz, en azından başarısız değil başarılı bir işkolik olması daha iyidir.” Sonra başını kaldırdı, sanki Ken’i anlatacak yeni sözler bulduğuna şaşırmış gibiydi. Bana dedi ki: “Ben Ken’e inanıyorum. Kendine karşı dürüst biri o.” Ted’i de düşünüp durmuştu, onun kendi gerçek hayatını yaşamadığı kanısındaydı ve bu ona duyduğu karasevdayı azaltmaktaydı.

Ona hayatının ne kadar zenginleştığının farkında olduğumu söyledim: Yüzünde, oturuş şeklinde görebiliyordum öyle olduğunu. Bundan hoşlanmıştı, artan bir heyecanla konuşuyordu: “Andrew’la ilişkim öyle iyi bir yerde ki. Onunla çok mutluyum. Onu anlıyorum.

Sahip olduğumuz şeyler için minnettarım. Deneyimlere açım ben ve ikimiz de evli olduğumuz için ilişkimiz iyi gidiyor. Seks hayatımızdan hoşlanıyoruz, birbirimizin en yakın müttefikiyiz – ve birbirimizi çok seviyoruz.” Çıkarken içtenlikle sarıldı bana. “Sanırım hayatımı sürdürebileceğim. Geçmişteki acılarımın birçoğunu kalbime gömdüm. Hiçbir zaman yok olmayacaklar –bunu anlıyorum– ama artık daha barışığım onlarla.”

Jackson

Aşk, Sağlık ve Aile

Özel hayatımda hiç de sabırlı bir insan olmadım, ama Jackson kampımdan içeri girene kadar, çalışırken sabrıma güvenebiliyordum. Çeşitli düzeylerde sınıadı beni Jackson. Yirmi beş yaşında, ince yapılı biriydi, gözleri koyu renkti, siyah saçlarını hoş bir at kuyruğu yaparak toplamıştı, kırılgan görünüyordu ve konuşmuyordu. Son derece derli toplu ve dakikti. Marie Kondo* onun çekmecelerini görse övgüler yağdırırdı herhalde diye düşünmüştüm.

Oturuyordu Jackson, bacağına sallıyor, dirseğini dizine dayayarak kamburunu çıkarıyor, ayaklarının arasına, yenmiş tırnaklarına bakıyordu. Bir şekilde mesaj vermekteydi bana: Ona düşen rol sonradan ortaya çıkacaktı ve ben düşüncelerini okuyup ona problemlerini çözecek cevapları verecektim. Duyguya batmış ya da duygulara hiç değmemiş sözcükler iyi tanıdığım bir dünyadır. Sözcüklerin arasındaki sessizlik de kolayca yolumu bulduğum bir seansın temposu ve ritmidir – kısacası, Jackson’ın yanında kendimi işe yaramaz hissediyordum.

* Çok satan, *Hayatı Sadeleştirmek İçin Derle Topla Rahatla* isimli kitabın yazarı ve *Tidying Up with Marie Kondo* isimli popüler TV programının yapımcısı.

Haftalarca onunla bağlantı kurmak için uğraştım. Haftalar aylara dönüştü, onun içinde olup bitenlere erişim sağlamaya çalışırken terapide olabilecek her türlü taklayı attım. Ondan nadiren bir cümle duyuyor veya başını salladığını görüyordum, ama genellikle karşımda sessizlik vardı. Hüsrân ve öfkemi yatıştırmak için yoğun bir süpervizyon olarak sonunda uyum sağlayabildim: Yavaşladım ve Jackson'ın içini kazma dürtümü dindirdim. Onun ihtiyacına göre davrandığını kabullendikten sonra, farklı sessizlik tonlarının olduğunu fark ettim; gergin veya öfkeli, alabildiğine umutsuz, uzayıp giden sessizlikler vardı; ama bazıları da gayet huzurluydu. En çok da Jackson'ın derin yalnızlığını, o karanlık delikten tırmanıp çıkacak gücü bulamayışını hissediyordum. Odamda bulunduğu saatlerde neleri deneyimlediğimi anlatmaya karar verdim ve basit gözlemlerimi sürdürürken katlanmış haldeki bedeninin giderek açıldığını gördüm.

Çok sonradan, Jackson'la terapinin başlangıcını konuşurken, yaptıklarının bilinçli bir davranış değil bir refleks olduğunu ikimiz de anlamış bulunuyorduk: Odama girdiği anda otomatikman kendini kapıyor, kafasının içinde dönüp duran mesajları dile getiremiyor-du. Başını içeri çeken kaplumbağa imgesi belirdi aklımda; kabuğunu tıklatacak olursam, havyanın başını çıkarmayacağı kesindi. Jackson'ın bana güven duyabilmesi için onu zorlamamalı, yargılayıcı olmayan bir tavırla sıcak bir bakış sunmalı ve onun bütün varlığına ilgi göstermeliydim; ancak bu şekilde, bana ayak uydurmak zorunda kalmadan kendi zamanlaması ve temposuyla yanıt verebilirdi.

Bir kopma anı olmadı; ancak yavaş bir ilerleyişle, altı ay sonra Jackson bana hikâyesini anlatmaya başladı. Annesi başarılı bir siyah kadındı, Belediye'de kıdemli bir danışmandı. Jackson'ın babasıyla ilişkisi kısa sürmüş, istemeden hamile kalmıştı. Beyaz olan babası gazeteciydi, karısı ve iki çocuğu vardı ve onlarla daha fazla ilgileniyordu.

Yıllarca süren çalışmamız boyunca tekrarlanan konular Jackson'ın aşk hayatı, sağlığı ve ailesiyle ilişkisiydi. Bir seansta bunların hepsinden söz etmemesi çok nadirdi, çünkü birbirleriyle derinden bağlantılıydılar. Ama açıklık sağlamak için ben üçünü ayırarak ele alacağım.

Jackson "iyi bir çocuk" olmuştu, çok çalışmış, en iyi üniversitelerden birine girmeyi başarmıştı ve şimdi de teknoloji branşında, yüksek ücretli bir işte çalışıyordu. Konuşmasındaki enerjiden hayatı boyunca çalışmış olduğunu anlayabiliyordum; dişlerini sıkıp önüne bakmış, makine gibi olmuş, mükemmel olmadıkça geldiği noktayı yeterli saymamıştı. Ama erken çocukluk döneminden itibaren gerekli her şeyi yerine getirirken, çeşitli sağlık sorunları yaşadı Jackson; egzaması, alerjileri vardı ve ortada bir virüs dolaştığında, onu mutlaka kapardı. Üniversitenin ilk yılında düzenli aralıklarla yakalandığı solunum yolu enfeksiyonları yüzünden çok sıkıntı çekti, durmadan antibiyotik kullanmak zorunda kaldı ve glandüler ateş tedavisi gördü. Bana bunları anlatırken gözlerini ovaladığını gördüm, soluk teninde tanıdık bir kırmızı leke oluşmuştu. Ne kadar bitkin olduğunu bir kez daha fark ettim. Anlaşılan ailesini memnun edebilmek için ayağı hep gaz pedalına basarken, sağlık sorunları durmadan el frenini çekiyordu; yorgun bedenini kırılma noktasına kadar zorlamıştı.

Bu defa beni farklı bir şekilde dinliyordu, "Ben içi boş bir kabuğum," diye fısıldadı. Jackson bunu kabul edince birden rahatlamıştım, çünkü şimdi birbirimizi anlamak için küçük bir dayanağımız olmuştu ve bunun üstüne birlikte bir şeyler inşa edebilecektik.

Bana duyduğu güven artınca, Jackson gündelik yaşamının ayrıntılarından daha rahat söz eder olmuştu – mesela Pazartesi ve Perşembe günleri özenerek kendine hazırladığı kocaman ton balıklı sandviçten. Bunu yapmasının kendi dış dünyasına tutunabilmek için önemli olduğunu anlıyordum; o da terapi çalışmamızın ilerleyebilmesi için duygularının bilinmeyen, ürkütücü dünyasına dalması ve

içinde neler olduğunu merak etmesi gerektiğini biliyordu. Jackson'ın kendine verdiği mesajları ve bunların kaynağını keşfetmeye odaklanmıştı. Hastalıklarının ve bitkinliğinin altındaki gerçek acıyı sezme-ye başladığında, zor ve birbirinden kopuk seanslarımız oldu. Annesi tarafından sevildiğini hissediyordu Jackson, onun yatakta kendisine okuduğu hikâyelere, oynadıkları eğlenceli oyunlara dair kalbi ısıtan anıları vardı. Ama durmadan birbirini izleyen hastalıklarının annesinde yarattığı öfkeli çaresizliği ve tek başına çocuk yetiştiren kadına çektiği zorlukları hatırladığında, gözlerine dolan acıyı da gördüm. Aldığı mesajlar şöyleydi: “Bunlar senin genlerin”, “Bu senin kaderin”, “Başkalarından daha zayıfsın” ve “Devam etmek zorundasın...”

Jackson'ın annesi başarılı olabilmek için çok engeller aşmak zorundaydı. Çoğu kez hafta sonları da dâhil olmak üzere saatlerce çalışırdı, sınırları zorlayarak çalışmanın bir örneği idi. İyi şeyler yaptığında Jackson'ı kutlardı hep, ama Jackson fazla bakım görmemişti ve kendine bakması gerektiğini bilmiyordu. Tek bildiği, hastalıklarını nasıl atlatacağıydı ve ilgi talep etmenin doğru olmadığını öğrenmişti. Dolayısıyla, bir talepte bulunurken veya bir şey isterken utanıyordu. Anlattıklarını sindirmeye çalışırken karnımda bir ürperti oldu, belki de onun hissedemediği şeyleri ben hissedebiliyordum, yüksek sesle sordum bunu. Beni etkilediğini fark eden Jackson'ın yüzünde şaşkınlık ifadesi belirmişti, bu daha önce yaşamadığı, hatta hiç bilmediği bir şeydi. Tatlı ve mahcup bir gülümsemeyle başını salladı.

Annesiyle birlikte geçirdiği en iyi zamanlar, tatil günleriydi; Jamaika'da değerli, güzel anıları olmuş, güneşe batmış bir kumsaldaki küçük bir ahşap kulübede kuzenleriyle ve aile dostlarıyla bir araya gelmişti. Gözlerimin içine bakarak konuşuyordu, pek az yaptığı bir şeydi bu. Sahilde kovalamaca oynadıklarını anlatırken, güneş yüzündeki gülümsemeyi aydınlatıyordu. Bunun nasıl acı-tatlı, ne kadar değerli ve ne kadar nadir bir anı olduğunu hissettim. Şefkat

duyuyordum şimdi, alabildiklerinden çok daha fazlasını hak ettiğini bilmesini istiyordum.

Jackson'da onu güçsüz düşüren bir öksürük başlamıştı, haftalardır sürüyordu. Bunu anılarının tetiklemiş olup olmadığını sorduk kendimize. Jackson'ın ruh ve beden sağlığının ayrılmaz derecede birbirine bağlı olduğunu anlamamıza yardımcı olan bir dil geliştirmekteydik. Bedenini hissetmediğinde, kendini de hissedemiyordu. Nitekim, güçlü bir anında "Ben yokum," dedi. İki kelimeyle bize kendini nasıl istenmez biri hissettiğini ve bu yüzden nasıl korkunç bir bedel ödediğini anlatmıştı. Birkaç seans sonra hıçkırarak ağlamaya başladı. Bütün vücudu titriyor, ıslak ellerini bacaklarına silerek sakinleşmeye çalışıyordu. Aradığı kelimeleri bularak aslında var olmaya hakkı olduğuna inanmadığını söyledi, her an aşağılanacağından korkuyordu, aşırı derecede ihtiyatlı olmak zorundaydı, silinip gitmeyeceğinden emin olabilmek için herkesten fazla çalışması gerekiyordu, olumsuz şekilde dikkat çekmemek için kendini küçük tutmalıydı ve kesinlikle bir an bile başarısız olamazdı.

Jackson'ın durumunda babasıyla ilişkisinin önemli bir rolü olduğunu biliyorduk; ama bağışıklık sistemini güçlendirmeden bu konu üzerinde çalışırsak, çöküntüye uğrayacağından kaygılanıyordum. Birçok defa çöküşün eşiğine gelmişti, onu kollamak istiyordum. Kendine fazla yüklendiğini, daha yumuşak olabileceğini, tutumunu değiştirebileceğini kavramalı, sağlığını ciddiye almaya başlamalı, bunları tek başına yapamayacağını, başkalarından yardım alması gerektiğini bilmeliydi artık. Bundan sonra neler yapabileceğini ele aldık. Kendini katabileceği bir araştırma projesi tasavvurundan aldığı enerjiyle kahverengi gözleri parlamıştı. Bir farkındalık anında şunu söyledi: "Kendime bunu yapmaya devam edemem... Bir çıkış yolu bulmalıyım."

Kitaplar ve makaleler okuduktan sonra bir beslenme uzmanına ve bir akupunkturcuya gitme kararı almıştı (ücretleri karşılayabilmek için arada zaman bırakarak); çeşitli egzersiz programlarını denedikten sonra kick boks kursunu ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman uygulamasını seçti. Ayrıca meditasyon ve rahatlama alıştırmalarıyla da ilgilendi ve sonunda bana bunların kendisi için biraz fazla olacağını gururlu bir tavırla söyledi. Onun “hayır” sonucuna varırken hissettiği güçlülük ikimizi de sevindirmişti. Bir çırpıda dönüşüm diye bir şey söz konusu değildi ama aylar geçtikçe Jackson’ın disiplinli yaklaşımı işine yarıyordu. Çok sıkı ama başarılılabılır bir program yaptı ve karşılığını gördü. Bedensel gücü geliştikçe, zihinsel gücü de daha sağlam oluyordu. Kıvançla Temel Reis pazılarını gösterdi bana, henüz o kadar büyümemişlerdi ama kesinlikle eskisinden daha güçlüydüler

Jackson hayatında ilk defa sınırların sadece başkalarını korumak için olmadığını, kendisi için de önem taşıdıklarını anlamıştı. Hakkı tepkilerini adım adım ölçüp tartarak neye gerçekten evet, neye gerçekten hayır dediğini buldu. “Vücudum artık çılgınlık atarak bağırıyor bana,” dedi. “Sanki üstüme saldıran Exocet füzeleri geri döndü...” Derin bir soluk aldı, bacağı hafifçe sallanıyordu. “...Biliyorum, fazla strese girdiğimde yine sesleri yükselecek. Ama çoğu zaman savaş bölgesinin dışındayım.”

Beşlik çakmak istiyordum onunla, ama bunun başka bir versiyonunu tercih ettim, böyle zor bir projeye atıldığı, tüm engellere rağmen sürdürdüğü ve sonuçlarını almakta olduğu için onunla gurur duyduğumu söyledim.

Jackson’ın babasından söz ettiği zamanlar yüzünde beliren ıstırap ve öfke insanın yüreğini burkuyordu. Göğsüme keskin bir şey saplanır gibiydi. Duyguları çapraşık ve yoğundu, ama birçok farklı biçimini dinlediğim hikâye basitti: Çocukken babası onu sadece

ayda bir kez ve sevgiden ya da hoşlandığı için değil, sırf görevini yerine getirmiş olmak için görüyordu. Adam onun yüzüne baktığı anlarda Jackson'ın gördüğü şey hınç veya daha da kötüsü, kayıtsızlıktı. Kendini korumanın yolunu bulamayan Jackson değersiz biri olduğuna inandı ve saldırganlığı kendine yöneldi. Ergenlik döneminde somurtkan ve çok sessizdi, zaman zaman öfke patlamaları yaşıyor ve beklenebileceği gibi bunun sonucu daha da çok reddedilmek oluyordu. Derin kırgınlığının yine böyle patladığı bir anda babası içindeki nefreti kusmuş, "Sırf sana bakmak bile hasta ediyor beni. Tıpkı annene benziyorsun," demişti. Jackson yıllarca içini kemirmiş olan bu zehirli sözleri aktarırken, altındaki zemin sanki kayıp gitmişti. Havayı tırmalayarak bir şeye tutunmaya, yok olup gitmemeye çalıştı. İznini alarak yanına gittim, elimi şefkatle sırtına koydum, onu yavaş nefes almaya teşvik ettim, ayaklarının yere bastığını hissetmesini sağlamaya çalıştım. Kendini toplayınca, fısıltıyla "Nasıl göründüğüm bana bağlı değil... Bu babamın sorunu..." dedi. Önemli ve iyileştirici bir açıklık elde etmişti bu sözle.

Jackson'ın üvey annesinin ona duyduğu kin çeşitli biçimlerde ortaya çıkıyordu. Kadın onun para ihtiyacından ve hastalıklarından nefret ediyor, kendi çocuklarını "enfeksiyondan" korumak için orada kalmasına karşı çıkıyordu. Babasının evinde Jackson'a ayrılmış bir yer yoktu: İki üvey kardeşi kendi odalarında kalırken, Jackson oturma odasındaki portatif yatakta uyumak zorundaydı. Onların hayalini kurduğu sevgi dolu çocukluğu yaşamasını izlemek, canını yakan bir burukluk yaratıyordu içinde. Biz insanların kötü bir tasarımı olduğu, acı bir gerçek halinde karşısındaydı Jackson'ın: babasını özledikçe ve onu memnun etmek için kendini paraladıkça, adam ondan daha da uzaklaşıyor, Jackson daha da kaygılı ve muhtaç hale geliyordu. İyi bir söz duyduğunda bile güvenemiyordu buna, daha fazlasını istiyordu. Okuduğum bir araştırmayı hatırladım: İlgili göre-

memek, dayak yemek veya yüzüne bağırılmaktan daha acı vericidir, çünkü bunlar hiç değilse kişide var olduğu hissi bırakır.

Jackson üniversitede üç öğrenciyle yakın ve önemli arkadaşlıklar kurdu, yeni bir aile edinmişti böylece (şükran duyuyordu onlara). Arkadaşları onu acı döngüsünden çıkmaya ikna etti. Artık babasıyla sadece birkaç ayda bir görüşüp yemek yiyordu; bu kadarı olumsuzlukların ortaya dökülmesine yol açmadan, bağlantıyı sürmek için yeterliydi. Genç Jackson'ın yarasını iyileştirmemiz mümkün değildi, ama ona işiteceği bir ses kazandırabiliyor, kendini sakinleştirmenin yollarını gösterebiliyorduk. Küçük Jackson'a daha kolay erişim sağlamak için görselleştirmelerden yararlandık. Betimleyici görselleştirmeler kulağa terapiyi hoş göstermek isteyen bir söz gibi geliyor ve ben de bundan nefret ederim. Ama pratikte bunlar danışanlarımın düşünerek veya konuşarak ulaşamadıkları kendi parçalarına erişmesini sağlayan çok yararlı araçlardır. Terapinin Heineken'i!

Görselleştirmelerde en çok karşımıza çıkan yer, yüksek çam ağaçlarından oluşan karanlık bir ormandı, küçük Jackson yerde oturuyordu, hiçbir şey yapmadan, hiçbir şeye bakmadan, yalnız ve sessiz oturuyordu sadece. Yanına birini isteyip istemediğini merak ediyordum. Neye ihtiyacı vardı? Şunu duydum: "Hiç, ben hiçim." Bu mağdur pozisyonuna sınıksız sarıldı, acısını ve çaresizliğini kaskatı dondurmıştı, çünkü bu onun bilip tanıdığı yerdı. Değişmeye kalkışarak yıllardır süren kırılganlığı açığa çıkarmak ise bilinmeyen ve çok korkutucu bir şeydi.

Aylar sonra bir gün tatilden dönen Jackson sırtarak odama girdi ve her zamankinden farklı bir koltuğa oturdu. Gülümseyerek neler olduğunu sordum. Aslında bir kız arkadaş bulmuş olmasını umuyordum, ama hayır: Bir dizi yoğun rüya görmüştü, ateş saçan ve çok zor işler başaran bir süper kahramandı. Babasının evini havaya uçurmuş, otomobilini ayağıyla ezmiş, üvey annesini uzaya fırlatmış ve hepsin-

* Bira markası.

den iyisi, babasını yakasından tutup bütün öfkesini yüzüne haykıarak gözlerindeki korkuyu seyretmişti rüyasında. Nihayet babasıydı artık mağdur olan. Bilinç dışında böyle bir gücü neyin tetiklediğini bilemeyiz, ama hayal gücünün yaratıcı kudreti Jackson'ın büyümesini sağlamıştı. Mağduriyet ilmiği çözülmüş, Jackson serbest kalmıştı, kendini başka bir konumdan bakarak keşfedebilecekti artık.

Jackson bana insanların daha iyi hissetmek istediğini bir kez daha göstermişti – hepimiz acı çekiyoruz ama mağdur olarak kalmayı sürdürmek bir tercih meselesi. Uzun sürmüştü ama Jackson zamanla cesaretinin ve gündelik küçük eylemlerinin sonuçları sayesinde ve pek çok minik atılımın ardından ayakta kalabilmişti; sandalyesinde gözleri kapalı, derin soluklar alıp vererek dimdik oturuyordu, yüzünden yaşlar boşanmaktaydı, ama kendine onay verirken sesi sakın ve güçlüydü: “Evren benim dünyaya gelmemi istedi. Ben sevgiye layığım ... var olmayı hak ediyorum.”

Gözlerini açmış olsaydı, benim yüzümde de yaşların aktığını görecekti. Onun içindeki bu değişimin karşısında babasından da farklı bir tepki gelmesine yol açıp açmayacağını merak ediyor, öyle olmasını umuyordum.

Jackson bana içini açmaya başladığında, emin olduğu tek şey bir kız arkadaş istediğiydi. Bazı arkadaşları bu alanda hâlâ neşeyle oyunlar oynamaktaydı, ama o seveceği birini istiyordu. Üniversitede görüşme girişimlerini reddeden “kızlar mahkemesini” anlatmış, onların yanında kendini nasıl gergin ve umutsuz hissettiğinden söz etmişti. Bir utanç duygusuyla baş başa bırakmışlardı onu ve bu yüzden yıllarca sevginin imkânsız olduğunu kabul etmiş, ihtiyaçlarını gidermek için pornoya başvurmuştu. Harika arkadaşları vardı ve bu elbette çok şey fark ettiriyordu; yine de içinde oluşmuş hüznün ve yalnızlık kısır döngüsünü görebiliyordum. Ama artık “aşktan korkan taş kalpli biri” olmak istemiyordu.

Bir ilişki istiyor olması, Jackson'ı sağlık sorunlarıyla ve babasıyla yüzleşmeye yöneltti. Kendini nasıl bir randevu dünyasında bulduğunu öğrendim: Barda birinin yanına gitmek biraz ürkütücü bulunuyordu, karşılıklı anlaşarak randevu yapılan uygulamalar norm olmuştu, yine de arkadaşlar üzerinden tanışanlar olabiliyordu. Uygulamalar Jackson için uygundu, çünkü ne yazacağını düşünmek için zaman tanıyor, bol seçenek sunuyorlardı. Hem görünüşü de kabul görmesine yetecek kadar hoştu; pek yakışıklı olmayan arkadaşlarının boy uzunluğu gibi konularda bazen yalan şeyler yazdığından ve fotoğraflarını güzel görünecek şekilde değiştirmenin yollarını bulduklarından haberdardı.

İyi giden birkaç randevudan sonra, genellikle genç kadının yönlendirmesiyle bazı evrelerden geçiliyordu: Önce "çıkıyoruz", yani buluşma ve seks yapma; ardından "biz özeliz", yani birbirine sadık olma ama erkek arkadaş veya kız arkadaş sayılmama; nihayet üçüncü olarak da üç veya dört ay kadar sonra "sevgiliyiz". Vay canına! Jackson haftada birkaç randevuya gitmenin yaygın bir durum olduğunu biliyordu, ama kendisi ancak haftada bir defa bunu yapacak cesareti bulabiliyordu. Ve ben de hem korkarak hem de gözünü karartıp endişeyle ellerini ovuşturduğunu görüyordum.

Bir Cumartesi öğleden sonra geçirdiği saatleri ayrıntısıyla dinledim. Randevuya gideceği zaman altından kalkması gereken birçok kişisel engel vardı: Önce, nasıl görüldüğü – giyinmesi bitmek bilmiyor, mükemmel olmak istiyordu; çeşitli giysiler ve ayakkabılar denediği, saçını değişik tarzlarda taradığı halde bir türlü tatmin olmuyordu. Kendi imajı ile hayalindeki imajın örtüşmemesi de bir diğer engeldi: Romantik Hollywood filmlerindeki gibi bir ilk bakışta aşk fikrine sahipti, ama utangaç ve içe dönük doğasıyla nasıl o yönlendirici erkeklerden olabileceğini düşünemiyordu. Zaten flört etmeyi bile bilmiyordu. Ve son bir zorluğu daha belirtelim: Eğer cinsiyetçi biriye, bunun belli olacağından korkuyordu.

Randevulardan biri kötü gitmişti: Buluştuğu kız onun kendisi için uygun kişi olmadığına karar vermişti, zavallı Jackson konuşmaya çalışırken o sadece boş boş telefonuna bakıyordu. Jackson ezik bir halde ayrıldı yanından. Zaten diğer randevular da birbirine benziyordu; kimi biraz daha iyi geçmiş ve iki buluşma sürmüş, kimi sekse varmış ama arkası gelememişti. Empati yaptım: Kendi kendine hep bağırarak söylediği “Sen sevilebilecek biri değilsin” mesajının doğrulandığını görmekteydi. Yakın arkadaşları olmasa, her şeyden vazgeçecekti. Onu evden çıkardılar, yemek yaptılar, “kolum kanadım kırık” dediğinde sevgiyle kucakladılar, bir gün bile yalnız bırakmadılar. Sağlıklı ve zinde oluşunun direncini de arttırdığı hususunda hemfikir olduk Jackson’la.

Sonra Suki’yle tanıştı. Çok hoş bir kızdı Suki. Jackson ne kadar şanslı olduğuna inanamıyordu: Suki inisiyatifi almış, onu baştan çıkarmıştı. Biraz zorlanarak geçen ilk cinsel temasların altından kalktılar – hatta Suki ona iyi seksin deli gibi orgazma koştuktan değil hazdan, arzuların iletişim yoluyla yaptığı danstan kaynaklandığını öğretti. Jackson zamanla performans kaygısını alt etmeyi bildi, karşılıklı dokunuş ve bağ kurmaya güvenmeyi öğrendi. Suki’nin atılgan ve kararlı tavrından etkilendiğini söyledim, onun iyi bir koç olduğu ve güven oluşturmayı başardığı konusunda gülüşerek anlaştık. Jackson ile Suki “çıkma” ve “özel olma” evrelerini mutlu bir şekilde geçmişti.

Jackson heyecanlıydı, Suki’yi arkadaş grubuyla tanıştırtırken gurur duymuştu. Sırtarak baktı bana, Suki’nin onun görünüşüyle de çok ilgilendiğini anlattı, nitekim kızın önerisine uyarak at kuyruğunu kesmişti. Yeni bir Jackson versiyonunun gelişmekte olduğunu hissediyordu ve buna tanıklık etmek insanı duygulandıran bir şeydi. Ama altı ay sonra, Jackson’ın duymazdan gelmek istediği alarm çanları çalmaya başladı. Suki bazen buluşmaları erteliyordu, giderek cinsel olarak kendini geri çekti, mesajlara yanıt vermez oldu. Onun bu tav-

ıyla çılgınca bir paniğe kapılan Jackson uyuyamıyor, işlerine konsantre olamıyordu; bütün hayatı kızdan gelecek mesajın sinyaline bağlanmıştı. Ama Suki gülünç olmamasını söylüyor, sanki mağdur edilen kendisiymiş gibi davranıyor ve onu seksle avutuyordu. Jackson onunla özel bir şeyler yapmaya çalıştığında Suki ilgilenmez gibiydi, hatta soğuktu; ama bazen de yine sıcak davranıyor, ona duymak istediği şeyleri söylüyor, örneğin kendisine çok değer verdiğinden dem vuruyor, hatta birlikte oldukları gelecek resimleri çiziyordu.

Jackson'la bunu konuştuğumda üzgündü, seçici olmak, Suki'yi bırakmak gibi bir lüksü olmadığını söyledi. Kızın kendisini sürüklediği iniş çıkışlar ne kadar önemli olsa da ona duyduğu ihtiyaç ağır basıyordu. Suki'yi kaybederse başka birini bulacağına inanmadı. Yeniden randevulaşma döngüsüne girme düşüncesine tahammül edemiyordu. Suki'yle ilişkiyi bitirmemesi için birçok neden bulunduğunu ben de kabul ettim. Böyle bir sıcak, bir soğuk davranışla karşılaşılıyor olunca, insanın elde edemediği şeye aşırı değer biçip elindekinin kıymetini bilmemesi gibi bir çılgınlığa kapıldığını konuştuk.

Sonunda arkadaşı Haz, can sıkıcı bir bilgiyi paylaşarak Jackson'ı uyandırmayı başardı. Suki'nin iki Facebook hesabı vardı: Birinde Jackson ile arkadaşılar ve "birlikte" gibi görünüyorlardı; diğerinde ise Suki partiden partiye geziyor, başka insanlarla takılıyordu. Bu aşağılanma çok fazlaydı Jackson için. Suki'nin karşısına dikildi. Ve kız hemen ilişkiyi bitirdi. Böylece haftalarca süren umutsuz bir çöküş başladı. Jackson'ın bedeni de etkilendi bundan: Astımı ve egzaması yeniden uç verdi, uykusu bozuldu; birlikte çalışmamızın ilk aylarındaki kadar üzgün bir halde odamdaki koltuğa bırakıyordu kendini. Sevgi dolu annesinin yanında avunmaya çalıştı. Birlikte canlılık sağlamasını umdukları yürüyüşler yapıyorlardı. Ne var ki annesi de bir türlü başarılı bir ilişki yaşayamamıştı, aşkla ilgili olumsuz düşünceleri kışkırtan bir şeydi bu ve Jackson'ın kırık

kalbinde kolay bir hedef bulmuştı: İçindeki muhtaç çocuğu ortaya çıkardı, ona iğrenerek bakan babasının hayaletini dikti karşısına. Sıcaklığımın ona ulaşmasını, yalnız olmadığını, derin hüznünü fark ettiğimi ve bu dönemde ona destek olacağımı bilmesini istiyordum.

Ben konuşurken, Jackson inanmayan, delici gözlerle bakıyordu. Ama söyledığım bazı şeylerin ona ulaştığını hissediyordum. Çocukken yitirdiği şeylere rağmen devam etmeyi öğrenmişti, yine bu mekanizma geldi yardımına. Yaptığımız çalışma ve egzersizler sayesinde dikkatinin başka taraflara kaymasını, eve dönerken yolda onu bekleyen derin üzüntü kuyularına yuvarlanmasını önledi. İkimiz de aklıyla kalbinin uyumlu çalışmasını amaçlıyorduk, Suki'nin kötü biri olduğunu alttan alta Jackson da biliyordu aslında. Ne var ki bu olayın onda bıraktığı iz eski yarasında yansıyor, birinin kendisini gerçekten seveceğine güvenip inanacağını düşünemiyordu. Suki'nin kendisiyle oynadığını bildiği halde onu yine de özlüyor, aklından zamanında doğru sözü bulup söylediği veya kızın istediği nitelikte bir kişi olduğu gibi senaryolar geçiyordu. Öyle olsaydı, Suki severdi onu. Takıntılı aşk çılgınlığı.

Jackson yas çalışması yaptı: Ağlayıp inledi, geçmişe geri çekildi, büzüşüp top gibi oldu, sonra kalkıp kick boks yaptı ve çılgınlık attı. Akıllılık edip ona dengesini buldurtan akupunkturcuya gitti ve kendini arkadaşlarının sevgisine açtı. Arkadaşları hafta sonları onu kırlara götürüyor, sakinleşmesini sağlayan düzenli geziler yapıyorlardı. Kuyudaki boşluğun içinde sessiz çılgınlık atan ve çağırarak kimse olmadığını bildiği için asla yardım istemeyen çocuğun durumundan farklıydı bu. Artık yaşadıklarıyla başa çıkma mekanizmalarına sahip ve en önemlisi, hayatında onu seven ve onun sevdiği insanlar olan bir adam vardı.

Bu aşamada onunla çalışmaya başlayalı iki yıl olmuştu. Jackson'ın çok daha ileri bir yaşta değil de sadece yirmi yedi yaşında olması, terapinin daha kolay yürüyebileceği anlamına geliyordu. Gençliğin

doğal atılmanlığı onun tarafındaydı; mağduriyet içinde debelenirken daha az sayıda yerleşik davranış örüntüsüyle yola devam ederek üremeyi sürdürme olanağı sağlayan ilkel bir dürtüdür bu. Suki'yle ilişkinin bitmesinden altı ay sonra Jackson yeni denemelere başladı. Haliyle biraz korkuyordu, ama bir umut ışıltısı da hissediyordu içinde. Suki'yle iyi bir seks hayatı olduğu için bu alanda kendine daha fazla güvenebilirdi, bunu bana söylerken yüzünde parlak bir gülümseme belirmişti. Ben de güven duyuyordum, çünkü biliyordum ki Jackson artık duygusal zekâ ve ilişkisel öz farkındalık becerilerine sahipti ve bunlar ona gösterişli hareketlerden daha iyi hizmet edecekti. Yine birçok randevuya gitti ve yine bazıları diğerlerinden daha hoş geçti; ama bu defa bir arkadaş edinmişti: Katie. Birlikte çok eğlenip gülüyorlar, sergilere, sinemalara gidiyorlardı ve birbirlerinin arkadaşlarıyla tanışarak çevrelerini genişletmişlerdi. Jackson bana onu çekici bulmadığını net olarak söyledi, ama bu dostluğun kendisine müthiş bir canlılık kazandırdığını da ekledi. Yeni arkadaşlıklar heyecan vericidir.

Bugün Jackson'ı düşündüğümde, bazen karşımda o kırılman, yaralı genç adamı görüyorum; ama kendi içindeki uğursuzluklarla yüzleşme cesareti gösteren genç adamı da görebiliyorum: Kelimenin tam anlamıyla karşılarına dikilip alt etti onları. Bir genç adam görüyorum: Cesurca kendine kırılman olma izni veren, karmakarışık olmuş duygularını dile getirmekten çekinmeyen ve tabii çekmecelelerini düzenli tutan bir genç adam. Konumunu temelden değiştirerek var olmasına izin verilmeyen biri olmaktan sıyrılmış, içinde doğan her şeye canlılık katan, kendi hikâyesini yaratan bir genç adam. Hikâyenin bir sonraki bölümünü dinlemeye can atıyorum.

Çalışma devam ediyor.

*Robbie**Sevmiş ve Yitirmiş Olmak*

Robbie bana bir e-posta göndererek randevu istemişti. Neredeyse kaba denebilecek bir mektuptu bu, talepkâr havasıyla tepemi attırmıştı. İlk anda içimden randevu takvimimin dolu olduğunu söylemek geldi, ama önce biraz düşünmeyi uygun buldum. Vazgeçme seçeneği saklı kalmak üzere bir değerlendirme görüşmesi yaparak birlikte çalışıp çalışamayacağımızı görmeyi önerdim. İlk izlenime güvenmek gerektiği bir şehir efsanesi olsa da bence o izlenimler diğer kişiden çok kendimiz hakkında fikir vericidir. Refleks şeklindeki tepkilere mesafeli durmak önemlidir.

Birkaç hafta sonra altmış üç yaşındaki Robbie kapımı çaldı. Klavyesindeki sertlik doğruca bana yönelecekti herhalde. Gardımı aldığımı hissediyordum. Merdivenleri ağır ağır çıkarken birkaç defa durup soluklanma ihtiyacı duydu. Odamdaki koltuğa çökerken, kızarmış yüzü terden parlıyordu. Ceketini de yüzü kadar yorgundu, kuru temizlemeye gide gele yıpranmış, parlamıştı. İnsanı zorlayacak kadar yavaş konuşuyordu Robbie, üstelik üşütmüştü, sözcükler ağzından güçlkle teker teker çıkarken burnunu çekiyordu. Koltuğumda sabırsızca kıpırdandığımı fark ettim.

Karısı Susan iki yıl önce beyin kanamasından ölmüştü. Bir okulda yönetici olan Robbie o gün işten döndüğünde karısını mutfakta yerde yatar olarak buldu. Birkaç saat önce ölmüştü Susan. Ses tonu öyle duygusuzdu ki, bunu defalarca anlattığı belli oluyordu. Üç yetişkin çocuğu olan Robbie ilk yas aylarını onlarla birlikte atlattı. Büyük kızının ısrarıyla aile terapisi aldılar; Robbie şaşırarak bunun yararlı olduğunu gördü. Susan'ın ölümüne her biri kişiliğine ve hayattayken onunla ilişkisine bağlı olarak farklı tepki göstermişti. Bunları pratik

bir yaklaşımla ve duyguları da dikkate alarak konuşmak, büyük görüş ayrılıklarına düşmekten kurtarmıştı onları. İsteklerinin çocukları tarafından kabul edilmediğini görmek Robbie için son derece zor bir şeydi, ama konu anneleri olunca onları dinlemeyi öğrenmişti.

Robbie çocuklarının hayatlarına düzgün şekilde devam ettiğini anlatırken gülümsüyordu. Dijital içerikler üreten kızı Jess evliydi, oğlu Phil New York'ta finans sektöründe çalışıyordu, en küçük oğlu Rich ise Cumbria'da marangozluk öğrenmekteydi. Eğer endişelenecek bir çocuk varsa –ki her zaman olurdu– bu Rich'ti kesinlikle. Uzun saatler çalışıyor, yalnız yaşıyordu ve hiç kız arkadaşı olmamıştı.

Yakın bir arkadaşı Robbie'ye “devam etmesi” gerektiğini söylemiş, bu da onu kızdırmıştı, ama bir yandan da yalnız olduğunu biliyordu aslında. Kuşkuyla baktı bana. Ona yardım edebilecek miydim? Sesindeki okul müdürü tonu içimdeki “dik kafalı öğrenciyi” kışkırtıyordu. Ama bununla baş etmeliydim. Tavrım yumuşamaya başlamıştı. Haşın görünüşünün ardındaki savunmasızlığı ve hırpalanmış kalbi görebiliyordum. Kendisine yardım edebileceğimi umduğumu söyledim. Elbette kendisine vereceğim yanıtlar yoktu, ama hayatının bundan sonraki evresinde nasıl ilerleyebileceği üzerinde birlikte çalışabilirdik. Konumuz Susan'ı unutarak devam etmesi olmayacaktı, onu hatırlayarak yeniden yaşamaya başlamasını ele alacaktık, bir de –umarım ki– yeniden sevmesini. Benden bunları duyunca biraz rahatladığını gördüm.

Bana Susan'dan söz etmesini istedim. Bu onda bir öksürük nöbeti başlattı. Mavi benekli bir mendil çıkarttı; onun eski bir dostu ve çektiği sıkıntının bir simgesi olmuştu bu mendil. Sonunda Susan'ın kendi ruh eşi olduğunu söyledi. Sıcak, sevgi dolu bir insandı, her zaman danıştığı kişiydi. Robbie'nin işleri başından aştığında Susan onun sağlam durmasını sağladı ve en önemlisi, çocukların sorumluluğunu büyük ölçüde yüklenmişti. Hıçkırarak artık birlikte

ebeveynlik yapamadıklarını söyledi Robbie. Susan yarı zamanlı çalışan bir pratisyen hekimdi ve ne acı ki, ölümünden çok kısa bir süre önce emekli olmayı düşünmeye başlamıştı, hayatına daha manevi bir yön vermek istiyordu. Robbie nasıl bir keder yaşadığını anlattı: İlk yıl tamamen uyumuş haldeydi ve bazen nereden geldiğini bilmediği ani sancılar çekiyordu. Bir yandan çalışırken bir yandan da cenazeyi, organize etmek, Susan'ın vasiyetiyle ilgilenmek ve ölüm sonrası çıkacak sonuçları beklemek karmaşık ve yoğun çabalar gerektirmişti. Arkadaşlar, komşular ve akrabalar düzenli olarak yanındaydı ve yemek getiriyorlardı, ama altı ay sonra kesildi bu. Robbie'nin kardeşi yoktu. Olağan tepkisi yola devam etmek olmuştu ve bunu büyük ölçüde başarıyordu – her ne kadar evin her köşesinde karısını hatırlayıp özlese de. Anılar başına üşüştükçe ağlıyor, Susan'ı özliyor, birlikte yaratıkları bütün o dünyanın yok olduğunu bir kez daha fark ediyordu.

O sırada Rich henüz aynı evde yaşamaktaydı. Annesinin ölümünden sonra birbirlerine eskisinden daha fazla yakınlaştılar, umulmadık bir nimet olmuştu bu. Oğluna yemek yapmak Robbie için onu sevmenin bir yolu ve bir tür terapiydi. Hafif küstah bir sırıtışla baktı bana, böyle evcimen bir becerisi olduğunu söyleyerek beni şaşırtmak hoşuna gitmişti. Sonra üzüntüsünün artık eskisi kadar ham olmadığını söyledi, bedensel acılar ortadan kalkmıştı; ama büyük bir boşluk vardı. Yoksa tükenmişlik mi? Ya da ikisi birden? Uyku durumunu sordum. Susan'ın öldüğü günden beri kötü uyuduğu yanıtını verdi. İlk aylarda uyku ilacı kullanmış ama sonra bırakmıştı. Çektiği yalnızlığın ürpertisini ve yaralanmış varlığını karnımda hissettim. Sıcaklık aşılacak istiyordum ona; çocukların soğuk sudan çıkınca yaptığı gibi ben de onun kollarını ovalamaya kalkışmayayım diye ellerimin üstüne oturmuştum.

Haftalar boyu aynı şeyin çeşitlemelerini dinledim. Robbie geleceğin zor olduğunu seziyor, zamanın önünde anlamsızca uzandığını

görüyordu. Yalnızlık çok hüzün vericiydi onun için özellikle Rich birkaç ay önce evden ayrıldığından beri. Anahtarı çevirince boş bir evle karşılaşması, sonu gelmez ev işleri, soğuk bir yatak, içini dök-tüğü bir “ruh savaşçısı” olan hayat arkadaşının artık olmayışı son derece yıpratıcıydı. Robbie’nin acılarının ağırlığı içime çökmüştü. Biraz da utanç duyarak böyle bir terapist olmak istemediğimi dü-şündüm, seanslarımız korkutuyordu beni. Robbie’nin acısını ondan çekip almak istemezdim, çünkü değişmenin aracısıydı acı. Bunun geçilecek sürecin zorunlu bir parçası olduğunu söyledim kendime. Sabırlı olmalı ve ona eşlik etmeliydim.

Belli bir seansa kadar böyle gitti. Koltuğumda çökmüştüm, sanki diri diri gömülüyordum, Robbie’nin cansızca sürdürdüğü tekrarla-malar boğuyordu beni. Ne hissettiğimi söylemenin deneme kabi-linden bir yolunu buldum: Aklımdan geçen canlı olarak gömülme imgesinin onda bir yankı uyandırıp uyandırmadığını öğrenmek iste-dim. Tabii hemen cevap vermedi, solukları derinleşmişti. Sonra şöy-le dedi: “Kendimi kapkaranlık hissediyorum. Susan’la birlikte olmak istiyorum, öbür tarafta.” Yumuşak bir tonda ne çok acı çektiğini işitebildiğimi söyledim. Sessizce ağlıyordu. Sonra sarsılarak hıçkır-maya, acıyla ulumaya başladı. Gidip yanına oturdum, vücudundan akan acı odaya doldukça, elimin sıcaklığını omzunda hissetmeye ih-tiyacı olduğunu sezmiştim.

Robbie’nin acısı hafifleyince ben de rahatlayarak kendi koltu-ğuma döndüm. Başını kaldırdı. Söyleyecek bir şey bulamıyordu. Akşam kendisine iyi bakmasını ve sakinleştirici şeyler yapmasını önerdim: Yürüyüş yapabilir, yemek pişirebilir, müzik dinleyebilirdi (kendini yatıştırıcı müziklerin listesini çıkarmıştı) ve kesinlikle alış-kanlığına uyup da gece yarısına kadar çalışmamalıydı.

İzleyen seanslarda geçmişten çok gelecek üzerinde durduk. Ke-sinlikle kolay bir şey değildi bu, ama bir değişiklikti. Robbie’nin bir

partner bulmak istediğini söylemesi – “Aşksız hayat, hayat sayılmaz” – beni rahatlatmıştı. Ancak bunu nasıl yapacağından emin değildi. Seveceği ve sevileceği birini bulmasının ona çok ihtiyaç duyduğu umudu kazandıracağını ben de kabul ediyordum, ama çok yıpranmış olmasının başarılı gidebilecek buluşmalarda ona engel çıkaracağından endişeliydim, böyle bir şey ona daha da zarar verebilirdi. Bir partner bulma ajansına başvurmadan önce nasıl yeniden enerji toplayabileceğini konuştuk. Robbie bana maneviyatın onun için önemli olduğunu, en kasvetli anlarında bile yüce bir güç olduğuna, Tanrı’ya inandığını söyledi. Hem Buda hem de İsa değerli ve anlamlıydı onun için ve onların önemini kabul eden bir manevi uygulama bulmak istiyordu.

Birlikte bir program hazırladık, sıkı sıkıya uyması gerekiyordu buna. Öyle “Bugün yapmasam mı?” gibi kararsızlığa düşmeden, kendini adayarak. Somut kurallar getirilmesinden hoşlandığını fark ettim: haftada üç sabah hızlı bir yürüyüş veya koşu, üç akşam manevi tefekkür ve ruhu istediğinde semt kilisesini ziyaret; Cumartesi veya Pazar uzunca bir dinlenme – en iyisi bir arkadaşla birlikte. Uyku düzenini iyileştirmek amacıyla: soğuk yatak odası, karanlıkta uyuması için göz maskesi, yatağa gitmeden önceki son iki saatte dijital faaliyetten kaçınma – ve saat 19:00’dan itibaren çalışmama. Uyuyamamasında şaşılacak bir şey yoktu aslında: Beyni iş stresi altında durmadan koşuşturuyordu.

Sonraki birkaç ay içinde Robbie’nin enerji düzeyi giderek yükseldi. Yeni düzene disiplinle bağlı kalıyordu. Merdivenleri hâlâ oflaya pufлая çıkırsa da eskisi kadar bitkin değildi ve konuşması canlanmıştı. İkimiz de gelişmeleri dikkatle izliyorduk. Robbie daha iyi uymaya başlamıştı; bir arkadaşının uykuya dalmadan önce yapmasını önerdiği bir dizi zihin egzersizini de uyguluyordu. En iyi arkadaşının (gerçek bir arkadaş olduğu için içimden teşekkür ediyordum

ona) ve kadın bakışının da işe katılmasını sağlayan kızının yardımlarıyla, kaydolmayı planladığı partner bulma ajansının internet sayfasında yer alacak çevrimiçi profilini hazırladı. Seanslardan birine geldiğinde, alışılmadık bir şekilde belli bir konu vardı aklında: Olası bir randevuda neye bakacağını, ne arayacağını tartışmak istiyordu. Böyle bir randevuda Susan'ın yerinin ne olacağını sordum. Dul olduğunu ve bir sevgilisi olmadığını ikimiz de biliyorduk tabii, ama kalbi ne söylüyordu acaba?

Robbie benden çok öndeydi. Bu konuyu uzun uzun düşünmüştü ve yeniden âşık olmak isteyeceği kanısındaydı. Yine de Susan'ın onu durdurmaması için somut bir şey yapması gerekliydi. Geçmişin bugünün içinde olduğuna ve bugünün de geleceği etkilediğine inanıyordu. Susan daima bir parçası olarak kalacaktı, ama perspektif değişikliğini fiziksel olarak simgeleyecek bir şeye ihtiyacı vardı. Konuyu epeyce tartıştık. Sonunda Robbie ailece birçok kez ziyaret ettikleri bir sahil bölgesine gitmeye karar verdi; denize açılacak ve onu salıverecekti.

Planını uygulamaya geçirdiği günün sabahında şafak sökerken Robbie kumsalda oturmuş, nefes alırken denizin enerjisini içine çekiyor, nefes verirken acısını dışarı atıyordu. Hüzün katmanlarının giderek incelendiğini hissetti. Sonra küçük kayığında Susan'ı hayal etti. Elinde onun son kalan külleri ve en sevdiği çiçekler vardı, kafası onları bırakmasını söylüyordu ama ellerini açabilmek için çaba harcaması gerekmişti. Külleri sıkarak tutarken bir iç mücadele yaşıyordu, nefesi kesilerek bana onları denize saçmanın hayatta yaptığı en zor şey olduğunu söyledi. Yavaşça kürek çekerek kıyıya dönerken, doğru olanı yaptığını biliyordu. O civardaki Ortaçağ kilisesinde biraz zaman geçirerek Susan'ın ruhu ve girdiği aydınlanma yolunda huzur bulmak için dua etti. Bir hafta sonra partner bulma ajansına kaydolmuştu.

Geleceğini tasavvur etmeye girişti Robbie. Bunu, birden fazla bölümü olan yeni bir kitaba benzetiyordu. Hayatındaki yeni kadın sadece yol arkadaşı olamazdı. Yeni bir ruh eşi arıyordu. Artık yalnız kalmayacağından söz ederken heyecanlıydı. Birkaç hafta sonra bir “geçit töreni” izler gibi randevu yapabileceği insanların profillerine bakarken, ergen çocuğu olanları atlıyordu. Bir de çekici görünmelerine rağmen çocuksuz olanları, çünkü tekrar bir bebek sahibi olmakla baş edemezdi. Umutla bir şeyler içmeye gidiyor ama bir elektriklenme olmadığı için veya daha kötüsü, buluştuğu kadın katılmadığı konularda dogmatikçe fikirlere sahip olduğu için hayal kırıklığıyla eve dönüyordu. Onların kendisi gibi yalnız ve çaresiz olduğunu görünce üzüldüğünü anlattı; buluşmanın sonuç getirmesini istiyor ama doğru kişiyle karşılaşmamış olduğunu biliyordu. Gençliğindeki buluşmaların masumiyetini arıyordu Robbie, altmış yaşlarında gidilen randevuların bu kadar karmaşık olacağı hiç aklına gelmemişti: Herkes sırtındaki yüklerle ve yaşadığı kırılmalarla birlikte geliyordu ve seks konusu da karışıktı. Cinsellik boşluk hissi vermekteydi. Bunun güzel ve heyecan verici olduğunu hatırlıyordu, ama o masum keyif kaybolmuştu. Her gülümseme ve umut vaadinin ardında bir yitirme, acı veya aldatılma hikâyesi vardı.

Robbie tanışıp hoşlandığı bir kadın onunla tekrar buluşmak istemeyince soğuk bir düş kırıklığı yaşadı ve bu, girdiği yolda gerilemesine neden oldu. Bazen ikinci bir buluşma için kendini zorladığı oluyordu. Hatta aslında beğenmediği bir kadınla öpüşmüş ve sonra ona hayır demek gibi ek bir zorluk yaşamıştı; boş ümit vermiş olduğu için kendini kötü hissediyordu. Ne olacağını bilememe ve özlem çekme, kendine uygun birinin var olduğunu umma, bazen de yalnız yaşamayı öğrenmesi gerektiğini düşünme – bütün bunlar insanı çılgına çeviren şeylerdi. Susan’a duyduğu özlem daha da şiddetlendi ve Robbie durması gerektiğine karar verdi.

Benim de biraz cesaretim kırılmıştı. Onun bir erkek olarak keyfine göre seçim yapma imkânı olacağını varsaymış, işinin kolay olabileceğini düşünmüştüm. Ama bütün varsayımlarda olduğu gibi bunda da yanılmışım.

Robbie sorunla baş etmek için daha önce kullandığı yönteme geri döndü: çok çalışmak. Bu acısını yok etmiyor ama Robbie'in bir süre başka şeyle meşgul olmasını ve kendi güçlü yanlarıyla bağlantı içinde kalmasını sağlıyordu. İşinde oldukça başarılıydı, okulunu son beş yılda "yetersiz" kategorisinden "olağanüstü"ye yükseltmişti. Olumsuz davranışları ayıklamış, personel kalitesini yükseltmişti, dolayısıyla yönetim kurulu ve veliler genel olarak memnundu ondan. Sorun, daima vaktinin yetmediği kadar çok işinin ve sorumluluğunun olmasıydı: önünde tepeleme yığılan dosyalar, radikalleşme, güvenlik ve politik kaprislerden kaynaklanan, kontrolü dışındaki riskler.

Ama bütün bunların ötesinde, Robbie işini anlamlı buluyordu. Okulda dolaşmak, birçok çocuk tanımak, onların ruh hallerinden keyif almak, problemlerini çözmek için çaba harcamak onu ayakta tutan şeylerdi. Yeni bahçe projesi ve kantini iyileştirme girişimi heyecan veriyordu. Her zaman ulaşmak istediği yeni hedefleri vardı ve bu enerjik kalmasını sağlıyordu. İşinde iyiydi Robbie: Öncülük etmekten ve vizyonunu gerçekleştirmekten hoşlanırdı. Böylece, bazen kendini kırılğan hissettiği zamanlarda özgüveni de tazelenabiliyordu. Kontrol edebildiği bir çerçeveyi aşmadan işleri teker teker hallettiği ve eve gittiğinde işi ardında bıraktığı sürece, ona iyi gelen bir durumdu bu. Beş yıl sonra emekli olacaktı, yeni bir partner bularak onunla "kendini yenilemeyi" hayal ediyordu.

Robbie yazın çocuklarıyla zaman geçirdi ve bunun keyfini sürdü. Tanıdık kokuları, sarılmaları ve yakınlıkları avutucuydu. Ama bazen onlar konuşup şakalaşırken, kendisinin sessizleşmiş olduğunu fark ediyordu. Susan'ın eksikliğini çok keskin bir şekilde hissettiği an-

lardı bunlar, o olmayınca yarım bir insandı adeta. Ayrıca, çocukları onun karşısında biraz buyurgan olmaya, ne yapması gerektiğini söylemeye, Susan'ın bir versiyonu olmaya başlamışlardı – ama kesinlikle Susan değillerdi tabii. Hamilik etmeye kalkışıyorlardı. Öfkeyle onlara kendi tarzında “Gidin başımdan” deyişini gözümde canlandırabiliyordum.

Neyse ki uzun yaz tatilleri, Robbie'nin Hebrid Adaları'ndan birinde ilham verici birin önderliğinde manevi bir dinlenmeye çekilmesini mümkün kılıyordu. Bu çok şey kattı ona. Benzer anlayışa sahip insanlarla bir arada olmak ve onların açık tavrı sayesinde olağan hayatında yapmadığı bir şekilde konuşabilmek, ruhu için bir besindi. “Kalbimin arzusu sükûnet... Ve hayattaki amacımı netleştirdim: Sevgi ile yaşayacak, ortada olacak, hizmet edeceğim.” Bana bunları söylerken ışık vardı gözlerinde. Ağlayarak konuşmuştu. Rahatlama gözyaşları. İçinde yaşam sevinci için daha fazla yer olduğunu seziyordu. Onun bu sevinci yaşamasını ilkimiz de çok istiyorduk.

Ekranda açılan pencerede, partner bulma ajansına kayıtlı olan Lou'nun fotoğrafı vardı. Robbie bir şeyler içmeye davet etti onu. Karşılaştıklarında bir kıvılcım çakmıştı, birkaç gün içinde bir heyecan ve tutku kasırgası koptu. Robbie benimle görüşemeyecek kadar mutluydu, randevuları iptal etti. Onu tekrar gördüğümde kilo vermişti ve havalarda uçuyordu. Hatta ceketi de değişmişti, o kasvetli “eski dost” yoktu sırtında. Somurtkanlığı kaybolmuştu. Beni de gülmüştü bu hali. Lou çekici bir kadındı, Lübnan kökenli bir sanatçıydı, boşanmıştı, yetişkin çocukları vardı. Robbie onunla hayatının en iyi cinselliğini yaşadı ve kendisi bile şaşırdı buna. Seks, Susan'la ilişkisinin çok küçük bir parçasıydı. Şimdi Lou'yla birlikteyken, daha önce farkında olmadığı bir özelliğini keşfediyordu. İkisnin de işi zorlaştıran yükümlülükleri olmasına rağmen, olabildiğince çok görüştüler. Robbie kendini canlanmış ve yenilenmiş hissediyordu. Aşk

yaşa bağlı değildir: Kaç yaşında olursak olalım, âşık olunca kendimizi yeni hissederiz. Robbie'nin sevincini kısıtlayan tek şey Rich'ti, Lou'yla tanışmayı reddediyordu – ama babasının yeni bir ilişkisi olmasına karşı çıktığı için değil: “Oraya gitmek istemediğini” söylemişti ona. Robbie kızgındı, yaşadıkları onca şeyden sonra Rich'in haksızlık ettiğini düşünüyordu.

Sonra, çok yoğun yaşanmış iki ayın ardından Lou ansızın Robbie'yle tüm teması kesti. Mesajlarına cevap vermiyor, telefonlarını açmıyordu, silinip gitmişti Robbie'nin hayatından. Robbie perişandı. Uzun bir mektup yazarak ona karşı neler hissettiğini, birlikte geçirdikleri zamanın kendisi için ne kadar özel bir şey olduğunu anlattı. Birbirleri için zaman bulmanın zorluklarını biliyordu, ama yeşermekte olan ilişkileri çok değerliydi, şefkat ve özenle geliştirilmeliydi. Yanıt gelmedi. Robbie için çileden çıkarıcıydı Lou'nun sessizliği.

Sonunda yazmıştı Lou, ama çok meşgul olduğundan söz eden anlamsız mesajı, sadece Robbie'yi daha da kızdırmaya yaradı. Bu da bir tür ölümdü. Robbie'nin hayal gücü tüm boşlukları doldurmakla meşguldü. Lou'nun cep telefonuna öfke dolu mesajlar gönderdi, ona insanların bir kahveden sonra veya bir telefon ederek vedalaştıklarını söyledi. Sevgili olmuşlardı, eskiden her şeyi yanıtlamaya can atardı; veda edecek kadar bile nezaket göstermemeyi nasıl içine sindirebiliyordu? Robbie arabasıyla Lou'nun evine gitmekten ve sosyal medyadaki hareketlerini izlemekten zorlukla vazgeçebildi. İşi onu hayatı sürdürmeye zorluyor, paramparça olacak gibiyken her gün yönetici kılığını kuşanmak zinde tutuyordu. Evde tek başına olmaktan, kapı kilidini o boşluğa açmaktan nefret ediyordu yine de. Yeni keşfettiği cinsel heyecanın titleşimini yitirmiş olmak her gece sarstı onu, uyku düzeni yeniden bozulmuştu. Ama bağlantı kaybı daha da kötüydü. Robbie cilde, temasa susamıştı. Uyum içindeki bedenlerinin yakınlığını, Lou uyurken ona sarılmayı özlüyordu.

Hiç karşılaşmamış olduğum halde Lou'ya karşı ben de öfke hissediyordum, sessizce çekip gitmesi anlaşılır şey değildi. İlişkiyi düzgün bir şekilde bitiremediğine göre zaten doğru kişi olmadığı hususunda Robbie'yle anlaşarak öfkemizi biledik. Lou'nun davranışı için bir açıklama bulmaya çalışarak onun ilişki geçmişine baktık. Yaşama biçimine dair bir ipucu bulabilir miydik? Robbie "fazla hevesli" davranmış olup olmadığını soruyordu kendine. Muhtaç olmak ile sevmek arasındaki çizgiyi saptamak kolay değildir; ihtiyaç diğer kişinin içimizdeki bir boşluğu doldurmasını istemek olarak yaşanır. Sevmek daha açık bir şeydir ama o da bir talep olarak yaşanabilir. Belki bunu gelecekteki bir randevu için akılda tutmak iyi olacaktı. Saman yığnında iğne arar gibi cevabını sadece Lou'nun bildiği bir şeyi anlamaya çalışıyorduk.

Öfkesi yatışınca Robbie benimle görüşmeye geldi. Kalbi kırılmış, iç huzuru kalmamıştı. Hiçbir şey yerli yerinde değildi onun için. Zihin karışıklığını gidermek amacıyla bir görselleştirme yapmayı önerdim. Sırtının incelen kısmında bir alan gördü Robbie: kırmızı ve stres topları gibi pütürlü. Bu top konuşabilecek olsa ona ne derdi diye sordum – uluyordu. Uzun uzun. Sonra soluk alıp verdi Robbie, içine ışık ve sevgi çekip karanlık ve acıyı dışarı attı. Kırmızı topun ipeksi bir ışıktaki yüzdüğünü görüyor, kalbinin dengeye kavuşmuş olduğunu hissediyor, topun ona bunu beraberce yapabileceklerini söylediğini işitiyordu. Topu kaldırıp atamıyordu ama şimdi çektiği acının geçeceğini seziyordu. Sonsuza dek süremezdi. Elinde bir yol haritası yoktu ama önünde daha rahat bir dönem olduğunu hissediyordu: Yapması gereken, bedeninin bilgeliğine kulak vermek, bedenine ve doğaya güvenmekti. Görselleştirmenin imgeleri işe yaramış, Robbie dikkatini kontrol edemediği veya etkileyemediği şeylerden kendine, etkileyebildiği, destekleyebildiği ve duygudaş olabildiği kişiye çevirmişti. Ve yine biliyordu ki, yürümesi gereken yol daha az

heyecanlı görünecekti ve içindeki huzursuzlukla baş başa kalabilmekten geçiyordu. Paradoksal bir şekilde, o zaman huzur bulacaktı.

Robbie anne babasından söz etmemiştir, aslında buna hiç değinmemiştir bile. Ben de konuyu açmamam yönünde sessiz bir mesaj almış olabilirdim, çünkü onlarla ilgili bir şey sormadım. Babası seksen yaşlarının ortalarında ölmüştü. Doksanlarında olan annesi hayatıydı, ama hastalanmıştı. Robbie'nin okuldan çıkınca hemen hastaneye veya annesinin evine giderek onu ziyaret etmesi gerekiyordu. Evdeki durum iyi değildi: Annesi ortalığı temiz tutmayı başaramıyordu artık ve her türlü yardımı da reddediyordu. Robbie çürük koku-lardan, insanın eline yapışan yüzeylerden nefret ediyordu; üstelik annesine bakmak şükranla karşılanmayan bir işti, çünkü yaşlı kadın durmadan sızlanıp söyleniyordu. Annesinin tek başına yaşamasının artık güvenli olmadığıнын farkındaydı Robbie – gazı açık unutulabilir, düşüp kalabilirdi. Onu bir bakımevine yerleştirmeye kalkışırsa çıkabilecek kavgadan çekiniyordu. Çok gerilmişti, her şeyin gelip yine onu bulduğunu fark ederek bunalıyordu. Kendi yapmadıkça hiçbir şey olmuyordu hayatında. Bu yüzden, çocukluğundan beri taşıdığı sonsuz sorumluluk yükü yine bütün ağırlığıyla sırtındaydı.

Robbie'nin sözlerindeki ağırlığı ben de bedenimde hissediyordum, yine yavaş ve iç çekerek konuşmaya başlamıştı. Kendini suçlu hissettiği bir noktadaydı: Annesine bakmak zorunda kalmak öfke uyandırıyordu içinde. Çocukluğunda tutunabileceği bir iyi niyet ve sevgi direği de bulamıyordu. İki ebeveyni de “duygusal olarak tutuklu” insanlardı. Annesi köpeklerini çocuklara tercih eden biriydi, babası ise ortalarda yoktu – “Elli beş yılda bana bir kâse Heinz domates çorbası pişirmedi, hatta bir tost bile yapmadı.” Annesinin bakıma muhtaç olması ömür boyu çekeceği bir ceza gibiydi, onca zaman ve para harcamak içinden gelmiyordu. Bu durum en kötü yanını öne çıkardığı için öfkeliydi.

Etkileyici bir kavrayış anında, sekiz yaşındaki Robbie'den olacaklar için özür diledi. Düşünürken gür kaşları yukarı kalkıyordu. Küçük benliğinin okulda ders dinlerken ya da konsantre olduğu veya hayal kurduğu zamanlarda aynı hareketi yaptığını hayal ettim. İri gözlerinin masumiyetiyle bu tatlı çocuk, Robbie'nin hakiki benliğini bastıran başarılı olma, iyi olma, ebeveynini memnun etme dürtüsü tarafından bir kenara itilmişti. Acıyla içi parçalanırken Robbie yine sekiz yaşındaki çocuk olmuştu, yaşlanıp kırmızılaşmış yüzü bana çevriliydi. Böyle anlarda soluklanmak veya hayatın ve sevginin ruhu onaran yanlarını hissetmek gibi yardım alabileceği şeyleri yapması çok zordu. Ama seansımızda durup düşünme olanağı bulduğu için çocuklarıyla birlikte olmak gibi doğanın da kendisini sakinleştirdiğini hatırladı. Ruhunu besleyen şeylere öncelik vermesi gerekiyordu. Derin bir iç çekti, önüne, ellerine bakıp gülümsedi ve oturduğu koltuktan kalktı. Üzgün görünüyordu ama yeniden bir amacı vardı şimdi.

Yaz bittiğinde Robbie bir kız arkadaş aramak istediğinden emindi. Lou yaşama sevincini tattırmıştı ona, bunu tekrar istiyordu. Ama bir ikilem içindeydi. Yaralanmıştı ve tekrar yaralanmaktan korkuyordu. Aşk arayışı "Al beni, içine çek, sev beni, bul beni," diye sesleniyor, ama korku "Dur, hayır, yapma," diyordu. Bir yanıla da aramayı bırakırsa o zaman aşkın onu bulacağını hayal etmekteydi. Nasıl devam edecekti yoluna? Benim bu soruya verebileceğim bir cevap yoktu. Robbie'nin kendi çabasıyla başarılı olacağına güveniyordum.

Robbie kendini zorlayıp da güçsüz düşmüş yaralı benliğinin kaldıramayacağı kadar hızlı gitmeye kalkışmamakta haklıydı. Tamamen kalbinin sesini dinliyordu. Zamanını çok çalışarak ama aynı zamanda arkadaşlarıyla görüşerek geçiriyor, kendine güven tazeleme imkânı tanıyor, yine spritüel alıştırmalar ve yürüyüşlerle kendini toparlamaya çalışıyordu. Tekrar hazır olduğunu hissetmesi tahmin ettiğimden daha uzun sürmüş, sekiz ayı aşmıştı. Bu defa bir randevu ajansına veya uy-

gulamalara başvurmamaya karar verdi: Buluşmanın gençliğindeki gibi doğal olmasını istiyordu. Bunun seçme olanaklarını daraltacağını farkındaydı, ama öbür türlü karşısına çıkacak duygusal bedele razı değildi.

Jane'le tanışması üniversiteden eski bir arkadaşı aracılığıyla, tamamen şans eseri olmuştu. Konuşurken sesindeki iyimserliği hissettim. Hoşlanmıştı ondan. Birlikte gülüyorlar, dünyaya benzer gözlüklerle bakıyorlardı. Lou'nun tersine, bu kez deli gibi âşık olmamıştı Robbie. İlişkinin yavaş ilerlemesini, birbirlerini iyice tanımalarını istiyordu. Coşkuyla "Düşündüğüm biri var ve o da beni düşünüyor..." dedi. Gidererek yakınlaşmakta oldukları izlenimi veren bir tonda konuşmuştu. İkisi de artık yalnız olmayacaklarını sezmekteydi, çünkü gerçek benliklerini birbirlerine açıyor, oldukları gibi görüldüklerini ve kabul gördüklerini hissediyorlardı. Umarım böyle gider. Çalışmamız devam ediyor.

Esther

Yeniden Başlamak, Yetmiş Üç Yaşında Aşk

Esther *Grief Works* [Keder İşleri] adlı kitabımı okumuştur. Beni görmek istediğini yazdı. Terapi ihtiyacını anlatırken kullandığı doğru-dan ifade biçimini biraz zorlayıcı bulmuştum. Kocasını Richard'dan boşanma işlemi altı ay önce tamamlanmıştı ve hali iyi görünüyordu. "Arkadaşlarım iyiye gittiğimi söylüyor: Oğlum Michael'ı ve iki çocuğunu sık sık görüyorum, Amerika'daki kızım Rebecca'yı da birkaç defa ziyaret ettim, hatta iki yaşındaki kızına da baktım biraz. Pinner'deki sinagogun aktif bir mensubuyum. Bir spor salonuna üye oldum, yeniden sanatla ilgilenmeye başladım. Konserlere gidiyor, bol bol kitap okuyorum. Yeni arkadaşlar edindim, eskilerle de bağlantılarımı arttırdım."

Esther yetmiş üç yaşında olduğunu söyledi. Çocuklarının babasından ellili yaşlarının başında boşanmıştı. İkinci evliliğinin bitmesiyle duyduğu rahatlama, müthiş bir başarısızlık duygusunun gölgesinde kalmaktaydı. Boşanmanın da kendi karmaşıklığı, acısı ve üzüntüsüyle ölüm kadar büyük bir kayıp olduğunu öne sürdü. Beni görmek istemesinin nedeni, korku ve hayal kırıklığı duygularına (çevresindeki insanlardan saklamıştı bunları) takılıp kalmak yerine, önündeki hayatı en iyi şekilde geçirmeyi amaçlamasıydı. Yaşadığı kaybın üstesinden gelmek için var gücüyle çabalamak niyetinde olması, çalışmamızın olumlu sonuçlanabileceğini gösteriyordu bana: Esther şimdiden kendi tarafındaydı. Terapiyi ben de kabul ettim ve Skype üzerinden seans yapma konusunda anlaştık.

Esther iri yapılı, bronz tenliydi, omuzlarına inen gür saçları kırışmıştı ve renkli bir gömlek giyiyordu. Sanki “Yakaladım seni” dercesine muzipçe gülümsedi yüzüme. Bana derhal güven duymuş olmasından etkilenmiştim. Kitabım üzerinden beni zaten tanımış gibiydi, başlangıçta danışan ile terapist arasındaki ilişkiyi inşa etmek için gerekli olan üç veya dört seansı atlayabilecektik. Fazla konuşmama gerek kalmadan sözlerim ona ulaşıyordu. Doğru olup olmadıklarını anlamak için söylediklerimi tartıp sınıyor, duygusal tepkisinin oluşmasını bekliyor, sonra da ne hissettiğini anlatacak sözcükleri buluyordu. Arada sırada öne eğilerek daha sonra düşüneceği şeyleri not ediyordu. Bütün çalışmamız bu şekilde devam etti ve bana güvenin bu işin anahtarı olduğunu bir kez daha hatırlattı: Esther onu yargılamayacağımı, ona karşı dürüst olacağımı ve son yıllarını dolu dolu yaşaması için benim de çabalayacağımı biliyordu. Onu esin verici bulduğumu gözlerimden sezgisel olarak okuduğunu söyleyebilirim. Ünlü kişiler dışında, rol modeli olarak görebileceğim yaşlı kadınlar fazla değildi. Kafamdaki yaşlanma resmi, bir tür yavaşça geri çekilme ve kötüye gitmeden ibaretti, yani yaşlı olmaktan korkuyordum.

Esther bana şunu söyledi: “Kitabınızı okurken eşin ölümüyle de-ğil de bir ebeveynin ölümüyle ilgili bölümde ağlamış olmam sanırım fikir verici.” Bu ikimize de onun kendini genç hissettiğini düşündür-ttü. Öncelikle onun kırılganlığı üzerinde çalışırken, başka nelerin “fi-kir verici” olduğunu araştırdık. Richard’la ilişkisini sordum ona.

Birkaç seans boyunca Esther hem kendine hem de bana bu ilişkiyi açıkladı: Elli yedi yaşındayken bir konferansta rastlamıştı Richard’a. Kendisi etkinlik organizatörüydü, mühendis olan Richard ise çalışma-larını sunmak için gelmişti. Karşılaştıkları andan itibaren adam onu çekici bulduğunu açıkça belli etmişti. Esther’e çarpıcı gelen de onun bu arzulanışydı: Epeyce sakıngan olan ilk kocasından çok farklı biri var-dı karşısında. Richard ona hem duygusal hem de finansal destek vaat ediyor, yani her zaman özlem duyduğu bir istikrar sunuyordu. Tanış-malarının üstünden henüz bir yıl geçmemişken, Esther Oxford’daki evinden ayrılıp Richard’ın evine taşındı. Böylece eski hayatından ve en önemlisi, iki çocuğundan uzaklaşmış oluyordu. O sırada yirmi üç yaşında olan oğlu annesi tarafından terk edildiği hissine kapılmıştı ve son derece öfkeliydi. Richard’ın çocukları kendi hayatlarına katmadaki gönülsüzlüğü durumu daha da zorlaştırıyordu. Başlangıçta çakan yo-ğun kıvılcım yıllarca devam etti: Birbirlerini canlandırıp teşvik ediyor-lar, birlikte hem ilginç hem de mutlu bir hayat sürebiliyorlardı.

Kırılma çizgisi Richard’ın kontrolcü doğası, özellikle de Esther’le onun çocukları arasına çektiği duvardı. Bu yüzden sonu gelmez çö-zümsüz tartışmalar yaşanıyor ve Esther kendini hem kötü bir anne hem de kötü bir eş gibi hissettiği zor bir pozisyonda kalmıştı. Za-manla ilişki giderek daha çok aşındı. Esther şunu söyledi bana bunu anlatırken: “Richard’ı çocuklarıma tercih etmem mümkün değildi. Çok yüksek bir bedel olurdu bu. Sonunda birbirimizden koptuk.”

Evliliği bitirmek için ilk adımı Esther attı. İlk boşanmasının zor-lukları kendilerini hatırlatır olmuştu. Richard şoktaydı, çünkü kav-

galarında ve değişmesi için Esther'in yaptığı ricalarda yatan uyarıları yeterince dikkate almayı başaramamıştı. Öfkeliydi, kontrolün yeniden kendine geçmesi için elinden geleni yaptı: Oturdıkları evden çıkmaya yanaşmadı ve parasal konuları Esther'i cezalandırmak için kullandı. Onunla konuşmayı da reddediyordu. Esther hukuk mücadelesiyle dolu korkunç bir yıl geçirdi. Yalnız kalmaktan, yalnız ölmekten duyduğu korkular ve finansal güvensizlik, Esther'in sistemi altüst eden endişe dalgaları yaratıyordu. Kavga gürültü bittiği zaman hissetmiş olduğu suçluluğu, rahatlamayı ve derin üzüntüyü bana anlatırken, hüngür hüngür ağladı. Sarsılıyordu, yumruklarını sıkmış, acıya karşı kendini iyice kasmıştı. Sonra nefes aldı, kendini daha fazla tutmayıp ağlamış olmanın verdiği rahatlığı hissetti. Karmaşık duygularını kelimelere dökmüş olmanın sihirli bir değnek gibi sıkıntılarını ortadan kaldırmayacağını ikimiz de biliyorduk; ama bu, o duyguların değişebilmesi için çok önemli olan ilk adımdı.

Richard'a bir mektup yazmasını önerdim. Göndermesi gerekmezdi. Bunu söylediğim anda yüzü buruştu, derin hıçkırıqlarla ağlamaya başladı. Bir yandan da konuşmaya çalışıyordu. Yumuşak bir sesle nefes almasını ve rahatça ağlamasını söyledim ona. Sonunda "Evet, evet, olabilir bu," dedi. İzleyen haftalarda Richard'a bir mektup yazdı, sonra baştan başa değiştirdi. Uzun bir mektup olmuştu ama ben hiç görmedim. Yıllarca içinde birikmiş olan sözcükler benim bir yönlendirmem olmadan dışarı çıkmıştı. Bana yazdıklarını anlattı: birbirlerine âşık oluşları, güçlü ve mutlu evlilik anıları ve karşılaştıkları zorluklar. Richard'la çözebilmiş olmak istediği konuları, aralarındaki çatışmanın aşklarını yıkmış olmasından duyduğu derin üzüntüyü yazmıştı. Mektup hem kendine hem de ona daha bağışlayıcı gözlerle bakmasını sağlamış, durmadan onun tarafından daha iyi anlaşılma çabasıyla sürdürdüğü döngüsel düşüncüşü biraz azaltmıştı. Esther onunla ilişkiyi bir şekilde sürdürmek isterdi aslında, ama Ri-

chard onu hayatından çıkarmakta kararlıydı, hiçbir temasa imkân tanıımıyordu. Sürüp giden bir kayıptı bu. Esther Richard'ın ona ölmüş gibi davrandığı hissine sahipti. Oysa kendisi için ilişkileri hâlâ canlıydı ve çözülmeden kalmıştı, bu yüzden huzur bulamıyordu.

Esther'le ilişkimiz derinleşti, güven duygumuz arttı. Basit ama isabetli düşüncelerimi dinleyen Esther işitildiğini ve özellikle de olduğu gibi görüldüğünü hissediyordu. Sanırım ona yönelik olarak söze dökülmemiş bir sıcaklık ve hayranlık duyduğumun farkındaydı. Büyükanne olarak durumundan söz etmeye başladı. Huzurlu, mutlu bir büyükanne olmak isterdi ama öyle değildi. Arkadaşları torunlarıyla ne kadar hoş zaman geçirdiklerini anlatırken baş sallayıp gülümsüyordu, ama hissettiği bu değildi. Üstelik şimdi daha da kaygılıydı, çünkü karısıyla haftalık bir tatile gidecek olan oğlu Michael çocuklara bakmasını rica etmişti. Esther kabul etti, ama korkuyordu – bu işi tek başına yapmak kolay olmayacaktı. Hiç yardım etmediği halde Richard yanında olsa, sorumluluğu yüzde 100 üstlenmekten daha iyi olurdu. Paniğe kapıldı Esther. Çok keyifli anlar yaşayacağını bilmesine rağmen gergindi. Torunlarıyla son kez bir araya gelişini hatırlıyordu: Ortalığı darmadağın ettiklerinde veya söz dinlemediklerinde onlara fazla bağarmamak için kendini tutması gerekmişti.

Bunun kontrolle ilgili olduğunu fark ettik: çocukluğundan kalma kontrol eğilimi. Esther çocukken öfke nöbetleri geçirmemiş, bir şeylerden şikâyet etmemişti. İyi bir çocuk olmuştu, çünkü annesinin hoşgörüsüz düzeni altında yaşarken seilmeme korkusu çektiği için iyi olmak zorundaydı. Yanakları al al olarak çok eski bir anısını aktardı: Dört yaşında ağzındaki brokoliyi tükürdüğü için tokat yemişti, o zaman yaşadığı utançtan dolayı şimdi öfke içindeydi. Bu gibi durumlar anne olduğunda da kendisi farkında olmadan içinde yaşamaya devam etmiş, kontrol ihtiyacına ve kaygı duymasına yol açan aynı nedenlerle anneliğin de tam olarak tadına varamamıştı.

İki çocuğa bakmak kesinlikle üst sınırıydı Esther'in. Daha fazlasına kalkışırsa, beyni "bulanıklaşırdı."

Ondaki bu bulanıklık halinin kaynağını araştırdık ve içinde onu sürekli aşağıya çeken eleştirel bir ebeveyn sesi olduğunu fark ettik. İlk kez açıkça gördük ki, neşelenme veya oyun oynama deneyimine ve eğlenmeye dair bedensel belleğe sahip değildi. Ne çocukken ne de kendi çocukları olduktan sonra sahip olmuştu böyle bir şeye. Bunu kavramaya başladıkça sesine gerçek bir hüznün doldu; hiçbir zaman öfke nöbeti geçirmesine izin verilmemiş olan ve şimdi de öfke nöbetleri geçirebilecek kendi torunlarını hoş görmesi gereken içindeki çocuğu tereddütle fark etmekteydi. Bu içsel bir öfke nöbeti tetikliyor, sözünü ettiği "bulanıklık" da işte buradan geliyordu.

İçindeki çocuğu nasıl yatıştırabileceğini, mükemmel anne/büyükanne versiyonunu nasıl zihninden çıkarabileceğimizi ve karışıklığa yer bırakan daha gerçekçi bir versiyonu kabul etmesini nasıl sağlayabileceğimizi sorduk. Belki öfke nöbeti geçirebileceği, brokoliyi suçlanmadan tükürebileceği bir versiyon. Bu ihtimal Esther'de bir enerji patlaması yarattı, bol bol güldüğü ve oyuncu yanının can bulduğu hoş anlar yaşadık. Onda gördüğüm bu canlılığın başkaları tarafından sözü edilen sürekli kaygılı haline ağır bastığını söylediğimde, yüzüme gülümseyerek baktı ve bunu düşünmek üzere yanımdan ayrıldı.

Esther'in torunlarıyla geçirdiği hafta çok başarılıydı. Kaygısına hâkim olabilmiş, dairesini çocuklara uygun hale getirmiş ve birlikte yapılabilecek birçok faaliyet hazırlamıştı. Arada sırada eleştirel sesinin de yükseldiği oldu, özellikle çocuklarla ilişkili olarak kendisinde bulunmayan sihirli becerilere sahip büyükannelerle bir araya geldiği zamanlarda. Her zaman bir miktar kaygıya kapılabileceğini biliyordu, yaşlandıkça bunun artıp artmadığını soruyordu kendine. Ama yapabildiği şeylerin giderek farkına vardıkça ve torunlarıyla birlikte gerçekten çok keyifli olabildiklerini gördükçe, içini gurur

kaplıyordu. Onları bir kaydırdan iterken duydukları neşeyi anlatı bana; içten gelen sarılmalarla, gülme krizleriyle dolu bu anların onda farklı bir sevgiyi ateşlediğini ve çocuk ve anne olarak taşıdığı yaraların bir kısmını hafiflettiğini görebiliyordum. Yorucu günlerdi bunlar, bedensel bir bedele mal olmuşlar –dizi berelenmiş, sırt ağrıları çekmişti– ve ölümlü olduğunu hatırlatmışlardı. Veda ederken, sanki hava durumu gibi önemsiz bir şeyden söz edercesine, ölümün kendisinden değil ama ölme sürecinden korktuğunu söyledi bana. Buradaki paradoksu epeyce düşündüm ardından: Canlılık bilinci, yaşlanınca kötüleşme ve ölüm bilincini kaçınılmaz şekilde arttırıyor.

Esther bir gün boyunca Michael’la birlikteydi, terapimizin kendisine etrafında durum ve olayları daha iyi kavrama becerisi kazandırmış olduğunu fark etti o gün. İlk kocası da yanlarındaydı, Esther onun da yeterince ilgili bir büyükbaba olmadığını gördü. Adam zamanının çoğunu gazete okuyarak veya düşüncelere dalarak geçirmişti. Onunla birlikte yaşarken kendisini kızdıran şeylerin şimdi de oğlunu kızdığını görmek Esther’de rahatlatıcı bir tatmin yaratmıştı. Ayrıca, Michael’ın da yere oturup çocuklarıyla oynamadığını gözlemledi: Başka şeylerle ilgileniyordu ve çocukları onun dikkatini çekebilmek için bazen de sertleşerek mücadele ediyordu. Babalarının uyarılarına aldındıkları yoktu. Esther çocukken neler istediye, torunlarının da aynı şeyleri istediğini düşündü: babanın onlara yönelen bakışları, duygusal bakımdan açık olması ve onlara zaman ayırması. Gerçi onun mevcudiyetinden emindiler, Esther’in içini kaplayan yitirme korkusunu duymuyorlardı – işteyken telefon bile ediyorlardı babalarına. Ama sürekli meşgul olma durumu, gerçek bir temastan kaçınırken kullandığı zırh, önceki kuşak kadar Michael’da da vardı.

Esther’in çeşitli seanslarda ele aldığımız ikilemi, bir şey söyleyip söylememesi gerektiği idi. Ona nasıl bir rol düşüyordu? Söyleyecek-

leri eleştiri olarak mı algılanırdı? Bir şey söylemesi sorumluluk gereği miydi, yoksa müdahalecilik mi olurdu? Michael ile olan bağı hâlâ kırılıp kırılgandı, Richard'ın onu kendisinden kopardığı hissini takip eden bir yıl içinde yavaş yavaş onarılmaktaydı. Michael'ın içindeki öfke henüz dinmemişti, özellikle birkaç kadeh içtiğinde dışarı püskürüyor veriyordu. Esther ona mektup yazmaya çalıştı, çok sayıda denemeyi yırtıp attı. Onun mektubu dikkatlice okumak için zaman ayırmayacağına düşünüyordu. İçindeki anne oğluna yardım etmek, kendi hatalarını onun da tekrarlamasını önlemek, artık anlayabilmiş olduğu şeyleri ona anlatmanın bir yolunu bulmak istiyordu. Ama sonunda hiçbir şey söylemedi. İleride yapıcı bir tartışma için fırsat çıkacağını, böylece kendi bakışını ve anlayışını dile getirebileceğini umuyordu. Terapi zaman yolculuğu yapmasını mümkün kılmış, yetmiş üç yaşında bir büyükanne olmayı bırakıp geçmişinden dersler çıkarmıştı. Bu öğrenmenin ilerleyiş sağlamasını ve ailesinde kuşaktan kuşağa süren davranış örüntülerini gelecekte değiştirmesini arzuluyordu.

Esther'in evliliği bittiği için duyduğu üzüntü seansların çoğunda konu olmaktaydı. Asıl özlediği Richard'ın kendisi değildi, ama birlikte sürdükleri yaşamın bazı özelliklerini yitirmiş olmak hep yinelenen bir duyguydu. Artık öyle güzel bir dairede oturamıyor olması, istemediği halde canını sıkıyordu. Diğer yandan, kendi olanaklarıyla mutlu bir şekilde yaşamaya devam etmekten gurur duyuyordu, Richard'ın parası mutluluk getirmemişti ona. Hiç eksilmeyen tartışmalardan artık uzak olduğu için rahatlamıştı. Yine de hayatın küçük anlarının paylaşıldığı o sade birlikteliği özliyordu: harika bir televizyon programı izleme, günlük mücadelelerin yükünü sohbet ederek veya internet aracılığıyla boşaltma.

Bende çok etkisi yaratan başka bir kayıp daha söz konusuydu: artık bir çift olmamaları nedeniyle Esther'e gösterilen sosyal tepki.

Oturduğu yerde dikleşerek ve yumruklarını sıkarak anlattı bunu. İnsanlar, sanki önem hiyerarşisindeki konumu gerilemiş gibi küçümseyerek davranıyordu ona, konuşurken doğru dürüst dinlemiyorlardı. Akşam yemeklerinde ona ayrılan yer, önemsiz kabul edildiğini bildiği kişilerin yanındı. Arkadaşlarında geceleyecek olsa, artık çiftlere ayrılmış olan misafir odasına yerleştirilmiyor, çatı arasındaki “Batman motifli duvar kâğıtlarıyla kaplı” çocuk odasına gönderiliyordu. Esther yalnız yaşayan yaşlı bir kadının görünmez olduğunu ilk kez fark etmişti, insanlar onu görmeden geçip gidiyordu yanından.

Richard’ın yanında olmasının ona sosyal bir güvenlik sağladığını tespit ettik. Dışarı çıkmak söz konusuysa, çift olmak güçlü bir birim oluşturmak demekti; oysa şimdi Esther kendini daha çok ortadaki çıplak bir hedef gibi hissediyordu. Çift halinde olmanın onu koruyan zırhını kuşanmadan tartışmalar yapmaya, kendini keskin yanıyla ortaya koymaya cesareti yoktu – ama dışarı çıktığı zamanlarda bunlardan uzak durmaya çalışmak da iyi değildi, çünkü daha çok sinirlenmesine ve rahatsız olmasına yol açıyordu. Çiftlerin tek kişiden iki kat güçlü olduğu kanısı yirmi birinci yüzyılda artık doğru bulunmuyor. Belki de ilkel bir şey bu, tek başına olan yaşlı bir insanın bir tehdit oluşturmadığı, değer taşımadığı ve bir kenara bırakılabileceği şeklindeki çok yerleşik, bilinçdışı bir tepki.

Boşanmanın getirdiği diğer kayıp ve kazançlar, Esther’in arkadaşlarıydı. Birçok şeyi yeniden ayarlamak zorundaydı. Diğer kadınların onu arkadaş olarak değil potansiyel bir tehdit olarak gördüğünü hissediyordu Esther. Bazı arkadaşlarının kendisine sadık kalmadığını fark etmişti (çok kızıyordu onlara); hatta içlerinden biri Richard’la akşam yemeğinde görüşmüş ve bu konuda Esther’e yalan söylemişti. Buna karşılık bazı arkadaşları harikaydı, açıkça görülen üzüntüsü onları Esther’e daha da yakınlaştırmıştı. Derin bir sevgi beslediği en yakın iki arkadaşı evliydi; onlarla geçirdiği zamanlarda

gücünü toplardı, ama şimdi artık yalnız bir kadın olunca, dengenin değiştiğini hissediyordu. Onlar evlerine, kocalarının yanına dönerken, Esther eve tek başına gidiyordu. Biri buluşmaya eşini getirirse, pek uygun gelmeyen bir üçlü oluşturuyorlardı. Kadınların kocaları açısından da bir gerilim söz konusuydu; Esther'in karılarını "çalmasından" hoşlanmıyorlar, kadınların açıkça konuşuyor olması gözlerini korkutuyordu: Esther bu adamlar hakkında hoşlarına gitmeyecek kadar çok bilgi sahibiydi. Yine de arkadaşlarının onu görmek için nasıl çaba harcadığını, bazen fazla talepkâr olmaktan korkarak kendini geri çektiğini hissederlerse, buluşmak için ısrar eden mesajlar gönderdiklerini hatırladığında, Esther'in gözleri parlamıştı.

Bütün zorluklara rağmen Esther'in enerjisi yükselmişti, yeni bulduğu özgürlüğünün tadını çıkarıyordu. Sinagogda gönüllü olarak çalışıp sığınmacılara destek olmaya başlamıştı, anlamlı bir işti bu onun gözünde. Bunamayı önleyici faaliyetleri ciddi biçimde sürdürmekteydi: egzersizler, sanat dersleri, Tai Chi. Enerjisinden etkilenmiştim, söyledim bunu ona. Yeni bir şeyler deneyemeyecek kadar yaşlı olduğu şeklindeki klişelere karşı dirençliydi. Bir ara yere bakarak ve biraz da utanarak erkekleri düşünmeye hâlâ devam ettiğini söyledi fısıltıyla. Dudağını ısırды, başını yana çevirdi. Sinagogda gördüğü bir adamı çekici bulmuştu ve onun yakınındayken cinsel duygulara kapıldığı için utanıyordu. Utanmasının cinsellik konusunda yaşına bağlı koşullanmadan mı, yoksa dinden mi kaynaklandığını sordum. Bir süre çıkmaz sokaklarda dolaştıktan sonra, bunun flörte meraklı annesine yönelik bir utanmayla ilgili olduğunu bulduk. Küçümsediği kocası hariç, erkekler kadının hobisiydi. Bu durum Esther'in içinde flört etmeye karşı adı konmamış bir yasak olarak kalmıştı.

Bunun güçlü bir etki olduğunu kabul ettim ve işi öbür ucundan tuttum, onun capcanlı, çekici bir kadın olduğunu, daha en az yirmi

sene yaşayabileceğini söyledim ve banimle yalnız olduğu için teması geçmiş olduğunu hatırlattım. Güldü. Arzu edilmenin çok hoş bir şey olduğu hususunda anlaştık. Sonra sanki bir kapı kapanmış gibi oldu. Esther oturduğu yerde doğruldu, kollarını kavuşturdu ve neden bir ilişki içinde olmayacağına ve olamayacağına dair parlak bir argüman sundu. Bütün ilgisini çocuklarına yöneltmesi gerektiğini, çünkü onların buna ihtiyacı olduğunu ve ABD'ye, kızı Rebecca'yı görmeye gidebilmek için serbest kalmak istediğini anlattı.

İçimden gülümsüyordum: Savunma ne kadar büyükse, duygu da o kadar büyük demektir. Çok memnundum, gelecekteki bir ilişkinin tohumu atılmıştı.

Bunu izleyen aylarda Esther'in dayanıklılığı giderek arttı. İleri yaşta yolculuk yapmak ve yabancı yerlerde bulunmak artık daha zor geldiği halde, Amerika'daki kızına gitmiş ve ziyaret çok iyi geçmişti. İlişkilerinin hiç çapraşık olmayışından büyük keyif duymuştu Esther. Sinagogdaki çalışması da olumlu bir etki yaratmaktaydı: Kendini Yahudi olarak görme eğilimi ve bir topluluğa ait olma hissi yaşı ilerledikçe artmıştı ve –ibadet etmeye pek sık gitmemesine rağmen– birçok açıdan onu güçlendiriyordu.

Michael'la ilişkisi Esther'i tekrar tekrar meşgul eden bir konuydu. Düşündükçe ikisinin de birbiri için bir belirsizlik oluşturduğu izlenimi ediniyordum. Herhangi bir duygu varsa, aynı anda bir başka duygu da ortaya çıkmış oluyordu – Michael'ın annesine duyduğu öfke aynı zamanda onun kendisi için ne kadar önemli olduğunun bir göstergesiydi. Aralarında belirtilmemiş, gergin bir bağ var gibiydi ve ben bunu sorguluyordum: Michael sanki annesinin Richard'la geçirdiği ve ortalıkta olmadığı yıllar nedeniyle onu sonsuzca cezalandırmaya hakkı olduğuna inanmıştı ve sanki Esther bir şekilde yeniden kötü bir anne olmamak için buna razı olmak zorundaydı. Bunu

söylediğimde Esther'in gözlerinde muzip bir kıvılcım gördüm, bana hak vermek istiyormuş ama bunun için acele etmiyormuş gibiydi: İçindeki o eski eleştirel ses, yeni farkındalıkla mücadele halindeydi. Gülümsedi: "Bir açıdan haklı olabilirsiniz." Sonra Michael'la kavga gürültü çıkmadan nasıl açıkça konuşabileceğini düşündü. Sonunda hararetli bir tavırla "Ebeveynlik gerçekten de asla sona ermiyor, değil mi?" diye sordu. İkimiz de güldük bu gerçek karşısında. Ona hak verdim, ama ebeveynliğin de zaman içinde değiştiğini, değişebileceğini ve çocuklar büyüdükçe değişmesi gerektiğini ekledim.

Esther'le bir sonraki görüşmemde seansa kırkıdayarak başladı, yeni manikür yapılmış ellerini yanaklarına bastırıyordu. "Bir hafta gerçekten çok uzun bir süreymiş," dedi. "Çok, çok, çok önemli biriyle tanıştım... Her şey roket hızıyla geçti. Dokuzuncu günde dokuz ay olmuş gibi geliyor insana." Peter'la bir konferansta karşılaşmıştı. Ertesi gün kahve içmeye davet edildi ve ardından olabilecek her dakikayı birlikte geçirdiler. Konuşarak ve gülerek, birbirlerine karşı çok açık davranarak ve birbirlerini severek. Fiziksel olarak birlikte olmadıklarında saatlerce telefonda konuşmuşlar veya durmadan mesajlaşmışlardı. Gülerek ve konuşarak kendileri hakkında bildikleri ne varsa hepsini paylaşmak istiyorlardı. Peter Esther'den birkaç yaş gençti, iki kez boşanmıştı, bir kızı vardı ve bilim gazetecisiydi. On beş yıl önce ağır bir otomobil kazasının ardından bir bacağı kesilmişti, bunun bilincinde olarak davranıyordu. Bu henüz seks yapmadıkları anlamına geliyordu, ama Peter "Beyinlerimiz seks yaptı, biz yapmadık," demişti. Esther de aynı şeyi hissetmişti, bana Peter'i sadece düşündüğünde bile bedeninde nasıl bir cinsel tutuşma olduğunu söylerken kırkıdayordu.

Esther önceki iki ilişkisinden edindiği bilgi ve tecrübeyi bu yeni ilişkide değerlendirmek, zor konuşmaları yapıp özgürlüğünü muhafaza etmek istiyordu. Richard'layken yaşadığı bunalmanın tekrarlanmasına razı değildi. Ona yüzündeki neşeyi görmenin yüreğine dokunduğunu

söyledim. Âşık olmanın nasıl bulaşıcı olduğunu, ona kazandırdığı sınırsız enerji ve iyimserliği görebiliyordum. Bir erkek tarafından arzuluyor ve düşünülüyor olmak, özlem ve ilginin odağında bulunmak derin bir ihtiyacı karşılıyordu. Benden bunları duyunca gözleri yaşardı. “Acıyı daha keskin bir açıdan görmeye yol açıyor bu,” dedi. Yeni bir aşk istediğini biliyordu, ama bunu elde edebileceğini düşünmemişti. Şimdi benimle konuşurken, böyle bir şeyin hayatta ve özellikle onun yaşında nadir olduğu bilinciyle, bu fırsatı yakalamak istiyordu.

İzleyen haftalarda ilişkileri çiçek açtı, serpildi. Peter’in torunlarıyla tanışmak istemesi ve onlarla oynamaktan keyif alması Esther için çok önemliydi. Sadece bu bile, kendi koyabileceği engelleri kenara itmişti. Peter Richard’dan çok farklıydı. Esther’in oğluyla tanıştı ve iyi anlaştılar. Birbirlerinin önem verdikleri arkadaşlarıyla ve aileleriyle bir araya gelip zaman geçirdiler. Herkesin onlar adına seviniyor olması Esther’i müthiş duygulandırmıştı. Evliliğinin kırk yedinci yılında bulunan bir arkadaşının kıskançlık hissederek iç çekışı güldürmüştü onu. Mutluluk adeta fıskırıyordu Esther’dan: Gülümsemesini durduramıyor, hayata iyimser bakıyor, kendine güveniyordu.

Mutluluğun bir sonraki evresinde Esther’i sarsan bazı gerçeklik testleri yer aldı. Bunları anlatırken sanki yirmi yaşındaki birinin yeni ilişkisinden söz edişini dinliyor gibi olmak ilginç geldi bana: Bazı günler Peter’in aniden kabalaşması nedeniyle daha az mesajlaştıkları oluyordu. Sonra bir gece ikisi de “körkütük sarhoş” olmuş, yatağa birlikte girmişlerdi ve “çok hoş zaman geçirmişlerdi, Peter ne yaptığını biliyordu”. Ancak Peter sandığı kadar nazik ve açık biri olmayabilirdi.

Esther kendini hafıflemiş hissediyor ama bir yandan da acı, reddedilme ve çaresizliğin geçmişten yankılandığını ışıtiyordu. Bu durum ikisini de tereddütlü davranmaya itmekteydi. İyimserlik dalgaları da hissedebiliyordu Esther, Peter’e karşı daha açık olmak, ona sarılmak ve onun da kendisine sarılması özlemi içinde olduğunu

göstermek istiyordu. Bütün bunlar birlikte kahve içip gazete okurlarken olmaktaydı. Esther'in duyguları, kaygıları, aklına takılan şeyler, isteyişleri ve istemeyişleri aşka verilen evrensel tepkilerdi. Duygular yaşanmaz. Aralarında geçen şeyleri kavramaya başlayan Esther'in yatışmakta olduğunu gözlemledim. İkisinin ilişki geçmişi farklıydı ve bu doğal olarak etkisini gösteriyordu. Havadaki altın pus solmuş, güçlü ve kırılgan yanlarının gerçekliği öne çıkmıştı. Esther Peter'le konuşurken artık onu daha iyi anlıyor, daha az öfkeleniyordu.

“Sizce...” diye bana bir şey sormaya yeltendi, ama devam edemeden güçlü bedeni hıçkırıklarla sarsılarak ağlamaya başladı. Cevabı biliyordu çünkü. Peter'in kendisinden uzaklaşmasından duyduğu korkunun babasının ilgisizliğine bir şekilde bağlı olup olmadığı aklındaki soru. Alttan alta biliyordu öyle olduğunu. Dört yaşındaki çocuğun babasına duyduğu özlem içinde capcanlıydı, hâlâ canını yakıyordu. Lanet okudu. Sonra güldü.

Bir soğuma ve bekleme süresine girmişlerdi. Birkaç hafta sadece aralıklı olarak konuştular. Esther ilişkinin bittiğini düşünmeye başlamıştı, duyduğu acı yüzünde apaçık görülüyordu. Dikkatini toplayamaz olmuştu, rahatlayamıyor, hiçbir şeyden tat almıyordu. Yaptıkları çeşitli konuşmaları aklından geçirdi, neyi yanlış söylediğini, ne söylese daha iyi olacağını, Peter'i nasıl geri kazanabileceğini sordu. İlişkiden başka şey düşünmez gibiydi, telefonuna göndermeyeceği mesajlar yazıyor, Peter'in çevrimiçi olduğunu gördüğünde kendisini düşünüp düşünmediğini merak ediyordu.

Haftalar önce bir konser için rezervasyon yaptırmışlardı. Gitmeye karar verdiler. Sonraki aylarda aralarındaki ilişkiyi, anlayış ve güveni yavaş yavaş yeniden kurmaya başladılar. Kopmaya yol açmış zorlayıcı konuları ele aldılar.

Esther bana şunları söyledi: “Artık kendimi tanıyorum. Kalbime girebilir, onunla nasıl bir ilişkide olacağıma karar verebilirim. İster iyi,

ister kötü olsunlar, duygularımın özü hakkında daha dürüst olacağım.” Güneş gibi parlayan gülümseyişi bilmem gereken her şeyi anlatıyordu bana. Mutluydu ve ilişkisine daha gerçekçi bir gözle bakıyordu.

Yani artık bana ihtiyacı yoktu: Evli biri olmaktan tek başına yaşayan biri olmaya geçmiş, yeni yaşamına uyum sağlamak için gerekli çalışmayı yapmıştı. Bir takım şeylerin yaşlılıkta mümkün olmadığı şeklindeki klişeye rağmen, Esther düşünce ve duygularında dikkate değer bir dönüşüm gerçekleştirdi. Geçmişinden kalan birçok yara ve gediği inceleyip açıklığa kavuşturdu: Bazılarına yeni bir biçim vererek acısını hafifletti, bazılarından da neleri farklı yapacağına dair dersler çıkardı. Boşanmasıyla yüzleşerek yeniden bir ilişki kuracak cesareti buldu. Ve en önemlisi, kendine güven duymayı ve değer vermeyi başardı. Bana verdiği armağan ise yetmişlerinin ortasına gelmiş meraklı, hayat dolu, cinsellik yaşayan ve yaşayacak çok şeyi olan bir kadının yüzündeki sınırsız sevincin anısıydı.

Isabel

Kırk Üç Yaşında Boşanma ve Yeni Aşk

Kırk üç yaşındaki Isabel odama zarafet yayarak ve herhangi bir kırıl-ganlık belirtisine yer bırakmayan bir güvenle girdi. Huzursuzca aşağıya, yıpranmış pabuçlarıma baktım, sonra kendime güldüm: Rekabet havası uyandırmıştı bende Isabel, herhalde başkalarına da böyle oluyordu. Onunla terapi görüşmelerini sürdüreceksam, bunu kontrol etmem gerekirdi. Özel tasarımlı eteğini düzgünce altına çekerken kısa bir soluk alıp kalın, siyah at kuyruğunu sallayarak tırnaklarını inceledi. Bana gözünün kenarıyla bakarak nereden başlayacağını bilemediğini söyledi. Mükemmel ısıltısının altında bir kırık vardı.

İyice yerleşmesine ve beni incelemesine zaman bırakmak için nasıl çalıştığımı anlattım ona: Yapılacak sözleşmenin ayrıntılarını aktardım, istediği şeyi alıyor olduğundan emin olmak için düzenli değerlendirmeler yapacağımızı anlattım. Dürüstçe geri bildirim almanın benim için önemini vurguladım. Aradığı sözcükleri bulmasını kolaylaştırmak amacıyla konuya girmekte acele etmemesini, bir yabancı olarak bana daha ilk karşılaşmamızın başında ruhunu bütün çıplaklığıyla açması gerekmediğini söyledim. Nasıl yapsın ki zaten? Kendine giden yolu yine kendisinin bulmasına imkân tanımanın önemli olduğunu sezmekteydim: Yeterli zamana sahiptik. Kendi rolümü onun kendisiyle ilişkisini kolaylaştırmak olarak görüyordum. Birlikte, onun hayatına neyin neşe ve anlam kattığını, neyin acı verdiğini ve yaptığı şeylerin ardında neler yattığını araştıracaktık. Kendini hangi noktada engellenmiş hissediyordu? Hangi yanları, üzerinde bir baskı oluşturmaktaydı? Onu terapiye getiren şey neydi ve neden şimdi gelmişti?

Isabel arkasındaki yastığı alıp karnına bastırdı, söyleyeceklerinin acı verici olduğunu ikimize de anlatmış oluyordu böylece. Birbirimizi sakince tanımaya fırsat bırakmadan hemen konuya daladığını gördüm; belki de ara vitesleri olmayan biri vardı karşımda: ya boş vitesteydi ya da dördüncü viteste. Isabel kocası Guy'dan boşanıyordu. On iki yıldır evliyidiler, dört yaşında bir oğulları vardı. El çantası tasarımcılığı işine girişmiş ve başarılı olmuştu. Bazen işinin bütün hayatını ele geçirdiği oluyordu. Soluk aldı, yutkundu, gözleri yaşla doldu. Hızlı konuşuyordu, gözyaşlarına yenik düşmeden önce tüm bilgileri aktarmak ister gibiydi. Karışıklığı arttıran bir şey de iki yıldır Gunner adlı biriyle ilişkisi olmasıydı; “düzelmeyen derecede uygunsuz” biriydi Gunner. Isabel kollarını kavuşturdu, hem savunma hem de meydan oklumaydı bu hareketi. Dudakları titriyordu.

Ben konuşmadım. Bana açıldığında korkutucu görünen derin bir sırrı dile getirmek için çektiği işkence benzeri zorlukların ardından,

kendini toplamasına fırsat bırakmak istiyordum. Alt dudağının titreşmesini içimde hissediyordum adeta, şık görünümüyle tam bir tezat oluşturan bir durumdu bu; savunma mekanizmalarının bize ne denli yardımcı olduğunu kavramıştım: Hayata devam edebilmek için onlara ihtiyacımız var. Ama bu, Isabel'in içinde düzgünce paketlenmiş olarak bulunan hikâyenin anlatılırken karmakarışık hale geldiği demektir. Anlattığı şeyin etkilerini emen gözlerindeki korkuyu görüyordum. Hayatının bütün yapısı parçalanmıştı ve bunu yapan kendisiydi.

Şefkatli bir sesle konuşarak bunun ne kadar ağır bir durum olduğunu anladığımı söyledim. Terapi çalışmamızdan neler umduğunu sordum. Kolunu ovuşturdu, bakışları yerle benim aramda gidip geldi, uçup kapıdan fırlamamaya çalışıyormuş gibi oturduğu koltuğu sımsıkı kavradı. Sonunda bilmiyorum diye yanıtladı sorumu. Kendi sorunlarını çözmeye alışık bir insandı. Soluk seslerinin ardında kendine haykırışını duyar gibiydim: "Tanrı aşkına, kadın! Tutunacak bir şey bul!" Doğal başa çıkma mekanizmasının onu yaralayan şeye dokunmak değil, kendini meşgul edip yola devam ederek ondan uzaklaşmak olduğunu düşündüm. Yardım arayışı zayıf görünüyordu. Yine de bana gelmiş olmasına memnundum ve ona yardım etmek istiyordum.

Isabel koltukta iyice çökmüştü, sonra kendini biraz daha konuşmaya zorladı. Sesi isteksiz çıkıyordu. Babası "eski tarz" bir İngiliz, annesi İspanyol'du. Cornwall'da yaşıyor ve kızlarının boşanmasına karşı çıkıyor, bunu onun kendi kusuru olarak görüyorlardı. Ayrılmaya karar veren Isabel olmuştu. Ve Guy'ı anlıyorlardı, Isabel'i sokakta Gunner'la öpüşürken görmüştü Guy – tam bir şanssızlık: olağan yolu değildi bu Guy'ın.

Isabel ebeveynlerinin yargısını aktardıktan sonra öfkeyle homurdandı: "Beni yargılamaya nasıl cüret ederler?" Öfkenin ardında çoğu zaman bir yaralanmışlık yattığını ileri sürdüm: Ebeveyninin ondan yana davranmaması yüzünden kırılmış olabilir miydi? Evet kırılmıştı

ama şimdi derin nefesler alarak ve ağır ağır konuşurken, sanki ilk defa fark ediyormuş gibi akıl karışıklığının her şeyi sardığını ve artık netlik aradığını söyledi. Kendini korkmuş, karmaşa içinde ve kaybolmuş hissediyor, onu neyin bu duruma sürüklediğini anlamak istiyordu. Birlikte yapacağımız çalışmanın amacının altta yatan nedenleri bulmak, kendisinin görece gizli kalmış yanlarını araştırmak, evliliğinin yasını tutmak ve önündeki yaşamını yeniden kurmasını sağlamak olduğunu açıkladım. Bunun muhtemelen acılı bir süreç olacağını ve evliliğinin sona ermesinin kendisi için ne anlama geldiğini ortaya çıkaracağını ekledim.

Konuşmam henüz bitmemişken çantasına uzandı, dış dünyaya çıkmanın hazırlığı olarak kırmızı rujunu tazeledi. Beni artık bir kenara bırakmış, yeniden topluma açık yüzünü takınıyordu. Akıl karışıklığına tahammül etme kapasitesi tükenmişti.

Daha fazla arka plan bilgileri edinmem haftalar aldı: gündelik yaşamın ayrıntıları arasında saklanmış olarak karşıma çıkıyorlardı. Önce bunun bir kaçınma mekanizması olduğunu düşünmüştüm, ama sonra Isabel'in çok hassaslaşmış duygularını dengeleme tekniği olarak iş gördüğünü anladım. İşlerinden, örneğin deri tedarikçisinden söz ediyorsa, bilgili ve hâkim olduğu bu alan kırılabilirliği dengeleyen bir karşı ağırlık sağlıyordu. Buna karşılık annesi ise bir kırılabilirlik alanıydı. Göz alıcı bir kadındı, Isabel'in okul arkadaşlarının gıptayla baktığı başarılı bir sahne tasarımcısıydı. Ve ebeveynlerinin eğlendirici olan yarısıydı, son derece hoş oyunlar yaratabiliyordu. Isabel aslında gerek yokken sırf keyif almak için alışverişe gittiklerini ve en sevdiği giysiler olan beyaz bir mini etek ve tişörtle eve döndüklerini hatırladı. Ve babasının yüzündeki bunu onaylamadığını belli eden, çok iyi tanıdığı bakışla karşılaşınca neşesi bir anda utanca dönüşüvermişti. Aslında babası da onların neşesini paylaşmak isterdi ama her zaman stres altında olan biriydi – özellikle para harcamak söz konusu olduğunda. Bu konuda kontrolü ele almaya,

evin olgun kişisi olmaya çalışıyor ama açıkça başarısız kalıyordu. Anneyi durdurmanın bir yolu yoktu.

Isabel'in annesini gözümün önünde canlandırabiliyordum, içimde "çocuk anneler" dediğim şeye karşı önyargım kabarmaya başlamıştı. Bu anneler sinirimi bozar: Oynamayı, şamatayı sever, ilgi görmek isterler, ama bir el atıp sorumluluk almaz, yetişkin ebeveyn rolünü üstlenmezler. Sınırlara uymazlar. Cazibeleri baştan çıkarıcıdır ama çocuklara verdikleri zarar fark edilmez. Isabel hikâyesini anlatırken, annesine duyduğum öfke içimde dolanıp duruyordu ama dışa vurmadım onu, çünkü Isabel'i kendini anlama hedefinden uzaklaştırmak yararlı olmazdı. Ona duyduğum merhamet artıyordu.

Ergenliğinin son evresinde Isabel hayatın gerçekleriyle giderek daha çok karşılaşmaya başlamıştı. Annesinin alkolik olduğunu fark ettiği günü anlatışında rahatsız edici bir netlik vardı. Tatil için üniversiteden eve dönmüştü, yanlış bir şeyler olduğunu biliyordu ama ne olduğundan emin değildi. Bir akşam oturma odasına girdiğinde annesinin şişeden viski içmekte olduğunu gördü. Böyle ne yaptığını sordu ona. Annesi şişeyi saklamaya çalıştı, sarhoş birinin sesiyle itiraz ederek bir şey yapmadığını söyledi. Isabel için bu, annesinin alkolik olduğu gerçeğinin artık inkâr edilemez olduğu sarsıcı bir andı. Aradan yirmi beş yıl geçmişti ve durum daha da kötüydü: Annesi hiçbir zaman ayık kalmayı başaramamış, babayla evlilikleri iyi işlemeyen bir karşılıklı bağımlılık halinde sürmüştü. Kadın bazen birkaç hafta içmeden durabiliyor, sonra yine inişli çıkışlı kaotik içki günleri başlıyordu. Annesinin yalanlarının Isabel'i nasıl uğraştırıp yıprattığını görebiliyordum. "Annem kendi yalanlarına inanıyor, hem de tamamen. Anlattığı her şeyde gerçeğin yerine kendi kurgusunu geçirir. Kendinden başka herkesi suçlar. Beni bitirdi bu durum."

Isabel konuşurken hissizleşmeye başladığını fark etmiştim. Çok fazla duyguya sahipti: Yaşadığı yaralanmalardan dolayı öfkeliydi, ama

aynı zamanda çeşitli katmanlar halinde sevgi, kırgınlık ve hayal kırıklığı vardı. Annesine güvenemeyen çocuğun da bunun kendisine bu denli acı vermesini istemeyen yetişkinin de acısını görüyordum karşımda.

Birkaç hafta sonra Isabel odama girdiğinde makyajsızdı ve eşofman giymişti. Bir süre konuşamadı. Elleriyle ağzını kapattı, olanları söylemek istemiyordu. Erkek arkadaşıyla korkunç bir zaman geçirmişti. Adam onu sadakatsizlikle suçlamıştı, öfkesi baştan aşağı ikiyüzlülükle doluydu aslında, çünkü kendisi bir an bile Isabel'e sadık-mış gibi görünmüyordu. Saatlerce süren kısır bir kavga oldu. Sevgilisi sadakatsiz olduğu için bağırıyor, Isabel de bunu reddediyordu. Çatışma bu şekilde durmadan tırmandı. Isabel konuşurken kendinde değil gibiydi. Nasıl olup da bu durumda bulunduğunu soruyordu kendine. Kırk üç yaşındaydı, iyi bir işi, bir çocuğu, bir kocası vardı ve şimdi bu adamın aşağılayıcı sözleriyle karşı karşıya kalmıştı. Bir suçu olduğunu düşünmüyor, ama yine de kendini anlayamıyordu.

Gözlerindeki korkuyu gördükçe onun için kendisinin ve çocuğunun (neyse ki o sırada Guy'la birlikteymiş) güvenliği için endişeleniyordum. Isabel bir yandan da rahatlamıştı aslında, çünkü bu olay Gunner'la ilişkisini bitirmesini gerekli hale getirmişti. GH iç değilse bu konu artık geride kalacaktı.

Ama ilişki bitmedi. Birkaç hafta sonra, Gunner'ın durmak bilmeyen mesajlarının ardından Isabel pes etmiş, onunla yeniden görüşmeye başlamıştı. Cinsellik söz konusu olunca, ona direnemiyor, korkunç kavgalardan sonra bile onu düşününce uyarılıyordu. Gunner Isabel'in üstünde inanılmaz bir cinsel etkiye sahipti: Kadın onun oyncağı olmaktaydı, Gunner cinsel açıdan kendine güvenen dominant biriydi ve Isabel dişiliğini onun buyruklarına teslim ederken yaşadığı duyguyu seviyordu. Önceleri bu ilişki bir zevk ortamı, patron, eş ve anne olmaktan çıkabildiği rahat bir parti ortamıydı onun için. Gunner'ın tek istediği hoş vakit geçirmektir, Isabel'in işteki başarısıyla

İlgilenmemesi onu daha da çekici kılmaktaydı. Isabel kendinde cinselliğin daha önce farkında olmadığı bir biçimini keşfetmişti. Seksten her zaman hoşlanmıştı aslında, bunu yoğun ses tonundan anlayabiliyordum. Ama bu yabanıl, dizginsiz seks onu uçurmuştu adeta. Tanrılarla anlaşma yapacak, “artık son” diye söz verecekti. Gunner’ın kendisi için kötü olduğunu tekrarlıyordu içinden, bitirmeliydi bunu. Ve sonra daha fazlası için geri dönüyordu. Kocasını Guy’ın durumu öğrenmesi korkunç ve acı bir şey olmuştu tabii, yine de Isabel bunun zaten ölmüş bulunan evlilikten kurtulmasına yardımcı olduğu kanısındaydı. Evliliğini hayata döndürmek, eşile mutlu olabilmek için yıllarca uğraşmıştı, ama artık yapabileceği bir şey yoktu. Guy’dan nefret etmeye başlıyordu. Konu kapanmıştı. Sevginin sıcaklığı yerini kibarca yabancılaşmaya bırakmıştı. Gunner ise canlılık vermişti ona. Ama şimdi ilişkileri karanlık, zor ve karmaşıktı, Isabel bundan artık kopamayacağını hissediyordu. Seviyordu onu.

Bunun aşk olup olmadığı sorusunu ortaya attım. Bana aşk gibi görünmüyordu. Bence aşk Isabel’i kendisinin olmak istediği bir versiyonu yapar, mutluluk getirirdi. Bu sözler ağzımdan çıktığı anda Isabel karşımda adeta çöktü. Korkuya kapılmış görünüyordu. Gözleri yaşarmıştı ve hiç kıpırdamıyordu. Hafif bir sesle konuşarak bir şeyler olduğunu görebildiğimi söyledim. Ama konuşacak halde değildi. Uzun süre öylece oturduk. Nefes alıp vermesini rica ettim. Söylediğim şeyin etkisi sert olmuştu. Utanç duyarak başka tarafa döndü, iyi hissetmediğini söyledi.

Sesimin tonunu ayarlayarak ona erişmeye çalıştım, kendisini eleştirilmiş hissettiğini anladığımı söyledim. Amacımın dürüst davranmak olduğunu ekledim, ama sözlerimle ona acı vermiş olduğumu da kabul ettim. Avuçlarını şakaklarına dayadı, kafasının içindeki uğultuyu bastırmaya çalışıyordu. Kendini toplayana kadar gözlerini kapayıp derin nefes almasını önerdim. Genç görünüyordu Isabel.

Gözlerini açınca hem çok fazla hem de çok az şey bildiğini söyledi. Moral verdim ona: Görevimiz bilmediği şeyleri bulup çıkartmaktı. Biraz sakinleşmişti. Gülümsedi.

Sonraki haftalarda Isabel seanslara yine bakımlı ve şık geldi, ama ruh hali çok daha sarsıntılı ve gergindi. Durmadan ağlıyordu. Oğlu Alex, evliliği, Gunner ve işleri üzerinde yoğunlaştık. Alex'in aklı çok karıştı, anne ve babasının ayrı olmasından olumsuz etkileniyordu. Bunu görmek üzücüydü; ama bir yandan da Isabel üç kişilik aile ortamında bulunmaktan, birlikte yemek yemekten ve evde zaman geçirmekten eskiden olduğu gibi keyif duymaya başlamıştı. Evliliğinin ölmüş olduğunu söylediği dönemde Isabel ve Guy neredeyse ebeveyn olmaktan çıkmışlardı. Oysa şimdi Guy'la birlikte ebeveyn olmaktan hoşlanıyordu: Guy tam istediği gibi bir babaydı – sevecen, öngörülebilir ve nazik.

Kısa süre önce Isabel'in evden ayrıldığını gören Alex bir türlü yatışmamış, bütün gece "Anne!" diye ağlamıştı. Isabel'in tuttuğu eve geçerken gönülsüz ve ağır davranmış, eski evdeki yatak odasını istediğini söylemişti. Ne kadar acı verici olsa da Alex ayrılmalarına alışana kadar onunla oyunlar oynayamayacaklarını söyleyen Guy'a hak veriyordu Isabel. Boşanmakta olduklarını çocuğa nasıl söyleyecekleri konusunda uzman tavsiyesi aldılar: Dürüst ve net olmalı, duygularını ifade etmesi için onu desteklemeli, tüm sorularını yanıtlamalı ve bu durumun onun için pratikte ne anlama geleceğini kendisiyle konuşmalıydılar. Bunun onun hatası olmadığını tekrarlamak önemliydi. Ona her biri ayrı ayrı ne kadar tutarlı ve sevgi dolu bir ortam sağlayabilirse, o kadar iyiydi. Alex'ten söz ederken hıçkırıyordu Isabel. Bu onun hayattaki başarısızlığının merkeziydi, Alex'in içinde yetiştigi aile birimini yitirmenin yasını tutuyordu.

Paylaşımlı ebeveynlik konusunda anlaştılar, Alex her hafta ikisinin de yanında oluyordu. Guy iyi bir babaydı ama Isabel'e öfkeliydi

ve bu da onunla düzenli olarak temasta bulunmayı acı verici kılmaktaydı. Ağlıyordu Isabel, birlikte mutlu oldukları zamanları hatırlıyordu. Guy'a onu yaraladığı için üzgün olduğunu söylemek isterdi. Kendini suçlu hissediyordu. Bir yanı Guy'ı hâlâ çocuğunun babası ve bir zamanlar sevmiş olduğu adam olarak görüyor, onunla ilgileniyordu.

Boşanmanın kendisi için doğru yol olduğundan emin mi diye sordum. Dimdik oturuyordu karşımda. Emindi, evliliği bitmişti. Aşk uzak bir geçmişe aitti. İlişkilerinin uzun süre iyi gittiğini anlattı. Cinsel hayatı sıradan ve sıkıcı bir hal almış olsa da Isabel bunu bir kenara bırakmış, hayatının asıl önemli kısmı olmadığına inanmıştı. Ama son üç-dört yıldır Guy'a bağlanmak için ne yapsa olmuyordu. Kocasını artık onu dinleyemez bir haldeydi. Yaptıkları konuşmaları bazen bütünüyle unutuyor, işten genellikle geç geliyor, yorgun ve gergin görünüyordu. Isabel kendini hiç yokmuş gibi hissetmeye başlamıştı.

Guy otomobil satıcısıydı ve sanki telefonuyla bir ilişki yaşıyordu. Isabel'den çok telefona dokunuyor, telefonu okşuyordu. Yeni satışlar yapmak bir takıntıydı onun için. Bu konuda çok atıştılar: Guy evin gelirinin daha büyük kısmını kendisinin sağladığını, Isabel'den bunu takdir etmesini ve saygıyla karşılamasını beklediğini söylemişti. Sonuçta, günlerce birbirlerine karşı tamamen soğuk davranmalarından başka bir şey elde edilemiyordu. İçindeki sevgiyi yeniden canlandırmak için tüm çabaları boşa gitti Isabel'in. Ve bu da kendini daha kötü hissetmesine, kaygılarının artmasına neden oldu, dolayısıyla uyku düzeni bozuldu, verimliliği azaldı. Sonunda kendini öyle donuklaşmış hissetti ki, nefreti küçümsemeye dönüştü ve böylece Guy'a olan sevgisinin ölüm çanı çalmış oldu. Yine de birlikte kaldılar, çünkü Isabel Alex'in babasına ne kadar düşkün olduğunu biliyordu.

Guy'dan önceki sevgilileri hakkında konuşurken, Isabel erkeklerle ilişkisine dair bilincinde olmadığı bir inancını keşfetti. Gerçekten

isteyeceği ve aynı şekilde onun da kendisini gerçekten isteyeceği bir kişiye asla rastlamayacağına inanıyordu. Okuldayken aynı sınıftan bir çocuğa kapıldığını hatırladı. Ama çocuk güzel kızı tercih etmişti – ergenliğinde güzel değildi Isabel. Buna karşılık cinsel bakımdan çekiciydi, erkekleri cezbedebiliyordu, ama onu ciddi bir ilişki için değil seks için istiyorlardı. Bu yüzden randevuları da daha az havalı, daha az ilgi gören gençlerle oluyordu, yani Guy gibilerle. Guy’la birlikteyken yalnızlık hissettiğini, hiçbir zaman tam olarak kendini ona vermediğini anlattı üzüntülü bir sesle. Daima biraz uzaktı, çünkü Guy’ı çok güvenilir bulsa da hayran değildi ona. Acı gerçek şuydu: Guy aslında Isabel’e sıkıcı geliyordu, daha iyi birini bulamayacağı kaygısıyla evlenmişti onunla. Bu inancını değiştirmek ve enerji, cinsellik ve ihtiras bakımından kendine uyan birini bulmak istiyordu.

Gözyaşları yanaklarından süzülürken boşlukta salındığını söyledi; bir yerden ayrılmıştı ama başka bir yere güvenle ayak basabilmiş değildi. Nereye ayak basması gerektiğini bulmak için derinlere inip kendini yeterince tanımadığını fark ettikçe, daha çok ağlıyordu. Söylediği şeyi sindirmeye çalışırken uzun bir sessizlik oldu. Sonra bir yandan düşünmeyi sürdürerek devam etti: Daha önce de söylediği gibi ailesinden kaçıp uzaklaşmak için adeta bir yarış yapmıştı. Bunun bir kısmı, kontrolü ele alabilmek için para kazanma çabasından oluşuyordu. Ancak, yine uzun bir sessizliğin ardından, aslında *kendinden de kaçmakta olduğunu* ekledi. Ve ben de içinde bu bilgiyi yakalamak için bir ipucu bulmuş olduğunu görüp rahatladım. Şimdiye kadar bastırılmıştı bu kavrayış, ama geleceğini oluştururken ona yol gösterecekti.

Isabel Gunner’dan söz ettikçe, onunla ilişkisinin annesinin alkol bağımlılığı döngüsünü yansıttığı yönündeki hissim kuvvetleniyordu. Uyuşturucu farklıydı ama döngü aynıydı. Isabel konuyu bu şekilde düşünmek istemedi. Başka konuya geçmeyi tercih etti. Seanslar böylece devam ederken, bir gün Isabel şık ceketiyile tam bir tezat oluştu-

ran beyaz bir yüz ve “bana bakma” diye sinyal veren gözlerle odama girdi. Sesi titriyor, sık ve kısa soluklar alıyordu. Benimle asıl söyleyeceği şey dışında aklına ne gelirse konuştu. Ona eziyet eden bir şey olduğunu fark ettiğimi söyledim. Mendilini gözlerine bastırdı, bütün yüzünü kapatarak hüngür hüngür ağlamaya başladı. Vücudu şiddetle sarsılmaktaydı. Yanına gidip teskin etme amacıyla elimi omzuna koysam mı diye düşündüm ama yapmamaya karar verdim, bu hareketi farklı yorumlayabilir onu durdurmak istediğimi sanabilirdi. Gözyaşlarının dinmeye başlaması biraz zaman aldı, sonunda mendili gözlerinden çekmeden tereddütle konuşmaya başladı.

Isabel’in erkek arkadaşıyla yaşadığı başka kötü şeyler olmuştu. Bunların ayrıntısına girmek istemiyor, ama utanç duyuyor ve kendinden nefret ediyordu. “Aşağılanma” kelimesini birçok kez kullanması bende alarm zilleri çaldırmıştı. Korkunç bir akşamın ardından uyanığında hastaydı. Kendine Gunner’la bir daha görüşmeme sözü verdi. Ama işten eve döndüğünde yalnızlık ve arzulama duyguları ağır bastı, zehirli bir kısır döngü başlattı. Bir süre neler olduğunu konuştuktan sonra şunu sordum: “Kendinizden nefret mi ediyorsunuz?”

Ellerini ve mendilini kucağına koyup doğruca yüzüme baktı. “Evet.” Hiç gizleyip saklamamıştı. Nefret ediyordu kendinden. Her gün onun için yeni bir yıkım döngüsüydü ve Isabel bundan nasıl çıkacağını bilemiyordu. Göğsümün sıkıştığını hissettim: Öyle kötü hissediyordu ki, kendini yok etmeyi hayata tercih eder olmuştu.

Neler hissettiğini gayet iyi anladığımı söyledim. Artık netti: Kararı kendi verecekti. Başına gelenlerin büyük ölçüde kontrolü dışında olduğunu ben de kabul ediyordum, ama bir seçim yapabilirdi. Ve bu seçimi yapma gücü sadece ona aitti. Seçenekleri tartıştık: Gunner’ı görmeye devam etmek, daha az görmek, hiç görmemek. Bitirmeyi gerçekten istediğini söyledi. Bunu söylerken sesinde yeni bir enerji fark ettim. Adamın kendi üstündeki kontrolüne dur diyebilecek gücü

yoktu ve bu da onu benim gözümde –söylemesi acı ama– madde bağımlılığıyla aynı kategoriye yerleştiriyordu. Sarsıldı Isabel, sokaklardaki sarhoşlar gelmişti gözünün önüne. Ona neyin yardımcı olabileceğini sordum ve bir seçenek olarak AA'yı [*Alcoholics Anonymous* – Adsız Alkolikler] önerdim, örneğin AA'nın bağımlı aileleri için destek örgütlenmesi olan Al-Anon olabilirdi. Isabel gidip gitmemek konusunda kararsızdı. Anlıyordum bu duyguyu – kim bir bağımlı olduğunu kabul etmek ister ki? Yabancı bir grup karşısında kendini açma düşüncesi ve duyduğu utanç, şimdiye kadar güvendiği her şeye tersti. Düşünürken bile titremeye başlamıştı. Olumsuz etkiler yaratabileceği için ısrar etmedim. Sonunda gitmeye karar verdi – yalnızca bir defa.

Onun tatmin arayışını ertelemenin yollarını geliştirmesini istiyordum. Gunner'a "Hayır" demeyi öğrenebilse, bu onun ertesi gün daha mutlu olması anlamına gelecekti. "Evet" diyerek ulaştığı kısa süreli hoşluk, sonraki gününün mutsuzluğu oluyordu. Eve gittiğinde kendisine yardımcı olabilecek bazı alışkanlıklar edinmesi üzerinde de durduk: on dakika esneme pilatesi, mum ışığı ve müzik eşliğinde banyo alma, akşam yemeği. Televizyon izlemek istemiyordu Isabel, sıkıcı buluyordu bunu, ama klasik kitaplarla avunabilirdi – *Gurur ve Önyargı*'yı satın alacaktı.

Isabel yanımdan ayrıldıktan sonra da onun sıkıntılarını içimden atamadım ve ertesi sabah ona bir şeyler yazma ihtiyacı hissettim. Tıpkı bir arkadaşına yapacağım gibi iyi olup olmadığını öğrenmek istiyordum. Ama yapmadım. Aradaki sınırı korumam ve onun kendi sorumluluğunu alacağına güvenmem gerektiğini biliyordum. Öbür tarafta geçmemin yararı olmazdı. Süpervizörümle bunu etraflıca konuştuk. Hissetmiş olduğum itkiyi anlattım, Isabel'le aramızda onun kendine güvenmesini, iş, aşk ve ebeveynlik alanlarında potansiyelini sonuna kadar kullanmasını kolaylaştıracak dinamik bir ilişkiyi nasıl sürdürebileceğimi tartıştım. Bunları nasıl yapacağını tam olarak ancak kendi bi-

lebilirdi. Hepimiz bir şekilde bağımlı değil miyiz? Diğer yandan, inkâr bağımlının silahıdır. Derine kök salmıştır ve onun çöküşüne neden olabilir. Isabel'in güvenliği için ciddi endişe duyuyordum. Ama onu bağımlılığıyla yeniden yüzleştirmeye kalksam, fazla kontrolcü olmaz mıydım? Bunları dile getirmek içimdeki gerilimi hafifletti ve açıklık sağladı. En iyisi iki şeyi dengede tutmam olacaktı: onun kendi yanıtlarını bulma potansiyelini ve benim ona karşı sorumluluğumu.

Birkaç hafta boyunca Isabel seanslara oldukça iyimser havada geldi, kırmızı ruju sürülüydü ve sakın görünüyordu. Bazı Al-Anon toplantılarına katıldığı olmuştu. Orada kimseyi yargılaması gerekmediğini biliyordu, ama yine de başkalarının problemlerinin kendininkilerden daha mı kötü olduğunu anlamak için herkesi yargılamıştı. Dürüstlüklerini takdir etti, ama sonra yer kaplıyorlar diye sinirlendi, hatta sıkıcı buldu onları. Ama ayrıldıktan sonra yeniden dönmek istemişti: Oradakilerin enerjisi kendini dış dünyaya kıyasla daha güvende hissettiriyordu. Ve verdikleri mesajı almaya başladı: İki farklı insandı Isabel, anladığım kadarıyla kendini farklı şekillerde görmekteydi. Bir açıdan çok başarılı bir iş kadınıydı, yaratıcı ve güçlüydü, hatta liderlik eden biriydi. Isabel'in kamusal versiyonuydu bu. Diğer yandan, bir de gizli hayatı vardı, içindeki yaralı çocuktan kaynaklanan mutsuzluğu hissettiğinde o tarafa geçiyordu. Edepsiz ve isyankâr olmak onun bu yaralanmaya karşı savaşıydı, anne babasına ve tüm otorite figürlerine karşı duygusal bir V işaretiydi; ama tabii aynı zamanda annesinin davranışlarını yansıtmaktaydı – tehlikeli bir bağımlılıktı bu. Acıyı olduğu yerde, dokunulmamış ve kullanılabilir olarak tutuyor, böylece Isabel'in her zaman onu alıp ortaya koyması mümkün oluyordu.

Hem duygusal hem de bedensel ayıklık kavramlarını tartıştık. Alkolik bir annenin çocuğu olarak Isabel duygusal bir zehirlenmeye maruzdu, üzüntü ve gerginliğin kökenindeki asıl acıyı bloke ettiği olumsuz ilişkilere bağlanıp kalmanın heyecanını yaşıyordu. İyi iş-

leve sahip ilişkiler rahatsız edicidir, çünkü daha eski acıyı örtmez veya bastırmazlar. Isabel isteksizce konuşarak da olsa, kendini kötü hissetmeye alışmış olduğunu itiraf etti. Yapmamız gereken, onun kendine ilişkin çeşitli versiyonlarını birleştirmektir, çünkü her birinin tam olarak işitilmesi ve dikkate alınması gereken bir sesi vardı: seslerin birbiriyle çarpışmak yerine birlikte şarkı söylediği bir koro.

Isabel pilates kursuna gitmeye başladı. Dersler ne kadar hantallaşmış olduğunu haber veren bir uyarı olmuştu onun için: Kendine bakım yaptığı bir düzene sahip değildi. Pilatesi bedenine uygun buluyordu. Onunla birlikte ben de sakinleşmişim ve nihayet Gunner'dan ayrıldığını duyunca bir hayli rahatladım. Hiç iletişim yoktu aralarında. İlk kez yalnız bir kadın olmanın Isabel üzerindeki etkisi büyüktü, neredeyse bir şoktu. Gunner'la olmanın sarhoşluğundan doğan uyuma, Isabel'e önceki hayatından kopmuş olmanın acısını hissettirmiyor, sahte bir özgürlük coşkusu veriyordu; oysa şimdi resim tamamen değişmişti: Yalnızdı ve hayallerinin yasını tutuyordu. Ama böylece ne istediğini anlamaya çalışmak için fırsat bulmuş oldu. Ve gördü ki, toplumun baskısına uyup geleneksel bir aileye sahip olmak istediğinden hiç de emin değildi. Isabel iyi işleyen, birlikte iyi yürütülen ailelerle neredeyse hiç karşılaşmamıştı. Her zaman kendi yolunu, kendi cevabını bulduğunu söylerken sesi alınmış ve öfkeli çıkıyordu. Bu defa sorunun cevabı kendisi olacaktı. Aşka yürüyeceği yol da başkalarının yolundan farklı olabilirdi, serpilip gelişmenin yollarını bulacaktı. Onunla birlikte ben de enerji ve hevesle dolmuştum, ilerleme sağlayabildiğimizi hissetmekteydim.

El çantası koleksiyonunu Paris'te sergileme işinin organizasyonu birkaç hafta boyunca Isabel'in hayatını doldurdu. Sergide yer alacak parçaları hazırlamak, fiyatlandırmak ve standı yerleştirmek, defileleri, sayısız toplantıyı, basınla ilişkileri, perakendecilerle görüşmeleri ve şovları ayarlamak için gerekli çalışmaları heyecanla ve bir par-

ça da kaygıyla anlattı bana. Bütün bunları çok hızlı geçen beş güne sığdırması gerekmişti. Sonuç büyük bir başarıydı, pek çok yeni iş almıştı. Telaşlı günlerin ardından Isabel biriken işleri yola koyunca, olağan sorunlarla karşı karşıya kaldı. İş yoğunluğunun yarattığı heyecan Gunner'la ilişkisinin heyecanının yerini tutmuştu; bu benim öngörmediğim bir şeydi. Isabel bağımlılığının nüksettiğini, yeniden Gunner'la temas kurduğunu söyledi. Hatta Gunner'la buluşmasını gizli tutmak, Guy'a nerede olduğunu söylememek için randevu defterinde uygun bir zaman aramıştı.

Neler olduğunu bana anlatıp anlatamayacağını sordum. İçinde bir boşluk oluştuğunu, Gunner'la bağlantıya geçme arzusuna kapıldığını, aralarındaki yoğunluğu hatırlamanın içini kemirdiğini ve bununla baş edememiş olduğunu söyledi. Bitkinlik ve yalnızlığı da yardımcı olmamıştı. AA'nın tehlike anlamında kullandığı bir kısaltma geldi aklıma – HALT: Hungry Angry Lonely Tired [halt = dur; aç, öfkeli, yalnız, yorgun]. Bağımlı kişi bu dört durumdan herhangi birinin kendisinde olup olmadığını sorar; eğer varsa, bağımlısı olduğu şeye karşı direnci zayıflamış demektir. Isabel'de en az üçü, belki dördü birden vardı ve HALT'ın tam tersini yapmıştı. Yardım istemeyi denememiş, Gunner'a mesaj göndermişti. İletişim için WhatsApp kullanıyor olmaları yakınlık ve her zaman haberleşme imkânı sağlamaktaydı. Bir düzeyde Isabel durumu anlayamaz oluyor, bunun içindeki ezik olduğunu söylüyordu; diğer bir düzeyde ise tam bir bağımlı olduğunun farkındaydı. Raydan çıkmış, bir kez daha en çok başvurduğu uyuşturucuya kapılmıştı. Cinsel uyarılma beyni kokainle tam aynı alanlarda hareketlendirir; Isabel de işte buna yakalanmıştı. Durum endişe vericiydi. İçimde onun güvenliğine ilişkin kaygı, onu nasıl yeniden doğru yola yönlendirebileceğim sorusu ve hayal kırıklığından oluşan bir düğüm hissediyordum. Bazı kişisel problemlerim de karışıyordu buna.

Isabel'in aslında bildiği ama görmezden geldiği bir şey üzerinde birlikte düşündük: Gunner'la ilişkisi, annesine güveninin yıkılmasından duyduğu acının bir dışavurumuydu. Isabel şunu biliyordu: İçindeki çocuk bu olumsuz döngünün bir çeşitlemesini tekrarlamaktaydı; acının bu defa giderilebileceğini, kendini daha iyi hissedeceğini umuyordu, ama bir yandan da bunun imkânsız olduğunun farkındaydı. Onun hem gücünü hem de kırılganlığını hissedebiliyor, Gunner'la birlikte nasıl bir çılgınlığa sürüklendiğini anlıyordum. Kontrol edemediği bir büyüydü bu, farklı bir boyuttu. Isabel zarar görmüş ve olumsuz davranışları olan bağımlı bir çocuk olarak kalmak istemiyordu. İsyan ediyordu buna. Şunu da biliyordu ki, annesinin iyileşeceğine inanmayı bırakmayan babası da on yıllar boyunca onunla birlikte bağımlı olmuştu ve bunu görmek kendisini de etkilemişti. Isabel'i uyarmadan edemedim, fiziksel zarar görme ihtimali olan bir yola girmekte olduğunu söyledim ona. Ama sadece utanmasını sağlayabilmişim. Gunner'ın kölesi olmuştu ve şu anda ne söylersem söyleyeyim, ona ulaşmayacaktı.

Seans bittikten sonra da kaygılarım devam ediyordu, odanın içinde huzursuzca gidip gelmekteydim. Bağırarak istiyordum yüzüne: "Kendi lanet olası kalbini kırmayı keser misin lütfen?" Endişelerimi bir kez daha süpervizörümle görüştüm: Isabel Gunner'ı görmeyi sürdürürse, oğlu Alex için de bir güvenlik sorunu var demekti. Isabel'e annesiyle ilişkili olarak gerektiği gibi kederlenmesi için nasıl yardım edebileceğimi tartıştık. Isabel'in içindeki, ona sevgiye layık olmadığını söyleyen ve kendinden vazgeçmesine sebep olan sesle bağlantı kurmak istiyordum. Ona destek olmalı, içindeki yetişkini bulmasına yardım etmeliydim; içindeki yetişkin, içindeki çocuğu kendi içine alıp rahatlatabilirdi. Şimdilik Isabel bu huysuz, isyankâr, yaralı çocuğun hayatını altüst etmesine hiç aldırmadan izin veriyordu. Bağırıyordu o çocuk: "Yapmalıyım," "Yapamam," "Yapmalıyım," "Yapmayacağım." Onu eğitmek geliyordu içimden, ama bunu kendisinin yapması ge-

rektiğini biliyordum. İsteddiği hayatı bulabilmesi için yardıma ihtiyacı vardı. Ona ne istediğini sordum. Isabel'in cevabı netti: Gunner'la ilişkiyi bitirmek istiyordu. Ancak nasıl yapacağını bilemiyordu.

Isabel'in gerçeküstü izlenimi veren bir hayatı vardı. Özel yaşamı çalkantılı ve karmakarışık, buna karşılık iş hayatı büyüüp gelişmekteydi. Çantaları moda dünyasının a-listelerinde yer alıyor, birkaç saat içinde satılıp tükenebiliyorlardı. Yeni yatırımlar yaparak ofisini taşıdı ve kendine daha güzel bir daire tuttu. Yaratıcılık çok neşeli ve canlı yapıyordu Isabel'i. Odama uçarcasına dalıp yeni koleksiyonundan büyük bir tutku ve enerjiyle söz ediyordu. Tabii her zaman personel ve tedarik sorunları çıkabiliyordu, ancak Isabel için patlama yaptığını biliyor, kendisine ve markasına mutlak bir güven duyuyordu. Bu doğal liderin, bu başarılı kişinin kendi içindeki yaralı çocuğa yardımcı olmasını nasıl sağlayacaktık?

Son haftalarda kaygılarım hafiflemişti. Yeni bir görüş berraklığı kazanmıştım. Isabel'e şöyle dedim: "Kendin için en iyi olanı bulmana yardım edeceğim. Gunner'la ilişkiyi bitirmen gibi bir hedefim yok. Eğer sen bitirmek istersen, destek olurum."

Isabel'in gözleri doldu. Ona inanmamı istiyordu. İnaniyordum, özellikle de onun kendine inanmadığı anlarda. Ulaşmak istediği yer her neresiyse, zamanla oraya varacağına güveniyordum.

İnsanın hayatta neyi araması, hedeflerinin ne kadar yüksek olması gerektiği konusunda ilginç bir tartışma yaptık. Isabel'in iş hayatındaki başarısı beklediğinin de üstüne çıkmıştı: Kendine ilişkin hayalleri aynı mı kalmalıydı? "Hepimiz daha farklı, daha heyecan verici, daha nefes kesici bir versiyonumuz olduğumu hayal etmez miyiz?" dedi Isabel. "O yaşanmamış hayatları yaşamak istemiyor muyuz? Bir erişebilsek onlara ve dışarı salabilsek!" Tasarladığı el çantalarının bunun bir metaforu olduğunu fark etmişti, her biri kendisinin yeni bir versiyonunu temsil ediyordu.

İlk tepkimi seslendirmedim, çünkü keyif kaçırıcı bir düşünceydi: Hayatımızda ne istediğimize ilişkin amaçlarımız, gerçekçi hedeflerimiz olmalıydı. Hayaller ancak çok az insanın ulaşabildiği bir tür sihre dayalı düşünme değil miydi? Isabel'e duyduğum güvene geri dönme-liydim. Hayallerinin olması yaratıcılığının bir parçasıydı, onlara tutun-ması gerekiyordu. Umut ve hedefleyeceği bir ortam sağlıyorlardı ona. Bu yaratıcılığı kişisel yaşamında değerlendirip kendini ciddiye alma sorumluluğunu arttırmak için kullanabilir miydi? O zaman ilerleme yapabilecektik. Gelecekte kendini nasıl biri olarak gördüğünü sordum.

Isabel şaşırttı beni, istediği erkek hakkında net bir resme sahipti: kendisi kadar hırslı, çekici ve seksi. Ama kendine denk biri olmalıydı aynı zamanda – hem saygı ve hayranlık duyabileceği hem de destek alıp güvenebileceği biri. Anlatması bitince öyle kocaman gülümsedi ki, sanki güneş açtı yüzünde. Rüyasına beni de inandırmayı başarmıştı. Heyecanlanmış görünüyordu Isabel. Enerji doluydu. Yeni bir ilişki istiyordu. Ve bu defa iyi bir ilişki.

Bizim ilişkimiz gayet sağlamdı, ama Isabel çoğu zaman benimle karşılaşmaya çekiniyordu. Bana hayatının neresinde olduğunu anlatması onu gerçeğe geri döndürüyor, kendini kandırmasını önlüyordu. Küçük adımlarla odamdan ayrılırken, karanlık yanıyla dost olmaktan söz etti. Kendini kendinden saklamamasına yardımcı olurdu bu. Neysem, bunun hepsi birden olmak, hem geçmişimi hem de bugünümü yaşamak istiyorum.”

Birkaç hafta sonra Gunner'dan ayrıldığını söyledi. Benim artık o adamdan kurtulması gibi bir hedefim kalmamışken, Isabel'de bir şey değişmişti. İçindeki bu başkaldırıcı sesin benimle mücadele etmesine gerek yoktu: Isabel kendi teslim olabiliyordu ona. Bu defa hissettiği şey farklıydı. Yeni bir sayfa açmaya hazırdı. Sık sık otantik olmaktan söz ediyordu. Artık “onu çok aşmış,” gerilerde bırakmıştı. O kadar ki, benim bir yardımda bulunmam mümkün değildi, kendisini ay-

larca zıvanadan çıkarmış olan adamı böyle kayıtsızca bir kenara atışına gülüyordum sadece.

Isabel'i nelerin bu yoldan çevirebileceğine baktık. En riskli durum, kendini boşlukta hissedip bunu doldurmak için Gunner'a gitmesiydi. İçinde olup bitenlere karşı daha uyanık olmalıydı; SOS sinyallerini tetikleyen acıyı iyi tanımalı ve içindeki yardım çağrısına kulak vermeliydi. Hazzı ertelemeyi öğrenmesi, içindeki ve hayatındaki iyi şeylere kendini açması gerekiyordu. Şu sıra onların hakkını verdiği söylenemezdi.

Haftalarca iyi bir gündelik yaşam terapisi sürdürdük. Gunner olmayınca krizler de olmuyor, böylece Isabel zaman ve enerjisini kendine ayırıp çok daha iyi odaklanabiliyordu. Nihayet duygusal ayıklığa sahip olabilmmişti. Bazı zamanlar anne babasının yalanlarının onda neden olduğu acıyı, boşlukları doldurmak için uydurduğu tutarsız hikâyeleri ve bunun kendisinde oluşturduğu kötü davranış örüntülerini durup incelediğinde, büyük bir üzüntüye kapılıyordu. Yapması gereken şey, ikame hayaller yerine kendine mutlak gerçeği söylemeyi, sonra da bu gerçeklikle yaşamayı öğrenmekti. Olmasını istediği anne babanın yokluğuna üzülüyor, bunca israf ve maliyet için kederleniyordu. Çektiği üzüntüler şefkat hissi uyandırmıştı bende.

Guy'dan ayrılması seanslarımızda yeniden konu oldu. Doğru karar vermiş olduğundan şüphesi yoktu Isabel'in: Guy'la evli olmayı istemiyordu. Boşanan çoğu insanın tersine, evli kadın kimliğini de özlemiyordu. Aslında özgür kaldığı için çok memnundu. Ama kaybının acısını yaşamaktan kendini alıkoymadı. Bedeninde hissettiği bir acıydı bu: kemiklerinde, kafasının içinde, kalbinde. Üzüntüsünü ifade etmek, bir baba olarak Guy'a şükran duymasının önünü açmıştı. Bilgece davranıp çocuğuna harika bir baba seçmiş olduğu için de gurur duyuyordu. Ayrılmanın parasal boyutu zor olmuştu. Araya pahalı avukatlar koymaları gerekti ve çok stres yaşandı, ama

bütün çabalara rağmen ortada kavga edecek fazla bir para yoktu ve yeterince iyi buldukları bir çözüme vardılar. Alex'in gönencini her şeyin merkezine koymakta anlaşılmış olmaları Isabel'i müthiş memnun etmişti; çekişerek birbirini mahveden çiftlerin çocuklarının da çapraz ateş altında kalıp yaralandığını çok görmüştü.

Isabel'in ruh hali iyiye gidiyordu. Cinsellik alanında da keyfi yerindeydi, yükümlülük altına girmiyor, ama cinsel dürtüsünün gücünün ve bunun ona verdiği hazzın tadını çıkarıyordu. Gerçi içindeki isyancı kurallar tarafından hapsedilmekten korkmaktaydı, ama iç karmaşaya karşı koyacak bazı yeni davranış biçimleri geliştirmişti. Artık zamanını daha iyi organize ediyor (alkolik çocuklarının pek çoğunun "zaman yitirdiğini" duymuştu), düzenli olarak egzersiz yapıyordu, görev dağıtmayı öğrenmişti ve daha çok yazıyordu – günlük tutmak varlığının kuytu köşelerinde saklı sırları öğrenmesini sağlamaktaydı. Kavrıldığı şeylerden biri de başkaldırı olduğıydu, çok güçlü bir yanıydı bu. Bunun çocukken kendisini korumuş olmasının önemini anlıyordu, ama artık güven duymayı engelleyen bir zırh gibiydi. Âşık olabilmek için kendine yaralanabilir olma izni vermeliydi. Günişığına çıkan her kavrayışla birlikte öz bilinci ve dolayısıyla özsaygısı da arttı. Gülümseyerek bakıyordu bana, koyu renk gözleri ışıldıyordu. Onun bu atılımlarına tanık oldukça ve olası geleceğinin yarattığı heyecanın bulaşıcı kıkırdayışlarını işittikçe, içimde yayılan sıcaklığı hissediyordum. "İş ahlakım gayet iyi. Bu bakımdan kendime inanıyor, başkalarına da saygı duyuyorum. Başarılı bir iş kadını olmak hoşuma gidiyor. Bunu artık içime de yönlendirebilirim. Her şeyin yolunda gitmesine dikkat edebilirim. Yeterince sabırlı olursam, bir sonraki evreye geçirim; şimdi bir dengedeyim, o zaman enerjim daha iyi şeyleri çekiyor olacak. Belki bir gün kıcını toplamayı bilen biriyle tanışacağım, ama şimdilik sadece çıkıyor olmaktan mutluyum. Kendimi tamamlamak için bir erkeğe ihtiyacım yok. Aslında şimdilik erkek arkadaşım olsun

istemiyorum. Kendime, yaptıklarına ve hayatımın gidişine daha çok inanıyorum artık. Bunu kabul edebilir, inanabilir, keyif alabilirim.”

Bir terapist olarak mesleğimin armağanlarıdır bunlar. Isabel'i yeni bir umutla dolu görmenin, ondaki içsel öz bilinci tanımaktan doğan derin tatminin sevinci, şimdi artık fiziksel güzelliğiyle örtüşüyordu. Isabel duygusal bir bağımlılık içindeydi. Bu onun durmadan savrulmasına yol açmış, duygusal olarak çökertmişti. Ama kendine yönelik yıkıcı davranışları ayakta tutan inkârı zaman içinde aşmayı başardı, tatmini erteleme disiplini geliştirdi ve iyileşme yönündeki pek çok adımdan ilkini atma cesareti gösterdi.

Bazı anahtar öneme sahip anlar olmuştu – örneğin, yeni bilgisinin verdiği neşeyle gülerek “Ben bir kazananım,” demesi. Bu adımlar zamanla kendine dair içsel algısını değiştirdi, böylece gelişip ilerlemesi mümkün oldu. Algıda küçük kaymalardan ibaretti bunlar, ama etkileri çok genişti: Isabel kendini sevebilir hale geldi, sevgiye layık biri oldu... Bu hareket ivme kazanınca, hikâyesinin yeni ve daha mutlu bölümleri başlayacak.

Aşk Üzerine Düşünceler

Aşk bize en büyük sevinci verir, en büyük hayal kırıklığını yaşatır. Hem delilik ve cinayetin hem de anlam ve güvenliğin yaşadığı yerdir. Riskli bir iştir aşk. Yine de karşılıklı sevginin olduğu bir ilişkiyi kuranlar diğerlerine kıyasla daha mutlu, daha sağlıklı, daha zengin olur, daha uzun yaşar, hayattan daha fazla tat alırlar. Ve büyük bir ek kazanç da çocuklarının mutlu olmasıdır. İyi bir ilişki hayat iksiridir. Öyle şişede filan satılmaz, ama bir potansiyel olarak hepimizin içindedir. Tüm iyi şeyler gibi ne kolay elde edilir ne de bedelsizdir. Şanslı olmayı ve hem kendi üzerimizde hem de bir çift olarak müthiş çaba harcamayı gerektirir.

Araştırma sonuçları gayet açıktır: Bütün ilişkilerimiz önemlidir – eşimizle, ailemizle ve arkadaşlarımızla güçlü, güvenilir ilişkiler içinde olmak hayati önem taşır; özellikle ama aşk ilişkisini canlı tutmak için dökülen tere ve çekilen sıkıntıya değer. Hayatı paylaşmanın yollarını bulmak ve çatışmalarla baş etmenin daha iyi yollarını aramak ne kadar zor olursa olsun, çoğu insan için yalnız olmaktan iyidir. Temel mesele sadece bir eş olması değil, o eşle olan ilişkinin kalitesidir.

Uzun süreli mutsuz evlilikler çiftlere bu faydaları sağlamaz. Bir ayrılmanın ardından başarılı bir başka ilişki kurabilen kişiler ise ser-pilip gelişenler kategorisine geri döner.

2017’de Birleşik Krallık’ta sadece tek kişiden oluşan hane sayısı 7,7 milyondur. Bunun nedenleri çok çeşitlidir. Bazıları yalnız yaşamayı seçmiş değildir. Aşk söz konusu olduğunda, birçok insan kendini yalnız hisseder, bir partneri olsun ister, bulmak için elinden geleni yapar, ama başaramaz. Yalnızlık zor olduğu gibi sağlık üzerinde de pek çok olumsuz etkileri vardır. Yani tek başına yaşayan insanlardan bazıları daha çok acı çeker. Bazıları da yalnız olmayı kabullenerek gelişebilir. Bunlar tek kişilik faaliyetlerin tadını çıkarır, belki tekeşlilik yerine daha değişken bir aşk hayatını tercih etmektedirler ve kendilerini eşin taleplerini karşılamak üzere sınırlamak zorunda kalmadıkları için daha özgür olduklarını hissederler; aynı zamanda yakın dostlardan oluşan geniş bir çevreleri vardır. Şimdilik bu insan grubu hakkında bilgilerimiz fazla değil, çünkü ağırlıkla çiftler üzerinde odaklanılıyor. Artık nasıl yaşadığımız araştırma sonuçlarının toplanmasından bile daha hızlı değişmekte. Önümüzdeki yıllarda yeni yaşama ve sevmeye tarzımızın doğuracağı sonuçlara ilişkin verileri görmek ilginç olacak.

Bu bölümde neden diğerlerinden daha fazla sayıda (beş) hikâye yer verildiğini sormuş olabilirsiniz. Yanıt basit: Aşk bizi diğer her şeyden daha çok meşgul ediyor. Maria, Jackson, Robbie, Esther ve Isabel ilişkilerimizin her birinin nasıl benzersiz olduğunu, öz bilin-

cimiz ve gönencimiz için ne kadar büyük bir önem taşıyabileceğini gösteriyor bize. Aşk mutluluğumuz bakımından böyle merkezi bir yere sahip olduğundan, bu konudaki düşüncelerim de her zaman- kinden daha geniş kapsamlı oldu. Konuyla ilgili somut kuramları ve bilgileri aktararak hem vaka incelemelerinin karmaşıklığına hem de kendi hayatlarımızdaki aşka açıklık getirmek istedim.

Buradaki öyküleri okuyunca, zaman içinde değiştiğimizi görüyo-ruz. Mesele aşk ilişkisi olduğunda karşılaştığımız pek çok zorluktan biri, kendimizi ayrı ayrı ve birlikte nasıl değiştirdiğimizdir. Bunun yolunu bulamazsak, uzun süreli ilişkiler için önemli bir risk faktörü oluşmuş demektir. Maria bir çalkantılar ve sorular yumağından ge-çerken, her ne kadar acı çekerek olsa da kendi içinde uyum sağlama- nın ve evliliğini ayakta tutmanın yolunu bulmuştu. Isabel, Robbie ve Esther'de ölüm veya boşanma ile sona eren bir ilişkiden dolayı uğradıkları kaybı ve çektikleri sıkıntıları gördük. Jackson ise yirmili yaşlarındaki sağlık ve güven sorunlarının köklerini araştırması ge- rektiğini kavramış, böylece ilk ilişkilerine kendini daha iyi tanıyarak ve daha dirençli olarak başlamıştı. Umarım bu onu gelecekte de za- rar verici ilişkiler döngüsünden koruyacaktır.

Bu beş kişinin her biri kendine göre acı çekiyordu. En çok aşk konusunda yara almış kişiler olarak kendi çocuksu benliklerine geri dönme hızları da son derece etkileyiciydi; bu durum hayatımızın her evresinde erken dönem benliğimize geri çekildiğimizi gösteriyor. Beşi için de iyileşmenin yolu acılarını dile getirmekten geçiyordu; bu sayede yeniden aşk aramak için zamanla serbest kalabildiler. Yaş, na- sıl sevdiğimize dair iyi bir ölçü değildir. Hepsinden şunu öğrendim ki, aşk yaşanmıyor. Yetmişlerinin ortasındaki bir kadında veya alt- mışlarındaki bir erkekte de ellilerindeki ve kırklarındaki kadınlarda veya yirmilerindeki bir genç adamda olduğu kadar kuvvetle ısıldıyor.

Aşk Nedir?

Çocukluğumuzda nasıl sevilmiş olduğumuz, bize sevginin ne olduğuna dair benzersiz bir deneyim sağlar, bizim tutumumuzu ve davranışımızı da biçimlendirecektir, ama bu nihai bir şey değildir: Tüm hayatımız boyunca girdiğimiz aşk ilişkileri de bir o kadar etkide bulunur. Aşkın nasıl görüldüğü ve nasıl bir his verdiği, çevremizde, hem aile ve arkadaş ortamında hem de dâhil olduğumuz kültürde görüp yaşadıklarımız tarafından etkilenir: Kitaplar, pop müzik, filmler, televizyon ve sosyal medya, hayal dünyamıza “gerçek aşkın” ne olduğuna dair görüntüler ve öyküler akıtır. Bu saydıklarımız da yüzyıllar boyunca gelip geçmiş türlü çeşitli sanatçıların eserleriyle doludur; Ortaçağda saraya özgü aşk hikâyelerinden tablolara, operalara, heykel ve romanlara kadar bu eserler aşkı ve trajediyi çok göz alıcı, çok güzel şekillerde betimlemektedir. Tüm sanat dallarında ve kültürlerde aşkın en yaygın anlatılma biçimi romantizm, yani tutkuyla âşık olmanın muhteşem resmidir – uzun vadeli ilişkilerdeki aşınıp yıpranan, daha sakin, daha hafif sevgi değil. Konuyu daha iyi kavrayabilmek için psikolojik araştırmaları inceledim. Psikologlar on yıllardır aşkı derinlemesine ele aldı, ne var ki bu çalışmaların sonuçlarının kamuoyu bilincine sızması çok yavaş oluyordu. Ama çevrimiçi bilgilere ve internet yayınlarına erişim olanaklarının artmasıyla birlikte artık daha fazla ilgi çekiyorlar.

Romantik bir aşka tutulduğumuzda beynimiz bir nörotransmitter olan dopaminle dolup taşar, sevgimizin nesnesine karşı dindirilemez bir açlık halinde istek ve arzu duyarız. Parlak bir antropolog ve *Why We Love* [Neden Severiz] adlı kitabın yazarı olan Helen Fisher, nasıl sevdiğimiz konusunu araştıran bir uzmandır. Fisher’a göre eş arama yönündeki bilinçdışı eğilimlerimiz evrimsel bir gereklilik olan üreme ihtiyacından kaynaklanır. DNA’mızda kodlanmıştır ve bugün de davranışlarımızı motive etmektedir. Bu sistem milyonlarca yıl

Önce Afrika savanlarındaki atalarımız tarafından geliştirildi. Strateji, genleri yeniden üretmekten oluşuyordu ve bunu da en başarılı şekilde erkek ile kadın arasındaki esas itibarıyla dışlayıcı bir çift ilişkisi ile gerçekleştirmek mümkündü. “Esas itibarıyla” dememizin tek nedeni var: Sadakat bu girişimin başarısı için merkezi önemde değildi.

Her insanın aşk hikâyesi benzersizdir, ama muhtemelen belli bir modele göre hareket ederiz. Önemli bir psikolog olan Robert Sternberg şu kuramı öne sürmüştü: “Aşkın üç temel bileşeni olduğu söylenebilir: tutku, yakınlık ve bağlılık.” Tutku aşlında seks demektir, kendimizi “deli gibi âşık” hissettiğimizde ortaya çıkan çiftleşme dürtüsüdür ve genellikle delilik buradaki asıl belirleyici sözcüktür. Fisher âşık olmuş erkek ve kadınların MRG taraması yapılan beyinlerinde çoğunlukla aynı bölgelerin belirginleştiğini göstermişti. Aşk, dopamin ödüllendirme sistemini harekete geçirir ve genellikle rasyonel düşüncüyü devre dışı bırakır. Sırf bu bile romantik aşkın uzun süreli partnerlik için iyi bir temel olmadığını görmeye yeter.

Aşk gezegenimizdeki en güçlü uyuşturuculardan biridir. Beynin eski sürüngen kısmından çıkan bir dürtüdür, içimizin derinliklerine gömülüdür orada. Erkekler de kadınlar da aşka adeta kabloyla bağlanmıştır ve tepkilerimiz de benzeşmektedir. Ele alıp işlenebilecek bir duygu değildir bu. Vücudumuz artık kontrolümüzden çıkmıştır: Sürekli dördüncü viteste giden bir otomobil gibidir, ayağımızı gazdan çekip vites küçültmek için ne kadar çabalarsak çabalayalım, bunu başarmamızın bir yolu yoktur. Kızıışmış bir halde aşkımızın nesnesine, asla yeterince elde edemeyeceğimiz o kişiye doğru ilerlemek isteriz. Onun bedenine, kokusuna, sözlerine ve varlığına açızdır.

Robbie’nin etkileyici bir şekilde gösterdiği gibi âşık olmak canlılık, sevinç ve yeni bir insan olma hissi getirir. Rüya acımasızca paramparça olduğunda yaşanan kırılmanın acısı genellikle on sekiz ay ıla iki yıl sürer.

İşler ideal senaryoya göre gidecek olursa, birbirlerine çılgınca âşık olan çift bu dönemde dürüst ve açık iletişimin yollarını bulabilir ve yakınlık başlar. Yakınlık başka bir insanı derinlemesine tanımak ve onun tarafından derinlemesine tanınıyor olmayı hissetmektir. Gerçek benliğimizi olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle birbirimize acele etmeden, duyarlı bir şekilde açıp gösterirsek ve kabul görürsek, dahası değerli bulunursak, yakınlığa ulaştığımız demektir. Duygusal ve cinsel yakınlık aşkın sihirli bileşenleridir. Partnerler kendilerini birbirine destek olan bir ekip olarak anladıklarında ve hayatın iniş çıkışlarıyla ayrı ayrı değil birlikte daha iyi baş ettiklerini, daha sağlam durduklarını gördüklerinde, aralarındaki güven ve saygı daha da gelişir.

Bağlılık ise bu ilişkiyi, bu aşkı uzun vadede ve genellikle evlilik kurumu aracılığıyla veya –giderek artan bir şekilde– birlikte yaşama yoluyla sürdürme kararıdır. İşte bu aşamada, eğer çift birlikte çocuk sahibi olmayı planlıyorsa, her biri partnerinin sevgi dolu ve kendini adanmış bir ebeveyn olma kapasitesini tartıp değerlendirmelidir. Yeryüzündeki kültürlerin çoğu sadakati bu bağlılığın parçası kabul etmektedir; ancak, suç sayılıp ölüm cezası verilen kültürlerde bile sadakatsizlik olmaktadır.

Sternberg'in araştırmalarına göre, her insanın yaşadığı sevgi ondaki tutku, yakınlık ve bağlılığın derinliğine bağlıdır. Bu bileşenlerin her bireyde ve çiftte nasıl gerçekleştiği, kişinin ne tür bir sevgi hissedeceğini belirler. Çok tutkulu birinin bağlanacak cesareti bulamaması mümkündür. Ya da iyi iletişim kurabilen biri cinsel bakımdan çekingen olabilir. Huzursuzluk ve kırılmalardan korunmanın anahtarı, duygular ve beklentiler bakımından karşılıklı olarak elden geldiğince açık ve net olmaktır. İlişkinin giderek sağlam kökler salabilmesi için bireyin zaman içinde farklılaşan ihtiyaç ve deneyimlerine göre değişmesi, uyum sağlaması gerekir.

Çeşitli araştırma sonuçlarına göre, başarılı bir ilişkide birbirimize karşı sevecen ve nazik olacağımızı, karşılıklı saygıya dayanan bir dostluk kuracağımızı, birbirimize değer vermeyi, dinlemeyi, sevgi ve ilgimizi düzenli olarak dile getirmeyi öğreneceğimizi güvenle bekleyebiliriz. İyi bir ilişkide birbirini sıkmadan bağlanmanın yollarını bulurken aynı zamanda bağlantıyı canlı tutmak için var gücüyle çabılıyor olmak, pozitif bir dinamizm yaratır. Birbirimizle istediğimiz ve mecbur olduğumuz gibi çatışmayı ve sonrasında gerekli onarımı yapmayı öğrenmek, bunu daha da arttırır. Ve hayatlarımızı birlikte biçimlendirip anlamlı bir çift oluştururken, keyif alıyor olmalıyız. Bunu uzun vadeli olarak başarmak, irade ve arzuyla olur.

Genetiğin ve Çevrenin Aşka Etkisi

Helen Fisher'ın araştırması insanların eşleşme oyununun karmaşık olduğunu ve cinsel stratejilerin bireyden bireye farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur; ama evrimsel dürtümüz içimizde yazılıdır: "Biz sevgi için doğmuşuz." Fisher çevre tarafından biçimlendirilen kişilik tipimiz üzerinde genetiğin belirleyici rol oynadığını öne sürer.

Maria, Jackson, Robbie, Esther ve Isabel'in öykülerinde ebeveynlerinin ilişkilerinden kaynaklanan etkilerin onların içinde örüntüler oluşturduğunu çarpıcı bir şekilde gördük: Bu kişiler kendilerini değiştirmek istiyordu, ama aynı senaryoları tekrarlamaktaydılar. Gençlerin rolünü fark etmiş olsalar, belki de kendilerini daha kolay bağış-larlardı. Fisher şöyle diyor: "Biyolojik doğamız içimizde durmadan fısıldayarak kimi seveceğimizi etkiler." Bağlanma konusundaki araştırmalar bunu desteklemekte, yetişkinlerin çocukken yaşadıkları tarzda ilişkiyi yeniden üretme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Senaryo kitapçığı içimizde hazırdır ve bilinçli veya bilinçsiz olarak

hayatımızda sahnelenir. Bekleneceği gibi güvenli ve sağlam bir ilişkisi olan ebeveynlerin sunduğu örnek, çocuklarının da güvenilir ilişki kurmasına yardımcıdır ve tabii bunun tersi de geçerlidir. İçsel bir güvenilirlik temeline sahip olmayan veya kimin güvenilir olduğunu anlamayı beceremeyen güvensiz partnerler de çocukları için bir senaryo hazırlar. Dahası, bu çocukların ebeveynleriyle olan ilişkisi de onları biçimlendirir ve kendi aşk yaşamlarında nasıl davranacaklarına dair güçlü bir ipucu oluşturur. Bununla birlikte, öğrenilmiş bağlanma tarzları ve örüntülerini değiştirmek mümkündür. Kendimizi bilinçlilik, kararlılık ve biraz da şansla, biyolojimize ve geçmişimize rağmen yeniden programlayabileceğimize ve sağlam ilişkiler kurabileceğimize inanmasam, terapist olmazdım.

Aile dışında bize olanlar aynı zamanda inanç sistemimizi ve dolaşısıyla davranışlarımızı da etkiler. Maria'nın hikâyesinde gördüğümüz gibi ilk aşkımız ister iyi ister kötü olsun, gelecekteki partnerlerimize duyacağımız güveni biçimlendirecektir. Genellikle on sekiz ve yirmi üç yaş arasında gerçekleşen, cinsellik içeren ve daha karmaşık olan bu ilk ilişkiler en önemli deneyleme dönemlerinden biridir, aşk ve seks konusundaki tutumumuzu geliştirirler. Boşanma istatistikleriyle de bağlantılı oldukları düşünülmektedir: Eğer ilişkilerde daha çok kendimizle ilgiliyse ve o yaştaki bir defalık veya geçici ilişkilerde bağlanma olmayışının tadını çıkarmışsak, muhtemelen evlilik bağına girme eğilimimiz veya boşanmaktan korkmamız, başkalarına kıyasla daha az olacaktır.

Üreme ile bağlantımız kesindir, ama bunu nasıl yapacağımız ve hangi davranışların kabul edilebilir olduğu, toplumsal olarak oluşmuş yapılardır. Ve bu da zihinlerimize nelerin aktarıldığıyla ilişkilidir. İnsanların izledikleri medya tarafından etkilenmesi mümkündür ve zaten etkilenirler de. İlişkileri daima belli şekillerde temsil ediliyor olarak görüyorsak, ilişkilerimizdeki davranışlarımız da belli bir tarzda etkilenmiş olur. Günümüzde bağlanma ilişkilerinden ziyade geçi-

ci ilişkileri gösteren programlar, otuz yıl öncesine kıyasla ekranlarda daha çok yer alıyor. Bunun etkisi gündelik, geçici cinsel ilişkiyi yaygın ve olağan saymamız yönünde olacaktır. İşin ilginç, kadınların bu tür cinsel ilişkilere girmesine karşı bir önyargı mevcuttur: Kadınlar için olumsuz sonuçların erkeklerden daha fazla görüldüğüne işaret eden bir şey bu. Merak ediyorum, cinsel devrime rağmen Kutsal Kitap'taki seksin kadınlar açısından sadece üreme için olması gerektiğini söyleyen buyrukların hâlâ yankıları sürüyor olabilir mi?

Genetik ve çevresel nedenlerle, toplumda yalnız insanlara karşı bir önyargı söz konusu. Eğer boşanmışlarsa, yeni bir eş bulacakları varsayılıyor. Eğer hiçbir zaman uzun süreli ilişkileri olmadıysa, acıyarak bakılıyor onlara veya akıl karıştırıcı bulunuyorlar. Doğadaki vahşi hayvanlar kadar ilkel bir şey bu: Yalnız olanın saldırıya uğrayıp av olması daha muhtemeldir. Yalnız kişiler dışlanabilir, değersiz bulunabilir ve eleştirilebilir. Bir partner istiyor, hatta belki yalnız oldukları için kendilerini çaresiz hissediyor olabilirler; ama duyarsız yorum veya varsayımların insafına kalmış olmak, durumu daha da kötüleştirmektedir.

İstatistikler ve Sosyal Değişmenin Aşk Üzerindeki Etkisi

İstatistikler çağdaş toplumlarda uzun vadeli ilişkilerin nasıl değiştiğine ve neyin yeni norm haline geldiğine odaklanmış bir mercektir.

100 yıldan fazla bir süredir daha az insan evleniyor. 2014 yılında yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde 34'ü ne evliydi ne de yalnız yaşıyordu. Toplumun ne kadar değiştiğinin en büyük göstergesidir bu. 2014'te İngiltere ve Galler'de on altı veya daha ileri yaştaki insanların yüzde 51'i evliydi veya medeni birliktelik [*civil-partnered*] sürdürüyordu. Birlikte yaşayan aileler [*cohabiting families*] en hızlı artan aile tipidir; 1996 ile 2016 arasında sayıları iki katından fazla

artmış, 1,5 milyondan 3,3 milyona çıkmıştır. Marriage Foundation'a [*Evlilik Vakfı*] göre "birlikte yaşayan ebeveynler, bakmakla yükümlü çocuğu olan çiftlerin yüzde 19'unu oluşturmakta, ama tüm parçalanmış ailelerin yarısını meydana getirmektedir."

Bu değişimleri tarihsel açıdan bakarak daha iyi anlayabiliriz. Yüzyıllar boyunca evlilik aşkla ilgili değildi, kökeninde kaynak paylaşımı yatan ekonomik bir sözleşmeydi. Kraliyet aileleri ulusların ittifakını sağlamak için aristokratlar para veya arazi için evlilik yapardı. Diğerlerinin evlilikleri aynı inanç ve sınıftan aileler arasında oluyor veya köylüler ağır işleri paylaşacakları bir eşe duyulan ihtiyaç nedeniyle evleniyordu. Günümüzde insanların yüzde 89'u sadece aşk için evleneceğini söylüyor.

Son elli yılda çığır açıcı toplumsal değişimler oldu ve bunlar evlilik kurumuna bakışımızı dönüştürdü; ama ortaya çıkan sonuçlara uyum sağlayacak hiçbir şey yapmadık. Böyle radikal bir değişikliğe üç büyük kuvvet neden olmuştur. *Psikolojik devrim* toplumsal kurumların gücünü azaltıp kendini ifade eden bireyciliğin [*expressive individualism*] önemini arttırdı. Artık kişisel mutluluk, çocuk yapma ve yetiştirme için istikrarlı bir kuvvet olarak evlilik kurumuna kıyasla daha öne çıkmış vaziyette. Ağırlıkla doğum kontrol hapı ve kadın hareketinin ortaya çıkardığı *cinsiyet devrimi*, kadınları sürekli gebe olmaktan kurtarıp iş hayatına karışmalarını mümkün kıldı; artık normal olan, her iki cinsin de çalışıyor olması. Kadınlar yine evlenmek isteyebiliyor, ama farklı nedenlerle: Statü elde etme, üstlerine düşen rolü yerine getirme veya miras hakkı gibi amaçlarla evlenmeleri nadir görülen bir şey, bunlara zaten kariyer yaparak ulaşabiliyorlar. *Seküler devrimle*, yani dinsel inancın ve dinsel ahlaki otoritenin gerilemesiyle birlikte, Tanrı'ya olan inancın sarsılacağından duyulan korku, evlilikleri ayakta tutan bir şey olmaktan çıktı; dolayısıyla ayrılmalar sosyal damga yeme endişesi olmadığı için kolaylaşmış bulunuyor.

Boşanma

Esther ve Isabel için boşanma acı ama doğru karardı. İtina göstermeden, kederlenmeden kolayca yapılmış değildi. Bu iki kadının deneyimi boşanmanın insanlar için başa çıkılması en zor şeylerden biri olduğunu gösteren yakın zamana ait bir araştırmanın sonuçlarını yansıtır nitelikte; ama boşanma sürecini başlatanlar açısından bu yine de en iyisiydi. Boşanan kişinin kendini toplaması zaman alıyor. Araştırmalara göre, bu kişilerin hayatlarını yeniden dengeye oturmuş hissetmesi için genellikle dört yıl gerekmede. Isabel'in boşanmayı olumlu olarak algılamasını kolaylaştıran en önemli şeylerden biri, kocasıyla çocuğun bakımını eşit ölçüde üstlenme hususunda anlaşmış olmalarıydı. Çoğu zaman çocuk açısından da çok daha yararlıdır böylesi.

Boşanmaların çoğu evlilikten on veya on beş yıl sonra gerçekleşiyor. Dolayısıyla, küçük yaştaki çocukların boşanmadan etkilenmesi kaçınılmaz. Boşanan yetişkinlerin büyük bir kısmı yeniden evleniyor ve bu yeni evliliklerin de yüzde 40 kadarı boşanmayla sonuçlanıyor. Yani birçok çocuk nerede, nasıl ve kiminle yaşayacakları konusunda çeşitli değişikliklerle karşılaşmakta; bu durum rahatsız edici olabilir ve uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Boşanan insanlarda sürüp giden zararlar yarattığı en sık görülen sorunlar, para konuları ve tek başına çocuk yetiştirme durumudur (çoğu örnekte babanın çocuklarla temasının çok daha az olmak üzere).

Esther "gümüş dullar" denenlerden biriydi. Bu yaş grubundaki boşanma sayısı son yıllarda ikiye katlanmıştır. Ancak, ileri yaşta boşananların artıyor olması, aslında genel eğilimle ters düşmektedir: 2014'te boşanma sayısı yüzde 9,1 azaldı ve 2003'teki zirveye göre düşüş yüzde 34 oldu. Araştırmalar bunun nedeni olarak kadınların olgunlaştıkça ilişkiler konusundaki tutumlarının değişmesine, daha girişken ve kararlı olmalarına işaret ediyor. Kendileri de sık sık daha

özgüvenli olduklarını, başkalarının eleştirilerine daha az aldırış ettiklerini ve kendilerine daha çok inandıklarını ifade etmekte.

İngiltere ve Galler'deki evliliklerin yüzde kırk ikisi boşanmayla son buluyor. 2017'de boşanma sayısı 101.699'du. Analizlere göre, boşanma oranındaki düşüşün nedeni çiftlerin daha geç evleniyor olması; ayrıca genel olarak evlenme sayılarında da azalma var.

Esther ilk kez boşandığında oğlu yirmi üç yaşındaydı, artık bir yetişkin olduğu için küçük bir çocuk kadar acı çekmeyeceği düşünülebilirdi. Ama öyle olmadı. Zaten aslında boşanan ebeveynlerin yetişkin çocuklarına ilişkin bu varsayım genellikle geçerli değildir: boşanma yıkıcı sonuçlar getirir. Bir araştırmadan öğrendiğimize göre, yetişkin çocuklar ebeveynlerinin evliliğinin yıllardır kötü gittiğini biliyor olduklarında bile, boşanma karşısında ilk tepkileri derin bir şok oluyor. Kayıp, öfke ve derin üzüntünün tüm karmaşıklığıyla bir tür yas yaşıyorlar. Bütün geçmişlerini şüpheyle sorgulayıp tüm ilişkilerde güven sorunu çekebiliyorlar. Bu yas süreci çoğu defa ebeveynlerle veya aileyi yıktığını düşünerek suçladıkları tarafla bir çatışmadır, güvenlerinin yeniden inşa edilebilmesi için tutarlı ve zorlu bir çalışma gereklidir.

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları

Isabel bir alkoliğin kızıydı. Alkolik bir ebeveyn den çocuğa kalan duygusal miras genel olarak dikkate alınmaz. Özel olarak da çocuğun uzun vadeli aşk ilişkileri oluşturma yeteneğini nasıl biçimlendirdiği üzerinde pek durulmaz. Alkolik insanların çocukları tüm bağımlılık davranışlarına, hem *duygusal bağımlılığa* hem de alkol ve uyuşturucu kullanımına yatkındır. Duygusal ayıklığın önemini görmek beni çok etkiledi, gelecekte buna daha çok dikkat edeceğim.

Al-Anon tarafından yayınlanmış bir yazı, alkolik üyesi bulunan ailelerde yetişmiş çocukların bazı tipik özellikleri olarak şunları belirtiyor: “otorite figürlerinden korkma, yalıtılmışlık, terk edilme korkusu, başkalarının yanında rahatsızlık hissi, işlemeyen ilişkilere yapışıp kalma, iyi işleyen ilişkiler yerine sürekli üzüntünün tercih edildiği bir heyecan bağımlılığı.” Ayrıca, alkolik insanların çocuklarında zarar verici davranış riski de daha yüksektir: örneğin madde bağımlılığı, anti sosyal davranışlar, düşük özsaygı, depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları.

Bunlar kesinlikle söz konusu çocukların varacağı noktalara dair bir tahmin anlamı taşımaz – Isabel örneğinde gördüğümüz gibi. Ama bir risk faktörü oluştururlar, korunma için daha dikkatli olmak gerekecektir. Alkoliklerin yetişkin çocuklarında duygusal ayıklığı desteklemek, kendilerine ve hayata güvenlerini arttırmak için Al-Anon (AA’nın alkolik aileleri için destek kuruluşu) 12 aşamalı bir kurtarma programı geliştirmiştir.

İlişki Dinamiği: Cinsiyet ve Aşk

İçgüdüsel olarak çoğu erkeğin önce bir kişinin cinsel çekimine kapılıp hızla âşık olma eğilimine girdiğini, kadınların ise sıcaklık ve mesleki statü aradığını düşünürüz; araştırmalar da bunu destekliyor. İdeal durumda, ilişki ilerledikçe hoşlanma ile seks arasında bir denge oluşur, erkeklerde sevecenlik, kadınlarda cinsellik artmıştır. Hem erkekler hem de kadınlar yakınlık ister, ama bunu farklı şekillerde ifade ederler. Erkeklerin sevgilerini göstermek için daha çok pratik bir şey yaptığını görüyoruz: Erkekler yapandır. Kadınlar ise konuşandır: Erkeklerden daha fazla sözcük kullanır, ne hissettiklerini söylerler, sözcükler ile hissedilenler arasındaki duygusal bağ heyecanlandırır onları. Erkeklerin kadınlardan daha az konuşmalarını, kadınların da

bunun tersini istemesinin ilişkilerde gerilime yol açması sık görülen bir şeydir. Önemli olan, diğer kişinin “aşk dilinin” nasıl bir şey olduğunu birlikte anlayabilmektir: Söz konusu kişiler jestlerle mi, kelimelerle mi, yoksa fiziksel temasla mı sevildiğini hissediyor? Hangi şeyler onların kapıları kapatmasına yol açıyor? Partnerimizin sevgiyi en iyi ne şekilde alımladığını öğrenirsek, bunu ona vererek daha güvende olabilir, olumlu bir çevrim başlatabiliriz. Hediye vermeyi anımsatıyor bu bana: İnsanlar çoğu zaman kendi almak istedikleri şeyleri hediye eder, oysa hediye verecekleri kişinin zihnine girmeyi de deneyebilirlerdi. Bu bir uyum sağlama sürecidir, psikolojik sözlüğümüzü partnerimizin sözlüğünü de kapsayacak şekilde genişletirsek, onun zihin yapısına girebileceğimiz gibi karşılıklı bağımlılığa karşı korunmak için gerektiğinde oradan çıkmamız da mümkün olur. Uzun süreli ilişkilerde dil ve sevginin ifade edilme biçimi büyük ölçüde değişecektir. Eşlerin kendilerini ayarlayacak esnekliği gösterebilmesi gerekir.

İlginç bir şekilde, Jackson gibi erkekler sallantıdaki bir ilişkiye kadınlardan daha uzun süre bağlı kalırlar ve ayrılma sonrasında kendilerini daha yalnız hisseder, neyin yanlış gittiği sorusuyla daha çok uğraşırlar. Kadınlar daha iyi arkadaşlıklara sahip olduğu ve böylece partner eksikliğinin yerini daha kolay doldurduğu için mi böyle olduğu sorusuna net bir cevap verilebilmiş değil. Ama ileri yaşlardaki aşk üzerine yapılan araştırmalar, kadınların hayatlarına eşlik edecek birine daha az ihtiyaç duyduğunu, çünkü bu ihtiyacı arkadaşlık yoluyla giderebildiklerini gösteriyor.

“Biricik” Ruh Eşini Bulmak

“Biricik” olan o tek kişiyi bulma öyküsü Platon’dan beri her türlü medyada tekrar tekrar anlatılmıştır; bir bütün olmamızı sağlayacak

kişiyi ararız, bizi tamamlayan, onunla karşılaşana kadar çektiğimiz tüm eksikliği giderip bizi iyileştiren mükemmel uyumu bulmak isteriz. Bu hayali “biricik” kişiyi aramamız, birine bağlandıktan sonra da gizli rüyalarımızda devam edebilir. Diğer yarımız olan o ideal varlığı ararken, yatakta yanımızda yatan kişiyi gözden kaçırdığımız çok olur. Mükemmel ruh eşini bulma efsanesi tahmin edilemeyecek kadar büyük zararlara yol açmaktadır.

Günümüzde evlilikten beklentiler hiç olmadığı kadar fazla. Parlak bir çift psikoterapisti olan Mating in Captivity’nin [Tutsak Cinsellik] yazarı Esther Perel, bağlanma ilişkilerinde taleplerin artmakta olduğunu söylüyor: “Bir zamanlar bütün bir köyün sağladığı şeyler için tek bir kişiye yöneliyoruz: sağlam bir zemin, anlam ve süreklilik.” Hem kişisel gelişme ve doyum hem de heyecan ve güven, harika bir seks hayatı, parasal güvenlik ve çöp kutularını dışarı taşıyacak biri olsun istiyoruz. Bu beklentiler karşılanmadığında veya ilişki durgunluğa girdiğinde sona eren ilişkilerin sayısı giderek artmakta. Genellikle “ya hep ya hiç” anlayışıyla karar veriyor, bazı ihtiyaçları başka yerde karşılama arayışına girismiyoruz. *The All or Nothing Marriage*’ın [Ya Hep Ya Hiç Evliliği] yazarı Eli Finkel tüm beklentilerimizi karşılayan bir ilişkinin mümkün ama nadir olduğunu, geliştirilmesi için çok zaman ve ilgi gerektiğini ve genellikle hayatımızın başka alanları –örneğin kariyer yapma– için bu zamanı ayıramama gibi bir bedel ödendiğini belirtmiştir. Her şeye birden sahip olamayız.

Her ne kadar ideal eş düşüncesi bir efsane olsa da bir kişiyle uzun süreli bağlılık ilişkisine girmeye karar verirken “âşık beyinden” daha fazlasını kullanmak akıllıca olur. Profesör Anne Barlow’un çift ilişkileri üzerine yaptığı bir araştırmada, gelişen ilişkilerin bazı temel nitelikleri paylaştığı görüldü ve bu araştırmadan on “kritik soru” ortaya çıktı. Tüm çiftler bunları aralarında konuşarak ilişkilerini daha iyi kavrayabilir, ilişkinin üzerinde çalışılması gereken bazı alanları

daha net görülebilir. Ayrıca bu sorular uzun süreli ilişkiye girme ihtimali bulunan çiftlere de yararlı olacaktır.

1. Partnerim ve ben “iyi bir uyum” içinde miyiz? Bu, aşağıdaki dokuz soruya ayrıştırılabilir.
2. Sağlam bir arkadaşlık temeline sahip miyiz?
3. İlişkimizden ve hayattan aynı şeyleri mi bekliyoruz?
4. Beklentilerimiz gerçekçi mi?
5. Genellikle birbirimizin iyi yanlarını mı görüyoruz?
6. İlişkimizi canlı tutmak için ikimiz de çaba harcıyor muyuz?
7. İkimiz de birlikte özgürce tartışabileceğimiz ve sorunları gündeme getirebileceğimiz hissine sahip miyiz?
8. İkimiz de zor zamanları gayretle aşmakta kararlı mıyız?
9. Sıkıntılı durumlarla karşılaştığımızda, bunun üstesinden gelmek için el ele verecek miyiz?
10. Her birimizin çevresinde destek olacak başka kimseler var mı?

Bir bağlanma ilişkisinde bu soruları sormanın nasıl bir yararı olabilir? Dr Ted Hudson’ın araştırmaları iyi bir partneri bulmadığımızı, onu yarattığımızı gösteriyor. Bence bu, mutlak öneme sahip bir kavrayış. Hudson’ın uzun dönemli çalışması [longitudinal study] şunu ortaya koymuştur: “Mutsuz ve mutlu çiftler arasında nesnel uyuşma farkı yoktur.” İlişkilerini memnuniyet verici ve sıcak bulan çiftler asıl meselelerin kişiliklerin uyumu olduğuna inanmamaktadır. Tersine, ilişkinin iyi gitmesini sağlayan şeyin kendi tutumları olduğu kanısındadırlar. İlişkinin gücü çiftin birbirine ne kadar benzediğine değil, uyum sağlamaya ve farklılıklarından doğacak rahatsızlıkları emip hafifletecek bir sıcaklık ve sevgi kümesi oluşturmaya ne kadar istekli olduklarına bağlıdır. Bu da uyumluluğun gelişmesi fikrini destekler, sabit bir anlayışa (“Ben böyleyim”) değil, gelişmeci bir anlayışa (“Değişebileceğime

inaniyorum”) sahip olmayı gerektirir. Gelişmeci bir tutuma sahip olmanın anlamı zorlukları aşmak, bunları birbirini daha iyi tanımanın bir fırsatı saymak ve çatışmayı çözerek ilişkiyi güçlendirmektir.

Birlikte yaşayan çiftleri unutmuş değilim. Bağlanma ilişkisinde yaşamının giderek artan bir biçimidir bu. ABD Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsani Gelişme Enstitüsü raporuna göre, ister kişisel seçimlerden kaynaklansın, ister birlikte yaşama zaten daha az sağlam bir çerçeve anlamına geliyor olsun, “birlikte yaşama şeklindeki ilişkiler evliliklerden daha az istikrarlıdır ve bu istikrarsızlık artmaktadır.” Birlikte yaşayan çiftlerin ayrılması evli olanlara kıyasla daha olası – ve belirtmiş olduğun gibi İngiltere Galler’deki evliliklerin yüzde 42’si boşanmayla sonuçlanıyor.

İlişkileri ayakta tutmak ne kadar çok çaba gerektiriyor olsa da araştırmalar evli, birlikte yaşayan veya flört eden insanların hiç kimseyle flört etmeyen ya da çok sayıda kişiyle çıkanlara kıyasla daha gönençli olduğunu belirtiyor.

Uzun Süreli İlişkilerde Seks Üzerine Araştırmalar

Maria’nın seks yapma arzusunun çocukları büyüyünce arttığını görmüştük. Ebeveynlik işi hafifleyince tükenmişlik hissi de ortadan kalkmış, yeni bir aşk için önünde alan açılmıştı.

Profesör Kirsten Mark’ın cinsellik üzerine son araştırmalarından çıkan sonuçlara göre, daha ilişki başlamadan bile “Uzun süreli ilişkilerde cinsel arzuyu canlı tutmayı başarmış kadınlar arzu seviyesi yüksek ve cinsel yanı daha fazla varlıklar olarak kabul edilmektedir.” Bu, bireysel düzeydeki cinsel arzu ile belirli bir partnere yönelik arzu arasındaki örtüşmenin belirtisi olabilir. Kendilerini cinsel bir varlık olarak gören erkeklerin ve kadınların uzun vadeli ilişkiler boyunca cinsel arzuyu sürdürmede daha başarılı olduklarını söylemek

mümkündür. Cinsel arzuları uyumsuz olan birçok çiftle karşılaştım, bunun köklerinin ilişkinin başlangıcında yattığı açıktı – Isabel ve kocasının durumunda gördüğümüz gibi. Neden uzun vadede bunun iyiye gideceğine inandıklarını anlamaya çalışıyordum. Ama kesin kurallar yok. İyileşme olan çiftlerle de karşılaştım, ama ancak çalışma ve bilinçli çaba sayesinde oluyordu bu.

Kadınların cinsel arzusu konusunda toplumun tutumu yavaş da olsa değişiyor. Yeni araştırmalara göre kadınlar erkeklerle eşit derecede cinsel arzu duymakta ve artık kendilerine neyin zevk verdiğini açıkça araştırıp ihtiyaçlarının karşılanması için seçimler yapmaktadır. Özellikle 1990'lardan itibaren doğmuş kadınlarda durum böyle. Ama artık tüm kuşaklara sızıyor ve OMGyes.com gibi internet sitelerinin bunda büyük payı var. Çok daha açık ve ihtiyaç duyulan ama porno olmayan bilgilere de The Pleasure Mechanics gibi sitelerde erişmek mümkün. Erkeklerin her yedi dakikada bir, kadınların ise sadece Pazar günleri seksi düşündüğü kesinlikle bir mittin ibaret: Kadınlar öne çıkıyor ve kendi cinsel güçlerini sahipleniyorlar.

Maria, Robbie ve Isabel eşleriyle cinsel ilişkilerinin evlilikleri sırasında zamanla sönükleştiğini görmüşlerdi. Cinsel arzu ve doyum alanında uzman olan Kirsten Mark, sistematik bir inceleme yaparak cinsel arzunun çevrimsel bir hareketi olduğu sonucuna vardı: Cinsel arzun ne kadar fazlaysa, seks yapmayı o kadar çok istersin; seks hayatın ne kadar iyiye, cinselliği o kadar çok arzularsın. Uzun vadeli ilişkilerin zorluğu, cinsel arzuyu canlı tutmaktır. Çift birbiri için çekici kalırken, kişinin kendi kimliğinin önemini göz önünde tutması büyük bir fark yaratır. Cinsel olmayan dokunuşlar da öyle: Her gün sık sık tekrarlanan sarılma ve öpücüklerin sıcaklığı, daha sonra “kı-zışma” ihtimalini arttırır. Soğuk bir bağlantısızlığın ardından tutkulu bir kucaklaşmaya geçmek, haliyle çok daha büyük bir sıçrama demektir. “Biri” ile birleştysen, artık diğerini aslında görmüyor olabi-

lirsin. Esther Perel'in açık ve net ifadesiyle güvenlik ve aidiyet, arzu ve gizem arasındaki dans, ilişkideki erotik alevi canlı tutar.

İlişkiler bağlamında her bakımdan tartışılmaz olan şudur: Her ne olursa olsun bir zorluk ne kadar erken görülür, ele alınır ve çözülür ya da sonuca bağlanırsa, ilişki o kadar gelişecektir. Uzun süre olduğu gibi bırakılan zorluklar kök salar, giderilmeleri çok daha zor olur. Bağlanma ilişkisi içinde evli olan veya birlikte yaşayan çiftlerle "ilişki bakımı" çalışması yapıyorum. Uzun süreli ilişki için anlaştıklarında bir araya geliyor, o zamana kadar karşılaştıkları meseleleri ele alıyorduz; ayrıca kendi geçmişlerini gözden geçiriyor, bir çift olarak ne gibi güçlü yanları olduğuna bakıyoruz. Daha sonra yılda iki veya üç kez görüşüyoruz. Bu çalışma çiftlere çatışma konularını erken aşamada ele alma imkânı tanıyor, neyin işe yaradığına dair bilgilerini pekiştiriyor ve çocuk sahibi olma, yeni bir eve taşınma veya iş değiştirme gibi değişikliklerin doğurduğu sonuçları değerlendirme fırsatı yaratıyor. Otomobillerimizin muayenesini yaptırırız, birçoğumuz da düzenli olarak genel sağlık kontrolünden geçer. Bunu hayatımızın temel taşlarından biri olan aşk ilişkimiz için de yapmak anlamlı olacaktır.

Uzun Süreli Birliktelikleri Ayakta Tutan Nedir?

Başkalarının bağlanma ilişkisinin içinde olmak nasıl bir şeydir? Asla tam olarak bilemeyiz bunu. Kimi çiftlere bakıp ne diye birlikte olduklarına şaşarız, bazen bize müthiş mutlu görünen çiftlerin ayrıldığını öğrenip afallarız. Aşkta ve ilişkilerde gizem ve sihir vardır, bunlar öngörülemez, bilinemez.

Dr John Gottman on yıllar boyunca binlerce çift üzerinde geniş kapsamlı araştırmalar yapmıştır. Tartışan bir çifti gözlemleyerek on dakika içinde boşanma ihtimallerinin ne olduğunu söyleyebileceği id-

diasındadır. Gottman'ın düşünceleri benim danışanlarımla çalışmalarımdan edindiğim, uzun süreli aşkı ayakta tutmanın ve zenginleştirmenin temel yollarını keşfetmeye yönelik deneyimle epeyce örtüşüyor.

Gottman'ın araştırmalarında varılan sonuca göre, bir çift anlamlı bir uzun süreli ilişki kurmaya eşit ölçüde kendilerini adadıysa, o ilişki genellikle uzun sürer. Bu kulağa basit gibi geliyor: İki kişi hayatlarını birlikte kurmaya karar veriyor ve başlarına ne gelirse gelsin birlikte kalmanın bir yolunu buluyorlar. Bence bu bağlanma adeta kafamızın içindeki bir şalteri açıp kapamak gibidir. Bir kişiyle hayat boyu bir arada olmayı kabul ettiğimizde, kafamızda ilişkinin uzun süreli olma niteliğine ilişkin kuşkuları dile getiren sesi kapatır, ilişkiyi nasıl yürütebileceğimize ilişkin iç düşüncelerin şalterini açarız. Benim "boktan komite" adını verdiğim bu iç diyalog, partnerimizle ilgili bu sorular ve suçlamalar yatıştır, hatta tamamen kesilir ve kendimizle yaptığımız konuşma başka yöne kayar: Şimdi ne yapmamız gerekiyor? Bilinçli olarak bir bakış açısını kapayıp diğerine geçeriz. Artık birbirimizle etkileşimimizdir önemli olan: Bu dinamğin birlikte yaratılmış olması, partnerlerin birbirlerine olan ilişkisi yaratılırken ikisinin de bunda rol alması önemlidir.

Burada üzerinde odaklandığım konu, ilişki içindeyken nasıl değiştiğimiz. Gottman'ın Mahşerin Dört Atlısı dediği şeyden şunu anlıyorum (aşağıda ayrıntılı olarak aktaracağım): İlişki yürütmenin bu şekli eğer uzun vadede düzenli olarak yapılırsa, ilişkide bir çökme öngörür. Doğru ve yanlış şeklindeki iki kutup arasına sıkışmış katı görüşler, sorun çıkacak demektir. Eleştiri olarak başlayan şey aşağılamaya, savunmacılığa ve duvar örmeye varabilir. Bu da bağlanmayı, sıcaklığı ve güveni ortadan kaldırır. Sağlam bir ilişkiyi kuracak olan, görüş ayrılığı olduğunda bile diğer kişiyle uyum sağlama ve ona yönelebilmek kapasitemizdir: esnek olma, yeni şartlara veya çevrelere açık olma ve bazen de ötekinin ihtiyaçlarına öncelik tanıma istek-

liliği. Bu pasif bir paspas olmak değildir. Hem kararlı ve kendinden emin olup hem de içinde bulunduğumuz ilişkiye ve partnerimize saygı gösteren ve değer veren tercihler yapabiliriz. Böylece olumlu bir döngü başlar: Esneklik iyi karşılanır ve güven oluşturmay6a yardım eder, güven de seviliyor olmaktan beslenir.

Gottman: Mahşerin Dört Atlısı

John Gottman'a göre mutlu bir uzun süreli ilişkinin düşmanı olan dört şey şunlardır:

Eleştiri. Bu bir parmak sallama tavrıdır, katı bir "Sen yanlışsın ben doğruyum" pozisyonudur ve bir saldırı olarak algılanır. Genellikle "Sen zaten hep ..." şeklinde ifade edilir. Davranışın eleştirisi olarak değil, kişisel saldırı olarak hissedilir. Muhatabı savunmaya iter. Daha yararlı bir tavır, kendi duyguna sahip çıkmaktır: "Çöp kutularını dışarı çıkarmadığında ... hissediyorum." Bu ilk başta mekanik ve sinir bozucu görünebilir, ama devam ettirmekte yarar var: Zamanla şaşırtıcı derecede başarılı sonuçlar alırsınız. Bu arada: Kadınlarda eleştirme eğilimi daha fazladır.

Aşağılama kendini üstün bir konuma yerleştirerek partnere tepeden bakmak, onun karakterini, manevi veya ahlaki konumunu aşağı görmektir. Partnerin benliğine yönelen bir saldırdır. Aşağılamayı ateşleyen olumsuz düşünceler döngüsü yavaş yavaş ısınarak taşmayı bekler, bu da uzlaşmayı pratik olarak imkânsız kılan bir şeydir. Genellikle acımasız eleştiriden kaynaklanan aşağılama kasten zarar verici sözcükler kullanır ve çoğu kez gözleri devirerek veya tikslenme ifadesi takınarak dile getirilir. Aşağılanma ilişki için zehirdir,

bir evlilikteki en aşındırıcı davranıştır. Bunun panzehiri ise yine yaptığınız aşağılamanın etkilerinin farkına varmak ve küçük adımlarla değişmeye başlayarak kendi duygularınızın sorumluluğunu almak ve “sen” diye başlayan o cümlelerden kaçınmaktır. Ama olumsuz düşüncelerin köklerini araştırmak da gereklidir, böylece sıcaklık ve saygı ilişkiyi destekleyecektir. İlişkilerde bir değer verme kültürü oluşturmak kolay değildir ama mümkündür. Hedeflenen ilişkinin barometresinde sevecenlik ile eleştiri oranını 5:1 olarak düşünmek iyi bir ölçü olacaktır. Sevecen davranışlar küçük jestlerde ibaret olabilir (Oscar kazandıran romantik aşk sahneleri gerekmez) – bir gülümseme, omza dokunma, teşekkür etme, sıcak bir bakış, düşünceli bir not veya mesaj sıcak bir küme oluşturan ve böylece çatışma olduğunda ilişkiyi koruyan şeylerdir.

Savunmacılık eleştiriye karşı olağan yanıttır, suçlama karşısında kendini savunmadır, haksız saldırıya uğramış bir mağdur gibi davranmaktır – “Benim suçum değil” – ve genellikle karşı saldırıya geçerek devam eder: “Sen neden yapmadın?” Kişi mağdur tavrını olanca gücüyle sürdürür ve çoğu zaman sinir bozucu bir sızlanma tonu eşlik eder buna. İki insan saldırı ve savunma kutuplarında yer aldığına bir çözüm bulmak imkânsızdır, partnerlerin karşı saldırı amacıyla eski suçlamaları kazıp çıkarmasıyla çatışma giderek tırmanır. Eleştiriyle baş etmenin en iyi yolu sorumluluğun bir kısmını üstlenmek, *şikâyet* konusu olan şeyde kendi hata payınızı kabullenebilmektir.

Duvar örme tam da sözcüklerin ifade ettiği şeydir: kendini kapatarak karşıdakini dinlemeyi reddetme. Genellikle partnerin aşağılayıcı bir sözüyle tetiklenir. Tipik olarak

odadan çıkıp gitme, başka bir şeyle meşgul olma ve kendini kapatma biçimlerini alır. Genellikle fazla bunalıp verecek başka cevap bulamadığımız durumlarda bu yola başvururuz. Erkeklerde daha yaygın görülen bir davranıştır; kadınlar duvar ördüğünde, boşanmanın pek de uzak olmadığının belirtisidir bu. İlişkilerde hep olduğu gibi bu durumda da atılacak ilk adım farkında olmaktır; böyle bir sürecin başladığını fark ettiğinizde, durmayı bilmek önemlidir – saldırgan bir tarzda değil ama o an için yapıcı bir konuşmanın mümkün olmadığını kabul ederek. Çocukların “oyun molasında” olduğu gibi partnerlerin ayrı odalara çekilmesi, meditasyon veya rahatlama egzersizleriyle sakinleşip geri dönmeye razı olmaları ve daha fazla empati ve saygıyla konuşmayı denemeleri gerekir.

Birlikte gelişebilmek için bu dört davranıştan uzak durmaya çalışmak, ne söylediğimize dair bir bilinçlilik ve neden eleştirdiğimize dair içsel araştırmalar gerektirir: Neden diğer kişiyi hatalı göstermek istiyoruz? Aramızda nasıl bir hareketlilik var? Bir ilişkide çatışma kaçınılmaz, hatta gereklidir. Karşılıklı saygı ve eşitlik temelindeki görüş ayrılıkları eğer dinlemeye ve partnerimizin bakış açısını dikkate almaya istekliyse, gelişmeyi besleyebilir.

İlişkimizde neyin yanlış gittiğini bilmiyorsak ve bunu dile getirmenin bir yolunu bulamıyorsak, dargınlık ve mesafe artacaktır. İster iyi ister kötü olsun, neler olup bittiğini bilmek ve bazen kendi tavrımızı da değiştirerek anlayış köprüleri kurmak son derece önemlidir. Bunun anlamı, bazen haklı olmaktan vazgeçmek veya en azından esnek olmaktır. Örneğin, çatışma çıkarabilecek tipik bir konu bulaşık makinesidir: Kullanalım mı, kullanmayalım mı, şöyle mi yerleştirmeli, böyle mi, durulasak mı, durulamasak mı – ne fark edecekse! Herkesin bir

fikri vardır, ama aslında güç ve kontrol çatışması olmaktadır. Yanlış bir düşünceyle, eğer kontrol bizde olursa kendimizi yaralanmalardan koruyabileceğimizi sanırız. Oysa yeterince güven duyacak cesareti bulabilsek değişiriz ve o zaman daha iyi korunduğumuzu görürüz.

Çatışma durumlarında İletişimi şu şekilde tasavvur ediyorum: Ağzımızdan çıkardığımız sözler partnerimizin, sevdiğimiz, birlikte hayatımızı kurmaya kararlı olduğumuz insanın zihnine ve bedenine giriyor. Çatışmanın diğer kişide ciddi bir yara açmamasını öğrenmek için zaman ayırmaya değer elbette. Çocukken çok duyduğum bir söz vardı: “Sopalar ve taşlar kemiklerimi kırabilir, ama asla kelimeler canımı acıtmaz.” Bu büyük bir yalan. Kelimeler can acıtır ve eğer ilişkilerimizin başarılı olmasını istiyorsak onlara çok dikkat etmeliyiz.

Bilmemiz gerekir ki, tehlike altında genellikle en eski savunmalarımıza yöneliriz: kendimizi çocuk gibi hissetmek. Kulağa tuhaf gelse de eşler çatıştığında bunu çözmenin en iyi yolu çocuk psikolojisine bakarak öğrenilebilir. Çocuk yetiştirirken kişiyi değil yapılan şeyi eleştirmemiz gerektiğini artık biliyoruz; çocuğumuza kızdıysak önce biraz bekliyor, kendimizi yatıştırıyor ve ancak sakinleştikten sonra geri dönüyoruz. Olumsuzdan çok olumlu geribildirim vereceğimizden ermin olmaya çalışıyoruz, bunun çocukta özgüveni besleyeceğini ve ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı geliştireceğini biliyoruz çünkü. Eğer olarak bu şekilde davranan ebeveynlersek, bu davranışların yetişkinler arasında da aynı etkileri yaptığını anlamakta yarar var.

Aşkı ve Flörtü Bulmanın Yeni Yolları

Jackson ve Robbie'nin hikâyelerinde buluşma ve çıkma biçimlerimizin değişmekte olduğunu gördük. Arkadaşlar, iş veya üniversite üzerinden tanışıp buluşma hâlâ geçerli ama azalmakta. Sosyal ağlar

ve uygulamalar ise büyüyor: Heteroseksüel çiftlerin yüzde 22'si, eş-cinsel çiftlerin de yüzde 67'si birbirini çevrimiçi buluyor günümüzde; 18-24 yaş arası gençler (yalnız yaşayan veya başka türlü) arasında çevrimiçi randevulaşma üç katına çıkmış durumda. Tanışma siteleri ve uygulamalarının amaçlarının kişiye göre değiştiğine dikkat etmek önemli. Bazıları aşk ve uzun süreli ilişki ararken, bazıları uygulamayı bir bağlantı kurma aracı sayarak eğlence amacıyla, hatta sadece boş zamanını doldurmak için buluşmak istiyor. Bu uyumsuz amaçlar çarpışacak olursa, beklenmedik gönül yaraları açılabilir, büyük üzüntüler yaşanabilir. Şunu da belirtmekte yarar var: Tinder gibi uygulamalar oyun ve eğlence amaçlı tasarımlardır, insanları elde tutmak için kesinlikle yalnız kalmalarını hedeflerler.

Her şeye rağmen erkekler ve kadınların aynı ölçüde kullandığı bu uygulamalar insanların seçme olanaklarını genişletmiş, başka türlü hiçbir zaman yolları kesişmeyecek kişilerin karşılaşmasını mümkün kılmıştır. Özellikle evde çalışıp kendini yalıtılmış hissedenlere zaman zaman güven ve eğlence sağlayabiliyorlar. Veya yeryüzünde çok dolaşanlar bu yoldan geniş bir bağlantı grubu edinebiliyor.

Bu alandaki araştırmalar görece yenidir ve çok kapsamlı değildir. Sosyolog ve filozof Zygmunt Bauman "akışkan aşk" terimini ele alarak bir zamanlar romantik ilişkinin ve aile yapılarının sağladığı sağlamlık ve güvenliğin "İkiz kuvvetler olan bireyselleşme ve toplumsal değişme tarafından sıvılaştırıldığını" yazdı. Bu yaklaşım başka çalışmalarda da yer buldu ve randevulaşma uygulamalarına bakışın fazla olumsuz olduğu savunuldu: Bu tür uygulamaların insanlar arasında bağlantı imkânlarını arttırmak gibi olumlu yanları da vardı. Uygulamalara karşı çıkan ve sistematik çalışma ürünü olmaktan ziyade anekdot niteliğinde bulduğum argüman, partner bulmak için sonsuz seçme olanağı bulunmasının sıkı bağları çözüp dağıttığını, bu kadar ok seçme olanağı olunca ilişkilerin uzun sürmediğini ve bu

yüzden insanların ilişkilere zaman ayırmadığını öne sürüyor. Bir tür kısır döngü bu. Ayrıca, başka bazı yorumculara göre, her ne kadar ilk hamlenin kadından geldiği Bumble gibi uygulamalar kadınları cinsellik alanında güçlü kılarsa da en önemli dezavantajlardan biri de bilişsel aşırı yüklenme oluşabiliyor olmasıdır: Çok fazla seçenek olunca, hiç seçim yapamayız. Ya da bir sonraki seçeneğin daha iyi olduğunu umarak karar vermeden devam ederiz.

Fotoğrafa dayanan profiller aracılığıyla birbirini bulmanın potansiyel olarak zarar verici bir yanı var: ilk bağlantıyı oluşturan görünüşün önemini arttırması. Güzel veya yakışıklı görünme ihtiyacı da buna uygun olarak artıyor. Özellikle çok beğeni alanlarda gösteriş için buluşmalar ve egoya masaj yapmak için güzel görünmeyi sürdürme ihtiyacı da artabilir. Veya tersine, fazla beğeni almayanlar bunu kendilerine karşı somut bir kanıt olarak kullanabilir, özgüvenleri hasar görebilir.

Şu da ilginç ki, aşkı bir uygulama üzerinden mi, yoksa yüz yüze karşılaşılarak mı bulmayı tercih ettiği sorularının yüzde 61'i kişisel karşılaşmayı yeğlemiş, yüzde 38'i de bir tercih olmadığını söylemiştir.

Modern Zina

Infidelity: Why Men and Women Cheat [Sadakatsizlik: Erkekler ve Kadınlar Neden Aldatır] adlı kitabın yazarı psikiyatrist Dr Kenneth Paul Rosenberg'e göre, zina dünyasında köklü değişiklikler olmuştur. Modern zinacı karikatürlerde görüldüğünden daha karmaşıktır, öngörülmesi daha zordur. Zina Batı dünyasında kuşaklar boyunca her toplum kesiminde arttı, bu tartışmada yer alanlar arasında Isabel gibi kadınlar da var.

Yirmi yıl boyunca zina türü ilişkisi olan erkeklerin sayısı değişmezken, kadınlarda bu istatistik yüzde 50 oranında yükselmiştir.

Böyle bir ilişkisi olduğunu itiraf eden kadınlar 1993'te yüzde 10'du; günümüzde bu oran yüzde 15 ile 19 arasındadır. Herkes doğruyu söyleseydi, ne büyüklükte bir sayıyla karşılaştırdık, merak ediyorum doğrusu. Bunlar muhtemelen iyi para kazanan kırk ve altmış yaş arası kadınlar. Yani evden çıkıp işe giden, böylece sadakatin geleneksel kurallarını ihlal edecek fırsata ve mali özgürlüğe sahip kadınlar.

Yukarıda Jackson'ın tanıştığı Suki'nin sonunda sadakatsiz olduğunu görmüştük. Milenyaller [Y kuşağı] üzerine yapılan bir araştırma, genç kadınların davranışlarının geleneksel olarak erkeksi olduğu kabul edilen türde davranışlar olduğunu göstermiştir. Bu genç kadınlar kendi cinsleri için tipik olduğu düşünülen duygusal bağlanma arzusundan çok cinsel uyarılma ve doyuma odaklanmaktadır.

Altmış yaş üstü kişilerde de zina 1991'den bu yana kadınlarda en az yüzde 10, erkeklerde yüzde 14 oranında artış göstermiştir. Daha uzun yaşamak (belki on yıllardır devam etmiş evlilikten sıkılmışlardır), daha sağlıklı olmak ve iktidarsızlığı önleyici ilaçlardan yararlanmakla alakalı bir olgudur bu. Son araştırmalara göre, böyle ilişkiler yaşayanların birçoğu mutlu bir evlilik sürdürmektedir; kadınların üçte birinden fazlası, erkeklerin de yarısı uzun süreli ilişkilerinde tamamen mutlu olduklarını söylemiştir.

Rosenberg şunu da belirtiyor: "İlişki yaşama fırsatımız ne kadar çok olursa, bunu yapma ihtimalimiz de o kadar yükselir. Çünkü biyoloji ile fırsatın bulunduğu yerde cinsel başıboşluk artacaktır." Evlilikte sadakat bir kültürel norm olduğu halde, çiftleşme eğilimimiz çok güçlüdür: İnsan türü için genetik çeşitlilik arayışı, biyolojik yapımızda yer alan bir şeydir. Üreme yeteneği kalmamış olanlarda ise bu güdü heyecan, zevk ve kendisinin yeni versiyonlarını arama şeklini alabilir.

Modern yaşam sadakat, aşk ve cinsiyete bakış açımızı kaçınılmaz olarak değiştiren yeni bir bağlam getirmiştir: parasal bağımsızlık, beden sağlığı, işyerine gidiyor olmak, sosyal damgalamanın azalma-

sı, her şeyi destekleyen ve kolaylaştıran akıllı telefonlarla geniş çaplı bağlantı kurma olanakları, cinselliğin ve yakınlığın en kısa sürede tatmini. Bütün bunlar evlilik dışında dolaşmaya davetiye çıkaran şeylerdir. Ne var ki, ortaya çıkacak sonuçlar kaçamağın/ilişkinin anlamından daha büyük bir etki yaratabilir. Araştırma sonuçları farklılık gösteriyor; bazıları zina sonrasında biten evliliklerin yüzde 50, bazıları ise yüzde 25-30 kadar olduğunu belirtiyor.

Aşk Önemli mi?

En ikna edici bulduğum sonuçlara Harvard Uzun Dönemli Yetişkin Gelişimi Çalışmasında [Harvard Longitudinal Study of Adult Development] rastladım. Bu çalışmada 724 erkek ergenlikten başlayarak yetmiş beş yıl boyunca düzenli olarak gözlenmiştir. Evet, araştırmacılar erkeklere odaklanmıştı: Yetmiş beş yıl önce kadınlar ilgi çekici bulunmuyordu. Ayrıca kendi karılarını ve iki binden fazla çocuğu incelediler. Deneklere işleri, evdeki yaşamları ve sağlıkları soruldu. Çalışmayı yöneten Robert Waldinger raporunda şunu belirtti: “Asıl önemli olan yakın ilişkilerimizin kalitesidir ... aileyle, arkadaşlarla, dâhil olduğumuz toplulukla ilişkilerimizin.” Fazla çatışma olan evlilikler bizim için çok fenadır, sağlığımız için çok zararlıdır, hatta boşanmadan bile daha kötüdür.

Yakın, sevgi dolu ilişkiler içinde yaşamak bizi korur. Asıl mesele çift olarak anlaşmazlıklarımızın olmaması değil, eşimize gerçekten güvenilebilir olmaktır.

İlginç bir şekilde, elli yaşında en tatminkâr ilişkiler içinde olanlar, kimin mutlu ve sağlıklı olarak seksen veya daha ileri yaşlara erişeceğini doğru tahmin etmişti. Seksenlerindeki mutlu çiftlerin acı çekiyor olsalar bile yine de mutlu olduğu görüldü. İlişkisinde mutsuz olanla-

rın ise fiziksel acısı duygusal acıyla birlikte daha da yoğunlaşıyordu. Araştırma, ilişkileri iyi olanların seksenlerinde daha keskin bir hafızaya sahip olduğunu ve bunu daha uzun süre koruduklarını ortaya koydu. Ters durumda, hafıza gerilemesi daha erken başlıyordu.

Konfüçyüs'ün bilgece söylediği gibi aşk zordur. En büyük acı kaynağımız olabilir ve bizi düpedüz deliliğe sürükleyebilir. Yine de kendimiz ve aşkımız değişirken, aşkın gerektirdiği çabayı gösterirsek, bizim için çok daha iyi olur. Çünkü sevdiğimizde ve sevdiğimizde en derin mutluluk kaynağını bulmuş oluruz.

İş

“Aşk ve iş, iş ve aşk, her şey bundan ibaret.”

Sigmund Freud

Caz

İlk İş

Caz beni görmeye geldiğinde isteksizdi, çünkü hayatı kesintiye uğramıştı. On aydır işsizdi. Yirmi dört yaşındaydı ve ikisi üvey, dört erkek kardeşin en küçüğüydü. Uzun boyluydu ve çok zayıf biri gibi görünse de aslında göbeği vardı. Solgun cildi Londra’nın doğusundaki kiralık odasından aylardır dışarıya adım atmadığını belli ediyordu. Tıraşsız yüzü konuşurken kızarıyordu ve bu sıcak titreşim, diğer her şeyden daha fazla hayat belirtisi taşımaktaydı. Öğleden sonra 2’deki randevuya yirmi dakika gecikerek telaş içinde gelmişti. Alarmin onu uyandırmadığını söyledi, ayrıca metro istasyonundan çıkmaya çalışırken yolu kaybetmişti. Kaotik düzensizliği hayatının her alanına yansiyordu: “Tamamen kaybolmuş” haldeydi.

Caz Manchester civarında doğmuştu. Sekiz yaşındayken babası İspanya'da yaşamak üzere evden ayrıldı. O zamanlar Caz'ın onunla ve üvey kardeşleriyle teması oldukça azdı. Babası çocuklarına parasal destek vermediği gibi duygusal bir bağlılığı da yoktu. Bunun Caz'da iz bırakmış olduğunu söyleyebilirim. Hayatının bu yanını mühürlemişti, sorularımı keskin bir reddedişle yanıtsız bırakıyordu. Annesi ise tersine hayatındaki en önemli kişiydi, sıcak ve güvenilir bir insandı. Caz onu sevdiğini biliyordu, çok emindi bundan. Yalnız bir anne olan kadın Co-op'ta [İngiltere'de market zinciri] sekreterlik yapıyor, uzun saatler çalışıyordu. Bir yandan ebeveynlik yapıp bir yandan da çalışmanın ne kadar zor olduğunu düşünebiliyordum. İçimden sessizce saygı ve hayranlığımı sundum ona.

Caz'ın seanslara düzenli gelmeyişi, yapacağımız çalışmayı netleştirmeye çabamı engelliyordu. Beş randevudan sadece ikisinde görebilmiştim onu, sanki işi sürdürmek için tek çaba harcayan bendim. Rahatsızlığım arttıkça, kendimi geri çekmeye başladığımı hissettim. Kaçırdığı bir randevudan sonra telefonda bilmem kaçınıcı defa özür dilediğinde, sesindeki utancı işittim. Şaşırtıcı bir şekilde, kırgınlığım kararlılığa dönüştü. İlişkinin sürmesi için ve Caz'ın bunu kendi açısından nasıl yapacağını bilemeyen yanı adına mücadele etmek istiyordum. Kendini çok sıkımdığını söyledim ona: Bu da probleminin bir parçasıydı. Her şeye rağmen birlikte çalışmanın bir yolunu bulmalıydık. Soluklarının biraz rahatladığını fark ettim, kıkırdarak "Yapa yapa öğreneceğiz," dedi.

Caz'ın karşı karşıya olduğu zorlukları tüm boyut ve ayrıntısıyla dinlemem gerekiyordu: Gün içinde neler olup bitmekteydi? Karışık düşüncelerini çözmesine, babasının ayrılışının etkisini ele almasına, durumla baş etmek için geliştirdiği mekanizmaların onu engelleyici olup olmadığını anlamasına, nelere ilgi duyduğu ve bunun gelecekteki yönelimine dair nasıl bilgiler sağlayacağı üzerinde düşünmesine yardım etmek istiyordum.

Caz'ın ruh hali pek iyi değildi. Eskiden daha verimli dönemleri olmuş, ama iş bulma çabalarıyla geçirdiği son aylarda yıpranmıştı. Yüzlerce başvuru gönderdiği halde olumlu bir yanıt alamamıştı. Bu, kafasının içinde gerçekleşen bir savaşa sürükledi onu: Yeni yılda içmeyi bırakma kararı aldı, yapacağı işleri sıraladığı sayısız listeler hazırladı, yeni bir rutin oluşturma sözü verdi kendine. Ama birkaç gün sonra, sıkıntılar bastırınca bu disiplin buhar olup uçtu: "İnternet beni her şeyimle emip içine çekiyor." Onu kendisine zarar verdiğini bildiği şeyleri yapmaya iten bu zorlanmayı çözmek istiyordu. "Beni öldüren ama canlı hissettiren" diye tanımladığı faaliyetler aradı. Partiler ve uyuşturucular karşı koyamayacağı hazlar vaat ediyordu Caz'a. Bu çok olumsuz bir döngüye yol açmıştı; uyuşturucuların ve alkolün ardından kendini öyle çökmüş hissediyordu ki, neredeyse kıpırdamıyor, en basit işleri bile halledemiyordu. Dolayısıyla, işlerin altından kalkabileceği inancı bir darbe daha yemişti.

Caz olumsuz davranışlarını dile getirirken, sesinin kısıldığını fark etmiştim. Kelimeleri yutuyordu adeta. Kendine yönelttiği eleştirinin dozunu arttıran bir şeydi bu. Koltuğunda rahatsız bir şekilde, sanki kendinden kaçmak istermiş gibi kıpırdanıyordu. Onun benliğindeki doğal yaratıcılıktan yararlanmak istedim – birlikte bir görselleştirme yaparken izlerini fark etmiştim bunun. Gözlerini kapayıp nefes almasını, dikkatini kendi içine yöneltmesini ve güvende hissedeceği bir yer hayal etmesini söylemiştim. İçinde ulunduğumuz andan o güvenli yere geçiş yapması şaşırtıcı ölçüde çabuk oldu, sanki orada yaşamayı tercih eder gibiydi.

Birkaç dakika içinde kalp atışları yavaşladı, ses tonu gevşedi, Batı İrlanda'da bir sahili betimlemeye başladı; rüzgârı, denizi ver çorak manzarayı anımsıyordu. Sükuneti soluyarak epeyce kaldı orada. İçinde neler olup gittiğini sorduğumda, hissettiği huzuru anlattı; yalnızdı, doğayla baş başaydı ve bol zamanı vardı. Sonra gönülsüzce odaya geri

döndü ve bu sükunetin gerçek hayatının tam tersi olduğunu söyledi bana. Derin kaygılar günün her anını dolduruyor, onu sanki kendi bedeni dışındaymış gibi bir duyguya savuruyordu. Herkesten ve her şeyden korkuyordu. Gözleri yere dikiliydi. Yumuşak bir sesle bunun büyük bir yalnızlık hissi olması gerektiğini söyledim. Başını yerden kaldırmadı ve bir şey söylemedi. Bastırdığı duyguların sıcaklığının boynundan yanaklarına tırmandığını görebiliyordum. İhtiyacı olduğunu sandığım bağlantı aynı zamanda onu en çok korkutan şeydi. Derin nefes almasını ve duygularını vücudu boyunca akmaya bırakmasını istedim. Başını kaldırıp baktığında yüzü biraz daha aydınlık, ayakları biraz daha yere basmış gibiydi. Belli belirsiz gülümsedi bana.

Bütün bir seans boyunca üniversiteden sonra olanları inceledik. Nefret ettiği okulun tersine, üniversite hayatını sevmiştii. Biyolojik antropoloji okumuş ve budan çok hoşlanmıştı; daha önemlisi, ona inanan ve işlerini organize etmesine yardımcı olan hocaları vardı. Onlar gibi arkadaşları da güven aşlamıştı Caz'a: "Birçokları bunu zor bulur, ama ben şanslıydım. Harika bir grubun içindeydim. On bir kişi birlikteydik ve iyi anlaşıyorduk. Hayatımın en iyi üç yılıydı – her günüm gayet iyi geçmişti."

Üniversiteden ayrıldıktan sonra Caz Londra'daki hayatında da bu mutluluğun devam edeceğini sandı. Sonra ne kadar hazırlıksız olduğunu fark edince adeta şoka uğradı. Yabancı ve yalnızdı Londra'da. Bana anlattığına göre, arkadaşlarıyla buluşmayı başardığında bile açıkça üzüntülü oluyor, fazla konuşmuyor, arada sırada ilgisizce kafa sallıyordu sadece; ama iyi olmadığını kimsenin fark ettiği yoktu, sıkıntısına dikkat etmeden konuşmayı sürdürüyorlardı. Bu durum, kendi başınayken olduğundan da daha yalnız hissetmesine yol açtı. Arkadaşlarının sanki çektiği acılar önemsizmiş, sanki görünmez biriymiş gibi onun haliyle ilgilenmiyor olmasından kaynaklanan kaygıyı hissedebiliyordum – ve böyle devasa bir şehirde olmak bütün bunları daha da kötüleştiriyordu.

Pragmatik bir yaklaşımla, üniversiteden iş hayatına geçişin yeterince ele alınmadığı üzerinde düşündüm. Atılacak adımlara ilişkin belirgin bir çerçeve, sabit bir zaman çizelgesiyle tanıdık bir yerde yaşıyor olma, yakında bulunan arkadaşlara Dinlenme Odasında veya Öğrenci Birliğinde, yakındaki barlarda ve kulüplerde kolayca ulaşma ve sosyalleşme imkânları veren üniversite, okuldan sonra bir güven ortamıydı. Buna karşılık büyük şehirlere, özellikle Londra'ya taşınmak, genellikle uzak yerlerde oturan arkadaşlarla buluşmak için randevu yapamaya mecbur kalmak demekti ve bu da stresli bir işti, organizasyon ve özgüven gerektiriyordu – Caz'da eksik olan iki özellik.

Benzer bir şekilde, Caz iş ararken de kendini cahil ve korkak hissediyordu, çünkü dünyanın nasıl işlediğini, ne gibi meslekler olduğunu ve bunları neyin hareket ettirdiğini bilmiyordu. İlk işini bulması görece kolay olmuş, bir eleman bulma kuruluşunda çalışmıştı. “Derin ve yakıcı bir tutkuyla nefret ediyordum oradan. O saldırgan tavırlardan, ya batarsın ya çıkarsın anlayışından... Orada başarı kazanmak için pisliğin teki olmam gerekiyordu. Zaten bir yönetici ‘Yeterince pislik değilsin sen,’ demişti. İki gün sonra ayrıldım.”

Bu ilk deneyim Caz'ın saflığına inmiş bir darbeydi. Yeni bir iş arama düşüncesinden dehşete kapılıyor, kaçıp gitmek istiyor, özgür olmamaya dayanamıyordu. Birkaç ay boyunca yolculuklar yaptı, ama geri döndüğünde yine aynı zorluklarla karşı karşıyaydı ve özgüveni daha da kırıldı. Şu an bulunduğu nokta üzerinde düşündü Caz başını kaşıyarak. Çektiği sıkıntı onu artık bir çocuk olmadığını kavramaya zorluyordu: Hoşlanmadığı şeyleri yapmak zorunda kalacaktı. Yılda sadece üç hafta izinli olacağını düşündükçe söyleniyordu: “Yasaklamalılar bunu.” Hatta faturalarını ödemek için bir ayakkabı dükkanında çalışmak bile çok zor geliyordu ona, çalışmanın tatmin edici ve anlamlı olması gerektiği şeklindeki fikrine uymuyordu çünkü.

Caz'ın beni görmeye gelirken çektiği zorluklar azalmadı – benim duyduğum rahatsızlıklar da öyle. Yine de aralıklarla da olsa görüştüğümüzde, elimizden geleni yaptık. Caz konuşurken, çocukken kendisine hep söylenmiş olan “sersem”, “dağınık”, “aptal” sözlerinin zihninde çalan bir banttı yüksek sesle durmadan tekrarlandığını fark ettim. Onun “faydasız” oluşuna daha yakından baktığımızda, ortada benim değişimle bir bağlantı kurma problemi olduğu anlaşıldı. Olası bir tanı DEHB’ydi [ADHD: attention deficit hyperactivity disorder – dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu], ama uyuşturucu kullanmanın da benzer semptomlar yaratabileceğini biliyordum. Yanımdan ayrıldıktan sonra internette MedicineNet sayfasına baktı Caz. Ertesi hafta seansa geldiğinde, birincilik ödülü kazanmış gibi bir edayla, bana aldığı çıktıyı gösterdi:

DEHB’li yetişkinler talimatları takip etmek, bilgileri hatırlamak, konsantre olmak, yapılacak işleri düzene koymak veya bir işi zaman sınırları içinde tamamlamakta zorluk çekebilir. Uygun müdahaleler yapılmazsa, buna bağlı olarak davranışsal, duygusal, sosyal, mesleki ve akademik sorunlar oluşabilir.

Caz metinde yer alan belirtiler ve davranışlar listesini okudu. Sanki ani bir aydınlanmaya ulaşmış gibiydi, bu belirtilerden birçoğunun kendisinde olduğunu görebiliyordu. Pragmatik bir bakışla, bunun için kendine kızmanın solak veya uzun boylu olduğu için kendini dövmeye benzediğini konuştuk: Caz’ın bir parçasıydı bu, onunla dost olmalıydı. Ayrıca, daha iyi organize olmasını destekleyecek sistemler geliştirebilirdik. Ama öyle onu bunaltan sonsuz listeler değil: Her gün birkaç tutarlı davranış görevlerini yerine getirmesi için gerekli zihin açıklığını sağlamaya ve kendi yetkinliğine güven duymasına yeterdi. Ama Caz bunların hangi davranışlar olabileceğini araştırmaya pek hevesli görünmüyordu, bu yüzden bir süre didişip durduk. Asıl sorunun ne olduğunu sordum ona. Biraz

durdu. Ön dişlerini tıkırdattı, bunu zor bir şeyle karşı karşıya kaldığında yaptığını biliyordum. Sonra şöyle dedi: “Kendimi veremiyorum. Elimden geleni yapıp da başaramazsam, korkunç olur.” Bu sözlere dikkat ettik ve anladık ki, işlevli olmasını engelleyen bir iç blokajı ifade etmeyi başarmıştı: Bilinçdışı bir şeydi bu, ama ona var gücüyle çabaladıktan sonra başaramamanın ne kadar yıkıcı olacağını söylüyordu. Hiç denememek daha az riskliydi.

Sonraki haftalarda Caz’ın içindeki, hayal ettiği İrlanda sahilini temel alan bu güvenli yeri inşa etmeye çalıştık. Dünyayla yüz yüze gelen korkmuş yanını dengeleyecek bir çekirdek geliştirmek için Caz’a onu düşünürken zihnimde oluşan resmi anlattım: havai fişeklerin patladığı bir çayırda burnundan soluyarak şahlanan bir at. Birinin usulca yanına gelip ona iyi davranması, onu sakin bir alana götürmesi, böğürlerini okşayıp yatıştırması, su vermesi gerekiyordu.

Onun kendine yönelik davranışını ortaya koyan bir metaforu bu. Biraz zaman alsa da Caz bir rehber öğretmeninkini andıran daha nazik bir sese geçiş yapmayı başardı. Korkularının volümünü düşürmeye yardımcı oluyordu bu ses, ona gitarını çalmasını, nefes alma egzersizi yapmasını söylüyor, “yemek yemeyi unutup daha sonra abartarak tıknamak” yerine düzenli beslenmeyi öğütlüyordu. Caz’ın bu eleştirel sese “kes artık” dediği oldu bazen. Ayrıca Amerikalı Amiral McRaven diye birinin viral olmuş konuşmasını dinlemişti: “Her sabah yatağını toplarsan, günün ilk işini yerine getirmiş olursun. Bu sana hafif bir gurur hissi verir ve başka bir işi yapmaya teşvik eder – sonra da bir başkasını...” Bu basit yöntem Caz’ın işine yaradı ve onun temel davranışlarından biri oldu.

Daha rahat havada ve bol bol gülerek geçen bir seansımızda Caz, olmayı istediği Steve Jobs karakterini canlı ayrıntılara girerek anlattı. Çelik gibi bir disipline, makine gibi sonuçlar üreten takıntılı bir çalışma temposuna sahipti. Çizdiği karaktere uygun bir ses tonuyla

konusuyor, koltuğunda “harekete geçmeye hazır” bir halde dimdik oturuyordu. Gerçi çok gülmüştük, ama aynı zamanda aslında ne kadar hırslı olduğu da açığa çıkmıştı. Ona bu hırsını kendisi için yararlı kılmanın bir yolunu bulmamız gerektiğini söyledim. Bir yandan da onun yoluna çıkan dağınık kişiliği karşısında benim hissettiğim şefkati bir parça içselleştirmesi gerekirdi. Şöyle bir baktı yüzüme: Sözlerimin ona ulaştığını görebiliyordum. Sonra başka tarafa döndü, kendine ait daha yumuşak hatlı bir resim hayal ediyormuş gibi geldi bana.

Steve Jobs karakteri bizi kaçınılmaz olarak Caz’ın bir erkek rol modeline ihtiyaç duyması ve hayatında babasının olmayışı konusuna yöneltti. İşin zor yanı, Caz’ın babasına ilişkin herhangi bir duyguya erişiminin olmamasıydı. Bu duygular sanki yaklaştığımızda “Dokunma!” diye elektrik sinyali veren bir zırhla kaplıydı. Caz babasından söz etmeye çalışıyor, bahçede futbol oynamaları gibi bazı eski anılara dönebiliyordu; ama sıra babasının ayrılmasına geldiğinde takıveriyor, birkaç dakika sonra başka konuya atlamış oluyordu. Bu sakınmanın ardında –fazla gecikmeden ulaşmamızı umduğum– yaralanmalar yattığının ikimiz de farkındaydık.

Şunu merak ediyordum: İlk karşılaştığımızda Caz’ın tırmanan kaygıları ve düşük özgüven seviyesi benim tahmin ettiğim gibi DEHB’yle mi ilgiliydi, yoksa en önemlisi babasının gidişi olmak üzere, yaşanan olaylara bir tepki miydi? Bir bakıma önemli sayılmazdı bu: DEHB tanısı onun daha kabullenici olmasına yardım etmişti. Yine de bu düşünce bana bir odak sağladı ve ilişkimiz güçlendiğinde, Caz’ı daha derine inmeye teşvik ettim. Zihninde daha birçok kutu bulunduğunu seziyordum, bunlar açıldıkça kim olduğunu, gerçekten kimleri sevdiğini, kime güvendiğini, neye inandığını ve sürüp giden kaygıların ötesinde neler hissettiği daha açık görebilecekti.

Derin sevgi duyduğu annesinden çok söz ediyordu Caz. Onunla her şeyi konuşması mümkündü. Bir ebeveyn olarak annesinin tu-

tumu, Caz'ın kendi kendine gerekli şeyleri öğrenmesi, hatalarından ders çıkarması yönündeydi; karar verirken ondan yardım alamıyor olmak Caz'ı hem kızdıran hem de saygı duyduğu bir şeydi. Aralarında hiç bitmeyen kavga konusu ise ekran başında geçen zamandı. Anne Caz'ın ergenlik döneminde ara vermeden Nintendo oynamasından, daha ileri yaşlarda da iPhone'unu elinden bırakmamasından nefret etmişti. Kadının asla kazanamadığı bir savaştı bu: Caz'ın telefonu ile ilişkisi annesinin şiddetli isteklerine uyma eğiliminden daha güçlü, daha sadıkaneydi. Bazen Doğu Londra'daki odasının masraflarını karşılayamayıp başkasına kiraladığı ve Manchester'daki eve döndüğü oluyordu. Bu da daha çok gerilim demekti: İşten yorgun argın dönen kadın oğlunun iş hayatında başarısız oluşundan endişe duyar, Caz da "kafa ütülüyor" diye kızardı kolay bir hedef olan annesine. Ben bir anne olarak onu anlayabiliyordum.

Üvey ağabeylerden biri Caz'ın hayatında çok önemli bir yere sahipti: Birbirlerine durmadan aptalca şakalara yer veren internet sayfalarının adreslerini gönderirlerdi, her Pazar anlaşmış gibi FaceTime üzerinden mutlaka uzun uzun görüşürler, en çok spordan söz ederlerdi. Ama bunların asıl işaret ettiği şey, aralarındaki sevgiydi.

Caz'daki kaos duygusu biraz yatışmaktaydı; kendini inceliyor olması açıklık sağlıyordu. Hırslı olmanın kendisi için şimdiki anlamını sordu. "Şimdiden tam bir çalışma planlaması yapmam gerekir mi, bilmiyorum. Herhalde yetmişlerime kadar çalışacağım; oysa babam elli yaşlarında çalışmayı bırakmıştı. Ne diye şimdiden başlayayım?" Para kazanmak için şimdiki işinden farklı bir şeyler yapmalıydı: Dükkânda çalışmak çok bunaltıyordu onu. İşe giren arkadaşları vardı, hatta bazılarının durumu hiç de fena değildi, iyi para kazanıyor, işlerini seviyorlardı. Ve Caz "treni kaçırmaktan" korkuyordu. Manchester'a döndüğünde "safılık" ederek pek de zor görünmeyen bazı işleri baştan reddettiği için pişmanlık duyar gibiydi. Seyahat edip deneyimler top-

lamak ile şimdilik kalıp bir iş bulmak arasında seçim yapmak için düşünüp taşındı. Sonunda, belki ileride yolculuk yapmak üzere bir süre daha kalmaya karar verdi. Hayatının geri kalanını çalışmaya mahkûm olarak geçirme duygusunu hafifletmişti bu. Öfkesini bir ateşleyici olarak kullanıyordu. “Ya şimdi ya da hiçbir zaman,” dedi bana.

Nihayet Caz bir iş bulmayı başardı. Beş ay bir hastanede çalışmış, bir şeyleri bir yerlere taşıdıktan ve her türlü işi yaptıktan sonra talihi dönmüştü. Şefini seviyordu: Sağlam duruşlu bir kadındı, ona karşı açık davranıyordu ve mizah duygusu olan bir insandı. İnsanlar arasında bulunmak ruh hali için iyi bir şeydi. Birkaç ay sonra iki aylık ücretli bir staja başladı, dijital bir derginin dijital pazarlamasını yapıyordu. Ancak, burası acımasız bir ofisti, işten atılma tehdidi olmadan parasetamol almaya bile gitmesi mümkün değildi ve her günün sonunda kim olduğunu bilemeyecek kadar tükenmiş bir haldeydi. Yine de bu iş bir çerçeve sağlamıştı Caz’a, ne yapması gerektiğini biliyordu: kalkmak, yatağını toplamak, kahvaltı etmek ve işe gitmek. Her gün işe gitmeyi başarabildiğini görmüştü ve bu deneyim o iş bittikten sonra yararlı olacaktı. Nitekim birkaç hafta sonra, başlangıç evresindeki bir şirkette dijital içerik oluşturmak üzere haftada iki gün çalışacağı yeni bir iş bulmuştu.

Caz gülümseyerek girdi odaya. Hatta sırtarak. Tam zamanlı olarak işe alınmıştı. İşini şöyle anlattı: “Kesintisiz içerik oluşturuluyor. Şirket henüz başlangıç evresinde olduğu için farklı roller üstlenmek, pazarlamaya katılmak mümkün ve ben de yardımcı olabileceğim her yerde çalışıyorum. İşimi seviyorum çünkü bir şeylerin yapıldığı bir yerde olduğumu hissediyorum. Hafta sonu geldiğinde canım çıkmış oluyor ama yapabiliyorum bu işi. Meslektaşlarım bana iyi davranıyor ve bu da çok büyük bir fark yaratıyor.” Benim için Caz Oscar kazanmıştı sanki. Sürdürmek zorunda kaldığı iç mücadele ve ilk tam zamanlı, ücretli işini elde etmek için dışarıda üstesinden gelmesi gereken iş dünyası benim bildiğimden çok daha büyük zorluklarla do-

luydu. Daha sonra bu tür durumların çok yaygın olduğunu öğrendim ve sinirlendim: Okullar ve üniversitelerin öğrencilerini işgücü piyasasına hazırlamak için daha fazla şey yapmaları gerekmez mi? Atacakları en büyük adımlardan biri için neredeyse hiçbir hazırlık yapılmaması, bilgi ve beceri kazandırılmaması olacak şey değil.

Son seansımızda Caz'ın ilk görüşmemizden beri nasıl değiştiğini düşündüm. Şimdi yirmi beş yaşındaydı ve hâlâ biraz buğulu bir havası vardı, ama konuştuğunda sesi daha güçlü çıkıyordu. Gözlerimin içine baktı ve aramızdaki teması, varlığının benimkine bağlandığını hissettim. İpin ucunu bırakmamak kolay değildi Caz için tam bir disiplin gerektiriyordu; ama karşılığı da işte bu enerjidi, insanlarla etkileşim içinde olduğu hissi ve kendi hayatıydı. Babasının onları terk etmesinin etkilerini tam olarak ele alamamıştık – sanırım Caz gücünü ve özgüvenini arttırmaya çabalarken bununla başa çıkamayacağını hissetmişti.

Aklında bazı sorular berraklaşmıştı ve bunların en önemlisi, neyi hedeflediğinin daha net bir resmiydi. Otuz yaşlarının ortalarına ilişkin olarak “kendi işimi yapıyor olmak isterim, artık her ne olursa,” dedi. “Şayet bu olmazsa utanmam gerekmediğini biliyorum. Hayat inişli çıkışlı bir şey ve ben de hatalarımdan ders almak istiyorum. Eskiden hep böyle bir başarısızlık hissi içindeydim ama şimdi biliyorum ki ben bir başarısızlık değilim. Bu beklenmedik zenginliğin tadını çıkarmak ve fazla tasalanmayı bırakmak istiyorum. Kendimi kırsalda küçük bir yerde, karım ve çocuklarımla yaşarken görebiliyorum. Kulağa basit hatta naif geliyor belki ama bunu istediğimi biliyorum.”

*Rachel**Doğum İzninden Sonra*

İlk seansımızın ortalarıydı, kızarık tırnak derilerini çekiştiren Rachel başını kaldırıp baktığında, endişesini aşır onun ardındaki ısıldayan kadını görmeyi başardım. Henüz bir bebek olan oğlu Daniel'e duyduğu sevgiden bahsediyordu. Doğumdan sonra içgüdülerine güvenmiş, ikisi de başarıyla gelişebilmişti: "Beni rahatsız eden tüm kararsızlıklar yok olmuştu. Çok mutluydum. Yetişkin bir anne olduğumu hissediyorum ve gerçekten iyi bir iş yapıyorum. Ve bunu hayatımın geri kalanına aktarmak istiyorum." Beni görmeye gelmişti, çünkü birkaç ay içinde işe dönme konusunda bir karar vermesi gerekiyordu, korku ve özgüven eksikliği hayalet gibi yine peşine takılmıştı.

Karşımdaki solgun, kaygılı yüze baktım. Uzun ve gür kızıl saçları geniş omuzlarına dökülüyordu. Ürkütücü gözlerinde takılı kalmış olan endişe, uzun boylu, güçlü bedeniyle tezat halindeydi. Tekrar tekrar söylemek isterdim ona, "Sen yeterlisin. Yapabilirsin. Nefes al, yavaşla," demek isterdim. Ama ilişkimizde henüz bunun için yeterince güven oluşmamıştı. Şimdilik, durumun onda gerginlik yarattığını kabul ettim ve bana zihninden neler geçtiğini anlatmasını istedim.

Rachel Leeds'te yetişmiş, otuz bir yaşındayken anne babası boşanmıştı. Annesi, Rachel'a ve küçük kız kardeşi Belinda'ya kendisinin hiç sahip olmadığı fırsatlar sunmak ve buna uygun eğitim imkânları sağlamak istiyordu. Rachel okulda büyük bir başarı elde etti, akademik başarılarından dolayı övgüler almanın kendisinde bir bağımlılık haline geldiğini hissediyordu. Ama hep yüksek notlar almasına rağmen, parlak sınav sonuçlarına şaşırırmaktaydı.

Üniversitedeyken bir ödev nedeniyle paniğe kapılabiliyordu – Endişe canavarı ipleri ele alır, bana negatif mesajlar vererek bece-

remeyeceğimi söylerdi.” Onay almak istediği eğitmeni ona gülmüş, Rachel’in ödevinin tüm okudukları arasında en iyisi olduğunu söylemişti. Bu durum kendi yargılarına güvenemeyeceğini gösterdi, ama özgüvenini arttırmaya yaramadı.

Rachel üniversiteden sonra stajyerlik yaptı ve yönetim danışmanlığı işine girdi. Bazen kendini gayet iyi hissediyor, iş baskısı altında sağlam durabiliyor, becerikli olduğunu ve kendinden isteneni verebildiğini biliyordu. Bu alana geri dönme konusunda kararsız kaldığının ortaya çıkması birkaç seans aldı; ne yapması gerektiğine dair sahip olduğu duygu, içinde bulunduğu gerçeklik karşısında ağır basıyordu. Bu konu çalışmamız sırasında tekrarlanarak karşımıza çıkacaktı.

Kararsızlığını açıkça ortaya koyan Rachel, yönetim danışmanlığının kişiliğine uygun olup olmadığını sorguladı. Şov yapmayı daha iyi beceren kendini beğenmiş erkeklerin maço dünyasında çalışmak, adeta altını oyan bir şeydi. Rachel bir mükemmeliyetçi olduğunun farkındaydı, düşünmek ve bilgileri işlemek için zamana ihtiyacı olan biriydi. Baskı altında kalırsa, bir döngüye kapılabilirdi: “Zemin ayaklarımın altında dağılır, güvenimi yitiririm ve çoğu zaman küçük bir eleştiri bile beni uykusuz bırakabilir, uçurumdan düştüğümü hissedirim.” Endişe böyle bir canavardı Rachel’in gözünde: boğuşup alt etmesi gereken alabildiğine fiziksel bir canavar.

Hamile kalmadan önce üzerinde çalıştığı bir proje Rachael’ı yıpratmış, yaralamıştı. Korkuya kapılarak şefine devam edemeyeceğini söylemek zorunda kalmıştı. Ama düşününce, korkusunun yersiz olduğunu anlıyordu, çünkü çalışmanın büyük kısmını kendi yapmış, bir meslektaşının tamamladığı iş gayet iyi sonuçlanmıştı. Bunun içinde yarattığı acıyı hatırladığında, sözcükler boğazına takılarak konuşuyordu: “Ateşe fazla yaklaşımdan korkuyorum ben.”

İçgüdüsel bir şekilde yöneldiği ve uzun zamandır düşünmekte olduğu bir alternatif, çevreyi korumak için faaliyet gösteren bir ha-

yır kurumunda gönüllü olarak çalışmaktı. Daha yeşil bir gezegen için mücadele etmek isteyen aktivizm eğilimi, Daniel'in doğumuyla birlikte daha da yoğunlaşmıştı. Bu tercih gelirinde büyük bir azalma demek olurdu. Rachel konuyu zaman içinde kocası Toby'yle ele alabileceğini düşünüyordu. Ama annesi böyle bir seçeneğe kesinlikle karşıydı, onun harika bir danışman olduğunu, dişini sıkıp işine dönmesi gerektiğini söylüyordu.

Rachel'ı meşgul eden diğer bir konu da bir anne olarak kendisiydi. Bunu düşündüğü zamanlarda başını eğip köşeye sıkışmış gibi iç çekiyordu. Evde kalabiliyor olsa, yapardı bunu – ama kolay değildi, içinde yükselen hırslı bir feminist ses de vardı. “Başarılı bir kariyer yapmak-tayken çocuklarını yetiştirmek için on beş yıl işinden uzak durup bu yüzden kırk yaşlarında berbat bir işe giren kadın” olmak istemiyordu. Rachel'in ikilemi kadınların on yıllardır karşı karşıya kaldığı evrensel bir meseleden farklı değildi: iş hayatındaki hırsla aileyi bağdaştırma.

Bana öyle geliyordu ki Rachel adeta çok fazla şey bilen ve bey-ninde bu bilgileri evirip çevirdikçe deliye dönen bir kadın kuşağını temsil ediyordu: Çocuk gelişiminin ve ebeveynliğin önemi hakkında yığınla bilgi sahibiydiler ve bu da doğal ebeveyn suçluluğunu daha yüksek düzeylerde hissetmeleri demektir. Görebildiğim kadarıyla bu kuşağın feministleri “Haklarımız için barikata çıkalım,” demekten çok “Potansiyelimizi gerçekleştirmeliyiz: Bundan sonraki liderler biziz,” diye seslenmekteydi. Ve bir de: “Ben mükemmel çocuğa sahip mükemmel ebeveyn olmalıyım.” Yaşıtlarından Rachel'a doğru gelen bir baskı söz konusuydu, kendilerini karşılaştırıyorlardı ve rekabet etmediklerini söylemelerine rağmen aslında bayağı rekabetçiydiler.

Karşılaştırmanın özellikle sosyal medya aracılığıyla çok yıpratıcı zararlar vereceğinde kesinlikle hemfıkirdik. Bu bir “hepsi olsun” çılgı-lığı değil, “nasıl bir cambaz gibi denge sağlayıp ikisine de yeterince verebilirim?” arayışydı. Gezegen büyüklüğünde bir beyin kapasitesi

olan Rachel için bu zorunluluklar sınırsızdı, rengarenkti, çarpışıyor ve zihnini kilitliyorlardı. Bir an önce kaygısından kaçıp uzaklaşmak istediğini hissedebiliyordum ama kaçacağı bir yer yoktu. Sezgilerim onun gerçekliğini birkaç basit öncelik halinde ayırıştırırsak ilerleme kaydedebileceğimizi söylüyordu bana. Dış gürültüyü kesmenin yollarını bulmalı, kafasının içinde vızıldayan komutları ve karşı-komutları susturmalıydık.

Rachel'in anne olma süreci kolay geçmemişti. Kısırlık tedavisi görmesi gerekmiş, ancak altı yıl sonra Daniel'e hamile kalabilmişti. Kara bulutlarla kaplı o yılları anlatırken kasvetli bir tablo çiziyordu: sahip olamadığı şeyin üzüntüsü, onun ve Toby'nin umutları zayıfladıkça yaşadığı çaresizlik ve umutsuzluk, çocuk sahibi veya hamile olan arkadaşlarla teması yitirme. Tüp bebek işlemleri ikisi için de çok ağır bir parasal yük getirmişti. Bütün süreç çok zor ve dehşet vericiydi. Toby sabırlı olmaya çalışıyor, yine de aralarında korkunç tartışmalar çıkabiliyordu. Hâlâ titreyerek hatırlıyordu Rachel bunları. "Yıkılmış-tım – ikimiz de yıkılmıştık, hem parasal hem de duygusal bakımdan."

Ben onun yaralı oluşunu içimde hissederken Rachel konuşma yönünü değiştirdi, başını yana çevirip parmaklarını saçlarında gezdirdi ve bütün o "karna inen yumrukları" zor da olsa atlatmış olduklarını kabul etti, bir şekilde çalışmaya devam etmiş, evliliklerini canlı tutabilmiş ve bebeklerinin olmasını başarmışlardı. Sakin bir sesle "Cesurdum ben," derken ateş vardı gözlerinde. Onun kendi kendine konuşmasını dinlerken ben de aynı şekilde sessiz sevinç çığlıkları atıyordum. O nadir neşeli gülümsemelerinden birini sundu bana. Bir an için buluşmuştuk.

Daha sonra bebek sahibi olmanın hayatta nelerin değerli olduğu ve hayata neyin anlam kazandırdığı konusunda Rachel'in bakış açısını nasıl değiştirdiği üzerinde durduk. Tanıdığı, bildiği şeylere geri dönme eğilimi de olmuş ama Daniel'e duyduğu derin sevgi ağır bas-

mıştı. Bir anne olarak, daha önce bilmediği ve artık yitirmek istemediği bir yanını keşfetmişti Rachel. Önceliklerinin değişmiş olduğu noktasında anlaştık, uygun bir dönüşüm için bir fırsattı bu, sonunda kendini tanımaya zaman ayırabilecek, kendini, içindeki farklı sesleri dinleyecek ve şu anki haliyle kişiliğine nelerin daha uygun olduğunu bulacaktı. “Normal olmak istemeyi bırakabilmek isterdim – zaten normal birini tanımıyorum bile. Nafile bir arayış bu, ama beynimin büyük kısmını meşgul ediyor.”

Başarısızlık korkusu ve başkalarını memnun etme ihtiyacı yüzünden Rachel’in bazı yönlerinin bastırılıp susturulmuş olması içimde şefkat hissi uyandırmıştı. Yeterli bir insan olduğunu bilmesini, aramızda onun kendine ait çeşitli versiyonlara ve o yaratıcı, pırıl pırıl zihninde olup biten her şeye kulak verebileceği bir alan oluşmasını istiyordum.

Bir sabah Rachel her zamanki gibi renkli giysiler içinde, bol bir üstlük, maksi bir etek ve Grek tarzı sandaletlerle yanıma geldi. Yüzünü başka tarafa çevirmesinden, bir rahatsızlık hissettiğini anlamıştım. “Otuz sekiz yaşındayım,” dedi. “Merak ediyorum, bir anlamı var mı bunun? Fazla müsamahakâr olduğum için suçluluk hissediyorum.” Kendinden şüphe etme girdabına kapılmıştı. Bunun nasıl bir his olduğunu anlamak istedim. Suçluluğun ardında hangi mesajlar gidip gelmekteydi? Rachel nefesini tutuyor, karnına tekme yemiş gibi hissediyor, kaçmak istiyordu.

Bir görselleştirme yaptık. Önce Rachel’in kafasının içini saran ağır, kapkara bir ağırlık görüntüsü çıktı karşımıza, sonra giderek koruma amaçlı siyah bir brandaya dönüştü. Korumanın diğer yanı boğulmaydı, Rachel’in hayalindeki güneşli tepelere kaçma isteğini bildiriyordu bize, orada huzur bulacak, her şey iyi olacaktı. Kaçma dürtüsünün ne kadar derinlere kök salmış olduğunu görmemiz önemliydi. Siyahlığın altında biraz da mavi olduğunu görmek Rachel’i mutlu etmişti: Mavi

gökyüzüne ve çok sevdiği ağaçlara bağlanıyordu böylece. Kendini güç toplamak için göğe bakar bulması sıkça olan bir şeydi. Böylece karşımıza şu soru çıktı: Rachel yaşamına doğayı nasıl dâhil edebilir, onun getirdiği mutluluğu gündelik dünyaya nasıl katabilirdi?

Belki de bu, iş ararken hangi yöne bakması gerektiğine dair ilk ipucuydu. Enerjik ve yaratıcı zihninin yoğunluk aradığını, zorlu projeler peşinde olduğunu biliyorduk. Bu zihin ayaklanıp harekete geçebilir ve Rachel belki de çevreye ilişkin faaliyette bir anlam bulabilirdi. Diğer yandan, yoğun strese maruz kaldığında buna uyum sağlayacak aygıtlara sahip olmayan Rachel, giyotin bıçağının boynuna düşüvermesinden korkuyordu. İkimiz de kendisini yavaşlatmaya yardımcı olacak yollar bulmasının çok önemli olduğunu biliyorduk – düzenli bir nefes egzersizi geliştirerek, meditasyon ve yoga yaparak veya düşüncelerinin onu yakıp yıkan bunaltıcı hızını düşürecek herhangi bir faaliyetle gerçekleştirebilirdi bunu. Rachel için kendine bakmanın bir tercih meselesi olmadığını ikimiz de anlamıştık.

Seansın sonunda Rachel’la vedalaşırken kendi kızımla yapacağım gibi tatlı bir tavır içinde olduğumu ani bir irkilemeyle fark etmişim. Süpervizörümle onun içindeki çocuğa bir anne gibi hisler beselemek için kendime izin vermemin hangi durumlarda yararlı olacağını tartıştık. Rachel’in benim empatik ilgime ihtiyacı vardı, ama onun terapisti olmaktan çıkıp kendi annelik etme ihtiyacımı karşılamaya başladığım sınırı ne zaman aşmış olurdum? Rachel’in annesine kızını dinlemeyi beceremediği için sinirlendiğini itiraf etmem işime yaradı. Kadın Rachel’in ya kendi görüşüne katıldığını ya da yanıldığını düşünüyordu. Bu da Rachel’in kendine kulak verme gücünü ortadan kaldırmakla kalmayıp aynı zamanda özgüvenini de sarsıyordu. Bana öyle geliyordu ki Rachel’in korktuğu giyotin bıçağı annesinin sözleriyle inen ve onu kendi zihninden koparan darbeydi. Yapması gereken şey de sürekli olarak annesinin sonunda onu dinleyeceği-

ni ve duyarlı cevaplar vereceğini ummaktan vazgeçmenin yollarını bulmaktı: “Sanki ben farklı bir dil konuşuyormuşum gibi... Deli ediyor bu beni. Bazen anlar diye düşünüyorum, her zaman umuyorum bunu; ama anlamayınca yine üzülüyorum – bunu istemekten vazgeçmem lazım, asla olmayacak çünkü ... yalnızlık hissi veriyor.”

Yalnızlıktan öte, Rachel’in hissettiği öfkeyi de ele almamız lazımdı. Bu öfke bazen kendine de yönelmekteydi, çünkü onu dile getirmekten kaçınıyordu.

Rachel Toby’yle konuşmuş, annesi hakkında söylenirken ondan ne çok nefret ettiğine kendi de şaşırmişti. “Düpedüz nefret ediyorum ondan. Beni olduğum gibi göremediği için bazen öyle sinirleniyorum ki. Zorba bu kadın. Beni paniğe sürüklüyor. Bana patlamak üzere olduğunu düşündüğümde, hemen gidip bir kask bulmak ve saklanmak zorundayım.” Bunları bana anlatırken bile gökten başına bir şey düşüyor mu diye tavana bakmıştı. Rachel’in bu nefretini ele aldık. Annesinin onu bütün yönleriyle görememesi, sadece kendi onayladığı şeyleri görmesiydi nefretini uyandıran. Dünyayı siyah ve beyaz olarak görmesiydi: Oysa Rachel’a göre grinin bir milyon tonu vardı. Ama en çok, annesiyle karşılaştıktan sonra duyduğu acı ve güçsüzlükten nefret ediyordu.

Annesi nasıl olursa olsun, Rachel onunla olabildiğince iyi bir ilişki içinde olması gerektiğini biliyordu; bir yandan da hiçbir zaman ortaya çıkmayacak olan hayalindeki anne için yas tutmanın yollarını bulmalıydı. Deneyimlerime göre, görüşüp anlaşmanın fazlasıyla zor olduğu durumlarda kızlar çoğu zaman anneleriyle teması keser. Ama hem Rachel hem de ben, bunun daha da büyük bir psikolojik enerjiye mal olacağını biliyorduk. Annesinin tutumunun sevgiden kaynaklandığını, kızının çektiği acıya tanık olmanın verdiği huzursuzluğa katlanamadığını, Rachel genç olsa bir çözüm üretmenin daha kolay olacağını kabul ettik. Ama anne bir yetişkinin ebeveyni olarak hiçbir şeyi çözemiyordu. Bunun yerine güvenilir ve destek veren bir dinleyi-

ci olabilir, kendi varsayım ve görüşlerini bir yana bırakıp kızıninkilere kulak verebilirdi. Yani bazen kendi kaygılarını dile getirebilir, hatta önerilerde bulunabilirdi, ama ancak kızının konumundan bakmaya başladıktan sonra. Arzuladığı annenin resmini çizmek Rachel için acı vericiydi ama aynı zamanda zihin açıcı olmuş, içindeki çocuğun istek duyduğu şeyleri değil kendi gerçekliğini görmesine yardım etmişti. Bu resimden annesiyle birlikteyken destek alabileceğini, kendini hayal kırıklığından korumak için yararlanabileceğini belirttim.

Rachel'ın kapıldığı çalkantılar haftalarca, aylarca devam etti. İş ihtimallerini araştırdıktan sonra söylediği şey, bilgisayarında çok fazla pencerenin açıldığıydı: Bunları eleyip işine yarayacak ve yaramayacak olanları ayırmak için gerekli araçlara sahip değildi. Araştırma fırtınası ekranda belirip sistemi donduran spiral biçimindeki çarktan farksızdı. Asla değişmeyeceğine inanıyordu Rachel ve bu yüzden umutsuzluk seline kapılıyordu: "Kendimle, kaygılarımla nasıl baş edeceğimi bilmiyorum. Nefret ediyorum bundan. Vurup fırlatmak, kesip atmak istiyorum, şiddet uygulamak geliyor içimden." Bu sözleri duyunca kalbim hızla çarpmaya başlamıştı. Yüzüne bakmakta olduğum bu yetenekli genç kadın kelimeleri kendine zarar veren silahlara dönüştürüyordu. Buna razı olup öylece oturmak gerçekten zordu, ama neyse ki yeterince aklım başımdaydı, kendimi tuttum, kendine saldırmasını önlemek amacıyla aceleci bir müdahaleye kalkışmadım. İçindeki bu hiçbir zaman gereğince dikkate alınmamış sesi benim duymama ihtiyacı vardı Rachel'ın. Kimsenin ona yardım edemeyeceğini söyleyen hüznü çığlık, bunun küçüklüğünden beri içinde olduğunu hissettiriyordu. Sonunda altı yaşındaki benliği adına konuşmuş olduğunu kendisinin de hissettiğini söyleyerek beni doğruladı. Bunu yapmakla, içince gömülü zehirleri serbest bırakmıştı. Bir ıslık sesi çıkararak şimdi neye ihtiyacı olduğunu düşündüm: Nazikçe o altı yaşındaki çocuğa gitmek istiyordum.

le daha açık ve dürüstçe konuşması gerektiğinde hemfikir olduk. Bir çift olarak, kendilerine yararlı olabilecek yolları arayabilirlerdi.

Toby'nin aklına dahice bir fikir gelmişti: sabah erkenden havuzun serin suyunda yüzmek. Bu konuda bir gazete yazısı okumuştı ve Rachel'a iyi geleceğine, onun doğa sevgisini besleyeceğine inanıyordu. Tam anlamıyla doğanın içine dalmış olacaktı Rachel. İlk fırsatta, bebek Daniel onları erken saatte uyandırdığı bir sabah havuza gittiler ve kışın yeni bir güzelliğini keşfettiler. Rachel dikkatlice buz gibi suya adımını attı, sonra havuza dalıverdi – soğuğun şokuyla elinde olmadan çığlıklar attı ve birden uzun zamandır yapmadığı bir şekilde kıkır kıkır gülmeye başladı. Şiddetli soğuk yavaşlatmıştı onu, sadece nefes alıp yüzebiliyor ama aynı zamanda hayatta olmanın heyecanını hissediyordu. Bu coşku günlerce devam etti, yeni hayatına ayak basmasına yardım edecek bir şey bulmuş olduğunun farkındaydı.

Rachel dondurucu soğuklarda yüzmeyi aylarca sürdürdü; içindeki cesaret hissi büyüyor, güçlü bir direk sağlıyordu ona. Diğer yüzücülerle yeni arkadaşlıklar kurması da bu hissi pekiştirmekteydi.

Diğer bir önemli değişiklik, Daniel'in doğal bir şekilde meme emmeyi bırakması olmuştu. Emzirme Daniel'i daima yatıştırıcı benzersiz bir yakınlıktı, Rachel'a kendine ait bu büyü gücü elinden alınmış gibi geliyordu. İlk kez kendini anne olarak yetersiz hissetmişti. Hıçkırmaya başladı. Ağladığı için özür diliyor, gözyaşlarını silmek için kutudan asabice çekip aldığı kâğıt mendilleri sanki kendi ağlayışından saklanmak istermiş gibi gözlerine bastırıyor ama ne zaman yeniden konuşmaya kalkışsa daha çok gözyaşı döküyordu. Yaşadığı üzüntüyü betimlerken, mutlak birlikteliğin sevinç dolu günlerinin artık geride kaldığını söyledi. Ama kısa bir süre sonra güveni tazelenenecekti. İspanyolca şarkılar söylemenin Daniel'i sakinleştirdiğini (kimin aklına gelirdi bu?) keşfetmişti; ayrıca, akupunktur noktalarına hafifçe bastırmak ve banyodan sonra sırtına masaj yapmak da yatıştırıcı oluyordu.

Rachel'ın anne olarak atması gerekecek binlerce adımdan ilkiydi bu. Daniel'i sardığı sevgi bağlarını giderek gevşetmeli ama bir yandan da onun ihtiyaçlarını fark etmeye ve karşılamaya hazır olmalıydı.

Ailece tatile çıktılar, Peak District'te kamp ve yürüyüşler yaptılar. Hem birbirleriyle konuşma fırsatı bulmuşlar hem de kendilerine zaman ayırabilmişlerdi. Rachel yeniden Toby'ye yakın hissediyordu kendini. Ona duyduğu sevginin sıcaklığını hissetmek beni de etkilemişti. Telefon konuşmaları yapmadan, dışarının gürültüleri olmadan doğanın içinde olmak iyileştirmişti onları.

Yola çıkmadan önce Rachel çevre sektöründeki potansiyel işleri epeyce araştırmış, ne gibi imkânlar olduğunu görmek için meslektaşlarıyla ve eski şefiyle de temasa geçmişti. Ayrıca, kitaplar okuyup internet yayınları izleyerek “çok hassas kişilik” konusunu inceledi. Kendine karşı daha anlayışlı olabildi böylece: Bu zorluğu çeken dünyadaki tek kişi o değildi.

Yürüyüş ve konuşmalar Rachel'a ihtiyaç duyduğu görüş açıklığını sağlamıştı. Yönetim danışmanlığı işine dönecek, belli bir projede odaklanarak haftada üç gün çalışacaktı. Kolay olmamıştı bu kararı almak, yeni bir mesleğe geçmiyor olmak da ayrıca üzücüydü. Tartışmalar sayesinde önceliğinin Daniel olduğunu ve tam zamanlı bir işte çalışmak istemediğini biliyordu artık. Üçüncü sektörde yarı zamanlı çalışmak yeterince para kazandırmazdı, oysa danışmanlıkta bu mümkündü. Bir çevre örgütünde ayda birkaç kez gönüllü çalışma olanağı da arayacak, böylece o dünyaya ait izlenimler de edinebilecekti. Tutkuları dizginlemek, yeni bir yönde ilerlememen sıkıntısına katlanmak kolay değildi, ama sonunda “100 Yıllık Yaşam” fikrinde teselli buldu: hâlâ birçok kariyer imkânı vardı önünde.

İşle ilgili karar verilmişti, Rachel daha sakindi artık. Kendine ve Toby'ye güvenebileceğini görmeye başlamıştı. Bu da bize kaygılı oluşunun köklerini araştırma fırsatı sağladı. Çocukken ailesinde

çalkantılar çoğu zaman dile getirilmeden kalıyordu. Rachel bu sessizliği yorumlamaya çalışmış, bir kontrol hissi edinmek için çeşitli senaryolar çizmişti. Bazen haklı çıkmış olması, ona geleceği kontrol etme gücü olduğuna dair yanlış bir fikir vermişti. Beyni, tüketici bir tür süper güç olabiliyordu. Oldukça önemliydi bunu fark etmek.

Ayrıca, anne ve babasının ona dair birbirinden farklı ve sabit görüşleri olduğunu kavramasına yardımcı oldu. Kendini onların yargılarından korumak için bir savunma duvarı oluşturdu Rachel. Onların geçmişlerinden ve sorunsuz sayılmayacak yetiştirme süreçlerinden söz etti. Böylece merhamet ve şefkat hisleri artmış, onlara yönelik öfkesi biraz hafiflemişti – özellikle asıl büyük duygusal etki gücüne sahip olan annesi söz konusu olduğunda. Onları oldukları gibi ve yapabileceklerinden daha fazlasını beklemeden kabul etmek için çaba harcadı. Şimdiki durumla ilgilenmenin daha iyi olacağını düşünüyordu: Annesi yararlı olmayı seven bir insandı ve yakında oturuyordu, Rachel bunun kıymetini bilebilirdi pekâlâ. Babası İskoçya’da olduğu için onunla bir araya gelmeleri seyrek olan bir şeydi. Şakacı bir insandı ve ancak kısa süreli de olsa, Daniel’le oyun oynamayı çok iyi yapıyordu. Bundan böyle ebeveynleriyle ilişkilerini basit tutmak çok önemliydi, Rachel onlarla eşitmiş gibi davranacaktı. Ve tavsiye istemeyi de bırakacaktı, her defasında bir felakete dönüşüyordu bu.

Bazı aylar Rachel’in anne babasıyla ilişkisini yeniden gözden geçirdiğimiz oldu. Çok daha sık gördüğü annesiyle buluşmadan önce sakinleşme alıştırmaları yapıyor, öfkeyle patlama eğilimini bilinçli bir şekilde yatıştırıyordu. İçindeki harareti benim yanımda, yani daha güvenli bir bölgede dışa vuruyordu. Birçok tartışmanın ardından temel bir tutum değişikliğine gitti. Anne babasıyla etkileşimin yükünden, beklentilerin ağırlığından, özlem ve hayal kırıklıkları yaşamaktan nihayet kurtulmuştu. Böylece onlara daha yakın olabiliyor, hatta sevdiğini ve sevildiğini hissedebiliyordu.

Beyinlerimizin gerçekten esnek olması bir mucize gibi görünür bana: Değişebiliyoruz. Kanaat ve inançlarımızın oluşturduğu düğüm ne kadar sıkı olursa olsun, rahatsızlık ve hatta acı çekmeye razı olarak zihnimizi bunu değiştirmeye yöneltip ısrar edersek, bir şeyler mutlaka değişiyor. Değişme, geçmiş ilişkinin yara izlerini silmez, Noel gibi yoğun yaşanan aile ortamlarında eski duyguların yeniden tutuşmasını engellemez. Ama gelecekteki ilişki için yeni, olanaklar açar.

Rachel'ın giderek güçlendiği birkaç iyi hafta geçirdik. İş hayatına geri dönüşü bazen sarsıntılı olsa da ilk ayın sonunda artık uyum sağlamıştı. Bakış açısını da değiştirmişti: İşleri eskisi gibi dert etmiyor, içinde kaygının oluşmaya başladığını fark ettiğinde, oturup yaptığı şeyi nasıl mükemmel hale getireceğini düşünmek yerine dışarı çıkıp bina bloğunun etrafında bir tur attıktan sonra tekrar işinin başına geçiyordu. Sonunda duygularıyla düşünceleri birbirine uymuş, oğluna olan sevgisi iş bağlamındaki kendine yönelik gerçekçi olmayan beklentilerinin değişmesini sağlamıştı. İnsanlar durumlarının iyileşmesini istemelidir: Mücadele etmeye, değişmenin acılarına katlanmaya hazır ve istekli olmaları gerekir. Rachel bunun canlı ve somut bir örneğiydi.

Seanslarımız doğal bir şekilde sona erdi. Rachel iş hayatına dönmüştü ve sessiz bir gurur duyuyor, başını öne eğerek gülümsüyordu. Hayal ettiği şey değildi bu, ama ihtiyaçlarını karşılıyor ve yeterince ilgisini çekiyordu. İş ve aile sevgisi hiçbir zaman mükemmel bir dengeye oturmaz. Daima bir gerilim olacaktır. Rachel'ın kendine ilişkin farkındalığını geliştirmesi ve kendini sakinleştirme araçları edinmiş olması, onun bu gerilim yüzünden kontrolden çıkmayıp tersine onunla baş etmeyi öğrenmesini mümkün kıldı. Biz insanların kontrol için düzenli olarak servise götürdüğümüz otomobillerimize zihinlerimizden daha iyi bakıyor olmamıza güldük. Rachel dedi ki: "Benim geri dönmek için arabadan inmeme gerek."

*Heinrich**İşten Sonra Hayat*

Altmış beş yaşındaki Heinrich, Skype ekranında daha genç görünüyordu. Düzgün kesilmiş kır sakalı, tıraşlı kafası, tüvit yeleği ve papyonuyla oldukça şıktı. Çerçevesiz gözlüğün ardından gülümseyen gözleri yüzündeki sırıtma ifadesiyle uyumluydu. Danışma için bana başvuranlar arasında mutlu insanlara pek rastlamam, alışık olduğum ortamlarda acılar vardır. Heinrich'in keyifli hali aklımı karıştırmıştı, yaşadıklarının derinine inip inemeyeceğimizi merak ediyordum.

Onunla temas kurmuş olmamızın nedeni, benim emekli olmuş biriyle çalışmak istediğimi meslektaşlarıma duyurmuş olmamdı. Heinrich bu beklentime yanıt verdi. İlişkimizin çerçevesini çizerek bunun bir terapiden ziyade bir terapötik diyalog olduğunu söyledim: Sıkıntı çektiği için gelmemiştii bana. Olağan terapi kurallarına uyacağımı, ama bana içini açarken rahatsızlık duyma ihtimaline karşı uyanık olmamız gerektiğini ekledim.

Heinrich bundan çekinmediğini söyleyerek beni şaşırttı; içinde daha derin bir düzeyde olup bitenleri bulup anlamak istiyordu. Karısıyla ve arkadaşlarıyla da konuşmuştu ama böyle büyük bir değişikliğin kendisi için ne anlama geldiğini bilmiyordu.

Heinrich Heidelberg'de çalışmıştı ve halen orada yaşıyordu, son yirmi yıldır adli patolog olarak görev yapmıştı. Önce bu mesleğin nasıl bir şey olduğu konusundaki cehaletim, sonra da ölü bedenleri kesip doku örnekleri almakla ilgili olduğunu düşünüp içgüdüsel olarak duyduğum iğrenme, beynimde karanlık görüntüler uçuşmasına yol açtı ve daha fazla dinlememi engelledi. Heinrich tepkimi fark etmişti, alışıktı buna, pek çok insan aynı tepkiyi gösteriyor, işini hem büyüleyici hem de itici buluyordu. Nasıl bir şey

yaptığını kısaca anlattı bana. Önceleri, çoğu kez ortaya kriminal vakaların çıktığı doğal olmayan ölümlerde otopsi yapmıştı. Ama bir süre sonra bir adli bilim enstitüsüne geçti, çoğu yenilikçi olmak üzere çeşitli projeler üzerinde çalışan ve giderek büyüyen bir ekibi yönetti. Heinrich'e zor gelen şey, enstitünün onun adına emekliliğine karar vermiş olmasıydı. Bir süre danışman olarak bir kenara çekildi, altmış beş yaşında da emekli edildi. Ona kalsa daha ağır ilerleyen bir sonu tercih eder, yarı zamanlı çalışmaya geçer, sonra yavaş yavaş işten ayrılırdı. Oysa şimdi kendini demode olmuş gibi hissediyordu: Bir gün oradaydı, ertesi gün yoktu.

Heinrich'in ses tonunda herhangi bir kırgınlık izi algılamamıştım, daha çok şimdi kim olduğuna dair ucu açık bir soru sormaktaydı. Eskiden bir amacı vardı, ihtiyaç duyulan biriydi, işi ona bir statü sağlıyordu. Oysa şimdi herhangi bir görev tanımı olmadan bütün gün evdeydi, bir yanıyla yokuş aşağı gitmekte olduğunu hissediyordu. "Emekli" sözcüğünü kullanmak bile zordu sanki: Gözünün önüne kamburu çıkmış, bastonuna dayanarak yürüyen yaşlı adamlar geliyor ve sessizce itiraf ettiği gibi korkutuyorlardı onu.

Zaman geçirmeden ciddi bir şekilde emekliliğinden önceki hobilerine ve ilgi alanlarına odaklanacağını düşünmüştü, ama işin bu kadar kolay olmadığını gördü. Sanki zihnindeki postayla gelmiş paketleri içlerinde ne olduğunu görmek için tek tek açıyormuşçasına, ağır bir tempoda konuşuyordu. Bir şeyin yerine başka bir şeyi geçiremediğini görmek şaşırtmıştı Heinrich'i: Planladığı gibi olmamış, fotoğraf çekmeye veya çizim yapmaya hemen başlayamamıştı. Baştan itibaren oluşturduğu ve sürdürdüğü tek düzenli şey, haftada üç kez kondisyon küreğinde çalışmak ve iki kez bisiklet sürmektir. Böyle yapısal tutunma noktaları hem ruh halini iyileştiriyor ve dinç kalmasını sağlıyor hem de bilememe durumuyla baş etmesine olanak veriyordu. Bir yanı tatilde olduğu hissine sahip-

ken (hafifçe kıkırdayarak söyledi bunu) başka bir yanı da belirsizlik yaşıyordu. Ne kadar çabalasa da kendini bu yeni olanaklardan yararlanmaya motive etmeyi başaramamıştı.

İnsanlar olarak değişmeye karşı doğal bir direncimiz olduğunu anlattım Heinrich'e: Sistemlerimiz alışkanlıklarımızı sürdürecektir ve düzenlilik arayacak şekilde kurulmuştur. Değişmeyi seçmiş olsak dahi, direncin düzeyi değişmenin büyüklüğüyle eşit olacaktır; yani çok büyük bir değişme, buna uygun miktarda direnç getirir. Bu noktada biraz duraksama oldu. Heinrich yeni bir şeye başlayabilmek için önceki benliğinden vazgeçmesi gerektiğini kavramıştı ve şu an için buna hazır değildi. Böyle bir vazgeçmenin içinde boşluk hissi yaratmasından korkuyordu. Ona belki de vazgeçmek için o boşluğu hissetmesi gerektiğini söyledim. Sürecin kendi temposu vardı ve Heinrich, istediğinden daha yavaş olmasına rağmen bunu kabullenecek gibi görünüyordu. Şöyle dedi: "Bu fırsattan yararlanmak, önceki deneyimlerimin eski bir versiyonu olmak yerine farklı bir benlik olmak istiyorum."

Heinrich'e kızgın olup olmadığını sordum (sonradan fark ettim ki, bunu onun söylediklerinden çok, ben o durumda olsam ne hissedirdim diye düşünerek sormuştum). Kızgın değildi ama karışıklığa sürüklenmişti. Emekliye ayrılmasını doğru buluyordu, bir sonraki kuşağa yer açmak gerekirdi: Genç insanlardan yeni bir bakış ve enerjiyle gelecek yeni teori ve araştırmalara ihtiyaç vardı. Sadece bu durumun gerçekleşme hızından hoşlanmamıştı. Şimdilik bunalımda sayılmazdı ama depresyona girme ihtimali olduğunu görüyordu. Genel ruh hali dengede idi, pek mutlu sayılmazdı ama mutsuz da değildi.

Heinrich sesinde duyabildiğim bir gülümsemeyle, emekli olmuş arkadaşlarının doğruca paralı veya gönüllü işlere geçmiş göründüğünü, durmadan ne kadar meşgul olduklarından söz ettiklerini anlattı. Emeklilikten önce olduğundan bile daha meşgullermiş. Onun durumu böyle değildi. Ergen yaştaki çocukları okula gittikten sonra

rahatça kahvaltı ediyordu, günün en sevdiği saatiydi bu. Gazete okuyup kahve içiyordu. Bazı eğlenceli şeyler yaptığı oluyordu ve şüphesiz eskiye göre çok daha fazla ev işi üstlenmişti. Ama ilginç bulduğu pek az şey vardı. Konuşurken, aslında bildiği ama bir süredir dile getirmeddiği bir şeyi fark etti: Harika bir işi olmuştu. Gün boyu meşgul oluyor, hatta öncelik sıralaması yapması gerekiyordu. Şimdi ne yapacağım diye bir soru o zamanlar hiç yoktu Heinrich için. Daha önemlisi, işi hayatına anlam vermişti. Bir koca ve baba olmanın değerimi asla azımsamamıştı ama tabii toplum buna aynı ölçüde değer vermiyordu.

Emekli olduğunu söylediğinde, insanlar onunla çok daha az ilgileniyordu. Ama kendisinin de onların işleriyle o kadar ilgilenmediğini fark etmişti. Kısa süre önce gittiği berbere emekli olduğunu söylemiş ve berber ona “Ne iş yapardınız?” diye sormuştu – sanki eski mesleğini belirtmeden önce neredeyse bir kişiliği yokmuş gibi. Bunun hayatta kalma mekanizmamızla bağlantısı olup olmadığını düşündüm: Bir kişinin nerede çalıştığını acaba hiyerarşik düzende kendi yerimizle kıyaslamak için mi bilmemiz gerekiyor? Veya belki işle ilgili örneğin “İşinizi seviyor musunuz?” gibi soruların yer aldığı önceden belirlenmiş bir listemizin olmayışını uygunsuz mu buluyoruz? “Emeklilik” sözcüğü bizi afallatıyor mu? Bir tuğla duvara veya belki bir mezar taşına çarpar gibiydi bu sözcük. Rol modeli olarak görebileceğimiz emekli insanlar olmadığı hususunda Heinrich’le mutabıktık. Rol modeli olarak övgü alan ileri yaşlardaki kişiler, çalışmayı hiç bırakmamış insanlardı – örneğin Kraliçe, Ruth Bader Ginsburg veya David Attenborough.

Büyük soru şuydu: “Ya şimdi?” Heinrich eşikte duruyor, yeni bir benlik duygusuna adım atmak istediğini biliyordu. Ama bunu zorlayamayacağı ikimiz için de açıktı. İstemiyordu böyle bir şey. “Yeni benliğinin neye benzeyeceğini” merak ediyordu. Ve soruyordu: Kendi değerimizi meşguliyetle mi ölçüyoruz artık – yoksa büyük boşluk uçurumundan duyulan korku mu bu? Heinrich’in gözünde emek-

liliğin en zor yanı olumsuzluk korkusunu kontrol etmektir. Pozitif bir şey, yeni bir bütünlük oluşturmak, kendisinin yeni versiyonunu bulmak istiyordu. Gördüğüm kadarıyla Heinrich bu yeni benliğin zamanla gelişeceğine gerçekten güveniyor, kendini dünyanın değer sistemine uygun bir şekilde sunmak için telaşlı ve dengesiz faaliyetlerde bulunmaya gerek duymuyordu. Ne var ki, bir tür “doğurgan boşluk” olan bilmemenin verdiği huzursuzluk, yeni bir başlangıç öncesindeki gerekli bir evredir; ama genellikle aceleye gelir, bu da yeni evredeki potansiyel gelişme ve dolayısıyla tatminin azalması demektir.

Heinrich’in daha az coşkulu çıkmaya başlayan ses tonundan, değişme bağlamında hassas bir alanın eşiyle ilişkisini yeniden ayarlama meselesi olduğunu fark etmiştim. Karısı ondan on iki yaş gençti ve bir televizyon kuruluşunda yönetici olarak çalıştığı için evde olmadığı saatler fazlaydı. Heinrich emekli maaşı almaya başlamıştı ama bu eski gelirinden epeyce düşüktü, dolayısıyla evin geçimi daha çok eşi tarafından sağlanmaktaydı. Heinrich ondan belli faturaları ödemesini bekliyor, hatta arada sırada para istemek zorunda kalıyordu. İkisini de rahatsız eden bir şeydi bu. Eşinin bazen ödenecek miktarı sorgulaması haliyle Heinrich için sinir bozucuydu. Eskiye kıyasla ev işlerini daha çok üstlenmişti, yemek pişiriyor, temizlik yapıyordu. Bazı durumlarda, örneğin karısı kırılmış bir rafı neden onarmadığını sinirli bir şekilde sorduğunda, aralarında oldukça gergin konuşmalar geçmişti. Yeni düzene ışık tutuyordu bu durum: Kadın hiçbir zaman söylememiş olsa da bütün işi kendisi yaparken Heinrich’in evde aylıklık ettiği duygusuna sahipti.

Heinrich sinirlenmişti, karısına zamanını sorumlu şekilde kullanmayı bildiğini söyledi: Evin yeni hizmetkarı olmadığı kesindi. Anlaşmazlık üzerine konuşmak ile kavga etmek arasında büyük bir fark olduğundan söz ederken sesi sağlam ve güvenli çıkıyordu. Kavga etmek birbirini dinlemeden bağırıyordu. İki taraf da sinirlen-

miş olsa bile, farklı pozisyonlardan konuşabilmeleri çok önemliydi. Anlaşmazlıkları oldukça hızlı bir şekilde nasıl çözeceklerini biliyor, öfkelendiklerinde bazen birbirlerine iyi yanlarını gösterme çağrısı yapıyorlardı. Heinrich evliliği hakkında ayrıntıya girmedim. Yirmi yıldır evli olduklarını öğrenmiştim. İlişkileri iki hayati unsura bağlıydı: irade ve ilişkiyi canlı tutma arzusu.

Konuşmayı sürdürdüğümüz haftalar içinde Heinrich patoloji alanına ilgisinin giderek azaldığını söyledi. Konuyla ilgili haberleri okumuyor, vakaları takip etmiyordu artık. Ayda birkaç gün süper-vizörlük yapma teklifini reddetmesi ikimizi de şaşırtmıştı, eskiden hemen atlayacağı bir işti bu. Deri değiştiriyordu artık. Enerjisinin büyük bir bölümünü çocukları emiyordu. Öğleden sonra 4:00'te evde olup onları karşılamak, gününün önemli bir noktası olmuştu. Aslında çocuklar çok fazla konuşmuyordu onunla – sanki telefonlarıyla bir partiye katılıyorlardı ve bu da onun rekabet edemeyeceği bir şeydi. Yine de tizleşen sesindeki mutluluğu duyabiliyordum: Her biri diğerlerinin mevcudiyetinden memnundu, istedikleri zaman durup çene çalabilecek olmanın keyfini yaşıyorlardı.

Heinrich onlara akşam yemeği hazırlamaktan hoşlanıyordu ve beslenme konusu yeni bir ilgi alanı olmaya başlamıştı. Yeni tarifler deniyor, makaleler okuyordu. Çocuklar eve arkadaş getirdiğinde, yeni müzik parçaları ve filmler hakkındaki konuşmaları dinliyor ve bu da duyduğu fikirler kendi görüşlerine uymasa bile, onlarla bağlantıda kalmasına yarıyordu. Çocuklar için zaman ayırabiliyor olmak (çok yorgun değilse veya bir iş problemiyle uğraşmıyorsa) büyük bir haz kaynağıydı. Kabul etmeyi başardığı çok değerli bir armağandan söz ettiği hissine kapılmışım: Ergenliklerinin son yıllarında çocuklarıyla birlikte olabiliyordu. Hayatının temposu yavaşlayınca, zamanın tadını kendisi için tamamen yeni ve heyecan verici bir şekilde çıkarma olanağı bulmuştu.

Heinrich felsefe dersleri izlemeye başlamıştı. Sanat sergilerini ziyaret ediyor, küratörlerin konuşmalarını dinlemek için zaman bulmanın keyfini yaşıyordu. Ruhu için gıdaydı böyle ziyaretler, hayata bakışında yeni perspektifler sağlıyorlardı. Söylemeye gerek duymakla birlikte, şunu anlamıştı: Sağlık ve gönenç için ağzımızdan aldığımız şeyler kadar, zihnimize aldığımız şeyler de önemlidir. Sık sık diğer ziyaretçilerle birlikte kahve içtiği oluyor, çalışma hayatından kalma bir alışkanlıkla ayrıntılara dikkat eden keskin bakışlarını onlara da yöneltiyordu. Kendi de dâhil olmak üzere grup davranışlarını betimlerken, Heinrich'in alaycı mizahı gün yüzüne çıkmıştı. İnsanlarda sürüp giden bir değer biçme ve aynı kabileden kişilere yönelme eğilimi olduğunu görebiliyordu. Konuşma üzerine basmakalıp ifadelerle başlanacak, sonra hemen kimin ne iş yapmış olduğuna –meslek statü nişanıydı– ve aile konusuna geçilecekti. Çocukların başarıları ve torunların sayısı da diğer şeref madalyalarıydı; aynı eğitim, entelektüellik ve sınıf seviyesinden olanlarla bir araya gelmeye yarıyorlardı. Heinrich bunun güçlü olanın hayatta kalmasına karşı Darwinci bir subliminal tepki olduğunu söyledi: kazanmak için bir araya gelmek.

İşi bırakma ile sevdiğimiz birinin ölümü arasında bir paralellik olup olmadığını merak ediyordum. Birçok bakımdan karşılaştırmaz şeyler bunlar, hatta konu çok sıradan gibi görünüyor. Ama Heinrich'le konuşurken şunu öğendim: Fazla sarsıntı olmadan işten ayrılabilmesini mümkün kılan bir şey de yaptıklarından pişmanlık duymamasıydı. Başardıklarıyla gurur duyuyordu. Hatta ayrılırken, bu alanda yaptığı katkılar için onurlandırılmıştı. Bunu anlatmakta acele etmemiş olması dikkatimi çekti: Benlik bilincinin sadece işine bağlı olmadığını gösteriyordu. Yaptığı işin özünü içinde tutmayı başarmıştı Heinrich ve bu –gündelik olarak görünür olmasa bile– hâlâ onun güven duygusunu beslemekteydi.

Öyle sanıyorum ki, işinden hoşnut olmamış insanlar ile zor bir ilişki içinde oldukları kişi ölmüş olanlar arasında benzerlik var: İyi şeylere bağlanmak zordur, çünkü tamamlanmamış işler insanı bırakmaz. Heinrich iş hayatının daha yavaş sonlanmasını tercih ederdi, ama işten çıkarılmış da değildi. Kesinlikle kişisel bir olay yoktu ortada. En önemlisi, yeterince parası vardı, faturaları ödeyemediği korkunç durumlara düşmemişti. Başını dik tutabilirdi, belirlenmiş olan yaşa geldiği için emekliye ayrılmıştı ve buna uyum sağlayacak kapasiteye sahipti. Beklenmedik ve ani ölümlerde olduğu gibi kesin bir kararla işten çıkarılan birinin zihni hep bunun nasıl olduğu, neler söylendiği gibi şeylerle meşguldür. Kimi suçlamalı? Bu kişilerin öfke ve enerjileri genellikle anlam verilmesi imkânsız şeylerde bir anlam bulmaya çalışarak harcanır. Yapılan şeyden kalan kırık cam parçaları yapışmıştır güven duygularına. Heinrich böyle düşüncelere kapılmak zorunda değildi; ayrıca, iç benliği uyum sağlamaya çalışırken, evdeki güven verici sevgi ve sahip olduğu arkadaş ağı ona üzerinde durabileceği sağlam bir zemin sağlıyordu. Biliyoruz ki, acı bir kayıptan sonra bir insanın hayatını yeniden kurma yeteneğindeki en büyük etken, başkalarının sevgisidir.

Bir metaforu tartıştık: Heinrich bir tahterevallinin ortasına oturmuştu, yukarıya veya aşağıya doğru gidebilirdi. İkimiz de sonraki adımları belirlenene kadar bu dengesiz konumda kalması gerektiğini düşünüyorduk. Eğer oraya varmayı başaracaksa, nereye gittiğini net olarak bilmeliydi. Her günün tadını çıkarmayı düzenli olarak kendine hatırlatmalı ve sahip olduğu şeyler için şükran duymalıydı. Yeni fikirleri deneyerek yeni yönlere küçük adımlar artmalıydı. Ortada oturmak, Heinrich'i hayatının alacağı yeni yöne odaklanması için serbest bırakıyordu.

En küçük oğlu uluslararası bir üniversiteye kabul edilmişti, bu da beklenenden bir yıl önce evden ayrılacağı anlamına geliyordu. Heinrich'in sesindeki gururu duyabiliyordum –oğlu adına mutluydu– ama “hüzünlü boş ev” gerçeği yaklaştıkça hassaslaştı. Gürültücü bir

çocuktan oğlu ve öngördüğü sessizlik şimdiden Heinrich'in gözünü korkutmaktaydı. Bazı bakımlardan bu da emeklikle gelen son kadar büyük bir değişiklikti. Heinrich çalışmıyor olmaya alışıp sakinleşmeye başlamışken, şimdi yeni bir dönüşümle karşı karşıyaydı.

Heinrich konuşurken, onun durum ortaya çıkmadan önce ne gibi baş etme mekanizmaları kullandığını anlamıştım. Kaygıyı, üzüntüyü ve bilmemenin zorluğunu hissetmekten kendini alıkoymuyordu. Düşüncelerini de devreye sokmuştu. Bu iki sistem, yani hissetme ve düşünme birbirine uydurulmuştu, yeni dönüşümün onun sistem ve hayatında gereğince işlenmesine yardımcı oluyorlardı. Şimdi daha çok serbest zamanı varken, yaşlı ve pasif olmak istemediğini biliyordu Heinrich. Bundan sonra atacağı adımlardan biri de benzer anlayıştaki arkadaşların yer alacağı bir ağ oluşturmaktı – canlı kalmanın ve amaç sahibi olmanın yeni yollarını bulmak için.

Heinrich bütün ailesiyle birlikte tatile çıkmış, onlarla konuşup tartışarak net bir gelecek planı hazırlamıştı. Küçük oğlu seneye üniversiteye başlayacağı için eşiyle birlikte Heidelberg dışında daha küçük bir eve taşınacaklardı; ama karısı sekiz yıl daha çalışacağından, evin şehre kolay gidip gelinecek bir mesafede olması gerekiyordu. Böylece hem bir miktar sermaye sahibi olacaklar hem de daha tasarruflu yaşayacaklardı. Heinrich biraz da heyecanla bundan sonraki yaşamları hakkında “Temel değişiklikler dönemi olacak,” dedi. Bunun gerçekleşmesi için çok aktif olması, mevcut aile evini satın yeni bir ev alması ve tamamen yeni bir aile hayatı inşa etmesi gerekiyordu.

Son seansımızda vedalaşırken söyledikleri durumu özetliyordu: “Benim için bu bir hissetme ve düşünme süreci, ülkenin başka bir köşesinde çalışma hayatımın yerine emeklilik hayatını geçirme süreci değil. Daha çok, işin başka bir şeyle ikame edilemeyeceğini kabullenme süreci sayılabilir. Mesele şu veya bu değil. Benim için mesele vazgeçip bırakmak – eski çalışma hayatımın artık bittiğini kabul etmek. Ya şim-

di ne olacak? Bilmiyorum. Ama ne olacağını pek merak etmediğimin de farkındayım. Başka eve taşınacak olmamız bir proje değil. Proje iş demektir, bir hedefi olur, bir başlangıcı ve bir sonu vardır. Bu daha çok bir vazgeçme ve ne olacağına bakma süreci.” İşten ayrılmanın kesinlikle zamanı doldurmak için yeni yollar bulma değil, kendini bulmanın yeni yollarını keşfetme meselesi olduğunu iyi kavramıştı Heinrich.

Cindy

İşten Çıkarılma ve Aşkta Belirsizlik

Yeni bir danışanın benimle temasa geçme yolu bazen şaşırtıcı derecede çok bilgi verebilir. San Francisco’da yaşayan otuz bir yaşında bir Amerikalı olan Cindy kaydettiğim bir internet yayını dinlemiş, daha fazlasını öğrenmek isteyerek benimle yapılmış olan söyleşi dizisini izlemişti. Dönüşümler konusunda bir kitap hazırlamakta olduğumu duyunca bana Facebook üzerinden bir mesaj göndererek kendisinin vaka incelemesi için mükemmel bir aday olduğunu bildirdi. Görüşmeli miydim onunla?

Henüz yüzünü görmemiş, sesini duymamışken, Cindy’nin yaklaşımından onun ne istediğini bulmaya çalışan ve bulduğuna kanaat getirdiğinde bunu isteyecek kadar kendine güvenen biri olduğunu anlamıştım. Aynı zamanda, çok iyi bilmediği durumların içine atılacak biriydi.

Biriyle ilk karşılaşmamda herkes gibi ben de onun gözlerinden, vücut dilinden, giysilerinden ve tavırlarından bilgiler toplardım. Cindy’yi gördüğümde “Vay be!” dedim içimden. Gerçekten göz alıcıydı. Bir sonrakî düşüncem onun bu güzelliğine kapılıp zeytuni cildinin ve tanzanit taşı rengi gözlerinin ardındaki çirkin süreçler yumağını gözden kaçırabileceğim oldu. İlk izlenimle sınırlı kalmamak için birkaç hafta boyunca onun daha net bir resmini oluşturmam gerekecekti.

Skype üzerinden yaptığımız ilk değerlendirme seansında Cindy teknoloji sektöründe çalıştığını söyledi. Yeni başlayan bir girişimci olarak, bir yatırımcının desteğiyle konum bazlı bir mobil uygulama geliştirmişti. Danışmanlık almak istemesinin nedeni, çalışma ve aşk hayatında bir dönüm noktasında olmasıydı. Yatırımcısı, uygulama için bir alıcı bulmasını istemişti. Eski nişanlısı Elliott bir yıl aradan sonra tekrar birlikte olmak istiyordu. Durmadan hediyeler veriyor, aşk yeminleri ediyordu. Cindy konuşurken anlatısının umut dolu olduğunu fark ettim. Her duruma iyi ve yararlı tarafından baktığı izlenimi edinmiştim. Atletik yapısı çiya tohumlarını, kahvaltıda smoothie'leri ve yoğun bir fitness rejimini akla getiriyor, ekrandan bana doğru enerji akıyordu. Yüzünden eksik olmayan gülümsemesi gözlerindeki kaygıyla ve boğazına takılmış sıkıntı yüzünden titreyen sesiyle uyumsuzdu.

Cindy her şeyi yapmanın mümkün olduğu anlayışıyla yetişmişti. Genç ve entelektüel bir yirmi birinci yüzyıl kadınıydı ve dünya onun içinde geliyeceği istirdyesiydi. Çok çalışmıştı, hayatta en iyi şansa sahip olabilmek için her zorlukla mücadele eden biriydi. Bu şansını elde ettiğine de inanmıştı aslında, çünkü bir emlakçıdaki ilk işini çok sevmişti. Mülkler, müşteriler ve işin bütünü tutkuyla ilgilendiği şeylerdi. Ancak, iki yıl sonra bütün bu heyecan büyük bir sarsıntıyla sona erdi, ekonomik çöküş olmuş, Cindy işten çıkarılmıştı. Emlak kariyerini bir kenara bırakmak zorunda kaldı, izleyen aylar boyunca sektör ayırmadan yüzlerce iş başvurusu yaptı ama sonuç alamadı. Parasız kalmıştı, iş bulma ihtimali olmadan evde yaşamayı sürdürüyordu.

Başarılı bir işadamı olan üvey babasını model alan Cindy kendi işini kurmaya karar verdi. Bir arkadaşıyla birlikte yerel ölçekte bir çevrimiçi organik gıda işine başladılar. İki yıllık sıkı bir çalışmaya rağmen şirket iflas etti. Bu yıkım Cindy'yi çok üzmüş ama aynı zamanda girişimci çabaların nasıl olduğuna dair bir denmeyim kazan-

dırmıştı. Ailesi inancını korumasını söylüyordu: İşin başarısız oluşu onun başarısızlığı demek değildi. Annesi büyükannesinin de girişimci olduğunu hatırlattı, Cindy'ye bunun kanında olduğunu söyledi. Ebeveynleri zengin insanlardı ve genel olarak çocuklarının hayatta kendi yollarını çizmesi gerektiğine inanırlardı; ama bu kez Cindy'nin yeni bir deneme yapmasını istiyorlardı, Arkansas'ta kalması şartıyla destek olacaktı ona. Onların kontrolü altında olmak Cindy'ye boğucu geliyordu, bunun yol açtığı enerji dalgası onu evden ayrılmaya ve yeni fırsatlar aramaya yöneltti. Teknoloji endüstrisi büyümekte olan az sayıdaki alandan biriydi. Cindy bunun merkezine, San Francisco'ya gitmeye karar vermişti. Sahip olduğu ne varsa hepsini sattı.

Arkansas'tan San Francisco'ya geldiğinde ne parası ne de bağlantıda olduğu birileri vardı. New York New Orleans'tan ne kadar farklıysa, daha önce hiç ayak basmadığı bu şehir de kendi memleketinden o kadar farklıydı. Hamamböceklerinin istila ettiği korkunç bir yerde oturmaya başladı; ev sahibinin en ufak bir onarım yaptığı yoktu. Kafelelerde, restoranlarda çalıştı. Bulabildiği herkesle konuşarak bir çalışma ve öğrenme olanağı arıyordu. Çeşitli işlerde çalıştıktan sonra aklına konum bazlı uygulama fikri geldi ve mucizevi bir şekilde kendisine inanıp güvenen bir yatırımcı buldu. Bu uygulama için son birkaç yıldır canla başla çalıştığını söyledi bana, ama yatırımcı onu kendi öngördüğünden çok daha önce satmak istiyordu. Beş potansiyel alıcı vardı, onlarla görüşmeler yaparak uygulamayı yatırımcıdan geri alma planları geliştirmeye çalıştı, ama hiçbirinden sonuç çıkmadı. Son cümlesinin ardından korkmuş gibi kısa bir nefes almıştı Cindy.

Aramızda bir fark olduğunu görüyordum; yaş, kültür veya deneyime bağlı bir şey miydi bilmiyorum ama benim içgüdüm karanlık şeylere yönelmemi söylerken onunki aydınlığa yöneliyordu. Cindy'nin korkusuna, karşılaştığı bütün o zorluklara, çok sıkı çalışmasına rağmen ne olacağını bilememenin gerilimine odaklanmak istediğimi hissed-

yordum. Bunu yaparsam, onun doğal baş etme mekanizması olan hayal kırıklıklarını aşma ve umutla yola devam etme kapasitesini parçalayabilirdim. Bir süre bekledim, ama sonra Cindy yatırımcısının onu hayal kırıklığına uğrattığını söyleyince düşündüm: Hayal kırıklığı mı? Gerçekten mi? Adam ona hisse vaat etmiş ama sözünde durmamış, iyi bir ücret vaat etmiş ama kısıntı yapmıştı. Emek harcayarak, bağlantılarını değerlendirerek ve itibarını riske atarak büyüyen bir iş kurmuştu Cindy. Ve sonra adam birdenbire onun işten ayrılma süresini üç yıl kısaltmıştı.

Kızgın değil miydi? Şahsen ben tehlikede olan kendi işim olmadığı halde kızmıştım. Cindy emin olmadığını söyledi, belki biraz kızgındı ama daha çok yarı yolda bırakıldığını hissediyordu. Sonra hemen öğrenme sürecine geçti, bunun uzun sürdüğünü ama bilinmeyenenden duyduğu korkuyu yenmeyi başardığını, şimdi en iyi fırsatların peşinde olduğunu ve böylece her günün en iyi gün halini aldığını söyledi. Kendi duygularımı dizginlemem gerekiyordu, onun karşılaştığı zorluğu kabul ederek iyimserliğini desteklemeliydim.

Cindy'nin benimle birlikte ele almak istediği diğer konu, Elliott'la yeniden ilişkiye girip girmeyeceğiydi. Üniversiteden sonraki birkaç yıl boyunca en iyi arkadaşıydı Elliott, birlikte çok eğlenmişlerdi. Özellikle iyi geçen bir partiden sonra çıkmaya başladılar ve nişanlandılar. Ayrılma sürecine odaklandık. İki önemli şey, Cindy'de "bir yığın incinme" yaratmıştı. Elliott'ın annesi Cindy'nin en sevdiği oğlu için yeterince iyi olduğuna inanmıyordu. Nişanın daha ilk anından itibaren karışıklık çıkarmaya başlamış, düğünü boykot etme tehdidinde bulunmuş, masraflara katılmayı kesinlikle reddetmiş, Elliott'ın telefonuna uzun, öfkeli, bazen de tehditkâr olan sesli mesajlar bırakmıştı. "Gezegenin en sinirli kadınıydı." Cindy yine de onun öfkesine tahammül edebileceğini ve aile arasında küçük bir düğün yapılabileceğini düşünüyordu; ama Elliott annesinin karşısında dik duramamış, "inine çekilmişti." Düğün iptal edildi.

Anlayabildiğim kadarıyla sonraki olaylar hakkında hiçbir zaman fikir birliği içinde olamadılar: Cindy düğün töreni iptal edilse de evlenmekten vazgeçemedikleri kanısına sahipti. Elliott ise nişanın bozulduğunu düşünüyordu.

Cindy kürtaj yaptırmış, bu süreç çok daha ağır bir yara açmıştı. Nişan konusunda olduğu gibi yine bir anlaşmazlık vardı ortada: Cindy bebeği doğurmak istediğini söylediğine inanıyordu ama Elliott “sağır edici bir sessizlik” içindeydi. Sağlam bir işi ve ilişkisi olmadan genç yaşında bunun altından kalkamayacağını hissetmişti Cindy. Eliyle yüzünü kapattı, kekeleyerek devam etti anlatmaya: Bunun acı verici bir fedakârlık olacağını varsaymış, ama asla içine sindiremeyeceği hiç aklından geçmemişti. Derin hıçkırıklarla ağlıyor, kararından pişmanlık duyuyor ve her zaman duyacağını hissediyordu. Gözyaşları dindikten sonra acısı azalıp düşünceleri berraklaşırken uzun bir sessizlik oldu. Tanzanit taşı rengi gözlerindeki pişmanlık beni adeta tutsak etmişti. Cindy birçok günler bebeği bir kişi olarak düşündüğünü, hem onun için ham de verdiği kararın bağışlanması için dualar ettiğini anlattı. Olumlu bir bakışla tamamladı sözlerini: Ders çıkartabileceği böyle yakıcı bir deneyime sahip olduğu için şükrediyordu.

Duygulanmıştım. Cindy’nin içindeki asla uyuşmayacak iki sesi işitebiliyordum: bebek için doğru zaman olmadığını söyleyen pragmatik ses ve Cindy’yi hiç tanımayacağı ama hep özleyeceği bir çocuğun görüntüleriyle baş başa bırakan o kararın ondan çaldığı gelecek için yas tutan kalbinin sesi.

İdeal çalışma şekli, Elliott’la yeniden ilişkiye girmesi için neyin önemli olduğunu birlikte araştırmamızdı; ama kendimi doğrudan sorular sorurken buldum. Cindy’nin kendini koruduğundan emin olamayınca, onu buna zorluyordum: Daha açık ve tam konuşarak güven oluşturma’nın bir yolunu bulabilecekler miydi? Zorluk çıktığında Elliott onun yanında olacak mıydı? Annesine karşı nasıl

davranacaklardı? İkinin de inandığı şeyler nelerdi? Nasıl hayalleri vardı? Elliott'layken kendini nasıl biri olarak algılamıştı?

Bana onu sevdiğini söyledi. Elliott'layken gerçek Cindy olabiliyordu. Elliott geçmişteki davranış tarzı için özür dilemiş, birlikte bebek için ağlamışlardı. Cindy yine bir döngüye girmeyeceğinden, Elliott'a yalnız kalma korkusu nedeniyle dönmeyeceğinden emin olmak istiyordu. Diğer yandan, birlikte yaşlandıklarını canlandırabiliyordu gözünde. Ayrılmalarından sonraki bir yıl içinde flört denemelerinde bulunmuş, Tinder ve Bumble gibi sayfalar üzerinden partner aramıştı, ama berbat bir deneyim olmuştu bu. Her defasında ya canı sıkılıyor ya da daha beteri, saldırganca seks peşinde olan erkeklerin saygısızlığıyla karşılaşılıyordu. Bu kişilerin hayata bakışı çok farklıydı, yadırgatıcı geliyordu Cindy'ye. Elliott'ın niteliklerine sahip birine rastlamamıştı – hiçbiri onun gibi eğlenceli, zeki ve çekici değildi. Kalbi onun adına karar vermişti bile, görebiliyordum bunu. Şüphelerim devam ediyordu ama onun annesi değildim, terapistiydim. Bana düşen rol Cindy'nin hayatını ilgilendiren kararları etkilemek değil, zorluklara ilişkin farkındalığını arttırmaktı.

İzleyen haftalarda Cindy giriştiği işten acımasız bir şekilde dışarı atıldı. Tam bir güven duyduğu ortağı Todd onu sırtından vurmuş, yatırımcıdan bütün işi satın almıştı. Vaatler tutulmadı, tazminat olarak ve masraflar için ödenecek paralar verilmedi. Hiçbir şey alamadı Cindy. Üstelik şirketin bazı borçları onun adına kayıtlıydı ve borç tahsildarları tarafından sürekli rahatsız ediliyordu. Cindy çökmüştü. Kirasını bile ödeyemez durumdaydı, bir arkadaşının dairesine taşınmak, oradaki kanepede yatıp kalkmak zorunda kaldı. Solgun ve bitkin görünüyordu. Uğradığı ani kayıplarla şok olmuştu ama yine de kararlılıkla gülümsüyordu bana.

İçimden Düzenbaz adını taktığım yatırımcı defalarca gecenin ortasında telefon edip sorular sordu, tablolar ve para hesapları is-

tedi. Cindy'nin erken saatlerde korkudan ter içinde kalmış olarak uyandığı oluyordu. Bazen kaygıları iyice şiddetlenip panik atağa dönüşmekteydi. Ona en uygun tepkinin "dert etmemek" olduğunu söyledim ama olup bitenlerden sonra bunun mümkün olduğundan hiç emin değildim. Cindy "Üzgünüm, hayal kırıklığına uğradım," dedi. "Bir bakıma rahatlama bu. Sonunda bittiği için memnunum." Son altı ay boyunca ezici bir baskı altında kalmıştı.

Cindy haklıydı: İlk tepki olarak "memnun olmak" oldukça iyiydi, çünkü fırtına sürmekteyken akıl sağlığını korumasını sağlıyordu. Ama hep o noktada kalacak olursa, kaybın verdiği acı, sevinç duyma kapasitesini azaltacaktı. Bütün hissetme kapasitemizi kapatmadan, belli bir duygunun önünü kesemeyiz. Yani Cindy bu durumda kalabilmek için duygusal bant genişliğini daraltmak zorundaydı ve bu da tam anlamıyla hayatın içinde olma yeteneğini emip tüketebilirdi. Ama henüz başlangıç aşamasındaydık ve yapmam gereken sadece Cindy'nin sakinleşmek için neler yaptığını kontrol etmektir. Resim yapmaya ve yaratıcı yazma faaliyetine başlamıştı, fırl fırl dönen düşünce ve duygularını dışa akıtma yollarıydı bunlar. Televizyonda güldürücü şeyler izlemek de yatıştırıcı bir etki sağlıyordu. Koşmak her zaman yardım ediyordu Cindy'ye, özellikle uyuyamamış olduğu zamanlarda. Ama en çok işe yarayan şey, arkadaşlarıyla birlikte olmaktır: duygularını ortaya döküyor, onların kendisini güldürmesine fırsat tanıyordu.

Krizdeki danışanlar aklımdan pek çıkmaz. Sonradan Cindy'yi düşündüğümde, kendine bakma kültürünün Milenyallerin hayatına ne kadar yerleşik olduğunu fark ederek gülümsedim. Ne ölçüde arika bulmalıyız bunu? Benim kuşağımdan otuz yaşlarındaki biri için kendine bakma seçeneklerinden oluşan bir dizi araca sahip olmak düşünülemezdi. O kuşağın denenmiş ve sınanmış sakinleştiricisi, bol miktarda alkoldü.

Cindy'nin uğradığı kayıptan uzak durması gibi bir kaygı duymama gerek kalmadı. Birkaç hafta sonra, tehditkâr avukatların e-postaları gelip Todd'un ihaneti iyice ortaya çıktığında, hayal kırıklığı öfkeye dönüşmüştü. En çok, eskiden yakın bir iş arkadaşlığı içinde çalıştığı kişilerin yeni işletmeye geçmesi yaralamıştı Cindy'yi. Özellikle de kendisine “kız kardeşim” demiş olan birinin davranışlarına kırılmıştı: Cindy'ye birlikte dua etmeyi önermiş, iyimser sözler alıntılayıp göndermeye devam etmişti. Kadın dürüst olup Todd'u paraya ihtiyacı olduğu için seçtiğini itiraf etse ve bunun Cindy için ne kadar zor olduğunu bilerek özür dileseydi, arkadaşlıkları ayakta kalabilirdi. Ama kendini haklı gösteren kibirli mesajları dayanılır gibi değildi.

Bu önemli bir kayıptı ve Cindy'nin yapması gereken şey yas tutmaktan farksızdı. Duygularını ifade etmesi ve istenmeyen gerçekliğe uyum sağlaması için ona destek olup yardım etmek gereken bir süreç bizi bekliyordu. Neler olduğunun anlaşılması önemliydi. Cindy'nin anlamlı bulduğu, başı, ortası ve sonu olan bir anlatıya ihtiyacı vardı, bu onun durumla bilişsel olarak hesaplaşmasına olanak verecekti. Ve bu kavrayış sonraki adımları etkileyecek, onlar için gerekli bilgileri sağlayacaktı.

Keder hallerinde sık görülen üzücü bir şey oldu: Cindy'nin öfkesi hızla yatırımcısından ve Todd'dan kendine çevrildi. Daha dikkatli olmadığı için kendine kızıyor, ısrar edip sözleşme yapmadığı için söyleniyordu. “Bu iş için yapmadığım şey kalmadı. Ama işte ellerim bomboş şimdi. Onu benden çalmışlar gibi hissediyorum.” Daha önce ayrılmış olmayı arzuluyordu, kendinden daha az şey vermiş olurdu o zaman. Biliyordu ki bir arkadaşına tavsiyede bulunacak olsa, ilk tehlike işaretleri belirdiğinde ayrılmaya teşvik ederdi. Yatırımcıya güvenmemesi hususunda erken aşamada uyarılar almış olması dikkatimi çekmişti, bunun üzerinde durduk ve ayrıca Todd hakkında sorular sordum, ama o kendi yoluna gitmişti. Cindy şaşırılmış görünüyordu. “Ah, neden bunu yaptığımı bilmiyorum,” dedi yüzüğünü

parmağında döndürerek, aklındaki soruyu çözmeye çalışıyordu. “İnsanların suçsuz olduğunu kabul etmek istiyorum. ... Onları suçsuz kabul etmeyince, hangi noktada acımasız olmaya başlarsın?”

Cindy’nin ikilemini anlıyordum: İnsanlara güvenini yitirmek, içi kararmış, suskun, somurtkan kadınlardan olmak istemiyordu. Ama diğer yandan körü körüne güven duymak yaralamıştı onu. Güven ile güvensizlik arasındaki sınır nerededir? Cindy’nin elini kolunu bağlayan şey yalnızca insanlar hakkındaki yargısı değildi. Doğruyu söylemek gerekirse, elindeki yegâne fırsat olan o işi başarıya ulaştırma dürtüsü içgüdülerini bastırmaktaydı: Sıkı çalışıp biraz da şanslı olursa, işin yönünün kendine doğru dönebileceğini umuyordu. Başka insanlarda iradenin ve neredeyse bağımlılık halindeki başarıma hırsının getirdiği körlük çıkmıştı karşıma.

Bütün karmaşıklığa rağmen, Cindy’nin yaşadığı çalkantıya ayak uyduracak kadar sağlam olduğunu görebiliyordum. Acı çektiği zamanlarda, çok derin bir acı oluyordu bu. “Bütün dünyam, evim, maaş çekim, hepsi gitti. Öğrenmek istemediğim dersler oldu; saygı duymadığım biri için harcadığım yıllarımı saymıyorum bile. Öyle acı ki.” Uyumakta hâlâ çok güçlük çekiyor, önce buz gibi bir korkuyla bekleyip ardından kendisini aldatmış kişilere dair hiddet dolu döngüsel düşüncelere kapılıyordu. Kızların eski erkek arkadaşlarını Instagram’da takip ederek kendine zarar vermesi gibi Cindy de uygulamayı sosyal medyada takip ederek kendine acı çektirmekteydi. Sağlıklı olma çabaları bir köşeye atılmıştı, hâlâ peşinde olan Elliott’la yedikleri akşam yemeklerinin ağırlığı vardı üstünde. Avukatlarla uğraşırken ve işin ölüm sancılarını hissederken ya gözyaşlarına boğuluyor ya da paniğe kapılıyordu.

Bir sabah uyandığında telefonunun kesik olduğunu fark etti. Korku sarmıştı içini. Parası yoktu – hatta karnını doyuracak parası olduğundan bile emin değildi. Yine de eski şirketi bir gizlilik anlaşması imzalaması için para teklif ettiğinde bunu reddetti. Onun sessizliğini

ve ahlakını satın alamazlardı. Yaşadıklarını ne yapmamak gerektiği konusunda incelenecek bir vaka olarak değerlendirmek niyetindeydi. Ona yaptıkları şeylerin açığa çıkmasını istiyordu – hem çok!

Cindy acıyı hissetmekten kaçınmazken, güven ve umut duyduğu anlar da oluyordu. Büyük şirketlerde iki iş ihtimali söz konusuydu, kariyer konusunu ve ağır para sorununu çözebilecek imkânlar vardı bunlar. Görüşmelerde beşinci tura kadar gelmişti, deneyim ve bilgisinin bir tür sermaye olduğunu görüyordu; parası yoktu belki ama çok şey öğrenmişti. Elliott birlikte olma arzusunu yenileyince, Cindy onun yanına taşınmaya karar verdi.

Elliott'tan söz ederken, içeceğini yanına doğru kaydırmıştı. Genç adamdan gördüğü sıcak ilgi yüzünde ısıldıyordu. Ne kadar korkmuş olduğunu ancak yalnızlıktan kurtulunca tam olarak fark edebilmişti. Genellikle neyin eksik olduğunu ancak onu elde edince anırsınız. Elliott onu ne çok sevdiğini, ona ait olduğunu söylemekten vazgeçmiyordu. Cindy ne zaman isterse evlenebilir, çocuk yapabilirlerdi. Elliott'ı ağlatan bir aşktı bu. Cindy onda daha önce karşılaşmadığı açık bir tavır görüyordu. Ama hatalarını tekrarlamak da istemiyordu. Bu defa acele etmeyecekti.

Bir koşullar listesi hazırladı, Elliott'tan beklediklerini yazıya döktü: Elliott onunla daha açık konuşacak, kendi annesi karşısında destekleyecek ve zorluklarla baş etmenin yeni yollarını bulacaktı. Elliott şartları kabul etti, onu ne çok sevdiğini tekrarladı, ayrılmaya inanmamış olduğunu söyledi. Yeniden Elliott'ın dairesine taşınmanın Cindy için aşığılayıcı bir yanı vardı. Nişan bozulunca terk ettiği yeri burası. Başladığı noktaya, hatta daha da geriye dönmüştü. Ama kendini güvende hissediyordu. Elliott'la birlikte olmaktan mutluydu.

Sonraki iki ayda Cindy'nin umutları bir kez daha kırıldı. Başvurduğu işlerin ikisi de olmamıştı. Görüşmeleri yapan kişilerden herhangi bir geri bildirim almadığı için aklına çeşitli olumsuz nedenler

geliyor, zihni karışıyordu. Ama bir arkadaşı şöyle demişti Cindy'ye: "Sen yine aynı kişisin. Daha önceki becerilerinin hepsine hâlâ sahipsin. Kullan onları." Cindy'nin doğuştan gelme dayanıklılığı yeniden canlanmıştı. İşi sıkı tutuyor, bir iş bulmasına yardım edebilecek tanıdığı veya tanımadığı herkesle temas kuruyordu. Bu konudan söz ederken, onun enerjisini ve ne kadar zorlayıcı olduğunu kendi bedenimde hissedebiliyordum. Kendine duyduğu güven doğal olarak ona olan inancımı canlandırmıştı –birkaç dakika içinde ona iş teklifinde bulunabileceğimi hayal ettim. Zihnimde bir görüntü belirdi: enerji ışınları saçan "KIZ GÜCÜ" posterleri.

Birkaç hafta sonra iki müşteriye danışmanlık yapmaya başlamıştı. Kısa sürede bu sayı altıya çıktı. Çok uzun saatler çalışıyordu. Cindy, memnun kaldıklarından emin olmak için müşterilere beklenenden fazlasını vermek istiyordu. Demek ki ışıkları açık tutacak kadar parası vardı. Öf! Bana Epiktetos'tan sık alıntılanan bir sözün posterindeki manken kız gibi görünmeye başlamıştı: "Sana ne olduysa değil, ona nasıl tepki verdiğin önemlidir." Doğuştan sahip olduğu mut kararlılık ve çalışma ahlakıyla birleştiğinde, devrilse de yerde kalmayacaktı demek ki: Ayağa kalkmıştı.

Çok daha büyük bir gerileme, Elliott'ın dairesinin kira sözleşmesi yenileneceği zaman meydana geldi. Cindy sözleşmeyi birlikte imzalamayı önerdi, Elliott kabul etmedi. Cindy'nin evden çıkmasını istiyordu.

Tam bir şoktu bu. "Nasıl bir hayal kırıklığına uğradığımı anlamam. Nefesim kesiliverdi." Cindy aralarının gayet iyi olduğunu, yeniden sürekli bir yakınlık oluşmaya başladığını sanıyordu. Evlilik ve çocukla ilgili söylediklerini hatırlattığında, Elliott'ın benzi atmış, tam bir cevap verememişti. Konu yeniden açıldığında ise durmadan ağladı. "Ama ağzından tek bir söz bile çıkmadı." Cindy gerçekten anlayamıyordu ne olduğunu. O andan itibaren Elliott'ın kendini yavaş yavaş geri çektiğini hissetti. Sık yaptıkları ve aralarındaki en

önemli iletişim biçimi olan seks son bulmuştu. Aynı yatakta yatıp birbirlerinden dünyalar kadar uzak olmalarının yarattığı soğuk boşluk, Cindy'yi de soğutmuştu. Neyse ki arkadaş ağs sayesinde üç aylığına düşük kiralı bir daire bulup taşındı.

Elliott'la ayrılıp ayrılmadıklarını net olarak öğrenmek istediğimde, Cindy bana bu "konuşmayı" yapmadıklarını söyledi. Ona ultimatom vermek istememişti. İkisinin de önemli konuşmaları yapmadığını belirttim (besbelliydi bu). Cindy denediğı ama sonuç alamadığı yanıtını verdi. Taşınıp kendine ait bir yeri olunca daha açık konuşabileceklerini sanıyordu. Biraz daha zorlayarak Elliott'ın ona kız arkadaşı gibi değil kiracısı gibi davrandığını öne sürdüm. Karşılıklı kibarlıklarının birbirlerine verdikleri değeri görmeyi engellediğinden endişe ediyordum; zorluklardan uzak durmak onların önemini azaltmazdı.

Cindy bunu tartışmadı. İlişkilerinin düzelme ihtimalinin düşük olduğunu kabul ediyordu – Elliott'la birlikteyken çok acı çekmişti. "Ama," dedi, kocaman bir "ama"ydı bu, "ona olan sevgim çok derin. Bence inanılmaz bir insan. Gizliden gizliye bir dönüş yolu olmasını umuyorum." Cindy ağlıyordu ve korkmuştu. Gözlerinin altındaki yaşları başparmağıyla itip kuruladı.

Cindy'nin üzüntüsünü bağrımda hissediyordum. İçgüdüsel olarak onu avutmak, ağlamasına fırsat bırakmak istedim. Ağlarken, bana şöyle dedi: "Bir parçacık huzur diliyorum. Biliyorum, huzur insanın içinden gelir ve benim de şükredeceğim birçok şey var. Ama bu öyle sert oldu ki! Üretken olmaya, kendi ayaklarım üstünde yürümeye hazırım... Onu hâlâ çok seviyorum, ama yalnız kalmaktan korkmuyorum. Biriyle birlikte olduğumda da kendimi yalnız hissedebileceğimi biliyorum..." Cindy bilememenin tam merkezindeydi. İlişkilerinin devam etmesini istiyordu ama Elliott'ın davranışı bunun pek olası olmadığını göstermişti. Hiçbir şey belli değildi. Temel

tutumu hayatta kalan birininki gibiydi: Umut onu batmaktan kurtarmış, yuvarlandığında ayağa kaldırmıştı.

Elliott'a karşı önyargılıydım. Ama çiftlerin ilişkilerinin kendi iklimleri, doğal gelgitleri vardır – bu ilişkiyi sadece Cindy üzerinden ölçemezdim. Bana düşen, bilememenin zorlu koşulları altında bulunan Cindy'ye destek olmaktı. Çift olarak kendi çözümlerini kendileri bulmalıydı.

Taşındıktan sonra Cindy çok daha rahatlamış olduğunu şaşırarak fark etti. Elliott'la birlikte bütün o seslendirilmemiş gerilimlerin ortasında yaşamak, kendi iç dünyasını ele almasını engellemişti. Hayatındaki epeyce uzak bir kişi olan babasından söz etti bana. Ebeveynlik işini annesi yapmış, Cindy'ye sevgi göstermişti. Babası hayatı hakkında pek az şey bilirdi. Herkesten uzakta, kendi dünyasında yaşayan bir adamdı. Cindy babasını, kendi normunu aradığı duygusuna sahipti. Bunun erkeklerle ilişkilerini nasıl biçimlendirmiş olduğunu sorduk. Cindy Elliott'la bir paralellik buldu: Aynı yokluğu yeniden yaratıyor ve direnerek bağlantı oluşmasını umuyordu. Devam etmesini istediğimde beni durdurdu. Bilinçdışı süreçlerine dalmak istemiyordu. Bilişsel olarak bildiklerinden bir şeyler öğrenmek onu mutlu etmişti ama derin terapi ona göre değildi.

Babasının tersine, annesini çok canlı bir şekilde anlattı: güçlü, seven bir anne. Cindy'ye ya Elliott'la evlenmesi ya da eve dönmesi için bir hayli baskı yapmış, pek çok okul arkadaşının evlendiğini anlatmıştı: Geçen yaz Planet Wedding Arkansas'taydı. Cindy'nin gelenek ve adetlere ters düşmesinden hoşlanmıyor, kendi evinin yakınlardaki iş ilanlarını gönderiyor, erkek arkadaş önerileri yapıyordu. Cindy direndi. Annesinin sevgisini hissediyordu ama onun tarafından kontrol edilmeye razı değildi. San Francisco'ya gitmesinin bir amacı da Güney'in normlarından uzaklaşmaktı. Bağımsız bir kadın olmak, kendi hayatını biçimlendirmek istiyordu.

Bir ay sonra Cindy çalışmamızın tamamlanmış olduğunu hissettiğini söylediğinde şaşırmadım. Elliott'la ilişkisinde ilerleme olmuştu. O “konuşmayı” hâlâ yapmamışlardı ama her gün görüşüyor, haftada birkaç gece buluşuyorlardı, yeniden sevişmeye başlamışlardı. Mutlu görünüyordu Cindy. Çok daha huzurluydu. Şimdilik para sorunu kalmamıştı. Elliott'la birlikte olmanın tadını çıkarmak istiyordu – ama evliliğe zorlamadan: Nişanlanmak ikisi için de kötü olmuştu. Bana biraz da heyecanla her iki evlilikten birinin başarısız olduğunu hatırlattı. İlişkisi tatmin ediciydi ve kendini yeniden toparlayıp geliştirdiğini hissediyordu. Özgüveni artmıştı ve kendi kendine bakım uygulamaları yaparak iyileşmekte olduğunu hissediyordu – nihayet. Elliott'la birlikte oluşlarına güvenmek ve keyfine varmak istiyordu. Şimdilik bir sonraki adıma ihtiyacı yoktu ... kim bilir, belki de hiç olmayacaktı.

Çalışma Üzerine Düşünceler

Çalışmak bizim için iyi bir şeydir. Faturaları ödemek için çalışmak zorundayız ve zaten çalışmak, üretmek üzere yaratılmışız. Bazı kişileri yaptıkları iş tanımlar, işleri onların kimliğidir. Bazıları açısından iş, ekmeğini çıkarma meselesidir. Joseph Rowntree Vakfının şok edici tespitlerine göre, 2017'de Birleşik Krallık'ta 4 milyon çalışan yoksulluk çekmekteydi; yani ekonomi içindeki yaklaşık her sekiz kişiden biri çalışan-yoksul olarak sınıflandırılmaktadır. Öte yandan, yakın zamandaki bir araştırma çoğu insanın işinden hoşlandığını veya işini sevdiğini gösteriyor, hoşlanmayanların oranı sadece yüzde 10'dur.

Çalışmak hayatımızda merkezi bir yere sahiptir. Çoğu insan uyanık olduğu saatlerin büyük bölümünü çalışarak geçirir; çalışma amaç, anlam ve kimlik kavrayışlarımızı bilinçli veya bilinçsiz pek çok

yoldan biçimlendirir. Birçok insan için çalışmak, optimal benliklerinin geliştiği alandır: Emeklerinin etkisini görmek, gidecekleri bir yön bulmak ve birlikte çalışacak bir ekibe dâhil olmak, onlara güç ve büyüme hissi kazandırır. Kişisel yaşamımız karmaşık, acılı veya kontrolden çıkmış görüldüğünde, çalışma bazen kurtarıcı olabilir, hayatın başka alanlarının yapamadığını başararak boşlukları doldurabilir. İşinden hoşlanmayan yüzde 10 (düpedüz nefret edenler yüzde 6'dır) açısından ise çalışma kontrol edemedikleri, tersine kontrol altında bulundukları, aşağılandıkları veya sadece sıkıldıkları bir ortam olabiliyor. Özerk olamama veya kötü bir şefe bağlı olarak çalışma mecburiyeti, insanların işlerinden hoşlanmaması veya nefret etmesinin başta gelen nedenleri arasında bulunuyor. İdeal olarak, gönenç duygusuna sahip olmak için hayatımızın iyi gitmesini sağlayan pastanın her dilimine ihtiyacımız var: ilişkilerimiz, sağlığımız ve işimiz. Bunlar birbirine bağlıdır ve birbirlerini şekillendirirler. Ama araştırma sonuçları açık: Çalışmayanlar her bakımdan daha kötü durumdadır.

İstatistikler: Birleşik Krallık YouGov Araştırması 2017

İşlerinden ne kadar hoşlandıkları:

%45 işinden hoşlanıyor

%17 işini seviyor

%20 işinden ne hoşlanıyor ne de hoşlanmıyor

%10 işinden hoşlanmıyor

Orta sınıfın %67'si işinden hoşlanıyor veya işini seviyor

İşçi sınıfının %55'i işinden hoşlanıyor veya işini seviyor

İşinden hoşlandığını/sevdiğini söyleyen kadınların oranı
erkeklerden yüksek: %68 ve %58

Nefret ettikleri ama iyi ücret ödenen bir işi mi yoksa sevdikleri ama düşük ücret ödenen bir işi mi tercih edeceği sorularının %64'ü sevdikleri ama düşük ücret ödenen bir işi tercih edeceği yanıtını verdi

Birleşik Krallık'ta çalışma ortamının kültürü ve iklimi son elli yılda inanılmaz bir hızla değişti, son on yılda bu hız daha da arttı. İşgücünün %48'inin kadınlardan oluşması ve ağırlığın imalata dayalı ekonomiden hizmet sektörüne kayması, en büyük değişiklikler arasındadır. Yaşam standardı da yükselmekteydi: Barış dönemindeki istikrar ortamında hane gelirleri iki katma çıktı, ev sahibi olanların sayısı giderek arttı ve ortalama insan ömrü daha önce görülmediği kadar uzadı. Borçluluk da artmış olmasına rağmen, insanların durumu artık çok daha iyi görünüyor. Böyle olunca, işe ilişkin tutumları da değişmekte: başarının yegâne tanımı olarak para kazanma anlayışından işin hayata anlam verdiği anlayışına doğru. YouGov araştırmasına göre nüfusun yüzde 64'ü sevdiği bir işte daha az ücretle çalışmayı yeğlerken, iyi ücretli ama nefret ettiği bir işte çalışmaya razı olanlar sadece yüzde 18.

X ve Y kuşaklarının çalışma hayatından yeni beklentileri var: çalışma sayesinde gelişip ilerlemek, hem kendilerinin hem de şirketlerinin genel yarar için çalıştığı bir ortam, ne yaptığına önem veren insanlar için bir esin kaynağı. Ev ve iş hayatının dengelenmesine izin verecek esnek çalışma koşulları arıyorlar. Bana öyle geliyor ki, din kurumu önemsizleştikçe inancın boşluğunu iş doldurmaya başladı. İş ortamı bir araya gelerek ait olduğumuz, hedeflerimizi ve inançlarımızı paylaştığımız yerdir. Bu da akla Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kavramını getiriyor: Çoğunluk için temel ihtiyaçlar –hiyerarşinin temelini oluşturan beslenme, giyim ve başımızın üstünde bir çatı olması ihtiyacı– karşılandığı için artık işyerinde gelişme ve tutku arıyoruz.

Oxford Martin Commission for Future Generations'ın [Oxford Martin Gelecek Kuşaklar Komisyonu] raporuna göre, küresel olarak mevcut işlerin yüzde 47'si otomasyon nedeniyle kaybedilme riski altında; başka bazı araştırmalar da bu oranın 2030'a kadar Birleşik Krallık'ta yüzde 30 olacağını gösteriyor. Dijital çağdaki dördüncü sanayi devrimi nedeniyle, 2020'ye kadar işgücünün yüzde 40'ının geçici işlerde [gig economy] çalışacağı tahmin ediliyor. Küresel politik güçlerden geleceğimizi şekillendiren en büyük meseleleri ele alırlarken daha uzun vadeli düşünmelerini talep etmek son derece önemlidir. Genç kuşaklar, eğer gerekli becerilerle donatılmamışsa ve gerekli ortama sahip değilse, nasıl kesin gözüyle baktığımız tarzda gelişebilecek?

Caz, Rachel, Heinrich ve Cindy örneklerinde, kişinin işiyle ilişkisinin kendi başlangıç koşullarından etkilendiğini görüyoruz: hayat piyangosunda ne kadar şanslı olduğuna göre değişen sosyal konumu, eğitimi ve nasıl bir ebeveyni olduğu. Ebeveynlerinin sunduğu rol modelleri bu kişileri ya taklit etmeye ya da karşı çıkmaya yöneltmişti. Rol modellerinin önemini kesinlikle ihmal etmemeliyiz. Her birinin kendi ilgi alanı doğal yeteneğiyle ve bir miktar şanslılıkla birleşerek onları mesleklerine taşıdı. İşlerinden hoşlanmadıkları, işten çıkarıldıkları veya ne yapacaklarına karar veremedikleri durumlarda, bunun elbette gönenç ve yaşam kalitesi üzerinde büyük bir etkisi olmuştu. Her ne kadar başarı genellikle para veya güç gibi etkenlere göre ölçülüyor olsa da aslında ancak kariyeri ele alınan kişinin içine bakarak anlaşılabilir.

Ne iş yaptığımız sorulduğunda bu masum bir soru gibi görünür, oysa cevabımız ne tür bir insan olduğumuz, seviyemiz, "en uygun olanın hayatta kalmasına" karşılık düşen puan tablosunun neresinde durduğumuz hakkında başkalarının varsayımlarda bulunmasına olanak verecektir. Hem onların bize karşı tepkilerini hem de bizim

kimlik duygumuzu, hatta özsaygımızı etkileyecektir. Kendimizi kim olarak gördüğümüz ve bunun işimiz için anlamı ile başkaları tarafından değerli bulunma ihtiyacımız arasında bir itme-çekme ilişkisi olabilir. Kendi değerlerimiz ve başarı ölçütlerimiz üzerinde düşünüp bunları başkalarıyla tartışmak için zaman ayırmaya değer – ve kendimizi başkalarıyla karşılaştırmanın doğruca mutsuzluğa giden bir yol olduğunu bilmek önemlidir.

Emeklilik

Heinrich'in işiyle ilişkisi iyiydi. Çaba harcamasını gerektirecek ve tatmin edecek kadar zorlukları olan ve hâlâ tutku uyandıran bu işi Heinrich anlamlı buluyordu ve iş ile ev arasında bir denge kurulabilmişti. Araştırmalar bazı insanlarda tutkunun işi her şeyi kapsar hale getirebildiğini, bu uyumlu dengenin yitirilmesine yol açarak aile yaşamına zarar verebildiğini gösteriyor. Heinrich kendi kuşağının tipik bir örneği olarak bütün çalışma hayatı boyunca tek bir işin istikrarına ve güvencesine sahip olmuş, sonra da emekliye ayrılmıştı. Batı'nın geleneksel üç evreli yaşamını sürmüştü: eğitim, iş, emeklilik. Muhtemelen bir sonraki kuşakta bu böyle olmayacak.

Kişi olarak değeri işiyle tamamen iç içe geçmiş olanlar için işin olmadığı bir gelecekle karşılaşmak korkunç bir şeydir. Emeklilikle aralarında çoğu zaman bir engel vardır, Büyük Bina Kompleksi de denilen bu durum, iş dışındaki hayatın boşluğundan korkarak ardında bir miras bırakmaya duyulan derin bir ihtiyaçtır. İşin yokluğu muhtemelen hayatın ihmal edilmiş olan alanlarını –örneğin arkadaşlıklar, yakınlarımızla ilişkiler, başka ilgi konuları bulmak veya hobiler edinmek– öne çıkarmaktadır. İş ilişkilerinin yerini yeni arkadaşlıklarla dolduranların durumu daha iyidir.

Bir kişinin hayatında emekli olmanın, hatta emekli olmayı düşünmenin ne büyük bir dönüşüm oluşturduğunu bilmek önemlidir. Bu kişiler, bireyden daha güçlü bir organizasyon veya sistemde yer almanın oluşturduğu kimliklerini yitirmektedir. Artık kendi dili, sohbet tarzları, ilgi odakları, yapısı, parasal koşulları, sorumlulukları ve statü algısıyla işteki sosyal hayatın ve ağır günlük besinini alamaz olurlar. Neredeyse yetişkinlik dönemleri boyunca bildikleri her şeyi bir kenara bırakmışlardır. Elbette bir kayıptır bu ve çoğu defa fark edilmeden kalır. Hayatın normal bir parçasıymış gibi daha çok mekanik bir anlayışla düşünülür, şakaya vurulur. Psikolojik sonuçları dikkate alınmaz. Oysa pek çoktur bunlar.

Hayatta her bakımdan olduğu gibi bu konuda da mutlak şeyler yoktur. Emeklilik farklı kişiler için hayatlarının farklı zamanlarında farklı anlamlar taşır. Ve tam anlamıyla iki kenarı keskin bir kılıç olabilmektedir: Stresin azalması, spor ve bakım için daha fazla zaman, sosyalleşme için boş zaman bulma olanağı gibi sağlık açısından olumlu yanları vardır. Ama sağlık ve gönence olumsuz etkisi de olasıdır: Boş zaman daha fazla alkol tüketmeye, giderek kötüleşen bir hareket-sizliğe ve kötü alışkanlıklara yol açabilir. Veya önceki stres seviyeleri o kadar yüksek olabilir ki, bunları tersine çevirme ihtimali çok düşüktür, uzun vadeli olumsuz etkiler çoktan oluşmuştur. Ekonomik İşler Enstitüsünün araştırma sonuçlarına göre, emeklilik klinik depresyon ihtimalini yüzde 40, tanılanmış en az bir bedensel hastalık ihtimalini de yüzde 60 gibi çok büyük bir oranda arttırmaktadır. Erken emeklilikte durum daha da kötüdür: Araştırmalar erken emekliliğin sağlığı olumsuz etkilediğini ve ölüm oranlarını yükselttiğini göstermiştir.

Çalışmaya devam etmek ve günümüzde “köprü istihdam” olarak adlandırılan bir iş yapmak için diğer birçok nedenin yanı sıra sağlık da iyi bir nedendir. İlginç bir mesleğe sahip kişilerin yarı zamanlı olarak çalışmaya devam etmek istemesi daha sık görülür. Emekli

olmak mecburiyetinde kalmış olanlar da geçici veya kısmi işler arayabilir, böylece kontrolü yeniden ele geçirmeyi ve statü kazanmayı umarlar, ama zorunlu emeklilik güvenlerini kırmış olduğu için işleri daha zor olabilir. Görece genç yaşta emekli olup çalışmaya devam etmek isteyenlerin başarı şansı daha fazladır.

Genellikle emekli kadınlar ile emekli erkekler arasında farklar vardır. Kadınlar evliliğin kalitesiyle erkeklere kıyasla daha fazla ilgilidir: Eğer evliliklerinin zenginleşmesine yarayacağı kanıdaysalar, bu onların emekliliğe geçişini kolaylaştırır. Buna karşılık benlik hissi geleneksel olarak işten kaynaklanan erkeğin emeklilikle arası o kadar iyi olmayabilir. Çiftler birdenbire belki de yıllarca olmadığı kadar çok birlikte zaman geçirmeye başlamıştır, üstelik dikkati başka yana çekecek iş veya ebeveyne bağımlı çocuklar gibi konular da yoktur artık. Bu değişiklikler ilginç olabilir, ama daha büyük bir ihtimalle ciddi karışıklıklar yaratır: “Ona yemek yapmak için evlenmedim ben.” Tabii yeni bir normal oluşturmak için gereken duygusal çabayı göstermiş olan çiftlerin durumu daha iyidir.

Çiftlerin birlikte yeni bir sayfa açma yollarından biri de torunlardır. Büyükanne ve büyükbabanın rolü, artık genellikle her iki ebeveyn de çalıştığı için giderek artmaktadır. Torunlarla aktif olarak ilgilenmek tatmin, neşe ve keyif sağlayarak başka bir meşguliyet bulma ihtiyacını azaltır. Ayrıca, büyükanne-babanın bu desteği çocuklarının kariyerlerinde başarılı olmasına da yardım eder. Çalışma hayatının ortalarındaki pek çok kişi çocuk bakımıyla ilgili sorumluluk ve yüklerden kurtuldukları ölçüde mesleki ilerlemeleri hızlanacaktır. Büyükanne-baba için bu bir kazan-kazan durumudur; üstelik çocuklarının iş hayatında daha uygun bir yol izlemesini sağlayarak, onların emekliliğinin de daha iyi olmasına yardım etmiş olurlar: Araştırmalar gösteriyor ki, orta yaşlardaki kariyer ilerlemesi iyi bir emeklilik için önemli bir etkidir.

Çeyrek Yaş Krizi

Caz yelpazenin diğer ucundaydı. İyi ödeme yapılan veya iş güvenliği sağlayacak sevdiği bir iş bulmakta büyük zorluk çekti. Son araştırmalar bu deneyimin yaygın olduğunu, üniversiteden sonra gençlerin yaklaşık yüzde 80'inin kariyer, ilişki veya para baskısı hissettiğini gösteriyor. Çok istedikleri bir iş bulma veya meslek edinme konusunun en önemli kaygı kaynağı olduğunu söyleyenlerin oranı yüzde 61'dir ve bu eş bulma (yüzde 47) ya da öğrenci borcundan kurtulma (yüzde 22) sorunlarını belirtenlerin oranlarından bile fazladır. Genç insanların kaygılanması şaşırtıcı değildir, çünkü ilk girecekleri işin kendileri açısından anlamlı olması ihtimali düşüktür. Genellikle tekrara dayanan ve şeften pek takdir görmeden yapılan sıkıcı bir faaliyettir bu ilk iş.

Gençlerin üniversiteden çalışma hayatına geçişi, muazzam dönüşümlerin gerçekleştiği bir gelişmeyle birlikte olmaktadır ve bu da kaygı uyandırabilir, kimlik duygusunu zayıflatabilir ve kırılmalığa neden olabilir. Amerikalı psikolog Jeffrey Jensen Arnett bu noktada yeni bir gelişim evresi görmektedir. 1950'lerde "teenager" [ergen] teriminin ortaya çıkması gibi Arnett de onlu yaşların sonundan yirmili yaşların sonlarına kadar olan bu döneme "oluşan yetişkinlik" adını vermiştir.

Bugünkü sanayileşmiş dünyada çocuklarını gözlemleyen ve aynı yaştaki kendi durumlarıyla kıyaslayan ebeveyn ve büyük anne-baba kuşaklarının, onlarda gördükleri kararsızlık ve belirsizliği, bir şeye bağlanamıyor olma ya da basitçe ne yapacağını bilememe halini sinir bozucu buldukları elbette doğrudur. Artık devrin değişmiş olduğunu kabul etmek, hem ebeveynlere hem de onların çocuklarına yardımcı olacaktır. Çocuklarının esas itibarıyla barış koşullarında ama muazzam bir sosyal değişimin ardından doğmuş olması, ebeveynleri etkilemektedir. Bu insanlar ekonomik krize de tanık olmuş ve doğrudan etkilenmişler, bakış açıları değişmişti. Gençlerin ebe-

veynlerine kıyasla daha çok korunup daha yoğun bir ebeveynlikle yetiştiriliyor olması, olgunlaşmalarını geciktirir; artık daha çok gencin gittiği üniversitelerdeki ortam ve yaşamın da böyle bir etkisi vardır. Gençler yirmili yaşların başlarından sonlarına kadar olan yılları genellikle sabitlenmiş fikirlerden ziyade pek çok olanağın yer aldığı bir deneme ve araştırma dönemi olarak görüyor. İstikrarsız bir dönemdir bu, kendini ergen benlikle yetişkinlik arasında gören genç insanlar kimliklerini, kim olduklarını araştırmakta, aşk ve iş hayatında ne yapmak istediklerini sormaktadır. Anlayış değişikliği yapmalı, birçok genç insan için yetişkinlik eşiğinin otuz yaşa yakın olduğunu kabul etmeliyiz. Bundan önceki on yıllık süre, onların yetişkinler dünyasında kendi yerlerini sordukları, kendi yetişkin benliklerini keşfettikleri, yakın arkadaşlardan yeni aileler oluşturdukları ve çeşitli işleri denedikleri bir arayış dönemidir.

Genç yetişkinlerin çalışma hayatı muhtemelen yetmiş yaşlarına kadar uzayacağı için kendilerini erkenden bağlamak istememeleri anlaşılabilir. Kimileri hemen atlayıverir iş yaşamına, kimileri bir dizi yanlış başlangıç yapar (evden ayrılıp tekrar dönerek), kimileri de bir türlü başladığını hissedemez. Bunu ilginç bulanlar vardır, yurtdışı gezileri veya daha fazla araştırmayla elde ettikleri çeşitli ve zengin deneyimlerin karşılığını gelecekte alacaklarını düşünürler. Şüphesiz pek çok genç insanı temsil eden Caz gibi bir kişilik için bu epeyce zorlayıcı bir süreç olmuştur. Bütün olarak bu evre genellikle sanılandan daha güçtür. Pek çok genç gibi Caz da hissettiğinden daha fazla büyümüş olması gerektiğine inanıyordu. Aslında parasızlıktan ve okul ve üniversiteden sonra bir çerçeve olmayışından kaynaklanan akıl karışıklığı dengesini altüst etmişti. Ayrıca, büyük kentte çektiği yalnızlık ve uygun bir yer edinemeyeceği korkusu hiçbir zaman kendine ait güvenli bir merkez bulamayacağı kaygısına yol açmıştı.

Caz'ın şikâyet ettiği şeylerden biri de iş ararken kendisine pek az destek verilmiş veya yol gösterilmiş olmasıydı. Hiç şüphesiz okullar ve üniversiteler öğrencileri uygun çalışma ve ağ oluşturma fırsatları bulmak için daha fazla desteklemelidir – örneğin mezunlarla temasa geçmelerini sağlayarak. Görünen o ki, öğrenciler belli nitelikler kazanarak ama bunları nasıl kullanacaklarına dair en ufak fikirleri olmadan mezun oluyorsa, kurumlar görevlerini ancak yarı yarıya yerine getirmiş demektir. Ama mezuniyetten önce öğrenciler de kendilerine düşeni yapmış olmalıdır. Araştırmalar iş imkânlarını arayıp saptayan, staj yapan, kariyer araştırma işini bizzat üstlenen öğrencilerin sonuçta kendi beceri ve ilgilerine daha iyi uyan işlere girebildiğini göstermektedir. Kariyer rehberliğine başvuran öğrencilerin de iyi bir yönde ilerleme olasılığı daha yüksektir. Eğitim kurumlarından ayrılmadan önce ilgi duydukları mesleklerdeki ve işyerlerindeki “çalışma yaşamını” tanımaları gerekir. Proaktif olma –ağ oluşturma yanısıra– üniversite bittikten sonra mümkün en iyi işi bulmada en önemli faktör olarak kabul edilmektedir.

Test ve keşifleri dikkate alarak denemeler yapmak olumludur. Ama bir iş bulup güvenlik amacıyla o işte kalmak risklidir. Bu dönemde alınan kararlar kişinin bütün yaşamını özellikle kariyer ve ilişkiler bakımından şekillendirebilir. Olabildiğince kendini tanımış ve bilgi edinmiş olarak ve uzun uzun tartışıp düşünerek alınması gerekir bu kararların. Bazı sözleri çok sık duyup şaşırıyorum: “Babamın yapmamı istediklerini yaptım”; “Onunla evlendim, çünkü onun yegâne şansım olduğunu düşündüm”; “Yirmili yaşlarımı uyurgezer gibi geçirdim”; “Bu iş denk geldi, aslında pek hoşlanmadım; on beş yıldır buradayım ve aslında hâlâ hoşlanmıyorum.”

Bunun sonraki yaşamla korkutucu bir bağı vardır; özellikle kadınlarda kariyer merdiveninin ilk basamaklarına atılan adımlar, sonraki

kariyer çizgisini açıkça ve doğrudan etkilemektedir. Bir erkeğin erken bir aşamada işe girmiş olması, kadına kıyasla daha az önemlidir: Erkeğin kariyerinin başlarında düşük seviyeli bir işe girmesi ilerideki kariyer yoluna daha az olumsuz etki yapar (erkekler bunu bir deney, kendi kişiliklerine ait bir his geliştirme olarak görür). Oysa kadının seçtiği ilk işi, kariyer gelişimini daha ciddi ölçüde olumsuz etkileyebiliyor. Her ne kadar birçok kadının düşük seviyeli bir işten çıkması erkeklerle yaklaşık aynı hızda olabilse de anne olmaya zaman ayırdıklarında, meslekte yükselmeleri yavaşlar. Dolayısıyla, kariyer sürecinin en iyi şekilde ilerlemesi için kadının çalışma hayatına mümkün olduğu kadar yüksek bir seviyede başlaması gerekir.

Kimileri günümüzün genç insanlarından “terk edilmiş nesil” olarak söz ediyor, çünkü onların daha başlamadan başarısızlığa uğradığından endişe ediyorlar. Gençlerin çalışma, ev sahibi olma ve istikrar olanakları kırılgandır ve bu nedenle gerçek yetişkinliğe geçişleri gecikir. Muhtemelen bu, reel olarak gelecekteki çalışma hayatlarının daha az paraya daha uzun iş saatleri, daha geç emekli olma, daha fazla vergilendirilme ve daha düşük sosyal hareketlilik şeklini alması anlamına gelecektir. Çeşitli yorumlara göre gençlerin gelecekle-ri, “Bebek Patlaması” Kuşağından olan ebeveynleri ve politikacılar tarafından, kemer sıkma politikaları, kısa vadeli kazançların uzun vadeli kazançlara tercih edilmesi ve iktisadi durgunluk gibi yollarla çalınmıştır. Günümüzde genç insanlar kendi seçimleriyle değil acil ve ciddi ihtiyaç nedeniyle, anne baba bankasına dayanarak yaşama durumuna geri düşmüş bulunuyor. Diğer yandan, yaşı elliden büyük olanlar şu anda ülke zenginliğinin yüzde 75’ine sahip. Birleşik Krallık’ın bu en zengin tüketici grubu savaş sonrası dünyada gelişti, ancak kendilerinden sonra gelen kuşakların geleceğini korumak için daha fazlasını yapmaları gerekiyor. Gençlerin bakış açısı da farklılaşmakta: Neyi daha önemli saymak gerektiği bağlamında, ebeveynleri-

nin “güçlü olanın hayatta kalması” inancını sorguluyor, yeni yaşam becerilerini geliştirirken belki de hayata ilişkin kararları duygusal ve ahlaki bir çerçeveye dayandırmak gerektiğini düşünüyorlar.

X ve Y kuşaklarının kariyerleri ebeveynlerine kıyasla daha çalkantılı. Gençler muhtemelen birden fazla meslekleri, hatta birden fazla kariyerleri olacağını hesaba katmak gerektiğinin farkında. Bu değişim birçok etkenden kaynaklanıyor: küreselleşme, teknoloji ve uzayan yaşam süresi beklentisi. Böyle olunca, bazı kuruluşların uzun vadeli yatırımların karşılığını alacaklarına inanmadıkları için artık gençlerin yeteneklerini geliştirmekle ilgilenmemesi de olasıdır. Güç işverenlerin elinde: 2010’da her bir iş için 118 başvuru yapılmıştı. Gençlerin sırtında bir beklenti yükü var, oysa güvenebilecekleri bir iş organizasyonunun istikrarından yoksunlar, dolayısıyla başarı umutları azalmış bulunuyor. Politik bakımdan bireyin gücü, seçme özgürlüğü ve geniş olanaklara sahip olması çok vurgulanır. Görmezden gelinen şey, şu: Bir topluluğa ait olmak, bireyin grup tarafından, grubun amacı ve bölgesi tarafından korunduğu bir organizasyonun parçası olmak, doğuştan bir ihtiyacımızdır. Korkutucu ve bazen de dayanılmaz bir şey bu, gençlerin daha başlamadan vazgeçmesine neden olabiliyor.

X ve Y Kuşakları değişim sürecinde yolunu bulmak için Bebek Patlaması Kuşağının hiçbir zaman düşünmek zorunda kalmadığı bir şekilde çaba harcaması gerekiyor. Gençlere üniversite eğitiminin bir parçası olarak değişim süreci de öğretilmelidir, böylece nasıl bir şeyle karşı karşıya olduklarını kavrar, kendileri için neler yapabileceklerini daha iyi bilirler. Delirmediklerini anlamalarına yardımcı olur bu: Yaşadıkları deneyimler normaldir.

Çeyrek yaş krizindeki kişiler üzerinde uzmanlaşmış olan psikolog Oliver C. Robinson, gençlerin kaygısını dört aşamalı bir model halinde ele almayı önermektedir: kendini sıkışmış durumda hissetme, sabit kalıpları kırma, çalkantılı duygular yaşama ve döngünün

diğer ucuna varana kadar (ki bu genellikle büyüme gibi hissedilir) yeni deneyimlere girişme. Esneklik ve dirençlilik öğretilen bir şeydir ve değişmeyle baş etmek için kendi araçlarını geliştirerek bunu öğrenenler başarılı olacaktır. En yaygın araçlardan biri, arkadaşlarla ve ebeveynlerle konuşmaktır, bu onların eleştirel seslerini durdurmaya, yönetilebilir bir yapı oluşturmaya, kişinin kendi zihin ve bedeni için bakım yapmasına ve başkalarına yardımcı olmaya yarar. Esnekliği geliştirmenin yollarına dair Güçlülüğün 8 Sütunu başlıklı bölümde (sayfa 366) daha başka fıkirlere yer verilmiştir.

İşini Kaybetme

Cindy iyi eğitim almıştı ve seviliyordu. Yetenekli ve hevesliydi, esaslı bir iş ahlakına ve esnekliğe sahipti. Yani başarılı bir çalışma hayatı için gerekli koşullar mevcuttu. ABD'nin resesyonla sarsıldığı bir dönemde işini kaybetti. Benzer durumdaki birçokları gibi o da adeta ölürcesine üzölmüştü. Kişinin iş kimliğinin ölümdür bu. İnsan ilk anda donup kalır, yaşadığı şok bedenini de zihnini de felç eder. Utanç, işini kaybedenlerde yaygın olan, derinlemesine etki eden bir duygudur. Kaybın gerçekliğinin koruyucu bir işlevi olan inkâr karşısında etkili olması zaman alır; kişi acı ve öfke hissetmeye ve bunları dile getirmeye başladığında, iyileşme de başlamış olur. Çoğu defa en büyük zorluk, "bilmeme" korkusudur. Arkadaşlarla bağlantı kurmak, konuşmak, ağlamak ve daha çok konuşmak kişiye yardımcı olacaktır – dışarı çıkıp eğlenmek, gülmek de öyledir. Spor yapma ve iyi beslenme, kırmızı alarm vermiş olan vücudun yeniden dengeye kavuşmasını kolaylaştıracaktır. En yararlı şeylerden biri de olumlu bakıyor olmaktır. Araştırmalar iyimserliğin işteki randıman ve başarıyı birçok düzeyde –aldığımız kararlar, yöneldiğimiz fırsatlar,

kurduğumuz ilişkiler, hatta kariyerimizin çizdiği yol– arttırdığını gösteriyor. Eski bir özdeyişe göre, başına ne geldiği değil, nasıl ayağa kalktığını önemlidir. Başaramayacağını düşünen kötümser açısından (ki haklı olabilir) fazla katı görünebilir bu, ama konu henüz bitip kapanmış değildir: Kötümserler de iyimser olmayı öğrenebilir.

Kişinin işten nasıl atıldığı veya çıkarıldığı, onun kendine biçtiği değer ve ileriye dönük özgüven üzerinde büyük bir etki yaratır. Bazen insanlar açıklama yapılmadan işten atılır, güvenlik çağrılır, eşyalar toplatılır, kovuldukları patronun yapacağı bir görüşmeyle değil hoparlörden duyurulur veya insan kaynakları departmanı tarafından bildirilir. Bazen de kişiyi asıl yaralayan sözcükler veya açıklamalar değil de bunların dile getirilme tarzıdır. Zaten zor olan durum daha da kötüleşir böylece. Çoğu zaman açıklanamaz olan bir şeyi anlamaya çalışan kişi, düşüncelere kapılarak daha çok zarar görür. İşten atılma ne kadar ani ver kaba olursa, etkisi de o kadar büyük olacaktır. Buna karşılık işin sonlanması insanca, duyarlıca ve saygılı bir iletişimle gerçekleştiğinde, çıkarılan kişi yine üzülecektir, ama kendine verdiği değer azalmamış olur. Daha önce travmatik kayıplara uğramış veya güvensiz bir çocukluk geçirmiş olanlar için söz konusu etki daha da derindir. Kimileri kendini geçmişlerindeki bu tür olaylar ile yetişkinlikteki iş kariyerinde gösterdikleri tepkiler arasında bağ kuramayacak kadar az tanıyor olabilir. Psikolojik yardım alma imkânının olması, özgüven oluşturma kapasitesini arttırmada önemli bir rol oynayacaktır.

Cindy'nin kendi ilişkiler ağına her zaman özen göstermiş olması önemliydi, bu onun işteki başarısında anahtar rol oynayan bir etken-di. LinkedIn's PartnerUp ve BranchOut gibi platformlar, daha önce görülmemiş ölçülerde bizi birbirimize bağlayan ağlar oluşturma imkânları sağlıyor. Kariyerler ise her zamanki gibi dikkatle hazırlanmış bir plandan ziyade tesadüflere bağlı olarak yön bulabiliyor. Kariyeri-

nin basit ve düzgün bir yol izleyeceğini umanlar muhtemelen hayal kırıklığına uğrayacaktır.

Cindy'nin iş bulma şansı kendinden yaşlı birine kıyasla çok daha yüksekti. Ellili yaşlarındaki bir kişinin işini kaybettikten sonraki iki yıl içinde iş hayatına dönme şansı yüzde 70-75 kadardır ki bu fena bir oran sayılmaz; altmışlı yaşlardaki biri için bu olasılık önemli ölçüde daha düşüktür. Araştırmalar bir iş ararken hiçbir şey yapmamaktansa herhangi bir şey yapmanın – gönüllülük, stajyerlik (yaşlılar için de staj vardır), düşük ücretli işlere girmek– daha iyi olduğunu da göstermiştir. İleri yaştaki insanların yeni eğitimlere istekli olması özellikle önemlidir. İşverenler her türlü işte çalıştırabilecekleri geniş beceri yelpazesine sahip kişileri yeğlemektedir. Bu esnekliğin iyi yanı, daha önce geleneksel çalışma ortamlarında engellerle karşılaşmış olanların artık serbest meslek sahibi olma ve geleneksel olmayan alanlar ve rollerde çalışma becerisine sahip olmalarıdır. Çevrimiçi derslerin ve destek şirketlerinin çoğalması da evden eğitim alma, yeni beceriler edinme, yeni fark edilen yetenekleri geliştirme olanakları sağlıyor.

Kaliteli ilişkiler, işini kaybeden kişinin bu zorluğu aşmasının anahtarıdır. Kaçınılmaz olarak, en yakın ilişkilerimizde gerginlik olacaktır. Çiftler söz konusu olduğunda, her iki taraf da kaygılanır, mali zorluklarla ve belirsiz bir gelecekle karşı karşıya hisseder kendini. Üzüntü ve öfke açık bir iletişim kurulmasını engelliyor olabilir, oysa tam da yapmaları gereken şeydir iletişim. Bağlantı oluşturmalarında, aralarındaki boşluk büyüyecektir. Bu boşluğu suçlamalar, suçluluk hissi, utanç, öfke ve reddetme doldurmaya başlayabilir. Duyguların olgu sanıldığı zehirli bir karışım oluşur. Tartışmalar, sabırsızlık, yanlış anlamalar çoğalır. Çiftin zorluklarla başa çıkmak için aktif çaba göstermesi önemlidir. Bunu da konuşmaya zaman ayırarak ve en önemlisi birbirlerini dikkatle dinleyerek yapabilirler.

Yürüyüş yaparak konuşmak, bunun iyi bir yoludur: Dışarıda olmak onları sakinleştirir, vücutların senkronize şekilde hareket etmesi, doğrudan birbirine bakmadan, sırayla konuşmak ve dinlemek bağlantıyı kolaylaştırır. Kaygıları kontrol etmek için önemli bir husus da kapsamı çok genişletmemek, gelecek haftadan daha ilerisine bakmaya kalkışmamaktır. Başarılı oldukları ve zevk aldıkları işleri bilinçli olarak tercih etmeleri de özsaygının korunmasına yardımcı olur. Görüşmelerde kendine güven duymak, büyük ölçüde kişinin evinde sevildiğini hissediyor olmasına bağlıdır.

Yeni Anne Olan Kadının İşine Dönmeyi Başarması

Bir bebek doğduğunda, bir anne de doğmuş olur. Çocuğumuz olmasının bizi değiştireceğini biliyoruz. Ama bunun nasıl bir değişme olacağını öngöremeyeceğimizi de biliyoruz. Gerek dışsal gerekse içsel değişme deprem etkisi yaratır. Yeni bebek dünyamızın altını üstüne çevirecektir; sevgiyle, kaygıyla, tükenmeyle, neşeyle, anlamlılıkla, yani bütün bir duygu yelpazesiyle olur bu. Rachel'in oğlu doğduğunda, beraberinde hem sınırsız bir sevgi ve sevinç hem de tam bir tükenme gelmişti. Çok önemli bir şey de kendinde ancak hayalini kurabileceği güvenli ve mutlu bir anne keşfetmesiydi. Rachel için asıl zor süreç, işe geri dönüşü ve işle ilişkisini yeniden kurmaktı. Çalışan anne olmak hiç de kolay değildir.

İlgili, sevgi dolu bir anne olmak ile anlamlı, ödüllendirici bir iş bulmak arasındaki çetin ve inatçı çatışma, her ebeveynin çözmeye çalıştığı bir çelişkidir ve sonunda nadiren doğru yaptığını hisseder. Bazı anneler işe geri dönme ve bebeğini bırakmak istememe düşünceleri yüzünden veya profesyonel olarak kendilerine artık daha az güven duydukları için endişeye kapılır. İşe gitme şartlarını düzenlemenin ve uygun fiyata iyi

bir çocuk bakımı imkânı bulmanın lojistik zorluğu, eski işe dönmenin geçerli bir seçenek olmaktan çıktığı anlamına gelebilir.

Çalışma düşüncesi, çoğu zaman gerçeklerden daha kötüdür. 2014'te işgücüne katılan çocuklu kadınların oranı (yüzde 74), çocuğu olmayan kadınlarla (yüzde 75) neredeyse aynıydı. Çocuk ve yakınların bakımı ile ev işlerinin büyük kısmını hâlâ kadınlar yaptığı için ev ile işyeri arasında denge kurma baskısını en çok onlar hisseder ve dolayısıyla nüfusun en stresli kesimini oluştururlar. Genel tutum şöyledir: Eğer bir kadın işe tam zamanlı olarak dönecekse ve önceki işini sürdürcekse, parlak bir kariyeri olsun ya da olmasın, ilgilenmesi ve bakması gereken kimsesi yokmuş gibi çalışması beklenir. Ama buna rağmen, çalışan annelerin terfi ettirilme ihtimali daha düşüktür, çünkü üstlerinde çocuk bakma sorumluluğu olduğu kabul edilir – kıdemli yönetici pozisyonundaki kadınların oranının düşük kalmış olması (2018'de ancak yüzde 22'ye çıkmıştı) kısmen buna bağlanabilir. Çalışan çocuklu erkeklerin ise iş ve aile hayatını bağdaştırmada usta oldukları düşünülüyor – çünkü aslında genel olarak dengeyi sağlayan onlar değil.

Bazı kadınlar mucize yaratsa da pek çokları iki dünya arasında sıkışabilir. İş aile yaşamına ve aile işe müdahale ettikçe, “hem kötü anne hem de kötü çalışan” sendromu başlar ve kendilerini suçlu hissederek. Ama “suçlu-ana” daha yüksek sesle bağırır. Erkekler için suçluluk nadiren büyük bir sorundur. Ve Rachel gibi bebeklerini seven milyonlarca kadın, onlardan ayrılmak istememektedir. Uyum sağlamak isterler – ama çok fazla taviz vermeden. Yetenekleri, hevesleri, çalışma istek ve iradeleri vardır, ancak güven eksikliği yüzünden emeklerini ucuza satarlar: Kadınların yüzde 54'ü kalifikasyonunun altında kalan işlerde çalışıyor. Buna verdikleri tepki, yarı zamanlı ve çalışma saatleri esnek işleri tercih etmek oluyor. Yarı zamanlı çalışan kadınların ücretleri yarı zamanlı çalışan erkeklerden daha düşük, sayıları ise erkeklerin iki katı. Rachel'in durumu yarı za-

manlı çalışmadaki yaygın soruna bir örmektir: ilginç ve iyi ücretli iş fırsatlarının daha nadir olması. Rachel için oğlunun en büyük öncelik olduğu tartışmasız bir şeydi, ama bunun anlamı, kariyeri açısından tavizler vermesi gerektiği idi. Kadınlar her şeye sahip olamaz.

Harvard Business Review yakın döneme ait bir araştırmanın sonuçlarına yer vermişti. Buna göre “Annelik izinleri bebek ölümlerinin ve annelerde stresin azalmasıyla doğru orantılıdır.” Diğer yandan araştırma şunu da gösteriyor ki, “Yeni anneler ücretli işten ne kadar uzun süre uzak kalırsa, izinleri bittikten sonra terfi ettirilme, yönetim kademesine geçme veya maaş zammı alma ihtimalleri o kadar azalmaktadır ve çıkarılma veya rütbe kaybetme riski daha yüksektir.”

İşverenlerin ve hükümetin anne babalara hem çalışıp hem de ebeveynlik yapma imkânı sağlamak için yerine getirmesi gereken çok şey var. İhtiyaçların farklı olduğu gerçeği herhalde hiçbir zaman tamamen ortadan kalkmayacaktır. Ama belki kadınların şimdiye kadarkinden daha fazlasını elde etmesi mümkün olabilir. Rachel bir ayağını iş dünyasından çekmemişti. Araştırmalara göre bu onun yeniden tümüyle işine odaklanmak istediğinde daha başarılı olmasını sağlayacaktır. Güven aşlamak, eğitim vermek ve geri dönüşü kolaylaştırıcı beceriler edindirmek için çalışan örgüt ve hareketler olmasına rağmen, kariyerine uzun süre ara veren kadınların yeniden işgücüne katılması çok daha zordur.

Aşırı Duyarlı İnsanlar

Caz ve Rachel doğuştan çok duyarlı insanlardı, yani hayatın iniş çıkışları karşısında daha az dayanıklıydılar. Her türlü değişiklik böyle insanların kaygı düzeyini yükseltebilir ve bunaltıcı olabilir. *The Highly Sensitive Person* kitabının yazarı Amerikalı araştırmacı

psikolog Elaine Aron'a göre çok hassas kişilerde görülen bazı belirtiler şunlardır: olaylara veya konuşmalara şaşırtıcı derecede yoğun tepki verme, canlı bir hayal gücüne ve egzotik hayallere sahip olma ve yeniden uyum sağlayabilmek için her gün yalnız olarak geçirilecek bir zamana ihtiyaç duyma. Sanki bu tip insanların derisi herkesten bir kat daha ince gibidir; öte yandan, sayıları belki sanıldığından fazladır: nüfusun yüzde 15-20'sini oluştururlar. Aron fazla duyarlı kişilere dört açıdan yaklaşmak gerektiği sonucuna varmıştı: İlkin, böyle insanların kendilerini iyi tanıması, nelerin tetikleyici etki yaptığını ve çok hassas olmanın kendileri için ne anlama geldiğini bilmesi gerekir. İkinci olarak, bu yeni bilgiyle geçmişe bakmalı, daha net ve kesin bir perspektif edinmek amacıyla geçmişi yeni bir çerçeveye oturtmalıdırlar –özgüven geliştirmeye yardımcı olacaktır bu. Aron üçüncü adımın iyileşme olmasını önermektedir; derin bir düzeyde çalışarak eski yaralar iyileştirilmelidir. Bence bunu yapmanın en iyi yolu bir terapistle çalışmaktır, tek başına başarılması zordur. Ve son olarak söz konusu kişiler dünyaya katılma biçimlerine ilişkin beceriler geliştirmeli, yalnız olarak düşünmek ve toparlanmak için kendilerine zaman ayırmalıdır.

Sağlık

“En büyük zenginlik sağlıktır.”

Ralph Waldo Emerson

Geoffrey

Ailede Hastalık

Kızı Geoffrey'e beni görmesini önermiş ve onun adına benimle temasına geçmişti. Emma babasına kısa süre önce kanser teşhisi konmuş olduğu için kaygılıydı. Üstelik Geoffrey tedavinin ardından her zamanki enerjisini ve hayata bağlılığını kaybetmiş gibiydi: Kendi oturma odasında tek başına saatler geçiriyor, televizyon seyrediyor veya uyuyordu. Çoğu zaman odanın perdeleri gündüz vakti bile kapalıydı. Emma bu durumun depresyon belirtisi olup olmadığını sormuş, Geoffrey'in çok sosyal ve hareketli olan karısı ise bunaltıcı bulmuştu. Geoffrey terapi konusunda karar vermemiş olduğu için ilk karşılaşmamız benim “arkadaşlık etme” dediğim gayri resmi bir görüşme şeklinde oldu. Kendisini dinleyeceğimi söyledim ona.

Bu ilk karşılaşmada gördüğüm Geoffrey uzun boylu ince bir adamdı, yüzü çok soluktu ve yetmiş beş yaşında olmasına rağmen hiç kırışık yoktu. Alnının üstünde kabaran gür beyaz saçları ve buna uygun kalın kaşları vardı. Eski tarzda kibar bir insandı ve doğal bir sıcaklık hissi veriyordu.

Erkeklerde nadir görülen meme kanseri teşhisini ve uygulanan tedaviyi bana dikkat çekici bir iyimserlik havasında anlattı. Doktoru kanserden ölme ihtimalinin ileri yaştan dolayı ölme ihtimalinden daha yüksek olmadığını söylemişti. Tanı konduktan sonra korkmuş muydu? Geoffrey beni şaşırttı, çok olumlu bir bakışla yanıtladı bunu: “Doğrusunu söylemek gerekirse, hepimiz sarsıldık, böyle bir tanı yeterince kötüydü. Ama kaygılara kapılmak anlamsız, bu yüzden hiç kaygı duymadım ben. Hayat yaşamak içindir. Ne diye onun için telaşlanalım?”

Parlatılmış bir cevaptı bu, ondan uzak düştüğümü hissettim. Korku, kaygı veya huysuzluğa kapılmasını engelleyen bir tür filtresi olduğunu seziyordum. Bu duyguları bilerek saklıyor değildi, bir bakıma devre dışı bırakmıştı onları. Sanki Kral Edward döneminde yaşamış anne babası tarafından askeri disiplinle, “hiçbir sorunu olmamak üzere” yetiştirilmişti. Kafam karışmıştı: Bana neredeyse neşeyle kaygı duymadığını söylüyordu ama kızının anlattıkları çok farklıydı: karanlık bir odada tek başına sessizce oturan bir adam. Onunla henüz yeni tanışmıştım, bir terapi yoktu ortada. Yine de durumu tartıp bu uyumsuzluğu belki giderebileceğimi umdum.

Geoffrey altı kemoterapi seansı görmüş, bir de CyberKnife’la (kanseri vakalarında uygulanan noninvazif robotik cerrahi) radyoterapi yapılmıştı. Bunları yine çok olumlu bir dil kullanarak anlattı, karşılaştığı tüm sağlık personelinin övdü, hepsinin mükemmel profesyoneller olduğunu söyledi. Yeni bir tedavi denemesinde yer almaktan mutlu olmuştu ve bunu ona önermiş oldukları için kendini şanslı hissediyordu. Kemoterapiyi başarılı bir şekilde geçirmişti;

gerçi giderek mide bulantısı ani bir darbeyle şaşırtıp sarsmıştı onu, ama sonrasında artık buna da hazırlıklıydı. Radyoterapi de benzer bir şekilde olaysız tamamlanmıştı. Koltukta dimdik oturmuş, gözlemin içine bakıyorken, bu dayanma tavrının – “Devam et, yaygara etme” – onun için iyi olup olmadığını tartışamazdım.

Ailesinin nasıl hissettiğini sorduğumda yüz ifadesi yumuşadı. Kendine duygulanma izni verdiği noktaydı bu. “Karım ve çocuklar için son derece zor bir zamandı. Geleceğin kendileri için ne getireceğini düşünüyor olmalıydılar – ben de geleceğimi merak ediyordum, ama bunu hiç söylemedim onlara. Kötü bir durumu daha da kötü hale getirmek istemedim.”

Geoffrey’den çok kendi yararımı düşünerek, bir ailede acı çeken biri varsa, bunun kaçınılmaz olarak herkesi etkileyeceğini, çünkü ailenin bir bağlantılar ağı olduğunu söyledim. Acı çeker gibi göründü o zaman, karısına ve kızlarına yeterince destek olamadığından endişe ediyordu. Gelecekte bunu düzelteceğine dair kendine söz vererek bu düşünceyi bir kenara attığını görebiliyordum.

Kariyerini ve emekliliğe geçişinin nasıl gittiğini öğrenmek istedim. Çok düzenli bir başarı hikâyesi anlattı bana. Bütün hayatını Hindistan’da yaşayıp çalışarak geçirmiş asker bir ailenin oğluydu. Geoffrey de küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak kuzey Hindistan’dan güney Hindistan’a taşınmıştı. Babası Burma’dayken, annesinin Stoacı bir tavrıla, ölü mü diri mi olduğunu bilmediği kocasının yokluğuyla baş edişine tanık olmuştu. Hayrandı babasına, ama aynı zamanda onun geçmişte kalmış bir dönemin insanı olduğunu ve annesine karşı fazla buyurgan davrandığını düşünüyordu. Eğitim için İngiltere’ye gönderilmişti, ebeveynini seyrek olarak görebiliyordu artık. Geoffrey konuşurken, ben de çocukken ebeveynlerimizin söylediklerinden çok daha fazlasını onların davranışlarından öğrendiğimizi bir kez daha fark ettim. Tamamen kendi gücüne güvenmeyi,

kendini kötü hissetmemeyi veya yardım istememeyi öğrenmemiş olsa, nasıl hayatta kalabilirdi Geoffrey?

Geoffrey eşi Anne'le birlikte ebeveynine benzer bir yol izlemiş, ülkesinden uzaklarda yaşamıştı. Büyük bir petrol şirketinde çalışıyordu, kariyeri boyunca tam yirmi yedi kez taşındılar, Doğu Afrika, Endonezya, Singapur ve Güney Amerika'ya gittiler. Çocukluğundan beri değişme Geoffrey'in doğal yaşam biçimi olmuştu. Yeni ülkelere, yeni insanlara çabucak uyum sağlıyordu ve karısı da öyleydi. İkisi de değişimden, yeni zorluklarla, yeni yerlerle karşılaşmaktan hoşlanıyordu.

Emekli olduktan sonra başka işlerde çalışmış ama anlaşılan bunlar pek tatmin edici olmamıştı. İlki Geoffrey'in ahlaki tutumuna ve düzen ihtiyacına uygun değildi, yönetimle çelişkiye düşmüş, işten ayrılınca rahatlamıştı. Bir sonraki işi Birleşik Krallık'taydı, çalışma hayatında ilk defa küçük bir yerel şirkette yöneticilik yapacaktı. Birkaç yıl işler iyi gitti, ama sonra yeni yönetim kurulu başkanıyla anlaşamayarak ayrılmayı kabul etti.

Hikâyesini büyüleyici bulmuştum, hayatı boyunca yer aldığı çok güçlü bir organizasyondan ayrılıp daha küçük, daha kendine özgü bir şirkete geçmenin ve bunun da çatışmayla son bulmasının nasıl bir şey olduğunu sordum. Verdiği yanıt kendi duygularına hâkim olup ailesinin duygularını bütün canlılığıyla hissedebilmeyi nasıl başardığını anlamamı sağladı: "Bir şeylerin beni engellemesine izin vermeyi tamamen anlamsız buluyorum. Yolu bir kaya parçası kapatmışsa, hemen sağa sapar, başka bir yol bulurum. Bir şey beni üzmüşse, o konuyu konuşurum, ama duygularımı fazla belli etmem." Kendisi emekli olduğunda, Anne'in telaşa kapıldığı doğrudu; Geoffrey bunu söylerken eşi için endişelenmiş, yüzünde yine o yumuşak ifade belirmişti. Konuşurken sık sık başını köpeğine doğru sallayıp kıkırdıyordu. Sarı tüylü iri bir Labrador vardı yanında, belli ki emeklilik sonrasında köpek onun ve Anne'in ilgi odağı olmuştu. Günün

belli saatlerinde sırayla gezdiriyorlardı onu. Köpeklerin nasıl güvenilir bir huzur kaynağı olabileceklerini görmüştüm. Sahipleriyle her karşılaştıklarında sevinirler, zor sorular sormaz, kapris yapmazlar, üstelik açık havada düzenli egzersiz yapmaya zorlarlar insanı.

Az sonra Geoffrey'in becerikliliği ortaya çıktı. İşsizliğin boşluğunu doldurması için karısı da teşvik etmişti onu (Anne'in kendisini cesaretlendirmesinden söz ederken, yaramaz bir çocuk gibi gülümseyordu). Yerel bir hayır kurumunda çalışmak için gönüllü olmuştu. Böylece hem birçok ilginç insanla tanıştı hem de yararlı olmanın zevkini tattı. Ayrıca, savunmasız insanların hayatlarının sağlık ve kalite açısından ne kadar zor olduğuna dair bir fikir edinmiş oldu ve ne kadar şanslı bir insan olduğunu daha iyi anladı. Ama hastalanınca gönüllü çalışmayı bırakmak zorunda kalmıştı, özlüyordu bunu. Yakında yeniden başlamak umuyordu.

Tekrar görüşmeye karar verdik, ancak ben nasıl yardım edebileceğimi bulmakta zorlanıyordum. Bakış açılarımızda kuşaklar arası bir farklılık olduğu sonucuna vardık: Bence ifade edilmemiş duyguların etrafta dolanma ve bir şekilde kişinin psikolojik varoluşuna ve bazen de istikrarına müdahale etme olasılığı vardır; Geoffrey ise, duygularını başarılı bir şekilde düzene soktuğu ve soğukkanlılığına müdahale edemeyecekleri bir yere oturttuğu kanısındaydı. Görebildiğim kadarıyla, çevresindeki kadınların algısıyla onun hissettikleri arasında uyumsuzluk mevcuttu. Benim gibi o kadınlar da emekliliğine ve hastalığına duydukları tepkileri ona yansıtmışlardı. İsabetli değildi bu. Özellikle ilginç bulduğum şey, Geoffrey'in sevdiklerine karşı ne kadar açık olabildiğiydi. Karısı ve kızlarından söz ederken duyguyla doluyordu, onlara yönelik duyarlılığı karşılıklı sevgi ve şefkat yaratıyordu. Kızıyla yaptığımız telefon görüşmesinde onun babasına hayran olduğunu fark etmiştim.

İlk görüşmemizden birkaç hafta sonra Geoffrey'den bir e-posta aldım. Sol bacağındaki eski bir spor kazasından kalma tutulma yü-

zünden düşüp kalçasını kırdığını yazıyordu. Doktor yeni bir kalça gerektiğini söylemişti. Hareket imkânı çok sınırlanmış olduğundan, ancak ameliyattan sonra görüşebilecektik. Zaten “arkadaşlık etmekte” olduğumuzdan hareketle, onun evinde buluşmayı ve kızı Emma’nın da gelmesini önerdim; birlikte konuşmanın karşılıklı faydası olabilirdi, babasının depresyonda olup olmadığına dair Emma’nın kaygılarını dile getirmesini ve açmasını kolaylaştırabilirdim ve Geoffrey’in tepkisini görmüş olurdum.

Birkaç ay sonra buluştuğumuzda Geoffrey’in karısı çöldeydi, “Anne’in çöl heyecanı” diye söz ediyorlardı bundan. Geoffrey Anne’in macera aradığını gururla anlattı bana. Tehlike ve zorluk ne kadar çoksa, o kadar iyiymiş. Anne kısa süre önce Mısır’dan kovulmuştu ve bunu bir onur nişanı olarak görüyordu. Yetmiş yaşlarındaki bir kadın için gerçekten etkileyici. Babasına bakmak için Emma gelmişti. Aralarındaki neşe dolu sıcaklık hemen görülüyordu. Muhtemelen Geoffrey’in yeni kalçasına tepkisi Stoacı bir sabırdı, epidural anesteziyle yapılan ameliyat sırasında duyduğu çekiç ve testere seslerini gülerek anlatıyor, acıdan hiç bahsetmiyordu. Israrla iyi olduğunu, sevgili köpeğiyle yürüyüşe çıkmak için sabırsızlandığını söylüyordu.

Onlara Geoffrey’in emekliliği ve hastalıklarına ilişkin algıları arasındaki farkları sordum. Emma babası karanlık bir odada öylece otururken herkesin endişelendiğini, onun depresyona kapılmış olduğunu düşündüklerini söyleyebildi. İşinin sağladığı statü ve amaçlılığı yitirmenin hastalanmayla bir araya gelmesinden dolayı telaş duyarak, her türden kasvetli senaryoyu kurmuşlardı, özellikle de Geoffrey’in sessizleştiği zamanlarda. Emma’nın sözleri babasının kilidini açmıştı adeta. Kaygılanmış olduğunu ve “iki zorlu yıl” geçirdiğini o da kabul edebildi; ama depresyona girmediği konusunda kesinlikle ısrar ediyordu. Önceki görüşmemize kıyasla daha açık bir tavır içindeydi, o zamanki tutumunu şöyle açıkladı: Zorluklardan

söz etmenin durumu daha da zorlaştıracığını, iyice kötüleştireceğini sezmişti. Kaygılandığı anlarda televizyonda spor izlemek onu rahatlatıyor, ameliyat ver kemoterapinin verdiği rahatsızlıkları unutmamasına yardım ediyordu. Emma hobileri ve sosyal hayatı olmadığını söyleyince, oldukça enerjik bir şekilde itiraz etti Geoffrey; ona golf oynayıp balık tuttuğunu ve hoşlandığı arkadaşlarla bir araya gelmesi için Anne'in düzenlediği toplantıları hatırlattı. Yeterince iyileşir iyileşmez tüm bu aktivitelere yeniden başlayacaktı. Sonra Emma'yı şaşırtan bir şey ekledi: Son işindeki yöneticiyle oluşan çatışmada, yeni iş ortamına uyum sağlayamadığı için kısmen kendisinin de payı olduğunu itiraf etti. Ancak, kızı bu kadarla bırakmadı konuyu, Anne'den duyduğuna göre, işin bitmesinde kendi sorumluluğu da olduğunu zamanında hiç kabul etmemişti; ama belli ki herkesin sandığından çok daha fazlasının farkındaydı. Geoffrey gülümsedi, başını salladı. Her zamanki gibi yine konuşmaya pek istekli değildi.

Yakın zamanda Emma oldukça acılı bir süreç sonunda kocasını ayrılmıştı. Babasının gözlerinin içine bakarak şöyle dedi: "Neden diye sormayan tek kişi sendin. Sadece yapabileceğin bir şey var mı diye sordun – bir şey tamir etmeni, bir mobilya taşımanı ister miydim, paraya ihtiyacım var mıydı?" O dönemin herkes için ne kadar zor olduğu üzerine konuşturlarken, Geoffrey buna aktifçe katılmayı başardı, bana ilk kez varlığı, yargılamayı ve sevgisi ile kızının iyileşmesinde önemli bir rol oynamış gibi göründü. Emma'nın düştüğü üstlüğünün ona sunduğu armağandan etkilendiğimi hissettim. Sadece birkaç cümle söylemişti, ama babasının bu sözlerle geri dönüp onları yeniden ele alacağını biliyordum.

Onlarla son kez görüştüğümde Emma gözlerinde yaşlarla, önceki konuşmamızın ne kadar yararlı olduğunu söyledi. Güvenli olduğu hissi veren bir tarzda konuşma fırsatı bulmak, birbirleriyle ilgili bilgilerlerini dile getirmelerini sağlamıştı; sözlerinin karşı tarafta yan-

sıması basit ama şaşırtıcı derecede güçlü bir şey olmuştu. Babasına baktı, boşanmasının ardından onu sadece babası olarak değil, gerçek bir kişi olarak tanımaya başlamasının ne büyük bir şans olduğunu söyledi – birçok arkadaşı için geçerli değildi bu. Aralarındaki yakınlığın kendisini nasıl mutlu ettiğini anlattı babasına. Geoffrey duygulanmış, yüzü pembeleşmişti; onun kesinlikle harika bir baba olduğunu ve ilişkilerine tanık olmaktan ne kadar etkilendiğini söylediğimde daha da arttı pembelik. Bunu aile dışından birinden duymanın güzel olduğunu mırıldandı. Güveninin içten içe biraz daha arttığını görebiliyordum.

Geoffrey'in sıkıldığı belliydi, konuyu yeni almış olduğu bir karara kaydırды: Anne yemek pişirirken daha fazla yardım etmek ve işlere daha fazla katılmak istiyordu. Emma gülümsedi ve bunun, Anne onun evinde yaşarken “ona varını yoğunu vermeyi reddettiği” için olup olmadığını sorguladı; Geoffrey bu yüzden ikisini birden düşünmek zorunda kalmıştı ve şimdi belki de Anne'in nasıl bir şeyle uğraşmış olduğunu merak ediyordu. Geoffrey geniş bir yürekten kaynaklandığını artık iyi bildiğim o her zamanki tarzıyla, bunu böyle düşünmüş olmadığını, ancak itiraz da edemeyeceğini söyledi. Gülüştüler.

Onlardan ayrılırken Geoffrey kocaman bir gülümsemeyle kibarca veda etti, Emma da sarıldı bana. Stoacı metanetin de değişime uyum sağlamanın başarılı bir yolu olabileceğini öğrenmiştim. Ama incindiğimizde sevgiye ihtiyacımız olduğuna dair eski özdeyişim de onaylanmıştı. Böylesine sevgi dolu bir baba-kız ilişkisine tanık olduğum için kendimi ayrıcalıklı hissettim. Nadir ve çok özel bir şeydi bu. Emma'nın sözlerini unutmuyacaktım: “Her zaman harika bir baba oldu; bu, kız kardeşim ve benim için hâlâ hayati bir şey. Sonraki yıllarda diğer rollerinden –evin geçimini sağlayan kişi, menajer, lider, açık hava sporcusu gibi– uzaklaşsa da baba olarak rolü devam ediyor ve daima edecek. Keyifle yürüyor bu yolu.”

Ayesha

Menopoz, Gereksizlik Hissi ve Aile İlişkileri

Ayesha bir söz ustasıydı. Çok zekiydi. Cümleleri ağızından çıkmadan önce, onları duymamı istediği hikâyeye uyacak şekilde dikkatle düzenlediğini fark ettim. Veya belki de kendini nasıl sunması gerektiğini hissediyorsa, ona göre konuşuyordu. Bu durum onun hayatı boyunca kendi başının çaresine bakmak zorunda kalmış olduğunu hissettirdi bana. Sanki derinden derine kimsenin ona yardım edemeyeceğini biliyormuş gibiydi. Karşımda oturan, Paul'ün yirmi beş yıllık eşi ve on yedi yaşındaki Ravi'nin annesi olan bu elli yaşlarındaki, koyu tenli şişman kadına baktım. Kıvrımları kimliğine uygundu: Bedeninin içinde rahat görünüyordu. Etrafına hem güzel olduğunu bilen bir kadının güvenini hem de belki güzel olmadığına dair bir korkuyu yayıyordu. Kısa siyah saçlarını kulaklarının arkasına iterken, Pakistanlı annesine selam gönderen zarif küpeleri şingirdadı. Onunla ilgilenmeme yetecek derecede dürüst oluşundan etkilenmişim; ama iç dünyasını sakladığını da hissediyordum. Sözlerini ona nasıl geri yansıtacağım önemliydi. Bağlantı sağlamak için yeterince duyguyu dengeli bir şekilde katmam gerekiyordu, ama bunu çok fazla yaparsam onu korkutabilirdim.

Neden beni görmeye gelmişti ve neden şimdi? Ayesha bir girdabın ortasında olduğunu, hayatının kontrolden çıktığını hissetmişti, ama o sırada terapiden henüz gereğince yararlanamazdı. Oysa şimdi kendini olup bitenlere bakmaya psikolojik olarak daha hazır hissediyor ve hayatının bu yeni aşamasına daha mutlu bir uyum sağlamak için gerekli adımları atmak istiyordu. Neler olduğunu anlatmasını rica ettim.

Ayesha üç yıl önce, menopoz dönemi yaklaşmaktayken bir ilişki yaşamıştı. Tam anlamıyla bir ilişki denemezdi buna, daha çok cinsel

bir takıntıydı. Konuşurken hatırlamanın acısının gözlerine vurduğunu görebiliyordum. Üstelik o kişinin hoşlandığı biri bile olmadığını ekledi – ardından sertçe yutkunarak o anki duygusunu bastırmaya çalıştı.

O dönemde çaresizce bir adamın peşine düşmüştü, bir türlü gideremediği doymak bilmez bir açlıktı bu: “Sanki bulutun arkasına geçmeden önce güneşin en parlak halini alması gibi... son tren yani.” Ergenlik çılgınlığına benziyordu ama elli yaşında bir kadına olmaktaydı bu ve üç dört ay sürmüştü. Hedonistçe bir yeniden başlama. Cinselliğin son zafer çılgılığı. Bundan sonra cinsel açlığı, onu tahrik ederken olduğu kadar kesin bir şekilde kaybolmuştu. Artık hiç kimseye cinsel bir ilgi duymuyordu.

Konuşurken, onun aşırı uçların kadını olduğunu fark ettim: ya hep ya hiç. Yoğunluğa şiddetli bir açlık duyduğu kanısındaydım, çünkü bu olmadan kendini ölü hissediyordu. Ve kendine yüksek sesle çalışmamızın ortada bir yerde yaşamasını sağlayıp sağlamayacağı soruyordu.

İyice kısık bir sesle “‘Yeterince iyi’ veya ‘mutlu vasat’ sözleri bile tüylerimi diken ediyor,” dedi. Şimdi elli üç yaşındaydı Ayesha ve iki yıldır tam olarak menopozdaydı. Bunun hayatını nasıl altüst ettiğini anlattı. “Kabul etmek istemedim. Benim başıma gelmediğine inanacak kadar hafifletmek istedim onu. Ben bir anomali olacaktım.” Ama onun başına gelmişti işte. Bariz belirtileri, adet görmemiş olmasını göz ardı etmekteydi. Bir sabah yoğun bir kaygı hissiyle ve vücudu kontrol edemediği bir titremeyle sarsılarak merdivenden inişini hatırlıyordu. Sanki ansızın, durduk yerde oluvermişti bu, bütün sistemi çökmüştü. Normalde bin bir işle birden uğraşan biriydi, ama böyle zamanlarda adeta elini bile yıkayamaz oluyordu. Kimse ona menopozun bu kadar kötü olduğunu söylememişti.

Aile hekimi menopozun başlamış olduğunu doğruladı. Düşük dozda HRT [hormon replasman tedavisi] yazdı ona (Ayesha’nın ailesinde

göğüs kanseri görülmüştü). Semptomları hafifledi ama geçmedi. Ayesha'nın gözünü kırpmadığı geceler oluyor, bazen de derin bir uykudayken sıcak basmış bir halde uyanıyordu. Ateş basması ve şiddetli kaygılar çok sık yaşadığı şeyler olmuştu, ancak The Heath'te hızlı yürüyüşler veya yoga yaparak hafifletebiliyordu bunları. Sıcak basmaları hâlâ kesilmemişti, öngörülemeyen olmalarından ve başkalarıyla birlikteyken başlayıvermelerinden nefret ediyordu. Durmadan soyunuyor, kendine buzdolabında sakladığı soğuk spreyi püskürtüyordu. Karnına sandığı kendisine ait olmaması gereken uzaylılara özgü bir uzantıymış gibi baktı ve küçümseyerek, "Bel lastiğimin uzadığını görebiliyorum," dedi. Eskiden kolayca zayıflardım, şimdi kilolar üstüme yapışıp kalıyor."

Ayesha bol giysiler giymeye başlamıştı ve Paul artık siyahlara dönünerek yaşadığını söylüyordu. Bazı zamanlar kendini otuz beş yaşında hissediyor, ama sonra aynaya baktığında kim bu yaşlı kadın diye şaşırıyordu. Bazı günler depresyona kapılmış olarak uyanıyor, kendini kurumuş, yaşlı ve itici buluyordu. Ailesiyle birlikte yaşadığı halde, acı veren bir yalnızlık içindeydi: kendini kapamanın yalnızlığı, evgi vermeyi ve almayı becerememe. Bazen yataktan çıkamıyordu. Kustuktan sonra çıkan şeyleri yemek için geri dönen bir köpek gibi hayatında iyi gitmemiş ne varsa hepsini tek tek aklından geçirerek yiyince yatıyordu. Kendine saldırmak için kullandığı silahlar gayet iyi çalışmıştı. Kendinden nefret edişi, görenin tahammül edemeyeceği düzeylere çıkabiliyordu. Bu arada, kocası ve oğlu –sanki yanımızdaymışlar gibi fısıltıyla söyledi bunu– artık çok daha aksi, sabırsız ve aprişli olduğunu söylemeye başlamıştı. Onlara cevap verdi Ayesha, kapasitesinin her bakımdan gerilemiş olduğunu kabul etti. Sonra yüzünde hüznü bir gülümsemeyle bana baktı.

Bazen Ayesha'nın ne olduğunu açıklamaktan çok karıştıran özcük yağmuruna ayak uydurmakta zorlanıyordum. Her ayrıntıyı bilmem gerekmezdi, merkezi konulara bağlı kalmalıydım. Genç

benliğini yitirmiş olmaktan duyduğu üzüntünün ağırlığını hissedebiliyordum, ama yatırım yapabileceği bir geleceği hayal edememenin üzüntüsü daha da ağırdı. Ayesha'nın bendeki resmi onun kendi çizdiği portresinden çok farklıydı. Zeki, meraklı ve özgün biri olduğunu görebiliyordum. Muazzam niteliklerdi bunlar, onu hayatının bir sonraki aşamasına taşıyabilirlerdi. Hatta harika görüntüler belirliyordu gözümde: yağmurda dans eden, hem çılgın hem de görkemli bir Ayesha. Ama beni işitecek bir halde değildi. Ayesha kendiyi yeniden dost olmaya hazır olana kadar o görüntüleri muhafaza etmeliydim. Ona ulaşmanın en iyi yolu neydi peki? Zorlayıcı bir soru sormayı denediğimde, kendi içine çekildi. Değişmenin zorluklarını göze almaya hazır mıydı? Değişme aktif bir süreçtir, adanmışlık ve dayanıklılık gerektirir, rahatsız edici gerçeklere bakabilmemizi ister. Bedbahtlığı geri döndürmekle gerçekleşmez.

Ayesha emin değildi. Sorduğum şey kaygısını arttırmıştı. Durmadan bacak bacak üstüne atıp tekrar indiriyordu. Yere baktı ve duraksayarak konuştu: "Elbette değişmek istiyorum, ama ya yapamazsam? Umuda kapılıp hayal kırıklığına uğramaktan korkuyorum." Başını salladı. Küpeleri şıngırdadı. Umudun gerçekten riskli bir şey olduğunu, denemenin cesaret gerektirdiğini ve tehlike barındırdığını ben de kabul ettim. Sadece kendi karar verebilirdi buna. Uzun bir sessizlik oldu – Ayesha'da görmeye alışık olmadığım bir şey. Oturduğu yerde doğruldu, ellerini birbirine bastırdı, dua etmekten ziyade bir dileği olduğunu belli eden bir duruştu bu: Başka seçeneği yoktu, evet, değişmek istiyordu. Yıkılmış ve yalnız biri olarak ölen, aklından tam tersi geçtiği halde "Sana ihtiyacım yok," diye bağırın babasına benzemek istemezdi. Yeni koşullara uyum sağlamayı ve giderek yaşama sevincini yeniden kazanmayı arzuluyordu. Bir değişime tanık olmaktaydım; o güzel yaşam baharını hissettim. Ayesha kendini aktif olarak desteklemek için adım atmış, değişme kararı almıştı.

Sonraki adımları atmadan önce, geçmişinin yapbozunu bir araya getirmesi gerekiyordu. Ayesha çok hızlı konuşarak babasının sefaletini canlı bir şekilde anlattı. Yavaşlamasını istedim, ebeveynlerinin nasıl insanlar olduğunu bilmem gerekiyordu çünkü. Bana kendini neden güvensiz hissettiğine, bunun bir yetişkin olarak hayatında nasıl her gün ortaya çıktığına dair güçlü görüntüler aktardı. Ayesha'nın kendini iyi beslenemeyen huzursuz bir bebek olarak canlı bir şekilde betimleyişinden etkilenmiştim. O aç çocuğun sessiz çılgınlığını anlattığında, boğazımın düğümlendiğini hissettim. Annesinin yatak odası kapısının önünde uyuduğu, onun sıcak yatağında olmayı arzuladığı resimler vardı aklımda ve en baskın anısı annesinin onu "kabuk soyar gibi" kendinden uzaklaştırmasıydı. Onu bir arkadaşıyla yalnız bıraktığını hatırlıyordu, annesinin bir daha dönmeyeceğini düşünerek berbat bir korkuya kapılmıştı o zaman. Kendini güvende hissetmiyordu, dayanacağı sağlam bir temel yoktu, kayan kumlar vardı sadece ve bu, duygularını bölük pörçük bırakıyordu. Anlattıkları, rutine duyduğu ihtiyacı ve hayatının öngörülemezliği karşısında ona yardım edecek bir alışkanlık yapısının gerekli olduğunu anlamama yardımcı oldu. Ama Ayesha'nın durumu farklıydı, kendini dünyanın dışında tutan bir kabuk olarak kullanıyordu bunu. Ve içinde bulunduğu boşluk daha da yoğunlaşıyordu. Babasına ilişkin hikâye de aynı derecede çetindi.

Ayesha dört yaşındayken, anne babasının ilişkisi geri dönüşü olmayan bir şekilde bozulmuştu. Britanya doğumlu beyaz baba, annesiyle anlaşılamaz olduğunda, onun Pakistanlı etnik kökenine de sırt çevirdi. Ayesha bir süredir babasının en sevdiği çocuğuydu, çünkü erkek kardeşinin aksine Pakistanlı gibi görünmüyordu. Ama ergenlik döneminde babası onu şişman olduğu için eleştirmeye başlamıştı. Sevgisi şarta bağlıydı ve annesininkinden daha güvenilir değildi. Ayesha babası evi terk ettiğinde, dört yaşında küçücük bir çocuk olarak pencerede dikilip nasıl ağladığını hatırlıyordu: "Hiç o kadar uzun ağlamamıştım."

İşte bu dört yaşındaki çaresiz ve yalnız Ayesha resmi aklıma kazındı ve birlikte çalışmamızın odağındaki görüntü oldu. Konuşmamdaki güçlülüğe kendim bile şaşarak, Ayesha'ya hâlâ bir dolaba kapatılmış gibi çılgınlık atan bu dört yaşındaki çocuk adına duyduğum öfkeyi anlattım. Kimse sesini duymuyordu, üstelik anahtarı da fırlatıp atmışlardı. O çocuğa erişebilmek, onu yatıştırıp rahatlatmak istiyordum. Başını kaldırıp sıcak bir ifadeyle baktı bana ve hiçbir şey söylemedi. Henüz ulaşmamıştım dört yaşındaki çocuğa, ama onu aklımda tuttuğumu bilmesi iyi bir ilk adımdı.

Ayesha'nın dört yaşındaki o zavallı, yalnız çocuğa ebeveynlik yapabilirse, geleceği için daha fazla umudunun olacağını belirterek bir görselleştirme yapmamızı önerdim. Buna çok hevesli ve açık olması beni şaşırttı. Kendini annesi ve erkek kardeşiyle The Heath'te görüyordu, "Beni Ye" yazan bir kutuda pembe pastiller vardı. Susamıştı, bir şey içmek istiyordu. Yukarıya baktı ve ağaçların üzerinde ağlıyor-muş gibi parıldayan yaprakları gördü. Ferahlamayla gelen ağlama. Rahatlama getiren olumlu gözyaşları (Ayesha'nın yanaklarından dökülüyorlardı şimdi). Orayı açlık çekmediği, korku duymadığı bir yer olarak görmeye yönelttim Ayesha'yı. Doğadaki huzuru ve sükuneti soluğuyla içine çekmesini, bedeninde hissetmesini istedim. Sessizce gülümsedi ve "Güzel," dedi. Dört yaşındaki benliğine bürünmesini önerdim. Nefes aldı. Kendine güvenmekte zorlandığını görebiliyordum. Sonunda toparlandı. Ayesha bunları yaparken ortalığı sessizlik kaplamıştı. Daha sakın hissediyordu. Ben de etkilenmiş, rahatlamıştım. Epeyce bir süre sonra, bu çocuk benliğini güvenli bir yere koymasında anlaştık, istediği zaman ona geri dönebileceğini biliyordu artık.

Görselleştirmeden çıktığında, kendi nirvanası olan o imgenin üzerine bir şeyler inşa edebileceğini hissediyordu. Belki hayvanları katarak. "Bu güvenli yere adım atmak istiyorum." Ona nazıkçe söylediklerinden etkilendiğimi belirttim. Ayesha başını yana yasladı,

gözyaşlarının iyileştirici olduğunu anladığında bana sıcak ama kısa bir bakış yolladı: “Korkudan kaskatı olduğumda ağlamamak, çok soğuk olduğu zaman bir türlü kar yağmamasına benziyor.”

Ben de kendimde duygusal bir açıklık hissediyordum. Görselleştirmemizden etkilenmiştim. Ayesha merakla yüzüme baktığında, seansın sonuna geldiğimizi belirttim. Saçını düzgünce kulağının arkasına itti, doğruca gözlerimin içine bakarak “Bağımlılıkla olan mide bulandırıcı ilişkim tam anlamıyla kokain bağımlılığı haline geldi,” dedi.

Güm! Belki de bilinçsizce, bunu seansın sonunda söyleyerek birlikte bakmamız için fırsat bırakmamayı seçmişti. Yoksa güzel çalışmamızı sabote etmek miydi amacı? Bir danışanın tam odadan çıkarken çok önemli bir şey söylemesine terapistler “kapı eşiğine takılma” der. Bağımlılık utanç yüklü bir şey olduğu için böyle yaptığını anlamıştım. Bir şeyden utanç duyunca en sık başvurulanan savunma onunla hiç bağ kurmamak, uzak durmak, saklanmaktır. Tabii bu kişinin empati ya da anlayış görmediği anlamına gelir. Utanç, temas ettiği her şeyi geçersiz kılan son derece şiddetli bir duygudur. Üzerine konuşarak ve empati görerek önü kesilebilir, çünkü utanç sessizlik içinde büyür. Muhtemelen Ayesha çocukken hissettiği şeyleri seslendiremiyordu –buna izin verileceğini ya da sesinin duyulacağını sanmıyordu– ve anlaşılan böylece içinde utanç için mükemmel bir ortam yaratılmış oldu.

Nedense fazla şaşırmamıştım. Ayesha’nın yoğunluk arama eğilimi, bağımlılığın korkunç ama bilinen bir eşlikçisiydi. Acıyı uyuşturma ihtiyacı, kaçınılmaz olarak tüm duyguları, neşeyi ve mutluluğu da engelliyordu ve Ayesha’nın içindeki boşluğu yenmek için daha fazlasına ihtiyaç duyma döngüsünü tetiklemişti. Uyuşturucuların verdiği yanlış kontrol duygusu, rutine sarılma ve her gün aynı şeyleri yeme bunun önemli bir parçasıydı. Elimden geldiğince sıcaklık göstererek, bunun ne kadar zor olduğunu anladığımı söyledim ve bir sonraki seansa bununla başlamamızı önerdim.

Ertesi hafta Ayesha odama geldiğinde telaşlı bir sabırsızlık içindeydi. Benden gelebilecek darbe ve aşağılamalardan önce kendi kendini yere sermek istediğini fark ettim. Acı dolu düşüşünün tam bir bağımlılığa dönüştüğünü anlattı. Bunun nereden kaynaklandığından söz ediyordu. Çocukluğunu hatırladığında sesi sertleşti, sanki çok eskimiş bir senaryoyu okur gibiydi – özellikle çocukken hissettiği dayanılmaz boşluğu durmadan nasıl doldurmaya çalıştığını anlatırken keskin bir tonla konuşuyordu: “Küçükken kilerdeki şekerle doldurdum onu.” Bir an için daha düşünceli bir havaya bürünmüştü, doyumsuzluğunu annesiyle olan ilişkisine bağladı. Annesi doğum sonrasında depresif olmuş ve emzirmekte güçlük çekmişti. Yiyeceklerle ilişkisinin hayatının ilk aylarıyla bağlantılı olduğunu biliyordu Ayesha. Tutarlı bir ilgi ve sevginin özlemini çeken o bebeği gözümde canlandırmaktayken, konuşmasını kısa kesti: “Artık bunu halletmek bana düşüyor.”

Nazik bir tonda “Şimdi yalnız değilsin,” dedim. “Duyduğün acının içimde köpürdüğünü hissediyorum. O erken yaşlarda açılmış yaraları iyileştiremem, ama burada seninle olduğumu bilmeni istiyorum. Senin tarafındayım, bunun üzerinde birlikte çalışalım.” Bu kadar açık olmak benim için alışılmış bir şey değildi ama sezgilerim kalkıp onun için savaşmam gerektiğini söylüyordu. Artık yalnız olmadığını, o çocuğun sesinin duyulacağını ve ilgi göreceğini bilmesini sağlamak için savaşmalıyım. Bir an yumuşadı, bana yarım bir gülümseme yöneltti, ben de karşılık verdim. Ona yavaşça yaklaşma izin verdiğini hissetmiştim.

Ayesha sanki olağan bir şeymiş gibi yedi yaşındayken annesinin ona reçeteli ilaçlar verdiğini söyledi. Kızının ölümle ilgili sorduğu soruları cevaplayamamıştı. Tam anlamıyla bir panik atak yaşayan Ayesha’yı doktora götürdü, doktor da Valium yazdı. O zamandan beri ilacın kendisine musallat olduğunu söylerken sesi boğuk çıkıyordu Ayesha’nın: “Ölüm benim asıl blokajım. Sürekli yaklaşıyor ve

beni korkutuyor. O zamandan beri her gün hayatımı şekillendirdi. Onu kabul edebilseydim, her şey yerine otururdu.”

Bu beni menopoz ile düşüş ve çürüme arasındaki kaçınılmaz bağlantıya götürdü. Menopoz “yaşlanmak”, “yaşlı olmak” ve “ölüme yaklaşmak” diye adeta bağırır. Ben konuşurken Ayesha’nın fiziksel olarak kendi içine çekildiğini görebiliyordum. Fazla ileri gitmiştim. Bunun üzerinde birlikte çalışabileceğimizi söyledim, ancak Ayesha yeni bir panik ataktan korktuğu için reddetti. Hazır olduğunda önerime geri dönebileceğimiz noktasında anlaşmıştık.

Ayesha’nın hikâyesinden anladığıma göre, kokain alışkanlığı kırklı yaşlarının başlarında bir eğlence ve oyalanma olarak başlamıştı, adeta darbesini indirmek için pusuda yatmış gibiydi. Alışkanlığın tırmanışı önceden yazılmış bir senaryoydu. Şaşırtıcı olan ise, Ayesha’nın iyileşme sürecinde olmasıydı. Onu bir rehabilitasyon programına neyin yönelttiğini sordum. Yılbaşı sonrasıydı: Daha fazla yiyecek ve daha fazla alkolün olduğu Noel zamanında bağımlılığı hep kötüleşiyordu. Göğsünde enfeksiyon vardı, saçları dökülüyordu, hatta sonunda dişleri sallanmaya başlamıştı. Yılbaşı gecesi bir şişe votka ve bir şişe şarap içti. “Perişandım ve kendi ölçülerimde dibe vurmuştum. Daha önce de küçük çapta oluyordu bu, topallayarak devam ediyordum. İçkisiz ve uyuşturucusuz nasıl var olacaktım?” Paul onun ne kadar çaresiz olduğunu görmüş, bu durumla başa çıkamayacağını, yardım alması gerektiğini anlamıştı. Rehabilitasyona gitmesi için gerekli parayı karşılamaya hazırdı. Onun sorumluluk almasını, kendini toparlamasını istiyordu.

“Rehabilitasyon kliniğine girdiğimde kendimi eve gitmiş gibi hissettim. Eğlenceliydi benim için. Odaklanacağım bir şey vardı ve kimseyle uğraşmak zorunda değildim. Artık içki ve uyuşturucu almıyor olmak çok rahatlatıcıydı. Bağımlıysan, içmeyi bir zorunluluk olarak hissediyorsun. Benim yaşımdaki insanlar hâlâ devam ediyor

programa. İlaç kullanmayan ayık insanlardan oluşan bu topluluğu seviyorum.” Aktardığı deneyimin basitliği, ona herhangi bir baskı uygulanmamış olması ve bağımlılığı bırakırken hissettiği rahatlama, “İyileşme ihtiyacı olan insanlar için değil, onu isteyenler içindir,” sözünü doğrulayan bir örnekti.

Ayesha'nın uğraşması gereken tek zorluk bağımlılık ve menopoz değildi. Shakespeare'den alıntı yaptı: “Üzüntüler geldiğinde, tek başına gelmiyor, /Hayır, tabur tabur geliyorlar!” Ayesha, beni görmeden altı ay önce, on bir yıldır çalıştığı edebiyat ajansından çıkarılmıştı. Hayranlık duyduğu patronu şirketin yarısını genç bir ortağa satmıştı ve o da “taze kan” istiyordu. Yani eski ekip budanacaktı ve Ayesha da buna dâhildi. Artan madde kullanımı ve iyileşme programı geride kaldıktan sonra, uğradığı kaybın etkisini tam olarak ancak şimdi hissetmeye başlamıştı. İşin ona paradan çok daha fazla bir şey verdiğini bir kez daha kavradı. Konuşurken, gidecek bir işi olmadığı için nasıl bir boşluk ve çaresizlik hissettiğini fark ediyordu sanki. Oradaki topluluğu, birlikteliği, çene çalmayı, ortak bir amaca ve bir yapıya sahip olmayı özliyordu. İçinde bütün bu bağlantıların toplandığı yeri hissedebiliyordum. Şimdi boştu orası. Üstünde pijamayla bilgisayarın başında günlerce oturabilirdi. Kara kara düşünmek için sınırsız zamanı vardı, bu da “berbat düşüncelere” ve “amaçsızlığın döngüsel ıstırapına” kapılma tehlikesi demekti. Süpermarkette gürültüden nefret eden ve herkese bağırarak yaşlı kadın görüntüsü geliyordu gözlerinin önüne.

Haftalar geçtikçe Ayesha'nın hem yaptığımız çalışmaya hem de kendine güveni çok küçük adımlarla da olsa artmaktaydı. “Atılım gibi bir şey yaşadım,” dedi şaşkınlık içinde. Bir şeyler yemek veya oğluna giysi almak gibi hoşuna giden durumlarda kendini cezalandırdığını gözlemlemeye başlamıştı. Daha bağışlayıcı bir bakışla, yaptığı her şeyin yargılamayla yüklü olduğunu gördü – göğsünde oluşmuş, yaşadığı keyfi fiziksel bir engel gibi kesen bir şey vardı adeta. Duy-

duğu utancı anlatırken, bunun sıcaklığını bedeninde hissediyordu. Terlediğini fark ettim.

Kendini dünyadan çekmenin bu döngüsünü kavramak, Ayesha'nın "acımasız boşluk hissini" de açıklayıcı olmuştu. Tıpkı lezzetli bir portakalı ağza atıp onun tadını ve zevkini almayı reddetmek gibi istediğı şeyin zevkini tam da onu elde ettiğı anda almaktan ve hissetmekten vazgeçiyordu. Ayesha bunu işiyle ilişkilendirdi: bir işi tamamladığında, hak ettiğı takdiri kendinden esirgemesi. Veya insanlarla birlikte ve mutluyken, kendini geri çekilmesi gereken bir noktada bulması. "Ama görselleştirmeler iyi benim için. Ravi'yi sevmem, kendimi sevebilir bir çocuk olarak görmeme yardım ediyor. Çocuğumu avuturken, kendi açlığımı da dindiriyorum."

Zihnindeki bulutlar dağılır gibi oldukça ve kendi ifadesiyle "tıkınma ve çıkarma alışkanlığının" kontrolle ilgili olduğunu kavradıkça, Ayesha iyice canlandı. Açma-kapama düğmesi vardı ama vitesi yoktu. Çeşitli durumlarda vites kullanma düşüncesinden hoşlanmıştı. Coşkuyla güldü. "Ya aşırı hareketliyim ben ya da uyuşuk. Omzumda durup beni eleştirenleri sakinleştirebilirim. ... İşte bu yüzden, dört-yaşındaki-ben imgesi çok iyi, o zamanki hissedişim saf çünkü. Ana rahminden yapay bir şey olarak çıkmadım. Dünyadan zevk alabiliyordum. O gerçeklik çekirdeğine sahibim. Ona erişip yapay katmanları soymam gerekiyor."

Büyük değişim Ayesha'nın zihninde "sevgi dolu moderatör hanım" imgesi oluşunca ortaya çıktı. Ona iyi olduğunu, "yeterli" olduğunu söyleyen yüksek bir gücü bu. Daha iyi kararlar vermesine yardımcı olmak için Ayesha'yı nazikçe doğru yöne itiyordu, bu da onun kendinden nefret etmemesi ve daha tatmin edici günler geçirmesi demekti. Ayesha'daki değişiklikler öyle hızlı olmuştu ki, ikimiz de önceki terapinin işe yaramış olduğunu anladık: Rehabilitasyonda edindiğı bilgelik etkisini gösteriyordu.

Ayesha'nın bir şey elde ettiği noktada benimle çalışmayı bırakıp bırakmayacağını merak ediyordum, seslendirdim bu soruyu. Emin değildi. Yine de her hafta terapi seansındaydı. Kendini çok daha sakin hissediyordu. Ayrıca yoga ve akupunkturun yanı sıra, hiçbir ilacın ya da yiyeceğin yapamadığı kadar onu rahatlatma gücüne sahip olan görselleştirme yöntemini düzenli olarak kullanıyordu. Sosyal medyayı kullanmayı ise bıraktı: "İçimi başkalarının dışıyla karşılaştırmak zehirden başka bir şey değil."

Ayesha'nın tatili çok huzurlu geçmişti. Anlattıklarına kendi bile inanamıyordu neredeyse. Tatillerde mavi gökyüzü ve güneş ışığının boş umutlar olduğunu ileri sürdü. Yanıt olarak, aslında tatillerin aile içi zorlukların yoğunlaştığı dönemler olduğunu, insanların birbirleriyle ve kendileriyle yüzleşmeye zaman bulduklarını söyledim. İyi uyumuş, yiyeceklere karşı mücadele vermek zorunda kalmamıştı. Yüzmeye ayırdığı zamanların anıları çok güçlüydü. Ve geriye kalan his çok olumluydu: Vay canına, daha ne olsun! Konuşurken bu resim içinde hep canlı kaldı ve daha sonra da onu beslemeyi sürdürdü.

Evde başladığı yoga pratiği, "yapması gereken" bir şey olmaktan çıkmış, meditatif bir zevk halini almıştı. O ve Paul, Ravi ile çok iyi konuşabiliyordu. Artık çocuğun da daha sakin olduğunu fark etmişti Ayesha. Gurur duyduğunu yüzündeki parıldamada görebiliyordum. Kocasına yaklaşp sarılmış, onun tanıdık kokusunu ve vücudunun sıcaklığını aldığı anda, sanki bir yaşam kaynağına gittiğini hissetmişti. Gözlerimdeki soruyu okudu, hiç duraksamadan ve kesin bir ifadeyle seks istemediğini söyledi: Fazla tehlikeli olurdu bu. Sonra bunun annesinden bir mesaj olduğunu fark ederek şaşırdı: O da karasevda'nın gücünü anlatmış, âşık olmanın riskli olduğunu söylemişti. Asla âşık olma. Seks ve ölüm Ayesha'yla birlikte üzerinde çalışmak isteyeceğim konulardı ama buna henüz hazır olmadığını biliyordum.

Sonunda böyle bir girişime fırsat kalmadan, terapimizi bitirdi. Terapinin isteklerimize tam olarak uyması çok nadirdir.

Tatilden döndüğünde, çalışmak için bazı umutlar filizlenmiş, iki ayrı yayıncı bir kitabı yayma hazırlaması ve bir biyografinin hayat-let-yazarı olması için temasa geçmişti. Ayesha'nın duruşu farklıydı: kolu başının üstünde, koltuğunda iyice arkaya yaslanmış, dünyaya açık ve rahatlamış. Farklı duygusal durumlar arasında hareket etmek için yeni keşfettiği mekanizmaları kullanıyordu; ya tamamen açık ya da tamamen kapalı olmak, artık tek seçeneği değildi. Bronz bir tenle dönmüştü tatilden ve daha duyarlı görünüyordu. Vücudunu ve hayatını kucakladığını görmek duygulandırdı beni. Huzur içinde hissettiği bir sonraki nefeste, yoga yoluyla nirvanayı aramaya başlayabileceğini düşünüyordum. Kıkırdayarak bir çağrı yaptım ona, daha yükseklerle çıkmaya kalkışmadan önce, sahip olduğu şeyi içine çekmesini istedim. Gerçeği kabul ederek güldü.

Ayesha uzun bir yol kat etmişti. Moderatörünü hatırlaması gerektiğini söyledi: "Bu yalnızlığı hep hissettim; mesele o yüksek güce, o sese, adına her ne diyeceksek ona sahip olmak. Benden yana o, benim için en iyisini istiyor. Aydınlatıcı oldu daima. Müteşekkirim ona. Ve bunun giderek sona ermek yerine hayatımın gerçekten önemli bir parçası olduğu fikrine bayılıyorum. Hayatımın bundan sonraki kısmı bir tür heyecan veriyor. Kendimi sürekli başkalarının prizmasından bakarak görmemek... Doğuştan değerim var benim..."

Ayesha artık sıkışıp kalmış biri değildi. Kendisi olma iznini vermişti kendine. Değişmenin rahatsız edici gerçekliğiyle yüzleşiyor, ona uyum sağlıyordu. Ölüm onu korkutsa da aynı zamanda onu teşvik eden bir uyarıcıydı: Hayat kısa, iyisi mi, carpe diem. Kendisine mutlu olmayı, sahip olduklarına şükretmeyi hatırlatmak istiyordu. "Belki artık avantajlarımdan yararlanmaya hakkım var. Belki de hayatımın en iyi yılları henüz önümde."

*Ben**Yalnız Bir Babayken Kanser Olmak*

Odama girerken, Benin başı hafifçe eğikti. Uzun boyluydu, başını çarpmamak için alçak tavanlara ve kapılara sürekli dikkat ediyordu. Bana gelmesinin nedeni, prostat kanserinin nüksetmesinden korkuyor olmasıydı. On sekiz ay önce tedavi görmüş, üç ay süren bir genel kontrolden geçmişti, şimdi de yeni testler yapılması gerekiyordu. Lafi hiç uzatmadan “Artık kırılma noktasındayım,” dedi bana. “Herkes ‘Şimdi çok daha iyi görünüyorsun,’ diyor. Oysa Kanser Merkezine gitmediğim tek bir gün geçmedi. Şimdilik sonuçlar iyi çıktı ama ben geleceğe olan tüm inancımı yitirdim. Neredeyse gençken bir gecede yaşlanmış hissediyorum.” Ben kırklı yaşların ortalarında idi. Hâki bir ceket ve tişört giymişti. Küçük sakalıyla havalı görünüyordu. Serbest çalışan bir kamera operatörüydü. Acılı bir kocaydı aynı zamanda, karısı Lisa dört yıl önce bir trafik kazasında ölmüş, on üç yaşındaki kızı Tia’ya ve on bir yaşındaki oğlu Jax’a tek başına ebeveynlik etmek zorunda kalmıştı. Oldukça rastlantısal bir şekilde onun muhtemelen kısa ve özlü yazan, yabancı tabirler, X’ler veya “sevgilim” gibi sözcükler kullanmayan biri olduğunu not ettim – demek ki fazla konuşmaya ve duygusal yakınlığını ifade etmeye yatkın değildi.

Hızlı ve anlaşılır bir şekilde konuşuyordu Ben, bana hayatındaki imkânsızlıkları sıraladı: Çocuklarının ona her zamankinden daha çok ihtiyaç duyduğunu biliyordu ama işlerin yolunda gidebilmesi için her zamankinden daha çok çalışmak zorundaydı. Onlara ihtiyaç duydukları şeyi veremiyordu. Hayatlarını “mahvettiğini” söyledi. “Lanet bir hasta olmak istemiyorum. Diğer ebeveynler gibi normal ve sağlıklı bir baba olmak istiyorum.” Oysa “parçalanmış bir aile” durumundaydılar; Ben’in ne kendi babası ve erkek kardeşiyle ne de

karısının ailesiyle iyi bir ilişkisi vardı. On altı yaşındayken, annesi kanserden ölmüştü, kendi çocuklarının kederiyle olan bu paralellik adeta dadanmıştı aileye. Konuşurken sanki hayatının ne kadar dayanılmaz olduğunu işaretlemek için yere kazıklar çakar gibiydi – kesinlikle altından kalkılabilecek olandan daha fazla zamansız ölümle karşılaşmıştı. Kendi durumuyla ilgili net bir kavrayışa sahipti; onun bu büyük zorluklarla yüzleşme cesaretinden etkilenmiştim.

Buz beyazı yüzüne konmuş koyu bitkinlik lekelerini görebiliyordum. Kendimi ona yardım edebileceğime dair güvence vermek isterken buldum. Umudun sadece ondan gelebileceğini bildiğim halde, içimde ona umut aşlamak için bir güdülenme hissediyordum.

Ben'in sağlığıyla ilgili yakın zamandaki korkusu, geçirdiği son ağır ameliyat ve tedaviden bu yana attığı küçük güçlenme adımlarını yok etmişti. Ama asıl öldürücü darbe, ilk kanser teşhisiydi. Tam yeni bir geleceği olacağına güvenmeye, çok sevdiği karısının ölümünden sonra yeni bir ilişki kurmayı bile düşünmeye başlamışken, yıllık kontrole gittiğinde doktoru kan testinde PSA (prostata özgü antijen [prostate– specific antigen]) seviyelerinin yüksek çıktığını söyledi. Emar taraması kanseri doğruladı; üstelik agresif bir türdü ve lenf düğümlerine yayıldığı için ameliyatın yanı sıra radyoterapi ve kemoterapi gerekiyordu. Ameliyattan sonra toparlanma süreci hayatının bir yılını almıştı. Tedavi dönemleri arasında çalışmak için çaba harcıyordu. Kemoterapinin korkunç yan etkileri, ateş ve kusma, bitkinlik, ciltte acı verici hassaslaşma ve saç dökülmesinin olduğu cehennem gibi bir yıl geçirdi. Bir acı girdabında yaşıyor, ara sıra kendini iyi hissetse de çok geçmeden yine o girdaba yuvarlanıyordu. Çocuklarına durumu anlatmak, hayatında yaptığı en zor şeylerden biri olmuştu; endişelerini görmek, öfkelerinin hedefi olmak ve onları koruyamamak korkunç bir durumdu. Kesinlikle her şeyden daha korkunç.

Ellerini geriye eğdi; avuçlarını gererek iç dünyasını içinde dolaşan kaosa uyacak şekilde esnetmek istiyordu sanki. Zihnimde bir imge oluşmuştu: Ona sıkıntılarını haykıracağı, sonra nefes alıp farklı düşüncelerini teker teker, yavaşça inceleyebileceği bir alan yaratmak istiyordum.

Ona kendi duygularını açıklamaya çalıştım: “Kırılma noktasında” olduğu doğrudu elbette – karısının ölümünden duyduğu acının dışına henüz adım atmaktayken kendi hayatı ciddi şekilde tehlikeye girmişti; üstelik annesinin ölümünden dolayı kanserin insanı öldürebileceğini çok iyi biliyordu. Ona kederinin tanıyla birlikte başladığını ve yeni bir kaybın daima eski kayıpları yeniden canlandırdığını söyledim. Onun durumunda kayıplar çok ağırdı – annesinin ölümü, karısının ani ölümü ve şimdi de prostat kanseri. Pek çok dış olay karşısında uyum sağlama kapasitesinin gecikiyor olması anlaşılır bir şeydi. Başını salladığını, hatta bana hak verdiğini görebiliyordum, ama sözlerimin onun içindeki akıntıya kapılıp gittiğini de hissediyordum.

Ben, tıbbi ayrıntılara da girerek ilk tanının kendisinde yarattığı duygusal kırılmayı anlattı. Haberi babasına ve erkek kardeşine verirken, “öleceğinden neredeyse emin olarak kontrolsüzce hıçkırmaya başlamıştı” (bu ilk defa olan bir şeydi). Döktüğü gözyaşlarının babasına ve kardeşine itici geldiğini duyunca şok oldum. Sanki sıkıntısı kişisel kusuruymuş gibi aşağılayarak bakmışlardı ona. Hatta bunu dile getirdiler, kendini toplamasını, aşırı duygusallığı bırakmasını söylediler. Ben çok incinmiş ve kaçınılmaz bir öfke hissetmişti, babasıyla her türlü teması kesti, kardeşiyle de sadece formalite icabı görüşür oldu. Benimle konuşurken, ani bir kavrayışla kendi iç sesinin babasınınkini yansıttığını fark etti: İçindeki bu kınayıcı sesi anlatırken, “Kendimi hoş görmeye, şımartmaya ihtiyacım olmadığını ... sıkı durmamı söylüyordu,” dedi. “Bu bedenimi de katılaştırıyor.” Kafasının içinde hiç kesilmeyen bu son derece eleştirel ses, “nefes

almak gibi normal” hissi veren bir göğüs ağrısına benziyordu. Metrodaki yabancılara gıptayla bakmıştı. Sağlıklıydı onlar. Öyle olduklarından o kadar emindiler ki, bunu hiç düşünmüyorlardı bile.

Dahası da vardı. Gözlerinde yaşlarla, “Çocuklarımdan uzaklaşmakta olduğumu hissediyordum,” dedi. “Ölümcül derecede hasta olsam, kendimi tamamen çekmek zorunda kalacağımın farkındaydım.” Bu ona annesinin ölümünü hatırlattı. Herkes annesinin onu ne kadar sevdiğini söylemişti ama bu doğru değilmiş gibiydi ve şimdi görebiliyordu: O da ölürlen geri çekilmek, uzaklaşmak zorunda kalmıştı. On yıllar boyunca Ben onun adını söyleyememiş, kafasının içinde tekrar tekrar ölmesinin iyi olduğuna dair bir hikâye yazmıştı. Ben’in asit gibi yakıcı kesinliği şunu ekledi: “Onu ölmeden önce öldürdüm ve öldükten sonra yeniden öldürdüm. “Yine de annesinden söz etmeyi sürdürdükçe, tonu yumuşamaya başladı. Bir kez daha gözleri yaşlarla dolarak “Neydi yitirdiğim?” diye sordu. “Kendim baba olunca – Tanrım! Annem benim için bunu hissetmişti işte. Beni sevmiş olmalıydı. Çocuklarım için hissettiklerim, annemin sevgisinin kas hafızası gibiydi. ... Annem gibi olmak istiyorum ama korkarım babam gibi olacağım.”

Ben’in anlattıklarının ağırlığından ne kadar etkilenmiş olsam da ona erişemediğim duygusu azalmamıştı. Sanki yüreği hiç bahar ve yaz sıcaklığı olmadan yıllarca ve yıllarca birikmiş sonbahar yapraklarının ve kış soğuklarının altında yatıyordu. Babasını gözlemleyerek öğrendiği bir şeydi bu ve içine işlemişti: Onu gelecekteki zararlardan koruyan en iyi ve en güvenli seçeneğiydi. Ama sürüp giden, farklı türde bir acı veriyordu: mutlak yalnızlık.

Oysa dışarıdan bakınca Ben’in hayatı sürekli bir meşguliyetten ibaret görünüyordu – halledilen işler, toplantılar, TV şovlarını filme alırken sürekli karşılaşılan zorluklar ve çözmek gereken problemler, iş seyahatleri, uzun saatler çalışmak, kendi programını belirleyememek, yetişmeye imkân olmayacak kadar çok iş yapmak. Kendisini

güçlendirmek için ne yaptığını sordum. Hiç. İyi arkadaşları vardı, bazıları inanılmazdı. Ne çok şey yapması gerektiğini görünce, terapimiz için nasıl zaman yaratabileceğimizi merak ettim: En azından nefes alabileceği küçücük bir boşluk olmadıkça, hiçbir yere varamazdık. Gerçi sorumluluk hissediyor olmasını anlıyor, durma gibi bir lüksü olmadığını kabul ediyordum, ama başka bir şey daha vardı. Herkesin evine, eşine gittiğini görüyordu ve kendisinin bir hayat arkadaşı olmamasından doğan boşluğu doldurmak için işini kullanıyordu. Nasıl bir çelişkiyle uğraşmak zorunda olduğunu anlattım ona: Bir yandan, çalışmak ne kadar kötü durumda olduğunu düşünüp hissetmesi için zaman bırakmıyordu; diğer yandan, bana şöyle demişti: “İçimdeki bu temel ölmüslük halinin kalıcı olup olmadığını bilmiyorum. Her sabah uyandığımda ‘Lanet olsun, her şeye yeniden başlamak zorundayım,’ diyorum kendime.”

Rahatsız edici bir konuya dokunduğumuzda, Ben koltuğunda kıpırdanmaya başlıyordu. Ne hissedeceğini bilmediği, onun mantrasıydı; ancak daha önce bilmediği bazı savunmasız yönlerini ikimize de açmıştı artık. Gözlerine dolan yaşları içine atmaya çalışıyordu, ama konuşmaya devam ettikçe tutamaz oldu. Aceleyle kuruladı onları ve benliğinin cesur yanlarından söz etmeye girişti. Onu göz yaşlarına geri döndürdüm: Yeterince hareket alanı bulamamışlardı kendilerine. İlk defa kendimi ona biraz daha yaklaşmış ve yardım edebilecek durumda hissediyordum. Daha önce sanki sözcüklerle beni –içeri almak yerine– dışarıda tutan bir duvar örmüş gibiydi.

Sonraki birkaç seansta daha açık konuşabildik. Kırılğanlığını nasıl daha fazla belli edebileceği konusunda benimle birlikte samimi bir çaba içindeydi. Kırılğanlığını göstermesinin içtenlik ve yakınlık yarattığını biliyordu, ama kendi deneyiminde bu, ona iyi davrananlara karşı daha fazla borçluluk yaratmıştı. Akli ve kalbi tarafından kurulmuş görünen barikatları inceledik: Akli “Benim ne bir şeye ne de bir kimseye

ihtiyacım var,” diyordu; kalbi ise bir zırhla korunarak herkesi gerçek duygularından uzak tutuyordu. “Ve o kalp yalnız,” dedi iç çekerek. İki-miz de babasının öğretisinin ne kadar güçlü olduğunu, Ben’in onunla hiçbir teması olmamasına rağmen, bu öğretinin içinde ne kadar canlı kaldığını fark ederek adeta şaşırmıştık. Şunda anlaştık: Savunmada ka-larak kırk beş yıl geçirmişti, değişme uzun zaman alıyordu.

Seansımızın bitmesine birkaç dakika kala önemli bir şey oldu. Ben diğer insanların kendini nasıl açtığını sordu bana: Onları kopya edebilir miydi? Bunun henüz onun içinde oluşmadığını düşündü-ğümü söyledim. Kendini savunmak için çok güçlü bir mekanizma geliştirmişti: Yaralanabilir olduğunu belli ettiğinde, sadece babası-nın o buz gibi aşağılamasını vardı kulaklarında. Bence herhangi bir ebeveynin cevabının tam tersi olan şeyi bana aktardığını işitirken bile midem bulanıyordu. Ben’in bu noktaya olan ilgisi arttı. Dışa kapanma refleksinin hep kendi hatası olduğunu düşünmüş, kendi-ni suçlama ile utancın bir karışımı oluşmuştu. Konuşurken kalbi-ni başkalarının çektiği zorluklara açabildiğini ama asla kendisi için üzülmediğini fark etti. Benim bakışimdaki üzüntüyü görebiliyordu. Konuşmamıza gerek yoktu. Sessizce, çalışmanın herkese aynı ev-reysel tepkiyi vermekle değil, küçük deneyler yapmakla, bir ya da iki kişiye karşı anlık bile olsa açık olmakla ilgili olduğunu ekledim. Ben aklında bunların kim olacağı sorusuyla ayrıldı yanımdan.

Seanslarımızda birkaç haftalık boşluk olmuştu. Bu da oluşturdu-ğumuz hassas bağlantının kısmen yitirilmesi demekti. Yeniden gö-rüştüğümüzde Ben’in öfkesi geri dönmüştü, yapması gereken şeyler-den dolayı kendini aşırı yüklenmiş hissediyordu. Bu işleri sıralarken benim de başım döndü. Sabahları neden zor kalktığını anlayabili-yordum: Sırtındaki yük yaşama sevincini çekip almaktaydı. Tek ebe-veyn olmanın tanıdık yüküydü bu tarif ettiği. Görevler, çocuklarının mutlak sorumluluğuyla birleşmişti – hepsini tek başına üstlenmek

zorundaydı. Çocuklarına mutlak bir sevgi hissediyor, onlara ihtiyaç duyduklarını verememek içinde bir tür öfke uyandırıyor – onlara karşı değildi bu öfke, kalbinde oluşan, sevgiyle ve sorumluluklarını gereğince yerine getiremeyeceği korkusuyla beslenen bir öfkeydi. Daha fazla desteğe sahip ailelere saklamadığı bir kıskançlıkla bakıyordu. Bir çocuğu büyütmek için bir köy dolusu insan gerektiği doğrudur. İdeal bir dünyada her çocuğun hayatıyla ilgilenen en az dokuz yetişkin olması gerekir. Ben'in çocuklarının yalnızca babaları vardı.

Konuşmamız devam ettikçe, Ben'in hissettiği şeyin yoğunluğu giderek belli oldu. Artık bir şeylerin yerine oturacağına inanmıyordu. Hiçbir şeyin iyi gitmeyeceğini varsaymıştı – dahası, korkunç bir şey olacağına dair kalıcı bir hissi vardı. Kendi ifadesiyle “batıl inanç gibi” bir histi bu. “Yapacağım en tehlikeli şey, işlerin harika gittiğini düşünmek olur – hatırlıyorum, Lisa ölmeden hemen önce, hayatta her istediğime sahip olduğumu düşünmüştüm ve bir anda her şey mahvoldu. Yine hatırlıyorum, cenaze töreninin yıldönümüydü, hoş şeylerin gelmekte olduğunu düşünmüştüm ve beş gün sonra kanser olduğumu söylediler. Her şeyin iyi gittiğini düşününce cezalandırılıyorum sanki.”

En şiddetli baskı, kanser tanısı konduktan sonra ortaya çıkmıştı: yaşayacak bir geleceği olmadığı korkusu. Çift yanlı bir açmaz içindeydi, şu an için iyiydi belki, ama buna ne kadar iyi denebilirdi? Berbat bir durumdaydı, ama kanser geri gelirse daha da beter olabilirdi. Özetledi: “Tanrı bana her şeyin iyi olacağını garanti etse bile, artık eskiden olduğum kişi olamam. Lisa öldükten sonra henüz gencim diye düşünmüştüm; bu olay aile hayatı defterime yeterince erken girmişti, yepyeni bir bölüm yaratabilecektim. Ama kanser defterin sonuna çok yaklaşmış olduğum anlamına geliyordu.”

Hayatı sallantılı bir zemindeydi: Zamanın azlığının her an farkındaydı, hem günün yirmi dört saati yetersizdi hem de kalan ömrü.

İyi şeyler yapmaya çalışmanın ne anlama geldiğini sorguluyordu, çünkü iyi olan hiçbir şey kalıcı değildi. Ara vermeden önce faydasını görmeye başladığı çalışmamızın amacını da sormaktaydı.

Hızla iyimser kimliğime geçtim, Ben'e birlikte çalışarak bunu değiştirebileceğimizi, içinde biraz canlanabilmesini sağlayacak bir alan bulmak için bazı fikirlerim olduğunu söyledim. Düzenli egzersiz yapmasını, Tia ve Jax'la birlikte iyileşme ritüelleri uygulamasını önerdim. Kansere yakalanma veya yakınına kaybetmenin kendi elinde olmadığını, ama bunlara nasıl vereceği tepkiyi seçebileceğini hatırlattım. Kadere mahkûm olduğu şeklindeki sınırlandırıcı inancı sürdürürse, sonunda elindeki iyi şeyleri de yıkacaktı. Pragmatik olarak doğrudu bu, ancak daha sonra süpervizyonda zorlandığımı, çünkü Ben'in kıyamet senaryosunun bana da geçmiş olduğunu fark ettim. Ben, umutlu olursa kendisini gülerek izleyen tanrıların onu cezalandıracaklarına, mahvedeceklerine inanıyordu – onun bu korku yüklü, sihirli düşünüş tarzına ters düşen kendi görüşüme dönmek için süpervizyonda epeyce tartışmamız gerekmişti.

Zamanla, Ben daha açık konuşmaya başladıkça kaygılarım azaldı. Hıçkırma hıçkırma ağlıyordu. Benim tarafımdan yargılanıyor olma izlenimi edinmediğini ve –kendisini de şaşırtan bir şekilde– daha iyi hissettiğini söyledi. Aramızdaki bariyerler eskisi kadar yüksek değildi ve ben de ilerleme kaydettiğimizi sanıyordum. Daha önemlisi, hayatı yoluna giriyor gibiydi. İşleri çok fazla ve yoğundu, ama çocukları okulda mutlu ve genel olarak iyidiler. Ben gerçekten güzel anlar yaşıyordu onlarla. Elbette bazı zorluklar çıkabiliyordu, örneğin otomobili çalınmıştı; ama Ben, bana da birçok defa söylediği gibi problem çözücü bir insandı: Böyle şeyler stres yaratsa da onları ayrıştırmayı bildiği için Ben'i yolundan saptıramıyorlardı. Kendine güveni artmıştı ve belli bir enerjiyle, yeni projesinin bir kız arkadaş bulmak olduğuna karar verdi.

Yüzümden bir endişe dalgası geçmiş olmalı. Ben'in gözleri keskindi, şimşek hızıyla karşılık verdi: "Aşağıdaki mekanizma iyi durumda." Güldük. Bizi birbirimize bağlayan sevimli bir gülüşme. Ben, hayatı paylaşacağı birini bulmanın kalbini yeniden canlandıracağını ve ona umut vereceğini söyleyerek devam etti. Hem böylece birçok problemi çözülmüş olurdu – yalnızlık, para kaygıları, çalışma ve ebeveynlik yükü. Ayrıca daha mutlu olması muhtemeldi. İkimiz de iyimserdik.

Ben'i birkaç hafta göremedim. Randevulara gelmedi, mesajlara cevap vermedi. Şaşırmıştım, ama bunun daha mutlu olduğu için böyle olduğunu varsayıyordum. Ajandada kayıtlı bulunan son randevu gününde yine mesaj attım ona. Gelmeyi kabul etti.

Her zamankinden daha kambur görünüyordu ve koyu camlı gözlükler takmıştı. Koltuğa düşer gibi oturdu. Yüzünü elleriyle kapattı. Onu görmemi istemiyordu. Son kanser testi nedeniyle endişelendiğini öğrendim, ama sonuçlar henüz doğrulanmamıştı. "Kanserden asla kaçamam... her şey boşuna... Mücadele etmeyi bırakmak istiyorum artık. Uzaklaşmak ve ölmek istiyorum – ne kadar çabuk olursa o kadar iyi. Dayanılmaz buna... Umutlanmayı sürdürüp defalarca dövülmenin verdiği feci bir aşağılanma. Kanser hayatımı mahvetti. Beni mahvetti..."

Ben'in yuvarlandığı çaresizliği karnımda hissettim, tekrar acı çekme zorunda kalmasından dolayı hırıltılı bir öfke vardı içimde. Onun artık iyi bir rüzgâr yakalamasını, yaşadığı kederden ve hayatını tehdit eden hastalıktan uzaklaşıp biraz rahatlamasını ben de istemişim. İntihara meyilli olup olmadığını kontrol etmem gerekiyordu; çocuklarını asla terk etmeyeceği konusunda güvence verdi bana. Ama acısının ne kadar dayanılmaz olduğunu ikimizin de bilmemizi istemişti. Şöyle devam etti: "Kendimi tanıyamıyorum. Yıkılmış bir insan olacağımı düşünmemiştim... ama Lisa'nın ölümü düzeltilemez bir şey. Ve şimdi tekrar hasta olabilirim, para kazanamaz hale

gelebiliyim... Oysa para, sorunlarımın çoğunu çözerdi... Beni iyileştirmezdi, ama fazla endişelenmeme engel olurdu...”

Ben’le tartışmam mümkün değildi. Bir insanın baş edemeyeceği kadar çok şeyle uğraşmaya mecburdu. Pek çok cephede zorluklarla savaşıyordu. Kendi ailesi ona destek olmuyordu, çocukken annesini kaybetmişti, karısı ölmüştü, kansere yakalanmıştı ve fazla para kazanmıyordu. Kayıpları için üzülebilseydi, belki zorluklara karşı daha fazla direnç geliştirirdi. Ama bütün bunlar bir araya gelince, tam anlamıyla ezici oluyorlardı. Benimle konuşmanın yararına inanmıyordu Ben, çünkü ona bütün verebildiğim, acısını dile getirebileceği bir bağlantı sunmak, sonra da adım adım hayatını yeniden inşa etme arzusunu uyandırmaktı. Ben için umut artık fazla tehlikeli bir şeydi. Defalarca çökmesine neden olmuştu. Hatta umut, Ben’deki umut isteğini bile yıkmıştı. “Ruhum ölü benim. Yaşamıyorum.”

Konuşmayı sonlandırdığımız noktada Ben mücadeleyi bırakmak istiyordu. Bazen umutlu olmak istemeyiz, çünkü bizi hayal kırıklığının acısından koruyamayacaktır. Ama hiçbir şey bizi bu acıdan koruyamaz ve umut hayatın en karanlık olduğu zamanlarda ışık sunabilecek tek güçtür. Bir hayatı tersine çevirebilecek simyadır umut. “Şafaktan önceki anlar gecenin en karanlık zamanıdır” gibi sözlerle cesurca sarılmamız boşuna değildir. Ama Ben tam hayatında ışık bulmanın eşiğindeyken, yeni bir darbe almıştı. Eninde sonunda umudun da bir sonuç vermesi gerekir. Oysa Ben, şimdiye kadar tekrar umut sahibi olmaya cesaret edemeyecek kadar çok hayal kırıklığı yaşamıştı.

Ben için kaygılanıyordum. Kafamın içinde cevap aramayı durmadan sürdürdüm. Sesi kulaklarımdaydı, herkesin ona çözümler önerdiğini, ama gezegendeki en iyi problem çözücünün kendisi olduğunu söylüyordu: Eğer bir çözüm varsa, bulurdu onu. Haklıydı, biliyordum. Süpervizörümle bunu tartışırken, Ben’in esas itibarıyla bir savaşçı olduğunu ummamın doğru olduğu sonucuna vardım.

Ayakta kalmayı çok iyi bilen biriydi aslında. Vücudunun her hücresi böyleydi. Tamamen anlaşılır bir şekilde, artık beni görmeye gelmek istemiyordu. Ancak doktorları kanseri geriletebilirse, zamanla hayatını yeniden inşa ederdi. Bunun için bedensel olarak iyi hissetmesini sağlayacak ilaçlara ihtiyacı vardı. Ve daha güvenilir bir gelire. Talihinin iyi gitmesi için beni dinliyor olabilecek herkese dua ettim.

Eric

Covid 19 Örnek Vakası

Utanarak itiraf etmeliyim ki, Nisan ortalarında (pandeminin Londra'da tepe yaptığı dönem) Covid 19'u atlatmış olan Eric'in terapi talep eden mesajını aldığımda, ani bir merak ona yönelik her türlü duygudaşlık veya düşüncenin önüne geçmişti. Gurur duyduğum bir tepki değil bu. Neyse ki, onun zayıf düşmüş yüzünü görünce ve beş gün boyunca solunum cihazına bağlı kaldığını anlatırken sesindeki hırıltıyı işitince, terapist benliğim yeniden çevrimiçi oldu. Yüzü ekranda oldukça büyümüştü, oval biçimli soluk yüzüne yerleştirilmiş bulanık, kahverengi gözlerini görebiliyordum; yuvarlak gözlükleri ve gri sakalı Hackney'den emekli bu antropoloji profesörüne uygun bir akademik hava veriyordu. Eric yetmiş iki yaşındaydı, evliydi ve iki yetişkin çocuğu vardı; ağır bir tempoyla konuşarak ve soluklanmak için sık sık duraklayarak hikâyesini anlattı. Bir sabah çok yorgun uyanmış ve sonraki birkaç gün boyunca kendini giderek daha kötü hissetmişti. Anlaşılan çok tuhaf şeyler söylüyor, karısı Pauline'in kaygıları artıyordu. Eric aldırmadı, inatla sürdürdü tavrını: "Başkaları hastalanır, ben değil – hastalık pısırlıklar içindir." Ama sonra ürpermeler başladı, ya çok sıcaktı ya da çok soğuk. Bacak-

ları buz kesiyor, gözlerinin önünde ışıklar çakıp sönüyordu. Buna rağmen, öksürüğü olmadığı için Covid19 olamayacağı konusunda ısrar etti. Ateşi 41 dereceye çıkınca, kızı yanlarında olmadığı halde ambulans çağırdı. Araç altı dakika sonra gelmişti bile.

Eric tekerlekli sandalyeye oturtulduğunu, “oksijen cihazına bağlandığını ve damar yoluyla antibiyotikler verildiğini” hatırlıyordu. Konuşurken, sanki bir çıkmaz sokağa girmiş gibi aniden başı düştü. Sessizliğin havada asılı kalmasını amaçlayarak durup bekledim. “Ben hastaneye giden aynı kişi değilim. Ben değiştim.” İçgüdümlü, Eric’in yaptığı açıklamayı izlememi söylüyordu ve bunun için ne sormam gerektiği belliydi aslında: “Nasıl bir değişme oldu?” Ama yavaş ve soluğu kesilerek konuşmasından, düşünüşünde bazı boşluklar olduğunu sezmekteydim, onu daha fazla zorlamak istemedim. Böyle bir anormallik hissetmenin gayet normal olduğunu anlamasını sağlamak için özellikle rahat bir ses tonuyla karşılık verdim. “Evet, elbette değiştiniz. Günlerce bilinçsizsiniz, gürültülü ve sıcak bir yoğun bakım ünitesinde, astronot kıyafeti giymiş insanların ortasındaydınız, boğazınıza sizin yerinize nefes alan korkunç bir mekanik tüp takılmıştı. Değişmemek mümkün mü?” Alaycı bir gülümsemeyle baktı bana ve başını salladı. Tartışmamız sürerken, “Benim gibi yaşlı bir adamı dehşete düşürecek bir sistem tasarlamak isteseydiniz,” dedi, “onu bir tüpe bağlar, tanıdığı ve sevdiği hiç kimsenin yanında olmasına izin vermezsiniz.” Titremeye başlamıştı, beden hafızası sanki gözlerinin önünde parıldar gibiydi. Sesini alçalttı: “En kötüsü, beni entübe ettikleri anlardı, boğuluyormuş gibi hissettim ... öleceğimi sandım.” Bilinçsiz bir hareketle elimi boğazıma dayamıştım, yutkunabiliyor olmanın nasıl bir lüks olduğunu hissettim içimde; Eric’in deneyimi gerçekten korkunç geliyordu. Düşünce döngüsünü tamamlamıştı, bana doğal iyimserliğini gösteriyordu şimdi.

“Tekrar kendi başıma nefes aldığımda ağladım. Ondan önce en son ne zaman ağladığımı hatırlamıyorum – hayatım değişmişti, ama aynı zamanda kurtulmuştu. Başımı bu yöne çevirmek istiyorum.” Söylediklerini netleştirmek için sordum: Eric’in çalışmamızdan beklediği, hastalığının yol açtığı hasarla başa çıkmasına yardımcı olmanın yanı sıra, aynı zamanda bunun ilerideki hayatını nasıl etkileyeceğini bulmak mıydı? Onayladı. Yorgundu, bugünlük yeterince çaba harcamıştı. Ertesi hafta görüşmek üzere anlaştık.

Eric, “Kendimi zayıf hissediyorum... hiçbir şey iyi gitmiyor ne hafızam ne de bacaklarım,” dedi. “Yürüyebiliyorum ama hala yürüteç kullanmam gerekiyor. Geceleri kabuslar görüyorum. Eski Eric’i geri istiyorum ... daha beş hafta önce formdaydım ve aktiftim.” Eric ne kadar hevesli bir yürüyüşçü olduğunu, hafta içi düzenli yürüyüşlerin yanı sıra tatillerde büyük yürüyüşlere çıktığını anlattı. Zindeliğinden ve gücünden söz ederken sesindeki gururu duyabiliyordum. 72 yaşında enerjik bir insandı, pek çok ilgi alanı vardı, özellikle gençleri desteklemeye can atıyordu; The Prince’s Trust’ta her hafta çok sayıda gence danışmanlık yapmak için gönüllü olmuştu. Ama şimdi bedeni ve zihni büyük bir travmanın sonuçlarına maruz kalmaktaydı ve iyileşmek için aktif bir rehabilitasyona ihtiyaç duyuyordu. Bir danışanla çalışmanın henüz başlarındaiken psikolojik ve bedensel bakımdan yardımcı olan pratik alışkanlıkları ve davranışları ele alma eğiliminde olurum; onca kaostan sonra, yapı oluşturma yoluyla bir düzen görünümü elde etmenin yararları vardır. Eric’e eve döndükten sonra bir rutin geliştirip geliştirmediğini sordum. Kabaca bir rutini olduğunu, kahvaltıdan önce bazı bacak güçlendirme egzersizleri yaptığını ve sabahları birkaç e-posta yazdığını söyledi. Pauline ona öğle yemeği veriyor ve öğleden sonra uzun bir uyku çekiyordu.

“Yaşlı bir adam gibi hissediyorum kendimi; babamı televizyonun karşısında, birlikte izlemek istediğimiz futbol maçına aldırış etme-

den horlarken görünce, ona nasıl küçümseyerek baktığımı hatırlıyorum. Ve şimdi onun yerinde ben varım.”

Eric’in rutinini ele alıp geliştirerek bu düşük enerji halini değiştirmemiz gerekiyordu. Onu biraz güçsüzleştirebilecek bir şekilde, her zamanki otoriter pozumu aldım ve işbirliği içinde konuşarak neler yapmaktan hoşlandığını tartıştık. Üç yeni alışkanlık edinmeyi kabul etti. Bunlardan biri, her sabah en az 30 dakika dışarı çıkmaktı. Biraz kestirdikten sonra, sevdiği resimlere bakarak zihnini besleyecek ve ardından bir şeyler çizecek, karalayacak, bir sayfayı çeşitli renklerle boyayacaktı – ki bu, kendini ifade etmesini sağlayan ek bir avantaj demektir. Ayrıca ona bir meditasyon egzersizi yaptırdım: Yetişkin olarak kendi başına bulunduğu ve sakinleşmiş hissettiği “güvenli bir yeri” hatırlamasını, sonra gözlerini kapayarak nefes alıp vermesini ve gördüğü, işittiği ve kokusunu aldığı şeylerin farkında olmasını istedim. Kollarını göğsünde çaprazlamasını, ellerini omuzlarında tutmasını ve nefes alıp verirken en az beş dakika süreyle omuzlarına hafifçe vurmasını söyledim. Kelebek kucaklaması denilen bu uygulama sol beyni sağ beyne bağlayan ikili dikkat uyarımı yoluyla stres düzeylerini düşürmenin ve vücudu sakinleştirmenin bir yoludur. Eric bunu günlük faaliyetinin sonunu işaretlemek ve akşama geçmek için yapabiliirdi.

Anlattığına göre, karısı Pauline yardımcı olmak istiyordu ama çok endişeliydi ve çoğu defa ondan bir şey istemek buna değmeyecek kadar zahmetli oluyordu. Pauline hakkında konuşurken birkaç kez soluk almakta zorlandı, sanki hem kendi kaygıları hem de onunkiler içine oturup kalmış gibiydi. Çiftlerden biri hastalandığında, sağlıklı olan diğerinin bazen bütün benliğini ortaya koyduğu ve sevdiği kişinin acılarını görerek derinden rahatsız olabildiği iyi bildiğim bir şeydi. Pauline, Eric’in ölebileceği korkusuna kapılmış olabiliirdi. Genellikle aralarındaki güçlü kişi kocasıyken şimdi ona bakıyor olması da muhtemelen üzüntü vericiydi ve ilişkinin dengesini

bozarak şefkat hissini engelliyordu. Hastalığın ilişkileri üzerindeki etkisine değinmek için henüz çok erkendi, önce Eric'in durumunu bir miktar sağlamlaştırmamız gerekiyordu, yine de, sonrası için bir hatırlatıcı olarak şunu söyledim: "Hastalığın, Pauline ile olan ilişkinizi birçok düzeyde sarsmış olabilir, gücünü toparladığında bunu ele aldığımızdan emin olalım." Eric'in yanıtı varsayımımı doğruladı: "En yakın olduğum insanlardan en çok uzaklaşmış gibi hissediyorum ... içimde buz gibi bir yalnızlık var."

Eric'in yalnızlığının kökeni iki katlıydı. Kızları Lucy ve Catherine ile sanal bir ilişki kurmak zorunda kalmıştı, dünyada her şeyden çok onlara sarılmak, sevgilerine ve sıcaklıklarına bağlandığını hissetmek istiyordu. Bu yığılmış hasretin giderilişini hayal ederken gözlerine yaş dolduğunu gördüm. Ama Eric'in yalnızlığı bir o kadar da hastalığının vücudunda bıraktığı ve sözün ulaşamayacağı travmadan kaynaklanıyordu. Yoğun Bakım Ünitesinde çektiği acıları geri dönüşler halinde sık sık yeniden yaşıyordu. Bu disfonksiyonel anı birikimini iyileştirmek ve Eric'in bundan böyle daha uyumlu bir şekilde koşullara yanıt vermesini sağlamak için EMDR'ye (Göz Hareketini Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) başvurmak istedim. Fazla teknik görünse de basit ama şaşırtıcı derecede etkili bir yöntemdir bu; rahatsız edici ve tetikleyici anılar, iki taraflı [bilateral] dokunmalar veya göz hareketi aracılığıyla beynin onları iyileştirebilen ve çözebi- len bölümüne yeniden bağlanır.

EMDR yöntemini Eric'e açıkladım, ayrıca yazılı bilgiler ve bakabileceği web sitesi bağlantıları aktardım. Covid19'a yakalanmanın ve onu izleyen tedavilerin ağır etkileri nedeniyle travma geçirdiği için, birlikte ne yapacağımız konusunda bilgi ve kavrayışa sahip olması önemliydi- çalışmamız ona yapılan bir şey değil, onunla birlikte yapılan bir şeydi. Dahası, yaşadıklarını hatırlamanın tutuşturacağı duygularla baş etmek için yeterli psikolojik dengeye sahip olduğun-

dan emin olmam ve bu amaçla bir dizi kontrol gerçekleştirmem gerekiyordu. Sonunda Eric'in durumunun esas itibarıyla sağlam olduğu kanısına ulaştım. Hayatının erken dönemlerinde çok fazla olumsuz olaylar yaşamamıştı – ki bu olası zorlukların en önemli habercisidir. Ebeveynleri belki eski tarz ama sevgi dolu insanlardı; pek çok arkadaşı vardı; iyi bir zihin-beden bilincine sahipti; ve sakinleşmek için aktif olarak kendine kaynak sağlayabileceğinin farkındaydı. Kolayca bağlantı kurabilmiş olmamız, kendine ve hayata yönelik temel güven duygusunu belli ediyordu. Terapinin nasıl gelişeceğini bilmesem de iyi bir sonuca ulaşacağımızdan emindim ve uzun süren bir çalışma gerekmeyeceğini tahmin ediyordum.

Eric'in dört EMDR seansı, vücudundaki rahatsızlığı gidermek için anılarına ve bunlarla ilişkili hedef görüntülere odaklanmıştı. Görüntüler şunlardı: boğazına tüp sokulması, gördüğü halüsinasyonlar (yılanlar, engerekler, sarı ve kırmızı garip yüzleri olan tuhaf teröristler); nefes alamayarak ve nefes almak için savaşmak zorunda kalarak öleceğini düşündüğü an; mücadeleye devam edebileceğinden emin olmadığı an; ve yanında ölen hastanın görüntüsü. Her seans benzersizdi, ama fazla değişmeden sürüp giden bir akış vardı: Uyguladığım her tıklama dizisiyle farklı görüntüler, duygular ve düşünceler ortaya çıktıkça, sıkıntısının yoğunluğu vücudundan geçip gidiyordu. Yılan görüntüsünü hatırladığı sırada Eric'in acısını ifade edişindeki yoğunluğun onu bunaltıp boğacağından endişelendiğim anlar oldu, sanki içinde fırtına kopuyor, vücudundan bir hortum fırlıyor gibiydi. Ama bir şey olmadı. Her tıklama dizisinde "bravo... çok iyi..." diyerek onu rahatlattım ve gözlerimden görsel ipuçları verebilmek için, birkaç kez gözlerini açıp bakmasını istemem gerekti. Her dizinin sonunda ona "Şimdi farkında olduğun ne var?" diye soruyordum ve uygulamaya devam ediyorduk. Bakış açısı daha olumlu, travmatik anı "daha uzak" olup sakinleştiğinde, "garip bir vınlama" dediği şey

oluyordu. Örneğin, endotrakeal entübasyon öncesinde sakinleştirici yapılırken, hemşiresi Rachel'in maskesinin içinden ona nazikçe bakarak elini tuttuğunu ve ona "iyi olacaksın, saymaya başla..." dediğini hatırladı. Bu basit insani hareketin hatırası, Eric'in gözlerini minnettarlık yaşlarıyla doldurdu. Sol ve sağ beyin arasındaki bağlantı kurulmuştu. Her seansın sonunda travmanın bedeninden ayrıldığını hisseden Eric, bitkin ama aynı zamanda mutlu oluyordu.

Bu işlemin garip görüldüğünü ve şarlatanlığa benzediğini biliyorum; ancak EMDR, etkinliğini doğrulayan kanıta dayalı çok sayıda makale temelinde NICE ve WHO tarafından onaylanmıştır – ve bir uygulayıcı olarak benim deneyimim de yaşamı değiştiren olağanüstü, açıklanamaz bir büyüye sahip olduğu yolundadır. Danışanlarımın acısını dönüştüren bu becerinin kelimenin doğrudan anlamıyla parmaklarımın ucunda olması heyecan verici bir şey.

Çalışmamız devam ederken Eric'in beden gücü de artmaktaydı, doktorlarının iyileşmesinde çok önemli bir faktör olduğunu söylediği doğuştan gelme zindeliği sayesinde oluyordu bu. Yürütücü kullanmayı bırakmıştı ve kilo almıştı. Her sabah bir saatlik yürüyüşlere çıkıyordu. Zihni de giderek berraklaşmaya başlamıştı. Şimdi artık hastalığının öyküsünü oluşturmali, ilerlemenin onun için ne anlama geldiğini araştırmalı ve daha da önemlisi dikkatimizi Pauline'le ilişkisine çevirmeliydik.

Eric'ten hastalığının karısı için ne kadar dehşet verici olduğunu dinledim. Pauline kendini meşgul ederek endişesini yatıştıran biriydi – bir şeyler yapmak için koşuşturup duruyordu. Hastane ziyaret ilkelerine aldırılmaz, her zaman aile bireyleri veya arkadaşları için yemek ve sevgiyle çıkar gelirdi. Yani Eric'le birlikte olamayıp evde tek başına, tamamen güçsüz bir halde oturmak, aklından kıyamet senaryoları geçirmek ve bilgi almak isteyen akraba ve arkadaşlardan gelen mesajlar altında boğulmak onu deliye döndürüyordu. Veya bir hemşire ya da doktorla konuşmak için telefonda sonsuzca bekleme-

nin verdiği acıya dayanmak zorunda olmak. Bazen iyi bir görüşme ve durum hakkında tam bir güncelleme, bazen sadece tatmin edici olmayan birkaç sözcükle “değişiklik yok” denmesi. Neyse ki Eric’in yoğun bakımda geçirdiği günlerde bir ekran aracılığıyla tanıştığı Rachel (Eric’in elini tutan Rachel) görevdeyken, Pauline için tutunacak bir dal olmuştu. Ondan sadece durum bilgileri değil, daha fazlasını alabiliyordu. Sohbet ediyor, bazen de gülüşüyorlardı. Güvendiği ve hoşlandığı birinin kocasına baktığını bilmek Pauline’i rahatlatmıştı.

Eric, Covid koğuşuna alınınca Pauline her gün telefon etmişti, kısa ve sert konuşma tavrı oldukça şaşırtıcıydı. Taburcu olduğunda, “evin hiç bu kadar güzel görünmediğini” söylerken Pauline’den beklediği göz yaşartıcı bir kavuşma anı, karşılıklı rahatlama, sarılmalar ve sevgi dolu sözlerdi, oysa kocasına henüz çok zayıf olduğu ilk hafta boyunca ihtiyacı olan bakımı sağlamakta zorlanan endişeli, somurtkan bir eş tarafından karşılanmıştı. Eric konuşurken, bu tepkinin onu incittiğini ve şaşkına çevirdiğini görebiliyordum. Özellikle başkalarından çok sayıda nazik mesaj, kart ve çiçek almak onu duygulandırmıştı: “Bu kadar çok insanın beni gerçekten sevdiğini bilmiyordum – ama hayatta olduğum için kendi karımdan daha mutlu görünüyorlar,” dedi. Gülümseyerek ne hissettiğini anladığımı, Pauline’in kendini kapatma ihtiyacının belki de ona olan sevgisinin düzeyini gösterdiğini söyledim; Eric’in ölebileceğinden korkmuş ve buna nasıl dayanacağını bilememiş olabilirdi. Daha ileri giderek, muhtemelen ona öfkelenmiş de olabileceğini ekledim – bilinçli olarak değil, çünkü hasta olan birine kızmaya “hakkımız yoktur”; ama aslında Pauline muhtemelen kendini onun tarafından terk edilmiş hissetmişti – ve muhtemelen bir yanıla “böyle anlaşılmamıştık” diye düşünerek öfkeleniyordu: Hasta bir koca istemiyorum. Son kırk yıldır sahip olduğum sağlıklı, iyi kocayı istiyorum. Beni korkutan bu kocayı değil. Harikulade kavrayışından dolayı bir parça mem-

nuniyet duyarak sözlerimi bitirdim ve nihayet tüm dikkatimi Eric'e yönelttim. Kafası karışmış görünüyordu. Kaşlarını çatıp başını sallayarak sözlerimi tekrarladı: "Hastayım diye o, bana kızıyor öyle mi?" Havayı yumuşatan bir sesle konuşarak bunun ne kadar mantıksız ve adaletsiz görüldüğünü kabul ettim. Seansın sonuna gelmiştik. Zoom'un ayrıl düğmesine basarken Eric'in başladığımızdan daha kötü hissettiğini görünce, ani bir suçluluk hissettim.

Ertesi hafta Eric'in Pauline'le esaslı bir tartışma yaşadığını duymayı umuyordum: bağırıp çağırdıklarını, havaya fırladıklarını, ağladıklarını, bunun ardından her ikisinin de daha iyi hissettiğini ve barıştıklarını. Gel gör ki danışanlarımız bizim yazdığımız hikâyeyi doğrulamak, bizi memnun etmek için gelmiyor; nitekim bu defa da umduğum temiz çözüm yoktu karşımda. Zorlu bir hafta geçmişti. Birbirlerini yanlış anlamaya ve uzaklaşmaya devam etmiş, birkaç gün boyunca hiç konuşmamışlardı, sonra "tereyağını uzatır mısın" gibisinden şeyler söylenmeye başlamış ama yakınlaşma olmamıştı. Evde kapalı kalmak ve arkadaşlarının olmaması da havayı değiştirmeyi zorlaştırıyordu. Eric'in sağlığı konusundaki endişeleri ebeveynlerine bırakma ihtiyacı duyan kızları Catherine ve Lucy de yardımcı değildi. Ancak alışverişi bir yana bırakıp yemek pişirerek pratik bir yardımda bulunuyorlardı. Eric örnekten örneğe geçerek hiçbirinden destek görmediğini ve hak ettiği tepkileri almadığını anlattı. Şüphesiz haksızlıktı bu, ama duygusal bir sisteme mantık katamayacağımızı içimden kabul ettim. Hepsi de Eric'in hastalığından dolayı kendine göre gerçekten sarsılmıştı ve bu, onları kriz bittiğinde birbirlerine yardım edebilmekten alıkoyuyordu.

Süpervizyon sayesinde rehabilitasyon ve EMDR çalışmalarımızın hedef odaklı olduğunu fark ettim; Eric'ten devam etmesini, kendini toparlamasını istiyordum. Süpervizörüm bana cömert davrandı, terapist olarak herkese "önceki benliğimiz ve canlılığını koruyan ka-

yıplarımız için yas tutmamız gerektiğini” öğütlediğimi, “yaşadığımız olaylara duygusal olarak ayak uydurmanın zaman aldığını ve bunun istediğimizden daha uzun sürdüğünü” söylediğimi fazla başıma kakmadı. Ya da daha az eleştirel olmak gerekirse, EMDR’yi yaparken zaman sınırı koymamıştım, travma artık onun sisteminden çıkmıştı; eski benliği ölümden dönen Eric’in bu yeni versiyonuna uyum sağlamak için yas tutacak alana ve zamana ihtiyacı vardı. Ve tüm karışık duygularıyla ihtiyacı olan şey, hemen şimdi karşılanmalıydı. Bu düşünceleri ona aktardım ve kendi içinde neler olup bittiğini bilip bilmediğini sordum. “Üzgünüm ... eski halimin masumiyeti için üzülüyorum. Şimdi artık ölebileceğimi biliyorum. Öleceğim. Bunu artık kendi aklımdan saklayamıyorum.” Bu sözlerle birlikte yanaklarından sessiz gözyaşları süzüldü. Ben de boğazımda bir yumru hissettim. Biraz bekledim, üzüntüsünün meşru bulduğumu ona belli ettim.

İzleyen birkaç hafta boyunca Eric’in hikâyesini tüm duygusal karmaşıklığıyla ele aldık, başlangıcını, ortasını ve sonunu gözden geçirdik. Virüsü nerede kapmış olabileceğini, bunun rastlantısal bir şey olduğunu konuştuk; neden kendisinin hastalığa yakalandığını ama Pauline’in yakalanmadığını sorduk. NHS’ye [Ulusal Sağlık Hizmeti] büyük bir minnettarlık duyuyordu Eric, onlara nasıl tamamen bağımlı olduğunu, sanki çocuk gibi olduğunu, hatta kendisine bebek bezi bağlandığını hatırlıyordu. Bunun ortaya çıkardığı duyguları ifade etmek için zamanı vardı, sonunda zihninde bir noktaya yerleşen anlatıyı anı kitaplığına kaldırıp arşivlemişti. Hikâyesine antropolojik açıdan bakmak, ailesinin tepkilerini kültürel, davranışsal ve sosyal bir bakış açısıyla görmek yararlı olmuştu. Bu algı onu heyecanlandırdı ve hikâyeyi kendi içinde bütünleştirmesine yardımcı oldu. Onu istediği zaman geri getirebilecekti, ama artık zihninin önünde durmuyor, tüm duygusal alanı kaplamıyordu. Ve daha fazla duygusal enerjiye sahip olduğu için, Pauline’le ilişkisinin gelişiyor olması

tesadüf değildi. Ona bir mektup yazdı, evlilikleri boyunca yaptığı bir şeydi bu, hissettiklerini konuşmak yerine kâğıt üzerinde daha iyi ifade edebiliyordu. Pauline'e onu ne çok sevdiğini söyledi. Hastalığının onun için ne kadar zor olduğunu bildiğini belli etti. Emekli olduktan sonra yaptığı küçük incelikleri —karısının yatağına her sabah bir fincan çay getirmek gibi— tekrarlamaya başladı. Zamanla Pauline yeniden kendini onun yanında güvende hissetti. Bunun anlamı, artık üzüntüsünü ve onu tamamen içe kapatmış olan hoşlanmadığı ve istemediği duyguların bir kısmını ifade edebilecek kadar Eric'e güvendiği idi. Günlük hayatın ritmi geri gelmişti, ikisi de güneşin, parkta çocukları veya arkadaşlarıyla karşılaşma şansının tadını çıkarıyordu. Ve ben de birlikte yaptığımız çalışmanın sonuna gelmekte olduğumuzu biliyordum. Bu korkutucu ve dehşet verici bir deneyim olmuştu, ama Eric'te kalıcı bir yara bırakmış değildi.

Haziran sonlarında, sokağa çıkma kısıtlaması kısmen kalktığında Eric dikkatini kendi geleceğine çevirdi. Sağlam bir temele sahipti; yaşadıkları onu değiştirmişti, çektiği acıları yok saymıyordu, ama bunu hayatın ne kadar değerli olduğunu bilerek daha yoğun ve daha minnettarca yaşamak için bir mihenk taşı olarak kullanabilirdi. İlk zamanlar bulanık bakan gözleri şimdi parlıyordu. "Daha önce önemsedğim her şeyi, şimdi daha da çok önemsiyorum," dedi. "Gençler her zaman beni en çok ilgilendiren şey olmuştur. Geleceğin tüm belirsizlikleri, iş bulma zorluğu ve borç yüküyle berbat bir ekonomik dönemde yaşıyorlar. Onlara gönüllü rehberlik yapmaya devam edeceğim ama artık yeni bir yoğunluk ve anlayışla. Az zamanım kaldı. Her günü değerlendirmek istiyorum ... yaşıyor olmanın katıksız sevincinden daha saf bir şey yok."

Sağlık Üzerine Düşünceler

Sağlık, biz hasta olana kadar görünmez bir şeydir. Sağlık, ıstırapın yokluğudur: Her gün uyandığımızda zihnimiz ve bedenimiz güvenilir bir şekilde çalışıyorsa ve çevremize ister zor ister kolay olsun güne devam etmek için ne yapmamız gerektiğine odaklanıyorsa, kendimizi sağlıklı sayarız. İdeal olarak, her sağlıklı gün sağlıklı bir yaşam oluşturur. Çoğumuz yaşlanana kadar sağlığını yitirmez. Çoğunlukla birden fazla sağlık problemi olan yaşlı bir kişi için bir kaza veya belki düşme, ciddi sonuçlara yol açabilir: İyileşmeleri genç bir insana göre daha zordur.

Ayesha, Geoffrey ve Ben'in hikâyeleri, değişen sağlık durumlarının onları nasıl etkilediğini gösteriyor. Yeni koşullara göre yaşamayı öğrenirken onları nelerin desteklediğini ve engellediğini görüyoruz. Benim için giderek daha açık hale gelen şey, acı çektiğimizde bunun bizi tamamen meşgul ettiği oldu: Acı ne kadar büyükse, etkisi o kadar derinleşir ve hayatın bize neşe veren ve yaşanmaya değer kılan yönleriyle ilişki kurma kapasitemizi sınırlar. Gerçekten acımasız bir döngüdür bu. Kaçınılmaz olarak çevremizdekiler üzerinde de ağır bir etki yaratır, bize yakın oldukları için onlar da zarar görür.

Açıklık kazanan bir diğer şey de Ayesha, Geoffrey ve Ben'in tutumlarının, anlayışlarının ve sonuçta ortaya çıkan davranışlarının sağlık durumlarını yönetme kapasitelerini nasıl etkilediği idi. Zihinleri ve bedenleri iyileşmelerinde eşit derecede önemli rollere sahipti. Nasıl tepki vereceklerini seçme imkânları yoktu: Bunun biçimi zaten içlerinde belirlenmiş bulunuyordu ve hastalıkları tarafından anında tetiklendi. Ama hastalıklarını ele almanın uygun bir yolunu bulduklarında, kendi kendilerini daha iyi destekleyebildiler. Bizi doktorların ve tıbbi işlemlerin iyileştirdiği bellidir; ancak çok sayıda araştırma, alternatif tıbbi da içerebilecek pozitif başa çıkma strate-

jileri geliştirmenin daha az acı çekme, daha hızlı iyileşme ve yaşamdan daha fazla keyif almayı sağladığını gösteriyor.

Ben için görece genç yaşta hayatını tehdit eden bir hastalığa yakalanmak, tek başına kalmış bir ebeveyn olmak ve –iyi arkadaşları olsa da– aileden destek görmemek, ıstırabının iyice yoğunlaşması demektir. Onunla görüşmelerimizin kesildiği anda, artık umut etmeyi bile aşırı cesaret olarak hissediyordu. Şüphesiz hepimizin katlanma gücü sınırlıdır. Ben işte o sınıra varmıştı. İhtiyaç duyduğu şey iyi bir haber, biraz iyi giden talihti: İyi şeyler olmasına ihtiyacı vardı, iyi bir danışmanlık hizmetine değil. Geoffrey ve Ayesha’nın sağlık durumu onlara zarar vermiş, yaşamdaki ilerlemelerini aksatmış, kendilerine ve geleceklerine olan güvenlerini zedelemişti. Ama düşünerek ve bu süreçte kendilerine zaman tanıyarak, ilk tepkilerine kıyasla daha umutlu olabildiklerini gördük.

Sağlık ve Gönenç

Bana ilginç gelen bir nokta, istatistiki olarak beklediğimden daha sağlıklı ve daha mutlu olduğumuzdur. 2011’de İngiltere ve Galler’de insanların yüzde 81’i sağlığının “çok iyi” veya “iyi” olduğunu belirtti; bu oran İngiltere’de yüzde 81, Galler’de yüzde 78’di. Kişisel gönenç ölçümleri de benzer bir sonuç vermişti – yaşam doyumu, yaptığın şeyi değerli bulma ve mutluluk hep yüzde 70’in üstünde, kaygınlık oranı ise yüzde 30’dan düşüktü.

2012 King’s Fund raporuna göre, sosyoekonomik koşullar ile sağlık ve gönenç arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Kronik sorunlar, belli bir sosyal sınıftan olanlar veya belli tür bir işte çalışanlar arasında daha çok görülmektedir. En yoksul çevrelerde yaşayanların uzun süreli sağlık sorunları çekme ihtimali daha zengin kesimlere göre yüzde 60 yüksektir.

Birleşik Krallık'taki NHS [*National Health Service* –Ulusal Sağlık Hizmeti] harcamalarının üçte ikisinden fazlası 65 yaş üzerine gidiyor. Veriler, seksen beş yaşındaki bir erkeğin NHS'ye otuzlu yaşlarının sonundaki bir erkeğe göre ortalama yedi kat daha fazla masraf çıkardığını göstermektedir. Bu, uzun yaşayanların son yıllarında sağlıklarının giderek bozulduğu ve genellikle çok sayıda kronik rahatsızlıkları olduğu anlamına gelir.

Tanı Sonrası Sağlık Kaybı ve İyileşme

Hayatı sınırlayan veya tehdit eden bir hastalık tanısı konulmuş kişilerin kendilerine dair sağlıklı insan algısı o andan itibaren geri dönüşsüz biçimde değişikliğe uğrar. Hayatları altüst olur ve bunun farkındadırlar. Şok ve korku bir tür keder hissi yaratır. İstemedikleri ve seçmedikleri bir değişmedir bu. Bir kaza veya tanı sonrasında “Sağlıklıyım” yerine “Hastayım” derken geçilen psikolojik uyum süreci, hiç istenmeyen ve ele alınması çok zor bir kimlik kaymasına yol açar. Bu insanlar sağlığına güvenen masum benliklerinin yasını tutmaktadır. Uğradığı kaybı hissedebilen ve düzenli rutinlerini devam ettirebilenler (mevcut aktivitelerini sürdürerek ve mevcut ilişkilerini gözетerek), hastalıklarıyla uğraşırken daha güçlü olurlar.

Araştırmalar tanıyı kabullenme biçimimizin önemli sonuçları olduğunu gösteriyor. İyileşme, kişinin iyileşmekte olduğu sağlık sorununu aynı olsa bile, herkes için aynı değildir. Aileleri ve dostlarıyla güçlü ilişkilere, rahat bir yaşam ortamına ve hastalık öncesinde bir amaca sahip olanların iyileşme ve iyileşmek isteme olasılığı daha fazladır. Hastalığı ve onunla uğraşmak için ne yapmak gerektiğini anladıklarında, durumları daha iyiye gider. Nasıl hissettikleri hakkında konuşmak gibi aktif başa çıkma stratejileri seçenlerin durumunda da

iyileşme olacaktır. Örneğin bedensel yakınlık içeren bir ilişki (cinsel olabilir de olmayabilir de) içindelerse, hastalığın neden olduğu yıpranmaya rağmen, kendilerini canlı ve çekici hissetme olasılıkları daha yüksektir; bu aynı zamanda zorlu giden süreçte daha sabırlı ve nazik olma kapasitesini de artırır. Sınırlı da olsa zevk alınan şeyler yapmak, egzersiz ve meditasyon, depresyon riskini azaltacaktır.

Birden fazla sağlık sorunu olan ileri yaştaki kişiler, önemli bir kayba uğrayanlar ve ilişkileri daha güvensiz olanlarda iyileşme daha zordur. Birçok faktör devreye giriyor burada; ilk olarak, ne gibi seçeneklerin kendilerine açık olduğuna dair bu yeni ve ürkütücü gerçeklikle yüzleştiklerinde, kendilerini nasıl gördükleri: Tanı konan kişi hastalığı kişisel bir başarısızlık sayabilir ve onun kendisinden sadece sağlığını değil daha fazlasını alıp götürdüğünü düşünebilir. Araştırmalar böyle negatif bir bakış açısının hasta tarafından tedavinin öneminin inkâr edilmesine, ilaç almayı bırakmaya ve hastane randevularına gitmemeye neden olabileceğini gösteriyor. Ayrıca hasta kendine bakmayı da bırakabilir ve bu da aşağıya doğru bir döngü başlatır. Böyle hastaların durumunun hem tıbbi hem de psikolojik bakımdan daha kötüye gitmesinin nedeni tedavinin işe yaramaması değil, negatif tutum ve davranışlarının başka sağlık sorunlarına yol açabiliyor olmasıdır.

Hastanın, özellikle kemoterapi veya radyoterapi gören hastaların duygusal tepkilerindeki karmaşıklık, sonucu kesin olmayan tedavi sürecinin iyiye veya kötüye gitmesinden kaynaklanır. Kendini iyi veya kötü hissetmeye bağlı olarak değişen duygusal iniş çıkışlara dayanmak zordur. Hastalığın yaşam tarzı ve çalışma hayatına getirdiği kaçınılmaz değişiklikler stresi daha da arttırır. Bir araştırma sonucuna göre, iltihaplı eklem romatizması gibi kronik sağlık sorunu olanların yüzde 20'si depresyon tehlikesiyle karşı karşıyadır; bu oran kanser hastalarının da yüzde 30'a varabilmektedir. Tedavinin kendini dayatan yapısının ardından hastalar, bunu izleyen açık uçlu dönemi beklenmedik ölçüde

zor bulabilir; kanserin onu durdurmak için aktif hiçbir şey yapılmazsa nüksedip etmeyeceğini aylar ve yıllar boyunca bilemezler.

Kronik sorunları olanlar için sabit bir hedefe ve eski benliklerine dönüş anlamına gelen “iyileşme” terimini yeni bir çerçeveye oturtmakta yarar var. İyileşme bir son noktaya varmaktan ziyade, her defasında bir adım atılan birçok aşama ve olasılığı içerir. Böylece, geleceğe çevrilen bakışı daha kısa menzilli (gün içinde veya bu hafta gibi) tutmak kolaylaşır ve korku düzeyinin bilinmezlik uçurumuna bakarak fırlaması önlenmiş olur. Herkes kendi iyileşmesini küçük adımlar halinde düzenleyebilir, daha önce mümkün olmayan aktiviteler (yürüyüş yapmak gibi) gerçekleştirilebilir. Nadiren doğrusal bir süreçtir bu, pek çok inişler, çıkışlar vardır; ama küçük zaferleri kutlamak yararlıdır. Hem hastalığın dayattığı sınırları kabullenmeyi öğrenmiş olmak, hem de iyileşmeye destek olacak her şeyi yapmak ve olabildiğince dolu ve mutlu bir hayat sürmek çok önemlidir.

Hayati tehlike oluşturan bir hastalığı atlatanların hayatlarında büyük bir değişiklik olur. Dünyayı algılayışları güçlenmiştir, bu da beraberinde hayata daha tatmin edici bir bağlanma ve onu daha çok sevmeyi getirir. Yakın aile ve arkadaş çevresinden açık bir sevgi görmüş, ne kadar sevildiklerini belki de ilk kez kavramışlardır. Yaşamak ve zorluktan kurtulmak için yeterince güçlü olduklarına artık daha fazla güvenmektedirler.

Aile Sistemleri ve Sağlık

Vaka incelemelerinde görmüş olduğumuz gibi hasta kesinlikle acı çeken tek kişi değildir. Hastalığın etkisi geniş ve güçlü bir dalga gibi hastanın yakını olan kişilere de yayılır. Uzun süren hastalıklarda ailenin etkilenişi çok boyutludur, hayatın her yönünü kapsar: ilişkile-

ri, duygusal ve mali sağlığı, her düzeydeki zaman kullanımını, sosyal ortamı. Durum şu açıdan da karmaşıktır: Hasta kişi öncelikler hiyerarşisinde yukarı çıkmalıdır, endişeli ve gergindir; ama onu sevenler çoğu zaman destek olmak için ona yönelemeyeceklerini hissederler.

Araştırmalar birbirine karşı tamamen açık olan, duygularını doğruca ifade eden ve sorunları işbirliği içinde çözen kişilerin daha az kaygılı ve stres düzeylerinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Böyle kişiler duruma aile sistemi gözlüğüyle bakar: Hem kronik hastalığı olan kişi hem de ailedeki diğer herkes, birbirini çeşitli şekillerde etkiler. Bir aile, hasta kişinin değişmiş olan beklentilerini karşılamak için birlikte çalışmalı, iş yükünü paylaşmalıdır. Her aile üyesinin etkilenişi farklı olabilir ve eğer bu kabul edilip herkes nasıl hissettiğini serbestçe ifade ederse, aile durumla başa çıkabilir. Hastalığı birlikte yapılan keyifli aktivitelerle dengeleyen aileler daha iyi sonuç alacaktır.

Her ailenin sağlık ve hastalığa yönelik kendine özgü inanç ve tutumları vardır. Örneğin bir aile hastalığı küçümseyebilir, üyelerinden sabırlı ve metin olmalarını, yakınmamalarını bekleyebilir. Yalpazenin karşı ucunda ise hastalık dram yaratır, dikkatler bu konuya yönelir, en ufak bir rahatsızlık bile ele alınır, konuşulur. Ve bu ikisinin arasında birbirinden farklı sayısız çeşitlemeler görürüz. Kişinin kendi ailesinin inançlarını anlamak, birinin davranışı üzüntüye neden olduğunda neler olup bittiğini kavramaya yardımcı olur, üzüntü söz konusu davranışın ailenin inanç sistemiyle uyumlu olmamasından kaynaklanmış olabilir.

2013 tarihli bir NCBI (National Center Biotechnology Information [Ulusal Biyoteknoloji Bilgi Merkezi]) araştırmasına göre, “bir mensubunda kronik hastalık olan ailelerde bundan duygusal olarak etkilenenlerin oranı %92’ydi. Sözü edilen başlıca duygular endişe (%35), hüsrana (%27), öfke (%15) ve suçluluktan (%14). Endişe, aile üyeleri geleceği veya hastanın ölümünü düşündüklerinde bildirilen bir

duyguydu. Diğer psikolojik etkiler arasında üzgünlük, kızgınlık, çaresizlik, stres ve yalnızlık hissi bulunuyordu.” Endişelenme normaldir, çünkü aile üyeleri hastalığın doğuracağı etkileri hesaba katmaya, üstlenmeye başlarlar, bilgilenme ve net bir plan endişeyi hafifletmeye yardımcı olur. Hüsrana ve öfkeye, sevdikleri kişiyi iyileştiremiyor olmakla bağlantılıdır; ayrıca daha fazla ev işi yapmak zorunda kalmışlardır ve herkes asabi olduğu için muhtemelen daha fazla kavga etmektedirler. Mali sorunlar da yaşanabilir ki bu da öfkeyi mutlaka artırır. Suçluluk ise genellikle hasta kişiye yönelik sevgi ve şefkatten başka bir şey hissetmemeleri gerektiğini düşünmelerine rağmen, yine de öfkelenedikleri ve bu işin bir an önce bitmesini istedikleri için kendilerini kötü hissetmelerinden kaynaklanır. Çok yıpratıcıdır bu.

Aileye destek olan dostların varlığı muazzam bir fark yaratır. Hastalığı kabul etmek ve iyi bir dinleyici olmak çok önemlidir. Bir arkadaşın konuşurken kullandığı, “ne büyük felaket, vah zavallı” tonlarına kaymayan sıcak ve şefkatli dil çok yararlıdır. Yiyecek getirme veya çocuklara bakma gibi ebeveynlere birlikte güzel zaman geçirmeleri için fırsat sağlayan pratik yardım teklifleri genellikle gayet önemlidir. Veya belki biraz neşelenmeyi ve farklı konularla ilgilenmeyi sağlayacak bir sürpriz hazırlanabilir. Örneğin masaj veya çiçek gibi keyifli küçük armağanlar verilebilir, birlikte oturup çene çalınabilir. Arkadaşımızın hastalığı çok ciddi olsa bile, küçük jestlerin müthiş rahatlatıcı olması mümkündür. Diğer yandan, hastanın arkadaşları mucize diyetler veya sihirli haplar vererek, başarı hikâyeleri anlatarak durumu düzeltmeye kalkıştığında, ne kadar iyi niyetle yapılsa da bunun pek faydası olmaz. Önemli olan, yardım davranışlarını sadece kriz sırasında değil uzun vadeli olarak sürdürmektir. Her aile benzersizdir ve kendi çözümlerini bulması gerekir. Ama sevgi dolu arkadaşlık sunmak, dinlemek, ulaşılabilir ve duygusal bakımdan kişinin yanında olmak – sihir işte buradadır.

Menopoz

Birleşik Krallık'ta kadınların ortalama menopoza girme yaşı elli birdir, ama kırk beş ile elli sekiz yaş arasındaki herhangi bir zaman normal kabul edilir. Nadir durumlarda, kadın henüz kırk yaşına gelmeden erken başlayan menopoz görülebilmektedir.

Menopoz dört ile sekiz yıl arasında sürebiliyor. İyi bilinen semptomların en yaygın olanları sıcak basması, konsantrasyon bozukluğu, yorgunluk, uykusuzluk, anksiyete ve duygu durum bozukluklarıdır. Çok az semptom gösteren veya hiç göstermeyen bazı şanslı kadınlar da var. Ayesha'nın durumu menopozun ne kadar sarsıcı olabileceğinin ve doğru bir yaklaşım ve destek olmadan beraberinde yıkım getirebileceğinin bir örneğiydi. Menopoza utanç ve tabunun eşlik etmesi de bu yıkıcılığı artırıyor. Uzun süredir devam eden evliliklerin ve kariyerlerin menopoz kayalıklarına çarpıp parçalandığını çok gördüm. Menopozun yarattığı etkiyi ve yol açtığı sonuçları hepimiz daha iyi kavramalıyız. Elli yaşın üzerindeki 4,4 milyon çalışan kadınla yakın zamanda yapılmış bir araştırma, yarısının çalışmakta zorlandığını gösterdi; menopoz hakkında konuşmakta zorlananların oranı daha da yüksekti.

Hem bedensel hem de psikolojik boyuta sahip her şeyde olduğu gibi menopozda da kişiden kişiye değişen tepkiler ve varoluş biçimleri yardımcı olabiliyor veya zorluk çıkarıyor. Yaşamlarında birden fazla rol üstlenmiş kadınların depresyona daha az eğilimli olduğu ve doğurganlıklarını kaybetme konusunda daha az endişe duyduğu görüldü. Tersine –ancak beklenebileceği gibi– daha fazla semptomu olan kadınlar, menopozun çekicilikleri üzerindeki etkilerinden önemli ölçüde daha fazla endişe duyuyordu: terleme, bitkinlik ve anksiyete, kendini tam olarak seksi ve canlı hissetmeye elverişli değildir. Üstelik bizim durumumuzda bunlar, gençlik ve güzelliğin kutsandığı Batı toplumunda yaşanmaktadır. Orta yaşlardaki kadınlar arasında kendilerini görünmez

issettiklerini veya görünüşleri nedeniyle beceri ve yeteneklerine gereince değeri verilmediğini söyleyenler oldukça fazladır.

Menopoz hayatın başka bir evresine adım atmak demektir. Artık doğurgan olmamanın bedendeki biçimlenişidir. Cinsellik, doğurganlık ve annelik genellikle bir kadının kimliğinin önemli bir parçasıdır ve toplumsal amacı olarak algılanır. Dolayısıyla yeni bir kimlik ve amaç oluşturma bir yolunu bulmak, kadının hayatına yeni bir anlam katabilir. Ancak bu çabucak oluverecek bir şey değildir: Bir kimliği bırakıp diğerine geçmek üzücü ve huzur bozucu bir süreçtir.

Çalışma ve iş hayatı da önemli bir rol oynuyor. Ebeveynlik yapmak için işini bırakan kadınlar genellikle kendi başına çetin bir geçiş süreci yaşamış olur, statü ve düzen kaybına uğramak durumu özellikle zorlaştırmaktadır. Çoğu defa menopoz çocukların artık büyümüş olduğu, anne babaya ihtiyaç duymadığı bir döneme rastlar. Bunun yol açtığı anlam ve amaç yitimi çok yıpratıcı olabilir ve bazen ilk akla gelen şey, işe geri dönmektir. Ama eğer bir kadın yirmi yıl piyasadan uzak kalmışsa yeni bir iş bulacağına pek az güven duyabilir.

Menopoz ve andropoz (erkek menopozu) hakkında erkeklerle ve çocuklarla daha açık ve daha dürüstçe konuşmamız gerekiyor. Bu konudaki yanlış eğitim, kadınlar ve aileleri için zararlı sonuçlar doğurmaktadır. Doğru yaklaşımın hem farklı kuşakları hem de farklı cinsiyetleri kapsaması gerekir; menopoz deneyimine sahip daha yaşlı aile üyeleri gençlerle konuşmalıdır. Aslında genel olarak kadınların hormonal döngüleri hakkında konuşmak, bunun bir köşeye çekilip fısıldanması gereken utanç verici bir şey değil, kadın olmanın normal ve sağlıklı bir parçası olarak anlaşıldığı bir kültür oluşturmak ve örnek alınacak bir model sunmak önemlidir. Neyse ki Plan International UK ve Menopause Support UK gibi kuruluşlar ve #HotWomenOnly gibi hareketler, daha elverişli uygulamalara yönelik önemli tartışmalar ve kampanyalar başlatılıyor.

Kendi çalışmalarım da daha yüksek sosyoekonomik koşullara sahip bazı kadınların menopoza farklı bir şekilde mücadele ettiğini görmek ilgimi çekti: Menopozu hayatın kendini dayatan bir evresi olarak görmeyip onunla “mücadele edebileceklerini” hissedecek kadar parası olan kadınlardır bunlar. Menopozu yenmek için başarılı kadınlar olarak kendi irade ve deneyimlerini harekete geçirebilirler. Belki başarılı da olurlar, çünkü HRT [Hormon Replasman Tedavisi] menopoz semptomlarını öteleyebilmektedir. Her türlü sosyoekonomik çevreden binlerce kadın, göğüs kanseri riskini arttırdığını gösteren araştırmalar nedeniyle, hayatı değiştirme olanağı sunmasına rağmen HRT’den vazgeçmiştir. Bu uygulama artık pek ilgi görmez oldu. Bazıları için biyolojik bakımdan özdeş hormonlar, menopoz semptomlarına karşı yeni ve giderek popülerleşen bir yöntem halini aldı. Ne var ki, menopoz semptomları olmadığında bile, hayatın bu safhasıyla yüzleşme gereği önemini korur. Orta yaştaki bir kadın hayatta kendisi için neyin önemli olduğu üzerine düşünmeli ve buna yönelmelidir. Bu yeni dönemin nasıl bir şey olduğunu ve kendi potansiyelini nasıl gerçekleştirebileceğini sormalıdır.

Çalışma

Ben’in ve Geoffrey’in durumunda hastalık çalışma imkânlarını uzunca bir süre kısıtlamıştı. Bir işte çalışıyor olmak sağlığınıza iyi gelir ve sağlıklı olmak çalışıyor olmanın bir habercisidir – insanlar sağlıklı geçen süreyi yaşam süresiyle bir tutar. İstatistikler ciddi sağlık sorunlarının çalışma yaşamı üzerinde büyük bir etkisi olduğunu gösteriyor: Birleşik Krallık’ta 11 milyon insanın uzun vadeli bir sağlık sorunu vardır. Bu kişilerin yüzde 50’si sağlık sorunlarının ne kadar çalışabileceklerini ve hangi işi yapabileceklerini etkilediğini ve

mali durumdan ibaret olmayan pek çok olumsuz sonucu olduğunu söylemektedir. Bedensel sağlık sorunu olan her beş çalışandan biri ruh sağlığı sorunu da olduğunu bildirmiştir.

Bir işveren çalışanlarının işini kapasitelerine uyacak şekilde uyarlamaya özen gösterdiğinde, çoğu zaman kendini işe adama ve sadakat açısından bunun on kat fazlasıyla karşılığını görür. Böyle bir şey, iki tarafın da birbiriyle birçok düzeyde dürüst bir iletişime girmesini gerektirecektir: Çalışanın yetenekleri gerçekçi bir şekilde tartılır ve buna uygun olarak iş ortamında neler sağlanabileceği düşünülür. Çalışan ne gibi seçenekleri ve hakları olduğunu öğrenmeli, hem bunları hem de kişisel olarak tatmin duyması için nelerin gerekli olduğunu güvenle ifade etmenin yollarını bulmalıdır.

Yaşlanma

Yaşlanma kendi alternatifinden iyidir! Eğer şanslıysak, yaşlarız. Biz insanlar, genetik olarak üremeye, çocuklarımızın büyüüp olgunlaşma sürecine destek olmaya, gelecek kuşağın doğumu için hayatta kalmaya programlıyız. Bedenlerimiz çok ileri yaşlara ulaşacak yapıda değildir. 2011’de doğumdan itibaren beklenen ortalama yaşam süresi 1841’dekinin neredeyse iki katına çıkmıştı. 2011’de doğan bir erkek için beklenti yetmiş sekiz yıl, kadın için seksen üç yıldır. Yüz yaşını geçenlerin sayısı son on beş yılda yüzde 85 artmıştır. Yükselen yaşam beklentisi, muhtemel sağlık problemleri artmış bir nüfusun oluşmasına ve bizim ebeveyn kuşağımızın hayal edemeyeceği yeni bir yaşam evresinin ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Vaka incelemeleri yaşlanma karşısındaki tutumumuzun değişmekte olduğunu açıkça gösteriyor. Geoffrey sabırla dayanan birinin tavrına sahipti, talep ve beklentileri 1960’ların başında doğan Ayes-

ha'ya kıyasla daha sınırlıydı. Ayesha birçok nedenden ötürü hayatının bir sonraki aşamasına geçmekte zorlanıyordu, bunlardan biri de genç görünümlü bir vücudu muhafaza etme baskısıydı.

Mavi Bölgeler adıyla anılan, dünya çapında en uzun ömürlü insanların yaşadığı yerlere odaklanmış araştırmalara göre, yaşlanma aslında sadece yüzde 10 oranında genetik olarak belirlenmektedir ve yüzde 90 yaşam tarzına bağlıdır. Bu, eğer sağlıkla ilgili daha doğru seçimler yaptığımız anlamına geliyorsa yararlıdır, ama sağlığımız üzerinde mutlak kontrole sahip olduğumuzu düşündüğümüzde işe yaramaz.

Yaşlandıkça bedenimizde kötüleşmeler olduğu bir gerçektir. Araştırmalar yaşlı olmanın ne anlama geldiğine dair gerçekçi bir resmin bireylere yardımcı olduğunu göstermiştir: yani her insanın yaşlılıkta kendi hayatına dair bir bakış oluşturmaması, meraklı olması, onu neyin heyecanlandığını ve ilgilendirdiğini sorması. Böylece daha yoğun bir odaklanma ve sınırlı zamanlarının daha iyi kullanılması mümkün olabilir. Zihinsel, bedensel ve psikolojik canlılığı koruyan yeni pozitif aktiviteler ve varoluş yolları planlamakta yarar var.

Yaşlılıkta Yalnızlık

Yalnızlık ve yalıtılmışlık, yaşlılıkta öldürücüdür. 2016'da yalnız yaşayan 7,7 milyon insanın çoğu kadındı. Dolayısıyla, şeker veya kalp yetmezliği gibi uzun vadeli, kronik hastalıklara yakalanma riski, bu sosyal izolasyonun bir sonucu olarak en çok kadınlarda görülüyor. İngiltere'de bir milyondan fazla yaşlı insan, bir aydan uzun bir süreyi ailesinden kişilerle, arkadaşlarıyla veya komşularla konuşmadan geçirebiliyor. Bunlar genellikle eşlerinin ve arkadaşlarının ölümünden sonra hayatta tek kalmış veya engelli ya da bedenen zayıf düşmüş ve artık iş hayatı üzerinden sosyal bağlantıları olmayan kişiler.

Yaşlı insanların zayıf ve kırılgan olması daha az aktiviteye neden olur ve bu da hafızayı ve kavrama gücünü etkileyebilir. Kullanmadığın şeyi kaybedersin: Bu özlü söz yaşlılıkta doğrudur. Sağlık sorunu yaşamamanın muhtemel olduğunu kabul etmek zorundayız; yine de erişilebilir bir dizi hedef belirleyerek olabildiğince aktif ve etrafıyla ilgili bir kişi olmak yararlıdır. En önemlisi de aileyle, arkadaşlarla ve komşularla telefon yoluyla bile olsa bağlantılı kalmaktır.

Umut

Hastalar ve aileleri için umut bir anahtardır. HIV enfeksiyonu ve göğüs kanseri olan hastaların uzun süre yaşamasında umudun belirleyici etkenlerden biri olduğunu araştırmalar ortaya koymuş bulunuyor. Bir sorunla başa çıkmak için sağlıklı şekilde çaba gösterme, daha basit olan “pozitif düşünme” yaklaşımından farklıdır. Kaygı, korkulara ve üzüntüye katlanırken ve bunları dile getirirken, yine de iyi bir sonuç umuyor olma anlamını taşır.

Hasta olan hiçbir insan endişelerini bir kenara bırakamaz; ailesi ve arkadaşları sık sık olumlu yana bakması için ısrar etse de aslında bu genellikle kronik hastalığın sıkıntısıyla baş başa olmaktan kaynaklanan kendi zorluklarıyla ilgilidir. Profesyonel sağlık görevlileri iyimserlik duymaya yatkın olabilirler, ama özellikle gerçekçi bir umut aşılmasında asli bir rol oynayabilirler. Umut verme ile dürüst olmayı ikisine de eşit ağırlık vererek bağdaştırmak, yanlış umutlardan koruyacağı ve güven inşa edeceği için önemlidir, ama kolay değildir.

Kimlik

“Önce kim olduğunu bil, sonra buna göre süsle kendini.”

Epiktetos

Sara

Rakka'dan Berlin'e Kaçış

Sara Suriyeli bir Kürt'tü, şimdi Berlin'de yaşıyordu ve benimle Skype üzerinden konuştu. Yirmi dört yaşındaydı ama on altısında gibiydi. Masum kahverengi gözleri çok hoş bir sıcaklıkla içime işliyordu. Savaşın harap ettiği bir ülkede yıllarca yaşadığı ve kısa süre önce korkunç bir yolculuğa katlandığı düşünüldüğünde, kendine güvenini ve gösterdiği direnci hayret verici bulmuştum. Sanki ona doğru adım atıyor, daha derin bir düzeyde bağlantı kurmak istiyordum. Şen şakrak mizah anlayışı ve hayat dolu iyimserliğiyle kendine çekiyordu beni.

Konuşmamız ilerledikçe, resmin hiç de bundan ibaret olmadığını gördüm, ama bu tavrı ürkütücü ve öngörülemez bir dünyada yerini bulmasına yardım eden gerekli ve yararlı bir hayatta kalma tepkisiydi.

Sara Rakka'da normal bir orta sınıf ailenin çocuğu olarak yaşamıştı. Kendinden küçük olan iki erkek kardeşı vardı. Babası dışçıydı, annesi Sara on yaşındayken kanserden ölmüştü. Liseyi yeni bitirmiş ve üniversiteye hazırlanmakta olduğu bir sırada isyancılar şehri ele geçirdi, sonra da rejim güçlerinin bombardımanı başladı. Ve hiç bitmedi: Günün yirmi dört saati bomba yağmuru hiç durmadan devam ediyordu. Yaşadığı dehşet duygusuyla Sara kaskatı kesilmiş, bir şey yiyemez olmuştu. Her an ölebileceklerini biliyordu: yolda yürürken, yatakta uyurken, yemek yerken. Kardeşlerinden biri gökyüzüne bakıp "Bunu neden yapıyorsunuz bize?" diye bağırıyordu. Ama Sara ikisine de bir yere gitmemelerini, kıpırdamadan durup sessizce dua etmelerini söyledi. Hiçbiri hareket etmezse, bombaların kendilerine isabet etmeyeceğini umuyordu.

Yüzünde hiç müdahale edilmemiş şokun yarattığı afallamış bakışı görebiliyor, bedeninde titreşen, nasıl ifade edeceğini bilemez görüldüğü korkuyu hissedebiliyordum. Karşılık verirken dikkatli olmalı, onu kışkırtarak ihtiyaç duyduğu baş etme mekanizmasını parçalamaktan kaçınmalıydım. Her ne kadar yaşamış olduğu şeyleri yeterince bilemesem de onun yanında olduğumu bilmesini istiyordum. Rakka'nın yüzde doksani yıkılmıştı; gördüğü sayısız cesedin şok edici hikâyelerini anlattı bana. En dehşet verici olanlardan biri de kuzeninin kafasının havaya uçmasıydı.

Kürt oldukları için Rakka'dan ayrılmak zorundaydılar, IŞİD Kürtlerin şeytan olduğunu ilan etmişti. Duyduğum her vahşet olayıyla yeniden sarsılıyordum. Bunların akıl almaz şeyler olduğunu kabul ettim. Söylediğim şey Sara'da karşılığını bulmuş gibiydi. Beni doğruladı, insanların buna "terör" dediğini ama bu sözcüğün onların hakkını vermediğini söyledi. "Ben sözcükleri kaybettim. Bunu anlatacak sözcükler bulamıyorum." Şimdilik yeterince konuşup konuşmadığımızı sordum. Sara o anlara geri dönmenin iyi olduğunu, onlardan

kaçınmanın iyi olmadığını söyledi: “Basit kelimeler veya anlar beni bütün bir anıya götürüyor. Şimdi ağlamıyorum, ama anılar geldiğinde gözyaşlarımı kontrol edemiyorum... Her şey, her zaman içimde.” Bir yıldır Berlin’de olmasına rağmen, hikâyesini kimseye anlatmamıştı.

Aile Suriye’nin kuzeyinde bir sınır kenti olan Tel Abyad’a gitti, ama orası da saldırıya uğradı ve kısa sürede moloz yığınına döndü. Türkiye’ye kaçtılar, orada kuzenlerinin yanında kalarak on sekiz ay geçirdiler; ama hayat çok pahalı ve zordu, bir işleri olmadığı gibi resmi belgeleri de yoktu. Tel Abyad’a geri döndüler. Sara’nın ailesi savaş boyunca tarafsız kalmış, hiçbir tarafın hedefi olmamaya çalışmıştı. Ancak ilk ayaklanmadan altı yıl sonra Sara, güçsüzlüğünün hayatını tükettiğini hissetti. Hayatta kalma refleksi onu bir aktiviste dönüştürdü, Facebook’ta mesajlar yazmaya başladı.

Neredeyse daha ilk anda anonim bir telefon aldı, mesaj yazmayı kesmesi, yoksa öldürüleceği söylendi. Boğazı kesilerek öldürülme, kendi kanında boğulma tasavvuru, Suriye’yi terk etmenin risklerinin yarattığı korkuya ağır bastı sonunda. Bunun altında hayatı için bir şeyler yapma kararlılığının yattığını benimle konuşurken gözlerinde görebiliyordum. Yaşıtı olan okul arkadaşları evlenmeye başlamıştı, ama Sara bir erkeğe itaatkarca tabi olmaya razı değildi: Kaderini kendi elinde tutmak istiyordu. İyi bir eğitim görmek için her şeyi göze alırdı – arzusu doktor olmaktı.

Ülkeyi terk etmeye çalışan yüzlerce insanın vurulduğunu veya darp edildiğini bilmesine rağmen, ayrılmaya karar verdi Sara. Tam dört kez sınırı geçmeyi denedi. İlk üçünde açılan ateş nedeniyle geri dönmek zorunda kalmıştı. Her defasında ailesiyle vedalaşırken ağlıyor ve çok korkuyordu, ama içinde hissettiği devam etme, ilerleme güdüsü daha kuvvetliydi. Dördüncü girişimi başarılı oldu. Sınırı geçme işinin kendisi sadece iki dakika sürmüş, beklemekte olan bir van kamyonet onu ve bazı başka kişileri bir otobüs durağına götür-

müştü. Aynı gece bir tekneye binmek için bir kaçakçıya para verdi. On beş kişi alacak şekilde yapılmış bir bottu bu, oysa üstünde elli iki kişiydiler, içeriye su doluyor, insanlar yardım almak için bağıriyordu. Yüzme bilmeyen Sara boğulacağından emindi, ama “ölmek için doğru zaman olmadığını” hissediyordu. “Babamla konuşmamıştım ve o çocukların öldüğünü görmek istemiyordum.”

Neyse ki Yunan Donanmasına ait bir gemi tarafından kurtarıldılar. Mürettebat öfkeyle bağıriyordu onlara. Sara geri gönderileceğinden korkmuştu. Ama Midilli Adasındaki büyük kampa götürüldü, oradan da –kuzeninin parası sayesinde– bir kaçakçı aracılığıyla Berlin’e uçtu.

Sara’nın hikâyesi tanıdık geliyordu, defalarca okuduğum bir şeydi; ama şimdi genç yüzüne bakarak onun anlatışını duyunca, içimde bambaşka bir düzeyde bir tepki uyanmıştı. Yaşadıkları şok hissi yaratıyordu bende, hayatı için savaşıma kapasitesine hayranlık duydum ve onu kurtarma, ona annelik yapma arzusuna kapıldığımı hissettim.

Ben ya da çocuklarım, bizler de böyle cesur olabilir miydik? Sara’nın mizah duygusu ve pozitif kişiliği, öne çıkan güçleriydi. Berlin’de onunla görüşen yargıcı da etkilemiş olmalıydılar: Onun şakalarına gülmüş, sığınmacı statüsü almasını hemen kabul etmiş, gerekli belgeleri vermişti. Oysa bir sığınmacının kalmasına izin veren belgeyi almak –eğer mümkün olursa– genellikle en az iki yıl sürer.

Şimdiki hayatının nasıl olduğunu sordum. İçindeki karşıt kuvvetleri anlatırken, yüzeyin altında neler yattığını daha iyi kavırıyordum. Ailesi için sürekli bir korku duyuyordu Sara, mesajlarına yanıt gelmezse, ölmüş olduklarını düşünüyordu. Rüyasında babasının öldürüldüğünü, artık erkek kardeşlerini koruyamayacağını görüyordu. Kendini bencil buluyordu bazen: Onlar okula bile gidemezken, okuma yazma bile bilmezken ve her an havaya uçurulmaları mümkünken, kendisi üniversiteye girmeyi dert etmiş kötü bir insan gibiydi. “Hayatta kalma suçluluğu hissediyorum durmadan. Küçük bir ço-

cuğun öldüğünü görünce, 'Neden ben değil de o,' diye soruyorum. Ailem hâlâ orada. Onlar güvende değilken, ben nasıl olabilirim?" Bana bazı mültecilerin ailelerini savunamadıkları için müthiş güçsüz hissettiklerini ve Suriye'ye dönmek istediklerini de anlattı Sara.

İki ses duyuyordu. Biri ilkel hayatta kalma içgüdüsünün sesiydi, diğeri en sevdiği insanlar tehlikedeyken kendisinin güvende oluşunu sorguluyordu. Her iki sesin de onda önemli bir yeri olduğunu ve işitilmesi gerektiğini kabul ettim. Birini tercih ederek diğerini bastırmaya kalkışacak olursa, ruh sağlığını yitirirdi.

Bunlara yanıt olarak Sara'nın omuzlarının biraz düştüğünü görebiliyordum, sonra şu an sahip olduğu hayatı yaşamaya hakkı olduğunu söylediğimde, hemen doğrulup toparlandığını fark ettim. Suriye'de bir Kürt olarak kim olduğunu bilmediğini söyledi. İkinci sınıf vatandaş muamelesi görüyordu ve her zaman ırkçı saldırıların hedefindeydi. Okulda bir sınıf arkadaşının "Nesin sen?" diye acımasızca alay edişini hatırladı. "Biz uzaylıyız," diye cevap vermişti ona. Tipik bir şeydi bu: Kişi olarak değil, bir tikslenme nesnesi olarak görülüyor olma deneyimiydi.

İşyerinde Suriyeli bir mülteci olarak tanıtılıp –oysa bir meslektaş olarak tanıtılmak isterdi– buna rağmen nerelisin sorusuyla karşılaşmak kırıcıydı. Bu sorulduğunda, genellikle cevap vermeden önce biraz duruyordu. Karşısındaki kişi sığınmacı karşıtı biri olabilirdi. Ya da neredeyse bundan bile daha kötüsü olabilir, "acıyan bir bakışla" yüz yüze kalabilirdi. Sara saygı görmek ve kimse o olarak değerlendirilmek istiyordu.

Belki fazla iyimser bir şekilde, ona bir Berlinli olabileceğini söyledim. Sara'nın yanıt netti. Berlin'e minnettardı: Kendisine yaşayacak bir yer ve biraz para vermişti, Suriye'dekilerin aksine polislere güvenebiliyordu ve bir kadın olarak haklara sahipti. Bir kadın olarak saygı görmek (Suriye'de bulamadığı bir incelikti bu) çok önemli ve

anlamlıydı Sara için. Ancak, bir Berlin vatandaşı değildi, “bir yabancıydı” orada. Her zaman korku hissediyordu. Kimsenin onu dinlemek istemediğini, ona veya ailesine ne olduğuna aldırmadığını sanıyordu. Oraya ait olmanın çok uzağındaydı. Havada asılı duruyordu, zemine bağlı değildi ve yalnızdı.

Sara her seansa başlarken neşeli bir gülümsemeyle “iyi” olduğunu söylüyordu, ama artık daha açık olmaya başlamıştı. Yabancı güçler Kürtlere saldırmaktaydı ve kâbusları çoğalmıştı. Kardeşlerinin moloz yığınlarının altında kaldığını, babasına işkence yapıldığını görüyordu rüyalarında. Korkusu gündüzlere de sızmaya başlamıştı, bazen kendini tutamayarak ağlıyor, delirdiğini hissettiği oluyordu. İlk defa, kötü şeyler olacağı yönündeki sezgilerinin ardındaki öfkeyi dillendirişini işittim: “Hepimiz hayatlarımızı mahveden daha büyük bir planın kurbanlarıyız. Bu olaylar başladığında annem henüz bebekmiş – savaştan başka bir şey görmemişti. Hiç adil değildi olanlar. Tam üniversiteye gideceğim sırada bu da alındı benden. Şimdi tek düşünebildiğim şey, nasıl hayatta kalacağım ve ailem – ölecek mi ailem?” Konuşurken titremeye başlamıştı, ağladığı ve çok konuştuğu için özür diliyordu. Durumunun nereye varacağını göremediğini söylerken çılgına dönmüş gibiydi. Bu düşüncayı bazı zamanlar bastırabiliyordu, ama daima var olduğunun farkındaydı. Bir doktorun onu beyninden kesip almasını istiyordu.

Yumuşak bir sesle ona yaşadığı şeylerin dehşetinin hâlâ bedeninde canlı olduğunu görebildiğimi, Facebook’taki resimlerle, hatta otomobil egzozlarının geri tepme sesiyle bile tetiklendiğini anladığımı söyledim. İnandığı ve bildiği ne varsa berhava olmuştu – en temel güvenlik koşulları, evi ve mahallesi, gittiği okul, masada yemek olması gibi hayattaki en basit ihtiyaçlar. Tehlikesiz bir tek günü bile yoktu. Bir makine olmadığına göre, nasıl başka türlü hissedebilirdi ki?

Sözlerim Sara'yı sakinleştirmiş görünüyordu, yeni bir enerjiyle konuşmaya devam etti; içindeki savaşçı yeniden öne çıkmıştı, her genç kadının sahip olması gereken hakları ve hayatı istediğini, kurban konumundaki bir sığınmacı olmayacağını söyledi. Ne hissettiğini şöyle anlattı: "Seni normal bir insan olmaktan çıkarıyor, hiçbir şeyi olmayan birine dönüştürüyorlar. Ben güvenlikten daha fazlasını istiyorum. Başka şeyler düşünmeye hakkım var. Lisans yapmak, diplomamı almak istiyorum. 'Unut onu' veya 'ertele' denmesi sinirimi bozuyor. Okumak istiyorum." Ve yüreklice haykırırken ona baktığımda, alttan alta başaramayabileceğinden duyduğu korkunun etkisi altında olduğunu fark ettim. Tekrar içinden kopan gözyaşları dökerek ağladı. Sara hem bir savaşçı hem de kendi kontrolünde olmayan olayların kurbanıydı. Her ikisinin de ağırlığı kendine duyduğu güvenden fazlaydı.

Kimlik benim için bir sorun olmamıştır. Şanslıyım, çünkü kimliğim Birleşik Krallık'taki çoğunluğun kimliği. Sara'nın gözünden bakınca, kişinin bir Suriyeli, bir Kürt, bir mülteci diye kimliği üzerinden etiketlenmesinin ne kadar insanlık dışı olduğunu görmüştüm. Ona daima ev sahibi ülkenin yaşam tarzını tehdit eden bir yabancı olarak bakılmıştı. İçimde duyduğum samimi sıcaklığın Skype ekranından geçip ona ulaşmasını diliyor, çoğu zaman katlanmak zorunda olduğu soğuğa karşı onu korumak istiyordum. Ayrıca, yetiştirilme tarzı tarafından biçimlendirilmiş olan en temel kimlik duygusuyla bağlantı kurmam ve bunun onun lehine mi aleyhine mi olacağını görmem gerekiyordu.

Süpervizörümle durumu tartıştıktan sonra, Sara'yı elimden geldiğince etkili bir şekilde desteklemek için bazı yeni bilgiler edinmem gerektiğini hissettim. Savaşın neden olduğu travmalarla ilgili makaleler okudum; travma alanının önde gelen uzmanı Bessel van der Kolk'un verdiği dört günlük yatılı bir kursa katıldım; kimlik konusunda pek çok okuma yaptım. Öyle olacağını tahmin etmesek de aslında danışanlar terapistlere birçok şey öğretir; Sara da bana kör noktalar

oluşturabilen kendi hayatıma ait varsayımlara daha derinlemesine bakmayı ve önyargılarımı incelemeyi öğretti. Aramızdaki eşitsizliklerden rahatsızlık duydum ve onun deneyimlerine karşı daha duyarlı olabilmeyi umdum. Ona en iyi nasıl karşılık verebileceğimi düşünüp tarttım; ideal şekliyle travma çalışması bir odada iki kişi olarak veya benim uygulamadığım EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing [Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme]) yöntemiyle yapılabilirdi ve bunu Berlin’de bulamayacağından emindim... Bu şekilde düşünmek bazı bakımlardan çaresizlik içinde hissederken bana destek oluyordu, çünkü Sara’ya istediğini verebilmenin bir yolu yoktu aslında. Ama bilgilenmiş olarak, şefkatli bir yaklaşımla, etkili bir şekilde ona uyum sağlayarak ve üstünlük taslamadan Sara’yla gerçek bir bağ kurabilirsem, belki bir fark yaratabilirdim. Amacım, Sara’nın ilişkimiz sayesinde başına gelmiş yıkıcı olaylarla yüzleşmenin bir yolunu bulması ve hayatını dolu dolu yaşamasıydı.

Sara anılarını kesip çıkaracak bir doktor istediğinden, yaşadığı travmatik deneyimleri ele alıp işlemek konusunda anlaştık, çünkü bunlar onun içindeydi ve zihnini zehirliyorlardı; ayrıca, çok sıkılıp daraldığı anlarda onu yatıştıracak yollar bulacaktık. Onunla bir gevşeme egzersizi yaptığımda rahatlayarak iç çekti. İyi bir iş çıkarmıştık: Zihnindeki karışık hikâyeyi sözcüklere dökmüş, anlayabileceği bir anlatı bulmasına yardımcı olmuştuk; Sara bir kısım öfkesini dile getirmiş ve –zaten gerekli olan– gözyaşları dökmüştü. Bütün bunlar sakinleşmesini sağladı. Korkunç anılara dokunmamasını söyleyen içgüdüsünün onları içinde daha da kabarttığını kavramaya başlamıştı: İyileşmek için yapması gereken, anıların içinden akıp geçmesine izin vermektir. Sara’nın kalbinde genç bir kadın görüyordum, kimliği başkaları tarafından ve olduğuna inandığı kişiye uymayacak bir tarzda biçimlendirilmişti. Eğitim almaya ve sesinin duyulmasına hakkı olan bu hırslı, zeki ve yaratıcı genç kadının savunucusu olmak istiyordum.

Sonraki birkaç seansta Sara hep sıkıntılıydı, tehlike altındaki ailesine ilişkin haberler giderek kötüleşiyordu: “Korkuyorum, yüreğime oturmuş bir taş var, ellerim titriyor, parmaklarım ağrıyor, ter içinde kalıyorum. Öyle bir ağırlık ki bu, nefesim kesiliyor.” Ölmüş insanların yüzlerini görmekteydi, hatırlamaya çalıştığı annesini gözünün önüne getirmeyi başaramıyordu. Bakışları sanki içimden geçip gidiyor, tutunacak güvenli bir yer arıyordu. Tek kişilik bir yatak, bir masa ve sandalyeden başka bir eşya olmayan, onun kendini güvende hissettiği ama bana acımasız görünen beyaz badanalı çıplak bir odada tek başına titreyen bu genç kızı koruma hissiyle doluydum. Bir görselleştirme egzersizinin kendi içinde güvenli bir yer bulmasına yardım edebileceğini düşündüm. Ama gözlerini kapayıp nefes almasını ve zihninde oluşan görüntüleri söylemesini istediğimde, karanlıktan başka bir şey göremedi ve bundan rahatsız oldu. Kaygılanmıştı: Demek ki içi bomboştu ve bu da zayıf olmak demekti. “Üzüntüye kapılıp gitmekten” korkuyordu. “[O zaman] hiçbir değerim kalmaz ve başarısız olurum. ... Yeterince sıkı çalışırsam, sonuç alacağım.”

Sara kendini dışa kapatma refleksiyle boğuşmaktaydı. Yavaş da olsa, zamanla bunu alt etmeye başladı. Sakinleşme egzersizi yapmak ve benimle konuşmak iyi geliyordu ona: “Konuşunca rahatladığımı hissediyorum. Daha huzurlu oluyorum. İçimde tutmaya kalkarsam, karmakarışık bir kelime yığınına dönüyor.” Uygun bir yolda olduğumuzu hissetmiştim: Sara’nın kendi içini karıştırarak doğru ifadeyi aradığını ve bunu söylerken rahatladığını görebiliyordum. O da benimle aynı fikirdeydi: “Sözcüğü bulduğumda, konuştuğum kişi nihayet ne demek istediğimi anlamış oluyor.” Çok karmaşık bir şeye ihtiyacı yoktu: Kendini hissettiği gibi bir kişi olarak görülmek ve işitilmek istiyordu. Ne daha az, ne daha fazla.

Aylar geçtikçe Sara iyi bir çalışma yapmış, bugüne sıkıca tutunmaya başlamıştı. Nefes alıp vermek, yoga veya dans gibi çeşit-

li stratejiler geliştirdi (travmaya karşı güçlü panzehirler olmuştu bunlar). Bir görüntü, ses, koku veya dokunuş vücudunda bir kavga, uçuş veya donma tepkisine neden olduğunda, buna karşı koymak için benimle konuşuyordu. Dahası da vardı. Sara Alman hayatıyla bütünleşmek için girişimlerde bulunuyordu: Almanca öğrendi ve bir iş buldu. Travması ilerleyişine engel değildi, ama koşullar onu zorlamaktaydı. Kimlik duygusu üzerinde çalışarak uyum sağlamıştı ve kendini saygı görmeyi ve değerli bulunmayı hak eden biri olarak hissediyordu, ama bir sonraki adımı yaşamaya da şiddetle ihtiyacı vardı. İkimiz de ailesi için yaşadığı korkudan kaynaklanan rahatsızlıkları bile yönetebileceği kanısındaydık; eğer hayatında yeterince olumlu deneyimler yaşarsa, bu yönde devam edecekti.

Sara'nın geleceği için sıçrama tahtası büyük bir gerginlik ve bazen de öfke kaynağıydı. Dünyada her şeyden fazla, üniversiteye gitmeyi istiyordu. Bu uğurda çok şeye katlanmış, üzerine ateş açılmış, boğulma tehlikesi atlatmıştı. Basamak taşıydı bu onun için. "Normal bir hayat sürmeyi ummuştum. Lisans ve ardından doktora yapmak istiyorum. Sanırım istediğim şeylerden uzaklaşmaktayım – uzaklaşıyorlar benden. Onları kovalamaya devam ediyorum ama benden daha hızlılar." Umutsuzca gözyaşları dökerken başı önüne düştü. Çok sayıda üniversiteye başvurmuş ama yanıt alamamıştı. Burs için ufak tefek umutlar belirmişse de artık yok olmuş gibiydiler. Berlin'de bir üniversiteye başvurabilmesi için kendi lise bitirme sınavının eşdeğerini yeniden geçmesi gerekiyordu. Bu da çok kızdırtmıştı Sara'yı: Olağanüstü başarılı bir öğrenci olmuştu ve şimdi bütün bunları tekrarlamak zorunda kalmak anlamsız görünüyordu.

O konuşurken üniversiteye gitmenin Sara için eğitimden daha fazla anlam taşıdığını anladım: Bu onun değerli biri olarak görülmek isteyen kimliğinin bir parçasıydı. "Diploman yoksa insanlar seni ciddiye almıyor. Yüzüne bile bakmıyorlar." Üniversite, elinden alınmış

onca şeyden sonra, kendi güçsüzlüğüne karşı mücadeleyi kazanmasını temsil ediyordu. Bir de zaman baskısı vardı: Vizesi üç yıllıktı ve bu süre dolmadan yerini sağlama almalıydı.

Huzur duası ve onun ana mesajı gelmişti aklıma: Değiştiremeyeceğin şeyleri kabul edebilmek, değiştirebileceğin şeyleri değiştirme cesaretine sahip olmak. Sara'nın kontrol edemediği çok şey olduğuna göre, neyi değiştirebileceğini soruyordum ben de. Yalnızdı. Yarım zamanlı çalıştığı zanaat ve tasarım stüdyosunda kendisinden daha yaşlı birkaç insan vardı; kodlamayı öğrendiği yerde ise gençlerle birlikteydi ama hiç Suriyeli yoktu. Kardeşlerini özlüyordu; onu sık sık deli ederlerdi, ama uyuyamadıkları gecelerde konuşabiliyordu onlarla. Bir kardeşi çok güldürürdü onu. Ve babasının kucaklaşmasını, evindeki yakınlığı özlüyordu.

Çok önemli bir seansımız oldu. Sara daha önce hiç yapmadığı bir şekilde ağlıyordu: öne ve arkaya sallanarak, elleri gözlerinde, başını tavana kaldırarak. Adeta varlığının derinliklerinden çekip çıkardığı anıların etkisindeydi, her hatırlayışla birlikte derin derin nefes alıyordu. Daha önce kimseye anlatmadığı şeylerdi bunlar. Ve asla anlatmayacağına, hayatının geri kalanında hep içinde taşıyacağına inanmıştı. Hem çok özlediği annesi ve onun ölümünün aile üzerindeki etkisiyle, hem de savaşa ilgilidiler.

Seansın sonunda ondan ayrılmak bana çok acımasızca geliyordu. Kendisine bakmak için neler yapabileceği konusunda anlaşıştık. Bir sonraki seansa başlarken epeyce kaygılıydım, Sara'nın kendi durumuyla baş etmek üzere neler yaptığını merak ediyordum. Aldığım yanıt, sürecin alabildiğine katartık olduğunu gösteriyordu. "Yıllardır böyle ağlamamıştım, yüreğimden de omuzlarımdan da müthiş bir yük kalktı – bana aylarca, yıllarca yapmadığım şeyleri yapma cesareti verdi bu. Sizinle konuştuktan sonra, bunu ele almam gerektiğine karar verdim. Sanki büyülenmişim, öyle güçlü hissediyordum ken-

dimi.” Sara şimdi çok daha mutlu görünüyordu, zihni berraklaşmış güveni artmıştı, uzun sürse bile hayatında istediğini alabileceğine inanıyordu. Ve kararlıydı, “felaketleri tekrar tekrar düşündükçe” kafasının içinde oluşan olumsuz seslere kulak vermeyecek, düşüncelerini bugüne yöneltip sahip olduğu iyi şeylere odaklanacaktı. Muazzam bir iyimserliğin onu başka bir düzeye yükselttiğini fark etmiştim, bu iyimserliğin olumlu bir geleceğe varacağını umarak içimde sıcak bir yakınlık hissi yaşıyordum.

Zamanla –ara sıra düşüşler olsa da– sanki güneş Sara’nın içinde yükselmeye başlamıştı. Onun kendini öyle göstermeye çalışmasının kırılğan bir versiyonu değildi bu: Gülümseyen yüzünün bana doğru ışıdığını görüyordum ve benim içimde de buna yanıt veren bir gülümseyiş ateşleniyordu. Çok meşguldü ve bu geçmişi düşünmekten onu alıkoymuştu, sınavlara yeniden girmeye razıydı artık. Hayatın sunduğu imkânlar sandığından fazlaydı ve kendini daha güçlü hissediyordu: “Büyüyüp olgunlaştığımı fark ettim. Artık daha bağımsızım. Farklı bir insan oldum. Başıma geleceğini hayal bile edemediğim durumlardan geçtim. Denizde yaşadıklarım mesela. Ya da üstüme ateş açılması. Koşuyordum ve beynim odaklanmıştı: ‘Öbür tarafa geç.’” Daha önce kendime sorsam korkak olduğumu söylerdim, ama sanırım daha cesur oldum. Utangaçtım ama artık değilim. Her zaman nazik bir insandım ben, ama şimdi daha merhametliyim.”

Sara kendi tarafında olduğu, kendine baktığı ve sandığından daha güçlü olduğunu gördüğü için gurur duydum. Çok az etkide bulunabileceği bir ortamda dayanıklılığını geliştirmesine yardımcı oluyordu bu. Onun adına umutlandım, hayattan keyif almasını istediğimi söyledim. Odasından çıkmaya, kendi yaşından insanlarla bir araya gelmeye teşvik ettim. Sara eskiden basketbol oynadığını, buna yeniden başlarmayı düşündüğünü, her zaman müthiş korktuğu bir şey olan yüzmeyi öğrenmek istediğini ve arkadaşlar edinmeyi umduğunu söyledi.

Kendisiyle benzer düşüncede olan arkadaşlar bulmak istiyordu: Kuvvetli fikirleri vardı Sara'nın, ülkesinden insanlar çoğu zaman katılmazdı bunlara – özellikle feminist oluşuna. Suriyeli arkadaşlarının onunla dalga geçmesine deli oluyordu. Gelişmekte olan benliğinin bir parçası, fikir ve inançlarının kimliğini belirleyen temel bir öneme sahip olduğunu kavramaya başlıyordu, arkadaş edinmek uğruna bunlardan taviz veremezdi. Holokost'tan sağ çıkmış olan psikiyatrist ve yazar Viktor Frankl'ın sözlerini hatırladım: "Bir insandan her şeyini alabilirler, bir tek şey hariç: İnsanın en son özgürlüğüdür bu – koşullar ne olursa olsun kendi tavrını seçmek, kendi yolunu seçmektir."

Sonraki seanslarda Sara'nın kimlik duygusunun farklı durumlar da işi ele alan birçok farklı yönü olduğu, ikimiz için de giderek netleşti. Bu Sara versiyonlarından biri muazzam bir özgüvene sahipti, herkesle konuşabiliyordu ve köpüren bir enerjiyle doluydu. Güneşli Sara görülmekten ve bir fark yarattığını hissetmekten hoşlanan Sara'ydı. İyi şeyler yapmak, kuşkuyla bakılan bir yabancı değil buraya ait biri olduğunu hissetmesine yardım ediyordu. Üniversiteye gideceğine, sonra da dünyayı değiştireceğine inanan bu Sara'yı son zamanlarda çok sık görüyordum.

Ama bir de kederli küçük kız vardı, annesini fena halde özlüyordu – bilhassa kötü haberler aldığı anda. Ya da hasta olduğunda. Bulunduğu yere ait olmadığı, kimsenin ona aldırmadığı hissine kapılıyordu. Ve arkadaşlarıyla birlikteyken çok eğlenebilen, ama çabuk üzülebilen, eleştiri karşısında kırılğan bir genç kadın da vardı.

Bazen başka insanlarla birlikteyken müthiş bir yalnızlık hissediyordu, onların kendisini anladığına inanamıyordu çünkü. Bazen de genç Sara çıkıyordu ortaya, babasının eleştirisiyle şekillenmişti: "Ne yaparsan yap, yeterince iyi değilsin." Bu onu en çok korkutan sestti. Durup dururken işitebilirdi onu ya da bir olay işitmesine sebep olabiliirdi. Sara'ya hissettiği korkuyla gerçek durumu ayırmak gerektiği-

ı hatırlattım: Üniversiteye gidememekten korkması, gidemeyeceği demek değildi. Duygular ve olgular aynı şey değildir. Sara temelde dirençli bir insandı; konuşup kendini ifade ettikten, ağladıktan, işildikten sonra rahatça soluk alabilir olmuştu. “Teşekkür ederim,” dedi. “Korktuğum zamanlar yanıyorum adeta. Nefes aldığımda, sandi bir vantilatör çalışıyor. Serin hava çarpıyor yüzüme.”

Sara’nın ailesinden gelen haberlerle veya Berlin’de karşılaşacağı olaylarla sarsılmasının kaçınılmaz olduğu konusunda hemfikirdik. Buna karşı koyması veya fark etmemiş gibi yapması mümkün değildi. Üniversiteye gitme tutkusu ve ailesinin güvenliği, korkusunun odak noktalarıydı. Bunlar kontrolü kendi elinde olmayan şeylerdi. Ama onlara vereceği kendi tepkisini kontrol edebilirdi. Korku fırtınasına tutulduğunda yapması gerekeni şöyle anlattı: “İyisi mi, ‘İçeri gir, işini yap ve git,’ demeli insan.” Direnmek için kendini hazırlayabilir, güçlendirebilirdi.

Yeniden sakinleştiğinde özgürleşiyor, etiketlerin hakkında yanlış bilgi verdiği, potansiyeli olan bir genç kadın olarak kendi değerine sahip çıkıyordu. Üniversite başvurularını daha sonuç alıcı biçimde yapmayı öğrendi ve sonunda amacına ulaştı: Sınavları geçmişti, üniversitede yerini almıştı. Sesindeki coşkuyu duyunca heyecanla ürperdim, şunları söyledi bana: “Nihayet bir ilerleme olduğunu hissediyorum. Sadece bir adım laflar, e-postalar ve vaatler yok, gerçekten iyi bir şey oluyor. ... Yıllarca bekledim, ama deneyimim boşa gitmedi. Artık yapmak istediklerim için daha iyi bir durumdayım. ... Her şey yolunda. Ben şimdi özgür bir kişiyim. Bazen kendimi yıkılmış hissettiğim oluyor ama hayatımın akışını etkilemesine izin vermiyorum. Ağlıyorum, ama sonra devam ediyorum. Bir fark yaratmak istiyorum...”

Sara’nın bunu yapacağından hiç kuşku yok.

*Owen**Açılma [Coming Out]*

Owen üniversiteyi yeni bitirmişti. Yirmi iki yaşındaydı ve sakalı olmasına rağmen daha genç gösteriyordu. Kestane rengi saçlarını ince bedenine uyan zarif, bronzlaşmış elleriyle kulaklarının arkasına itti. Üstüne iyi oturan kot pantolonu, yakası ve manşetleri renkli gömleği ve Birkenstock sandaletleriyle tatile çıkacakmış gibi görünüyordu. Kalın çerçeveli gözlüğünün ardından koyu kahverengi gözleri bana hem umutla hem de tereddütle bakıyordu. Hafif bir sesle konuşmaya başladı. Aksanı Galler’de ve Amerika’da bulunduğunu belli ediyordu. Mühendis babası dünyanın her köşesinde çalışıp sonunda Londra’ya yerleşmiş, Owen da onu izlemişti. Beni bir arkadaşından duymuştu. Neden geldiğine dair herhangi bir fikrim yoktu.

Başlarken tereddüt içindeydi. Ona yardım edebileceğimden emin değildi, konuşmaların bir şey değiştirmeyeceğini düşünüyordu. Bir bağ kurmaya çalışırken nazikçe ona doğru ilerlediğimi ve onun da adım adım benden uzaklaştığını fark ettim. İçgüdüme güvenerek davranmam gerekiyordu ve bu da ona yaptığını hissettiğim şeyi söylemem demekti. Belki de bu yüzden kendini kapatmış veya utanmıştı. Bir adım geri çekildim, hazır olduğunda onun hareket etmesini bekleme gereği duymuştum. Bir nefes aldı, gülümsedi ve “Dönüp baktığımda, rüya gibi bir okul hayatım olduğunu görüyorum,” dedi.

Hayatın şimdi biraz fazla gerçek mi geldiğini sordum. Ne kadar konuşmak istediğine karar vermeye çalıştığını görebiliyordum. Üniversiteden sonra zor bir dönem geçirdiğini söyledi bana. Bunun ardından her şeyi sorgulamaya ve eskiden kendisi için sağlam birer kaya gibi olan insanların yanında rahatsız ve tuhaf hissetmeye başlamıştı. “Hayatımda ilk defa kendimi bir yabancı gibi hissediyordum,”

dediğinde, onun bu yeni yalnızlığının soğukluğunu hissederek istemsizce ürperdim.

Sonraki birkaç seansta Owen'ın iç dünyasındaki bir bölünme belirginleşmeye başladı. Sevgi dolu bir ailenin çocuğuydu, iki kız kardeşi vardı. Heteroseksüel bir ortamda yaşıyordu: Kendini özdeşleştirebileceği herhangi bir rol modeli veya eşcinsel kişilerin yer aldığı önemli bir ilişki mevcut değildi. "Çok küçük yaştan beri bir durum olduğunu, bir şeylerin farklı olduğunu biliyordum," dedi. "Sekiz yaşındaki halimi hatırlıyorum. Amerika'dan Londra'ya taşınmıştık ve en önemlisi, ben kadınları değil erkekleri çekici bulduğumu fark etmiştim." Dışarıda gördüğü ile içeriden bildiği kendisi birbirini tutmuyordu. Olgunlaşmamış bir düşünüşle bununla uğraşamayacağım sonucuna vardım. Başa çıkmaya çalışmayacaktım. Ve okul boyunca buna odaklanmadım.

Durumunu kelimelere dökmek suretiyle onu bastırabilmiş olduğu noktada anlaştık. Genç bir çocuk olarak ve okul hayatı boyunca verdiği refleks, aynı akranları gibi olmalı. Dokunaklı bir şekilde "Diğer herkesle aynıysan, bunu fark etmene gerek olmaz," dedi. "Ancak aynı değilsen, farkına varıyorsun." Keyifli ve mutlu geçen güven dolu çocukluğunu düşünürken gülümsüyordu. Üniversiteye gidince değişmişti bu durum.

Ama ben, temel gelişim yıllarında böylesine ayrılmaz bir parçasını inkâr etmiş olmasının benliğine ve güven duygusuna uzun vadede neye mal olduğunu merak ediyordum.

Owen'da kaygı oluşumunun birçok nedeninden biri de geceleri dışarı çıkmanın onun için bir kâbus olmasıydı. Erkek arkadaşlarının meşgul olduğu tek şey, "kızlarla nasıl görüşürüz" meselesiydi ve kızlar da sadece çekici olmak için giyiniyordu. Bir kızla çıkma fikri korkutuyordu Owen'ı, çünkü bunun kendisi için bir şey ifade etmeyeceğini biliyordu. Böyle bir şey ancak sarhoş olduysa ya da uyuşturucu kullandıysa mümkündü. "Bunu her zaman biliyordum, ama ancak

kesinlikle mecbur kaldığımda, tepinerek ve haykırarak açtım kendimi. Düdüklü tencere gibiydi. Hatırlıyorum, üniversitede, odamdaydım. Tanı koyar gibi anladım ki o anda bu inanılmaz basınç, onu serbest bırakıp kendimi açtığımda olacaklardan daha kötüydü.”

Owen ebeveynine eşcinsel olduğunu söylemek üzere eve gitti, önemli bir şeyden söz edeceğini söyledi onlara. Anne babası korkmuş görünüyordu, sanki Owen hayatını tehdit eden bir hastalığı olduğunu söyleyecekmiş gibiydiler. Şaşırdılar: Bunca zamandır durumdan haberleri olmamıştı. Sarsılmış olsalar da çok destek veren bir tavır sergilediler, oğullarının nasıl hissettiğini anlamaya çalıştılar, onunla gurur duyduklarını ve sevgilerini vurguladılar. Owen herhangi bir arkadaşı veya aile üyesi tarafından eşcinsel olduğu için asla alaya alınmadı veya kaba muamele görmedi. İronik bir şekilde, kızlarla ilgilenmediği için açılma öncesinde arkadaşlarının Owen’la gey diye dalga geçtiği olmuştu, ama öyle olmadığından emin oldukları için yapmışlardı bunu. Anne babasının kavgalarını hatırladığında, yumuşadı Owen: Birbirlerine fısıldayarak bağırıyor, eşcinsel olmasının kimin suçu olduğunu tartışıyorlardı. Bir eşcinselin ebeveynleri olma sürecini yaşamak ve kendi bilinçsiz homofobileriyle yüzleşmek zorunda olduklarını söylerken, gözleri gururla yaşarmıştı.

Bana baktığını gördüm. Neden baktığını merak etmiştim. Seksten ve cinsellikten açık bir tavırla söz ediyor olmamızdan rahatsızlık duyduğunu hissediyordum. “Açılmam neredeyse tüm hayatımı değiştirdi. Kesinlikle daha iyi oldu da diyemem. Tabii bütün olarak iyi geldi, ama bana rahatlık sağlayan örtüm, güvenim, aidiyet duygum uçup gidivermişti – çünkü insan kendi derisinin içinde huzursuz olunca, bu kendi kendini sürekli hale getirir. Başkaları bana artık farklı gözlerle bakıyor diye iyice paranoyak ve kaygılı olmuşum.”

En sert eleştiri kendi içinden geliyordu. Eşcinsel yanı rahatsızdı, yani bununla ilgili davranışları beceriksizce oluyordu. Rahatsızlığı-

nı benim karşımda da yaşadı: Koltuğunda kıpırdamıyordu, sorun gözlerine yansımıştı – korkuyla bakıyorlardı. Hayatının her köşesine yayılmış gibi görünen gizli bir suçluluk duygusu vardı: rahat bir çocukluk geçirdiği, sevgi dolu ebeveynleri olduğu ve iyi bir eğitim aldığı için duyulan suçluluk. İlginç bir şekilde, onu avutan şey eşcinsel olmasıydı: Alt dudağını ovuşturarak “En azından bu nedenle acı çektim,” dedi rahatlamış bir tavırla.

Öfkelendiğimi, hırçınlaştığımı hissettim; onun hayatındaki iyi şeylerden sevinç duymasını, tadını çıkarmasını istiyordum. Sonradan belki de suçluluğun içe çevrilmiş öfke olduğunu düşündüm. Belki de bunca yıl cinselliğini saklamış olması, sevdikleri karşısında tamamen dürüst olma imkânı bulamayışı, onlarla yakınlaşmasını engellemişti. Bunun öfke ve suçluluk duygusunun asıl kaynağı olması daha muhtemel değil miydi?

Owen bir eşcinsel olarak kendini ifade etmenin hem cinsel hem de romantik olmak üzere çeşitli yollarını denemişti. Ama “doğal benliğim” dediği şeyi bulabilmiş değildi. İnsanlara eşcinsel olduğunu söylemenin zorluğunu anlattı: Pek çok kez ona inanmamış “Şaka yapıyorsun,” demişlerdi. Bir partide karşılaştığı bir kız ondan epeyce hoşlanmış, eşcinsel olduğunu öğrenince hayal kırıklığına uğramıştı. Owen’ın da pek memnun kalmadığını sanıyordum – kızı çekici bulabilse, her şey çok daha kolay olurdu.

Benliğinin ortaya çıkmakta olan yeni parçasıyla denemeler yapması, onu keşfetmesi gerektiğinden söz ettik. İç çekerek şöyle dedi: “Kim olduğumu tümüyle kabullensem ve cinselliğimle uzlaşsam, çok memnun olacağım. Zaman alacak belki, ama herhalde uzun ve verimli bir ilişki başlayacak.” Bunu engelleyen şey, hoşlandığı gey erkeklerle görüşmenin ona çok zor gelmesiydi: Grindr’ı ve gey kuluplelerini denemiş ama biraz kalitesiz bulmuştu. Owen’ın bir parçası benimle kendi eşcinsel versiyonunu keşfetmek için yurtdışına

gitmesi gerekip gerekmediğini tartışıyordu; ama sonunda içindeki direnci de yanına alacağı sonucuna vardı. Yurtdışında yaşamaya kalkışmadan halletmeliydi bunu.

Owen'a terapiden ne ölçüde yarar gördüğünü sordum. Öyle sihirli bir yanıt yoktu. Onun kendini ifade etme kapasitesinin bazen bir parça gözümü korkuttuğunu itiraf ettim; buna rağmen alttan alta olup bitenleri zihnimde tam anlamıyla canlandıramıyordum. Gerçi hayatı boyunca dile getirmediği bir şeyi söze dökmek için gerekli sözcükleri bulmasının iyileştirici etki sağladığı belliydi, ama bir yandan da tasavvur ettiğim o çelik bloğun tam da bu dillendirmeden oluşup oluşmadığını sormaktaydım kendime. Belki de Owen'ın asıl yaptığı, kendine dağınık, neredeyse amorf kalma imkânı sağlamaktı. Sözler yararlıydı – ama onu duygularına karşı zırha büründürdüklerinde değil.

Owen hareket etmiyordu, kahverengi gözleri sürekli benim gözlerime çevrili olarak sözlerimi sessiz soluklarla içine çekiyordu. Onları alacak kadar içsel güce sahipti. Konuşması gerekmiyordu. Sanırım bu konu onun kendi başına düşüneceği bir şeydi.

Owen'ın karşı karşıya kalıp yabancılik çektiği tek alan cinsellik değildi. İş hayatı ve Londra'da bir yetişkin olarak yaşamak da onu şaşkınlığa sürükleyen şeylerdi. Yetişkinlerin çalışma dünyasıyla yüzleşmek ve baş etmek için hazırlıklı bulmuyordu kendini. Üniversitedeyken staj yaptığı olmuştu, ancak bu istihdam kurumları ve başvuru formları labirentinde yolunu bulmasına yeterince yardımcı değildi. Bundan söz ettiği sırada ilk kez öfkelenildiğini gördüm: Okul yıllarında sadece bir tek gün kariyer tavsiyesi almış olmasını çok yetersiz ve saçma buluyordu. Benzer bir şekilde, üniversitedeki kariyer fuarı da son derece kalitesizdi. Arkadaşlarıyla hırs ve bir meslek sahibi olmanın anlamı hakkında tartışmıştı. Genel olarak, kendilerine yanlış bir vaatte bulunulduğu kanısındaydılar: "Bütün sınavları ve üniversitedeki bütün engelleri geçtiğinde, dünyanın kapıları önün-

de açılmadığı gibi ayrıca seni neyin harekete geçirdiğini, tutkunun ne olduğunu da bulmak zorundasın.” Bunun çok düşük bir olasılık olması Owen’ı çileden çıkarıyordu adeta. Arkadaşlarının yarısının neden eğitim hayatına geri döndüğünü ya da kararı ertelemek için yurtdışına gittiklerini anlıyordu.

Tüm seçenekleri gözden geçiren Owen, gelecekte kendisine en fazla esneklik olanağını muhasebeciliğin sunacağına karar vermişti. Haftalarca onun bir iş bulmak için mücadele ettiğine tanık oldum; özgüveni sarsılmış, kaygısı artmıştı, iş görüşmesinde eşcinsel olduğunu söylemenin doğru olup olmayacağını bilemiyor, söylemediğinde kendinden utanıyordu. Aramaya devam ederken, barlarda ve restoranlarda yarı zamanlı, düşük ücretli işlerde çalıştı; hiçbir şey yapmamaktan daha iyiydi böylesi, çünkü işsizlik kaygılarını tahammül edilemez seviyelere tırmandırıyordu. Sonunda kararlılığının karşılığını gördü: Çetin bir görüşme sürecinin ardından, orta büyüklükte bir muhasebe firmasına kabul edilmişti. Nefret etti bu işten. Birlikte çalıştığı insanlar iyiydi, ancak her gün hesapları kontrol etmek, sayıları faturalarla eşleştirmek, sayfalar dolusu sayıyla boğuşmak son derece zahmetli ve yıpratıcıydı. En kötüsü de özgürlüğünü yitiriş olmasıydı: seçeneklerinin olmaması, ne yapacağını her gün dikte edilmesi ve tatil yapamama (ilk yıl Ocak’tan Kasım’a kadar sadece dört gün izin alabileceğini söylemişlerdi). Üniversite hayatıyla korkunç bir tezat demektir bu.

Üniversitedeyken kendisinin ve hayatının geliştiğini hissedirdi. Oysa şimdi kasvetli, anlamsız, karanlık bir tüneldeki çok dar bir trene sıkışmış gibiydi. Hayal kırıklığına uğramıştı: Mükemmeliyetçi bir kişi olarak elinden gelenin en iyisini yapmak istiyordu, ama kısa teslim süreleri ve denetçilerin eksikliği nedeniyle işini asla düzgün yapamıyordu. Bu da işinin hiçbir zaman ödüllendirici olmaması demekti, “iplemediği” bir şey için günde on saat çalışmaktaydı. Her

sabah içinde bir korkuyla uyanıyor, takım elbisesini giyerken sahne kostümü giydiğini hissediyor, yolda kendini yüksek sesle defalarca “Bu ne halt böyle?” diye bağırırken buluyordu. Buzdolabını tekmelediği çok olmuştu. Ancak, sonraları kendinden utanmaya başladı: Büyümeliydi artık, girdiği bu yolu tamamlamalıydı. Ebeveyn evinde yaşıyordu, henüz taşınacak gücü yoktu ve üniversitedeki özgürlükten sonra ona klostrofobik gelen bir durumdu bu. Sorunun kendinden kaynaklandığını ne kadar bilse de herkesten rahatsız oluyordu; gevezelik ederek etrafında dolanan, onu beslemeye ve neşelendirmeye çalışan annesi onu çılgına çevirmişti.

Owen derin düşünebilen bir insandı, kendisi üzerine düşünme kapasitesi etkilemişti beni. Muhasebecilik yaparken hoşuna giden tek şey, durmadan tekrarlanan “Ne yapıyorsun sen?” sorusuna bir yanıt bularak kendini güvende hissetmesi ve yöneleceği bir hedefinin olmasıydı. Bilmiyor olmaktan daima nefret etmişti. Kendine tam olarak açıklayamadığı şey, tutkuyla bağlandığı bir iş bulma hayalinden vazgeçip vazgeçmediğiydi. Ya da şimdiki durumu sonunda bunu yapmasını sağlayacak mıydı? Üstündeki çocuk derisini atıp atmadığını bilmiyordu ve artık çalışan bir yetişkin olmak zorundaydı. Zor bir geçişti bu, sanki önemli bir parçasını henüz yeni kesip atmıştı. Konuşma yoluyla, işe yönelik nefretinin kısmen bir yetişkinin sorumluluklarına ve yaşamına sahip olmaktan kaynaklandığını fark etti: sanki hapis cezası çeker gibiydi. Bunu kabul etmek bile, Owen’ın biraz daha rahat nefes almasını sağlamıştı.

Çalışmamızı sürdürdük ve Owen’ın işinin yaratıcı bir unsura sahip olmasını istediği sonucuna vardık, belki gelecekte bunu muhasebecilikle de birleştirebilirdi. Eğer –konuşmuş olduğumuz gibi– uzun ve çok evreli bir hayata ilk adımını atmaktaysa, bununla diğer aşamalar için sağlam bir temel yaratabilirdi. Yeni deneyimlere, çeşitliliğe açtı ve bunun farkındaydı: Elli yaşına gelince dönüp baktı-

ğında, dolu bir yaşam sürdüğünü görmek istiyordu. İşin ilginç, bu ona önündeki sevimsiz aşamayı geçebileceği umudu vermekteydi.

Aslında pek yapmadığım bir şekilde, Owen'ı flört hakkında daha fazla konuşmaya yönelttim. Bu hoşuna gitmedi. Lafı değiştirip iş-ten ne kadar nefret ettiği konusuna dönmek istedi. Ama kendini içine sokmuş olduğu tavuk-yumurta döngüsünü hissediyordum: Hoşlandığı biriyle cinsel bir ilişkiye girmeden kimliğinden memnun olmayacaktı ve bu kendi kurmuş olduğu direniş duvarı tarafından engelleniyordu. Epeyce gücendi bana, durumunun ne kadar zor olduğunu anlamamı istiyordu: Nüfusun yalnızca yüzde 3'ü açık olarak geydi (üstelik yüzde 2'lik kısım Londra dışında yaşıyordu) ve kendi arkadaş grubunda çok az gey erkekle tanışmıştı. Yorulmuştu artık: Arkadaşlarıyla buluşmak yerine tanımadığı biriyle elverişsiz bir randevuya çıkma fikri ona cazip gelmiyordu. Bunu kabul etmekle birlikte, ihtiyatlı bir şekilde üsteledim. Bana karşı içine kapanmasını istemesem de biriyle buluşmak için karar verip aktif çaba harcamazsa, bunun gerçekleşme ihtimalinin daha az olacağını söyledim. Somurtkan bir ifadeyle başını salladı. Yine de açılma sırasında olana benzer bir kırılma noktasına ulaşacağını, bir ilişki kurma, hayatını biriyle paylaşma özleminin içindeki dirence ağır basacağını kabul etti sonunda. Bunun önemli bir değişim olduğunu hissediyordum.

Londra'daki gey topluluğuna dair kalıp-yargıları ve gerçekleri ele aldık: Rastgele kişilerle rastgele seks yapan, tıka basa yiyip içtikten sonra kendini kusturan biri gibi kontrolü tamamen kaybedip sonra geri alan biseksüel ve eşcinsel erkekler. Owen'ın da böyle bir miktar deneyimi olmuştu: Yakınlık ve içtenlik eksikliğine eşlik eden bir kendinden nefret etme unsuru vardı, ikimiz de bunu acı verici buluyor ve homofobiyi beslediğini düşünüyorduk – ki bu da yine aynı derecede acı vericiydi. Ama aynı zamanda bu tarzda bir yaşam heyecan verici bir özgürlük, eğlence ve zenginlik de barındı-

rıyordu. Olanaklarla doluydu ve eski moda görüşlerden arınmıştı. Ancak Owen istediği şeyin bu olmadığı kanısındaydı. Alçak sesle, başını öne eğerek konuşuyordu. Eve giderken otobüste Grindr uygulamasını açtığını anlattı, yol bitene kadar sürekli mesaj yağmıştı. Herhangi bir yerde inip biriyle buluşması mümkündü. Ancak anlık tatminin ardından boşluk hissinin geleceğini biliyordu.

Owen'ın arzusu sevgi dolu, yakın bir ilişkiydi. Temel olarak hayatın tüm amacının sevgi olduğuna inanıyordu – ve sevgi dolu aile ilişkisi kurmuş geylerin var olduğundan haberdardı. Aklımıza gelen yegâne rol modeli Elton John oldu, herhalde ikimizin de yeterince açık olmadığımızı yansıtan bir şeydi bu. Owen bir gey için en iyi yerin Londra olduğunu kabul ediyordu. Ona gey topluluklarına katılmasını önerdim, kulüplere gitmek veya randevu uygulamalarına başvurmak yerine, kendi ilgi alanlarını –tasarım, sanat, fotoğraf– paylaşan çevrelerde bulunmalıydı. Bu kez keyifle salladı başını.

Bir arkadaşı spiritüellikle çok ilgiliydi, yoga ve meditasyon öğretmeni olmuştu. İçinde bulunduğu anı nasıl yaşayacağı konusunda ondan esin alan Owen yaşadığı her gün için şükrediyor, huzurlu görünüyordu. Biraz When Harry Met Sally'deki akşam yemeği sahnesini anımsatıyordu durumu: Bunu kendisi için de istediğini bilen Owen meditasyona başladı. Pek kolay sayılmayacak bu faaliyetten bazen nefret ettiği, bazen de beceremeyip hayal kırıklığı yaşadığı oluyordu; ama huzur bulduğu anlar da vardı. Bazen de içindeki utanma zehrini dışarı atıp sakinleşiyordu.

Owen'a derin bir sevgi besliyordum. İyi bir çalışma ilişkisi kurmuştuk. Ama durup düşündüğümde, gelişiminin bu noktasında onun için doğru terapist olup olmadığını sordum kendime. Heteroseksüel bir kadın olarak, onun ailesiyle yaşadığı deneyimi ayna gibi yansıtmaktaydım ve tüm önyargılarını harekete geçiriyordum. Gey bir terapistte başvurmasını önerdim. Owen bunu düşünmek

için zaman istedi. Daha sonra bana birkaç mesaj yolladı, kimi tavsiye edebileceğimi sordu ve neden bu öneriyi yaptığuma dair daha fazla açıklama istedi.

Seans sırasında onu bırakmak gibi bir niyetim olmadığını belirttim. Konuşmanın ve dinleniyor olmanın değerini öğrenmişti, artık bu imkânı kendisine bir erkek eşcinsel perspektifiyle sunan birine danışabilirdi. Çok takdir ettiğim bir meslektaşımın adını verdim. Onunla çalışmasının hem aydınlatıcı hem de özgürleştirici olacağını düşünüyordum. Owen birkaç seansa katılmayı kabul etti. Gizlilik kuralımız nedeniyle işlerin nasıl gittiği hakkında hiçbir fikrim yok ve çok merak ediyorum. Sık sık düşünüyorum Owen'ı. Umarım kendinde keşfetmiş olduğu kişiyle daha barışıktır. Umarım aşkı bulmuştur.

KT

İkiliğin Ötesinde

Öğrenmeye devam etmek, her zaman bağlı kaldığım bir tavrımdır. Eğer tanıdık ortamımın ve rahat ettiğim bölgemin dışına adım atmazsam, tam da danışanlarımı kaçınmaya teşvik ettiğim şeyin vücut bulmuş hali olurum: takılıp kalma. Ya da daha kötüsü olur, her zaman haklı olduğumu düşünmeye başlarım. Dijital teknoloji çağının dünyayı önümüze açması, benim için dönüştürücü oldu: Evimde oturarak dünyanın en iyi psikoterapi uzmanlarından bir şeyler öğrenebildiğim gibi aynı zamanda Skype ve FaceTime kullanarak daha önce birlikte hiç çalışama imkânım olmayan insanlara ulaşabiliyorum. Artık fiziksel danışanla aynı odada bulunmak zorunda değilim, Avustralya'dan, Çin'den ve diğer her yerden kişilerle çalışabilirim. Londra ne kadar çok-kültürlü olsa da sonuçta dünyadaki bir nok-

tadan ibaret. Aslında başka yerlerde yaşayan insanlarla çalışırken yeni perspektiflerle ve varoluş tarzlarıyla karşılaştıkça, içimde kaba-
ran zenginliği hissedebiliyorum. Uyarılan yeni sinirsel yolların beni
daha fazla öğrenmem, dünyaya bakışımda yaratıcılık ve derin bir
esneklik oluşturmam için enerjiyle doldurup harekete geçirdiğinin
farklıdayım. Sadece coğrafi erişimimi değil, aynı zamanda insanlar
olarak kim olduğumuza dair anlayışımı da genişletti bu benim.

Bunu aklımda tutarak, toplumun bütün bir bölümünü, Lezbiyen
Gey Biseksüel Trans Queer artı (LGBTQ+) topluluğunu dışarıda
bıraktığımı fark ettiğimde, gittikçe daha çok rahatsız oldum: Esas
itibarıyla her zaman heteroseksüel olarak tanımlanan insanlarla
çalışmıştım. LGBTQ topluluğu terapi için bana gelmediğine göre,
benim onlara ulaşmak için aktif olmam gerekiyordu. Bir LGBTQ+
web sitesine danışmanlık sunduğumu belirten bir not koydum.

KT hemen yanıt verdi ve bana İngiltere'nin kuzeyinde yaşadığını
söyledi. Dolayısıyla oturumlarımız çevrimiçi olacaktı.

Kendini "gender nonconforming" [cinsiyet kalıplarını benimse-
meyen, bunlara uymayan] olarak tanımlayan KT hakkında yazar-
ken, ikili kişi zamirleri [İngilizcedeki cinsiyet belirtici olan *he* ve *she*]
yerine onlar [*they*] zamirini kullanacağım. Başlangıçta bu elverişsiz
ve tuhaf gelebilir ve KT'nin dünyasının benim için ne kadar yabancı
olduğunu yansıtmaktadır. İsveç'te cinsiyet bilgisi içermeyen ve daha
zarif bir zamir var: *hen*. Bu özel sözcük cinsiyete özgü olan *hon* ve
han zamirlerinin alternatifi. Ya da acaba burada benim son derece
karmaşık olan ve sabit sınırların ve kalıpların ardında toparlanmaya
özellikle yaşanmayan cinsiyet kimliğini temiz ve düzenli hale getir-
me eğilimim mi rol oynuyor?

İlk birkaç seansta KT'nin yüzünü görmedim; Skype üzerinden, sa-
dece sesli olarak iletişimde bulunuyorduk. Bu ikimizden birinin terci-

* Türkçedeki "o" şahıs zamiri kullanıldı. - ç.n.

hi değildi, internetle ilgili bir durumdu. Sonuçta, ilişkimizin kalitesini etkilediği görüldü. KT'yle ilk kez konuştuğumda, sadece sözlerini ve ses tonunu algılıyor olmama rağmen onun dünyasında kendimi hemen evimde hissetmişim. KT açısından ise bana karşı güven oluşturmak için ihtiyaç duyduğu gerekli korunma sağlanmıştı; onu görmediğim için birinin yüzüne bakarken kaçınılmaz şekilde yapıldığı gibi varsayımlarda bulunmam ve görsel ipuçları aramam söz konusu olmayacaktı. KT'nin sesinde, kelimeleri seçişinde, onlar arasında bıraktığı boşluklarda tereddütlü bir belirsizlik duyuyordum, kaynağını ancak zamanla keşfedeceğim derin bir endişe katmanıydı bu.

KT benimle temasa geçtiğinde, bunun için tam doğru bir zaman olduğunu, çünkü cinsiyet kimliğini ve cinsel yönelimini araştırmak istediğini söylemişti. "Küçük yaştan itibaren hetero [*straight*] olmadığım farkındaydım ve öylece yaşayıp gidiyordum, cinsiyet meselesinin önemli olmadığını düşünerek, tembellik ediyordum belki de. Ama herhalde daha çok düşünmem gerekliydi ... iş randevulaşmaya, çıkmaya gelince. Kim olduğumu bilmek, kendim olmak ve hiçbir şeyi saklamamak istiyorum." Başka biriyle bağ kurmadan önce kendini anlaması gerektiğini bilen KT'nin akıllıca davrandığını düşünüyordum; ayrıca onun nereye uyduğunu anlamaya çalışmak zorlu bir tür arayış gibiydi.

Devam etmeden önce KT'ye cinsiyet kimliğinin bu alanının benim için yeni bir konu olduğunu, eğitim aldığım dönemde bunun müfredatta dahi bulunmadığını söyledim. Yakın zamanda ek bilgiler edinmiş olsam da cahilliğim nedeniyle onu rahatsız edecek bir şey söylersem, bunu hemen belirtmesini rica ettim. İlk görüşmeden itibaren açık ve dürüst olacağımızdan emin olmalıydım. KT'yi her gün uğraşmak zorunda kaldığı önyargı ve cehaleti benimle de yaşamaktan sakınmam çok önemliydi. Emin olduğum, güven duyduğum şey, KT'ye yargılayıcı olmayan empatik bir ilişki sunabileceğimdi. Nasıl güven inşa edeceğimi biliyordum.

KT'nin hikâyesini biraz daha dinledim. Ailesi anne babası ve küçük erkek kardeşinden oluşuyordu. Babasının işi nedeniyle çocukluğu boyunca birkaç yılda bir yer değiştirerek Batı Afrika ve Güneydoğu Asya'dan Avrupa'ya kadar dünyayı gezmişlerdi. KT yirmi bir yaşına geldiğinde, tam yirmi iki farklı evleri olmuştu. Bana bunun ne demek olduğunu "her yere yerleşebildik ama kök salmak için çok uğraşmamız gerekirdi," sözleriyle açıkladı. Dolayısıyla KT'nin çocukluğundan beri sürüp giden tek bir arkadaşlığı olmuştu ve o da kesintiliydi, yılda iki kez Skype üzerinden görüşmekle sınırlıydı. "Çok sayıda arkadaşım var ama çok yakın arkadaşım yok – pek çok insan tanıyorum ama pek az insan beni gerçekten tanıyor." KT on bir yaşındayken bazı yakın arkadaşlıkları olmuş, ama sonra taşınmak zorunda kalmıştı. "Hayatımı yitirmiş gibi hissediyordum," dedi bana.

Bu deneyimin üzerindeki etkisi oldukça fazlaydı. Kendi durumuyla daha iyi baş edebilmenin bir yolunu geliştiren KT, bir sonraki okulunda sessiz bir öğrenci olmak yerine sahnede yer alan ve konuşmalar yapan birine dönüştü. Çok geçmeden öğrenci konseyi başkanı oldu. Acıdan kurtulduğunu, eski kimliğini bir kenara bırakarak güçlü bir kişi haline geldiğini hissediyordu. Ama aynı zamanda insanlara güvenmekte zorlanmaya başlamıştı; haklı olarak ailesinin taşınacağını ve ayrıldıklarında arkadaşlığın da son bulacağını düşünüyordu. Yani ilişki kesiliyor, dolayısıyla KT yakın bağlar kurmamış oluyordu.

KT konuşurken o kesiklerin açtığı yarıkları adeta içimde hissetmiştim. Arkadaşlığın çocukluğumda nasıl önemli bir köşe taşı oluşturduğunu, güvenebileceğim sağlam bir temel yaratan yılları ve yaşantıları hatırladım. KT'nin içinde gerekli bir baş etme mekanizması meydana getiren şeyin dünya karşısında yerleşik bir tutum halini aldığı, dışarıda gayet işlevli olmakla birlikte duygusal bakımdan cılız olduğunu düşündüm. Ve başkaları bu eğilimi teşvik etmişti, çünkü çok çalışmak ve dağılmamak diğer herkes için yararlıydı.

KT uzun uzun düşündü, derin derin iç çekti, sonra hafif bir sesle konuştu: “Yalnızlık hissi yaratıyor bu ... derin iç çekiş ... ama çok şeyi bırakmadığımı bilmenin güvenini de sağlıyor ... yola çıkmaya hazırlıyor beni.” Bu cümlesiyle bir ikilemi dile getirmişti: Sevmek risklidir, ama sevgisiz hayat yalnızdır. Ayrıca, işinde başarılı olan KT ile içinde yakın ilişkiler kurmasını engelleyen bir yara taşıyan KT arasında bir uyumsuzluk vardı. Terapimizin bir kısmı, bu iki parçayı bütünleştirmeyi amaçlayacaktı.

KT ekolojik saha çalışanı olarak görevliydi; uzun saatler boyunca, genellikle kötü hava şartlarında, bütün gece hayvanların kendi doğal çevrelerindeki yaşam alanlarını inceliyordu. Ayrıca, haftada birkaç akşam sorunlu gençlerle çalışmak üzere gönüllü olmuştu. Kendi kuşağından pek çokları gibi KT de dünyadaki eşitsizliklerden, yoksulluk ve acılardan yakınıyor, bunlarla mücadele etmek istiyordu. Telefonuna küresel çapta yaşanan gaddarlıklara ve travmalara dair görüntüler, anlatılar ve canlı yayınlar yağıyordu. Hayatı ve zihni bunlarla doluydu. Dünyanın güvensiz ve geleceğin belirsiz olduğu kaygısı çok artmıştı. Şöyle dedi bana: “Kendimi yaptığım işle ve onun başkaları üzerindeki etkisiyle ölçüyorum.” Onun yüksek fikirlerine gerçek bir saygı, çetin görünen geleceği nedeniyle de empati duymaktaydım. Ayrıca, genç bir insanın masum sevincinden mahrum kalmış olduğunu düşünerek bir yitirişin acısını hissettim. Kendini ölümsüz hisseden, umut ve neşe dolu gençliğin mutluluk verici cahilliği, sanki KT’nin yanından geçip gitmiş gibiydi.

KT anlatmaya devam etti, ağır zarara neden olmuş iki cinsel ilişki dinledim ondan. İlki en kötüsüydü. KT konuşurken, içindeki katıksız acıyı hissedebiliyordum: Sözcüklerin arasında büyük boşluklar kalmaktaydı. Anlatabilmek için KT uygun bir dil bulmaya uğraştığı şeyi aslında hatırlamak istemiyor, ama başka bir ilişki için onunla baş etmesi gerektiğini de biliyordu. On yedi ile on dokuz yaş arasın-

da iki yıl sürmüştü bu durum. Hem duygusal hem de bedensel olarak kötüye kullanılmıştı: Adam ona yalan söylemiş, cinsel saldırıda bulunmuş ve intihar edeceği tehdidiyle ilişkide kalmaları için manipüle etmişti. KT saldırıyı polise bildirdi ama bir işlem yapılmadı.

KT'yi dinlerken donakalmıştım ama bu uyuşmanın altında bir öfkenin yattığı düşünüyordum. Hissedecek çok şey vardı. Belki de bundan dolayı veya sezgisel olarak, daha derinlere inmek için doğru zaman olmadığını hissettim – yine de bu konuyu birçok kez ve derinlemesine tekrar gözden geçirmemiz gerekeceğini biliyordum. Neler olduğunu bana anlatabilmek için KT'nin büyük bir cesaret göstermesi gerekmişti. Uğradığı saldırıyı daha önce tam olarak dile getirmiş değildi – çok yakın olduğu annesine bile. Biriyle yaşanan ilk ilişki biçimlendiricidir, bir yetişkin ve cinsel varlık olarak benlik duygumuzu ve bildiğim kadarıyla bir kadın veya erkek olarak kimliğimizi şekillendirir. Eğer iyileşme sağlanacaksa, bunun KT için doğurduğu sonuçları tümüyle araştırmak gerekecektir.

KT daha güçlü bir tonda konuşmaya başlamıştı, sanki hikâyesi kendine ait bir ivmeyle anlatılmayı bekliyor, seslendirilmek için savaşıyor gibiydi. Birkaç ay sonra başlayan ikinci ilişkisi iyi gitmiş, en azından KT öyle olduğunu düşünmüştü, ta ki adam onu tam dokuz ay boyunca habersiz bırakana [ghosting] kadar. Tamamen kaybolmuştu ortadan. KT onu bulmaya çalışırken çılgına dönmüş, paniğe kapılmıştı; adamın hayatından kasıtlı olarak çekildiğini anlayınca ise öfkelenmişti. İlişkiyi kesti ve düşünmemeye çalıştı: Yaşadıkları çok acı vericiydi, bir şey bilmiyor olmak aklına neden böyle olduğuna dair çeşitli senaryolar getirmişti – tahayyül gücü sınırsızdır ve çoğu zaman gerçeklikten daha kötü olma eğilimindedir.

Gölgelenmenin bir versiyonunun her zaman olduğunu anlamıştım, ama şimdi daha sıkışmış görünüyordu. Aynı zamanda, bir kişiyi görmeden de iletişim kurmanın sayısız yolu varken, daha da

acımasız görünüyordu – birinin veda etmemesi benim için anlaşıl-mazdı. İnsanların nasıl öldüğünün farklı etkileri olması gibi ilişkile-rin nasıl bittiği de partnerlerin toparlanıp iyileşme kapasitesi üze-rinde büyük bir etkiye sahiptir. Kesinlikle iyi ve kötü sonlar vardır. KT'nin üzerindeki etki, dört yıldır hiç kimseyle ilişkisi olmamasıydı.

Sinirlenmişim. Olduğu yerde sessizce kaynayan bir öfkeydi bu, bir öfke olduğunu bile fark etmemiştim – ama belirtisini biliyor-dum: İçimden geri çekilip susmak geliyorsa, genellikle bunun nedeni düşük seviyeli o öfkedir. Büyük bir ihtimalle KT'nin öfkesi bana da geçmiş, ama kendi deneyimlerime bağlanarak yoğunlaşmıştı. Uzun sayılacak bir süre hiç konuşmadım. Sonra küfrettim: “Ne boktan şey bu!” Bazen kısa ve sert bir küfür iş görür, uzun soluklu yanıtlardan daha empatiktir. Sonra kendimi KT'ye doğru eğilirken buldum, ba-sitçe “Başına gelenlere çok üzüldüm,” dedim ona. “Hiç olmamalıydı böyle bir şey. Kendine bunun seninle ilgili olmadığını anlatmalısın, bu onun işi.” KT sessiz gözyaşları döküyordu. Arındırıcı gözyaşla-rı. Hikâyesi dışarı çıkmıştı artık, utanarak içinde tutmuyordu onu. Bana anlatmıştı; KT'ye biraz daha yaklaştım, bütün bunlar karşısın-da artık yalnız olmadığını bilmesini istiyordum.

KT'nin geçmişine kısaca bakınca, olağan tutumunun güvenme-mek olduğunu anlamıştım. Dünya ona güvensiz görünüyordu, do-layısıyla birçok sorununun merkezinde güç ilişkileri vardı. Ve bizim aramızdaki güç dengesi eşit olmadığından –ben sadece dinleyip ken-dimi açmadığım için daha güçlü durumdaydım–, eşit güçlere sahip olmamızı önemsiyordum. Gücün başka dış göstergeleri de vardı: Yirmi dört yaşındaki KT'ye kıyasla benim yaşım epeyce büyüktü. Hayat tecrübem çoğunluktan birinin tecrübesiydi: beyaz, hetero-seksüel, evli. Azınlıktan biri olarak yaşamamanın, önyargılardan dolayı acı çekmenin veya dışlanmanın nasıl bir şey olduğunu hiç bilmiyor-dum. Öyleyse varsayımlardan kaçınmaya dikkat etmeliydim. Ayrıca,

KT'nin geçtiği süreci hızlandırıcı bir etkide bulunmak değil, onun kendi temposunda hareket etmesini ve onu anlamayı istiyordum. Ayrı bir gündemim veya varmak istediğim belli bir nokta yoktu. Şunu hissediyordum: KT bizim ilişkimiz çerçevesinde kendi gücüne ne kadar sahip olabilirse, bunu kendi içinde ve sonra da dışarıda, başkalarıyla olan ilişkilerinde de yapmayı o kadar iyi öğrenebilirdi.

Uzun ve çok konuşuyordum, KT bütün söylediklerimi kesiverdi: “Ama ben sana güveniyorum.” Sesinde az önce duyulan kırılganlıkla bunu söylediği anda duyulan güven arasındaki karşıtlık, doğruca yüreğime işlemişti. KT'nin saf kırılganlığı içimde bir kıpırtı yaratmıştı: Bu saflığı kendi sahiciliğimle birleştirmek istiyordum.

KT'nin nerelerden destek alabileceğine dair daha kapsamlı bir resim elde etmek istedim. Ailesinin “yüzde 100 yanında” olduğunu duymak beni sevindirdi. Annesi KT'nin biseksüel olması hususunda olumlu şekilde aktif davranıyordu. Cinsiyet kimliği konusunu da araştırmış, hatta “nötr cinsiyet” gibi terimleri iyice anlamaya çalışmıştı. Ebeveynlerinin bu konuda alışılmadık olmalarından, yaştlarının çoğundan çok daha açık fikirli ve sıcak olmalarından duyduğu gurur, KT'nin sesinde belirgindi. Annesinin olumsuz yaklaşmayacağını bilmesine rağmen, olağan ikiliğin dışında ya da aoseksüel olduğunu henüz söylememişti. Bunun şimdilik bir parça fazla ani olacağını hissediyordu. Annesi konuşurken hassas bir dil kullanıyor, örneğin “kızım/oğlum” yerine “evladım”, “sevimli kız/oğlan” yerine “sevimli insan” demeye dikkat ediyordu. Babası bazen anlamlı sorular sorsa da bu konulara fazla girmemişti. Eleştirel bir tutumu yoktu, sadece “ona göre değildi” bu. KT babasının tavrına üzülüyor, daha ziyade onun bir kişilik özelliği olarak kabul ediyordu.

KT'ye göre, annesinin pek çok farklı kültürle karşılaşmak sayesinde öğrendiği çok şey vardı. Gençliğinde kendini Hristiyan doktrinine adanmış bir insandı: Nerede yaşıyor olurlarsa olsunlar, her Pa-

zar kiliseye gitmek için kilometrelerce yol kat ederlerdi. Ama annesi artık kilise doktrininin birçok bakımdan sorgulamaya başlamıştı ve cinsiyet kimliği ile cinsel tercih de buna dâhildi.

Sonunda internetteki geniş bant sorununuz çözüldü, artık KT'yi görebiliyordum. Ama aramızda beklediğim gibi daha derin bir bağ oluşmamıştı. Bu aşamada, birlikteliğimizin derin olduğunu hissettim ve KT'nin anlattıklarını zihnimde görüntülere dönüştürdüm. Yani yüzlerimizi değil zihinlerimizi birbirine göre ayarlıyordum. Bu benim yavaşlamamı, sözcükleri seçerken daha özenli olmamı, daha dikkatli dinlememi sağladı. Yani KT'yi içeriden bakarak daha doğru gördüğümü hissediyordum.

Danışanımın yüzünü okumak benim varoluş şeklimdir – hepimizde olduğu gibi: Beynimiz görünüşle ilgili varsayımları sevgi, nefret, tehlike veya güvenlik duygularının olup olmadığını görmek için bir kısa yol olarak kullanır. Ekranda gördüğüm KT içimdeki resimle uyumluydu: Zarif kesimli, geriye taranmış siyah saçları, soluk ve pürüzsüz cildiyle tezat oluşturunuyordu. Vücut hatları 1950'lerin klasiği olan kum saati şeklindeydi. Asıl dikkat çekici olan, tırnaklarıydı: parlak yeşil. KT "Renk biraz tuhaftı, bu yüzden hoşuma gitti," dedi. Ama KT'nin vücut dilini görmek yardımcı oluyordu bana: Konuşurken biraz öne eğik şekilde oturduğu koltuğun köşesini sistematik ve ritmik bir hareketle çekiştiriyordu. KT'nin ilgisi başka yöne çevrilmişti, pantolonundaki bir lekeyi sanki bu şekilde yok edebilirmiş gibi ovalıyordu. Şimdilik bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum ama KT'nin kendini yatıştırma ihtiyacı olduğunu düşündüm: Muhtemelen bir endişe duymaktaydı... KT ile ilgili, onun tüm iç dünyasını bilen ve şu anda dış görünüşüyle uyuşmayan bir şey mi vardı?

KT ekoloji alanında farklı şehirlerde iş başvuruları yapmıştı. Birkaç seans boyunca yeni işinin nasıl bir şey olması gerektiğini araştırdık. Bu KT'nin içindeki birbirine karşıt kuvvetleri daha iyi kavra-

mamızı sağladı. Son altı yılı York'ta geçirmişti, başka herhangi bir yerde kaldığı en uzun sürenin iki katıydı bu. “Yeni bir yaşam, yeni arkadaşlar, yeni bir enerji” için yer değiştirme arzusuyla doluydu. “İnsanlar seni bir süredir tanıyorsa, nasıl biri olduğuna dair beklentileri oluyor. Yeni bir yere taşınınca kim olduğumu, neye benzediğimi denemeler yaparak bir miktar değiştiriyorum... Yıllardır hep aynı kişiyim, artık biraz bunun dışına çıkmak istiyorum.” Bundan sonra nasıl bir değişiklik geçireceğini merak ettim. KT “başka yere taşınmanın üstünden bir yük kaldırdığı” hissine sahipti. Ben bunu şöyle anladım: KT'nin beğenmediği bir parçası varsa, başka yerde kendini yeniden oluşturuyor ve rahatlıyordu. “Cinsiyet kimliği de bunun bir parçası. LGBTQ+ topluluğuna daha çok dâhil olmak, insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurmak istiyorum. Burada sınırlanmış durumdayım, küçük bir topluluk buradaki ... Ve ilk erkek arkadaşım Joe'dan ayrılırsam, birçok arkadaşımdan kopmuş olurum.”

İlginç bir şekilde, KT yer değiştirmeyi düşünmekteyken, eski bir meslektaşıyla yakın bir arkadaşlık gelişmeye başlamıştı, yani KT'nin tam da özlemini çektiği şey olmaktaydı. Bu kadın KT'nin şefi ve eğitmeniyken işten ayrılmıştı. Yeni bir iş görüşmesinden önce KT'yle konuşup ona cesaret vermek için zaman ayırmış, kendisini ne kadar değerli bulduğunu söylemişti. Birlikte ağladılar. Bu KT'nin hiç yapmadığı bir şeydi, yepyeni bir deneyimdi. Ama sarsıcı da olmuştu: “Daha önce kendimi bu kadar yaralanabilir hissetmemiştim.” Gözlerinde yaşlar görüyordum. O anıyı hatırlamak, aynı derin duyguyu ateşlemişti. İkimiz de bu olayda KT'nin bağ kurma, tanınma ve görüldüğü haliyle sevilme özleminin ortaya çıktığını seziyorduk – arkadaş KT'ye inanıyor, ondaki potansiyeli fark ediyordu. KT zırhını kuşanmak zorunda kalmayacaktı. Ayrıca, bu yeni bağlantı KT'nin peşinde koştuğu bir şey değildi: “Ben farkına varmadan gerçekleşti.” Özellikle şefinin ayrıldıktan sonra onu unutma-

muş olmasından etkilenmişti. “Beni unutmamıştı, ayrılmasının bir son olmadığını görüyordum, beni hatırlıyordu, hâlâ zihnindeydim onun...” KT’nin kendi yaşamında yaptığıнын (“Bu kadar, arkadaşlık bitti”) tersiydi bu. KT nasıl yolculuk yapılacağını, yer değiştirmeye nasıl devam edileceğini ve bir yere nasıl varılacağını iyi biliyordu; ama birine nasıl tamamen bağlanılacağını bilmiyordu Ve bu da en önemli konulardan biriydi.

Bir süre sessiz kaldım, söyleyecek sözüm olmadığı için değil, KT’nin derin üzüntüsünü, hayatında, bütün hayatı boyunca üst üste yığılmış kayıplarını hissettiğim için. Göğüs kemiğimden çeneme kadar yükselen bir acı yığını: KT’nin yaşadığı yerleri, evlerini, arkadaşlarını, okullarını yitirışı ve bütün bunların dünyaya açık bir insan olmasını engellemesi. Tabii bu “üçüncü kültür çocuğu” olgusunu KT de araştırmıştı. Üçüncü kültür çocuğu, kişiliğinin biçimlendiği yıllarını içinde doğmadığı bir kültürde geçiren, kendini yerel kültürle özdeşleştirmemiş ve sonra kimliğini ailesi aracılığıyla elde etmiş biridir. Yitirilen arkadaşlıklar, asılı kalmış bir keder yaratmıştı; çok sayıda kayıp, kişinin onlar için gerektiği gibi yas tutamadığı anlamına gelir. Benim “yaşayan kayıplar” dediğim şeydir bu.

KT’ye bedeninde neler hissettiğini sordum. “Bilmiyorum, galiba ağırlık hissediyorum,” dedi. “Daha önce böyle her şey hakkında konuşmamıştım. O kadar çok şey anlattım ki! O kadar çok şey konuştuk ki! Ama anlattığım tek kişi sizsiniz. Konuşmak iyi geliyor... aslında biraz da korkutucu, açığa vurucu ve biraz... üff!”

KT işe girememişti. Yine de bunu faydalı bir deneyim sayıyordu ve iyi bir geribildirim almıştı. Bu bizi daha önceki bir tartışmaya geri döndürdü: KT’nin coğrafi yer değiştirme ihtiyacı bir tür refleks miydi? Hiçbir yerde uzun süre duramıyor olması bir alışkanlık mıydı, yoksa onun için en iyi olan zaten bu muydu? KT önceki sözlerini tekrarladi: “Burada sanki tuzağa düşmüş gibi hissediyorum – hep

aynı iş, aynı kent. Biraz sıkıcı olmaya başlıyor ... Kendimi biraz daha iyi tanımak istiyorum. Taşınmak, değişmek için bir fırsat.” Rahatsız durumdaki insanların can sıkıntısından bir an önce kurtulmak isteyeceğini ve birinin canı sıkılıyorsa, bunun genellikle arka plandaki gerçek duyguları engelleyici bir savunma olduğunu düşündüm.

KT ürkmüş görünüyordu, değiştirmek istediği şeyin mesafeli duran yabancı konumu olduğunu kavramaktaydı. “Temas başlatmayı düşünmüyorum bile. Çocukken anneme ‘Onlar benimle oynamaz,’ diye yakındı. Oyunu ben başlatmazdım, onlar başlattığında da ısrarla kendi oyunumu sürdürürdüm...” Kontrolü elde tutma ihtiyacının kökleri eskiye gidiyordu. KT bunu fark edince, aslında York’ta tuzağa takılmış olmaktan çok kendi acı verici düşüncelerinin tutsağı olup olmadığı sorusuyla karşılaşmıştı. Ben de ona şunu sordum: Aynı yerde kalması yeni bir kente alışmak, yeni bir iş bulmak, yeni arkadaşlar edinmek için uğraşmak zorunda kalmayacağına göre, içsel bir genişleme fırsatı sağlamaz mıydı? KT şöyle yanıtladı: “Burada kalıp gelişebilir, dünyayı genişletebilir miyim? Her zaman yaptığımdan çok farklı bir şey olurdu bu... Hayatımdaki insan sayısını attırmam gerekmiyor, ama beni ilişkilerimin derinliği uğraştırıyor. Onun uğruna kalacağım bir ilişkim yok.” KT’nin yalnızlığının buzlu rüzgarını içimde hissettim.

Bu konuşma KT’yi yeni bir romantik ilişki aramaya başladığını açıkça söylemeye yöneltti. Bütün randevu uygulamalarını denemiş, birkaç kişiyle buluşmuş, ama belli bir noktadan sonra kendini geri çekmişti. “Bir randevuya gidiyorum, ama sonra gelen mesajları cevaplamıyorum. Fazla baskıcı ve yapışkan oldukları hissine kapılıyorum. Ve ilgimi kaybediyor, ilişkiyi kesiyorum.” İçimden bunun daha önce KT’ye yapılanın bir yankısı olduğu düşüncesi geçiyordu, bunu hemen dile getirmenin uygun olup olmayacağını soruyordum kendime. Benim yerime KT seslendirdi aynı şeyi ve çok yıldırıcı olduğunu itiraf etti. Yeni bir ilişki istiyor ama böyle bir ihtimal belirdiğinde

gerekli çabayı tam olarak gösteremiyordu: “İlişkinin yürümeyeceği riski...” KT öne eğildi, tırnaklarını birbirine sürterek yavaş bir tempoyla, sözcüklerin anlamını ağızından çıkarlarken keşfediyormuş gibi konuştu: “Birine açılıp ona güvenmek istemiyorum... Geri döner ve beni yaralarsa diye... Ve ayrılıyorlar benden.”

KT’ye bedeninde neler olup bittiğini sordum: Vücudunun ağırlaştığını, göğsünde ve omuzlarında bir sıkışma olduğunu hissediyordu. Titremeye başlamıştı. Nefes alıp bedeninin içine yönelmesini istedim. Gözlerini kapayıp konsantre oldu ve önce bir siyahlık gördü, sonra da Joe’nun görüntüsünü. O en kötüsüydü, KT’nin gerçekten kendini açtığı tek kişiydi. KT kendini savunmasız hissettiğinde Joe bir şey yapamayacağını söyler, onun duygularını yok sayar, içine kapanmasına neden olur, sonra da bildiğini okurdu. KT’nin ne hissettiğini söylemesine bile imkân tanııyordu. İkinci erkek arkadaşına tam olarak güvenememişti KT, yine de onun ortadan kayboluşu insanlara genel olarak güvenilemeyeceği inancını pekiştirmiş ve onu terk etmişti.

Kötü bir deneyimin beyinde cırtbantla tutturulmuş gibi yapışıp kalmasının geçerli evrimsem nedenleri olduğunu biliyordum; bu bizi aynı kötü olayın tekrarlanmasından korur, ama kesinlikle her zaman yararlı bir şey değildir. Yeni olumlu duyguların gelişimine imkân sağlaması için işlendikten sonra serbest bırakılması gerekir. Bu iki erkek arkadaşın KT’yi nasıl derinden yaraladığını ikimiz de kavramıştık. KT’ye neyin farklı olmasını istediğini sordum. “İnsanların içeri girmesine izin verebilmek, güvenecek doğru insanlar bulabilmek istiyorum. Çoğu zaman insanın açılması büyük bir adımdır. Benim için bu, duygusal olarak açık ve aralanabilir olmakla karşılaştırıldığında sönük kalıyor.”

Ne kadar düzensiz olduklarına bakmadan hissettiklerimizi ne kadar açıkça gösterirsek, bağlantının o kadar dürüst olacağı hususunu ele aldık. KT “radikal yaralanabilirlik” diye bir ifade kullanınca, ikimiz

de güldük. Daha önce bunu hiç duymamıştım ama paylaşmanın ve açık olmanın bu “radikal” yoğunluğu tipik bir şeydi. KT Facebook’ta insanların açık olduğunu görünce gıpta ediyor, bunu yapabilmeyi istiyordu. Ne var ki: “İnsanlara yük olmak istemiyorum, insanlara açılmak istemiyorum. Öyle yaparsam ayrılırlar.” KT’nin konuşması yine yavaşlamıştı. Ellerini gözlerine bastırıyordu. Ağlıyor mu diye baktım. Evet, ağlıyordu. Hafif bir sesle, benim karşımda da yaralanabilir olduğunu söyledim. KT gözyaşlarını kurularken doğruladı bu dediğimi.

Çalışmamız sürmekteyken, KT’nin cinsiyet kimliği konusunda netleşme istediğimi fark ettim, onun kendini nasıl tanımladığını bilmek istiyordum. “Ben biseksüelim ve cinsiyet kimliğim olağan ikiliğin dışında. En genel anlamda erkek de değilim, kadın da. Ve asek-süel olmaya daha çok meyilliyim. Cinsel çekim hissetmiyorum. Seks arzusu yok bende ya da çok nadir. Daha çok duygusal bağla ilgiliyim.” Bu yanıtı beni cinsel yöneliminin –önceki cinsel ilişkileri erkeklerle olduğuna göre– nasıl işlediği sorusuna götürdü. “İyi anlaştığım birini ararken her iki cinsiyete de bakıyorum – bir ilişki düşündüğümde seks ön planda değil benim için. Seks ek bir bonus. Her şeyden sonra geliyor... Arkadaşlarım için seks en önde gelen şeylerden biri.” Şimdiye kadar hayatta kendi anlayışımın nasıl olduğunu düşündüm. Benim gözümde seks genellikle iki insan arasındaki ilk çekiciliğin katalizörüydü: birinin görünüşünden hoşlanma, çekici bulma, birlikte uzun zaman geçirme, sonra genellikle bir öpüşme şeklindeki ilk bedensel temas ve bunun sekse varması veya varmaması.

KT seks istememesi gibi bir durum olmadığını, bunun sadece sonradan geldiğini açıkladı. İnsanlar hemen seks yapmak istiyor ve böyle bir tutum çoğu kez hayal kırıklığı yaratıyordu. Hassas bir konuya, benim için yeni olan bir alana girmiştik. KT’yi kendi düşüncemi belirterek yanıtlayabilmek için söyleyeceğim şeyin doğru olmasını istiyordum. “Ne anladığımı ben de sana söyleyerek kontrol

edeceğim. Kendinle olan ilişkin önemli. Cinsiyet kimliğın olağan iki-
liğin dışında, ne erkeksin ne de kadın ve biriyle çıktığında buna göre
muamele görmek istiyorsun. Aseksüel olduğun için o kişinin nitelik-
leriyle bağlantı kurmak istiyorsun, senin bir ilişki oluşturmak üzere
geçtiğin yol bu şekilde. Yaygın yol ise hızlı olanı, cinsel çekimden
geçiyor. Ne düşündüğümü söyleyeceğim, yanlışsa düzelt beni: Bir
erkek veya kadını seçme imkânı bir bakıma sana çok sayıda seçenek
sunuyor; ama seninle aynı algılara sahip, aynı tür ilişki isteyen birini
bulma çabası, alanı daraltıyor. Pratik olarak, birini bulmak senin için
daha mı zor bu durumda? Seçeneklerini sınırlandırıyor mu?”

KT buluşmaların genel olarak kâbus gibi olduğunu kabul etti.
İnsanlar seks istemekle kalmıyordu: Bakış açıları “özünde seksist
ve kadın düşmanı; erkeklerin belli bir çıkma şekline alışık olduğu
bir dünyada hareket ediyorlar. Beni bir kadın olarak görüyorlar ve
birlikteyken belli bir tarzda davranmamı bekliyorlar.” KT’nin hayal
kırıklığı sesine yansıyor. Büyük ölçüde erkek giysilerinden oluşan
giyim tarzının vücut şekline uyup uymadığını ve özellikle istemediği
bir şey olan kadın olarak görülmeyle ilgili olup olmadıklarını düşü-
nüyordum. Öfkelerini de duyuyordum sesinde: kendini nasıl gördüğü
ile dışarıda bir kadın olarak görülmesi arasındaki uyumsuzluk; ona
“tatlım”, “sevgilim”, “küçükhanım”, “güzel hanımefendi” diye hitap
ettiklerinde kendini himaye altında hissetmesi. “Erkekler kapıyı tu-
tup buyur ediyor beni. Kendimi bununla hiç özdeşleştirmiyorum.”
Gönüllü bir çaba olduğunda bile, KT çoğul zamirinin kullanılmasını
istediğinde, bu her zaman ciddiye alınmıyordu.

Randevuların ve zamirlerin şaşkınlığa kırımları arasında bir
netleşme anı yaşadım. Bunu KT’yle birlikte sınamak istiyordum. Yeni
ve bilinmeyen alanlarda yol alarak, kendini nasıl gördüğü ile başkaları
tarafından görülme biçiminin karşı karşıya gelmesiyle ortaya çıkan
gündelik zorluklarla baş etmeye girişmişti ve bu da belli bir sağlamlık

gerektiriyordu. Romantik ilişkiler de yeni bir alandı onun için. Birçok kıtada bulunmuştu KT, bütün hayatı seyahat ederek geçmişti: Şimdi de her zaman yaptığı şeyi, bu defa psikolojik olarak yapmıyor muydu? Şu yanıtı verdi: “Belki de içeriye bakmak zor iş olduğu için taşınmak istiyordumdur. Yeni bir yerde kendimden biraz kurtularak rahatlayabilirim. Seyahat etmek için can atıyor olmama rağmen, burada kalıp bir süre kendimle ilgilenmek, bir süre buna devam etmek istiyorum.” Gerçek bir değişime benziyordu bu. Önemli bir esin gibiydi.

Önemli bir aksama yaşadık. Tatile gideceğimi KT’ye söylemeyi unutmuştum. Söylediğimde, sesindeki geri çekilmeyi işittim, iletişimden çıkacak gibiydi. Tam da KT’nin korktuğu şeyi yapmıştım. Tam da yapmamakta kararlı olduğum şeyi. Hatamı kabul ettim ve onu geri geleceğime, ne kadar uzun sürerse sürsün birlikte çalışmaya devam edeceğimize ikna etmek için elimden geleni yaptım. KT sakinleşmiş görünüyordu, ancak sonraki iki seansı iptal etti: birini iş, diğerini migren nedeniyle. Kopukluğu açık ve dürüst bir şekilde onarmak benim sorumluluğumdu ve devam edebilmemiz için hayati önem taşıyordu. KT’nin bana ne kadar kızdığını, ne kadar yüzüstü bırakılmış hissettiğini söylemesi gerekliydi. Bu duyguların yolunu açmalı, reddetmeden onlarla yüzleşmeliydim. Kopukluk yüzünden ne kadar kötü hissetsem de tüm ilişkilerde bunun kaçınılmaz olduğunu biliyordum. Güveni inşa eden mükemmellik değil, onarma kapasitesidir.

Yaz sona erdiğinde, terapiye yeniden başlamamız için bir e-posta gönderdim ama cevap almadım. KT’nin hiçbir açıklama yapmadan ve veda etmeden benden ayrıldığını hissediyordum. Onu kaybetmiş olabileceğimi düşündüm. Sanki hiç yokmuşum gibi bir kenara bırakılmış olduğum duygusu yaşıyordum. Saplantılı bir arayış halindeyken merak içinde olmanın ve bulamamanın kaygısını hissediyordum. Bana daha uzun gibi gelen birkaç hafta geçtikten sonra, KT’den aldığım postayla müthiş rahatlardım. Nasıl günler geçirdiğimi anlattı-

ğında, kabalık ettiği için bol bol özür diledi. Başka bir şey olup olmadığı merak ediyordum ama KT bilinçdışı süreçlere bakmakla ilgilenmiyordu. Çalışmalarımız başka bir kopukluk olmadan devam etti.

KT hakkında konuştuğum süpervizörüm birdenbire onun kendi bedeniyle nasıl bir ilişkisi olduğunu sordu. Ben de aynı şeyi KT'ye sordum ve şu yanıtı aldım: "Vücudumla bir ilişkim yok. Onunla ilgimi kesmeye çalışıyorum. Herhangi bir kısmından dolayı ne memnunum ne de rahatsızım.... Boyun eğip olduğu gibi kabul ediyorum onu." Konuşurken kollarını sıkıca kavuşturmuştu. Off! Bedenine karşı gerçekten sert bir tepkiydi bu.

Nedenleri çok katmanlıydı. KT'nin boyu küçük yaşta uzamış, yaşlılarından çok daha önce, dokuz yaşında adet görmüştü. Farklı olması, yaşlılarından uzaklaşması anlamına geliyordu. Bu durum KT'de aşırı bir korku yaratmamıştı ama karmaşıklık hissi veriyordu. "Vücudum bana karşı çalışıyormuş gibiydi." Eskiden üstünde giysi olmadan dolaşmayı seven KT, buna derhal son vermişti. Giysi satın alırken kız çocukları bölümüne gitmekten hoşlanmıyor, her zaman erkeksi [*tomboyish*] kıyafetler seçiyordu. Başını yana eğerek anılarını aktarmaya devam etti. KT hiçbir zaman kız olmadığını düşünmüş değildi, böyle bir ihtimal aklından geçmemişti. Ama artık istediği şeyleri asla giymeyeceğini biliyordu, çünkü ince beli, dolgun kalçası ve büyük göğüsleriyle vücudunu erkek kıyafetlerine sığdırması oldukça zordu. O günden itibaren vücudu gözüne biçimsiz görünmeye başlamıştı. Yukarıda ve aşağıda daha düz, daha az kıvrımlı olmak isterdi. KT bazen göğsünü düzleştirmek için spor sutyeni takıyordu. Hatta göğsünü bağlayan insanlar da tanıyordu. O kadar ileri gitmedi, ama aynaya baktığında gördüklerinden hoşnut değildi.

Bunun KT'nin asexual olmasıyla ilişkisini sorguladım: Bir tür kopma mı oluyordu? Cinsel ilişkiye girmekten kendi kendini alıko- yuyor olabilir miydi? KT kıpırdamadı, yukarı baktı sadece. İlk erkek

arkadaşı, seks yapmaya başladıklarında KT'yi cezalandırmıştı: "Seks yapmak istediğim için kendimi kötü hissettiriyordu bana – hem bir şeyleri kışkırtıyor hem de karşılık verecek olduğumda beni tecavüzle suçlayabiliyordu."

Zalim-kurban-kurtarıcı şeklindeki drama üçgeninin bu noktasında KT kurtarıcı ile kurban arasında gidip gelmekteydi, kendi sesini bulup kendi adına konuşamadı. KT hiçbir zaman başka bir kişiyle birlikteyken orgazm olmamış, hatta zevk hissetmemişti. Sadece tek başına haz duyuyordu. Sonraki yıllarda vücuduna iyice yerleşen hasar yaklaşılamayacak kadar acı vericiydi. KT yılmış, vazgeçmişti. Ona belki de asexüel olmadığını söyledim, durumu zarar verici seks yaşamış olmaktan ibaret olabilirdi.

KT susuyordu, başını salladı, güldü. Ve ağladı. Sonra düşüncelere daldı, koltuğu çekiştirmeye başladı. "Asexüel olmaya eğilimliyim ama bunun bedenime karşı hissettiğim uzaklıkla bir ilgisi olup olmadığından yüzde 100 emin değilim." KT'ye bedeninde neler olup bittiğini sordum. "Gergin" diye yanıtladı, sonra gitmesi gerektiğini söyledi bana. Bu kadarı yetmişti. Ortaya çıkan durum KT için hem biraz korkutucuydu hem de önünde olası yeni yönelimler açıyordu. Önemli bir çalışma yapmış, o yıkıcı adamın geride bıraktığı korkunç mirasın örtüsünü kaldırmıştık.

KT York'ta kalmaya karar verdi: "Kök salabilirim. Uzun vadeli işlere odaklanabilirim – birkaç ayda bir durumun değişeceği, hayatın var olmayacağı korkusu yaşamadan. ... Kalmanın yarattığı duygu değişmeye benziyor: kendime ve arkadaşlarıma zaman ayırmak, hayatta kalma modunda olmamak. Dışarıdaki yabancı olmamak için çabalamaya kararlıyım." KT yeni bir enerji kazanmış görünüyordu. İşyerinde ona yeni ve heyecanlandırıcı bir projede çalışma görevi vermişler, bu da çalıştığı alanın usta bir profesyoneli olarak kendine güvenini güçlendirmişti. Daha önce hiç yapmadığı konuşmalar, görüşmeler

gerçekleşiyordu. “Kendimi insanlara karşı daha açık olmaya zorladım – geçen hafta biterken bir arkadaşım o projeyi almam için sunumda bana yardım etti. Daha önce hiç yapmadığım bir şey bu. Normal olarak hep ben başkalarına yardım ederim, tersi olmaz. Bayağı iyi hissettirdi bana.” Böyle bir riske girdiği için guru duyduğunu hissettim.

KT cinsiyet kimliği ve bunun nasıl geliştiği hakkında daha fazla konuşmaya başlamıştı. Dört yıl önce erkek arkadaşıyla birlikteyken, olağan ikiliğin dışında olmakla ilgileniyordu. Ama adam KT’nin bu deneyimini bir kenara fırlattı ve sonunda KT de bastırdı onu. KT cinsiyet kimliğinin daha net hale gelişini hatırlıyordu. Telefonda konuşmakta olduğu yakın bir arkadaşı ondan “kadın” diye söz etmişti. “O anda bir şey alabildiğine tuhaf bir his yarattı bende, daha önce hiç böyle bir şey yaşamamıştım. Beklemediğim bir histi bu, ama arkadaşımın doğru söylemediğini biliyordum – kimden söz ediyor diye düşündüm. Ben değilim sözünü ettiği. Şok olmuştum.” Gerçekten de bu olay KT’nin kendi cinsiyet kimliğini keşfetmeye kalkışabildiği bir süreci tetiklemişti.

KT’nin iç sesini incelemeye ve bunun dış dünyayla ilişkisini anlamaya çalışarak bir hayli zaman geçirdik. “Olağan ikiliğin dışında olmak akıl karıştırıcı. Dünya sana A’sın ya da B’sin diyor, dünyanın çalışma biçimi böyle. Tuvaletlerden form kâğıtlarına, doğum günü kartlarına kadar sürekli olarak toplumun bana söylediği şeye karşı mücadele ediyorum. ... Kimliğime güvenmem çok zor. Ve biliyorum ki kuşkularım ona uymak istememden kaynaklanıyor.” Bu ikilemde gidip gelmeye başlamıştık. KT’nin iç yönelimlerine sahip çıktığı ve bunların kendini tanımlama biçimiyle uyumlu hale gelmesine izin verdiği giderek ilerleyen bir süreç sonunda onun olağan ikiliğin dışında olduğu netleşti. Kendini ne bir erkek ne de bir kadın olarak görüyordu. “İki cinse de bakınca, ikisine de bir parça uyduğumu görüyorum – benim hakkımda kalıplaşmış algılamalar olsun, varsayımlar yapılsın istemiyorum. Nefret ediyorum bundan. Farklı erkek/kadın tepkilerinden nefret edi-

yorum. Bu ben değilim.” KT’nin düşüncesi basit bir cinsiyet kutusuna kesinlikle sığmadığı noktasında daha da netleşmişti: Kendi yolunu ve olağan ikiliğin dışında olma tarzını bulmak istiyordu.

KT soruların kendisini güçsüz düşürmesinden endişe etse de LGBTQ+ ifadesindeki Q simgesini, “kuir” olmayı “sorgulamanın” kim olduğunu keşfetmesi için çok önemli olduğu ortaya çıkmıştı. Sık sık her defasında cevabı bulduğunu sanıyordu: “Bu benim”, “Oh, evet bu benim”. Sonunda tutarlı ve net bir fikre ulaşana kadar böyle devam etti. “Artık kuşkularıma daha az kulak veriyorum. Onları görmezden gelmeyi daha iyi başarabiliyorum. İnsanlara yaklaştıkça ve onlar da beni kabul edip kullandıkları zamirleri düzelttikçe, beni daha iyi dinlemeye başladıkça, kendime güvenim giderek artıyor, kendimi giderek daha çok dinler oluyorum.” Değişime, karşında olup biten o karışık ve aldatıcı şeyi tanımlı oluyordum.

Uygulamalar yoluyla gerçekleşen randevuların “bir kâbus” olduğunu dinlerken, KT’nin sıkıntısını içimde hissettim. Uzun süreli ilişki amaçlayan biriyle tanışmak istediğini söylediğinde, sessizlikle karşılaşıyordu. Erkeklerin istediği seksti. “Çok moral bozucu. İlgimi kaybettim artık. Aynı zamanda aşağılayıcı da – cinsiyet kimliğime aldırış etmeyen bütün bir erkek sürüsü var, ‘bebeğim’, ‘aşkım’ filan diyorlar bana ve sadece seks istiyorlar. İnternet insanların yüz yüze geldiklerinde asla olmayacak kadar açıkça cinsel bir tavır almalarına izin veriyor – ve seni nasıl bir hayal kırıklığı yarattıklarının farkına bile varmadan ortada bırakmalarına da izin veriyor. Bir mesaj yolluyorum, ya hiç cevap vermiyorlar ya da yalan söylüyorlar.” KT’nin yöntem değiştirerek insanlarla gerçek zamanda buluşması gerektiğinde anlaştık.

Birkaç hafta sonra, çok korkmasına rağmen KT derin bir nefes aldı, korkusunu yenip bir yürüyüş kulübüne katıldı ve bir arkadaşıyla birlikte bir Hızlı-Randevu gecesine başvurdu. Ve bana gururla “Çıkıyorum olduğum yerden,” dedi. Önünde açılmış olanaklar beni

heyecanlandırıyordu. Haftalar geçtikçe, ikimiz de KT'nin güven duygusunun arttığını, iç dünyasına giderek daha fazla bağlandığını ve en önemlisi de kendini bir bütün olarak anlayıp hissettiğini fark ediyorduk. Kendine zaman ayırıyor, ilgi gösteriyordu. Bedeni hakkında konuşmak KT'yi uyandırmış, sevdiği şeyleri yapmaya, bedeniyle dost olmaya ve formda kalmaya yöneltmişti. Joe'nun verdiği zarar artık olduğu gibi kalmış ham bir yara değildi: "Onunla olanları pek de dert etmiyorum. Zaten artık çok az aklıma geliyor. Olanlarla uzlaştım, nesnel gözle bakıyorum onlara. Sorumluluğu kabul edeceğim birkaç şey var, ama çoğu benim hatam değildi. Olanların çoğu onun yarattığı, manipüle ettiği durumlardı. Ona ne olmuş olursa olsun, bütün suç kendisindeydi. Kabul edilemez bir şeydi."

Bu sözler kulağıma müzik gibi gelmişti. KT tüm deneyimini kendi gerçekliğine daha doğru uyacak şekilde yeni bir çerçeveye oturttu ve zamanla iyileşebilir olmasını sağladı. Böylece kendini serbestleştirmiş oldu, daha yakın ve daha açık dostluklar kurma cesareti buldu; bu da daha anlamlı ve tatmin ediciydi, bazen sarsıntılı ve inişli çıkışlıydı ama bu risk her zaman vardır. "İlişkilere gerçekten yatırım yapıyorum. Kâğıt üzerinde biliyordum bunu, ama şimdi kendimi geri çekmeden uygulamaya geçtim – içgüdüsel olarak bildiğim şeyi yaşıyorum. Kendimi net bir şekilde anladığım hissi de bunun önemli bir parçası. Olağan ikiliğin dışında olduğumdan eminim. Aseksüel olup olmadığım üzerinde daha çalışmam lazım. İstikrarlı ve dengeli olup bir süre olduğum yerde kalmakta fayda var. Öğrenmek için o zamanı verdim kendime."

Birlikte yaptığımız çalışma şimdilik tamamlanmıştı. KT'den bir güncelleme almak beni ayrıca sevindirdi: mutlu, işi iyi gidiyor ve randevulaşılıyor.

Kimlik Üzerine Düşünceler

Kişisel Bir Not

Nijeryalı-Britanyalı gazeteci ve yazar Reni Eddo-Lodge'un şu gözlemine katılıyorum: "Britanya hâlâ ırk ve farklılıklar konusunda son derece rahatsız." Böyle olduğu için –kitabın diğer bölümlerinde kişisel durumumdan söz etme gereği duymamama rağmen-, kendi kökenimi belirtmeden kimlik hakkında yazamayacağım sonucuna vardım. Egemen kültürde doğmuş ve yaşam tarzı çoğunluk ile örtüşen biri olarak, doğuştan gelen bir aidiyet duygusuna sahibim – ne hissettiğim, kim olduğum, nasıl yaşadığım bana "normal" görünüyor. Dolayısıyla kimliğim, dünyada rahatça dolaşmama elverişli. Kimlikle uğraşmak zorunda kalmama ayrıcalığına sahip oldum. Terapist olduğumda kimlik konusu radarımda değildi – farklı koşullarda doğmuş olsaydım mümkün olmayacak bir cehalet bu. Gerçi bir terapist olarak aldığım eğitim ırk, sınıf (asgari düzeyde) ve cinsel kimliği kapsıyordu, ancak cinsiyet veya din hakkında hiçbir şey yoktu. Yani bütün çabalarım rağmen, bir azınlıktan olanların hassasiyetlerini, nüanslarını ve yaşam deneyimlerini gözden kaçırabilirim.

Kendimize "Ben kimim?" diye sorduğumuzda, çoğu zaman yanıtlarımızı kimlik üzerinden buluruz. Bence kimlik, üzerinde hayatımızı inşa ettiğimiz temeldir. Kimliğin bir dizi yapı bloğundan oluştuğunu düşünüyorum. İdeal olarak bu temel, öz-değerlendirmemizi ve özgüvenimizi destekler. Yapı bloklarından bazıları sabittir – örneğin ırkımız. Bazıları zaman içinde ya sabit kalır ya da gelişir – örneğin cinselliğimiz. Ve bazıları da işimizde, aşk ilişkilerinde ve hayatta sahip olduğumuz rollere bağlı olarak yaşam boyunca değişiklik gösterir. Kimliğimizin bir kısmı ebeveynlerimizden, yaşlılarımızdan ve

diğer rol modelleri tarafından biçimlendirilir; yaşam boyunca büyüüp olgunlaşırken gelişimsel görevimiz, bunları ve olduğumuzu düşündüğümüz kişiyi uyumlu hale getirmektir. Yaptığımız seçimler aracılığıyla kimliğimiz, değerlerimizi ve inançlarımızı ifade eder. Temel bir ihtiyaç olarak sevilme ve ait olmanın her yapı bloğunda yer aldığını kavramak son derece önemlidir. Bu ihtiyaç karşılanmazsa aile veya toplum tarafından reddedilme korkusu doğar ve bu da büyük sıkıntılara neden olur.

Kimlik karmaşıktır ve tespit edilmesi zordur. Hepimizin aynı anda birden fazla kimliği ve birden fazla benliği olabilir: örneğin Britanyalı, Katolik, bilim insanı, anne, tek ebeveyn olabiliriz ve bu farklı rollerdeyken biraz farklı hissedebilir, hatta biraz farklı davranabiliriz. Yaşamda yol aldıkça ve değişiklikler geçirdikçe, kimliğimizde daima buna göre ayarlamalar gerekli olacaktır. Değişiklikler basit veya karmaşık olabilir: karı veya koca olma, siyasi kanaatimizi değiştirme, cinsiyet değiştirme, başka bir sosyal sınıfa geçme veya başka bir ülkeye göç etme gibi. Kimlik, değişimin merkezidir ve değişimle ilgili bazı zorlukların bulunduğu yerdir. Şimdi olduğumuz kişi olmanın artık sevimyeceğimiz anlamına gelmesinden korkabiliriz. Güç ve statü anlayışımızı tehlikeye atabileceği için değişime direnebiliriz.

Örneğin Owen gibi eşcinsel olduğumuzu açıklamak, bir erkek olarak kırılabilirlik duygusuna ve azınlıkta olmaktan kaynaklanan yalıtılmışlığa yol açabilir. Hatta kendimizde doğru olduğunu hissedip benimseyebileceğimiz şeyleri, toplumsal kabul görmediği için uzun süre inkâr edebiliriz. Böyle bir şey bilinenden bilinmeyene, güvenlikten tehlikeye geçmek anlamına geldiği için ona direniriz. Sonunda, neden olduğu acı olası tehlikelerden duyduğumuz korkudan daha büyük olduğunda, artık inkârı sürdüremeyebiliriz.

İnsanda doğuştan gelen bir ait olma ihtiyacı mevcuttur, bu yüzden, genellikle başkaları hakkında bilgisizliğin etkisiyle, farklılığı bir

tehdit olarak görme eğilimindeyiz. Bu eğilim benlikte iç çatışma veya farklı kimlikleri olan insanlar arasında dış çatışma yaratabilir. Ancak merhametli ve anlayışlı diyalog sayesinde farklılık incelenip daha kapsamlı bir kavrayışın yolu açıldığında, bizi bağlayan şeylerin ayıranlardan daha çok olduğunu görürüz. Owen, Sara ve KT gibi toplumun bütünüyle çelişen bir kimlikle doğanlar için zorluğun bir kısmı, başkalarının yargılarını her zaman değiştiremeyeceklerine göre, nasıl tamamen kendileri olabilecekleridir. İçinde yetiştikleri kültür ayıplayıcı bir kültür olduğunda, utancı da içselleştirmiş olabilirler.

Onların hikâyelerine bakarak bu karmaşıklığı göstermeye çalıştım. Cinsiyet, ırk, cinsel ve kültürel kimlik anlayışlarının değişme sürecinde hayatlarını nasıl etkilediği, kendilerini görme biçimleriyle başkalarının onları görme biçimlerinin nasıl çeliştiği üzerinde durdum. İçinde bulundukları bağlam ve koşullar, yeni kimliklerine başarılı bir şekilde geçiş yapacak gücü bulmalarında merkezi bir rol oynamıştı. Owen ve KT, değişimlerini destekleyen, genel olarak empatik bir ortama sahipti. Ailesinden destek görmeyen Sara ise güçlü olabilmek için mücadele etmek zorundaydı: Yeni bir dil öğrenmesi, eğitim olanaklarına erişmesi, para kazanma becerileri edinmesi ve hayallerini gerçekleştirmek için son derece esnek olması gerekiyordu. Onlara bakınca görüyoruz ki, kimlik duygusuna olan güvenleri kendi dünyalarında işlevli olma tarzları açısından temel öneme sahipti. Bununla ters düşmeleri gönençlerini ve hayata sahip çıkma kapasitelerini baltalıyordu.

Çocuklar ve yetişkinler olarak, yaşam boyunca kimliklerimizi kuşatan kuralları, nelerin onaylandığını ve ailemiz, topluluğumuz ve kültürel bağlamımız tarafından nelerin yasaklandığını veya gizlendiğini öğreniriz. Çocuk henüz bir dile ve onları sorgulama veya anlamlandırma fırsatına sahip değilken iletilen bu mesajların gücünü asla küçümsememeliyiz. Bu kurallar örtük ve açık bir şekilde

öğrenilir. Genellikle en temel sorunlarla karşılaşanlar geleneksel ailelerine, toplumlarına ve kültürel kimliklerine karşı hareket etmeyi seçen ve artık sevmeyecekleri veya aidiyet duygusuna sahip olmayacakları korkusu duyanlardır.

Kimlik, toplumumuzda önemi giderek artan bir konudur: Yaşadığı deneyimler önyargıyla dolu olanlar için çatışmalara neden olabilir. Sesini duyurma olanağı verilmeyenlerin bazıları bu uğurda savaşırlar ve onlar sayesinde anlayışımız artar – ya da dinlemeyi reddederiz. Araştırmalarımızın amacı, psikolojik olarak ortaya çıkan sorunları kimlik üzerinden aydınlatmak ve bunu yaparken anlayışımızı genişletmektir.

Kimlik ve Evrim

Amerikalı psikoloji profesörü Reza Ziai, benzersiz bir birey olarak görülme dürtümüzün nedenini –evrim bilimi aracılığıyla– göze çarpmak ve potansiyel bir eşi çekmek olarak açıklıyor. Bunu rekabette öne çıkmak için görünüş, beceri veya kişilik gibi belirli özelliklerimizi sergileyerek yapıyoruz.

Benzersiz olma yönünde içkin bir arzuya sahibiz, ama bir gruba ait olma ihtiyacımız da var. Evrimsel açıdan bakınca, mantıklıdır bu: Atalarımızın yaşadığı dönemlerde gruptan dışlanma kaynakların, eşin ve statünün yitirilmesi, yırtıcıların tehditleri gibi nedenlerle ölüm demek olabiliyordu. Onlardan kalan fizyolojik miras, içimizde hâlâ yaşıyor: Bir gruptan dışarı atılmak (hangi grup olursa olsun), tepki olarak fiziksel acıya benzer bir gerilimi tetikliyor.

Profesör Ziai'nin araştırmaları uyumsuz mesajlar almanın da stres tepkisini tetiklediğini, çünkü grupla olan bağlılık hissimizde karışıklık yarattığını gösteriyor. Yine evrimsel bir perspektiften,

grubun anlatısına ters düşen uyumsuz bir mesajı özümsemek, kişinin dışlanmasına ve potansiyel ölüme yol açabilir. Grupların ve bireylerin fikirlerine saldırı olduğunu algıladıklarında neden şiddetli tepki verdikleri anlaşılıyor.

Tarihsel açıdan bakarsak, son on yıllarda insanın evrim tarihinin hiçbir döneminde olmadığı kadar uyumsuz grupların bir araya geldiğini görüyoruz. Bugün seyahat, teknoloji ve küreselleşme nedeniyle yüksek seviyede bağlantılı bir dünyada yaşamaktayız. İç sistemlerimiz ise bununla tezat oluşturacak bir şekilde, değişimlerle aynı hızda uyum sağlayamamıştır. Farklılığı varlığımıza potansiyel tehdit olarak görmeye yönelik ilkel bir yatkınlığımız var: “yabancı olanın tehlikesi”.

Görünen o ki, çoğu zaman bu evrimsel tepkinin farkında değiliz ve bilişsel becerilerimizi bu refleksimizin yerine daha düşünümlü taşınmış bir tepki vermek için kullanmıyoruz.

Günümüzde Kimlik Üzerindeki Tarihsel Etkiler

Kimlikle ilgili olarak sıkça göz ardı edilen bir şey, geçmişin bugün kimliklere nasıl baktığımız üzerindeki etkisidir. Tarihimiz genellikle baskın kültür tarafından anlatılır, çoklu bakış açılarının seslerinden yoksundur ve bugün kimliğe bakarken başvurduğumuz anlatıları şekillendirir. Bu hikâye anlatılırken dinamik bir “iyi adam – kötü adam” imgesi yaratılmıştır. Sonuçlar çok yönlüdür: Bize “kötü adam” olduğumuz söylenirse, bilinçaltımızın devreye girmesiyle “kötü adam” nitelikleri göstermeye başlar mıyız? Yalnızca kendi imajımızı anlatan hikâyeler duyarsak kimliğimiz güçlenir, ancak bunun bedeli başkalarının kimliğine empati göstermemek, onları kavrayamamak olabilir mi? Temsil edilmiyorsa ve sesimiz duyulmuyorsa, kimliklerimizin belli bazı yönleri bize daha önemsiz ve daha

az anlaşılmış gibi gelecektir. Hikâyeler kendimizi nasıl anladığımızı ortaya koymaktadır, dolayısıyla tarihimiz silinmiş veya çarpıtılmışsa, kendimizi gerçek anlamıyla tanıyamayız.

Tarihimizin şimdiki kimliğimizle kesişen kombinasyonu çoğu kez sahip olduğumuz kişisel ve toplumsal anlamın karşısına yeni meseleler çıkarır. Geçmişin davranışını öğrenmek ve tekrar etmemek, modern dünyada gelişen yeni sosyal normları ve kuralları anlamak ve yaratmak, bizim için çok daha iyi olacaktır.

Güç ve Kimlik

Kimliğimizin kişisel ve bireysel bir yanı var. Mesele kimlik olduğunda, bazı insanların diğerlerinden daha az zorlandığına dikkat etmeliyiz. Eğer “popüler” veya “daha iyi” olarak kabul edilen bir kimliğe sahipsek, muhtemelen bu dünyada daha rahat hareket edebiliriz. Bu da yargıların ve engellerin dayatılmadığı anlamına gelir ve hayatta daha başarılı bir ilerlemeye olanak tanır. Özellikle Batı’da daha güçlü ve ayrıcalıklı olan beyaz ırkın hiyerarşisi açısından durum böyledir. Bunu yapısal ve nüfuz edici, beyaz adamı iyi olarak gören ve çoğunluğun şansını artırmak için diğerlerini zorunlu olarak marjinalleştiren kültürel bir güç olarak görebiliriz. Kimliğin çok önemli, politik bir boyutu bulunuyor. Psikolojik boyuta odaklandığımızdan, burada bunu ele almayacağız.

Marjinalleştirilmiş ve ana akım kimliklerin kesişme noktalarında, güç ve kimlik etrafında yoğunlaşmış belli bir gerilim var. Kesişen kimliklerin çıkardığı zorluklara örnek olarak, hem gey hem de eşcinselliği ahlaksız sayan bir dini topluluğun mensubu olan birinin durumunu düşünebiliriz. Veya araştırmalardan çıkan şu sonuca bakalım: “Siyah kadınlar ne prototip bir Siyah ne de prototip bir kadın oldukları için

toplumsal olarak göz ardı edilmektedir.” “Kesişimsellik” terimini ortaya atmış olan Kimberlé Crenshaw’a göre eğer siyah, kadın ve engelliyseniz (kendilerine “Triple Cripples” adını veren kadın ikili gibi), üç farklı düzeyde toplumsal baskıya maruz kalıyorsunuz demektir. Diğer beyaz olmayan kadınlarla ve beyaz kadınlarla, tüm etnik kökenlerden diğer engellilerle ve tüm siyahlarla ortak bir yanınız var. Bu üç grubun karşılaştığı tüm baskılar sizin için geçerli olacaktır. Sadece “siyah” veya “kadın” veya “engelli” olanların gördüğü baskıyla değil, aynı anda üçüyle de karşılaşıyorsunuz. Bunların üçü de sizin kimliğinizdir – ve heteroseksüel değilseniz, belki daha fazlası da vardır.

Cinsiyet ve Cinsel Kimlik Araştırması

Genel olarak heteroseksüel erkekler ve kadınların norm oluşturduğu kabul edilir, diğerlerinin bundan saptığı düşünülür. Yine de artık erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıkların, cinselliklerinin ve ilişkilerinin sürekli bir değişme çizgisinde bulunduğunu ve kişinin o çizginin neresinde olduğunun dış unsurlardan etkilenebildiğini biliyoruz. Cinsiyet, cinsellik ve ilişki tercihinde uyumsuz olarak görülen kişiler çoğu zaman psikolojik acı ve sıkıntılar çekmişlerdir: Marjinal hale getirilmeleri, ayrımcılığa uğramaları veya anormal görülmeleri nedeniyle, heteroseksüellere kıyasla daha yüksek oranda ruhsal hastalıklar yaşarlar.

Cinsel yönelim manzarasının nasıl hızla değiştiğini izlemek önemlidir; Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisinden alınan istatistikler bunu açıkça gösteriyor.

- 2017’de Birleşik Krallık’ta 16 ve üzeri yaştaki nüfusun sadece bir milyondan biraz fazlası (yüzde 2) kendini lezbiyen, gey veya biseksüel (LGB) olarak tanımlamıştır. [2015’te bu oran yüzde 1,7’ydi.]

- 2017’de kendini en çok LGB olarak tanımlayan yaş grubu 16-24 arasındır (yüzde 4,2).
- 2017’de kendini LGB olarak tanımlayan erkekler (yüzde 2,3) kadınlardan (yüzde 1,8) fazlaydı.
- 2017’de kendini LGB olarak tanımlayan nüfus ağırlıkla tek yaşayan, hiç evlenmemiş veya medeni partner olan kimselerdi (yüzde 69,4).
- Mart 2014’ten Ekim 2015’e kadar İngiltere ve Galler’de yaklaşık 15.000 hemcins evliliği gerçekleşti; bu evliliklerin yüzde 55’i kadın, yüzde 45’i erkek çiftler arasındaydı.

Bugün için Ulusal İstatistik Ofisindeki trans kimlikle ilgili veriler yetersiz: 2021 nüfus sayımının bir parçası olarak bilgi toplama ve kaydetme ihtiyacı olduğu, 2009’dan beri kabul edilmiş bulunuyor. Bu da cinsiyet kimliği konusundaki görüşlerimizin son zamanlarda nasıl geliştiğini ve umarız ki, “ana akımın” ön saflarına geçmekte olduğunu yansıtıyor.

Araştırmalar, KT gibi gençlerin yaşlılarına açılmayı ebeveynlerinden, vasilerinden veya daha yaşlı kuşaklardan herhangi birine kıyasla daha kolay bulduklarını gösteriyor. Genç insanlar eski kuşaklara açılmakta zorlanıyorsa, muhtemelen daha yaşlı bireyler (yine görece daha büyük) akranlarına karşı cinsel yönelimleri konusunda dürüst olmak için mücadele edebilir, genellikle onu gizleyebilir veya ikili kimlikle yaşayabilir.

Yaşı on sekiz ve daha küçük olan genç insanlar arasında kendilerini LGBTQ+ olarak tanımlayanların ve bunun daha çok kabul görüldüğü bir ortamda yaşayanların oranı daha yüksek. Ayrıca gençler cinsellik ve cinsiyet hakkında daha fazla tartışıyor ve sosyal medyada daha fazla yer alıyor. KT gibi gençlerin psikolojik olarak genellikle önceki nesillere kıyasla daha yavaş geliştiklerini ve kim olduklarını keşfetmek için daha fazla zamana sahip olduklarını görmek

de önemlidir. Yaşları ilerledikçe bu cinsiyet akışkanlığının devam edeceği tahmin ediliyor.

“İkili” [binary] sözcüğü yeni bir kavram olmasa da nispeten yeni bir terimdir. Psikolog Jack Drescher’a göre, 1970’lerin Batı kültüründe, erkek ve dişi şeklindeki ikili normu sorgulayan cinsiyet çeşitlemeleri ortaya çıktı. Birçok kültürde farklı kimlikler saptanmıştı, ancak bunlar yalnızca “akıl hastası veya cinsel sapkınlar” sayılarak yetersiz bir şekilde temsil ediliyordu. Drescher’in bakışını tarih ve gerçek dışı olarak eleştirenler de olmuştur. Araştırmalar, sosyal medyanın bu azınlık grubunun ve diğerlerinin daha yüksek sesle temsil edilmesini sağladığını ortaya koymakta.

Kendini olağan ikiliğin dışında sayan, yani erkek veya kadın olarak tanımlamayan insanlarla ilgili araştırmalar giderek artıyor. İrlandalı psikolog Mairéad Losty, “Falling Outside of the ‘Nice Little Binary Box’” adlı makalesinde “ikili-olmayan cinsiyet kategorisini keşfetmeleri, biyolojik cinsiyetleriyle özdeşleşme ve/veya özdeşleşmemeyi kapsayan benzersiz deneyimlerinin gündeme alınmasını sağladı” demektedir. İkili-olmayan kategorisi kabul edilmediğinde yaşanan reddedilme ve dikkate alınmama deneyiminin özgüvene zarar verdiği görülmüştür ki bu hiç şaşırtıcı değildir.

Doğru bir terminoloji kullanmak önemlidir: doğru sözcükleri seçmenin ötesinde, kişiye kendi benliğine dair daha iyi bir duygu sahibi olma imkânı sağlayacak, genel olarak duyarlı bir dil kullanmak. Bu terimler sadece başkalarının birini hangi kutuya koyacağını bilmesi için değildir; deneyimi kimliğini anlamaya daha uygun olan kişi içindir aynı zamanda. Cinsiyetten söz ediyorsak, cinsiyet konusunda uyumsuz kişiler hakkında kullandığımız dil büyük önem taşır: Bizden doğru terimleri kullanmamızı, örneğin kişi zamiri olarak eril “o” veya dişil “o” yerine “onlar” dememizi isterler.

Doğumdan İtibaren Toplumsal Cinsiyet Gelişimi Araştırması

Bir araştırmada yeni ebeveynlere bebeklerinin doğumundan sonra arkadaşları ve aileleri tarafından en sık hangi sorunun yöneltildiği soruldu. İlk sorunun yüzde 80 oranında bebeğin cinsiyetiyle ilgili olduğu görüldü: “Kız mı oğlan mı?” Ben de ilk bunu soruyorum ve bir şekilde bana önemli görünüyor, ancak nedenini söyleyemiyorum. Acaba bu yeni doğmuş bebeği kontrol altına almak mı istiyoruz? Bebekler konuşmadıkları ve neye benzediklerini bilmediğimiz için toplumsal cinsiyet üzerinden bağlantı ararız. Aklımızda bir cinsiyet olunca, bu bize o küçük kız veya erkeğin ailesi içinde nasıl olacağına dair bir fikir verir.

Dünyadaki ilk günlerimizden itibaren kimliğimizi tanımlayan şeylerin en önemlisi cinsiyetimizdir: oğlan mı, kız mı; mavi mi, pembe mi? Gri bir alan söz konusu olamaz. Cinsiyetimizi nasıl anladığımız, çok küçük yaşlarda biçimlenir: Araştırmalara göre cinsiyeti belirleyen önemli gelişmeler hayattaki ilk iki veya üç yılda gerçekleşmektedir. Çocuklar kendilerinin ve çevredekilerin cinsiyetini anlar ve üç yaşından itibaren saç kesimi ve ses gibi cinsiyete dayalı kararlar verir. Cinsiyet biçimlendirici yıllarda çocukların nasıl algılandığının büyük bir parçası olduğuna göre, bu çok da şaşırtıcı değildir.

Eril ve dişil davranışın koşullanmış olup olmadığı halen tartışma konusudur. Ancak toplumsal cinsiyetin sosyal bir yapılanma olduğu giderek daha yaygın bir şekilde kabul edilmektedir.

Göç, Sığınmacılar ve Kimlik

2017’de 258 milyon insan, yani dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 3’ü göçmendi. Aynı yıl, tüm göçmenlerin yüzde 64’ü –165 milyon uluslararası göçmen– yüksek gelirli ülkelerde yaşıyordu. Son elli yılda göçmen nüfustaki artış yüzde 200’dü.

Gerçi besbellî ama tekrarlamakta fayda var: Etnik kimliğe sahip olarak görülenler yalnızca azınlık gruplarından, çoğunluk ulusun kimliğine sahip addedilir. Şunu da unutmamak gerekir ki, küresel ölçekte beyaz etnik kökenden olanlar azınlıktır (dünya nüfusunun yüzde 11,5'i). Sara bu deneyimi özlü bir şekilde ifade etmişti: "Suriyeli olmaktan utanmak istemiyorum ama ırkçılık ya da acıma da istemiyorum. Her kimsem, o kişi olarak saygı görmek ve değerlendirilmek istiyorum. . . Bir yabancı olarak muamele görüyorum ben."

Göstermiş olduğum gibi aidiyet kimliğinin merkezi bir dürtüsüdür ve yeni ülkelere göç edenler, ister zorunlu ister beklenen bir durum olarak, artık ait olmaktan çıkarlar. Ayrıldığı ülkede başarılı, eğitilmiş ve üst sınıftan olarak görülen biri göç ettikten sonra, artık bunların bir değeri kalmaz. Böyle insanların önceki durum ve koşulları nasıl olursa olsun, statü ve sosyal saygı kaybına uğrayacaklar, kimlikleri parçalanacaktır. Bildikleri her şeyle bağlantıları kopmuş olarak yeni ülkeye gelir ve buradaki zorlu engellerle karşılaşır ki, bu engellerin en önemlilerinden biri de aynı dili konuşmuyor olmalarıdır. Hoş olmayan yeni bir kimlik verilir onlara: "sığınmacı". Toplamlar insanları kategorize eder, "sığınmacı" veya "göçmen" olarak etiketler; bu da onların insani niteliklerinin algılanışını azaltır ve onlar karşısında bir insandan diğerine olan açıklığımızı sınırlar.

Yeni kültüre uyum sağlama ve katılma, son derece karmaşık ve zordur, bunun bir nedeni de kişinin yerleşik kurallara –örneğin kadının için olan kurallar– sahip bir yerden çıkıp başka bir kurallar dizisi veya sosyal beklentilerin olduğu bir ortama gelmiş olmasıdır. Bu kurallar kişinin kimliğini etkileyebilir, ayrımcılığa ve bazı faaliyetlere sosyal olarak uyum sağlayamamaya yol açabilir. Göç eden kişi Batılı olmayan bir ülkeden bir Batı ülkesine gelmişse, bu daha da sık karşılaşılan bir durumdur: belki de kırsal bir bölgeden çıkıp kentsel çevreye gelmenin zorluğu, bir şehirde çalışmak için gerekli

olan becerilerin hiçbirine sahip olmayarak bunalma ve kaybolmuşluk hissi. Sığınmacı olarak görülme ve damgalanma, kişisel planların veya isteklerin hiçbir rol oynamadığı güç eksikliği ile birleştiğinde, göçmenler yeni ülkelerinin insafına kalmış olmaktadır. Üstelik çoğu zaman statüleri belirsizdir ve terör veya yoksulluk nedeniyle ayrıldıkları ülkeye geri gönderilme korkusu yaşarlar. Bu zorluk dikkate alınarak özel bir stres tipi tanımlanmıştır: “akültürafif stres”, yani “göçmenlerin ve onların soyundan gelenlerin yeni bir ülkedeki hayata uyum sağlarken karşılaştıkları, göçle ilgili stres faktörlerine tepki olarak yaşadıkları psikososyal gerginlik düzeyi.”

Beklenebileceği gibi göçmen veya mültecinin yeni ülkesine entegre olmadaki nihai başarısı veya başarısızlığı hem onun kişilik tipine hem de alıcı ülkenin nasıl tepki verdiğine bağlıdır. Asimilasyon süreci son derece zordur. Yeni toplumunda başarılı olan birinin mülteci kimliğini bir kenara bırakması, aidiyet duygusu için mücadele ederken yeni kimliğini tartışması ve yeni bir çevrede hayatını yeniden inşa etmesi gereklidir – bu da zaman alacaktır. Ama aynı zamanda bu kişilerin samimi bir ortama ve kendilerini destekleyen sistemlere ihtiyaçları vardır. Çeşitliliğe değer vermezsek veya farklılığımızı arttırmaya devam etmezsek, kültürel bağlara imkân tanımamış oluruz ve bu da bireyin kimliğini yeni bir ortama aktarmasını veya uyarlamasını zorlaştırır.

Sosyal Medya ve Kimlik

Sosyal medya temsilde ve en önemlisi kimlikle ilgili tüm tanımlama yöntemlerinin doğru şekilde temsilinde temel bir rol oynayacaktır. Amerikalı sosyolog ve nüfusbilimci Ann Morning’in ikna edici bir şekilde belirttiği gibi: “Bugün kamusal tartışmalarda yeni olan şey,

sosyal medyanın –kasaba dedikodularının, mahkeme salonunun veya belediye kayıtlarının çok ötesinde– geniş bir alan sağlamasıdır, bu alanda çok sayıda sıradan insan, belli bireylerin ırksal kimlikleri hakkındaki tartışmaları takip edebilir ve değerlendirebilir.”

Kimlikte Değişim Süreci

Değişim sürecinde ilk adım, farkındalıktır. Kendimize “İşte bu benim,” diyebiliriz, çünkü kim olduğu doğumdan itibaren içimize yerleştirilmiştir ve bütün bildiğimiz budur. Çoğumuz bu mesaj ve inançları incelemeye, bize uyuyor mu veya bizi sınırlandırıyor mu diye sorgulamaya kalkışmaz, çünkü içine doğduğumuz aileyle olan bağı kopartmak korkutucudur. Bildiğimiz herkesten farklı olmak yabancılaşma hissi yaratabilir.

Genellikle değişme için alarm veren şey rahatsızlık hissidir, yaşama şeklimizin veya görünüşümüzün artık uygun olmadığını söyler bize. Koşullar kontrolümüz dışında bize değişmeyi dayatabilir ve bu da sıkıntı düzeyini artırıp yoğunlaştırır. Kontrolü ele almak ve eski kimliğimize sıkıca tutunmak istesek bile, yeni duruma teslim olmaktan başka çaremiz yoktur. Geçmişte sevgi ve kabul görmek için nasıl biçimlenmiş olduğumuz ile bugün kendimizi nasıl gördüğümüzü ayırt etmek zorunda kalırız. Bu kişiliğimizin tüm alanlarını kapsar – cinselliğimiz, cinsiyetimiz, dinimiz, işimiz ve hayattaki rollerimizden ebeveynlerimiz ve çevremiz tarafından koşullandırılmış iç benlik duygumuza kadar.

Bize yansıtılanın dışına çıkmaya kalkışmak cesaret, kendini sevmeye ve kararlılık gerektirir. Benliğin bu gelişen boyutunda netlik sağlamak, zihnimizin içinde ve konuşma yoluyla pek çok gidip gelmeye mal olacaktır. Doğumumdaki kimliğim ile hangi şekli almış olursa olsun gerçek veya yeni ben arasındaki gerilime maruz kalmak ko-

lay değildir. Benim “boktan komite” dediğim eleştirel iç seslerimiz tarafından da kösteklenebiliriz. Bu seslerin bize söylediklerini net bir şekilde duymak ve onlara meydan okumakta yarar var: Sessizce mırıldanarak bizi zehirleyebilir, kendimizden nefret ettirebilirler. Daha nazik, ilgili, şefkatli ve sabırlı bir iç diyalog geliştirmemiz, benliğimizin bu yeni boyutunu açmamıza destek olacak olumlu bir ses oluşturmamız mümkündür.

Değişim süreci yeni eylemler deneyimleyerek, yeni gruplarla bağlantı kurarak ve bu yeni manzarayı daha iyi tanıyıp kavramak için bilgiler edinerek desteklenebilir. Yeni bir aidiyet duygusuna sahip olmak bir tür kederdir, yeni benliğe adım atabilmek için geçmiş benliği kaybetmenin acısıdır: Değişim ne kadar büyükse, kayıp da o kadar büyük olur. Kederde olduğu gibi bu sürecin de paradoksal bir doğası olduğu doğrudur. Amerikalı psikolog Carl Rogers’tan alıntı yapalım: “Benliğimizin kabul edilemez bulduğumuz yönlerini ne kadar çok kabul edebilirsek, değişimin gerçekleşmesi o kadar muhtemeldir.”

Eğer mümkünse, geçmiş benliğimizle bağlantılı ilişkileri sürdürmek önemlidir. Hayatımızdaki önemli insanlarla anlayış köprüleri kurarak yapılabilir bu, geçmiş yabancılaştırıp ondan koparak değil. Ama yapılamadığı, çok acı verici durumlar da oluşabilir. Tüm kayıplara göğüs gerebilmenin anahtarı ise destektir. Böyle bir süreci tek başımıza, yalıtılmış bir halde yürütemeyiz. Ayrıca, bunun zaman alacağını unutmamak gerekir: birçoğumuzun istediğinden daha uzun sürer. Sabır, her zaman gerekli olan tutumdur.

Kimliğimizi değiştirdiğimizde, hayatta bulduğumuz ya da bulmak istediğimiz anlam da kaçınılmaz olarak değişecektir. Şu an için hayatımızı neyin anlamlı kıldığına dair sorulara cevap bulmak da buna dâhildir. Kendimizi gerçekleştirdiğimizi ve kendimizle barışık

olduğumuzu hissettiğimizde, daha derin tatmin düzeylerine erişiriz. Mutluluk aramak yerine hayatımızı anlamlandırmak, uzun vadeli gönence götürür.

Eğer insan zamanla olmak istediği kişiye dönüşebiliyor veya kendini içinde bulduğu yeni şartlara uyum sağlayabiliyorsa, bu acı verici ama aynı zamanda güçlendirici bir şeydir. Ve gereklidir. Sahici olmayan bir hayat sürmek, değişmekten korkmanın fazla büyük bir bedeli olur. Her bir bireyin kimlik yapısının karmaşıklığı göz önünde bulundurulduğunda, bunun tek duraklı bir yolculuk olması beklenemez. Hayatımızın yeni evrelerine adım attığımızda veya farklı yönleri bize yeni koşullar dayattığında, kimliğimiz süregiden bir tartışma gerektirecektir.

Sonuç

Nasıl değiştiğimizi, değişirken ne hissettiğimizi, bu sũreçte nasıl geliştiğimizi ve bizi nelerin durdurduğunu konu alan bu kitabı se-vererek yazdım. Danışanlarımdan, araştırmalarımdan ve kişisel yaşa-mımdan öğrendiklerimi bir araya getiren çok kişisel bir projeydi. Yirmili yaşlarımda kendimi anlamama yardımcı olmak için verilmiş olmasını dileyeceğim ve daha sonra da hayatımın her aşamasında bir rehber ve kavrayış kaynağı olarak kullanabileceğim bir kitap ol-sun istedim. Rafta dururken, değişim dönemlerinde kişinin kendine zarar vermek yerine kendine karşı anlayışlı olması gerektiğini hatırlatacak bir kitap olmasını istiyorum.

Eğer kitapla ilgili tek bir dilekte bulunma hakkım olsa –ki as-lında pek çok dileğim var– değişme sũreci nedeniyle başkalarıyla veya kendisiyle ilişkilerinde çatışma yaşayanlarınızın bu sayfalarda kendini ve sevdiği kişileri daha iyi anlamanın yolunu bulmasını di-lerdim. Umarım buradaki kişisel hikâyeler ve düşünceler sizi neyin engellediğini ortaya çıkarır, yeni varoluş yolları açar ve kendinizi ne kadar anormal hissederseniz edin, normal olduğunuzu anlamana yardımcı olur. Ve umarım bu yeni bilgelik, kendiniz de dâhil olmak üzere sevdiğiniz ve en çok ihtiyaç duyduğunuz kişilerle daha yakın bağlar kurmanızı sağlar.

Danışanlarım değişimle, özellikle de istenmeyen bir değişimle karşı karşıya kaldığında, hepimizin yaptığı gibi doğal savunmalarına geri dönme eğilimindeydiler: saldırıya geçme, kendini kapama, zor bir insan olma. Bu da daha fazla sıkıntıya neden oluyordu. Katı gerçek şu ki, acı çektiğimizde genellikle olumsuz tepki ve sonuçlara yol açacak şekilde davranıyoruz. Danışanlarımın hayat hikâyelerini yazarken, zorlukları çözmek için gösterdikleri cesarete hep hayran kaldım. Araştırmaların tekrar tekrar gösterdiği gibi zorluklarla ne kadar erken yüzleşilirse sonuçların o kadar iyi olacağını onlar da içgüdüsel olarak biliyorlardı. Hikâyelerin pek çoğunda insanın çelişkili doğasını, öngörülebilirlik arzusu ile özgürlük, güvenlik ile heyecan arasındaki sürtüşmeyi gördük. İnsan doğasının en iyi işlediği ortam düzenlilik koşullarıdır. Alışkanlığı tercih ederiz. Ancak bunu boğucu derecede sıkıcı bulduğumuz da olur. O zaman yeni bir şey aramak için başımızı siperden çıkarırız ve düzen ile kaos arasındaki savaş başlamış olur.

Aktardığımız hikâyeler bu sürecin kişisel olarak nasıl yürütüldüğünü anlatıyor. Değişimi küçük adımlarla nasıl yönetebileceğimizi gösteriyorlar. Ama ani veya büyük değişim, sanki bir kaplan üstümüze atılmış gibi bize çarpar ve tüm varlığımıza korku salar. Bu hikâyelerden acının bizi öldürmediğini öğreniyoruz: bizi tehdit eden gerçek bir kaplan yok. Anlıyoruz ki, çoğumuz duygularımızın gelgitlerine güvendiğimizde ve sıkıntılara karşı dayanıklı olduğumuzda, sonunda büyüyüp olgunlaşacağız.

Pek çoğumuzun bir noktada yaptığı gibi danışanlarım da hayatımızdan neyi beklemenin doğru olduğunu ve neyi kabul etmemiz gerektiğini sorguladı. Aya sıçrarsak yıldızlara da ulaşacağımız söylendi bize. Kimileri için şans, hayat ve hayaller bir araya gelir. Diğerleri için gerçeklik, belki kötü kararlar veya çoğu zaman kötü şans yüzünden, umduklarından uzak bir dünyadır. Veya belki de hayalleri gerçekçi değildi. Kitap boyunca umudun önemini vurguladım, ama ya

umut yanılsa? İnsanlar genellikle hayatlarının on yılı boyunca hayal gördüklerini veya onları belirli bir iş ya da ilişkiye neyin sürüklediğini bilmediklerini söylerler, hayatlarına dair tasavvurları gerçekte yaşadıkları hayattan çok daha çekici gelir onlara.

Benim gözümde bu hikâyeler hayatımızı ve hayallerimizi inceleyerek zaman geçirmenin ne kadar değerli olduğunu ortaya koyuyor. Deneyimlerimizle nasıl şekillendiğimizi araştırdıkça, değişimi kucaklamanın bizi geliştirdiğini, ileri götürdüğünü, değişimi engellemenin ise bizi gerilettiğini anlıyoruz. Bunu tek başımıza yapamayız. İyi bir dinleyiciye ihtiyacımız var: gerçekte kim olduğumuzu, bizim için asıl önemli olanı ve bunun ne anlama geldiğini keşfetmek için bir arkadaş veya terapist gerekli. Bu bizi ömür boyu pişmanlıktan koruyabilir.

Bu kitap yoğun duygular yaratmış olabilir: İçeriğini kuvvetle doğru veya yanlış bulabilirsiniz. Tepkiniz nasıl olursa olsun, yararlıdır. Bu bilgiler neye inandığımız, bizim için neyin önemli olduğu ve neyi istemediğimiz konusunda netleşme sağlamaya yardım edebilir. Diğer yandan, tahmin ederim ki birçok okur kendi deneyim veya kaygılarına ışık tutacak bir hikâye aramış ama bulamamıştır. Başka danışanlarla, örneğin İsabel'e kıyasla daha yıpratıcı bir boşanma veya Heinrich'e kıyasla daha zor bir emekliliğe geçiş süreci yaşamış kişilerle çalışmış olsaydım, kitap farklı olacaktı. Ama vermek istediğim mesaj aynı kalacaktı. Basit bir mesaj bu. Hayat, değişmedir; bundan kaçınamayız; değişime uyum sağlayabilmemiz genellikle düşündüğümüzden daha uzun sürer; değişmenin pek çok duygu-yu –yelpazenin en az zorlu olan ucunda huzursuzluk, öbür ucunda acı olmak üzere– ortaya çıkarmadan gerçekleşmesi çok nadirdir. Ne kadar uyum sağlayabilirsek, hayatımız o kadar zenginleşecektir; geçmişten kalan çözülmemiş sorunlar, sonraki yaşamda daha zor geçişlere neden olur. Parçalanmaktan korktuğumuzda bizi bir arada tutmak için başkalarının sevgisine ve bağına çok ihtiyacımız var.

Son olarak, böyle bir süreçten geçerken kendimize destek olmanın yollarını bulmalıyız. Bu amaçla, aşağıda ana hatlarını belirteceğim Güçlülüğün 8 Sütunu yaklaşımını geliştirdim. Mevcut duygulardan bunalıp kıpırdayamaz hale geldiğimizde veya korkutucu bir gelecek kurgusuna takılıp kaldığımızda, kendimize yardım etmek için yapabileceğimiz gerçek şeylerin somut bir rehberini oluşturmayı hedefledim. Bunları yaparsak, sağlam ve güçlü olmamız kolaylaşacaktır.

Dileğim, bu kitabı hem şaşırtıcı hem de büyüleyici karmaşıklıkta bir hayat sürmekteyken her ne sebeple olursa olsun okuyan herhangi birinin onda biraz bilgelik, teselli veya bir esin anı bulmasıdır. Kitabın da yardımıyla, hayatın doğal akışı içinde bir sonraki adımını biraz daha neşe, netlik, güven ve tabii umutla atmasıdır. Şunu bilecek: "Bu da geçecek."

Değişim Zamanları İçin Güçlülüğün 8 Sütunu



Kendimizle ilişkiler



Başkalarıyla ilişkiler



Duyguları yönetme yolları



Zaman



Zihin-Beden



Sınırlar



Yapı



Odaklanma

Güçlülüğün 8 Sütunu

Bu modeli danışanlarımla yaptığım çalışmalardan ve araştırmalarımından hareketle geliştirdim. Bir değişme evresindeyken, potansiyelimizi tam olarak gerçekleştirebilmemiz ve ilerlememiz için konuşmanın ve düşünmenin kilit bir rol oynadığı açıktır. Bütünsel bir yaklaşımla, yapmayı veya yapmamayı seçtiğimiz her şeyin nasıl bir etki yaratacağının farkında olmamız önemlidir. Güçlülüğün 8 Sütunu, yaşamlarımız boyunca iniş ve çıkışları yönetme *gücünü* oluşturmaya yardım edecek tutumları, var olma yollarını ve iyi alışkanlıkları bulmaya yönelik bir çerçevedir.

Her birimizin kendi destek setini geliştirmemizin, bunu yapmanın bize özel yolunu bulmamızın önemini ne kadar vurgulasam azdır. Sütunları inşa etmek, çok çalışmayı kararlılıkla devam etmeyi gerektirir. Bu araçlar en iyi *şekilde* uyumlu bir bütün olarak çalışırlar. Hangilerinin bizim için en önemlileri olduğunu seçeriz.

1. Kendimizle İlişki

Kişinin kendisiyle ilişkisi hayatımızdaki diğer tüm ilişkileri etkiler ve gönencimizin merkezi unsurudur. İçimizde olup bitenlerin farkında olmalı ve kendimizi karşıımızda bulduğumuz gibi kabul etmeliyiz. Bunun iyi bir yolu, kendimize karşı tıpkı iyi bir arkadaşla olduğu kadar nazik ve sevecen davranmaktır.

Şunlar yapılabilir:

- Zihnimizde pek çok farklı, çelişkili ve kafa karıştırıcı mesajlar olabilir. Ne düşündüğümüzü belirlemenin yararlı bir yolu, günlük tutmaktır. Birbirine rakip olan mesajları ve neler hissettiğimizi yazmak, içimizde neler olup bittiğini netleştirmeye başlamanızı mümkün kılar ve doğru desteği bulmanızı

sağlayacak bilgiler verir. Günlük tutma iyi araştırılmış ve terapi kadar etkili olduğu gösterilmiş bir kendi kendine destek kaynağıdır. Bunu örneğin zihin-beden sütunundaki gevşeme egzersizinden önce veya sonra yapabilirsiniz.

- Hepimizin savunma mekanizmalarına ihtiyacı var: Sizinkilerin neler olduğunu saptayın ve karşılaştığınız durumda hâlâ yardımcı olup olmadıklarına bakın. Örneğin üzüntülü olduğunuzda kendinizi insanlara kapama ve onlardan uzaklaşma eğilimindeyseniz, belki de gerçek ihtiyacınız olan desteği alamıyorsunuzdur. Bunun farkında olmak ve yakınlarınıza sizi dinlemeleri, rahatlatmaları veya sizi rahatsız eden şeyi çözmenize yardımcı olmaları için onlara ihtiyaç duyduğunuzu söylemek yararlıdır.
- Zaman içinde değiştikçe, kendimize olan güvenimiz de benlik duygumuz da değişir. Güvendiğimiz fiziksel gücümüz, görünüşümüz, işimiz, hafızamız veya yeteneğimiz azalmış veya değişmiş olabilir. Bu niteliklerin kaybının yasını tutmak ve aktif bir şekilde yeni güven ve anlam kaynakları bulmaya girişmek için kendimizi desteklemeli, bunun için de kendimize karşı anlayışlı ve şefkatli olmalıyız.
- Dışarıda daha fazlasını aramak yerine sahip olduklarımız için minnettar bir tavır benimsemek, kendimizle sağlıklı bir ilişkinin önemli bir bileşeni olarak giderek kabul görüyor. Hızlı ve kolay bir egzersiz: telefonunuza not almak veya yatağınızın yanında bir defter bulundurup her gece o gün minnettarlık duyduğunuz üç şeyi –küçük şeyler bile yardımcı olabilir– not etmek. Haftalar sonra geriye dönüp baktığınızda, genellikle karşınızda güzel bir hatıralar örgüsü bulursunuz, bu da hayatınıza zengin ve ödüllendirici bir destek verir.

2. Başkalarıyla İlişki

Başkalarıyla sağlam ilişkiler, iyi ve mutlu bir hayatın merkezi ilkesidir. İlişkiler hem kendini tanıma, bağlılık ve zaman hem de sevgi gerektirir. Yol almak istiyorsak bu zor iş için çaba harcamalı, hayatı yaşama-ya değer kılan sevgiyi verdiğimizden ve aldığımızdan emin olmalıyız.

Şunlar yapılabilir:

- Hayatta kendimiz değiştikçe eşimiz, ailemiz ve arkadaşlarımızla ilişkilerimizin de değişeceğini bilmeliyiz. Bu da sevgimizi ve neye ihtiyacımız olduğunu iletmenin yollarını bulmamız, zor ama önemli konuşmalar yapmamız ve kavganın sonrası yaşanmış kopuşu onarmanın yollarını bulmamız gerektiği anlamına gelir. İletişimdeki gizli güç, dinleyebilme becerisidir – evet, dürüstçe iletişim kurabilmeliyiz, ama söylenenler tam olarak işitilmedikçe, amaç yitirilir. Dinleyerek düşünme kapasitesidir söz konusu olan. “Dinlemek” derken, aktif olarak dinlemeyi kastediyorum: Kalbinizle dinleyin, gözlerinizle dinleyin ki görsel ipuçlarını yakalayabilesiniz, söylenene aktif bir dikkat göstererek dinleyin, söylemek istediklerinizi tasarlamakla uğraşarak değil. Böyle konuşmalar-daki dürüstlük güven oluşturur ve güven iyi ilişkilerin temel taşlarından biridir. Yararlı bir alıştırma: sırayla beşer dakika konuşmak ve dinleyen söz sırası geldiğinde konuşmaya başlamadan önce duyduklarını düşünmesi.
- Demek ki önemli ilişkilerimize öncelik tanımalıyız. Bu da gerçekten zaman ayırmayı gerektirir: birlikte eğlenmek, birlikte oynamak ve sırf birlikte olmak için zaman. Belki düzenli olarak bazı akşamlar buluşabilir veya ortak bir hobi edinmeyi önerebilir ya da basitçe birlikte yürüyüşler yapabilirsiniz.

3. Duyguları Yönetme Yolları

Duygularımızı düşüncelerimize itaat etmeye zorlayabilseydik, hayat alabildiğine kolaylaşırdı ama aynı zamanda renksiz ve sıkıcı olurdu. Ne hissettiğimizi kontrol edemiyor olsak da hissettiğimizin ne olduğunu ve kafamızın içinde dolanıp duran kendi kendine konuşmaları ne kadar iyi bilirsek, kendimizi bu duyguların kontrolü ele geçirmesine karşı o kadar çok koruyabiliriz.

Beynimizin bir kısmı tehlikeleri fark etmek için sürekli tetiktedir – bizi korumak için vardır. Ancak bu, iyiden çok kötü şeylere dikkat etmeye yönelik olumsuz bir yatkınlığımız olduğu anlamına gelir. Beynin bu kısmı örneğin kötü bir haber duyarak tetiklenirse, savaş/kaç/don sistemini çalıştırabilir. Bu da yine bizi korumak içindir, böylece kaçabilir veya savaşabiliriz; ama bir yandan da bizi net düşünebilmekten alıkoyar. Bunu “evet beyni” ile dengelemenin yollarını geliştirmeliyiz, böylece kötü bir haber aldığımızda muhtemelen negatif olan ilk tepkimize kapılıp gitmeyiz. Sakinleşmek, daha derin düşünmek, durumu başkalarıyla tartışmak ve ancak bundan sonra tepki vermek için zaman ayırın.

Kararlarımızın yüzde sekseni duyguların ve önceki deneyimlerimizin etkisi altındadır. İçimizde olup bitenlere hâkim olduğumuz ölçüde, kararlarımızı bilgiyle alabiliriz.

Başarılı bir hayatın en önemli etkenlerinden biri dürtü kontrolü, hazzı erteleme ya da neyi ne zaman söyleyeceğini seçme becerisidir. Yani aşırı duygularımızı ayarlamanın yollarını bulmamız gerekir, böylece o duyguları uyuşturmak için alkol veya madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklara veya onları bize en yakın olanlara boşaltmak gibi yollara başvurmamız.

Şunlar yapılabilir:

- Kendimizle ve başkaları üzerindeki etkimizle ilgili sorumluluk almak.
- Farkındalık, bizi nelerin tetiklediğini bilmek ilk adımdır. DUR: Açlık, öfke, yalnızlık ve yorgunluk [HALT: hungry, angry, lonely, tired] fazla hassas olduğumuz hallerdir, örneğin hiddetli bir mesaj gönderebiliriz. Yapma. DUR.
- Muhtemel bir tetikleyicinin size doğru geldiğini gördüğünüzde bir nefes alın. Atılacak büyük adım yavaşlamaktır, bir mola verin.
- İnatçı bir dürtüyü veya tekrarlayan kötü görüntüyü durdurmak için gözlerinizi kapatmak ve bu görüntüyü bir televizyon ekranındaymış gibi tasavvur etmek yardımcı olabilir. Nefes alın ve kanalı değiştirin. Olumlu bir görüntü veya güvenli bir yer tasavvur edin, etrafa bakın ve nefes alın. Bir nefes daha alıp gözlerinizi açın ve dikkatinizi belli bir işi yapmaya yöneltin. Bu birkaç kez tekrar edilebilir. Düzenli olarak yapılması hızını ve etkinliğini artırır.
- Duygular olgu değildir. Kendimizi her şeye muktedir ya da tam tersine suçlu ve güçsüz hissedebiliriz – ama bunu hissetmek, gerçekten öyle olduğu demek değildir. Tüm farklı duygularımızı tanımlayabilmek, belirli bir duruma nasıl tepki vereceğimizi daha net bilmemizi sağlar. Kim olduğumuza ve neye inandığımıza uygun düşen bir yöne çevrildiğimizin güvencesidir.

4. Zaman

Yaşımız ilerledikçe, zamanla ilişkimizde radikal değişiklikler olur. Gençken hayat hiç bitmeyecekmiş gibidir, kendimizi ölümsüz hissediyoruz; ama yaşlandıkça ölümlülüğümüze dair korkutucu bir duygu

ortaya çıkar. Zamanın ruh halimize bağlı olan farklı tonları vardır: mutsuz olduğumuzda zaman yavaşlar. Yaşadığımız günün ve anın ne kadar farkında olursak, hayatımız o kadar zenginleşebilir. Annie Dillard'ın dediği gibi "Günlerimizi nasıl geçiriyorsak, elbette hayatlarımızı da öyle geçiririz." Akılda tutmaya değer bir cümle.

Şunlar yapılabilir:

- Dikkatli olmak, kişinin ilgisini şimdiki ana odaklaması, bedenindeki duyumların, etrafındaki görüntülerin ve seslerin farkında olması ve aynı zamanda duygularını sakince kabul etmesi anlamına gelir. Headspace gibi uygulamalar yararlı yardımcılardır. (Ayrıca bkz. sayfa 366'daki 8 Sütun.)
- Değişime uyum sağlama insanların istediğinden ya da beklediğinden daha uzun sürer. Bu sürece ne karşı koyabiliriz ne de onu hızlandırabiliriz. Tek yapabileceğimiz, sürecin içindeyken kendimize destek olmaktır. Değişmeyi kabul etmek, sabırlı ve kendimize karşı nazik olmak, daha çabuk uyum sağlayabilmek demektir. Uzun vadede ilerleyecek, geliştireceğiz.
- Kararlar verirken genellikle beklenenden daha uzun zaman ayırmalıyız – hem ani kararlarda hem de bütün hayata dair olanlarda. Güçsüzlük duygusunun ağırlığı altında, harekete geçmek için bir baskı hissetmemiz olasıdır, ama eğer gereğince düşünüp sonradan pişman olmamak istiyorsak, bundan ancak zaman ayırarak emin olabiliriz.
- Zamanla ilişkimiz sanki değişmişe benziyor. Gelecek ürkütücü görünebilir ve geçmiş özelebiliriz. Yapabileceğimiz en iyi şey kısa vadeye bakmak, dikkatimizi bugüne ve bu haftaya odaklamaktır. Kendinizi bilinmeyen olumsuz geleceğinizi aklınızdan bir film gibi geçirirken bulduğunuzda, dikkatinizi bugüne, yaptığınız işe geri getirin, yere sağlam basın, nefes

alın ve bugün neler yapacağınızı planlayın. “Gün içinde kal”, tutunabileceğiniz çok yararlı bir AA mantrasıdır.

5. Zihin-Beden

Zihin-beden artık iki ayrı sistem değil, tek bir birim olarak düşünülüyor. Düşünen/hisseden zihnimizin fiziksel bedenimizi etkilediğini ve bunun tersinin de olduğunu biliyoruz: Düşündüğümüz bir şey vücudumuza ve vücudumuzdaki bir duyuma da zihnimize her zaman bir sinyal gönderecektir. Zihin-beden iç içe geçmiş bir dizi bağlantıdır, ruh halimizi, seçimlerimizi ve davranışlarımızı derinden etkiler. Genellikle en güçlü bilgi kaynağımızdır. Ünlü sinirbilimci Antonio Damasio “Vücut hatırlar, vücut kayıt tutar.” demiştir, yani her deneyimimiz, bir sonraki deneyimle ateşlenebilecek bir iz bırakır.

Zihnimize girmesine izin verdiğimiz bir şeyin duygularımız üzerinde temel bir etki yaratacağının farkında olmak önemlidir. Örneğin izlediğimiz veya dinlediğimiz şeyin ruh halimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu bilmeliyiz. Bunun bize yapacağı etki, ağzımıza ne attığımızın, nasıl hareket ettiğimizin ya da hareket etmemişimizin etkisine benzer.

Düzenli egzersiz sağlıklı bir yaşamın temel taşıdır, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa yararı şimdiye kadar geliştirilmiş tüm haplardan daha fazladır. Mümkün olan en iyi sonuca ulaşmak için ergenlikten itibaren –başlamak için asla çok geç olmasa da– bir model oluşturulmalı ve yaşlılığa kadar devam edilmelidir. Egzersiz hem birçok hastalığın başlamasını önlemeye hem de hastalıkları iyileştirmeye veya hafifletmeye yardımcı olabilir.

NICE (National Institute for Health and Care Excellence [Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü]) tarafından belirtilen

yönlendirici ilkelere göre, düzenli egzersiz düşük dozda antidepresanla eşdeğerdir, ruh halimizi iyileştirir.

Şunlar yapılabilir:

- Kardiyovasküler egzersiz, vücudunuzu rahatlatmanın en hızlı yoludur. Günlük yaşamın cambazlıkları stresi artırırken, koşma, yürüme ya da herhangi bir spor yüksek kortizol seviyelerimizi derhal düşürür; egzersiz yapmak vücudumuza tetikte olmamız gerekmediğini, güvende olduğumuzu söyler ve vücudumuz bir nörotransmitter olan dopamin maddesini salgılar, bu da iyi hissetmemizi sağlar. Bugün egzersiz yapsam mı diye asla sorma! Net bir karar ver: Yap işte! [JFDI (*Just Fucking Do It*)].
- Egzersizden sonra kaygılarınızı yönetmeye yardımcı olacak bir rahatlama çalışması veya meditasyon yapın. Bu bir uygulama indirerek, bir YouTube klbinden yararlanarak veya sadece nefes alıp verme yoluyla olabilir. En basit nefes egzersizi: beşe kadar sayarak nefes almak, beşe kadar sayarak beklemek, beşe kadar sayarak nefes vermek, beşe kadar sayarak beklemek ve aynı şeyi tekrarlamak.
- Bunları sağlıklı beslenme ile birleştirebilirsiniz. Yiyip içtiklerimiz hem ruh halimizi hem de sağlığımızı etkiler. Stresli olduğumuzda şeker, kahveye veya alkole meyledebiliriz – bunları küçük lezzetler olarak düşünürsek, daha iyi hissetmemiz gerekirdi, ama aslında tam tersi olur: Vücudu bir yükseltir, bir çökertirler. Bu asla şeker yememek, kahve veya alkol içmemek demek değildir: Eğlenceli bir gece geçirmek ve çeşitli lezzetleri tatmak da önemlidir.
- Bütün bunları yapıp tamamladığınızda, düzenli bir alışkanlık haline getirmeye yardımcı olması için kendinize

bir ödöl verin. Örneğin, bunu sabah yaparsanız, ödülünüz lezzetli bir kahvaltı olabilir.

6. Sınırlar

Yaşlandıkça, başardığımız şeylerde, kapasitemizde ve yaşamımızda birçok sınır ortaya çıkabilir. Kapasitemizin azaldığını, daha kolay yorulduğumuzu fark edebiliriz. Bunların her birini aktif bir tavırla ele alırsak, eskiden her zaman yaptığımız şeyi yine yapmak için mücadele edip kendimizi tüketmek yerine, yaratıcı bir yaklaşımla programımızı enerji seviyelerimize uyacak şekilde ayarlayabiliriz.

Şunlar yapılabilir:

- Güvenle HAYIR demeyi öğrenin. Başkalarını memnun etmek için yapmak istemediğiniz bir şeye “evet” demek yerine kesin ve kendinden emin bir şekilde “hayır” demek, “evet” dediğiniz şeyi daha çok benimsediğiniz, ondan daha fazla keyif aldığınız anlamına gelir.
- Fazla büyük ve ezici görünebilen bir dünyada sınırlar getirmek, düzen duygumuz için çok önemlidir. 7/24 kültürü ve sınırsız içerik iletme kapasitesi bunun bir örneğidir. Akşam 20:30’dan sabah 7’ye kadar telefonunuzu kapatın. Kendi başınıza olmak için zaman ayırmak gibi kişisel sınırlar, sizi özelinize girilmesinden korur. İşiniz ile evinizi profesyonelce ayırın, bu sınırı koymanın önemi giderek artmaktadır.
- Kontrol edebileceğiniz, değiştirebileceğiniz ve etkileyebileceğiniz şeylerin sınırlarını tanıyın – umut veya arzularla gerçeği karıştırmayın.

7. Yapı

Yapı istikrar ve dengeye kavuşmamıza yardımcı olur, dünyamızın sarsıldığını hissettiğimizde dayanabileceğimiz bir temel sağlar. Bir yapı sütunu inşa etmek yararlıdır, ama bir miktar esneklik de olmalıdır – çok fazla kontrol, ters etki yaratabilir. Ancak değişim zamanlarında sağlam durabilmek için yapı iskelesine ihtiyacımız olabilir.

İyi alışkanlıklar geliştirin, örneğin:

- Her şeyden önce egzersiz.
- İşle veya ev işleriyle ilgilenmek.
- Bugün ve geçmiş üzerine düşünmek için zaman ayırmak. Öğreneceklerinizden yararlanarak gelecek planları geliştirin, olasılıklar hakkında bilgi edinin, bir miktar araştırma yapın, yeni fikirler keşfetmek için farklı insanlarla bol bol konuşun.
- Aktif bir tavırla yatıştırıcı, sakinleştirici şeyler yapmayı tercih edin: örneğin çiçek satın almak, masaj yaptırmak, güzel yemekler pişirmek, film ve dizi izlemek, müzik dinlemek, okumak (her ne kadar bazılarının okumaya konsantre olması uzun zaman alsa da).
- Düzenli ve iyi uyku alışkanlıkları edindiğinizden emin olun.

İyi rutinlerden oluşan bir yapı geliştirmek, çarpan etkisine sahiptir: Bunları ne kadar çok yaparsak o kadar iyi hissederiz. İyi bir alışkanlığın düşünmeden yapacağımız kadar otomatik hale gelmesi yaklaşık altı hafta sürer.

8. Odaklanma

Zihnimiz sık sık değiştiremeyeceğimiz şeylere takılır veya bir deneyim bizi hayal kırıklığına uğratar ya da uyuşup kalmamıza neden olur. Bu

duygular genellikle bedende sessizce durur, ama kendimizi gergin ve huzursuz hissettiğimizi biliriz. Odaklanma, vücudumuzdaki hislerle bağlantı kurmanın ve bu hisler için kelimeler bulmanın bir yoludur: bedensel zekanızı açıp serbest bırakmanıza yardımcı olan bir tekniktir. Birkaç dakika içinde veya çok daha uzun sürede yapılabilir.

Odaklanmanın düzenli olarak yapılması daha sakin olmaya ve her yeni günü taze bir başlangıç olarak karşılamaya yardımcı olur.

Danışanlarımdan yapmalarını istediğim ve sizin de tek başınıza yapabileceğiniz odaklanma tekniği şöyledir:

Gözlerinizi kapatın.

Derin ve yavaş nefes alın. Nefesi burundan alıp ağızdan verin. Üç kere.

Dikkatinizi içinizde hareket ettirin.

En çok duyumun olduğu yeri bulana kadar dikkatinizi vücudunuzda gezdirin.

Oraya doğru nefes alın.

O yeri tarif edecek bir kelime bulun: Bir şekli, bir rengi var mı? Sert mi, yumuşak mı?

Görüntü konuşabilseydi ne derdi?

Sonra görüntüyü takip edin, sizi götürdüğü yere gidin.

Son Bir Söz

8 Sütun bölümünde çok fazla bilgi var, bunun sizi duraksatmasına göz yummayın. Birini veya ikisini seçip nasıl gündelik hayatınızın bir parçası yapabileceğiniz üzerinde çalışın. Bunları yeterince kavradığınız zaman başka birine geçin. Yararlarını bir kez hissedince, devam etmeniz kolaylaşacaktır.

Ekler: Yaşam Boyu Gelişim

Düzeni severiz: Hayatımızı anlamlandırmak istiyoruz ve mantıksal olarak onun anlatısını belirlemenin sabit bir yolu olmadığı konusunda hepimiz hemfikir olsak da başlangıcı, ortası ve sonu olan bir hikâye olmasından hoşlanıyoruz. Ben bu hikâyeyi psikolojik bir perspektiften göstermiş oldum. Yaşam boyu gelişim üzerinde çalışan psikologlar, bu amaca yönelik bir dizi yararlı çerçeve tasarlamıştır ve bence en yararlı olanı budur.

Gelişimsel Görevler

Gelişimsel görevler ne zaman nelerle karşılaşabileceğimize dair kesin ve katı olmayan bir listedir. Bütün bir yaşam süresini bölümler halinde düzenlemek, herhangi bir aşamada kişinin karşılaşabileceği tüm görev türlerini değerlendirmemize olanak tanır ve bir bakma bireyin bir kesitini görmemizi sağlar. İster dönüp geçmişe bakalım, ister geleceği tasavvur ediyor olalım, hayatı aşamalar halinde görmek bir anlatı oluşturmamıza yardım edecektir ve bu anlatı bir kimlik duygusu inşa edip sürdürmek için çok önemlidir – daha önce tartıştığım gibi psikolojik istikrarın temel taşıdır. Aynı zamanda bize hedeflediğimiz yolculuğun yönünü, amaç ve hedeflerimizi

verir. Görevlere yönelik kapsayıcı vizyonun amacı, başarılarla dolu –başarının tanımı bireysel olarak yapılır– ve dolayısıyla mutlu bir yaşam yaratmaktır. Başarı ve mutluluk her birey için çok farklıdır. İnsanların gelişimsel görevlerini tanımlamasından ziyade, bunları başarmak için mücadele ettikleri anlarla daha çok ilgileniyorum; hayatımızın bu yeni evresinde asıl mesele anlamak, yüzleşmek, içimizde gerekli ayarlamayı yapmak ve sonra ona ulaşmakla ilgilidir.

Yetişkinlerin gelişimsel görevleri, insanların tipik olarak karşılaştığı sosyal, fiziksel ve ruhsal meseleleri kapsar. Bazı görevler bireysel arzulardan (âşık olma) kaynaklanır; bazıları fiziksel zorunluluklardır (menopoz); bazıları sosyal yapılarıdır (emeklilik). Birçoğu bu üçünün karışımıdır, demek ki bir dereceye kadar içinde yaşadığımız kültüre, zamana ve toplumun beklentilerine bağlıdır. Elbette herkes her görevi üstlenmeyebilir, liste her zaman değişime açıktır. Gelişimsel görevlerinin özeti, insanların yaşamlarının belirli bir döneminde ne yapmaya eğilimli olduklarının bir açıklamasıdır. Pek çoğumuz, bu görevlerde akranlarımıza göre ileride, aynı durumda veya geride mi olduğumuzu zihnimize ölçen bir “sosyal alarm saatine” sahibiz – örneğin, arkadaşlarımız evlenip çocuk sahibi olmaktadır hâlâ bekar kalmak gibi. Kendimizi geride görmek, hayatta kalma içgüdümüze ters düşer: Bize en aşağıda olduğumuz ve diğer herkesin önümüzde bulunduğu hissini verir, hem sinir bozucu hem de korkutucudur bu durum.

Yetişkin olmanın tanımı –yasal sınır olan on sekiz veya yirmi bir yaşın ötesinde– nasıl yapılabilir? Bana kalırsa yetişkin, yaşı ne olursa olsun kendini iyi tanıyan, seçimleri bilgiye dayanan, görev ve yükümlülüklerinin farkında olarak sorumluluk alan biridir. Eylemlerinden, başkalarını nasıl etkileyip onlardan nasıl etkilendiğinden sorumlu tutulabilir, gençliğine kıyasla daha yüksek dürtü kontrolüne ve taahhütlerini yerine getirecek disipline sahiptir.

Yukarıda yer alan vaka incelemeleri bu benzersiz bireysel süreçleri ve anlamlarını, söz konusu kişilerin onlardan çıkardığı anlamı veya anlamsızlığı ve bunları nasıl kabul edip etmediklerini aktarıyor. Hayatımızda yer alabilecek görevlerin neler olduğunu ve ne zaman ortaya çıkabileceklerini bize söyleyen bir çerçeve çok yararlı olsa da resmin tamamını sunamaz. Görevlerin bireylerde oluşturacağı hislere veya bireylerin bunlarla baş etmek için ne kadar donanımlı olduklarına ışık tutmaz. Başka bir deyişle, bize neyle karşılaştığımızı anlatabilir, ancak bununla nasıl yüzleşeceğimiz hakkında pek bir şey söylemez. Daha fazlasını öğrenebilmek için olaya değil kişiye odaklanmalıyız – özellikle de insanların geçiş sürecini nasıl ele aldıklarına. Bu da onların benzersiz psikolojik ve sosyal kaynaklar dengesine bağlıdır. Başa çıkma stratejileri ve karakterlerinin güçlü yanları nelerdir? Destek ağları ne kadar güçlüdür? Sağlık ve sosyoekonomik durumları nasıldır? Hayatlarının diğer alanları ne kadar istikrarlıdır? Ve en önemlisi, yeni durumu nasıl yorumluyorlar? Memnun edici mi, beklenmedik mi, kontrol edilebilir mi, geçici mi, tanıdık mı, zorlayıcı mı buluyorlar? Bu soruların yanıtları, yeni bir gelişmeyi bireysel bir yaşamın benzersiz bağlamına yerleştirmeye yardımcı olacak ve kişinin geçiş sürecine nasıl yaklaşacağına dair fikir verecektir.

Benim gibi şemaları yararlı bulanlar için aşağıda gelişimsel görevlerin kabaca çeşitli yaşam evrelerine göre gruplandırıldığı bir liste var. Amerikalı önde gelen gelişim psikologları Philip Newman ve Barbara Newman tarafından öne sürülen bu yaklaşım, erken yetişkinlikten yaşlılığa kadar beş aşama ayırt eder.

Yaşam Görevleri

ERKEN YETİŞKİNLİK (18-22 YAŞ ARASI)

- Ebeveynler karşısında özerklik
- Cinsiyet kimliği
- İçselleştirilmiş ahlaklılık
- Kariyer seçimi

GENÇ YETİŞKİNLİK (22-40 YAŞ ARASI)

- Yakın ilişkileri keşfetme
- Çocuk yapma
- İş
- Yaşam tarzı

ORTA YETİŞKİNLİK (40-60 YAŞ ARASI)

- Kariyer yönetimi
- Çift ilişkisini geliştirme
- Bakım ilişkilerini genişletme
- Hane yönetimi

ERKEN GEÇ YETİŞKİNLİK (60-75 YAŞ ARASI)

- Zihinsel gücü geliştirme
- Enerjiyi yeni rollere ve faaliyetlere yönlendirme
- Kişinin hayatını kabul etmesi
- Ölüm hakkında bir bakış açısı geliştirme

GEÇ GEÇ YETİŞKİNLİK (75 YAŞ ÜSTÜ)

- Yaşlanmanın fiziksel değişiklikleriyle baş etme
- Psikolojik bir tarihsel perspektif geliştirme
- Keşfedilmemiş arazide yolculuk
- Ölümle yüzleşme (bu ekleme bana aittir)

Farklı Kuşaklara Ait Bağlam ve Tanımlar

Gelenekçiler – 1928-45 arası doğanlar

Gelenekçiler kriz çocukları olarak adlandırılmıştır. Ebeveynleri, İkinci Dünya Savaşında yer almış, bunu izleyen sıkıntılı yıllarda çocuklarını büyütmişti. Kendileri için yapılan fedakarlıkların bilincinde olarak yetişen gelenekçiler sorun çıkarmak istemiyordu. Sosyal açıdan muhafazakâr tutumları kendi yararlarına olmuştu, nispi bir refah döneminde reşit oldular. Kurallara göre hareket edenler görece kolay iş buluyor, ev satın alıyor ve tasarruflarını arttırabiliyordu. Önceki nesillere göre daha sağlıklı yaşadılar ve erken yaşlarda emekli oldular.

Savaş ve ekonomik koşullar nedeniyle hızla büyümek zorunda kalan ebeveynlerinden farklı olarak Gelenekçiler kuşağı, televizyon ve tüketimciliğin yükselişinin de yardımıyla bir “gençlik kültürü” yaşamının keyfini ilk kez tadanlardan olmuştur. Gerçi anne babalar çocuklarının barış zamanı fırsatlarından yararlandığını görmekten hoşnuttu, ama iki kuşağın birbiriyle ilişki kurması zorlaşmıştı ve bu da nesiller arası kaygıları körüklemekteydi. Gelenekçilerin kendileri ebeveyn olduğunda, kuşaklar arasındaki uçurum onları rol modelleri olmak için mücadele etmeye zorladı. Ebeveynlik kılavuzlarını yaygın bir şekilde kullanan ilk nesil onlardı; bu kılavuzlarda hâkim olan bakış, ebeveynleri içgüdülerini izlemeye ve çocukluktan yetişkinliğe giden doğal ilerlemenin gerçekleşmesine izin vermeye teşvik ediyordu. Ebeveynlik tarzında büyük bir değişim demekti bu. Gelenekçiler genç yaşlarda evlenmekteydi. Boşanma oranları yükselmeye başlamış olsa da bekar veya dul olmak hâlâ istisnaydı.

Gelenekçilerin karakteristik özellikleri sadık, göreve bağlı ve otoriteye saygılı olmalarıdır. Güçlü bir iş ahlakına sahiptirler, kari-

yer değiştirmeleri pek olası değildir, mali açıdan ihtiyatlıdırlar ve israftan nefret ederler. Değişim ve belirsizlikle mücadeleye girmeleri beklenebilir ve katı oldukları söylenebilir. Bazı Gelenekçiler gençlerin neden kariyerleriyle ve mali durumlarıyla mücadele içinde olduğunu anlamakta zorlanır, zamanında kendi yapmış oldukları kadar çabalamadıkları kanısına sahip olabilirler. Herhangi bir durumu en az yaygara ile en iyi şekilde değerlendirmek gerektiğine inanırlar – sorunları paylaşma veya akıl sağlığı desteği alma olasılıklarının daha düşük olduğu anlamına gelen bir tür Stoacılıktır bu.

“Bebek Patlaması” Kuşağı – 1946-64 arası doğanlar

Günümüzde Gelenekçilere ilişkin belki de en yaygın kanı şudur: sahip oldukları bebek sayısı. Barış ve refah, doğum oranlarında bir artışa yol açarak ünlü Bebek Patlaması” [“Baby Boomer”] kuşağını yarattı. Bu çocuklar barış zamanı koşullarında doğdu ve gelişen bir gençlik kültürünün tadını çıkardılar. Bebek Patlaması Kuşağı isyan etti: Ebeveynleri sessizdi, onlar gürültü çıkardı. Anne babaları ve tüketim ürünleri pazarlamacıları tarafından kendilerini özel görmeleri için teşvik edildiler, değişim yaratabileceklerine inanarak büyüdüler ve sonra bu inancı uygulamaya koydular. Bu insanlar altmışların ve yetmişlerin radikalleri, seksenlerin yuppileriydi. Nitekim kimilerine göre bu neslin gerçek “patlaması” doğum oranı değil, karşı kültür yönündeki tutum ve faaliyetlerinin sarsıcı etkisiydi.

Söz konusu kuşağın yaşadığı olaylar arasında aya yapılan inişler ve insan hakları hareketleri, Soğuk Savaş, Vietnam Savaşı ve savaş karşıtı protestolar, Watergate, Swinging Sixties, uyuşturucu deneyimleri ve doğum kontrol hapı sayesinde artan cinsel özgürlük vardı. Bu çarpıcı karışım, hem özgür ruhlu idealizmi hem de otorite ve

hükümete güvensizliği besledi. Ve en önemlisi, bireyciliği teşvik etti: birçokları kendi değerlerini kendileri tanımlıyor olmak istedi.

Ayrıca çocuklarına maddi mirastan ziyade “iyi değerler” vermek istediklerini ve onlarla zaman geçirmeye istekli olduklarını söylemeye eğilimliydi. Yine de ilk “anahtarlı nesil” [anne ve babası çalıştığı için okuldan boş eve gelen çocuklar] onlar tarafından yetiştirildi. Bebek Patlaması Kuşağının bireysel tatmin arayışı güçlü bir iş etiği ve annelerin işgücüne giderek daha fazla katılmasıyla bir aradaydı, dolayısıyla önceki nesillere göre farklı bir ebeveynlik tarzına sahiplerdi. Aynı zamanda boşanma oranlarında ilk sıçrama da bu kuşakta görüldü ve kaçınılmaz olarak çocuk açısından ebeveynlerin yokluğunun artmasına neden oldu.

Kurumlara ve birbirlerine bel bağlamaktan uzak durma eğilimindeydiler ve bu bağımsızlığın bazı getirileri vardı; ama diğer yandan, geleneksel toplum ve aile bağlarını zayıflatarak onları izolasyona ve yalnızlığa karşı daha savunmasız bıraktı. Yaşları ilerledikçe, gençlik kültürünün keyfini yaşamış olan bu insanlar yaşlanmanın zorluklarıyla yüzleşmek zorunda kalıyordu. Çok değerli bağımsızlıklarını kaybetme olasılığı onlar için son derece rahatsız ediciydi. Pratik açıdan ise, Bebek Patlaması Kuşağının yüksek nüfusu hizmet faaliyetlerini zorlaştırmaktadır.

X Kuşağı – 1965-80 arası doğanlar

Her ikisi de medyada daha çok yer alan ve piyasalarda daha çok ilgi gören Bebek Patlaması Kuşağı ile Milenyumler arasında sıkışmış olan X Kuşağı, bazen “ihmal edilmiş ortanca çocuk” olarak görülür. Doğum kontrolü ile ekonomik sıkıntıların bir araya gelmesinin sonucu olarak, demografik anlamda görece küçük bir kuşaktır.

X Kuşığı için önemli olaylar arasında Soğuk Savaş'ın sona ermesi, AIDS salgını, MTV, video oyunları, rave kültürü, Thatcher politikası / Reagan ekonomisi ve internetin ortaya çıkışı yer alıyor. Ancak birçok yönden bu nesil için belirleyici etki, Bebek Patlaması Kuşığının değerlerinin uzun gölgesi oldu. X Kuşığı çocukları özenli olandan müsamahalı olana ve hiç karışmamaya kadar tüm ebeveynlik tarzlarını denedi. Boşanma oranları yükseldi, okul sistemleri parçalara ayrıldı. Bu, X Kuşığından insanların çocuk yetiştirmeyi ve sevgiyi deneyimlemediği anlamına gelmez, ama büyüklerine veya kurumlara güvenmemeyi öğrendiler ve kendi kendine yeten gerçekçiler oldular.

Onların bu bağımsızlığı kendi anne babalarına kıyasla çok daha pragmatik bir yöneliştir; kişisel yolculuklarından çok, oluşan sonuçlara odaklanıyorlardı. Nitekim kimileri bu nesli ironik, mesafeli, kinik olarak nitelendirirken, kimleri de Bebek Patlaması Kuşığının başarısız ütopyacılığından sonra akıl sağlığının gerekli bir restorasyonu olarak görüyor.

Bir kez daha, ebeveynlik tarzlarının bir kuşaktan diğerine değiştiği görüldü; X Kuşığı insanları çok özenli, hatta endişeli ebeveynler haline geldi, çocukları koruma konusuna son derece önem verdiler ve onlarla –kendi ebeveynlerine kıyasla– daha fazla zaman geçirmek istediler. X Kuşığının tatmin edici bir iş-yaşam dengesi sağlama kararlılığı ve iş hayatındaki esnekliğe yüksek değer biçmesi üzerinde çok durulmuştur. Bazılarının –özellikle erkeklerin– aktif olarak aileye kendi ebeveynlerinden daha fazla dâhil olmayı seçtikleri doğru olsa da diğerleri için böyle değildir.

X Kuşığı art arda gelen ve sonunda 2008'de başlayıp uzun süreli gerilemeye varan yükseliş ve düşüşlerden ağır bir şekilde etkilenmiştir; işgücüne yarı zamanlı katılıyor olmaları mutlaka gönüllü bir tercih olmamıştır. Maddi anlamda, özellikle ev sahipliği açısından X Kuşığı mensupları, Bebek Patlaması Kuşığından olan ebeveynle-

rinin çok gerisinde kalıyor. Bu farklılık, derin kaygıları ve kuşaklar arası öfkeyi besleyebilir. X Kuşağından anneler bir yandan yüksek kariyer tutkusu da dâhil olmak üzere zor kazanılmış feminist haklardan yararlanmaya, diğer yandan özenli ve çocuğuyla sık birlikte bulunan ebeveynler olmaya teşvik edilerek kendilerini bir açmaz içinde buluyor. “Her şeye sahip olmak” konusunda aciz veya daha kötüsü isteksiz hissetmek, sır olarak saklanan bir suç gibidir.

Milenyaller (Y Kuşağı) – 1981-96 arası doğanlar

Birçok zaman yaşlı nesiller gençlere bakıp onları yorumlamış, eleştirmiş, umutlarını ve daha da sık olarak toplumun geleceğine ilişkin kaygılarını dile getirmiştir. Şimdi bu projektör ışığının altında bulunanlar, 1981 ve 1996 arasında doğan (bitiş tarihi hâlâ tartışma konusudur) ve Y Kuşağı olarak da adlandırılan Milenyallerdir. Onlar hakkında söylenenden belki de daha ilginç olanı, kuşaklar arasında önemli bir boşluk oluştuğunu belli eden bakışın yoğunluğudur. Önceki nesiller, Y Kuşağının davranışlarını ve zihniyetini ellerinden geldiğince anlamaya çalışıyor. En önemli cephelerde –ebeveynlik tarzları, politik ve ekonomik koşullar ve teknoloji– Y Kuşağının deneyimi, büyükanne ve büyükbabalarının deneyimlerinden çok uzaktır, neredeyse farklı bir dünyadır.

Y Kuşağı çocukları günümüzde yaşayan diğer nesillere kıyasla yetişkinlerden daha fazla ilgi gördü. Ebeveynlik tarzları çok daha aktif oldu ve çocukları koruma konularını çok daha fazla sosyal gündeme taşıdılar. Ebeveynler çocuklarının –güvenliklerinden ve nerede olduklarından akademik ve duygusal gelişimlerine kadar– tüm faaliyetlerini yakından izledi ve onları sadece başarı için değil, çabaları için de ödüllendirmeye eğilimli oldular. Bu tavır “helikopter” ebe-

veynlerin sadece katılım için ödül bekleyen bir kupa kuşağı yetiştirdiği suçlamalarına yol açmıştır. Ne var ki ebeveynlik tarzlarındaki bu değişimin görüldüğü kadarıyla aile bağlarını güçlendirdiği de belirtilmelidir. Günümüzün genç yetişkinleri yaş aldıkça ebeveynlerine yakın olmaya devam ediyor ve araştırmalar onların duygusal hayatlarındaki olayları ebeveynleriyle konuşurken önceki nesillere göre daha rahat olduklarını gösteriyor.

Milenyallerin karşılaştığı başlıca büyük ve etkileyici siyasi olay 11 Eylül'dü. Saldırıları hatırlayacak yaşta olsalar da olmasalar da bu kuşak uluslararası terörizm ve uzun süreli ama gevşek bir şekilde tanımlanmış küresel çatışma ortamında büyüdü. Bunun bir nesli ne ölçüde etkilediğini ölçmek imkânsızdır, ancak Y kuşağı kesinlikle hayatı ciddiye almakta ve birçokları çatışmalardan kaygı duymaktadır. Ekonomik sıkıntıların da yüklerini hafifletici olduğu söylenebilir. Milenyallerin maaş ve ev sahipliği açısından beklentileri, Bebek Patlaması Kuşağının çok gerisinde kaldı. Düz bir karşılaştırma bile kuşaklar arası gerilimin kaynağı olabilir. Bu arada Gelenekçilerin sosyal muhafazakarlığı da uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet suçları ve genç hamilelik seviyelerinin düşmesiyle yeniden ortaya çıkar gibi görünüyor.

Y Kuşağının çalışma hayatı bağlamında tutumu, ekonomik gerçeklere göre ayarlanmıştır. Bazıları kendileri için hayatın zorluklarının iş güvenliği ve yüksek ücretten farklı bir şekilde ortaya çıktığını belirtmekte: "Sürekli güvencesiz yaşamak – hem psikolojik hem de ekonomik bakımdan." Buna karşı benimsedikleri tutum, ilham verici akıl hocaları, güçlü iletişim ağları ve anlamlı deneyimler aramaktır. Bebek Patlaması Kuşağının patronları Milenyallerin geri bildirim ve katılım taleplerini kazanılmamış bir hak olarak yorumlarken belki de fazla aceleci davranıyor – günümüzdeki kuşaklar arası uçurumun bir başka göstergesi. Bu uçurumun belki de en geniş olduğu

alan, Y Kuşağının teknolojiyle ilişkisidir. Milenyumler teknolojinin hayatı hemen her bakımdan yeniden şekillendirdiği bir dönemde büyüdü – yeni fırsatlar ve zorluklar getirerek onları büyüklerinden farklı bir çağa yerleştiren radikal bir değişimdi bu. İnsanların bağlantı kurma arayışı büyük ölçüde kolaylaşmıştır, Y Kuşağı kişisel ağlarını güçlendirmek ve siyasi ve sosyal değişimi etkilemek için çok çeşitli yollar geliştirmektedir. Bir yandan da her zaman aktif olunan bir kültür ve sosyal medyanın baskıları, ebeveynlerin fark edebildiği ancak tam olarak anlayamadığı bir kaygı yaratıyor. Milenyumler ile olan kuşak uçurumunu kapatmak isteyenlerin, yepyeni bir çağda çok eski yaşam biçimlerinin dönüşümüyle yüzleşen bu kuşağa ayak uydurmak için meraklı olmaya ve empati göstermeye ihtiyacı var.

Z Kuşağı – 1996-2010 arası doğanlar

Diğer kuşaklar gibi Z Kuşağının da ne zaman başlayıp bittiği konusu bir miktar tartışmalıdır. Kimileri bu kuşağın doğum tarihini 1995 ile 2009 arası olarak görüyor, bu da 1996 ile 2000 arasında doğanların üniversitede oldukları veya çalışmaya başladıkları anlamına geliyor. Z Kuşağı henüz çok az kavradığımız yeni bir nesildir ve başlıca bilgi kaynağımız –her ne kadar çok fazla ağa bağlanmaktan bıktıkları için yüz yüze görüşme ve temasları çevrimiçi mesajlarla iletişime tercih etseler de– bıraktıkları dijital ayak izleridir.

Z Kuşağının özellikle ebeveynlik tarzı bakımından Y Kuşağıyla birçok ortak yanı olması muhtemeldir, ancak tipik bir şekilde, bir önceki nesilden daha özerk ve bağımsız oldukları görülüyor.

Bu insanların hayatındaki en belirleyici olay 2008 krizi ve onu izleyen resesyondur. Çok sayıda aile üzerinde muazzam bir etkisi olmuş, Z Kuşağı mensuplarının çocukluğu büyük ölçüde bu koşullar altında

geçmiştir. Dolayısıyla Z Kuşağının Y Kuşağına göre daha az idealist olacağı, güvenlik ve para peşinde olacağı düşünülmektedir. Bir fark yaratmak isteseler de muhtemelen daha pragmatik bir yaklaşım sergileyeceklerdir. Uyum sağlamaya gayret eden, sıkı çalışan, rekabetçi ama adil ücret talep edecek bir nesil olmaları bekleniyor. Mali güvenlik arayışları ve öğrenim ücretlerinin giderek yükselmesi nedeniyle, aralarında üniversiteye gitmeden doğrudan işe başlayanlar çoktur.

Z Kuşağı internet dünyasına doğmuş bir kuşaktır, interneti önceki kuşaklar için televizyonun olduğu kadar doğal görürler. Dijital ortamın doğal yerlileridirler, platformlar ve teknolojiler arasında sorunsuzca geçiş yapabilirler. Kendilerini ilgilendiren şeyleri ararken bilgili, becerikli ve hızlıdır, inandıkları meseleleri savunan markaları destekleme eğilimleri vardır. Para kazanmak için teknoloji bilgilerini kullanarak girişimci olabilirler.

Z Kuşağı da dâhil olmak üzere gençler, iklim değişikliği sorununa ilişkin mücadeleye öncülük ediyor, yıkıma uğrattığımıza inandıkları gezegenin geleceği için topluca güçlü kampanyalar yürütüyorlar. Dünya çapında eyleme geçilmesi için baskı yapıyor ve daha düşük karbon emisyonlarını gündeme getiren politikacıları destekliyorlar.

Gençliklerine rağmen geleceğimizi ellerinde tutan ve günümüzün kilit meselelerine şimdiden el atmış bir nesil bu. Duyarlılıkları ve tutkularıyla alay etmek yerine onları dinlemek ve desteklemek akıllıca olur.

Bir Psikoterapist Olarak Kendim

Kendileriyle olan ilişkimi aktarmama izin veren tüm büyüleyici ve harika danışanlarıma son derece minnettarım.

Ne tür bir psikoterapist olduğuma dair birkaç satır yazmanın yararlı olabileceğini düşündüm.

Yazarken bilinçli olarak değişim sürecine odaklandım. Psikolojik terimlere veya teorilere bilerek yer vermedim. “Terapiyi kolay kıldım.” Metne aldığım çok az şeyle bile, kendimi farklı çalışan ve yaklaşımımı eleştiren diğer terapistlere hedef olmuş hissediyorum. Ama psikoterapi eğitiminin ilk zamanlarından bu yana, Carl Rogers’ın bir mesajı hep aklımda kaldı: “En kişisel olan en evrensel olandır.” Danışanlarımla yaptığım iş, profesyonel bir ilişki olmasına rağmen, bundan daha kişisel olamazdı. Ben kişi merkezli bir terapistim, yani danışanımın kendi uzmanı olduğuna inanıyorum ve bunu kişisel gelişimi için kullanmasını sağlayan, yargılayıcı olmayan, empatik ve özgün bir ilişki kuruyorum. Uygulamalarıma bilgi desteği olarak başvurduğum birçok başka teori var. Esnek bir şekilde yararlanıyorum onlardan. Sabit görüşlere sahip değilim. Tepkilerim danışanlarımı onların kendilerini gördükleri gibi görebildiğimi teyit etmeye yönelik oluyor ve ayrıca durumu kavrayışımıza bir şey daha katmayı amaçlıyor. Danışanımın kendisine zarar verdiğini düşünürsem, çok açık ve net konuşabilirim – kınayıcı veya eleştirel

değil, dürüst bir dille. Belki bir şeyi yanlış anlamış olabilirim. Bazen bana kızabilirler, buna saygı duymam ve neye kızdıklarını bulmam gerekir. Bulunca bunu kabul ederim ve onarmak için onlarla birlikte çalışırım. Bazen sıkışıp kalırsak, böyle olduğunu söylerim. Bazen yeni bir şeye ulaşırız, bazen de ulaşamayız. Ortaya sorular çıkabilir. Bunların hepsi bilgidir ve açıklanıp netleştirilmeleri karşılıklı güvenimizi ve anlayışımızı inşa eder.

Sık karşılaştığım bir soru, başka birinin zorluğunu kendim aynı şeyi yaşamış olmadan nasıl anlayabileceğimdir. İyi bir soru bu ve yanıtı açık: Öteki olmanın nasıl bir şey olduğunu asla tam olarak anlayamıyorum. Ama onların dünyasına adım atabileceğimi ve onu “sanki benim dünyamış gibi” görebileceğimi sanıyorum. Bunu yapabildiğim zaman, en uygun halimle ortaya çıkmış olurum. Karşımdaki kişiye doğru adım attığımda bir sessizlik oluşuyor. Benim ilgi ve merakımın amacı danışanıma uyum sağlamak, aramızdaki iletişim kanalını geliştirmek. Onların kendilerine ilişkin algılarına elimden geldiğince katılırken, ayrı kişiler olma durumumuzu koruyabilirim. Gördüğüm şeyin kendi deneyimlerimden etkilenmesi kaçınılmazdır.

Umudum, bu ilişki kurma tarzının buradaki hikâyeleri okuyarak kendisine yardımcı olabilecek türde –mutlaka bir terapistle olması gerekmeyen– bir ilişki için fikirler ödünç alabilen herkese hitap etmesidir. Yargılamadan gerçekten dinleyebilen sevgi dolu bir arkadaş veya bir aile üyesi olmak iyileştiricidir.