

GÜLTEN
İKİZOĞLU

Öt esi

HER DAİM KENDİNİN PEŞİNDE

*İnişinde kendi gerçeğinle
karşılaştığın her yokuş
çıkmaya değerdi...*



PSİKOLOJİ-ROMAN



***Terapistin ilk görevi açmak için baharı bekleyen goncayı,
ayaza maruz bırakmamaktır!***

“Hoş geldiniz Defne Hanım,” dedi her zamanki gülen yüzüyle kapıyı açan asistanı. Kısık sesle bir şeyler anlatmaya başlamasından Defne normal dışı bir durum olduğunu anlamıştı. “Ömer Bey’le eşi acil bir durum olduğunu, bugün mutlaka görüşmek istediklerini belirttiler. Kıramadım, araya almak zorunda kaldım. İnşallah başka bir planınız yoktur.”

“Tamam, sorun değil. Başa çıkabilirim,” diyerek asistanını rahatlatı Defne.

Zihnindeki planının kendisi dışındaki sebeplerden dolayı bozulması geçmişti onu daha fazla rahatsız eder, kişisel sınırlarının işgale uğradığını hissederdi. İşgal edilmişlik duygusuyla baskı altında hissettiği iradesini bir an evvel özgürleştirebilmek için yeni oluşan durumu sağlıklı değerlendiremez, kendi kurallarını korumak için savunmacı bir tutum sergilerdi. Şimdiyse bunu hayat akışının getirdiği öğretici bir sürpriz olarak görebiliyor ve olgunca karşılamayı başarıyordu. Ne zaman, nasıl değiştiğini açıklamak kolay değildi. Hiçbir şey ya da belki de her şey bu sonucun sebebi olabilirdi.

“İçeri al, hemen başlayalım o halde,” dedi.

Sürpriz danışanları Defne’nin karşısındaki koltuklara ağır ağır yerleşirken,

“Hoş geldiniz Ömer Bey, Havva Hanım,” diyerek nazikçe selamladı Defne onları.

İkisi de oldukça üzgün ve kırılgan görünüyordu. Defne, hangisinin söze başlayacağını merak ederken, zihni son seansta konuşulanları hızla gözden geçiriyordu. Severek evlenen ve altı yıldır evli olan Ömer ve Havva , üç yıldır eskisi gibi mutlu olamadıklarından, aralarında soğuk bir duvar olduğundan bahsetmişlerdi. Birlikte olmaktan eskisi kadar keyif alamadıklarını, zamanlarının çoğunu ayrı geçirdiklerini anlatmışlardı. Bunlardan yakınırken bir taraftan da “Evliliğin rutini böyle galiba. Evlenmeden önce, bizim evliliğimiz anne babamızınki gibi olmayacak, bizim aşkımız hep canlı kalacak, diye düşünürken altı yıl sonra aynı noktaya geldik. Evlilik aşkı öldürüyormuş gerçekten, belki de biz bu gerçeği kabullenemiyoruz,” diyerek yaşadıklarının sıradan bir durum olduğunu kendilerine ve Defne’ye anlatmaya çalışmışlardı. Defne ise evliliğin dinamik ve hassas bir ilişki olduğunu ve ilişki kaç yıllık olursa olsun sevgiyi, aşkı, muhabbeti canlı tutabilmek için emek vermek gerektiğini anlatmıştı. İlişkideki mutsuzluğu ilişkinin rutini olarak kabul ederek evlilikte eş olma rollerini arka plana atmanın, anne, baba olma rolleriyle yetinmeye çalışmanın evlilikteki doyumu azalttığını uzun uzun konuşmuşlardı. İlişki içinde doyurulmayan ihtiyaçların, zamanla geçer diye konuşulmayan içe atılan kızgınlık ve kırılganlıkların, beklenenin aksine artarak sağlıklı iletişimi zorlaştırıp eşlerin arasına soğuk bir duvar gibi girip onları birbirinden uzaklaştıracığından bahsetmişti. Bastırdıkları, yok saydıkları duygularını seans sırasında birbirlerine

açıkça ifade edip bunun üzerinde konuşabilmelerinin ilişkilerini kırıldığı yerden onarmaya imkân vereceğini söylemişti onlara. Birbirlerine duygularını açıkça ifade etmekten kaçınarak ilişkiyi koruduklarını düşünürken aslında gerçek duyguları taşıyamayacak kadar kırılgan, güçsüz bir ilişki bağı oluşturdıklarını konuşmuşlardı son seanslarında. Defne, Ömer ve Havva'nın bugün aniden kırgın ve üzgün olarak çıkagelmelerini, sanırım bugüne kadar bastırdıkları birikmiş duygular ani ve kırıcı şekilde dışa vurulmuş, diyerek yorumladı.

“Evet, kim başlamak ister?” deyince Ömer söze atıldı:

“Biz şimdiye dek etmediğimiz kadar şiddetli bir kavga ettik. Sanırım kızgınlıkla birbirimize çok kötü şeyler söyledik. Tamam, kabul ediyorum, benden çıktı kötü sözlerin tümü. Nasıl oldu bilmiyorum. Söylediklerime ben de inanamıyorum. Çok üzgünüm... Eşimden kaç kere özür diledim ama beni affetmiyor ve boşanmak istediğini söylüyor. Buraya gelmeye zar zor ikna edebildim. Şimdi size güveniyorum. İnşallah burada güzelce konuşup anlaşıcağız.”

Defne, Ömer ile Havva'nın boşanma kelimesini dile getirmelerine ilk kez şahit oluyordu. Ya Ömer, Havva'nın sindiremeyeceği kadar ağır kelimeler sarf etmişti ya da Havva boşanma kelimesini Ömer'i dize getirmek için söylemişti. Belki de Havva boşanmayı aklından geçirmiş olsa da bugüne kadar bunu söze dökme cesareti bulamamıştı.

Ömer'i dinlerken bir yandan Havva'yı gözlemleyen Defne, kadının paramparça olmuş yoğun duygularını, yüzüne iliştiirdiği sert ve donuk ifadeyle örtbas etmeye çalıştığını hissediyordu. Ömer evliliğini kurtarabilmek için seansa umut bağlamıştı. Havva'ya ulaşamadıkça telaşa kapılıyordu. Meslek hayatının ilk yıllarında

böylesi bir durum Defne'nin omuzlarına ağır bir yük gibi çökerdi. Yapacağı doğru müdahaleyle evliliği kurtarabileceğini, hatalı müdahaleyle de bitirebileceğini düşündüğünden bu sorumluluk ona ağır gelirdi. Yıllar geçtikçe çok iyi anladı ki, kişileri ve ilişkileri iyileştiren en önemli faktör onların içindeki iyileşme ve ilişkiyi kurtarma isteğinin ta kendisidir. Bu iyileşme isteği tıpkı açmak için hazır bekleyen goncaya benzer. Terapistin ilk ve önemli görevi ise açmak için baharı bekleyen goncayı, ayaza maruz bırakmamak, yani işlerinde saklı olan güzellikleri ortaya çıkarabilecekleri uygun iklimi sunmaktır. Bu işin tüm cilvesi çiçeğin özelliklerini iyi tanıyarak gelişmesi için ihtiyacı olan iklimi oluşturabilmekte saklıydı.

Havva, Ömer'in yüzüne bakmadan ve sert ve donuk ifadesini değiştirmeden Defne'ye döndü: "Ne kadar enteresan değil mi Defne Hanım? Sorunlarımızı çözmek için psikoloğa gidelim diye üç yıldır dilimde tüy bitiren adam, 'Bizim çözemediğimiz sorunu psikolog nasıl çözsün!' deyip gelmeyi reddediyorken bugün ağza alınmayacak lafları savurduktan sonra buraya gelip her şeyi düzeltmenizi bekliyor sizden. Hakikaten enteresan!"

"Ne yapsaydım yani Defne Hanım?" dedi Ömer. "Havva'nın evi terk etmesine izin mi verseydim! Bu kadar kolay mı yuvayı yıkmak! Ben söylediklerimi inanarak söylemiş olsaydım, tamam haklı. Ama bir anlık öfkeyle çıktı ağzımdan. Öfke anında söylenenler bu kadar ciddiye alınmamalı değil mi Defne Hanım?"

Bu kez Havva girdi araya:

"Ben insanın düşünmediği, inanmadığı bir şeyi öfkeyle söyleyebileceğini sanmıyorum Defne Hanım. Zaten düşündüğü ama içinde tuttuğu bir şeyi öfke anında kontrolünü kaybedince ortaya döker. Öfkesi yatışıp akli başına gelince de, öyle demek istemedim, diye

toparlamaya çalışır. Öfkeli olmak kişinin suçunu hafifletir mi? O zaman katillere hafifletici unsur olarak öfkeli olmak yazılmalı Defne Hanım.”

Ömer:

“Bak şimdi, iş nasıl büyüdü! Suçlar, katiller...Tövbe estağfurullah! Ben ne diyeceğimi bilemiyorum artık Defne Hanım.”

Ömer’in çaresizliği ses tonundan hissediliyordu. Defne, bir düello gibi devam eden konuşmayı artık bölmesi gerektiğini düşündü ve:

“Ömer Bey, anladığım kadarıyla bugüne kadar dile getirmediğiniz bir şeyi bir anda kontrol dışı öfkeyle istemediğiniz şekilde dışa vurmuşsunuz. Bunları duymak eşinizi oldukça üzmüş, kırmış. Şu anda olanlardan dolayı pişmanlık ve üzüntü duyduğunuzu görüyorum. Bu duygularınızı biraz daha kelimelere dökmek ister misiniz?” diye sordu ve beklemeye başladı. Seansın başından beri devam eden hızlı atışma bitmiş, odayı bir sessizlik kaplamıştı. Ömer duygularıyla temas kurmaya başlamış, üzüntüsü ağlamaklı yüz haline ve kızaran gözlerine yansımıştı.

Terapi odasında danışanların gözyaşlarını görmek olağan, beklenen, hatta istenen bir durumdur, çünkü gözyaşları, danışanın uzun zamandır bastırduğu hüznün, hayal kırıklığı, acı, öfke, korku, pişmanlık gibi duyguların sözsüz dışavurumudur. Bu dışavurum, bastırılan duyguların iç sistemde oluşturduğu basıncın hafiflemesi demektir. Hafifleyen basınçla beraber duygular daha rahat dile gelmeye başlar. Seans odasında danışan kendini yeterince güvende hissedene kadar duygularından bahsetmekte, duygularını olduğu gibi ortaya koymakta zorlanır Terapistine güvenene kadar duygularıyla temas kuramaz. Erkek danışanlar için bir zorluk daha vardır. Duygusal olmak, ağlamak bir şekilde güçsüzlükle

ilintilenmiş olduğundan, duygularından kaçmak için bilinçdışı bir direnç gösterir erkek danışanların birçoğu. Toplumsal yanlış öğreti gereği güçlü olmak zorunda hisseden ve zayıf görünmekten utanan danışanların duygularından bahsetmeleri ve onları serbest bırakmaları çok daha zor olur. Duygularını gözyaşı olup akacakken durdurmak için gösterdikleri çabaya şahit olmak Defne'nin rikkatine dokunurdu. Hele bir de gözyaşlarını durduramadıkları için özür dileyenler yok muydu... Bu halleri Defne'nin içini daha da acıttı. İnsan en doğal, en maskesiz en yalın, en insani halinden neden utanır ve özür dilerdi ki? Defne, danışanlarının gözyaşlarını durdurma çabalarını boğazlarındaki düğümlenmeden, gözlerindeki kızarmadan, seslerinin kısılmasından, konuşma akışındaki duraksamalardan hissederdi. O anda neredeyse nefesini bile tutardı ki danışanının yıllardır bastırdığı duygusuyla temas edişini etkilemesin. Sadece zihninde arka fonda çalan tanıdık bir şarkıyla eşlik ederdi bu an'a.

*Ağlamak güzeldir
Süzülürken yaşlar gözünden
Sakın utanma*

Defne nefesini tutup beklerken sanki zihnindeki şarkı odanın tüm atmosferine işler, havayı yumuşatır, danışana güven verir ve danışan duygularından utanmadan onları serbest bırakmaya cesaret ederdi. Defne böyle inanır, böyle yaşardı bu an'ı.

Ömer, artık tutamıyordu gözyaşlarını. Kırık dökük, zorlanarak da olsa, “Eşimi çok seviyorum, onun kalbini kırmak istememiştim. Ne kadar kırıldığını hissedebiliyorum. Zamanı ve sözlerimi geri alamamak beni kahrediyor. Beni affedemez mi?” diyebildi.

Defne, çiftlerle yaptığı terapiler sırasında onların yetişkin bedenlerinin içinde kavga eden çocuk taraflarını görür gibi olurdu. Çoğu çift, Ömer ile Havva gibi, içindeki çocuğun acı dolu bağırışlarından dolayı eşinin acısına karşı sağır olurdu. Defne “Benim gördüklerimi sizler de görebilseniz şu an tartışmak yerine birbirinize sevgi ve şefkatle sarılırdınız,” diye geçirdi aklından. O çocuksu haykırışlarının arkasında, senin sevgine, ilgine, yaramı sarmana ihtiyacım var, diyen cılız seslerini duyuramıyorlardı birbirlerine. Eşlerden biri kendi acısını bir miktar yatıştırmayı ya da öteleyebilmeyi başarır ve eşinin içindeki yaralı çocuğun acısını hissederek ona anlayış ve şefkatle yaklaşabilirse kör dövüşü durdurup ilişkide onarım sürecini başlatmış olurdu. Bu, tıpkı dervişlere atfedilen meşhur hikâyedeki durum gibiydi:

Dervişe bir gün sormuşlar: “Sevginin sadece sözünü edenlerle, onu yaşayanlar arasında ne fark vardır?”

Size farkı göstereyim deyip harekete geçmiş derviş. Önce sevgiyi dilden kalbine indirememiş olanları çağırarak onlara bir sofraya hazırlamış. Hepsi sofrada yerlerini almışlar. Derken tabaklar içinde sıcak çorbalar ve arkasından da derviş kaşıkları denen, bir metre boyunda upuzun kaşıklar gelmiş sofraya.

Derviş şöyle bir şart koymuş: “Bu kaşıkların en ucundan tutup öyle yiyeceksiniz.”

Kabul edip çorbalarını içmeyi denemiş davetliler. Fakat kaşıklar çok uzun olduğundan kontrol edememişler ve sıcak çorbayı döküp saçarak hem kendilerini yakmışlar hem de ağızlarına bir damla bile çorba götürememişler. En sonunda bakmışlar olacak gibi değil, sofradan hem kızgın hem de aç kalkmışlar.

Derviş, bu defa sevgiyi gerçekten bilenleri yemeğe çağırmış. Yüzleri aydınlık, gözleri sevgiyle gülümseyen insanlar gelmiş, sofraya oturmuş. Onlara da aynı şartı koşmuş derviş. Yeni gelenler diğerlerinden farklı davranmışlar. Her biri uzun kaşığını çorbaya daldırıp kaşığı karşısındaki kardeşine uzatmış. Böylece hepsi çorbalarını içmişler. Her biri diğerini doyurarak sofradan afiyetle, şükrederek kalkmışlar.

Derviş sevgiyi gerçekten yaşayanların farkını soranlara, “Kim hayat sofrasında yalnız kendini görür ve sadece kendini doyurmayı düşünürse, o aç kalacaktır. Kim karşısındakini düşünürse o, hem doyuracak hem doyacaktır. Şunu da unutmayın: Hayat pazarında her zaman alan değil veren kazançlıdır,” demiş.

Hikâyede ilk bahsedilen davetliler gibi eşler de, önce eşim beni anlasın, benim acımı dindirsin, dediği sürece ikisinin de canı yanacak, evlilik sofrasında duygusal açlık çekmeye devam edeceklerdir. Ne zaman ki eşler sevgiyi gerçekten yaşayan dervişler gibi davranmayı öğrenir ve birbirlerinin acısını dindirmeyi öncelerse işte o zaman eşinin yarasını sardıkça kendi yaralarının da şifa bulduğunu görecektir. Böylece ikisi de duygusal doyuma ulaşacak ve ilişkilerini yeniden yapılandıracaklardır.

Defne, Havva'nın, kırılan kalbinin acısını öteleyip Ömer'in gözyaşına döktüğü üzüntüsünü anlayıp anlayamayacağını merak ederken bir yandan da bu çiftin ilişki örüntüsü üzerine düşünüyordu.

Her bireyin biricik ve kendine özgü olması gibi, her karı kocanın ilişki biçimi de kendine özgü ve biriciktir. Defne, Ömer ve Havva'nın ilişkilerindeki uzaklık ve yapaylığı ilk seanstan itibaren hissetmesine rağmen cümlelerinin sonunda “hayatım, aşkım, bir tanem” gibi sevgi sözcüklerinin eksik olmadığına dikkat etmişti. Eşlerin aralarındaki kopukluk ve uzaklığı diğerlerine ve hatta

birbirlerine belli etmemek için sevgi sözcüklerinin arkasına gizlendiklerine daha önce de şahit olmuştu. Bir zamanlar birlikte olabilmek için birçok zorluğa katlandıkları aşklarının bu hale gelmesini kendilerine bile itiraf etmekte zorlandıklarından, sevgi sözcüklerinin kurtarıcı bir rolü olabiliyordu böyle zamanlarda. Aslında, şiddeti yüksek olsa da, yaşanan bu kriz uzun zamandan sonra ilk defa gerçek duygularını ortaya koyabilmelerinin yolunu açmıştı. Bu durum, sağlıklı ilişkiyi yapılandırabilmeleri için önemli bir fırsat olabilirdi.

“Hatırlıyor musunuz, geçen seanslarda ilişkinizdeki soğukluk ve uzaklıktan bahsetmiştiniz. Konuşulmayan, içe atılan kızgınlık ve kırgınlıkların sağlıklı iletişimi zorlaştırıp aranızda soğuk bir duvar örmesini konuşmuştuk. Şu an birbirinize çok kızgın ve kırgın olsanız dahi bu sıcak duygunun aranızdaki soğuk duvarı yıkabileceğini söyleyebilirim. Bu duyguların sıcaklığı şu an yakıcı olsa da bunlar size ait gerçek duygular. Bunları konuşarak ele alır, olduğu gibi dile dökebilirsiniz ilişkinizi sağlıklı bir yapıya dönüştürebilirsiniz. Bu duygulardan bahsedebilmek ilişkinizi güçlendirecektir,” dedi Defne güven veren sesiyle.

Terapi sürecinde bireyler gerçek acılarını konuşabilecek cesaret ve güveni bulana kadar bir süre geçer. Bu süre terapistle danışan arasında kurulacak terapötik bağın inşa edilme sürecidir. Bu bağ kurulduktan sonra, danışan, terapistten aldığı güvenle içindeki karanlık odada unutulmuş, belki de terk edilmiş gerçek duygularına temas etme cesareti bulur. Bu temas bir kere kurulduğunda kişi yavaş yavaş sahtelikten arınarak gerçek, sahici bağlar oluşturmaya başlar.

Defne, önümüzdeki birkaç seans kurulacak bağların doğum sancılarıyla geçecek, diye düşündü. Sancıları takip ederek doğumu

kolaylaştıran hassas bir ebe gibi davranmak onun işiydi. Tıpkı uçurtma ağaçlara takılmadan yükselebilsin diye, rüzgârın yönünü ve uçurtmanın hareketini iyi takip ederek ipi duruma göre germek veya gevşetmek gibiydi bu iş.

Seans biterken Havva, halen eşini affettiğini söylemeyip ketum davranmaya devam etse de Ömer'in yüreğinden gelen üzüntü ve pişmanlığını fark etmişti. Bunu fark edince mimikleri gevşemiş, içindeki katılık yumuşamıştı. Ancak eşini kolayca affederse, bu olay yine tekrarlanır diye korkuyor, biraz daha direnmek istiyordu. Tüm bunları Havva'yı gözlemleyerek hisseden Defne, ilişkideki dengenin kurulması için çiftin zamana ihtiyacı olduğunu düşündüğünden görüşmenin doğru zamanda noktalanıyor olmasından memnundu.

Ömer ve Havva ile bir sonraki hafta görüşmek üzere vedalaştıktan sonra sıradaki randevusuna hazırlanmak için danışanın dosyasına göz atmaya koyuldu Defne. Bir yandan da derin derin diyafram nefesi alarak ruhunun ve zihninin her nefesle tazelenmesi için uğraşıyordu.

Çiftlerle yapılan seanslar bireysel seanslara göre daha fazla zorluk içerir. Terapist eşlerin yıllar içinde inşa ettikleri ilişki örüntüsüne dahil olarak, bu ilişkinin güçlü taraflarına zarar vermeden, zayıf taraflarını güçlendirip bozuk taraflarını da onarabilmek üzere onlara ayna tutmaya çalışır. İlişkiye ayna tutma, aralarındaki döngüyü anlama ve irdeleme süreci devam ederken eşler birbirlerini duruşları, bakışları, düşünceleri ve duygularıyla sürekli etkileyerek sistemi olumlu ya da olumsuz değiştirmeye devam ederler. İlişkinin bozuk döngüsü işlemeye ve tetiklenmeye devam

ederken onarım yapmaya çalışmak, araba çalışırken motorunu tamir etmeye uğraşmak kadar zor olabilir bazen. Eşlerin toplumsal beklentiye uygun olan “mutlu çift” imajlarına gölge düşürmek için profesyonel yardım almaya uzun süre direnmeleri de işi zorlaştıran bir diğer unsurdur. Sorunlar çığ gibi büyürken bir yandan da sosyal medyadaki afili resim ve sözcüklerle durumu bastırmak ya da yok saymak, dikiş atılması gereken yarayı yara bandıyla kapatmak gibi faydasız bir çaba olmaktadır.

O sırada danışanın geldiğini haber vermek için odaya giren asistanına, “Sence sosyal medyada mutlu görünen çiftler gerçekten mutlu mudur?” diye sordu.

“Bilmem, öyledir herhalde. Yoksa niye öyle görünmeye çalışsınlar ki...” diye cevapladı asistanı bu beklemediği soruyu.

“Hımm, demek öyle düşünüyorsun. Şimdilerde insanlar öyle olmak yerine, öyle görünmek için çaba sarf ediyorlar. Zamane gençlerinin işi de pek zor, biliyor musun?”

“Öyle hocam, kimin işi kolay ki bu zamanda?”

“Haklısın. Haydi, hazırım, alalım Semra Hanım’ı içeri,” dedi ve beklemeye başladı Defne.