

Terapi Günlükleri 12

Çağla Everest, 8-21 Nisan 2020

08 Nisan 2020

Dışarı çıkmak, evin küçük çeperinin uzağına gitmek muhteşemdi.

Ben ne kadar ısrar etsem de Bilge ve terapistim birlikte çalışmak istemiyorlar. Yapabileceğim bir şey yok.

Bilge NeurOptimal'da kitap okudu bugün. Terapistim ona, "Çok entelektüel görünüyorsun," dedi. Çocuğumu göremediğimi fark ederek umutla baktım ona. Ne güzel bir iltifat bu. Bense, "Hep aynı şeyleri okuyorsun," diyorum ona. Ah yavrum. Hayatının en değerli onayını benden almaya ihtiyacı olduğunu bile bile, dengeyi bulamayacağımdan korka korka eleştirip duruyorum onu. Haklısın çocuğum, çok eleştiriyorum seni. Başka yollar için yaratıcılığımı tıkayan bir şeyler var, hızla aşmam gereken.

Seans. EMDR. Kandilli'deki ev. Kaldığımız yerden. Yırtıcı bir hayvan gibiydim. Sürekli, "Hayır, hayır," diye bağıryorum. Evlerini başlarına yıkacak bir öfke saçıyorum.

Annem, "Yeter Yalçın. Artık anla olmayacağını," diyor.

Doğu'nun sesini duyuyorum birden, "Çocuğunu doğurduğunda hiç bilmediğin bir gücün olduğunu göreceksin." Hamileyken telefonda söylemişti bunu bana. Sapanca'da eski arkadaşlarımla evindeydim. İstanbul'a gitmeye yüreklendirmişti beni o konuşma.

Anneme nefret doluyum. Oysa asıl canavar babam. Herkes kurban diye düşünüyorum laf babama dokunur dokunmaz. Bilmiyordum bu yüzümü. Hiç bilmiyordum kötülere bu kadar sahip çıkabilecek

biri olduğumu. Ne kadar netimdir kötülüğe karşı oysa. Düşünüyorum, öz kızını istismar eden ilk eşim, Cennet hikayemin kahramanı yaptığım serseri Servet... Düşününce kötülüğe karşı olup kötülerini sevebildiğimi görmek çok da zor değil. Edinilmiş sevmeye biçimleri, çarpık çurpuk. Yerine doğru düzgün, sağ salim bir biçim yaratabilecek miyim?

Ne olduğumu sanıyorsam ve ne olmaya çalıştıysam, yaşamım boyunca, diplerde derinlerde tam tersi kodladığımı benliklerim varmış meğer! İçimdeki ötekiler!

“Güçlü hissediyorum. Hiç rahatlamamalıyım. Ancak böyle güçlü kalmaya devam edebilirim!”

Fark et. Fark et ve kurtul Çağla. Kurtuldum mu? Rahatlayabilecek miyim?

Bilge’ye güvenmediğimi çok net anladım seansta üzülerek. Bu güvensizliğin aslında kendi çocuk benliğime güvenmeyişim olduğunu söyledi terapistim. İçinde bulunduğum cendereden kurtulamamışım, doğru, ne diye güvenecektim ki çocuk halime. Her yardım istediğimde babama sığınmış olduğum için ayrıca salak hissediyorum. Benim annem de bana güvenmiyordu. Kendime güvenemeyeceğimi öğrenmişim annemden, dolayısıyla çocuğuma güvenmemeyi de. (Ah, ben de Bilge’ye bunu mu öğretiyorum o zaman?)

Terapistim salak olarak gördüğüm benliğimle iletişime geçmemi istedi. Tamam, anlıyorum, hangi yaşla ve hangi benliğimle iletişime geçersen geçeyim seçme şansım yoktu, çocuktum, çocuk. Yargıladığım SALAK ve iflah olmaz çocuk BENİM, salt BEN.

Güvenilmez olduğuma ve sevilmeyi hak etmediğime inanıyorum.

Anneme öfkem büyük. Nasıl da içselleştirmişim soğukluğunu, uzaklığını. Hayal kırıklığı yaratan anneyi sahnelerken, her şey için suçlanan kadını da sergiliyorum. Bravo!

“Annenin içinde bulunduğu çaresizliği anlayıp onu affetmeye çalışıyor olabilirsin.”

“Bunun için kendimi yerden yere vurmasaymışım iyiymiş.”

09 Nisan 2020

Terapistime e-posta:

Dün nasıl iyi geldi anlatamam. Belki hâlâ %100 uyanık ve farkında değilim ama dün kesinlikle bir parça daha görüşüm açıldı. Bilge’ye farklı bakabiliyorum. Eleştirmeme ve beğenme işini biraz abartmış bile olabilirim. Gece bana şöyle dedi, “Anne artık benimle ilgili şeylere *tatlı* demesen. Ben büyüdüm ya, o çok çocuksu kalıyor.”

Terapistimden e-posta:

Merhaba Çağla, her gününüz aydın olsun, iyi olmana çooooooooook sevindim. Dün fark ettiklerin benim perspektifimden çok önemliydi. Sen bir an önce Kızıltoprak desen de annenlerin evi altın madeni değerinde potansiyel kazanımlar alanıydı. Bilge'yi giderek daha fazla anlayan muhteşem, daha da anlayan için kendi benliğiyle, hele de sorumlu tuttuğun benliğiyle şefkat ve duyarlılıkla iletişim kurman gerekiyor. Annenin iç temsili olarak içselleştirdiğin kurban, çaresiz ve görmezden gelen anne benliğinin ne sana ne Bilge'ye iyi gelmiyor. Bu temsillerin iyileştirilmesiyle yaşamınız değişecek Çağla.

10 Nisan 2020

Terapistime e-posta, 08:01

Günaydın.

İyi halimiz dün hızlıca düşüşe geçti. Farkındalık düzeyimi yüksekte ve açık tutmakta zorlanıyorum. Duygularım beni ele geçiriyor. Annemin iç temsili olarak içselleştirdiğim kurban, çaresiz, görmezden gelen anne benliğim. Bunu aklımda tutmaya çalışıyorum. Çarptı bu cümle beni. Böyle bir şeyi düşünmemiştim, düşünsem bile unutmuş, düşüncelerimi farkındalık düzeyime kazandıramamışım. Son seansımız için, fark ettiklerim neydi düşünmeye çalışıyorum. Çekip giderek kurtulabildiğim, gidebildiğim... aklımda kalanlar. Bunu daha önce de fark etmiştik. Lütfen bana hatırlatır mısınız, neler fark ettim ben seansta, annemlerin evinde? Bilge ile ilgili olan her şey çok çok önemli, asla unutmamalı, hiçbir noktayı es geçmemeliyim.

Sanırım Bilge ile sürekli birlikte olmak, bir duygu topu gibi yuvarlanmama neden oluyor. Bana bir kere bağırdı mı, bir kere kabalaştı mı hooop şekil değiştiriyorum sanki. Değiş ton ton komutuyla birden yaralı ve acılar içinde, çocuğuna daha kibar ve değer bilen biri olmayı öğretmezse hiçbir şey başaramayacağımızı düşünen birine dönüşüyorum. Kendi çocuk benliğimle mücadele ediyorum, peki, ama çocuğumun buyurgan, kızgın, bağırğan hali neden, benim yansımam mı gerçekten? “Ben bağırıyorum bak, sen neden bağırıyorsun,” diyorum. “Senden öğrendim,” diyor bu sefer de. “Ama ben bağırıyorum artık,” diyorum. “Yeterince bağırdın,” diyor. “Ben düzelebildiğim de sen de dener misin? Düzgün davranmamın bir anlamı olmalı,” diyorum. Her şeyin sorumlusu olmayı taşıyamıyorum.

Sürekli yalnızlığım, beni seven kimse olmayışına, sığınıp yaslanabileceğim, destek alabileceğim bir biri (iyi bir anne ne iyi olurdu) olmayışına içerliyor, ağlıyorum bunun için. Kafam sürekli kaşınıyor. Bazen dayanılmaz hale geliyor, o zaman şaşırıyorum nasıl bu kaşıntıyla yaşayabiliyorum diye, cehennem gibi geliyor, yaşamak zorlaşıyor. Bunları yazdığım için şımarıklık ettiğimi düşünmeme rağmen kurtulmak için olduğum hali kabul etmem gerek diyerek bir umut yazıyorum. Bir tek size konuşuyor içimdeki zavallı, konuşabiliyor. Gerçekten bunların hepsi geride kalacak mı?

Dün sokağımızda yürüdüm evin önüne çıkıp. Bir kadın telefonda konuşuyordu arkamdan yürüyerek. Veba, kolera gibi salgınların yeryüzünden silinmesinin 100 yıl gibi bir şey aldığını söyledi. Böyle söyledi!

11 Nisan 2020 (7. Defter)

Dün gece 01:30'da yattık. Bilge'nin 'Gülmeme Challenge' dediği oyunu oynadık: Göz kaçırmadan göz göze ciddiyetle bakarken ilk kim kendini tutamayıp kıkırdamaya başlarsa ötekinin kazandığı bir oyun. Çok çok güldük. Özlemişim.

Bugün Bilge, evin içinde bana seslendiğinde ve duymadığımda ağlamaya başlıyor. Şaşıyorum. Öyle uçtan uca duygu değişimleri yaşıyor ki. Dün gece de oradan geçtik oyuna. Gözlerine bakıp onu teselli ederken hatırlayıverdim oyunumuzu. Öyle başladık. Bilge kaybeden için bir ceza buldu, kolunu kaldıracak, kazanan 10 saniye kol altını gıdıklayacak. Hep gülelim ister o, kaybetsek bile.

Çocuğum bana kızgın. Bunu görebiliyorum. Taşındığımız için olabilir diye düşünüyordum. Bir de ona olanlar yüzünden. Babasına kızgın. Gerçekte bana kızgın olmayabileceğini, kızdığı her şeyin öfkesini bana fırlatıp durduğunu düşünüyorum. Oysa ben bile kendime deli gibi öfkeliyim, o niye kızmasın ki bana. Kendimi koruyorum diye alıştığım unutmaya yöntemi ne yazık ki çocuğum devreye girince tam olarak onu pedofil babamın (Ah! Nasıl ağırıma gidiyor. Babam ulan o benim, baba o!) olduğu ortama, nadir de olsa, götürmeme neden oldu. Şuursuz bir anneyle 10 sene. Bana kızmaması için hiçbir neden yok.

Ben güçlendikçe ve akıllandıkça, çocuğumun daha iyi olacağını, onun da süreci tamamlandığında artık bana kızmıyor olacağını ummaktan başka çarem yok. Eleklerimizi duvara asacağımız güne duyduğum özlem koyu. İyi bir anne olmak için çok uğraştım, çok. Çaresizlik duygusundan kurtulmayı başardığım zaman olmaya çalışıp da olamadıklarımı da olabilecek miyim? Mesela, daha yumuşak, şefkatli, neşeli bir anne. Bütün hayatım iyileşmeye çalışarak, şifa arayarak ve iyiliği büyütme özlemiyle geçti. Başarmak zorundayım.

İyilik, konfora saplanmış hantallığından, güç kullanırsa iyi olmayacağı yanılsamasından, görelilik saçmalığından ve sırf kötülük üretmediği için topladığı puanların yarattığı hımbıllıktan kurtulmak zorunda!

'8 Kapı 8 İnsan 8 Mekân' başlıklı online bir programa kaydoluştum geçen hafta. Bugün ilk buluşma günüydü. 8 kapıdan geçeceğiz, her hafta bir kapı. Bu hafta hazırlanıyoruz. Olan ile olmayan arasındaki

kapılardan bilinçle süzölmek için masanın çevresindeki BENlerle tanışıp, onlara merhaba dememiz gerektiğini söyledi hoca. Meditasyon ile engellerimizi aşacakmışız. Tüm kalbimle umuyorum bunu. Sat Kria çalışması mahvetti beni, boynum, sırtım, kollarım uyuştı, ağrıdı, göğsüm sıkıştı, ağlamak istedim. Yine de yaptım. Yapacağım. Her gün bir sayfa sağ el, bir sayfa sol yazıp belli Kundalini yoga pratikleri yapacağız. Sat Kria'nın üzerine başka çalışmalar da eklenecekmiş.

İlk hafta niyetimiz: Öz bakım, öz değer ve öz sevgimin önündeki engelleri kaldırmaya niyet ediyorum.

Zor hedef. Bir haftada başarabilir miyim bilmiyorum. Aylardır çalışıyoruz terapistimle. Derhal yapmam gereken bir şey var zaten: Kendime acıyıp üzölmekten ve çaresizlik duygumdan kurtulmak. Küçük kızı büyütmek. Anne olmam gerek, acilen. Niyetin bir kısmı belki.

Göğsümün sıkıştığı yerde hiç durmadan koşan küçük bir ben var, minicik, çok telaşlı. Parmaklıklar içinde hapis, hep koşuyor, kaçıyor. Bedenimi ve bilincimi durdurup yavaşlasam da o hiç durmuyor. Nefes aldığımda sıkışıyor, parmaklıklara çarpıyor, deli gibi çırpınıyor içeride, hele nefesimi tuttuğumda... Her nefes verdiğimde hızla toparlanıp koşmaya devam ediyor.



Hiç rahatlayıp gevşemeden, her daim güçlü durmalıyım. Yoksa tehlikeli şeyler olur. Bu yüzden mi minik kız? İyi gelecek mi meditasyon bize, bana?

Kendime vakit ayırıyor muyum? Ev işi yapmadığım ve yalnız olabildiğim her an yazıyorum. Çocuğumun favori çizgi serisi 'Yalınayak Gen'in yazarı gibi, çocukluk travmalarımdan kurtulmak için bitmemecesine onları yazıyorum. Bir gün başka şeyler yazmaya niyet ediyorum.

İçimdeki koşan minik kız gibi ben de evin içinde koşturuyorum tüm gün. Ev işi, çamaşır, yemek, Bilge, yazı... derken hangisine koşacağımı belirleyemeyen, gününü düzenleyemeyen bir halde yığılıyorum koltuğuma.



Kendime doğru yüzüyorum. Çöp dolu bir denizdeyim. İlerlemek çok zor. Bir de akıntı var ki, çöpleri karaya varmayı iyice zorlaştıracak şekilde sürükleyip duruyor. Sonsuz bir çöp skalası.

Bu eve taşınmış olmamızı sorguluyorum. Yükseklerde, her yeri gören bir yüksek zemin. Belki kendini belli etmemeyi uman alçak gönüllü, korkakça bir gözetleme kulesi. Gördüğünden çok görülebileceğin, tehlikeye açık olduğun kadar yardıma, kurtarılmaya da yakın olabileceğin çocukça bir alçak gönüllülük. İçeriye görmek için pencerenin önünden geçmek yeterli. Camlara filtre mi taktırsam dedim, fiyat aldım bugün. Az tutmuyor. Uzaklarda da olsa gökyüzünün ve denizin tatlı mavisini karartmak... herhangi bir şeyi karartmak; hayır, istemiyorum. Tül denen gündüz kurtarana güvenebilmeyi öğrenmeliyim belki.

Terapistimden e-posta, 23:56

Merhaba Çağla, bu iniş çıkışlar bir süre daha olacak.

Son oturumdan önemli görünen ifadelerin;

- “Sürekli hayır, hayır diye bağıriyorum, evlerini başlarına yıkacak bir öfke var içimde.

Annem “Yeter Yalçın, artık olmayacağını anla” diyor babama.

- “Çocuğunu doğurduğunda hiç bilmediğin bir gücün olduğunu anlayacaksın” diyen Doğu’nun sözünü duyuyorum.
- Neden hep anneme nefret doluyum. ... Herkes kurbanmış gibi geliyor, kimse canavar değil.
- Gerçekten güçlü hissediyorum. Hiç rahatlamamalıyım.
- Ben Bilge’ye güvenmiyorum galiba. (Bu güvensizlik senin çocuk benliğine güvenmeyişinin yansıması olduğunu görmüştün. Annen sana güvenmediği için kendine güvenilmeyeceğini öğrendiğin gibi, yardım istediğinde her defasında babana sığınmış olman nedeniyle kendini “salak” olarak gördüğünü fark ettin. Salak olarak gördüğün benliğine iletişime geçmeni

istemiştim. Hangi yaşınla iletişime geçersen geç bu hale gelirken seçme şansının olmadığını gördün. Yargıladığın salak, iflah olmaz ocuk sensin. Bu nedenle son protokolde negatif bilişin; “Gvenilmezim, sevilmeyi hakketmiyorum.” Duygu olarak annene yönelik hayal kırıklığı, öfke tanımladın.)

Yeni hedef prokolnn etkisinde sin ve hayal kırıklığı yaratan öfkelenecek anneyi sahnelerken, her şey için suçlanan kadını da sahneliyorsun. Bilge da kendine yansıyan anneden nasıl etkilendiğini anlatıyor. Acaba annenin içinde bulunduğu çaresizliği mi anlamaya ve bağışlamaya çalışıyorsun?

Bağırarak içindeki travmatize ocuk benlikleri adam edemezsin, tek yolu empatik anlayış, sakinleştirici müdahale ve şefkat. Annenden gremediğin şefkati kendine gösterebilir misin ağla?

12 Nisan 2020

Terapistime e-posta, 09:50

Günaydın dünyanın en iyi terapisti.

Çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız. Sizin sayenizde büyüyorum ben. Küçük kalmak için ne kadar direnirsem direneyim.

Dn mutfakta yemek yaparken göğsümdeki sıkışmayı artık tanımlamak için çaba harcayacağım dedim ve odaklandım. Göğsümde küçük bir kafes var. İçinde ufak bir ben varım. Ya bedenime yapışık ince ten rengi bir body giyiyorum ya da ıplağım, kılsız ve detaysızım. Bu kafesin içinde sürekli olduğum yerde koşuyorum. Telaş içinde, durmamam gerektiğine inanarak. Söz de geçiremiyorum ona. Ne zaman derin nefes alsam kafesin içinde şişen bir balon gibi onu sıkıştırıyor, sıkıştırıyor, kafesin parmaklıklarına yapışıyor. Nefes verdiğimde kendine geliyor ve koşmaya devam ediyor.

Sonra ne zaman daha çok böyle hissettiğime baktım. Gün içinde çoğunlukla böyleyim. Ev işi, çamaşır, yemek, Bilge, yazı... derken hangisine koşacağımı belirleyemeyen, gününü düzenleyemeyen telaş içinde biriyim. Dn ilk canlı 8 kapı çalışmasını yaptık. Kundalini çalıştık. Çok zordu. Zamanla iyi gelecekmış. Çalışma sırasında kafesteki ben delirdim resmen. Nefes alıp tutmalarda deli gibi ırpındım içeride, nefes verdiğimde hızla koşmaya geri döndüm. "Gerçekten güçlü hissediyorum. Hiç rahatlamamalıyım." Bu yüzden mi? Rahatlarsam, koşmazsam tehlike gelip beni bulacak diye mi? Bu kadar basit mi?

Tehlikenin geçip geçmediğini hala denetleyen bir mekanizmayım ben. Her gün sorguluyorum, yerimizi biliyorlar mı, evimizi takip ediyorlar mı, pencerelerin dışındalar mı, duyuyor, dinliyorlar mı... Böyle bir eve taşınabilmiş olmamı hâlâ anlayamıyorum.

Terapistimden e-posta, 13:18

Değerli Çağla,

Evet bir çocuğun yönetici olduğu hayatta kalma stratejisi bu. Basit bulabilirsin ama elinde başka ne vardı? Tehlikenin devam ettiği gerçekliğini besleyen önemli anıları adaptif işlemeyen geçirene kadar, tetikte bekleme motivasyonu beslenecek, ancak eski yoğunluk her defasında kaybedilerek. İçindeki çocuğu, nefes alırken (tehlike yok rahatla etkisine karşı) yaşadığı boğulma hissini yatıştırmak için, bebek sakinleştirici anne davranışını (onu kucagina aldığı hayal et, başını omuza yatırıp sırtına dairesel hareketlerle sıvazlama ve “Birazdan geçecek küçüğüm” diyerek yüzüne sevgiyle bakma.) yapmanı öneririm. Bunu oturur durumda Bilge ile de yapabilirsin. Ama ona küçüğüm deme kızıyor:)

Sevgilerimle.

Karşı apartmanın bahçe çitine üzerinde SATILIK yazan bir tabela yaslamışlar. Tek gitmek isteyen ben değilim. Yemek yaparken o evi alıp, gizlice o evi taşıdığımızı, ikametimizi şimdiki eve aldırıp, her şeyi hâlâ bu evde yaşıyormuş gibi yapıp, karşı evden bu evi izlediğimi hayal ettim. Hep aynı duygu, izimi kaybettirme ve delil yakalama arzusu...

13 Nisan 2020, Pazartesi

Kahvemi masama koyup perdemi açar açmaz sokağa çıkma yaşağının bitmiş olduğunu görüyorum. Karşı kaldırımında sırtı bana dönük iki kişi manzarayı seyrederek sigara içiyor. Çocuğum istediği için ben de “Yalınayak Gen” serisini okuyorum. Tekrar tekrar okuyor aynı kitapları. Harry Potter ve Yalınayak Gen. Aylardır aynı. Araya bir iki kitap atıyor ama hep geri dönüyor. Derin okuma yapıyor, her şeyi anlamak istiyor belki.

Atom bombası patladığında orada olan bir çocuğun ömür boyu taşıdığı travmatik etkinin, tüm korkunçluğuyla çizgi romana dönüşürken, bilinç akışını birebir yansıttığını söylemiş önsöz yazarı. Düz yazının sahnelemek için verdiği çaba çizgi romanda hızla geçebildiğin çizimlerle daha gerçekçi bir akış sağlıyor. Düşünmeden, görüp alıp bir sonraki ana zıplayarak. Görselliğin an be an açık ara kazandığı bir çağdayız.

Ah yavrum, ne çok kızıp duruyorum sana. Anne benliğimle bir türlü iletişim kuramıyorum. Terapistim çocuğumda gördüğüm kendi çocuk benliğimin beni öfkeliendirdiğini, annemle özdeşleşerek çaresizlik duygusunu içselleştirmiş olduğumu söyledi. “Yargıladığın salak, iflah olmaz çocuk sensin.” Bu sert sözleri okurken başım hafif geri kaçtı. Aynı zamanda minnet duydum çünkü sürekli beni aklamasını kabullenemiyordum. Üstelik söz konusu çocuğum olduğunda beni değil çocuğumu aklayarak bana

karşı açık ve sert olması muhteşem. Tam istediğim, ihtiyacım olan. Hangi yaşma gidersem gideyim asla seçme şansım olmadığını söyleyerek tüm çocuk benliklerimi her zaman akıyor. Özenle çocuklardan yana olması, onları anlamaktan asla vaz geçmemesi hoşuma gidiyor. İçimdeki, dışımdaki.

Rahatlamak, gevşemek, güvenmek istiyorum ben de artık. Cafer'in madde ile kavuştuğu rahatlamış neşeli halini düşünüyorum bazen. Ben de madde kullanarak gevşeyebilirim onunla. Öte yandan, ne zaman ona baksam hep yerinde sayan, empati yoksunu, çabucak parlayan, büyüyememiş ve büyümek istemeyen bir çocuk görüyorum. İnandığım, verdiğim tüm çabanın tersini yani. Ben bana acı veren benliklerimi uyuşturarak rahatlamak istemiyorum. Bunu geçmişte yeterince yaptım. Ben iyileşmek ve büyümek istiyorum.

Terapistim zaman alacağını ama bir gün tamamıyla iyileşeceğimi söylüyor. İnanmak istiyorum ona. Bazen asla tamamen iyileşmeyeceğimi, hep bir şeylerin kalacağını düşünüyorum. Bebeklikten başlayıp hızla ilerledik aslında. 35 yıl. Son 9 yıl kaldı. Her şeyi değil, sadece önemli olanları çalışıyoruz, böyle olmalıymış. İlk evliliğimi, yıllar içinde belirtiler önüme yığılırken benim herifin pedofil olduğunu bir türlü kabullenmeyip kızını koruyamamış olmamı en büyük travmam zannediyordum. Meğer o bir sonuçmuş ve sadece kendi travmalarımı tetiklemiş. Hayat ilginç denklemler karmaşası. Bazılarını görünce, diğerleri de netleşiyor. Bıraktığı izler cabası, asıl çaba onlara ulaşip hasarı onarmakta.

8 Kapı ödevlerimden biri kendimi tanımlayacak kısa bir yazı yazmak.

Kendi kendime yeten, yalnızlığı seven biri olduğumu düşünmüşümdür hep. Kimseye güvenemeyişimin de bunda payı olduğunu yeni öğreniyorum.

Güvenebilmek kadar güvenilir biri olmayı da isterdim. Şefkatli, şefkatini doğal olarak yansıtan biri olmayı. Dürüstlüğe öyle takığım ki ne düşünüyorsam dümdüz söylemeye çalışırım, hiç ara yol bilmem. Havadan sudan konuşmayı hiç beceremem. Sosyal bir faciayım.

Salt çocuğum güzel insanlarla güzel yaşasın, annesi güçlensin normalleşsin diye kendime çeki düzen verip sosyalleşiyorum çoğunlukla. İnsan içinde olmanın bende yarattığı çalkalanma ve yorgunluk terapi sürecim bittiğinde son bulacak mı? Bir gün ben de havadan sudan keyifli şeylerden bahsetmekle yetinebilecek miyim? Çocuğumla bu haldeyken eve kapanmayı ve onu nefes almaksızın bana maruz bırakmayı hiç ama hiç istemezdim.

Ama terapi sürecim de bir türlü bitmiyor. Hasta bir ailenin elinde büyümüş, seks bağımlısı pedofil bir babanın ömür boyu sevgilisi... Hayır! Ancak travmalarımın etkisinden tamamıyla kurtulduğumda kendimi ailemden ve etkilerinden bağımsız tanımlayabilir hale geleceğim. Bugün tanımlamak istemiyorum.

Çocuğum bohem bir rutin içinde çocukluktan çıkıyor. Virüs bizi eve kapattın, hiç olmazsa gerçekten koruyabiliyor musun bizi ailemden?

Derin nefes al Çağla.

Kendimi ve çocuğumu, şefkat, anlayış, saygı ve güven duyarak seviyor ve kucaklıyorum. İkimize bakacak, koruyacak ve sevecek kadar gücüm var. Ben sabırlıyım. Sabır, bir taşı düşerse tümünden yıkılan bir yapı.

14 Nisan 2020

Çocuğum çok geç yatmasını diye uğraşıp duruyorum. Erken kalkması için daha çok çaba gerekiyor.

Bilge bugün seni yüksek değerlerinle görmeye niyet ediyorum. Becerebilir miyim?

Bir haftadır yıkanmıyoruz. Her gün erteliyoruz. Bugün yıkanacağız. Dün bolca ön hazırlık konuşması yaptım. Umarım çok zor olmaz.

Meditasyon bende ne yaratıyor bilmiyorum. Akşam Bilge banyo yapmayı reddetti. Cinnet geçirdim. Hâlâ tir tir titriyorum.

Ne bok yemeye anne oldum ben! Hak ediyormuşum gibi!

Sancılı var oluşumuzun dibinde dalarak bir yok olma hakkaniyeti bulacağım sanki. Yalınayak Gen, Hiroşima, atom bombası... hepsi gerçekleşiyor içimde. Derilerimiz akıyor. Gen iyi çocuk. Biraz da dayak yiye yiye. Yanlış yaptı mı yumruğu yiyor. İyi bir ailesi var ama yanlış yerde yumruğu basıyor.

Ben hiç düzgün bir aile bilmedim. Üniversitede gazeteye ufak bir yazı yazmıştım. Babam nasıl ulaşmıştı, okumuştı bilmiyorum. Ah, belki de ben yollamıştım. Paralı bir okulda okuyor olmanın, aileden hâlâ bir şeyler alıyor olmanın vebalinden bahsetmişim yazıda. Bu konuda konuşmuştu benimle arayıp. Öyle hissetmeme hiç gerek olmadığını, onca parayı sadece bizim için kazandığını, her zaman bana para verebileceğini söylemişti. Terapistim diyor ki, hayatım boyunca hep babamın parasıyla ödüllendirilmeye alışmışım. Babama öfkemin şekli, tadı, gerçek dışı, sessiz, saklı, büzüşük ve korkak. Saatlerce yazabilirim, çocuğuma bağırabilirim ama bir HİÇİM.

Nasıl davranmam gerektiği hakkında hiçbir fikrim yok. Sarılıp unutmak, bağırıp kavga etmek... Hiçbir şey işe yaramıyor.

Terapistime e-posta: Cinnet 1

Şafak Hanım,

Ben Bilge için nasıl iyi bir rutin oluşturabileceğimi bilmiyorum. Çok bıktım her şeyi tek tek adım adım tekrar tekrar tekrar söylemekten. En basit şeyler için bile hep itiraz ediyor, etmese baştan savma yapıyor. Ya arkasını toplayıp yeniden yapacağım ya da çağırıp göstereceğim, tekrar tekrar yapmasını isteyeceğim. Bir haftadır banyo yapmıyorduk. Düünden beri bugün banyo yapacağımıza dair tatlı tatlı hazırlamaya çalıştım ikimizi de. Sabah, 'Akşam yapacağım banyoyu,' diye tutturdu. Bütün gün laptopda dizi/film vs. başında. Ben bilgisayarda yazı yazıyorum diye, 'Sen de ekrana bakıyorsun,' diyor. 'Sen de üret, tüketme bakmak istiyorsan,' diyorum, 'Blog yazmak veya bilgisayarda günlük tutmak ister misin?' Hayır. Ya yatağında kitap okuyor ya film seyrediyor. Dün ilk defa daha önce eve gelen öğretmeni geldi. Zerre ilgilenmedi dersle, gittiğinde öğretmenini, 'Beni hiç dinlemedi,' diye şikâyet etti. Program oluşturmaya yanaşmadığı gibi, onun oluşturduğu programın da yüzüne bakmıyor. Öğretmenise, 'Beklediğimden daha iyiydi,' dedi. Ne bekliyor? Neye iyi diyor anlamadım. Çalışması için sürekli uyarmam, ikna etmem vs. gerekiyor. En azını yapmak için benimle yaptığı pazarlık ve inatlaşma inanılır gibi değil. Ara sıra bana bir şeyler fırlatıyor. Delireceğim.

Akşam yemekten sonra yorgunum yatacağım dediğinde yatmadan banyoya girmesi için çok uğraştım. 'Yarım saat dinleneceğim,' dedi. Yarım saat sonra hâlâ yatağındaydı. Bir de uyuklar numaraları... Çıldırtdım. Cinnet gibi bir şey geçirdim. Kapısına yapıştırdığı bir şey vardı, onu paramparça ettim. Gülse mi ağlasa mı bilemedi cinnet geçiren halime, gördüm bunu. Sonra kendimi salona kapattım. Banyo yapmış, geldi kapıyı yumrukladı. Açtığımda özür dilememi istedi. Yine öfkelen dim. Yırttığım şeyi kendi parasıyla aldığını söyledi. O parayı da benim verdiğimi, beni bu kadar üzmeye hiç hakkı olmadığını... bir sürü şey söyledim... Ben bunları söylerken başucumdaki bir şişe gümüş suyunu dökmüş yatağıma. Boş defterlerimden birini ıslatmış.

Büyüdüğüne inanmak istiyorum ama o sadece telefon, ekran ve bu gibi kazanımlar için büyümek istiyor. Sorumlulukların hiçbir iyle ilgilenmiyor. Dişlerini ben demesem fırçalamayan, banyo yapmayan, çalışmak deyince yapmasa daha iyi, çalışıyorum dediğinde ben yanına gitmezsem hemen başka bir şeyler yapmaya dalan ve bunun için beni suçlayıp kavga eden, tuvalete giderken üstüne basa basa, 'Bok yapıc am,' diyen, sesli osurup, 'Oooh,' diyen 10 yaşında bir çocuğum var. Ben ne bok yedim de bunlar böyle oldu? Lanet olsun. Sürekli şımartıyorum onu. Tepeme çıkıyor, sonra da pathıyorum. Bana kızmaya hakkı olsun diyorsunuz, ama bu bana her şekilde zulmedebilmeye dönüşüyor... Hiçbir şeyle uğraşmak istemiyorum. Nefret ediyorum her şeyden, nefret. Neden kendi haline bırakamıyorum onu? Herkes nasıl yapıyor?

Salonda yatıyorum. Benimle konuşma çabalarına karşılık veremedim. Sürekli çizgi film seyrettiği laptopu ve telefonu arabaya koydum. Doğru düzgün bir program oluşturup yapması gerekenleri yapmadan da vermeyeceğim. Bunu söylediğimde, yapamazsın, yapmayacaksın, dedi. Bağlantı kurup kurmadığını bilmiyorum, çünkü söylediklerimin çoğunu hiç söylememişim gibi... Madem büyüyor ve büyümenin avantajlarını istiyor, sorumluluğunu da almalı.

Benim kendimi değersiz hissetmem de değil bu sadece Şafak Hanım. Burada yanlış bir şey var. Geçmişim ve benim çocuk benliklerimi düşünmekten, ailemin bana ve ona yaptıklarına üzölmekten,

bugünkü Bilge ile bugünkü Çağla arasında olup bitenleri göremiyoruz sanki. Ona iyi gelmesi için yaptığım her şey nasıl oluyor da hep daha da gerilemesine, hep daha da kötü olmasına neden oluyor? Neden? Ben çok çabalıyorum. Sevgiye boğuyorum, güzel tekliflerde bulunup duruyorum, anlayışlı oluyorum, sabırla hatırlatıyorum, keyifli olalım diye uğraşıyorum, onun istediği yemekleri yapmaya çalışıyor, neye ihtiyacı varsa ilk önce onu düşünüyorum, akşam perdesini, başucu ışığını örten hep benim, yine de ufacık bir parça çikolata için, ‘Benden fazla aldın,’ diyerek benimle kavga ediyor, üstelik istisnasız her zaman çoğunu ona verdiğim halde. Onun için cazip kılmaya çalıştığım tüm tekliflerimi düşünmeden reddediyor. Öğretmen geldi, o da değersiz. Perşembe günü piyano öğretmeni gelecek, onunla ne olacak kim bilir... Bu kadar mı değer bilmez olur bir insan!

Az önce geldi, yine kâbus gördüğünü söyledi. Silahlı üç adam geliyormuş, bizi öldürüyormuş. Bu evde hep kâbus görüyormuş, bu ev güvenli değilmiş. Sarılamadım bile, öyle donmuş, bıkmış ve neyin doğru olduğunu kaybetmiş haldeyim. Öte yandan biraz sarmalamazsam onu, biraz kendi başına kalırsa kendi çözümlerini üretmeye başlar gibi geliyor. Doğru mu bu? Çok çok üzgünüm.

Yarın kahvaltıda düzeliriz belki. Ya da az sonra. Yarın nasıl geleceğiz bilmiyorum. Sadece içimi döktüm.

Çağla

15 Nisan 2020, Çarşamba

Bir bardak sıcak köy sütü götürdüm odasına. Konuşmuyoruz.

Tam odasından çıkarken, “Kendimi affettirmek için ne yapabilirim,” diye soruyor. Sen ne harika bir çocuksun. Dönüp, “Duymamak için şarkı bile söylediğin şeyleri dinleyip yapmaya başladığında ben hep senin için buradayım,” deyip çekiliyorum. Salona gidip koltuğuma oturuyorum ve ona bir mektup yazıyorum. Buz gibiyim, soğuk, uzak. Yapamıyorum. Yumuşayamıyorum. Mektubuma uzun bir yapılacaklar listesi düzüyorum.

Öğretmen, adresimizin ifşası, konum paylaşma... Kriz... Üç adam kâbusu... Paranoya?

Terapistime e-posta, 21:03

Sabah çiftlikten gelen sütü ısıtmıştım, bir bardak götürdüm. Yatağından çıkmadı, sütü kitaplarının üzerine dayayıp içti. Yüzümde yumuşama aradı. Yüzüm sert. İçim sert. Yalnızlığımı ve endişesini görüyorum. Aynı şekilde davranmaya devam etmesini istemiyorum. Anne olarak bir parça saygı ve yaptırım güvencesi istiyorum. Çünkü sorun banyoya girmekten ziyade geç yatmaması için günlerdir çabalıyor oluşumdu. 12lerde uyuyor artık. Sabah uyandırmak için tatlı tatlı çabalıyorum. Olmuyor. Uyandırsam da kahvaltısını yarım bırakıp telefonuna veya bilgisayar başına geçiyor.

Alanlarımızı ayırmak iyi gelir mi? Ben biraz salonda, o odasında takılsa? Ne yapmam gerek?

Bu sefer o da devamlılığını sağlayabileceği adımlar atmazsa nasıl yumuşayacağımı bilemiyorum. Nefes alamayacak hale geldim. Günlerdir doğru düzgün yazamıyorum da.

Romanımda tılandım. Hâlâ bizi ziyaret ediyor ve tehdit ediyor olabilirler mi sorusu her gün aklımdan geçiyor. Öyle ulu orta bir evdeyiz ki! Üç adam oldular Bilge'nin kabusunda dün gece!!!

13:00'teydi değil mi?

Bilge'ye yazdığım ve bir şartnameye dönüşmüş olan mektubumu bilgisayara geçiriyorum. Terapistimin fikrini almadan vermemek için sağduyumu zorluyorum.

Bilge'ye mektubum:

“Ben sen suçlu olduğun için çıldırmadım. Bir şeylerin yoluna girmesi için sorumluluk almaktan kaçmana dayanamadığım için çıldırdım. Değişmesi gereken bu.

Kendini affettirmek zorunda değilsin. Sadece kendi hayatının sorumluluğunu almalısın artık. 10 yaşındasın.

Ne zaman burada yazılanları alışkanlık haline getirip senin için iyi olacak bir rutin oluşturursun, o zaman yeniden bir şeyler istemeye başlayabilirsin. Bu listedekiler gerçekleşmedikçe benden artık hiçbir şey isteme. Her şeyin var. Onları değerlendirmeyi keşfet.

1- Kendi programını detaylıca hazırlayabilirsin. Her gün en az 3 saat çalışma içeren bir program. Bunun için öğretmenlerinden yardım alabilirsin. Yapabileceğin çok şey var! Kendini geliştirmek ve ilerlemek için annene ihtiyacın yok. Annen sana zaten bütün araçları fazlasıyla sundu.

2- Çalışma dışında içinden gelen müziği küçük küçük çalıp notaya dökmeyi deneyebilirsin.

3- Her gün yarım sayfa Türkçe, yarım sayfa İngilizce yazdığın bir defter tutabilirsin. Böylece hem yazın düzelebilir hem İngilizcen gerilemez, ilerleyebilir, hem de kendini takip edebilirsin.

4- Yediğin içtiğinin bulaşığını (tabak çatal bardak vs.) mutfığa götürüp, içinin kabasını güzelce alıp bulaşık makinasına -atmadan- güzelce yerleştirebilirsin.

5- Yemek yapmaya, sofraya kurmaya (masayı silmek, tabak çatal bıçak bardak götürmek), temizliğe, Pıtır'ın kumunu temizlemeye... yardım edebilirsin. Evde yapılacak çok iş var. Eksik yaptığın ve pazarlık ettiğin her an annene daha çok iş çıkarmış oluyorsun, sonra neden sinirlendiğini anlamıyorsun, bu yüzden olduğunu bil.

6- Akşam 10'da uyumuş olabilirsin. Böylece ertesi gün uykulu ve yorgun olmazsın.

7- Sabha 8'de uyanmış olabilirsin. Programını buna göre yapabilirsin.

8- Gün içinde oturmaya alışabilirsin. Yatmaktan vazgeçebilirsin. Kitap okumak için odadaki kanepeye oturabilir, ayaklarını uzatabilirsin. Yatak, gece uyumak için, gündüz için değil.

Bunları yapmayı başardığında ve düzenli hale geldiğinde yine haftada 5 gün yarım saat Brawl Stars oynayabilir, haftada 3 akşam kendi seçtiğin filmi seyredebilirsin.

Whatsap'ını kapatıyorum. İstedğin arkadaşınla mesajlaşabilir, telefonda konuşabilir, mailleşebilirsin. Telefonunu telefon olarak kullanabilir, solfej ödevlerini ve Novakid öğretmen geri bildirimlerini mailinden takip edebilirsin. Öğretmenlerinle de bu yollarla iletişim kurabilirsin.

Novakid programını yazılı olarak vereceğim, kendin takip edebilirsin. O saat geldiğinde bilgisayarım senin.

Bu listeye uymaya karar verdiğin zaman altına imzanı atıp bana getirirsen ben de yumuşayıp normal işleyişime geri dönebilirim. Uymadığın takdirde yalnız kalmak istiyorum. Benden hiçbir şey bekleme. (Yaptığım yemekten her zaman kendine alabilirsin.)

Anne, Çağla Everest

Oğul, Bilge

Terapistimden e-posta: at 12:07 PM

Saat 13.00'te evet.

Talep listeni azaltmanı öneririm. 2,3,5 içinde sadeleşme yapılabilir. Konuşuruz.

Terapistime gittik. Ben EMDR, Bilge NeurOptimal. Günün seyri değişti yine. Öz bakım, yıkanmak ve temiz olmakla ilgili engelim üzerine çalıştık. Banyo yapınca nasıl tehlikede hissettiğimi fark ettim. Dün çocuğumla kavga etmeye başlayıp cinnet geçirmeden önce banyo yapmışım.

Hayatım boyunca sırf zorunda olduğum ve ayıp olduğu için banyo yaptım ben. Bastırdığım hikayesiyle birlikte ele alınca şimdi daha farklı bakıyorum. Baba... Temizken beni nasıl da kucağında tutmuş, sevmiş, koklamış, bayılmış mis gibi bana. Cıvıl cıvıl, der top kucağında sevilirken... Sonra... hiç istemediğim şeyler yine... Baba... Nasıl sıçmışsın ağzıma. Temiz olmak bile utanılacak bir şeye dönüşmüş.

16 Nisan 2020

Terapistimden e-posta, 13:16

Nasılsın? Umarım daha iyisin Çağla.

Lütfen korktuğunda Bilge'ye izolasyon yaşatma. Kararlı, sevgi dolu olduğunu, kolay olan yerine çocuğuna karşı sorumlulukları olan anne olmayı seçtiğini bilsin. Kolaycı anneler boş verir, olduğu kadar derler. Senin demeyeceğinin vurgusunu duysun. Evinizde güvende olduğunuz inancını da gerçekçi referanslarıyla güçlendir. Gelişmeleri bildir lütfen. Sevgiler.

Terapistime e-posta, 14:03

Bilge NeurOptimal'dan çıktığında listemi buruşturup çöpe atmış, kendi dedi. Film seyrettiği laptop arabada, dün eve getirmedim. Yardım edebileceğimi, bir program oluşturmasını ve uymasını söylediğimde direk dinlemekten vazgeçiyor. Sen bilirsin, diyorum. Tabağını mutfığa götürüp makinaya atma işine özenle devam ediyor. 2-3 günde bir makinadaki temiz bulaşıkları yerleştiriyordu, bu sabah yine yerleştirdi.

Dün gece 11'de yatacağım, dedi. Legolarıyla oynadı odasında. Ben de müzik dinleyerek 8 Kapı'nın boyamalı yazmalı ödevini yapıyordum salonda. Sakin bir geceydi. 10 gibi bir bardak kefir götürdüm odasına ve aslında onun gayet iyi büyümüş olduğunu, gece 11'de yatarsa 1 saat az büyüdü diye bir sorun olmayacağını, 11'de yatabileceğini söyledim.

Sürekli sarılıp yapışma huyu gitmiş gibi. Ben bir iki kere öptüm sabah. Gayet soğukkanlı ve havalıydı. Benden öğrenmiş olmalı.

Banyo yapmakla ilgili yaşadığım sıkıntıyı anlattık kısa öz. Bana bunu niye anlatıyorsun, dedi. Haftada bir banyo yapalım, severek yapalım, pis hissedince yıkanalım işte, bir haftayı geçmesin aralar... dedim. Çok sevindi. Sanki daha önce fazlasını istemişim gibi.

Hâlâ bir program yok. Kolaycı olmayacağım evet ama nasıl?!

Bugün yeni piyano öğretmeni geldi. Bizde yok diye Kanada'ya gitmiş doğaçlama piyano okuyabilmek için. Ev müzik doldu, harikaydı. Benim çaldığım parçaların notalarını görmüş, sordu. Tekniğimin çok iyi olduğunu söyledi, ne demek istediğini anlamasam da hoşuma gitti. Bilge'nin benden öğrenecek çok şeyi olduğunu söyledi. Bugüne kadar ne öğrendiyse o işte, artık benden zırnık öğrenmek istemiyor, beni dinlemeye bile katlanamıyor, demedim.

Başım ağrıyor hala. Sol taraf daha çok bugün. Sağdan sola geçiş tamam galiba.

Terapistimden e-posta:

Umut dolu gelişmeler yaşıyorsunuz bence. Duş almayı sadece olağan bir eyleme dönüştürmeniz çok güzel bir gelişme. Sen iyiysen Bilge da iyi olur. Sevgilerimle.

Kendime kızmakla acımak arasında dolaşıyorum. Merhametli ve şefkatli biri olabilirim, tamam, ama kararlı ve tutarlı durmak, suiistimal edilmemek için sürekli kazık gibi dik durmaya mı çalışacağım böyle? Bu duruş beni soğuk ve itici yapıyor. Nasıl hem yumuşak, tatlı ve şefkatli hem tutarlı ve kararlı olabileceğimi bilemiyorum.

Terapistim ailemi aklamak için çabalayıp durduğumu, bana yaptıklarını haklı çıkarması için kurduğum mantığın bugünüme yansıdığını, Bilge'nin da buna tepki verdiğini söyledi. O daha tane tane anlattı gerçi. Her şey kafamın içinde karışıp birbirini bulandırıyor. Bilgem, öfkenin sebebi bu mu? Bunu çözeceğim, göreceksin. Bitecek mi bu öfke?

Banyo yapmaya isteksizliğim, benim de aslında çocuğum gibi hep yatmayı istemem ve buna direnerek tüm gün ayakta olmam... hep travmatik benliğimin uzantıları. Yıkanırsam babam için çekici hale geleceğim, yeniden kirleneceğim, en iyisi yıkanmamak, kirli kalmak. Orta okul ve/veya lise boyunca sabah okula gitmeden önce duş alır, duştan çıkmadan önce birkaç dakika buz gibi suyun altında dururdum. Soğuk su beni dinç ve güçlü kılardı. Hiç hastalanmazdım. Evden ayrıldıktan sonra her banyo sonrası saçlarıma fön çekmeye başlamıştım. Kahvem, yuvarlak fırçam, saç kurutma makinesi, aynanın karşısına geçip uzun uzun saçlarımı düzleştirerek kuruturdum. Ritüelimdi bu benim. Kendime ayırdığım vakit, olmazsa olmazım. Banyodan sonra aynada seyrettiğim temiz Çağla'nın başına kötü bir şey gelmediğini görerek sakinleştiğim sürecim.

Terapide banyonun benim için ne demek olduğunu anladıktan sonraki banyom nasıl olacak merak ediyorum. Salı yıkanmıştım. Bugün Perşembe. Cumartesi sabahı yıkanıp o günkü 8 Kapı buluşmasına temiz girmeye cesaretim ve gücüm var mı göreceğim.

17 Nisan 2020, cuma

Kendimi bildim bileli iyileşmek yaşamımın en önemli parçası. Alaycı bir parçam tüm çabamı hafife alıp geçiştirmeye çalışıyor. Ciddiyetsiz, eksik iş gören, ağır aksak, şüpheli, depresif tarafım, sürekli beni aşağı çekiyor.

Sabahın 4'ünde zihnim ayakta, ben yatakta yazıyorum. 8 Kapı'nın ödevleri birikiyor. Yarına yetiştirebilecek miyim? Dün ilk defa Sat Kria'yı internette videolarını seyredip, Ayşegül ile nasıl

yaptığını konuşup farklı yapmayı denedim. Başıma beyaz bir eşarp bağlamayı bile başardım. Koşarcasına yapmaktan bıkmıştım. Çok daha iyi oldu. Sakin bir diyafram eylemi.

Birkaç gündür klozete oturduğumda alt bölgede işlerin yolunda olmadığını hissediyorum yine. Başım da ağrıyor. Sıkıntılıyım. Henüz benden ayrılmaya hiç niyeti olmayan bu sıkıntı canla başla ilerlemeye çalıştığım yolda beni fena düşürüyor.

Yaşadıklarımı anlamam ve farkında bir idrak için zamana ihtiyacım var. Oysa sürekli bir acelem var. Kendime karşı anlayışlı, şefkatli olmalı, kendime, sürecime ve ritmime güvenmeliyim. Sabırlı olmalıyım. Sabırlı.

‘İrin Habercileri’ adlı öykümü, ‘Çatıdaki Çocuk’ başlıklı bir romana dönüştürmek üzere çalışmam olduğu gibi duruyor. Günlerdir yüzüne bakmıyorum. Tehdit, kararma, bayılma ve uyandığında karşı evdeki ailenin hepten yok olması. Son sahnem bu. Karşı evde yaşayan pijamalı fabrikatör ve iknacı avukat kapısına gelip ne istediğini sormuş, boğuşmuşlardı. Bayılmıştı. Sonra bol uykulu bir kendi kendinelik, kabuslar... Neden devam edemiyorum? Neden burada takılıp kaldım?

18 Nisan 2020, Cumartesi

Bir haftadır yaşadığım içsel yolculuğun beni taşıdığı yerde bedenimle buluştum. Banyo yaptım, ayaklarımı ve dizlerimi yağladım. Konuştum. Bıraktı kendini ellerime. Bedenim, yaralarla dolu ruhumu ve benliklerimi, onca ağrıya sızıya, saklı kalmış ağır hikayesine rağmen nasıl da taşımış bunca yıl; hâlâ da taşımak için canla başla uğraşıyor. Bedenimi nasıl kendi başına bıraktığımı, yalnızlaştırdığımı ve ihmal ettiğimi anlıyorum. Benden başka herkes kullanmış bedenimi, bir ben utanç, suçluluk ve çöküntü içinde kullanamamışım onu. Yok olsun isteyerek, bana yapılanlar yüzünden onu suçlayarak yaşamışım hep. Aklım ve hayatta kalma dürtüm dönüşümlü olarak olabildiğince bakımını üstlenmişler, istemeye istemeye, sevmeden, şenlendirmeden. Bugünü unutma Çağla. Bedenim benim, sadece benim. Neden bu kadar acı çektiğini, böyle acılı, hantal ve kilolu olduğunu artık biliyorum. Hep ruhumu iyileştirmeye çalışmıştım. Artık bedenim de bizimle bu yolda. Ben benimim. İlk kapıdan girmeye hazırım.

Hoca derste ‘Kâfi’yi anlattı. Tüm ödevleri yetiştirmek zorunda değiliz. Yapabildiğimiz kadar. İlk kapıdan girdik bugün. İçerisi “Kökler.” Kök çakra ne kadar zayıfsa o kadar tutarmışsınız bir şeyleri, eşyaları, duyguları. Kökleri havalandırıp yer açacakmışsınız. Hadi bakalım.

Farklı olmayı ben istememişim. Farklıydım ne yazık ki, bana kalan bunu acımasız dünyaya uyarlayıp bir övünç kaynağı yapmaktı.

Anneme benzemekten ölesiye korksam da bazı konularda onu kopyalamış olduğumu görüyorum. Beslenme mesela, onun gibi yaparım kısır. Daha kolay ve lezzetli kısır yapmayı çok geç öğrendim. Elbette çok daha kötü kopyalamalarım var. Ben şimdilik kısır tutacağım bu konuyu.

Kendimle ilgili anlayamadığım şeylerin peşine düşmekte çok haklıymışım. Takma kafayı diyen herkese buradan selam olsun, asıl bu sözlere takılmadığım için ölüp gitmeden bu dünyadaki asıl varlığımı keşfediyorum. Umuyorum var oluş nedenim de eninde sonunda vardığım yerde ıslıl ıslıl görünecek bana.



19 Nisan 2020, Pazar

Terapisitme e-posta, 08:38

Merhaba Şafak Hanım,

Solfej öğretmenine en başta böyle doğru mu diye sormak için bir iki video yollamıştık. Hoşuna gitti, görmem önemli deyip tüm çocuklardan video istemeye başladı. Haftada bir de canlı ders önermişim, geçen hafta olabilir demişti. Bilge video çekip yollamaktan pek hoşlanmıyor. O ağız açma hareketini çok sık yapıyor video çekerken. Dünkü video kaydı ekte. Hızır Çağla şüpheli elbet.

Bu arada benim Kundalini yoga müthiş gidiyor. Dün sabah huzur içinde banyo yaptım, ayaklarımı dizlerimi yağladım, sanki sızlanıp konuştuklarını duydum, masaj yaptım. Bedenimin benim olduğunu söyleyip durdum kendime. Ben benimim, bir de bu. Sonra her günkü Sat Kria ve meditasyonu yaptım. 15:00'te de toplu meditasyona girdim. Yeni kria geldi, kökleri salladık havalandırdık, yer açtık. Zordu, çok ağladım. Göğsümdeki kafesi açtım, oradaki küçük beni elinden tutup dışarı çıkardım, anında büyüdü, sarıldım, ağladı katıla katıla. O ağlar ben sarılırken bütünleştik. Bütün olduğumuzu duyumsadım. Dünden beri daha rahat nefes alıyorum. Umarım bu sefer uzun süre açık kalır nefesim.

Babama öfkem ise hala yavan, acıma dolu.

Dönüşüyorum.

Hafif bir sızı var hâlâ göğsümde. Bugünkü meditasyonumda fark ettim. Onu da bir imgeye dönüştürmeyi başarırsam belki serbest bırakıp benimle bütünleşirebilirim.

Terapistimden e-posta, 22:08

Merhaba Çağla, Bilge'nin videosunu izledim. Evet ayrı bir anlatımı içerir şekilde ağzını açıyor. Konuşuruz.

Çağla yaptığın yoga etkinliğine, işimizi bu şekilde çok kolaylaştırıyor olmana ve kendini böyle destekliyor olmana çok çok sevindim. Görüşmek üzere.

“Yaralarım benden önce de vardı. Ben onları taşımak için geldim.” Joe Bousquet

Meditasyon dersinden kalan bir cümle. Dünden beri düşünüyorum. Travmatik benlik cümlesi gibi. Ben tarihsel bir sürecin halkalarından biriyim sadece, o kadar, bu yaralar bile bana ait değil. Ne var ki, o halka kendini genişletip zinciri koparabilir. Hocamın bu sözü zinciri kırma, döngüyü bozma niyetle söylediğini sanmıyorum. Başımıza gelen her şeyin sorumlusunu kendimiz tutan, seçimlerimizin, kızıp

öfkelendiğimiz kişilerin bizim aynamız olduğunu söyleyen yaklaşım hiçbir zaman içime sinmemiştir. Kötülüğün an be an dünyayı çalkalıyor oluşuna gözlerini kapatıp meditasyon yapmak, benim tüm yaşamım boyunca yaptığım şey zaten. Gözlerimi kapatıp kötülüğün benim yansıması olduğunu düşünmek istemiyorum. Ben artık bunu yapmamak, karşımdakini net ve açık biçimde görmek için uğraşıyorum.

Ne olduğumu sanıyorsam ve ne olmaya çalıştıysam, diplerde derinlerde tam tersi kodladığım benliklerim! İçimdeki öteki!

Dün meditasyonun son kısmında kardeşimi düşündüm. Baran. Onu da tutup dışarı çıkarmak, kurtarmak, korumak istedim. Canım kardeşim, o hiç uzaklaşmadı. Bir tek Kıbrıs'ta yanıma geldiği bir sene uzaklaşabilmişti. Ne mutluydu o sene. Televizyonun dibine çektiği sandalyesinde, bacaklarına örttüğü ekose battaniye saatlerce oturur, bir torba muz bitirirdi.

Baran, doğumdan birkaç gün sonra, Facebook'ta paylaştığım bebeğimi emzirirken çekilmiş fotoğrafımız yüzünden nasıl da sinirlenmişti. Annem, babam ve kardeşim salonun bir tarafında, ben loş antika kanepenin durduğu küçük köşede, kucağımda bebeğim, atışmıştık. Kaldırmam için benimle tartışıyordu. Kaldırmak istemiyordum.

“Böyle bir ailem olduğu için utanıyorum,” demiştim. Onca lafım arasından bir tek buna takılmışlardı. “Nasıl bir aileyiz biz?” Hepsi birden sormuştu. Annem Baran'ı sakinleştirmek için uğraşıyordu.

“Böyle işte.”

“Nasıl?”

“Böyle geri kafalı.”

Babam, bırakın allah aşkına dercesine bir el hareketiyle sindirmişti onları. Sonradan sakince, o fotoğrafı kaldırırsam oradan olmaz mı, diye sormuştu. Tatlı tatlı. İşte bu tatlı halleri, ah, ya rabbim, içim acıyor, kanıyor.

“Fakat o, dediğim gibi, çifte yüzlü bir hilkattı. Her iki yüzü de hakiki olduğu için şaşırmıştım. Hıyanetinden kaçtığım zaman muhabbeti beni salıvermedi; muhabbetine güvendiğim vakit de hıyanetinin dehşeti altında ezildim.” Safiye Erol, Ülker Fırtınası, sf. 18

“Zamanla onun elinde artık iyice ufalanmış, kim bilir nerelere atılmıştım. Benliğimin dökülüp saçılan zerreciklerini bir araya getirecek kuvveti kendimde göremiyordum. O zaman yeni bir şey öğrendim. Büyük acılar gerçi benliği dağıtıyor; fakat öyle bir dağıtış ki güya bir meyvenin bütün et kabuğu düşüyor da ortada yalnız çekirdeği kalıyor. O halde şöyle demek lazım: Büyük ıstıraplar benliğimizin özünü meydana çıkarıyor. Ben her şeyimi kaybettim. Evvelce bütün varlığım gibi görünen her şey benden gittikten sonra hakiki kendimi buldum. Aşk ölümden kuvvetlidir; fakat hayat, aşktan daha kuvvetlidir. Hayat deyince burada anladığım mevhum hepimizin ömrüne ezelden vergi olan ilahi

kıvılcımdır. Onu yıkacak bir gücü dünya yüzünde tasavvur edemiyorum, çünkü o yaradanın malidir. İçimde taşıdığım bu ilahi saltanatı benden (babam, amcam ve kuzenlerim) alamadı. En düşkün ve sefil anlarımda ölmez kudretimi en büyük berraklıkla gördüm. Ona (babama ve amcama) bakar ve şöyle derdim: Sen efendisin, ben köleyim. Sen her şeysin, ben hiç oldum. Kendi kendimin gözünden düşmem lazım. Fakat hayır, kendi gözümünden düşemiyorum. Kendime imanım, zannetme ki, ölünceye kadar kaybolabilir. Sen zafersin, fakat sana inanmıyorum, kendime inanıyorum.” Safiye Erol, Ülker Fırtınası, sf. 21

20 Nisan 2020, Pazartesi

“Ben kafiyim. Ben yeterliyim.”

Birçok ihtiyacım için kendi kendime yetmeyi öğrenmek zorunda kalmışım.

Tıpkı çocuğum gibi. Geçen seneki terapisti çocuğumun sürekli kendi kendini rahatlatıp güç vermeye çalıştığını, yardım kabul etmediğini söylemişti.

Bana iyi gelen her şeyi tırnaklarımla kazıyarak yaşamdan çıkardım, kana kana içtim, hapur hupur yedim. Kendime yetemediğim zamanlar acı ve ıstırap getirdi bana. Yetemediğimde sevgililer getirdi. Hiçbirine güvenemedim, bağlanıp tutunamadım. Platonik bağlılığı bile denedim. Hiçbiri beni korkunç kaderimin dışında bir yaşama dahil edecek güçte değildi. Seçimlerim böyleydi belki.

En uzun ilişkim babamın benzeri Melih’leydi. 5 yıla yakın sürdü. Eski eşinden olan küçük kızını taciz ettiğini, onun da bir pedofil olduğunu anlamam yıllarımı aldı. Kabul edebilmem bir o kadar yıl daha.

Velhasıl ben kafiyim ve yeterliyim. Doğru sebeplerden değil ve her koşulda da değil. En güvenlisi böyle olduğu için sadece.

13:45

Birkaç gündür bedenimde uyanan cinsel hareketlenmeye cevap vermek, denemek istedim. Görmek: Kendim için mi zevk alacağım, yoksa birilerine zevk veren bir cinsel obje olmanın isteksizliğiyle sadece bedensel olarak mı bedenime yapışacak zevk. Çocuğum salonda telefonda oyun oynar, dünya ile ilişkisini kesmişken gidip tuvalete kapandım. Kısacık sürdü. Kuzenim Doğu’nun sesini duydum, “Ah Çağla,” dedi, “sahip olunamaz Çağla.” O an fark ettim ki, hatırlamadığım için, bedenime sahip olmak bana sahip olmakla asla aynı şey olmamıştı. Sadece Doğu için de değil. Birlikte olduğum bütün erkekler hep benim bir gün çekip gideceğime inandılar. Bu yüzden mi? Nasıl bir canlıyız biz?

Konuşmasak, bilmesek bile enerji olarak her şeyi hissediyor, sadece tercüme edemiyoruz. Orada kapağı kapalı klozetin üzerinde oturmuş bunları düşündüm. Doğu'nun sesi uzun bir süre gitmedi kulağımın dibinden. İlk sevişmemizi düşündüm. Bayramoğlu'nda, yazlıkta, herkesin önünde, amcamın yönlendirmeleriyle, yine de bir tek biz varmış gibi. 10lu yaşlardaydık herhalde, daha küçük olamayız. Doğu, sen hatırlıyor musun? Klozet kapağının üzerinde ne düşündüm biliyor musun Doğu? Sen o ilk sevişmeden aldığın zevki aradın hayatın boyunca. Hâlâ masum olduğun, masumiyetin hâlâ yüreğinde bir ısı yaratabildiği o zamanları hatırlayarak, bugün kime dönüştüğünü unutarak seviştin benimle hep. Başkalarında da hep o tadı aramış olmalısın. Belki de kendi kızında bile. Babanın gözlerinin önünde resmettiği başarılı gelecek resmine baka baka kaybettin sen o masumiyeti. O yaşta seçimlerinin buralara varabileceğini göremezdin elbette. Şimdi Doğu, geçmişe dönsem, kaçır mıydın benimle? Sonuç: kendim için zevk alamadım. Doğu'da yarattığım cinsel haz üzerinden zevk aldım.

Henüz kâfi falan değilim. Hiç değilim!

Annem Berk ile Burak'ın fotoğraflarını yollamış dün. "Bilge'nin kuzenleri, senin de yeğenlerin," yazmış. Kardeşimi düşünüp ağladığım şu günlerde dayanamadım ona bir mesaj yazıp yolladım dün gece:

"Barancım, iyi olmanıza çok sevindim. Anne, Berk ile Burak'ın fotoğraflarını yollamış. Her daim mutlu, huzurlu ve güvende olmanızı diliyorum. Sevgiler."

Bugün aradı. Önce şaşkınlıkla bakakaldım telefonuma. Sonra kaçırmaktan korkarak hızla açtım. Canım kardeşim. Bütün meditasyonlarımda onun acılarına da ağlıyor, onun da güvenliği için dua ediyorum. Onun ve güzel ailesinin, çocuklarının.

Çocuklardan konuştuk, eğitim sisteminden, evde eğitimden, konservatuvardan... Fabrikadaymış. Baba evdeymiş. "Sana da iyi gelmiştir baba olmadan," dedim. Savunmaya geçti hemen, "Baba keyfinden mi gelmiyor sanki..." Sinirlenmedi sanki, göstermeye alıştığı rutin bir celal gibi.

Annemin dilini kullandım. "Baba yaşlandı Barancım. Sen de kocaman adamsın artık. O başında olmadan fabrikayı yönetmen gurur duyulacak bir şey. Hem rahat da etmişindir biraz." Hattın diğer ucunda rahatladığını hissettim.

"Ben zaten her yaz 4 ay tek başınayım fabrikada," dedi.

"Bilmiyorum ki ben, o kadar kopuk ve uzağım ki hepinizden," dedim.

Suç, suçlama, suçluluk duygusu içermeyen cümlelerim ona olduğu kadar bana da iyi geldi.

"Burak da artık güzel konuşup kendini ifade ediyor herhalde," dedim Berk ile didişip durduklarını söylediğinde.

"Çoktan konuşuyor o," dedi. Sonra ne zaman konuşmaya başladığını hatırlamaya çalıştı. Kafası karıştı. "Burak ve Berk," dedi, "iki çocuk olunca karışıyor, unutuyorum ben kim ne zaman ne yapmıştı," dedi.

Bocalaması öyle tanıdık ki.

“Bilge çok düzgün telaffuz ediyordu kelimeleri, daha 1 yaşında değildi. Sonra bir şey oldu. Konuşması geriledi. 3 yaşına kadar tam düzgün konuşamadı ondan sonra. Daha çok şarkı söyler gibiydi,” dedim.

O hâlâ kendi bocalamasının etkisindeydi. Belki söylediklerim de zorladı onu. Doğru düzgün konuşamadı benimle bu kısımda.

“Çalışıyorum,” dedi sonra. Kapatacağımız için üzüldüm, istemedim. Kim bilir bir daha ne zaman konuşuruz. Kapattık.

Konuşmamızdan sonra yaptım kria ve meditasyonlarımı. Meditasyon sırasında kardeşimi düşünerek öyle çok ağladım ki. Kardeşimle sağlıklı bir şekilde bir araya gelebilirsek, işte o zaman kocaman neşeli bir aile oluruz. Birlikte uyanık ve güçlü oluruz.

Kardeşim, sen de hatırlamıyorsun. Sen ve ben, her türlü aşağılanmayı, işkenceyi birlikte gördük. Sen uzaklaşmadın. Seni de kurtarmak benim boynumun borcu.

04:00 Sabaha karşı içimden taşan huzursuzlukla sıçrayarak uyandım. Rüyamda bir adam vardı. Bir köşede çömelmiş, canı yanıyor ve gizlenmesi gerekiyormuş gibi kaş göz ederek bir şeyler anlatmaya çalışıyordu bana. Uzun boylu siyah bedenler yürüyerek yaklaşmaya başladığında ben de sıçrayarak uyandım. Onları görmek istemedim.

04:49 Tüm krialarım ve meditasyonlarım bitti. Rüyamdaki çömelmiş adam, yıllar önce, Bilge’nin kolunun üzerinde akan minik deri parçalı kalın kanı elimle silip şaşkınlıkla kafamı kaldırdığımda gördüğüm adamdı. Sırtını duvara çarpmış, uzaklaşmadan bakışlarıma yakalanmış gibi görünüyordu. Bir AVM’deydik. Göz göze kalakalmıştık. “Az ileride eczane var, ıslak mendil alıp silebilirsiniz,” deyip hızlıca uzaklaşmıştı. Ve ben o eczaneye gidip ıslak mendil alıp Bilge’nin kolunu silmiştim. Sonra kendime şaşırmıştım. Böyle bir durumda ıslak mendil kullanmazdım ki ben!

Ne işi var o adamın rüyamda? Ne işi vardı o adamın o avm’de, çocuğumun kolunun şaibeli kanamasıyla eş zamanlı, sırtı duvara yapışmış dehşetle bize bakarken? Komplo erbabı filmlerden etkilenerken buraya bir bilim kurgu hikayesi düzmek mümkün. İşim düzmek olsaydı! Yazar olma isteğime zıt bir biçimde salt ve yalnızca gerçeği istiyorum. Gerçeğin bir parça daha güzel olmasını deli gibi istediğim halde orada bile düzmekten kaçınıyorum.

İyi insanları tanıyabilmek, kötülerden ayırt edebilmek, güvenebilmek, sevebilmek... Biliyorum, biliyorum, bunları önce kendime yapabilmeliyim. Çok yalnızım.

Terapiye başladık ama ben deli gibi gitmek istiyorum yine.

21 Nisan 2020

Sabah 4'te uyanmayı her zaman sevmişimdir. Kalkıp yazı dersim için, "İhtiyatsız" başlıklı bir yazı yazdım. Bu katılacağım son yazı dersi olabilir. Romanımı bir öğretmenle çalışarak yazmak istediğimden emin değilim.

Hep hatırladığım bazı anları terapistime anlatmamıştım. Aslında babam o kadar da kötü olmayabilir. Mesela, Bayramoğlu'nda ilk defa öpüştüğüm sevgilim Almanya'ya döndüğünde birbirimize mektup yazmaya başlamıştık. Sevgilim gönderen olarak kendi adı yerine tanıdığım bir kızın adını yazıyordu. Babam mektuplardan birini şüphelenerek açıp okumuştı. Sadece bana yazılmış sevgi dolu kağıtları yırtarcasına sıkıca tutarak sevgilimin her mektubunun sonuna yazdığı, "kiraz dudaklarından öperim," ve evlilik hayalleri kısmını sesli okumuş, sonra da mektubu parçalayarak dizlerini dövüp saçlarını yolmuştu. Bana değil de kendine bir şeyler yapmasına çok şaşırmıştım.

Kalemi elime alırken zihnim bana çoktandır açılmış farklı bir pencereden seyrettiriyor olayı bir kez de. Yorumum değişiyor, babamın o kadar da kötü olmadığı sanrısı dağılıp uzaklaşıyor. Yazdıkça görüyorum, orta okulda okuyan bir kızın ta Almanya'daki sevgilisi mektup yazdığında, üstelik böylesine sevgi dolu bir mektup, bir babanın böyle dövünmesi ne kadar saçma, abartılı, kıskançça.

Ya sonrası? Zorla bana ayrılık mektubu yazdırmışlardı. Şöyle yaz, böyle yaz... Masamda oturmuş omzumun üzerinden gelen komutları hesaba katarak kendi cümlelerimi oluşturmaya çalışmıştım. Kendilerinden bahsetmeme asla izin vermemişlerdi. Yazmanın hayatımı değiştiren gücünün etkisinde söylediklerini yazmıştım. Bazen, "şöyle de yazayım mı," diyordum. İşbirliğim hoşlarına gidiyordu. Gayet güzel bir ayrılık mektubu olmuştu. Keşke yollamak yerine evin duvarına asıp sergileselerdi. Zarfı kapatıp adresi de yazdıktan sonra elimden çekilip alınmıştı mektup. Hangisi postalamıştı acaba? Bülent'ti adı. Bir sonraki yaz beni asla affetmeyeceğini söylemiş, benden öç almak için her şeyi yapmıştı. Çok acıydı. Mektubum öyle güçlü ve inandırıcıydı ki, benim yazım, benim sözcüklerim... Bana inanması için hiçbir sebep yoktu. İlk sevgilimdi. Korkunç bir yazdı.