

Baek Sehee

**Ölmek İstiyorum  
Ama Tteokbokki de  
Yemek İstiyorum**



NOVA  
KİTAP

# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	7
1 HAFİFTEN DEPRESİF .....	11
2 İFLAH OLMAZ BİR YALANCI MIYIM? .....	25
3 DEVAMLILIK GÖZETLENİYORUM .....	35
4 ÖZEL OLMA ARZUM HIÇ ÖZEL DEĞİL .....	47
5 ŞU LANET OLASICA ÖZSAYGI .....	55
6 KENDİMİ DAHA İYİ TANIMAK İÇİN NE YAPMAM GEREKİR? .....	63
7 DÜZENLEMEK, YARGILAMAK, HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMAK, TERK ETMEK .....	71
8 İLAÇLARIN YAN ETKİSİ .....	77
9 DIŞ GÖRÜNÜŞ KONUSUNDA OBSESİF OLMAK VE HİSTRİYONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU .....	83
10 BENİ NEDEN SEVİYORSUN? BUNU YA DA ŞUNU YAPSAM BENİ HÂLÂ SEVER MİSİN? .....	97
11 GÜZEL GÖRÜNÜMÜYORUM .....	105
12 DİBİ GÖRMEK .....	111
13 SONSÖZ: SORUN DEĞİL, KARANLIKLA YÜZLEŞMEYENLER HIÇBİR ZAMAN IŞIĞIN DEĞERİNİ BİLEMEZ. ....	115
14 PSİKIYATRİSTİN NOTU: BİR NOKSANLIKTAN DİĞERİNE .....	119
15 NOT: TERAPİ SONRASI HAYAT HAKKINDA DÜŞÜNCELER .....	121

## GİRİŞ

“Mutlu olmak istiyorsanız, Őu gerçeklerden korkmamalı ve onlarla yüzleŐmelisiniz: İlk gerçek, daima mutsuz olduğumuz ve üzüntümüzün, acı çekmemizin ve korkmamızın bir sebebi olduğudur. İkinci gerçek de bu duyguların hiçbirini kendimizden tamamen uzaklaŐtıramayacaĐımızdır.”

*Une Parfaite Journée Parfaite, Martin Page*

Bu alıntı en sevdiğim yazılardan birine ait ve sık sık buna geri dönerim. En depresif hissettiğim anlarda bile arkadaşlarımla esprilerine gülüyor olabilir ama aynı zamanda kalbimde bir boşluk hissediyor olabilirdim, sonra bu boşluk hissini midemde de duyardım; bu da çıkıp tteokbokki yemek istememe sebep olurdu... Benim sorunum neydi? Ölümüne depresif değildim ama mutlu da değildim, bu iki duygu arasında bir yerde süzülüyordum. Bu iki çeliŐen duygunun çoğu insanda aynı anda var olduğunu ve var olabileceğini bilmediğim için daha çok acı çekiyordum.

Duygularımız söz konusu olunca dürüst olmakta neden bu kadar başarısızız? Hayat, bu duyguları paylaŐmaya

zamanımız olmayacak kadar bizi yorduğu için mi? Benim gibi hisseden başkalarını bulma ihtiyacım vardı. O yüzden böyle insanları öylece aramak yerine, böyle insanların aradığı kişi olmaya karar verdim; elimi yukarı kaldırıp buradayım diye bağırdım böylece belki birileri el salladığımı fark eder, bende kendilerini görür ve yanıma gelir, biz de birbirimizin varlığıyla rahatlayabiliriz diye umuyordum.

Bu kitap, distimi ya da bir diğer adıyla ısrarcı depresif bozukluğum (daimi ve hafif bir depresyonda olma durumu) için aldığım terapinin bir kaydı niteliğinde. Aynı zamanda birçok kişisel ve zaman zaman acınası detaylarla dolu, ancak bu kitabın karanlık duygularımı kustuğum bir yerden fazlası olmasını da istedim. Hayatımdaki birtakım spesifik durumların üstüne gidip daha sağlıklı bir yöne doğru ilerleyebilmek adına bu duygularımın temelini aradım.

Benim gibi olan başkalarını merak ediyorum, dışarıdan tamamen iyi görünüp de içeriden çürüyen, bu çürümenin hafif bir “iyi olmama” ama aynı zamanda “kahrolmama” hâlini taşıyan başka insanları. Dünya genelde fazlasıyla aydınlık ya da fazlasıyla karanlığa çokça odaklanıyor; arkadaşlarımla çoğu yaşadığım depresyon türünü kafa karıştırıcı buluyor. Ancak depresyonun “kabul edilebilir” türü nedir ki? Depresyon zaten tümüyle anlaşılabilir bir şey mi ki? Eninde sonunda asıl umudum, insanların bu kitabı okuyup, “Böyle hisseden bir ben değilmişim,” ya da “Bşkaları da böyle yaşamış demek ki,” demesi.

Sanatın, yürekleri ve akılları duygulandırmak demek olduğunu düşünmüşümdür hep. Sanat bana inanç kazandırdı: Bugünün belki de pek mükemmel olmasa da yine de fena olmadığına dair bir inanç, ya da depresif hissederken geçen uzun bir günün sonunda ufak bir şeye bile kahkaha atabileceğime dair bir inanç. Ayrıca karanlık yanımla açmamın, aydınlık yanımla açmak kadar doğal bir şey olduğunu fark

ettim. Oldukça kişisel bir yönden icra ettiğim bu sanat üzerinden başkalarının yüreklerine giden yolu bulmayı umuyorum, tıpkı bu kitabın elinize ulaşmış olması gibi.



## HAFİFTEN DEPRESİF

Sesler duymak, saplantılı düşünceler ve kendine zarar vermek gibi klasik belirtiler, depresyonun tek belirtileri değildir. Hafif bir soğuk algınlığı nasıl tüm vücudun ağrmasına sebep olabiliyorsa, hafif bir depresyon da bütün zihnimizin ağrmasına sebep olabilir.

Çocukluğumdan beri içekapanık ve hassastım. Artık anılarım silikleşti ama eski günlüğüme yazdıklarına bakılırsa iyimser doğmadığım çok belli ve zaman zaman da üzgün hissediyordum. Depresyon, liseye gittiğimde tüm gücüyle vurdu ve bu da derslerimi etkiledi; üniversiteye gitmeme engel oldu ve geleceğimi tehlikeye attı. Belki de yetişkinliğimde depresif olacağım çok açıktı. Fakat hayatımda değişmesini istediğim bütün parçaları değiştirdiğimde bile –kilom, tahsilim, sevgilim, arkadaşlarım– depresiftim. Hep böyle değilim ama kötü hava kadar kaçınılmaz bir keyifsizlik hissine batıp çıkıyordum. Yatağa mutlu girip üzgün ve keyifsiz uyanabiliyordum. Stresliyken midem bir şey almıyordu ve hastalandığımda devamlı ağlıyordum. Doğuştan depresif biri olduğum gerçeğini kabullendim ve dünyanın giderek kararmasına izin verdim.

Başkalarına karşı duyduğum paranoya gittikçe kötüleşti ve yabancıların yanındayken anksiyetem zirve yapıyordu, ancak her şey yolundaymış gibi davranma konusunda uzmanlaşmıştım. Uzun bir süre kendimi daha iyi olmaya zorladım, kendi başıma depresyonu yenebileceğime inanıyordum. Fakat bir noktada artık kaldıramayacağım hâle geldi ve en sonunda yardım almaya karar verdim. Gergindim ve korkuyordum ama psikiyatristin odasına girdiğimde kendimi her tür beklentiden arındırmaya çalıştım.

**Psikiyatrist:** Evet, size nasıl yardımcı olabilirim?

**Ben:** Şey, sanırım biraz depresifim. Biraz daha detaya gireyim mi?

**Psikiyatrist:** Seviniyim.

**Ben:** (Telefonumu çıkarıp not defteri uygulamasını açtım.) Kendimi başkalarıyla fazla karşılaştırıyorum, sonra da kendime kızıyorum ve özsaygım olduğu da pek söylenemez.

**Psikiyatrist:** Bu davranışın ve özsaygınızın olmamasının sebebi ne olabilir, hiç düşündünüz mü?

**Ben:** Özsaygı kısmı yetiştirilişimden kaynaklanıyor sanırım. Annem her zaman ne kadar fakir olduğumuzdan yakınırdı. Bir oda bir salon bir evde yaşıyorduk ve beş kişi için fazla küçüktü; mahallemizde bizimkiyle aynı adı taşıyıp daha büyük dairelere sahip başka bir apartman daha vardı. Bir keresinde bir arkadaşımın annesi hangi apartmanda oturduğumuzu sormuştu, küçük olanda mı büyük olanda mı? Bu da oturduğumuz yerden utanmama ve başkalarına nerede yaşadığımı söyleme konusunda endişe duymama sebep oldu.

**Psikiyatrist:** Hatırladığınız başka bir şey var mı?

**Ben:** Tonlarca şey var. Kelimelere dökünce kulağa klişe geliyor ama babam annemi döverdi. Buna bir ad veriyorlar



artık, “aile içi anlaşmazlık” ama aslında düpedüz şiddetti, öyle değil mi? Çocukluğuma geri dönüp bakınca anılarım, babamın annemi, beni ve kız kardeşlerimi dövdüğü, daireyi darmadağın edip gecenin bir yarısı evi terk ettiği zamanlarla dolu. Ağlaya ağlaya uyuyakalırdık ve sabah olduğunda okula gideceğimiz zaman bütün kargaşayı aramızda bırakırdık.

**Psikiyatrist:** Bu size nasıl hissettirdi?

**Ben:** Çaresiz? Üzgün? Ailemin kimseye anlatamadığım sırları varmış gibi hissediyordum ve bu sırlar gittikçe büyüyordu. Hepsini saklamak zorundaymışım gibi geliyordu. Ablam, evde olan bitenleri ailemiz dışından kimseye anlatmamam konusunda beni tembihlerdi ve kız kardeşimin de bu konuda konuşmadığından emin olurdum. Evde olanlar özsaygıma çok zarar verdi ama şimdi düşününce bunun bir sebebi de ablam mıydı diyorum.

**Psikiyatrist:** Ablanızla olan *ilişkinizi* mi kastediyorsunuz?

**Ben:** Sanırım evet. Ablamın sevgisi karşılıklıydı. Okulda iyi performans göstermezsem, kilo alırsam ya da her ne yapıyorsam yapayım ona kendimi vermezsem benimle dalga geçip beni rencide ederdi. Benden birkaç yaş büyük, o yüzden onun lafı geçirdi. Bunun parasal da bir yönü vardı çünkü kıyafetlerimizi, ayakkabılarımızı ve sırt çantalarımızı o alırdı. Bu rüşvetlerle bizi manipüle eder, sözünü dinlemezsek bunların hepsini elimizden alacağını söylerdi.

**Psikiyatrist:** Bu kaçmak istemenize sebep oluyor muydu?

**Ben:** Tabii ki. İstismarcı bir ilişki gibiydi. Ablam çelişkilerle doluydu. Mesela o, arkadaşlarına yatıya giderdi ama benim gitmeme izin yoktu. Giymemize izin vermediği kıyafetler olurdu. Bunun gibi bir sürü şey. Ama söz konusu ablam olunca her şey sevgi-nefret ilişkisine dönüyordu; ondan nefret ediyordum ama bana kızıp beni terk etmesinden de korkuyordum.

**Psikiyatrist:** Bu ilişkinizle aranızda mesafe koymayı hiç denediniz mi?

**Ben:** Eh, yetişkin olduktan ve yarı zamanlı çalışmaya başladıktan sonra ondan maddi olarak bağımsız olmaya karar verdim. Bunu yavaş yavaş yaptım.

**Psikiyatrist:** Peki manevi bağımsızlık?

**Ben:** O zordu. Ablamın tek arkadaşları ben ve sevgilisiydi, çünkü her hareketini alttan alan bir biz vardık. Bir keresinde bana, başkalarıyla vakit geçirmekten nefret ettiğini ve yanında rahat hissettiği tek kişinin ben olduğumu söylemişti. Bu beni o kadar sinir etmişti ki ilk defa ona karşılık verdim. “Ben senin yanında hiç rahat değilim. Hatta beni *rahatsız* hissettiriyorsun,” dedim.

**Psikiyatrist:** Tepkisi ne oldu?

**Ben:** Şok oldu. Dediğine göre sonraki birkaç geceyi ağlayarak geçirmiş. Bugün bile ne zaman konusu açılrsa ağlamaya başlar.

**Psikiyatrist:** Ablanızın böyle tepki vermesi sizi nasıl hissettirdi?

**Ben:** Duygulandım sanırım, ama rahatladım da. Özgürleşmiş hissettim. Biraz da olsa.

**Psikiyatrist:** O hâlde ablanızdan uzaklaşınca özsaygınız iyileşmedi mi?

**Ben:** Bazen daha iyi hissettiğim oluyordu ama genel duygu durumum veya depresyonum devam etti. Ablama sırt yasladığım sebepler ebeveynime geçmiş gibi oldu.

**Psikiyatrist:** Peki romantik ilişkileriniz nasıl? İlk hamleyi sevgilileriniz mi yapar yoksa ipi kendiniz mi elinize alırsınız?

**Ben:** İlk adımı ben hiç atmam. Birinden hoşlanıyorsam, benim kolay hedef olduğumu düşüneceklerinden ve bana korkunç davranacaklarından emin hissediyorum; o yüzden onlardan hoşlandığımı asla belli etmem. Kimseye

ondan hoşlandığımı söylemedim ya da birisiyle flört etmedim. İlişkilerim daima pasiftir. Biri benden hoşlanıyorsa ona bir süre ayak uyduruyorum ve bu işe yarıyorsa, ilişkimizi kesinleştiriyoruz. Genelde böyle olur.

**Psikiyatrist:** İlişkinin hiç “kesinleşmediği” oldu mu?

**Ben:** Neredeyse her zaman kesinleşir. Biriyle çıktığımda uzun bir ilişki olur bu, genellikle ve sevgilime fazlasıyla bağımlı olurum. Sevgililerim bana iyi bakarlar. Ama beni anlayıp bana alan açtıklarında bile usanırım. Bu kadar bağımlı olmayı sevmiyorum. Kendi kendime yetebilmek ve kendi başıma kalabilmek istiyorum, ancak bunun imkânsız olduğunu düşünürüm hep.

**Psikiyatrist:** Peki arkadaşlıklarımız?

**Ben:** Çoğu çocukta olduğu gibi, küçükken arkadaşlıklar konusunda çok ciddi dim. Fakat ilkokul ve ortaokulda zorbalığa uğradıktan sonra lise çağına geldiğimde sürüden ayrılmaktan korkmaya başladım ve arkadaşlık kurma konusunda genel olarak bir endişe geliştirdim. Bu korku romantik ilişkilerime de yansdı ve bir noktadan sonra arkadaşlar ve arkadaşlıklardan çok bir şey beklememeye başladım.

**Psikiyatrist:** Anladım. Yaptığınız iş sizi tatmin ediyor mu?

**Ben:** Evet. Bir yayınevinin pazarlamasında çalışıyorum, sosyal medya hesaplarını yönetiyorum. İçerik üretiyorum ve tıklanma sayılarını kontrol ediyorum, böyle şeyler işte. İş eğlenceli ve benim de iyi yapabildiğim bir şey.

**Psikiyatrist:** O hâlde iyi sonuç alıyor musunuz?

**Ben:** Evet. Bu da, daha sıkı çalışmak istememe sebep oluyor, *bu da* bazen daha da iyi sonuçlar elde etmek konusunda beni strese sokuyor.

**Psikiyatrist:** Anladım. Bu denli dürüst olup bu kadar detaya girdiğiniz için teşekkür ederim. Birkaç değerlendirme daha yapmamız gerekecek ama birilerine bağımlı olmaya

eğilimiz var. Aşırı zıt duygular genelde beraberinde gelir, bu da demektir ki ne kadar bağımlı olursanız o kadar bundan rahatsızlık duyarsınız. Örneğin sevgilinize bağlı olduğunuzda onlara içerlersiniz ama sevgilinizi bıraktığınızda endişeli ve çaresiz hissedersiniz. Belki de işinizde de aynı şekilde bağımlısınız. İyi sonuç aldığınızda değeriniz tasdik edilmiş oluyor ve rahatlıyorsunuz ama bu tatmin uzun sürmüyor, sorun da bu. Bir çarkın içinde koşuyor gibisiniz. Çaba gösterip depresyonunuzdan kurtulmaya çalışıyorsunuz ama başarısız oluyorsunuz, bu devamlı deneme ve başarısız olma döngüsü de asıl depresyonunuzu körüklüyor.

**Ben:** Anlıyorum. (Bu dedikleri beni aslında avutuyor ve bir şeyler ilk defa açık ve net şekilde görülebiliyormuş gibi hissediyorum.)

**Psikiyatrist:** Bu başarısızlık ve depresyon döngüsünden kurtulmanız gerekiyor. Daha önce mümkün olmayan bir şeyi denemeye itin kendinizi.

**Ben:** Nereden başlarım onu bile bilmiyorum.

**Psikiyatrist:** Bu daha başlangıç. Ufak bir şeyle başlayabilirsiniz.

**Ben:** Şey, ben aynı zamanda sosyal medyada hayatımla alakalı sahte şeyler de paylaşıyorum. Mutluymuş gibi yaptığımdan değil ama kitaplar, manzaralar ya da yazılar paylaşıp zevkimin ne kadar iyi olduğuyla hava atıyorum. “Bakın ne kadar derin ve havalı biriyim,” der gibiyim. Ve başkalarını da yargılıyorum. Ama ben kimim ki onları yargılayayım? Çok tuhafım, kendime bile öyle geliyorum.

**Psikiyatrist:** Kulağa, mükemmel bir robot olmak istiyormuşsunuz gibi geliyor neredeyse. Kesin standartları olan birine.

**Ben:** Aynen öyle. Ancak bu mümkün bile değil.

**Psikiyatrist:** Bu hafta size bir anket vereceğim, kişilik, semptomlar ve davranış biçimleri üzerine beş yüz soru var. Sonra

da bu döngüden kurtulmak için nasıl eyleme geçebileceğini-  
zi görmek üzere verdiğiniz cevapları kullanacağız.

**Ben:** Tamam.

*(Bir hafta sonra)*

**Psikiyatrist:** Nasılsınız?

**Ben:** Anma Günü'ne kadar depresif hissediyordum ama o günden beri biraz daha iyiyim. Son gelişimde size söylemediğim bir şey var; kulağa, bir robota dönüşmek istiyormuşum gibi geldiğimi söylediğinizde. Kendimle ilgili beklentilerim yükseldiğinden beri başkalarına zahmet çıkarmamak için obsesif bir endişe duyuyorum. Örneğin, otobüste birilerinin telefonda yüksek sesle konuştuğunu görüyorsam, çok sinirleniyorum. Onları boğmak isteyecek kadar. Gerçekte asla yapmam tabii de.

**Psikiyatrist:** Bunun için suçluluk duyuyor olsanız gerek.

**Ben:** Evet. Böyle düşündüğüm için o kadar suçluluk duyuyorum ki... ve de sesimi çıkarmadığım için. Bazen işyerindeyken insanların bilgisayar klavyelerinden çıkardığı ses beni deli ediyor, bir keresinde gerçekten tepem attı ve gürültü yapan bir iş arkadaşşıma sessiz olmasını söyledim. Bunu yapınca biraz daha iyi hissettim.

**Psikiyatrist:** Ama kim gürültü yapan birinden sessiz olmasını istediği için kendini kötü hisseder ki? Kendine bile isteye işkence etmek isteyen birileri belki. Çoğu insan çekingendir ama kendinize uyguladığınız çekingen olmama baskısı, kendinizi eleştirmenize sebep oluyor; on seferden birinde fikrinizi belirtmiş olsanız bile.

**Ben:** Ben on seferin *onunda da* fikrimi belirtmek istiyorum.

**Psikiyatrist:** Bu sizi gerçekten mutlu eder mi? Çünkü on seferin onunda da konuşsanız bile birdenbire, "A aa, bakın, iyileştim!" diye düşüneceğinizi sanmıyorum. Bir kere

alacağınız tepki her kişide aynı olmayacaktır. Karşınızdakinin hatalı olduğu gerçeğini kabul edebilseniz ve hayatınıza devam etseniz bile, onun davranışını düzeltmekten sorumlu tutuyorsunuz kendinizi. Bazen size hiç kulak asmayacak kişiler söz konusu olduğunda yapabileceğiniz en iyi şey onlardan toptan uzak durmaktır. Dünyada karşınıza çıkan her hatayı düzeltmek tek bir kişi için fazla büyük bir yük. Sadece bir kişisiniz ve dünyanın yükünü fazlasıyla kendi omuzlarınıza yüklüyorsunuz.

**Ben:** Neden böyleyim?

**Psikiyatrist:** İyi biri olduğunuz için?

**Ben:** (Bu değerlendirmeye katılmıyorum.) Bir keresinde kendimi sokağa çöp atmaya ve telefonda yüksek sesle konuşmaya zorlamıştım ama beni *iyi* hissettirmemişti. Gerçi biraz daha özgür hissettim.

**Psikiyatrist:** Eğer kendinizi iyi hissettirmiyorsa bunu yapmak için kendinizi zorlamamalısınız.

**Ben:** İnsanların yaptıkları şeyleri yapmaları ve oldukları gibi olmaları için karmaşık sebepleri olduğunun farkındayım ama buna tahammül etmekte zorlanıyorum.

**Psikiyatrist:** Basite indirgenmiş bir bakış açısıyla insanları yargılama huyumuz varsa eğer, bu bakış açısı zaman içinde kendimize de dönecektir. Fakat arada sırada sinirlenmek de sorun değil. Örneğin, hayranlık duyduğunuz birinin böyle bir durumda ne yapacağını bir hayal edin. Onlar da sinirlenmez mi? Onlar da bu duruma tahammül etmekte zorlanır, öyle değil mi? Cevabınız evetse, o zaman müsaade edin ve sinirlenin. Bence kendi ideallerinize fazlasıyla odaklanmaya yatkınsınız ve “Böyle bir insan olmayım!” diye düşünerek kendinize fazla baskı yapıyorsunuz. Bu mevzubahis idealler kendi fikirlerinizden ve deneyimlerinizden değil, başkasından alınmış olsa bile.

Ayrıca daha önce de dediğim gibi, insanlar karmaşıktır. Dışarıdan mükemmel görünebilirler ama karanlıkta korkunç şeyler yapıyor olabilirler. Onları yüceltebilir ama sonunda hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Hayal kırıklığına uğramak yerine şöyle düşünmeye çalışın: “Onlar da kanlı canlı insanlar.” Bu, kendinize karşı daha cömert yaklaşmanızda yardımcı olacaktır.

**Ben:** Kendimi hep zayıf görür ve başkalarının da bu zayıflığımı fark ettiklerini düşünürüm. Bir şeyi ne kadar ürkütücü söylesem de içimi okuyacaklarına inanırım. Beni acınası olarak görmelerinden korkuyorum.

**Psikiyatrist:** Bu, anksiyeteniz yüzünden. Bir şey söylediğiniz anda hemen, “Bu kişi hakkımda ne düşünecek? Beni terk etmezler mi?” diye düşünüyorsunuz. Bu da sizi endişelendiriyor. Bu konuyu karşınızdakiyle konuşmak işe yarayabilir, ama herkesin farklı tepki verdiğini de fark etmeniz gerek. Farklı insanların aynı konuşmaya farklı yanıtlar verebileceğini kabullenmeniz lazım.

**Ben:** Tamam.

Son seansımızda yeni bir şey denememi söylemenizden sonra saçıma perma yaptırdım. Ben görünüşünü beğendim, iş arkadaşlarım da iltifat etti, bu da beni iyi hissettirdi. Bir de sorduğunuz başka bir konu vardı ya; arkadaşlarımdan, en iyi yeteneğimin başkalarıyla empati yapmak olduğunu düşünmesi konusu?

**Psikiyatrist:** Başkalarıyla empati kurmakta iyi misiniz?

**Ben:** Evet, epey. Bu yüzden bazen bunu saklıyorum. Çünkü bazen bu özelliğim başkalarına fazla gelebiliyor.

**Psikiyatrist:** İnsanların hakkınızda ne dediğine bu kadar önem atfetmemenizi isterim. Daha çok empati yapan biri

olma yoluna koyduğunuz anda bu, bir yüke dönüşür. Bu da olsa olsa daha az empati yapmanıza sebep olur. İlgı duymadığınız konulara ilgi duyuyormuş gibi yapmamak iyidir.

Doldurduğunuz anketin sonuçlarına bakınca bilişsel çarpıtmalara yatkın görünüyorsunuz; aslında olduğunuzdan daha kötü durumda olduğunuzu düşünmeye eğilimlisiniz (bazen buna “kötüymüş gibi yapmak” da deriz, “iyiymiş gibi yapan” birinin, olduğundan daha iyi hissediyormuş gibi davranması gibi). Sonuçlarınız depresif olmaktan ziyade endişeli ve obsesif olduğunuza işaret ediyor ve anksiyeteniz sosyal ilişkiler söz konusu olduğunda özellikle yükseliyor.

Kadınlara bakış açınızda pasif olmaya yatkınsınız. “Toplumdaki rolüm bir kadın olmak, o yüzden en fazla bu olabiliyim,” diye düşünüyor gibisiniz. Bir diğer deyişle kendi kişiliğiniz yerine dış etkenleri suçluyorsunuz.

En önemli sonuçlar bunlar: Çok endişelisiniz ve sosyal durumlarda işlevsel olmakta zorlanıyorsunuz, olduğunuzdan çok daha kötüymüşsünüz gibi düşünmeye de yatkınsınız. Duygu durumunuzu son derece öznel, aşırı hassas ve genellikle depresif bir açıdan deneyimliyorsunuz. Durumunuzun çok sıradışı olduğunu düşünüyorsunuz.

**Ben:** Doğru sanırım. Fakat normal olduğum düşüncesi nedense daha da garip geliyor. Kendimi beğenmiş hissediyorum o zaman.

**Psikiyatrist:** Distimi veya ısrarcı depresif bozukluğu araştırdınız mı? Düşünceniz nedir?

**Ben:** Araştırdım. Semptomları bana bu kadar mükemmel uyan başka bir rahatsızlık görmedim. Üstüne biraz daha bir şeyler okuyunca da üzüldüm. Geçmişte bundan mustarip olup da durumun farkında olmayan insanlar ne kadar zorlanmış olmalı.



**Psikiyatrist:** Bu farazi insanlar için gerçekten endişelenmeniz şart mı?

**Ben:** Endişelenmem yanlış mı?

**Psikiyatrist:** Burada doğru ya da yanlış yok. Sadece dikkatimizi çekmeye değer. Çünkü bir kere kafaya koydunuz mu, endişe etmenin sonu gelmez. Bakış açınızı *onların* geçmişinden *kendi* şimdinize çevirirseniz kişisel deneyimlerinizi daha pozitif bir şekilde algılamaya başlayabilirsiniz. “Bunu fark etmemiş olmaları ne üzücü”den “Bunu fark ettiğim için ne kadar şanslıyım”a. Geçmişte semptomlarınıza bir anlam veremiyordunuz ama artık biliyorsunuz. Bu rahatlamanız için bir sebep, daha çok acı çekmeniz için değil.

**Ben:** Bu inanılmaz... Bu ikili duyguların sebebi nedir?

**Psikiyatrist:** Suçluluk duygunuzda da aynı şey geçerli. Birini boğazlamak istiyorsunuz ve otomatik olarak bu kötü düşünceye sahip olduğunuz için suçluluk duyuyorsunuz. Kendi öfkeniz sizi suçlu birine dönüştürüyor. Kendinizi cezalandırma isteğiniz var da diyebiliriz. Üstünüzde hakimiyet kuran bir süpergonuz var, sırf kendi deneyimlerinizden değil, hayranlık duyduğunuz şeylerden de oluşuyor ve kendinizin idealize edilmiş bir versiyonu ortaya çıkıyor. Fakat kendinizin idealize edilmiş hâli de günün sonunda sadece bir ideal. Gerçekte olduğunuz kişi değil. Gerçek dünyada bu ideale ulaşmakta devamlı başarısız oluyorsunuz ve sonra da kendinizi cezalandırıyorsunuz. Katı bir süpergonuz varsa, kendinizi cezalandırma eylemi bir noktadan sonra tatmin etmeye başlar. Örneğin, size gösterilen sevgiden şüphe duyduğunuzda, sevgiliniz parlayıp sizi terk edene kadar sorun çıkarırsınız ve sonucunda da rahatlama yaşarsınız. Gitgide hayali dış etkenler tarafından kontrol edilmeye başlırsınız, gerçekte siz olan şeyler tarafından değil.

**Ben:** Anladım. Peki ya yalnız kalmayı hem seviyor hem de nefret ediyor olmam?

**Psikiyatrist:** Bu normal değil mi?

**Ben:** Öyle mi?

**Psikiyatrist:** Tabii ki. Bu hissin yoğunluğu herkes için farklıdır ama herkes bir yere kadar benzer hisseder. Başkalarıyla bir toplum içinde yaşamamız gerekiyor ama kendi alanımıza da ihtiyaç duyuyoruz. Bu çelişkili duyguların eşzamanlı var olması gayet doğal.

**Ben:** Kendime saygım olmadığını düşünüyor musunuz?

**Psikiyatrist:** Aşırılıklar genellikle birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin kendini beğenmiş görünen insanlar, kendilerine saygı duymamaya daha yatkındır. Başkalarının kendilerini örnek almalarını isterler. Fakat kendine saygısı yüksek olan bir kişi, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne pek önem vermez.

**Ben:** (Bu, özsaygımın olmadığını söylemenin bir başka yolu.) Yaptıklarına şöyle bir bakınca hepsi acınası geliyor.

**Psikiyatrist:** Bu, *istediğiniz* gibi değil, zorunluluk ya da icat ettiğiniz standartlar sebebiyle hareket ettiğiniz için olabilir.

**Ben:** Dış görünüşüm konusunda obsesifim. Bir ara makyajsız evden çıkmıyordum. Ya da kilo alırsam kimsenin beni çekici bulmayacağını düşünüyordum.

**Psikiyatrist:** Obsesifliğinize sadece dış görünüşünüz sebep olmuyor. Kafanızda öyle idealize ettiğiniz bir hâliniz var ki, dış görünüşünüz konusunda obsesifleşiyorsunuz. Bu idealize kişiyi son derece spesifik ve ulaşılamaz yapmışsınız. Bu da “50 kilonun üstüne çıkarsam başarısızlığın emsali olurum!” gibi şeyler düşünmenize sebep oluyor. Burada yapabileceğiniz tek şey yavaş yavaş farklı şeyler denemek, ne kadar değişiklikle rahat edebildiğinize bakmak ve gerçekte ne istediğinizi öğrenmek. Neyi sevdiğinizi ve anksiyetenizi nasıl azaltacağınızı öğrendiğiniz

anda tatmin hissedeceksiniz. Başkalarının hakkınızda dediklerini kabul edecek ya da etmeyeceksiniz.

**Ben:** Aşırı yeme bozukluğum da bununla alakalı mı?

**Psikiyatrist:** Evet. Çünkü hayatınızdan aldığınız tatmin azaldığında ilkel yöntemlere başvurmanız çok normal. Yemek yemek ve uyumak en içgüdüsel önlemlerimizdir. Fakat yemekten gelen tatmin uzun sürmüyor. Egzersiz yapmak ya da dışarıda aktivitelerde bulunmak bu konuda yardımcı olabilir. Yani bir çeşit uzun vade hedef belirlemek.

**Ben:** Peki. Egzersiz yapmaya tekrar başlayacağım.

---

## KİRPİ İKİLEMİ

**"Aşırılıklar genellikle birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin kendini beğenmiş görünen insanlar, kendilerine saygı duymamaya daha yatkındır. Başkalarının kendilerini örnek almalarını isterler."**

---

Yakınlığa ihtiyaç duyma ile aynı zamanda başkalarını kendinden uzak tutmak isteme çelişkisine kirpi ikilemi deniz. Ben daima kendi başıma olmak istemiş ama aynı zamanda yalnız olmaktan da nefret etmişimdir. Bunun, başkalarına bağımlı olmaya son derece meyilli olmamdan kaynaklandığını söylüyorlar. Birine bağımlı olduğumda güvende hissediyorum ama bağımlı olduğum kişiye karşı kızgınlığım da artıyor. O ilişkilerden çıktığımda kendimi özgür hissediyorum ama hemen ardından anksiyete ve boşluk hissi de geliyor. Şimdiye kadarki bütün ilişkilerimde sevgililerime yapışmış ama onlara sert davranmışımdır. Başkalarından ne kadar alırsam onlardan o kadar hızlı sıkılıyorum ve böyle hissettiğim için de kendimden nefret ediyorum. Fakat sevgilim bana beni sevdiğini söylediği anda tatlı kız arkadaş hâline geri dönüveriyorum. Bir ilişkinin güvenli alanı içindeyken gittikçe daha ödek birine dönüştüğümü biliyorum.

Belki bu yüzden işimden ayrılmakta bu kadar zorlanıyorum. Bugüne kadar hayatımı yaşama şeklimin ayrılmaz bir parçası oldu bu. Asıl soru burada, bu şekilde yaşamının doğru ya da yanlış olması değil, bu şekilde yaşamının benim için sağlıklı olup olmadığı. Cevabı biliyorum ama eyleme geçmek çok zor. Kendime karşı gereksiz bir şekilde sert davranıyorum, o yüzden telkin edilmeye, yanımda birisinin olmasına ihtiyacım var.

## İFLAH OLMAZ BİR YALANCI MIYIM?

Zaman zaman yalan söylerim. Öyle ki, bazen yalanlarımı takip etmekte zorlanıyorum. Örneğin: Stajyerken patronumla öğle yemeğine çıkmıştık ve yurtdışı seyahati konusu açıldı. Patronum bana seyahat ettiğim ülkeleri sordu. O zamanlar daha yurtdışına hiç çıkmamıştım ve bundan utanmıştım. Yalan söyledim ve Japonya'ya gittiğimi söyledim. Öğle yemeğinin geri kalanında patronumun bana Japonya hakkında soru sormasından korktum.

Kendimi duygusal olarak tamamen vermekte çok iyiyim ve iyi empati yaparım; aynı zamanda empati yapmam gerektiğine dair bir baskı hissediyorum, yani ne zaman biri benimle bir deneyimini paylaşırsa kendimi yalan atarken ve aynı şeyin benim de başımdan geçtiğini söylerken buluyordum. Başkalarını güldürebilmek ya da dikkatlerini çekmek için yalan söyler, aynı zamanda yalan söylediğim için kendime kızardım.

Bunların hepsi ufak yalanlardı, fark edilmeyecek kadar önemsiz şeylerdi; fakat çok fazla yalan söylüyordum. Suçluluk hissim yüzünden, ne kadar ufak olursa olsun yalan söylemeyeceğime dair kendime söz vermiştim ama bir akşam

sarhoşken, bir arkadaşıma yalan söyledim. Söylediğim yalandan o kadar utanıyorum ki söylediğim şeyi kelimelere dökmeye katlanamıyorum. Bu yalan, yakın zamanda hareketlerimi değiştirme konusundaki bütün gayretlerimi yerle bir etmeye yetti.

**Psikiyatrist:** Nasılsınız?

**Ben:** Pek iyi değilim. Hatta hiç değilim. Perşembe gününe kadar çok kötüydüm ve cuma, cumartesi gibi daha iyi hissetmeye başladım. Sanırım terapi gereği size her şeyi anlatmalıyım, değil mi?

**Psikiyatrist:** Sadece anlatma konusunda bir çekinceniz yoksa.

**Ben:** Sizce ideal standartlarımı düşürmem mümkün olacak mı?

**Psikiyatrist:** Özsaygınızı yeterince pekiştirirseniz, evet. O zaman mükemmelliğin ya da idealin peşinde koşmakla ilgilenmediğinizi fark edeceksiniz.

**Ben:** Bir gün yeterince özsaygım olacak mı?

**Psikiyatrist:** Muhtemelen.

**Ben:** İlgi görmeye aç hissediyorum kendimi. İnsanların özel olduğumu düşünmesini istiyorum, bu da beni yalan söylemeye itiyor. Bir hikâye anlattığımda abartmaya yatkınlığım çünkü karşımdakilerin gülmesini istiyorum ve birisinin anlattığı hikâyeye empati kurmak istiyorsam “Ben de aynı şeyi yaşadım,” demeye meyilli oluyorum ve onlara yalan söylüyorum. Sonrasında da vicdan azabı duyuyorum. Bu yüzden artık yalan söylememeye çalışıyorum, ufak bir konuda bile olsa. Fakat geçen cumaki seanstan sonra bir arkadaşım ile içmeye gittim ve bir konuda yalan söyledim.

**Psikiyatrist:** Arkadaşınızla empati kurmak istediğiniz için mi?

**Ben:** Hayır. Sadece ilgi istiyordum. Empati göreceğiniz türden bir hikâye değildi.

**Psikiyatrist:** Sarhoş olmasaydınız yalan söyler miydiniz sizce?

**Ben:** Asla.

**Psikiyatrist:** O zaman bu, sarhoş olduğunuz için söylediğiniz ufak bir şey. Unutun gitsin.

**Ben:** (Şaşkınlıkla.) Bunu yapabilir miyim gerçekten? İflah olmaz bir yalancı değil miyim?

**Psikiyatrist:** Tabii ki hayır. Bilişsel yetilerimiz herhangi bir sebepten kısıtlandığında yalan söylemeye meyilliyiz. Mesela sarhoş olduğumuzda. Birkaç içkiden sonra hafızamızın ve yargı yetimizin nasıl sekteye uğradığını bilirsiniz. Boşlukları doldurmak için bilinçaltımızdan yalan söylemeye başlarız. Sarhoş olmadıkları konusunda ısrar eden sarhoş insanları kaç kez gördük? Aynı zamanda bağlamla hiçbir alakası olmayan beyanlarda bulunurken de bulabiliriz kendimizi.

**Ben:** Yani bir sorunum yok mu?

**Psikiyatrist:** Yok. Sarhoş olduğumuzda zihnimiz üstündeki kontrolü yitirmeye başlarız. Buna disinhibisyon deriz, bu yüzden alkol kullandığımızda pek çok kompulsif davranışlarımız ortaya çıkar ve normalde yapmayacağımız şeyler yaparız. Yani buna çok takılmamaya çalışın, en azından bir günden fazla. Kendinize, “Bir dahakine bu kadar içmeyeceğim,” deyin ve bırakın gitsin.

**Ben:** Böyle şeyler için artık daha kısa süreler kötü hissettiğim doğru.

**Psikiyatrist:** Kendinizi değil de alkolü suçlamayı öğrenin biraz. Alkollü olmasaydınız asla yalan söylemeyeceğinizi, sarhoş olduğunuz için yaptığınızı kendiniz söylediniz.

**Ben:** Ama bu patolojik bir şey değil mi?

**Psikiyatrist:** Hayır, bu tamamen sarhoş olmakla alakalı.

**Ben:** Sarhoş olsalar bile salak şeyler söylemeyen insanları çok kıskanıyorum.

**Psikiyatrist:** Böyle biri gerçekten var mı ki? Sarhoş olunca uyuyakalan insanlar var elbette. Böyle durumlarda, ön optik çekirdekleri sarhoş olduklarında uyuyakalmalarına

sebepl olacak şekilde konumlanmamış olmasaydı, onlar da saçma sapan şeyler söylerdi. Söylemeyenler de muhtemelen alkole dayanıklılığı yüksek insanlar olurdu.

**Ben:** Hımm... Geçen hafta bana, adil biri olmak istememin sebebinin iyi biri olmamdan kaynaklandığını söylediniz. Ama bence adil biri *olmadığım* için daha adil biri olmak istiyorum.

**Psikiyatrist:** Kendinizi çoktan adaletsiz biri olarak tanımlamışsınız. Eğer gerçekçi olmayan yüksek standartlarınız varsa kendinizi yetersiz ve devamlı gelişmeye ihtiyaç duyan biri olarak görmek için sonsuz sebep bulursunuz. Sarhoş olmak da bunun bir örneği. Sarhoş olmak için içki içeriz ama şimdi siz içip de sarhoş *olmayanlara* özeniyorsunuz.

**Ben:** Böyle deyince çok bariz geliyor kulağa! Ayrıca bu hafta işimden de istifa etmek istedim. Çok stresliydim. Çarşamba günü birkaç arkadaşla içmeye gittim; iş durumlarım onlarınkinden biraz daha iyi, patronumu bile seviyorum. Fakat arkadaşlarımın durumu pek iyi değildi, o yüzden işim konusunda şikâyet edemez ya da nankör görünemezdim. Anlattıklarını dinledim sadece. Fakat benim de işyerinde sorunlarım var! Ama orada öylece oturup, başkalarının sorunlarını dinledim. Diğer herkes benden daha zor zamanlar geçiriyor, arkadaşlarım, işyerindeki meslektaşlarım, herkes. Fakat kendim hakkımda konuşamamak hiç adil değilmiş gibi geldi.

**Psikiyatrist:** Ve bu öfkeyi içinizde tutmayı başarmışsınız. Bu öfkeyi nasıl çıkaralım?

**Ben:** İşyerindeki sorunlarımı patronumla konuşmayı düşündüm ama bana verdiği bir işle uğraştım tüm gün. Yardım alabilmem de öğleni buldu, sorunumu hemen çözdü. Patronuma o an o kadar minnettardım ki ona şikâyet etmeye dilim varmadı. Çünkü onun da zor zamanlar geçirdiğini biliyorum.



**Psikiyatrist:** Başkalarının yaşadığı zorlukların niye bu kadar farkındasınız?

**Ben:** (Farkındalık âni yaşıyorum.) Haklısınız. Farkında olmam daha normal olurdu değil mi?

**Psikiyatrist:** E o hâlde şikâyet edin. Yaşadığınız zorlukları başkalarına anlatın.

**Ben:** Ne derim bilemem ki.

**Psikiyatrist:** Başkalarının nasıl söylediğini gözlemleyin. Zor zamanlar geçirdiklerini söylüyorlar, siz de böylelikle açık ve net bir şekilde zor zamanlar geçirdiklerini anlıyorsunuz. Ama bence siz, zor zamanlardan geçmeyen birine zorluk yaşayıp yaşamadığını soracak türden birisiniz.

**Ben:** (Bu noktada hüngür hüngür ağlamaya başlıyorum.) Yani bunca zamandır *nazik biriymiş gibi* mi yapıyordum diyorsunuz?

**Psikiyatrist:** Naziksınız zaten. Bu konuda yapabileceğiniz bir şey yok.

**Ben:** Ama bence bu nezaket değil, düpedüz... acınasıyım.

**Psikiyatrist:** “Hiç değilse durumum onlardan iyi,” diyerek kendi şikâyetlerinizi bastırmaya çalışıyorsunuz. Dünya o kadar acıyla dolu ki, sizden daha zor zamanlar geçiren birilerini bulmak çok kolay. Fakat öyle birini buldunuz mu bir adım daha öteye geçip kendinize, “Şimdiye dek insanların çektiği zorlukları nasıl görmedim?” diyerek kıızıyorsunuz.

Başkalarının düşüncelerini göz önünde bulundurup onlara dikkat veriyor olmanız güzel bir şey. Fakat dönüp kendinize de bakmanızı istiyorum biraz. Kendi duygularınıza. Duygularınızı arkadaşlarınızla paylaşmalısınız, eğer bu duyguları paylaşacağınız kişiler iş arkadaşlarınızsa, “Bazı açılardan durumumun sizinkinden iyi olduğunu biliyorum ama ben de zor zamanlar geçiriyorum,” diyebilirsiniz. Bu hem sizi dinleyen kişiyi hem de sizi rahatlatacaktır.

**Ben:** İşyerinden arkadaşlarımla hiç bu türden bir konuşmam olmadı. Fakat duygularım yüzümden belli olmuyor değil. Duygularımı gizlemekte kötüyüm. Perşembe günü istifa etmek istediğimde herkes öfkeli olduğumu görebiliyordu. Bu da insanların benden uzak durmak istemesine sebep oluyor.

**Psikiyatrist:** Muhtemelen kötü bir gün geçirdiğinizi düşünmüşlerdir. Kendinizi tanımak için gayret göstermelisiniz. Bu gayreti göstermeyip aynı zamanda, “Neden böyleyim?” diye düşünemezsiniz.

**Ben:** Kendimi iyi tanımıyor muyum?

**Psikiyatrist:** Bence kendinizle çok ilgilenmiyorsunuz.

**Ben:** Duygularımı yazdığım bir günlük tutuyor olsam bile mi?

**Psikiyatrist:** Bu daha ziyade kendinizin, üçüncü tekil şahıs ağzından yazılmış bir kaydı değil midir?

Zor zamanlar geçirdiğinizde dünyanın en zor şeyini yaşıyor musunuz gibi hissetmek çok doğal. Bu şekilde hissetmek bencilce de değil. Hayatınızın bazı alanları görece daha iyi diye genel olarak durumunuz daha iyi sayılmaz. İş ya da okulu ele alalım mesela: İyi bir şirkete ya da üniversiteye girmek güzel, ancak bir kere yerleştiriniz mi, şikâyetler başlar. Her deneyimde başından sonuna kadar, “Burası mükemmel!” diye düşünmek mümkün mü sizce? Başkaları sizi kıskanıyor olabilir ama bu, payınıza düşene razı olmanızı gerektirmez. O yüzden “Elimdekilerle neden mutlu olamıyorum?” gibi düşüncelerle kendinize işkence etmemelisiniz.

**Ben:** Peki. Çarşamba günü arkadaşlarımla güzel vakit geçirdiğim için mutluydum ama bu sadece yarım bir mutluluktuk. Çünkü eğlenceli vakit geçirdiğimi düşünebilmem için birilerinin, “Dün ne kadar eğlendik ama!” demesi gerekiyor, yoksa öyle düşünmüyorum. Devamlı “Onları

sıkıyor muyum?” ya da “Şu an eğleniyorum ama diğerleri de eğleniyor mu?” diye merak ediyorum.

**Psikiyatrist:** Başkalarını düşünmek kötü bir şey değil bence. Bunu fazla yapıp buna kafayı taktığınızda sorun teşkil ediyor ve sanırım sizin durumunuzda bu, takıntıya çok yakın.

**Ben:** Öyle. Eskiden uyuyakalmam çok uzun sürerdi ama bana yazdığınız haplar devamlı uykulu hissetmeme neden oluyor.

**Psikiyatrist:** Hâlâ gecenin ortasında uyanıyor musunuz?

**Ben:** Sabah dört gibi, bir de beş gibi uyanıyorum.

**Psikiyatrist:** Uyurken telefonunuzu uzak tutmalısınız. Mesajlarınızı gece ya da sabah okumanız fark etmiyor işinin için, öyle değil mi? Uzakta tutabildiğiniz her şeyi uzağınızda tutun. Önceliklerinizi kendiniz belirleyin.

**Ben:** Cuma sabahı ilacı içmeden önce gergindim ve işin başına bir türlü oturamadım. İlaçlar kendimi çok daha iyi hissetmemi sağladı. Bu sabah da biraz gergindim ama saat sekiz gibi ilacı içtikten sonra kendimi daha iyi hissettim.

**Psikiyatrist:** Gece içtiğiniz yarım hapın yan etkisi olabilir bu. İlaçlarınızı sabah içtiğiniz sürece bir sorun olmayacaktır.

**Ben:** Bu ilaçlara bağımlı olmaz mıyım?

**Psikiyatrist:** Bağımlılık yapan ilaçlar değil. Bağımlı olan insanlar da buraya tedaviye geliyor.

**Ben:** Sabahları ilaçlarımı içtiğimde kendimi çok daha iyi hissediyorum.

**Psikiyatrist:** Bunun keyfini çıkarın. Bazen daha iyi hissetmenize karşın ilaçların vücudunuza zarar verdiğini düşünebilirsiniz, bu da bir çeşit strese yol açabilir. Şu ânın keyfini çıkarmaya çalışın. Şu an minnettar ama aynı zamanda gelecek için de kaygılı görünüyorsunuz.

**Ben:** (Susuyorum, “O kadar kolay olsaydı buraya geliyor olmazdım,” diye düşünüyorum.)

**Psikiyatrist:** Şu an olduğunuz gibi iyisiniz. Sarhoş olduğunuzda saçma şeyler söylüyor olabilirsiniz, içtiğiniz ilaçların yan etkileri olabilir ama iyisiniz. Eğer bu ikincisi başınıza gelirse, tek yapmanız gereken beni arayıp bana küfretmek.

**Ben:** (İyi olduğumun telkin edilmesi, rahatlayıp ağlamak istememe sebep oluyor, çok utanç verici.)

**Psikiyatrist:** Ee. Bu hafta sonu için planlarınız nedir?

**Ben:** Film kulübüne gideceğim.

**Psikiyatrist:** Kulağa eğlenceli geliyor.

**Ben:** Öyle ve beni biraz geriyor da. Kitap kulüplerine pek ilğim yok mesela, çünkü yaratıcı yazarlık diplomam var ve bir yayınevinde çalışıyorum, bu da insanların hakkımda bir sürü varsayımda bulunmasına sebep oluyor. Film kulübündeki insanların da aynı şekilde düşünmesinden endişeliydim.

**Psikiyatrist:** Yani, yeni bir şeyler deneyimleyebilmek için mi oraya gitmek istiyordunuz?

**Ben:** Evet.

**Psikiyatrist:** Bu güzel. Oradaki insanların hakkınızdaki beklentilerini karşılamaya çalışıyor musunuz peki? Sırf yayınevinde çalıştığınız için karşılarında çok okumuş birini görme beklentilerini?

**Ben:** Hayır.

**Psikiyatrist:** Ve buna rağmen sizi dışlamıyorlar. Eminim bazı insanlar sizden etkileniyor bazıları da hayal kırıklığına uğruyordur ama ben sizden, film kulübüne katılma sebebinize odaklanmanızı istiyorum.

**Ben:** Bu sefer seçtikleri film pek benlik değil. Hakkında diyebileceğim bir şey yok. Konuşmamam sorun olur mu?

**Psikiyatrist:** Olmaz tabii. "Pek beğenmedim, benlik değil," deyip geçin.

**Ben:** Ama utanırım.

**Psikiyatrist:** Bu yalnızca sizin bakış açınız. Bu işin bir doğrusu ya da yanlışı yok ya. Tabii bazılarının kendi beklentileri olacaktır; okuduğunuz alan ve işiniz yüzünden kulağa etkileyici gelmek konusunda bir baskı hissediyor da olabilirsiniz. Fakat, “Eh, ben böyleyim, n’aparsın?” diye düşündüğünüz anda kendinizi daha özgür hissedeceksiniz.

**Ben:** Ah. Sırf düşüncesi bile daha hafif hissetmemi sağlıyor.

**Psikiyatrist:** “Filmden sonra ne yaparız acaba? Ne yesek? Kiminle sohbet etsem?” gibi şeyler düşünmek daha eğlenceli olmaz mı?

**Ben:** Haklısınız.

---

## BUGÜN, HER ZAMAN OLDUĞU GİBİ, DAHA İYİ OLMA YOLUNDAYIM

“Zor zamanlar geçirdiğinizde dünyanın en zor şeyini yaşıyor muşsunuz gibi hissetmek çok doğal. Bu şekilde hissetmek bencilce de değil.”

---

Bir profesyonelden tavsiye almak kesinlikle rahatlatıcı. Tıpkı, işi bu olmayan birinden ziyade bir hemşire ya da doktorun yaralarınızı tedavi edip her şeyin yolunda olduğunu söylemesi gibi. Psikiyatristimin bana yalandan nazıkmişim ya da can sıkıcı derecede salakmışım gibi baktığını düşünsem de.

Film kulübünde psikiyatristimin önerdiği şeyi yaptım ve filmin bana pek ilginç gelmediğini ve benlik olmadığını söyledim. Seans kayıtlarımı tekrar dinlediğimde doktora söylemeyi becerdiğim şeylere şaşırdım. Daha sadece üç seans yapmıştım ve pek bir şey değişmiş gibi hissetmiyordum ama bir sürecin ortasındaymışım gibi düşünmeye çalışıyordum. Evde kendi düşüncelerimle baş başaydım, kendimi başkalarıyla kıyaslayıp bu kadar acınası olduğum için kendimi

eleştiriyordum, fakat bunu eskisine benzer bir hararetle yapmıyordum.

Bir keresinde bana, her şey yolunda olsa bile yazabilmeye devam etmem gerektiği söylenmişti ve bunun da alıştırmaya gerektirip gerektirmediğini merak ediyorum. Sadece hava, bedenim ya da zihnim karanlıkken yazıyorum. İyi şeyler düşünürken de iyi yazabilmek istiyorum. Bu kadar yük, karanlık ve aşırılıkla dolu olmaktan nefret ediyorum. O yüzden kadehlerimizi daha pozitif düşünmeye kaldıralım!