Sevgiye Yeniden Başlamak

Consciology

PART.3

River is Land



Maeum OS Inc.

**“Sevmeyi hiç öğrenmedik.
Yeniden, en başından öğrenmemizde bir sakınca yok.”**

İçinizdeki nefret de, uğurladığınız birinin bıraktığı boşluk da yanlış değil.
Acemiliğinizin sorun olmadığını, en başından yeniden başlayabileceğinizi söyleyen bir kitap.

Consciology

Sevgiye Yeniden Başlamak

İlişkiler İçinde İç Dünyamızı Tanımak

3. Cilt

River is Land

Maeum OS Inc.

Türkçe

— Bu kitap nasıl okunmalı —

İlk okuma:

Benzetmelerin ve öykülerin peşinden gidin, akışa kapılıp sonuna kadar ilerleyin.

His, anlamadan önce gelir.

İkinci okuma:

Kendinizi gözden geçirin ve her sekansı kendi hayatınıza uygulayın.

Bu kitap, bir kez okunup rafa kaldırılacak bir kitap değil;

tekrar tekrar dönüp okuyarak içselleştireceğiniz bir kullanım kılavuzu.

İÇİNDEKİLER

Başlamadan Önce 8

Bu Kitabı Açmadan Önce 8

[Önsöz] Sevmeyi Hiç Öğrenmedik 10

En Uzun Süredir Birlikte Olduğunuz Kişi 14

Sekans 1 15

En Uzun Süredir Birlikte Olduğunuz Kişi 15

O Kişi Size Kendinizi Göstermek İçin Geldi 26

Sekans 2 27

O Kişi Size Kendinizi Göstermek İçin Geldi 27

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, karşınızdakinin size gösterdiklerinde "kendiniz hakkında bilgi" bulunduğunu anlatır.

• Bu, "suç sizde" demek değildir.
• Karşınızdakinin hatası ona aittir.
• Şiddet ve istismar içeren ilişkilerde önce mesafe koymak gerekir.

Hiçbir Şey Beklemeyen Kalp En Güçlüsüdür 37

Sekans 3 38

Hiçbir Şey Beklemeyen Kalp En Güçlüsüdür 38

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, "koşulları" ortadan kaldırma değil, görünmez beklentilerin "farkına varma" alıştırmasıdır.

• Sınırların olmaması sevgi değildir.
• Durmaksızın vermek sevgi değil, kendini tüketmektir.
• Şiddet içeren bir ilişkide hemen mesafe koymalısınız.

Almak İstediğinizi Önce Siz Verin 49

Sekans 4 50

Almak İstediğinizi Önce Siz Verin 50

Sevmekten Korkan Size 59

Sekans 5 60

Sevmekten Korkan Size 60

En Derin Sevgi, En Çok Acıyan Yerdedir 70

Sekans 6 71

En Derin Sevgi, En Çok Acıyan Yerdedir 71

Sekans 7 Gitmesine İzin Verebilen, Gerçekten Sevmiş Olandır 80
Gitmesine İzin Verebilen, Gerçekten Sevmiş Olandır 81

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, “gitme alıştırması” değil, “sıkı sıkıya tutunmayı bırakma” üzerine bir anlatıdır.

• Gitmesine izin vermek, o kişiye geri dönmeniz gerektiği anlamına gelmez.
• Tehlikeli bir ilişkiden ayrılmak, birini serbest bırakmak değil, kendini korumaktır.
• Karşınızdakinin seçimine saygı duymaktır; kendi seçiminizden vazgeçmek değildir.

Gözyaşı Dökülmemiş Keder Kaybolmaz 90
Sekans 8 91
Gözyaşı Dökülmemiş Keder Kaybolmaz 91
Bıraktığınız Anda Özgürleşirsiniz 100
Sekans 9 101
Bıraktığınız Anda Özgürleşirsiniz 101

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, karşınızdakini affetmeniz gerektiğini değil, kendi gönlünüzdeki yükü bırakmayı anlatır.

• Bırakmak, kendinizi zorlayarak affetmeniz gerektiği anlamına gelmez.
• Bırakmak, o kişiyi yeniden gönlünüze almak değildir.
• Güvenli mesafenizi korurken, yalnızca kendi içinizde gerçekleşen bir şeydir.

O Kişinin İyiliğini Dileyebiliyorsanız, 109
Zaten Özgürsünüz 109
Sekans 10 110
O Kişinin İyiliğini Dileyebiliyorsanız, Zaten Özgürsünüz 110
Su, Mücadele Etmeden Kayayı Deler 119
Sekans 11 120
Su, Mücadele Etmeden Kayayı Deler 120
O Kişinin de Kendine Göre Yaşadıkları Vardır 129
Sekans 12 130
O Kişinin de Kendine Göre Yaşadıkları Vardır 130

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, karşıdakinin davranışını “hoş görmek” değil, yargıyı bir an durdurup “bakış açısını genişletmek” için bir alıştırmadır.
• Anlamak, hoş görmek anlamına gelmez.
• Karşıdakinin yaşadıklarını bilmek, onun hatasını ortadan kaldırmaz.

• Şiddet ve istismarda öncelik anlamak değil, sınır koymaktır.

Başınızı Eğdiğinizde Daha Fazlasını Görürsünüz 140
Sekans 13 141
Başınızı Eğdiğinizde Daha Fazlasını Görürsünüz 141
Sekans 14 Açması İçin Acele Ettirilen Çiçek Daha Erken Açmaz 150
Açması İçin Acele Ettirilen Çiçek Daha Erken Açmaz 151
Tek Bir Söz de Bir İnsanı Hayata Döndürebilir 159
Sekans 15 160
Tek Bir Söz de Bir İnsanı Hayata Döndürebilir 160
Sahte Huzur Eninde Sonunda Yıkılır 168
Sekans 16 169
Sahte Huzur Eninde Sonunda Yıkılır 169

• [Bu sekansın rehberi] Bu sekans, “katlanmak sevgidir” yanılgısını yıkan bir anlatıdır.
• Yalnızca görünüşte korunan sahte huzur, aslında en tehlikelisidir.
• Rahatsızlığınızı dile getirmek kavga etmek değil, ilişkiyi korumaktır.
• Tekrarlanan şiddet ve istismar karşısında ayrılmak en cesur seçimdir.

Yalnız Gecelerde Böyle Hisseden Sadece Siz Değilsiniz 177
Sekans 17 178
Yalnız Gecelerde Böyle Hisseden Sadece Siz Değilsiniz 178
O İmrenme Duygusunun Size Söylediği 186
Sekans 18 187
O İmrenme Duygusunun Size Söylediği 187
“Hayır” Demenizde Bir Sakınca Yok 194
Sekans 19 195
“Hayır” Demenizde Bir Sakınca Yok 195
Yanındayken Sebepsizce Güç Bulduğunuz Kişi 202
Sekans 20 203
Yanındayken Sebepsizce Güç Bulduğunuz Kişi 203
Sekans 21 Bir Tek Siz Değiştiğinizde, Bir Dünya Değişir 210
Bir Tek Siz Değiştiğinizde, Bir Dünya Değişir 211

Ek

[Sonsöz] Sevgide Acemi Olmanızda Bir Sakınca Yok 218

[Okura Mektup] 221

Çeviri notu: Bu bölümdeki numaralar, özgün Korece baskıda Güney Kore için verilen kaynaklardır. Bu baskı hazırlanırken güncel geçerlilikleri doğrulanmamıştır. Güncel destek için yaşadığınız yerdeki resmî hizmetlere başvurun.

[Bilgilendirme]
Bu mektup, kendine zarar verme ve ruh sağlığı krizleriyle ilgili içerik barındırmaktadır.
Şu anda yardıma ihtiyacınız varsa:
Ruh Sağlığı Kriz Danışma Hattı 1577-0199
İntiharı Önleme Danışma Hattı 1393

Bu Kitabı Açmadan Önce

Muhtemelen sevgi yüzünden bu kitabı elinize aldınız.

Belki sevgi canınızı yaktığı için. Belki bir sevgi bittiği için. Belki de sevginin karşısında durmadan acemileşen kendinize kızdığınız için. Sebep ne olursa olsun, ilişki dediğimiz hayat alanının tam ortasında duruyorsunuz.

Bu kitap, tam da o alanın içinde okunmak için yazıldı. Ayrıca hazırlamanız gereken hiçbir şey yok. Bu tek cilt yeterli.

Serinin önceki kitaplarını okumamış olmanız hiç önemli değil. Bu kitap, en başından beri tek başına ayakta durmak üzere doğdu.

Yine de önceki iki cildi okumuş olanlara bir şey söylemek istiyorum. İlk kitaptaki katı terimlerle formülleri burada da görmeyeceksiniz.

Bu kitapta da onları kullanmamaya karar verdim.

İlişkilerde formülden önce içtenlik gelir. Render ya da veri günlüğü gibi sözler, sevgi karşısında acemi kalan kalbi bütünüyle anlatamaz. Bu yüzden burada aynı şeyi, her gün kullandığımız sözlerle anlatıyoruz.

Birinci ciltte dünyanın bizi yansıtan bir ayna olduğunu söyledim. Burada o ayna, bir insanın yüzüyle karşımıza çıkıyor. O kişinin sizi öfkelendirmesinde, üzmesinde, size dair bir hikâye var.

İlişkilerinizde aynı örüntülerin tekrarlandığını hissettiyseniz, insanlar değişse de durumun hep aynı kaldığını düşündüyseniz, birinci ciltte “yinelemeli veri günlüğü” dediğim şey tam olarak buydu. Burada onunla sadece şu soru üzerinden karşılaşıyoruz: “Neden hep aynı şeyler benim başıma geliyor?”

Gözyaşı dökülmemiş kederin kaybolmadığı düşüncesi, en derin sevginin en çok acıyan yerde bulunduğu düşüncesi.

1. ciltte bunlar “çözümlenmemiş hata günlüğü” ya da “acının potansiyel enerjisi” gibi adlar taşıyordu. Burada adlara gerek yok. Yalnızca canımız yanıyor. Ve başlangıç, o acıya bakmak.

Hiç sevmekten korktunuz mu? Yakınlaştıkça kaçmak istediğiniz oldu mu? 1. ciltte buna ‘korku frekansı’ ve ‘hayatta kalma OS’i’ demiştik. Burada yalnızca dürüstçe söylüyoruz. Korktuğumuzu. Sevilmeyi hak etmediğimizi hissettiğimizi. O duyguyu olduğu gibi görüyoruz.

Bırakmak dediğimiz, Re değerini düşürmek dediğimiz şey, burada bir insanın karşısında deneniyor. Gitmesine izin verebilen kişinin gerçekten sevmiş olması. Çiçeklerin acele ettirilince daha erken açmaması. Suyun mücadele etmeden kayayı delmesi. Hepsi aynı ilkenin farklı yüzleri.

1. ciltte ‘mutlak olumlamanın mühendisliği’ dediğimiz şey, burada tek bir cümleye dönüşüyor. “O kişinin de kendine göre yaşadıkları vardır.” Yargılamayı bırakmak, ilişkilerde böyle bir görünüm alıyor.

‘Dil, bilinçdışını programlar’ düşüncesi, ‘tek bir söz de bir insanı hayata döndürebilir’ oldu. Bir kişinin frekansı değiştiğinde bütün ilişkinin değiştiğini anlatan düşünce de kitabın sonunda ‘bir tek siz değiştiğinizde, bir dünya değişir’ olarak geri dönüyor.

Burada sözünü ettiklerimiz, hepsi değil. Bunların dışında da sayısız formül ve ilke, kendi adlarını silerek bu kitabın çeşitli yerlerine sessizce sinmiş durumda. Bunları bilmeniz gerekmiyor. Okudukça önce bedeniniz fark edecektir.

Okurken bir an “Ah, bu o zaman anlatılan şeymiş” diye düşündüğünüz olursa, üç kitabın dilinin siz denen tek bir bağlamda buluştuğu an işte o andır. Bu buluşmayı aceleye getirmeniz gerekmiyor. Kendiliğinden gelecektir.

Haydi, şimdi ilk sayfayı çevirelim.

Önsöz

Sevmeyi Hiç Öğrenmedik

Okulda matematik öğrendik. Tarih öğrendik. Elementlerin simgelerini ezberledik, dilbilgisi öğrendik. İş hayatına atılınca çalışmayı, parayı idare etmeyi, zamanı yönetmeyi öğrendik.

Ama bir insanı nasıl seveceğimizi kimse öğretmedi.

Nasıl tartışacağımızı, nasıl barışacağımızı, incitmeden içimizdekini nasıl söyleyeceğimizi. Seni seviyorum sözünün ardından neden öfkenin geldiğini.

En yakınımızdaki insanlara karşı neden daha da acemileştiğimizi. Birini uğurlamanın neden bu kadar zor olduğunu. Kimse anlatmadı. Kendiniz halledin, dediler. Biz de kendi başımıza çarpıştık. Kırılarak öğrendik.

Şu anda bir ilişki yüzünden zorlanıyorsanız, bunun nedeni yetersiz olmanız değil. Hiç öğrenmediğiniz için acemisiniz. Hepsi bu.

Bu kitap, işte o acemilikten yola çıkıyor.

Bu kitabın sözünü ettiği sevgi, özel bir duygu değil. Gökten inen bir lütuf da değil, doğuştan gelmesi gereken bir yetenek de. Sevgi bir beceridir. Daha doğrusu, alıştırmayla geliştirilebilecek bir beceri.

Yalnız, başlamadan önce açıklığa kavuşturmak istediğim bir şey var.

Bu kitapta sevgi, her şeye katlanmak demek değil. Koşulsuz sevgi ifadesinin kolayca yanlış anlaşılabileceğini biliyorum. Bu yüzden baştan kesin olarak söylemek istiyorum.

Koşulsuz sevgi, her davranışa izin vermek değildir. Sevgi, sınırları kaldırmak değil, sağlıklı sınırlar koymaktır. Bu kitaptaki sevgi, ‘katlanmak’tan çok ‘daha az incitmek’e yakındır.

Karşınızdaki için kendinizi yıkıma sürüklemek sevgi değildir. Kendinizi korurken karşınızdakine saygı duymak; o denge

noktasını aramak. Bu kitabın anlatmak istediği her şey bundan ibaret.

Bir şey daha var.

Bu kitabın sözünü ettiği sevgi, hiçbir koşulda tehlikeli bir ilişkide kalmanız gerektiği anlamına gelmez. Şiddetin olduğu, istismarın olduğu, insanlık onurunuzun tekrar tekrar çiğnendiği ilişkilerde sevgiden önce güvenlik gelir. Önce mesafe koymak gelir. Önce yardım istemek gelir. Dünyada sizin güvenliğinizden daha önemli bir ilişki yoktur. Umarım bu kitaptaki hiçbir cümle, böyle bir durumda susup katlanmanız gerektiği şeklinde okunmaz.

Binlerce yıldır insanlığın en derin bilgeliği aynı şeyi söylüyor.

Doğu'da da Batı'da da. Çölün ortasında da nehir kıyısındaki şehirlerde de. Diller, kültürler, çağlar farklı olduğu hâlde, şaşırtıcı biçimde aynı şeyi.

Düşmanınızı sevin. Yargılamayın. İlk eli siz uzatın. Kendinizi tanıyın. Alçakgönüllü olun. Kulak verin. Affedin. Sabredin. Birbirinize hizmet edin. Sıkı sıkıya tutunmayın. Dürüst olun. Gitmesine izin verebilen bir insan olun.

Bu ilkeler tek bir geleneğin malı değildir. İnsanlığın uzun deneme yanılmalar sonunda keşfettiği, ilişkilerin fiziği gibi bir şeydir. Güneşin doğup batmak için kimseden izin istememesi gibi, ilişkilerin ilkeleri de belirli bir bayrağa ihtiyaç duymaz.

Bu kitap, o ilkeleri bir araya getirdi.

Öğretinin kime ait olduğu önemli değil. Önemli olan, işe yarayıp yaramadığı. İnsanların ilişkiler içinde bizzat yaşadıktan, çarpıştıktan, kırıldıktan sonra keşfettikleri şeyler. Bu kitabın işi, onları bu çağın diliyle bugünün ilişkilerinde canlı ve işler hâle getirmek.

Bu, üçüncü kitap.

İlk kitapta bilincin gerçekliği oluşturduğu yapıyı anlattık. Farkına varmadan taşıdığımız düşüncelerin ve duyguların önümüzdeki gerçekliği nasıl etkilediğini, bunun işleyişini ortaya koymaya çalıştık.

İkinci kitapta, bu ilkeyi kendimize nasıl uygulayabileceğimize rehberlik ettik. Yaralarımızı kucaklamayı, duygulara izin vermeyi, durmanın sorun olmadığını öğrenmeyi. Bu, insanın kendisiyle barışma yolculuğuydu.

Bu kitap, o hikâyenin devamı.

Kendini bir ölçüde kucaklamış birinin, yeniden insanların arasına yürümesinin hikâyesi. İlk kitap bir plan, ikinci kitap kendi evinizi inşa etmenin yoluysa, bu kitap o evde insanlarla birlikte yaşamanın yolu.

Elbette bu kitabı ilk kez eline alan okurlar da olacaktır. Önceki iki cildi okumamış olmanız hiç sorun değil. Bu kitap kendi içinde tamamlanmış bir hikâye. İlişkileriniz hakkında düşündüğünüz sorular varsa, buradan başlamanız yeterli.

Bu kitap, insanın kendisiyle ilişkisinden yola çıkıyor.

Dünyadaki en eski ilişkiniz, başka biriyle değil, kendinizle olan ilişkinizdir. Kendinize nasıl davrandığınız, diğer bütün ilişkilerinizin zeminini oluşturur. Buradan başlıyoruz.

Sonra, yakınınızdaki insanların hikâyesine geçiyoruz. Sevgililer, aile üyeleri, dostlar, iş arkadaşları. Sevdiğiniz ama sizi zorlayan insanlar. Sevdiğiniz ama gitmiş olanlar. Sevmek istediğiniz hâlde sevemediğiniz insanlar. Ve en zor kişiye, sizi en çok zorlayan kişiye kadar uzanıyoruz.

Son olarak, siz tek bir kişi olarak değiştiğinizde çevrenizin nasıl değiştiğini anlatıyoruz. Büyük laflar değil bunlar.

Bu sabah sofrada, bu öğleden sonra toplantı odasında, bu gece uyumadan önce; küçücük bir değişimin nerelere kadar ulaşabileceğini anlatıyoruz.

Bu kitapta hemen uygulayabileceğiniz şeyler var. Her bölümün sonuna, bugün deneyebileceğiniz tek bir şey koydum. Büyük bir şey değil. Üç dakika yeterli. Yapmasanız da olur. Uygulama bir not değildir. İstediğiniz zaman dönüp yeniden deneyebilirsiniz.

Bu kitap sizi değiştirmeye çalışmıyor.

Yalnızca birlikte bir göz atalım, diyor. İlişkilerinizde, belki henüz göremediğiniz şeylere. Görünce seçenekler doğar. Seçenekler doğunca özgürlük doğar.

Acemilik suç değildir. Öğrenemediğiniz şeyler için kendinizi suçlamanıza da gerek yok.
Şimdiden başlayarak birlikte öğrenebiliriz.

Sevmeyi; yeniden, en başından.

1

Sekans

{En Uzun Süredir Birlikte Olduğunuz Kişi}

Sekans 1

En Uzun Süredir Birlikte Olduğunuz Kişi

Sabah gözlerinizi açtığınızda, dünyanın seslerinden önce duyduğunuz bir ses vardır.

Bugün de bir yığın iş var. Dün neden öyle yaptım? Yine geç kaldım. Of, bir de şu işi hâlâ yapmadım. Daha yorganı üzerinizden atmadan, konuşma çoktan başlamıştır.

Bu konuşmada karşınızdaki kişi, yanınızda yatan insan değildir. Telefon ekranındaki biri de değildir. Kendinizsiniz.

Dünyada en uzun süre birlikte olduğunuz kişi. Bir günde en çok söz söylediğiniz kişi. Doğduğunuz andan son nefesinize kadar sizi bir kez bile terk etmeyen kişi. Herhangi bir sevgiliden daha uzun süre yanınızda olan, herhangi bir anne babadan daha yakın, herhangi bir dosttan daha çok konuştuğunuz kişi.

O kişiyle ilişkiniz, bütün ilişkilerinizin başlangıç noktasıdır.

Ama burada tuhaf bir şey var. Başkalarıyla ilişkilerimizi sürekli düşünüp dururken, kendimizle ilişkimizi neredeyse hiç gözetmeyiz. Bu ilişkinin ne durumda olduğunu hiç sordunuz mu? Bu ilişkinin içinde mutlu musunuz?

Bir an hayal edelim.

En yakın arkadaşınız bir hata yaptı. Önemli bir ortamda konuşurken kekeledi, bir buluşmayı unuttu ya da büyük olmayan ama utanç veren bir hata yaptı. Morali iyice bozulmuş hâlde sizi aradı. Ona ne dersiniz?

Muhtemelen şöyle bir şey söylersiniz.

Olur böyle şeyler. Herkes hata yapar. Tek bir hata, nasıl biri olduğunu değiştirmez. Bir dahaki sefere daha iyi yaparsın.

Sıcak sözler bunlar. İçtenler. Peki aynı hatayı siz yaptığınızda, kendinize ne söylersiniz?

Ben zaten hep böyleyim. Sürekli böyle olmaktan bıktım. Demek ki benden gerçekten bir şey olmaz. Neden bir tek ben böyleyim?

Olay aynı. Hatanın büyüklüğü aynı. Arkadaşınıza bunun doğal olduğunu söylerken, kendinize suçlu hükmünü verirsiniz.

Çoğu insan bu farkın bilincinde değildir. Öyle uzun zamandır vardır ki, var olduğunu bile bilmez. Balık suyu bilmediği gibi, biz de kendimize söylediğimiz sözlerin sıcaklığını bilmeyiz.

Kendini suçlamak eski bir alışkanlıktır. Belki de sahip olduğunuz en eski alışkanlık.

Üstelik çoğu insan bunun gerekli olduğuna inanır. Kendimi kamçılamazsam tembelleşirim, der. Daha iyi biri olmak için kendime acımasızca yüklenmem gerektiğini düşünür. Büyümek için katı olmak gerektiğine, kendini küçümsemenin kendini korumanın yolu olduğuna inanır.

Bunun yanlış bir inanç olma ihtimali yüksektir.

Kamçılanmanın motive ettiği süre çok kısadır. Kısacık parlayan bir mevsim gibidir. Başta insanı birden uyandırıyor gibi görünür, ama uzun sürerse güçsüzlüğe dönüşür. Kendinizi yontup, yontup, bir daha yonttuktan sonra geriye kalan gelişim değildir. Nasıl olsa ben yapamayacağım. Kendini suçlamanın son durağı, bu tek cümledir.

Güçsüzlük, tembellik olmayabilir. Çoğu zaman, kendini çok uzun süre aşındırmış birinin yorgunluğudur.

İşte burada anlatının yönü ilişkilere dönüyor. Kendini suçlamak, yalnızca insanın kendi sorunu olarak kalmaz. İlişkilere yayılır.

Birini düşünelim. Çocukluğundan beri kendine karşı katı olan biri. Kusursuz olmazsa takdir edilmeyeceğine inanmış biri. Bu kişi biriyle tanışır. Başta her şey güzeldir. Ama zamanla tuhaf bir şey

olur. Karşısındaki ne kadar şefkatli davranırsa davransın, kaygılanır. Bu kişinin ne zaman gideceğinin belli olmadığı düşüncesi aklından çıkmaz. Ses tonundaki küçücük bir değişiklik, bütün gün içini kemirir. Karşısındaki biraz meşgul olsa, demek ki benimle ilgilenmiyor, diye içinden hükmünü verir.

Sorun karşısındaki kişi midir? Hayır. İçindeki eski 'Ben sevilmeyi hak etmiyorum' sesi, bütün işaretleri o yönde tercüme etmektedir.

Kendini çok suçlayan biri, başkalarının en küçük eleştirisiyle bile aşırı derecede sarsılır.

Çünkü kendini zaten aşındırmıştır. Karşındakinin sözü küçücük bir çakıl taşı olsa bile, önceden oyulmuş bir zemine düştüğünde büyük bir çatlak açar. Bir iş arkadaşının geçerken söylediği tek bir söz, bütün gün içini kemirir. Sevgilisinin yüz ifadesindeki küçük bir değişiklik, bütün kalbini sarsar. Bir başkasının fazla düşünmeden attığı çakıl taşı, insanın içinde koca bir kayaya dönüşüp düşer.

Tersi de olur. Başkalarının içten övgülerini kabul edemez. Biri ona iyi iş çıkardığını söylese bile içinden şöyle düşünür: Bu kişi beni iyi tanımadığı için böyle söylüyor. Gerçekten nasıl biri olduğumu bilse böyle söyleyemezdi.

Övgünün içeri gireceği kapı çoktan kapanmıştır.

Bir şey daha vardır. Haksız muamele görse bile, 'Bunu hak edecek bir şey yapmışımdır' diyerek geçiştirir. Saygı görmesi gereken yerde saygı isteyemez. Bu alçakgönüllülük değildir. Kendini suçlamanın ürettiği bir yanılgıdır.

Birinin iyi niyetinden kuşkulanır, eleştiriyi büyüterek içine alır, yakınlaşmaya çalışan kişinin karşısında önce kendisi kapıyı kapatır ve haksızlık karşısında kendini suçlar. İlişkinin ilk filtresi çoktan kırılmıştır. Ve o filtreyi kıran karşısındaki değildir. Kendisidir.

Burada bir an duralım.

“Ben yeterliyim” diye bir söz vardır. Güzel bir söz. Ama bu sözü ikiyüzlü bulan insanlar da vardır. Ne kadar duysalar da kendilerinden söz edilmiyormuş gibi hissedenler. Zihinleriyle anladıkları hâlde kalpleriyle reddedenler.

O duyguyu çok iyi anlıyorum.

“Ben yeterliyim”, öylece kabul etmeniz gereken bir büyülü söz değildir. Kendi yetersizliğiniz diye adlandırdığınız şeyin gerçekte ne olduğuna bir kez daha bakmaktır.

Kendimize yakıştırdığımız ‘yetersizliklerin’ önemli bir kısmı, aslında bize ait değildi. Anne babamızın beklentileriydi. Öğretmenimizin beklentileriydi. Toplumun beklentileriydi. Birinin koyduğu ölçütleri, bir zamandan sonra kendi ölçütlerimiz sanarak yanımızda taşımaya başlamıştık. Başkasının cetveliyle kendi boyumuzu ölçüyor, neden eksik kalıyorum, diye iç çekiyorduk.

Peki ya o cetvel zaten bize ait değilse?

Başlangıç, cetveli elinizden bırakmaktır.

Büyük bir şey yapmanız gerekmiyor. Aynanın karşısına geçip yüz kez “Ben yeterliyim” diye haykırmanız gerekmiyor. Bugün, hemen şimdi kendinizi sevmek zorunda değilsiniz.

Onun yerine, tek bir şey deneyelim.

Bugün, kendinize söylediklerinizin tonunu yalnızca bir kez fark edin. Bir hata yaptığınızda, bir şey istediğiniz gibi gitmediğinde, kendinizi başkalarıyla karşılaştırırken bulduğunuzda. O anda içinizden nasıl bir ses yükseliyor?

O sesi değiştirmeye çabalamanız gerekmiyor. Düzeltmeye çalışmanız gerekmiyor. Fark etmeniz yeterli. On yıllardır bilinçdışı biçimde akıp giden bir şeyin üzerine ilk kez ışık yandığı o an, yalnızca o an bile bir şeyleri değiştirmeye başlar.

Nedeni basit. Fark ettiğiniz anda o şey artık ‘ben’ değil, ‘benim yaptığım bir şey’ olur. Kendinizle alışkanlığınız arasında küçücük

bir aralık açılır. O aralık, seçim alanıdır. Bundan sonra ne yapacağınıza o zaman karar verseniz de geç kalmış olmazsınız.

Buradan bir adım daha ilerleyelim.

Kendini çok suçlayan insanların ilişkilerinde tekrarlanan örüntüler vardır. Az önce kısaca değindik; şimdi bir kez daha, ağır ağır bakalım. Çünkü bu, kitabın tamamından geçen bir ipucudur.

Kendimi "yetersiz" diye tanımladığımda, dünya da bana öyle davranıyormuş gibi görünmeye başlar. Biri iyi niyet gösterse, benden bir şey istiyor olmalı, diye yorumlarım. Övgü duysam da içimden kuşku duyarım. Haksız muameleyi sessizce yutarım.

Yakınlaşmaya çalışan birinin karşısında, önce ben bir adım geri çekilirim.

Buna karşılık, kendine olduğu gibi saygı duyan kişi farklıdır. Birinin övgüsünü doğal biçimde kabul eder. Haksız bir durumda, sessiz ama net bir sınır çizer. Yeni birine yüreğini açabilecek ferahlığı vardır. Karşısındakine güvenir, kendine de güvenir.

Bu fark, yalnızca kişilik farkı olmayabilir.

Doğu'da da Batı'da da eski bilgelikler hep bir ağızdan aynı şeyi söyledi: Kendini tanı. Bu söz, bir felsefe sınavının cevabı değildi. İlişkiler içinde yaşayan insanlar için uygulanabilir bir rehberdi. Kendimi tanımazsam, yalnızca karşımdakini suçlamaya yönelirim. Kendimi tanırsam, kendi tepkilerim konusunda seçeneklerim olur. Nelere tepki verdiğimi, hangi sözlerle yıkıldığımı, hangi anlarda kapıyı kapattığımı bilmek. Bütün ilişkilerin ilk başlangıç noktası budur.

Kendime davranma biçimim, görünmez bir çerçeve olup bütün ilişkilerime sinmiştir. İçimdeki kendimle konuşma biçimi, dışarıdaki ilişkilerin 'varsayılan ayarı' olur. O ayar 'Ben yetersizim' olarak yapılmışsa, dünya ne kadar farklı bir şey söylerse söylesin, önce o ayar devreye girer. Bir ilişkide içimde ne taşıdığım, o ilişkinin yönünü belirler.

Bir ilişkinin niteliğini yalnızca karşıdaki kişi belirlemiyor olabilir.

Kendimi nasıl tanımladığımla, yarısı zaten belirlenir.

Bu yüzden bu kitap buradan başlıyor. Başkalarıyla ilişkinize bakmadan önce, en uzun süredir birlikte olduğunuz kişiyle ilişkinizden.

Sizin, kendinizle ilişkiniz.
Bu ilişki değiştiğinde, diğerleri de değişir.

Öyleyse bir şeye daha birlikte bakalım.

Kendime davranma biçimim ilişkilerimin varsayılan ayarı oluyorsa, o ayar nereden geldi?

Çoğu, çok küçük yaşlarda oluştu. Birinin yüz ifadesinden okuduk. Birinin iç çekişinden öğrendik. İyi yaptığında gördüğü ilgiyle yapamadığında karşılaştığı sessizliğin arasında, çocuk kendi sonucuna vardı: Sevilmek için iyi yapmalıyım. Hata yaparsam terk edilirim. Ben olduğum hâlimle yeterli değilim.

Bu bilinçli bir yargı değildi. Hayatta kalmak için öğrenmeydi. Küçük bir çocuk için ona bakan kişinin sevgisi hava gibidir. O havanın kesilmesinden korktuğu için çocuk içgüdüsel olarak kurallar oluşturur. Sevilmek için nasıl davranması gerektiğine dair kurallar.

Sorun şu: Bu kurallar yetişkin olduktan sonra da işlemeye devam eder.

Otuzunu, kırkını geçse bile, insanın derinlerinde hâlâ aynı kurallar çalışır. Takdir edilmek için iyi yapmalıyım. Kusursuz değilsem sevilmem. Zayıf yanımı gösterirsem giderler. Beş yaşındaki sonucuyla, otuz beş yaşındaki ilişkilerini yönetmektedir.

İş yerinde yöneticinin fazla düşünmeden söylediği bir söz yüzünden bütün gün kalbinin çarpması. Sevgilisi yalnızca mesaja geç cevap vermişken, benimle ilgilenmiyor galiba, sonucuna varması. Arkadaşının övgüsü karşısında minnetten çok rahatsızlık

hissetmesi. Bu tepkilerin köküne doğru giderseniz, neredeyse her zaman çok eskiden oluşmuş o kurala rastlarsınız.

Sorun karşımdaki kişi değildi. İçimdeki eski kural, bugünkü ilişkimi çok eski bir dilbilgisiyle tercüme ediyordu.

Yalnızca bunu fark etmekle bile, işin yarısı değişir. Kuralı hemen değiştirmeniz gerekmiyor. Onun var olduğunu bilmek, ‘şimdinin gerçeği’ değil, ‘geçmişte varılmış bir sonuç’ olduğunu bilmek. Yalnızca bu bile kuralın gücünü azaltmaya başlar.

Ama burada bilmeniz gereken bir şey daha var. Kural ne kadar eskiyse, onu fark etmek o kadar zordur.

On yıllardır işleyen bir şeyin ataleti o kadar büyüktür. Öyle uzun zamandır vardır ki, kural olduğunu bile bilmeyip kendimiz sandığımız şeyler olur. Bu yüzden en eski örüntüyü değiştirmek en zorudur. Ama çelişkili biçimde, eski olan değiştiğinde etkisi de en büyük olur. Yüzeydeki bir alışkanlığı düzeltmekle kökteki bir kuralın sarsılması, bambaşka boyutlarda değişimlerdir. Kök hareket edince bütün dallar değişir.

İç dünyanızı bir ev olarak düşünün.

Her gün o evde yaşarsınız. Sabah uyandığınızda ilk gördüğünüz o evin manzarası, gece uyumadan önce son duyduğunuz o evin sesidir. Kiminle karşılaşırsanız karşılaşın, nasıl bir konuşma yaparsanız yapın, sonunda döndüğünüz yer bu evdir. O evin sıcaklığı, gününüzü belirler.

Ama bazı insanların evine girince, durmaksızın söylenen bir ses duyulur. Neden ancak bu kadarını yapabiliyorsun? Başkaları her şeyi iyi yapıyor. Yine hata yaptın, değil mi? Duvarlarda geçmiş başarısızlıkların listesi yazılıdır, aynalar yalnızca kusurları gösterir. Gününe bu evde başlayan biri, daha dışarı çıkmadan yorulmuştur. Dışarıdan biri kapıyı çalsa bile açmaz. Açsa da iyi bir şey olmayacağını zaten bildiğini sandığı için.

Buna karşılık, bazı insanların evi sessiz ama sıcaktır. İyi de yapsanız kötü de yapsanız, içeri girince dinlenebileceğiniz bir yerdir. Yeterli olmasanız da sorun olmayan bir yer.

Bu evde yaşayan kişi, dışarıdan biri yaklaşsa da ferahlığını korur. Çünkü gönlünde yer vardır.

İlişki dediğimiz şey, sonuçta bir başkasını kendi evimize davet etmektir.

İçi huzurlu olan biri, karşındakine de huzurlu bir alan sunabilir. İçi savaş alanı olan biri ise, ne kadar iyi bir insan gelirse gelsin, onu bir savaş alanına davet etmiş olur. Karşısındakinin yorulması doğaldır. Ve o kişi gittiğinde, yine benden bir şey olmaz, diyerek kendini yeniden aşındırır.

Bu döngü tekrarlanır. İlişki ne zaman zorlaşsa, karşımızdakini değiştirmeye ya da daha iyi birini bulmaya çalışırız. Bu kişi olmasa her şey yolunda olurdu, diye düşünürüz. Bu yüzden ilişkimizi değiştiririz. Ama yeni ilişkide de benzer şeyler olur. Yerler ve yüzler değişmiştir, örüntü aynıdır.

Çünkü aynı kalan, arka plan değil, dünyaya bakan bendim.

İlişkinin değişmemesinin nedeni karşımdaki kişi değil, onu davet ettiğim alanın durumuydu.

Ev değişmezse, kim gelirse gelsin aynı şey olur. Önce eve özen göstermek gerekir.

Eve özen göstermek, büyük bir tadilat yapmanız gerektiği anlamına gelmez.

Bu sabah kendinize söylediğiniz ilk sözü hatırlayın. Yalnızca o sözün nasıl bir tonda olduğunu fark edin. Bölümün ilk yarısında anlattığımız gibi.

Mümkünse, bir şey daha deneyelim.

Bugün kendinize söylediklerinizi, en değer verdiğiniz insana da aynen söyleyip söyleyemeyeceğinizi sorun.

Diyelim ki bugün bir hata yaptınız ve içinizden şöyle dediniz: Ben hep böyleyim. Bu sözü en değer verdiğiniz insana söyleyebilir misiniz? O kişi aynı hatayı yapsa, gerçekten sen hep böylesin, der misiniz?

Muhtemelen demezsiniz.

Öyleyse neden kendinize böyle söylüyorsunuz?

Bu tek soru, eski alışkanlıkta küçük bir çatlak açar. Çatlak, ışığın girdiği yerdir.

Bir yanlış anlamayı gidermek istiyorum.

Kendine saygı duymak, kendine yüksek puan vermek demek değildir. Ben muhteşemim, ben en iyisiyim demek değildir. Kendine saygı duymak, kendine adil davranmaktır. Başkalarına gösterdiğin kadar anlayışı kendine de göstermektir.

Arkadaşımıza hata yapmasının sorun olmadığını söylerken, kendimize hata yapma izni vermeyiz. Başkasının zamana ihtiyacı olduğunu anlarken, kendimizden hemen sonuç bekleriz. Başkalarının zayıflığını insani kabul ederken, kendi zayıflığımızı kusur diye tanımlarız.

Bu adaletsizliğe ‘öz disiplin’ ya da ‘yüksek standartlar’ deriz. Oysa bu, disiplin değil, daha çok istismara benzer. Birisi sizin değer verdiğiniz bir insana böyle davransa, sessiz kalır mısınız?

Kendine adil davranmak. Öz saygının başlangıcı budur.

Ve bu saygı, ilişkinin toprağı olur. Kendine adil davranan biri, karşısındakinden de adalet bekleyebilir. Bekleyebilmek, haksız olana haksız diyebilmektir. Ancak sevilmeyi hak ettiğini hisseden biri sevgiyi bütünüyle alabilir. Ancak kendini kandırmayan biri, ilişkide de dürüst olabilir.

Bunun tersi de geçerlidir. Kendine karşı dürüst olamayan biri, ilişkide de maske takar. Karşısındakinin istediği kişiyi oynar, çatışmadan korktuğu için susar, gerçek duygularını saklar ve

iyiymiş gibi davranır. Başta bu, ilişkiyi koruyormuş gibi görünür. Ama maskenin altındaki yüz giderek yorulur. Bir gün o yorgunluk birden patlar ya da ilişki sessizce soğuyuverir. Çünkü insanın kendini kandırdığı sevgi, sonunda karşısındakini de kandırmasıdır.

Bütün ilişkilerin kökü, sonunda buraya döner. İnsanın kendisiyle ilişkisine. Bu ilişkide dürüst olan, diğer ilişkilerde de dürüst olabilir.

Dolayısıyla bu kitapta bundan sonra anlatacağımız bütün ilişki ilkeleri, bu tek şeyin üzerine kurulur. Kendime söylediklerim değişirse, dünyaya baktığım gözler değişir. Dünyaya baktığım gözler değişirse, dünyanın bana davranma biçimi de değişir. Bu sihir değildir. Gözlüğünüz değişince manzaranın değişmesi gibidir. Değişen manzaranın kendisi değil, sizin görebildiğiniz şeylerdir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Yatmadan önce, bugün kendinize söylediğiniz sözlerden birini hatırlayın. Herhangi biri yeter. Hata yaptığınızda içinizden söylediğiniz bir söz, aynaya bakarken söylediğiniz bir söz ya da bir şeyi karşılaştırırken söylediğiniz bir söz olabilir.

Sonra o sözü, en değer verdiğiniz insana da söyleyip söyleyemeyeceğinizi sorun. Söyleyebiliyorsanız, o sözde bir sakınca yoktur. Söyleyemiyorsanız, o söz kendinize de söylememeniz gereken bir sözdü.

Değiştirmeniz gerekmiyor. Bugün yalnızca fark etmeniz yeterli. Bu kadarı yeterli. Bugün yapamazsanız da sorun değil. Uygulama bir not değildir. Bir dahaki sefere yeniden yapabilirsiniz.

*

Bu yazıyı buraya kadar okumuş olmanız, bir şeye çoktan özen göstermeye başladığınız anlamına gelir.

Dünyadaki en eski ilişki: benim kendimle ilişkim. Bu ilişkiye ilk kez ilgi göstermek. Bu kitabın ilk adımı budur. Belki de bütün ilişkilerinizin değişmesine giden ilk adım.

Acele etmeniz gerekmiyor. Her şeyi birden değiştirmeye çalışmanız gerekmiyor. Kusursuz yapmaya çalışmanız gerekmiyor. Çünkü kusursuz olmanız gerektiği düşüncesinin kendisi bile, çok eskiden oluşmuş o kuralın sesi olabilir.

Bugün yalnızca, en uzun süredir birlikte olduğunuz kişiye biraz daha şefkatli bir bakış yöneltin. Bu yeterli.

Geri kalan yolu, yavaş yavaş birlikte yürüyelim.

2

Sekans

{O Kişi Size Kendinizi Göstermek İçin Geldi}

Sekans 2

O Kişi Size Kendinizi Göstermek İçin Geldi

Sizi özellikle zorlayan biri vardır.

Başka birinin söylediğinde geçiştirebileceğiniz bir söz, o söylediğinde özellikle batar. Aklınızla bilirsiniz: Önemli bir şey değildir. Ama bedeniniz önce tepki verir. Boynunuz kasılır, göğsünüz sıkışır ya da birden hiçbir şey söylemek istemezsiniz. Aldığınız nefesin kısaldığını hissedersiniz.

Bu, o kişinin konuşma biçimi olabilir. Kendinden emin tavrı sizi rahatsız ediyor olabilir. Başkalarının sözünü rahatça kesme alışkanlığına dayanamıyor olabilirsiniz.

Bazen de tam olarak ne olduğunu söylemek zordur; yalnızca onunla aynı ortamda olmak içinizi ağırlaştırır. Nedenini açıklamak güçtür. Ama bedeniniz açıkça bilir: Bu kişi sizi rahatsız ediyor.

Sizin de böyle bir tanıdığınız vardır.

Bir iş arkadaşınız, eski bir tanıdığınız ya da aileden biri olabilir. Ya da ilişkiniz çoktan bitmiş olsa bile ara sıra aklınıza geldiğinde içinizde bir yerde hâlâ hoşnutsuzluk uyandıran biri olabilir.

Neden özellikle o kişi? Dünyada onca insan varken, neden özellikle o böyle bir tepki uyandırıyor?

Bu sorunun cevabını aramadan önce bir şeyi gözlemleyelim. Aynı kişiyle karşılaşsalar da herkes farklı tepki verir.

Birini düşünelim. Çok konuşan, kendinden söz etmeyi seven, sohbetin merkezinde olmak isteyen biri. Bazı insanlar onunla karşılaşınca enerjik olduğunu düşünür. Ne eğlenceli biri, der. Bazıları da ilgilenmeden geçer. Böyle insanlar da var, deyip üzerinde durmaz.

Ama özellikle bir kişi, o ortamda boğuluyormuş gibi hisseder.

Neden ben böyle olamıyorum? Neden bir tek o bu kadar rahat? Neden ben hep arkada kalıyorum? Yüzü gülüyordur, ama içinde sıcak bir şey kabarıp yükselir.

Karşıdaki kişi aynıdır, ama tepkiler böylesine farklıdır.

Bu ne anlama gelir? Tepkiler arasında böylesine büyük farklar varsa, tepkiyi belirleyen karşıdaki kişi olmayabilir. Karşımızdaki tek bir kişi olduğu hâlde herkes farklı tepki veriyorsa, o tepkinin anahtarı kendi içimdedir.

Bizi özellikle zorlayan kişi, içimizde henüz görmediğimiz bir yere dokunan kişidir.

Bu Sekansın özü budur. İlk duyduğunuzda kabul etmek zor olabilir. Zorlanmamın nedeni karşımdakinde değil de içimde mi? Bu, suçun bende olduğu anlamına gelmez mi?

Hayır. Bu bir suç değil. Bir an için açık kalalım ve birlikte bakalım.

İnsanın içinde kabul etmek istemediği yanlar vardır. Bazı duygular, istekler, hâller. Onları bilincimizin arkasına iteriz. Yokmuş gibi yaparız. Ben öyle biri olamam, diye düşünürüz. Yaşarken bunu doğal olarak yapmışızdır. Hayatta kalmak, kabul görmek, ilişkilerimizi korumak için.

Ama içeri ittiğimiz şey kaybolmaz. Bastırdığımız şey, bastırdığımız yerde durmaya devam eder. Ve biri o yere dokunduğunda, yeniden yükselir.

Peki bu, somut olarak nasıl görünür?

İki biçimi vardır.

Birincisi, kendime yasakladığım bir şeyi başkasının özgürce yapmasıdır.

Başkalarının önünde kendini hiç çekinmeden ortaya koyan biri vardır. Bu kişinin neden özellikle rahatsız edici olduğuna çok dikkatle bakarsanız, şöyle bir şey bulabilirsiniz: Ben de takdir edilmek istemiştim. Ben de fark edilmek istemiştim. Ama buna

izin verilmedi. Alçakgönüllü olmam gerektiğini öğrendim. Öne çıkmamam gerektiğini öğrendim. Bu yüzden o isteği içimde derinlere bastırdım; ama biri şimdi bunu gayet doğal biçimde yapıyor. Benim kendime yasakladığım şeyi, o insan kolayca yapabiliyor.

Bu rahatsızlık, karşıdaki kişiye yönelik bir yargı gibi görünür. Oysa aslında içimde izin verilmemiş bir şey yankılanmaktadır.

Öfkesini bastırarak yaşamış biri, kolayca öfkelenen insanlara katlanmakta zorlanır. Kendi ihtiyaçlarını hep geri plana atmış biri, ihtiyaçlarını çekinmeden dile getiren birini bencil bulur.

Duygularını göstermenin zayıflık olduğunu öğrenmiş biri, kolayca ağlayan birinin yanında rahatsız olur.

Bir düşünün. Sizi özellikle rahatsız eden o insanın özelliğini, siz de özgürce gösterebilseydiniz nasıl olurdu? Onun gibi kendinizden emin biçimde görüşünüzü söyleyebilseydiniz. Onun gibi çekinmeden duygularınızı ifade edebilseydiniz. Onun gibi başkalarının ne diyeceğini düşünmeden kendi yolunuzdan gidebilseydiniz.

Bu hayal rahatsız edici olabilir. Ama o rahatsızlığın kendisi, çoktan size bir şey söylüyordur.

İkincisi, kendi içimde olduğu hâlde görmek istemediğim bir yanı karşımdakinde görmemdir.

Bazen insanlara ilgisiz davrandığımı belli belirsiz bilip kabul etmek istemediğimde, başkasının ilgisizliği gözüme özellikle batar. Bazen bencil olduğumu hissedip bununla yüzleşmek istemediğimde, başkasının bencilliği özellikle büyük görünür. İçimde olanı karşımdakinde keşfedersem, iki kat rahatsız olurum. Bu, aynada kendi görüntümü görüp aynayı suçlamaya benzer.

Her iki durumda da, karşımdakinin gösterdiği şey benim hakkımda bilgidir.

Burada bir an duralım.

Bu anlatının ‘Her şey benim suçum’ anlamına gelmediğini bir kez daha açıkça söylemek istiyorum.

Gerçekten kötü insanlar vardır. Rahatsız olmakta haklı olduğunuz durumlar vardır. Karşınızdakinin hatası, karşınızdakinin hatasıdır. Bu değişmez.

Burada söylediğimiz şey, her durumda geçerli bir formül değil. Özellikle güçlü tepkilerin sıcaklığıyla ilgili. Neden özellikle o kişiye, neden özellikle o ölçüde tepki veriyorum? Tepkinizin büyüklüğü duruma göre aşırı geliyorsa, o aşırı kısmın nereden geldiğini konuşuyoruz.

“Neden bir tek bana böyle davranıyor?”

İlişkilerde insanın kendini en haksızlığa uğramış hissettiği duygulardan biridir bu. Başkalarına iyi davranırken neden bir tek bana böyle davranıyor? Durum aynı olduğu hâlde neden yalnızca ben inciniyorum? Neden özellikle ben bu kadar zorlanıyorum?

Bu duyguyu çok iyi anlıyorum. Haksızlığa uğramış hissetmeniz doğal.

Ama birlikte bir kez daha bakalım. İki ihtimal var.

Birincisi, karşıdaki kişinin gerçekten yalnızca size farklı davranmasıdır. Bu, onun sorunudur.

Çözüm sınır çizmek, mesafe koymak ya da ayrılmak olabilir.

İkincisi ise, durum aynı olduğu hâlde özellikle benim çok güçlü tepki verdiğim durumlardır. Çocukluğunda görmezden gelinmiş biri, yetişkin olduğunda da birinin ilgisiz tavrıyla derinden sarsılır. Sevgilisi yalnızca mesaja geç cevap vermiştir, ama ben önemli değilim demek, diye yüreği çöker. Bir iş arkadaşı toplantıda görüşünün üzerinden geçmiştir, ama burada da görünmezim demek, diye bütün günü kararır. O tepkinin büyüklüğü, şimdiki duruma göre çok fazladır. Çünkü tepki veren bugünkü ben değil, geçmişteki bendir.

Karşıdaki yalnızca küçük bir çakıl taşı atmıştır, ama içimde bir heyelan kopar.

Bu farkı hissediyorsanız, bu, karşıdakinden ziyade içinizde gömdüğünüz bir şeyin hareket ettiğinin işaretidir. Bunu bilmekle bilmemek arasında, ilişkinin yönünü değiştirecek kadar fark vardır. Bilmezseniz, öfke sonsuza kadar karşıdakine yönelir. Bilirseniz, o öfkenin altında gömülü duran gerçek acınıza özen gösterme fırsatı doğar.

Dolayısıyla bu, kendi suçunuzu aramanız gerektiğini söyleyen bir anlatı değil. Tepkinizde taşıdığınız, kendiniz hakkındaki bilgiyi okumanızı söylüyor. Karşınızdakinin davranışının sorumluluğu ona aittir. Kendi tepkinizdeki bilgiyi okumak ise, kendiniz için yaptığınız bir şeydir.

Karşımdakini düşman olarak görürsem, bütün davranışlarını düşmanlık diye okurum.

Karşımdakini bir tehdit olarak hissedersem, en küçük sözünü bile saldırı diye yorumlarım. Aynı kişi, hangi gözle baktığıma bağlı olarak bambaşka biri olur. Dünya, içimi yansıtan bir aynadır.

Bunu bilmek, ilişkilerde çaresizlik hissini azaltır. Karşımdakini değiştiremem, ama neye tepki verdiğimi bilebilirim. Ve o bilgi, aynı durumda başka seçeneklere kapı açar.

Öyleyse bir şeye daha birlikte bakalım.

Pek çok insanın yaşadığı ama pek dile getirmediği bir şey vardır.

Aynı tip insanlar tekrar tekrar karşınıza çıkar.

İlk iş yerinde tanıştığınız biri vardı. Sözünüzü keser, başarıyı kendine mal eder, sizi ince ince küçümserdi. Sonunda dayanamadınız, başka bir yere geçtiniz. Ama yeni yerde de biraz farklı biçimde benzer biri ortaya çıktı. Bu kez bir iş arkadaşıydı. Yumuşak konuşan ama sonunda her şeyi kendi istediği gibi yapan biri. Yine yer değiştirdiniz. Üçüncü yerde de benzer bir insanla

karşılaşınca şöyle düşündünüz: Dünyada neden böyle bu kadar çok insan var?

Sevgililik ilişkilerinde de aynıdır. İlk sevgiliniz duygularını ifade etmeyen biriydi.

Ne kadar bunaltıcıydı. Bu yüzden ayrıldınız. İkinci sevgiliniz farklıydı. En azından başta. Ama zaman geçtikçe, aynı noktada aynı hayal kırıklığını hissettiniz. Bu kişi de beni anlamıyor demek. Yüz farklıdır, yalnızlık aynıdır.

Dostlukta da böyledir. Bir tarafın hep daha çok verdiği, daha çok katlandığı, daha çok uyum sağladığı bir ilişki. O arkadaşınızdan uzaklaşıp yeni biriyle tanışmışsınızdır; bir an bakarsınız, yine aynı yerde duruyorsunuz. Veren taraf, uyum sağlayan taraf, katlanan taraf.

İnsanlar değişir, örüntü değişmez.

Bu, şanssızlık değildir. İçimde çözümlenmemiş bir şey varsa, ona dokunan kişiler tekrar tekrar karşıma çıkar. Sanki aynı sınav sorusu çözülene kadar tekrar tekrar soruluyormuş gibi. Sorunun kaynağı karşımdaki değil, benimdir.

Bu söz sert gelebilir. Suçun bende olduğu şeklinde anlaşılabilir. Öyle değil. Burada söz konusu olan suç değil, yapıdır. Kötü biri olduğum için değil, içimde henüz özen gösterilmemiş bir yan olduğu içindir. Ve bu yapıyı fark ettiğim anda, tekrar durmaya başlar.

Peki bu aynaya uygulamada nasıl bakılır?

Üç adım var. Büyük şeyler değil bunlar.

Günlük hayatın içinde, ilişkilerinizin içinde sessizce deneyebileceğiniz şeyler.

Birincisi, tepkiyi fark etmektir.

Birine özellikle güçlü tepki verdiğinizde, bir an durun. Toplantıda birinin tek bir sözüyle yüzünüz birden kızardıysa. Bir

arkadaşınızdan haber alıp sebepsizce keyfiniz kaçtıysa. Ailenizden birinin bir sözü bütün gününüzü yıktıysa.

O anda yalnızca şunu sorun: Bu tepki, şu anki durumun büyüklüğüne uygun mu, yoksa daha büyük bir şey mi hareket ediyor?

Cevabı hemen bulmaya çalışmanız gerekmiyor. Sorunun kendisi bile bir aralık yaratır. Tepkinizle sizin aranızda küçücük bir alan açılır. Sekans 1'de anlattığımız gibi. Yalnızca fark etmek bile seçim alanını açar.

İkincisi, rahatsızlığın ardındakine bakmaktır.

O kişinin hangi yanı sizi rahatsız ediyor? Ve o yan, acaba sizin kendinize yasakladığınız bir şey olabilir mi? Ya da kendinizde görmek istemediğiniz bir hâl? Ya da içinizdeki eski bir yaraya mı dokunuluyor?

Bu bir analiz değil. Zihninizle kazımaya çalışırsanız savunmalar devreye girer. Yalnızca o soruyu içinizde tutup bir süre sessizce kalın.

Birkaç gün sonra ya da hiç beklemediğiniz bir anda, bir şey belirebilir. Ah, ben de öyle yapmak istemişim. Ah, ben de böyle bir şeyden korkmuşum. O an gelebilir de gelmeyebilir de. İkisi de sorun değil.

Üçüncüsü, keşfettiğiniz şeye özen göstermektir.

Keşfettiğiniz şeyi yargılamayın. Ben de takdir edilmek istemişim. Ben de öfkelenmek istemişim. Ben de özgür olmak istemişim. O duyguyu olduğu gibi kabul etmektir bu. Yasakladığınız şeye azar azar izin vermektir.

Kötü olduğu için yasaklamamıştınız. Çocukken hayatta kalmak için saklamıştınız. Kabul görmek için bastırmıştınız. İlişkiyi korumak için vazgeçmiştiniz. Şimdi artık saklamanız gerekmediğini kendinize söylemektir.

Bu üç adımdan geçince ilginç bir şey olur.
O kişi eskisi kadar rahatsız edici gelmez.

Karşınızdaki hiç değişmemiştir. Aynı biçimde konuşur, aynı alışkanlıkları, aynı davranışları sürdürür. Ama sizin tepkiniz değişmiştir. Eskiden içiniz kaynardı; şimdi rahatsız olsanız da buna dayanabilirsiniz. Eskiden o kişiyi düşününce uyuyamazdınız; şimdi aklınıza gelse de çabucak geçer. Eskiden o kişi belirdiğinde bütün bedeniniz kasılırdı; şimdi bir adım geriden bakabilirsiniz.

Daha da şaşırtıcı olanı, bazen ilişkinin kendisinin de değişmesidir.

Siz değiştiğinizde, karşınızdakinin tavrı da bazen ince biçimde değişir. Artık büzülüp küçülmediğiniz için, karşınızdaki de sizi artık küçümsemez. Savunma duvarınızı alçalttığınız için, o da saldırısının ucunu sivriltmez. Tıpkı bir ayna gibi; siz yüz ifadenizi değiştirdiğinizde aynadaki ifade de değişir.

Elbette bu her durumda olmaz. Siz ne kadar değişirseniz değişin, değişmeyen insanlar vardır. Böyle durumlarda mesafe koymak ya da ayrılmak doğrudur. Ama şaşırtıcı derecede çok ilişkide, bir taraf değiştiğinde bütündeki sıcaklık değişir.

Aynadaki görüntü değiştiyse, bu aynanın değişmesinden değil, aynanın karşısındaki benim değişmemdendir.

İlişkilerdeki en güçlü değişim noktası budur. Karşınızdakini değiştirmeden de ilişkinin sıcaklığı değişebilir. İçinizde ‘Bu kişi beni zorlayan biridir’ diye bir duvar varsa, gerçekten de o kişinin her davranışı sizi zorlar. O duvar biraz alçalınca, aynı davranış farklı görünmeye başlar. Belki o kişi de kaygılıdır. Belki onun da kendine göre zorlukları vardır.

Bu yalnızca, görebildiklerinizin kapsamının genişlemesi demektir.

Eskiden tek bir şey gördüğünüz yerde, iki üç şey görmeye başlarsınız. Seçenekler doğar. Ve seçeneklerin var olması bile, ilişkide özgürlüktür.

Burada bir noktaya daha değinmek istiyorum.

Bir şeyi açıklığa kavuşturalım.

Karşınızdakinin davranışının sorumluluğu ona aittir. Biri size haksızlık ettiyse, bu onun sorunudur. Sınırlarınızı korumanız doğaldır; ayrılmak da bir seçenektir.

Karşınızdakinin hatasından bağımsız olarak, kendi tepkinizde kendiniz hakkında bilgi vardır. Bu ikisi aynı anda var olabilir. Birini kabul etmeniz, diğerini ortadan kaldırmaz.

Kendi tepkimi gözlemlemek, karşımdakine göz yummak değil, kendime özen göstermektir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Yakın zamanda birine özellikle güçlü tepki verdiğiniz bir anı hatırlayın. Büyük bir olay olması gerekmiyor. Birinin tek bir sözüyle nedensizce keyfinizin kaçtığı ya da birinin davranışının gözünüze özellikle battığı bir an yeterli.

O kişinin hangi yanının sizi rahatsız ettiğini tek bir sözcükle hatırlayın. Kendinden emin oluşu. İlgisizliği. Bencilliği. Özgürlüğü. Sorumsuzluğu. Herhangi biri olabilir.

Sonra sessizce kendinize sorun: Bu rahatsızlığın, içimdeki bir şeyle ilgisi olabilir mi?

Cevap gelmese de sorun değil. Soruyu sormanız yeterli. Cevap birkaç gün ya da birkaç ay sonra, hiçbir bağlam yokken aklınıza gelebilir. İç dünyamız böyle çalışır. Bir tohum ekerseniz, kendi zamanına göre filizlenir.

Bugün olmazsa da sorun değil. Fark etmiş olmanız bile bir adımdır.

*

Sizi özellikle zorlayan kişi, düşmanınız olmayabilir.

Elbette gerçekten kötü insanlar da vardır. Mesafe koymanız gereken ilişkiler de vardır.

Bu, kendi başına açık bir gerçektir.

Ama sizi özellikle güçlü tepki vermeye iten o kişi, henüz görmediğiniz bir yanınızı en rahatsız edici biçimde göstermek için gelmiş biri olabilir. O kişi ne kadar rahatsızlık veriyorsa, bunun içinde sizin için önemli bir şeyin gizli olma ihtimali de o kadar yüksektir.

Bunu şu anda hemen kabul etmeniz gerekmiyor. Bir gün, bir ilişkinin içinde, bu sözlerin birden aklınıza geldiği bir an olabilir. O zaman yeniden ele alsanız da geç kalmış olmazsınız.

İlişki bir aynadır. Ayna da olanı olduğu gibi yansıtır. Görmek istemediklerinizi bile. Ama ancak aynanın karşısına geçme cesareti olan biri, aynanın gösterdiğinin ötesini görebilir.

Başta acıtır. Zorlanmanızın nedeninin bir kısmının içinizde olduğunu kabul etmek kolay değildir. Karşıdakini suçlamak çok daha rahattır. Ama yalnızca karşıdakini suçlarsanız, sonsuza kadar aynı yerde kalırsınız. Aynayı kırsanız da başka bir ayna belirir. Ancak aynanın karşısına geçen kişi, artık aynaya ihtiyaç olmayan bir yere gidebilir.

Siz çoktan aynanın karşısına geçmeye başladınız.

3

Sekans

{Hiçbir Şey Beklemeyen Kalp En Güçlüsüdür}

Sekans 3

Hiçbir Şey Beklemeyen Kalp En Güçlüsüdür

Bir arkadaşınızın ricasını yerine getirmişsinizdir.

Yoğunluğunuzun içinde zaman ayırdınız. Zahmetli bir işi onun yerine yaptınız. Kendi işleriniz de birikmişti, ama o zorlanıyor göründüğü için el uzattınız. Ne var ki birkaç gün geçmesine rağmen teşekkür etmedi. Hiçbir şey olmamış gibi, her zamanki hâlini sürdürüyor.

Tuhaf bir şey olur. Açıkça kendi isteğinizle yaptığınız bir şey olduğu hâlde, içinizin bir yanı rahatsızdır. ‘Yine de en azından bir teşekkür etmesi gerekmez miydi?’ Bu düşünce bir kez belirdi mi, bir dahaki ricada içiniz artık değişmiştir. Eliniz eskisi gibi hemen uzanmaz.

Sevgililer arasında da benzeri olur. Yıl dönümü için hazırlık yaptınız. Sevdiği şeyleri seçtiniz, yer ayırttınız, bir gününüzü boşalttınız. Ama tepkisi beklediğiniz kadar güçlü değil. Teşekkür ediyor, ama pek de etkilenmiş görünmüyor. Bir anda içiniz sızlar. ‘Ben bu kadar şey yaptım.’ Bu cümle zihninizde belirginleşir.

Bu rahatsızlık tam olarak nedir?

Beklenti ve hayal kırıklığı. İlişkilerde en çok yara, bu iki sözcüğün arasında oluşur. Birini sevdiğimiz anda beklenti doğar; beklenti karşılanmadığı anda hayal kırıklığı gelir. Bu yapı öylesine doğal görünür ki, çoğumuz fark etmeyiz. Kırgınlık, ihanete uğramışlık, sitem, boyun eğiş; ilişkilerde yaşadığımız neredeyse bütün acıların dibinde, bu iki sözcük sessizce oturur.

Çoğu zaman buna ‘kırgınlık’ deriz. Karşımızdaki ilgisiz olduğu için, içimizdekini anlamadığı için kırıldığımızı söyleriz. Ama kırgınlığın köküne biraz daha yakından bakarsak, orada gizlenmiş tek bir cümle vardır.

‘Ben bu kadar yaptım; sen de en az bu kadar yapmalısın.’

Bu, saf bir duygudan çok, bir tür sözleşmeye benzer.

Sevgi dediğimiz şeylerin önemli bir kısmı, aslında alışverişe yakındır.

Bu söz rahatsız edici gelebilir. Ben içtenlikle yaptım; nasıl olur da buna alışveriş denir? Bu itiraz doğaldır. İçten olmadığınız anlamına gelmiyor. İçtendiniz. Yalnızca, o içtenliğin içinde bir koşul gizlenmişti.

Ben sana ilgi gösterdim, sen de bana ilgi göstermelisin. Ben seni anladım, sen de beni anlamalısın. Ben sana taviz verdim, sen de bana taviz vermelisin.

Bu koşulları dile getirmeyiz. Bir sözleşme de yazmayız. Ama içimizde açıkça vardırlar. Ve karşımızdaki o koşulları karşılayamadığı anda, ihanete uğramış hissederiz. Sözleşme ihlal edilmiş gibi gelir. Karşımızdaki böyle bir sözleşmeye hiç imza atmamış olsa da.

Bir göz atalım.

Şu anki ilişkilerinizde en kırgın olduğunuz kişiyi düşünün. O kırgınlığın dibinde nasıl bir cümle var? Muhtemelen şöyle bir yapısı vardır.

‘Ben onun için ○○ yaptım. Ama o benim için ○○ yapmadı.’

Bu cümle aklınıza geliyorsa, o ilişkide görünmez bir sözleşme varmış demektir. Yalnızca sizin imzaladığınız bir sözleşme.

Bu, kötü bir şey olduğu anlamına gelmez. İnsan olduğumuz için doğaldır. Hepimiz karşılık bekleriz. İlgi gösterince ilgi görmek, sevgi verince sevgi almak isteriz. Bu bir içgüdüdür. Yanlış değildir.

Yalnız, bu yapıyı fark etmekle bilmemek arasında fark vardır. Bilmezseniz, kırgınlık sonsuza dek karşıdakinin suçu olur. Bilirseniz, içinizde nasıl bir beklenti bulunduğuna bakabilirsiniz. Ve o beklentiye baktığınız anda, ilişkide seçenekler doğar.

İçimizde bir hesap defteri vardır.

Farkında olsak da olmasak da, ilişkilerimizin çoğunda bir şeyler kaydederiz. Verilenlerin ve alınanların defteridir bu.

Kaç kez ilk ben iletişim kurdum? Kaç kez taviz verdim? Kaç kez onun duygularına yer açtım? Kaç kez katlandım? Bunlar içimizin bir yerinde birikir. Sonra karşıdakinin defteriyle karşılaştırılır. Hesaplar denkse sorun yoktur. Denge bir tarafa kayarsa, haksızlık hissi yükselir. Ardından öfke ya da boyun eğiş gelir.

Kimse yazmamızı istemediği hâlde, bu defter kendiliğinden tutulur.

Eşler arasında şöyle bir şey olur. Biri şöyle der: “Hep ben taviz veriyorum. Sen ne yaptın?”

Diğeri de aynı şeyi söyler: “Ben ne kadar katlandım, biliyor musun?” İkisi de daha çok verdiğini hisseder. İkisi de haksızlığa uğramış hisseder. Defterlerin toplamları birbirini tutmaz.

Neden böyle olur?

Çünkü verdiğimizi büyük, aldığımızı küçük hatırlarız. Bu bir kişilik sorunu değil, insan zihninin yapısıdır. Acı belirgin kalır, gördüğümüz iyilik çabucak silikleşir. Bu yüzden benim defterim hep açık verir. Karşımdaki için de aynıdır. Her ikisinin de açık verdiğini hissettiği bir ilişki, kimsenin dolduramayacağı bir yapıya dönüşür.

Burada bir soru doğuyor.

Ya en başından bir hesap defteri olmasaydı, bu ilişki nasıl değişirdi?

Bütün ilişki çatışmalarını tek bir köke indirgeyemeyiz. İlişkiler karmaşıktır, çatışmaların nedenleri de çeşitlidir. Ama şaşırtıcı derecede çok çatışmanın dibinde ortak olarak bulunan bir şey vardır.

Koşul.

‘Bu kadar yaptıysam karşılığını almalıyım.’ ‘Buraya kadar geldiysem kıymetim bilinmeli.’ ‘Ben bu kadar uyum sağladım, sen de uyum sağlamalısın.’

Koşullar, ilişkiyi giderek daraltır.

Başta karşımızdakinin yalnızca var olması bile şükran duymamıza yeterdi. Birlikte olmak bile güzeldi. Ama zaman geçtikçe koşullar oluşur. En azından bunu yapmalı. En azından şunun kıymetini bilmeli. Bir koşulun ardından diğeri gelir; o karşılanınca bir başkası yükselir. İlişki giderek daralır. Karşıdakinin geçmesi gereken kapılar çoğalır. Bir noktada, karşımızdakinin hiçbir kapıdan geçemediğini hissetmeye başlarız.

O zaman şöyle deriz: “Bu insan değişmiyor.”

Ama bir kez daha bakalım. Değişmeyen karşıdaki mi, yoksa benim koyduğum kapılar mı çok fazla oldu?

İçimde ne kadar çok koşul varsa, karşımdaki o koşullara uymayan biri olur. Koşullar azaldıkça, aynı kişi farklı görünür. Karşımdaki değiştiği için değil; onu gördüğüm kapı genişlediği için.

Karşımdaki ne yapmış olursa olsun, yaptığı kendi başına bir gerçektir.

Yine de koyduğum koşulların ilişki manzarasını ne kadar daralttığına bir kez olsun bakabilirsem, yalnızca bu bile biraz nefes alacak alan açar.

Burada mutlaka üzerinde durmamız gereken bir nokta var.

Koşulları bırakmak, her şeye katlanmak anlamına gelmez.

Biri sizi tekrar tekrar incitiyorsa, buna katlanmanız gerekmez. Biri sınırlarınızı görmezden geliyorsa, bundan taviz vermeniz gerekmez. “Koşulsuz seviyorum” sözü, “Her türlü muameleyi kabul ediyorum” anlamına geldiğinde, bu sevgi değil ihmaldir. Kendinizi ihmal etmektir.

Koşulları bırakmak, karşıdakinin davranışını kontrol etme beklentisini bırakmaktır. Karşınızdakinin sizin istediğiniz gibi olması gerektiği düşüncesine, istediğiniz tepkiyi vermesi gerektiği beklentisine bakalım, diyoruz. Sınır koymakla koşul öne sürmek farklıdır. Sınır beni korur; koşul ise karşıdakini kontrol etmeye çalışır.

Şu anda zor bir ilişkideyseniz, önce yapmanız gereken şey koşulları bırakmak değil, kendinizi korumaktır. Sıra budur.

Belki şimdi şöyle düşünüyorsunuz: ‘Tamam, içimde koşullar olduğunu anladım.’

‘Ama bunda kötü olan ne? Doğal değil mi?’

Evet. Doğal.

Sorun koşulun kendisi değil. Koşulun varlığını bilmemek.

Bir şey beklediğimi biliyorsam, o beklenti karşılanmadığında seçeneklerim olur. ‘Demek ben bunu bekliyormuşum. Karşımdaki bu beklentiyi bilmiyor olabilir.’ Bu tek cümle aklıma gelirse, kırgınlığın ağırlığı biraz değişir. Karşımdakine sitem etmek yerine beklentimi dile getirebilirim. Ya da bu beklentinin makul olup olmadığını kendime sorabilirim.

Ama bilmiyorsam, kırgınlık hemen siteme dönüşür. Sitem birikir ve bir gün patlar. Ancak patladıktan sonra “Ben neden böyle oldum?” diye şaşırırım. Birikmiş hesap defteri, tek seferde açılmıştır.

İlişkilerdeki en tehlikeli duygu öfke olmayabilir. Fark edilmemiş beklentiler, ilişkiyi daha derin bir yerden sarsar.

Görünmez beklentiler, görünmez borçlara dönüşür. Karşımdaki borçlandığını bilmez; ben de ödemesini isteyemem. Bu borç birikince ilişki ağırlaşır. Nedenini bilmeden, birlikte olmak yorucu gelir. Karşımdaki de aynı şeyi hisseder.

İkisi de nedenini bilmeden, ilişki yavaş yavaş soğur.

İçinizdeki freni biraz gevşetmektir bu. ‘Bu kişi böyle olmalı’ düşüncesi, ‘Bu kadar verdim, karşılığı gelmeli’ duygusu; o düşüncenin var olduğunu fark etmek bile, ilişkideki sürtünmeyi biraz azaltır.

Az önce ilişkilerin içinde gizlenen görünmez sözleşmelerden söz ettik. Koşulların var olduğunu fark etmenin bile ilişkiye nefes alacak alan açtığını söyledik.

Ama geriye bir soru kaldı.

Karşılık beklemeyen bir yürek nereden gelir?

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu olağanüstü bir mertebe değildir.

Bazı insanlar koşulsuz sevgiyi azizlere özgü bir alan olarak düşünür. Sıradan insanın erişemeyeceği bir dağın zirvesi gibi. Bu yüzden daha baştan vazgeçerler. ‘Ben öyle biri değilim.’ Oysa gerçekte durum farklıdır.

Siz bunu daha önce yaptınız.

Düşen küçük bir çocuğu kaldırmak için yanına koştuysanız, o anda karşılığını hesaplamadınız. Sokakta ağır yük taşıyan yaşlı birine yardım ettiyseniz, teşekkür almak için yapmadınız. Gece uyuyamayan bir arkadaşınızla uzun uzun telefonda konuştuysanız, bir dahaki sefere ben de bu kadarını almalıyım diye düşünmediniz.

O anda yüreğiniz bir alışveriş yapmıyordu.

Koşulsuz sevgi, özel bir yetenek değildir. Bazen, çok seyrek de olsa, farkına varmadan zaten yaptığımız bir şeydir. Yalnızca bunun koşulsuz sevgi olduğunu bilmiyorduk.

Sorun beceri eksikliği değil, bunu sürdürmenin zorluğudur.

Kısa bir süre olur. Bir anlığına herkes yapabilir. Ama ilişki uzadıkça hesap defteri yeniden açılır. Ben bu kadar yaptım da o neden… O anın saf duygusu, zamanla yeniden alışverişin yapısına girer.

Neden böyle olur?

Çünkü içimiz boştur.

Bir bardak düşünün.

Bardak suyla doluysa, biri gelip hafifçe eğdiğinde bile su taşar. Taşan bir şey olduğu için, verdiğiniz hissi oluşmaz. Vermek değil, taşıp akmaktır bu. Ama bardağın yalnızca yarısı doluysa, bir yudum vermek bile düşündürür. 'Bunu verirsem ben ne içeceğim?' Her verişte kendinizin azaldığını hissedersiniz. Bu yüzden verdiğiniz kadarını geri almak istersiniz.

İlişkilerin yapısı da aynıdır.

İçi dolu olan biri için karşısındakine vermek bir kayıp değildir. Çünkü taşmaktadır. Ama içi boş olan biri, her verişinde tükenir. Tükendiğinde karşılığının ödenmesini istemek gelir içinden. Sevginin alışverişe dönüşmesi, yüreğin kötü olmasından değil, boş olmasındandır.

Bu yüzden koşulsuz sevginin başlangıç noktası karşımdaki değil, benim.

Önce kendimi doldurmam gerekir. İçimdeki güven, yeterlilik hissi, dinginlik; bunlar zeminde bulunduğunda, karşımdakine uzattığım yürek nihayet alışveriş olmaktan çıkar. 2. ciltte önce insanın kendisiyle ilişkisini ele almamızın nedeni buydu. Önce kendimi kucaklayamazsam, karşımdakini kucaklamak acıya dönüşür.

Şu anda birine vermek sizi zorluyorsa, bu sevginizin yetersiz olduğu anlamına gelmez. Bardağınız boş olabilir. Önce doldurmanız gerekir.

Farklı topraklarda, farklı diller konuşan insanlar, birbirlerinden bağımsız olarak aynı keşfi yaptılar.

Koşulsuz seven kişinin zayıf değil, en güçlü kişi olduğunu.

Bu ahlaki bir iddia değil. Daha çok, yapıya ilişkin bir gerçektir.

Korku direksiyona geçtiğinde, ilişki savaşa dönüşür. ‘Bu kadar verdim, bu kadar almalıyım.’ ‘Zarar etmemeliyim.’ ‘Önce ben taviz verirsem kaybederim.’ Bütün bu cümlelerin altında korku vardır. Yetmeyeceğinden, kaybetmekten, kullanılmaktan korkarız. İlişkiyi korku yönetiyorsa, durmadan hesap yapar, kendimizi savunur, talep ederiz. Yorulmamak mümkün değildir.

Ama direksiyona sevgi geçtiğinde, hesap durur. Durduğu anda şaşırtıcı bir şey olur. Elimizde enerji kalmaya başlar. İlişki için harcadığımız enerjinin önemli bir kısmının, aslında hesaplamaya ve savunmaya gittiğini ancak o zaman anlarız. Defteri tutmayınca, o defteri yönetmek için harcadığımız bütün enerji geri döner.

Koşulsuz sevginin güçlü olmasının nedeni budur. Zayıf olduğunuz için katlanmak değildir.

Hesaplamaya harcadığınız enerji artık gitmediği için, öncekinden daha çok şey yapabilirsiniz. Tükenmek değil, yeniden dolmaktır.

Düşününce, bizi en çok zorlayan ilişkiler en çok hesap yaptığımız ilişkilerdi. En rahat hissettiğimiz ilişkiler, en az hesap yaptıklarımızdı. Hiçbir şeyin hesabını tutmak zorunda olmadığımız insanların yanında en uzun süre kaldık. Özel oldukları için değil. Hesap defteri olmadığı için.

Burada bir kez daha açıklığa kavuşturmamız gereken bir şey var.

Koşulsuz sevgi, sonsuza kadar vermek değildir.

Sonsuza kadar vermek sevgi değil, kendini tüketmektir. Karşınızdakinin istediği her şeyi yapmak, onun keyfini korumak için kendi duygularınızı saklamak, ilişkiyi sürdürmek için kendinizi silmek; bunlar sevgi değildir. Bunlar korkudur. Terk edilmekten, sevilmemekten, yalnız kalmaktan korktuğunuz için yaptığınız şeylerdir.

Dışarıdan adanmışlık gibi görünebilir, ama altında korku varsa adanmışlık değildir. Korkunun direksiyonda olduğu bir ilişkide, ne kadar verirseniz verin huzur gelmez.

Gerçek koşulsuz sevginin sınırları vardır.

‘Buraya kadar birlikteyiz, ama buradan itibaren kendimi korurum.’ Sevginin sürebilmesi için bu çizgi gerekir. Sınırları olmayan sevgi, sonunda siteme dönüşür. Katlana katlana sonunda patladığınızda ağzınızdan çıkan söz, “Ben senin için bu kadar şey yaptım” olur. Sonunda yine hesap defteri açılır.

Sınır koymak, sevginin karşıtı değildir. Uzun süre sevebilmenin koşuludur.

Peki bu, bir ilişkinin içinde uygulamada nasıl görünür?

Büyük bir şey değildir.

Sabah kahve hazırlarken, karşıdakinin fincanını da yanına koyarsınız. ‘Teşekkür ederim’ duymak için değil, zaten hazırlıyorken. Hepsi bu.

İş arkadaşınız zorlanıyor görünüyorsa, “İyi misin?” diye sorarsınız. Büyük bir çözüm sunmaya çalışmazsınız. Yalnızca gördüğünüzü bildirirsiniz. Karşılık beklemezsiniz. O iş arkadaşınız yarın sizi görmezden gelse de, bugün söylediğiniz o söz değişmez.

Çocuğunuz yaptığı bir şeyi gösterdiğinde, “Güzel olmuş” deyip gülümsersiniz. Bu çocuk ileride bana iyi bakacak diye hesapladığınız için değildir.

Şu anda o çocuğun gözleri parladığı içindir. Yalnızca bu yeterli olduğu için.

Koşulsuz sevgi, büyük bir fedakârlık değildir. Küçücük anların birbirini izlemesidir. Geri döneceğini beklemeden sunduğunuz küçük sıcaklıklar. Her birinde hesap defterinin açılmaması. Bu kadarı yeterli.

İnsanlığın en eski bilgeliklerinin neden hep aynı şeyi söylediğini artık biraz görebiliyoruz.

Koşulları bırakırsam ilişki genişler. İlişki genişlerse ben genişlerim. Ben genişlersem dünya farklı görünür. Bu, karşımdaki için yaptığım bir şey gibi görünse de, sonunda bana dönen bir şeydir. ‘Geri dönsün diye’ yapmam; bıraktığımda doğal olarak geri gelir. Amaçlamadığımız sonuç, en dürüst sonuçtur.

Yalnız, dikkat edilmesi gereken bir şey var.

‘Koşulları bırakırsam iyi şeyler bana geri gelir’ düşüncesinin kendisi bir koşula dönüşmemeli. ‘Karşılık beklemezsem karşılığı geliyormuş.’ Böyle olduğunda, bu başka bir alışveriş biçimidir. Yalnızca daha incelikli bir alışveriş.

Gerçekten bırakmak, dönse de dönmese de bunun sorun olmamasıdır. Sonuçtan bağımsız olarak, şu anda böyle yapmak istediğim için yapmaktır.

Önemli olan sonuç değil, yöndür. Kusursuz biçimde bir yere varmak değil, o yönde azar azar yürümektir.

Buraya kadar anlattıklarımızı toparlayalım.

İlişkilerimizin içinde görünmez sözleşmeler vardır. O sözleşmeleri yalnızca biz imzaladık. Karşımızdaki bilmiyor. Sözleşme bozulduğunda kırgınlık, öfke, ihanete uğramışlık hissi gelir. Yalnızca bu yapıyı fark etmek bile ilişkinin manzarasını değiştirir.

Koşulsuz sevgi, azizlere özgü bir mertebe değildir. İçimiz dolu olduğunda doğal olarak taşıp akan şeydir. Zayıflık değil, en verimli güçtür. Hesap durunca enerji kalır.

Ve koşulsuz sevgiye mutlaka sınırlar eşlik eder. Kendimi yıkıma sürükleyerek vermem sevgi değildir. Gerçek olan, kendimi koruyarak vermektir.

Kusursuz olmanız gerekmiyor. Bir yönünüz olsun, yeter. Bugün bir kez, küçücük bir şeyi karşılık beklemeden verin. Yarın hesap

defterini yeniden açsanız da sorun değil. Ertesi gün yeniden kapatabilirsiniz. Bu bir sınav değil, alıştırma. Alıştırmada hata yapılabilir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün, yalnızca bir kez şunu deneyelim.

Birine bir şey verirken; bir söz, bir davranış ya da zamanınızı verirken, verdikten sonra onun tepkisini beklememeyi deneyin. Bir fincan kahve verin, bitti. Cesaret veren bir mesaj gönderin, bitti. Kapıyı tutun, bitti. Ardından ‘Teşekkür ederim’ gelse de gelmese de, verdiğiniz o anı kendi içinde tamamlanmış hâle getirin.

Verdiğiniz an, tamamlandığı andır. Geri gelen şey bir ikramdır.

Bir kez yeter. Bir kez denediğinizde, bedeniniz o anın hafifliğini hatırlar. Hesap defterinin açılmadığı bir anın nasıl hissettirdiğini zihniniz değil, bedeniniz bilir.

Hemen şimdi olması gerekmiyor. İçiniz ona yöneldiğinde, doğru zaman o zamandır.

*

En güçlü kalp, geri dönecek bir şey beklemeyen kalptir.

O kalp bomboş değildir. Zaten dolu olduğu için geri gelecek bir şeye ihtiyaç duymayan kalptir. Boş olduğu için değil, dolu olduğu için güçlüdür.

Sizin de böyle bir anınız oldu. Hiçbir şey beklemeden birine el uzattığınız bir an. O sırada içinizin nasıl olduğunu hatırlayın. Ağır değildi herhâlde. Aksine hafifti.

O hafiflik, koşulsuz sevginin tadıdır.

O tadı istediğiniz zaman yeniden alabilirsiniz. Şimdi de.

4

Sekans

{Almak İstediğinizi Önce Siz Verin}

Sekans 4

Almak İstediğinizi Önce Siz Verin

Sofradan buhar yükseliyor.

İki kişi karşılıklı oturuyor. Gözleri tabaklarına bakıyor, ağızları yemeği çiğniyor, ama içleri başka yerde. Dün geceki tartışma henüz bitmedi. Daha doğrusu tartışma bitti, ama duygular bitmedi. Birinin önce söze başlaması gerekiyor. İkisi de bunu biliyor.

Ama ikisi de bekliyor.

Önce o özür dilese, ben de bir adım geri çekilebilirim. Önce o yumuşak bir söz söylese, ben de gülümseyebilirim. Bu düşüncenin sofranın iki yanında aynı anda belirdiğini ikisi de bilmiyor.

Bu sahne size yabancı gelmeyecektir.

Sevgililer arasında, anne babayla çocuk arasında, eski dostlar arasında, iş arkadaşları arasında. Biçimler farklıdır, yapı aynı. Karşıdaki önce hareket ederse ben de edeceğim koşulu. Bu koşulun aynı anda iki tarafta da asılı durması. Kimse önce hareket etmez. İlişki donar.

Bu, bir kişilik sorunu değildir.

İnatçı olduğumuz ya da fazla gururlu olduğumuz için değil. İçgüdüsel olarak kayıptan kaçınacak biçimde tasarlandık. Önce el uzatanın zayıf görüneceği duygusu, önce taviz verirsek kaybedecekmişiz gibi hissetmek. Bu, hayatta kalmak için gelişmiş çok eski bir devredir. Tehlikeyi sezince büzülmemiz gibi, ilişkide de incinmeyi sezdiğimizde önce duvar öreriz.

Sorun şu: İki kişi aynı anda duvar örerse, aralarındaki geçit kaybolur.

Biri gönlünü açıp bekler. Diğeri de gönlünü açıp bekler. İkisi de açık görünür, ama aslında ikisi de koşullu olarak açıktır. “Önce sen

karşıya geçersen, ben de geçerim.” Bu koşul birbirlerine dönük kaldığı sürece, aralarındaki köprü bir türlü kurulmaz.

İlişkilerin hem en basit hem en zor gerçeği burada yatar.
Birinin önce karşıya geçmesi gerekir.

İlişkilere dair eski kavrayışlar aynı şeyi söyledi.

Size nasıl davranılmasını istiyorsanız, siz de öyle davranın.

Bu ilkenin tekrarlanmasının nedeni ahlaken doğru olması değil. İşe yaraması. İlişkiler, bir taraf önce hareket edince akmaya başlayacak biçimde yapılanmıştır. Suyun yüksekten alçağa akması gibi, ilişkinin akışının da bir yöne ihtiyacı vardır. O yönü, ilk hareket eden taraf oluşturur.

Bu, iyi bir insan olmanız gerektiği anlatısı değil. Zayıflamanız gerektiğini de söylemiyor. İlişki denen sistemin nasıl çalıştığını anlatıyor. İki dişli birbirine geçtiğinde, diğerinin dönmesi için birinin dönmesi gerekir. İki dişli aynı anda “Önce diğeri dönerse ben de dönerim” diye beklerse, bütün makine durur.

İlişki de aynıdır.

Önce dönmeye başlayan taraf zayıf olan değildir. Sisteme hayat veren taraftır.

“Onun açısından bak” sözünü duymuşsunuzdur.

Öyle sık duyduk ki aşınmış bir söz. Aklımızla biliriz. Onun da kendine göre koşulları vardır. Onun da bir nedeni vardır. Ama kendi canımız yanarken, karşıdakinin acısını göremeyiz. Bu, empati becerisinin eksikliği değil. İnsanın doğal bir sınırıdır.

Aç birine başkasının açlığını düşünmesini söylerseniz, bu bir talebe dönüşür. Başkasının açlığını görebilmek için önce kendi karnını doyurması gerekir. Önceki anlatıda paylaştığımız şey, içimizin dışarıya taşabilmesi için bir ölçüde dolu olması gerektiği, burada da aynı ilke olarak işler.

Karşıdakinin açısından bakabilmek için, önce kendi içimizde biraz ferahlık olmalıdır.

Bu yüzden bu kitap insanın kendisiyle ilişkisinden başladı. Önce kendime özen göstermezsem, karşımdakini gerçekten görebilecek gözlerim açılmaz. 2. ciltte ele aldığımız kendine özen gösterme ilkesi, ilişkilerde böyle görünür.

Bir noktaya daha değinelim.

Karşıdakinin açısından bakmak, ona katılmak demek değildir. “Neden böyle yaptığını anlıyorum” ile “Yaptığın şeyde bir sakınca yok” bambaşka cümlelerdir. Anlamak kapıyı açmaktır; katılmak o kapıdan içeri girmektir. Yalnızca kapıyı açmak bile ilişkinin manzarasını değiştirir. Mutlaka içeri girmeniz gerekmez.

İlk adımı ben attığımda, ilişkinin içinde neyin değiştiğine bakalım.

Sokakta tanımadığınız biriyle göz göze geldiğinizde, o kişi önce hafifçe gülümserse ne olur? Daha siz fark etmeden yüz kaslarınız tepki verir. Hafifçe gevşer. Tam bir gülümseme olmayabilir, ama gerginlik çözülür. Bu bir irade meselesi değil. Önce beden tepki verir.

İlişkilerde de aynı şey olur.

Önce yumuşak bir söz söylediğimde, karşımdakinin savunma duvarı 1 milimetre alçalır. Gözle görülmeyecek kadar küçük bir değişimdir. Ama o 1 milimetre, konuşmanın yönünü değiştirir. Önce keskin bir söz söylersem, duvarı 1 milimetre yükselir. Yine görünmez, ama konuşmanın sıcaklığı değişir.

Benim sunduğum şeyin sıcaklığı, geri gelenin sıcaklığını oluşturur.

Bu, basit bir benzetme değildir. İçimde taşıdığım şey, dışarıdaki manzarayı etkiler. İçimdeki manzara, dışarıdaki manzarayı oluşturur. Karşımdakini düşman olarak görüyorsam, o da bana düşman gibi davranmaya başlar. Onu yol arkadaşım olarak görüyorsam, o da fark etmeden bir adım yaklaşır.

Elbette her zaman böyle olmaz. Sıcak bir şey sunmuş olsam da soğuk bir tepki gelebilir. Dünya o kadar basit değil. Ama bir şey kesindir. Benim sunduğumun yönü, en azından benim tarafımdaki manzarayı değiştirir. Karşıdaki nasıl tepki verirse versin, veren kişinin gönlü, beklediği zamankinden farklı bir yerde durur.

Ve o yer, bütün ilişkinin yönünü azar azar çevirir.

Ama burada dürüst olalım.

“Önce siz verin” sözü kulağınıza kolay geliyorsa, ya bir ilişkide henüz derinden incinmemişsinizdir ya da çoktan yeterince iyileşmişsinizdir. Çoğu insan için önce vermek zordur. Çok zordur.

Özellikle o ilişkide incinen taraf sizseniz, daha da zordur.

“Neden ben?” sorusunun yükselmesi doğaldır. Önce incitenin özür dilemesi gerekmez mi? Evet. İdeal olan budur.

Ama gerçek ilişkilerde, karşımızdakinin önce kendi hatasını kabul edip özür dilemesi düşündüğümüzden daha seyrektir. Çünkü o da kendi mantığının içinde yaşar. Çünkü o da “Neden ben?” diye düşünür.

Bu yüzden bekleyişin çoğu zaman sonu gelmez.

Bu, ‘katlanın’ demek değildir. Karşıdakinin hatasını örtmeniz gerektiği de değildir. Yalnızca beklemekle ilişkinin nadiren çözüldüğü gerçeğine birlikte bakalım, diyoruz. Öyleyse seçenekler neler?

İki tane.

Biri, bu çıkmazı kabul ederek yaşamaktır. Bu da bir seçimdir. Her ilişkinin mutlaka onarılması gerekmez.

Diğeri ise, önce benim küçücük bir adım atmayı denememdir.

Bu boyun eğmek değildir. “Sen haklıydın” diye ilan etmek değildir. Yalnızca “Bu ilişkinin böyle durup kalmasını istemiyorum”

diyen içime karşı dürüst olmaktır. Karşımdaki için değil, kendim için. Bu donmuş havanın içinde nefes alabilmek için.

Önce vermek, bu ilişkide kendi irademle durmayı seçmektir.

Az önce ‘önce vermenin’ neden zor olduğunu, buna rağmen ilişkiyi harekete geçiren bir güç olmasının nedenini ele aldık. Ama eksik kalan bir şey var.

Somut olarak ne vereceğimizi henüz konuşmadık.

‘Önce siz verin’ denince, pek çok insanın aklına büyük şeyler gelir.

Önce özür dilemek. Önce af dilemek. Önce ‘Seni seviyorum’ demek. Uzun zamandır içine attıklarını açıp uzun bir mektup yazmak. Önce bunlar gelir akla. Bu yüzden daha zor görünür. Çünkü gönlümüz henüz o kadarı için hazır değildir.

Oysa ilk verdiğiniz şey, düşündüğünüzden çok daha küçük olabilir.

Sabah uyandığınızda, yanınızdakine önce sizin “İyi uyudun mu?” diye sormanız. İşten eve gelene önce sizin “Bugün yoruldun, değil mi?” demeniz. İş yerinde yanınızdan geçen arkadaşınıza önce sizin başınızı sallamanız. Gece çocuğunuzu yatırırken söylenmek yerine önce alnını okşamanız.

Bunlar özür değildir. Taviz değildir. Yenilgi değildir.

Yalnızca, bu ilişkiyi hâlâ önemsediğinizin işaretidir. Sözle söylemeseniz de davranışın önce gönderdiği küçücük bir işaret. Karşınızdaki o işareti bilinçli olarak fark etmeyebilir. Olsun. Beden önce bilir. Havanın hafifçe değiştiğini önce beden sezer.

Uzun zamandır iletişim kurmadığınız bir arkadaşınıza mesaj gönderin. “Her şey yolunda mı?” Bu dört sözcük yeterlidir. Bir neden gerekmiyor. Bir işinizin düşmüş olması gerekmiyor. Yalnızca aklınıza gelmiş olması. Bu kadarı yeterli.

Bu küçük şeyler biriktikçe, ilişkinin sıcaklığı yavaş yavaş değişir. Bu, dramatik bir barışma sahnesi değildir. Donmuş havanın yavaş yavaş, çok az da olsa çözülmesidir.

En zor an burada gelir.

Verdiğiniz ama geri gelmediği an.

Önce siz gülümsersiniz, ama karşınızdakinin yüzü ifadesizdir. Önce hâlini hatırını sorarsınız, ama kısa bir cevap gelir. Önce el uzatırsınız, ama yüz çevirir. O anda zihninizde tek bir cümle belirir.

“Demek ki olmuyor.”

Ardından pişmanlık gelir. “Boşuna mı ilk adımı attım? Aptalca mı davrandım? Neden kendimi zorladım?” Bu tepki çok doğaldır. Verdiğimiz geri gelmeyince, içimiz hemen kâr zarar hesabına başlar. Ben verdim, karşımdaki almadı. Açık verdim. Bir daha ilk adımı atmayayım.

Bu duyguyu suçlamanıza gerek yok. Gayet anlaşılabilir bir tepki.

Ama bir kez daha bakalım.

Verdiğiniz anda, bir şey çoktan değişti.

Karşınızdakinin tepkisinden bağımsız olarak, veren kişinin yeri değişti. Bekleyen konumundaki kişi, veren konumuna geçti. Bu hareket, karşıdaki fark etmese de gerçekleşir. Onun tepkisi, onun alanıdır. Ama benim nerede durduğum, bütünüyle benim alanımdır.

Bekleyen konumunda duran kişinin gönlü, koşullara bağlıdır. Karşısındakinin ne yaptığına göre sarsılır. Veren konumundaki kişinin gönlü farklıdır. Karşıdaki nasıl tepki verirse versin, ben istediğim yönde bir adım attım. Bu, kendi içinde tamamdır.

Geri gelmese bile zarar olmamasının nedeni budur.

Vermek, karşıdakine yönelmiş gibi görünse de, aslında kendime yönelttiğim bir şeydir de. “Bu ilişkide yalnızca bekleyen biri değilim. İlk hareketi ben de yapabilirim.” Bu güvenceyi bana karşımdaki değil, ben kendime veririm.

Bir şeyi açıklığa kavuşturalım.

Önce vermekle, tek taraflı olarak sürekli vermek farklıdır.

Bir kez verdiniz, geri gelmedi. Sorun değil. İki kez verdiniz, geri gelmedi. Bu da olabilir. Ama on kez verdiğiniz hâlde her seferinde görmezden geliniyorsanız, verdiğiniz zaten olması gereken bir şey sayılıyorsa ya da verdikten sonra sizden daha da fazlası isteniyorsa, sorun ‘önce vermek’ değil, ilişkinin yapısıdır.

Önce vermek benim seçimimdir, ama bu seçim beni tekrar tekrar tüketiyorsa durmalıyım. Vermekle yıkılmak arasındaki farkı ayırt etmek de önemlidir. Bunu ileride daha derinlemesine ele alacağız.

Şimdilik şunu hatırlayalım. Önce vermek, sınırsız adanmışlık değildir. İlişkiye yönelttiğiniz tek bir davettir. Daveti gönderdiğinizde karşınızdaki gelmezse, yeniden gönderebilir, bekleyebilir ya da davet etmeyi bırakabilirsiniz. Üçü de sizin hakkınız.

İlginç bir şey var.

Geri almak için verdiğinizde, pek geri gelmez. Beklentisiz verdiğinizde, hiç düşünmediğiniz bir yerden geri gelir. Bu gizemli bir yasa değil. Yapısı böyle.

Bir beklentiyle verdiğimizde, bedenimizde gerginlik vardır. İncedir, ama karşımızdaki sezer. “Bu kişi bir şey istiyor.” Bunu sezdiği anda onun bedeninde de hafif bir kasılma olur. Savunmalar yükselir. Farkında olmasa da önce beden tepki verir.

Buna karşılık, hiçbir beklenti olmadan verdiğimizde bedenimiz rahattır. Rahat bir bedenden çıkan sözler ve davranışlar hafiftir. Ağır değildir. Karşıdaki de o hafifliği sezer. “Bu kişi hiçbir şey talep etmiyor.” O anda onun gerginliği de çözülür. Gevşeyen yerden doğal bir tepki yükselir. Minnet. İyi niyet. Sıcaklık. Zorlanmış değil, kendiliğinden yükselen bir şey.

Bu yüzden, beklentisiz verdiğimiz şey, sonuçta en çok geri gelen şeymiş gibi görünür.

Ama burada bir tuzak var. Bunu duyup “Öyleyse beklentim olmazsa geri gelir, değil mi?” diye hesapladığınız an, bu zaten beklentidir. Sekans 3’te ele aldığımız ‘daha incelikli alışveriş’ yeniden başlar.

Beklentisiz verdiğinizin geri geldiği gerçeğini stratejiye çevirdiğiniz anda, artık beklentisiz değildir.

O yüzden yalnızca şöyle hatırlayın.

Geri gelmesi bir yan etkidir. Amaç değildir. Vermek kendi başına zaten tamamdır. Gelirse şükredersiniz; gelmezse bile veren kişinin gönlü çoktan bir adım ilerlemiştir.

İlişkiyi değiştiren şey, büyük bir teknik değildir.

İletişim yöntemleri öğrenmenin, psikoloji kuramlarını çalışmanın ya da ilişki uzmanlarının önerilerini izlemenin kötü olduğunu söylemiyoruz. Yalnızca, ilişkiyi gerçekten harekete geçiren en küçük birimin düşündüğümüzden daha basit olduğunu söylüyoruz.

İlk eli kim uzatacak?

Hepsi bu.

Aynı sözün çağlar boyunca tekrarlanmasının nedeni de burada. Almak istediğinizi önce siz verin. Bu ilke işler, çünkü ilişki özünde bir dolaşım yapısıdır. Bir taraf önce akıtmalıdır ki diğer taraftan da akış gelsin.

İki taraf da aynı anda yalnızca almak isterse, akış durur.

Saygı görmek istiyorsanız önce saygı verin. Anlaşılmak istiyorsanız önce anlayış verin. Sıcaklığa özlem duyuyorsanız önce sıcaklık verin. Reddedilebilirsiniz. Görmezden gelinebilirsiniz. Yine de uzattığınız elin kendisi, ilişkinizi ve sizi değiştirir.

İlk el uzatan kişi, ilişkideki en cesur kişidir. En zayıf olan değil, korkuyu ilk aşan kişidir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün bir kişinin hâlini hatırını önce siz sorun.

Eski bir dost, her gün gördüğünüz bir aile üyesi ya da aynı ofisteki bir iş arkadaşınız olabilir. Bir neden, bir iş olmadan; ilk siz. “Bu aralar nasılsın?” “Bugün nasıl geçti?” “Her şey yolunda mı?” Bu kadarı yeterli.

Karşıdakinin tepkisine takılmanıza gerek yok. Sıcak bir cevap gelebilir, isteksiz bir cevap da. İkisi de sorun değil. Sunduğunuz an yeterli. O anda, bekleyen konumundan veren konumuna geçtiniz.

Deneyemediğiniz günlerin de bir anlamı var. Yalnızca okumanızla bile tohum ekildi.

*

Bir ilişkide “Neden ilk ben?” sorusu her yükseldiğinde, tek bir şeyi hatırlayın.

Önce vermek, karşıdaki için değildir.

Donmuş bir yerde, önce benim nefes almamdır. Beklemek denen hapishaneden, önce benim yürüyüp çıkmamdır. Karşıdaki ne yaparsa yapsın, bekleyen değil veren biri olacağım diye yaptığım çok sessiz bir bildiridir.

Bu tek bildiri, düşündüğünüzden daha geniş bir alana ulaşır.

5

Sekans

{Sevmekten Korkan Size}

Sekans 5

Sevmekten Korkan Size

Birinden hoşlanmaya başladığında, heyecandan önce kaygı duyan insanlar vardır.

Kalbi çarparken, aynı anda nefesi kesilir. Ya bu kişi de benden hoşlanırsa diye değil; ya bu kişi de sonunda giderse diye düşünür. Yakınlaşmak hoşuna gider, ama yakınlaştıkça korkar. Güzel zamanlar uzadıkça kaygılanır. Bu kadar güzel bir şeyin uzun sürmesinin mümkün olmadığına dair dayanaksız bir kesinlik, içinin bir köşesinde büyür.

Bu duygu size yabancı gelmiyorsa, muhtemelen siz de en az bir kez sevginin karşısından kaçmışsınızdır.

Tamamen ayrılmış olmanız gerekmiyor. Bedeniniz ilişkinin içindeyken, gönlünüzün bir ayağını çoktan geri çektiği zamanlar. Karşınızdaki yaklaşınca hafifçe geri çekilmek, o uzaklaşınca ancak o zaman peşinden gitmek. Bu tuhaf dansı yaparken, aslında en çok istediğiniz şeyin, biriyle derin bir bağ kurmanın giderek uzaklaşması.

Sevginin korkutucu olması, sevginin kendisinin tehlikeli olmasından değil.
Kaybedecek bir şeyiniz olmasındandır.

Herkes sevilmek ister. Bu açgözlülük değil, içgüdüdür. Yeni doğmuş bir bebeğin varlığını ağlayarak duyurması gibi, sevilme isteğinin işareti de hayatta kalmayla temas eder. Sorun, o isteğin altında ne olduğudur.

Bazılarının ‘Sevilmek istiyorum’ sözü, yeterince dolmuş bir gönülden çıkan sıcak bir dilektir. Varsa güzeldir, yoksa yıkılmaz.

Bazılarının ‘Sevilmek istiyorum’ sözü ise, bomboş bir gönülden çıkan çaresiz bir çığlıktır. Yoksa yıkılır. Bu yüzden mutlaka

olmalıdır. Bu yüzden karşıdakine yapışır. Bu yüzden karşıdaki biraz uzaklaşsa bile korku dalgası gelir.

Bu iki gönül, dışarıdan aynı şeyi söyler: “Sevilmek istiyorum.”

Ama birincisi dilektir, ikincisi susuzluk. Dilek yumuşaktır, susuzluk acelecidir. Aceleci yürek, karşıdakini kaybetmemek için daha sıkı kavrar. Sıkı kavrayınca, karşıdakinin nefesi kesilir.

İki şey burada birbirinden ayrılır.

Sevgi ve tutunma.

Tutunma ile sevgi dışarıdan aynıdır, içlerinde ise birbirinin tam tersidir.

İkisinde de karşıdakini düşünürsünüz. İkisinde de yanında olmak istersiniz. İkisinde de onun canı yanınca sizin de canınız yanar. Bu yüzden karışır. Bu kişiyi seviyor muyum, yoksa ona mı tutunuyorum?

Ayırt etmenin bir yolu var.

O kişinin gittiği bir sahneyi hayal edin. O anda içinizde hangi duygu yükseliyor?

Üzülüyorum. Bu sevgidir. Sevdiğiniz kişi giderse üzülmeniz doğaldır.

Yıkılıyorum. Bu tutunmadır. Karşıdaki, varlığınızın taşıyıcı sütunu olmuş demektir. Sütun çıkınca binanın çökmesi gibi, o kişi gidince siz çökersiniz.

Tutunma, ‘Bu kişi olmadan yaşayamam’ düşüncesinden başlar. Sevgi, ‘Bu kişi olmadan da ben iyiyim; bu yüzden onunla daha bütün olarak birlikte olabilirim’ düşüncesinden başlar.

Tutunmanın kökü korkudur. Sevginin kökü güvendir.

Korku direksiyona geçtiğinde ilişki savaşa dönüşür. Kaybetmemek, gitmesini önlemek için kontrol eder, kuşkulanır, yönetmeye çalışırsınız. Sevgi direksiyona geçtiğinde ilişki yol

arkadaşlığı olur. Birlikte olurken birbirinizin adımlarına saygı duyarsınız. Aynı yöne bakar, ama aynı hızda yürümeyi dayatmazsınız.

Bu bir kişilik farkı değildir. İnsanın içinde korkunun ne kadar yer kapladığıyla ilgili bir farktır. Çok korkmanız sizi kötü biri yapmaz. Yalnız, korkunun çok olduğu bir hâlde sevmek, hem sizi hem karşıdakini yorar.

Tutunma karşıdakini bağlar. Sevgi karşıdakini serbest bırakır.

Bu yüzden tutunan kişinin ilişkisi, içeriden çok şefkatli, dışarıdan çok sakin görünse de, kişinin içinde durmadan bir savaş yaşanır. Karşıdakinin mesajı biraz gecikse kaygı yükselir. Başka biriyle keyifle konuşsa göğsü sıkışır. Kendi başına zaman geçirmek istese reddedilmiş hisseder. Bütün bu tepkiler bilinçli değildir. Önce beden tepki verir, gerekçesi sonradan eklenir.

“Ben bu kadar yaptım da neden geri gelmiyor?” Bu, Sekans 3’te ele aldığımız koşulların başka bir yüzüdür. “Beni terk etmemelisin.” Bu bir sevgi itirafı gibi duyulur, ama aslında bir korku itirafıdır.

O korkuyu suçlamanıza gerek yok. Çünkü geçmişte bir şey kaybettiniz. Giden biri oldu. Ya da gitmediği hâlde, yanınızda olup da gönlüne ulaşamadığınız biri oldu. O deneyimin bıraktığı iz, yeni bir ilişkinin karşısında alarm çalıyor.

Alarmı kapatmanız gerektiğini söylemiyoruz. Yalnızca alarmın çaldığını fark etmenizi. Şu anda bu kişiye verdiğim tepkinin biçimi gerçekten ondan mı, yoksa geçmişteki o kişinin gölgesinden mi kaynaklanıyor? Bunu ayırt ettiğiniz anda, ilişkinin manzarası bir karış değişir.

“Olduğu gibi sevmek.”

Bu, dünyada en çok kullanılan ve en çok yanlış anlaşılan sözlerden biridir.

Pek çok kişi bunu duyunca başını sallar. Güzel bir söz. Doğru bir söz. Ama gerçek bir ilişkinin içinde bu sözün ağırlığını taşımak bambaşka bir şeydir.

Olduğu gibi sevmek, karşıdakini benim istediğim biçime dönüştürmeyeceğim demektir. Eksiklerini, benden farklı yanlarını, beni rahatsız eden özelliklerini düzeltilecek şeyler olarak görmeyeceğim demektir.

Bu kolay değildir.

Sevdiğinizin bir alışkanlığı sizi rahatsız ettiğinde, 'Bir tek bunu düzeltse kusursuz olacak' diye düşünürsünüz. Bir seçimi hoşunuza gitmediğinde, 'Benim dediğimi yapsa daha iyi olur' diye emin olursunuz. Gece boyunca konuşup anlaşmışken ertesi gün yine eskisi gibi davrandığında, içiniz boşalıverir. Bu duygu doğaldır. Bazen onun iyiliğini istemekten de gelir. Değişmeyen birinden yorulmanız da doğaldır.

Ama bir kez daha bakalım.

Karşıdakini değiştirmeye çalıştığımız anda, ilişkide ne olur?

'Şimdiki hâlinin yetersiz olduğunu düşünüyorum' mesajı, söylenmese de iletilir. Karşıdaki bunu sezer. Bilinçli olarak fark etmese bile önce bedeni bilir: Olduğu gibi kabul edilmiyordur. Bunu sezdiği anda ilişkide hafif bir gerilim oluşur. Yeterli olmama, beklentiyi karşılayamama hissi. Bu his biriktikçe karşıdaki giderek kapanır.

Karşıdakini değiştirme isteği sevgi gibi görünür, ama yapısal olarak kontrole yakındır. 'Senin iyiliğin için' diye paketlenmiş bir 'Benim ölçütlerime uy' isteğidir.

Bir şeyi açıklığa kavuşturalım. Olduğu gibi sevmek, her davranışa izin vermek anlamına gelmez. Karşınızdakinin varlığını olduğu gibi kabul etmekle, yanlış davranışlarına katlanmak bambaşka şeylerdir. Varlığını kabul ederken, davranışları hakkında dürüstçe konuşabilirsiniz. Bu ayrım yoksa sevgi ihmale dönüşür.

Sevdiğiniz kişiyi düzeltemezsiniz.

Çoğu insanın bu cümleyi kabul etmesi epey zaman alır.

Anne baba çocuğuna, eş eşine, dost dostuna. ‘Bir tek bunu değiştirse daha iyi olacak.’ Bu beklentiyle öğüt verir, ikna etmeye çalışır, bazen tartışır, bazen ağlayarak konuşur. Yine de karşıdaki değişmez. Ya da değişiyor gibi görünüp yeniden eskiye döner.

O zaman gelen bir duygu vardır. Çaresizlik.

“Ben bu kadar çabaladım.” “Onun için buraya kadar geldim.” Bu yorgunluk birikince sevgi siteme dönüşür.

Sorun karşıdakinin kötü olması değil, benim beklentimi karşılayamamasıdır; ama beklentinin kendisine dönüp bakmak kolay değildir.

İlişkide gönlünüzün bir duvara çarptığını hissediyorsanız, bu, karşıdakinin sorunu değil, içinizde örülmüş bir duvarın işlemekte olduğunun işaretidir. ‘Bu kişi böyle olmalı’ beklentisi ne kadar güçlüyse, gerçekteki kişiyle zihninizdeki kişi arasındaki aralık o kadar açılır. Acının kendisi, işte o aralıktır.

Karşınızdakini değiştiremeyeceğinizi kabul etmek vazgeçmek değildir. En gerçekçi sevginin başlangıcıdır.

Kendi tepkimin sorumluluğunu alabilirim. Ne söyleyeceğim, nasıl bir tavır takınacağım, nasıl bir gönülle yanında duracağım. Bunlar benim alanımdır.

Ama karşıdakinin değişmesi onun alanıdır. Ne kadar uğraşsam da değişmeyen kişi değişmez. Hiç çaba göstermesem de değişecek kişi değişir. Değişimin anahtarı her zaman o kişinin kendi elindedir.

Yalnızca bunu bilmek bile, ilişkinin içindeki gereksiz tükenişi önemli ölçüde azaltır.

Az önce ‘önce vermekten’ söz ettik. Vermek önemlidir. Ama verirken, aynı anda sıkı sıkıya tutunmamak da gerekir.

Sevginin en ince dengesi budur.

Verirsiniz, ama karşıdaki almazsa daha güçlü biçimde vermek istersiniz. Ya da alır, ama istediğiniz biçimde tepki vermezse bunalırsınız. O bunalmada tutunma gizlidir. Verdiğime göre şöyle geri gelmeli diye, karşıdakine uzanan görünmez bir ip vardır.

Verirken tutunmamak, o ipi bırakmaktır.

Vermek benim seçimimdir. Karşıdakinin onu nasıl karşılayacağı onun özgürlüğüdür. Bu iki alan arasında bir çizgi vardır. O çizgiye saygı duymak, ilişkide yapabileceğiniz en olgun şeylerden biridir.

Bağımlılık ve yol arkadaşlığı.

Bu iki sözcük, ilişkinin en derin yerinde farklı manzaralar oluşturur.

Bağımlılık, ‘Bu kişi olmadan yaşayamam’ duygusudur. Bu duygu varsa karşıdaki varlığımın dayanağına dönüşür. Dayanak olmak, karşıdakine ağır gelir. O ağırlığı taşımaya çalışır, ama insan bir başkasının bütün varlığını taşıyacak biçimde tasarlanmamıştır. Taşıyamayacağı bir ağırlığı yüklenen kişi, sonunda kaçar, yorulur ya da çöker.

Yol arkadaşlığı farklıdır.

‘Bu kişi olmadan da ben iyiyim. Ama onunla birlikte olduğum için daha güzel.’ Yol arkadaşlığı bu duygudan başlar. Kendi ayakları üzerinde durabilen iki kişinin aynı yöne bakarak yan yana yürümesi. Biri yorulduğunda bir süre diğerine yaslanması, toparlanınca yeniden kendi adımlarıyla yürümesi.

Yol arkadaşı olan kişi, diğerinin yokluğuna dayanabilir. İş seyahatine gitse, arkadaşlarıyla buluşsa, kendi başına zaman geçirse bile kaygılanmaz. O zaman bitince yeniden buluşacaklarını bildiği için değil, o sırada kendisi de kendi hayatını yaşadığı için. Bağımlı kişi için karşıdakinin yokluğu bir boşluktur. Yol arkadaşı içinse herkesin kendi zamanıdır.

İki ağaç düşünün. Kökleri birbirine dolanıp tek bir ağaç gibi büyüyenler vardır. Biri devrilirse diğeri de devrilir. Bir de ayrı ayrı derine kök salan, dalları bazen birbirine dokunan ağaçlar vardır. Rüzgâr esince ayrı ayrı sallanırlar, ama devrilmezler. Dalların değdiği yerde yaprakları birbirine sürtünür. Bu yeterlidir.

Bağımlılık karşıdakinden 'Benim her şeyim ol' diye talepte bulunur. Yol arkadaşlığı 'Benim bir parçamı birlikte paylaşalım' diye önerir. Talep ile öneri arasındaki fark, ilişkinin ömrünü belirler.

En korkutucu soru burada gelir.

'Bensiz de iyi olan birini' sevebilir misiniz?

Bunun neden korkutucu olduğuna bakalım.

İhtiyaç duyulan biri olmak isterim. Birisi için vazgeçilmez olmak isterim. Bu duygu çok doğaldır. Derine bakınca, sevilme ihtiyacının başka bir ifadesidir. 'Bana ihtiyaç duyan biri var' güvencesiyle, kendi varlığımın değerini hissederim.

Bu yüzden 'bensiz de iyi olan biri' korkutucudur. O kişi bensiz de iyiyse, bana ihtiyaç yok mu? Benim yerime her an başkası gelebilir mi? Bu kaygı yükselir.

Ama bir kez bakışımızı değiştirelim.

Bensiz de iyi olan biri, benimle olmayı seçti. İhtiyaçtan değil. Bağımlılıktan değil. Tek başına da gayet iyi yaşayabilecek biri, buna rağmen benimle olmak istedi. Bu, ihtiyaçtan daha derin bir şeydir. Bir seçimdir.

İhtiyaca dayanan ilişki, koşullar değiştiğinde sarsılır.

Bana artık ihtiyaç kalmadığında, o ilişki de biter. Seçime dayanan ilişki farklıdır. Koşullar değişse bile, o kişiyi seçen gönül durduğu sürece ilişki sürer.

'Bensiz de iyi olan birini' sevmenin korkutucu olmasının nedeni, onu tutamayışımızdır. İhtiyaçla bağlayamayışımızdır. Ama tam da

bu yüzden o ilişki daha derindir. Bağlanıp kısıtlanmadan birlikte olmak. Yol arkadaşlığının en saf hâli budur.

Sevgiden korkuyu çıkarırsak geriye ne kalır?

Kontrol kaybolur.

‘Ya bu kişi giderse?’ düşüncesi kaybolunca, ‘Bu kişi gitmesin diye’ yapılan bütün davranışlar kaybolur. Kontrol etmek, kuşkulanmak, sınamak, sürekli tepkisini kollamak. Bunlar sessizleşir. Yerlerine ferahlık gelir.

Ferahlık gelince karşıdaki görünür.

Korku varken karşıdakine bakmayız; onda kendi kaygımızın kanıtlarını ararız. Gülümsemesinin ardındaki gizli anlamı okumaya, konuşma tonundaki değişiklikten ayrılık işaretleri sezmeye çalışırız. Bu, karşıdakini görmek değildir. Kendi korkumuzun gölgesini onun üzerine bindirerek bakmaktır.

Korku çekilince karşıdaki olduğu gibi görünür. Gülümseme yalnızca gülümsemedir. Sessizlik yalnızca sessizliktir. İçlerinde gizli anlamlar okumaya çabalamanız gerekmez. O rahatlığın içinde gerçek bağ oluşur.

İlişki su gibidir; avucunuzda sıkmaya çalışırsanız parmaklarınızın arasından kaçar. Avucunuzu açık bırakırsanız, su sessizce orada durur. Zorla tutmadığınızda, en uzun süre kalır.

Bu zor bir şeydir. Dürüst olalım. Çok zor. Açık bırakın demesi kolay, ama açık avucunuzdaki su dalgalandığında sıkma dürtüsüne karşı durmak, bütün bedeninizin direndiği bir iştir. O direnç yükseldiğinde, sıksanız da sorun değil. Yeniden açabilirsiniz. Önemli olan hiç sıkmamak değil, sıktıktan sonra yeniden açabileceğinizi bilmektir.

Sevginin neden korkutucu geldiğini şimdi biraz daha açık görebilirsiniz.

Korkutucu olan sevgi değildi. Kaybetmekti. Yakınlaştıkça kaybedeceğiniz şey büyüdüğü için, yakınlaşmanın kendisi korkutucuydu. Bu yüzden önce gönlünüzü kapattınız. Ya da yaklaşırken bir ayağınızı geri tuttunuz. Bu bir güvenlik düzeneği gibi geldi.

Ama o güvenlik düzeneği, aslında en çok istediğiniz şeyi engelliyordu.

Ancak kaybedebileceğini kabul eden biri gerçekten sevebilir. Bu, kaybetmenin sorun olmayacağı anlamına gelmez. Kaybederseniz elbette acır. Yalnızca, acıyabileceğini göze alarak yine de yaklaşmayı seçmektir. O seçim sevgidir.

Korkusuz sevgi yoktur. Korku varken de sevmek. Cesaret budur.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Sevdiğiniz bir kişiyi düşünün. Sevgiliniz, aileden biri ya da bir dostunuz olabilir. Şu anda ondan beklediğiniz tek bir şeyi hatırlayın. ‘Keşke şöyle yapsa’ duygusunu. O beklentiyi kısa bir süre bırakıp, o kişiye şu anki hâliyle yalnızca 3 saniye bakın. Değiştirmeye, düzeltmeye, değerlendirmeye çalışmadan. Yalnızca olduğu gibi.

3 saniye yeterli.

Bugün olmasa da sorun değil. Bu cümleyi okuyor olmanız bile bir başlangıç.

Sevmekten korkan size yalnızca bir şey söylemek istiyorum.

Kaybedebileceğinizi. Gidebileceğini. Sonsuza dek sürmeyebileceğini. Bunu bilerek yaklaşmak, bilmeden yaklaşmaktan çok daha derindir.

Korku yüzünden kapıyı kapalı tuttuğunuz zamanlar olduysa, o zamanlarda da bir yanlış yok. Zayıf olduğunuz için değil, o kadar acı çekmiş olduğunuz içindi.

Yalnız, mümkünse kapıyı çok az aralık bırakalım. Tamamen açmanız gerekmiyor. Küçük bir aralık yeter. O aralıktan birinin sıcak esintisi girebilir. O esintiden korkmadığınız bir gün gelebilir de gelmeyebilir de.

Hangisi olursa olsun, siz zaten cesur birisiniz. Çünkü sevginin karşısında korkmuş olmanızın kendisi, içinizde sevme isteği olduğunun kanıtıdır.

6

Sekans

{En Derin Sevgi, En Çok Acıyan Yerdedir}

Sekans 6

En Derin Sevgi, En Çok Acıyan Yerdedir

Yetişkin olduğunuz hâlde, yalnızca o kişinin karşısında küçülüverdiğiniz zamanlar olur.

İş yerinde onlarca kişilik bir ekibi yönetirsiniz. Dostlarınızın arasında güven veren birisinizdir. Her ortamda sesinizi duyurabilirsiniz. Ama telefon ekranında beliren tek bir isme, önce kalbiniz tepki verir. Daha açmadan omuzlarınız büzülür. Sesiniz yarım ton alçalır. Kırkınızı geçmişsinizdir, ama hattın öbür ucundaki o kişinin karşısında hâlâ on yaşındasınızdır.

Anne baba adı, böyle bir güce sahiptir.

Çocukken azarlandığınız o yüz ifadesi, onlarca yıl sonra bile aynı etkiyi gösterir. Tek bir iç çekişle sırtınız dikleşir.

“Peki, bildiğini yap” sözüyle, az önce emin olduğunuz karar sarsılır. Tuhaf bir şeydir. İş yerindeki yöneticisine karşı çıkabilen biri, anne babasının hayal kırıklığı taşıyan bakışı karşısında susar. Dünyanın her yerinde işleyen mantığım, yalnızca onun karşısında işlemez.

Bu bir irade sorunu değildir. En eski ilişkinin ağırlığıdır.

Dünyadaki her ilişkinin bir başlangıcı vardır. Dostumu ben seçtim. Sevgilimi de ben seçtim. İş yerimde, mahallemde, hobi grubumda da bir ölçüde kendi irademvardı. Ama aile farklıdır. Aile, seçmediğimiz ilk ilişkidir. Doğduğumuz anda çoktan belirlenmişti. Değiştiremezdik, reddedemezdik.

Aileyi özel yapan da budur; en zor yapan da.

Başka ilişkilerde incinirseniz ayrılabilirsiniz. İletişimi kesebilirsiniz. Fiziksel ya da ruhsal olarak mesafe koyabilirsiniz. Ama aileden ayrılsanız da içinizde kalır. İletişimi kesseniz de bayramlarda

aklınıza gelir. Mesafe koysanız da rüyalarınıza girer. Binlerce kilometre uzakta yaşasanız da o ses, içinizin bir yerinde kayıtlıdır.

Aile olduğu için daha çok zorlanmanızın nedeni yakınlık değildir.

Sevgiyi ilk öğrendiğiniz yer olmasıdır. Ve ilk incindiğiniz yer olmasıdır. Sevginin ilk sınıfı, aynı zamanda incinmenin de ilk sınıfıydı.

Bu yüzden sevgiyle yara aynı yerde birbirine dolanmıştır.

Anne babanın tek bir sözünün, insanı ömrü boyunca izlediği olur.

“Neden ancak bu kadarını yapabiliyorsun?”

“Ağabeyin böyle yapmıyor.”

“Ağlama. Bu kadar zayıf olma.”

“Senin yüzünden bu hâle geldim.”

Söyleyen unutmuş olabilir. Belki o anda sözünün ağırlığını bilmiyordu. Akşam sofrasında gelişigüzel söylenen tek bir sözün, çocuğun dünya görüşüne dönüştüğünü bilmiyordu. Ben yetersizim. Ben sevilmeyi hak etmiyorum. Ben bir yüküm. Bu cümlelerin nereden geldiğini bilmeden, onlarca yıl onlara göre yaşamış insanlar vardır.

Kendinize en sık söylediğiniz olumsuz sözün aslına doğru iz sürerseniz, şaşırtıcı derecede sık anne babanızın sesine benzediğini görürsünüz.

Ama burada bir adım daha ilerleyelim.

Sizin anne babanızın da anne babası vardı.

Annenizin size söylediği o sözü, çocukken kendisinin de duymuş olma ihtimali yüksektir. Babanızın öfkesinin ardında, çocukken karşılaştığı çaresizlik olabilir. Büyükannenin sessizliği, büyükbabanın katılığı; daha geriye gidince savaş, yoksulluk, hayatta kalma mücadelesi vardır. Kimsenin oturup ‘sevmeyi’ öğrenecek imkân bulamadığı dönemler vardır.

Kuşaktan kuşağa aktarım, birinin kötü niyetle devrettiği bir şey değildir. Kimsenin amaçlamadığı hâlde sürüp gelen şeylerdir. Nefes almak kadar doğal biçimde konuşma tarzı aktarılır, tepki örüntüleri aktarılır, öfkelenme biçimi aktarılır, sevgiyi gösterme ya da gösterememe biçimi aktarılır.

Bazı evlerde ‘Seni seviyorum’ sözü bir kez bile duyulmamıştır. Anne baba sevmediği için değil. Onların anne babaları da o sözü hiç duymamıştı. Bazı evlerde duygularını göstermenin zayıflık olduğu öğrenildi. Ağlayınca azar işitildi. Öfkelenince terbiyesiz denildi. Fazla sevinmek bile kendini beğenmişlik sayıldı. Böylece duygularını yutmayı öğrenen çocuk, yetişkin olduğunda da kendi duyguları karşısında ne yapacağını bilemez. Sonra kendi çocuğuna da bilinçdışı biçimde aynı kuralı aktarır.

Anne baba kötü insanlar olduğu için değil. Onlar da hiç öğrenmemişti.

Dünyaya anne babamızdan aldığımız gözlerle bakarsak, dünya da o renkte görünür.

Bu bir benzetme değil, yapıdır. Çocuk, dünyayı doğrudan deneyimlemeden önce anne babasının tepkilerinden öğrenir. Anne baba dünyayı tehlikeli buluyorsa, çocuk da tehlikeli hisseder. Anne baba duygularını saklıyorsa, çocuk da saklamayı öğrenir. Anne baba çatışma karşısında patlıyorsa, çocuk da çatışma karşısında patlar ya da tam tersine donup kalır.

Aktarımın en derin katmanı budur. Aktarılan davranış değil, dünyayı gördüğümüz mercektir. Üstelik o merceği taktığımızı bile bilmeden yaşarız.

Anne babanın ‘İnsanlara kolayca güvenme’ dediği bir evde büyüyen çocuk, yetişkin olduğunda da birinin iyi niyeti karşısında önce kuşkulanır. Anne babanın hep kaygılı olduğu bir evde büyüyen çocuk, iyi bir şey olduğunda bile önce ‘Yakında kötü bir şey olacak’ diye düşünür. Anne babanın kendi duygularını

reddettiği bir evde büyüyen çocuk, üzülünce ‘Bunun için bu kadar üzülmemeliyim’ diyerek kendine yüklenir.

Bu örüntüler kişilik değildir. Öğrenilmiştir. En küçük yaşlarda, en yakınımızdaki insanlardan öğrenilmiştir.

Yetişkin olduktan sonra da yalnızca belirli durumlarda duygularınız aşırı yükseliyorsa, yalnızca belirli tip insanların karşısında kendinizin kaybolduğunu hissediyorsanız, bu, şu anki durumun oluşturduğu bir duygu olmayabilir. Çok eskiden kurulmuş bir programın benzer bir işaretle karşılaşıp yeniden çalışması olabilir.

İlk adım, bunu bilmektir.

Kuşaktan kuşağa aktarım zincirini kırmak, düşündüğünüz kadar büyük bir şey değildir.

Kavga ederek kırılmaz. Anne babayı suçlayarak da kırılmaz. İlk adım çok daha sessizdir. Görmektir.

“Demek şu anda öfkelenmemin nedeni önümdeki kişi değil; çocukken babamın karşısında hissettiğim o çaresizliğin yeniden yükselmesi.”

“Demek insanların yanında hep iyiymiş gibi davranmamın nedeni, annemin önünde ağlamamam gerektiğini öğrenmiş olmam.”

“Demek yakınlarıma öfkelenme biçimim, babamın anneme öfkelenme biçimine benziyor.”

Bu tek cümle, onlarca yılın ağırlığını bırakmanızı sağlar. Gördüğünüz anda, o şey artık sizin bütününüz olmaktan çıkar.

‘Ben zaten böyle biriyim’ cümlesi, ‘Ben böyle öğrenmiş biriyim’ olur. Zaten olmakla öğrenmiş olmak arasında yerle gök kadar fark vardır. Zaten öyle olan değiştirilemez. Öğrenilmiş olansa yeniden öğrenilebilir.

Bu, anne babanızı suçlayın demek değildir. Tam tersidir. ‘Bu, anne babamın suçu’ noktasında kalırsanız, yalnızca öfke kalır. ‘Demek

bu bana aktarılmış' noktasına gelirseniz, öfkenin ötesinde anlayış doğar. Anlayışın ötesinde de seçim. Bu örüntüyü sürdürecek miyim, yoksa yönümü burada değiştirecek miyim?

Aynı anıya yeni gözlerle bakabildiğinizde, aktarım zincirinde ilk çatlak oluşur. Anıyı silmek değildir bu. Aynı anının hayatınızda kapladığı yer değişir.

Yalnızca fark etmekle yarısı çözülür. Diğer yarısı, o farkındalık üzerinden başka bir seçim yapmayı denemektir. Hemen bugün olması gerekmiyor. Fark etmiş olmanızın kendisi, farklı bir seçimin başlangıcıdır.

Az önce sevdiğimiz insanları oldukları gibi kabul etmekten söz ettik. Ama dünyada 'olduğu gibi' kabul etmesi en zor biri vardır.

Anne baba.

Anne babadan beklentilerimiz vardır. Başka herkesten daha derin beklentiler. Beni dünyaya getiren insanlar olduklarına göre, beni en çok onların sevmesi gerekmez mi? Beni en iyi onların tanıması gerekmez mi? En azından benim yanımda olmaları gerekmez mi? Bu beklenti karşılanmadığında alınan yara, başka herhangi bir ilişkide alınan yaradan daha derindir. Çünkü en güvenli olması gereken yer güvenli olmamıştır.

Bu yüzden anne babayı 'anlamanız' gerektiğinin söylenmesi, bazen şiddet gibi hissedilir.

Burada açıklığa kavuşturmak istediğim bir şey var.

Anne babanızı anlamakla davranışlarını hoş görmek farklıdır.

'O zamanlar öyleydi', 'Onların da hayatı zordu', 'Sevgiden yapmışlardır.' Bu sözler bazen yaralarınızı silmek için kullanılır. Çevrenizdekiler ya da siz kendiniz, bu sözleri bir kalkan gibi yaranın üzerine kapatırsınız. Anlayışın, sorumluluktan kurtaran bir izne dönüştüğü andır bu.

Anlayış, sorumluluktan kurtaran bir izin değildir.

Anne babanızın zor bir dönemde yaşadığını anlayabilirsiniz. Onların da incinmiş çocuklar olduğunu kabul edebilirsiniz. Buna rağmen, o zaman sizin aldığınız yara, yara olarak acımaya devam eder. İkisi de aynı anda doğrudur. Biri diğerini geçersiz kılmaz.

Anne babanızın geçmişini anlayın, ama haksız davranışlarını da kabul etmek zorunda değilsiniz. Acınız size aittir. Onu küçültmeniz ya da hiç olmamış hâle getirmeniz gerekmez.

Bir şey daha var.

Ailenizin içinde şiddet olduysa, istismar olduysa, insanlık onurunuz tekrar tekrar çiğnendiyse, bu durumda mesafe koymak kaçmak değildir. Sevgidir. Kendinize duyduğunuz sevgidir. ‘Aile olduğu için’ sözü, sizi tehlikenin içinde tutan bir ip olarak kullanılmamalıdır. Önce güvenlik gelir. Her zaman.

Anne babaya duyulan hisler çoğu zaman tek bir duygudan ibaret değildir.

Kızarsınız, ama özlersiniz. Öfkelenirsiniz, ama endişelenirsiniz. Sitem edersiniz, ama hasta olduğunu duyunca yüreğiniz çöker. İletişim kurmak istemezsiniz, ama uzun süre haber alamayınca kaygılanırsınız. Yaşlandıklarını görürken nefretle merhamet aynı anda vardır. Kırışmış elleri görünce içiniz acır; ama o elin vurduğu dayağın anısı da gelir. Aile denen ilişkinin gerçek yüzü bu çelişkidir.

Bu yüzden görev duygusuyla yapılan evlatlık vazifesiyle yürekten gelen minnet arasında geniş bir nehir vardır.

‘Yapmam gerektiği için’ yapmakla ‘İstediğim için’ yapmak. Bu ikisi dışarıdan aynı görünür, ama yapanın içi bambaşkadır. Görev duygusuyla ararsanız telefonu kapatınca yorulursunuz. Görev duygusuyla ziyarete giderseniz dönüş yolunda boşluk hissedersiniz. Yapan zorlanır, alan da bunu hisseder. Görevin sıcaklığı çok uzağa gidemez.

Daha ince bir durum da vardır. Anne babanıza iyi davrandığınız hâlde içinizin rahat olmaması. Her ay harçlık gönderir, doğum günlerinde çiçek yollar, düzenli olarak hâllerini sorarsınız. Ama telefonu kapatınca tuhaf bir boşluk gelir. Ben bunu neden yapıyorum? İçten miyim, değil miyim? Bu soru her yükseldiğinde suçluluk peşinden gelir. Anne babama karşı içten değilsem, kötü biri miyim?

Hayır. Bu kötü olmak değil, dürüst olmaktır.

Görevle içtenlik arasında çatışma yaşamanızın kendisi, bu ilişkiyi ciddiye aldığınızın kanıtıdır. Gerçekten ilgisiz biri, bu çatışmayı bile yaşamaz.

Ama burada da ‘Öyleyse içtenlikle minnet duyun’ demeyeceğim.

Minnetin önce gelmemesinde bir sakınca yok. Şu an olmayabilir. Yarası hâlâ canlı birinden minnet beklemek, kanaması durmamış birini koşturmaya benzer.

Mümkünse yalnızca şunu deneyelim. Görev duygusu denen yükü kısa bir süre yere bırakalım. ‘Yapmalıyım’ı bir kenara koyalım. O zaman bazen, çok seyrek de olsa, beklenmedik bir şey yükselir. ‘Yapmasam da olur, ama yine de bir arasam mı?’ Bu duygu görev değildir. Gerçek olan budur. Zorlanamaz; ancak beklenir. Hiç gelmeyebilir de. Bu da sorun değil.

Bunları okurken belki kendi çocuğunu düşünenler vardır. Belki yeğenini, kendinden genç birini ya da kendisinden sonra gelen birini hatırlayanlar.

Aldıklarımızın arasında korumak istediklerimiz vardır. Annemizin sıcak dokunuşu, babamızın her şafakta yemek kabını hazırlarken gördüğümüz sırtı, çok konuşmasa da hep orada duran varlığı. Bunlar, iyi ki bize aktarılmış dediğimiz şeylerdir.

Aynı zamanda aktarmak istemediğimiz şeyler de vardır. Duyguları yutma alışkanlığı, hatalara verilen aşırı ceza, sevgiyi koşullara

bağlama biçimi, çatışma karşısında susma örüntüsü. Bunlar, benim kuşağımda dursun istediğim şeylerdir.

Bu iki listenin arasında sizin seçiminiz vardır.

Neyi sürdüreceğiniz, neyi burada bırakacağınız. Bu seçim, anne babanızı reddetmek değildir.

Aksine, ancak onlardan aldığı her şeye yeterince bakmış birinin yapabileceği bir şeydir. Neyin iyi olduğunu ve neyin acıttığını, ikisini de açık gözlerle görmüş birinin.

Aktarım zincirini kıran kişi, yalnızca tek bir kuşağı değiştirmez. Ardından gelen bütün kuşaklar değişir. Siz durursanız, çocuğunuz o yükü taşımak zorunda kalmaz. Çocuğunuzun çocuğu da. Bir kişinin farkındalığı, kuşaklar boyunca manzarayı değiştirir.

Bu, büyük bir görev değildir. Bugün çocuğunuza öfkeniz yükseldiğinde yalnızca 3 saniye durmaktır. ‘Şu anda kimin sesiyle konuşuyorum?’ diye bir kez dönüp bakmaktır. O 3 saniye, yüz yıllık bir örüntünün durduğu ilk an olabilir.

Çocuğunuz hata yaptığında ağzınızdan çıkmak üzere olan ilk söz vardır. O söz sizin mi, anne babanızın mı? Bunu ayırt ettiğiniz bir an gelir. Ayırt edebiliyorsanız, seçebilirsiniz. ‘Bu sözün yerine, çocukken duymak istediğim sözü söyleyebilir miyim?’ Her seferinde başarmanız gerekmiyor. On seferde yalnızca birinde farklı davransanız bile, o tek sefer çocuk için bambaşka bir dünyaya açılan kapı olur.

Anne babanızı affedememenizde bir sakınca yok.

Bu anlatının konusu affetmek değil. O, daha sonra, hazır olduğunuzda karşılaşacağınız bir konu. Şu anda ihtiyacınız olan affetmek değil, görmektir.

Neyin aktarıldığını. Neyin size ait, neyin size miras kalmış olduğunu. Bu ayrım oluştuğu anda, manzara değişmeye başlar.

En derin sevginin tohumunun en çok acıyan yerde gömülü olduğu sözünü, bu yazının sonuna dikkatle bırakmak istiyorum.

Bu, ‘Öyleyse kazıp çıkarın’ demek değildir. Şimdilik toprağın üzerinde durup, altında bir yerlerde bir şey olduğunu bilmeniz yeterli. Kazma zamanını siz belirlersiniz. Kimse acele ettirmiyor.

Aile denen ilişki sona ermez. Görüşseniz de görüşmeseniz de, birlikte ya da ayrı yaşasanız da, hayatta olsalar da gitmiş olsalar da, o ilişki içinizde yaşamayı sürdürür. Ve o ilişkiye hangi gözle bakacağınız bütünüyle sizin seçiminizdir.

Belki şu anda anne babanızla ilişkinizi hâlâ ağır hissediyorsunuz. Bu yazıyı okurken içinizin bir yanı ısınmış olabilir; hiçbir duygu da yükselmemiş olabilir. Tepkiniz ne olursa olsun, sorun değil. Aile konusu karşısında dingin kalan insan azdır.

Bu seçimin bugün olması gerekmiyor. Yarın olması da gerekmiyor.

Yalnızca seçebileceğinizi bilmeniz. Bu bile zincirde çoktan bir çatlak açtı.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Anne babanızdan size aktarılmış tek bir şeyi sessizce düşünün. Korumak istediğiniz ya da bırakmak istediğiniz bir şey olabilir. İkisi de olur. Kâğıda bir satır yazabilir ya da yalnızca içinizden geçirebilirsiniz. Adını koymanız gerekmiyor. Yalnızca ‘Bunu ben oluşturmadım, bana verildi’ diye fark etmeniz yeterli.

Yavaşça, ancak hazır olduğunuz kadar. Bu yeterli.

Siz çoktan fark etmeye başladınız. Bu yazıyı buraya kadar okumanız, bunun kanıtıdır. Fark eden kişi, başka bir seçimin kapısında durmaya çoktan başlamış kişidir.

Yavaş gidebilirsiniz. Aile denen hikâlede acele edilmez.

7

Sekans

{Gitmesine İzin Verebilen, Gerçekten Sevmiş Olandır}

Sekans 7

Gitmesine İzin Verebilen, Gerçekten Sevmiş Olandır

Masanın karşı tarafında boş bir sandalye var.

Düne kadar birinin oturduğu yer. Fincanının durduğu, dirseğinin değdiği, kahkahasının başladığı yer. Şimdi hiçbir şey yok. Yalnızca sandalye kaldı. Ama tuhaftır, boş sandalye o kişiden daha güçlü bir varlık taşır.

Birinin gidişinden sonraki sabah, o kişi olmadığı için acıtmaz. Onun bulunduğu yer boş olduğu için acıtır.

İkinci diş fırçasının yeri, buzdolabında kalan yemeği, artık kilidi açmayan ortak parola, alışkanlıkla iki fincan çıkarırken duran el. Boşluğun sesi yoktur, ama sessizlikten daha yüksek yankılanır.

Sevgili, dost ya da eski bir iş arkadaşı; yakınınızdaki biri gittikten sonra, kederden önce gelen şey yabancı bir duyumdur. Düne kadar var olan dünyanın bir parçasının kaybolması hissi. Bir kol olmadığı hâlde beynin hâlâ o kol var sanması gibi, gönül de hâlâ o kişiyi orada sanır.

Eğlenceli bir şey duyup ‘Bunu ona anlatmalıyım’ derken, anlatacak kimseniz olmadığını fark ettiğiniz an. Yemek hazırlarken farkında olmadan iki kişilik yaptığınızı gördüğünüz an. Güzel bir günde bile önce sevincin değil, bu sevinci paylaşacak kimsenin olmamasının sessizliğinin geldiği an. Giden tek bir kişidir, ama boşluklar günün her yanına dağılmıştır.

Tuhaf olan, zaman geçtikçe yokluğun gitmesi değil, içinize sinmesidir. Başta yokluk bir duvar gibi duruyordu. Yolunuz kesiliyor, ona çarpıyor, aşamıyordunuz. Ama zamanla yokluk havaya dönüşür. Olmayışı doğal gelmeye başlar. Ve bu doğallık bazen duvardan daha yalnızdır. Acımaması daha çok acıtır. Çünkü alışıyor olmak, gerçekten bittiği anlamına gelir.

Giden kişiyi tutmak isteyen bir yanınız vardır.

Bir kez daha buluşsanız düzelecekmiş gibi gelir. Bir kez daha konuşsanız geri dönecekmiş gibi. Arayıp aramamak arasında yüzlerce kez kalırsınız. Gönderemeyeceğiniz mesajları yazıp silersiniz. Ondan haber almak için kendinizi zorlarsınız. Bu duygu tanıdıktır. Herkes en az bir kez yaşamış olabilir.

Ama bir kez içeri bakalım.

Şu anda tutmak istediğiniz gerçekten o kişi mi?

O varken duyduğunuz güven, o varken olduğunuz siz, birisi tarafından seçilmiş olma hissi, yalnız olmama duygusu. Belki gerçekten tutmak istediğiniz o kişi değil, onun doldurduğu bir şeydir. Giden tek bir kişidir, ama sarsılan bütün dünyanızdır. Bu, onun ne kadar büyük biri olduğunu değil, sizin dünyanızda ne kadar büyük bir yer kapladığını gösterir.

Tutunma isteğinin dibinde çoğu zaman korku vardır. Sevgi kılığına girmiş korku. Bu kişiyi kaybedersem yeniden yalnız kalacağım korkusu. Beni bu kadar anlayan biri bir daha gelmeyecek korkusu. Ben sevilmeyi hak etmeyen biriysem, bunu fark etmeyen tek kişi o olabilir mi diye duyulan daha derin bir korku.

Bu duyguyu yargılamayacağım. Doğaldır.

Yakın birini kaybetmek, insanın yaşadığı en temel korkulardan biridir. Yalnız, o korkunun üzerine sevgi adını koyarsanız acı uzar. Korkuya sevgi dediğiniz sürece, bırakamazsınız.

Sevgiyi korkudan ayırmanın yolu şaşırtıcı derecede basittir. Sevgi, karşıdakinin mutluluğunu ister. Korku, onun varlığına ihtiyaç duyar. ‘Mutlu olmanı istiyorum’ sevgiyse, ‘Beni terk etme’ korkuya daha yakındır. İkisi de içtendir, ikisi de acıtır. Yalnızca yönleri farklıdır.

Dürüstçe söylemek gerekirse, bir ayrılığın ortasında bu ikisini temizce ayırabilen pek kimse yoktur. Severken aynı anda korkmak olağandır. Gitmesine izin vermek isterken aynı anda

tutmak istemek olağandır. O karmaşanın içinde kesin bir sonuca varmanız gerektiği yükünü bırakabilirsiniz. Şimdilik karışık kalmalarında bir sakınca yok. Zaman geçince önce korku yatışır, sevgi azar azar görünür.

Bir ilişkinin bitmesinin başarısızlık olduğunu öğrendik.

Uzun zaman birlikte olup ayrılınca ‘Sonunda olmadı demek’ sözünü duyarsınız. Evlilik bitince ‘başarısız bir evlilik’ ifadesi yapışır. Eski bir dostluk uzaklaşınca, üzüntünün arkasında bir yargı saklanır. İlişkinin değerinin süresiyle ölçüldüğü bir dünyada ayrılık, yenilgi gibi gelir.

Oysa başlangıcın ardından sonun gelmesi doğanın düzenidir.

Baharın sonsuza kadar sürmemesi gibi, ilişkilerin de mevsimleri vardır. Bazı ilişkiler bir ömür sürer, bazıları yalnızca bir mevsim. Tek bir mevsim açan çiçek, bir ömür yaşayan ağaçtan daha az güzel değildir. Kısa sürmesi hafif olduğu, bitmesi hiç yaşanmadığı anlamına gelmez.

Bir yıl da birlikte olsanız, yirmi yıl da, birbirinize verdiğiniz şeyler vardır. Kahkahalar, teselliler, birlikte gördüğünüz manzaralar. İlişki bitti diye bunlar kaybolmaz. Bir ilişkinin başarısı, ‘Ne kadar uzun sürdü?’ değildir. ‘İçinde birbirimize ne verdik, ne aldık?’ sorusudur.

Ayrılığı başarısızlık diye tanımladığınız anda, ilişkinin içindeki bütün iyi şeyleri de inkâr edersiniz. Bu çok yazıktır. Bir sonun gelmesi, başlangıcın yanlış olduğu anlamına gelmez. Ancak sona erdiği için anlayabildiğiniz şeyler de vardır. Birlikteyken görünmeyenler: Neye ihtiyaç duyduğunuz, nasıl biri olduğunuz, ilişkilerde hangi örüntüleri tekrarladığınız. Bunlar çoğunlukla ancak son geldikten sonra görünür.

Yakınken o ilişkinin bütünüm olduğunu sanıyordum. Ancak ondan ayrılınca, onun benim bir parçam olduğunu anladım.

Ve diğer parçalarım yeniden görünmeye başladı: Unuttuğum hayaller, görüşemediğim insanlar, gidemediğim yerler. Bu teselli değil, yapıdır. Bir şey kapanınca görüş alanı değişir; görüş alanı değişince daha önce görünmeyen şeyler ortaya çıkar.

Gitmesine izin vermek, vazgeçmek değildir.

Tutmak istediğiniz hâlde bırakmaktır. Tutabilecek olsanız da elinizi açmaktır. Yakınınızda olsun isterken gideceği yere gitmesine izin vermektir. Bu ilgisizlik değil, sevginin en olgun biçimidir.

“Gittiğin yerde de iyi olmanı dilerim.” Gitmesine izin vermenin tamamı bu tek cümledir.

Gitmesine izin verememek, çok sevmekten değildir. Çoğu zaman, içinizin bir yerinde sert bir duvar vardır. ‘Bu kişi olmadan yapamam’, ‘Beni onun kadar anlayan biri bir daha gelmez’, ‘Tek başıma yaşayamam.’ Bu duvar ne kadar yüksekse elinizi o kadar açamazsınız. Duvar alçaldığında, ancak o zaman açılan şeyler vardır.

İşin tuhafı, elinizi açtığınızda hem karşıdaki hem siz özgürleşirsiniz. Sıkılmış bir ele yeni hiçbir şey giremez. Bırakınca boş alan açılır; bir sonrakinin gelebilmesi için boş alan gerekir. Tutarken yalnızca tuttuğunuzu görürsünüz. Bıraktığınızda, iki elinizle yapabileceğiniz başka işler görünmeye başlar.

Bırakan insanların ortak söylediği bir şey vardır. En çok bıraktıkları an acımış, ama ertesi günden başlayarak azar azar nefes alacak alan açılmıştır. Tutarken bütün güçlerini oraya veriyorlarmış; bırakınca güçleri kalmış. O kalan güçle kendilerine özen göstermeye başlamışlar. Gitmesine izin vermek, karşıdaki içinmiş gibi görünür, ama sonunda kendinize de hayat verir.

Elbette bırakmaya karar vermekle hemen bırakmış olmazsınız. Kararla uygulama arasında bir aralık vardır. Bugün bırakmaya karar verip yarın yeniden tutmak istemek olağandır. Sorun değil. Bırakmak tek bir karar değil, her gün yapılan bir seçimdir. Bazı

günler başarırsınız, bazı günler başaramazsınız. Başaramadığınız günlerde bile, bırakma yönünüz ortadan kalkmış değildir.

Az önce en eski ilişkiyi, aileyi konuştuk. Sona erdiremediğimiz bir ilişkinin içindeki hikâyeydi. Şimdi farklı bir hikâye anlatmak istiyoruz. Biten ilişkilerin hikâyesini.

Burada bir şeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum.

Ayrılığı güzel bir ambalaja sarmaya çalışmıyorum. Ayrılmanız gereken ilişkiden ayrılmanız doğrudur. İster siz gidin ister karşıdaki, o seçimin bir nedeni vardır. Her ayrılığı 'gelişim' ambalajına sarmak gerekmez. Acı bir ayrılık acıdır. Haksız bir ayrılık haksızdır. O duyguyu reddetmiyorum.

Yalnızca, ayrılığın ortasında ya da ayrılık geçtikten sonra, bir kez olsun şu soruyu taşıyabilirsiniz: Bu ilişki başarısızlık mıydı, yoksa bununla tamamlanmış bir şey mi?

Artık görüşemeyeceğiniz biri vardır.

İletişim bilgilerini silmişsinizdir, şehirleriniz değişmiştir, hayatlarınız birbirinden çok uzaklaşmıştır ya da o kişi artık bu dünyada değildir. Ona söylemek istediğiniz sözler kalmıştır.

Söyleyemediğiniz sözler. Zamanında söyleyemediğiniz 'Teşekkür ederim.' Yuttuğunuz 'Özür dilerim.' Ağzınızdan bir kez bile çıkaramadığınız 'Seni gerçekten çok seviyordum.' Bu sözler göğsünüzün bir yerinde birikir. İletilemeyen sözlerin gidecek yeri yoktur; içeride ağırlığa dönüşürler.

Belki söylenmemiş sözlerden daha ağır olan, yapılamamış konuşmadır. Neden gittiğini bir kez bile doğru dürüst duyamamak. Nerede yanlış yaptığınızı soracak fırsat bulamamak. Son olduğunu bilmeden o son anın geçip gitmesi. Geri döndürülemeyen, sözün kendisi değil, o konuşma fırsatının kaybolmuş olmasıdır.

Mümkünse, yalnızca içinizden de olsa bir kez söyleyin.

Sözün karşıdakine ulaşmaması sorun değil. Önemli olan sizin gönlünüze ulaşmasıdır. Bir ilişkinin sonunda söylenen sözler, karşıdaki için değil, kendi içinizde tamamlamak içindir. Bir mektup yazıp göndermeyebilirsiniz.

Boş bir sandalyeye dönüp sesli konuşabilirsiniz. Uyumadan önce karanlıkta sessizce mırıldanabilirsiniz. Biçim önemli değil. O söz dudaklarınıza bir kez bile değerse, göğsünüzde birikmiş olan şey biraz hareket eder.

Şimdi sırası olmayabilir. Hâlâ çok acıyor olabilir, hâlâ çok öfkeli olabilirsiniz ya da hiçbir şey yapmak istemiyor olabilirsiniz. Bu da sorun değil. Bir ilişkiyi tamamlamanın belirlenmiş bir takvimi yoktur.

İnsan gitse de sevgi kaybolmaz.

Bunu anlamak zaman alır. Ayrılığın hemen ardından her şey reddedilir. O kişinin iyi yanları, birlikte geçirilen zaman, hissettiğiniz duygular. ‘En başından yanlıştı’, ‘O zaten öyle biriydi’, ‘Ben aptal gibi kandım.’ Ayrılığın acısına dayanmak için bütün ilişkiyi silmek istersiniz.

Ama zaman geçince; bir ay, bir yıl ya da birkaç yıl sonra, biraz farklı şeyler yükselmeye başlar. Birlikte yağmurda kaldığınız öğleden sonra. Hiç konuşmadan yan yana yürüdüğünüz gece yolu. Çocukça bir şakaya ikinizin de uzun uzun güldüğü an. Güzel olan güzeldi. O zamanki duygular gerçekti. Bitti diye sahteye dönüşmez.

“O zaman gerçekti.”

Bu tek cümleyi söyleyebiliyorsanız, o ilişki başarısızlık değildir.

Pek çok insan ayrılıktan sonra geçmişi yeniden yorumlar. Güzel anılardan kuşkulanmaya başlar. O zamanki gülüşü gerçek miydi? Şefkati bir rol müydü? Yalnızca ben mi içtendim? Bu kuşku doğal bir savunmadır. Güzel olduğunu kabul etmek daha çok acıttığı için, baştan beri güzel değildi diye yeniden yazarız. Ama bu

savunma uzun sürerse, yalnızca geçmişten değil, kendi duygularımızdan da kuşku duymaya başlarız.

O yüzden tek bir şeyi koruyalım. O zaman hissettiğim gerçekti. Karşıdaki ne hissetmiş olursa olsun, benim duygum bana aittir. Onu da reddetmem gerekmiyor.

Giden kişiyi hangi renkle hatırlayacağınız sizin seçiminizdir. Sitemle hatırlarsanız, bütün ilişki sitemin rengine boyanır. Birlikte geçirilen zaman, alıp verilen sıcaklık; hepsi sitemin gölgesine girer. Minnetle hatırlarsanız, hemen şimdi olmasa da bir gün mümkün olursa, aynı ilişki bambaşka bir manzara olur. Anı aynıdır, ama ona bakan gönle göre ağırlığı değişir.

Bu, yapılan yanlışı hiç olmamış saymanız gerektiği anlamına gelmez. Yaralar için bile minnet duymanız gerektiği hiç değildir. Yalnızca, o ilişkide iyi şeyler de olduysa, onları da silmeniz gerekmediğini söylüyoruz.

Güzel olanla acıtan şey aynı ilişkide birlikte var olabilir. Birinin diğerini silmesi için neden yoktur.

Ayrılıktan sonraki sabah, dünküyle aynı saatte başlar.

Alarm aynı saatte çalar, aynı güneş ışığı içeri girer, aynı kahveyi hazırlarsınız. Dünyada hiçbir şey değişmemiştir. Ama dünyaya bakan siz değişmişsinizdir. Bir yer boştur. O boşluk hissi bir süre sizi izler.

Hemen bir sonraki ilişkiye koşmanız gerekmiyor. Boşluğu aceleyle doldurmanız gerekmiyor. Kapalı kapının önünde biraz durabilirsiniz. Durduğunuz zaman işe yaramaz bir zaman değildir. Bir sonrakinin dolabilmesi için yeterince boş kalmak gerekir. Aceleyle doldurulan, yine aceleyle boşalır.

Belki şu an ihtiyacınız olan yeni bir başlangıç değil, bu ayrılığı yeterince yaşamaktır. Hâlâ acıyorsa daha fazla acı çekmenize izin var. Hâlâ ağlamak istiyorsanız daha fazla ağlayabilirsiniz. Ancak yeterince yas tutmuş biri gerçekten bir sonrakine geçebilir. Kederi

atlayarak geçen kişi, daha sonra beklemediği bir yerde onunla yeniden karşılaşır.

Gözyaşı dökülmemiş ayrılık, bitmemiş ayrılıktır.

O hikâye, hemen ardından geliyor.

Gitmesine izin vermek kolay değildir. Belki de bir ilişkide yapabileceğiniz en zor şeydir. Tutmak istediğiniz eli bırakmak, koşmak isteyen gönlünüzü durdurmak, geri dön sözünü yutmak. Bütün bunların sevginin bir biçimi olduğunu şu anda kabul edemeyebilirsiniz.

Bu yüzden şu tek satırı bırakmak istiyorum.

Gitmesine izin verebilen, gerçekten sevmiş olandır. Sevdiği için gitmesine izin verir. Tutamadığı için değil, tutmamayı seçtiği için. O seçimin taşıdığı sevgi, birlikteyken duyulan sevgiden farklı dokudadır. Daha sessiz, daha derin, daha sağlamdır.

İnsan gider. Bunu engelleyemezsiniz.

Ama sevgi gitmez. Çünkü sevgi o kişiye yapışık değil, sizin içinizdedir. O kişinin gitmesi, içinizde taşıdığınız sevginin de kaybolması demek değildir. Sevmiş olma deneyimi sizin bir parçanız oldu. Bunu kimse sizden alamaz.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Giden bir kişiyi sessizce düşünün. O ilişkinin içindeki güzel bir anı hatırlayın. Küçücük bir şey olabilir. Birlikte güldüğünüz bir an, yan yana yürüdüğünüz bir an, hiç konuşmadan rahat olduğunuz bir an. Bunun gerçek olduğunu kabul etmeniz yeterli.

Kendinizi zorlamanız gerekmiyor. Gönlün kendi takvimi vardır.

Giden birinin olması, yakınınızda olmuş birinin olması demektir. Boş yerin acıtması, orada gerçek bir şeyin bulunmuş olması demektir.

Yalnızca bununla bile, bu ilişkiniz başarısızlık değildir.

Yavaş gidebilirsiniz. Gitmesine izin vermenin de kendine özgü bir hızı vardır.

8

Sekans

{Gözyaşı Dökülmemiş Keder Kaybolmaz}

Sekans 8

Gözyaşı Dökülmemiş Keder Kaybolmaz

Cenaze bittikten, insanlar gittikten sonra ağlayan biri vardır.

Törende ağlamamıştır. Gelenleri karşılamış, başını eğerek selamlamış, yapılması gerekenleri yapmıştır. Biri omzuna dokunduğunda bile dudaklarını sımsıkı ısırmıştır. Gözleri her yandığında başını kaldırıp tavana bakmıştır. İnsanlar iyi dayandığını söylemiştir. Ağırbaşlı, güçlü olduğunu.

Ancak eve dönüp kapıyı kapattıktan sonra sırtını duvara yaslayıp aşağı kaymıştır.

Sessizce. Uzun uzun. Kimsenin görmediği yerde, sonunda ağlamıştır.

Bir de ağlayamayanlar vardır.

Ayrılığın ertesi sabahı alarm çalmıştır. Kalkmış, yüzünü yıkamış, giyinmiş, işe gitmiştir. İş arkadaşı iyi olup olmadığını sormuştur. İyiyim demiştir. Yüzü her zamanki gibidir. Öğle yemeği yemiş, toplantıya girmiş, işten çıkmıştır. Eve dönüp televizyonu açmıştır. O gece, ertesi gün, sonraki hafta. Hiçbir şey olmamış gibi yaşamıştır.

Ama birkaç ay sonra tuhaf şeyler olmaya başlamıştır.

Yeni biriyle tanışmıştır; o kişi biraz geç cevap verse bile yüreği ağzına gelir. Önemsiz bir şakaya birden öfkelenir. İyi biri olduğunu bilir, ama yakınlaştıkça kaygılanır. Geceleri sebepsizce uyanmaya başlar.

Bu, gözyaşı dökülmemiş kederdir.

Üzerinden atladığını sanmıştır, ama atlamamıştır. Etrafından dolaşmamıştır da. Olduğu yerde duruyordur. Geçip gittiğini sandığı keder, başka bir ad takıp yeniden ortaya çıkmıştır.

Biz yas tutmayı hiç öğrenmedik.

Bunun yerine, üzülmemeyi oldukça erken öğrendik.

Çocukken dizimiz sıyrılıp ağlayınca büyükler şöyle derdi: Ağlama artık, önemli bir şey değil. Arkadaşımızla tartışıp üzülünce, olur böyle şeyler, unut gitsin. Evcil hayvanımız öldüğünde, sana yeni bir köpek yavrusu alalım mı? Kederi çabucak kaldırıp bir kenara koyma işaretini çok küçük yaşta öğrendik.

Yetişkin olunca bu daha incelikli hâle gelir. Yoğun çalışırız. Yeni bir projeye dalarız. İnsanlarla buluşur, içki içer, seyahate çıkarız. Kederi hissetmeden önce yerini başka şeylerle doldurma konusunda giderek ustalaşırız.

Bunun kötü olduğunu söylemiyorum.

Hayatta kalmaya yardımcı olur. Hemen yapmamız gereken işler varken yıkılıp kalamayız. Bazen kederi bir kenara itip işlevimizi sürdürmemiz gerekir. Sorun şu: İttiğimiz şey kaybolmaz.

Çekmeceye koyup kilitlemeniz onu yok etmez. Yalnızca çekmecenin içinde büyür. Sonra bir gün, beklenmedik bir anda çekmece açılır. Yeni bir ilişkide ya da tamamen ilgisiz bir durumda, ansızın.

Yası tutulmamış ayrılık, bir sonraki ilişkiye peşinizden gelir.

Peki bu, somut olarak nasıl görünür?

Yeni tanıştığınız kişi ‘Bugün biraz yoğunum, akşam ararım’ dediğinde, zihniniz bilir: Meşguldür. Ama bedeniniz önce tepki verir. Göğsünüz sıkışır. Terk edilme hissi geçer içinizden. Çünkü önceki ilişkideki kişi iletişimi kesmeden önce benzer şeyler söylemiştir. Şimdiki kişi başka biridir, ama beden aynı senaryoyu yeniden oynatır.

Birisi buluşmayı iptal edince mantıksız bir öfke yükselir. Nedeni anlaşılabilirdir, ama duygunun büyüklüğü duruma uymaz. İçeriden yükselen şey bu buluşmaya ilişkin hayal kırıklığı değil, geçmişte

birisinin size verdiği sözleri tekrar tekrar bozduğunda yaşadığınız çaresizliktir.

İyi biriyle tanışırsınız, ama ilişki derinleştikçe kaygılanırsınız. Çünkü beden, yakınlaşmanın acıttığını hatırlar. Bilinç bu kişinin başka biri olduğunu bilir. Ama beden yakınlığın kendisini tehlike işareti olarak okur.

Gözyaşı dökülmemiş keder, ilişkilerde böyle işler.

Keder değilmiş gibi öfke olarak ortaya çıkar. Kaygı olarak çıkar. Kaçınma olarak çıkar. Asıl adını kaybedip başka kıyafetler giyerek bugünkü ilişkiye sızar. Kişinin kendisi de bilmez. Neden bu kadar hassas olduğunu, neden bu kişinin karşısında böyle tepki verdiğini.

Bilince tuhaf değildir. Bir kez bile gerektiği gibi ağlayamadığı için, onun yerine bedeni ağlıyordur.

Giden insanın yasını tutarız. Biten ilişkinin yasını tutarız.

Ama bir şey daha vardır. Kimsenin pek söylemediği bir şey.

Yaşanabilecek bir hayatın da yası tutulur.

Birlikte yaşlanacağınızı sanmıştınız. O kişiyle çocuk büyütmeyi hayal etmiştiniz. Her yıl aynı yerde yıl dönümü kutladığınız bir gelecek çizmiştiniz. Emekli olunca birlikte seyahat edeceğinizi belli belirsiz düşünmüştünüz. O gelecek gerçekleşmedi. Ama içinizde çoktan yaşadığınız bir hayattı.

Hiç olmamış bir hayatı nasıl kaybedebilirsiniz, diye soranlar olabilir. Ama gönül, gerçekleşenle hayal edileni öyle kesin ayırmaz. Yüzlerce kez düşündüğünüz bir sahnenin, gerçekten yaşansa da yaşanmasa da içinizde ağırlığı vardır. Kaybolduğunda bir boşluk doğar. Gerçek bir boşluk.

Boşanan biri yalnızca eski eşini kaybetmez. ‘Onunla birlikte olan ben’i de kaybeder. Düğününde hayal ettiği yirmi yıl sonraki

kendisini de kaybeder. Dostluğu bozulan biri yalnızca o dostunu kaybetmez.

Yaşlandıklarında da birlikte güleceklerini sandığı sahneyi kaybeder.

Bu kayıp görünmez. Bu yüzden başkalarından teselli almak zordur.

‘Kimse ölmedi ki, neden böyle yapıyorsun?’ ‘Başka biriyle tanışırsın.’ ‘Zamanla düzelir.’ Böyle sözler gelir. Yanlış olmayabilirler. Ama şu anda yardımcı olmazlar. Şu an gereken şey çözüm değil, birinin bu boşluğun varlığını görmesidir.

Bu yazıyı okurken aklınıza gelen ‘yaşanabilecek bir hayat’ varsa.

Onu kaybetmiş olmanız gerçektir. Hayalinizdeki bir şey olsa bile kayıp gerçektir. Böyle hissetmeniz tuhaf değil.

Az önce gitmesine izin vermekten söz ettik. Giden kişiye tutunmamaktan. Ayrılığı başarısızlık değil, bir tamamlanma olarak görebilmekten. Bu bile kolay değildi.

Ama gitmesine izin verdikten sonra da eksik kalan bir adım vardır.

Yas tutmak.

Gitmesine izin vermekle yas tutmak aynı şey değildir. Bırakmak bir karardır. Yas bir duygudur. Karar tek bir seçimle mümkün olabilir; duygunun ise zamana ihtiyacı vardır. Bırakmaya karar verdikten sonra bile kederin gelmesi, bırakamadığınız için değildir. Ancak bıraktıktan sonra kederi hissedecek alan doğmuştur.

Burada bir noktaya değinmek istiyorum.

Bu yazının ‘O hâlde ağlayın’ diye bir zorlama olarak okunmamasını umuyorum. Kederin zamanı ve biçimi bütünüyle size aittir. Şu an ağlayamayacağınız bir durumdaysanız ağlamanız gerekmez. Şu anda yas tutacak alanınız yoksa, sonra da olabilir. Kederin belirlenmiş bir sırası ya da tek bir doğru yöntemi yoktur.

Yalnız, bir gün yas tutmaya hazır olduğunuzda buna izin verebileceğinizi bilmenizi isterim. Keder kapıyı çaldığında, kapıyı açmanızda bir sakınca olmadığını.

Kederle yüzleşmek, kederin sizi yutmasıyla aynı şey değildir.

Bu ikisini karıştırdıkları için pek çok kişi kederden kaçar. Bir kez ağlamaya başlarlarsa bir daha duramayacakmış gibi gelir. İçine girerlerse çıkamayacakmış gibi. Dipsiz bir çukur gibi hissedilir.

O korkuyu anlıyorum.

Ama kederin bir tabanı vardır. Sonsuza kadar düşüyormuş gibi gelir, ama aslında bir tabanı vardır. O tabana basmış olan bilir. Oradan daha aşağı inilmediğini. Ve tabana basan ayağın insanı yeniden yukarı ittiğini.

Yüzleşmekle içine gömülmek arasında tek bir fark vardır.

‘Şu anda üzgünüm’ olduğunu bilip bilmemek.

Kederin içindeyken ‘Ah, şu anda üzgünüm’ diye fark ettiğiniz anda, kederle sizin aranızda çok ince bir alan açılır. O alan nefes alacak bir aralık olur. Keder hâlâ büyüktür, hâlâ acıtır. Ama onun içinde sizi gözlemleyen başka bir siz vardır. O siz var olduğunuz sürece yutulmazsınız.

Duyguyu hissetmek ama duygunun sizi yemesine izin vermemek. Yasın özü budur. Kederin içindeyken aynı anda ona bakabildiğinizde, keder nihayet akmaya başlar.

İçine gömülmek farklıdır. ‘Ben’ kaybolur. Yalnızca keder kalır. Günlerce yataktan kalkamazsınız. Yemek yemezsiniz. Telefona cevap vermezsiniz. Dünyayla bağınız kesilir. Böyle zamanlarda bunu tek başınıza taşımaya çalışmamanız önemlidir. Birinin eline ihtiyaç duyduğumuz zamanlar vardır. Yardım istemek zayıflık değil, kendinize özen göstermenin en cesur biçimidir.

Yüzleşmek, ağlamak ama ayağa kalkmaktır. Bugün ağlamak, yarın yemek yemek, öbür gün yeniden ağlamak, sonraki gün

yürüyüşe çıkmaktır. Kederle günlük hayat arasında gidip gelmek. O gidiş gelişin kendisi yastır.

Yas sözünü duyunca pek çok insan ölümü düşünür.

Ama ilişkilerdeki kayıp ölümden daha geniştir.

Eski bir dostunuz bir gün iletişimi kesmeye başlamıştır. Kavga etmemişsinizdir. Özel bir olay olmamıştır. Yalnızca, yavaşça. Cevaplar gecikmiş, sonra gelmez olmuştur. Bittiğini ilan eden kimse yoktur, ama bitmiştir. Bu tür kaybın adı yoktur. Bu yüzden daha da karışıktır.

Güven yıkıldıktan sonra da yas gerekir. Güvendiğiniz biri yalan söylediğinde, kaybettiğiniz yalnızca o kişi değildir. ‘Dünyada güvenebileceğim insanlar var’ duygusunu kaybedersiniz. Bu, tek bir kişiyi kaybetmekten daha geniş bir kayıptır.

Rol kaybı da vardır. Artık birinin sevgilisi olmayan ben. Artık birinin en yakın dostu olmayan ben. Emeklilikten sonra artık birinin iş arkadaşı olmayan ben. Giden o kişi değil, o kişinin yanında duran ‘ben’dir. Bu yüzden aynaya bakınca yabancı gelir.

Bir de en sessiz kayıp vardır. Hayatta olan biriyle ayrılık.

Ölümün elimizde olmadığını biliriz. Üzücüdür, ama seçim şansının olmaması bir tür teselli verir. Ama hayatta olan biri yanımızdan ayrıldığında o teselli yoktur. O kişi dünyanın bir yerinde gülüyor, yemek yiyor, başka biriyle konuşuyordur. Yalnızca artık bizimle ilgisi kalmamıştır. Aynı şehirde yaşarken bile bir daha karşılaşmayabiliriz.

Bu aralığın yarattığı keder kendine özgüdür. Ölüm kederinden de başarısızlık kederinden de farklıdır. Çünkü ihtimal hâlâ canlıdır. Arayabilirsiniz. Mektup yazabilirsiniz. Yanına gidebilirsiniz. Yapabileceğiniz hâlde yapamadığınız ya da yapmamanız gereken bir şeyin kederi.

Bütün bunların yası tutulabilir. Üzülme hakkınız yalnızca birinin ölümüyle sınırlı değildir.

Aceleyle geçilen bir nehir vardır, bir de yavaşça yürüyerek geçilen.

İkisinde de karşı kıyıya varılır. Uzaktan aynı görünür. Ama ayakların altındaki his farklıdır.

Aceleyle geçen kişi çabuk varmıştır, ama ayakları hâlâ ıslaktır.

Bir yerden su sızıyormuş hissi sürer. Kuru toprağın üzerinde dururken bile ayaklarının altı güvensizdir. Bir dahaki sefere suyla karşılaşınca yine aceleyle koşacaktır. Çünkü sudan korkar.

Yavaşça geçenin uzun zamanını almıştır. Suyun içinde soğuğu hissetmiş, ayağının kaymasını yaşamıştır. Ortada duraklamıştır da. Ama geçtikten sonra ayaklarının kuruduğunu bilir. Bir daha suyla karşılaşınca korkacak, ama geçebileceğini de bilecektir. Çünkü bir kez yapmıştır.

Yeterince yas tutan kişi ikinciye daha yakındır.

Duygunun tabanına basmış birinin kendine özgü bir güveni vardır. Gösterişli değildir. Gürültülü değildir. Ama sarsılmaz. Keder yeniden gelse de onu yutmayacağını bilir. Çünkü bir kez tabana basmıştır.

Buna karşılık, kederi atlayan kişide tuhaf bir kaygı kalır. Dışarıdan iyi görünür. Kendisi de iyi olduğuna inanır. Ama bazı anlarda aşırı hassas tepki verir. Nedenini bilmez. Atladığı kederin hâlâ ayaklarının altında ıslak durduğunu bilmez.

Bu yüzden bir şey söylemek istiyorum.

Yeterince yas tutmadan affetmeye çalışırsanız, bu affetmek değil kaçınmak olabilir. Yeterince yas tutmadan yeni bir ilişkiye geçerseniz, önceki ilişkinin gölgesi peşinizden gelir.

Yeterince yas tutmadan ‘Ben iyiyim’ sözünü tekrarlarsanız, o sözün gerçek olması daha uzun sürer.

Kederin içinden geçmenin kestirme yolu yoktur. Yalnızca o yolu sizinle yürüyecek biri olursa, yol daha az uzun gelir.

Yeterince ağladıktan sonraki sabah kendine özgüdür.

Gözleriniz şiş, başınız ağırdır. Bedeniniz yorgundur. Ama tuhaf biçimde içiniz hafiftir. Önceki gece o kadar ağladınız, dünya yıkılmadı. Sabah yine geldi. Pencerenin dışında ışık var. Yemek yiyebiliyorsunuz.

Bu dinginlik, keder kaybolduğu için gelmez. Keder yeterince aktıktan sonra gelir. Tıkanmış olanın çözülmesinden sonraki dinginliktir. Yağmur durduktan sonraki havaya benzer.

Kederin geçtiği yer bomboştur.

Başta o boş alan korkutucudur. Onu hemen doldurmak istersiniz. Yeni biriyle, yeni bir işle, herhangi bir şeyle. Ama biraz beklerseniz, boş alanın yalnızca rahatsız edici olmadığını anlarsınız.

Boş alan imkândır. Tıka basa dolu bir yere yeni bir şey giremez. Önceki ilişkinin kederinin kapladığı alan boşalmalıdır ki, sıradakine yer açılsın. Bu yeni bir ilişki olabilir, tek başınıza huzur olabilir, kendinizle daha derin bir buluşma olabilir. Ne geleceğini henüz bilmiyoruz. Önemli olan, gelebileceği bir alanın açılmış olmasıdır.

Bu yüzden yas bir son değildir.

Yas, ilişkinin tamamlanmasıdır. Birlikte geçen zamana gösterilen son saygıdır. Yeterince üzülmüş olmanız, o ilişkinin o kadar gerçek olduğu anlamına gelir. Sizin için önemsiz olsaydı üzülmezdiniz. Kederiniz, ilişkinin derinliğini gösterir.

Ağlayabilirsiniz.

Bu bir izin değil, bir gerçektir. Ağlayabilirsiniz, ağlamayabilirsiniz de. Yalnız, ağlamak istediğinizde kendinizi engellemek, kendinize uyguladığınız en sessiz şiddettir.

Şu anda içinizde taşıdığınız keder ne olursa olsun, derinden sevdiğinizin kanıtıdır. Üzülebilmek, sevebilmekle aynı anlama gelir.

Kederin ödevi yoktur. Son teslim tarihi yoktur. Kendi hızınızda, kendi biçiminizde, yeterince.

Ve bir gün, yeterince yas tuttuktan sonra başınızı kaldırdığınızda.

Dünya hâlâ oradadır.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bir an duralım. Şu anda içinizde gözyaşı dökülmemiş bir keder var mı?

Kaybettiğiniz bir ilişki olabilir. Beklediğiniz bir gelecek olabilir. Daha önce hiç adını koyamadığınız bir kayıp olabilir.

Aklınıza gelirse, içinizden tek bir cümle söyleyin.

“O zaman gerçekten çok üzülmüştüm.”

Sesli söylemeniz gerekmiyor. Gözlerinizi kapatmanız gerekmiyor. Yalnızca o tek cümleyi içinizden bir kez okuyun. Bu yeterli.

Acele etmeniz gerekmiyor. Bırakmak da bir seferde olan bir iş değil.

Kedere izin vermek cesaret ister. Bu yazıyı buraya kadar okumuş olmanız bile o cesaretin başlangıcıdır.

9

Sekans

{Bıraktığınız Anda Özgürleşirsiniz}

Sekans 9

Bıraktığınız Anda Özgürleşirsiniz

Bir kadın vardı.

Evliliğinin on yılı aşmasının ardından bir gün kocası gitti. Açıklaması kısaydı. Özür de yoktu. Geriye iki çocuk, her ay gelen çocuk nafakası ve daha önce hiç duymadığı bir sessizlik kaldı. Öfkesi doğaldı. Öyle doğaldı ki, ondan başka hiçbir şey hissedemiyordu.

Ama öfke tuhaf yönlere yayıldı.

Çocuklarına nedensizce sinirleniyordu. İş yerinde en küçük söze karşı duvar yükseliyordu. Yeni biriyle tanışsa bile gülümserken içinden önce 'Bu kişi de sonunda gider' düşüncesi geçiyordu. Öfkenin etiketinde o kişinin adı yazıyordu, ama öfkenin ulaştığı yer her yöndeydi.

İki yıl geçti. Üç yıl geçti.

O kişi çoktan yeni bir hayat yaşıyordu. Ama kadının geceleri hâlâ üç yıl öncesinde durmuştu. Uyumadan önce, o zaman şöyle söyleseydim. O zaman daha önce fark etseydim. Her gece zihninde bitmeyen bir mahkeme kuruluyordu. Yargıç da kendisi, savcı da kendisi, sanık da kendisiydi.

Bu, bir kişinin hikâyesi olduğu kadar, pek çok kişinin hikâyesidir.

Sizin de benzer bir isminiz vardır. O ismi düşününce göğsünüz dolar, hiçbir şey hissetmek istemeyen donuk bir savunma perdesi yükselir ya da çok eski bir öfke sessizce kaynamaya başlar. Biçimler farklıdır, yapı aynı.

Bu duygu doğaldır.

Nefret etmek için nedeniniz olduğu için nefret ediyorsunuz. Öfkelenmek için nedeniniz olduğu için öfkeleniyorsunuz. O

duyguda haklısınız; kimsenin size onu geri çekmenizi söylemeye hakkı yok.

Yalnızca bir şeye birlikte bakalım.

O duygunun kimi bağladığına.

Bu yazının başlığında affetmek sözcüğünün olmadığını fark etmiş olabilirsiniz. Bunu bilerek yaptım.

Affetmek sözünün ağırlığı vardır. Dinî bir görev ya da ahlaki bir sınav gibi gelebilir. Bazılarının, her affet denildiğinde içi altüst olur. Çünkü o kişinin yaptığının artık sorun olmadığı söyleniyormuş gibi duyarlar.

Açıklığa kavuşturalım.

Affetmek, olanı kabul edilebilir yapmaz. Karşıdakinin yaptığı hâlâ yanlıştır. Affetmek, onun davranışını onaylamak değildir. Affetmek, ona verilen bir hediye değildir. Affetmek, onun payına düşen bir şey de değildir.

Öyleyse affetmek nedir?

Bırakmaktır.

O kişinin gönlümde sahip olduğu yeri, kendi irademle geri almamdır. Ona değil, kendime söylediğim bir sözdür. Bu duygunun hayatımın direksiyonunu tutması burada sona ersin diye yapılan sessiz bir bildiridir.

Bu yüzden bu yazıda ‘affetmek’ yerine daha çok ‘bırakmak’ sözcüğünü kullanmak istiyorum. Affetmek zorsa, bırakmaktan başlayabilirsiniz. İkisi de aynı yönü gösterir.

Burada bir şeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum. Bu yazı, o kişiyi anlamanız gerektiğini söylemiyor. Onun koşullarını hesaba katmanızı da istemiyor. Yaptığı şiddet, ihanet ya da ihmal olabilir; o yanlışın ağırlığı olduğu gibi kalır. Bırakmak, yanlışı silmek demek değildir. Yanlış yanlıştır, bırakmak bırakmaktır. Bunlar farklı düzlemlerdedir.

Nefret ederken tuhaf bir şey olur.

O kişiye öfkeleniriz, ama aslında onunla en derin bağın içindeyizdir. Nefret, paradoksal biçimde en güçlü iptir. Sevginin ipinden bile daha inatçıdır.

Sevdiğimiz kişiyi unutabiliriz. Ama nefret ettiğimiz kişiyi kolay kolay unutmayız. Yüz ifadesini, konuşma tonunu, o günün havasını bile hatırlarız. Hatta sevdiğimiz zamankinden daha belirgin biçimde.

Onu unutmaya ne kadar kararlı olursak, o kadar sık aklımıza gelir. Çünkü nefretin de enerjisi vardır. O enerji sürekli o kişiye akar. İçimizdeki ‘Bu kişiyi asla affedemem’ duvarı ne kadar yükselirse, tuhaf biçimde o kişi gönlümüzde o kadar büyük yer kaplar.

Nefretin paradoksu budur.

Tuttukça bağlanırsınız. İttikçe yakınlaşır. Silmeye çalıştıkça belirginleşir.

Nefret, karşıdakine gönderdiğiniz bir lanet değildir. Sizi ona bağlayan iptir. Ve o ipi kesmenin anahtarı onun değil, sizin elinizdedir.

Doğu’nun ve Batı’nın bilgelik gelenekleri aynı şeyi söyledi. Kini bırakın. Nefreti bırakın. Bu ahlaki bir öğüt değildi. Keşfettikleri bir yapıydı. Nefreti tutan el başka bir şeyi tutamaz. Öfkeyle dolu bir kapta yeni bir şeye yer yoktur.

Bırakmak, karşıdaki içinmiş gibi görünür, ama aslında kendimiz içindir.

Bıraktığınız anda serbest kalan, karşıdaki değil sizsiniz.

İlişki ne kadar derinse, bırakmak o kadar zordur. Birlikte geçirilen zaman uzadıkça anılar birikir; anılar çoğaldıkça atalete dönüşür. Dünyayı o kişi üzerinden gördüğünüz bakış katılaşır; başka bir açıdan bakmanın kendisi zorlaşır. Ama tam da bu yüzden, eski bir

ilişkide bırakmak daha derin özgürlük getirir. Derine saplanmış bir kök çıktığında, açılan alan da o kadar geniş olur.

Bırakmaya ilişkin yanlış anlamalar vardır.

Birinci yanlış anlama: Bırakmak için karşıdakini anlamanız gerektiğini düşünmek.

Anlamasanız da bırakabilirsiniz. O kişinin neden öyle yaptığını sonsuza kadar bilemeyebilirsiniz; koşullarına empati duyamayabilirsiniz. Yine de bırakmak mümkündür. Çünkü bırakmak, anlayışın tamamlanması değil, kendi hayatınızla ilgili bir seçimdir.

İkinci yanlış anlama: Bırakmak için duygunun tamamen kaybolması gerektiğini düşünmek.

İçinizin bir köşesinde hâlâ bir burukluk varken de bırakabilirsiniz. Ancak tamamen ferahladığınızda bırakmış sayılacak olsaydınız, çoğu insan bir ömür bırakamazdı. Bırakmak duygunun yok olması değil, artık hayatınızın yolunu o duygunun belirlememesi için yön değiştirmektir.

Üçüncü yanlış anlama: Bırakırsanız yeniden bağ kurmanız gerektiğini düşünmek.

Bırakmakla ilişkiyi onarmak tamamen farklı işlerdir. Bırakıp yine de görüşmeyebilir, iletişim kurmayabilir, o kişiyi bir daha hayatınıza almayabilirsiniz. Bazı ilişkilerin bitmesi doğrudur; bazılarında mesafe güvenlidir. Bırakmak, gönlün içinde gerçekleşir; ilişkinin biçimini değiştirmeniz talebi değildir.

Özellikle şiddet veya istismar yaşanmış bir ilişkide, bırakmak asla geri dönmek demek değildir. Güvenli mesafeyi korurken, yalnızca kendi içinizde sessizce gerçekleşen bir şeydir. Hiçbir bırakış sizin güvenliğinizden daha önemli değildir.

Az önce kederle yüzleşmekten söz ettik. Yeterince yas tutmadan bırakmaya çalışırsanız, bu bırakmak değil kaçınmaktır. Acının

üzerine kapak kapatıp ‘Ben tamamen iyiyim’ demektir. O kapak bir gün açılır.

Gerçek bırakış, yeterince acı duyduktan sonra gelir.

Bu yüzden bırakmak kolay değildir. O kişi önemsiz biri olsaydı, çoktan unuturdunuz. Bırakmanın zor olmasının nedeni, o ilişkinin hafif bir ilişki olmamasıdır. Derin olmasıdır. Derin olduğu için yara da derindi; yara derin olduğu için bırakmak da uzun sürer.

Ne kadar zaman alırsa alsın, sorun değil.

Bırakmanın belirlenmiş bir takvimi yoktur.

Ama burada pek çok kişinin düştüğü bir tuzak var.

Bırakamayan kendinden nefret etmek.

‘Neden hâlâ buna tutunuyorum?’ ‘Neden bırakamıyorum?’ ‘Herkes affedip geçiyor da neden bir tek ben böyleyim?’

Bu sesi duyuyorsanız, bir an duralım.

Önce bırakamayan kendinizi kucaklamalısınız. Karşıdakini bırakmadan önce, bırakamayan kendinize özgürlük vermeniz gerekir. Bu eksik kalırsa bırakmak bir başka ödeve dönüşür. Bir başka sınava. ‘Yetersiz olmamın bir başka nedeni’ne.

Bırakamamak bir kusur değildir. O kadar acı çektiğiniz anlamına gelir. O kadar içten olduğunuz anlamına gelir. O ilişkiye o kadar gönül verdiğiniz anlamına gelir. Bırakamayan siz, yetersiz bir insan değil, çok sevmiş bir insansınız.

Bu yüzden acele etmeniz gerekmiyor. Şimdi sırası olmayabilir. Bir gün olabilir, olmayabilir de. Hangisi olursa olsun, sizde hiçbir sorun yok.

Bırakış çoğu zaman karar verdiğiniz anda gelmez.

Bir gün, hiçbir bağlam yokken gelir.

Sabah kahve hazırlarken birden o kişi aklınıza gelir. Ama her zamankinden farklıdır. Göğsünüz yanmaz. Yumruğunuz sıkılmaz. Yalnızca gelir, yalnızca geçer. Çok eskiden yaşadığınız bir mahalleden geçmek gibi. Bir zamanlar her şeyiniz olan yerin, artık arabanın penceresinden akıp geçen bir manzaraya dönüşmesi gibi.

O anı önceden planlayamazsınız. Zorla erkene de çekemezsiniz. Ama gelebileceği koşulları oluşturabilirsiniz.

O koşullar şaşırtıcı derecede basittir.

Yeterince yas tutmak. Acıyı inkâr etmemek. Duygunuza ad vermek ve onun olduğu gibi var olmasına izin vermek. Ve o duygunun sizin bütününüz olmadığını bilmek. Öfkeliyim, ama ben öfkenin kendisi değilim. İncindim, ama ben yaranın kendisi değilim.

İçinizin derinlerinde bu ayrım oluştuğunda, duyguyu hissedip onun tarafından yutulmadığınız bir hâle geldiğinizde, bırakmanın kapısı sessizce açılır. Duygunun sahibinin duygudan bir adım geri çekildiği andır bu.

Bir şey daha var.

Bırakmak tek seferde bitmez.

Bir gün bıraktığınızı sanırsınız, ertesi hafta öfke yeniden yükselebilir. Her şey geçti sanırsınız, ama birinin tek bir sözü o zamanki duyguları canlandırabilir. Sorun değil. Bu başarısızlık değildir. Bırakmak düz bir çizgi değil, sarmaldır. Aynı yerden geçiyor gibi görünürsünüz, ama her turda biraz yükselirsiniz.

Başta on kez aklınıza gelirse onunda da acır. Zaman geçince on seferin yedisinde acır. Daha sonra on seferin iki ya da üçünde. Ve bir gün, aklınıza geldiğinde acımadığı bir gün gelir. O güne kadar acıması sorun değil. Yeniden öfkelenmeniz sorun değil. Bu bırakmanın sürecidir, bırakmanın başarısızlığı değil.

Bırakmış insanların yüzünde ortak bir özellik vardır.

Ağır değildir. İyi insanın yüzü değil, hafiflemiş insanın yüzüdür.

Ahlaken yüceldiği için değil. Yükünü bıraktığı için. Yıllarca iki elinde tuttuğunu bıraktığında, elleri nihayet özgürleşen insanın yüzüdür.

O özgürlük sessizdir. Dramatik değildir. İlanı, kutlaması yoktur. Yalnızca sabah gözünüzü açtığınızda içiniz hafiftir. Yeni birinin karşısında kapı kapanmaz. Güldüğünüzde içinizle de gülersiniz. O kişinin adı aklınıza gelse bile gününüz sarsılmaz.

Bırakmak son değil, başlangıçtır.

Nefretin kapladığı yer boşalırsa, oraya yeni şeyler girebilir. Yeni bir ilişki, yeni bir imkân, yeni bir siz. Bırakmak bir şeyi kaybetmek değildir. Uzun zamandır işgal altında olan gönül toprağını geri almaktır.

Bir ilişkide içinizde ne taşıdığınızın o ilişkinin yönünü belirlediğini söyledik. Nefret taşırsanız nefret büyür; bırakmayı seçerseniz özgürlük büyür. Hangi duyguyu taşıyacağınız bütünüyle sizin seçiminizdir.

Bir kez daha söylemek istiyorum. Umarım bu yazı ‘Öyleyse affedin’ diye bir zorlama olarak okunmaz. Bırakmanın zamanı ve biçimi bütünüyle size aittir. Kimse size bir takvim belirleyemez. Bunu okurken ‘Henüz yapamam’ hissediyorsanız, o his doğrudur. Gönlünüz hazır olduğunda, doğru zaman o zamandır.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bir süre sessiz bir yere oturun. O kişinin yüzünü düşünmeniz gerekmiyor. Onun yerine, şu tek cümleyi içinizden okuyun.

“Artık bu duygunun günümü belirlemesi burada sona ersin.”

Katılmanız gerekmiyor. İçtenlikle söylemeniz gerekmiyor. Yalnızca bir kez okumanız yeter. İçiniz kıpırdarsa güzel; kıpırdamazsa da sorun değil.

Bırakmak da tek seferde olmaz. Bugün tek bir adım, bu yeterli.

Bırakmak tek bir karar değil, her gün azar azar yapılan bir seçimdir. Bugün tek bir adım, bu yeter. Yavaş gidebilirsiniz. Bıraktığınız anda özgürleşen kişi sizsiniz.

10

Sekans

{O Kişinin İyiliğini Dileyebiliyorsanız, Zaten Özgürsünüz}

Sekans 10

O Kişinin İyiliğini Dileyebiliyorsanız, Zaten Özgürsünüz

Bir kişi vardır.

Adını düşününce boğazınız kurur. Önce kalbiniz tepki verir. Yumruğunuz hafifçe sıkılır ya da hiçbir şey hissetmek istemeyen donuk bir uyuşukluk gelir. Zihnin bildiğiyle bedenin hatırladığı arasında bir aralık vardır. O kişinin adı, bedeninizin bir yerine kazınmıştır.

Sizin de böyle bir tanıdığınız vardır.

Güvendiğiniz biri sırtını dönmüş olabilir. En derin bıçak, en yakın yerden gelmiş olabilir. Nedensiz, açıklamasız giden biri olmuş olabilir. Ya da uzun süre yanınızda durup sizi yavaşça, çok yavaşça yıkan biri. Biçimler farklıdır, ama bıraktığı aynıdır. Derin, sıcak ve kolayca soğumayan bir şey.

Bu duygu doğaldır.

Nefret etmeniz doğaldır. Birileri size o kişiyi anlamanızı söylemiş olabilir. Bu söz sizi teselli etmemiştir. Hatta kimse benim yanımda değil diye düşünmüş olabilirsiniz.

Şu anda o kişinin yüzü aklınıza geliyorsa size söylemek istiyorum. Bu yazı o kişiyi güzel göstermiyor. Yaptığının kabul edilebilir olduğunu da söylemiyor. Yalnızca önce size bakmak istiyor. Onun değil, sizin hikâyenizi anlatmak istiyor.

Bana iyi davranana sıcak davranmak içgüdüdür. Hiç çaba gerektirmez. Gülümseyerek yaklaşana gülümsemeyle karşılık vermek için alıştırma gerekmez. Beni seveni sevmek, bana saygı duyana saygı duymak; bu, alışverişe yakındır. Gönlün değil, devrenin yaptığı iştir.

Ama bir soru var.

Sevebildiklerimiz yalnızca iyi insanlarsa, o sevginin büyüklüğü nereye kadar uzanır? Beni zorlamış birinin karşısında nasıl tepki verdiğim, gönlümün gerçek genişliğini orada gösterir. Bu ahlaki bir sınav değildir. İyi insan olun demek de değildir.

Bu, bütünüyle sizin kendiniz için olan bir anlatıdır.

İyiliğini dilemek sözü rahatsız edici gelebilir. Doğal. Bir süre o sözü kenara bırakabilirsiniz. Onun yerine tek bir şeye birlikte bakalım.

İyiliğini dilemek, o kişiyi sorumluluktan kurtarmak değildir. İçimdeki etkisini sona erdirmektir.

Kültürleri ve dilleri tamamen farklı yerlerde, birbirinden bağımsız olarak aynı söz söylendi. Düşmanınızı sevin. Nefret ettiğiniz kişinin iyiliğini dileyin. Bu ahlak değildi. Keşfedilen bir yapıydı.

Nefrete bağlı kaldığımız sürece özgürlüğün gelmeyeceği yapısı. İyilik dilemenin karşıdaki için değil, kendimiz için bir anahtar olması.

Şimdilik bu tek satır yeterli. Gerisini yavaşça yürüyelim.

Hayatta sayısız insanla karşılaşırız. Çoğu geçip gider. Sürtüşme olsa bile unutulur. Ama özellikle biri vardır. Yalnızca düşününce göğsünüzün yandığı biri. Zaman geçse de duygunun yoğunluğunun azalmadığı biri. Başka bir şeye yoğunlaşmışken bile üç hecelik adı akla gelince her şeyi durduran biri.

Neden özellikle o kişi?

Kötü biri olduğu için olabilir. Gerçekten yanlış bir şey yapmış olabilir. Bu onun sorumluluğudur. Burada açık olalım. Karşınızdakinin hatası ona aittir. O davranışı haklı göstermeniz için hiçbir neden yoktur.

Yalnızca bir şeye daha bakalım.

Aynı durum yaşansa da herkesin tepkisinin sıcaklığı farklıdır.

Birisi öfkelenip unutur, bir başkası yıllar sonra bile o sahneden çıkamaz.

Aynı sözü biri geçiştirir, bir başkasının göğsüne çivi gibi saplanır.

Aynı ihaneti biri acı bir gülümsemeyle geçer, bir başkası artık insanlara güvenemez.

Bu farkı karşıdaki yaratmaz.

İçimde zaten var olan bir şey, o kişiyle karşılaştığım anda en güçlü biçimde açığa çıkmıştır. Eski bir yara olabilir.

Çocukken hissettiğim çaresizlik, o kişinin davranışı aracılığıyla yeniden yaşanıyor olabilir.

Kendime yasakladığım bir duygu, o kişiyi gördüğüm anda patlıyor olabilir.

Bir kez bile kabul edemediğim bir ihtiyacımı onun kolayca karşıladığını görünce, o ihtiyaç içimde kaynıyor olabilir.

Bu, onun haklı olduğu anlamına gelmez. Yalnızca onun karşısında, içimdeki en eski yaranın en güçlü biçimde ortaya çıktığı anlamına gelir.

Bunu bilmekle bilmemek arasında hayatı değiştirecek kadar fark vardır. Bilmezsem, öfkem sonsuza kadar o kişiye yönelir.

Bilirsem, öfkenin ardına gizlenmiş acıma özen gösterme fırsatı doğar. O kişi hâlâ yanlış yaptı. Ama içimdeki yara da onun yetki alanına ait değildir.

Öfkenizin yönünü değiştirmeniz gerekmiyor. Yalnızca bir kez olsun öfkenin altında ne olduğuna bakabilirseniz, bu bile manzarayı biraz değiştirir.

Nefretin bir yönü varmış gibi görünür, ama aslında olduğu yerde kalır.

Duş alırken birden o kişi aklınıza gelir. Suyun altında, hiçbir bağlam yokken o zamanki yüz ifadesi yeniden oynar. Konuşma

tonu kulağınızda çınlar. Sıcak su sırtınızdan akar, ama bedeniniz çoktan yıllar önceki o ana dönmüştür. O zaman şöyle söyleseydim. O zaman şöyle yapsaydım. Bitmeyen yargılama zihninizde tekrar eder.

Arkadaşlarınızla gülerken birden keyfiniz söner. Hiçbir neden yokken. Güzel bir andı, ama birden içiniz soğur. Ancak sonra anlarsınız. Ah, birinin konuşma tonu ona benzemiş. O kişinin gölgesi geçmiş buradan.

Gece yatağa yatınca daha belirginleşir. Gündüz iş, gürültü, yoğunlukla örtebildiğiniz şey, sessiz karanlıkta açıkça yükselir. O kişinin yüzü, sözleri, o zaman hissettiğiniz çaresizlik. Uyku gelmez. Gelse de hafiftir.

O kişi burada değil. Belki hayatınızdan çoktan çıktı. İletişim bilgilerini uzun zaman önce silmiş olabilirsiniz. Ama gününüz hâlâ onun yüzünden sarsılır. O kişi sizin bu gecenizi bilmez.

Nefretin gerçek yapısı budur.

Nefret karşıdakine uçan bir ok değildir. Attığınız anda, önce yayı çeken parmaklarınız kesilir. Uykunuz hafifler. Nefesiniz sertleşir. Omuzlarınız kasılır. Gerginlik diğer ilişkilere de yayılır. Sevdiğiniz kişiye sebepsizce keskin davranırsınız. Çocuğunuza nedensizce sinirlenirsiniz. Çünkü nefret denen duygu yalnızca tek bir kişide kalmaz. Bir kişiye duyduğunuz nefret, siz fark etmeden bütün ilişkilerinizin sıcaklığını düşürür.

Korku direksiyona geçtiğinde, karşıdakini anlamadan önce savunma duvarı öreriz. Saldırıya uğramadan saldırır, incinmeden kapıyı kapatırız. Yeni birinin üzerinde de gitmiş olan kişinin gölgesini görürüz. İlk kez tanıştığımız kişinin iyi niyetinden kuşkulanır, yaklaşmak isteyenden bir adım çekiliriz. İlişkinin savaşa dönüştüğü andır bu. Ve savaşın nedeni önümüzdeki kişi değil, içimizde kalmış olan kişidir.

Burada bir an duralım.

Bunu anlatmamın nedeni, nefretin kötü olduğunu söylemek değil. Nefret etmek için nedeniniz olduğu için nefret ediyorsunuz. Duygu doğal ve haklıdır.

Yalnızca tek bir şeye birlikte bakalım. Nefretin bedelini kimin ödediğine.

Nefret o kişiyi hapsetmez. Beni hapseder.

O kişi sizin gecenizi bilmez. Dönüp duruşunuzu bilmez. Birden yumruğunuzu sıktığınız anları bilmez. Yeni birinin karşısında kapıyı neden kapattığınızı bilmez. Nefretin maliyetinin tamamını sizin bedeniniz ve gönlünüz ödüyor. O kişi tek kuruş ödemiyor.

Yine de hemen şimdi o kişinin mutluluğunu dilemeniz gerekmiyor.

Bu, sonraki bir konu. Belki hiç yapmanız gerekmeyecek bir konu da olabilir.

Yalnızca bir şey. Gönlünüzün anahtarını o kişinin tuttuğu bu hâli sona erdirmek istemez misiniz? Gününüzün sıcaklığını, uykunuzun derinliğini, diğer ilişkilerinizin niteliğini artık o kişinin belirlememesini istemez misiniz? Bu onu değiştirme işi değil. Hayatınızın sahipliğini geri alma işi. Anahtarı geri almak. Bu anlatının söylemek istediği budur.

Mümkünse buradan birlikte başlayalım.

Bırakmakla iyiliğini dilemek farklıdır.

Sekans 9'da bırakmaktan söz ettik. Artık tutunmayacağım kararı. Bu bile uzun sürdü, yeterince zordu. Ama bıraktıktan sonra da kalan bir şey vardır. Elinizden çıkmıştır, ama içinizin bir yerinde hâlâ onun yeri vardır. Nefret değildir. Öfke de değildir. Ama tam olarak özgür de değilsinizdir.

O duygunun ne olduğuna bir bakalım.

Bırakmak ipi kesmektir. Artık bu kişiye tutunmayacağım, bu duyguya bağlı kalmayacağım seçimidir. Ama ipi kestikten sonra,

bağlı olduğu yerde izi kalır. O izin silindiği bir an vardır. İyiliğini dilemek budur.

İyilik dilemek sözü ağır gelebilir. Dinî ya da gerçek dışı duyulabilir. Bir süre o ağırlığı bırakalım. Burada sözünü ettiğimiz şey bir tören ya da dua değildir.

İyilik dilemek çok sessiz bir şeydir. O kişi de kendine göre bir huzur bulsun. O kişi de kendi yolunu yürüsün. Bu kadarlık bir dilek yeterlidir.

Büyük olması gerekmez. İçinizden, sessizce, kısacık. Bu yeter.

Peki bu küçük dilek neden bu kadar zordur?

Nefret ettiğiniz kişinin mutluluğunu dilemek, duygunun tamamlanması değildir. Ancak gönlünüz tamamen çözüldüğünde yapılabilecek bir şey değildir. İyilik dilemek duygu değil, seçimdir. Öfkeniz hâlâ dursa da, ağzınızda hâlâ buruk bir tat olsa da, o hâlinizle seçebilirsiniz. Gerçek iyilik dilemek, yalnızca kusursuz bir gönülle yapılanla sınırlı değildir.

Şu an yapamıyorsanız yapmanız gerekmez. Bu bir görev değil. Bir gün gönlünüzün kıpırdadığı bir gün gelebilir de gelmeyebilir de. İkisi de sorun değil.

Yalnız, mümkünse şunu hatırlayın.

İyilik dilemek o kişi içinmiş gibi görünür, ama aslında sizin için son anahtardır. O kişinin içinizdeki etkisinin tamamen bittiği an, nefretin durduğu an değil, onun varlığının içinizde artık hiçbir şeyi harekete geçiremediği andır. İyilik dilemek, sorumluluktan kurtaran bir izin değildir. Ona gönderdiğiniz bir hediye değildir. İçinizde kapladığı son alanı boşaltmaktır.

Burada mutlaka üzerinde durmamız gereken bir şey var.

İyiliğini dilemek, yaklaşmanız gerektiği anlamına gelmez.

Yeniden iletişim kurmanız, barışmanız ya da ilişkiyi yeniden kurmanız demek de değildir. Görüşmeniz, aramanız, mektup

yazmanız gerekmez. Bazı ilişkilerde mesafe doğrudur. Bazılarının bitmiş olması doğrudur. Bazı ilişkilere bir daha dönmemek güvenlidir.

İyilik dilemek gönlünüzde gerçekleşir. Mesafeyi ve sınırları olduğu gibi korurken, yalnızca içinizde sessizce gerçekleşir. Güvenli bir yerde, güvenli bir mesafeyi koruyarak. Bu yeterlidir.

Sevgi sınırları kaldırmak değildir. Sınırların içinde de mümkündür. Sevgi her davranışa izin vermek olsaydı, sevgi değil ihmal olurdu. İyilik de güvenli mesafenin içinden dilenir.

Şimdi bir hikâye anlatmak istiyorum. Henüz hazır olmayanların atlayabileceği bir bakış açısı bu. Bir gün geri dönebilirsiniz; hiç dönmeyebilirsiniz de. Yalnızca buraya bırakacağım.

Bir tiyatro sahnesi düşünün.

Bir oyunda çeşitli roller vardır. Başkahraman, ona yardım eden kişi, seyirciyi güldüren biri.

Bir de seyircinin en çok nefret ettiği kişi vardır. Kötü karakter. Sahnede bütün nefreti üzerine alır. Seyirciler ona bakıp öfkelenir, üzülür, bazen yüzüne tükürmek ister.

Ama perde inip ışıklar sönünce, o kişi kostümünü çıkarır ve sahne arkasında su içer. Birisi kötü karakteri oynayan oyuncuya sorar: Neden bu kadar nefret edilen bir rolü üstlendin? Oyuncu cevap verir: Birinin yapması gerekiyordu.

Elbette bu benzetme her ilişkiye uygulanmaz. Karşınızdakinin hatası ona aittir.

Yalnızca, bir adım geri çekilip hayat denen uzun sahneye bakarken dikkatle şu soruyu sorabilirsiniz: En çok ne zaman büyüdüm? En rahat olduğum dönemde mi, yoksa en çok zorlandığım dönemde mi?

Pek çok insan aynı cevabı verir.

En zor zamanın sonunda kendisini en çok değiştirdiğini. En acı veren ilişkinin içine en derinden bakmasını sağladığını. O kişi olmasaydı kendisinin asla yüzleşmeyeceği bir yanı olduğunu.

Bu, ‘O hâlde minnet duyun’ demek değildir. Kesinlikle değil.

O acının gerekli olduğunu ya da o yaranın iyi bir şey olduğunu söylemeyeceğim. Acı acıdır. Yanlış yanlıştır. Şu an bu bakış açısı size dokunmasa da sorun değil. Bu sayfayı geçmek de bir seçimdir.

Yalnızca, aynı anıya yeni gözlerle bakabileceğiniz bir anın da gelebileceğini söylüyoruz. Yara aynı kalırken, hayatınızdaki yerinin değiştiği bir an. Zarar görme anısının gelişim anısına dönüşmesi değil; zarar görme anısının yanına bir gelişim anısının da konması. Birinin diğerini silmesi değil; ikisinin de var olması, ama hangisine bakarak yaşayacağınızı seçebilir hâle gelmeniz.

O an geldiğinde, aynı geçmişin ağırlığı tamamen değişir.

Ve o zaman belki aklınızdan şöyle bir düşünce geçebilir. O kişi olmasaydı, bugünkü ben de olmazdım. Bu düşünce gelebilir de gelmeyebilir de. Gelmemesinde hiçbir sorun yok. Ama geldiği kişi için, son sürgünün açıldığı an olur.

En zor sevginin en büyük gelişim olduğu sözü, ahlaktan değil deneyimden gelir. Kolay ilişkilerde kim olduğumu doğrulamak zorunda kalmam. Rahat ilişkilerde içimdeki kabın genişliği sınanmaz. Beni en çok zorlayan kişinin karşısında, en derin yerimle yüzleşirim.

Orada ne keşfedeceğiniz bütünüyle size aittir.

Birkaç yıl sürebilir. 10 yıl sürebilir. Belki bu hayatta hiç varamayabilirsiniz. Hangisi olursa olsun, sorun değil. Çabuk varmanız gerektiğine dair hiçbir kural yoktur.

Yalnızca şunu söylemek istiyorum.

İyilik dileyebilen kişi, artık o ilişkiye bağlı değildir. Nefret ederken görünmeyen şeyler, iyilik diledikten sonra görünmeye başlar. Yeni insanlar gözünüze çarpar. Zaten yanınızda olanlar farklı gelir. Kapalı gönül açıldığında, o boşluğa girebilecek şeyler sonunda yolunu bulur.

İyilik dilemek son değil, başlangıçtır. Bir şeyi kaybetmek değil, uzun zamandır işgal altında olan gönül alanını geri almaktır.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bir an gözlerinizi kapatın. O kişinin yüzünü düşünün. Hiçbir şey söylemeniz gerekmiyor. Yalnızca düşünmeniz yeter. Bedeninizin nasıl tepki verdiğini hissedin. Göğsünüz sıkışabilir ya da hiçbir şey olmayabilir. Her tepki kabul.

Mümkünse içinizden yalnızca şu cümleyi söyleyin.

“Senin de huzurlu olmanı dilerim.”

Yapamıyorsanız yapmanız gerekmez. Hatırlamış olmanız bile yeter. O yüzü düşünerek bu yazıyı buraya kadar okumanızın kendisi bile küçük bir şey değil.

Şimdi yapamayabilirsiniz. Gönlünüzün izin verdiği gün bir satır daha okursunuz.

*

Bu yazıyı okuyor olmanız, belki de zaten hazır olduğunuz anlamına gelebilir. Birinden nefret ederken bile böyle bir yazıyı bulup okuyan kişi, çoktan nefretin ötesini görmek isteyen kişidir.

O kişinin iyiliğini dileyebiliyorsanız, zaten özgürsünüz.

Henüz dileyemiyorsanız da, özgürlüğe doğru yürüyorsunuz.

Yavaş gidebilirsiniz. Kimse acele ettirmiyor.

11

Sekans

{Su, Mücadele Etmeden Kayayı Deler}

Sekans 11

Su, Mücadele Etmeden Kayayı Deler

Tartışma bittikten sonraki o anı bilir misiniz?

Karşınızdaki önce başını çevirir, oda kapısı kapanır. Ya da telefon kapanır. Ya da uzun süre içinizdekileri döktükten sonra ikiniz de yorulup durursunuz. Sessizleşen odada ya da kapanan konuşmanın ardından kalan sessizlikte, sonunda nefes alırsınız.

Kazandınız mı?

Yanlış bir şey söylemediniz. Hesabını sormanız gerekeni sordunuz. Tam yerinden yakaladınız. Mantığınız doğruydu, dayanağınız vardı. Karşınızdaki artık karşı çıkamadı. Kesinlikle kazandınız.

Ama içiniz rahat değil.

Zafer hissinin gelmesi gereken yerde tuhaf bir şey var. Boşluk demek için fazla somut, pişmanlık demek için henüz kabul etmek istemediğiniz bir şey. Kazanmışken bir şey kaybetmiş gibi duyduğunuz o tuhaf ağırlık.

Bunu yaşayan yalnızca siz değilsiniz.

İlişkide ‘kazanan tarafın’ sevinci çoğu zaman kısa sürer. Karşıdakinin sessizliğini onay sandığınız an, en fazla bir gün sürer. Ardından mesafe gelir. Eskisi gibi gözlerinize bakmayan biri. Konuşsa da bir yanı kapalı olan bir ses. Özür almış olmanıza rağmen, aldığınızdan fazlasını kaybettiğinizi hissettiğiniz bir gece.

Kazanma isteği. Ona bir bakalım.

Kazanma isteği nereden gelir?

Karşınızdakinin açıkça hatalı olduğu durumlar vardır. Yanlışa yanlış demek doğaldır. Burada sorgulamak istediğimiz bu değil.

Yalnızca bir şeye daha bakalım. Karşıdakine ‘Ben haklıyım’ı kanıtlamaya çalıştığınız anda, o enerjinin kaynağı neresi?

Kazanma isteğini yavaşça açarsanız, altında neredeyse her zaman korku vardır.

Haksız olduğum ortaya çıkarsa, bütün varlığım hafifleyecekmiş gibi gelir. Kaybedersem küçülecekmişim, karşımdaki beni kolay lokma görecekmiş gibi.

Bu korku çoğu zaman eskidir.

Çocukken sözümüzün yok sayıldığı anılar. Doğruyu söylememize rağmen güçlü tarafın kazandığı deneyimler. Katlandıkça daha kötüleşen ilişkiler. ‘Sessiz kalırsam ezerler’ sözünü bedenimizle öğrendiğimiz anlar vardır. Bu yüzden yetişkin olduğumuz bugün de, ilişkide görüş ayrılığı olunca önce beden tepki verir. Kazanmalıyım. Kanıtlamalıyım. Geri düşmemeliyim.

Bu duyguyu anlıyorum.

Zayıf olduğunuz için savaşmıyorsunuz. Tam tersi.

Çok uzun süre, çok fazla katlanmış biri olduğunuz için artık geri çekilmek istemiyorsunuz.

Ama bir şeye daha birlikte bakalım. O korkunun direksiyonda olduğu bir kavga, gerçekten istediğiniz sonucu getiriyor mu?

Bir ilişkide kazanan kişinin ardından hiç baktınız mı?

Toplantı odasında kendi görüşünü kabul ettiren kişi. Aile buluşmasında son ana kadar iddiasından dönmeyen kişi. Sevgilisine ‘Benim hiçbir yanlışım yok’ diye ilan eden kişi. Yüzlerini düşünün.

Kazandıktan hemen sonra sıcak bir şey yükselir. Ferahlama hissine benzer. Ama kaybolması uzun sürmez. Yerinde, karşıdakinin bir adım geri çekilmesinden sonraki sessizlik kalır.

Tartışmayı kazanınca mantığı kazanırsınız. İlişkiyi kaybedersiniz.

Elbette bu her seferinde olmaz. Sağlıklı tartışmalar, gerekli karşı çıkışlar vardır. Haksızlığa ses çıkarmak şiddet değil, sevgidir. Burada sözünü ettiğimiz, böyle haklı durumlar değil.

Her seferinde kazanmadan rahat edememe örüntüsü. Karşıdaki katılmayınca kaygılanan gönül.

Ancak haklı olduğu onaylandığında rahatlayan yapı. Bu tekrar ediyorsa, iletişim değil savaştır.

Savaşın kazananı yoktur. İlişkideki savaşın da.

Kazansanız da karşıdakinin gönlü açılmaz. Mantıkla bastırdığınızda ağzı kapanır, ama gönlü de kapanır. ‘Tamam, sen haklısın.’ Bu sözün ardındaki sessizlik, gerçek yenilgidir. Sizin değil, ilişkinin yenilgisi.

Dünyanın en yumuşak şeyi, en sert şeyini yener.

Birisi binlerce yıl önce bu ilkeyi söyledi. Suya bakın, dedi. Su kayayla savaşmaz. Çarpınca çevresinden dolaşır. Engellenince birikir. Birikince yavaşça sızar. Hiç güç harcamıyormuş gibi görünür, ama yüzlerce yıl sonra kayada bir yol açılmıştır.

Su kazanmaya çalışmadı. Yalnızca aktı.

İlişkiler de aynı ilkenin üzerinde durur. Zorla iterseniz kırılır. Karşınızdakine boyun eğdirmeye çalışırsanız sertleşir. İkna etmeye çalışırsanız önce savunma duvarı örer. Ben ne kadar güç uygularsam, o da o kadar uygular. Bu hem fiziktir hem ilişkilerin dinamiği.

Ama yumuşakça akan taraf farklıdır.

Bunu yaşamışsınızdır. Birinin sesini yükselttiği, diğerinin ise sessizce ‘Demek öyle hissettin’ dediği an. Karşı çıkmak yerine başını salladığı an. Kazanmaya çalışmadan yalnızca dinleyen birinin önünde öfkenizin yavaşça erimesi. O anda su kayaya sızıyordu.

Bu katlanmak değildir. Katlanmak, içeriye taş yığmaktır. Katlanırsanız patlarsınız.

Burada sözünü ettiğimiz katlanmak değil, başka bir güç türüdür.

İtip zorlamak zorunda olmayan güç. Kazanmasa da iyi olabilen güç. Karşıdakini kırmadan kendi yerini koruyabilen güç. Bu zayıflık değildir. Zayıf biri bu seçimi yapamaz. Ancak içi sağlam biri dışarıya yumuşak olabilir.

Kendini kanıtlaması gerekmeyen insanlar vardır.

Böyle biriyle tanıştınız mı? Toplantıda görüşü yok sayılsa da sarsılmayan biri. Birisi kaba davransa da konuşmayı aynı tonda sürdüren biri. Yanıldığı söylendiğinde ‘Öyle de olabilir’ deyip yine de kendi merkezini kaybetmeyen biri.

Başta duyarsız görünebilir. Gururu yok mu diye düşünebilirsiniz. Ama zaman geçince anlarsınız. O kişi duyarsız değil; kendi içine yerleşmiştir.

Kendi değerini karşıdakinin onayında aramayan biri. Haklılığını kanıtlamasa da kim olduğunu bilen biri. Böyle birinin yanında tuhaf biçimde rahatlarsınız. Savunma ihtiyacı kaybolur. Kazanma ihtiyacı da.

Bu kişinin gösterdiği bir beceri değil, bir hâldir. Kanıtlama ihtiyacının kaybolduğu hâl. O hâlde ilişki savaş değil, konuşma olur; iki farklı dünyanın buluşma alanı olur.

Bu hâl sizin için de mümkün. Hemen şimdi olması gerekmiyor. Yalnızca böyle bir ihtimalin olduğunu bilmek bile ilişkinin manzarasını biraz değiştirir.

Az önce iyilik dilemekten söz ettik. Bizi zorlayan kişiye ilişkin duyguları bırakmaktan. Derin cesaret isteyen bir işti.

Şimdi günlük hayata dönelim. İyilik dileme noktasına varmasak bile, her gün küçük çarpışmaların karşısında dururuz. Görüşü

farklı iş arkadaşı, konuşamadığımız aile üyesi, bizi anlamayan kişi. Bu günlük çarpışmalarda hangi seçimleri yapıyoruz?

Geriye bakınca, kavgaların çoğu ‘kazanma isteği’yle ‘kazanma isteğinin’ çarpışmasıdır.

Sorun farklı görüşler değildi. Her iki kişi de haklılığının onaylanmasını istiyordu. Kabul görmek istiyordu. Yok sayılmak istemiyordu. Bir korkuyla diğer korku çarpışıyordu.

Bir taraf önce bıraksa ne olurdu?

Bu kaybetmek değildir. Oyunun kurallarını değiştirmektir.

‘Ben haklıyım’dan bir adım geri çekilmek, ‘Sen haklısın’a gitmek değildir. ‘Kazanıp kaybetmekten daha önemli bir şey var’ noktasına gitmektir. O önemli şey herkese göre farklıdır. Birisi için ilişkiyi korumaktır. Bir başkası için kendi huzurunu korumaktır. Bir başkası için yalnızca o anın havasını daha fazla ağırlaştırmak istememektir.

Nedeni ne olursa olsun, olur.

Kavgayı durduran taraf zayıf taraf mı?

Uzun zamandır böyle öğrendik. Önce geri çekilirsen kaybedersin diye.

Taviz verirsen kolay lokma olursun diye. Katlanırsan ezerler diye. Bu yüzden ilişkide gevşemek, yenilgi gibi gelir.

Ama bir düşünün.

Hayatta karşılaştığınız insanlar arasında gerçekten güçlü bulduğunuz birini. Sesi yüksek biri miydi, yoksa sesini yükseltmesi gerekmeyen biri mi? Yumruğunu sıkmış biri miydi, yoksa yumruğunu açmasına bile gerek olmayan biri mi?

Gerçekten güçlü insanın savaşması gerekmez. Kazanması da gerekmez. Kanıtlaması da. Kim olduğunu bilen biri, başkasına doğrulatmasa da sarsılmaz.

Kavgayı durdurmak kaybetmek değildir. Kavga denen oyunun kendisinden çıkmaktır. O yerde duran kişi zayıf görünebilir; ama aslında oyun tahtasındaki herkesten daha özgürdür.

Su kayanın çevresinden dolaşır. Dolaşırken de sudur. Biçimi değişse de özü değişmez. Kayaya çarpınca parçalanan su değildir; sonunda parçalanan kayadır.

Öyleyse gerçek ilişkilerde ‘su gibi akmak’ ne demektir?

Önce ne olmadığını açıklığa kavuşturalım.

Su gibi akmak, karşıdakinin haksızlığına göz yummak değildir. Yanlışa göz kapatmak değildir. Katlanıp katlanıp durmak değildir. Kendi sesinizi çıkarmamak değildir.

Su gibi akmak, gücün yönünü değiştirmektir.

İtip zorlamak yerine bir adım geri çekilip bütüne bakarsınız. Hemen tepki vermek yerine bir nefes aldıktan sonra konuşursunuz. Karşıdakine boyun eğdirmeye çalışmak yerine, önce gerçekten ne istediğinize bakarsınız.

Gerçekten istediğim şey. Özü budur.

Tartışmaların çoğunda gerçekten istediğimiz karşıdakine boyun eğdirmek değildir. Bizi dinlemesidir. Gönlümüzdekini anlamasıdır. Burada olduğumuzu kabul etmesidir.

Ama kazanmayı amaçlayarak, o isteğimize ulaşamayız.

Karşıdakini bastırarak aldığımız onay gerçek onay değildir. Mantıkla kazanıp aldığımız ‘Anladım’, gönlün kapısı kapalıyken çıkan bir sestir.

Gerçekten istediğim şeyler; anlayış, bağ, kabul görmek, ancak yumuşak tarafta açılır.

Bir sahne düşünelim.

İki kişi sofrada oturuyor. Dünkü olaydan duygular kalmış. Biri söze başlıyor: ‘Dün söylediğin söz biraz ağırdı.’ O anda diğerinin önünde iki yol var.

Birinci yol: ‘Ben ne zaman? Önce sen yaptın.’

İkinci yol: ‘O söz sana öyle geldi demek.’

Birinci yol savaşın başlangıcıdır. Savunma ve karşı saldırı döngüsü. İkisi de geçmişteki yanlışları çıkarır, asıl konu kaybolur, ikisi de tükenince biter. Hiçbir şey çözülmez.

İkinci yol farklıdır. ‘O söz sana öyle geldi demek.’ Bu tek sözün içinde, kendi haklılığımı ve haksızlığımı bıraktığım bir alan vardır. Katılmak değildir. Karşıdakinin deneyimini kabul etmektir. Bu tek cümlenin ardından, daha önce açılamayan bir konuşma başlayabilir.

İkinci yolu seçen kaybetmiş midir?

Hayır. Kazanma ve kaybetme oyunundan çıkmıştır. Ve tam o yerde ilişki gerçekten hareket etmeye başlar.

Zorla ittiğimizde kırılan yalnızca karşıdaki değildir. Biz de kırılırız.

İlişkide hep kazanmak isteyen kişi, çoğu zaman aslında en yorgun kişidir. Çünkü hep gergin, hep tetikte, hep hazır olmak zorundadır. Karşıdakinin sözlerinde saldırı işaretleri arar, bir zayıflık bulursa ilk o belirtmelidir. Kazandıktan sonra da dinlenemez. Çünkü sıradaki kavgaya hazırlanmalıdır.

Bu yorgunluğu bilenler vardır.

İlişki savaş alanı olduğunda, eve dönünce de dinlenemezsiniz. En yakınınızdaki kişinin yanında en gergin olmanın paradoksu. Sevdiğiniz kişinin önünde zırhınızı çıkaramamanın yalnızlığı.

Gevşemek, o zırhı çıkarmaktır.

Hemen şimdi bütün kavgalardan çekilin demek değildir. Haksızlığa susun demek hiç değildir. Yalnızca, kazanma enerjisiyle

koruma enerjisinin farklı olduğunu bilelim. Kazanma enerjisi karşıdakine yönelir. Koruma enerjisi kendime yönelir. Yönleri farklıdır.

Aynı söz bile kazanmak için söylendiğinde ve korumak için söylendiğinde farklı sıcaklıktadır. Karşıdaki de farkı hisseder. İnsan sözün içeriğini değil, ardındaki enerjiyi içgüdüsel olarak sezer.

İlişki de zorla itildiğinde kırılır. En büyük değişim yumuşakça akarken olur.

Bir tohum ekip her gün kazıp kontrol ederseniz kök salamaz. Su verir, güneş verir, beklersiniz. İlişki de aynıdır. Yapabileceğinizi yapar, gerisini bırakırsınız.

Bu çaresizlik mi? Hayır. Güven.

İlişkinin kendi kendine büyüyebileceğine güven. Karşıdakinin kendi hızında değişebileceğine güven. Her şeyi kontrol etmesem de bunun sorun olmayacağına güven.

Su, hedefini belirleyip akmaz. Yalnızca alçağa doğru akar. Akışını engelleyen bir şey çıkarsa çevresinden dolaşır. Dolaşırken de hiçbir şey kaybetmez. Su, dolaşmayı yenilgi saymaz.

İlişkide çevresinden dolaşmayı yenilgi saymamızın nedeni, bunu yaparsak küçüleceğimize inanmamızdır.

Ama suya bakın. Dolaşan su azalmadı. Aksine genişledi.

Taviz veren kişi küçülmez. Taviz verebilen kişinin gönlü geniştir.

Yeniden başa dönelim. Tartışmanın bittiği o ana.

Kazandığınız hâlde boş hissettiğiniz gece. Doğruyu söylediğiniz hâlde içinizin rahat olmadığı an. O his size bir şey söylüyordu. Gerçekten istediğiniz kazanmak değildi.

Gerçekten istediğiniz anlaşılmaktı. Bağ kurmaktı. Gönlünüzün karşıdakine ulaşmasıydı.

Bunu güçle elde edemezsiniz. Yalnızca yumuşaklıkla açılır.

Şimdi önünüzdeki ilişkilerden birini düşünün. Sürekli çarpıştığınız kişi. Ne zaman konuşsanız gerildiğiniz kişi. O ilişkide nasıl bir güç kullanıyorsunuz?

İtip zorlayan güç mü, akan güç mü?
Hangisi olursa olsun, sorun değil. Şu an kullandığınız gücün bir nedeni var.
Yalnızca başka seçeneklerin de olduğunu bilmeniz. Bu yeterli.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün birisiyle görüşünüz ayrıldığında, karşı çıkmadan önce şu tek cümleyi söyleyin.

“Böyle düşünmeni anlayabiliyorum.”

Bu söz katılmak değildir. Karşıdakinin dünyasını kabul etmektir.
Bu tek cümlenin ardından konuşmanın sıcaklığının nasıl değiştiğini hissedin.

Bugün yapamazsanız da sorun değil. Bir kez düşünmeniz bile bir şeyleri hareket ettirmeye başlar.

Su acele etmez.

Ama durmaz da.

İlişkiniz de böyle akabilir. Hızlı olmanız gerekmiyor; durmasanız yeter. Yumuşak olabilirsiniz; yönünüzü kaybetmeseniz yeter. Kazanmanız gerekmiyor; kendinizi kaybetmeseniz yeter.

Suyun kayayı delmesi uzun zaman alır.
Ama su bir kez bile yenilmemiştir.

12

Sekans

{O Kişinin de Kendine Göre Yaşadıkları Vardır}

Sekans 12

O Kişinin de Kendine Göre Yaşadıkları Vardır

Bir kafede oturuyorsunuz. Yan masadaki biri telefona cevap veriyor. Sesi yüksek. İçinde sinir var. Karşısındakinden hesap soran bir ton. Kahve fincanınızı bırakırken düşünüyorsunuz: Ne görgüsüz biri.

3 saniye.

O kişi hakkındaki hükmün verilmesi bu kadar sürüyor. Yüzünü tanımıyorsunuz. Koşullarını bilmiyorsunuz. O telefonun hangi bağlamda geldiğini de bilmiyorsunuz.

Ama çoktan sonuca varıyoruz. Kaba biri. Gürültücü biri. Böyle biriyle çalışmak zor olurdu.

Sokakta yürürken çocuğuna bağıran bir anne baba görürsünüz. Bu insan ebeveyn olmaya layık mı? Toplantıda alakasız bir soru soran iş arkadaşınızı görürsünüz. Bu kişi neden böyle? Uzun zamandır konuşmadığınız dostunuz yalnızca kendinden söz eder. Ne bencil biri.

Günde kaç kez böyle yargılara vardığınızı hiç saydınız mı?

Saymak zordur. O kadar sık olur ki bilincine bile varmayız. Yargı, düşünceden çok reflekse yakındır. Göz kırpmak, nefes alıp vermek gibi, biriyle karşılaştığımız anda otomatik sınıflandırırız. İyi insan, tuhaf insan, tehlikeli insan, güvenilir insan, güvenilmez insan. Bu sınıflandırma o kadar hızlı ve doğaldır ki, onu ‘yargı’ olarak fark etmeyiz. Yalnızca gerçek gibi gelir.

Ama dönüp bakılması gereken bir şey var.

O yargı gerçekten bir gerçek mi? Yoksa gözlerimin kurduğu bir hikâye mi?
Yargılama aslında hayatta kalmak içindi.

Ormanda yabancı bir ses duyulduğunda, av mı yoksa avcı mı olduğunu 0,1 saniye içinde ayırt etmek gerekiyordu.

Yavaş ayırt eden varlık hayatta kalamıyordu. Beynimize yüz binlerce yıllık deneyim devre olarak kazınmıştır. Hızla sınıflandır, hızla sonuca var, hızla tepki ver. Bu, ormanda mükemmel bir stratejiydi.

Sorun, artık ormanda yaşamıyor olmamız.

O devre şimdi insanlara yöneliyor. Karşılaştığı herkesi hızla sınıflandırıyor. Tehdit mi değil mi, dost mu düşman mı, işe yarar mı yaramaz mı? Kafede, işte, bayram sofrasında, internetteki yorumlarda. Aynı devre aynı hızla çalışıyor.

Sınıflandırma bir kez tamamlanınca, sonrasında yalnızca doğrulama yaparız.

‘Bencil biri’ diye sınıflandırdıysak, artık ne yaparsa yapsın bencil görünür. Düşünceli davransa da ‘Bir hesabı vardır’ diye yorumlar, özür dilese de ‘İçten değildir’ diye okuruz. Bir kez yapıştırılan etiket kolay kolay çıkmaz. Karşımızdakine değil, çoktan oluşturduğumuz görüntüye bakıyoruzdur.

Psikolojide buna ‘doğrulama yanlılığı’ denir. Zor adı önemli değil. Önemli olan şu: Karşıdakine belirli bir gözle baktığımız anda, yalnızca o göze uygun kanıtlar toplanır. Uymayan kanıtlar göz ardı edilir.

Ve zaman geçtikçe emin oluruz. ‘Ben haklıydım işte. Gerçekten öyle biri.’

Ama gerçekten öyle biri midir? Yoksa benim merceğim mi onu öyle yapıyor?

Karşıdakine hangi gözle baktığım, o ilişkide deneyimlediğim gerçekliği oluşturur. Yalnızca taktığım gözlüğün numarasını bir kez kontrol edelim, diyoruz.

“O kişi yanlış.”

Bu tek cümle ağzımızda oluştuğu anda, bir şey kapanır.

Kapanan karşıdaki değildir. Ben kapanırım.

Bir deneyelim. Şu an aklınıza sizi özellikle rahatsız eden birini getirin. İş arkadaşınız, aileden biri ya da artık görüşmediğiniz biri olabilir. Onu düşünürken zihninizde hangi sözcükler beliriyor?

Bencil. Sorumsuz. Yalancı. Anlayışsız. Kötü.

Bu sözcükler yükseldiğinde bedeniniz hafifçe tepki verir. Omuzlarınız biraz yükselir, çeneniz sıkılır, nefesiniz kısalır.

Yargı yalnızca düşüncede bitmez. Bütün beden katılır.

Ve o anda, o kişi gönlünüzde sabitlenir. Artık değişemeyen bir varlık olur. İnsan değil, etiket olur. Etiketle konuşmak mümkün değildir. Etiketin yeni bir yanı yoktur. Çünkü etiket hep aynı etikettir.

İlişkinin tıkandığı an çoğunlukla burasıdır.

Karşıdaki gerçekten değişmediği için değil. Onu ben sabitlediğim için. Değişebilecek bir insanı, yargım değişemeyecek biçimde tutar. Kilidi takan karşıdaki değil, benim gönlümdür.

Elbette gerçekten değişmeyen insanlar da vardır. Gerçekten sorumsuz olanlar, gerçekten tekrar tekrar yalan söyleyenler vardır. Bu bir gerçektir. Ayırt etme gereklidir.

Ama ayırt etmekle yargılamak farklıdır.

Ayırt etmek, ‘Bu kişinin bu davranışı bana zarar veriyor’ diye fark etmektir. Yargılamak, ‘Bu kişi kötü biridir’ diye tanımlamaktır. Ayırt etme davranışa bakar. Yargı varlığı tanımlar. Ayırt etme kapıyı açık bırakır. Yargı kapatır.

Fark küçük görünür, ama ilişkide bambaşka bir manzara oluşturur.

Bakılması gereken bir şey daha var.

Her davranışın bir nedeni vardır.

Görünenin her şey olmadığı demektir bu.

Kafede yüksek sesle konuşan kişinin çocuğu belki o sabah acile götürülmüştü. Çocuğuna bağıran anne ya da baba belki bütün gece uyumamış, ertesi gün tek başına çocuk bakıyordu. Toplantıda alakasız soru soran iş arkadaşı, herkesin anladığını yalnızca kendisi anlayamadığı için titreyen bir yürekle el kaldırmış olabilir.

Bilemeyiz. Esas nokta bu. Bilmiyoruz.

Bize görünen yalnızca davranıştır. O davranışın ardında nasıl bir gün, hangi korkular, birikmiş hangi yaralar var, göremeyiz. Buzdağının yalnızca suyun üstündeki ucunu görüp, alttaki koca kütleyi görmeden sonuca varırız.

Sık öfkelenen birinin içine baktığınızda çoğu zaman korku vardır. Ya beni yok sayarlarsa? Ya önemli değilsem? Ya kimse beni dinlemezse? Öfke, o korkunun giydiği zırhtır.

Soğuk birinin içine baktığınızda çoğu zaman yara vardır. Yaklaşıp incinmenin anısı. Gönlünü açıp yıkılmanın deneyimi. Soğukluk, o yaranın kurduğu duvardır.

Kontrol etmeye çalışan birinin içine baktığınızda çoğu zaman kaygı vardır. Ben tutmazsam her şey yıkılacakmış hissi. Kontrol, o kaygının bulduğu hayatta kalma biçimidir.

Bu, onları affetmeniz gerektiğini söylemiyor. Davranışlarının kabul edilebilir olduğunu da söylemiyor.

Yalnızca şunu söylüyor: Davranışa bakınca ‘O kişi kötü’ diye biten cümle, biraz daha içeri bakınca ‘Onun da canı yanıyor’ diye sürebilir. Cümle değişirse, içimdeki manzara değişir.

Elbette canı yanıyor diye başkasının canını yakma hakkı doğmaz. Yaralı olmak, yara açmayı haklı kılmaz. O kişinin koşulları ona aittir; sizin aldığınız yara size aittir. Bunlar birbirine karışmaz.

Ama bir şey değişir.

Karşıdakinin davranışının arkasında bir şey olduğunu bildiğim anda, öfkem biraz nefes alır.

Öfke kaybolmaz. Yanında küçücük bir boş alan oluşur. O alan açılınca biraz daha özgür olurum. Öfkenin beni bütünüyle işgal etmesine izin vermeyebilirim.

Bu kadarı yeterli.

Karşıdakini derinden anlamanız bile gerekmiyor. Yalnızca görünenin her şey olmayabileceği ihtimalini açık bırakmak. O ihtimal açıldığı anda, yargı duvarında küçücük bir çatlak oluşur. Arasından esinti girer.

Kapalı bir ilişkiye esinti girdiğinde, çok yavaşça bir şeyler değişmeye başlar.

Az önce yumuşaklığın sertliği yenen gücünü anlattık. Şimdi bir adım daha içeri girelim. Yumuşaklığın ilişkide ilk işlediği bir yer vardır. Karşıdakine baktığımız gözlerdir.

Burada açıklığa kavuşturulması gereken bir şey var.

Karşıdakinin koşullarını anlamak, davranışına katılmak değildir.

Bunlar bütünüyle farklı düzlemlerdeki şeylerdir. Hiçbir koşul şiddeti mazur göstermez.

Haksızlık her bağlamda haksızlıktır. Karşıdakinin acı çekmesi, size zarar verme hakkı doğurmaz. Bu, yerinden oynamayan bir çizgidir.

Yalnız, anlayış karşıdaki için değildir. Kendimiz içindir. Onun koşullarını biraz olsun tahmin edebildiğimizde, içimizdeki öfke tamamen kaybolmasa da biraz nefes alacak alan doğar. O alanı karşıdakine değil, kendimize veririz.

Bu fark önemlidir.

Anlayışı karşıdakine verilen bir hediye sayarsanız, eziyet olur. Doğal. Beni inciten birini neden anlamalıyım? Bu haklı bir sorudur. Anlamanız gerekmez.

Ama anlayışı kendinize verdiğiniz bir alan sayarsanız, dokusu biraz değişir. Karşıdakini anlamak değil, onun yüzünden içinizde sertleşmiş bir şeyi biraz gevşetmektir. Nefesinize boşluk açmaktır.

Bu bir seçimdir. Görev değil.

Aynı sözcüğün bambaşka kapılar açtığı olur.

“Neden?”

Bu tek sözcük böyledir.

‘O kişi neden böyle?’ Bu cümlenin iki biçimi vardır. Biri suçlama, diğeri merak. Ağızdan çıkan ses aynıdır. Ama içindeki enerji birbirinin tam tersidir.

Suçlayan ‘neden’, cevabı baştan belirleyerek sorar. Cevap hazırdır. Çünkü o kötü. Çünkü tuhaf. Çünkü yetersiz. Soru biçimindedir, ama aslında hükümdür.

Merakın ‘neden’i ise gerçekten bilmediği için sorar. Ne olmuş olabilir? Nasıl bir bağlam vardır? Bilmediğim bir şey olabilir mi? Bu ‘neden’ kapı açar. Henüz görmediğini görmeye çalışan bir bakıştır.

İki ‘neden’den hangisini seçtiğinize göre, aynı durumda bambaşka deneyimler açılır.

Bir sahneye bakalım.

İş yerinde birlikte çalıştığınız biri var. Her gün geç geliyor. Toplantıda başka şeylerle uğraşıyor.

İş arkadaşları yoğunken bile önce o çıkıyor. İçinizden hükmü veriyorsunuz. Sorumsuz biri. Bencil biri. Ekibe zarar veren biri.

O yargı makul olabilir. Görünen davranışlar böyle gösterir.

Ama bir gün tesadüfen öğrenirsiniz. Her sabah önce hastaneye uğruyormuş. Ailesinden biri hastaymış. Geç gelmesinin nedeni tembellik değil, hasta bakmakmış. Önce çıkmasının nedeni bencillik değil, yeniden hastaneye gitmesi gerektiğiymiş.

O kişi değişmedi. Aynı kişi. Dün de bugün de aynı davranışları yapıyor. Ama sizin duygunuz tamamen değişir. Sinir kaybolur, yerinde mahcubiyete benzer bir şey yükselir. Belki saygıya benzer bir şey bile.

Ne değişti?

Karşıdaki değişmedi. Sizin bilginiz değişti. Bağlam eklendi. Ve bağlam eklenince aynı kişi tamamen farklı görünmeye başladı.

Merakın gücü budur. Merak karşıdakini değiştirmez. Benim görüş alanımı değiştirir.

Görüş alanım değişince, aynı ilişkide hissettiğim duygu değişir. Duygum değişince tepkim değişir. Tepkim değişince ilişkinin akışının kendisi azar azar hareket etmeye başlar.

Elbette her rahatsız edici insanın gizli koşulları yoktur. Gerçekten kaba insanlar, gerçekten bencil insanlar da vardır. Her davranışın güzel bir nedeni olduğuna inanın demiyoruz.

Yalnızca bilmiyor olabileceğimiz ihtimalini açık bırakalım diyoruz. Gördüğümüzün her şey olmayabileceğine bir pay bırakalım. O pay açılınca yargının hızı biraz düşer. Biraz yavaşlayan yargı, biraz daha isabetli bir yargı olur.

Yargılamayı bırakırsam sınırlarımı da kaybeder miyim?

Bu korku doğaldır. Birini kolayca anlarsak kullanılacakmışız, kolayca kabul edersek geri itilecekmişiz gibi gelir. Kendimi korumak için yargılarıma ihtiyacım var hissi. Bu, eski hayatta kalma sistemimizin gönderdiği uyarıdır.

Ama bir düşünelim.

Yargıyla silahlanmışken, karşıdakini gerçekten doğru görüyor muyuz? Yoksa duyguların sisi içinde yalnızca belirsiz bir dış çizgi mi görüyoruz?

Tuhaf bir şey vardır. Yargılamayı bıraktığımızda daha doğru görebiliriz. ‘Bu kişi kötü biridir’ etiketini çıkarınca, davranışları ancak o zaman oldukları gibi görünmeye başlar. Bazı davranışlar gerçekten zararlıdır, bazıları acemicedir, bazıları yalnızca farklıdır. Etiket varken hepsi aynı renk görünürken, etiketi çıkarınca ayrı renkleri seçilmeye başlar.

Ayırt etme budur.

Ayırt etme, yargıdan daha inceliklidir. Yargı bütün insana not verir; ayırt etme her davranışı ayrı ele alır. Yargı ‘Bu kişi kötü’ der; ayırt etme ‘Bu kişinin bu davranışı bana zararlı, ama şu davranışı sorun değil’ der. Yargı karşıdakini bütünüyle atar; ayırt etme yalnızca gerekli sınırları çizer.

Ayırt etme, yargıyı bıraktığımızda daha da netleşir.

Gözlüğümüz buğulanırsa dünya bulanık görünür. Yargı denen duygusal buğu kalkınca, şeyler daha açık görünür. Yargıyı bırakmak savunmayı indirmek değildir. Daha isabetli bir savunma için görüş alanını temizlemektir.

Yargılamadan ayırt edebilen biri, kullanılan biri olmaz. Aksine, kendini herkesten daha net korur. Yalnızca yöntemi farklıdır.

Duvar örmez; bir kapısı vardır ve yalnızca gerektiğinde açar.

Tamamen farklı kültürlerde aynı kavrayış doğdu. Yargılamayın. Başkalarına hüküm biçmeyin. Doğu’da da Batı’da da. Diller ve çağlar farklıydı, ama varılan sonuç aynıydı.

Bu ahlaki bir emir değildi. Yapıya ilişkin bir keşifti.

Yargıladığım anda kapananın karşıdaki değil, kendim olduğu. Kapalı görüş alanından görülen dünyanın gerçekte olduğundan

dar olduğu. Ve dar bir görüş alanında hiçbir ilişkinin derinleşemeyeceği.

Bilgeler biliyordu. Yargıyı bırakmak karşıdakine iyilik yapmak değil, kendini serbest bırakmaktır.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Birisi hakkında 'Bu kişi neden böyle?' düşüncesi geldiğinde, cümleyi bir kez değiştirin.

"Bu kişinin başına ne gelmiş olabilir?"

Cevabı bulmanız gerekmiyor. Gerçekte ne olduğunu bilmeniz de gerekmiyor. Yalnızca o soruyu taşıyarak, görüş alanınızın biraz genişlediğini hissedebilirsiniz.

Yapamıyorsanız geçebilirsiniz. Bir gün birden aklınıza gelir.

*

Yargılamayı bırakınca dünya birden sıcak bir yere dönüşmez. Hâlâ sizi rahatsız eden insanlar, anlaması zor davranışlar olacaktır. Bu değişmez.

Yalnızca sizin gözleriniz biraz genişler.

Genişleyen gözlerle baktığınız dünya aynıdır, ama biraz farklıdır. Düne kadar düşman gördüğünüz kişinin yüzünde birden yorgunluk görebilirsiniz.

Nefret ettiğiniz kişinin davranışında, birden acemice bir kendini koruma çabası okuyabilirsiniz. O an çok kısadır. Hızla gelip geçer.

Ama o kısacık anı yaşayan kişiyle yaşamayan kişinin ilişkileri, azar azar farklı yönlere akar.

Merak, yargıdan daha sessizdir. Sesi daha kısıktır. Bu yüzden gözden kaçması kolaydır. Ama merakın yargıdan önce geldiği anlar çoğaldıkça, ilişki artık eski ilişki olmaktan çıkar.

O kişinin de kendine göre yaşadıkları vardır.

Bu cümle onun için değil.

Gözlerinizi biraz genişleten, sizin için bir cümle.

13

Sekans

{Başınızı Eğdiğinizde Daha Fazlasını Görürsünüz}

Sekans 13

Başınızı Eğdiğinizde Daha Fazlasını Görürsünüz

Toplantı odasında biri konuşuyor. Üstlendiği projenin ne kadar zor olduğunu, hangi engelleri aştığını, sonucun ne kadar iyi olduğunu anlatıyor. Akıcı konuşuyor, anlattıkları da gerçek. Ama dinleyenlerin bakışları yavaşça uzaklaşıyor. Başlarını sallıyorlar, fakat gönülleri çoktan başka yere gitmiş.

Aynı toplantı odası, başka bir gün. Başka biri konuşuyor. “Aslında bu kez biraz bocaladım. Başta yönü yanlış belirlediğim için ekip arkadaşlarıma karşı mahcup oldum.” O anda odanın havası değişiyor. İnsanlar öne eğiliyor.

Birisi söze giriyor: “Benim de benzer bir deneyimim olmuştu.” Konuşma açılıyor.

İki kişi arasında beceri farkı yok. Başarı farkı da yok.

Tek bir fark var. Biri kendini göstermeye çalıştı, diğeri kendini açtı.

Her gün kendimizi kanıtlayarak yaşıyoruz.

Yalnızca farkında değiliz; günde onlarca kez kendimizi kanıtlamaya çalışıyoruz. Toplantıda iyi bir fikir sunmalıyım. Konuşmada bilgisiz görünmemeliyim. Buluşmada sıkıcı biri olarak kalmamalıyım. Birinin başarı hikâyesini duyunca ben de bir şey göstermeliymişim gibi gelir.

Bu güç nereden geliyor?

Çocukluğa dönelim. Çoğu insan ‘Yalnızca var olman yeterli’ sözünü duyarak büyümedi. Sınavdan iyi not alınca övüldü. Söz dinleyince sevildi. Bir şey başarınca kabul gördü. Yalnızca var olmak yeterli değildi. Sevilmeye layık olmak için bir şey ‘yapmak’ gerekiyordu.

O deneyim, yetişkin olduğumuz bugün de işliyor. Yalnızca biçimi değişti, yapı aynı.

İşimi iyi yaparsam kabul görürüm. Becerikliysem saygı görürüm. Bir şey gösterirsem sevilirim. Bu inanç o kadar eski ki, hava kadar doğal gelir. Ama bu inancın üzerinde durunca ilişkilerde tuhaf şeyler olur.

Ne kadar iyi yaparsam yapayım, biri daha iyisini yapınca içim sarsılır. Övgü alsam da 'Bu kadarı yeterli mi?' diye yeniden sorarım. Karşıdakinin zayıf yanımı görmesinden endişelenirim. Hata yapınca dünya yıkılıyor gibi gelir. İlişki rahatlamaz. Sahnede duruyormuşum, hep ışıkların altındaymışım gibi hissederim.

Kendini kanıtlama isteği kötü değildir. Hayatta kalma stratejisiydi. Çocukken, o ortamda bulduğunuz en iyi yoldu. O istek sayesinde buraya kadar geldiğiniz de gerçektir.

Yalnızca bir şeye birlikte bakalım.

O strateji şimdi de size yardım ediyor mu? Yoksa şimdi sizi daha çok mu yoruyor?

Kendini kanıtlama çabası, ilişkide ince bir duvar oluşturur.

Kendinden çok söz eden birinin yanında, açıklaması zor bir mesafe hissi doğar. Kötü biri olduğu için değil. Yanlış şeyler söylediği için de değil.

Ama gönlünüz kapanır. Dinleyen kişi olarak küçüldüğünüzü hissedersiniz.

Buna karşılık, hiçbir şeyi öne sürmeyen birinin yanında tuhaf biçimde rahatlarsınız. Büyük laflar etmez. Kendini övmez. Ama yanında fark etmeden kendi hikâyenizi anlatmaya başlarsınız. Çünkü o kişi alanı boş bırakmıştır.

İlişkilerin sessiz bir ilkesi burada yatar.

İnsanın gönlünün bir kapasitesi vardır. Birisi kendisiyle doluysa, karşıdakinin gireceği yer kalmaz. Buna karşılık, kendini biraz boş

bırakmış birinin çevresine insanlar doğal olarak toplanır. Su boş yere akarken, insanın gönlü de alan olan yere yönelir.

Zorla ittiğinizde ilişkide de görünmez direnç doğar. ‘Ben böyle biriyim’i içeri ne kadar iterseniz, karşıdakinin gönlü o kadar geri çekilir. ‘Beni kabul et’i ne kadar kuvvetle dayatırsanız, kabul etme isteği o kadar azalır. Bu, karşıdakinin kişilik sorunu değildir. Gönlün fiziğidir. İttikçe direnç büyür.

Kabul görmek için çabalarken tam tersine kabul görememe paradoksu. Bu acımasız bir yasa değil, ilişkilerin işleyişindeki en temel yapıdır.

Öyleyse alçakgönüllülük nedir?

İnsanların alçakgönüllülük hakkında en çok yanlış anladığı bir şey vardır.

Alçakgönüllülüğün kendini aşağı indirmek olduğunu düşünürler. Kendini küçültmek. Başkalarının yanında sesini kısmak, başarılarını saklamak, övgüyü reddetmek.

Bu alçakgönüllülük değildir. Kendini ezdirmektir. Ya da başka bir kendini koruma biçimi. ‘Önce ben kendimi küçültürsem başkası küçültemez.’ Bu strateji alçakgönüllülük gibi görünür, ama kökü korkudur.

Gerçek alçakgönüllülüğün yönü farklıdır.

Alçakgönüllülük kendini aşağı indirmek değil, kendini olduğu gibi bilmektir. Ne şişirmek ne küçümsemek. İyi yaptığını iyi yaptığını bilmek, bilmediğini bilmediğini bilmek. Büyük biriymiş gibi davranmamak, değersizmiş gibi de davranmamak.

Bu, düşündüğünüzden daha zordur.

Büyük biriymiş gibi davranmayı bırakamayanlar vardır; önemsizmiş gibi davranmayı bırakamayanlar da. İkisinde de kişi kendini olduğu gibi görmez; işlenmiş bir benlik gösterir. Yön farklıdır, yapı aynı.

Alçakgönüllü kişi kendini işlemez. Bu yüzden rahattır. Yanında siz de kendinizi biçimlendirmek zorunda değilmişsiniz gibi hissedersiniz. Alçakgönüllülüğün ilişkiye verdiği en büyük hediye budur.

“Her şeyi bilmiyorum.”

Bu cümleyi söylemek neden bu kadar zor?

Bilmiyorum dersek küçümsenecekmişiz gibi gelir. Becerimiz sorgulanacakmış gibi. Bir kez ‘Bilmiyorum’u kabul edersek, bundan sonra hep ‘beceremeyen kişi’ olarak görülecekmişiz gibi. Bu korku gerçekçidir. Gerçekten böyle ortamlarda yaşamış insanlar vardır. ‘Bilmiyorum’ deyip alay edilmiş insanlar vardır.

Bu yüzden bilmediğimiz hâlde biliyormuş gibi yaparız. Emin olmasak da kesin konuşuruz. Görüşümüz yanlış olabilir, ama sonuna kadar zorlarız. Bu örüntü ilişkide tekrarlandıkça, konuşmalar sığlaşır. İki tarafın da maske taktığı, maskelerin birbiriyle konuştuğu bir ilişki. Bilgi gider gelir, ama gönüller gidip gelmez.

Ama bir kez deneyince anlarsınız.

“Ben de pek bilmiyorum, birlikte düşünelim mi?”

Bu tek sözün havayı nasıl değiştirdiğini. Karşıdakinin omuzlarının inişini. Kendini savunan kişinin yavaşça gardını indirip kendi hikâyesini anlatmaya başlamasını.

‘Bilmiyorum’ zayıflık değildir. ‘Bilmiyorum’ boş alandır. O alana karşıdaki girebilir. Yeni imkânlar girebilir. Tek başınıza asla düşünemeyeceğiniz şeyler girebilir.

Dolu kaba başka bir şey konamaz. Haklı olduğundan emin olmakla dolu bir gönülde, karşıdakinin içtenliğine yer yoktur. Başınızı eğdiğinizde daha fazlasını görürsünüz sözü, görüş alanıyla değil gönülle ilgilidir.

Yukarı bakarak yürürseniz ayağınızın altındaki taşı göremezsiniz. Kendini yükseltmekle meşgul kişi, hemen yanında duran insanın yüz ifadesini kaçırır. Başınızı biraz eğince, kendinizi biraz boş bırakınca, ancak o zaman görünenler vardır. Karşıdakinin bakışı, tereddüdü, bir türlü söyleyemediği söz.

İlişkide en çok şeyi gören kişi, en yüksekte duran değildir. En fazla alanı boş bırakandır.

Az önce karşıdakini yargılamamaktan söz ettik. Ama yargıyı bırakınca, bakışımızın doğal olarak döndüğü bir yer vardır.

Kendimiz.

Karşıdakini olduğu gibi görmekte zorlanmamızın nedeni, aslında önce kendimizi olduğu gibi görmekte zorlanmamızdı. İçimde ‘En az şu kadar olmalıyım’ ölçütü varsa, başkalarını da onunla ölçerim. Kendime anlayışlı olamıyorsam, başkasına da olmak zordur. Yargıyı bırakmanın sonraki adımı, kendini kanıtlamayı bırakmaktır.

Kendini kanıtlamayı bırakmak ise, zayıf yanını gösterebilmek demektir de.

“Sevilmek için kusursuz olmalıyım.”

Bu inancı taşıyan kişi ilişkide sürekli zırh giyer. Hatalarını saklar, zorlandığını belli etmez, hep iyiymiş gibi yapar. Ama zırhın içindeki insana kimse el uzatamaz. Zırh o kadar serttir ki, içeride bir insan olduğunu bile unutturur.

Birini düşünelim. İşini iyi yapıyor, insanlara nazik davranıyor, herkesin gözünde iyi biri. Ama tuhaf biçimde derin ilişkileri yok. İnsanlar ondan hoşlanıyor, ama yakınlaşmıyor. Neden?

Çünkü bu kişi zayıf yanını hiç göstermemiştir.

Kusursuz birinin karşısında diğer kişi de kusursuz olması gerektiği baskısını hisseder. ‘O bu kadar iyi yapıyor, ben ise…’ karşılaştırması kendiliğinden başlar. Saygı doğar, ama yakınlık

doğmaz. Saygı ile yakınlık farklıdır. Saygı yukarı bakarken, yakınlık yan yana dururken doğar.

“Ben de biraz zorlanıyorum.”

“Aslında bunu pek bilmiyorum.”

“Dün hata yaptım, moralim bozuldu.”

Böyle sözler ağızdan çıktığı anda ilişkiye farklı bir hava girer. Karşıdaki rahatlar. ‘Ah, o da benim gibi biriymiş.’ Bu rahatlama gönlün kapısını açar. Kusursuzluk saygı kazandırabilir, ama gerçek bağ kuramaz. İlişkinin derinliği, güçlü yanlarımızı değil, zayıf yanlarımızı paylaşabildiğimizde oluşur.

Zayıf yanını göstermenin kolay olmadığını biliyorum. Cesaret ister. Özellikle zayıflığını gösterip incinmiş biri için, yeniden açılmanın kendisi korkutucudur. O korku haklıdır.

Yalnızca bir şeyi hatırlamanızı isterim. Herkese açılmanız gerekmiyor. Güvende hissettiğiniz tek bir kişiye küçücük bir şey göstermeniz yeterli.

Zırhı birden çıkarmanız gerekmiyor. Miğferin yüz siperliğini hafifçe kaldırmakla başlayabilirsiniz.

İlişkilerdeki en ağır sözlerden biri vardır.

“Özür dilerim, bu konuda ben yanılmışım.”

Bu altı sözcük neden bu kadar ağır? Boğaza kadar gelip yutulan söz. Aklımızla yanlış yaptığımızı bildiğimiz hâlde ağzımızın hareket etmediği an. Orada basit bir gururdan daha fazlası vardır.

Yanıldığımı kabul edersem, bugüne kadar doğru olduğuna inandığım her şey sarsılacakmış gibi gelir. Bir kez geri çekilirsem hep geri itilecekmişim gibi. Zayıf görünecekmişim gibi. Karşımdakinin yüzünde kazandığını gösteren bir ifade belirecekmiş gibi.

Bu yüzden direniriz. Yanlış olduğunu bildiğimiz hâlde sonuna kadar zorlarız. ‘Benim sözümün de doğru tarafı var’ diyerek küçücük bir haklılığa bile tutunuruz. Konuşma tartışmaya, tartışma savaşa dönüşür; savaş bitince ikimiz de yorulmuşuzdur. Kazanan da boş hisseder, kaybeden de haksızlığa uğramış. Kimse istediğini alamamıştır.

Ama önce ‘Yanılmış olabilirim’ dediğimiz anda, şaşırtıcı bir şey olur.

Karşıdakinin omuzları iner. Sesi alçalır. Sıktığı yumruğu açılır. ‘Aslında ben de…’ sözleri gelmeye başlar. ‘Yanılmış olabilirim’ yenilgi ilanı değildir. İlişkiye bir kapı açmaktır. Önce ben zırhımı indirirsem, karşıdakinin de indirmek için bir nedeni olur.

Haklılık haksızlık savaşından çıkınca, birlikte gidilecek yol nihayet görünür. ‘Kim haklı?’ sorusunu bırakınca, ‘Biz nereye gitmek istiyoruz?’ diye sorabiliriz. İlişkide en verimli konuşmalar hep bu dönüşümden sonra gelir.

Burada bir yanlış anlamayı gidermeliyiz.

Alçakgönüllü olursam öz saygım düşmez mi? Kendimi boş bırakırsam başkaları beni ezmez mi? Bu sorular doğaldır.

Sonucu baştan söyleyelim: Alçakgönüllülükle öz saygı düşman değildir. Aksine aynı kökten büyürler.

Düşük öz saygı, ‘Ben yetersizim’den gelir. Bu yüzden yetersizliğimi saklamak için kendimi şişirir ya da yetersizliğim onaylanmasın diye kendimi gizlerim. İkisi de aynı inançtan başlar: ‘Olduğum hâlimle yeterli değilim.’

Gerçek öz saygı başka bir yerden gelir. ‘Olduğum hâlimle yeterliyim.’

Bu his yerleşince ne şişirmeye ne gizlemeye ihtiyaç kalır. İyi yaptığımı rahatça söyleyebilir, yapamadığımı rahatça kabul edebilirim. Başkasının övgüsüyle savrulmam, eleştirisiyle yıkılmam.

İşte alçakgönüllülüğün yeri budur. Alçakgönüllülük ancak ‘Olduğum hâlimle yeterliyim’ hissinin üzerinde mümkündür. Öz saygısı gerçekten sağlam olan kişi başını en kolay eğer. Eğilse de kırılmayacağını bilir.

Rüzgâra en iyi dayanan ağaç, en katı ağaç değildir. Rüzgâr esince dalları eğilen, geçince yeniden doğrulan ağaçtır. Alçakgönüllülük o esnekliktir. Kırılmamak için dimdik kasılmak güç değildir. Eğilebilmek ve yeniden doğrulabilmek güçtür.

Alçakgönüllülük tek bir kararla tamamlanmaz.

Her gün küçük anlarda çalışılır. Konuşmada kendi fikrini biraz geç söylemek. Karşıdakini sonuna kadar dinlemek. Bir kez daha ‘Öyle de olabilir’ demek. Övüldüğünde ‘Birlikte çalıştığım insanlar sayesinde oldu’ sözünü gerçekten hissetmek.

Büyük bir değişim değildir. Günlük konuşmalarda, günlük ilişkilerde kendini azar azar boş bırakma alıştırmasıdır.

Bu alıştırmalar birikince bir gün anlarsınız. Kendinizi boş bıraktığınız yere karşıdakinin girdiğini. Kanıtlamayı bıraktığınız yerde güvenin büyüdüğünü. Yükselmeye çabalamadığınız hâlde insanların yaklaştığını.

Kendini alçaltanın yükseldiği sözü ahlak değildir. İlişkilerin işleyiş yapısıdır. Boş bırakan dolar. Alçalan yükselir. Bu, iyi insan olun öğüdü değil; insanlar arasında tekrarlanmış bir örüntüdür.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün biriyle konuşurken yalnızca bir kez şöyle deyin.

“Yanılıyor olabilirim.”

Sonrasında karşıdakinin yüzünün, konuşmanın havasının nasıl değiştiğini sessizce izleyin. Tek bir sözün açtığı alan vardır.

Bugün yapamazsanız da sorun değil. Bu sözü kolay söyleyememenizin nedeni, sizin o kadar ciddi biri olmanızdır. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Yükselmeye çabalamanız gerekmiyor. Siz zaten olduğunuz hâlinizle yeterlisiniz. Bunu bilen kişi başını en rahat eğebilir, en derin ilişkileri kurabilir.

Başını eğmek küçülmek değildir. Daha genişini görmek için bakış açısını değiştirmektir.

14

Sekans

{Açması İçin Acele Ettirilen Çiçek Daha Erken Açmaz}

Sekans 14

Açması İçin Acele Ettirilen Çiçek Daha Erken Açmaz

Özür dilediniz.

İçtendiniz. Sesiniz titredi, gözlerine bakmak zordu, yine de sonuna kadar söylediniz. Yanıldığınızı. Üzgün olduğunuzu. Bitirince bir şeylerin değişeceğini düşündünüz. Karşıdaki de gönlünü açacak, birbirinize bir adım yaklaşacak, öncekinden daha iyi bir hava esecekti.

Ama karşıdakinin yüzü yumuşamıyor.

Başını salladı, ama bakışı hâlâ soğuk. ‘Anladım’ diyor, fakat sesinde sıcaklık yok. Günler geçse de konuşmalar eskisi gibi değil. Siz çabalıyorsunuz, ama o hâlâ orada. Aynı yerde.

O anda yükselen bir duygu vardır.

‘Ben bu kadar yaptım, o neden değişmiyor?’ Bu cümlede kırgınlık, sıkışmışlık, bazen öfke vardır. Ben hareket ettiysem onun da hareket etmesinin adil olacağı düşüncesi. Önce ben el uzattıysam onun da tutması gerektiği beklentisi. Bu duygu doğaldır. Elbette öyledir. Böyle hissetmeniz tuhaf değil.

Yalnızca bir şeye birlikte bakalım.

İlişkide dayanması en zor şey kavga değildir. Beklemektir.

Kavgada enerji vardır. Öfke, söylenecek söz, çarpışılacak biri vardır. Acıtır, ama bir şey yapıyor olma hissi de vardır. Beklemek farklıdır. Hiçbir şey yapamazsınız. Yapabileceğiniz her şeyi yaptınız, ama sonuç gelmiyor. Bu çaresizlik kavgadan daha zordur.

Biz beklemeye alışık değiliz.

Mesaj gönderince birkaç dakika içinde cevap gelir. Soru sorunca arama sonuçları hemen açılır. Sipariş verince ertesi gün ulaşır. Neredeyse her şeyin hızla çözüldüğü bir çağda yaşarken, duyularımız ‘İstiyorsam hemen almalıyım’a ayarlandı.

Ama insanın gönlü böyle işlemez.

Gönlün kendine özgü bir takvimi vardır. Sizde 3 günde çözülen duygu, karşıdakinde 3 hafta sürebilir. Sizin tek bir konuşmada toparladığınız iç dünya, onda ancak on gece dönüp durduktan sonra çözülebilir. Bu beceri farkı değildir. Kişilik farkı da değildir. Yalnızca herkesin gönlünün sindirme hızı farklıdır.

“Artık geç şunu.”

Bu sözün ağzımızda dolaştığı olur. Söylemesek bile tavrımızla belli ederiz. İç çeker, konuşmadan kaçar, yüzümüzde ‘Hâlâ mı?’ ifadesi taşırız. Bu karşıdaki için değildir. Kendi rahatsızlığımıza dayanamadığımız içindir. Onun hâlâ acı çektiğini görmek bize rahatsızlık verdiği için.

O rahatsızlığı kabul etmekten başlayalım. Beklemenin zorluğunun önemli bir kısmı karşıdakinden değil, kendimizden gelir. ‘Yeterince yapmadım mı?’ ‘İçtenliğim ona ulaşmadı mı?’

‘Ya böyle gider de bir daha hiç dönmezse?’ Bu kaygı sabırsızlığa dönüşür.

Sabırsızlık, korkunun giydiği kıyafettir.

Karşıdakinin hızına saygı duymak, söylendiği kadar kolay değildir.

Saygı sözcüğü zihinde işler, ama kalpte başka bir hikâye anlatır. Zihin ‘Beklemeliyim’ der, kalp ‘Daha ne zamana kadar?’ der. İnsan bu aralıkta yorulur.

Bir çocuğun bisiklet sürmeyi öğrendiğini düşünelim. Düşer. Yine düşer. Yanında izleyen kişi üzülüp bağırır. ‘Gidonu şöyle tut! Pedala şimdi bas! Neden hep aynı hatayı yapıyorsun?’ Çocuğun

bedeninde gerginlik birikir. İyi yapma baskısı bedenini katılaştırır. Sonunda yine düşer.

Buna karşılık, yanında hiçbir şey söylemeden izleyen biri vardır. Düşünce yalnızca ‘İyi misin?’ der, yeniden binene kadar sessizce bekler. Çocuk bu kişinin yanında çok daha hızlı öğrenir. Çünkü başarısız olmasının sorun olmadığına dair güven, bedenindeki gerginliği çözer.

İlişki de aynıdır.

‘Neden hâlâ böylesin?’ ‘Sana öyle söylemiştim.’ ‘Daha ne yapmam gerekiyor?’ Bu sözler içtenlikten, endişeden gelir. Ama duyan kişiye acele ettirme olur. Acele ettirmek onun gönlünde gerilim yaratır. Gerilim, gönlün kapısını daha sıkı kapatır.

Bir çiçeğe ‘Çabuk aç’ derseniz ne olur? Tomurcuğu elinizle açarsanız yaprakları yırtılır. Daha çok su verirseniz kökü çürür. Daha güçlü güneşe koyarsanız yaprakları yanar. Çiçek kendi takvimine göre açar. Tohumu ekmek, su vermek, güneş almasını sağlamak; yapabileceğimiz buraya kadardır. Sonra bekleriz.

Acele ettirmek sevgi olmayabilir. Kendi kaygımızı karşıdakine yüklemektir.

Öyleyse beklemek nedir?

Beklemekle ihmal etmek farklıdır. Bu ayrım önemlidir.

İhmal etmek ilgiyi çekmektir. ‘Kendi halleder’ deyip sırtını dönmektir. Neye ihtiyacı olduğunu sormadan, yapabileceğimiz bir şey olup olmadığını düşünmeden, yalnızca kendi alanımıza dönmektir.

Beklemek farklıdır.

Beklemek, ‘Ben buradayım’ı sessizce göstermektir. Kapının önünde ne vurmak ne gitmek; yalnızca orada durmaktır. Konuşmasanız bile sofraya çatal kaşığını koymaktır. ‘Hazır olduğunda söyle’yi bakışınızla iletmektir.

Bu, hiçbir şey yapmıyormuş gibi görünür. Ama dünyanın en etkin davranışlarından biridir. Hiçbir şey yapmadan ilgiyi sürdürmek. Sabırsızlığa dayanırken sıcaklığı korumak. Kendi sıkışmışlığını karşıdakine yüklememek.

Bekleyen kişi boş durmaz. İçindeki sabırsızlıkla her an mücadele eder.

Yalnız, burada bir noktaya değinmeliyiz.

Beklemenin de sınırı vardır. Sonsuza kadar bekleyin demiyoruz. Beklemek sizin seçiminizdir, göreviniz değil. ‘Ne kadar beklemeliyim?’ sorusunun tek doğru cevabı yoktur. Ama bir ölçüt vardır. Beklerken yıkılıyorsanız, bu beklemek değil, kendinizi yıkıma sürüklemektir. Ancak siz bütünken bekleyişiniz de bütün olabilir.

Bu kitabın sözünü ettiği sabır, dişini sıkıp dayanmaktan ibaret değildir. Kendini korurken karşıdakinin zamanına saygı duymaktır. Önce kendi güvenliğiniz gelir; o güvenli yerden karşıdakini beklersiniz.

Az önce alçakgönüllülüğü konuştuk. ‘Yanılmış olabilirim’ deme cesaretini. Ama o cesareti gösterdikten sonra karşıdakinin hemen dönmediği olur. Önce siz kapıyı açmışsınızdır, o hâlâ kapısının arkasındadır. Sabır burada başlar.

Ve burada, ilişkilerdeki en önemli ayrımlardan birini öğreniriz.

Kendi tepkimden sorumluyum. Karşıdakinin değişmesinden sorumlu değilim.

Bu tek cümleyi gerçekten anlarsanız, ilişkideki en büyük yüklerden biri yere iner.

Sevdiğimiz insanın değişmesini isteriz. Doğal. Daha iyi, daha mutlu olmasını, daha sağlıklı seçimler yapmasını isteriz. Bu dilek içtendir ve sevgiden gelir. Ama ‘Ben onu değiştirmeliyim’e dönüştüğü anda sevgi kontrole dönüşür.

Çocuk ders çalışmaz. Anne baba endişelenir. Endişe sevgidir. Ama o endişe ‘Her gün üç saat otur’ olduğunda, çocuğun masası hapishane olur. Eş sağlığına özen göstermez. Endişeleniriz. O endişe ‘Bunu ye, şunu yapma, neden yine böyle?’ olduğunda, karşıdaki bir eşin değil, bir gözetmenin karşısındaymış gibi hisseder.

İyi niyetle iyi sonuç aynı şey değildir.

Yapabileceğim buraya kadardır. İçtenliğimi iletmek. Gönlümü göstermek. Gerekirse kaygımı söylemek. Benim alanım buraya kadar. Sonrasında karşıdakinin bunu nasıl alacağı, hangi hızla değişeceği, değişmeyi seçip seçmeyeceği; bunlar onun alanıdır.

Bu sınırı koruyamazsak sevgi tutunmaya, endişe gözetlemeye, beklemek siteme dönüşür. ‘Ben bu kadar yaptım, neden değişmiyorsun?’ bir sevgi cümlesi değildir. Yatırımın getirisini hesaplayan bir cümledir.

Karşıdakini değiştirmeye çalışmak, onu kendi takvimime uydurmaya çalışmaktır. Ama onun kendi takvimi vardır. O takvime saygı duymak sabırdır; o sabrın içinde sevgi vardır.

Bir tohum ektiğinizi düşünelim.

Toprağın üstünde hiçbir şey görünmüyor. Bir gün, iki gün geçiyor; yüzeyde değişim yok. Her sabah saksıya bakıp ‘Neden hâlâ çıkmadı?’ diyorsunuz. Kaygılanıp toprağı kazıyorsunuz. Tohum orada. Henüz filizlenmemiş. Yeniden örtüyorsunuz. Bir gün daha geçiyor. Yine kazıyorsunuz.

Böyle yaparsanız tohum ölür.

Tohum toprağın altında kendi işini yapıyor. Kabuğu suyu emiyor, kök yönünü buluyor, gövde yukarıya doğru güç topluyor. Görünmemesi, hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez. En önemli değişimler çoğunlukla görünmeyen yerde olur.

İlişkide de böyledir.

Sunduğum içtenliğin karşıdakini hiç etkilemediğini sandığım günler vardır. Değiştirdiğim tavrın hiçbir tepki doğurmadığını sandığım günler. Ama onun gönlünde bir şey hareket ediyor olabilir. Yalnızca henüz söze dökülmemiştir. Henüz yüzüne yansımamıştır. Henüz davranışa dönüşmemiştir.

Söylediğiniz tek bir söz, onun bir gecesinde ansızın aklına gelebilir. Gösterdiğiniz tavır, başka biriyle konuşurken birden aklına düşebilir. Söylemekten kendinizi tuttuğunuz tek bir söz, onda sessizce ‘Bu kişi farklı’ izlenimi bırakabilir.

Bunların hepsi toprağın altında olur. Sizin gözünüze görünmez.

Tohum ekildiği gün hemen filizlenmez. Ama ekilmeyen tohum hiçbir zaman filizlenmez. Siz çoktan ektiniz. Bununla kendi işinizi yaptınız.

Sabır sözünü duyunca dişini sıkıp dayanan biri aklınıza gelebilir.

Yumruğunu sıkan, gözünü kapatan, ‘Dayanmalıyım, dayanmalıyım’ diye tekrarlayan biri. Bu sabır değildir. Bastırmadır. Bastırma uzun sürmez. Sonunda patlar ya da içeride iltihaplanır.

Burada sözünü ettiğimiz sabır farklıdır.

Sabır, dayanamadığınız anda bile nazik kalabilmektir. Yorulup artık yapamıyorum dediğiniz günlerde bile karşıdakine keskinleşmemektir. Kusursuz biçimde katlanmak değil, katlanamadığınız anlarda da karşıdakini incitmemeye çalışmaktır.

Eskiden beri aktarılan bir söz vardır. ‘Sevgi sabırlıdır, naziktir.’ Bu cümlede öz, ‘uzun süre dayanmak’ değil, ‘nazik olmak’tır. Yalnızca dayanmak bir disiplindir. Dayanırken nazik kalmak sevgidir.

Sabrın karşıtı vazgeçmek değildir. Sabırsızlıktır.

Sabırsızlık, ‘Ya böyle kalır, hiç değişmezse?’ korkusundan gelir. Bu korku itince karşıdakini acele ettirirsiniz. Acele ettirince onun

gönlü kasılır; kasılınca değişim yavaşlar. İttikçe uzaklaşan yapı. Bu örüntü ilişkilerde tekrar eder.

Sabır bu örüntüyü kesmektir. ‘Hemen sonuç gelmese de ben iyiyim.’ Bu tek cümleyi gönlünüze koyabilirseniz, sabırsızlık bir adım çekilir. Sabırsızlık çekilince karşıdakine de nefes alacak alan açılır.

Beklerken kolayca unutulan bir şey vardır.

Siz beklerken de hayatınız devam eder.

Karşıdakinin değişmesini beklerken kendi hayatını durduranlar vardır. ‘O değişirse ben de mutlu olurum.’ ‘O ilişki çözülürse, o zaman başka şeylere başlarım.’ Bunları söyleyerek günlük hayatlarını durdururlar. Karşıdakini beklemek hayatın tamamı olur.

Oysa beklemenin gerçek anlamı tersidir. Beklerken kendi hayatımı yaşarım. Karşıdakinin değişip değişmemesinden bağımsız olarak, bugün de kendime özen gösteririm. Bugün de kendi günümü yaşarım. O dönse de dönmese de ben bütünüm.

Sabırla tutunma arasındaki fark budur. Tutunma, mutluluğumu karşıdakinin değişmesine bağlamaktır. Sabır, onun değişmesini beklerken kendi mutluluğuma kendim özen göstermektir.

Birini beklemek, ona güvenmek demektir de.

‘Bu kişinin kendine özgü bir zamanı var.’ Bu cümleyi gönlünüze koyabiliyorsanız, bu ona derin bir güvendir. Hemen görünmese de içinde bir değişim tohumu olduğuna inanmaktır. Gözünüze görünmüyor diye hiçbir şey olmuyor sanmamaktır.

Bu güven karşıdaki için olduğu kadar kendiniz içindir de. Sunduğunuz içtenliğin anlamsız olmadığına inanırsınız. Değiştirdiğiniz tavrın havada kaybolmadığına inanırsınız.

Ve bazen, bekleyişin sonunda hiçbir şey değişmeyebilir. Karşıdaki hiç dönmeyebilir. O zaman da beklediğiniz gerçeği kalır.

Sabırsızlık yerine sabrı seçtiğiniz o süre boyunca, ilişkinin içinde büyüdünüz. Sonuç istediğiniz gibi gelmese de o zaman boşa geçmedi.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Şu anda birinden istediğiniz bir şey vardır. Değişmesini istediğiniz alışkanlık, yumuşamasını istediğiniz bir gönül, geri dönmesini istediğiniz bir ilişki. Bir an düşünün. Sonra kendinize içinizden şu tek cümleyi söyleyin.

“Bu kişinin kendine özgü bir zamanı var.”

Bu cümle içinize kolay yerleşmese de sorun değil. Doğal. Çünkü beklemek kolay değildir.

Bugün yapamazsanız da sorun değil. Bekliyor olmanızın kendisi zaten sevginin bir biçimi. Bir dahaki sefere yeniden yapabilirsiniz.

Tohum sessizce büyür. Görünmese de durmaz. Sunduğunuz içtenlik de öyle.

15

Sekans

{Tek Bir Söz de Bir İnsanı Hayata Döndürebilir}

Sekans 15

Tek Bir Söz de Bir İnsanı Hayata Döndürebilir

Bazı sözler, onlarca yıl geçse de kaybolmaz.

Çocukken birinden duyduğunuz tek bir söz vardır. ‘Sen ne yapsan olmaz.’ Ya da ‘Sen ne bilirsin?’ Ya da ‘Senin yüzünden.’ Söyleyen muhtemelen hatırlamıyordur. Fazla düşünmeden atılmış bir söz olabilir. Öfkeden, yorgunluktan, öylesine ağzından çıkmış olabilir. Ama duyanın gönlüne saplanmıştır. Sessizce, derine. Onlarca yıl sonra bugün bile, bazı anlarda ansızın belirir.

Tersi bir anı da vardır.

Zor bir dönemde birinin söylediği bir söz. ‘Sen iyi bir insansın.’ Ya da ‘Bu senin suçun değil.’ Ya da başka hiçbir şey söylemeden ‘Ben senin yanındayım.’ O tek söz yıkılmak üzere olan gönlü tutmuştur. Büyük bir öğüt değildi. Mantıklı bir analiz değildi. Yalnızca kısacık bir söz. Ama hayatın yönünü değiştirdi.

Söz tuhaf bir şeydir.

Ağızdan çıktığı anda kaybolur gibi görünür, ama aslında kaybolmaz. Duyanın gönlüne yerleşir, orada büyür. İyi söz iyi bir tohum, kötü söz diken olur. İlişkinin en küçük birimi sözdür. Ve en küçük birim en güçlüdür.

Bir ilişkide kavganın başladığı anı düşünün.

Fitili ne ateşledi? Fikir ayrılığı mı? Değerlerin farklılığı mı? Karşıdakinin hatası mı?

Yüzeyde evet. Ama bir katmanı kaldırırsanız, çoğu kavga aynı yerde başlar.

“Beni dinlemiyor.”

Daha doğrusu, ‘Sözlerimi dinlemiyor’ değil. ‘Beni görmüyor.’

Bulaşık yıkanmadığı için kavga ediyor gibi görünürsünüz, ama gerçek öfkeniz ‘Yorulduğumu söyledim, duymazdan geldin’dir. Buluşmaya geç kalındığı için kavga ediyor gibi görünürsünüz, ama asıl yaranız ‘Senin için ancak bu kadar mı değerim var?’dır. Sorun sözün içeriği değil, sözün ulaşamamasıdır.

İnsan sözünün karşıdakine ulaştığını hissettiğinde güvende olur. Söylediğinin havaya dağılmayıp birine değdiği hissi. Bu varsa fikir ayrılığına dayanabilir. Çözüm olmasa da ayakta kalabilir. ‘En azından bu kişi beni duydu’ rahatlığı, ilişkiyi taşıyan zemin olur.

Buna karşılık o zemin yoksa en küçük şeyde yıkılır. Bir bulaşık, bir kumanda, bir kapı kapanma sesi patlamanın tetiği olur. Gerçek sorun bulaşık değildir. ‘Ben burada görünmez miyim?’ duygusudur.

Konuşan kişinin istediği çoğu zaman çözüm değildir. Anlaşılmaktır.

Ama biz dinlemeyi hiç öğrenmedik.

Konuşmayı öğrendik. Düzenli, ikna edici, mantıklı konuşmayı. Peki ya dinlemek? Okulda, evde, işte ‘iyi dinlemeyi’ öğreten yer neredeyse yoktu.

Bu yüzden ‘dinliyoruz’ sandığımız şeylerin çoğu aslında dinlemek değildir.

Karşıdaki konuşurken zihnimizde başka işler olur. ‘Söylediği doğru mu?’ ‘Ne cevap vereyim?’ ‘Bu pek doğru gelmedi.’ ‘Ben de benzer bir şey yaşadım, kendi hikâyemi anlatayım mı?’ Daha karşıdakinin sözü bitmeden cevabımız hazırdır. Son cümlesini neredeyse duymayız. Çünkü yalnızca kendi konuşma sıramızı bekliyoruzdur.

Bu konuşma değil, sırayla söz söylemektir. İki kişinin dönüşümlü olarak kendi sözünü söylemesi. Sesler gider gelir, ama gönüller gitmez gelmez.

Gerçek dinleme farklıdır.

Gerçek dinleme, kendi düşüncelerimi bir süre bırakmaktır. ‘Bu kişi doğru mu yanlış mı söylüyor?’ diye yargılamadan, ‘Şu anda ne hissediyor?’a gönül vermektir. Cevabımı hazırlamadan, sözü bitene kadar ona boş bir alan olmaktır.

Boş bir alan olmak.

Bu, az önce anlattığımız alçakgönüllülüğün uygulamasıdır da. Bildiklerimi, düşündüklerimi, söylemek istediklerimi bir süre boş bırakmak. O boşluğa karşıdakinin sözü girer.

Yaşamış olan bilir. Birisi hiçbir söz, hiçbir öğüt eklemeden, yalnızca sonuna kadar dinlediğinde gelen rahatlamayı. Hiçbir şeyi çözmediği hâlde içinizin hafiflemesini. ‘Bu kişi beni duydu’ hissi, herhangi bir çözümden daha büyük teselli olur.

Dinlemek, karşıdakine var olacağı bir alan vermektir. ‘Burada olduğunu biliyorum. Sözlerin bana ulaşıyor.’ Bu mesajı sözsüz iletmektir.

Peki neden dinlemek yerine hemen ağzımızı açıyoruz?

Karşıdaki zor bir şey anlattığında, içgüdüsel olarak onun için bir şey yapmak isteriz. ‘Bunu şöyle yapabilirsin.’ ‘Bence şöyle yapsan daha iyi.’ ‘Çok ciddiye alma.’ Bu tepkiler kötü niyetten gelmez. Endişeden, yardım etme isteğinden gelir.

Ama duyan kişi farklı hisseder. ‘Gönlümü dinlemek yerine sorunumu düzeltmeye çalışıyor.’ ‘Duygum yanlış mı?’ ‘Bu kişi içimde olanla değil, yalnızca çözümle ilgileniyor.’

Yardım etme isteği, tersine karşıdakinin ağzını kapatır.

Bazen en yararlı tepki hiçbir şey yapmamaktır. Çözmemek. Öğüt vermemek. Yalnızca ‘Demek öyle olmuş’ demek. Bu üç sözcük, on öğüt cümlesinden daha güçlüdür.

‘Demek öyle olmuş’, karşıdakinin deneyimini kabul eden sözdür. Doğru yanlış hesabı yapmaz. Çözüm sunmaz. Yalnızca onun böyle

hissettiğini anladığınızı söyler. Bu tek kabul, karşıdakine ‘Güvendeyim’ duygusu verir.

Öfke yükseldiğinde sözler refleksle çıkar.

Karşıdakinin sözü bize dokunduğunda önce beden tepki verir. Kalp hızlanır, yüz ısınır, önce ağız açılır. Düşünceler henüz toparlanmadan söz çıkar. Çıkan söz geri alınamaz.

“Hep böyle yapıyorsun!” “Sen zaten hep aynısın.” “Ne yapmamı istiyorsun yani?”

Bunlar söylemek istediğimiz sözler değildir. O anki öfke bizim yerimize konuşmuştur. Bitirince pişmanlık gelir. ‘Neden öyle söyledim?’ Ama artık geçtir. Karşıdakinin yüzü çoktan katılaşmıştır. Söz gönlüne çoktan saplanmıştır.

İşte burada 3 saniyenin yarattığı fark vardır.

Öfkenin yükseldiği anda, ağzınızı açmadan önce bir nefes alın. 3 saniye. Uzun gelir. O 3 saniyede hiçbir şey söylemeyin. Kalp bir vuruş dinlenir, hararet bir ton iner. Sonra konuşun.

Aynı mesaj bambaşka sözlere dönüşür.

“Hep böyle yapıyorsun!” → “Bu tekrar edince ben de biraz zorlanıyorum.”

“Sen zaten hep aynısın.” → “Şu an üzgün olduğum için söylüyorum, konuşabilir miyiz?”

“Ne yapmamı istiyorsun yani?” → “Ne yapmanın iyi olacağını pek bilmiyorum.”

İçerik benzerdir. Ama ulaştığı yer tamamen farklıdır. İlki duvar örer, ikincisi kapı açar. Aradaki fark 3 saniyedir.

3 saniyelik sessizlik silah değildir. Karşıdakine ceza ya da soğuk bir ret de değildir.

İçimdeki refleks devresini bir kez kesmektir. Otomatik olarak çıkacak sözü, seçtiğim söze dönüştürme zamanıdır.

Bu 3 saniye ilişkinin sıcaklığını değiştirir. Büyük bir teknik değil. Tek bir nefes. Bu bile yeter.

Az önce beklemekten söz ettik. Tohumu ekip toprağın altındaki değişime güvenmekten. Ama bekleyişin sonunda konuşmanın yeniden başladığı olur. Karşıdaki dikkatle kapıyı açıp tek bir söz söylediğinde. Ya da ilk sizin konuştuğunuz anda. O zaman ilk söz önemlidir.

Bekleyişten sonraki konuşmada çoğunlukla ikna etmeye çalışırız.

‘Yani demek istediğim…’ ‘Bunu neden yaptım biliyor musun…’ ‘Sen anlamıyorsun.’ Bu sözlerin başlangıcı ‘Ben haklıyım’dır. Ben doğruyum, karşıdaki henüz anlamadı. Öyleyse daha iyi açıklamalıyım. Bu yapıda konuşma tek yönlü olur. Sözüm karşıdakine ulaştığında başarılıdır; o katıldığında biter.

Bunun tersi bir başlangıç da vardır.

‘Seni merak ediyorum.’ ‘Sen nasıl hissettin?’ ‘Ben böyle düşündüm, sen nasıldın?’ Bu sözler meraktan başlar. Karşıdakinin dünyasını bilmek istemekten.

Buradan başlayınca konuşma çift yönlü olur. Sözler karşılıklı gider gelir, gönüller görünür.

Konu da çatışma da aynı olsa, başlangıç farklıysa varış farklıdır.

İknadan başlarsanız kazananla kaybeden oluşur. Anlamaktan başlarsanız manzara genişler.

İlişkide söylemesi zor bir cümle vardır.

“Bu konuda haklı olan sensin.”

Bu beş sözcük neden bu kadar ağır? Daha önce ‘Yanılmış olabilirim’den söz ettik. O, ihtimal kapısını açmaktı. ‘Bu konuda haklı olan sensin’ bir adım daha gider. İhtimal değil, kabuldür.

Bu sözü söylemek zordur, çünkü yenilgi gibi gelir. Haklı olmadığımı doğruluyormuşum gibi. Kaybettiğimi ilan ediyormuşum gibi.

Ama söyledikten sonra gerçekte olan şey, yenilginin tam tersidir.

‘Bu konuda haklı olan sensin’i duyan kişinin gönlünde şaşırtıcı bir değişim olur.

Kavgadaki gerginlik çözülür. Savunma duvarı alçalır. Ve büyük olasılıkla karşıdaki de bir adım geri çekilir. ‘Ben de biraz ileri gittim.’ ‘Benim söylediğim her şey de doğru değil.’ Bu sözler gelmeye başlar.

‘Bu konuda haklı olan sensin’ yenilgi ilanı değildir. İlişkiye oksijen vermektir. Tıkanmış konuşmaya nefes yolu açmaktır. Bu tek söz, on tartışmadan daha hızlı hareket ettirir ilişkiyi.

Elbette karşıdakinin haklı olmadığı zamanlar da vardır. Söylediğinin gerçeklerle uyuşmadığı zamanlar. O zaman kendinizi ‘Haklısın’ demeye zorlamanız gerekmez. Ama ‘Böyle hissetmeni anlıyorum’ her zaman söylenebilir. Gerçeklerin doğruluğuyla duygunun geçerliliği farklı konulardır. Karşıdakinin duygusunu kabul etmek, iddiasına katılmak değildir.

Bazen en iyi söz, hiçbir şey söylememektir.

Ağzımızda dolaşan sözler vardır. ‘Sana o zaman söylemiştim.’ ‘İşte bu yüzden beni dinle.’ ‘Sonunda ben haklı çıktım.’ Bunlar doğru olabilir. Gerçekten önceden uyarmış, gerçekten doğru değerlendirmiş olabiliriz. Ama bunu şimdi söylersek ilişkide ne değişir?

Karşıdaki hatasını zaten biliyorsa, ‘Ben sana ne demiştim?’ bıçağa dönüşür.

Doğru olduğu için daha çok acıtır. Karşı çıkamaz. O anda hissettiği pişmanlık değil utançtır. Utanç insanı kapatır. Bir dahaki sefere bu kişiye dürüst olmak daha da zorlaşır.

Söylenmeyen sözün söylenenden iyi olduğu zamanlar vardır.

Bu katlanmaktan farklıdır. Katlanmak, söylemek isteyip bastırmaktır. İçinde öfke kalır. Burada anlattığımız farklı. ‘Bu sözün şu an bu ilişkide yeri var mı?’ diye sormak, gerekmiyorsa bırakmaktır. Sözü yutmak değil, sözü seçmektir.

İki türlü sessizlik vardır.

Biri duvar olan sessizliktir. Öfkeden ağzını kapatmak, karşıdakini yok saymak, soğuk hava yaymak. Bu sessizlik sözden daha çok acıtır. Karşıdaki neyin yanlış olduğunu bile bilmeden donar.

Diğeri alan olan sessizliktir. Söylememeyi seçtiğiniz sessizlik. Karşıdakini yok saymak için değil, incitmemek için kısa bir duruş. Bu sessizlikte sıcaklık vardır. Karşıdaki de hisseder.

Sevgiyle susmak, sözden daha fazlasını iletir.

Her gün yüzlerce söz söyleriz.

Çoğu kaybolur. Hatırda kalmaz. Ama bazen, çok seyrek de olsa, tek bir söz birinin gününü değiştirir. Daha da seyrek, birinin hayatını değiştirir.

O söz çoğunlukla gösterişli değildir.

“Zorlandın, değil mi?” “İyi gidiyorsun.” “Bu senin suçun değil.” “Ben senin yanındayım.”

Kısadır. Basittir. Ama doğru anda doğru kişiye ulaştığında, yıkılmak üzere olan gönül yeniden ayağa kalkar. Sözün gücü uzunluğunda değil, içtenliğindedir. Tekniğinde değil, zamanlamasındadır.

O zamanlama da dinlerken görünür. Karşıdakini gerçekten dinlediğinizde ne zaman konuşup ne zaman susmanız gerektiğini hissedersiniz. Dinleme alıştırmasının konuşma tekniğinden önce gelmesinin nedeni budur.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün birini sonuna kadar dinleyin. Araya kendi fikrinizi koymadan, son cümlesi bitene kadar bekleyin. Sonra ilk sözünüz şöyle olsun.

“Demek öyle olmuş.”

Bu üç sözcüğün ardından ne söyleyeceğinizi bilmiyorsanız, hiçbir şey söylemeyebilirsiniz. Yalnızca ‘Demek öyle olmuş’un yettiği zamanlar vardır.

Bugün yapamazsanız da sorun değil. Dinlemek de alıştırma ister. Hayat boyu yalnızca konuşma alıştırması yaptık. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Tek bir söz insanı yıkabilir de hayata döndürebilir de. Sıradaki sözünüzün birine nasıl bir tohum olacağını henüz bilmiyoruz. Ama onu içinizdeki refleks devresinden değil, içtenliğinizden çıkarırsanız, mutlaka iyi bir yere ulaşacaktır.

16

Sekans

{Sahte Huzur Eninde Sonunda Yıkılır}

Sekans 16

Sahte Huzur Eninde Sonunda Yıkılır

Dışarıdan bakıldığında hiçbir sorun yoktur.

İki kişi sofrada yemek yer. “Bugün nasıldı?” “Her zamanki gibi.” “Evet, benim de.” Tabakları toplar, herkes kendi köşesine çekilir. Kavga etmemişlerdir. Seslerini yükseltmemişlerdir. Birbirlerine kötü bir söz söylememişlerdir. Dışarıdan bakıldığında huzurlu bir ilişkidir.

Ama gece ışığı söndürüp uzandığınızda, içinizde bazı şeyler yükselmeye başlar.

Bugün de söyleyemediğiniz şeyler. İçinize takıldığı hâlde dile getiremedikleriniz. Yuttuğunuz bir “Bence bu pek doğru değil.” “Ben de biraz zorlanıyorum” yerine söylediğiniz bir “Sorun yok.” Her biri küçüktür. Büyük çatışmalar değildir. Ama her gün birikirler. Bir günün birikimi pek az olsa da bir yılınki azımsanmaz. Karşınızdaki, bu birikenlerin ağırlığını bilmez. Çünkü siz “Sorun yok” demişsinizdir.

İşte sahte huzur budur.

Çatışma yok değildir; gizlenmiştir. Çarpışma yaşanmamış değildir; içinize atılmıştır. Yüzey sakindir ama dipte söylenemeyenler çamur gibi birikmiştir.

Neden konuşamayız?

Çatışmadan korktuğumuz için. Gerçeği söylersek karşımızdakinin incinmesinden. Öfkelenmesinden. İlişkinin kötüye gitmesinden. En kötü ihtimalle, bitmesinden.

Bu korku çoğunlukla bir yerlerde öğrenilmiştir.

Çocukken anne babasının kavga seslerini duyup yorganın altına saklanan bir çocuk düşünün. Onun için çatışma, tehlike demekti. Sesler yükseldiğinde dünya yıkılıyor gibi olurdu. Bu çocuk

büyürken kendine bir strateji geliştirir: “Kavga etmezsem güvendeyim.”

Kendi fikirlerini daha az söyler, karşısındakinin keyfini gözetir, suyu dalgalandırmamaya dikkat eder.

Ya da içinden geçeni açıkça söylediğinde incinmiş biri vardır. “İçinden geçeni söyle” denince cesaretini toplayıp kalbini açmış, karşılığında “Bunu da mı kafana takıyorsun?” cevabını almıştır. Ya da “Neden bu kadar hassassın?” Bir iki kez olsa yeniden dener belki. Ama bu deneyim tekrarlandığında kalbinin kapısına sürgüyü çeker. “Söylesem de bir işe yaramıyor.” “Uyum sağlamak daha kolay.”

Bu strateji işe yaramıştır. O anki çarpışmadan kaçınabilmiştir. İlişki o anda dağılmamıştır. Bu yüzden aynı yöntemi kullanmayı sürdürür. İş yerinde de arkadaşları arasında da sevgilisiyle de. “Ben dayanırım.” “Ben uyum sağlarım.” “Ben alttan alırım.”

Oysa içinize attığınız sözler kaybolmaz.

Bedende birikir. Omuzlar kasılır, mide ağrır, uyku hafifler. Tavırlarda birikir. Siz fark etmeden iç çekişler çoğalır, konuşmalar kısalır, göz göze gelmez olursunuz. İlişkinin sıcaklığında birikir. Görünüşte huzurludur ama bir yerlerde soğukluk vardır. Yakınsınızdır ama yakın değilsinizdir. Birliktesinizdir ama birlikte değilsinizdir.

“İyi insan” diye bir söz vardır.

Bunu duymak hoşunuza gidebilir. Ama dikkatle baktığınızda, “iyi insan” unvanının ardında saklanan bir şey görürsünüz.

İyi insan başkasının ricasını geri çeviremez. Kendi fikrinden önce karşısındakinin keyfini düşünür. Rahatsız olsa da belli etmez. Karşısındakinin yanlışını görse de söylemez. Bir çatışmanın kokusunu aldığında ilk geri çekilen o olur.

Dışarıdan bakıldığında iyi biridir. Yumuşak huylu, düşünceli, herkesle iyi geçinen biridir. Ama içine baktığınızda başka bir

manzara görürsünüz. Katlandığı şeyler üst üste yığılmıştır. Söylemek istediği sözler, söylemesi gereken sözler, içinden gerçekten geçenler. Hepsi boğazına kadar dayanmıştır ama kapağı sımsıkı kapalı tutar.

Bu insanın ilişkileri iki yoldan birine girer.

Biri patlamadır. Dayanır, dayanır; sonra bir gün, önemsiz bir şey yüzünden patlar. Dökülen sözlerin çokluğu ve şiddeti karşısındakini şaşkına çevirir. “Birdenbire ne oldu sana?” Birdenbire olmamıştır. Aylarca, yıllarca birikenler bir anda dışarı çıkmıştır. Karşısındaki için gökten düşen bir yıldırım, kendisi içinse çok eski bir hikâyedir.

Diğeri kopuştur. Patlamak yerine bir gün sessizce gider. Sebebini söylemez. Daha doğrusu o kadar çok sebep vardır ki nereden başlayacağını bilemez. Karşısındaki yine şaşırır. “İyi geçiniyorduk ya. Bir sorun varsa söyleseydin.”

Söylemeliydi. Ama nasıl söyleyeceğini bilmiyordu, söylediğinde güvende değildi ya da söylemek için artık çok geç olduğunu hissediyordu.

Sahte huzurun en acımasız yanı, karşıdakini de aldatmasıdır.

Siz “Sorun yok” dediğinizde, karşıdaki gerçekten sorun olmadığını sanır. Gülümsediğinizde mutlu olduğunuzu sanır. Hiçbir şikâyetinizi dile getirmediğinizde, bu ilişkide sorun olmadığına inanır.

Sonra siz patladığınızda ya da gittiğinizde, kendini ihanete uğramış hisseder. “Neden daha önce söylemedin?” Bu soru bir sitem değildir. İçtendir. Gerçekten bilmiyordu. Çünkü siz çok iyi gizlemiştiniz.

Söylenmeyen gerçek, karşıdakine bir fırsat vermemek de demektir. Değişme fırsatı, anlama fırsatı, sizin gerçek hislerinizi görme fırsatı. Siz sustuğunuzda bütün bu fırsatlar kaybolur.

Sahte huzur ilişkiyi korumaz. İlişkinin gerçekten canı yandığında, o acıyı yaşama fırsatını bile elinden alır. Üstelik gerçek huzurdan çok daha büyük bir yıkımla çöker.

Önceki bölümde sözün gücünü konuştuk. Dinlemeyi, konuşmanın zamanını, üç saniyelik sessizliği. Ama bütün bu becerilere sahip olduğu hâlde, asıl söylemesi gerekeni söyleyemeyen insanlar vardır.

Bazen söylenmeyen sözün söylenenden daha iyi olduğunu söyledik. Bu doğrudur. Ama tersi de vardır. Söylenmesi gereken söylenmediğinde, ilişki sessizce ölür.

Burada önemli bir ayrım yapmak gerekiyor.

Dürüstlük ile açık sözlülük aynı şey değildir.

Açık sözlülük, hissettiğinizi olduğu gibi dökmektir. Süzgeçten geçirmeden, işlemeden, nasıl hissediyorsanız öyle söylemektir. “Senin yüzünden sinir oluyorum.” “Böyle şey olur mu?” “Sen ne anlarsın?” Bu, açık sözlülüktür. Yalan değildir. Gerçekten sinirlenmiş, gerçekten olanı akla aykırı bulmuş olabilirsiniz.

Ama bu açık sözlülük bıçağa dönüşür. Tam karşıdakinin zayıf noktasına saplanır. Gerçek olduğu için daha çok acıtır. İtiraz edemediği için onu daha çaresiz bırakır.

Dürüstlük farklıdır.

Dürüstlük, gerçeği karşıdakine zarar vermeyen bir biçimde söylemektir. Hakikati iletirken onun bir bıçak değil, bir köprü olmasını sağlamaktır.

Aynı durumda iki farklı söz söyleyebilirsiniz.

Açık sözlülük: “Sen zaten hiçbir zaman sözünü tutmuyorsun. Bu bir değil, iki değil!”

Dürüstlük: “Verilen sözler tekrar tekrar tutulmayınca, ben de ister istemez kırılıyorum.”

İkisi de aynı duygudan doğmuştur. Aynı gerçeği anlatır. Ama vardıkları yer farklıdır. İlk söz karşıdakine bir etiket yapıştırır. “Sen hep böylesin”, insanın bütününü yargılayan bir cümledir. İkinci söz kendi duygunuzu iletir. “Ben böyle hissettim”, bir gerçeği paylaşan cümledir.

“Sen haksızsın” ile “Ben böyle hissettim” aynı içeriği taşısa da sıcaklıkları bambaşkadır. İlki bir duvar örer, ikincisi bir pencere açar.

Dürüstlük bir bıçak değildir. Bıçak gibi kullanırsanız karşınızdakini yaralar; hediye gibi uzatırsanız ilişkiyi yaşatır. İlişkinin yönünü, ne söylediğinizden çok nasıl söylediğiniz belirler.

Gerçeği sevgiyle söylemek mümkündür.

Eski bir bilgelik sözü vardır: “Gerçeği söyle, ama sevgiyle söyle.” Bu cümle, bir araya gelemeyecek iki şeyi zorla birleştiriyormuş gibi görünebilir. Gerçek bazen acıtır; sevgi ise acıtmamaya çalışmak değil midir? İkisi aynı anda nasıl yapılabilir?

Sır, sıralamadadır.

Önce sevgi, sonra gerçek gelir. Önce karşıdakinin iyiliğini isteyen duygu yerleşir, sonra gerçeği onun üzerine koyarsınız. “Bunu söyleyerek içimi mi rahatlatmak istiyorum, yoksa bu ilişkinin daha iyi olmasını mı?” Önce bu soruyu sorduğunuzda aynı gerçek farklı bir söze dönüşür.

“Son günlerde neyin var senin?” yerine, “Son günlerde biraz endişeleniyorum, sana bir şey sorabilir miyim?”

“Sen hep bir tek bana böyle davranıyorsun” yerine, “Böyle şeyler tekrarlanınca ister istemez içime kapanıyorum.”

“Neden hep geç kalıyorsun?” yerine, “Beklediğim süre bana biraz uzun geliyor.”

İçerik aynıdır. Yön farklıdır. Karşıdakini hedef alan sözden, kendi duygunuzu paylaşan söze. Bu tek değişim, konuşmanın sonunu değiştirir.

Elbette böyle söylemeniz, karşınızdakinin bunu her zaman iyi karşılayacağı anlamına gelmez. Ne kadar yumuşak söylerseniz söyleyin, savunmaya geçebilir. O zaman sonucu kontrol etmeye çalışmak zorunda değilsiniz. Sizin sorumluluğunuz, gerçeği sevgiyle iletmeye kadardır. Onu nasıl karşılayacağı, karşıdakinin alanıdır.

Şimdi bir adım daha içeri girelim.

Karşısındakine dürüst olmakta zorlanan insan, çoğu zaman kendine de dürüst olamıyordur.

Önce şu anda öfkeli mi, üzgün mü, kırgın mı, korkmuş mu olduğunuzu tam olarak bilmeniz gerekir. Oysa kendi duygularımızı tanımaya da pek alışık değiliz. “İyiyim” diye diye, gerçekten iyi olup olmadığımızı kendimiz de bilemez hâle geliriz. Duyguların üstünü örtmek alışkanlık olduğunda, bir noktada onların adlarını unuturuz.

“Şu anda içimde neler oluyor?”

Kendinize bu soruyu sormak, dürüstlüğün ilk adımıdır. Önce içinizdeki gerçeği görmek. Rahatsız edici duyguların üstünü örtmeden orada olduklarını kabul etmek. “Şu anda kırgınım.” “Şu anda korkuyorum.” “Şu anda yalnızım.” Bu cümleleri önce kendi içinizde tamamlayabildiğinizde, karşınızdakine de gerçeği söyleyebilirsiniz.

Kendine karşı açık olabilen, karşısındakine de açık olabilir.

İnsanın kendini aldattığı sevgi, sevgi değildir. Kendi hislerinizi görmezden gelip karşıdakine uyum sağlamak sevgiye benzese de sevgi değildir. Bu, kaçınmadır.

Kaçınmak ise ilişkiyi yavaşça, sessizce ve kesin olarak soğutmanın yoludur.

Peki ne zaman söylemek, ne zaman söylememek daha iyidir?

Her düşüncenizi dile getirmek zorunda değilsiniz. Her şikâyeti ortaya dökmeniz de gerekmez. Dürüstlük “hissettiğiniz her şeyi dökmek” olsaydı, bu dürüstlük değil, az önce sözünü ettiğimiz açık sözlülük olurdu.

Ölçüt tektir.

“Bunu söylemezsem, bu ilişki yavaş yavaş bir yalana dönüşür mü?”

Öyleyse söylemelisiniz. Biçimini seçerek, zamanını kollayarak, sevgiyi öne koyarak; ama yine de söylemelisiniz.

Buna karşılık, “Bunu söylersem içim rahatlayacak ama ilişkiye bir yararı olmayacak” diyorsanız, söylememek dürüstlüktür. Her gerçeğin tam bu anda iletilmesi gerekmez. İletilmesi gereken gerçekler de vardır, içinizde taşımanız gereken gerçekler de.

Bu ayrımı yalnızca akılla yapmak zordur. Kalbiniz bilir. “Bu söz ilişkinin iyiliği için mi, yoksa öfkemi boşaltmak için mi?” Kalbinize sorduğunuzda çoğunlukla cevap gelir.

Sahte huzurun üzerine kurulmuş bir ilişki, günün birinde sarsılır.

Çünkü temelinde gerçek yoktur. Birbirini tanımadan sürdürülen huzur, rüzgâr estiğinde yıkılır. Gerçek huzur başkadır. Birbirinizin rahatsız edici gerçeklerini bildiğiniz hâlde, onların üzerinde yan yana durmaktır. Kusursuz olmadığınızı bildiğiniz hâlde, yine de birlikte yürümeyi seçmektir. Gerçek huzur budur.

Gerçek huzur çatışmanın yokluğu değildir. Çatışmanın içinden birlikte geçtikten sonra varılan yerdir.

O geçişin başlangıcı ise her zaman tek bir sözdür. Yutulmamış, içten, temkinli ama cesur bir söz.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün “Sorun yok” demeden önce, bir kez olsun durun. Gerçekten sorun yok mu? Yok değilse, yakın olduğunuz birine şöyle söyleyin.

“Aslında biraz zorlandım.”

Bu sözün ağzınızdan çıkması korkutucu olabilir. Karşınızdakinin nasıl karşılık vereceğini bilmiyorsunuzdur. Bu korku doğaldır.

Bugün yapamasanız da sorun yok. Gerçeği söylemek de alıştırma ister. Uzun süre içine atmış birinden bir anda açılmasını istemek fazla olur. Küçücük bir şeyden, yanında güvende hissettiğiniz birinden başlayın. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Sahte huzurun üzerine kurulan ev sarsılır. Gerçek huzur, gerçeğin üzerinde durur. O gerçeğin büyük bir itiraf olması da gerekmez. “Aslında biraz zorlandım.” Bazen bu tek söz yeterlidir.

17

Sekans

{Yalnız Gecelerde Böyle Hisseden Sadece Siz Değilsiniz}

Sekans 17

Yalnız Gecelerde Böyle Hisseden Sadece Siz Değilsiniz

Buluşma biter, eve dönersiniz.

Güzel vakit geçirmişsinizdir. Gülmüş, sohbet etmiş, lezzetli şeyler yemişsinizdir. Ayrılırken “Yine görüşelim” deyip el sallamışsınızdır. Yürüyerek ya da arabayla eve gidersiniz. Kapıyı açıp içeri girer, kapatırsınız.

O anda sessizlik üzerinize gelir.

Az önceki kahkahaların hepsi bir anda çekilip gitmiş gibidir. Işığı yakar, ayakkabılarınızı çıkarır, kanepeye otururusunuz. Daha demin insanların arasındaydınız, şimdi tek başınızasınız. Bu kendi başına doğal bir şeydir; ama bazı günler bu sessizlik olağandan çok daha büyük gelir.

Aç olduğunuz için değildir. Yorgun olduğunuz için de değildir. Bir şey eksik kalmıştır. Ne olduğunu tam olarak söylemek zordur. Yalnızca içinizin bir yanı boştur.

Rehberinizi açarsınız. Onlarca, yüzlerce isim vardır. Ama şu anda arayacak biri aklınıza gelmez. Daha doğrusu, arayabileceğiniz insanlar vardır. Fakat “bu duyguyu anlatabileceğiniz biri” aklınıza gelmez. Rahatça “Şu anda biraz yalnız hissediyorum” diyebileceğiniz biri. O kişinin kim olduğunu bilemezsiniz.

Pek çok ilişkiniz vardır, ama yalnızsınızdır.

Bu, bir çelişki gibi duyulur. Oysa birçok insan bu çelişkinin içinde yaşar. Dışarıdan sosyal, çevresi geniş, insanlarla iyi kaynaşan biri gibi görünür. Ama gece tek başına kaldığında içini bir boşluk kaplar.

“Kimse beni tanımıyor.”

Bazen bu cümle içinizden geçer. İnsanların tanıdığı, onlara gösterdiğiniz sizsinizdir. Gülümseyen, iyi olan, hayatı yolunda giden siz.

Bunun arkasındakini, kaygılı, yorgun, bazen hiçbir sebep yokken içi çöken sizi gören pek azdır.

Bu duygu nereden gelir?

Karşıdaki insanlardan kaynaklanıyor olabilir. İlgilenmeyen, dinlemeyen, yalnızca kendinden söz eden insanlar. İlişkilerinizin çoğu böyleyse yalnız hissetmeniz kaçınılmazdır.

Ama bazen başka bir yönden de bakmak gerekir.

Belki de mesele kimsenin sizi tanımaması değil, sizin kendinizi kimseye göstermemiş olmanızdır.

Önceki bölümde sahte huzurdan söz ettik. “Sorun yok” diyerek üstünü örttüğünüz zamanlardan. Çatışma korkusuyla gerçeği gizlediğiniz zamanlardan. Bu süre uzadıkça çevreniz kalabalık olsa bile gerçek sizi tanıyan kimse kalmaz. Çünkü gösterdiğiniz bir maskedir. Maskeyi görenler sizi tanıdığını düşünür. Ama sizde, “Bu insanın sevdiği gerçek ben değil, maske” burukluğu kalır.

İşte böyle yalnızlaşırsınız. İnsanların tam ortasında.

Elbette mesele bundan ibaret değildir.

Kendinizi gösterseniz de karşıdakine ulaşamadığınız anlar gerçekten vardır. Cesaretinizi toplayıp kalbinizi açarsınız, ama karşınızdaki anlamaz. “Bu kadar zor olan ne?” “Biraz dinlen yeter.” Yanlış sözler değildir. Fakat istediğiniz tavsiye değil, anlaşılmaktır. Bu deneyim tekrarlandığında, “Yalnız olmak daha iyi” sonucuna varırsınız. Bu sonuç kendinizi koruma çabasıdır. Ama korunurken daha da yalnızlaşırsınız.

Burada bir ayrım yapalım.

Tek başına olmakla yalnız hissetmek farklıdır.

Tek başına olmak fiziksel bir durumdur. Yanınızda kimsenin bulunmaması demektir. Odada yalnızca siz varsınızdır, o anda konuşacak biri yoktur. Bu bir olgudur.

Yalnızlık ise psikolojik bir durumdur. “Bağ kurmuş değilim” hissidir. Kimseye ulaşamadığınız duygusu. Bu dünyada sizi anlayan kimsenin olmadığı hissi. Bu doğru da olabilir, olmayabilir de.

Bunlar bazen örtüşür, bazen de tamamen birbirinden ayrılır.

İnsanlarla dolu bir yerde de yalnız hissedebilirsiniz. Bir partide, toplantıda, aile buluşmasında. Seslerle dolu bir yerde en derin sessizliği hissettiğiniz anlar vardır. İnsanlar konuşur, güler, hareket eder; ama sanki yalnızca siz o akışın dışında kalmışsınızdır.

Tersine, tek başına olup yalnız hissetmediğiniz anlar da vardır. Sessiz bir sabah, önünüzde bir fincan kahve, hiçbir şey yapmadan otururken içinizin dolu olduğu zamanlar. Yürürken, rüzgârı hissederken, şu anın iyi olduğunu duyduğunuz zamanlar. O sırada yanınızda kimse yoktur ama yalnız değilsinizdir.

Yalnızlığın karşıtı “birlikte olmak” değildir. “Bağlı olduğunu hissetmek”tir.

Bu his bir insanla, kendinizle ya da kendinizden büyük bir şeyle kurduğunuz bağdan gelebilir. Yalnızlığı gidermenin yolu mutlaka “daha çok insanla görüşmek” değildir.

Gece uyku tutmadığında ekranı açarsınız.

Başkalarının günlük hayatları akıp gider. Biri arkadaşlarıyla seyahate çıkmıştır. Biri sevgilisiyle akşam yemeği yiyordur. Birinin çocuğu gülümser. Birinin yeni evi, birinin terfisi, birinin mutlu hafta sonu.

Ekranı kapattığınızda içiniz ağırlaşır.

Az öncekinden daha yalnızsınızdır. Öncesinde yalnızca sessizlik vardı; şimdi buna “Bir tek ben böyleyim” duygusu eklenmiştir. Sanki herkes bir bağın içindedir, mutludur, biriyle birliktedir. Bir tek siz burada tek başınıza ekrana bakıyorsunuzdur.

Oysa ekrandaki insan da ekranı kapattığında aynı geceyi geçiriyor olabilir.

Seyahat fotoğrafı paylaşan kişi otel odasında tek başına tavana bakıyor olabilir. Mutlu bir akşam yemeğinin fotoğrafını paylaşanlar eve dönünce hiç konuşmadan ayrı odalara çekiliyor olabilir. Ekranda paylaşılan, hayatın bir sahnesidir. Tamamı değildir.

Yalnızlığın iki türü vardır.

Biri gerçek yalnızlıktır. Bağa ihtiyaç duyduğunuz ama o bağın bulunmadığı durum. Bu bir işarettir. Kalbinizin “Birine ulaşmak istiyorum” diyen sesidir.

Diğeri üretilmiş yalnızlıktır. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmaktan doğan yalnızlık. “Bir tek ben dışarıda kaldım” yanılgısından gelen yalnızlık. Karşılaştırmayı bıraktığınızda bu yalnızlık önemli ölçüde azalır.

İkisini ayırt etmek önemlidir.

Gerçek yalnızlık bağ kurmayı gerektirir. Üretilmiş yalnızlık karşılaştırmayı bırakmayı gerektirir. İhtiyaç duydukları karşılık farklıdır.

Bazı gecelerse ikisi birbirine karışarak gelir. Bunda da bir sorun yok.

Şimdilik yalnız hissettiğinizi kabul etmek yeterlidir.

Önceki bölümde sahte huzurdan söz ettik. “Sorun yok” diyerek üstünü örtmekten, gerçek hislerinizi gizlemekten, yüzeyi sakin tutmaktan. O bölümün sonunda bir soru kaldı. Kendini bu kadar uzun süre gizleyen insan sonunda nereye varır?

Yalnızlığa.

Sahte huzuru uzun süre sürdüren kişi en çok yalnız hissedendir. Çevresinde çok insan vardır ama gerçek onu tanıyan kimse yoktur. Herkes maskesini sever, ama maskenin ardındaki onu gören olmamıştır.

Bu yalnızlığın köklerini daha derine doğru izlediğinizde, eski bir inanca ulaşırsınız.

“Olduğum hâlimle sevilemem.”

Bu inanç çoğu zaman çok eskiden ekilmiştir. Kendinizi olduğunuz gibi gösterdiğinizde reddedilmeniz. Gerçek hâlinizi ortaya koyduğunuzda “Böyle olmaz” denmesi. Ağladığınızda “Ağlama” denmesi. Öfkelendiğinizde “Neden öfkeleniyorsun?” denmesi. Bu deneyimler birikerek tek bir sonuca dönüşmüştür. “Gerçek beni gösterirsem insanlar gider.”

Bu inanç maskeyi yaratır. “İnsanların sevebileceği bir ben” üretip dışarıya sunarsınız. Maske iyi çalışır. İnsanlar sizi sever. İlişkiler sürer. Ama maske kalınlaştıkça gerçek benliğinizle dışarıya gösterdiğiniz benliğiniz arasındaki mesafe büyür. Yalnızlık, bu mesafedir.

İnsanların sevdiğinin siz mi, maske mi olduğunu bilememenin yarattığı karışıklık. Bu karışıklık bağ kurmanızı engeller. Fiziksel olarak yakın olsanız da psikolojik olarak aranızda camdan bir duvar vardır.

Öyleyse gerçek bağ nereden gelir?

İlişkilerin sayısından değil, derinliğinden.

Sizi tanıyan 100 kişidense, sizi anlayan bir kişi yalnızlığınızı daha çok hafifletir. “Bu insan gerçek hâlimi gördü. Ve gitmedi.” Bu tek deneyim, yüzlerce yüzeysel ilişkiden daha güçlüdür.

Derin bir bağın iki koşulu vardır.

Biri, kendi maskenizi çıkarmaktır. Kusursuz, iyi, sorunsuz hâlinizi değil; kaygılı, eksikleri olan, bazen darmadağın hâlinizi göstermektir. Bu cesaret ister. Çünkü reddedilebilirsiniz.

Ama maskenizi çıkarmadığınız sürece, ne kadar uzun süre birlikte olursanız olun gerçek bir bağ oluşmaz.

Diğeri, karşıdakinin maskesini de kabul etmektir. Kusursuz olmadığını bilerek, o kusurlarıyla birlikte yanında olmayı seçmektir. Zayıf hâlini gördüğünüzde hayal kırıklığına uğramak yerine, "Onun da benim gibi zorlandığı şeyler varmış" diye hissetmektir.

Bu ikisi bir araya geldiğinde ilişkinin derinliği değişir.

"Bu insanın yanında iyiymiş gibi yapmak zorunda değilim." İşte bağ, bu rahatlıktır. Etkileyici sohbetler etmeseniz de sık görüşmeseniz de bu rahatlık varsa yalnız hissetmezsiniz. Tersine, her gün görüşüp konuşsanız bile bu rahatlık yoksa yalnız hissedersiniz.

Yalnızlığın karşılığı daha fazla ilişki kurmak değildir. Var olan ilişkilerinizden birinde, bir kat daha derine inmeyi denemektir.

Burada bir şey daha var.

Yalnız hissetmenin kendisini bir sorun olarak görmemenizi isterim.

Yalnızlığı ortadan kaldırılması gereken bir şey olarak görürüz. Sanki yalnız hissetmemeliyiz, yalnız hissediyorsak bir şey yanlışmış gibi. Bu yüzden yalnızlık yükseldiğinde onu hemen yok etmeye çalışırız.

İnsanlarla buluşur, ekranı açar, boşluğu bir şeylerle doldurmaya uğraşırız.

Oysa yalnızlık yanlış bir duygu değildir.

Yalnızlık bir işarettir. Kalbinizin "Bağ kurmak istiyorum" diyen sesidir. Açlık nasıl "Yemek ye" işaretiyse, yalnızlık da "Birine ulaş"

işaretidir. Açlık hissetmek yanlış olmadığı gibi, yalnızlık hissetmek de yanlış değildir.

Hatta yalnızlık hissedebilmek bir yetidir.

Bağ kurmayı istemeyen insan yalnızlık hissetmez. Kalbinin kapısını tamamen kapatmış insan yalnızlık hissetmez. Hiç kimseye ihtiyacı olmadığı sonucuna varmış insan yalnızlık hissetmez. Ama bu, onun mutlu olduğu anlamına gelir mi? Gelmez.

Yalnızlık hissetmeniz, içinizdeki bağ kurma yetisinin hâlâ canlı olduğu anlamına gelir. Birine ulaşma isteğinin hâlâ var olduğu anlamına gelir. Bu istek var olduğu sürece bağ kurmak mümkündür. Yalnızlık son değil, bir başlangıç noktasıdır.

Ve tam şu anda, sizinle aynı geceyi yaşayan biri vardır.

Siz tavana bakarken, bir yerlerde başka biri de tavana bakıyordur. Siz “Bir tek ben mi böyleyim?” diye düşünürken, bir başkası da “Bir tek ben mi böyleyim?” diye düşünüyordur.

Siz rehberinizi açıp kapatırken, başka biri de aynısını yapıyordur.

Yalnızlık kişisel bir duygu gibi görünür ama aslında en evrensel duygulardan biridir.

Dünyanın en başarılı insanı gibi görünen de en sosyal insan da en çok sevilen insan gibi görünen de gece tek başına kaldığında aynı sessizlikle karşılaşır. Yalnızlığa bağışıklığı olan kimse yoktur. Bu, insan olmanın bir koşuludur.

Bu yüzden yalnızlık, paradoksal biçimde, bizi birbirimize bağlayan bir şeydir de. “Ben de yalnızım, siz de.” Bu gerçeği kabul ettiğimiz anda aramızda bir kat bağ oluşur bile. Kusursuz hâllerimizle karşılaşmaktansa, “Ben de biraz yalnız hissediyorum” demek daha derin bir bağ kurar. Zayıf görünen yanınızın bir zayıflık olmaktan çıkıp köprüye dönüştüğü andır bu.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün birine ulaşın. Yalnızca hâl hatır sormak için değil, gerçek duygunuzu paylaşmak için. “Son zamanlarda nasılsın?” yerine, şöyle söyleyin.

“Son zamanlarda biraz yalnız hissediyordum. Aklıma sen geldin.”

Bunu söylemek utandırabilir. Zayıf görünmekten, yük olmaktan, tuhaf karşılanmaktan çekinebilirsiniz. Ama bu cümleyi duyan kişi büyük ihtimalle şöyle hissedecektir: “Demek bir tek ben böyle değilmişim.” Belki o da aynı geceleri yaşıyordu.

Bugün yapamasanız da sorun yok. Yalnızlığınızı kabul etmek bile bir adımdır. Yalnız hissediyor olmanız, bağ kurmak istediğiniz anlamına gelir. Bu istek canlı olduğu sürece tek başınıza değilsiniz. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Yalnız gecelerde böyle hisseden sadece siz değilsiniz. Tam şu anda, bir yerlerde aynı geceyi yaşayan biri var. Görünmese de var.

18

Sekans

{O İmrenme Duygusunun Size Söylediği}

Sekans 18

O İmrenme Duygusunun Size Söylediği

Bir arkadaşınız arar.

İyi bir haberi vardır. Terfi etmiştir, iyi biriyle tanışmıştır ya da uzun zamandır hazırlandığı bir iş sonuçlanmıştır. Sesi sevinçlidir. “Gerçekten mi? Tebrik ederim!” dersiniz. İçtensinizdir. Gerçekten sevinirsiniz. Uzun zamandır emek verdiğini biliyorsunuzdur. Elbette kutlanacak bir şeydir.

Ama telefonu kapattıktan sonra içinizde bir şey yükselir.

Tarifi zor bir duygudur. Sevinçle aynı anda var olan, küçük ama görmezden gelemeyeceğiniz bir şey. İçinizin bir yanı sızlar. “Ya ben?” sorusu usulca başını kaldırır. O ilerliyordur, siz ise hâlâ buradasınızdır. Karşılaştırmak istemezsiniz ama karşılaştırma kendiliğinden olur.

Sonra bu duyguyu hissettiğiniz için utanırsınız. “Arkadaşımın başına güzel bir şey geldi, ben neden böyle hissediyorum?” “Bu kadar dar gönüllü biri miydim?” “İçtenlikle sevineyemediğim için kötü bir insan mıyım?”

O anda duygunun üzerine bir de suçluluk eklenir. İmrenmek zaten zorken, bir de imrendiğiniz için kendinizden nefret etmeye başlarsınız. Yük ikiye katlanır.

Önce şunu söylemek istiyorum.

Bu duygu doğaldır. Kötü biri olduğunuz için imrenmiyorsunuz.

İmrenmek ahlaki bir kusur değildir.

Çocukluktan beri bize “Başkalarına imrenmemelisin” denir. “Kendini başkalarıyla karşılaştırma.”

“Sahip olduklarına şükret.” “Kıskançlık kötüdür.” Bu sözler iyi niyetle söylenmiştir. Ama yarattıkları bir yan etki vardır.

İmrendiğimiz anda kendimizi suçlamaya başlarız. Daha büyük acıyı duygunun kendisi değil, o duyguya ilişkin yargımız yaratır.

İmrenmek yalnızca bir duygudur. Açlıktan ya da uykululuktan farklı değildir. “Ben de bunu istiyorum” diyen içten bir ifadedir. Bu duygunun yükselmesi, içinizde hâlâ gerçekleştirmek istediğiniz bir şey olduğu anlamına gelir. Hiçbir şey istemeyen insan imrenmez.

Önceki bölümlerde başkalarını yargılamamaktan söz ettik. Aynı ilke kendiniz için de geçerlidir. İmrendiğiniz için kendinizi yargılamayın. “Böyle hissetmemeliyim” diye bastırmak yerine, “Demek ben bunu istiyormuşum” diye fark etmek çok daha sağlıklıdır.

İmrenme, fark edildiğinde bir işarete; görmezden gelindiğinde zehre dönüşür.

İlginç bir gerçek var.

İlgilenmediğiniz bir alanda imrenme duymazsınız.

Dünya satranç şampiyonunun birine yenildiğini duyarsınız. Satrançla ilgilenmiyorsanız hiçbir şey hissetmezsiniz.

Birinin maraton kazandığını duyarsınız. Koşuyla ilgilenmiyorsanız, “Ne güzel” deyip geçersiniz.

Ama iş arkadaşınız terfi edince içiniz dalgalanır. Yaşıtınız bir arkadaşınız ev alınca yüreğinizin bir yanı sarsılır. Sizinle aynı alanda çalışan biri takdir gördüğünde, onu kutlarken içiniz de karışır.

Kıskançlığın nerelerde ortaya çıktığına dikkatle baktığınızda bir örüntü görürsünüz.

Yalnızca gerçekten istediğiniz bir şeyin bulunduğu yerde kıskançlık doğar.

Bu önemli bir keşiftir. Kıskançlık, arzunun pusulasıdır. Ne istediğinizi, nereye gitmek istediğinizi, sizin için neyin önemli

olduğunu gösterir. Kıskançlığın işaret ettiği yönde gerçek dileğiniz vardır.

“Ona imreniyorum” duygusunun bir katını soyduğunuzda, “Ben de bunu istiyorum” çıkar. Bir kat daha soyduğunuzda, “Bu benim için de mümkün mü?” çıkar. Asıl soru budur.

“Kendini başkalarıyla karşılaştırma.”

Bu sözü yüzlerce kez duymuşsunuzdur. Doğrudur. Karşılaştırmanın sonu yoktur ve karşılaştırdıkça daha mutsuz olursunuz.

Ama dürüst olalım: Kendinizi karşılaştırmayı tamamen bırakmanız mümkün mü?

İnsan karşılaştıran bir varlıktır. Bu, hayatta kalmanın bir aracıydı. Nerede durduğumuzu anlamak için çevremizle karşılaştırma yapmak, beynin otomatik işlevlerinden biri gibidir. “Karşılaştırma” demek, “Nefes alma” demeye benzer. Yalnızca iradeyle durdurulabilecek bir şey değildir.

Bu yüzden başka bir yaklaşım gerekir.

Karşılaştırmayı durdurmaya çalışmak yerine, size ne anlattığını okumayı deneyin.

“O kişiye neden imreniyorum?” Bu soruyu ciddiyetle sorduğunuzda beklenmedik bir cevap çıkabilir.

Terfi eden arkadaşınıza imrenmenizin sebebi aslında terfinin kendisi olmayabilir. İmrenmenizin gerçek adı, “Takdir edilmek istiyorum” olabilir. Sevgilisi olan arkadaşınıza imrenirken, onun sevgilisine değil, “Birinin beni seçmesini istiyorum” duygusuna imreniyor olabilirsiniz. Özgürce seyahat eden birine imrenirken, seyahate değil “özgürlüğe” imreniyor olabilirsiniz.

İmrenmenin yüzeyine değil, bir kat altındakine baktığınızda gerçekten ne istediğiniz netleşir.

Bunu bildiğinizde imrenme bir yöne dönüşür. “Demek ben bu yöne gitmek istiyormuşum.” Bu keşif, imrenmeyi acıdan itici güce dönüştüren ilk dönüm noktasıdır.

Önceki bölümde yalnızlığı konuştuk. Bağ kurmak isteyip kuramadığınızı hissetmeyi. Ama yalnızlıktan daha karmaşık bir an vardır. Bağınız olduğu hâlde, o bağın içinde gönlünüzün ikiye ayrıldığı an. Yakınınızdaki biri mutlu olduğunda, onun mutluluğunun sizi hem sevindirdiği hem de acıttığı an.

İmrenme derinleştikçe ilişkide yavaş yavaş mesafe açılır.

Başlangıçta küçüktür. Onun haberlerine biraz daha geç karşılık verirsiniz. Tebrikleriniz kısalır. Daha seyrek görüşürsünüz. Bilinçli olarak kaçmıyorsunuzdur ama farkında olmadan mesafe koyarsınız. Çünkü onun yanındayken küçülüyormuş gibi hissedersiniz.

Daha da derinleşince başka bir şey olur. “Nesi bu kadar özel ki?” “Şansı yaver gitti.” “Uzun sürmez.” İçinizden ya da başkalarına böyle sözler söylersiniz. Rahatlayabilmek için karşıdakini küçültmeniz gereken bir düzen oluşur.

Bu noktada ilişkide çatlak açılır. Karşıdaki sebebini bilmez. Neden uzaklaştığınızı, neden eskisi gibi olmadığınızı anlamaz. Siz de neden böyle davrandığınızı tam olarak açıklayamazsınız.

İmrendiğinizi söylemeye gururunuz izin vermez; başka bir sebep bulmaya çalışsanız da inandırıcı olmaz.

İmrenmeyi kendi hâline bıraktığınızda ilişki kopar. İlişkiye zarar veren duygunun kendisi değil, duyguyu görmezden gelmektir.

Ama bunun tam tersi bir ihtimal de vardır.

Eskiden beri aktarılan bilgelikler arasında kendine özgü bir öğreti bulunur. “Birlikte sevinin.” Başkasının mutluluğunu görünce, kendi mutluluğunuzmuş gibi sevinin.

İlk duyduğunuzda gerçekçi gelmeyebilir. “Başkasının başarısına nasıl kendi başarım gibi sevineyim?” Sanki bunu yalnızca ermişler yapabilirmiş gibi gelir. Sıradan bir insan için imkânsız görünür.

Oysa bunu daha önce hepimiz yaptık.

Bir çocuk ilk adımlarını attığında, anne babası ondan daha çok sevinir. Çocuğun başarısı kendi başarıları olur. Sevdiğiniz insan uzun zamandır hazırlandığı sınavı kazandığında, sanki siz kazanmışsınız gibi havalara uçarsınız. Çok yakın bir arkadaşınız zor zamanları geride bırakıp yeniden gülmeye başladığında, onun gülüşü sizin içinizi de aydınlatır.

Birlikte sevinmek erişilmez bir mertebe değildir. Bunu zaten biliriz.

Yalnızca kime karşı hissedebildiğimiz sınırlıdır. Ailemiz, sevgilimiz, en yakın arkadaşımız gibi çok yakınımızdakiler için kendiliğinden olan şey, mesafe biraz açıldığında zorlaşır.

Burada tek bir değişim gerçekleşirse hayat değişir.

Sevincine ortak olabildiğiniz insanların çemberi genişlediğinde, sevinç kaynaklarınız katlanarak çoğalır. Yalnızca kendi başarılarınıza sevinirseniz, sevinme fırsatlarınız sınırlıdır. Sevinmeniz için başınıza iyi bir şey gelmesi gerekir. Ama çevrenizdeki insanların sevincini paylaşabilir hâle geldiğinizde, sevinç kaynaklarınız sınırsızlaşır. Çünkü her gün, her an birinin başına iyi bir şey gelmektedir.

Bazı bilgelik gelenekleri bunu şöyle ifade etmiştir: “Başkasının sevincini paylaştığınızda, evren iki kat genişler.” Yalnızca kendi içinizdeki sevinçle yaşarsanız tek bir dünyada yaşarsınız; başkasının sevincini de paylaştığınızda dünyanız katlanarak genişler.

Bu ahlaki bir görev değildir. Kendiniz için yapacağınız bir seçimdir.

Peki imrenmeden, birlikte sevinmeye nasıl geçebilirsiniz?

Anahtar, tek bir değişimdedir.

“O yapabiliyor, ben yapamıyorum.”

İmrenmeyi acıya dönüştüren bu cümledir. Çünkü karşıdakinin başarısı kendi eksikliğinizi kanıtlıyormuş gibi gelir. Sanki pasta belli büyüklüktedir ve o aldığında sizin payınız azalır.

Ama hayat, büyüklüğü sabit bir pasta değildir.

“O yapabildiyse, benim için de mümkün.”

Cümleyi böyle değiştirdiğinizde aynı durum bambaşka görünür. Karşıdakinin başarısı eksikliğinizin değil, mümkün olduğunun kanıtı olur. “O yolun var olduğunu bana gösterdi.” Bu gözle bakıldığında imrendiğiniz insan bir düşman değil, bir öncüdür.

Bu değişim gerçekleştiğinde imrenme ilhama dönüşür.

“Onun gibi olmak istiyorum” artık acı değil, bir yön olur. Onun başarısını kutlarken kendi yolunuzda yürüyebilirsiniz. Bu ikisi bir arada var olabilir. Tebrik etmekle dilemek çelişmez.

Elbette bu değişim bir anda gerçekleşmez.

İmrenme yükseldiğinde, önce duyguyu kabul edin. “Şu anda imreniyorum.” İlk adım bunu inkâr etmemek, bastırmamaktır.

Sonra bir katını soyun. “Ben gerçekten ne istiyorum?” Mümkünse son bir adım daha atın. “Onun başarmış olması, bunun mümkün olduğu anlamına geliyor.”

Bu üç adım her zaman pürüzsüzce ilerlemez. Bazen ilkinde durursunuz. Bunda da bir sorun yok. Duyguyu kabul etmek bile bir adımdır.

Ve günün birinde, yakınızdaki birinden güzel bir haber duyup içtenlikle sevindiğiniz bir an gelir. Sızı olmadan, karşılaştırma olmadan, yalnızca onun adına sevindiğiniz bir an. O zaman gönlünüzün genişlediğini hissedersiniz.

Birinin sevincini paylaştığınız anda dünyanız biraz genişler. Bu, onun için değildir. Kendiniz içindir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün aklınıza imrendiğiniz biri gelirse, iki şey deneyin.

Birincisi, ona içten bir tebrik sunun. Kısa olması sorun değil.

“Çok sevindim, gerçekten.”

İkincisi, kendinize sorun. “Ben gerçekten ne istiyorum?”

Bu ikinci sorunun cevabı, belki de bugün elde edeceğiniz en önemli şey olacaktır.

Bugün yapamasanız da sorun yok. İmrenme bir gecede ilhama dönüşmez. Yalnızca imrendiğinizde kendinizden nefret etmeyin. Bu bile yeterlidir. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

O imrenme duygusu size bir şey söylüyor. Henüz vazgeçmediğinizi. Hâlâ istediğiniz bir şey olduğunu. O duygunun canlı olması, hâlâ büyümekte olduğunuzun kanıtıdır.

19

Sekans

{“Hayır” Demenizde Bir Sakınca Yok}

Sekans 19

“Hayır” Demenizde Bir Sakınca Yok

Sabah gözlerinizi açarsınız.

Bugün de yapılacak çok şey vardır. Aralarında size ait olmayan işler de bulunur. Bir iş arkadaşınızın rica ettiği görev, bir arkadaşınızın istediği yardım, ailenizin sizden beklediği rol. Her birine hayır demek zordur. Karşınızdakinin gerçekten ihtiyacı var gibi görünür, sizden başka yapacak kimse yok gibidir, hayır derseniz ilişkinin gerileceğini düşünürsünüz.

Bu yüzden “Tamam, sorun değil” dersiniz. “Ben yaparım” dersiniz.

“Ne olacak, küçük bir şey zaten” dersiniz.

Günün sonunda bitkinsinizdir. Ama tuhaf olan şudur: Bugün yaptıklarınız arasında gerçekten yapmak istedikleriniz neredeyse yoktur. Başkalarının ihtiyaçlarını karşılarken bütün gününüz kaybolmuştur. Yarın da benzer olacaktır. Ertesi gün de.

Herkes için iyi birisinizdir. Rica edildiğinde kabul eder, yardım istendiğinde koşar, hiç rahatsızlık göstermeden gülümsersiniz. Dışarıdan düşünceli, cömert ve sıcak bir insan olarak görünürsünüz.

Ama gece tek başınıza kaldığınızda bir boşluk yükselir. “Neden hep başkaları için yaşıyorum?” “Ben ne istiyorum?” “Böyle giderse kendi hayatımı ne zaman yaşayacağım?”

Bu sorular içinizde yükseliyorsa, bencil olduğunuz için değildir. Kalbinizin gönderdiği bir işarettir.

İyi biri olma isteği çoğunlukla güzel bir yerden başlar. Başkalarına yardım etme, insanlarla iyi geçinme, birinin ihtiyaç duyduğu insan olma isteği. Bunlar kötü değildir.

Ama sonra bu istek, “İyi biri olmak zorundayım”a dönüşür.

İşte o anda bir şey değişir.

“İyi biri olmalıyım”, “İyi biri olmazsam sevilmem” ile aynı anlama gelir. Hayır dersem benden hoşlanmayacaklar. Fikrimi söylersem ilişkimiz gerilecek. Beklentilerini karşılayamazsam gidecekler.

Bu korku çoğunlukla çocuklukta başlar.

Anne babasının beklentilerine uyduğunda övülen, kendi fikrini söylediğinde azarlanan bir çocuk vardır. Kendine bir formül kurar: “Uyarsam güvendeyim, reddedersem tehlikedeyim.” Büyüdükçe bu formül bütün ilişkilerine uygulanır. İşte, arkadaşlıkta, sevgililikte. Kendi fikrini sormadan önce karşısındakinin keyfini gözetir, kendi ihtiyacını belirlemeden önce karşısındakinin ihtiyacını karşılar.

Önceki bölümlerde sahte huzurdan söz ettik. O “iyi insan” maskesi yalnızca sözlerle sınırlı değildi. Davranışları, zamanı, hayatının yönü, her şey karşıdakine göre ayarlanmıştır. Artık yalnızca bir maske değildir; hayatın kendisi başka birinin biçimine göre örülmüştür.

Bu insan çoğu zaman ne istediğini bilmez. Çünkü uzun zamandır kendine sormamıştır. “Sen ne yapmak istiyorsun?” sorusuna hemen cevap veremez. Her zaman önce “başkalarının istediği” gelmiştir.

“Hayır.”

Bu iki hece neden bu kadar ağırdır?

Hayır demenin korkutucu olmasının sebebi basittir. Reddederseniz ilişki bitecekmiş gibi gelir. “Hayır” derseniz karşıdaki hayal kırıklığına uğrayacak, hayal kırıklığına uğrarsa uzaklaşacak, uzaklaşırsa sonunda gidecektir. Bu mantık kendiliğinden çalışır.

Peki gerçekte ne olur?

“Hayır” diyememek yüzünden biten ilişkiler çok daha fazladır. İnsan dayanır dayanır, sonra patlar; yorulup sessizce gider ya da biriken öfke ilişkiyi soğutur. Reddetmekten kaçınmak ilişkiyi yaşatmamıştır; onu yavaş yavaş öldürmüştür.

Sağlıklı bir “hayır” ilişkiyi yıkmaz. Tersine, sürdürülebilir kılar.

“Kusura bakma, bugün pek mümkün değil.” “Ben de yardım etmek isterim ama şu anda iyi durumda değilim.” “O kısım benim için biraz zor.”

Bunu duyan kişi ilk başta şaşırabilir. Çünkü şimdiye kadar hep “tamam” demişsinizdir.

Ama zamanla “evet”iniz daha güvenilir hâle gelir. “Demek bu insan evet dediğinde gerçekten evet diyor.” Hayır demeyi bilen birinin kabulüyle, hayır demeyi bilmeyen birinin kabulü aynı ağırlıkta değildir.

“Hayır”, karşınızdakini uzaklaştıran bir söz değildir. Kendinizi koruyan bir sözdür. Ancak kendini koruyabilen insan, karşıdakine gerçekten bir şey verebilir.

Burada bir ayrım yapmalıyız.

Sınır çizmekle duvar örmek farklıdır.

Duvar, yolu kapatmaktır. Kimsenin içeri girmesine izin vermemektir. İncinmemek için bütün ilişkileri kesmek ya da kalbin kapısını tamamen kapatmaktır. Duvar güvenli görünür ama sizi içeride yalıtır. Kimse size zarar veremez; ama kimse size ulaşamaz da.

Sınır farklıdır. Sınır, kapısı olan bir çittir. “Buraya kadar sorun yok, buradan sonrası bana zor geliyor” demektir. Kapı açıktır. İnsanlar içeri girebilir. Yalnızca nereye kadar girebileceklerini açıkça belirtirsiniz.

Duvar ören insana kimse yaklaşamaz. Sınır koyan insana ise rahatça yaklaşılır. Çünkü nereye kadar sorun olmadığını bilirler.

Hatta sınırları açık olan birinin yanında olmak daha güvenlidir. Karşısındaki de nerede dikkatli olması gerektiğini bilir.

Sınır, karşınızdakine düşmanlık değildir. Kendinize saygıdır.

Kendine saygı duymayı bilen insan, karşısındakine de saygı duyabilir. Kendi sınırlarını bilmeyen insan, başkasının sınırlarını da bilmez.

Önceki bölümde başkasının sevincini paylaşmaktan söz ettik. Birlikte sevinmek, birlikte acı çekmek, birlikte yürümek. Bu güzel bir şeydir. Ama bu "birlikte"nin de bir koşulu vardır. Birlikte olurken siz ortadan kaybolmamalısınız.

Burada önemli bir ayrım gerekiyor.

Özveri ile kendini tüketmek farklıdır.

Özveri bir seçimdir. Kendi isteğinizle, kendi kararınızla, size ait olanı paylaşmaktır. Çocuğunuz için gece uyumamak. Arkadaşınız için zaman ayırmak. İş arkadaşınız için kendi işinizi bir süre ertelemek. Bittiğinde yorulursunuz ama içiniz huzurludur. Çünkü "Bunu ben seçtim" duygusu vardır.

Kendini tüketmek farklıdır. Seçmeden sürüklenmektir. Hayır diyemediğiniz, sevilmemekten korktuğunuz, beklentileri karşılamak zorunda hissettiğiniz için kendinizi vermektir. Bittiğinde öfke yükselir. "Bunu neden ben yapmak zorundayım?" Bir anlamsızlık duygusu gelir. "Neden hep böyle yapıyorum?" Karşıdakine sitem etmeye başlarsınız. "Bir teşekkür bile etmiyor."

İkisi dışarıdan benzer görünür. İkisinde de başkası için bir şey yaparsınız. Ama içeride olanlar birbirinin tam tersidir.

Ayırt etmenin ölçütü basittir.

"Bu bittiğinde içimde ne hissedeceğim?"

Bu sorunun cevabı "Huzur" ise, bu özveridir. Verebileceğiniz bir şeyi vermişsinizdir.

Cevap “Öfke ya da boşluk” ise, bu kendinizi tüketmektir. Veremeyeceğiniz bir şeyi zorla sıkıp çıkarmışsınızdır.

Özveri güzeldir. Kendini tüketmek tehlikelidir. Bu ikisini karıştırdığınızda, sevgi adı altında kendinizi kemirmeye başlarsınız.

Kendini tüketmeye yönelen insanların ortak bir alışkanlığı vardır.

Başkalarının duygularından da sorumlu olmaya çalışırlar.

“Hayır dersem incinecek.” “Bunu yapmazsam zorlanacak.” “İstemediğimi söylersem hayal kırıklığına uğrayacak.”

Bu düşünceler iyi niyetten doğar. Karşıdakini önemsemekten, onun için kaygılanmaktan. Ama içlerinde bir tuzak vardır.

Karşıdakinin duyguları, onun alanıdır.

Daha önce, “Kendi tepkimden sorumluyum ama karşıdakinin değişmesinden sorumlu değilim” demiştik. Bu ilke duygular için de aynen geçerlidir. Siz nazikçe hayır dediğinizde karşıdakinin hayal kırıklığına uğraması onun duygusudur. Sizin yönetebileceğiniz bir alan değildir.

Sizin sorumluluğunuz, reddinizi saygılı biçimde iletmeye kadardır. Sonrasında hissettiği duygular, karşıdakinin işleyeceği alana girer. Onun hayal kırıklığını da yönetmeye çalışırsanız, kendi hayatınız kaybolur. Bütün seçimleriniz “O nasıl hisseder?” sorusuyla belirlenir; sizin ihtiyaçlarınız hep geri plana itilir.

Elbette bu, “Karşıdakinin duygularını önemsemeyin” demek değildir. Özen göstermekle sorumluluk üstlenmek farklıdır. Karşıdakinin hislerini gözetmek özendir. Onun nasıl hissedeceğini sizin belirlemeye çalışmanız ise aşırı sorumluluk yüklenmektir. Bu sınırı bilmek önemlidir.

Bir şey daha var.

“Onu hayal kırıklığına uğratmaktan mı korkuyorum, yoksa hayal kırıklığına uğradığında vereceği tepkiden mi?”

Bu soruyu kendinize sorduğunuzda beklenmedik bir cevap bulabilirsiniz. Çoğu zaman asıl korkulan, karşıdakinin “hayal kırıklığı” değil, hayal kırıklığına uğradığında size nasıl davranacağıdır. Soğuması, öfkelenmesi ya da uzaklaşması. Korkutan budur.

Bu korkuyu fark etmek bile otomatik tepkinin bir adım dışına çıkmanızı sağlar. “Demek korktuğum, hayır demenin kendisi değil, sonrasında ilişkinin değişmesiymiş.” Bunu bildiğinizde, nasıl hayır diyeceğinizi daha özenle seçebilirsiniz. Böyle seçilmiş bir ret ise çoğu zaman ilişkiye zarar vermez.

Boş bir bardaktan başkasına dolduramazsınız.

Bu benzetme basittir ama birçok insan bunun tam tersini yaşayarak sürdürür. Bardakları boş olduğu hâlde doldurmaya çalışırlar. Başkasına verebilmek için içlerinde olmayanı sıkıp çıkarmaya uğraşırlar.

Sıktıkça kururlar. Kurudukça sitem birikir. “Ben bu kadar şey yapıyorum, neden kimse beni doldurmuyor?”

Oysa belki de mesele kimsenin sizi doldurmaması değil, kendinize dolmak için zaman vermemenizdir. Dinlenmeniz gerektiğinde dinlenmemiş, hayır demeniz gerektiğinde dememiş, kendinize zaman ayırmanız gerekirken bundan vazgeçmişsinizdir.

Kendinize özen göstermek bencillik değildir. Bitkin ve tükenmişken verdiğiniz şeyin dışı sevgi olsa da içinde sitem taşır. Ancak içiniz doluyken verdiğiniz şey gerçek sevgiye dönüşür.

Gerçekten verebilmek için önce içinizin dolu olması gerekir. Zorla sıkıp çıkararak vermek değil, dolup taşarak akmak. Sağlıklı sevginin yapısı budur.

Bu kitabın önsözünde söylediklerimize dönelim. Koşulsuz sevgi, her davranışa izin vermek değildir. Sevgi, sınırları kaldırmaz; onları sağlıklı kılar. “Hayır” diyebilen insan, “evet”i içtenlikle söyleyebilir.

Hayır demek bir teknik değildir. Kendini anlamaktır.

“Şu anda ne verebilirim, ne verememem?”

“Bunu yaparsam içim huzurlu mu olur, yoksa öfke mi birikir?” “Bu ‘evet’ gerçekten evet mi, yoksa hayır demekten korkan bir evet mi?”

Kendinize bu soruları sorma alışkanlığı. Sınırın başlangıcı budur.

Büyük bir bildiriye gerek yoktur. “Bugün biraz dinleneceğim.” “Bu sefer mümkün olmayacak gibi.” “Kusura bakma, sanırım bu benim alanım değil.” Bu kadar sakin cümleler yeterlidir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün bir şeyi “Yapmam gerekiyor” diye değil, “Yapmak istiyorum” diye seçin. Çok küçük bir şey olabilir. Öğle yemeğinizin menüsüne siz karar verin. Yürümek istiyorsanız yürüyün. Dinlenmek istiyorsanız dinlenin. Birinin beklentisini değil, kendi içinizin sesini izleyen tek bir seçim yapın.

Bugün yapamasanız da sorun yok. Uzun süre başkaları için yaşamış birine, kendisi için seçim yapmak yabancı ve kaygı verici gelebilir. Yersiz bir suçluluk da hissedebilirsiniz. Bu suçluluk, eski alışkanlığın geride bıraktığı izdir. Alışkanlıklar yavaş yavaş değişir. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Yanınızdakilerin de iyi olabilmesi için önce sizin iyi olmanız gerekir. “Hayır” demeyi bilen sizin “evet”iniz, dünyadaki en güvenilir “evet”tir.

20

Sekans

{Yanındayken Sebepsizce Güç Bulduğunuz Kişi}

Sekans 20

Yanındayken Sebepsizce Güç Bulduğunuz Kişi

Herkesin hayatında böyle biri vardır.

Öyle çok önemli sözler söylemez. Parlak öğütler vermez. Sorunlarınızı sizin yerinize çözmez. Ama tuhaf biçimde, onun yanındayken içiniz rahatlar. Ortada bir sebep yokken yapabilecekmişsiniz gibi hissedersiniz. Büzülmüş omuzlarınız biraz doğrulur.

Bir de tam tersi insanlar vardır. Çok yeteneklidir. Çok şey bilir, çok şey başarmıştır.

Ama onun yanında durmadan küçüldüğünüzü hissedersiniz. Yetersizmişsiniz, bir şey kanıtlamanız gerekiyormuş, hata yapmamalıymışsınız gibi bir gerginlik vardır.

İkisi de iyi insanlar olabilir. İkisi de sizi önemsiyor olabilir. Ama yanlarında hissettikleriniz bambaşkadır.

Bu fark nereden gelir?

Yetenek farkından değil. Bilgi farkından da değil. Var olma biçimleri farklıdır.

İnsanlara yön vermenin iki yolu vardır.

Biri korkuyla yön vermektir.

“Böyle yapmak zorundasın.” “Neden hâlâ bitiremedin?” “Elinden gelen bu kadar mı?” Bu sözler insanları harekete geçirir. Kuşkusuz geçirir. Çünkü azarlanmak istemezler. Takdir edilmek isterler. Geride kalmak istemezler. Ama bu hareket dışarıda gerçekleşir. Beden uyar, kalp kapanır. Söyleneni yaparlar, fazlasını değil. Karşısında başlarını sallarlar, arkalarını dönünce iç çekerler.

Korkuyla yön veren birinin yanında insanlar hatalarını saklar. Zayıf yanlarını gizler.

Gerçek düşüncelerini söylemezler. Yüzey düzenlidir ama içeride sessiz bir çöküş yaşanır. Bu yalnızca iş yerinde olmaz. Ailede, arkadaşlıkta, sevgililikte de aynısı yaşanır.

Diğeri güvenle yön vermektir.

“Sen ne düşünüyorsun?” “Zorlanırsan söyle.” “Hata yapmanda sorun yok, birlikte bakalım.” Bu sözler hemen bir hareket yaratmayabilir. Verimli görünmeyebilir. Ama zaman geçtikçe, bu kişinin yanında insanlar kendiliğinden harekete geçmeye başlar. Söylenmeden yapar, sorulmadan anlatırlar. Hatalarını saklamazlar.

Güvenle yön veren birinin yanında insanlar kendini güvende hisseder. Güvende hissedince açık olurlar. Açık olunca gerçek sorun görünür. Gerçek sorun görünürse gerçek çözüm mümkün olur.

Korku hızlıdır. Güven yavaştır. Ama korkuyla yapılan kolay yıkılır; güvenle yapılan uzun ömürlü olur.

İnsanları harekete geçiren nedir?

Talimat değil. İçtenliktir.

Ne kadar doğru olursa olsun, içinde gönül olmayan söz yalnızca ses olarak kalır. Kusursuz bir mantık bile içtenlik yoksa ikna gücünü yitirir. Tersine, beceriksizce söylenmiş bir söz bile içtense ulaşır. İfade yetersiz olsa da “Bu insan gerçekten benim iyiliğimi istiyor” duygusu gelirse kalp açılır.

İçtenlik bir teknik değildir. Taklidi yapılamaz.

Birinin sizin için yaptığı şeyleri düşünün. En uzun süre aklınızda kalanın, en kusursuz yapılmış olan değil, en içten olan olma ihtimali yüksektir. Acemice ama bütün gönlüyle verilmiş bir hediye. Güzel konuşamasa da sonuna kadar dinlemeye ayırdığı

zaman. Sorunu çözemese de söylediği bir “Ben senin yanındayım.”

İnsanı kusursuzluk değil, içtenlik duygulandırır.

Eskiden beri aktarılan bir bilgelik vardır.

“En önde olmak istiyorsan, herkesin dostu ol.”

Bu söz ilk duyulduğunda çelişkili gelir. En önde olmak için yükseğe çıkmak gerekiyormuş gibi düşünürüz; oysa bu söz aşağı inmeyi söyler. Hizmet edenin en büyük olduğunu söyler. Gerçek büyüklüğün, yukarıdan bakan insanda değil, alttan destekleyen insanda olduğunu söyler.

Bu ahlaki bir ders değildir. İlişkilerin fiziğidir.

Yukarıdan bastıran birinin yanında yalnızca ezilenler kalır. Ezilen insan da fırsat bulduğunda gider. Yanında durup destekleyen birinin çevresine ise kendi ayakları üzerinde durmak isteyenler toplanır. Ve onlar kendi seçimleriyle kalır.

Hizmet eden insanın çevresine insanların toplanmasının sebebi basittir. Güvendedirler. Yargılanmazlar. Oldukları gibi var olabilirler.

Daha önce alçakgönüllülükten söz ettik. Kendinizi alçalttığınızda yükselmeniz paradoksundan. İşte alçakgönüllülüğün ilişkilerdeki işleyişi budur. Kendini kanıtlamaya çalışmayan birinin yanında, insanlar kendi değerlerini ortaya koymaya başlar.

Önceki bölümde sınırları konuştuk. Kendinizi korumayı, “hayır” diyebilmeyi, boş bardaktan başkasına dolduramayacağınızı. Ama sınırlarınızı koyduktan sonra bir soru kalır. Kendinizi koruduktan sonra ne yapacaksınız?

Hizmet etmek burada başlar.

Ama dikkat edilmesi gereken bir şey var. Daha önce konuştuğumuz özveri ile kendini tüketmek arasındaki ayrım, hizmet etmek için de aynen geçerlidir.

Gerçek hizmet ile sahte hizmet farklıdır.

Gerçek hizmet, dolup taşarak akmaktır. Siz yeterince dolmuşken doğal olarak dışarıya yönelmesidir. Verdikten sonra da huzurlusunuzdur. Teşekkür duymasanız da sorun yoktur. Fark edilmeseniz de sorun yoktur. Çünkü vermenin kendisi sevinçtir.

Sahte hizmet, takdir görmek içindir. “İyi insan” görünmek, yetenekli biri olarak tanınmak, ihtiyaç duyulan biri olduğunuzu kanıtlamak için yardım etmektir. Sonrasında içiniz huzursuzdur. “Fark ettiler mi?” “Minnettarlar mı?” “Ben olmasam ne yapacaklar?” Bu sorular yükseliyorsa, o hizmet değil, alışveriştir.

Ayırt etme yolu öncekiyle aynıdır.

“Bu bittiğinde içimde ne hissedeceğim?”

İçiniz hafifse gerçek hizmettir. Ağırsa, bir bakmanız gerekir. Ne bekliyordunuz, neyi kanıtlamaya çalışıyordunuz?

Hizmet etmek özel bir yetenek gerektirmez. Yanında olmak, dinlemek, “İyi misin?” diye sormak, kendi cevabını bulana kadar beklemek.

Bu küçük şeyler birleşir ve sizi biri için “yanındayken güç bulduğu kişi” yapar.

Burada bir değişim vardır.

Tek başına iyi olmakla, birlikte iyiye gitmeyi sağlamak farklıdır.

Tek başına iyi olmak bir yetenektir. Saygıyı hak eder. Ama tek başına iyi olan insan mutlaka iyi ilişkiler kuracak diye bir şey yoktur. Hatta bazen onun yanında başkaları çekinir, küçülür. “Her şeyi o yapıyor, bana yapacak bir şey kalmıyor.” “Onun yanında ben bir hiçim.”

Birlikte iyiye gitmeyi sağlamak ise etki yaratmaktır. Bu insan olduğunda çevresindekiler içlerindekini ortaya çıkarmaya başlar. Yapamadıklarını dener, sakladıklarını gösterir, vazgeçtiklerini yeniden ele alırlar.

Etki, konumdan doğmaz. Unvan, yaş, deneyim; bunlar etkinin kaynağı değildir. Nasıl var olduğunuzdan doğar.

Rahat bir insanın yanında olduğunuzda, görünür bir sebep yokken içiniz gevşer.

Açıklamaya gerek kalmadan, o ortam sakinleşir.

Buna karşılık kaygılı birinin yanında, hiçbir şey olmamışken bedeniniz gerilir.

Sözlerden önce, hava karşılık verir.

Birbirimizle konuşmaya başlamadan önce bu işaretleri çoktan alıp veriyoruzdur.

Çevreniz üzerindeki etkinizi, ne söylediğinizden çok orada nasıl bir hâl içinde bulunduğunuz belirler.

Sizin içinde bulunduğunuz hâl, yanınızdaki insanın hâlini etkiler. Bu, görev duygusuyla yapılabilecek bir şey değildir. Önce siz dengede olmalısınız ki o denge doğal olarak yanınızdakilere aksın.

Buraya kadar okuyunca şöyle düşünebilirsiniz.

“Ama ben öyle biri değilim.”

Liderlik deyince, önde durup yol gösteren biri akla gelir. Sesi gür, kararları hızlı, kalabalıkların önünde iyi konuşan biri. Ben öyle değilim. İyi konuşamıyorum, öne çıkmak beni zorluyor, sessizce geride durmak daha rahat geliyor.

Ama bir düşünün.

Zorlandığınızda yanınızda olan kişi kimdi? Mutlaka göz alıcı biri miydi? Çoğu zaman yalnızca sessizce yanınızda oturan biriydi. Pek konuşmayan ama varlığıyla teselli olan biri.

Siz de biri için böyle bir insan olabilirsiniz.

Ailenizde, arkadaşlarınız arasında, iş yerinde, mahallenizde. Siz farkında olmadan, biri yanınızda güç buluyor olabilir. Söylediğiniz

bir “İyi misin?” birinin gününü değiştirmiş olabilir. Gülümsediğiniz o an, biri için günün tek sıcaklığı olmuş olabilir.

Liderlik unvan değildir. Etkidir. Etki ise özel bir şey yapmaktan değil, orada nasıl bir varlık olarak durduğunuzdan doğar.

Şimdi bu kitabın konuştuklarına bir kez daha bakalım.

Önce kendinizi tanımak (Sekans 1), ilişkileri ayna olarak görmek (Sekans 2), koşulsuz sevmenin ne olduğunu öğrenmek (Sekans 3), önce sizin vermenizi denemek (Sekans 4), tutunmayı bırakmak (Sekans 5), aile yaralarıyla yüzleşmek (Sekans 6), gitmesine izin verebilir hâle gelmek (Sekans 7), yeterince yas tutmak (Sekans 8), affetmek (Sekans 9), iyiliğini dilemek (Sekans 10), gücü gevşetmek (Sekans 11), yargılamayı bırakmak (Sekans 12), alçakgönüllü olmak (Sekans 13), beklemek (Sekans 14), dinlemek (Sekans 15), gerçeği söylemek (Sekans 16), yalnızlığı kabul etmek (Sekans 17), birlikte sevinmek (Sekans 18), kendinizi korumak (Sekans 19).

Bütün bunlar bir araya geldiğinde, bir insanın varoluşu değişir.

Özel bir teknik öğrenmiş değildir. İçindekilerle tek tek yüzleşmiş, bırakmış, kabul etmiştir. Böyle değişen insan, yanında sebepsizce güç bulduğunuz kişiye dönüşür. Çok konuştuğu için değil, içi huzurlu olduğu için. Bir şey kanıtlamaya çalışmadığı için. Karşısındakini değiştirmeye çalışmadığı için.

Böyle birinin yanında insanlar kendiliğinden değişir.

Bugün Deneyebileceğiniz Tek Bir Şey

Bugün yakınınızdaki birine talimat ya da öğüt vermek yerine şu duyguyu iletin.

“Ben senin yanındayım.”

Sözle söylemeniz şart değil. Tek satırlık bir mesaj da olabilir, yalnızca yanında oturmanız da. Sorununu çözmeye çalışmak

zorunda değilsiniz. Yalnızca “Bu insan bana güveniyor” diye hissettirmek bile yeterlidir.

Bugün yapamasanız da sorun yok. Birine güç olmak, büyük bir davranış değil, bir var olma biçimidir. Bugün içiniz biraz olsun rahatsa, yalnızca bununla bile yanınızdaki biri biraz daha rahat olacaktır. Bir dahaki sefere yeniden deneyebilirsiniz.

Yanındayken sebepsizce güç bulduğunuz kişi. Belki de siz, biri için çoktan o kişisiniz.

21

Sekans

{Bir Tek Siz Değiştiğinizde, Bir Dünya Değişir}

Sekans 21

Bir Tek Siz Değiştiğinizde, Bir Dünya Değişir

Büyük bir olay olmadı.

Bir sabah, bir insanın tepkisi değişti. Hepsi buydu.

Normalde öfkeleneceği bir durumdu. Karşısındakinin üslubu canını sıkmıştı, zamanlama kötüydü, güne daha başlarken içi rahat değildi. Ağzını açmak üzereyken bir şey durdu. Eskiden hemen dışarı çıkacak olan söz, bir an ağzında kaldı. Üç saniye. Belki o kadardı. O üç saniyede herhangi bir şey yapmadı. Yalnızca durdu.

Sonra bir kez daha baktı. Karşısındakinin üslubuna değil, yüzüne. Rahatsız edici sözün altında ne olduğuna. Yorgun mu? Kaygılı mı? Bana kızgın değil de kendinden mi yorulmuş?

Hepsi buydu.

Büyük bir aydınlanma değildi. Manevi çalışmanın sonucu da değildi. O sabah meditasyon yapmamış, önceki gün güzel bir yazı okumamıştı. Yalnızca bir noktadan sonra tepkisi biraz değişmişti. O “biraz”ın ne zaman başladığını kendisi de tam bilmiyordu.

Ama o küçük değişim, çok sessizce, bir şeyleri harekete geçirmeye başladı.

Bir insan değiştiğinde, bunu ilk fark eden ona en yakın olandır.

Bir çocuğun hikâyesini anlatalım.

Bu çocuğun anne babası sık sık tartışırdı. Büyük kavgalar değildi. Eşyaların havada uçuşması, seslerin yükselmesi nadirdi. Yalnızca soğuktu. Sofra sessizdi, gözler buluşmazdı, hava ağırdı. Çocuk bunu sözlerle açıklayamazdı ama bedeniyle bilirdi. Bu evin sıcaklığı düşüktü.

Çocuk odasının kapısını kapatırdı. Yemek yerken başını öne eğerdi. Okulda da sessizdi. Öğretmeni “Uslu bir çocuk” derdi ama aslında uslu değildi; dikkat çekmemesi gerektiğini öğrenmişti. Evin gerginliği bedenine kazınmıştı.

Sonra bir gün bir şey değişti.

Anne babasından birinin tepkisi değişti. Küçücük bir şeydi. Diğerinin sözlerine iç çekmek yerine, “Evet, zorlanmış olmalısın” dedi. Bir kez oldu. Bilinçli mi söyledi, kendiliğinden mi çıktı, o bile belli değildi.

Ama çocuk hissetti.

Neyin değiştiğini sözle açıklayamazdı. Ama o akşam ödevini yaparken odasının kapısını açık bıraktı. Önemsiz bir şeydi. Fakat bu evde, önemsiz bir şey değildi.

Kimse öğretmemişti. “Odanın kapısını açık bırak” diyen olmamıştı. Çocuk havadaki değişimi hissetmişti. Daha güvende olduğunu önce bedeni anlamıştı.

Yalnızca bir insanın tepkisi değişmişti ama evin havası değişti. Hava değişince çocuğun bedeni de değişti.

Çocuk değişince sofranın havası değişti. Bütün bunlar, hiç kimse amaçlamadan gerçekleşti.

Sevgi öğretilemez. Yalnızca bulaşır.

Aynı şey daha geniş çevrelerde de olur.

Bir ekipte böyle biri vardı. Az konuşurdu. Toplantılarda sesi en çok çıkan da en çok fikir üreten de o değildi. Ama onun olduğu toplantılarla olmadığı toplantıların havası farklıydı. O olduğunda insanlar biraz daha açık olurdu. Hataları kabul etmek daha az korkutucuydu. “Bilmiyorum” demek daha kolaydı.

Fark neydi?

Bu insan başkasının hatasına iç çekmezdi. Biri yanlış bir şey söylese yüzü değişmezdi. En sık verdiği karşılık, “Böyle düşünmek de mümkün” olurdu. Yargıyla değil, merakla dinlerdi.

Bu bir strateji değildi. Birinden öğrendiği bir teknik de değildi. Kendisi bir noktada değişmişti. İçindeki bir şeyle yüzleşme, onu bırakma ve kabul etme sürecinden geçmişti. O süreç dışarıya sızmıştı.

Ekibi değiştirmeye hiç çalışmamıştı. Ama ekip değişti. İnsanlar birbirine biraz daha açık oldu. Sorunlar daha çabuk ortaya çıktı ve ortaya çıkan sorunlar daha çabuk çözüldü. Hataları saklamaya harcanan enerji azaldığında, işin kendisine ayrılabilecek enerji arttı.

O tek insan değişmemiş olsaydı, ekip hâlâ temkinli, savunmacı ve yalnızca dışarıdan verimli görünen bir ekip olacaktı.

Bir insanın içi değiştiğinde, bulunduğu ortamın havası değişir. Hava değiştiğinde, orada nefes alan insanlar değişir. Bu bir teori değildir. Siz de yaşamışsınızdır. Biri içeri girince havası ağırlaşan odalar vardır; biri oradayken sebepsizce rahat hissettiğiniz odalar da. Farkı yaratan, o kişinin ne yaptığı değil, nasıl bir hâlde olduğudur.

Burada bir noktaya bakalım.

“Birlikte tutulan dilek, tek başına tutulandan daha hızlıdır” diye bir söz vardır.

Bu, güçlerinizi birleştirin demek değildir. Daha çok insan toplayın demek de değildir. Gerçek anlamı şudur.

Bir insan huzurlu olduğunda, yanındakinin de huzurlu olma ihtimali yükselir.

İki insan huzurlu olduğunda çevreleri değişir. Üç insan değiştiğinde, bu artık bir atmosfere dönüşür.

Bir insanın iç dünyasının etkisi, kendisinin fark ettiğinden çok daha geniştir.

Sizin tek başınıza duyduğunuz dinginlik, düşündüğünüzden daha geniş bir alana ulaşır.

Bu bir görev bilinci meselesi değildir. “Dünyayı değiştireceğim” kararlılığından çok uzaktır. Hatta tersine yakındır. Siz yalnızca rahat olduğunuzda yanınızdaki de rahatlar. Daha az savunmacı olduğunuzda karşıdaki de zırhını çıkarır. Yargılamayı bıraktığınızda karşıdaki daha açık olur.

Dünyayı değiştirmek, dünyaya yönelik bir şey yapmaktan değil, kendi içinizde bir şeyin değişmesinden başlar.

Ve o değişim çoktan oluyor.

Bu satırları okuyan sizin içinizde.

Önceki bölümde, yanında güç bulduğumuz insanı konuştuk. Varlığının çevresini değiştirmesini.

Peki bu, bir insanın, bir ilişkinin ötesine geçtiğinde ne olur?

Cevap, beklenmedik ölçüde sessizdir.

Bir devrim olmaz. Haberlere çıkmaz. Belki kimse fark etmez. Ama bir gün, mahallenin havası değişmiştir.

Biri selam verir. Her gün karşılaştığı ama göz göze gelmekten kaçındığı komşusuna bir sabah “Günaydın” der. Komşusu şaşırır. Ertesi gün yine selam verir. Üçüncü gün ilk selamı komşusu verir. Bir hafta sonra o komşu da yan komşusuna selam vermeye başlar.

Kimse bir “selamlaşma hareketi” başlatmamıştır. Kampanya yoktur, alınmış bir karar yoktur. Yalnızca bir kişi bir adım atmış, o adım sessizce yayılmıştır. Değişimin gerçek yüzü budur. İnsanlar arasında görünmez ipler vardır; bir uç hareket ettiğinde diğer uç da hafifçe titreşir.

Hepimiz görünmez iplerle birbirimize bağlıyız. Bu söz soyut gelebilir. Ama deneyimlerinizden biliyorsunuzdur. Biri gülünce yanındakinin de dudaklarının kıvrıldığını. Biri ağlayınca, sebebini bilmeseniz de içinizin ağırlaştığını. Otobüste biri yaşlı birine yer verdiğinde, bunu gören başka birinin içinin ısındığını.

Sevgi, paylaştıkça büyüyen tek enerjidir. Başka şeyler paylaştıkça azalır. Para, zaman, güç. Ama sıcaklık paylaştıkça çoğalır. Birine sunduğunuz içtenlik, onun aracılığıyla bir başkasına ulaşır. İlk miktarı azalmadan. Hatta büyüyerek.

Burada bir an durup bir şeyi açmalıyız.

“Bir tek ben mutlu olsam ne olur?”

Böyle düşünenler olacaktır. Dünyada bu kadar acı varken, bu kadar insan ıstırap çekerken yalnızca benim rahatlamamın ne anlamı var? Ben mutlu olsam da dünya değişmeyecek.

Bu duygu iyi bir yerden gelir. Başkalarının acısına duyarsız olmadığınızı gösterir.

Ama gelin, bir şeye birlikte bakalım.

Yorgun birinin yanında olmak nasıldır? Enerjisi tükenmiş biri, yanındakine güç verebilir mi? Kendi içi savaş alanı olan biri, karşıdakine huzur sunabilir mi?

Daha önce, boş bardaktan başkasına dolduramayacağımızı söyledik. Aynı ilke burada da geçerlidir. Mutlu olmanız bencillik değildir. Yanınızdakinin rahat olması için sizin rahat olmanız gerekir. İçiniz dolmalı ki taşıp yanınızdakine akabilsin.

“Bir tek ben mutlu olsam ne değişir?” yerine, “Benim mutlu olmam, dünyaya verebileceğim ilk hediyedir.” Bu kendini haklı çıkarma çabası değildir. İşleyişin gerçeğidir.

Dünyayı değiştirmeye çalışmadan önce, sizin iyi olmanız gerekir. Başlangıç budur. Ve yalnızca bununla bile bir şeyler başlamış olur.

Bu kitap boyunca birlikte yürüdüğümüz yola dönüp bakalım.

Kendimizle ilişkimizden başladık. Kendimize nasıl davrandığımıza ilk kez baktık. İlişkileri ayna olarak görmeyi öğrendik. Koşulsuz sevginin ne olduğunu, zayıflık değil güç olduğunu gördük. İlk adımı atıp vermenin anlamını öğrendik. Tutunmayı bıraktık, aile yaralarıyla yüzleştik, gitmesine izin verebilir hâle geldik. Yeterince yas tutmayı öğrendik; affetmenin karşıdaki için değil, kendimiz için olduğunu anladık. İyiliğini dilemek denen o en zor özgürlüğü konuştuk.

Gücümüzü gevşetmeyi öğrendik. Yargılamayı bırakmayı, alçakgönüllü olmayı, beklemeyi öğrendik.

Dinlemeyi, gerçeği söylemeyi, yalnızlıkla yüzleşmeyi, birlikte sevinmeyi konuştuk. Kendimizi koruyan sınırları ve hizmet eden bir insan olmayı konuştuk.

Uzun bir yoldu. Ama hepsini tek cümlede toplarsak, sonunda şudur.

Önce kendime özen gösterdim. Sonra o özen yanımdakilere aktı.

Bundan başka bir sır yoktur. Binlerce yıldır bütün bilgelik geleneklerinin anlatmaya çalıştığı, bu basit ilkeden ibarettir.

Öyleyse daha fazlasını değiştirmeye çalışmak zorunda değilsiniz.

“Hâlâ eksiklerim var” diye düşünebilirsiniz. “Hâlâ affedemediğim biri var.” “Hâlâ öfkelendiğim anlar oluyor.” “Hâlâ önce yargıladığım zamanlar oluyor.” “Hâlâ sınırlarımı iyi çizemiyorum.” “Hâlâ ‘hayır’ demekte zorlanıyorum.”

Elbette. Tamamlanmış bir insan yoktur.

Bu kitabın anlatmak istediği, kusursuz bir ilişkinin nasıl kurulacağı değildi. Hele kusursuz bir insan olmanın yolu hiç değildi. Yalnızca içinizdekileri birer birer tanıma süreciydi. Bu sürecin kendisinin bile değişim olduğunu anlatmaktı.

Tek bir farkındalığın bir ilişkiyi değiştirdiğini. O ilişkideki değişimin de sizin fark etmediğiniz yerlere kadar ulaştığını.

Dünyayı değiştirmeye çalışmadan önce, bugün önünüzdeki tek bir insana biraz daha sıcak davranmanız yeter. “Dünyayı değiştirmek bu değil mi zaten?” diye sorarsanız, evet, dünyayı değiştirmek budur.

Büyük değişimler yaratmaya çalışmak zorunda değilsiniz. Çok uzaklara ulaşmaya çalışmak zorunda da değilsiniz. Şimdi, burada, önünüzdeki insan. O tek insan yeterlidir. Ona verebileceğiniz en büyük hediye de sizin iyi bir hâlde orada bulunmanızdır.

Artık bu kitabı kapatma zamanı yaklaşıyor.

Son olarak yalnızca şunu bırakmak istiyorum.

Bu satırları okurken zaten değişiyordunuz. Bir cümlede içiniz titreşmiş, bir cümlede gözünüz durmuş, bir cümlede birinin yüzü aklınıza gelmiş olabilir. O titreyiş, o duruş, o hatırlayış; bunlar zaten değişimdir. Büyük kararlar almasanız da çoktan değişmişsinizdir.

Bir tek siz değiştiğinizde, bir dünya değişir. Bu bir slogan değildir.

Çoktan yapmakta olduğunuz şeyin adıdır.

Bu sabah birine verdiğiniz gülümseme. Söylemeden durabildiğiniz bir söz. Dinleyebildiğiniz o zaman. Yargı yerine sunduğunuz merak. Bunlar bir araya geliyor ve bilmediğiniz bir yerde, birinin gününü biraz değiştiriyor.

Bu kadarı yeter.

Hayır, gerçekten, bu kadarı yeter.

Artık yalnızca böyle yaşayabilirsiniz.

Sevgide Acemi Olmanızda Bir Sakınca Yok

Uzun bir yoldu.

Kendimiz denen o tek insana bakmakla başlayıp önümüzdeki insana, yanımızdaki insana, bizi terk edene, canımızı yakana ve henüz tanışmadığımız insana kadar geldik.

Geriye baktığımızda bu kitabın yürüdüğü yol tek bir cümlede toplanır.

Sevgi bir teknik değil, bir yöndür.

Sevmeyi iyi yapmak istedik. Hata yapmadığımız, incitmediğimiz, incinmediğimiz ilişkiler istedik. Bu yüzden yöntem aradık. İletişim yollarını öğrendik, psikoloji okuduk, güzel sözleri prova ettik. Ama bir noktada şunu fark etmiş olmalısınız: Yöntemi bilmekle kalbin harekete geçmesi farklı şeylerdir.

“Öfkelenmeyeceğim” diye karar verdiğimiz gün, akşam yine öfkelendik. “Bu kez iyi dinleyeceğim” dediğimiz gün, bir baktık ki yalnızca kendimizden söz ediyoruz. Yöntem aklımızdaydı ama kalbimiz başka yerdeydi.

Bu bize acı verdi. Bildiğimiz hâlde yapamadığımız için kendimizi zavallı bulduk. Oysa mesele zavallılık değildi. Yöntem yanlış değildi; yalnızca sıralama farklıydı.

Bu kitap yöntem öğretmedi. Bunun yerine, yönümüze birlikte baktık.

Önce kendimizi kucaklama yönüne. Karşıdakinde kendimizi bulma yönüne. Koşulları birer birer bırakma yönüne. Beklemeye. Dinlemeye. Serbest bırakmaya. Ve bütün bunların dışarıya sessizce yayılmasına.

Yön doğru olduğunda yöntem kendiliğinden gelir. Kalbin yöneldiği yer değişince ağızdan çıkan söz, elin uzandığı yer, gözün durduğu yer değişir. İlişkilerin değişmesindeki gerçek sıralama budur.

Bu kitap size kusursuz ilişkiler vaat etmedi. En başından beri böyle bir söz vermedi.

Kitabı kapattıktan sonra da ilişkiler zor olacaktır. Yine yanlış anlayacaksınız, yine incineceksiniz, yine geceleri tek başınıza tavana baktığınız günler gelecek. Değişen bir şey varsa, o anlarda kendinize baktığınız göz olacaktır.

Demek şu anda korkuyorum. Demek bir beklentim varmış. Demek bu karşıdakinin sorunu değil, benim eski yarammış.

O tek farkındalık, tepkiler arasında bir boşluk açar. O boşlukta seçim doğar.

Bu kitabın sizde bırakmak istediği bilgi değildir. O boşluktur.

O boşluk büyük bir şey değildir. Karşınızdaki sizi suçladığında hemen karşılık vermek yerine bir nefes almaktır. O nefesin arasında, “Acaba o da şu anda zorlanıyor mu?” düşüncesinin geçmesidir. Hepsi bu.

Ya da eski bir arkadaşınızın sözüne kırıldığınızda. Eskiden olsa günlerce zihninizde çevirirdiniz. Ama birden kendinize, “Bu şimdiki kırgınlığım mı, yoksa eskiden beri biriken bir şey mi?” diye sorarsınız.

Bu sorunun aklınıza gelmesi bile, zaten değişmiş olduğunuzu gösterir.

Değişim bir dizi sahnesi gibi gelmez. Bir gün ansızın bütün ilişkileriniz düzelmez. Bunun yerine, küçücük anlar değişir. O küçük anlar birikir ve bir gün dönüp baktığınızda manzara değişmiştir.

Özellikle eski ilişkilerde değişim yavaş hissedilir. Geçen yıllar kadar güçlü bir alışkanlık vardır; karşınızdakine hep aynı gözlerle

bakarsınız. Ama o ataleti bir kez kırdığınızda, değişen yalnızca o ilişki olmaz. En ağır şeyi yerinden oynatmış insan, başka şeyleri de oynatabileceğini bilir.

Bu kitaptaki yirmi bir anlatıdan biri bile içinizde kaldıysa, bu yeterlidir.

Hepsini hatırlamanız gerekmez. Hepsini uygulamanız da gerekmez. Biri yeter. Bugün yalnızca biri.

Kendinizi biraz daha az sıkıştırmak. Karşıdakini sonuna kadar dinlemek. Önce elinizi uzatmak. Sıkı sıkıya tuttuğunuz şeyi biraz gevşetmek. Ailenizden birini aramak. Gideni sessizce bırakmak. Ağlamanız gerektiğinde ağlamak. İçinizdeki nefreti bırakmak. Gücünüzü gevşetmek. Yargılamayı durdurmak. Beklemek. İçinizdeki gerçeği söylemek. Sınır çizmek. Yanında olmak.

Bunlardan bazılarını hemen yapabilirsiniz; bazılarıysa henüz çok uzak görünebilir. Sorun yok. Şimdi yapabileceğiniz tek şeyi yapın. O bir şey, bir sonrakini getirecektir.

Belki hatırladığınız o tek şey, bu kitapta yazılı bir cümle bile değildir. Bir cümleyi okurken ansızın aklınıza gelen bir yüz. Bir sayfada birden yükselen eski bir duygu. Kitabın size verdiği gerçek hediye budur. Harflerin üzerine düşen, size ait hikâye.

Sekans 21'de, bir insanın değişiminin dünyaya yayılmasını konuştuk.

Ama son olarak söylemek istediğim bundan çok daha küçüktür.

Dünyayı değiştirmek zorunda değilsiniz. İnsanlığın kaygısını yüklenmek zorunda değilsiniz. Bugün önünüzdeki bir insana biraz daha sıcak yaklaşmanız yeter. Ve o tek insanın içinde siz de varsınız.

Tam şimdi, bu kitabı buraya kadar okuyan kendinize bir söz söylemeye ne dersiniz?

Emek verdiğiniz için kendinizi takdir edin. Buraya kadar geldiğiniz için kendinize teşekkür edin.

Bu kitabı okurken belki de fark etmeden sevmeyi çalışıyordunuz. Bir cümlede canınız yandıysa, bu hâlâ o kadar sevdiğiniz anlamına gelir. Duyarsızlaşmış insanın canı yanmaz. Acı duyabildiğiniz kadar canlısınız; canlı olduğunuz kadar sevebilirsiniz.

Artık bu kitabı kapatabilirsiniz.

Kitap kapanır ama hikâyeniz sürer. Yarın sabah gözlerinizi açtığınızda yine insanlarla karşılaşacaksınız. O anda kitaptakileri hatırlamasanız da sorun yok. İçinize çoktan işlemiş bir şey varsa, ihtiyaç duyduğunuz anda kendiliğinden yüzeye çıkar.

O yüzden gevşeyebilirsiniz. Kendinizi zorlamak zorunda değilsiniz.

Zaten yeterince seviyorsunuz.

Ek

Okura Mektup

Bu mektubu yazıp yazmamak konusunda uzun süre kararsız kaldım.

Sonsözü bitirince, bir yazar olarak söyleyeceklerim de bitmiş olmalıydı. Ama kitabı kapatmak üzereyken geriye bir şey kaldı. Henüz anlatmadığım bir hikâye. Bu kitap dizisinin hiçbir yerine yazmadığım, ama aslında her sayfasına sinmiş olan hikâye.

Benim hikâyem.

Bu kitabı yazan ben de acemiydim. Bu doğru, ama gerçeğin tamamı değil. Acemilikten çok daha fazlasıydı.

Kendimi sevemiyordum.

Bu sözün ağırlığını, kitabı buraya kadar okuyan siz bilirsiniz. İnsan kendini sevemediğinde bütün ilişkileri çöker. Sekans 1’de yazdığım gibi, kendime davranış biçimim dünyanın bana davranış

biçimi olur. Ben kendime en acımasız biçimde davranıyordum; dünya da tam o yüzüyle bana geri dönüyordu.

Geçmişte birkaç kez hayatımdan vazgeçmeye çalıştım.

Bu cümleyi okurken şaşırmış olabilirsiniz. Sevgi hakkında kitap yazan birinin kendi hayatına son vermeye çalışması. Ama aslında bu kitabı yazabilmemin nedeni buydu. Dibi bilmeyenin, dipten nasıl çıkılacağını bilmesi de zordur.

Sonunda bir psikiyatri hastanesine yattım. Beyaz duvarlar, belirlenmiş saatler, kapalı kapılar. Orada ilk kez durmak zorunda kaldım. Kaçacak yer yoktu. Dışarıda meşguliyetle, ilişkilerle, başarıyla örtebildiğim her şey o sessiz odada yüzeye çıktı. Neden kendimden bu kadar nefret ediyordum? Artık bu sorudan kaçamıyordum.

Dibi biliyorum. O dibin nasıl hissettirdiğini bedenim hatırlıyor.

O zaman yanımda kimse yoktu. Hayır, daha doğrusu vardı; ama onları ben uzaklaştırmıştım.

İyi arkadaşlarım vardı.

Benim için içtenlikle kaygılanan insanlar yaklaşmıştı. Ama onlardan korkuyordum. Yakınlaşırsak terk edilecekmişim gibi geliyordu. Bu yüzden önce ben uzaklaştırıyordum. Terk edilmeden önce ben gidersem daha az acır sanıyordum. Elbette daha az acımadı. Daha çok acıdı. Ama başka bir yol bilmiyordum. Sekans 5'te yazdığım gibi, sevmekten korkuyordum. Sevilmekten korktuğum için önce ben sevgiyi yıkıyordum.

İyi insanlarla ilişkiler kurdum.

Beni olduğum gibi kabul etmek isteyen insanlardı. Ama terk edilmekten o kadar korkuyordum ki önce ben gidiyordum. Karşıdakine gitmesi için bir fırsat bırakmadan ben bitirirsem, en azından kontrol bende olacaktı. Bunun ne kadar akılsızca bir hesap olduğunu şimdi biliyorum. Ama o zaman bu, hayatta kalmaktı.

Ailemle bağımı neredeyse 10 yıl kestim.

Anne babamı anlayamıyordum. Neden öyle davrandıklarını, neden o sözü söylediklerini, onlara ihtiyacım olduğunda neden orada bulunmadıklarını. Sekans 6'da yazdığım gibi, anne babadan aldığımız yaraların onların da kendi anne babalarından aldığı yaralar olduğunu o zaman bilmiyordum. Anlayamayınca birlikte olamadım; birlikte olamayınca bağı kestim. 10 yıl uzun bir zamandır. O süre boyunca birbirimizin hayatından silinmiştik.

En küçük bir yenilgiden bile korkuyordum.

Bir ilişkide yenilmiş hissetmek benim için ölüm gibiydi. Tartışmacı yazı yazmayı bile öğrenerek söz düellolarına giriyordum. Karşıdakinin mantığında bir açık görürsem oraya yükleniyordum. Kazandıktan sonra içim boşalıyordu ama yenilmekten iyiydi. Sekans 11'de yazdığım "Kazanma isteği korkudan doğar" cümlesini aklımla değil, kemiklerimle biliyorum. Çünkü o insan bendim.

Hayır diyemiyordum.

İstemediğimi söylersem insanların gideceğini sanıyordum. Sekans 19'da yazdığım gibi, iyi biri olmaya çalışırken kendini kaybeden insan. O bendim. İstemediğim işleri kendim yaparken içimde sitem birikiyordu. Karşıdakine değil, hayır diyemeyen kendime sitem ediyordum. O sitem biriktiğinde sonunda ilişki çöküyordu. Başta "Hayır" diyebilsem koruyabileceğim ilişkileri, diyemediğim için kaybettim.

Elimdekilerin alınmasından korktuğum için önce ben almaya çalışıyordum.

Biri bana vermeden önce ben alırsam, en azından elimden alınmış gibi hissetmezdim. Sekans 3'te yazdığım "Sevgi dediğimiz şey çoğu zaman alışverişti" cümlesi başkalarının hikâyesi değildi. Bütün ilişkilerim alışverişti. Bu kadar verdim, o hâlde bu kadar almalıyım. O hesap makinesi hep çalışıyordu.

Sevdiğim insanları durmadan sıkıştırıyordum.

“Gelişmen gerekiyor” gerekçesiyle. Onların hızını bekleyemiyordum. Sekans 14’teki “Açması için acele ettirilen çiçek daha erken açmaz” gerçeğini en geç öğrenenlerdenim. Sevdiğimi söyleyerek zorluyor, kaygılandığımı söyleyerek yönlendirip kontrol ediyordum. Bunun sevgi değil korku olduğunu ancak çok sonra anladım.

Bu kitapta yazılı hataların hepsini, bir tanesini bile atlamadan yaptım.

Sevginin karşı kıyısından başlayan biriyim. En dipten başlayan biriyim. Bu kitabı yazmaya layık olduğum için yazmadım. Layık olmadığım için her harf benim için yaşamsaldı.

Bu kitabın 2. ve 3. ciltlerini gözyaşlarıyla yazdım.

Bu bir benzetme değil. Sözcüğün gerçek anlamıyla. Yazarken hep ağladım. Çünkü yazdığım cümleler, geçmişteki kendime söylediğim sözlerdi. “Sorun yok” diye yazarken, hiç iyi olmadığım o günlerdeki kendimi görüyordum. “Sevgide acemi olmanızda bir sakınca yok” diye yazarken, acemiliğimle her şeyi yıkmış olan kendimi görüyordum.

“Bıraktığınız Anda Özgürleşirsiniz”i yazarken, aileme karşı 10 yıl boyunca bırakamadığım duygular yükseldi ve uzun süre yazamadım. “O Kişinin İyiliğini Dileyebiliyorsanız, Zaten Özgürsünüz”ü yazarken, uzaklaştırdığım herkesin yüzü birer birer aklıma geldi.

Bu kitap okur için yazılmış bir kitap olduğu kadar, kendim için yazdığım bir kitaptı da. Yazarken iyileşme yaşandı. Her cümlede geçmişteki kendime bir adım yaklaşıp, “O zaman elinden gelen yalnızca buydu” diyormuşum gibi hissettim.

Bu yüzden bu satırlara gözyaşları sinmiştir. Kuru görünen kâğıdın üzerinde görünmeyen gözyaşları vardır. Bir cümle içinize dokunduysa, belki de o cümleyi yazarken ağladığım yerdir.

Ama bütün bu hikâyede eksik kalan bir şey var.

Nasıl değiştim?

O dipten buraya nasıl gelebildim?

Cevap düşündüğünüzden daha basit.

Tek bir insan.

Hayatımda tek bir insan vardı.

Ben uzaklaştırdığımda geri geldi. Ben kaçtığımda bekledi. Ben kırıp döktüğümde yeniden topladı. “Neden gitmiyorsun?” diye sorduğumda şöyle dedi: “Gitmem için bir sebep yok.”

Koşulu yoktu.

İyi olduğum için değildi. Değiştiğim için değildi. Henüz değişmemiş beni kucakladı. Kırılmış, sivri, tehlikeli hâlimle. O insanın koşulu yoktu. Bunu anlayamıyordum. Çünkü dünyadaki bütün sevgilerin koşulları olduğuna inanıyordum.

Ama o insan, koşulsuzca, sessizce oradaydı.

Bunu kabul etmem çok uzun sürdü. Kuşkulandım, sınadım, bilerek uzaklaştırdım. Yine de oradaydı.

Bir gün artık kuşku duyamadığım bir an geldi. O anda bir şey yıkıldı. Bir duvar yıkıldı. Dünyaya karşı ördüğüm duvar sessizce çöktü.

O tek insandan öğrendiğim koşulsuz sevgi, her şeyi değiştirdi.

Sevginin bir teori olmadığını o zaman anladım. Bir formül olmadığını. Onu hiç almamış birine ne kadar anlatırsanız anlatın ulaşamadığınızı. Ama bir kez bile almış biri için bütün dünyanın değiştiğini.

Bu mektubu yazmamın tek bir nedeni var.

Sizin için de tek bir insanın yeterli olabileceğini söylemek istedim.

Belki çoktan yanınızdadır. Belki henüz tanışmadınız. Belki de tanıştınız ama benim yaptığım gibi korktuğunuz için uzaklaştırıyorsunuz.

Kim olduğu önemli değil. Anne babanızdan biri, bir arkadaş, sevgili, öğretmen, adını bile bilmediğiniz biri olabilir. Sizi koşulsuzca kucaklayan o tek insanla dünya değişir.

Bir şey daha var.

Siz de birisi için o insan olabilirsiniz.

Büyük bir şey değildir. Karşıdakini düzeltmek zorunda değilsiniz. Öğretmek zorunda değilsiniz. Değiştirmeye çalışmak zorunda değilsiniz. Yalnızca orada olmak. Uzaklaştırıldığınızda da geri dönmek. Koşulsuzca kucaklamak. Bu, birinin dünyasını bütünüyle değiştirebilir. Ben bunun tanığıyım.

Bu kitabın adı Sevgiye Yeniden Başlamak.

Benim için “yeniden başlamak”, o insanla tanıştıktan sonra başlayan zamandır.

Uzaklaştırdığım arkadaşıma ulaştım. Bağımı kestiğim ailemi titreyen ellerimle aradım. 10 yıl sonra. Hep kazanmaya çalıştığım ilişkilerde ilk kez gevşedim. Hayır diyemediğim yerde ilk kez “Hayır” dedim. Sevdiğimi söyleyerek sıkıştırdığım insana karşı, ilk kez beklemeyi öğrenmeye çalıştım.

Acemiydim. Hâlâ acemiyim.

Ama sorun yok. Çünkü acemiliğimizle sunduğumuz sevgi, dünyadaki en gerçek sevgidir.

Bu uzun mektubu okuduğunuz için teşekkür ederim.

Son olarak yalnızca şunu bırakacağım.

Sizin hikâyeniz de bu kitapta var. Onu ben yazmadım. Siz okurken yazdınız. Bir cümlede canınız yandıysa, hikâyeniz o cümlenin

üzerine düşmüştür. Bir cümlede gözleriniz dolduysa, içinizdeki bir şey hareket etmiştir.

Bu kitabı tek başıma yazmadım. Siz de benimle birlikte yazdınız.

Tek bir insan yeter.

Hayatınızda o tek insanın olmasını içtenlikle diliyorum. Ve sizin de birinin hayatındaki o tek insan olmanızı içtenlikle diliyorum.

Bütün sevgim ve minnettarlığımla.

Editoryal not: Aşağıdaki tarihler, ISBN, fiyat ve yayın bilgileri özgün Korece baskıya aittir; bu Türkçe çevirinin yayın bilgileri değildir.

Korece özgün baskının künyesi
Consciology · Sekans 3

Sevgiye Yeniden Başlamak

Korece özgün baskı: Birinci basım, ilk baskı · 10 Haziran 2026

Yazar | River is Land
Yayın sorumlusu | An Jae-pil

Yayın planlaması | Gwak Gyeong-ho

Yayınevi | Maeum OS Inc.
Korece özgün yayının yayıncılık tescili | 24 Mart 2026, No. 2026-139

Adres | 47, Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Seul; 2. kat, J828 (Nonhyeon-dong)

E-posta | maeumosinc@gmail.com
Web sitesi | maeumos.com

Korece baskının yayın hakları © Maeum OS Inc. 2026
Korece özgün baskının ISBN’si: 979-11-998593-2-6

Korece özgün baskının satış fiyatı | 12.000 won

* Hatalı basılmış kitaplar satın alındıkları yerde değiştirilir.
* Bu kitap telif hakkı yasasıyla korunan bir eserdir. İzinsiz yeniden yayımlanması ve çoğaltılması yasaktır. Kitabın tamamını veya bir bölümünü kullanmak için telif hakkı sahibinin ve Maeum OS Inc.’in yazılı onayı alınmalıdır.