

Baek Sehee, 1990 yılında Seul, Güney Kore’de dünyaya geldi. Bir yayınevinde beş yıl çalışmadan önce üniversitede yaratıcı yazarlık eğitimi aldı. On yıl boyunca, denemelerine ve *Ölmek İstiyorum Ama Tteokbokki de Yemek İstiyorum*’a da konu olan kronik depresyon için psikiyatrik tedavi gördü. Köpekleriyle birlikte yaşıyor ve en sevdiği yemek tteokbokki.

Baek Sehee

**Ölmek İstiyorum
Ama Hâlâ
Tteokbokki Yemek
İstiyorum**

Çeviren
Büşra Uyar



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
1 SEVİLMEYİ İSTEMENİN NESİ YANLIŞ?	11
2 ZAYIFLIK: KAÇAMADIĞIM BASKI.....	25
3 BAŞKALARININ GÖZÜNDEN KENDİME BAKMAK	35
4 GÖZÜMLE GÖREBİLECEĞİM BİR YARAYA İHTİYACIM VARDI	45
5 HEM YAŞAMAKTAN HEM ÖLMekten KORKTUĞUM İÇİN	57
6 BİRİNİN GÜVENDE OLMAMI DİLEMESİ	71
7 YILDÖNÜMÜ	79
8 İÇİMDEKİ ORTA NOKTAYI GENİŞLETMEK	87
9 BAŞKALARI BENİM HAYATIMI YAŞAMIŞ DEĞİL Kİ	97
10 DÜRÜSTLÜĞÜMLE DE İKİYÜZLÜLÜĞÜMLE DE KENDİM OLMAK....	105
11 BENDE CESARET VAR MI YOK MU?.....	113
12 ESNEK DÜŞÜNME VE DİNLENME CESARETİ.....	123
13 PARLAYAN YANLARIMI GÖREBİLMEK.....	133
14 ÇÜNKÜ HAYAT DEVAM EDİYOR	141
SONSÖZ	149

Yalnız değilsiniz.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, sizi derinden etkileyebilir. Kendinizi çaresiz, umutsuz veya yalnız hissediyorsanız, lütfen profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Aşağıdaki kurumlar size yardımcı olabilir:

ALO 182/MHRS – Psikolojik Danışmanlık Randevu Hattı

*Psikiyatrist Randevusu > Psikiyatrist Muayenesi -
Psikolog Randevusu* seçenekleriyle devam edin.

ALO 112 / 155 / 156 – Acil Yardım Hatları

**İstanbul Üniversitesi Rehberlik Araştırma ve
Uygulama Merkezi** [https://sks.istanbul.edu.tr/
rehberlik-randevu-sistemi](https://sks.istanbul.edu.tr/rehberlik-randevu-sistemi)

**Marmara Üniversitesi Rehberlik Araştırma ve
Uygulama Merkezi** [https://marpam.marmara.edu.tr/
notice/randevu](https://marpam.marmara.edu.tr/notice/randevu)

Unutmayın, destek istemek güçsüzlük değil,
cesarettir.

GİRİŞ

SAHİP OLDUĞUMU BİLMEDİĞİM YARALARIMLA YÜZLEŞMEK

İkinci kitap için hazırlanırken kendine acıma üzerine çok düşündüm. Aşırıya kaçan bir kendine acıma duygusu, bende çoğu zaman depresyona yol açıyor. İçimde henüz iyileşmemiş yaralar var ve terapi sürecim, bu yaraların ne tür yaralar olduğunu ve neden var olduklarını yavaş yavaş fark etmemi sağladı.

Ama bir insanın yaralarını tanımasıyla, o yaralar için kendine acıması farklı şeyler. Kendine acımak her zaman kötü bir şey değil ama belki de kötülenmesinin nedeni, kendine acıyan insanların genellikle yalnızca kendi acılarına odaklanıp başkalarının acılarını görmezden gelmeleridir. Ben de böyle biri olmaktan ya da böyle birine dönüşmekten korkuyordum.

Terapi sürecim ilerledikçe, iyileşen yaralarımın izleri silişmeye başladıkça, acıya karşı daha da savunmasız hâle geldim. Derinlere gömülmüş yaraları yeniden aşındırmak ve depresif düşüncelere kapılmak fazlasıyla kolaydı.

Aşına olmak bana güvende olmak gibi geliyordu. Bu yüzden depresyon ya da boşluk hissi kapımı çaldığında, o

kendine acıma kapısını açıp içeri girmeye fazlasıyla hevesliydim. Daha önce uzun zaman geçirdiğim, tanıdık ve rahat bir odanın kapısıydı bu. Hayatıma devam etmek için oradan çıkmak aslında çok kolayken, çoğu zaman kendimi içeri kilitliyordum: Sanki bu tanıdık acının tadını sonuna kadar çıkarıp ancak ondan sonra hayatıma dönebilmişim gibi.

Artık depresyonu “zihin gribi” olarak tanımlamıyorum; benim kadar uzun süre –neredeyse ikinci bir gölge gibi– depresyonla yaşamış biri için bu hastalık, kısa süreli gripten ziyade, tedavisi olmayan kronik bir rahatsızlığa benziyor. Sürekli kontrol gerektiriyor ve bazen insan daha iyiye gidebiliyor ama ömür boyu sürececek bir yolculuk bu. Bu yüzden zihnimden “tamamen iyileşmek” kavramını silmeye karar verdim. Bu durumu kabullenip hep böyle olacak demiyorum elbette. Kendimi kötü hissettiğimde eski, tanıdık ve bencil eğilimlere başvurmamak için yollar arıyorum; yaralarımın ötürü kendime acımamak, o karanlık kendine acıma odasına girmemek için çabalıyorum. Hissettiğim şeyleri gerçekten hissetmek istiyorum, acımı başkalarının acılarıyla kıyaslamak değil.

Bu kitap depresyonunu tamamen iyileştirmek isteyenler için faydalı bir rehber değil. Fakat birinin içindeki en derin yaraları göstermek, okurun kendi iç karanlığına bakmasına yardımcı oluyorsa, bu benim için yeterli. Şimdiye kadar birçok insanın elinden tuttum, daha fazlasının elinden tutmaya da hazırım.

SEVİLMİYİ İSTEMENİN NESİ YANLIŞ?

İnsanın acısının “büyüklüğü” tamamen görecelidir
—Viktor Frankl, *Man’s Search for Meaning*

Bir cumartesi sabahı, en sevdiğim yazarlardan Roxane Gay’ın yeni çıkan kitabını elime aldım. *Hunger* isimli bu kitap, otobiyografik denemelerden oluşuyordu ve yazarın bu tarz bir metnini ilk defa okuyacaktım. Tam da bu yüzden kitabın ilk sayfalarını beklenti dolu bir hisle çevirdim ama şaşırtıcı -benim için bile şaşırtıcı- şekilde, önsözü okur okumaz gözyaşlarına boğuldum; kitabın geri kalanı acı içinde, ara ara soluklanan ama hiç dinmeyen gözyaşlarıyla aktı gitti. O an fark ettim ki, karanlığın içinden geçerek özgürleşeceğimi, tek yolun bu olduğunu açık açık dile getirmiş olsam da aslında kendime karşı hiç de dürüst olmamışım. Sevgi eksikliğinden mustarip, yalnız, kırgın ve üzgün hissettiğim çocukluk anılarımın her biri (belki hepsi değil ama birçoğu) canlı sahneler hâlinde gün yüzüne çıktılar.

Ortaokuldan beri hep birilerinden hoşlansam da hislerim karşılık bulmazdı. Üçüncü sınıfta hoşlandığım çocuğun kolunu şakacı bir şekilde çekiştirmiştim. Yanımızdaki arkadaşımı ilgimi fark edince çocuğa takılarak, “Baek Sehee sana aşık

galiba!” demişti. Hoşlandığım çocuksa mahcup hâle bürünmüştü. Lisede ondan hoşlandığımı fark ettikten sonra beni yoksalmaya başlayan biri vardı. Duygularımla oynayan da oldu. Ve tabii istediğim o duyguları arkadaşlarıma karşı hissedenden de... Sevildiğim zamanlar da oldu elbette. Ama *Hunger*’ı okurken aklıma yalnızca canımı yakan anılar geldi. Hafıza güvenilir değildir; her bir anıyı dilediğiniz gibi yeniden kurgulayabilirsiniz, uçlara çekerek ya da dayanılmaz derecede çarpıcı hâle getirerek.

Ama sanki bu koca yapbozun birkaç parçası –ilişkilerdeki pasifliğimin nedeni ya da ilk adımı attığım durumlarda hissettiğim kaygının kaynağı– yerine oturuyordu. “Hoşlandığım kişi beni sevmiyor. Bu kişinin beni sevmesini istedim, belki de herkesin beni sevmesini istedim ama asla sevilme-yeceğim.” Bu düşünceler, kendinden nefret etme duygusunun ve değersizlik hissinin pençesinde tutuyordu beni. Bir yandan da gerçekten birini sevip sevmeyeceğimi sorguluyordum.

Dün tüm bunları uzun uzun partnerime anlattım. Neden anlattığımı kendime hiç sormamıştım; sorsaydım bile buna verecek bir cevabım yoktu. Bunları dile dökerek iyileşebilir miydim? Geçmişte ne kadar değersizleştirildiğimi, ne kadar sevilmediğimi ve görmezden gelindiğimi öğrendiğinde partnerimin hayal kırıklığına uğramasından korkuyordum.

Psikiyatrist: (Boğazı ağrıdığı için konuşmakta zorlanıyor.)

Ben: Yani, aslında genel olarak iyiyim ama kendimi bir anlığına darmadağın hissettiğim oldu. Terapi bu gibi durumlarda toparlanmamı kolaylaştırıyor mu sizce? Çünkü sanki toparlanma hızım biraz arttı. Geçenlerde Roxane Gay’in *Hunger* isimli kitabını okudum. Yazar, bedenine ve hayatına dair son derece açık yürekli bir dille yazmış; satırlarında sık sık derinlere iniyor. Daha önsözü okurken

gözyaşlarımı tutamadım. Ve sonra bazı anılar –tamamen silmediğim ama unutmak, yırtıp atmak, bastırmak istediğim anılar– birden etrafa saçıldı âdeta. Böyle bir şey olması mümkün mü?

Psikiyatrist: Elbette.

Ben: Gerçekten büyüleyiciydi. O kitabı okurken anılar zihnimde âdeta bir panoramaya dönüştü. Hatırladıklarımı o anda not aldım. Ve fark ettim ki, kendime karşı dürüst değilmişim. Yani şunu demek istiyorum; elbette her zaman tamamen dürüst olmak zorunda değiliz. Ama ben kendime bile, yalnızca dayanabildiğim ölçüde dürüst olmuşum. O an öyle sarsıcıydı ki, içimde dayanılmaz bir his oluştu, anlatabiliyor muyum? (Notlarımı karıştırıyorum.) Yani şunu fark ettim: “Kendimi hiç olduğum gibi, tam anlamıyla kabul etmemişim. Geçmişimi de kucaklamak yerine ondan kurtulmak istemişim. Bu yüzden onu bastırmışım ve şimdi geçmişteki ben ile şimdiki ben ne tam olarak bağ kurabiliyor ne de birbirinden kopabiliyor; arada bir yerde, boşlukta kalmış gibiler.”

Yani şöyle: Eğer geçmişteki hâlimi kucaklamayacaksam, o zaman onu tamamen gömmeli ve bugünkü hâlimle yetinerek yaşamalıyım. Ama bunu da yapamıyorum. Ve geçmişimden farklı, ondan daha güçlü olması gereken bugünkü hâlim, sonunda geçmişteki hâlimle yekpare oluyor. Bu da bana şunu düşündürüyor: “Ben hâlâ aynı kişiyim. Bu yalnızca bir kabuk.”

Psikiyatrist: Geçmişteki sizden biraz daha bahseder misiniz?

Ben: (Sevgiye layık görülmediğim zamanları anlatıyorum.) Dün, önce size mi yoksa partnerime mi anlatmalıyım diye çok düşündüm ama şu an ne kadar hasta olduğunuzu görünce, iyi ki önce partnerime anlatmışım diyorum (çünkü bugün konuşmakta zorlanıyorsunuz). Eğer dün içimi dökmemiş olsaydım, bugün hiç iyi durumda

olmazdım. Sanırım herkesin iyileşme yöntemi farklı. Her zaman mutlak doğruyu söylemeye de gerek yok bence. Ve birinden istemediği bir gerçeği zorla çekip çıkarmaya çalışmak, ona bunu itiraf ettirmeye çabalamak kadar şiddet içeren bir şey yok. Ama yine de kendimi tanıyorum. Özgürlüğü ve ferahlamayı kaçmakta ya da bastırmakta değil, içeriye ışığı almakta buldum hep. Ne kadar zor olsa da. Bu ışığı içeri almak beni güçlendirdi ve geçmişte gözümde büyüyen birçok şeyi küçülttü. Mesela yoksulluk içinde büyümek ya da egzama sahibi olmak gibi.

Bence gömülü kalmasını istediğim geçmiş, yalnızca henüz ortaya çıkmaya hazır değildi. En azından ben böyle yorumluyorum. Onu bilinçdışıma kilitlemiş, geçmişin geride kaldığını ve o eski hâlimin benimle ilgisi olmadığını kendimi inandırmıştım. Ama bu iyileştiğim anlamına gelmiyordu; o yara tüm bu zaman boyunca oradaydı. Olumlu tarafından bakacak olursam, belki de o anıların şimdi yeniden su yüzüne çıkmasının nedeni, artık onlarla yüzleşmeye hazır olmamdır?

Psikiyatrist: Partnerinizle bunu konuşmak zor muydu? O esnada neler düşündünüz?

Ben: Beni küçümseyip küçümsemeyeceğini düşündüm tabii. Gergindim ama yine de anlatmayı çok istiyordum. Daha önce de söylediğim gibi, kendimi saklamak yerine kendim olmayı tercih ediyorum. Ve eğer biri bu yüzden gitmek isterse, gidebilir. Ama partnerim neden böyle düşüneceğimi, neden onu hayal kırıklığına uğratmaktan korkacağımı anlayamadı. Hatta neden herhangi birinin böyle düşünebileceğini varsaydığımı da anlayamadı. Geçmişte bu kadar hor görüldüğümü anlattığımda, “Ben hayatım boyunca kimseyi ne çirkinliği, ne kilosu ne de cilt problemi yüzünden küçümsemedim,” dedi. “Çünkü bunlar insanın elinde olan şeyler değil.” (Keşke herkes böyle

düşünse.) Bunu öyle bir tonda söyledi ki, sanki bu zaten normal olanmış, başka türlü düşünmek şaşırtıcıymış gibi. Cildim yüzünden sınıf arkadaşlarımdan benden iğrenmiş olması onu şoke etti. Kendimi –belki çirkin değil ama– kilolu bulduğum için yetersiz kabul etmem, hoşlandığım kişilerin benden utanmasından utanmam... Kendime şöyle diyordum: “Ben tiksinti uyandıran biriyim, değerim bundan ibaret.” Ama asıl iğrenç olan şey, bu bakışı içselleştirip sürdürmemdi. Benden hoşlanan birini küçümseyebiliyor, kilo takıntım yüzünden kilolu gördüğüm insanlardan nefret edebiliyordum. Bu nefret çarpık bir hâl almıştı ama sonunda şunu fark ettim: Aslında kendimi yansıtıyor, onlarda kendimi görüyordum.

Bunları söyledikten sonra, her şey sanki yaşanıp geçmiş, hatta neredeyse hiç yaşanmamış gibi hissettirdi. Ya da... tam olarak “hiç” değil ama, sanki “O kadar da büyütülecek bir şey değilmiş,” dedirten bir hafiflik. Bir anlamda aydınlanmışım, sanki artık başka biri olmuştum; “Bunu neden böyle hissettin ki?” diyecek kadar uzak, yabancı biri.

Psikiyatrist: Çünkü düşünürken duygular da işin içine karışır; hâlâ o anın “hissetme hâli”nin içindesinizdir. Ama durumu kelimelere döküp somutlaştırdığınızda, ona dışarıdan bir gözle bakmanız mümkün olur. Akılcı bir gözle.

Ben: Değil mi? Konuşmadan önce anılarla utanç iç içe geçmişti ve her şey çok büyük, çok ağır geliyordu. Ama dışavurduğum anda o duygular dağıldı, geriye yalnızca kelimeler kaldı. Canımı sıkan da bu oldu aslında, “Vay be, bunca acı dile getirince bu kadar mıymış?” dedim. Düşündüklerim ergenlik döneminde herkesin aklından geçebilecek şeyler gibi görünmeye başladı. Sanki bu zamana kadar her şeyi fazla büyütmüşüm gibi.

Psikiyatrist: O zamanlar bu acıyı taşıyacak kapasiteniz yoktu. Bu yüzden acınızı içinizde bir yerlere –gizli bir

kutuya- kapatıp ortalıktan kaldırdınız. Ve belki günün birinde o acıyla yüzleşebileceğiniz ânı beklediniz. Muhtemelen aklınızdan şu geçiyordu: “Zaten günü atlatmakta zorlanırken şu an yaralarım ile ilgilenecek hâlim yok, hem bir daha canımın yanmayacağı ne malum?” Ve o tehlikeyle yüzleşmek yerine, hissetmeyi sevdiğiniz duyguları bile bir kenara koydunuz. Onları öyle derinlere sakladınız ki artık o duyguları bizzat oraya koyduğunuzun farkında bile değilsiniz.

Ama artık hayatınız tamamen farklı. Yanınızda sizi seven biri var, çevrenizdeki insanlar değişti. Cildiniz iyi ve cilt sorunlarınız da kontrol altında. Gençken bu sizin için gerçekten çok zordu. Ama şu anki bakış açınızla, fiziksel bir yara sadece şöyle düşündürüyor, “Olduğunda çok acı-mıştı ama şimdi izi bile kalmamış.” Ya da bir yara izine mesafeli bir bakış atıp “Evet, bu bir zamanlar bayağı acıtı-yordu,” diyebiliyorsunuz.

Ben: (Gözyaşlarına boğuluyorum.) Evet... Tam olarak öyle.

Psikiyatrist: Sesim için özür dilerim.

Ben: Hiç önemli değil. Gerçekten de o kitabı okurken sanki uzun süredir sakladığım kutunun üzerindeki sargı bir anda çözüldü. Belki de o sargıyı çözen bendim, kimbilir. Büyük bir ferahlama hissettim. Zamanla daha da kolaylaşacak ama şimdilik biri bana iltifat ettiğinde gayet rahat bir şekilde, “Teşekkürler. Çocukken pek bir şey değildim, kimse de beni sevmezdi ama olsun,” diyebilecek gücüm var.

Psikiyatrist: Evet. Ve demin partnerinize anlatmanızdan bahsederken söylediğiniz gibi, onun tepkisini gözlemlediniz. Yani artık bunu yapabildiğiniz bir noktaya geldik; bu çok anlamlı bir şey. Bence şunu fark etmelisiniz, geçmişten bugüne öyle yol almışsınız ki hem birine bunu anlatabiliyor hem de o kişinin tepkisini merak ediyorsunuz. Şu anki siz, artık geçmişteki siz değilsiniz.

Ben: Evet, kendimi çok daha güçlü hissediyorum. Açıkçası, travmaların ve yaraların bugünkü hâlimle bağ kurabilme ihtimalini hiç sevmezdim. Sanırım geçmişi asla geride bırakamayacağımdan korkuyordum. Bu yüzden, “Geçmişte kim olduğun değil, şimdi kim olduğun önemlidir,” gibi sözler bana ilham veriyordu. Ama şimdi bizzat deneyimledim ki, geçmiş yalnızca şimdiyle bağ kurarak var olabiliyor...

Psikiyatrist: Güzel bir deneyim olmuş. Kitabı nasıl keşfettiniz? Biri mi önerdi?

Ben: Hayır, yeni çıkan kitaplara bakma alışkanlığım var. Zaten okumayı da severim. Bir çevrimiçi kitap satış sitesinin yeni çıkanlar sayfasında gezinirken *Hunger* ismi dikkatimi çekti, bir de “beden ve açlık üzerine itiraflar” şeklindeki tanıtımı. Otobiyografik denemeleri severim. Özetini okuyunca da çok dokunaklı geldi ve okumak için içimde güçlü bir istek uyandı. Ama komik olan şu ki, içgüdüsel olarak okumak istememe rağmen, kitabı alışveriş sepetine attım ve günlerce almadım. Sonra bir an, “Boş ver, al gitsin,” deyip satın aldım. Tesadüfen o gün 8 Mart Dünya Kadınlar Günü’yü. Kitabın kapağının fotoğrafını çektim, ilk sayfaları açtım ve... inanmadım. Daha önsözü okurken ağlamaya başlamıştım.

Psikiyatrist: Peki kitabı okumadan önce nasıl hissediyordunuz?

Ben: Bir saniye (günlüğüme bakıyorum). Perşembeymiş. Biraz yorgun hissediyordum.

Psikiyatrist: Neden yorgun hissediyordunuz?

Ben: Her şeyden önce meşguldüm. İşyerinde toplantılar vardı, bir de kendi kitabımla ilgili bir görüşme. Üç gün boyunca akşamları hiç dinlenememiştım. O perşembe günü işyerinde bir eğitim vardı, bu yüzden akşam yediye kadar ofisteydim. Üstüne üstlük yetenekli görünme konusunda biraz

takıntılıyım. İşimi kötü yapıyor gibi görünmek istemiyorum. İşyerinde biri iyi bir fikirle geldiğinde tepkim, “Vay, harika fikirmiş!” olmalı, “Ben bunu neden düşünemedim ki?” değil. Neden böyleyim bilmiyorum. Atölye günlerinde bütün gün süren toplantılar yapıyoruz ve herkes gün boyu harika fikirler ortaya atıyor. Bu da bende şöyle bir düşünce uyandırıyor: “Off, benim gibi biri kitap falan mı yazacak yani?” sonra içten içe bir umutsuzluk çöküyor.

Ama iyi bir şey var! Bugün öyle hissetmiyorum. O zamanlar zordu, evet. Üzerimde ciddi bir baskı vardı.

Psikiyatrist: Bu baskıyı biri mi uyguluyordu?

Ben: Hayır, kesinlikle kimse böyle bir baskı uygulamıyor. Bu o kadar komik ki... Eğer biri üzerimde baskı kuruyor olsaydı şu anki hâlim en azından bir nebze anlaşılır olurdu.

Psikiyatrist: Başkası yapmadığı için baskıyı kendiniz kuruyorsunuz.

Ben: Değil mi? Sonra kendi içime gömülüp, “Herkes bunu düşünüyor ama yüzüme söylemiyorlar, hepsi içten içe biriktiriyor, bir gün hepsi patlayacak,” diye kuruyorum. Off, ne acayip bir varsayım.

Psikiyatrist: Sıklıkla kendi düşünceleriniz içinde acı çekiyor musunuz?

Ben: Evet. Kendi negatif duygularımın içinde debelenip duruyorum, sonra da onlardan kurtulmak için delicesine bir kaçma isteği kaplıyor içimi. Ha, bu arada eski anılarımı bir deftere yazdığımı söylemiştim ya; onları yazarken ağlıyordum, aklım başımda değildi. Ama görünen o ki, yazdığım ilk cümle şu olmuş: “Yıkılmak istiyorum.” Sizinle görüşmeye başladığımız ilk zamanlar, yıkılmak istemekten bahsetmiştim. Ve siz bana “Yıkılmak derken ne demek istiyorsunuz?” diye sorduğunuzda ben de şöyle demiştim: “Canımın istediği gibi yaşamak.”

Siz de bana gerçekten “yıkılmak” kelimesiyle kastetti-

ğim şeyin bu olup olmadığını sormuştunuz. Ve şimdiki ben düşünüyor ki, şu anki yıkım yolum, ofis işimi bırakmak olurdu. Sadece dört ay önce, yeni bir şeyler öğrenmek istediğim için şirket içinde başka bir birime geçmiştim. Bu birimde herkes çok yoğun, yapılacak tonla iş var ve bütün bu ortamda kalkıp, “Zihinsel sağlığım çok kötü, o yüzden işi bırakıyorum,” demem, kendi gözümde yıkıma giden yol olurdu. Şu an aklımdan geçenler bunlar.

Psikiyatrist: Tüm bu “yıkılma” meselesiyle ilgili kendinize baskı kurarak... aslında başkasının size baskı kurmasının önüne geçmeye çalışıyor olabilir misiniz? Bu, baskıyla başa çıkma biçiminiz olabilir mi?

Ben: Ah... Evet. Bu bir baskı. Aşırı baskı hissediyorum. Dün atölyemiz vardı ve biliyorsunuz, kurumsal hayatla ilgili büyük bir korkum var. Toplantı odasında on üç kişi oturmuş toplantı yapıyorduk. Ortam oldukça rahattı, boğucu falan değildi. Şirketimizde kimse zorbalık yapmıyor ya da kötü davranmıyor. Ama yine de bir hiyerarşi var. Mesela hep birlikte oturduğumuzda, toplantıyı yöneten kişi genelde müdür yardımcısı oluyor. Oturuyoruz, kısa bir sessizlik oluyor ve biri, “Toplantı notlarını tutan var mı? Bilgisayar getiren oldu mu?” diye soruyor. Ve bu cümle otomatik olarak en yeni işe başlayan kişinin fırlayıp bilgisayar getirmesi gerektiği anlamına geliyor. Orası öyle bir yer. Ama ben bunu inanılmaz baskılayıcı ve korkutucu buluyorum.

Yaşıtlarımla bir arada olunca sorun yok ama güç sahibi ya da işyerinde bir “ekip” oluşturmuş insanlarla bir aradayken ciddi bir kaygı ve tedirginlik hissediyorum. “Bu kişi arkamdan konuşacak. Bu kişi benden nefret ediyor ve bana zarar verecek.” Kaygı ve korku üzerime çöküyor. Kimse ağzını açıp kötü bir şey söylememiş olsa da ben çoktan herkesten kopmuş, kendi içime kapanmış oluyorum. Dün bu yüzden ciddi bir zihinsel yorgunluk hissettim.

Psikiyatrist: Hâlâ geride bırakılma korkusu taşıyorsunuz. Ama eskiden bu baskı ortamlarına kendinizi hiç sokmazken, şimdi en azından şu iki düşünceyi bir arada tutabildiğiniz bir noktadasınız: “Bu baskıyı yaşamaktansa buradan ayrılmayı tercih ederim,” ve “Hayır, hâlâ bunu başarabileceğimi kanıtlamak istiyorum.”

Ben: Haklısınız. Hem dayanıp kendimi ispatlama isteği var, hem de her şeyi bırakma arzusu.

Psikiyatrist: Evet. Ama kaygı ya da baskı olmadan ilerleme de olmaz. Eğer her eleştiride, “Bu kişi bana neden bulaşıyor?” diye tepki vererseniz ve hiçbir değişim yaşanmazsa, o zaman bu başka bir sorun hâline gelir. Bence kendi gelişiminiz için biraz korkuya ve tedirginliğe alan tanınmalısınız. Derler ki, yaş aldıkça değişiriz. Mesela gençken ilerici biri, yaşlandığı zaman, “Acaba ben de eski kafalı bir muhafazakâra mı dönüştüm?” kaygısı duyabilir ve bu farkındalıkla davranışlarını yeniden düzenler. Sizin düşünceleriniz ve davranışlarınız keskin bir ikilik içinde şekillenmeye almış. Ama düşüncelerinizle eylemleriniz arasında biraz mesafe bırakabilir ya da sadece, “Şu an böyle davranıyor olabilirim ama en azından düşüncelerim değişti,” diyebilirsiniz, kendinizle ilgili daha rahat hissedebilirsiniz.

Ben: Geçiş dönemlerinden daha önce de bahsetmiştiniz ve o zamanlar bu kavram bana çok muğlak geliyordu. Ama şimdi gerçekten bir geçiş döneminde olup olmadığımı merak ediyorum. İlk kez, bu geçişi başarıyla yaşadığım hissine kapıldım. Bu hissin gerçek olduğuna inanmak istiyorum.

Psikiyatrist: Tebrik ederim, iyi bir iş çıkardınız.

Ben: Partnerimin, “Ben hiç kimseye kilolu olduğu, çirkin olduğu ya da cildi kötü olduğu için nefret duymadım,” demesi bana gerçekten iyi geldi. Çünkü çok doğru bir bakış açıydı bu.

Psikiyatrist: Herkesin hatırlamak istemediği anılarının bir

anda zihnine üşüştüğü zamanları olur. İnsan bazen nefret edilmemesi gerektiğini bildiği şeylere karşı nefret duyduğu anlara döner. O anlardan utanır ve kendini düzeltmeye çalışır. Kişinin geçmişte, her zaman mağdur olmadığı zamanlar da olabilir. Ama insan, farklı tutumları deneyimleyerek ve ardından gelen sarsıntılarla baş ederek “kendi düşüncelerine sahip bir birey” hâline gelir. Tek bir uç deneyimin bir anda hatırlanması, bir insanın tüm hayatını açıklayamaz ve açıklamaz da.

Ben: Haklısınız. Biliyorsunuz, uzun süre erkek bakış açısını hayatımın merkezine koymuştum, erkeklere güzel görünmek istiyordum. Böyle bir eğilim göstermem midemi bulandırıyor. Ama partnerim buna katılmıyor, bunu neden mide bulandırıcı bulduğumu anlayamadığını söylüyor. “Nefret ne demek?” diye sordu bana. Ben de, “Nefret mi? Gerçekten, gerçekten hoşlanmamak. Hoşlanmamaktan da öte bir şey,” dedim ama yine de anlamadı. Şöyle dedi: “Yani sen, sırf duygularına gömülmüş, bazı şeyleri yanlış anlamış ve başka bir çocuk karşısında güzel görünmek istemiş o küçük hâlinden nefret mi ediyorsun?” Ben de “Hayır,” dedim. Çünkü gerçekten de öyle değildi. Küçük hâlimi sevimli buluyorum. Belki ona biraz üzülüyorum. Ve sonra düşündüm: “Evet, bunda nefret edilecek hiçbir şey yok. Olan sadece bu. Güzel görünmek istemenin nesi kötü? Sevilmek istemenin nesi yanlış?” Bu düşünce beni rahatlattı.

Hunger’ın arka kapağında şöyle yazıyordu: Mesele yalnızca acıyı ya da kırılганlığı açığa vurmak değil; bunu bu kitapta olduğu gibi açık ve net bir şekilde ifade edebilmek. Kitapta kendine acıma ve narsisizm en kötü özellikler olarak tanımlanıyordu. Oysa bu tuzaklara düşmek o kadar kolay ki. Hâlihazırda kendimde güçlü bir kendine acıma eğilimi olduğunu düşünüyorum. Kendine acıma ve

narsisizmin her şeyi mahvettiğini söylemeleri beni yaradı. Neden en kötü özellikler bunlar olsun ki?

Psikiyatrist: Eh... O konuda pek bir şey diyemem. Ama sanırım bir insanda hem kendine acıma hem de narsisizm varsa, bakış açısı oldukça dardır. Belki de düşündüğü her şeyin doğru olduğuna inanır. Ya da her şeyi kendi sorunları ve yaralarıyla ilişkilendirir.

Ben: Bende de narsisizm ve kendine acıma var mı?

Psikiyatrist: Narsist özelliklerinizin çok güçlü olduğunu düşünmüyorum. Ama kendine acıma eğiliminiz biraz güçlü.

Ben: Kendine acımak bu kadar kötü bir şey mi?

Psikiyatrist: Hayır, neden öyle olsun? Kitabı okumadım ama belki arka kapak yazısı şu tarz kitapları eleştiriyordur: “Hiç benim kadar acı çektin mi? En zor zamanları ben yaşadım. Benim kadar acı çekmediysen konuşmaya bile hakkın yok.”

Ben: Ah... Sanırım anladım. Kendine acıma beni çok tedirgin ediyor. Bende de çok güçlü olduğunu düşünüyorum. Üstelik çok kolay inciniyorum; canımın yandığı o kadar çok anı var ki. Ama eminim ben de birilerini bir yerlerde incitmişimdir. Yine de sadece bana yapılanları hatırlıyorum. Yazılarım genelde aldığım yaraların bir kaydı gibi oluyor ve yazarken hep başkalarının bakışını düşünüyorum: “Ne biçim bir kendine acıma bu böyle? Ne acıklı bir mağdurculuk.”

Psikiyatrist: Kendimizi özgürce ifade edebildiğimiz bir dünyada yaşamıyor muyuz? Ve pek çok insan, “Benim için bu kadar zordu ve şöyle atlattım,” diyen kitaplarda teselli buluyor. Bence bu nedenle mesele, en çok acındıracak şeyi yazmak değil; gerçekten yaşadığınız şeyi yazmak.

Ben: Evet, bu çok daha iyi olurdu. Aşırı duygusal olmamak... Bir de unuttuğum şeyleri yeniden hatırlamaya başladım.

Psikiyatrist: Bu iyi bir işaret. Bastırılmış anılar açığa çıkıyor. Bazı şeyleri bilinçdışımıza öyle derin gömeriz ki,

hatırlayamayız bile. Ama o kutunun kapağı bir kez açıldığında, geri gelmeye başlarlar. Ve bu da bilinçdışının artık bu duyguların ağırlığıyla baş edebileceğine, en azından onları ele almaya başlayabileceğine karar verdiği anlamına gelir.

Ben: Son zamanlarda kendimi gerçekten daha güçlü hissediyorum. Bu yeni kendime güvenme hâli, çok güzel bir his.

Psikiyatrist: Bunu duyduğuma sevindim.

Ben: Umarım siz de yakında iyileşirsiniz. Haftaya görüşmek üzere.

Psikiyatrist: Teşekkür ederim.

SADECE CANIMI YAKAN SÖZLERİ İÇİME ÇEKERKEN

"Görünüşüm üzerinden yargılanmaktan bıktım usandım."

Çirkin göründüğüm korkusuyla kendimi daha iyi göstermeye çalıştığım her seferde, güzel olan yanlarımı bile mahvediyorum. Görünüşüm yüzünden yargılanmaktan bıktım usandım. Küçükken, devamlı güzel ablalarımın kıyaslanırdım. Teyzelerimizle buluştuğumuzda kuzenlerimize sorarlardı: "Hangisi daha güzel, büyük ablan mı ortanca mı?" Okul hayatım boyunca hiç popüler olmadım (ve bu konuda hâlâ değişen bir şey yok). Eski partnerimin arkadaşları, onun yüzüne karşı, "Hiç güzel değil," derlerdi benim için. Hakkımda, "Kuzey Koreli kadınlara benziyor, çok demode," diyenler de oldu. Ya da, "Sen erkeklerin beğendiği türden bir kadın değilsin." diyenler. Aynı yarı-zamanlı işte çalıştığım bir çocuk, bir gün bana şöyle demişti: "Benim gönüllü çalıştığım yere gelsen seni tanrıça gibi görürler." Güzel olduğum söylenirken bile içinde hakaret barındıran devam

cümleleriyle birlikte gelirdi o sözler: “Ama bir caziben yok.” Daha uzun göstermek için bacak uzatma ameliyatı yaptır-mam gerektiğiyle ilgili şakalar yapıldı. Yarı-zamanlı iş baş-vurularına gittiğimde “Fotoğraftaki senle gerçek sen çok farklı,” derlerdi.

Artık fotoğraflarımda filtre bile kullanmıyorum ama hâlâ, “Fotoğrafta insanı kandıracak denli iyi çıkmışsın,” sözünü sayısız kez duydum. Başka insanların önünde biri beni överken hemen araya girip, “Ama Sehee güzel de-ğil ki,” diyenler de oldu. Biri gelip yüzümün dünyadaki en güzel yüz olduğunu söylese bile içimde sadece hafif bir burukluk hissediyorum. Çünkü ben yüzümü sevmiyorum; biri günde yüz kez bana “güzelsin” dese ne fark eder? Yalnızca beni eleştiren, canımı yakan sözleri içime çekmeye devam edeceğim.

ZAYIFLIK: KAÇAMADIĞIM BASKI

Küçükken vücuduma ilgi duymuyordum. Vücudumla ilgili beni gerçekten ilgilendiren tek şey egzamamdı, fiziğime yorum yapan da pek olmazdı. Tek hatırladığım vücudumun sıradan kabul edildiğiydi. Ama yemeyi severdim ve ilkokul ve ortaokulun erken dönemlerinde boy attığım için diyet yapmadan sabit kilomu koruyabilmişim.

Ama ortaokul üçüncü sınıfın kış tatilinde bir gün -kolsuz bir tişört giymiştim ve televizyon izliyordum- ablamdan zılgıtı yedim. “Kollarının hâli ne böyle? Neden bu kadar kilolusun? Ne oldu sana?” Yine o zamanlarda biri anonim bir forumda şişman gözüktüğüme dair bir mesaj yayınladı. İlk kez kilo problemim olduğu konusunda endişelenmiş, vücudumu diğer kızlarla ve kadınlarla kıyaslamaya başlamışım. Nefret, bedenimle ilgili hislerim arasına sızmıştı. “Göbeğim yağlı ama o kızinki değil. Kollarım kalın, o kızın kolları incecik.” Göbeğimdeki, yüzümdeki ve kollarımdaki et benim için nefret odağı olmuştu.

Eskiden kadınların vücutlarını şişman ya da zayıf olarak ayırırken şimdi bunlara başka kategoriler de eklenmişti; zayıf, yalnızca yeterince zayıf, standart, biraz tombul. Eğer kilo alırsam herkesin benden nefret edeceğini düşünüyordum ve

bu bir dereceye kadar doğrudu. Lise zamanında başlayan bu kilo verme baskısı yetişkinliğimde hedef kiloma ulaştığımda da devam etti. Bugün bile bu baskıyla mücadele ediyorum.

Ben: Bugün nasılsınız? Boğazınız hâlâ ağrıyor mu?

Psikiyatrist: Çok daha iyi, teşekkür ederim. Peki siz nasılsın?

Ben: Ben mi? Fena değilim ama diyet yüzünden biraz darmadağın oldum...

Psikiyatrist: Nasıl bir darmadağınlık bu?

Ben: Şirkette “psikoloji günlüğü” diye bir şey hazırlıyoruz.

Yirmili ve otuzlu yaşlardaki kadınların yaşadığı psikolojik sorunlara dair yazılardan oluşan bir derleme. İçinde kilo verme baskısı, ilişki bağımlılığı, dürtüsel harcamalar, öfke kontrolü gibi konular var. Ben de diyetle ilgili bölüme yazar arıyordum, bu yüzden birçok kitap inceledim. İçlerinde yeme bozukluklarıyla ilgili testler vardı ve bu testlerde 27 puanın üstü yeme bozukluğu olarak değerlendiriliyordu. Benim puanım 46 çıkınca, “Acaba gerçekten bir rahatsızlığım mı var?” diye düşündüm. Kendimi bu düşünceye kaptırmadım ama farkındalığım arttı diyelim. Bir iş arkadaşım da testi yaptı, sadece 8 aldı. Bu da bana iştahım ve yemekle kurduğum ilişki beni kontrol ediyormuş gibi hissettirdi.

O kadar kilo aldım ki yazın giydiğim kıyafetler artık olmuyor. Yazın kemer takarak giydiğim pantolonlar şimdi üzerime tam oturuyor. Bu o kadar sinir bozucuydu ki delirecek gibi oldum.

Psikolojik olarak şu an çok daha iyiyim bence, eskisi kadar depresif hissetmiyorum ve sanırım artık öyle hissetmeye vaktim de yok. Ama diyet baskısından tamamen kurtulmuş da değilim.

Psikiyatrist: Üzerinize bir şey giymediğiniz zaman, çıplak bedeninize baktığınızda ne hissediyorsunuz?

Ben: Vücuduma bakmaktan nefret ediyorum, çünkü onu hiç sevmiyorum. Bu da beni fazlasıyla strese sokuyor.

Psikiyatrist: Kendinizden iğreniyor musunuz?

Ben: Evet. Tombul hissediyorum. Belki kilolu değil ama tombul...

Psikiyatrist: Bu duygular yeme alışkanlığınızı hemen etkiliyor mu?

Ben: Aksine, stres beni daha çok yemeye itiyor. Sanki her şeyden vazgeçmişim gibi hissediyorum. İştahımı kontrol edemiyorum, düzenli yemiyorum ve yeme konusu başlı başına stres kaynağı hâline geliyor. Günün ilk öğününü yerken keyif alıyorum ama ikinci öğünümü hep baskı altında hissederek yiyorum. Zaten yiyorsam, bari keyif alarak yesem daha iyi olmaz mı? Ama hayır, her seferinde aynı döngüye giriyorum. Ve öğle yemeğinde iyi beslenmem akşam acıkmayacağım anlamına da gelmiyor. Bu yüzden öğle yemeğini atlıyorum. Ama duydum ki, ne kadar çok kendini aç bırakırsan o kadar çok tatlı yeme isteğin olurmuş.

Psikiyatrist: Doğru. Çünkü bağırsak-beyin ekseni bozuluyor.

Ben: Evet. Kendimi değiştirmem gerektiğini düşünüp duruyorum. Bir gün bir öğünü atlarsam ertesi gün kendimi abur cubura saldırmış buluyorum. Geçenlerde arka arkaya üç paket cips yedim. Sonra içim bulanıyor, ağzım kuruyor, her yerim kaşınıyor ve cildim berbat hâle geliyor. Ardından pişmanlık geliyor, bu sefer de zihnim berbat hâle geliyor.

Psikiyatrist: Çok sebze yiyen biri değil misiniz?

Ben: Öğle yemeğinde bir elma ya da bir salata yiye biliyorum.

Psikiyatrist: Sürekli açlık hissediyorsanız, yaptığınız bunca fedakârlığın bir karşılığı olmasını istemeniz de kaçınılmaz. Bu döngüyü kırmanın bir yolunu bulmalısınız.

Ben: Haklısınız. Öğün atlamak ayrı mesele, ama bir kez yemeye başladım mı durmakta zorlanıyorum.

Psikiyatrist: Bu bazen benim de başıma geliyor.

Ben: Gerçekten mi? Sabahları kullandığım ilaçlar iştahımı kontrol etmede çok etkili oluyor. Geceleri de eskisi gibi abur cubura saldırmıyorum artık. O üç paket cipsi işe giderken almıştım ve gün boyunca hepsini yedim. Öyle ki insanlar gelip, “Bir şeye mi canın sıkıldı?” diye soruyordu. Partnerim beni bu hâlde görünce çok endişelendi ve bu durumu sizinle konuşmam gerektiğini söyledi, eğer ilaçla kontrol altına alınabilecek bir şeyse tabii. Şu anki en büyük takıntımın kilom olduğunu, bunu kendi başıma kontrol edemediğimi, sizinle mutlaka konuşmam gerektiğini söyledi.

Psikiyatrist: Buradaki ironik şey şu: Objektif perspektiften bakarsak, ne şişman ne de obezsınız. Kilo verme arzunuz tamamen kendinizi tatmin etmeye yönelik. Kilonuz normal. Evet, iştah bastıran ilaçlar kullanan ve bundan fayda gören insanlar var. Bu, başa çıkma yollarından biri olabilir ama günlük hayatta bazı davranışları başka şeylerle değiştirmek çok daha etkili olur. Mesela cips. Ne yazık ki, “Bugünden itibaren cipsi tamamen bırakıyorum,” demek kolay, ama bunu hayata geçirmesi zor. O alışkanlığın yerine bir şey koymak gerekiyor. Bir şeyi bir anda bırakmak, hayatınızda aniden bir yoksunluk yaratabilir.

Ben: Yani ilaçla yapılabilecek hiçbir şey yok mu?

Psikiyatrist: İştah bastırıcı almak ister misiniz? Ben çok etkili bulmadığım için ara ara kullanıyorum ama bazı insanlar için gerçekten fark yaratabiliyor.

Ben: Denemek isterim.

Psikiyatrist: Bu, eskiden popüler olan iştah kesicilerle aynı değil. Eskiden diyetisyenlerin verdikleri ilaçlar başta çok güçlü etki gösterip sonra hızla etkisini kaybederdi ve ardından

klasik “yo-yo sendromu” yaşanırdı. Yeni nesil ilaçların ilk başta daha az etkili olduğu söyleniyor, ama uzun vadede daha etkili oldukları bilimsel olarak kanıtlanmış. Vitamin alıyor musunuz? Her gün C vitamini almalısınız. Özellikle diyet yapan kişilerde besin emilimi yeterince verimli olmayabiliyor. En azından multivitamin almanızı öneririm.

Ben: Peki.

Psikiyatrist: Kore’de bir aile hekimliği araştırma birimi, C vitamini kullananlarla kullanmayanlar arasında karşılaştırmalı bir çalışma yapmıştı. Sonuç olarak C vitamini kullananların daha iyi sonuçlar elde ettiği görülmüştü. En azından antioksidan özellikleri var, bu da diyetle gelen hücresel yaşlanmayı bir nebze olsun yavaşlatıyor.

Ben: Bunu duymak iyi oldu. Çünkü kesinlikle yaşıyorum.

Psikiyatrist: Yaşlanıyor musunuz?

Ben: Tabii ki. Sağlığımı pek dikkat etmiyorum. Partnerim sağlığına çok özen gösterir. İleride pahalı sağlık sorunları yaşamaktan, acı çekerek ölmekten ya da genel olarak hastalanmaktan korkuyor. Ama ben sağlıklı bir “verilmiş hak” gibi görüyorum. Durun, size bunu soracaktım, bazen, başkalarının çok da önemli görmediği şeylere takılı kalıyorum ama başkalarının çok önem verdiği şeyleri de görmezden geliyorum. Mesela glokom olacağım ve bir gün görme yetimi kaybedeceğim fikrine alıştım ama biri bana kırıcı bir şey söylediğinde buna aşırı hassas tepki veriyorum ve bu kırgınlığı içimde uzun süre taşıyorum.

Psikiyatrist: Bu, sadece “önem” meselesi değil, bir şeyin sizin için ne anlam ifade ettiğine dair bir konu. Mesela, “Ne olursa olsun hasta olursam gider doktora görünürüm,” diye düşünüyorsanız, gelecekte hastalanma ihtimali sizi endişelendirmez.

Ben: Yani bu bir bakış açısı farkı mı?

Psikiyatrist: Evet. Kafanızda fazlasıyla büyüttüğünüz bir

şeye dışarıdan bakan biri, “Bu küçücük şeye neden bu kadar takılıyor ki?” diyebilir. Herkesin önemli bulduğu şey farklıdır.

Ben: Sağlığıma önem vermememin ve fiziksel acıya kayıtsız kalmamın psikolojik bir nedeni olabilir mi?

Psikiyatrist: Bir bakıma bu durum kendinizi cezalandırma arzusu ile ilgili olabilir. Ya da kendinizi gereğinden fazla mutlu olmaktan alıkoyma isteğiyle.

Ben: Anlıyorum. Son zamanlarda her şeyin daha iyiye gittiğini hissediyorum.

Psikiyatrist: Kesinlikle. Mesela pantolon mevzusunda kontrolü eline almanız gibi: “Artık kiloma bu kadar takılmak istemiyorum.” diyebilmeniz bunun bir örneği. Artık hayatınızın daha fazla alanında söz sahibisiniz.

Ben: Eskiden, kendime hiç güvenim yokken insanların hakkımda söyledikleri, yargıları ya da verdikleri tavsiyeler beni çok etkilerdi. Ama artık bu çok daha az oluyor. Yani, kendi seçimlerim, onlara daha çok önem veriyorum ve artık eskisi kadar yönlendirilebilir hissetmiyorum. Böyle şeyler işte.

Psikiyatrist: Dış sesleri tamamen göz ardı edebiliyor musunuz?

Ben: Evet. “Şu an çok daha mutluyum, her şey iyiye gidiyor, neden aksi bir şey düşüneyim ki? Neden saçma sapan kaygılara kapılayım?” Artık böyle düşünebiliyorum. Eskiden, “Kesin bir şeyleri yanlış yapıyorum, şu an çok tuhaf görünüyor olmalıyım,” ya da, “Ya aslında daha da kötüye gidiyorsam ama bunun farkında olmayan tek kişi bensem?” diye düşünürdüm. Bu tür kaygılarım çok yoğundu. Ama artık pek öyle düşünmüyorum. Ablam eskiden benim için duyduğu endişeyi sürekli dillendirirdi. Artık bu beni etkilemiyor.

Psikiyatrist: Peki biri sizinle ilgili endişesini dile getirdiğinde, bazen içten içe alınmış gibi hissediyor musunuz?

Mesela, “Bu kişi neden kendi işine bakmıyor?” diye düşündüğünüz oluyor mu?

Ben: Evet, “Kendi işine baksın, önce kendini toparlasın,” diye düşünüyorum.

Psikiyatrist: Güzel. Çünkü sizin hayatınız önce gelir. Farklı yaşam biçimlerinin bir arada var olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Ve başkalarının hayatlarını gördüğümüzde, “Demek böyle de yaşanabiliyor,” diye düşünebiliriz. Ama sıra kendimize geldiğinde, başkalarının –üstelik en olumsuz bakış açısına sahip olanların– gözünden kendimize bakma eğilimimiz oluyor. Bunun hiçbir mantıklı gerekçesi yokken, kendimizi dar bir çerçevede yargılayıp incitiyoruz. Tıpkı dövme meselesi gibi: Bazıları “İleride bundan pişman olursa ne olacak?” diye düşünebilirken, başka biri “Vay, ne kadar havalı!” da diyebilir. Dövme yaptırdığınız zamanki gibi, o dar düşünceleri bırakıp şöyle diyebilmelisiniz: “Bunu yapmamın bir sebebi var, hoşuma gittiği için yaptım.” Hayatınızı da hep böyle düşünmeye devam edin.

Ben: Haklısınız. Açıkçası son zamanlarda gerçekten çok yol katettim. Ama hâlâ bir endişem var: İşyerinde yeterince iyi olamayacağım, bir kenara itileceğim, küçümseneceğim, küçük düşürüleceğim korkusu.

Psikiyatrist: O kaygıdan tamamen kurtulamayabilirsiniz. Hepimiz bir şekilde başkalarının etkisinde kalıyoruz ve hayatımızın her noktasını kontrol edemiyoruz. Mesela diyelim ki başka bir şirket sizi kadrosuna dahil etmek istiyor. İlk başta bu sizi mutlu edebilir ama ardından, yeni bir ortama alışmanız gereken zorlu bir süreç başlar. Bu da bir tür baskıdır. Herkesin bir şekilde buna benzer stresleri, baskıları vardır.

Ben: Sizin de baskı hissettiğiniz oluyor mu?

Psikiyatrist: Elbette. Mesela iyiye gittiğini düşündüğüm bir danışanım bir gün seansa gelmediğinde, “Acaba bir hata mı yaptım?” diye düşünürüm.

Ben: Anlıyorum, yani... bu konuda gerçekten yapabileceğimiz bir şey yok. Şunu düşünüyorum: Kilom dışında artık çok daha mutluyum ve mutlu kalmaya devam edeceğim. Kitabım sayesinde biraz para kazandığımı biliyorsunuz. Bir kısmını kardeşlerime ve aileme verdim. Çok büyük bir para kazanmadım ama elimde biraz birikim olunca bu düzeyi nasıl koruyabileceğimi düşünmeden edemiyorum. İşyerinde de asıl stresi işten değil, insan ilişkilerinden alıyorum. Kimsenin bana zorbalık yaptığı hatta bana özellikle dikkat ettiği bile yok ama kendi kafamda o kadar kuruyorum ki bu beni strese sokuyor. İşle alakalı stres olmak sorun değil; peki ya insanlarla ilgili stres? Rekabet ortamı? Sürekli değişmek zorunda olmak, geride kalma korkusunun getirdiği baskı? Bu şeylerden kurtulmak istediğimi düşünüp duruyorum.

Psikiyatrist: Sanırım herkesin bu tür streslerden mustarip olduğunu, işinizi ne kadar sevseniz de bu baskılardan tamamen kurtulamayacağınızı kabul etmeniz gerekiyor. Bu stres kaçınılmaz bir şey. En mutlu ânınızda bile her şeyi yüzde yüz sevmek mümkün değil. Sadece şu an kendinizi güçlü hissediyorsunuz ve küçük sarsıntılar sizi hemen deviremiyor. Oysa eskiden en ufak bir darbe bile canınızı çok yakabiliyordu. “Kendimi daha az nasıl incitebilirim, bu acıyı nasıl hafifletebilirim? Şu an canı yanan tek kişi ben değilim ki,” gibi şeyler söylemek size iyi gelebilir.

Ben: Kabul etmek... Evet, işle ilgili stres yaşıyorum ama işimi gerçekten seviyorum. Kendimden şüphe duysam da, diğer herkes dâhi gibi görünse de, stresine rağmen bu işi çok seviyorum. Bazen gerçekten bunaltıcı da olsa. Bu yüzden bir sonraki haftanın üç günü izin aldım. Dört geceliğine Jeju Adası’na gidiyorum. Bunu, yaz tatilim yerine geçeceğini söyleyerek bildirdim, biraz dinlenip işe tazeleşmiş bir şekilde döneceğim dedim.

Psikiyatrist: Kiraz çiçekleri zamanı. Az önce, “Kilom dışındayken her şey yolunda,” dediniz. O zaman bence hayatınızın başka bir alanında değişiklik aramalısınız. Mesela sadece restoranda oturmak yerine, partnerinizle birlikte yapabileceğiniz bir etkinlik planlayabilirsiniz.

Ben: Partnerim benimle yürüyüşe çıkmak istedi, ben de istemediğimi söyledim. Genelde konu burada kapanır ama bugün ısrar etti: “Hadi gel, hava ne güzel!” Ben de gittim. Ve gidince, gerçekten çok güzeldi.

Psikiyatrist: Ama şunu da unutmayın, kilo vermeye çalışırken sadece egzersizi artırarak bunu başarmak neredeyse imkânsızdır.

Ben: Evet, esas mesele ne yediğinizle ilgili...

Psikiyatrist: Kesinlikle öyle. Üstelik egzersiz iştahı da artırır, daha çok hareket ettikçe daha çok yemeniz gerekir. Beslenmenizde karbonhidrat ve şekeri nasıl azaltabileceğinizi düşünebilirsiniz. Şekerle ilgili mesele şu: Beyindeki ödül sistemini fazlasıyla kolay doyuruyorlar. Uyuşturucu gibi anında haz veriyor ve çok güçlü bir bağımlılık yaratabiliyorlar. Ne kadar hızlı etki ederlerse, etkilerini o kadar çabuk da kaybediyorlar. Şeker bu anlamda uyuşturucudan daha da kötü. İştah bastırıcı ilaçları şimdilik erteleyelim, şimdi biraz da ilaçlarınızı alma zamanlamanızı konuşalım.

Ben: Sabah 08.30 gibi alıyorum ilaçlarımı. Gece için verdiğiniz ilaçlar iyi geldi. Gece hâlâ bir-iki kez uyanıyorum ama sabahları kendimi daha dinlenmiş hissediyorum sanırım.

Psikiyatrist: O zaman o ilaçları gece yerine öğle saatlerinde almaya başlayalım.

Ben: Peki. Haftaya görüşürüz.

YALNIZCA SIRADAN BİR BEDEN

"Ne kadar çürümüş ve garip bir güç kısıntısı..."

Tanıdığım herkes kilo aldığımı söylüyor, bu da dışarı çıkmaktan ve insanlarla buluşmaktan nefret etmeme neden oluyor. Kilo aldığımı duymak, çirkinleştiğimi düşündürüyor bana; "daha sağlıklı görünüyorsun" gibi cümlelerse tombullaştığımı. Ve benim için tombul ya da kilolu olmak, çirkin, önemsiz, değersiz olmakla eşanlamlı. Başkalarının bakışı, kendime baktığım göz hâline geliyor; hem de her zamankinden keskin bir şekilde içime saplanıyor. Görünüşümle ilgili kaygılar, diyet yapma baskısı, zihinsel sağlığım... hepsi üstüme üstüme geliyor ve bütün bunlar sonunda kendilerini tıknırcasına yeme olarak dışavuruyor. Lisede hep tombuldum, üniversitede zayıfladım ama bu beni güzel kılmadı. Sadece sokakta yürürken patates kızartması yemem yüzünden insanların beni küçümsemesini engelledi. Ya da yemekten sonra çikolata yediğimde ailemin, "Zaten bu yüzden şişmansın" demesini. Zayıflamak istediğimi söylediğimde insanların, "Nereni zayıflatacaksın ki?" diye tepki vermesini sevmiştim. Ne kadar çürümüş ve garip bir güç kısıntısı... Beni zehirlemeye, başkalarının bakışı uğruna –kendi sağlığım için değil– zayıflamaya itmeye yeten bir şey. Bu düşünceler içimdeki açlığı daha da körüklüyor ve sonunda yine kontrolümü kaybediyorum. Her şey, her zamanki gibi, benim suçum.