

umudun rengi mavi

Bir terapistin not defteri

—
Psikoloji
—

ÖZDEN
BAYRAKTAR
ANNIBALI

 Doğan
novus



Özden Bayraktar Annibali, İstanbul'da doğdu. Özel VKV Koç Lisesi'nden, Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Maltepe Üniversitesi'nde psikoloji alanında yüksek lisans yaptı ve bu alanda çalışmaya başladı. Londra'ya yerleşen Bayraktar, University College of London Anna Freud Center'da Psikanalitik Çocuk Gelişimi alanında yüksek lisans derecesi aldı ve Regents Üniversitesi'nde yine psikoloji alanında doktora çalışmalarına başladı. Özden Bayraktar'ın akademik motivasyonu, insan psikolojisinin karmaşıklığını anlamaya olan ilgisini yansıtır. Bayraktar, terapinin herkes için olduğuna inanır.

UMUDUN RENGİ MAVİ

Yazan: Özden Bayraktar Annibali

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2024 / ISBN 978-625-8004-96-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Umudun Rengi Mavi

Özden Bayraktar Annibali

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Başlarken

İsmim Özden Bayraktar. Bundan yaklaşık 14 yıl önce, doğdum, büyüdüğüm, öğrenim gördüğüm ve mesleki kariyerimi sürdürdüğüm İstanbul'a veda ederek Londra'da zor ama zevkli bir serüvene yelken açtım. Londra'da ikinci kez yüksek lisans yaptım, ardından doktora çalışmaları gerçekleştirdim ve terapist olarak çalıştığım yeni bir döneme başladım.

Londra'da çoğu zaman eksik olan iki dilli terapi yürütme becerim sayesinde danışanlarımın geçmiş dönemlerden, Türkiye'deki yaşamlarından bu yana sırtlanmak zorunda kaldıkları çeşitli yükleri üzerlerinden atmalarına, sorunları hakkında düşünmelerine yardımcı oldum, yollarına ışık tutmaya çalıştım. Bu süreç boyunca aklımda hep tek bir cümle oldu: "Terapi herkes içindir." Duygudurumu, mesleği, toplumsal statüsü ne olursa olsun herkesin terapiye gereksinim duyduğunu daima aklımda tuttum. Bu kitap, hem Londra'da yaşayan Özden'in hayali bir günlüğü hem de yıllar içinde, seanslarda danışanlarımla edindiğim çeşitli deneyimleri harmanladığım bir not defteri.

Keyifle okumanız dileğiyle.

Mahmut Bey

Yeni bir danışan geleceği zaman içimi bir heyecan kaplar, yepyeni bir dünyaya yelken açacağımı, yeni bir bilinmeze doğru adım atacağımı bilmek beni motive eder. Bugünkü danışanım bana psikiyatrist yönlendirmesiyle geliyor. Yönlendirme raporunda, Mahmut Bey'in uzun süreli ilişkisinden kaynaklanan sıkıntılar yaşadığı, depresyon belirtileri gösterdiği, endişeli olduğu, bir yıla yakın zamandır da kumar oynadığı yazıyordu.

Mahmut Bey, danışma bankosunun önünden çekinerek geçip terapi odasının kapısına geliyor. Karşımda 40'larında, orta boylu, pembe-beyaz yanaklı, küçük yeşil gözleri meraklı ve biraz da tedirgin bakan biri var. Usulca doğru yerde olup olmadığını soruyor. Ben de onu içeri davet ediyorum. Kahverengi keten bir ceket ve pastel tonlarda pembe bir gömlek giymiş. Kırılgan görünüyor.

İlk görüşmemiz olduğu için, Mahmut Bey'e bunun bir değerlendirmeye seansı olacağına dair bilgi vererek kısa bir giriş yapıyorum. Mahmut Bey bana geçmişini anlatmaya başlıyor. Böylece sabırsızlıkla beklediğim yolculuğa birlikte çıkıyoruz. Not almaya koyuluyorum. Şu sıra yaşadığı sancılı dönemi sonra konuşacağız.

Mahmut Bey, ilk kez bir psikologla görüştüğünü söylüyor. Sorununun çözümü için, öncelikle psikiyatriste giderek ilaç tedavisine başlamış. Ardından da psikiyatristinin yönlendirmesiyle bana gelmiş. Çocukluğunu Gönen yakınlarında, Koçbayır adında küçük bir köyde geçirmiş. Babasını küçük yaşta kaybetmiş. Annesi beş çocuğunu tek başına büyötmeye çalışmış. Mahmut Bey kardeşlerin en küçüğü. Söylediğine göre en haşarıları ve en hareketlileri de kendisiymiş. Üç ağabeyi, bir de ablası var. Köyde sadece annesi

kalmış, diğer kardeşler köyden ayrılıp büyük şehirlere göç ederek kendilerine birer hayat kurmuşlar.

Köyde büyümüş olmanın getirdiği bir doğallık, bir sıcaklık var Mahmut Bey’de. Aynı zamanda duyarlı ve dikkatli. Zaman zaman, kendinden çok da emin olmadığını gösteren ürkek ve içten soruları oluyor: “Çok mu konuşuyorum? Acaba çok mu detaylı anlatıyorum? Her danışan benim kadar çok konuşur mu? Sizin sorularınız olacak mı?..”

Mahmut Bey, arada konuşurken kahkaha atıyor, güldüğü zaman yanakları kızarıyor ve bir anda yaşaran gözlerini yere çevirip hemen özür diliyor. “Gergin olduğumda ya da duygusal olarak etkilendiğimde gülerim bazen böyle, kusura bakmayın” diyor. Gerçekten de Mahmut Bey duygulandığı zaman gülmeye başlıyor. Hikâyesini dikkatle dinliyorum.

Seans boyunca, köyde geçen çocukluğunu, annesini, koyunları otlattığı zamanları ne kadar özlediğini, çocukken annesinin sıcacık sevgisini ve ilgisini nasıl hissettiğini anlatıyor. Kendine güveninin o sıralarda oluştuğunu söylüyor. O dönemi anlatırken enerjisi, kullandığı sözcükler tümüyle sevgi üzerine kurulu, ifadesi hep sıcacık, doğal, içten. Gerçekten özlüyor annesini, köyünü, koyunlarını, özgür, canlı geçen çocukluğunu... Gözümde pırıl pırıl bir köy manzarası, sıcak bir güneş ve küçük bir köy evi canlanıyor o anlatırken. Minicik kerpiç bir ev, pencerede oturmuş, çocuklarını bekleyen pamuk gibi bir anne.

Mahmut Bey, mutlu ve huzurlu bir çocukluk geçirmiş, lisenin ardından Balıkesir’de iki yıllık hemşirelik bölümünde okumuş. Sosyalizme de üniversite yıllarında gönül vermiş. Mezuniyetinden sonra farklı hastanelerde hemşire olarak çalışmaya başlamış. Balıkesir’den daha büyük bir kentte yaşamak istiyormuş ama işler istediği gibi gitmemiş. Balıkesir’de 29 yaşına kadar yaşamış, hastanede çalışıyormuş. “30 yaşına başka bir şehirde gireceğim” diyormuş. Sosyalist arkadaşları kendi aralarında İngiltere’ye gitmek gibi şeylerden söz ederken Mahmut Bey konuşulanlara kulak vermiş, gözlemlemiş, düşünmüş, planlarını yapmış ve İngiltere’ye gelmiş.

“Gizlice gelmek, kaçarak gelmek nasıl bir psikolojidir bilemezsiniz, Özden Hanım” diyor bana. Hayatı sevsen, içi yaşama sevgisiyle dolu olsa da kimi zaman bunun yükünü omuzlarında taşıdığını, kendini her an yakalanacakmış gibi hissettiğini ifade ediyor. Yaşama sevincini, neşesini ve iyimserliğini annesinden aldığını, onun verdiği sevgi ve şefkatle insanları ve kendini geliştirmeyi sevdiğini anlatıyor. “Yıllarca kaçak olmanın verdiği zorlukla yaşadım ama yine de memnunum hayatımdan. Kendimi geliştirip üniversitede okumuş olmam, onunla yetinmeyip elime geçen her şeyi okumayı, araştırmayı alışkanlık edinmem hep o dönemde aldığım anne sevgisi sayesinde. Annem, küçük yaşında vefat eden babamı bize hiç aratmadı” diyor.

Mahmut Bey hayatı, insanları seviyor. İyimser bir bakış açısına sahip olduğunu söylüyor ve zorlukları aşarak hayata bağlanmış olması konusunda kendini takdir ediyor. Gücünün farkında görünüyor. Kendi ifadesiyle, “şanslı ve akıllı, içinde bulunduğu durumda kendini çok geliştirmeyi ve kendine hayalindeki gibi özgür bir yaşam kurmayı” başarmış.

Ona çok iyi davranan bir İngiliz’in işlettiği küçük büfede döner ustası olarak çalıştığını, büfenin üst katında yaşadığını anlatıyor. Çok sevdiği, küçücük bir odası varmış.

“Sadece kendime karşı sorumluyum. Kitaplarım ve ben. Bana yetiyor, Özden Hanım. Kendi alanımda iyiyim, huzurluyum. Burada olmak, bu şartlar altında olsa da, beni mutlu ediyor. Buradaki insanların hayata bakışını, duruşlarını beğeniyorum. Herkes kendi işine bakıyor, kimse kimseyle uğraşmıyor; bu da bana çok iyi geliyor. Mesafeli ilişkiler kurarken kendimi rahat ve özgür hissediyorum. Zaten görüştüğüm çok insan da yok.”

Mahmut Bey, bu dönem sadece kitaplarıyla vakit geçirdiğini, bolca okuduğunu, düzenli olarak İngilizce kursuna gittiğini, elinden geldiğince tiyatro gösterilerini takip etmeye çalıştığını söylüyor. Balıkesir’deki hastane ortamını, insan ilişkilerini hiç aramadığını, sadece annesini özlediğini ifade ediyor.

Mahmut Bey’in kendini ifade etme biçiminden gerçekten doğal bir güven ve tatmin duygusu seziyor. Özellikle kendini nasıl gelişt-

tirdiğini anlatma biçiminden gururlandığını anlıyorum. Hâlâ kaçak olarak yaşadığı halde şu anda kendine hayalini kurduğu özgür yaşam alanını yarattığını ve mutlu olduğunu ifade ediyor. Tek derdinin, uzaktaki kız arkadaşıyla arasındaki sorunlar olduğunu söylüyor.

“Hayat güzel, Özden Hanım. Yaşamak güzel, insanlar güzel. Bunlar güzel... Ama kız arkadaşım ile aramdaki sorunlar beni depresyona sürükledi ve kumara başladım” diyor.

Anlattığına göre kumar, çok sevdiği kız arkadaşıyla yaşadığı sorunları unutmamasını sağlıyormuş. Unutmamasını kolaylaştırdığı için de kumardan vazgeçemiyor, kendini durduramıyormuş. Bu alışkanlığı, elbette kimi zaman uykusuzluk, özellikle işiyle ilgili motivasyon eksikliği ve konsantrasyon sorunu yaratıyormuş. Kimi zaman kız arkadaşıyla kurmak istedikleri gelecek konusunda nefesini kesecek şiddette endişe ve kaygı duygularına sürükleniyormuş.

“Konuşmaya, anlatmaya çok ihtiyacım vardı, Özden Hanım. Kız arkadaşım meselesini bir sonraki seansta anlatayım” diyor. Bir an durakladıktan sonra sözlerine devam ediyor:

“Azla mutlu olmak, kendi sorumluluğumu alarak kendimi geliştirmeye çalışmak. Burada yapmaktan en çok zevk aldığım şey bu! Gerçekten yaşadığını anlıyor insan. Burada kimse kimseye karışmıyor, herkes kendi derdinde, kendi işine bakıyor, özgürsün, özgürce yaşıyorsun. Yalnızım ama zaten yalnız doğup yalnız ölüyoruz, ne olacak. Yaşadığım yeri bir görseniz çok seversiniz, Londra’nın dışında. Merkez istasyondan trenle bir saat mesafede. Sakin bir kasaba, nehir kıyısında. Kahvemi alıp oturuyorum suyun kenarına. O anda benden zengini, mutlusu yok. Değil mi Özden Hanım? Hayat bu, en büyük zenginlik!”

Mahmut Bey’in gözleri oturduğu koltuğun hemen yanındaki küçük sehpanın üzerinde yanan muma kayıyor, gözü dalıyor. Sonra sırtını dikleştirerek oturuşunu düzeltip konuşmaya devam ediyor:

“Benim esas derdim kız arkadaşım. Kaçak olmak falan hikâye, Özden Hanım... Beni en çok üzen, en çok yoran o. Çocukluğunda çok zorlu bir hayatı olmuş, gerçi şimdi çok daha rahat... Onun sorunu ailesi. Üzerindeki olumsuz etkileri çok büyük. Onu çok yıpratıyorlar.”

Kız arkadaşının durumunu dinlerken, kumar meselesinin kız arkadaşıyla ne gibi bir ilgisi olduğunu merak ediyorum. Mahmut Bey'den bu konuyu biraz daha açmasını istiyorum.

"Ne zaman telefonda kavga etsek, yüzüme kapatıyor. Günlerce konuşmuyoruz, ona olan kızgınlığım içimde patlıyor. Kimseye de anlatamadığımdan içimde olumsuz duygular birikiyor. Sonrasında kendimi kumar salonlarında buluyorum. Saatler geçiyor, farkında olmuyorum. Kazandığım aylığı harcayacak pek yerim yok. Anneciğime gönderiyorum, onun dışında hiçbir giderim yok, parayı biriktirsem ne olacak ki?" diyorum kendi kendime, böylece saatlerce kumar oynuyorum. Hıncımı oradan çıkarıyor ve rahatlıyorum sanki" diyor Mahmut Bey. Hafifçe kızarak devam ediyor:

"Kumar konusunda yardım almak istiyorum. Nasıl vazgeçebilirim, nasıl çıkabilirim bu açmazdan? Her tartışmanın sonunda, kendimi orada buluyorum. Belki kız arkadaşım yanımda olsa, böyle olmayacak ama bir anda robot gibi oluyorum. Koşarak kumarhaneye gitmek, zamanımı kumar masasında geçirmek istiyorum. Bu durum, beni depresyona sürüklüyor. Aslında genelde kendimi huzurlu ve iyi hissediyorum, ancak bu bağımlılık hali bütün huzurumu alıp götürüyor."

Bir sessizlik oluyor, Mahmut Bey bakışlarını yere indiriyor. "İnanın ki, gözümün önünden gitmiyor anneciğim. Onu da çok özlüyorum ama gerçekten burada daha iyiyim. Medeniyet var burada; insanları ve hayatı seviyorum. Bu gereksiz kumar olayı da bitse her şey çok daha iyi olacak!"

Mahmut Bey'in yaşadığı ikilemi hissedebiliyorum. İngiltere'de ne kadar huzurlu ve iyi olursa olsun, Türkiye'deki annesini ve sevdiği kadını özlüyor, onlara sarılmak, yanlarında olmak istiyor. Belli ki zihinsel olarak kendini geliştiren, bilgiyi seven ve tek başına vakit geçirmekten hoşlanan biri Mahmut Bey. Sadece kız arkadaşıyla iletişimde zorlanıyor.

"Şimdi diyeceksiniz ki bana, neden böyle bir kız arkadaş seçtin kendine? Ne özelliği var onun? Öyle güzel özellikleri var ki! Ancak o farkında değil, ben farkındayım. Seviyorum onun tüm eşsiz inceliğini, özenini, duyarlı yapısını. Ne yapayım Özden Hanım?

Elimden geldiğince ona destek olmaya çalışıyorum. Onunla ilgili, daha doğrusu bizimle ilgili size anlatmak istediğim çok şey var. Seviyorum onu gerçekten, sevmeyi de seviyorum Özden Hanım! İnsanlar çok güzel çünkü, sevmek çok güzel bir duygu! İnsanlara, hayata, öğrenmeye karşı içimde hep bir sevgi, sevinç var!”

Yine bir sessizlik... Mahmut Bey kız arkadaşı hakkında konuşmaya başladığından beri gözlerinin içi pırl pırl. Yine yüzü kızarıyor ve oturduğu koltuktan yavaşça kalkıyor.

“Hayatımda ilk kez bir psikoloğa geldim. Hiç korktuğum gibi olmadı” diyor. Yine mahcup bir şekilde ceketini düzeltiyor. “Galiba ben çok konuştum... Siz de beni sakın sakın, güler yüzle dinleyiniz. Bu bile bana çok iyi geldi” diye ekliyor.

Mahmut Bey, bana teşekkür ediyor, bu seansın kendisi için güzel bir deneyim olduğunu söylüyor. Canlı ve enerjik bir şekilde kapıya yöneliyor. Tazelenmiş gibi. Ben de ona teşekkür ediyorum ve bir sonraki randevuyu belirlemek üzere onu asistanımın odasına uğurluyorum.

İlk seansımızın sonundayız. Değerlendirme seansları iki üç seans kadar sürebiliyor. Bu seanslarda danışanı tanımaya çalışıyorum. Aldığım detaylı bilgileri değerlendirip danışan için bir tedavi planı yapıyorum. Seans sonrasında, her zaman olduğu gibi notlarımı düzenleyip gözden geçiriyorum, özellikle üzerinde durmak isteyebileceğim konuların ve önemli noktaların altını çizerek kendime terapi sürecinde bir yol haritası belirliyorum.

Kış aylarında Londra’da havanın da erken kararması, aslında öyle olmasa da bana günün çoktan bittiğini, mesainin sonunun gelmesi gerektiğini hissettiriyor. Öğleden sonra başlayan seanslar benim için biraz daha yorucu olabiliyor. Dinlenmek için eve dönmeyi iple çekiyorum. Ofisten çıkarken yorgun ama huzurluyum.

* * *

Hem tarihi açıdan bu kadar büyük önem taşıyan hem de evimin sıcaklığını aratmayan bir yerde çalışmaktan müthiş bir mutluluk duyuyorum. Londra’da çalışma iznimi alıp çalışmaya baş-

ladığım ilk yıllarda kiraladığım ofisin yeri ve şartları çok daha mütevazıydı. Aradan yedi yıl geçtikten sonra böylesine güzel bir ortamda çalışmak içimi minnet duygusuyla dolduruyor. Her gün ofisimden çıkıp metroya yürürken içimden *şükür egzersizi* yapıyorum. Sırayla, bu yolculukta hayatımda olanlara, danışanlarıma, mesleki anlamda bu noktaya gelmeme yardım etmiş olanlara teşekkür ederim. Sadece yardım edenlere değil, aynı zamanda beni zorlayarak, sınırlarımı aşmama yardımcı olan herkese binlerce defa teşekkür ediyorum. Şükür egzersizlerim yaklaşık on dakika sürüyor.

Mesleğimi çok seviyorum. Nerede olursam olayım, nasıl bir ofiste, kimlerle çalışırsam çalışayım, bu meslek beni mutlu ediyor. Zaten sevmesem bu işi yapamazdım, kendimi bu kadar geliştiremezdim. Danışanlarımla yoluna ışık tutabilmek için ve varlıklarıyla onurlanmak için bu mesleği seçtim ben.

Doğrusu, hayatı danışanlarımdan öğreniyorum. On beş yıldır bu mesleği yapıyorum. Bu sürenin on üç yılında, danışanlarımla biribir çalıştım. Gerçek hayatım, ofisimde danışanlarımla yaşadığım hayat mı, yoksa eve döndüğüm, kendi kendime ya da nişanlımla geçirdiğim zaman mı, artık neredeyse bilemiyorum. İşim benim için hayatımın anlamı, aynı zamanda içime dönmemi, kendimle ilgili yepyeni şeyler fark etmemi, öğrenmemi sağlayan bir kılavuz.

Yıllardır yazmak istiyorum, duyduğum her hikâyeyi, başkalarına ilham olabilecek her dönüşümü ve gelişimi yazıya dökmek ne zamandır aklımda. Hayatta her yaptığımızın onay almak ve kabul edilmek için olduğunu düşünürsek yazı yazmak da bu çabanın belki en zoru, ancak en kalıcı olanı. Burada hemen sevgili babacığının sıkça tekrarladığı ünlü deyiş geliyor aklıma: “Söz uçar, yazı kalır.” Danışanlarımla yaşadıkları uçar gider; yaşamları, dünyaya yaklaşımları değişir ama yazdığım kitap kalıcı olur ve birlikte aldığımız yol başkalarına esin verebilir.

Danışanlarımla çıktığımız yolculuk, bazı noktaları ve sorun olarak görülen durumları beraberce çözümlemeye çalışmak. Bu süreç bir nevi karşılıklı öğrenme dahi sayılabilir. Psikolog olarak çalışmayı böyle görüyorum; ben de danışanlarımdan sürekli yeni şeyler öğreniyorum.

Aslında psikolojik danışmanlık verdiğimiz süreçte biz psikologların kendimizi özel hissetmemiz, narsistik bir ögeye dönüşebilir. Bence bizler için en önemli mesleki tehlike bu. Terapi süresinde bizler kontrol eden, sorular soran, kimi zaman karşı çıkan, kimi zaman ise şefkat ve sevgiyle sarmalayan bir rolde oluyoruz. Ancak ofisten çıkıp evimize doğru gitmeye başladığımızda, seanslarda yüklendiğimiz farklı duygu ve düşünceleri nasıl kullanacağımız meselesi zorlayıcı olabiliyor.

Londra'daki danışanlarımla çalışmaya başladığımda, bazıları'nın hayatının anlamını yitirdiğini gördüm. Bu durum, kendi içime dönerek hayatımın anlamını sorgulamama vesile oldu. Hayatın anlamını düşünüp kendi özterapi sürecimi incelerken, varoluşun bir anlam arayışı olduğunu söyleyen Viktor Frankl'ı ve geliştirdiği *logoterapi* yaklaşımını daima aklımda tutuyorum. Hayatının bir dönemini toplama kampında geçiren, ailesini, sevdiklerini kamplarda kaybeden Frankl, "Benim oradan sağ çıkmamı sağlayan şey, orada yaşananları daha sonra başkalarına anlatma düşüncesiydi. Hayatın anlamı o sırada sadece buydu" demiş. İşte ben de bu satırları özümsediklerimi, yaşamdan damıttıklarımı aktarmak için yazıyorum. Alfred Adler'in *ötekine faydalı olma ve toplumsallık* ilkesi benim için çok değerli. Hayatımın anlamını bulma konusunda, genetik, yapısal özelliklerin dışında, düşünsel bir çalışmayla danışanlarımı ve kendimi incelemeye koyuldum. Tüm bunların ışığında, benim için hayatın anlamının çalışmak, sevdiğim mesleği yapmak ve mesleki deneyimleri aktarmak olduğunu keşfettim.

Ofisten çıkıp metroya yürürken aklıma bir dizi soru takılıyor. Özellikle ilk seanslarda danışanlarımız yaşadıkları deneyimi ve karşındakileri idealleştirme eğiliminde olabiliyorlar. Acaba Mahmut Bey beni ilk seansta nasıl görmüştü? Yaşadığı ilk seansı kafasında idealleştirmiş miydi? Kendisine yeterince empati gösterdiğimi düşünmüş, beni samimi ve huzur veren biri olarak algılamış mıydı?

Biz terapistlerin kendimizle barışık, samimi, huzur veren ve sakin insanlar olarak görünmemiz gerekir. Ben sakin ve dengeli bir görünüme ek olarak, seanslarımda hayata olan tutkumu, sevgimi ve coşkumu ifade etmeyi de severim. Jerome Frank, terapistin ken-

dine olan güveninin, onun en etkileyici aracı olduğunu ifade eder. Ben de karşımdaki danışana yüreklendirici bir saygı göstererek hayatın ışığını yansıtmaya çabalarım.

Bizler, danışanlarımızla hem kullandığımız sözcüklerle sözel iletişim kurarız hem de beden dilimizle, duruşumuzla, tarzımızla ve yaklaşımımızla hassas iletişim. Her seansımda kendimi disiplin ederek dışarıya ne yansıtacağım konusunda özenli davranmaya çalışırım. Her danışanıma ayrı bir söz verdiğimi düşünürüm. Bu söz gereği karşılıklı bir güven anlaşması dahilinde mesleğimi elimden geldiğince hakkıyla yerine getirmeye özen gösteririm. Kendime kattığım bilginin ve deneyimin seanslarıma olumlu yansıyacağını bilirim. Dolayısıyla, kendimi okuyarak, araştırarak, yeni araştırmaları takip ederek geliştirme konusunda adeta bir adanmışlıkla yenilemeye gayret ederim. Danışan görüşmelerimizde, karşımdaki kişilerle nasıl saygı ve bilgi dolu bir yakınlık kurmamız gerektiğini modelleyebilirim.

* * *

Metro istasyonuna geldiğimde, düşüncelerimin beni uzaklara sürüklediğini fark ettim. Bir çalışma günü daha bitmişti. Acaba gerçek hayatım şimdi mi başlıyordu?

Aklımda bu soru ve düşüncelerle metrodaki bir saatlik yolculuğumu tamamliyorum. Zihnime nasıl da yükleniyorum bazen! Tam bunu düşünürken inceğim durağa geldiğimi fark ediyorum. Aklıma son beş yıldır üzerinde çalıştığım *mindfulness*, yani *bilinçli farkındalık* konusu geliyor. İnsan zihni ne çabuk kanatlanıyor, nasıl da daldan dala atlayabiliyor!

Metrodan çıkarken kendime, “En azından eve gidene kadar, zihnini boş bırak, yirmi dakikalık yürüyüşünde anın içinde kal, bunun sana iyi geldiğini unutma!” diyorum. Farkındalıklı bir yürüyüş pratiği yapmaya çalışıyorum.

Yürürken ya da bir şeyler yerken anı hissetme pratiği yapmak için en çok kullandığım yöntem, beş duyuma odaklanmak. Metro-nun merdivenlerini tırmanırken, zihnimi ve bedenimi aynı hizada

getirmeye çalışıyorum. Attığım her adımda bacağımın hareketini izliyorum. Basamakları çıkarken, hangi kaslarımın çalıştığını hissetmeye çalışıyorum. Odağımı bilinçli, hassas ve şefkatli bir şekilde yaptığım harekete yönlendiriyorum. Basamakları tırmandıktan sonra metronun çıkış platformuna varıyorum. Adımlarımı biraz daha hızlandırıyorum, ancak zihnim ve odağım yine bedenimde.

İstasyondan çıktığımda, bedenimdeki yorgunluğu hissediyorum. Etraftaki kokuları fark etmeye çalışıyorum. O anda, bir süredir hiç dinmeyen sırt ağrım kendini yine hissettiriyor. Dikkatim her gün yanımda taşıdığım ağır çantaya doğru kayarken yakalıyorum kendimi. Birazdan kendi içsesim ortaya çıkacak ve beni sarsacak. İçimdeki ses kolayca kılık değiştirebiliyor. Bir an elinde tokmağıyla bir yargıç oluyor, sonra bir anda kuğu kibarlığında bir balerine dönüşüveriyor. Şu anda, yargıç kendini göstermeye başladı, tokmağı indirip hükmünü verecek, her gün bu kadar ağır bir çanta taşıdığım için bana kızıp beni eleştirecek, yargılayacak. Neyse ki bu an çok kısa sürüyor. Dikkatle ve hassasiyetle tekrar bedene odaklanıyorum ve yürümeye devam ediyorum.

Derin nefesler alarak, adımlarımı ve bedenimi hissederek, zihnimi ana odaklayarak yürümeye çalışıyorum. Zihnime, “Sonra” diyorum. “Düşüneceklerim var, evet farkındayım ama seni sonra dinleyeceğim, şimdi bana izin ver, bu anı hissedeyim.”

* * *

Nişanlımla Fulham Broadway sinemasının önünde buluşacağız. Beraberliğimizin üçüncü yılında, gelip gelmeyeceğinden hâlâ emin olamamak garip bir his. Ben geç kalmayayım diye kütüphaneden alalecele çıktım, o ise yirmi dakika geç kaldı. Telefonu her zamanki gibi kapalı. Birazdan metro istasyonundan aceleyle çıkacak ve gülümseyerek bana doğru gelecek, biliyorum. Ama şu anda içim sıkılıyor çünkü yaşadığımız hep aynı döngü. Benimle buluşmak söz konusu olunca o hep çok yoğun, hastanedekiler ondan daima son dakikada bir şey istiyorlar ve ona hep çok ihtiyaç var. Bazen benim ona ihtiyaç duymamı umursamıyormuş, benim ihtiyaçlarımı hafife alıyormuş gibi geliyor.

Herbert, Oxford Üniversitesi'nden yüksek dereceyle mezun olmuş, sonrasında yüksek lisans ve doktora yaparak akademik kariyerinde hırsla ve hızla ilerlemiş. On yedi yıldır psikiyatrist olarak Londra'daki devlet hastanelerinden birinde görev yapıyor. Hem hastanedeki klinik işini hem de son yıl kendisine verilen direktörlük rolünü çok seviyor. Omzuna dökülen altın sarısı saçları, derin bakışlı mavi gözleri ve yapılı gövdesiyle dikkat çeken bir fiziği var. Bu göz alıcı görüntüsüne ilk görüşte âşık olmuştum. Warwick Üniversitesi'nin bir kongresinde onu gördüğüm ilk gün, sunum yapan psikoloğa sorduğu sorularla ve yaptığı yorumlarla bir anda herkesin dikkatini çekmişti. Aynı akşam, kongrenin yapıldığı kampüste, restoran bölümünde daha küçük bir grupta aynı konuda hararetli bir sohbet dalmıştık. Grubun içinde benimle özel olarak ilgilenip sorular sorduğunda nasıl da heyecanlanmış ve mutluluktan havalara uçmuştum! Sonra benden telefon numaramı istemişti. O anda büyümlü bir ortam oluşmuştu sanki.

Artık nişanlıyız. Meslektaş olmanın getirdiği avantajla bilgi paylaşarak birbirimize çok destek oluyoruz. Özellikle hafta arası iş çıkışı buluşmalarımızda, saatlerce öğretici sohbetler eder, zamanın nasıl geçtiğini anlamayız. Son yapılan araştırmaları, alanımızdaki güncel bilgileri, kitapları heyecanla paylaşıyoruz.

Özellikle ilk aylarda ondan o kadar çok şey öğrendim ki! Beni çalıştığı hastaneye götürüyor, kimi zaman gölgeleme yapabilmem için beni seanslara alıyordu. Sadece kişisel yaklaşımıyla değil, sosyal yaşam dinamikleriyle de mesleki yaşamıma katkısı oluyordu. Onun sayesinde mesleğimizin önde gelen pek çok uzmanıyla hem profesyonel alanda hem de sosyal ortamda zaman geçirme şansı buldum.

Herbert'le çoğu zaman her şey harikulade bir rüya gibi geliyor. Ama bazen ortadan kayboluveriyor ve ben bu durumdan çok yorulduğumu hissediyorum. Özellikle önemli işleri olduğu zaman kendi bireysel sınırlarını oldukça sert bir şekilde korumaya özen gösteriyor. Bunca yıl sonra hâlâ zaman zaman kendini kapatması ve ona ruhsal olarak ulaşamamak beni çok zorluyor. Bu zorlanma üzerimde bir ağırlık oluşturuyor.

Zeynep Hanım

Yeni hafta dolu dolu başlıyor. Pazartesi gününün heyecanıyla ofise doğru yola çıkıyorum. Geçtiğimiz hafta sonunu kendime ve Herbert'e ayırabilmiş olmanın mutluluğunu ve huzurunu içimde hissediyorum. Bu hafta yoğun sayılır. İlk kez göreceğim danışanlarım da var, terapi sürecinde ilerleyeceğim danışanlarım da... Bugün ofis çıkışı Tate Modern'da büyük bir coşkuyla beklediğim Louise Bourgeois sergisine gideceğim. Hem hayatını hem de eserlerini ilgiyle araştırdığım bir sanatçı.

Lisenin son yılında, meslek seçimi aşamasında psikoloji veya sanat tarihi bölümleri arasında tereddüt etmiştim. Hayalim psikolog olmaktı, ancak resim sanatı ve tarihi her zaman zihnimin bir köşesinde kaldı. Bu nedenle geçen yıl altı ay boyunca Christies müzayede salonunun düzenlediği sanat tarihi seminerlerine katıldım. Ruhumuzun en iyi şekilde sanatsal yollarla ifade edileceğini düşünüyorum. Gerçeğin acı dolu, incitici, olumsuz halini dahi sanat yoluyla ifade ettiğimizde bir nezaket ve şefkat hali oluşur. O yüzden sanat ve sanata dair her şey bana büyüleyici ve etkileyici geliyor.

Ofise doğru bu düşüncelerle yürürken, zihnimin geçmişe yolculuk ettiğini fark ediyorum. İşte o anda, dikkatimi nefesime ve vücudumda oluşan bedensel hislere vermeye başlıyorum. Yürüyüşüme odaklanıyorum. Yerler hafif ıslak. Yağmurlu, tipik bir Londra havası. Bedenim capcanlı ve yağmurla neşeli bir ahenk içinde sanki. Odağımı yavaşça bedenimden çevreme kaydırıyorum. Etrafımda benim gibi yürüyen takım elbiseli, pardösülü pek çok kişi görüyorum. Yağmurun hızlanmasıyla şemsiyeler bir bir açılıyor. Farkındalıklı yürüyüşümü ofisin kapısında bitiriyorum.

Psikolojik danışmanlık verdiğim ofis, Birinci Dünya Savaşı'ndan bu yana Londra'nın önde gelen doktorlarının muayenehanelerinin bulunduğu cadde olarak bilinen Harley Caddesi'nde, Viktoryen bir binada. Florence Nightingale de bir dönem hastalara buradaki binalardan birinde bakmış. Ofisimin girişinde ferah, tertemiz, klasik İngiliz stilinde döşenmiş bir bekleme salonu var. Salonda, heybetli bir şömine, üzerinde ince çerçeveli bir varaklı ayna. Karşılıklı bakan bej rengi zarif koltukların ortasında yine İngiliz stilinde ayaklı bir sehpa ve üzerinde de sağlık dergileri. Dekorasyon, bir evin salonunda oturuyormuş hissi uyandırıyor. Danışmaya ayrılan bölümde, Patricia Taylor oturuyor. Sapsarı uzun saçlarını arkadan sıkıca toplayan, iri mavi gözlü, sakin bakışlı ama güler yüzlü, 50'lerinde bir İngiliz. Bütün ofisi o çekip çeviriyor. Beni her zamanki güler yüzüyle karşılayan Patricia, beyaz bir kâğıt uzatıyor. Bugün randevusu olan danışanların isimlerini ve randevu saatlerini yazıp kâğıdı ona geri veriyorum. İlk randevum Zeynep Hanım'la.

* * *

Mahmut Bey gibi Zeynep Hanım'ın da ilk randevusu. Randevu için üç hafta önce aramıştı. İlk kez görüşeceğiz. Telefon görüşmemizde çok zor bir dönemden geçtiğini ve desteğe ihtiyaç duyduğunu söyledi. Son derece zarif görünen, uzun ve ince yapılı Zeynep Hanım'ı içeriye davet ediyorum. Üzerindeki uzun, düz beyaz gömlekle bir balerini andırıyor. Doldurması için ofisin bilgi formunu uzatıyorum; sakince alıyor, çantasından bir kalem çıkarıp sessizce doldurmaya başlıyor.

Bu dönemde pek çok yeni danışanım olduğunu düşünüyorum. Yeni danışan sayısı acaba neden belirli dönemlerde artıyor? Zihin böyle bir şey işte, kendimi ana odaklamazsam beni oradan oraya sürüklüyor. Koltuğuma oturup, küçücük kahverengi gözleri, süz-gün yüzü, upuzun boynu ve siyah saçlarıyla Modigliani tablolarından fırlamış gibi görünen kadına bakıyorum.

Yıllarca eşinden psikolojik şiddet gören, özgüveni zedelenen, kendini çocuklarına adayıp kendi hayatını unutan, ama artık “kurban” psikolojisinden çıkıp yeni bir hayat kurmak isteyen Songül Hanım...

Kendini hep bir terk edilmiş, bir yalnızlık içinde bulan, üst üste yaşadığı travmalar yüzünden hep kendini suçlayan, iç dünyasında fırtınalar esen Esra Hanım...

Çocukluğunda yaşadığı tacizin ve annesinin duygusal baskısının altında ezilip hayatına yön veremeyen, çok yetenekli bir müzisyen olmasına rağmen sürekli kendini eleştiren Meral Hanım...

Ve, danışanlarına nezaketle, şefkatle yaşama sevinci aşılamak isterken hayatının kontrolünü kaybetmeye başlayan psikolog Özden...

Umudun Rengi Mavi, Londra’da yaşayan psikolog Özden Bayraktar Annibali’nin hem hayali günlüğü hem de yıllar içinde, seanslarda danışanlarıyla edindiği çeşitli deneyimleri harmanladığı bir not defteri. Zorlukla yaşayan bir ruhun, tırtıl misali zamanla kelebeğe dönüşebileceğini; sonsuzluğun, neşenin, sevginin, en güzeli de umudun ve yepyeni bir yaşam olasılığının çok da uzakta olmadığını fısıldıyor bize...

