

Uzman Psikolog
gökhan çınar

geçecek mi?



DESTEK YAYINLARI: 946
EDEBİYAT: 281

Uzman Psikolog GÖKHAN ÇINAR / GEÇECEK Mİ?

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Bu kitapta yer alan bazı yazılar daha önce Kafa dergisinde yayımlanmıştır.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Fotoğrafı: Dilek Alperöz
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2018 (15.000 Adet)
16.-17. Baskı: Haziran 2020
18. Baskı: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-420-8

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Uzman Psikolog
gökhan çınar

geçecek mi?

*Ali'ye umutla,
Fatoş'a şefkatle,
Berrak'a aşkla...*

*Psikoterapist olma yolculuğuma ışık tutan hocalarım
Dr. Çağla Gülol, Dr. Feza Balkaya, Prof. Dr. Ceylan Daş
ve tüm ustalarım saygıyla...*

*Yazar olma yolculuğumda beni destekleyen
Mario Levi, Canan Çelikçi, Sezen Aksu, Candaş Tolga Işık,
Ayça Derin Karabulut, Aylin Balboa, Özlem Küskü,
Ertürk Akşun, Yelda Cumalıoğlu ve
tüm yol arkadaşlarıma sevgiyle...*

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------------|----|
| Yazar Hakkında | 11 |
| Geçecek mi? | 13 |
| Narkoz | 19 |
| Ferah Feza | 25 |
| Özgeçmiş | 29 |
| Vazgeçmiş | 35 |
| Geçmiş mi? | 41 |
| Herkese Oluyor mu? | 49 |
| İki Balık | 53 |
| Karanlık Yanım | 59 |
| Mazlum ile Kudret | 63 |
| Kader Teyze | 71 |
| Süper Kahraman | 77 |
| Ümit | 81 |
| Çocuk | 85 |
| Can Dostum | 93 |
| Arkadaşım | 97 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Kikir | 103 |
| İhtiyaç | 107 |
| Sıkıntı | 113 |
| Karanlık | 117 |
| Bugün | 121 |
| O Yol | 127 |
| Boş Kâğıt | 131 |
| Panikatak Sevgilim | 137 |
| Nizami Bey | 143 |
| Gökdelen | 151 |
| Hayalet | 155 |
| Layk | 161 |
| Çok Şahane! | 167 |
| Onay | 171 |
| Koyun | 175 |
| Kabul Günü | 181 |
| Röntgen | 185 |
| Olduğumuz Gibi | 189 |
| Duvar | 195 |
| Baba | 199 |
| Bil İstedim! | 203 |
| Son Söz Şiiri | 207 |

Yazar Hakkında

Uzmanlık alanı Klinik Psikoloji olan Gökhan Çınar, 2007 yılından bugüne psikoloji alanında eğitim ve klinik çalışmalarını sürdürmektedir. Bir terapist olarak Geştalt Terapi Yaklaşımı'nı benimsemektedir. Türk Psikologlar Derneği ve Geştalt Terapi Derneği üyesi olan psikolog-yazar, Oyun Terapileri Derneği'nin de kurucu üyelerinden biridir. Lisans ve yüksek lisans psikoloji eğitimi sonrasında doktora eğitimini Sinema-TV alanında sürdürmüştür. Çeşitli radyo, televizyon kanallarında yapımcı, yayıncı ve yönetici olarak görev almıştır. İnsan doğası, çocuk-ergen gelişimi ve psikoterapi üzerine yazıları çeşitli dergi ve kitaplarda yer almıştır. İlk kitabı olan *Geçecek mi?* ile hayatın farklı dönemlerini, şahit olduğu insan hikâyelerini, duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki terapist gözlemlerini aktarmaktadır.

Geçecek mi?

Sertçe göğsüme oturan bu ağrıya dokunabilirsem geçecek. Acıtacak, farkındayım. Sindirene kadar ağırlayacağım onu göğüskafesimde. Kaçmadan, acısını yok saymadan, kendime kızıp canımı daha çok yakmadan, yargılayıp daha derine bastırmadan... Geleni bir kabul edip, onunla canım yanarken konuşsam geçecek. Kolay olmayacak ama mutlaka anlaşacağız onunla. Zamanla yumuşatacağım onu göğsümde, sabırla. “Nasıl geldin?” “Neden şimdi?” “Ne anlatıyorsun bana?” diyeceğim. Her sözünü yol göstereceğin diye aklıma bırakırsam, kalan izini iyileşsin diye zamana bırakırsam geçecek. Hemen geçsin diye kovmadan, tekrar gelir diye korkmadan, hep üst üste gelir diye kapanmadan, hep benim başıma gelir diye kaçmadan yüzleşeceğim. Dokuna dokuna, konuşa konuşa, evet ağlaya ağlaya... Ağlarken kendime şefkat gösterirsem geçecek. Yaramı üfleterek, tedavi ederek, sararak... İyileşmeden iyi olmuşum gibi yapmadan, daha önce kendimi nasıl ayağa kaldırdığımı unutmadan, kabul edip sindirince geçecek.

Kendimi bırakırsam geçecek. Dik durmaktan ağrımış omuzlarımı acının yerçekiğine biraz teslim etsem ne olur? Hep güçlü olmak zorunda mıyım ben? Hep içime atacak, sözümü susacak,

özümü çiğnemededen yutacak kadar güçlü? Acıda bile zafer kazanacak kadar güçlü? Maskemi takıp kırıldığımı saklayacak kadar güçlü? Uzun bir yorgunluğu, derin bir kırgınlığı duymayacak kadar güçlü? En derin yarayı, en kırık anıyı duvarlarla kapatacak kadar güçlü... Hüzünde, yıkımda, yasta, karanlıkta, ayrılıkta kendime meydan okuyacak kadar güçlü... Yok, o ben değilim. İnsanım, zayıfım, kırılanım. Zayıflığıma sahip çıkarsam geçecek. Ağrım nasıl, kökü nerde, nerden kırılmışım? Anlırsam gücüm elbet geri gelecek ve incinmişliğim bir gün geçecek. Daha güçlü olacak göğüskafesim. Daha yüksek olacak ağrı eşliğim. Daha cesur olacak adımlarım. Daha derin yaşanacak deneyimlerim. Daha yoğun olacak duygularım. Ben daha bir “ben” olacağım her yaşadığımla... Acıyınca zayıf, aşınca güçlü olmaya izin verdiğimde geçecek.

Hazır olunca geçecek. Halimden anlamayanlara kalbimi gösterdikçe daha çok yaralanıyorum ben. Acı çekerken “Boş ver artık!” diyorlar. Hatırlananlar canımı yakarken “Unut artık” diyorlar. Nasıl geçeceğimi bilemediğim bir engelin eşliğinde “Aş artık!” diyorlar. Sığınıp çaresiz beklerken “Ayağa kalk artık!” diyorlar. Ağlayıp derdimi anlatırken “Yeter artık!” da diyorlar. Yetmez, bitmez, aşılmaz, kalkılmaz, unutulmaz ki tamamlanana, hazır olana kadar! Bilmiyorlar. Yaralıyken, istediler diye ayağa kalkmam. Hastayken, beklediler diye iyi olamam. Yastayken güçlü görsünler diye gülemem ben. Bilmeden cevaplayamam, dinmeden başlayamam, çiğnemededen yutamam, emeklemeden koşamam. Ben bu kederi kimse istedi diye ortadan kaldıramam. Arındırırsam, anlamlandırırırsam, gözyaşında yıkayıp tamamlarsam geçecek.

Biliyorum, içim döküldükçe geçecek. Yeteri kadar sustuktan sonra halden anlayanlarla konuşabilirsem geçecek. Saklı kalan acım nefes alamaz. Gizlenen derdim ışık alamaz. Göstermediğim yarayı yanıyorrsa söndüren, kanıyorsa durduran olmaz. Utançla yeri saklanmış, korkuyla üstüne bastırılmış, öfkeyle kanatılmış bir yaranın sırrını, yerini, sebebini, acısını sürekli saklamak beni korumaz. Yalnızlaştırır. Anlatmak hafifletir, temas iyileştirir, ortaklık dindirir. Bir gün, hazır olunca, seçtiğim bir yol arkadaşına yaramı gösterirsem geçecek. Omzuna, aklına, kalbine güvendiklerimden destek alarak geçecek. “Bana yardım et...” diyerek, anlatarak, duyarak, paylaşarak... Herkes aynı acıyı yaşamasa da, herkesin acı çekebildiğini bilerek, eşlik isteyerek geçecek.

Kendimi nasıl kırdığımı anlayınca geçecek. Acıyla yeni tanışmadım ben değil mi? Yine nasıl olup da kendimi bu hale getirdiğimi bulursam geçecek. En iyi bildiğim, “Ben böyleyim...” dediğim, çok alışıp çok kullandığım yöntemlerimi değiştirirsem iyileşirim. İyi gelmeyen “aynı”ları, keşfedeceğim “yeni”lerle değiştirme vakti gelmiştir belki! Hep o “aynı”yı deneyip durmayayım artık. Kışın ortasında bile çok yakışan incecik bir gömlekle sokağa çıkmak gibi, üşütüyor beni. Koyu karanlıkta inatla varmak için adres aramak gibi, yolumu kaybettiriyor bana. Tıka basa tokken illa o her akşam oturduğum sofraya oturmak gibi, şişiriyor içimi. Anlatacak hikâyeler varken, susmaya hep kendimi zorlamak gibi, sıkıştırıyor kalbimi. “Neden hep benim başıma geliyor?” sorusu kilitledi beni. “Ben başıma gelenle hep ne yapıyorum?” diye sorarsam bakarsın açılır kilitli kapılarım. Açılınca, rüzgâr içeri girince, sıkışan duygularım kafeslerinden kurtulunca geçecek.

Elbet bu da geçecek! Acıta acıta evet, değiştirip dönüştürerek belki! Anlaya anlata, inkâr etmeden. Tüm varlığıma isyan etmeden. Geçsin diye ısrar etmeden. Hemen kurtulmaya çalışmazsam, acının varlığını yok saymazsam, o yaşadığım acıyı, hayatımın tamamı o acıdan ibaretmiş gibi almazsam geçecek. Kendime verebileceğim ne varsa vererek, elimden geleni yaptırıyorsa takdir ederek, hazır olunca gelenin geldiğini ve gidenin gittiğini kabul ederek geçecek. Eskisi gibi olmayacağını biliyorum. Acıdan geçmiş bir “yeni”si olacağım yaşadıkça. Yaralandığımı yok sayamayacağımı biliyorum. Yara izlerime karşı özenli olacağım dokundukça. Başıma gelenleri unutmayacağımı biliyorum. Kendime yeni bir yol açacağım onlardan, hatırladıkça. Tüm hayatım ne acıya teslim, ne acıdan ibaret. Düşmeye, kalkmaya, yanmaya, sönmeye, kararmaya, parlamaya, kapanmaya ve yeniden açılmaya izin verirsem geçecek.

Zaman geçecek, acı geçecek, üstümden yeni bulutlar, yanımdan yeni insanlar, hayatımdan yeni mevsimler, ufkumdan yeni hayaller, içimden yeni duygular gelecek ve geçecek. Belki bu gün doğumunda, belki başka bir gündönümünde hayatımın... Ne zaman hazırsam o zaman! Yaşayınca geçecek.

Sonra

babamı çağırın.

Yanıma gelsin

gülümseyerek.

Boğazımdaki

öfkeme sadece

o dokunsun.

Bazı saklı yaraların

yerini biliyor o,

size tarif etsin.

Narkoz

Utanç Üzerine

Uyandım ben doktor. Vaziyete uyandım. Siz şimdi beni keşip açarken ben de size bu ameliyat masasında içimi açacağım. Boş ver anesteziyi. Verme daha, uyuşturma. Onu yaptılar daha önce, yeterince. Yeni uyandım. Bırak bir kere de içime dokunanı dökeyim, ağzıma geleni diyeyim. Acıtmıyor canımı o neşter merak etme. Artık acımıyor. Hissetmiyorum. Hissetmek için anlatıyorum.

İyi bak bana şimdi. Sahi sen benim kim olduğumu biliyor musun? Soydun, kestın, açtın, deştın de sordun mu? Ben sana anlatayım. Göğüs bölgesindeki çatlak çocukluktan kalma. Yaramazlık yaptım diye azarla odaya kilitlendiğim yazdan. Gırtlığımdaki şişlik ergenlikten geliyor. “Ama ben sana hiç o gözle bakmamıştım” cümlesine verilememiş cevabın şişkinliği o. Orada öyle bekliyor. Sırtımdaki kanama ilk gençlikten. Kalabalık arkadaş ortamında beceremediklerimle edilen alaylardan... Alayının bıçak izi var orda. Midemdeki acıların kaynağı ilk hayata tutunma denemelerinden. Reddedilişler, kaybedişler, kapıda bekleyişler, yargısız infazlar, “biz sizi ararız”lar...

Yıllar geçti sindiremedim. Kendime güvenim, insana inancım mideme sancı oldu ve kaldı orda. Kalbimin sıkışıklığı kendimi bildim bileli! Kendim gibi olamamaktan... Saklı varlığımdan, nefes darlığımdan gelen bir sıkışıklık o. Benim o ciğerin orada da yangın var biliyorum. Oraya biraz üflesin hemşireler. Açıp içime baktınız, sağ olun! Uzun zamandır kimsenin içimle ilgilendiği yoktu.

Bu kadar değil doktor. İyice bakın! İçi ayıklayabiliyor musunuz siz? Bazı sözleri mesela anılardan silsek! Oralarda “bizi yine hayal kırıklığına uğrattın” var bir tane. Onu kesin makasla. Hah! Yanında bir kuple “bu gidişle senden adam olmaz”lar duyacaksınız. Bir dizi “sen çok iyi birisin ama” var samimiyetsiz. Ezberlediğim “bize bunu nasıl yaptın”lar var. Çekin çıkartın onları. Sustuklarım var bir de. Kimseye söyleyemediklerim. Neden olduklarım, ah aldıklarım, kırıp döktüklerim, içime içime sayıp sövdüklerim var. Onları açın, koyun masaya. Asın duygularımı ameliyathanenin duvarlarına. Dökün düşüncelerimi acilin koridorlarına. Sıkışmışım be saklamaktan. Burda böyle çıplak! Oh be! Halkayı boynumdan alın. Fili göğsümden kaldırın. Maskeyi sökün yüzümden. Savaşı durdurun savaşı. Sağduyuya davet edin kafamda konuşan acımasız kralları. İçimdeki çocuk askerleri kurtarın. Beni yüksüz, çırılçıplak, huzurlu bir ateşte bırakın. Kalbimi gözümün görebileceği bir yere koyun doktor. Yakından bakayım, ben sıkır bırakırım gerektiğinde. İçimi bilmeyen eller sıkıştırmasin artık. Biri mi tutuyor şu an? Dur yapmasın! Öyle sıkı tutmasın, çıkarsın eldivenini okşasın. İçeriden, derinden, şefkatli sözler söyleyerek. Şarkılar söylesin tatlı tatlı. Haydi

hep beraber! “Ben böyle yürek görmedim böyle sevgi...” Niçin söylemiyorsunuz siz? Tamam yapın yapın! Güzelce ameliyatınızı yapın, dağılmasın dikkatiniz. Derinlere inin ve boşluğumdaki karanlık odaların ışıklarını açın. Gece odasında korkan çocuklar var orda. Işıklandırın. Arka sırada yalnız gençler var ya hani. Kalabalıklaştırın. Hayatı bir yerinden yakalamak isteyen kendi koca, hissi çocuk adamlar var. Kuvvetlendirin. Yetmiyorsa gücünüz, destek ekipler çağırın.

Bulduğunuzu getirin. Kimseden mikrop kapmayacağım, söz. Herkes kendi içini kemiren mikrobuyla yüzleşsin bu operasyonda. Utandıkça ve o utançla sustukça zehir içeriye doluyor ya! Hazır olunca ve anlatınca cerahat dışarı akıyor. Yarım çocukluğundan, erken yetişkinliğinden, eksik hayatından kırılanlar gelsin. Alışamadığı kadınlığından, acemi erkekliğinden vurulanlar gelsin. Kendi varlığına kızanlar, yetersizliğini saklayanlar, değersizliğine inananlar doluşsun bu ameliyathaneye. Yasını saklayan heybetli amcalar, yaşını gizleyen teyzeler, sevgisini esirgeyen babalar, “keşke” diyen anneler gelsin. Yargılanarak büyüyen çocuklar gelsin. Topuklularla uzatılan kısa boyların, dökümlülerle kapatılan dolgun basenlerin, halterlerle şişirilen zayıf kolların, makyajla saklanan yaş çizgilerinin, perukla örtülen parlak kellerin kurtuluşu olsun bu. Annem gelsin hadi! Beni doğuracağına doğuracağı taşı getirsin. Ağırdır yalnız o taş. Zamanında vicdanımın üstüne oturdu, oradan biliyorum. Destek ekipler yardım etsin. Gelsin, o taşı unutamam desin. Yumuşak karnıma dikişler atsın annem güzel elleriyle. Sonra babamı çağırın. Hayal kırıklıklarını girişte temizleyin. Yepyeni, bembeyaz bir önlük verin ona. Yanıma