

UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST
ZAZA YURTSEVER

MUTSUZ OLAN CENNETE GİDEMEZ



DESTEK YAYINLARI: 1368

ANLATI/ROMAN: 1

ZAZA YURTSEVER / MUTSUZ OLAN CENNETE GİDEMEZ

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalioğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Fotoğrafı: Ertuğrul Ateş, *Davet* tablosu
Kapak Tasarım: Özgür Atamer
Sayfa Düzeni: Özgür Atamer - Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları:

1.-4. Baskı: Kasım 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-006-2

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



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



UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST

ZAZA YURTSEVER

**MUTSUZ
OLAN
CENNETE
GİDEMEZ**



Bu kitabın bazı kısımlarını yazarın kendi sesinden dinlemek için, aşağıdaki URL'i ziyaret edebilir veya cep telefonunuzun kamerasıyla aşağıdaki QR code'u taratabilirsiniz:



Zaza Yurtsever'in Youtube kanalında yer alan sesli bölümler:

- 1. Tanrı'yla ego hiçbir zaman karşılaşmayacak**
- 2. An'da kalmak**
- 3. Evrene verilen siparişler**
- 4. Dünyada güvende değilsin**
- 5. Kader mutluluktur**
- 6. Tanrı'yı tanıdıkça kendini tanıyacaksın**
- 7. Cehennemi sen yaptın**
- 8. Bir hapishanedesin**

YAZAR HAKKINDA

1968 Bingöl doğumlu Zaza Yurtsever, 1981 yılında ailesiyle birlikte Almanya'nın Duisburg kentine yerleşti. Orta ve lise öğrenimini burada tamamlayan Yurtsever, 1990 yılında alanında en saygın üniversitelerden olan Marburg Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Sonrasında yine aynı üniversitenin Klinik Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans yaptı.

1997 yılında Klinik Psikoloji alanında çalışmaya başlayan Yurtsever, 2005 yılından bu yana Türkiye ve Almanya'da yaşıyor. Travma ve bağımlılık terapisi, bilişsel davranış terapisi, travma terapisi, hipnoterapi ve NLP alanında uzmanlık eğitimleri bulunan Yurtsever, halen psikoterapi, coaching, grup terapileri ve sağlık orucu ve çift terapisi konusunda çalışmalarına devam etmektedir.

2012 yılında tanınmış psikolog Johann Kluczny ile Berlin'de Vata Akademisi'ni kurarak kilo problemleri üzerine kişisel ve grup terapileri uygulayan Yurtsever'in, yeme bozuklukları üzerine yapmış olduğu araştırmaları ve geliştirmiş olduğu terapi yöntemlerini içeren *Korkma Ye* (2012), *Egoist Beyin ve Kilo* (2014), *Buchinger Sağlık Orucu* (2016) ve *Aralıklı Beslen Genç Kal* (2019) adlarında yayımlanmış dört kitabı mevcuttur.

Resmi web sayfası: zazayurtsever.com

Resmi web sayfası: lifefasting.com

Online terapi sayfası: zaza-online.com

Instagram: [yurtseverzaza](https://www.instagram.com/yurtseverzaza)

Instagram: [spirituelterapi](https://www.instagram.com/spirituelterapi)

Instagram: [lifefastingkampi](https://www.instagram.com/lifefastingkampi)

ÖNSÖZ

Yaşadığımız dünyayı bize acı kılan olaylara bilimsel dilde travma adı verilir. Günlük rutinimizi bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olayların hepsi travmatik olaylardır. Kişi, bu olaylarda kendi ya da yakınlarının yaşamına, fiziksel bütünlüğüne ya da inanç sistemine yönelik bir tehdit algılamışsa söz konusu olan travmatik bir yaşantıdır. Bu geniş perspektiften baktığımızda ve hayatı bütün karmaşıklığı ve tehlikeleriyle göz önünde bulundurduğumuzda her canlının günün birinde herhangi bir travmaya maruz kalacağını ifade edebiliriz.

Travmatik olaylar, doğal, teknik ve insan kaynaklı olmak üzere üçe ayrılır. Bu anlamda deprem doğal bir travma, uçak kazası teknik bir travma, tecavüz ise insan kaynaklı bir travmadır. Travma alanında yapılan araştırmalar en büyük riskin insan kaynaklı travmalar olduğunu gösteriyor. Bu anlamda trafik kazaları, depresyonlar ya da ölümcül hastalıklar insanların sadece bir kısmında travma sonrası stres bozukluğuna yol açarken, işkence, cinsel taciz ya da savaş gibi insan kaynaklı travmalar neredeyse bütün insanlarda bu bozukluğa sebebiyet verir. Nazi toplama kamplarından sağ çıkan insanların neredeyse hepsinde, savaşa katılan insanların yüzde 50-65'inde, tecavüz ve cinsel istismara maruz kalanların yüzde 50-55'inde travma sonrası stres bozukluğu oluşumu, travmanın insan eliyle yapılmasından kaynaklanıyor. Bunun karşılığında ölümcül hastalıklara yakalananların yüzde

15, trafik kazası, yangın ve doğal afetlere maruz kalanların ise sadece yüzde 3-11’inde travma sonrası stres bozukluğunun oluşması travmanın insan kaynaklı olmamasından kaynaklıyor.

Şimdiye kadar yazdıklarımın anlaşılacağı üzere, insan kaynaklı travmalar başa çıkılması oldukça zor olgulardır. Ancak söz konusu insani travma, kişinin güvendiği bir insan tarafından gerçekleştirildiğinde zaten karmaşık olan bu tablo içinden çıkılmaz bir hale gelir. Zira burada travmanın acı gerçeği üzerine bir de ihanet olgusu eklenir. Dışarıda gezerken tanımadığımız bir insan tarafından tecavüze uğramak her ne kadar travmatik olsa da, güvendiğimiz bir arkadaşımız ya da akrabamız tarafından tecavüze uğramak karşılaştırılamayacak derecede ağır bir olaydır. Böylesine bir olayda sadece insanoğlunun karanlık tarafıyla yüzleşmekle kalmaz, aynı zamanda da ihanete uğramış oluruz ve kendimize olan güvenimizi yitiririz. Zira on yıllardır hayatı paylaştığımız birinin bizimle ilgili “ikinci bir ajandasının” olduğunu görememiştir.

İnsan kaynaklı travmalar yakın arkadaşlık, sevgililik ya da akrabalık gibi yakın ilişkilerde cereyan ettiğinde kişi ilkönce karşındakinin kendisine yönelik “ikinci bir ajandasının” olmuş olduğunu idrak eder. Dolayısıyla kişinin bu tarz travmalarda yaşadığı sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal bir zarardır. Hatta bu tarz travmalarda esas olan kişinin gördüğü ruhsal zarardır, zira söz konusu olan, kişinin üzerine varlığını inşa ettiği emniyet duygusunun ortadan kalkmasıdır. Söz konusu olan, kişinin güven ilişkisinde olduğu arkadaşının, dostunun, sevgilisinin ya da akrabasının aniden çehresini değiştirmesidir.

Güvenilir olanın bir anda güvenilmez ve kötü olduğu gerçeğidir. Yakın bir insana hissedilen güvenin aniden yerle bir olmasıdır. Arkadaşlık, dostluk ya da sevgililik ilişkisinin bir güven mekânı olmaktan çıkıp, kişinin varoluşunu tehdit eden bir mekâna dönüşmesidir. Güvenin ve emniyetin yerine korkunun ve vahşetin geçmesidir. Hayatımızı üzerine inşa ettiğimiz sembolik emniyet duygusunun gerçeklik tarafından darmaduman edilmesidir. Artık dünyayla ve insanoğluyla olan ilişkimizin hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak şekilde değişmesidir. Zamanın ihanet öncesi ve ihanet sonrası olmak üzere ikiye bölünmesidir. Bir aşk ya da yakın dostluk ilişkisi içerisinde ihanete uğrayan bazı insanların, yaşadıkları ihanet acısının, çok yakın birinin ölümünden de acı olduğunu ifade etmelerinin altında yatan gerçek de, insanların yaşadığı bu kişisel milattır.

Travmalara, özellikle de insan kaynakları travmalara maruz kalmış insanların büyük bir çoğunluğu, yaşadıkları bu travmaları derin ve spiritüel bir şekilde anlamlandırma ihtiyacı hisseder. Hayatın, algılananın ötesinde bir anlamının olduğu düşünceleri ve kendi hayatının anlamını arama süreçleri, genelde kişinin bir travmaya, özellikle de insan kaynaklı bir travmaya maruz kalması sonucunda başlar. Kişi, yaşadığı travmanın sonucunda “kendi gerçek kimliğini” arama sürecine, kendinin evrenle bir “birlik” oluşturduğu gerçeğine, evrenin kendi iç işleyiş kurallarına ve gizemlerine yakınlaşır. Kişi, kendisinin bütünü bir parçası olduğu ve o hakikatteki yerini alması gerektiği bilgisine yakınlaşır. Bu soruların işlevsel bir şekilde cevaplanamaması durumunda ise kişi, altından çıkılması neredeyse imkânsız ve büyük acılarla baş başa kalacağı bir boşluğa düşer.

2013 yılında çok yakın bir arkadaşım olan Hakan'ın ihanetine uğradığımda ben de benzer bir boşluğa düşmüştüm. O güne kadar arkadaşlık, dostluk, sevgililik ve iş hayatında birçok defa hayal kırıklıkları yaşamış ve bu hayal kırıklıklarının altından başarılı bir şekilde çıkabilmiş biri olsam da bu sefer olayı kabullenmekte çok zorlanıyordum. Ayrıca bütün göstergeler Hakan'ın bana yaptığı "kötülüğü" çok uzun bir süre önceden planladığını ve son derece stratejik davrandığını gösteriyordu. Hatta bana hazırladığı tuzak ortaya çıkmadan önce Berlin'den İstanbul'a ziyaretime gelip benimle bir hafta geçirmişti ve çok eğlenmiştik. Bana kurduğu tuzağın sonucunda çok ciddi maddi ve manevi kayıplar yaşamıştım. Ve bu olayla birlikte sadece insanoğlunun karanlık tarafıyla yüzleşmekle kalmamış, aynı zamanda da hayatımda çok önemli yere sahip bir arkadaşımı kaybetmiştim. O güne kadar hiç tatmadığım acıları yaşıyordum.

O dönemler iki hafta İstanbul'da, iki hafta Berlin'de yaşıyordum. Berlin'de psikoterapi eğitimi aldığım hocamla aynı binada yaşıyor ve binanın alt katında bulunan ofisimizde çalışıyordum. Dolayısıyla ihtiyaç duyduğum her an hocamdan psikoterapi seansları alıyor ve olan olayı kabullenmeye çalışıyordum. Bütün göstergeler posttravmatik stres bozukluğu yaşadığıma işaret ediyordu. Hocamın yoğun desteğiyle bu semptomlardan kurtulmuş olsam da, Hakan'a karşı hissettiğim öfke duygularından kurtulamıyordum. Kendime karşı da yoğun öfke duyguları içindeydim. Onun benimle olan ilişkide ikinci bir ajandasının olduğunu göremediğimden dolayı kendimi acımasızca yargı-lıyordum. İstesem ondan "intikam" alabileceğimi biliyordum ama aynı zamanda bir travma terapisti olarak, intikamın sadece kısa bir tatmin yarattığını, uzun vadede ise öfke duygularını

daha da yoğunlaştırdığını biliyordum. Ayrıca başka bir insanın da travma geçirmesinin hiçbir işlevselliği yoktu. Böylelikle post-travmatik stres bozukluğunun semptomlarından kurtulmuş olsam da, Hakan’a hissettiğim yoğun öfkeden kurtulamıyordum. Onu da, kendimi de olan bitenden dolayı affetmem gerektiğini biliyordum. Ama ne yazık ki kendime uyguladığım “affetme terapileri” bir işe yaramıyordu.

Henüz insan kaynaklı travmaların insanın dönüşümü için son derece önemli olaylar olduğunun bilincinde değildim. Henüz insan kaynaklı travmaların içinde bulunduğumuz rüyadan uyanmamız, kendimizi algının ötesindeki hakikate açmamız için bir fırsat, bir şans olduğunun bilincinde değildim. İnsan kaynaklı travmaların, kendimizi, diğerini ve dünyayı azat etmek ve hepimizi bu rüyadan kurtarmak için bir vesile olduğunun bilincinde değildim. Bize ihanet edenin, aslında kurtarıcımız olduğunun bilincinde değildim. İsa Peygamber’in neden “Düşmanlarınızı sevin” dediğinin bilincinde değildim. Ve yaşadığım hikâyede kendimin “iyi” Hakan’ın “kötü”, kendimin “adil” Hakan’ın “adaletsiz”, kendimin “doğru” Hakan’ın “yanlış”, kendimin “haklı” Hakan’ın “haksız” ve nihayetinde kendimin “kurban” Hakan’ın- sa “fail” olduğunu düşünüyordum. Yaşadığım hikâyede Hakan’ın Kabil’i, benim ise Habil’i temsil ettiğini düşünüyordum. Oysa Kabil, Habil’i öldürmüştü ve hepimiz Kabil’in torunlarıydık. Hepimiz katilin soyundan geliyorduk ve aramızda hiçbir fark yoktu. Ama bunu henüz göremiyordum. Ve belli ki hayat bana bunu öğretmek konusunda ısrarlıydı.

Bu olaydan birkaç ay sonra aynı yoga stüdyosuna devam ettiğim diş doktoru Esra’nın kliniğine diş temizliği yaptırmaya

gitmiştim. Esra dişlerimin ve dişetlerimin çok kötü durumda olduğunu “tespit etmiş” ve bana “tedavi” olarak toplamda 20 dişime lamina yapmayı önermişti. İlkönce bunu kabul etmiş ama sonradan telefon açarak randevumu iptal etmiştim, çünkü bu tarz müdahaleleri asla başka doktorlardan fikir almadan yaptırmıyordum. Esra’nın yaptığı öneriyi de Berlin’deki diş doktoruma danışacaktım. Ancak Berlin’e geldiğim dön-
dücü gününde Hakan’ın başıma açtığı bir başka sorunla o kadar meşgul olmak zorunda kalmıştım ki, diş doktoruma gidememişim. Tekrar İstanbul’a döndüğümde ise, *Egoist Beyin* kitabımın yayımlanmasından dolayı uzun bir süre Berlin’e gide-
memiştim. İşte tam da bu süre zarfında Esra beni “tedaviyi” yapmaya ikna etmişti ve ben ona güvenerek kabul etmiştim. Henüz bunun yıllarca sürececek bir kâbusun başlangıcı olduğunun ve bu kâbusun algılanmayan hakikatle aramdaki perdeyi aralayacağının bilincinde değildim.

Esra’nın uyguladığı “tedaviden” sonra ilk bir yıl herhangi bir sıkıntı yaşamamıştım. İkinci yıl itibariyle yalnızca “tedavi” edilen dişlerim değil, bütün dişlerim ağrıyordu. Durumu kendisine anlattığımda Esra, sorunun geçici olduğunu ifade etmişti. Berlin’deki doktoruma gittiğimde ise, adam gördüğüne inanamamıştı. Yapılan müdahalenin asla bir doktor tarafından yapılmış olduğuna inanmıyordu. Doktoruma göre böylesine bir “tıbbi müdahaleyi” ancak bir şarlatan yapabiliirdi. Ve yıllarca sürececek olan ve halihazırda hâlâ devam eden bir tedavi süreci başlamıştı. Bütün dişlerimin törpülenip porselen yapılması gerekiyordu. Ama doktorum çektiğim acıların yıllarca süreceğini öngörüyordu. Esra’nın yaptığı “tedaviye” kadar hayatımda hiç diş ağrısı

yaşamamış olan ben, şimdi gece gündüz korkunç diş ağrılarıyla mücadele ediyordum. Esra'ya yaşadığım durumu bir maille bildirdiğimde hemen yanıtlamış, kendisinin her şeyi doğru yaptığını, “bu durumda sadece rüzgârın ters taraftan esmiş olduğunu” ifade etmiş ve hiçbir sorumluluk üstlenmemiştii. Bunun üzerine kendisine öfke dolu bir mail yazdığım da ise avukatına giderek bana bir ihtarname çekmişti. Belli ki karşımda bir hekim değil, bir tüccar vardı. Avukat arkadaşlarım durumu hukuksal yolla çözmeme önerdiyseler de, kabullenmemiştim. Çünkü içimden bir ses bu olayın bir tesadüf olmadığını ve bu olayı kendi içdünyamda çözmem gerektiğini fısıldıyordu. Belli ki hayat Hakan'la karşıma çıkardığı ödevi çözemediğimi görünce, karşıma daha zor bir ödevle yeniden çıkmıştı. Hayat, Hakan'la çözemediğimi şimdi bana Esra aracılığıyla çözdürmeye çalışıyordu ve bu sefer posttravmatik stres bozukluğunun semptomlarının ortadan kalkması da durumu çözmüyordu, zira bütün dişlerim gece gündüz ağrıyordu.

Diş ağrılarının en yoğun olduğu bu dönemde Elif Şafak'ın *Aşk* romanını okumaya başlamıştım. Duyu organlarıyla algılanamayan gerçeklikle ilk karşılaşmam bu kitap sayesinde olmuştu. Bu kitapla birlikte bana tamamen yabancı olan bir dünyaya, tasavvuf dünyasına adım atmış olmuştum ve devamlı okuyordum. O güne kadar ıskalamış olduğum bu dünya aynı zamanda bana son üç yıldır yaşadığım insan kaynaklı travmaları gerçek anlamda çözme yolunu gösteriyordu. Gerçek anlamda affetmenin ne olduğunu gösteriyordu. Gerçek anlamda affetmenin yargılamaktan vazgeçmek olduğunu gösteriyordu. Gerçek anlamda affetmenin, tanrısal bağışlamayla mümkün

olduğunu gösteriyordu. Gerçek anlamda affetmenin dünyayı azat etmekle mümkün olduğunu gösteriyordu. Ve nitekim gerçek anlamda affetmenin aşk olduğunu gösteriyordu.

Artık gerek Berlin gerekse de İstanbul'da bulunduğum zamanın çoğunu tasavvufla ilgili kitaplar okumakla ve dergâhlardaki tasavvuf sohbetlerine katılmakla geçiriyordum. Mekke'ye, Medine'ye ve Kudüs'e yolculuklar yapıyordum. Ve hayatı ve Tanrı'yı anlamaya çalışıyordum. Bir psikoterapist olarak bu yolu öğrenmem gerektiğinin bilincindeydim. Ancak bu yolu öğrendiğimde danışanlarıma gerçek anlamda bir psikoterapi hizmeti sunacağımın bilincindeydim.

Tasavvufla çok yakından ilgilendiğim bu dönemde bir gün Youtube kanalında spiritüel dersler izlerken, karşıma *Mucizeler Kursu* adında bir kitabı açıklayan bir video çıkmıştı. Videoda altmış yaşlarında bir psikoterapist *Mucizeler Kursu*'ndan bazı bölümleri açıklıyordu. Bilgisayarımın karşısından bir an bile ayrılmadan iki saat süren bu videoyu izledikten sonra hemen kitabın Almanca çevirisini ısmarlamıştım. O günden sonra da aralıksız olarak bir taraftan tasavvufla ilgili okumalarıma devam ederken bir taraftan da *Mucizeler Kursu*'na yoğunlaşıyordum. Bir müddet sonra ise ağırlığımı *Mucizeler Kursu*'na vermiştim. Belli ki aradığımı bulmuştum.

Şimdiye kadar dört tane bilimsel kitap yayımladım. Kitap yazmaya karar verdiğim ilk günden itibaren arkadaşlarımla birçoğu beni yaptığım terapilerle ilgili bir kitap yazmak konusunda teşvik ettiyse de bu konuya hiçbir zaman girmek istemedim. Terapistlerin danışanlarını nasıl ve hangi yolla “şifalandırdıklarını” anlattıkları kitapları hiçbir zaman severek okumadım.

Bu kitaplardaki “üstten bakışı” hiçbir zaman sevmedim ve arkadaşlarıma da her zaman “Eğer günün birinde bir terapi kitabı yazarsam, bu kendime uyguladığım terapiyi konu alacak” diye espri yapıyordum. Nitekim o gün geldi ve ben yaşadığım insan kaynaklı travmaların üstesinden nasıl geldiğimi, yani kendime uyguladığım terapiyi kaleme aldım.

Arkadaşlarım danışanlarımla yaşadığım terapi süreçleriyle ilgili bir kitap yazmamı isterken, hayat ise bir psikoterapistin kendine uyguladığı psikoterapiyi yazmamı istedi. Ben de hayatı dinledim.

Dinle!... Ve yaz!...

Tüm zamanlara hitap edecek bir kitap yaz...

Yalnızca hazır olanların,

iyileşme haline doğru

zaten yola çıkmış olanların ve

çatışma içindeki ölümcül bir dünyanın

eski tanımını çoktan sorgulamış olanların

okuyabileceği bir kitap.

– Stefano D’Anna

TANRI’NIN GÖZYAŞLARI

Ve Tanrı

Kendi yarattığına bakarken

Başını ellerinin arasına alıp

Sessizce

Çok sessizce

Ağlamaya başladı.

Neden ağlıyorsun diye sorduğumda

Âdem’i sınamamalıydım dedi.

Ağaç

Meyve

Ve yılan

Sınav değildi dedim

Bir tuzaktı.

Gizlendiğin yerden Âdem’e kurduğun

Bir tuzaktı.

Ağla şimdi

Aksın gözyaşların.

Hamburg, Ağustos 2018