

Uzman Psikolog

gökhan çınar

benim evim neresi



DESTEK YAYINLARI: 1483
PSİKOLOJİ: 20

Uzman Psikolog GÖKHAN ÇINAR / BENİM EVİM NERESİ?

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: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-338-4

© 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
www.destekmedyagrubu.com



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



Uzman Psikolog
gökhan çınar

benim
evim
neresi

Yarasız çocukluk yoktur



Bu kitapta Gökhan Çınar tarafından yazılan yazıların
bir bölümü 2019-2021 yılları arasında
Kafa dergisinde yayımlanmıştır.

*Bu kitabı,
Evinin bulamasa da evinden umudu kesmeyen
tüm ev arkadaşlarıma,
Yolunu kaybetse de yolculuğundan vazgeçmeyen
tüm yol arkadaşlarıma yazdım.
“Umut!”, seni yeniden bulma umuduyla yazdım.*

Gökhan Çınar

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. Dijital mecrada yayınladığı “Katarsis” ve televizyon ekranlarında yayınlanan “Paylaş Benimle” programlarıyla izleyicisi ile buluşmuştur. İlk kitabı olan *Geçecek mi* ile hayatın farklı dönemlerini, şahit olduğu insan hikâyelerini, duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki terapist gözlemlerini aktarmaktadır. İkinci kitabı *Benim Evim Neresi* ile tüm dönüm noktalarıyla insanın büyüme hikâyesini anlatmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Hissetmemenin Hissi / 11
Benim Evim Neresi? / 15
Merhaba Dünya! / 21
Ev / 27
Yarımlar / 31
Yan Oda / 37
Şefkat Abla / 43
Elbet Bir Gün / 49
Gölge / 55
Deli / 61
Maskeliler / 67
Canavar / 73
Adam Asmaca / 79
Mahalle / 85
Sarı Papatyalar Sınıfı / 91
Çocuğum / 97
Egzersiz / 103
Yan Yana / 109

Vazgeçtim /	115
Kabuklu /	121
Yol /	127
Mavi /	133
Umut /	139
Yeni Yıl /	145
Teklif /	151
Mektup /	157
Sergi /	163
Birliktelik /	169
Son /	175
Dört Fotoğraf /	181
Hiç /	187

“İnsan duygularını kaybeder mi hocam? Ben artık üzülmüyorum, sevinmiyorum. Kimseye kızacak halim yok. Korktuğum bir şey de kalmadı...”

“İnsan duygularını kaybetmez Umut. Engellenmiş ihtiyaçlara, yaşanmamış anılara, destek alınmamış zorluklara karşı insan, kendini koruyabilmek için duygularının üstünü örter. Hissetmek istemeyiz bazen. Hissedersek ayakta kalamayacağımızı düşünürüz. Duygular ölmez, insan duygularını öldürebilmek için onlara karşı duyarsızlaşır.”

Hissetmemenin Hissi

Nasıl bir his biliyor musun? Karakış depresyonu gibi değil. Baharın ortasında mevsimin hiçbir anlamı yokmuş gibi yaşamaya devam etmek benimki. Gelecekte umudumu kesmedim. Ama gelmesini beklediğim şeylerin beni hiçbir yeni yolculuğa çıkaramayacağından da eminim. Mutsuz sayılmam. Gelecek hiçbir mutluluğun beni ayağa kaldıramayacağına inancım tam. İçim kapkaranlık değil. Ölmek de istemiyorum. Ama yarın öbür gün ölecek olsam itirazsız teslim olurum. Kendimi ışısız odalara kapatmış değilim. Gün ışığının altında etrafımı göremeyecek perdeler gözüme inmiş zaten. Yemeden içmeden de kesilmedim. Tadım tuzum yok sadece, ezbere doyuruyorum karnımı. Öylesine uyanıyorum. Öylesine günü geçiriyorum. Öylesine yatağa giriyorum gece olunca. Uykunun yarı ölüm, yarı hayat halini uyanık saatlerime çok benzetiyorum. Varım ama aslımı kaybetmişim sanki. Kendi hayatımın üstüne düşmüş gölge gibiyim. Ben eskiden nasıl yaşadım hatırlayamıyorum. Neye gülerdim o kadar çok? Ne için ağlıyordum içim dışıma çıkana kadar? Yok, hatırlamıyorum. Ezberini iyi yapmış kötü oyuncular gibi yaşama

ve yaş alma rolümü tamamlıyorum. “Yok” değilim. Varlığımla yokluğum bir. Hiç değilim. Hep olduğum ve olacağıma inandığım kişiden bir beklentim yok. Az değilim. Aksine çokum! Öyle çok ki, taşıp kendimden dökülmüş gibiyim. Hasta değilim. Ama kalan ömrümü iyileştirmenin bir yolunu bilmiyorum.

Nasıl bir his biliyor musun? “Olan olmuş” demek gibi benimki. Yaşanmamış saymadığın ve zamanla telafisi olacağına inanmadığın hatalar gibi. Canını çok yakmış, unuttun sandığın ama hissini bir ömür taşıdığın acılar gibi. Özünü bildiğin ve sendeki özü bildiğine emin olduğun birinin hayatını altüst etmesi ve senin artık ona kızmaktan vazgeçmen gibi. Ya da ne bileyim! Yıllar önce kaybettiğin ama artık yüzünü hatırlamadığın birini çok özlemek ama şimdi kavuşsanız bile senin eski sen olmadığını bilmen gibi. Şöyle düşün! Çok kırgınsın ama hissetmiyorsun. Çok yorgunsun ama dert etmiyorsun. Çok yalnızsın ama fark etmiyorsun. Çok kırgınsın ama bu saatten sonra fark etmez diyorsun. İdare ediyorsun. Kırılmış ve bantlanmış masadaki vazo gibi. Silinmeye çalışılmış, sonra vazgeçilip bırakılmış koltuktaki leke gibi. Bir kutuda saklanan ama artık hiç okunmayan eski bir defter gibi. Olan olmuş yani! Kendine geri dönmenin bir yöntemi yok. Kendini bulmanın bir yolu yok. Dönülecek bir evim yok. Gidilecek bir yolum yok. Tedavisiz ve telafisiz. Hayat hikâyem gibi! Bu hikâyeyi neresinden tutacağımı çok bilmiyorum. Anılarımı kırmadan ve kırılmadan taşıyamasam da dökülenlerin acısını pek hissetmiyorum. Sadece yaşıyorum. Öylesine yaşıyorum. Hayatımın başlangıcını hayal meyal hatırlasam da sonunu ezbere biliyorum. Bekliyorum.

Nasıl bir his biliyor musun? Bir akşam yazlıkta, annem ve babam yine uzun uzun kavga ettiler. Sonra babam balkona çıktı.

Annem koltuktan onu izlerken ondan umudunu kesti. Gözlerinde gördüm, o anda kesti. Bir daha kavga etmedi babamla. Çekip gitmedi de. Öyle bir his işte. Mesela, ilkokulda, kesik kesik aklıma düşen bir anıda öğretmenimi hatırlıyorum. İlk günlerde gözümün içine bakardı ve hiç cevaplayamadığım sorular sorardı. Sonra benden vazgeçmeye başladı. Bir gün yerimi değiştirdi ve arka sıraya geçmemi istedi. Sonra bir daha gözüme bakmadı. Her gün beraberdik ama hiç birlikte değildik. Öyle bir his işte. Bak, bir gün odamın penceresine bir muhabbet kuşu kondu. Ablam bir kafes aldı, içine koyduk. Çıkmak istedi, kaçır diye izin vermedik. Sonra çok uzun yıllar yaşadı kafesinde. Çok ötmedi, çok hareket etmedi. Ama yaşadı. Öyle bir his işte. Şeye de benziyor bu. Hayatımda biri vardı. Hayat iyi bir yerdi onunla birlikte. Sonra beraber iyi olmamaya başladık. Tekrar iyi olmak için bir şey de yapmadık. Uzun süre bitirmedik de. Birbirimize iyiymişiz gibi yaptık. Öyle bir his işte. Bütün bu anıları ellerimde tutuyorum. Ama avuçlarım uyuşmuş sanki. Hissetmiyorum.

Bak, nasıl bir his biliyor musun? Hissetmemek gibi bir his benimki. Zamanla hafiflemiyor. Zamanla ağırlaşmıyor da. Zaman sadece akıyor yanımdan. Bir yıl daha bitti bugün. Ben onu yaşamadım. Ne kutlanacak bir günüm oldu ne de başını bekleyeceğim bir anım. Yeni bir yıl başlıyor. Bir şey dilemeyeceğim. Takvimlerden umut dilenmeyeceğim. Bu yıl da kendimden ve dünyadan bir beklentim yok. Ne fark edecek ki? Şimdi ne tutunacağım bir anlam var ne de sorgulayacağım bir anlamsızlık. Kendimi öldürecek kadar değerli hissetmiyorum. Kendimi yaşamaya devam edecek kadar yeterli hissetmiyorum. Kendimi iyi hissetmiyorum. Kendimi hissetmiyorum.

“Kim olduğumu bilmiyorum biliyor musun? O kadar çok doğdum, o kadar çok öldüm ki... Nereye ait olduğumu bulamıyorum. Artık gidilecek bir yolum yok. Dönülecek bir evim de yok sanki.”

“Umut belli ki bu dünyaya, geldiğin eve ait hissetmiyorsun. ıkacağın yollardan da umudun yok. Yolculuđun bu noktasında önce biraz evini hatırlayalım. Sonra geldiğin ve gideceğin yolları konuşuruz. Bana ilk aklına geleni söyle! Senin evin neresi?”

Benim Evim Neresi?

Bulamıyorum. Kendimi bildim bileli sorup duruyorum. Hiçbir sorgulamamda cevaba ulaşamıyorum. Benim evim neresi? Sanki yersiz ve yurtsuzum. Hatırladığım ilk anılarımda bile aidiyetsizim. Dünyanın neresine gitsem adressizim. Hangi çatının altına sığınsam yine evsizim. Koca dünyada kendime bir sığınak bulamıyorum. Yerlere göklere sığamıyorum. Benim evim neresi?

Bulmak için çocukluğuma yolculuklar yaptım. Kâbuslarıma giren anıların korka korka içine daldım. Doğduğum ev belirdi hafızamda. Orası çocukluğumun öldürüldüğü evdi. Babamın sessiz kıyamet yeriydi o dağınık salon. Gözlerinde gördüğüm öfkeli yabancı adamların beni ezip geçmesinden korkardım. Annemin cehennemiydi o soğuk mutfak. İçinden başlayıp evi saracak bir yangın çıkar mı diye her gece başını beklerdim. Ablamın yaşadığından emin olamadım hiçbir zaman zaten. Nefes alıyor mu diye odasının kapısını dinlerdim. O evi düşündüğümde dolapta günlerce bekleyen karnabahar gibi hatırlıyorum kendimi. Koridora serilen ve rengi solsa da kaldırılmayan gri halı oluyorum. Annemin kırk yılda bir kendini iyi hissedip

pencere önüne diktiği, sonra solmasını izlediği çiçeklere benziyorum. Babamın koltuğun arkasına attığı kirli çorapları oluyorum. Ablamın sevmek için yüksek notlarla süslediği ama evde kimsenin umursamadığı karnesine dönüşüyorum. O evi düşündüğümde babam gibi romatizmalarım azıyor. Annem oluyorum ve migrenim tutuyor. Ablamın ilk gençliği kadar kamburlaşıyorum. Çocukluğum başıma yıkılıyor. Ev bir çocuğun dünyasıdır. Evinde yalnız bırakılmış çocuklar için bu dünya ev değil. İçine doğduğumuz her ev evimiz değil. Çocuğuna çocuğuymuş gibi davranmayan ailelerin çocuklarının ilk yılları çocukluk değil. O ev benim evim değil. O aile mezarlığına ev dersem hâlâ hayatta olduğuma ikna olamam. Benim evim neresi?

Güya büyüyorum. Yıllardır yaş alıyorum ama yerimde sayıyorum. Çocukluğumda, evden kaçmak için sığındığım uykular gibi hayatım. Uyuyup uyanıyorum ama ağrılarım dinmemiş oluyor. Uykularım desen zaten duygularımın yoğun bakımı gibi. Nefes nefese ve can havli. İnsanı, rüyaları özgürleştirip bü yütebiliyor. İnsanı, kâbusları savunmasız çocukluğuna hapsediyor. Beni özgürleştirebilecek bir rüyam yok. Benim özgürleşmek için çıkabileceğim yeni bir yolum yok. O yolların sonunda dönebileceğim bir evim yok. Şehrin bir ucundan diğer ucuna gidiyorum bazen. Bulabildiğim bütün emlak ilanlarını arayıp evleri geziyorum. Koridorlar dar. Odalar basık. Mutfaklar rutubetli. Salonlar güneş almıyor. Ya da bana öyle geliyor. Her evden anılar fıskırıyor. Hiçbiri benim ruhumun eksik parçalarına uymuyor. Her evden burnuma kokular geliyor. Ailelerin evlere sindirdiği kokular. Bir baba kızın mutlu sabah kahvaltısı, bir anne oğulun huzurla uykuya dalışı, bir karıkocanın sohbetli akşam kahvesi... Hepsi imkânsız birer hayal kadar yabancı ve

hepsi midemi bulandırıyor. Dünyanın her yerine gidiyorum. Buzulların arasında içim yanıyor. Çölün ortasında üşüyorum. Kalabalık meydanlarda sığınacak bir oda arıyorum. Saklandığım otel odalarından kalabalığa “Beni buradan çıkartın!” diye bağırışım geliyor. Bazen insanları durdurup bir umut “Beni evinize götürür müsünüz?” diye soruyorum. Yanında kaldığım yabancıların evlerinden kaçarak uzaklaşıyorum. Her dilde yarım istiyorum. Her inanışta dua ediyorum. Her insanda kendimi arıyorum. Aidiyetsizliğim ipleri kopmuş kuklalara benziyor. Bağlanamadığım insanların ve bağlı hissetmediğim bu hayatın sahnesindeyim. Ama insanlığın evreninde dilsizim, hareketsizim, kimliksizim. Hiçbir sahne benim değil. Hiçbir dekor evim değil. Benim evim neresi?

Doğaya döndüğüm oluyor. Toprakta aradığım huzur yok. Çiçeklerin şefkat eksikliği var. Ağaçlar beklediğim güveni vermiyor. Gökyüzü beni koruyamıyor. Su beni içine sarıp saklayamıyor. İklimlerden hiçbiriyim sanki. Bütün mevsimler tarafından dışlanıyorum. Doğanın bir parçası olamıyorum. Kendime bir yer bulamıyorum. Büyüyemediğim için kendim de olamıyorum. Ve dünya beni olmadığım gibi kabul etmiyor. Kuşun yuvasına burnumu sokuyorum. Karıncaların evinin üstüne yaşıyorum. Ayının inine giriyorum. Balık sürülerine katılıyorum. Aslanla beraber pusu kurduğum, ceylanla beraber kaçtığım oluyor. Ama olmuyor. Sonra şehre dönüyorum yeniden. Bu sefer olur belki diye insan içine karışıyorum. Vicdanına güvendiklerimin evlerinde bana verilecek bir anahtar bulunamıyor. Yalanlarına inanmış gibi yaptığım hayal tacirlerinin mekânlarında duvarlar üstüme üstüme geliyor. Güvenle kapısını açanların da evlerine girer girmez yabancı anılarla boğuluyorum.