

BERNA KÖKER POLJAK

ÖLÜM YAŞAMIN MÜHRÜ



© KARAKARGA YAYINLARI 416

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

BERNA KÖKER POLJAK
ÖLÜM YAŞAMIN MÜHRÜ

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Mustafa Kutlukhan Perker

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Neslihan Perker

Kapak Tasarımı: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz

Reklam ve Tanıtım: Işıl Ilgıt Şimşek-Selen Çavuşovalı

1. Baskı: Haziran 2023

ISBN: 978-625-8360-34-9

Yayıncı Sertifika No. 43196

Adres: Abdi İpekçi Cad. No. 31/5

Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0 212) 252 22 42

Faks: (0 212) 252 22 43

 karakarga.com

 info@karakarga.com

 karakargayayinlari

 karakargayayinlari

 karakargayayin



Destek Dükkan

KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.

Baskı: Deniz Matbaa Mücellit

Adres: Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sokak

No. 1/6 Zeytinburnu - İstanbul

Tel. 0 212 613 30 06

Matbaa Sertifika No. 48625



BERNA KÖKER POLJAK

**ÖLÜM
YAŞAMIN MÜHRÜ**



İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	9
ÖNSÖZ.....	11
Geride Kalana	13
BAŞLANGIÇ.....	15
1. Bölüm	
Kendi Hikâyem	17
Bana Rehberlik Eden Varsayımlarım.....	24
Önerilerim.....	29
Önerilen Pratikler.....	32
2. Bölüm	
Ölüm Kelimesi	33
ÖLDÜ DİYEMEMEK.....	44
ÖLÜM BENİ DANKA KALDIRDI	46
Önerilen Pratikler.....	54
İyi Ölüm	56
Önerilen Pratikler.....	61
Ölüme Bakışımızı Hangi Kültürel Dinamikler Şekillendiriyor?.....	62

Bu Çağda Ölmek Bizden Neler Bekliyor?	75
ALTINI ÇİZDİKLERİM.....	85
K. TEYZE.....	87

3. Bölüm

Ölümü Konuşmak Neden Zor ve Önemli?.....	89
Y. BEY	104
Önerilen Pratikler.....	106
ALTINI ÇİZDİKLERİM.....	107

4. Bölüm

Ölüme Yaklaşırken.....	109
Son Zamanların Yol Haritası.....	123
Ölüme Yakın Hastalarla İletişim	135
Önerilen Pratikler.....	148
Bir Alet Çantanız Olsa	149
Önerilen Pratikler.....	153
Bir Armağan: Biyografi Yazımı.....	154

5. Bölüm

Son Anlar.....	161
VEDA.....	166
Önerilen Pratikler.....	171
Bir Şefkat Eylemi Olarak Kendi Ölümümüz Öncesi Hazırlıklar	172

6. Bölüm

Yasın Doğası	179
Yas Hakkında Keşke Daha Önceden Bilseydim Dediklerim.....	186
ÖLÜMÜN ARDINDA	206
SEVGİ BOHÇAM TANGO	215
Halka Teorisi.....	218
Yasın İfadesi.....	222
YASLIYKEN BEDENİMİZE NELER OLUYOR?.....	233
Önerilen Pratikler.....	239
DOĞDUĞUM ÖLÜMLER.....	249

7. Bölüm

Peki Ya Bakım Verenin İhtiyaçları?	253
PALYATİF	261
Önerilen Pratikler.....	267
BİTİŞ	268

Teşekkür

Bu kitap öncelikle bu satırları yazmama imkân veren yaşama, beni yapan sevgili anne ve babama, şefkatli ellerde büyümeme sonsuz katkıları olan ablalarım, ailem ve arkadaşlarım arasından ölmüş olanlara, atalarım ve ölümüne ya da yas yolculuklarına şahitlik ettiğim tüm insan kardeşlerime sonsuz şükranımı sunmak istediğim bir teşekkür yazısı.

Bu kitabın oluşmasında pek çok kişi katkıda bulundu. O yüzden kimden başlayacağımı seçmek çok zor. Yuvamdan başlayacak olursam; yaşadığım evi yuva yapan, ilişkimizin ilk günlerinden itibaren sevgisini, şefkatini ve özenini ilişkimizden esirgemeyen çok sevgili hayat yoldaşım, sevgilim John. Sen olmasaydın bu kitap var olamazdı.

Sevgili çocuklarım Bora, Batu ve Aren: Bu satırları yazmamı mümkün kılacak desteği hissettiğim bir yuva yaratmaya dair katkılarınız olmadan bu kitabı yazamazdım.

Gamze Gülistan Çaparlar: Sen bir insanın sahip olmayı isteyeceği en iyi yol arkadaşlarından birisin. Kitabın ilk kelimelerinden itibaren benimle bu yolu aylarca yürüdün. Her hafta benimle buluşarak derin içgörülerini paylaştın ve özenini sayfalara akıttın. Kitaba ve bana inanarak yolda kalmama destek oldun. Esin kaynağımsın. Yoldaşlığının değeri tarifsiz.

Filiz Telek: Düzenlediğin kadın çemberlerinden birine oturduğum o ilk günden beri, dost ellerini sırtımda hissediyorum. Onun da ötesinde, senin bilgeliliğin ve o bilgelikten kaynaklanan ilham-

lar, bir peri tozu gibi üzerime yağmaya devam ediyor. Sevgili Filiz, beni her daim yüreklendirdiğin ve yüreğimin yanına kendi yüreğini koyduğun her adım için minnet doluyum. Bu kitapta isminin ve senden dökülen kelimelerin geçiyor olması ne büyük bir onur.

Sabriye Köroğlu: Seninle yollarımızın kesişmesi benim için büyük bir ayrıcalık. Bu kitabın yazılmaya başlandığı haberiyle birlikte hayatımda aldığım en cömert tekliflerden biriyle geldin bana. Tüm adanmışlığımla kalbini ve dikkatini sunduğun, özenle ellerini değdirdiğin bu satırların sana kocaman bir teşekkürü var. Benim de.

Başak Kutluay ve Nazlı Akın: Size karşı derin bir sevgi ve şükran hisleri içindeyim. Kitaba olan inancınız, kitap yavaş yavaş ortaya çıkarken oluşmasından duyduğunuz keyif ve yaptığınız geliştirici yorumlar benim için gerçek bir motivasyon kaynağı oldu. Sizleri tanımak bir ayrıcalık.

Yalnız değilim. Bu yolculukta yalnız olmadığımı hatırlamama vesile olan, kitaba kendi kişisel hikayelerini hediye etmeleri yönündeki gönülden arzumu kabul ederek, o incelikli kelimeleriyle işledikleri satırları (ve çizimi) kitapla paylaşan Sevgili A. Semih İşevi, Burcu Bağırın, Gamze Gülistan Çaparlar, Kaan Bingöl, Nazlı Akın, Selin Yurdakul ve Sezin Sağlam Karaçal... Cömertliğiniz ve içtenliğiniz için asla yeterince teşekkür edemem. İsmimin, sizlerle birlikte anılıyor olmasına fırsat verdiğiniz için teşekkür ederim.

Kitapta ismi geçen üstatlar ve kitaplarından alıntı yaptığım tüm yazarlar, özellikle Stephen Jenkinson ve Francis Weller... Ölüm ve yas gibi, hayatın bu iki büyük hocasının çıraklığını yaptığım bu yolculukta, üzerimdeki emeğiniz büyük. Şükran ve ilham kaynaklarımsınız.

Son olarak Sevgili Arife Bıyık, canım dostum, seni ve bu dünya üzerinde birlikte geçirdiğimiz her anı sevgiyle hatırlıyorum. Seni seviyorum. Her zaman kalbimdesin.

ÖNSÖZ

“İnsanların çoğu yaşanmamış bir hayattan ölüyor.”

Rainer Maria Rilke

Ancak şiirle beslenen, şiirle demlenen, şiirle dile gelen bir ruh dokunabilir yaşamın ve ölümün gizemli ve karanlık sularına. Rilke’yi bu sebeple yakın tutuyorum kalbime; yaşamın ve pek tabii ki ölümün kol kola silüetini çizebildiği için hayal gücümüze. Ancak şiirin ve müziğin, bir de tabii ritüellerin gücü yetiyor yaşamın, bir küçücük insanın aklını başından alabilecek dehşetini ve güzelliğini tasvir edebilmeye.

O zaman hayatın kaçınılmaz gerçeğinin karşısında sokulalım biraz daha birbirimize; sokulalım, soluklanalım ve sesin, sözün, duanın gücüne sığınalım; sığınalım ve ısınalım bu hakikat ateşinin sıcak sarı ışığında; derman bulalım yalnızlığımıza, sevgisizliğimize, unutkanlığımıza. Evet, en zorumuza gidenin, bizi en derinden korkutanın, en bilinmeyenin gözlerinin içine bakmak derman olacak görmezden gelmenin ağırlığına, sıkışmışlığına.

Doğumla ölümün haysiyetini ve kutsiyetini medeniyetin amansız pençelerinden özgürleştirebilirsek yaşamın vahşi kanının damarlarımızda dolaşmasına yeniden izin verip canlanabileceğiz. Tanrılarla amansız savaşımıza bir son vereceğiz o zaman; bembeyaz örtüler serip çiçekler koyacağız soframıza teslimiyetin tatlı sarhoşluğuyla.

Teknolojinin körelttiği algılarımızın ve uyuşturdđu zihnimizin fabrika ayarlarına dönebilmesi için ne lazım? Ölümü inkar ederken fetiş haline getiren bir kültürün altında kalmamak için ne yapabiliriz? Hayatın döngülerinin bilgeliğini ve yasa çıraklık etmeyi nasıl hatırlayabiliriz ve hatırlatabiliriz birbirimize? Ölümü tefekkür ederken yaşamı nasıl kucaklayalım hakkıyla?

Bu soruların rehberliğinde elimizden tutuyor “Ölüm, Yaşamın Mührü”.

Bu kitabı yazmak “Kral çıplak!” demek aslında. Ölümden bahsetmek cesaret istiyor günümüzde. Berna bunu cesaretle olduğu kadar zarafetle de yapıyor ki cesaret ve zarafetin yan yana gelişi bilgeliği müjdeler.

Yaşanmamış hayatlardan ölmemek için gelin Berna'nın şefkatli çağrısına kulak verelim; onun verdiği daveti yakın tatalım kalbimize. Bu kitapta yazılanları okumaya, duymaya, hatırlamaya ve sindirmeye çok ihtiyacımız var. Büyük gizemlere dokunmak kolay değil ama bunu beraberce, el ele, can cana muhabbetle yapabileceğimize inanıyorum.

Filiz Telek

Geride Kalana

Geriyeye çekilip durma zamanı
Sessizleşme
İki dünya birbirine değsin usulca.

Kış zamanı burada
Ağaçlar hüznünlü
Güneş, soluduğum havayı okşuyor.

Kalbimin idrak ettiğiy bir şey
“Her zaman dua et” diyor bana
“Ki gerçekliğı affetmen mümkün olsun.”

Gerçeklik dokundu bana.
Öylesine özlem doluyum,
Benden önce gidenlere.

Kırmızı gül var ve yavru köpekler
Mademki yağmur yağıyor
Yaşam boşuna değil.

Hecelerin sessiz sesi gözüme kaçıyor,
Yaşlar akıyor gözlerimden,
Babam öte taraftan gülümsüyor.

Ölüme bakıyorum
Geride yaşamdan başkası kalmıyor...

