

MERVE ÖZTÜRK

# YENİ BİR BEN



DESTEK YAYINLARI: 1020  
KİŞİSEL GELİŞİM: 172

**MERVE ÖZTÜRK / YENİ BİR BEN**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2018  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-495-6

© 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 Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.  
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2  
Zeytinburnu / İstanbul



**Y  
E  
N  
i  
B  
i  
R  
B  
E  
N**

**HAYAT  
DİBE  
VURDUĞU  
YERDE  
YENİDEN  
BAŞLAR**

**MERVE  
ÖZTÜRK**



Bu kitaptaki olaylar ve kişiler gerçek bir yaşam öyküsünden  
yola çıkılarak kurgulanmıştır.

## İÇİNDEKİLER

Giriş.....	9
1. Yüzleşme .....	11
2. Farkındalık .....	27
3. Yol! .....	45
4. Yeni Bir Macera .....	59
5. Kişisel Gelişim Yolculuğu: Empati .....	73
6. Affetmek .....	87
7. Yeni Bir Ben .....	105
8. Hayallerin Ötesine Yelken Açmak .....	113
9. Yeni Bir Macera .....	125
10. Özgürleşme .....	133

## Giriş

Hayatta senin için değerli olan bir şeyleri kaybettiğini düşünüyor olabilirsin. İşini, sevgilini, eşini ya da belki de en yakın dostunu! Bir düşünmeni istiyorum; onlar gerçekten birer kayıp mı? Yoksa senin yüklerini sırtından atıp içsel olarak arzuladığın hayata koşar adımlarla ilerlemen için gerçekleşen bir değişim mi? Bazen kopsak ölürüz sandığımız bağımlılıklarımızdan kurtulup hafifledikçe gerçek benliğimize kavuşuruz. Mutluluğa gölge düşüren alışkanlıklarımız, güvenli alanlarımızdan çıkmamak için bırakmaya cesaret edemediğimiz yanılsamalarıdır. Bu yanılsamaların gerçek yüzünü görmeyi inkâr ettiğinde hayat sana bunu göstermek için bazen canını yakar. Senin gizli bahçende üzerini örttüğün, yaşantında olumsuzluklar silsilesine sebep olan yükler neler? Hiç düşündün mü?

Başına gelenlerin gerçek nedenini bulana kadar yaşananları sorgulayıp, tüm olanlar için başkalarını suçlayabilirsin. Peki ya sana senaryonun önceden yazıldığını, hayatına girip çıkan her insanın bu senaryoda bir rolü olduğunu söylesem? Sana yapıldığını düşündüğün tüm iyilik ve kötülüklerin bir öğreti olduğunu ve ancak affedip serbest bırakabildiğinde ilerleyebileceğini? Yaşamımın büyük bir bölümünde hissettiğim değersizliğin, henüz küçücük bir çocukken maruz kaldığım haksızlığın yol açtığı bir travmadan kaynaklandığını anladığımda başladı içsel yolculuğum. Olanları

değiştiremeyebiliriz, ancak bakış açımızı değiştirebiliriz. Böylece kör noktalarda kalan gizli gerçekleri görüp, kendi tarihimizin tekrür etmesinin önüne geçebiliriz.

Sana affedip serbest bırakmaktan söz ettiğimde, her şeyin üzerine bir sünger çekip o kişiyi yeniden hayatına almanı kastetmiyorum. Affetmekten söz ettiğimde, canını acıtan birine diğer yanağını dön de demiyorum. Aksine kalbinde taşıdığın öfkenin karanlığını hoşgörüyle aydınlatarak kendini özgür bırak! Acının, öfkenin, kırgınlığın sana vurduğu zincirlerden kendini özgür bırak! Bahçedeki kökleri derinlere uzanan ayırkotlarını temizle ki çiçeklere yer açılsın.

Tüm yüklerinden arındıysan, gerçekleştirmek istediğin hayallerini biliyorsan onlara adım adım nasıl yaklaşacağını bulmalısın. Ben kendi yolumu bulmaya çalışırken defalarca kayboldum, ta ki rehberliğe ihtiyacım olduğunu anlayana kadar. Bunun üzerine kişisel gelişim eğitimleri aldım, kitaplar okudum. Ben çabaladıkça hayat beni yolumu aydınlatacak mucizeleriyle ödüllendirdi. Kendi edindiğim öğretilerden ve deneyimlerden yola çıkarak yazdığım bu kitabın, hayallerine ve yaşam amacına ulaşmak için atman gereken adımları belirlemede sana rehberlik etmesini dilerim.

Bu dar, çetin ama sonu apaydınlık yolu geçmeyi başardım, sen neden başaramayasın?

Şimdi senin sıran. Unutma, arayışında yalnız değilsin. Mutlu sonla biten bir arayış hikâyesi dinlemeye ne dersin?

Bu kitap seni huzura, mutluluğa, elindekiyle yetinmeyi bilme-ye ve yaşam amacına ulaştıracak.

## 1. Yüzleşme

*Kalabalıklarda yalnızlaştıkça,  
kuytulara kaybettiğimiz insanlığımızı arıyoruz.  
Kopsak ölüyoruz sandığımız alışkanlıklarımızdan  
kurtulup sadeleştikçe gerçek zenginliğe kavuşuyoruz.*

Size hikâyemi dibe vurduğum yerden anlatmaya başlayacağım. Ben de eski bağımlılıklarına sıkı sıkı tutunmuştum. Yeni bir gelecekte habersiz beni çoktan terk etmiş geçmişin hayaletlerine tutunmaya çalışıyordum. Neresine tutunsam elimden kayıyordu. Geçmişimizden kopmayı göze aldığımızda bazen dünya ayağımızın altından çekilmiş gibi olur. Elimizde hiçbir şey kalmadığını düşünürüz. Oysa artık ellerimiz yeni bir hayat, yeni bir gelecek kurmak için serbesttir. Yaşamımızda vazgeçilmez olduğunu düşündüğümüz bağlar çürük bir ip gibi dirençsizdir, biz istemesek de zamanı geldiğinde kendiliğinden kopar. Ve kendimizi en dip-te, gecenin en karanlık vaktinde buluruz. Oysa şimdi yapmamız gereken zemine güçlü bir tekme atıp yukarı çıkmak ve şafağın söküşünü izlemektir.

Eğer çürümüş iplerin kopmasına izin verip bizi aşağı çeken yüklerimizi atarsak yüzeye bizi şaşırtacak kadar hızlı çıkabiliriz. Ancak bunun için yüzleşmek kaçınılmazdır. Olaylarla, kişilerle ve kendimizle.



Vapur iskelesine doğru yürürken yazın habercileri gökyüzünde daireler çizerek süzülüyor, tek bir melodi tutturmuş hep bir ağızdan ötüyordu. Ne zaman bu sesi duysam aklıma Büyükada'da geçirdiğim çocukluğum gelirdi. Hamileliğimden beri kestirmedeğim belime kadar uzanan saçlarımı sıcaktan bunaldığım için enseme toplayıp iskelenin jeton kulübesine yöneldim. Kendimi sevgiliyle buluşacak taze bir âşık gibi hissediyordum. Para çıkarmak için çantamın fermuarını açmaya çalıştığımda titreyen ellerime hâkim olamadım ve çantamı yere düşürdüm. Çok heyecanlıydım. O sırada martılara atacağı simidi aldırma için annesinin eteğini çekiştiren küçük bir kız çocuğuyla göz göze geldim. Sonunda başlamış olacak ki, zafer dolu bir ifadeyle yeniden başını bana çevirip gülümsedi. Kendi çocukluğumu hatırlatan bu masum küçüğe gülümseyerek karşılık verdim.

Kalabalığın tek sıra halinde vapura binişine takıldı gözüm. Küçükken anneme sıraya girerek yürüyen insanları penguene benzettiğimi söylediğim günü anımsadım. Adaya her gidişimizde bu sözümü hatırlar, hep birlikte bu benzetmeme ailece kaha-kahlarla gülerdik.

Üç ay boyunca bir daha şehre ayak basmak istemediğinden tüm eşyalarını adaya taşıyanların onlara yardım edecek birilerini arayışını izledim. Bavullara sahip çıkmamız için annemle babam beni ve kardeşimi görevlendirirdi. Vapurun girişindeki açık alanda sırayla ayakta durur, tüm yaz adadaki evimizde hayatı sürdürmemizi sağlayacak eşyalarımıza göz kulak olurduk.

Jeton almak için içeriye doğru yöneldiğimde gişenin kapalı olduğunu fark ettim. Artık İstanbul Kart'la biniliyormuş ada vapuruna. Ne zamandır? Adaya gitmeyeli ne çok olmuş meğer. Adaya ait olduğumu hatırlatan, beni çocukluğuma götüren tüm

anılarım birden zihnime dolmuştu. Sanki tedavülden kalkan jetonlar beni adaya bağlayan son halkaymış, onu da yitirmişim gibi bir yabancılik çöktü omuzlarıma. Eskiden altı yaşın altındaki çocuklar için ücret ödenmezdi, biz de anne babalarımızın jetonlarını turnikelere atmak için can atardık. Jetonu attığımızda çıkan klik sesini bekler, ondan sonra çocuklara ayrılan alandan geçerdik. Geçerken anne babalarımızın turnikeleri çevirişinde kalırdı gözümüz. Bana ilk defa kendim için jeton alındığı günü hatırlıyorum. Annem kendi jetonumu satın almam için para vermişti. Avucumda ucuz metalden binlerce defa kullanılmış bir daire değil de yetişkinlerin dünyasına açılan kapının altın anahtarını tutuyordum sanki. Jetonu yuvasına atmış, klik sesini duyduktan sonra turnikenin kollarını yavaşça çevirmiştim. Kalp atışlarım hızlanmıştı. Turnikeler de o turnikeler değildi artık. Yerine parlak ve kartlardaki çipleri okuyabilen yenileri gelmişti. Görevli nereden İstanbul Kart alabileceğimi gösterdi, o yöne döndüm. Yıllar öncesinin acemiliğiyle kartı aldım, bu kez altın bir anahtar değil bir plastik parçası tutuyordum. Bana yeni bir dünyanın kapısını aralamak yerine geçmişle kalan son bağlarımı kesecek bir bıçakmış meğer elimdeki.

Vapura bindim. Hayatımın en büyük yüzleşmesine, meydan okumasına doğru yola çıkacaktım az sonra. Yolculuk hiç bitmesin istiyordum. Bu yüzleşmeden duygusal olarak sağ çıkıp çıkamayacağım sorusu aklımda dolaşırken, birden bu yolculuktan etkilenmemesi için evde anneme emanet ettiğim bebeğimin yüzü belirdi gözlerimin önünde. Onun yüzü tüm korkularımı yatıştırdı bir süreligine. Melina'ma sahip olabilmek için çok uzun zaman beklemiştim. Bir mucize hikâyesi yazarak hayatımıza katılmayı seçmişti. Sonunda kollarımda olduğunu görmek, zor zamanlarımda onu düşünmek bana kuvvet veriyordu. Ama ona doğru dürüst bir

çevre bile sağlayamadığım düşüncesi beynimi kemirip duruyordu. İsterdim ki çocukluk arkadaşlarımın çocukları onun da arkadaşları olsun. Ama olmadı. Onlar kendi aralarında yaşamlarını sürdürürken biz dışarıda kaldık. Sürgün edildik adeta. En çok canımı yakan arkadaşlarımın bana olan öfkelerinden kızımın da nasibini almasıydı. Ne olabilirdi ki bu düşmanca tavrın sebebi? Oysa o benim en kıymetlimdi. Her şeyi bırakalım, onun ne suçu vardı? İçimdeki tarifi mümkün olmayan merakı ve haksızlığa uğramışlık hissini bastıramıyordum. Tek bir soru dönüyordu kafamda: “Neden?” Bu soruyu sormaya, yanıtını almadan bu kez pes etmemeye kararlıyım.

Hayatta en çok cevabını alamadığı nedenler ve niçinler tehlikeye sokar insanın iç huzurunu. Bilinçaltına attığımız, bastırduğunuz tüm cevapsız kalmış sorular pusuya yatmış bir aslandı; açık yakaladığı ilk anda mutluluğunuzu avlamaya hazır bir şekilde bekler. Bu küçük kemirgen soru ne kadar dibe itsen de sonuca varana kadar ara vermez arayışına. Bir şeyler tamamlanırken, bir şeyler eksilir içinden. Sormadan, yüzleşmeden devam edemezsin yoluna.

Sonunda sorularımın cevabını almadan yoluma huzurla devam edemeyeceğime karar verip adada en yakınım olan Nazlı'ya mesaj atmıştım. Tüm grupla aramızdaki soğukluğun sebebini sorduğumda, bunu ancak hep birlikte buluşarak konuşabileceğimizi söylemişti. Çok şaşırılmıştım. Tek başına söyleyemeyeceği kadar büyük ne olmuş olabilirdi? Gerçekten merak ediyordum.

Anne olmak için çaba sarf ettiğim dönemde elbette öfke krizlerimden nasibini alan yalnızca kapağına kumanda fırlattığım kıyafet dolabı ya da isyanlar içinde tekmelediğim torpidom olmamıştı. Kendimi eksik ve özgüvensiz hissettiğim bir dönemden

geçiyordum. Hamile bir kadın görmek bana tüm zayıflıklarımı hatırlatıyor, kendimi eksik hissetmeme neden oluyordu. En yakınlarına nazı geçerci hani insanın. Eh, benimki pek geçmemiştii anlaşılın. Onlar bir bir hamile kalmaya başladığında hem onların mutluluklarına gölge etmemek hem de buna şahit olmanın verdiği acıya katlanmamak için onlardan uzaklaşmayı seçmiştim. Gerçekten dönülemeyecek, yeniden kucaklanamayacak kadar mı uzak kalmıştım?

Yine de içimde hâlâ en azından birinin bana karşı vicdanlı olabileceğine dair umut kırıntısıyla çıkmıştım bu yolculuğa. Ne de olsa eski dosttuk. Çocukluğumuz birlikte geçmişti. Aramızdaki bağlar bu kadar kırılğan, bu kadar ince olamazdı.

Vapur hareket ettikten sonra denizin iyot kokusunu içime çektim. Rüzgârın yüzümü okşayıp, topuz yaptığım saçlarımı var gücüyle bozmasıyla, tokamın yere düştüğünü gördüm. Tokamı almak için eğildim ve rüzgârı daha fazla hissedebilmek için kenara doğru yürüdüm. Midem heyecanıma yenik düşmüş, içinde bir yara varmışçasına ağrıyordu. O sırada yeniden simit almak için annesini ikna eden küçük kıızı gördüm. Fırlattığı lokmaların peşinden gelen martıları çocuksu bir heyecanla izliyor, her fırlattığı parçanın ardından masum bir ifadeyle annesinin gözlerinin içine bakıyordu. Yaptığı şeyin doğru olduğunu görmek, onaylanmak istiyordu.

Vapur adanın iskelesine yanaşırken bir an önce inmek isteyenlerin arasına karışmak yerine, kalabalığın gitmesini bekledim. Tek başıma vapurdan inip çay bahçesine yürürken adanın kendine has kokusunu içime çektim. Herkesin iğrendiği o at pisliği kokusu benim çocukluğumdaki mutlu anlarıma çapalanmıştı. Her şey bana iki yandan toplanmış saçlarıyla, kırmızı

pabuçlarını izleyerek anne babasının elinden tutup evine giden Merve'yi hatırlatıyordu. Buluşmak için sözleştiğimiz çay bahçesine yaklaştıkça her adımda midemdeki ağrı da şiddetleniyordu. Henüz gelmemiş olmalarını umut ederek içeri girdim. Sevgilisiyle ilk buluşmasına giden acemi âşıklar gibi heyecanlıydım, elimi kolumu nereye koyacağımı bilmiyordum. Garsondan bir çay getirmesini rica ettim. Çayı getirmesiyle devirmem bir oldu. İyice panikledim. Kızlar gelmeden hemen ortalığı temizlemem gerektiğini düşündüm ve çantamdan bir dolu kâğıt mendil çıkarıp masaya yığıdım. Bir yandan ben, bir yandan garson masayı temizlemeye çalışırken kimi insanların bizi izlediğini hissettim. Bir süre başımı kaldırmaya, onlarla göz göze gelmeye korktum. Ne zamandan beri içerideydiler? Çayı benim devirdiğimi görmüşler miydi? Neden kendimi onların karşısında hep güçsüz hissedeceğim pozisyonda bulunduğumu bilmiyordum. Hissettiğim bu değersizlik duygusunun kaynağı ne olabilirdi?

Hep birlikte, tüm çocukluk arkadaşarımla masanın çevresinde toplandığımızda bunun bir yüzleşme toplantısı olmadığını anlamıştım. Bu bir mahkemeydi, sanık sandalyesine oturtulduğum bir mahkeme. Şaşkın bir sessizlikle savunma hakkımın verilmesini bekliyordum. Önce suçlamalar başladı. Aslı olmayan iftiralar karşısında ezilip büzülüyor, cevap veremiyor, cevap veremedikçe gözlerime hücum eden damlaları durdurmaya çalışıyordum. Ardından sorgulamaya geçtiler.

Hamileleri görmeye tahammül edemediğim dönemde, Şenay ve gruptaki diğer bekâr kızlarla görüşmeyi tercih etmiştim. O sırada ikiye bölünen grup içinde hamile olmayanlarla vakit geçirmek istemem insani bir tercihti. Sonuçta dayanamıyordum. O ana kadar söylediklerinden anladığım kadarıyla grubu ikiye bölmek

için benim özel bir çaba sarf ettiğimi ve bekârları onlardan uzak tuttuğumu düşünüyorlardı. Peki, buna nasıl kanaat getirmişlerdi? Oysa o dönemde bekâr kızlar beni aramış, gruptaki hamile muhabbetinden çok sıkıldıklarını söylemişlerdi. Bense bu duyguyu yaşamaya hakları olduğunu, benim sadece o an için kaldıramadığımdan uzak kalmak istediğimi söylemiştim.

Asla gerçekliği olmayan bu ithamlar karşısında savunmaya geçmeye çalıştığım anda sürü psikolojisiyle hareket edip sözlerimi yarıda kesmeleri ve yargısız infazla beni grup linçine maruz bırakmaları çok ağırdu. “Hayır, doğru değil!” dememe fırsat vermediler. Dışarıdan baktım grup içindeki aksime. Gözlerimdeki merhamet dilenen ifadenin karşısında ne kadar acımasızlardı.

Beni bir daha görmek istemediklerini söyleyip kalkmaya hazırlanırken bildiğim tüm gerçekleri kendime sakladım. Zaten anlatsam da bana inanmayacaklardı. Nazlı’dan bir sigara istedim. İki yıldır ağzıma sürmüyordum. Hiç tereddüt etmeden uzattı...

Bugünü hayatım boyunca unutmuyacaktım. Onlar benim çocukluğumdu.

Dönüş yolu boyunca, o an aklıma gelmeyen ve sonradan beynimde dönen “söyleyemediklerim” yüzünden kendime kızıp durdum. İlkokulda arkadaşlarımla oynarken parmağı kapıya sıkışıp kopma tehlikesi yaşayan Burak’ın gözyaşları içinde korkudan öğretilmene benim yaptığımı söylemesiyle yanağıma yediğim tokat geldi aklıma. Evet, bugün yaşadığım ilk yargısız infazım değildi. Belki de o gün kendimi savunabilseydim, bugün söyleyeceklerimin değer görüp arkadaşlarımla bana inanabileceklerine ihtimal verebilirdim.

Vapurda tüm bu düşüncelerin içinde debelenirken gerçekten nefes alamadığımı hissettim. Göğsüm sıkışıyor, gözlerimden oluk

oluk yaşlar akıyor, sürekli boğazımdaki acıyı dindirebilmek için yutkunuyordum. O gün kırmızı pabuçlu, saçları iki yandan toplanmış Merve de ağlıyordu.

Birden uzun süredir nefes egzersizlerimi aksattığımı anımsadım. Tam da böyle anlarda bana gerekli olan bu egzersizi, bir faydası olmayacağını düşünerek, uygulamaya başladım. Gözlerimi kapattım ve yanaklarımdan oluk oluk yaşlar süzülürken, etraftaki meraklı bakışlara aldırış etmeden derin derin içime çektim iyot kokusunu. Her nefeste daha çok ağlıyor, yalvarıyordum bu durumun içinden bir an evvel geçebilmek için. Otuz kırk nefes sonra, ilk baştaki inançsızlığıma rağmen, içsesimi daha net duyabiliyordum. Zihnimde dönmeye başlayan olumlamları içimden tekrar ettim:

*Ben değerliyim.*

*Zihnimi ve kalbimi başıma gelen şeylerin hayrına olduğunu anlamaya ve fark etmeye açıyorum.*

*Söyleyemediğim gerçekleri biliyorum. Yüreğim hakikatin bilinciyle dolu.*

*Huzurluyum.*

*Tüm korkularımı, düş kırıklıklarımı yüzüme değen rüzgârın esintisine bırakıyorum.*

Bunları yapmama rağmen boğazıma oturmuş yumruyu bir türlü açamıyordum.

Yüzüm gözüm ağlamaktan şişmiş bir halde eve döndüm. Melina'yı kucağıma almamla birlikte yüreğimin sancısı hafifledi. Ona dokunmak, varlığını hissetmek dış dünya ile tüm iletişimimi kesmeye yetiyordu. İyisiyle kötüsüyle, tatlısıyla acısıyla

dünyanın gerçeklerinden çıkıp, saf sevgiden oluşan mucizevi bir evrene geçiyordum sanki. Allahım nasıl büyük bir mucizeydi. Sıcacık tenine, yanaklarına dokunup kokusunu içime çektim. “Söz veriyorum, yeni arkadaşlar edineceğiz. Sen değerlisin. Seni çok sevecekler söz veriyorum” dedim. O sözler ağzımdan istemsizce dökülürken yalnızca kızımın değil, içimdeki küçük Merve’yle de konuşuyor olduğumu fark ettim.

Annem bir şeylerin ters gittiğini yüzümden anlamıştı.

“Neyin var?” diye sordu. Onun sesiyle, kızımın aramızdaki o özel evrenden çıkıp gerçek dünyaya döndüm.

Ağzımdan çıkanları yalanlayan bir yüz ifadesiyle “Yok bir şeyim. Süt sağacağıın makinemi getirsene” dedim.

Annem sesimdeki negatif enerjiyi kişisel algılamıştı. “Neden ters ters istiyorsun? Yine cinler tepende!” diye söylenerek yerinden kalktı.

“Yok bir şey diyorum işte, üç damla için sağacağıım ya ona sınırlanıyorum! Neden sütüm yok ki! Ben bebeğimi besleyemiyordum bile!” dedim hiddetle.

“Benim vardı da ne oldu? Sen emmedin ama sapaşağlamsın bak” diyen annem beni yatıştırmaya çalışıyordu.

“Ya ne sağlam ama” dedim fakat annem ne demek istediğimi anlamadı. O gün yaşadıklarımı bilmiyordu. O gün üzerime boca edilen öfke, nefret, negatif enerji yayılmaya devam ediyordu. Onlardan bana, benden anneme, annemden...

Bir yandan sol göğsüme dayadığım elektrikli süt sağma pompasını sabit tutmaya çalışıyor bir yandan meleğimin masum yüzüne bakarak akan gözyaşlarına hâkim olamıyordum. Onu ne çok istemiştim. Tek bir hücresinin üzüntüden titreyeceğini hissetsem nefesimle dağları delemek bir deli gücü hissediyordum içimde.