

Mert Koçak

DENİZE DÜŞEN YALANA SARILIR



DESTEK YAYINLARI: 1612

PSİKOLOJİ: 26

MERT KOÇAK / DENİZE DÜŞEN YALANA SARILIR

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

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

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Zuhâl Doğan

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Haziran 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-682-8

© 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

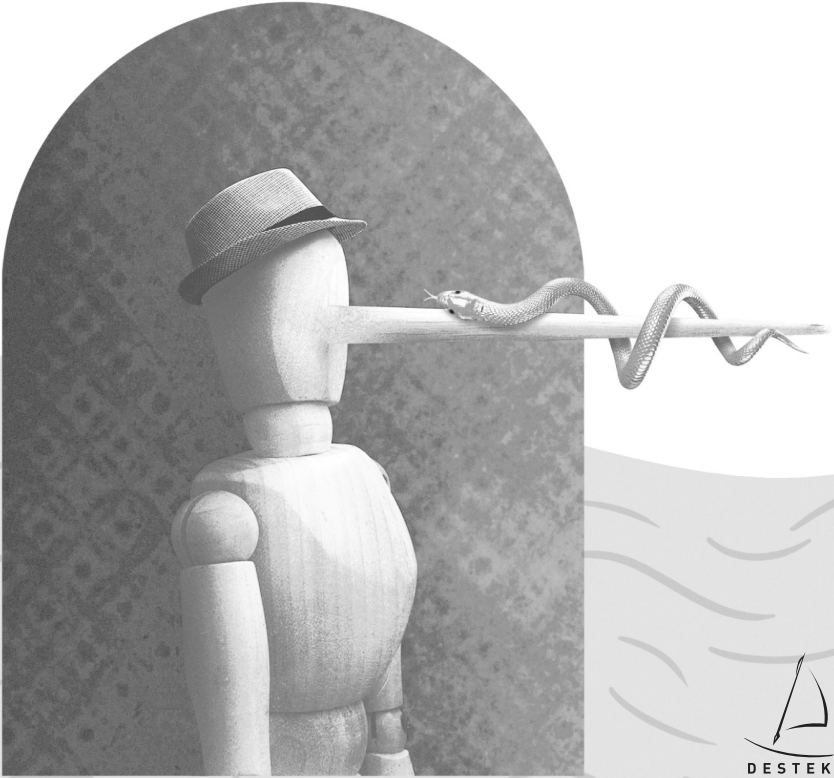
Tel. (0) 212 613 30 06



Mert Koçak

DENİZE DÜŞEN YALANA SARILIR

Herkesin içinde iyi ya da kötü
mutlaka bir Pinokyo vardır...



“Yalandan kim ölmüş?” demeyin...

**Çünkü küçük, pembe bir yalanın öldürdüğü ve
masum bir yalanın yaşattığı nice hayatlar tanyorum.**

*Kitabın içindekiler,
ruhumuzun içindekilerden resmedilmiştir.*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 7

1. Seni çok seviyorum. / 15
2. Rüyamda seni gördüm. / 18
3. İyiyim. / 21
4. Haklısın. / 36
5. Önemli değil. / 39
6. Bana güven. / 43
7. Umurumda değil. / 45
8. Kapıya çarptım. / 48
9. Telefonum şarjda ve sessizdeydi, duymamışım. / 53
10. Sen, benden daha iyilerine layıksın. / 61
11. Zaman her şeyin ilacı, hepsi geçecek ve
her şey çok güzel olacak. / 67
12. Çok sarhoştum, hatırlamıyorum. / 73
13. Özür dilerim. / 77
14. Bana gelsene, film izleriz. / 83
15. Doğayı ve hayvanları çok severim. / 86
16. Sadece öpüştük. / 96
17. Bir kereden bir şey olmaz. / 110

18. Sevdığım için kıskanıyorum. / 125
19. Mervelerdeyim. / 134
20. İstmeden kulak misafiri oldum. / 138
21. Söz veriyorum. / 144
22. Senden bir beklentim yok, seni karşılıksız seviyorum. / 151
23. Evliliğimizin tadını çıkarıyoruz ve
şu an çocuk düşünmüyoruz. / 168
24. “No Filtre” / 174
25. Yalandan nefret ederim ve ben asla yalan söylemem. / 180
26. Beş dakikaya oradayım. / 184
27. Aşk fedakârlık ister. / 190
28. Çok yoğunum, hiç zamanım yok. / 200
29. Seni asla aldatmam. / 206
30. Benimle evlenir misin? / 209
31. Senden çok hoşlanıyorum. / 215
32. Dünya ahiret bacımsın. / 227
33. Seni dünyanın en mutlu kadını yapacağım. / 229
34. Çok pişmanım, şeytana uydum. / 244
35. Su içsem yarıyor. / 248
36. Yemin ederim. / 255
37. Âşık olmaktan ve bağlanmaktan korkuyorum,
güven problemim var. / 257
38. Sen benim kim olduğumu biliyor musun? / 263
39. Evliliğini kurtarmak için çocuk yap. / 270
40. Bakireyim. / 279
41. Diyetteyim. / 288

ÖNSÖZ

Yaşam içinde savrulup giderken birçok yalanla karşı karşıya kalırız. Bazen deliler gibi âşık olduğumuz partnerimizden duyuruz bu yalanları, bazen de en yakın aile bireylerimizden. Kimi zaman dost sandığımız kişilerden, kimi zaman da arkadaşlarımızdan... Bazen de kendi kendimize söylediğimiz yalanlara takılıp kalırız. İnandığımız bir yalanla, sonbaharda ağaçtan düşen bir yaprak gibi sağa sola savrulur gideriz... Kimi yalanlar kendimizi kaybetmemize sebep olurken, kimi yalanların bıraktığı acı tecrübeler de kendimizi bulmamızı sağlar. Kimi yalanlar gerçek dostlarımızı, kimi yalanlar ise dost sandıklarımızı gün yüzüne çıkarır. Bir yalanın ardında bıraktığı depremleri ve yaşadığı yıkımları bilseydik, yine de o yalanı ortak eder miydik duygularımıza, anılarımızın kıyısına? Zorluklara mı esir olduk yoksa yalanlar mı esir etti bizi kendilerine? Doğrular mı tüken-di yoksa yalanlar mı çoğaldı? Tüm bu sorular zihnimizde dönerken, akıp giden zaman, çalar hayatımızdan tıpkı bir hırsız gibi anılarımızı. Çoğu zaman hayatımızın birçok noktasına derin derin işlenmiş bu yalanlardan kaçamıyoruz. Nefesimize dokunan, damarlarımızdaki kana kadar işleyebilen bu yalanların toksik etkilerine maruz kalarak zarar görebiliyoruz. Yalanlar günümüzün kaçınılmaz gerçekleridir. Çünkü hayatın içindeki birçok noktada farklı farklı yalanlara maruz kalabiliyoruz. Bir çay bahçesinde oturduğumda, bir taksiye bindiğimde, alışveriş yaptığımda, hayatıma birini dahil etmek istediğimde ve daha

birçok olayda o kadar çok yalan ile karşılaştım ki... İşte bu kitabı yazma kararını da tam olarak bu nedenle aldım. Yalanlardan kaçamayız ama onlara karşı savunma mekanizmaları geliştirip onlardan korunabiliriz. Bu fikir beni yalanlar yolculuğuna sürükleyip bir girdabın içine attı. “Bir şey olmaz, küçük, pembe yalan” diye söylenilen yalanların, hayatları ne derece büyük bir şekilde etkilediğine tanık olduğum anda, artık yalanlardan korunmak ve onları fark etmek için bir şey olmalı diye düşündüm. Uzun uğraşlar sonucunda da karşınıza bu eser ile çıktım. Hem duygusal ilişkilerdeki hem de toplumsal ilişkilerdeki en sık söylenen yalanları ele alan bu kitap, hızlı ve çözüm odaklı yapısı ile farkındalığınızı artırarak, sizleri söylenebilecek yalanlara karşı daha da hazır bir hale getirecektir. Günümüzde yaşanan ilişkilerde en çok söylenen yalanların neden söylenebileceğine dair açıklamalarda bulunan bu kitap, insanlarla kurduğunuz ilişkilerde ve hayatınızın birçok noktasında size rehberlik edecek ve öğretici bir ders verecektir.

Kitabı yazma aşamam...

Yaşanmışlıklarımın ve bir türlü rahat durmayan hayal gücümün ortaya attığı bir fikri kitap haline getirme kararı aldığımda inanılmaz derecede heyecanlanmıştım. Fakat bu yolculuğun bu derece meşakkatli olacağını düşünmemiştim. Sadece yaşadığım ülkede söylenen yalanları değil, dünyanın birçok coğrafyasında söylenen yalanları da incelemek istedim. Dünyanın en çok insan popülasyonuna sahip olan ülkelerden biri olan Amerika'ya gittim. Uzun süre New York'ta kaldım. Farklı dillere, farklı kökenlere ve farklı geleneklere sahip insanları incelerken bazı yalanların bölgesel, bazı yalanların ise evrensel olduğu kanısına vardım. Yalanların söylenme biçimleri değişse de, onları yalan

söylemeye iten nedenlerin ve ihtiyaçların benzer olduğunu gördüm. İnsanların yalan söylemelerinin amaçları hep benzer kapılara çıktı. Bizim kültürümüzde “El âlem ne der?” cümlesinin, diğer kültürlerde “İnsanlar ne düşünür?” şeklinde olduğunu gördüm. Dünyanın farklı coğrafyalarındaki yalanlar, bu şekilde değişik cümlelerle ifade edilse de amaçlarının ve anlamlarının birbirine çok yakın olduğunu gözlemledim. Tüm gözlemlerimin sonucunda kitabımı oluşturmak için koltuğuma oturup ilk cümlemi yazdım: *Herkesin içinde iyi ya da kötü bir Pinokyo vardır.*

Kitabı okuduğunda kendin de dahil tüm insanların yalan söylediğini anlayacaksın. Kabul etsek de etmesek de hepimiz birer Pinokyo’yuz. Uçsuz bucaksız olan bir şeye sınırlar çizip onu bir kitap haline getirmek, sanki bir okyanusu bir bardağa sığdırmak kadar zor geldi bana. Başı sonu belli olmayan bir yalan gezegeninde kaybolduğumda kendi kendime “Ben nasıl bir işe bulaştım?” dedim. Kendimi var olan yalanları yazmaya o kadar çok odakladım ki yemek yeme düzenim ve uyku düzenimde çok ciddi değişiklikler meydana geldi. Sadece bunlarla da sınırlı kalmadı çünkü hayatımın birçok noktasında büyük değişimler gerçekleşti. Kitabı bitirmek için büyük uğraşlar verdim. Kendimi söylenen yalanlara o kadar çok kaptırdım ki yazdığım sayfaların sayısı 900 civarını buldu ve bu sayıya rağmen kitabım devam ediyordu. Fakat sizlerin kitabı daha rahat ve keyifli bir şekilde okuyabilmesi için kitabı kısaltma kararı aldım ve bu aşama da en az kitabı yazma aşamam kadar zorladı beni. Çünkü özenle bir nakış gibi işlemeye çalıştığım yüzlerce sayfayı kitaptan çıkarmak zorunda kaldım. Konu çok uzun, eğer bu serüveni anlatırsam bir kitap da buradan çıkar. Ben cümlelerimi daha fazla uzatmadan seni kitap ile baş başa bırakmak istiyorum. Bu kitabı yazma kararı aldığımda çok heyecanlanmışım ama şimdi daha fazla heyecanlıyım çünkü oluşturduğum bu

eseri seninle buluşturma fırsatı buldum. Kahveni ya da çayını yanına al, keyifli okumalar diliyorum.

Kitabımı;

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgınında, bıkmadan, usanmadan, dinlenmeden, uyumadan var güçleriyle çalışan sağlık çalışanlarına...

Ülkemizde ve dünyanın çeşitli yerlerinde çıkan yangınlarda; yanan ağaçlara, hayatını kaybeden canlılara, insanlara...

Çıkan bu yangınları söndürmek için canını dişine takan itfaiye görevlilerine, onlarla mücadele eden güvenlik güçlerine ve diğer tüm insanlara...

Ve son olarak tüm yaşadığı zorluklara rağmen kötülüğü seçmeyen, bir canlının kalbini kırmaktan kaçınan, içinde hâlâ merhamet, saygı ve sevgi barındıran, istemeden de olsa kırdığı kalbi onarmak için mahcup bir çaba içinde olan ince ruhlu güzel insanlara adıyorum...

Ayrıca;

Her zorluğa göğüs gererek hayata karşı yeşil dallarını umutlarıyla sulamaktan vazgeçmeyen, deniz maviliğinde hayaller barındıran, ağaçlara sarılan, hayvanları kucaklayan, toprağı öpen, canlılara ve her yeni güne gülümsemeye çalışan, birçok ruha şifa olmak için kendi içinde büyük mücadele veren, yaşadığı zorluklara rağmen pes etmeyi seçmeyen, kimi zaman uzay

boşluğunda kaybolup savrulan bir astronot olsa bile kimsenin gezegenini istila etmeyen, yara açmaktan çok yaraları sarmak için çaba gösteren ve içindeki insanlığı beslemek için büyük bir savaş veren ruhuma teşekkürü bir borç bilirim.

Kitaba başlamadan önce bilinmesi gereken önemli detaylar:

Not 1: Kitaptaki tüm tanımlamalardan yola çıkarak, kendinize ya da bir başkasına tanı ve teşhis koymayınız. Yapılan tanımlamalar teşhis koymak için yeterli düzeyde değildir çünkü sadece konu ile ilgili kısaca bilgi edinmek amacı ile belirli düzeyde açıklanmıştır. Tanı ve teşhis için DSM5 gibi kaynaklardan yararlanmak gerekir. Kişiyi tam tanı ve teşhis konulabilmesi için, kişide DSM5 kriterlerine uygun semptomların mevcut olması gerekmektedir. Tanı ve teşhisi yalnızca alanında uzman kişiler koyabilirler.

Not 2: Yapılan açıklama ve analizler, hikâyelerde geçen karakterlerin yalan söyledikleri kesin olarak göz önünde bulundurulacak yapılmıştır. Kitapta yalan diye nitelendirilen her cümlemin hayat içinde gerçek olma ihtimalleri de göz ardı edilmemelidir. Bu kitapta, insanlar arasında geçen iletişimlerde söylenen cümlelerin yalan olma ihtimalinin yüksek olduğu durumlar değerlendirilmektedir. Kitabı okurken bu detay unutulmamalıdır. Örneğin “Seni seviyorum” cümlesi birbirini seven insanların söylediği samimi bir sevgi cümlesidir. Fakat bu sevgi cümlesi, karşısındaki kişiden çıkar sağlamak isteyen birinin söylediği bir cümle haline de gelebiliyor. Bu cümle yalan niteliğini de tam olarak bu noktada kazanıyor.

Not 3: Kitapta geçen olaylar ve kişiler tamamen hayal ürünüdür. Kitaptaki olaylar ve kişilerin; gerçek kurum, kuruluş ya da kişilerle hiçbir ilgisi bulunmamaktadır.

Neden yalan söyleriz?

İnsan doğduğu zaman yetersiz hisseder çünkü bakıma ihtiyacı vardır. Bu yetersizlik belirli yaşanmışlıklar ile devam edebilir ve yaşam son bulana kadar hayatımızın her noktasında bizi etkileyebilir. Kişi, yaşadığı eksiklik ve yetersizlik duygusunu tamamlayabilmek için birtakım eylemlerde bulunabilir. Bu eylemlerden biri de yalan söylemektir. Kişi yalan söyleyerek yetersiz hissettiği birçok yönü kapatma çabası içine girer. Yalan söylemenin kendisine konfor alanı sunacağını ya da var olan konfor alanını yalan söyleyerek koruyacağını düşünür.

İnsanlar neden yalanların arkasına sığınır?

1. Yeteri kadar seilmeyen insan, seilmek için yalan söyler.
2. Yeteri kadar onaylanmamış insan, onaylanmak için yalan söyler.
3. Kendini gerçekleştirememiş insan, kendini gerçekleştirmek için yalan söyler.
4. Değer görmemiş insan, değer görmek için yalan söyler.
5. Hep kaybeden bir insan, kaybetmemek ve kazanmak için yalan söyler.
6. Dışlanmış ve kabul görmemiş insan, kabul edilmek için yalan söyler.

7. Hedeflerine ulaşamayan insan, kısa yoldan hedeflerine ulaşmak için yalan söyler.
8. Birçok duyguya aç kalmış insan, o duygulara doymak için yalan söyler.
9. Kendini eksik hissedenden insan, kendini tamamlamak için yalan söyler.
10. Zihninde idealize ettiği profile ya da kahramana bir türlü yaklaşamamış olan insan, o idealize ettiği karaktere bürünmek için yalan söyler.

İnsan, ihtiyaçlarını ve arzuladıklarını elde etmek için etik olmayan bir yola yani yalan söyleme eylemine başvurarak dile-diklerini elde etmeyi amaçlar. Bu da kişiyi yalan söyleme davranışına iter. Çünkü kişi yalan söyleyerek hedeflediklerine ulaşabileceğini düşünür. Fakat bu durum genellikle hayal kırıklığı ile sonuçlanır çünkü gerçekler her zaman yalanları yok etmek için savaşı ve bu savaşın sonucunda her zaman gerçekler kazanır.

*Hepimizin içinde iyi
ya da kötü vardır bir
Pinokyo.*

1. Seni çok seviyorum.

Alper ile **Nursen** dört yıllık birlikteliklerinin ardından ilişkilerini evlilikle taçlandırmışlardır. Evlendiklerinden 7 ay sonra aralarındaki anlaşmazlıklardan dolayı şiddetli tartışmalar yaşamaya başlamışlardır. Nursen, evlendikten sonra eşi Alper'in sevgi ve ilgisinde de zamanla azalma olduğunu düşünmüştür.

Nursen: Biraz konuşabilir miyiz?

Alper: Olur tabii konuşalım.

Nursen: Evlendikten sonra sanki iletişimimiz azaldı gibi hissediyorum.

Alper: Sana öyle gelmiştir.

Nursen: Sanmıyorum, uzun zamandır seni ve ilişkimizi gözlemliyorum. Evlendikten sonra çok değiştin Alper. Önceden bana karşı daha ilgili ve güler yüzlüydün. Şimdi ise bunu göremiyorum.

Alper: Bence çok abartıyorsun Nursen. Değiştğim falan yok, hâlâ aynıyım ve biz hâlâ eskisi gibiyiz.

Nursen: Eskisi gibi değilsin ve artık beni sevmediğini düşünüyorum.

Alper: Ya ne alakası var, ben **seni çok seviyorum**. Nerden girdi bu düşünceler senin aklına? Evde dura dura iyice kuruntu yapmaya başladın sanırım.

Peki, sizce bu durumda Alper, eşi Nursen'i sevmemesine rağmen ona neden **“Seni çok seviyorum”** demiştir?

“Seni çok seviyorum” yalanı neden söylenir?

Psikolojik analizi: Duygusal ilişkilerde belki de en sık kullanılan cümle “Seni çok seviyorum” cümlesidir. Birçok insan sevdiği insana karşı sevgisini dile getirmek için birtakım kelime ya da cümleler kullanır. Kimileri sevdiğini belli etmek için, kimileri karşındakini mutlu etmek için, kimileri etkilemek, kimileri de içinde olduğu durumu kurtarmak ve karşındakini bir amaç uğruna ikna etmek için bu tür sevgi ve ilgi içeren cümleler kullanmayı tercih eder. Her insanın amaçlarına ulaşmak için gösterdiği çaba, sergilediği tavır ya da konuştuğu cümleler adil ve doğru olmayabilir. Bu hikâyede geçen “Seni çok seviyorum” cümlesi de bu tür cümlelerden biridir. Alper; içinde bulunduğu durumu kurtarmak, Nursen’i düşündüklerinden ve inandıklarından uzaklaştırıp ikna etmek, eski kız arkadaşısı ile flörtleştiğini belli etmemek, oluşabilecek kötü senaryoları ve olumsuzları önlemek, Nursen’in kendisi gibi hissedip düşünmesini sağlamak ve onu sevdiğine inandırmak için bu cümleyi kullanarak Nursen’e yalan söylemeyi tercih etmiştir. Elbette ki “Seni çok seviyorum” cümlesi her koşulda ve durumda yalan değildir ama yukarıdaki hikâyede tamamen bir yalan niteliğindedir.

Hayati önem arz eden konu:

Bireyler, evlendikten ya da istediklerini elde ettikten sonra duygusal ve düşünsel anlamda değişimler gösterebilirler. Bu durum kişilerin amaçlarına ulaştıktan sonraki hissettikleri rahatlığın göstergesi ya da amaçladıkları başka bir durumun belirtisi olabilir. Amacına ulaşan birey; amacına ulaşmadan önce sergilediği yapıcı davranışları amacına ulaştıktan sonra terk ederek,

ruhunda gerçekte var olan olumsuz duygu ve davranışlara geri dönüş sağlamış olur. Bu da amacına ulaşmadan önceki davranışlarının sahte ve yanıltıcı olduğunu gösterir.

Peki siz, hayatınıza aldığınız kişiyi hangi ihtiyaçlarından dolayı hayatınıza aldınız ya da evlenmek istiyorsanız hangi ihtiyaçlarınızdan dolayı evlenmek istiyorsunuz? Bu hayati sorunun cevabını kendinizde bulmadan bir ilişkiye başlamanız sizin zararınıza olabilecek birçok durum ortaya çıkarabilir? İlişkiye başlamadan önce ya da ilişki esnasında bu detaya dikkat etmelisiniz.