

Ferhat Jak İçöz

# Kendine Yabancı

Bir Varoluşçu Terapistin  
Seans Odasından Öyküler

—  
Psikoloji  
—

 Doğan  
novus

**Ferhat Jak İçöz**, klinik psikolog ve varoluşçu psikoterapisttir. Psikanaliz, Gestalt terapisi, psikodrama, logoterapi, hatha yoga gibi farklı ekol ve disiplinlerde aldığı eğitimlerden sonra varoluşçu psikoterapiler alanında doktorasını tamamlamıştır. Psikoterapistliğin yanı sıra eğitimlik, yazarlık, çevirmenlik, editörlük, süpervizörlük yapmakta ve öğretim görevlisi olarak dersler vermektedir. Terapi ve eğitim çalışmalarını kurucusu olduğu ve İstanbul'da bulunan Varoluşçu Akademi bünyesinde sürdürmektedir.

# Kendine Yabancı

Bir Varoluşçu Terapistin Seans Odasından Öyküler

## DOĞAN NOVUS'TAN ÇIKAN DİĞER KİTABI

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

### KENDİNE YABANCI

**Bir Varoluşçu Terapistin Seans Odasından Öyküleri**

**Yazan:** Ferhat Jak İçöz

**Editör:** Handan Akdemir

**Yayın hakları:** © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı** / Eylül 2021 / ISBN 978-605-09-8689-1

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Kendine Yabancı

Bir Varoluşçu Terapistin Seans Odasından Öyküler

Ferhat Jak İçöz



Ότι κι αν με ρωτήσεις,  
Δεν θα βρεις απαντήσεις  
Ούτε ξέρω ποια είμαι, ούτε που πάω  
Ότι κι αν με ρωτήσεις,  
Τσάμπα θα προσπαθήσεις  
Κάποια άλλη κοιμάμαι,  
Κάποια άλλη ξυπνάω

Ρώτησε με ότι θες  
Πάρε ανάσα και πάμε  
Άλλη ήμουνα χθες  
Και άλλη αύριο θα 'μαι\*

\* Nikos Karvelas ve Gerasimos Evangelatos'un sözleri ve Anna Vissi'nin seslendirmesi ile "Sinantefksi" isimli şarkıdan bir kısım.

Bana ne sorarsan sor / Hiçbir cevap bulamayacaksın / Ne kim olduğumu ne de nereye gittiğimi biliyorum  
/ Bana ne sorarsan sor / Boşuna çabalayacaksın /  
Biri olarak uyuyorum / Bir başkası olarak uyanıyorum / Bana istediğini sor / Derin bir nefes al ve bırak /  
Dün başka biriydim / Yarın başka biri olacağım.

# İçindekiler

Beni sessizce yargılıyorsunuz! .....	13
Takıntı yaptım .....	33
Kayboldum .....	52
Başka türlü kafamı toplayamıyorum.....	72
Ben anne olmaya uygun değilim ve siz de bunu biliyorsunuz! .....	93
Hiçbir şeyi değiştiremeyeceğim, o zaman çabalamanın ne anlamı var ki! .....	114
Benim için yaşanacak bir hayat kalmadı .....	135
Benim hiç evim olmadı ki! .....	155
Panik atak geldi .....	176
Bana kızacaksınız ama ben yine bir şey yaptım .....	197
Bu kitap ne hakkındaydı ve ne hakkında değildi .....	218

## Beni sessizce yargılıyorsunuz!

Günün ilk seansı. Hatta haftanın ilk seansı. Yoğun bir hafta sonundan sonra beni yormayacak bir danışanla haftaya başlamak güzel olacak diye düşünüyordum. Arzu Hanım terapisti yormayan danışanlardan. Gelir, anlatmaya başlar. Çağrışımı açık. Çoğu zaman benim ona sormaya hazırladığım soruları kendi kendine sorar, çok da detaylı, biz terapistlerin tabiriyle “üçboyutlu” cevaplar verir. Ne de olsa dördüncü senemizi iki hafta evvel devirdik. Terapistler ile danışanlar bir noktadan sonra ortak bir ritim yakalarlar. Terapistin aklından geçenler danışanın ağzından dökülürken, danışanın o gün nasıl bir halde geleceğini terapistler doğru tahmin eder. Evet, mantıksız geliyor kulağa ama böylesine derin ve eşi benzeri olmayan bir yakınlıkta ilişki kurunca böyle oluyor.

Tam bunları düşündüğüm sırada kapı çaldı. Kapıyı açtım. Arzu Hanım yağmurda ıslanmış şemsiyesi ve yağmurluğuyla sular damlata damlata içeri girdi. Genelde nazıkçe gülümseyip sakın bir tonda, “Merhaba” diyen Arzu Hanım değildi karşımdaki. Şaşırdım. Gerildim de. Sessizce bekleme odasına geçti. Giriş rutinimizi ikimiz de ezbere tekrar eder olmuştuk. Şimdi neler beni bekliyor diye düşündüm.

Mutfığa girip kendime son bir *espresso* yaptım. Nedense kahvenin, özellikle de *espresso*'nun beni iyi bir terapist yap-



tığına inanıyorum. Ne saçma değil mi! Bir kere iyi bir terapist miyim acaba? Hadi düzgün biçimde çalışıyorum diyelim, onca yıllık eğitim, diplomalar, süpervizyon saatleri, kendi terapim değil de 30 mililitrelik bir sıvı mı beni iyi terapist yapacak? Mantıksız. Ama öyle. Totem gibi bir şey. Ha, bu arada *cappucino*, *lungo* veya *americano* değil. Bizim mahalledeki kahvecilerin “uzun çekim” dedikleri, beni mayışık, sersem ve sarsak bir terapist yapar. *Espresso* sanki kendi gibi algılarımı keskin ve net kılıyor.

Mutfaktan çıkmak üzereyken bir an durdum ve bu sabah kafam ne kadar meşgul diye düşündüm. Önce danışanımdan resmen içten içe “kolay” bir seans talep etmişim, içeri girdiğindeki mimiklerinden yola çıkarak tedirgin olup, bin bir senaryo kurmanın eşiğinden kendimi kahve üzerine muhteşem bir terapi felsefesi yaparak almıştım. “Sanırım bu içtiğim *espresso* bile kafamı ve algılarımı netleştirmeyecek” diye düşünerek saate baktım. “Ne yapalım, bugüne de böyle başlayacakmışım” diye içimden geçirdim. Seansımızın başlamasına bir dakika vardı. Odamdan koridora çıktım. Çok yürümeme gerek kalmadan göz göze geldik. Başımla onu beklediğimi gösterdim. Kapıdan içeri ilk girdiği ana göre çok daha aydınlık bir yüzle bana doğru yürüdü. Kapının önünde tokalaştık. O her zamanki koltuğuna yerleşirken çok da üzerinde durmadan, “Nasılsınız?” diye soruverdi. Ben de çok düşünmeden, “İyiyim, teşekkürler, siz nasılsınız?” diye cevap verirken, bir yandan da kapıyı kapattım. “İyiyim” dedi o da. Tam o anda “bu selamlaşma ritüeli olmazsa olmaz, psikanalist olan geçmiş süpervizörlerim görse ne kızarlardı” tadında bir düşünce zincirine kapılıp gitmek üzereyken kendimi durdurdum. Hafifçe kendime sinir olmuş bir halde içimden, “Artık kafamı danışana ve odada olup bitene verme zamanı, yeter” diye geçiriverdim.

“Bugün gelmekte çok zorlandım.” Kapıdaki şaşkınlığıma bir yenisi daha eklenmişti! Evet, danışanlar bu cümleyi sık

kurarlar, genelde de konuştuğça içinden çok değerli deneyimler çıkar ama Arzu Hanım'dan ilk defa böyle bir cümle duyuyordum. Başımınla "lütfen devam edin" anlamında bir hareket yaptım.

"Kötü bir hafta geçirdim. Ne garip değil mi, az önce, 'Siz nasılsınız?' diye sorduğunuzda, 'İyiyim' dedim. Sonra da ne kadar riyakârım diye düşündüm. Kendi terapistime bile dürüst cevap vermiyorum. Terapistine karşı bile dürüst olamayan biri nasıl kendine dürüst olur! Sonra da ne istediğimi bilmiyorum, kendimi zora sokuyorum diye yakınıp duruyorum. Fazlasıyla hak ediyorum."

Aramızda bile artık adı olan bu "kendini dövme" sekansına, bırakacak olsam birkaç dakika devam edecekti. En azından öyle tahmin ediyordum. Bir yandan da gerçekten neler yaşadığı konusunda meraklanmıştım. Bu kendini dövme halleri seansın yirmi, otuzuncu dakikasından önce olmazdı hiç.

Sakin bir tonla, "Neyi hak edip neyi hak etmediğimize dair çıkarımlarınıza geçmeden bu hafta neler olduğunu anlatmak ister misiniz?" diye soruverdim. Bir yandan ama şüphe içindeydim. Bıraksam nereye gidecekti acaba? Hangi noktada duracaktı? Duracak mıydı?

"Yine kendimi dövmeye başladım değil mi? *Ok*, baştan alayım. Kendime çok öfkeliyim. Ama anlamıyorum. Tam da istediğimi yaptım. Hep kendi isteklerimi takip etmemin önemli olduğunu söylersiniz ya, onu yaptım!" İçimden, "Th ih, öyle bir şey demedim hiç" diye geçirdim ama dikkatimi geri toparlayıp danışanı dinlemeye devam ettim. "Ahmet'ten ayrıldım. Hatta ayrıldıktan sonra kendimi öyle iyi hissediyordum ki gelip burada sadece size bir haberini geçerim diye düşünmüştüm. Daha fazla Ahmet'e, ona dair hissettiklerime burada zamanımı harcamak istemiyordum. İstemediğim bir adam, istemediğim bir ilişki, bu ilişkide istemediğim bir kadına döndüm. Daha fazla oyalanmak istemiyordum. Ama yi-

ne dönüp dolaşıp bunu konuşuyorum.” Yanaklarından gözyaşları süzölmeye başladı. Ama öyle üzgün, kederli gözyaşları değil. Hırslı, öfkeli gözyaşları.

“Neler oldu?” Habere çok da şaşırmamıştım. Hatta neden böyle öfkelenişini de tahmin edebiliyordum.

“Yapamadım. Boğuldum. Artık daha fazla çekemedim. Bardağı taşıran son damla da geçen hafta seans çıkışı oldu.” Bu “seans çıkışı oldu” olayları hep tüylerimi ürpertir. Ne dedim de işleri çığırından çıkardım diye paniklerim. Tam paniklecekken tekrar kendime danışana dönmeyi hatırlattım. Bir iç hesaplaşma için iyi bir zaman değildi.

“Buradan çıktım. Konuştuklarımız zaten zoruma gitmişti. Yanlış anlamayın. Size hiç kızgın değilim. Ama o yaptığınız yorum dokundu. Hani şu Ahmet’in hayatındaki tek kadının olmanın bana boğucu gelmesine dair yorumunuz. Bilmediğim bir şey değildi. Ama bence Ahmet’in istediği ilgiyi karşılayacak kadın yok bu dünyada. Neyse. İlerideki bara oturdum. Bir kadeh şarap içip öyle eve gideyim diye düşündüm. Telefonumu elime aldım. Sayısız mesaj!”

“Yok canım, sayısız mesaj olur mu, vardır bir sayısı” diye aklımdan geçirmemle kendimden utanmam bir oldu. Danışanın yanında değildim. Neredeyse Ahmet’i tutan bir tavırda onu dinlediğimi fark etmek hiç iyi gelmedi.

“Neredesin aşkım? Bu akşam bir şeyler yapalım mı tatlım? Neden cevap vermiyorsun bir tanem?” vesaire vesaire. İçim bayıldı yine. Biliyor! Altı aydır beraberiz. Ben her hafta bu saatlerde seanstayım. Nasıl ‘neden cevap vermiyorum?’ Böyle angut bir soru olabilir mi! Derin bir nefes aldım. Sakince cevap yazdım. ‘Seanstaydım, şimdi oturdum bir kadeh bir şey içip eve gideceğim.’ Ve orada film koptu.”

Ağlaması şiddetlenmişti. Kafasını ellerinin arasına alarak öne eğildi. “Daha önce de ‘filmin koptuğu’ olmuştu. Ama bu sefer ayrıldınız.”

“Evet. Ama bu sefer beklemediğim bir şey oldu. Bir mesaj ve telefon seline kapılırdım diye düşünüyordum. ‘Ters ters cevap vermene gerek yok’ diye tek bir mesaj aldım. İnanılmaz öfkelen dim. Ben ters değildim ki. O beni ters yaptı. Bu se fer ben başladım yazmaya. Neler neler! Cevap vermiyor. Cevap vermedikçe daha da öfkelen dim. Şarabın da verdiği gaz la, ‘Tamam, artık ayrılalım, yeter dayanamıyorum’ diye son bir mesaj attım. Bu arada hâlâ sessizlik.”

“Kaç kadeh içmiş tiniz?” Bir yandan da, “Şimdi ne gerek vardı bu soruya?” diye düşündüm ama yaptığı seçimin so rumluluğunu şaraba yıkmasına izin vermek istemedim. Ben kimsem! İzin vermeyecekmiş im!

“Yok, yok, o ilk kadeh sadece. Başka içmedim.”

“Bir kadehin verdiği gazla?” Bir yandan da, “Ok, şansını zorluyorsun, konudan sapma” diye geçirdim içimden.

“Haklısınız. Zaten ayrıl asım vardı, şimdi şaraba atmaya yım suçu.” Haklı ol asım hiç yoktu ama ağızımdan çıkan çı kmış tı. Bu arada danış an hafif öfkeli bir şekilde sessizce ağ la maya devam ediyordu. Biraz bekledim.

“Neler geçiyor aklınızdan şu anda da böyle ağ lıyorsunuz?”

“Sonrasında olanlar çok canımı yaktı. Onları düşünüyordum.” Ağ lamaya devam ediyordu. Çok konuştum gibi geldiği için çenemi bir süre kapatıp danış anın geldiği sırayla olay la rı anlatmasına izin vermeye karar verdim.

“Bunun üzerine ilk mesajı geldi. Başım dan aşağı kaynar sular döküldü. ‘Sen ancak git evli heriflerin peşinden koş.’ Çok ağı rıma gitti. Ona güvenip, bütün üzüldüğüm, kalbimin kırıldığı ilişkileri anlatmış tım. Ve şimdi bana karşı bunları kullanıyor. Sırf canımı yakmak için. Hani beni çok seviyordu!”

Bunları dinlerken karnıma yumruk yemiş gibi hissetme ye başladım. “Ne kadar aşağılıkça! Bunu hiç hak etmiyor” diye düşünürken bir anda bir onun bir adamın tarafını tuttuğumu fark ettim. Terapi bunun yeri değil.

“Gerçekten çok canınız yanmış olmalı.” Arzu Hanım yine kapanmıştı. Başları elleri arasında, hafifçe öne eğilmiş halde sessizce ağlarken “evet” anlamında başını salladı. Sessizce bekledim.

Başını yavaşça kaldırdı ve yan sehpadaki mendil kutusuna uzandı. Yüzünü, burnunu sildikten sonra, “Ama hak ediyorum!” dedi. İçimde yoğun bir itiraz yükseldi. “Kimse böyle bir muameleyi hak etmez” demek çok istedim ama yine bunun onun anlatacaklarını kesmesinden korktum.

Derin bir nefes aldıktan sonra devam etti: “En acısı da ne biliyor musunuz? Haklı çıktık!” Allak bullak oldum. İşte bu dönüşü beklemiyordum.

“İçine mi doğdu nedir bilmem ama o gece Deniz mesaj attı.” Bir an için Deniz’in kim olduğunu çıkaramayıp boş boş baktığımdan olacak, bir not düşmek istedi.

“Şu hayatımı mahveden Deniz.” Tabii ya, nasıl unuttum. Ünlü Deniz. “*The Deniz*” aramızdaki tabiriyle. Sanırım Deniz’in adı bu odanın duvarlarında yankılanmayalı en az iki yıl olmuştu.

Hâlâ Deniz’i nasıl unuttuğuma inanamazken Arzu Hanım devam etti:

“Gece yarısına doğruydum. ‘N’aber güzellik?’ diye bir mesaj. Bütün o avamlığı tüylerimi diken diken etti ilk başta. Ama saklamayacağım. O gece o kadar kötü hissediyordum ki kendimi, bir yandan da ilaç gibi geldi.”

Deniz ile ilişkileri yaklaşık üç sene sürmüştü. Hatta danışanın terapiye başlama sebeplerinden biri, kendini içinde bulduğu karman çorman ilişkiler yumağıydı. Deniz Arzu Hanım’dan yaşça biraz büyük, pozisyon olarak biraz yüksek, aynı şirketteki çalışma arkadaşlarından biriydi. Yine danışanımın aktardığı kadarıyla Deniz hakkındaki görüşler açısından şirket ahaliyi ikiye bölünmüş haldeydi; seven çok sever, sevmeyen de aşırı yılışık ve “gereksiz” bulurmuş. Arzu Ha-

nım ile ilişkileri başladığında Deniz sadece üç yıllık evliydi ve bir buçuk yaşında küçük bir kızı vardı. Arzu Hanım ile “muhabbeti tutturmaları”na neden, belli ki ikisinin de yaşadığı, geçmek bilmeyen bir yalnızlık hissiydi. Biri, kendini hiçbir zaman tamamen ilişkiye adayamayacak erkeklerle beraber olmanın verdiği yalnızlıktan mustaripken, diğeri evlendikten sonra bambaşka bir yüzünü gördüğünü iddia ettiği bir kadınla, küçük bir bebeği olduğu için mutsuz bir evlilikte mahkûm ve yalnızlığa düşmüş biri. Deniz’in tüm lakayt tavırlarının altında böylesine gerçek bir hüznün görmek Arzu Hanım’ı çok etkilemişti. Dostça muhabbetler zaman içinde kaçamak dokunuşlara ve en sonunda cinselliğe dönüşmüştü. Arzu Hanım terapiye başladığında kendini dört köşeli ilişkisel bir açmazın içinde hissediyordu. Deniz’le beraberliği bir yandan iyi gelse de, yaşadığı yoğun suçluluk onu hep bir adım geride tutuyordu. Özellikle Deniz’in çocuğunun yüzü zihninde “utancının, vicdan azabının ve kaybolmuşluğunun resmi” gibi asılı duruyordu. Terapimizin ilk zamanlarında, hem Deniz ile kendisini ne kadar ruh ikizi gibi hissettiğini söylüyor hem de ahlaken ve dinen kendini bulduğu yerden inanılmaz derecede rahatsız olduğunu dile getirmeden edemiyordu. Sanki utancına ve vicdan azabına özellikle vurgu yapıyordu. Gözümde değerini kaybetmesin diye. Oysaki bütün bunları dinlerken sadece sıkışmışlık hissediyordum. İnsanın “ruh ikizim” diyeceği kadar yakın bulduğu birine ulaşamaması, onunla gönlünce tam bir ilişki yaşayamaması, için için canımı yakıyordu.

“Yaptıklarını asla unutmayacağım diye burada kaç ke-re bas bas bağırdım. Hatta siz yorulduunuz dinlemekten, ben yine söylemeye devam ettim.” “İlginç, hiç de yorulmamıştım ama neden bu kadar tekrar etme ihtiyacı duyuyor diye düşündüğüm çok olmuştu” dedim içimden.

“Ve gelin görün ki benden hiçbir halt olmaz.” Ağlama-

sı şiddetlendi. “Ne yapıyorsam kendime yapıyorum.” O kadar hırslı söylüyordu ki bunu, bir an için kendine vuracak veya sıkmaktan dişlerini kıracak zannettim. İşin ilginç yanı bu danışanımın hiç böyle bir kendine zarar verme eğilimi olmamasıydı. “Ne kadar öfkelisiniz” diyebildim sadece. Olup biteni çok merak ediyordum ama öfkesini de rahatça ifade etse ne iyi olurdu. Hazır gümbür gümbür çıkarken hem de! Susmayı seçtim yine. Oysaki takip eden olayları dinlemek için sabırsızlanıyordum. Cevap verdi mi? Ne dedi? Öbürü ne cevap verdi? Buluştular mı? Yattılar mı? Kendime fenomenolojik bir çimdik attım; “Sakin ol, öğreneceksin, şimdi dinlemeye devam” diye kendime telkinde bulunarak dikkatimi ona verdim yeniden. Sanırım danışanımı tehlikeli gördüğüm bir şeylerden korumak istiyordum. Terapisti olarak bana hiç düşmezken.

“Orada mis gibi bekâr adam var. Neymiş, çok sıkılmışım ilgisinden. Neymiş, boğuluyormuşum. Bir de burada, ‘Ben ilişki yaşamaya uygun değilim galiba’ falan diyordum. Hiç mi ders almıyorum? Deniz çıktı geldi, aaa, bir anda dünyanın en ilişki yaşamaya hazır insanı oldum.”

“Tam olarak nasıl? Biraz açar mısınız rica etsem?” Sessizlik. Zihnini toparlamaya çalışıyordu sanırım.

“Muhtemelen tahmin ettiniz, cevap verdim tabii ki. Bana yaptıkları hiç yaşanmamış gibi, en az onun kadar aşağılık bir tavırla, ‘İyidir, senden n’aber?’ deyiverdim.”

Sanırım bundan iki buçuk, üç yıl önce Arzu Hanım kendini Deniz’den uzaklaştırmaya çalışırken Deniz buna çok içermiş ve başka bir departmandaki “başka bir kızla” görüşmeye başlamıştı. Bunu fark eden Arzu Hanım bir süre duyan kulağının üzerine yatmış, hatta seanslarda, “Belki de en iyisi bu, en azından uzaklaşmam kolaylaşır” deyip durmuştu. Onu özleyebileceği, kendini aldatılmış hissedebileceği, içermiş olabileceği gibi herhangi bir olumsuz deneyimi üzeri-

ne hiç konuşmamıştık. İşlerin karıştığı nokta, bu “diğer kızın” Arzu Hanım ile Deniz arasındaki bir mutfak muhabbetine kulak misafiri olması olmuştu. Aradan geçen dört beş ayda köşe kapmaca oynasalar da hepi topu üç kere mutfakta karşılaşmışlardı. Arzu Hanım’a göre bunlardan sadece birinde Deniz onu ne kadar özlediğini söylemiş, Arzu Hanım da, “Böylesi daha iyi” diye kestirip atmıştı. Yine de ilgimi çekecek bir şekilde danışanım bu kısa konuşmayı olduğu sırada değil, yaklaşık iki ay sonra patlayan krizde bana anlatmıştı. “Yeni kız” bu konuşmayı duymuş ve hazmedememişti, çünkü Deniz ile arasında olanları bir “istisna, bulunması zor bir elektrik, tüm güçlülere rağmen beraber olmaya çalışan iki kişinin ortak kaderi” olarak görüyormuş. Hatta bir noktada kafası iyice atmış ve Deniz’in eşini arayıp bildiği her şeyi, kanıtlarıyla, anlatmış. Ha, evet, Deniz’in telefonunda duran, Arzu Hanım ile eski yazışmaların ekran görüntüleri de bu kanıtlar arasındaydı. Sonuçta varılan noktada Deniz’in eşi, araya güçlü, eli kolu uzun babasını da sokarak Arzu Hanım’a şirkette üst yönetimce inanılmaz bir *mobbing* kampanyası başlatmıştı. En sonunda üst yönetim açıkça, “Ya kendin sessizce istifa et ve git ya da hakkında soruşturma açarız” dedikten sonra Arzu Hanım işinden ayrılmak zorunda kalmıştı.

“Eşi ve çocuğu yazlıktaymış. ‘Boştayım, bir yoklayayım dedim’ yazmıştı. Çok, çok garipti. Bir yanım bütün bu üsluba acayip öfkelenirken, bir yanımla da nereye gittiğini gayet iyi bildiğim bu muhabbete devam etmeyi acayip istedim. Ve ettim de!” Kendine çok öfkeli olduğunu görsem de “istedim” demesi içimi bir nebze rahatlatmıştı. Bir yanının da olsa isteğini, arzusunu fark etmesi çok değerli geldi.

“Sonuç olarak biz ertesi günü yemeğe çıktık. Oradan da bana geçtik. Ertesi sabah öpüş kokuş ayrıldıktan sonra bir daha çıt çıkmadı. Ne ondan, ne benden.” Biraz daha sakinleş-



miş görünüyordu. Sanırım onun için en zor olan kısmı dillendirebilmişti. Sessizlik çöktü.

“Şu an burada bunları anlatmak nasıl geliyor?”

“Utaniyorum. Bunca yıllık emek, terapi, telkinler çöp oldu. Daha doğrusu ben çöp ettim.” Yine sessizlik. Sanki içinden konuşmaya devam ediyor gibiydi.

“Neler geçiyor aklınızdan?” Sessizliği bozmak çok huyum değildir. Ama nedense bugün danışanı çok kendi içinde, yalnız bırakmamam gerekiyormuş gibi geldi. Zaten birazdan seans bitecek ve üç gün yirmi iki saat kendiyile kalacaktı; haftanın ikinci seansına kadar.

“Ne güzel de yol almıştım. Geçen hafta ne kadar farklı bir yerdeydim. Sıradan bir ilişkinin olağan sıkıcılıklarıyla uğraşıyordum. Şimdi ise kendimi o bildiğim yerde buldum. Değersiz. İki kere, üç kere değersiz.”

“İki kere, üç kere değersiz?”

“Zaten başta kendimi değersiz hissettiğim bir ilişkiydi. Sonra bütün o yaptıklarından sonra onunla tekrar konuşmam. Sonra da yaşadıklarımız. Daha ne kadar düşebilirim?” Yüzüne bakıyordu. Bunu gerçekten bana mı soruyordu?

“Düştünüz mü?” Şaşkınlığımı sorumdaki tona çekinmeden yansıttım.

“Çok utaniyorum.” Yine sessizlik. Bu sefer sessizlikten kendiliğinden neyle çıkacağını merak ediyordum en çok, bir sürü sorum olsa da.

Derin bir nefes aldı. “Bu aslında ilk defa mesaj atışı değil. Üç dört ayda bir ‘yokluyor’. Lafa bak lafa! Ya cevap vermemiştim ya terslemiştim. O da hiç üstelememişti. Bu sefer bir şey oldu ve yazıverdim.”

“Bir şey oldu?” Sorumu fenomenolojik bir tonda sormaya çalışsam da “daha ne olsun” tınısı gayet net ağzımdan çıkmıştı. Gülümsedi. Seansın ilk gülümsemesi.

“Sen ne yapıyorsun?” diye sorduğunda sevgilimden yeni

ayrıldığımı söyledim ona. Tabii biraz değiştirdim hikâyeyi. ‘Bu akşam ben terk ettim’ falan demedim. Hatta...” Bir anda durdu.

“Hatta?”

“Bu seanstan sonra buraya bir daha gelemeyebilirim. O kadar utanıyorum ki!” Yüzünde hafif bir gülümsemeyle espri havasında söylemişti bunu. Ama hiç şüphesiz gerçek bir yanı olmalıydı.

“Lütfen kendi hızınızda gidin. Benim hep çok sorum var. Buraya gelemeyecek kadar utanmanızı istemem.” Yine pek alışık olmadığım sakinleştirici cümleler çıkıyordu ağzımdan. Çok üzerinde durmadım. Aramızdaki diyalogda bu çıktıysa vardır bir anlamı diye düşündüm.

“Yok, yok, o kadarı olmaz. Utandım, çünkü bayağı yalan söyledim. Sanki terk eden ben değildim de ben terk edildim gibi gösterdim. ‘Çok üzgünüm, çok kalbim kırıldı’ gibi üç beş cümle ettim. Çok abartmadım. O da sormadı.”

“Böyle söyleyerek sanki belli bir tipte ilgi talep etmişsiniz Deniz’den.” Açıkçası yalan söylemesinden çok bu kısmı ilgimi çekiyordu. Bir türlü o mesajlara aynı tondan cevap veren, kendini terk edilmiş gibi lanse eden yanını duymamıştım.

“Ne bileyim. Aslında iyi değilim, bana ilgi göster ama çok da soru sorma demek istedim.” Yine bir sessizlik. “Veya Ahmet’in dediğinin bir benzerini duymaktan korktum. ‘Tabii yapamayacaktın, sen evli adam seversin’ falan gibi bir şey.” Bu son cümlesi benim bile canımı yakmıştı, gerçekten söylenmemiş, duyulmamış olsa da.

“İstediğimi de aldım aslında. Ertesi gün yemeğe çıkmak çok iyi geldi. En azından bir yanıma. Oh be dünya varmış dedim. Havadan sudan konuştuk. ‘Biz nereye gidiyoruz?’, ‘Bana ilgi göstermiyorsun artık’ falan filan yok. İlişki üzerine konuşmaktan çok, çok, çok sıkılmışım. Ama çok garipti. Neredeyse gerçekdışıydı. Yani şöyle, sanki o evli değil, yazlık-

ta bir karısı ve bir çocuğu yok, sanki ben böyle bir ilişkiden yeni çıkmamışım gibi, bu konular hiç ama hiç açılmadı. Sanki iki bekâr insan, bir zamanlar beraber olan iki bekâr insan tekrar bir şeyleri denemek için buluşmuş gibi. Birbirimizi artık tanıyoruz. Öyle geleceğe dair konuşmalar falan ikimizi de çok açmıyor.” Bir anda yüzünün rengi resmen değişti, adeta karardı. “Tam da bundan utanıyorum. Bu kadar mış gibi yapmak... Ben kendimi böylesine değersizleştirmesem o beni değersizleştiremez ki. Yani hiç sanmıyorum, ‘Dur ben şimdi Arzu’nun yeni kendine gelen özgüvenini bir alaşağı edeyim’ falan diye düşündüğünü.”

“Bir süre utancınızı ve tüm bu yaptıklarınıza kızan yanınızı paranteze alsak, Deniz ile buluşmaktan keyif alan yanınız neler der bize? Ne istiyor acaba?”

“Zor soru. O yanımı görmezden gelmeye çalışıyorum” derken gülüyordu.

“Görmezden geliyorsunuz ama o yanınız ne kadar da hayatınızı etkileyecek anlarda direksiyona geçiyor.”

“Doğru söze ne denir!”

“Doğru veya yanlış, nasıl geldi söylediğim?” Bunu sakince söylemişim. Ama yine de fazla mı hızlandık diye düşünmeden edemiyordum.

“Acı. Çok acı.” Hiç de acı çekiyormuş gibi bir hali yoktu. Başımla “devam edin” der gibi bir hareket yaptım.

“Yani keşke hiç olmasa o yanım. Veya Deniz bekâr olsa.”

“Ama o yanınız var ve onu duymaya ihtiyacımız var.” Hiç alternatif gerçekleri araştırmasım yoktu. Olanı daha ayrıntılı anlattığı takdirde tüm zorluklara rağmen kendine daha yakından temas edeceğine canı gönülden inanıyordum.

“İşte öyle... Evet var ama ona çok kızgınım.” Kendi etrafımızda dönmeye başlamışız gibi gelmeye başlamıştı. İlerlemiyorduk sanki. Uzun zamandır merak ettiğim başka bir yöne döneyim dedim.

# Bir yanımız kendimize hep yabancı

Bu kitabın ismi, kitabı yazmak için işlerden güçlerden çekilip ilk satırlarını yazmaya başladığım sırada adeta kendini kulağıma fısıldadı: *Kendine Yabancı*.

İlk kitabım *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*'nde Milan Kundera'ya bir gönderme yapmak hoşuma gitmişti, bu kitabımda ise başlığım aracılığıyla diğer bir edebi idolüm Albert Camus'ye gönderme yapmış oldum.

Albert Camus'nün kült kitabının kahramanı Meursault, sadece varoluşçu romanlarda, dev absürd trajedilerle yaşamıyor. Hepimiz o yabancıyız demek bir abartı olmaz. En azından bir yanımız kendimize hep yabancı kalacak. Neye mi? Yaşadığımız dünyaya, kendimize, içinde hayatta kalmaya çalıştığımız toplumlara ve topluluklara.

Kendine yabancılık, hiçbirimizin içinden çıkamayacağı bir hal. Her daim anlamakta zorlandığımız deneyimlerin içinden geçmeye devam edeceğiz. İşin özü ve bu öykülerle ortaya koymaya çalıştığım temel iddia, kendine yabancılık insan olmanın bir yanı.

**Klinik psikolog ve varoluşçu psikoterapist, yazar Ferhat Jak İçöz, *Kendine Yabancı*'da on kurgusal terapi öyküsü sunuyor bize. Bizi seans odasının dönüştürücü atmosferine davet ederken, o hep biraz kendine yabancı kalacak yanımızla önce tanışmanın sonra uzlaşmanın kapılarını aralıyor.**

tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 42

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-8689-1



9 786050 986891

Doğan  
novus