

KENDİME
GELDİM

© 2024 Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-539-7

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 773
<i>Manevi Gelişim</i>	: 56
<i>Kitabın Adı</i>	: Kendime Geldim
<i>Yazarı</i>	: Safiye Çetinkaya
<i>Yayın Koordinatörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Yayın Editörü</i>	: Sevgi Korkut
<i>Kapak ve İç Tasarım</i>	: Vildan Ekşi
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: İstanbul, 2024
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahalle Fatih Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayat yayinlari.com - e-posta: hayat@hayat yayinlari.com

[X /hayat yayinlari](https://www.instagram.com/hayat yayinlari) [f /hayat yayinlari](https://www.facebook.com/hayat yayinlari)

SAFİYE ÇETİNKAYA

KENDİME GELDİM



SAFİYE ÇETİNKAYA

1980 Antalya doğumlu olan yazar, ilk ve orta öğrenimini Antalya’da tamamladı. Afyon Kocatepe Üniversitesi’nde Türk Dili ve Edebiyat, Süleyman Demirel Üniversitesi’nde İlahiyat bölümünü bitirdi.

Yeditepe Üniversitesi’nden Çocuk ve Ergen Psikolojisi dersleri ve Başkent Üniversitesi’nden Aile Danışmanlığı dersleri aldı.

Evli ve iki çocuk annesi olan Safiye Çetinkaya, okullarda gençlerin ve öğrencilerin sorunlarının giderilmesi ve aile bağlarının kuvvetli olması konusunda söyleşiler yapıyor.

Aileler ile çocuk iletişimi ve sevgi bağının oluşturulması, çocukların bağımlılıklardan nasıl uzak tutulacağı konusunda söyleşiler yapıyor.

Yazarın bu kitap ile birlikte yayınlanmış şahsına ait sekiz kitabı bulunmaktadır.

- Sevgiye Uyanış
- Eylül Vurgunu
- Can Kırığı
- Asrın İhaneti
- Aşk Yağmuru Sever
- Gözyaşı Ülkesi
- Kendine Engel Olma
- Kendime Geldim

Birçok değerli yazar ile ortak yazdığı *Cennet Kadınları* kitabında Hz. Hatice’nin ve Hz. Sümeyye’nin hayatları kaleme almış ve engelli bireylerin yaşam koşullarını anlatan *Biz Varız* isimli kitaba bölümler hazırlamıştır.

“Ahlaklı ve donanımlı gençler yetişmesinde kendisinin de bir küçük payının olmasını” hedefleyen Çetinkaya hâlen birçok dergi ve gazeteye köşe yazısı hazırlamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Başlarken	7
Hep Sen mi Suçlusun?	17
Ruhsal Travmayı Nasıl Fark Ederiz?	29
Sorgulayan Gerçeğe Yaklaşandır	41
Hangi Ah'ları Aldık Acaba?	61
Kişisel mi Toplumsal mı Gelişmeliyiz?	77
Merhametten Yoksun Çocuklar Yetiştirmeyin	85
Sarsılarak Uyanmak	93
En Güzel Kapının Ne Zaman Açılacağı Belli Olmaz	113
Aşkın Kıvamı Nasıl Olmalı?	119
Kırık Kalp Öldürür	133
Akıllı Deliye Söyletirmiş	143
Kim Geri Zekâlı?	151
Büyümeyen Çocuklar	155
İşini İyi Yapmak	163
İnsan Tanımadığını Neden Sevsin ki?	173
Berbat Bir Kitabın Mesajı	177

Neden Acı Çekiyoruz?.....	183
Ah O Terk Edilmişlik Hissi.....	189
İnsanlık Öldü.....	197
Yazık Oldu İnsana.....	213
Kendimize Nasıl Geliriz?.....	219

BAŞLARKEN



*“Başka birisinin sana çiçek getirmesini beklemeden
kendi bahçeni kendin oluştur
ve kendi ruhunu kendin süsle...
Göreceksin ki dayanıklısın.”*

Yılda bir olmam gereken kontrollerim için eşim ile beraber doktora gittik. Cerrahın önünde sıramızın gelmesini beklerken birden ayağa kalkıp nöroloji doktoruna sıra almaya gittim. Tabii meraklı olan eşim de peşimden geldi.

“Hayırdır Hatun! Nöroloji doktoruyla ne işin var?”

“Onu da bir görsem iyi olacak.”

Eşime göre çok mükemmel olan bir evliliğimiz var (bana göre de öyle). Hatta bizi tanıyan herkes bizim evlilik hayatımıza özenir. Nöroloji doktorundan sıra alındığına göre doğal olarak bir şeyler yanlış gitmiş olmalı diye düşündü eşim. Acaba ondan gizlediğim bir sorunum mu vardı?

Cerrahtaki kontrollerim yapılıncaya nörolojinin önünde bulduk ikimiz de kendimizi. Eşimde garip bir suçlu hâli vardı. Sanki içeride ondan bahsedeceğim ve doktor ona bir şeyler söyleyecek gibi panikliydi. Sık sık yüzüme bakarak beni çözmeye çalışıyordu. Oysa sorun ne eşimdi ne de evliliğimizdi.

Sorun bendim. Bitmeyen bir girdabın içinde savruluyordum ve o girdap beni duyarsız yapmıştı. Kim bilir benim gibi nice insanlar da aynı durumu yaşıyordu ve yaşadığının ne olduğunu bilmiyordu.

İçeride bizi orta yaşını çoktan aşmış bir profesör bekliyordu. Sorunun ne olduğunu sordu. Ben kendime bile itiraf etmeye çekindiğim sorunumu ilk kez birine anlatacak olmanın utancıyla başladım konuşmaya.

“Hislerim yok doktor bey. İki yıldır hislerimi hissetmiyorum.”

Doktor tebessüm etti önce. Yüzüme daha dikkatli baktığını başım önde olmasına rağmen fark ettim.

“İlk kez böyle biriyle karşılaşıyorum. Hisleriniz yok oldu ama bunun yok olduğunu hissedebildiniz. Demek ki hisleriniz tümüyle yok olmamış. Eğer yok olsaydı, hislerinizin yok olduğunu da hissetmezsiniz. İsterseniz sırayla gidelim. Hangi hislerinizin yok olduğunu düşünöyorsunuz?” deyince olaya hiç bu yönüyle bakmadığımı fark ettim. Doğru ya, hislerimi tümüyle kaybetmişsem kaybettiğimi de anlayamazdım. Demek ki ben hâlâ umut vaat ediyordum.

“Sevinme hissim yok.”

“Evet, başka hangi hisleriniz yok?” derken önündeki kâğıda yazmaya başladı dediklerimi.

“Üzöntü hissim de yok.”

“Başka?”

“Heyecan duyma, bekleme, özleme, ağlama, mutlu olma, kızma, öfkelenme... Hepsi... Sanki bitkisel hayatta gibiyim. Tat alıyorum. Koku alıyorum. Ama aldığım kokudan ve tattan keyif almıyorum. Elim veya başka bir yerim kesildiğinde acı duyuyorum ama üzöntü duymuyorum. Ben ki küçücük sevinçleri

kocaman mutluluğa dönüştüren biriyken şimdi o sevinilmesi gereken durumu büyütemiyorum. Önceden küçücük sevinçleri büyütür, etrafıma yayardım. İnsanlar benim o sevinç veya coşku hâlimden etkilenir, onların da yüzleri gülerdi. Lakin şimdi kendim gülemediğim gibi kimseye de faydam yok gibi. Üzüntü duymam gereken durumlarda da üzüntü duyamıyor olmak beni çok sarsmıyor. Sanki olması gereken bir şeymiş gibi düşünüyorum.” dedim ve derin bir nefes alma ihtiyacı hissettim. Ardından devam ettim.

“Benden bir şeyler eksilmiş gibi. Ben o eksilen şeyin ne olduğunu bilemediğim için hissizliğin içinde kayboluyorum. Belki de demans oldum Doktor Bey!”

“Ooo bu yaşta demans için çok erken. Peki, kızdığın veya öfkелendiğin bir olay karşısında biriyle konuşma ihtiyacı ya da sesini yükseltme ihtiyacı duymuyor musun?”

“Hayır. Duymuyorum.”

Doktor bu defa eşime döndü.

“Siz eşinizin bu durumunu fark ettiniz mi?” diye sorunca eşim Savaş Bey ne diyeceğini pek bilemeyerek cevap verdi.

“Yoo hiç fark etmedim. Eşim zaten sakin ve sabırlı biridir. Açıkçası size muayene sırası ben de çok şaşardım. Benim bilmediğim beyninde ne gibi bir sorun var diye merak da ettim.”

Doktor bu defa erkek dayanışması içinde eşime gülererek, “Sizin de işinize geldi sanırım kızmayan bir eşinizin olması. Hangi erkek istemez ki sabırlı ve suskun bir eşi?” diye sordu.

Eşim de savunmaya geçme ihtiyacı duydu.

“Hayır, ben istemem. Biz Safiye Hanım ile saatlerce tarih, siyaset, gündem, ekonomi hakkında konuşuruz. Bazen tartışırız da. Ama bu tartışmalar evliliğimiz hakkında olmaz hiç.

Güncel konular hakkında münazara şeklinde olur. Ne öyle yapay çiçekler gibi hayat arkadaşı mı olur hiç? Hayat hakkında konuşulmayan bir eş ile ömür mü geçer? Yani en azından ben geçirmem.”

“Ama Safiye Hanım artık kızmadığını, sevinmediğini söylüyor ve siz bunu fark etmemişsiniz.”

Eşimin ne kadar yoğun çalıştığını ve erkeklerin duygusal zekâya daha az, mekanik zekâya daha çok sahip olduklarını bildiğim için konunun eşimin hâlimi fark edip etmemesi değil, benim sorunumun çözülmesine odaklanmak olduğunu düşündüğümden araya girme ihtiyacı duydum.

“Belki durumumu ben de çok güzel kamufle etmiş olabilirim. O nedenle Savaş Bey durumu fark etmemiştir. Bundan sonraki aşamaya odaklanmak lazım.”

“Peki, iki yıldır böyle olduğunuzu söylediniz. İki yıl önce ne yaşadınız? Daha doğrusu şöyle sorayım, iki yıl önce çok sevdiğiniz birini kaybettiniz mi?”

Sanırım en can alıcı soru buydu. Dudaklarımın titremesini ve kalbimin sızısını bastırmak için çaba sarf etmeye başladı bedenim.

“Babam... İki yıl önce babamı kaybettim.”

“Babanızın vefatında ne yaşadınız?”

“Büyük bir dağ göçtü ve ben altında kaldım gibi oldu. Saniki çok üşüdüm. Antalya’nın eylül sıcağında donuyormuş gibi hissettim. Hâlâ da öyleyim ve ısınmak için bir kazak, bir ceket bulamıyormuş gibiyim.”

“Babanızın vefatından sonra mı başladı bu his kaybınız yoksa daha öncesinde de var mıydı?”

“Tam o zamanlamayı kestiremiyorum fakat sanırım babamın vefatıyla beraber başlamış olabilir.”

“Peki, babanızdan sonra daha başka size ağır gelen olaylar yaşadınız mı?”

“Deprem. Asrın felaketi olan o deprem bölgesine sık sık gittim. Haftalarca kaldım oralarda.”

“Hangi düşünce sizi deprem bölgesine götürdü?”

“İnsanların acılarını paylaşmak istedim. Annesini kaybedene anne olmak, çocuğunu kaybedene evlat olmak istedim.”

“Oradan dönerken nasıl bir ruh hâlindeydiniz?”

“Açıkçası o duyguyu da tam kestiremiyorum. Yoğun bir ağlama hâli vardı ama ağlayamadım. Yandım sadece. Ülkemin yetim çocuklarını gördüm, yandım. Yaşamın çok boş olduğu kanısına vardım. Ev, araba, mal, mülk çok saçma şeylerdi... Mesela yıllarca perdelerini değiştirme hayali kuran bir hanımla tanıştım. Çok istediği yeni perdelerini depremden dört gün önce almış. Sabahlara kadar o yeni perdeleri izlemiş. Fakat depremde evlerinin duvarları yıkılmış ve perdeler savrulmuş. Daha ilk günler olduğu için ölen komşularını saracak kefen bulamamışlar ve o perdelere sarıp defnetmişler. Bunu anlatırken o hanımın ruh hâli, duruşu beni çok etkiledi. ‘Dünya malı için bu kadar çabaya değer miydi?’ deyişi içime oturdu.”

O sırada doktor reflekslerimi kontrol etti. Sonra yine koltuğuna geçti. Beyinde bir küçülme veya duyu loplalarının üzerine baskı yapan bir kist olup olmadığını görmek için tomografi istedi. Görüşmeye ara verdik.

Tomografiyi çekildim ve yine doktorun odasına geçtik. Bilgisayardan sonuçları inceledi doktor. Sonra gözlüğünü

ıkarttı ve beni rahatlatmak istercesine, babacan bir edayla konuşmaya başladı.

“Aslında sizin psikiyatriste gitmeniz gerekiyor. Çünkü Őu aşamada beyniniz ile ilgili hiçbir sıkıntınız yok. Bir damar tıkanıklığı veya beyin küçülmesi olsaydı bu sizin his kaybınıza bir nebze sebep olabilirdi. Lakin gayet sağlıklısınız. İnsan, büyük travmalar yaşadığı zaman kendine savunma mekanizması oluşturur. Bu çoğunlukla bağırma, ağlama şeklinde olur. Çok nadir olarak da kişi kendini her Őeye kapatır. Siz kendinizi kapatmışsınız. İsterseniz sizi psikiyatriste sevk etmek istiyorum.” dedi.

Kimsenin beni anlamadığını, sonuçların normal çıkmasına rağmen benim hislerimi kaybetmiş olmamın psikolojik değil de beynimdeki bir sorundan kaynakladığına ısrarla inanan ben, doktorun psikiyatra sevk etmesine isteksizce de olsa razı oldum.

Eşim Savaş Bey ise benden önce razıydı psikiyatriste gitmeye.

“Hatun neden daha önce bana söylemedin böyle bir sıkıntının olduğunu? Hemen doktora giderdik.”

“Zaten beynimde bir Şey yokmuş. Demek ki ciddi bir Şey de yok.” dedim. Yine de sevk ettiği psikiyatri polikliniğine gittim.

Bu defa bir bayan doktor vardı karşımızda. Aynı soruları sordu. Bendeki cevaplar da aynıydı. Teşhisini yaptı.

“Kendinizi nasıl bu denli çok bastırmış, hislerinizi duymayacak aşamaya gelmişsiniz. Oysa ağlamak da doğal, gülmek de, öfkelenmek de... Çok sevdiğiniz babanızı kaybedince sevgilerin gelip geçici, herkesin ölümlü olduğunu düşünüp kimseyi sevme israfına girmemeyi tercih etmişsiniz. Deprem bölgesinde yaşadıklarınız, duyduklarınız, gördükleriniz ise

dünya malının geçiciliğini sizin içinize nakşetmiş. İçinizde çoğalmışsınız. İçinize akmışsınız. Muhtemelen hep içinizde konuşuyorsunuz ve bunu dışarı hiç yansıtmıyorsunuz. Değil mi?”

“Beynimi durduramıyorum Doktor Hanım. Sürekli konuşuyor. Ama sessiz, sözsüz... Kalbimden yukarı doğru bir basınç oluyor, beynimden de sanki bir şey süzülüp aşağıya akıyor. Kalbim ve beynim boğazımda birleşiyor. Yutkunuyorum, gitmiyor. Dışarı da çıkmıyor. Sonra boğazım ağrıyor. Galiba benim asıl sorunum boğazımda. Acaba bir kulak-burun-boğaz doktoruna mı gitsem?” deyince, doktor biraz benim içselliğimi yine bastırarak olayı farklı yöne çekmek istediğini anladı.

“Kendinize çok eziyet ediyorsunuz. Boğazınızın ve beyninizin gayet iyi olduğunu aslında siz de çok iyi biliyorsunuz. Bize psikolojik destek almaya gelen demans hastalarının, kanser ve fibromiyalji hastalarının çoğu duygularını bastıran, kendini öteleyen kişilerden oluşur. Siz çok bilinçli birisiniz. Çevrenizde olup biten her şeyin farkındasınız ve bunu çok içselleştiriyorsunuz. O kişiler için de acı çekiyorsunuz. Aynı zamanda duygusal bir yapınız var. Bu iki durum birleşince sizin içinize âdeta bir dağ oturuyor. Çoğu insan bu dağın ağırlığını konuşarak atlatır. Siz uzun zamandır susmayı seçtiğiniz için hislerinizin yok olduğunu düşünüyorsunuz. Çok fazla hissetmekten hissedemez hâle getirmişsiniz kendinizi...”

“Doktor olan sizsiniz. Siz öyle diyorsanız durum budur demek ki. Peki, çözüm ne olacak?”

“İlaç tedavisine başlayabiliriz. Ya da birkaç seans konuşma terapisi yaparız. Burada tercih size kalmış. Hangi yöntemi isterseniz o yoldan devam ederiz tedaviye. Dedim ya siz bilinçli birisiniz. Kendinizi mutlu hissetmenizi sağlayacak ve sorunları aklınıza bile

getirmeyeceğiniz bir ilaç yazabilirim size. Ama bu sorunlarınızı örtmenize sebep olur. Sizin gibi kişilerde genellikle sorunları içinizden atmanın daha faydalı olacağı için ben size konuşma seanslarını tavsiye ederim.”

Bunun üzerine biraz da isteksizce konuşma seanslarını kabul ettim. Kendimi iyi tanıyan biri olarak konuşma seanslarında bile susacağımı biliyordum. Doktorun yanından ayrılırken çaresiz bir vaka olarak gördüm kendimi. Ne yani şimdi çocukluğuma mı inecektik? Çocukluğum ile ilgili sorunum yok ki benim. Ben sadece babamı özlüyordum. Bir de evsiz, eşsiz, evlatsız kalan o depremzedeleri aklımdan çıkartamıyordum. Haa tabii bir de araya sıkışmış, kendi içsel sıkıntılarım olan sorunlar vardı.

Bak şimdi, ben hiçbir şeyim yok zannederken sayınca depresyona girme sebeplerim varmış aslında. Uzun zaman aile danışmanlığı, ergen ve çocuk psikolojisi dersleri almıştım. Neredeyse her günüm psikoloji ve kişisel gelişim kitapları okumak ile geçiyordu. Şimdi ise psikiyatri desteği alacaktım.

Aslında ilk bakışta garipsenecek bir durum gibi görölse de şöyle düşünmek lazım; bir beyin cerrahı kendi beynindeki tümörü veya ona benzer bir hastalığı kendisi ameliyat edemez. Mecburen uzman bir arkadaşından yardım alması lazımdır. Benimkisi de biraz o hesap oldu.

İki yıl gibi kısa bir zaman diliminde içsel dünyamın tam tersine dönmesine sebep olan onca şeyi nasıl atlattım, hislerimi yeniden hissetmeye nasıl başladım, bu suskunluk sürecini nasıl atlattım, bunları tek tek sizinle de paylaşacağım.

Şimdi her bir sayfada sizinle mutluluğu kovalayacağız, yakalayacağız da ... Bu kitaba bir kişisel gelişim kitabı olarak değil, manevi gelişim kitabı olarak bakmanızı istiyorum. Çünkü

ilk iyileşme ruhumuzda başlar. Ruhumuzu iyileştirmek içinse önce bakış açımızı bir kontrol etmemiz gerekir. İnsanız ve hepimizin hataları, günahları, sevapları, sevinçleri, üzüntüleri var ve bunlar hepimizde farklı etkiler oluşturuyor. O etkileri tümüyle bitiremesek bile en aza indirmek ve sıkıntılı bir süreçten az hasarla çıkmak bizim elimizde.

Biraz benden, biraz sizden yazacağım. Kitabımda anlattığım örnekler, yaşam hikâyeleri az çok hepimizin yaşadığı sorunlardan ibaret