

İÇİNDEKİLER



ÖN SÖZ 13

Birinci Bölüm SORUNLAR YUMAĞI 19

"KENDİMİ HiÇ GİBİ, YOK GİBİ HİSSEDİYORUM!"	21
"HEP ANANLA İLGİLENECEĞİNE, BİRAZ DA EVİNLE VE ÇOCUKLARINLA İLGİLENE!"	29
"O BENİM ANNEM! NE YAPAYIM, SOKAĞA MI ATAYIM?"	30
ŞENGÜL, KOCASININ DAVRANIŞLARINDAN BİR ŞEYLERİN TERS GİTTİĞİNİ HİSSEDİYOR	32

İkinci Bölüm BİR ÇÖZÜM MÜMKÜN MÜ? 35

"SANKİ BULUNMAZ HİNT KUMAŞI!"	37
"NEDEN BÖYLE YAPIYOR, ANLAMİYORUM!"	45

Üçüncü Bölüm
ÇÖZÜME DOĞRU

51

EVLİLİĞİMİZE OLAN BAKIŞ AÇIMIZI FARK EDEBİLİR MİYİZ? 53
– *Uygulama 1: Kendi Evlilik Sistemimizi Tanıma Soruları. 55*

HEM EVLİ HEM DE MUTLU OLUNABİLİR Mİ? 58
– *Uygulama 2: İletişimimizi Düzeltme Soruları 61*

SEVGİSİZ BİR İNSAN SEVMİYİ ÖĞRENEBİLİR Mİ? 63
– *Uygulama 3: Nefes Egzersizi 67*
– *Uygulama 4: Üç Sandalye Metodu 68*
– *Uygulama 5: Gevşeme Egzersizi 79*
– *Uygulama 6: Mindfulness Yöntemleri 80*

KENDİNİZİN VE EŞİNİZİN SEVGİ DİLİ
SIRALAMASINI BİLİYOR MUSUNUZ? 81
– *Uygulama 7: Sevildiğimi Nasıl Hissederim? 89*

KENDİNİZİN VE EŞİNİZİN ENNEAGRAM
KİŞİLİK TİPİNİ BİLİYOR MUSUNUZ? 92
Enneagram'ı Bilmek Bize Ne Sağlar? 94
Enneagram'la Başka Neyi Öğreniriz? 95
Mizaç, Karakter, Kişilik 96
– *Uygulama 8: Enneagram Kişilik Testi ile
Kendi Kişiliğini Tespit Etme 101*
Enneagram Kişilik Tipleri 111
Tip 1: Mükemmeliyetçi 111
Tip 2: Yardımsever 117
Tip 3: Başaran 123
Tip 4: Özgün 127

Tip 5: Araştırmacı, Gözlemci	131
Tip 6: Sorgulayıcı.....	135
Tip 7: Maceracı	138
Tip 8: Lider, Güçlü.....	143
Tip 9: Uzlaşmacı, Barışçı.....	148
– Uygulama 9: Kendinizin, Eşinizin, Varsa Çocuklarınızın Kişilik Tipini Belirlemek.....	154

KENDİNİZİN VE EŞİNİZİN HANGİ ŞEMAYA

SAHİP OLDUĞUNU BİLİYOR MUSUNUZ?	155
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	158
A. Reddedilme, Kopukluk ve Dışlanma Alanındaki Şemalar	159
B. Zedelenmiş Özerklik (Otonomi) ve Başarısızlık Alanındaki Şemalar	168
C. Zedelenmiş Zayıf Sınırlar Alanındaki Şemalar.....	173
D. Başkalarına Yönelimlilik Alanındaki Şemalar.....	175
E. Aşırı Uyarılma, Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Alanındaki Şemalar	177
– Uygulama 10: Kendi Şemalarımızı Tespit Etmek	179

KENDİNİZİN VE EŞİNİZİN HANGİ BAĞLANMA

STİLLERİNE SAHİP OLDUĞUNU BİLİYOR MUSUNUZ?	181
1. Güvenli Bağlanma	183
2. Kaçınan Güvensiz Bağlanma	183
3. Darmadağın Güvensiz Bağlanma	185
4. Kaygılı Güvensiz Bağlanma	185
– Uygulama 11: Bağlanma Stillerimizi Belirleme	190

TEMSİL SİSTEMLERİNİN NELER

OLDUĞUNU BİLİYOR MUSUNUZ?.....	190
Temsil Sistemleri (Karşılıklı İletişim Yolları/Kanalları)	191

1. Görseller.....	194
2. İşitseller.....	195
3. Dokunsallar (Kinestetikler)	196
– Uygulama 12: Kendi Temsil Sistemlerimizi Belirleme. 201	
– Uygulama 13: Sandviç Metodu	202

SADAKATSİZLİK VE ALDATMA

DURUMUNDA NE YAPMALI?	203
1. Kadınlar Neden Aldatır?.....	207
2. Erkekler Neden Aldatır?.....	216
3. Aldatılma Korkusu ve Oluşma Nedenleri	218
– Uygulama 14: Aldatılma Durumunda Ne Yapmalıyız?. 219	
– Uygulama 15: Kendi Cinsel Mitlerimizi Belirleme	223

KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

229

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

235

ÖN SÖZ



Eşimle evlendiğimiz yıllarda, evlilik ve anne-baba okulu yoktu. İkimiz de evliliğin ve anne-baba olabilmenin ne demek olduğunu bilmeden evlenmiştik. Birbirimizi seviyorduk ya gerisi önemli değildi. Evliliğimin ilk aylarında sanki bir peri masalının içindeydim. Bu masalın hep böyle tatlılıkla, güzellikle sürüp gideceğini sandım; ama gerçek hayat hiç de masallardaki gibi değildi...

Evliliğin ne demek olduğunu bilmesem de her yeni evlenen genç kız gibi benim de evlilikle ilgili bazı hayallerim, taleplerim, isteklerim vardı. Ama gerçekleşmiyordu. O beni anlamıyordu, ben de onu. İkimizin de değerleri farklıydı. Ona göre doğru olan, bana göre yanlıştı. Bana göre doğru olan da ona göre yanlış...

Mutsuzdum, üzgündüm, kırgındım, öfkeliydim...

“Bir danışmana gidelim” dediğimde kabul etmiyor. “Olmaz Güll! Üçüncü şahıs bizim iç işlerimize neden karışsın?” deyip kestirip atıyordu.

Çabalarım hep sonuçsuz kalıyor ve bu kısır döngü her seferinde katlanarak devam ediyordu. Dahası aileler de işin içine dâhil olmuştu ve artık tamamen bir çıkmazın içindeydim.

Anlaşmazlığımız öylesine artmıştı ki ne ayrılabilir ne de sorunlarımızı çözebiliyorduk. Artık boşanma noktasına kadar gelmiştik. Bir süre ayrı kalmak ve düşünmek istedim. Onun da olanları düşünmesini ve sorunlarımıza bir çözüm sunmasını istiyordum. Ama bir süre ayrı kalmak da işe yaramamıştı.

Bir gün, İzmir-Konak Saat Kulesi'nin altında son kez konuşmak üzere randevulaştık. Taleplerimi yerine getirirse evliliğimize devam edecektim. Olmuyorsa hiç istemediğim sonuç gerçekleşecekti.

Bir elim çenemde, üzgün ve çaresiz bir şekilde bir banka oturmuş beklerken el ele tutuşmuş, neşe içinde bir çift, konuşup gülüşerek tam da önümden öylece geçip gitti. Onların bu mutluluğunu görünce bizi bu hâle getirdiği için içten içe eşime söylenmeye başladığım an da kendisi de çıkageldi.

Yine aynı kısır döngü, yine aynı konuşmalar, yine aynı çıkmaz...

“Bir danışmana gidelim” diye tekrarladığımda her zaman yaptığı gibi sesini daha da yükselterek beni ikna etmeye çalıştı. Ben ise bir yardım almamız konusunda ısrarlı ve kararlıydım. Beni dinlemiyor, anlamıyor ve anlamak da istemiyordu. Her ne kadar boşanmak kelimesini kullanmamaya çalışsam da yine de bir risk almaya karar verdim. (Bu arada ondan habersiz, bir umut “Belki gitmeyi kabul edebilir” diyerek bir danışmandan da randevu almıştım.)

Baktım ki ne söylediysem konuşmalarımız sonuçsuz kalıyor, banktan hızla kalktım.

“Kendimiz çözebilseydik şimdi burada, bu konuları konuşuyor olmazdık. Ben şimdi bir danışmana gidiyorum. Ya benimle gelirsin ya da boşanınız!” diyerek aynı hızla yürümeye başladım. Tabii ki eşim ilk seçeneği kabul etti. Bir risk almıştım ve o risk de işe yaramıştı.

Danışmanla görüşmelerimiz devam ederken birbirimizle iletişiminin güçlendiğini, sorunların yavaş yavaş çözüldüğünü fark ediyorduk. Kırgın, mesafeli ve asık suratla gittiğimiz seanslardan bazen düşünceli bazen mutlulukla bazen de neşe içinde el ele dönüyorduk. Bir süre sonra danışmanımızla tüm görüşmelerimiz bitti. Ve sorunlarımız da çözülmüş oldu.

En son seansımızda eve dönerken eşim “Şükürler olsun ki bir uçurumun kenarından döndük Gül. Ülkemizde bizim durumumuzda olan ve sorunlarına çözüm arayan o kadar çok aile var ki. Biz şanslı olanlarıdanız” deyince çok daha iyi anladım ki eğer bir danışmana gitmeseydik evliliğimiz sona erecek ve biz de heba olup gidecektik.

Üzerinden yıllar geçmiş olsa da hâlâ her sabah, kahvaltı hazırlamak için mutfığa girdiğimde pencereyi açıp, derin bir nefes alıp verirken eşimle olan mutluluğumu, huzurumu sağladığı ve buna vesile olan insanları hayatıma gönderdiği için Yüce Yaradan’ıma şükrediyorum.

Şimdi bir düşünün...

Hayatımızda bizi üzen, inciten, çok öfke duyduğumuz insanlardan bir an önce uzaklaşmaya çalışıyoruz. Çözüm sağlandığında ise o olumsuz duyguların yerini sevgi alıveriyor, tüm olumsuzlukların çok küçük şeyler olduğunun farkına varıyor ve “Keşke onunla hiç tanışmasaydım” demek yerine “İyi ki onu tanıdım!” diyebiliyoruz, öyle değil mi?

Önceleri eşimle anlaşılmadığımız dönemlerde, çözüm bulunma aşamasına kadar ben de mutsuzdum ve hep bir çıkar yol arıyordum. Şimdi ise şükürler olsun “İyi ki...” diyebiliyorum.

Ben de bir eş ve bir anneyim.

Ben de evliliğimde farkında olmadan bazı yanlışlar yaptım, eşim de yaptı.

Evliliğimizin ilk yıllarında hem kendimizi hem de birbirimizi nasıl mutlu edebileceğimizi ikimiz de bilmiyorduk. Ama sorunlarımıza dışarıdan bakan profesyonel bir göz sayesinde bunun olabileceğini öğrendik.

Pek çok çiftimiz tıpkı bizim gibi evliliğin ne anlama geldiğini bilmeden evleniyor. Evlenene kadar ruhunu yaralayan darbeler alıyor. Evlendikten sonra o darbelere bir yenisi daha ekleniyor. Eski yaralar tekrar kanıyor. Bu ortamda büyüyen çocuklar da yetişkin olduklarında, istemeden de olsa bilinç dışına attıkları bu yaraları ve kök ailelerinden edindikleri davranışları kendi çekirdek ailelerine yansıtıyorlar. Ve olumsuzlukları bu şekilde yeni nesillere aktarıyorlar. Bu olumsuzluklara “Dur!” demedikçe bu kısır döngü devam edip gidecek.

İşte ailelerdeki bu döngüyü kırmak ve nesillere aktarımını engellemek için bazı önlemler almalıyız. Nasıl ki bir kişi ehliyeti olmadan trafikte araç kullanamıyorsa evlenmek isteyen erkek ve kadına da evlenmeden önce mutlaka, *sağlıklı bir evlilik yapabileceğine dair evlilik ehliyeti ya da sertifikası, çocuk sahibi olmak istiyorlarsa yeterli ve iyi anne-baba olma ehliyeti ya da sertifikası verilmeli.*

Bununla birlikte bu kısır döngüyü kırmanın kendimizle ilgili bir tarafı da var elbette. Hani her öfkelendiğimizde karşımızdakine işaret parmağımızı sallar, onu suçlarız ama elimizi sallarken bir parmak karşımızdakini gösterirken geri kalan üç parmak da kendimizi gösterir ya... Bunun gibi bazen şapkamızı önümüze koyup düşünmek “Eksik olan yanımı nasıl tamamlarım?” diye kendimizi sorgulamak da sorun-

ların çözümünde büyük kolaylıklar sağlar. Sonuçta hiç kimse boşanmak için evlenmez. Ve boşanmak en son çare olmalı!

Evlilikteki sorunların çözümü yolunda, öncelikle hem kök ailemizden hem de çekirdek ailemizden gelen sorunları daha kolay çözebilmemiz için bireysel bir terapi ve aynı zamanda bir aile danışmanlığı desteği alınmalı. Yardım alındığı hâlde sonuç değişmiyorsa ayrılmaya ancak o zaman karar verilmeli. Bunlardan da önemlisi, henüz evlenmeden önce kendimizi tanımalıyız. Böylece eşimizi ve çevremizdekileri de daha kolay tanıyabiliriz. Kendimizi tanımadan, kişisel olarak gelişmeden ve yeterince olgunlaşmadan ne kendimizle ne de çevremizdekilerle iletişimimizi güçlendirebiliriz.

Kendimizi tanıyabilirsek, sevdiğimiz kişinin özelliklerini ve kişiliğini bilebilirsek, iletişimdeki hataları fark edebilirsek, dinlemeyi öğrenebilirsek, doğru dili kullanabilirsek, ilgiyi ve sevgiyi verip alabilirsek; kendimizi, eşimizi ve çocuklarımızı olduğu gibi kabul edebilirsek, kendimize ve sevdiklerimize güven duyabilirsek ve o güveni onlara sağlayabilirsek, iyi ki var oldukları ve bizimle oldukları için mutlu olduğumuzu dile getirirsek, kendimize ve onlara saygı gösterir, takdir eder, kendimize ve onlara inanırsak işte o zaman anlaşmazlık dediğimiz şeyi en aza indirmiş ve mutluluğumuzu taçlandırmış oluruz.

Peki, herkesin evliliğinde mutlu olabilmesi mümkün mü?

İyi bir eş ve aynı zamanda iyi bir anne ya da baba olurken kendisinin de var olduğunu bilen ve hissettiren, kendisini tanıyan ve çevresindekilere karşı hangi dili, nasıl kullanacağını bilen, mutluluk alan ve veren, edilgen değil etken olabilen ve bilinçli iyi bir iletişime sahip kadın ya da erkek olabilen biri olabilmek...

Bu mümkün olabilir mi?

Evet, olabilir. Nasıl mı?

İşte elinizdeki bu kitap, tam da bu amaca hizmet etmek üzere hazırlandı.

Bu kitapla;

- Hayatınıza giren kişiler değişiyor ama sorunlar hep aynı kalıyorsa problemlili ikili ilişkilerinizde eşiniz için, “Neden böyle davranıyor?”, “Neden bunları yaşıyoruz, anlamıyorum?” diye

sorguladığınız problemin esas nedenlerini ve çözüm yollarını öğreneceksiniz.

- Kendinizin ve eşinizin kişilik tiplerini öğrenecek ve nasıl davranacağını farkındalığına sahip olabileceksiniz.
- Kendi aile sisteminizin farkına varacaksınız.
- Sevgisiz kaldıysanız; bunun nedenini öğrenip bu sevgiyi alıp verme yollarını öğreneceksiniz.
- Hatalı şemalarımızın (inançlarımızın) kökenini bulup bundan sonra nasıl davranacağınıza dair bir kanaat edinebileceksiniz.
- Karşınızdaki kişiyle anlaşamıyor ve onun tarafından anlaşılmadığınızı düşünüyorsanız, onu anlayıp onun tarafından doğru anlaşılabilme yollarını öğreneceksiniz.
- Sadakatsizliğin nelerden kaynaklanabileceğini ve bununla ilgili neler yapmak gerektiğini tahlil edeceksiniz.
- Cinsel mitlerinizin neler olduğunu öğreneceksiniz.
- Öfkeli ve üzgünken kendinize uygulayacağınız hayat kurtarma yöntemleri konusunda bilgi sahibi olacaksınız.
- İletişiminizi düzeltebilme becerisini nasıl geliştirebileceğinize dair yol ve yöntemleri öğrenmiş olacaksınız.
- Satırlar arasında dolaştıkça farkındalığınız artacak. Bir terapi gibi etkili olmasa da burada verilenleri uyguladıkça hayatınıza olumlu bir yansıması olduğunu fark edeceksiniz.

Ayrıca bu kitap; hem hayatında iletişim sorunu yaşayanlara, evlenmek isteyen ama mutsuz olmaktan korkan bekârlara, evlilere, ane-babalara hem de çiçeği burnunda aile danışmanlarına, yeni mezun psikologlara, öğretmenlere; yani insanlarla etkileşimde ve iletişimde bulunan herkese bir katkı sunmayı da amaç edinmektedir.

Kitaptaki diyaloglar ve diyalog sonrası gelişmeler, bilgilerin siz okuyucuya aktarılması için kurgulanmıştır. Aile danışmanlığında gelen vakaya göre kullanılan teknikler ve ekoller değişiklik gösterir her zaman. Bizim de buradaki amacımız, okuyucuya bir terapi ya da danışmanlık yapmak değil, farkındalık kazandırmak ve eğer terapi alma imkânı bulamıyorsa olumsuz bakış açılarını değiştirerek yeniden mutluluğu yakalayabilmesi için yol gösterici olmaktır. Ve hayatına bir nebze de olsa katkı sunabilmektir.

AYŞEGÜL ÖZKONAK

Kitabı yazarken danışanlarımın izniyle hayat hikâyelerinden parçalar alarak (hiçbir danışanımın kimliğinin tespit edilmeyeceği şekilde) daha akılda kalabilmesi düşüncesiyle bilgiye duygu katıp romanlaştırarak sizin için bir rehber ve başucu kitabı olması için gayret ettim.

Hepinize keyifli okumalar diliyorum.

Ayşegül Özkonak



BİRİNCİ BÖLÜM

SORUNLAR YUMAĞI





“KENDİMİ HİÇ GİBİ, YOK GİBİ HİSSEDİYORUM!”

Şengül mutfakta bulaşık makinesinden çıkan temiz kapları dolaba yerleştirirken, çatır çatır, vura vura yerleştiriyor, bir yandan da öfkeyle söylüyordu. Kalbi yerinden fırlayacakmış gibi çarpıyor, midesine kramplar giriyor, ağzı kuruyor, yutkunamıyordu bile.

Ahmet, anne ve babasını yine habersiz eve davet etmişti. Şengül’ün fikrini alma zahmetinde bile bulunmamıştı. Zaten hep böyle yapardı. Kendisine danışacak kadar ince ruhlu bir adam değildi. Yine de Şengül, içinden böyle olsun istiyordu. Kayınvalidesi ve kayınpederi de geleceklerini önceden haber vermek bir yana, “Gelinimiz de çalışıyor, yoluluyordur. İşleri vardır ya da bir programı vardır” demez, çat kapı gelirlerdi.

Şengül, evliliklerinin ilk yıllarında Ahmet’e birkaç defa bu durumu izah etmek istemişti ama kocası ağzına lafı tıkamış, çok şiddetli tepkiler göstermişti. Şengül de değişen hiçbir şey olmadığı için o günden bu yana hep sessiz kalmayı tercih etmişti. Kendi evinde kendisini, “bir hiç gibi, yok gibi” hissediyordu. Sanki varlığı kimsenin umurunda değildi.

Zaten tanıştığı ilk günden beri kayınvalidesinden hiç hazzetmemişti. Belli ki o da kendisine karşı aynı şeyi hissediyordu. Kayınvalidesi her şeyi kontrol eder, her işlerine karışır, müdahale eder ve onları yönetirdi. Evin eşyalarının nerede durması gerektiğine kadar gelinine akıl vermeye kalkardı. Hatta sıklıkla, nereye gideceklerine bile o karar verirdi. Eğer bir şeyin olmasını istiyorsa ve Şengül’ün de bu duruma tepki verme olasılığı yüksekse, Şengül itiraz edemesin diye isteklerini önce oğluna söylerdi. Fikir sanki Ahmet’in fikriymiş gibi ortada söylenir ve sonuç olarak yine kayınvalidesinin dediği olurdu.

Şengül, kocasının da kayınvalidesinin de ne zaman hangi cümleleri kuracağını çok iyi bilirdi ama onlar sanki yaptıkları fark edilmiyormuş gibi aralarındaki bu oyuna devam ederlerdi. Şengül içinden ne kadar kızsada da olanlara öfkelenip çıldırsa da sesini çıkaramazdı. Çünkü Ahmet, annesi hakkında olumsuz tek bir kelime etmesine izin vermezdi. Küçük bir şey söylemeye çalıştığı an, bağırıp çağırır, Şengül yine susmak zorunda kalırdı.

Ama bugün her şey başkaydı, bambaşka. İçinde biriktirdiği ne varsa hepsini söylemeye karar vermişti. Aksi hâlde, içten içe patlayacaktı. Bir yandan bulaşık makinesindeki temiz kapları tezgâha koyarken bir yandan da hırsla söyleniyordu:

“Sen benden habersiz annenleri nasıl davet edersin ya!”

O sırada mutfağa çay almaya gelen Ahmet, kulaklarına inanamadı.

“Ne? Annenleri nasıl davet edersin mi? Onlar benim annem, babam kızım! Bu ev de benim evim! Sen ne demek istiyorsun? Benim evim burası. Elbette davet ederim, sana mı soracağım?”

“Sen bana sordun mu başka planın var mı diye?”

“Senin planların benim anne-babamdan daha önemli olamaz!”

“Ya, ben kimim bu evde söylesene? Sen bana nasıl sormazsın, benim fikrimi neden almazsın ya!”

Şengül, öfke içerisinde eski konuları gündeme getirmeye başlayıp konu “senin ailen, benim ailem”e gelince de tartışma iyice alevlenmişti. Ahmet tam o esnada hem tezgâhın üstündeki hem de dolaptaki tabakları “Elimden bir kaza çıkacak!” diye avazı çıktığı kadar bağırarak yerlerde parçalamıştı. Ve kapıyı hızla çarptığı gibi nereye gittiğini söylemeden evden çıkıp gitmişti.

Şengül tüm bu olanlar karşısında donakalmış, annesinin “Çeyizin için aldım” dediği, yıllardır gözü gibi sakındığı ama artık paramparça olmuş tabak parçalarının arasına sessiz ve çaresizce yığılıvermişti. Sonra birdenbire hıçkırıklara boğuldu. Aradan yarım saat ya geçti ya geçmedi, ağlaması kesildi. Kurumak üzere olan gözyaşlarını silerken “Allahtan çocuklar evde değildi, iyi ki annemlere göndermişim, iyi ki bizi bu hâlde görmediler!” diye düşündü.

Az sonra ayağa kalktı, önce büyük kırık parçalarını ayağına batması için tek tek eliyle topladı. Sonra tüm mutfağı süpürüp sildi. İste-

meye istemeye de olsa yemek yaptı. Çünkü akşam dedeleri, çocukları eve getirecekti. Ailesinden hiç kimse, evi bu hâlde görmemeli, sorunlarını öğrenmemeliydi.

“Neden biz böyleyiz? Neden mutlu olamıyoruz? Neden beni anlamıyor ya da anlamaya çalışmıyor? Her olayda neden annesini, ablasını destekliyor da hep beni haksız bulup dışlıyor?” diye kendi kendine soruyor ama bir cevap bulamıyordu. Zihnine eşinin ve kayınvalidesinin düğünlerinden bu yana yaptıkları geliyor ve düşündükçe onlara olan öfkesi daha da katlanıyordu.



Ahmet, öfkesi burnunda “Burası benim evim! Ben erkeğim kızım! Annemler geleceklerse gelirler. Bir de sana mı soracağım ne zaman geleceklerini!” diyerek içten içe söylenip mağazalarla dolu caddeleri adımlıyor, kafasını dağıtmak istiyordu.

Evlerinden epeyce uzaktaki bir çay bahçesine gitti. Bir bardak çay içti ama içi içini yiyordu âdeta. Daha fazla oturamadı zaten. “Dostum” dediği Coşkun’u aramak ve onunla biraz dertleşmek istedi. Cep telefonunu elinde evirip çevirdi. Aile sorunlarıyla onu da meşgul etmek istemiyordu aslında. O şimdiye kadar hep güçlüydü ve yine güçlü görünmeliydi.

Az sonra çay bahçesinden çıktı. Yürüdü bir süre. Yürüdükçe biraz daha sakinleştiğini fark etti. Akşama doğru markete uğrayarak evin yolunu tuttu. Eve yaklaşırken biraz sakinleşmiş, “Kızın üzerine fazla gittim galiba!” diye düşünmeye başlamıştı ama erkekliğine de toz kondurmak istemiyordu. Eve yaklaşırken gerginliğini belli etmemeye çalışarak zile bastı.

Şengül her zaman özen gösterdiği o kumral saçları dağılmış vaziyette ve göz kapakları ağlamaktan şişmiş, asık bir suratla kapıyı açmıştı. Ahmet’in yüzüne bakmadan, poşetleri bir hışımla alarak arkasını dönüp mutfağa geçmişti bile. Karısı normalde de aman aman gülmez, hele kahkaha atmayı ciddiyetsizlik olarak görürdü ama en azından eve geldiğinde yüzüne bakardı. Bir “Hoş geldin!” derdi. Ahmet içinden, “Tribe başladı yine, özür bekliyor ama boşuna bekler” diye geçirdi. Kendisi ne yaşanırsa yaşansın hiç küsmez. Küsen biri varsa o da hep Şengül olurdu.

Akşam ikisinin de ağzını bıçak açmamıştı. Şengül'ün babası çocukları eve bırakmak için geldiğinde Ahmet, kayınpederiyle otururken hiçbir şey olmamış gibi konuşuyor hatta şakalaşıyordu. Şengül ise ortada hizmet ederken Ahmet'in bir özür dahi dilemeden bu kadar rahat bir şekilde kendi babasıyla sohbet etmesine sinir olmuştu.

Babası o akşam kızının asık suratından ve gözlerinden bir şeyler sezinlemiş ancak Şengül, "Yorgunum sadece" diyerek geçiştirmişti. Ahmet saatler önce karısıyla sorun yaşayan kendisi değilmiş gibi gayet sakindi. Hatta çocuklar gelince daha bir neşeli hâle bürünmüştü. Sanki yapan, eden, kırıp parçalayan o değilmiş gibi...

Gece olup yatağa girdiklerinde Ahmet, kendisine sarılmak isteyince Şengül fısıldayarak; "Yap, et, özür dileme! Babam geldi diye barıştığımı mı sandın?" deyip onu iteledi.

Ahmet, birden öfkeyle ayaklanarak yorganı bir tarafa fırlattı. Hakaretleri, gecenin sessizliğini bozmaya yetmişti. Kızı Gül, babasının bağırışlarına uyanmış, korku dolu gözlerle yatağın başucuna gelmiş ve sımsıkı annesine sarılmıştı.

Ahmet, öfkeyle salona geçerken Şengül kızını kucaklayıp yatağa aldı. "Korkma yavrum, biz iyiyiz. İstersen sen benimle yat bu gece. Gel hadi, kapat gözlerini, uyu hadi!" dedi.

Bunu derken aslında kendisi de içten içe Ahmet'e hem kırgın ve öfkeliydi hem de onun öfkesine hâkim olamayıp daha da ileri gidebileceğinden çekiniyordu. Oğlu Can'ın, babasının bu agresif bağırışlarına karşılık hâlâ uyanmamış olmasına da sanki biraz içerlemişti. Ama sonra "İyi ki de uyanmadı" diye düşündü. Uyusun diye yanına aldığı kızına, ağladığını da hissettirmemeye çalışırken bir yandan da titreyen küçücük bedeninden güç almak istercesine ona sımsıkı sarıldı. Tüm gece, yatakta dönüp durdu. Sabaha karşı ancak uykuya dalabildi. Ahmet ise gece boyunca uzandığı kanepede uykusuz ve agresif bir hâlde etmişti sabahı...

Şengül uyanır uyanmaz mutfağa geçmiş; ağlamaktan şişmiş göz kapaklarını, uykusuz, yorgun ve üzgün yüzünü çocuklara fark ettirmeye çalışarak kahvaltıyı hazırlamıştı. Kırgın olduğu için kahvaltıya Ahmet'i çağırılmamıştı. Zaten Ahmet de işe geç kaldığından, burnundan solur vaziyette hızla çıkıp gitmişti evden.

Çocuklar bir sorun olduğunun farkındaydı ama sormaya çekiniyorlardı. Kahvaltılarını sessizce bitirip okul servisine bindiklerinde, Gül, annesine “Üzülme anneciğim” dercesine bir bakış atıp biraz da kaygılı bir ifadeyle el salladı, servis minibüsünün camından. “Anlayışlı kızım benim!” diye iç geçirirken akan gözyaşlarına hâkim olamadı Şengül.

Canı hiçbir şey yemek istemiyordu. Ama gün içinde güçsüz kalmamak adına yemek zorunda olduğu için; ağzında büyüyen o son lokmasını, soğumuş ve bardağın dibinde kalmış bir yudum çayla birlikte, zorlanarak da olsa yutabildi. Zaten günlerdir iştahsızdı. Hatta aylardır anlamlandıramadığı bir mutsuzluk hâli vardı üzerinde. Ahmet onun bu durumunu merak edip de “Hiçbir şey yemiyorsun? Ne oldu? Neyin var? İyi misin?” bile demiyordu.

Şengül, kendi kendine söylendi: “Zaten ne zaman dedi ki? Benimki de laf işte! Niye bu adamla evlendim ki? Yiyip, içip yatsın. Tam keyif adamı! Ben var mıyım, yok muyum? Bu evde hizmetçi miyim? Neyim? Belli değil! İş yerinde yoruluyorum. Eve geliyorum, bir de evde çalışıyorum. Beyefendi kılımı kıpırdatmaz. Karnını doyurur. Bir elinde kumanda, bir elinde cep telefonu, tek bildiği bu! Ya ben? Pişir, yedir, içir, temizle... Tam dinleneceğim, beyefendinin canı başka bir şey ister. Kolumu kıpırdatacak hâlim yok. Reddedince de öfkelenir, söylenir, işte şimdiki gibi böyle çekip gider. Zaten canım burnumda. Varsa yoksa anası. Her hafta sonu ya onlar bize gelir ya biz onlara gideriz. Şengül sadece hizmet etsin. Tek istedikleri bu. Ben bu evde neyim ya?”

Tüm bunları içinden geçiren Şengül, sanki kendi sesini ilk defa duyar gibi bir kez daha tekrarladı: “Ben kimim? Ben bir hiçim! Hiçiiim!”

Hıçkırıklar içinde uğunmayla karışık bir ağlama krizi yaşadı. İcini çeke çeke, bağıra bağıra ağladı. Bir süre sonra ağlaması kesildi Şengül’ün. Etrafına ve saate baktı. Zaman epey ilerlemişti. Kendisini yorgun hissetse de ne yapabileceğine dair planlar yapmalıydı. Zihninden çeşitli düşünceler geçiyordu. Zaten akşamdan beri öfkeden ve olanları düşünmekten bir türlü uyuyamamıştı. Başı zonkluyor, içi acıyordu. Sanki bir yumruk boğazına oturmuştu. Yutkunsa geçer miydi ki bu? Yutkundü, olmadı. Su içti, yine geçmedi. Uykusuz da olsa, zihni ve bedeni yorgun da olsa bir an önce evin temizliğini yapması gerekiyordu.

Ahmet ne kadar “Ücretli bir yardımcı bul” dese de kabul etmemişti Şengül. Çünkü o kimsenin yaptığı işi beğenmezdi.

Başını kaldırdı ve mutfağın camına baktı. Yüzünü buruşturdu. “Daha sileli bir hafta oldu. Şu hâle bak! Toz olmuş yine!” diye söylendi. Temizliğe her zaman yaptığı gibi önce camlardan başlamayı düşündü. Daha sonra da evi süpürecekti. Hayıflandı kendi kendine: “İki çocuk, dört kişi ne çabuk kirletiyoruz şu evi? Her şey bir kenara, zaten canım burnumda! Ahmet’e de, ablasına da, anasına da, ağabeyime de, gelinimize de, herkese sinir oluyorum. Beni anlayan hiç kimse yok şu hayatta! Ne talihsiz bir kadını Allah’ım!”

Kahvaltı masasına baktı. Tabaklarda yiyecek artıkları neredeyse kurumak üzereydi. Aslında bugün canı hiç temizlik yapmak istemiyordu. Ama yapmak zorundaydı. İçindeki bir ses, “Otur dinlen! Ne olursa olsun, kim temizlerse temizlesin, kim gelirse gelsin. İsterse o bilmiş anasıyla ablası ‘Pis, tembel gelin’ desinler” diyordu. Diğer bir ses ise; “Kalk, temizle şu evi! Miskinlik yapma!” diye uyarıyordu onu.

Az sonra acımtırak bir şekilde kendi kendine gülümsedi. “Sanki ben değil, annem konuşuyor” diye düşündü. Annesi de elinde bir bez, ortalıkta dolaşır durur, evi pırıl pırıl ederdi. Şengül’ü de öyle yetiştirmişti. “Kadın dediğin temiz olmalı kızım. Yıkadığı giyilmeli, pişirdiği yenmeli...”

“Ah anne!” diye söylendi. “Sen de saçını süpürge ettin ama babama yaranamadın. Bak o ne yaptı? Seni aldattı, sana neler yaşattı? Bizimki aldatmadı ama kim bilir ne işler karıştırıyor. Bilemem ki!..”

Dalıp gitmişti Şengül. Birdenbire uykudan uyanır gibi başını sağa sola hızlı hızlı hareket ettirdi. Bakışlarını hayalen mutfakta ve evin tüm odalarında gezdirdi. Her yer ne kadar da pis gözükmüştü gözüne. “Her şeyle başa çıkmak ne kadar da yorucu! İyi ki izinliyim!” diye söylendi. Önce eşinin ve çocuklarının yatağa bıraktığı kirlilerini topladı, makineye attı. Yatakları düzeltti. Sonra odaların tüllerini çıkarttı, camları silmeye koyuldu. Silmeyi bitirince camdan biraz uzaklaşarak iyi silip silmediğine baktı. Pırıl pırıl olmuştu.

Sıra, evi süpürmeye gelmişti. Süpürgeyi açıp evi dip bucak süpürünce içi ancak rahat edebildi. Ahmet ona hep “Takıntılısın!” derdi ama Şengül bunu asla kabul etmezdi. Temizlik bitmesine yakın her