

# SUS

## Buket Nazan Badem

Editör

**Ayşe Sağlam**

Kapak Resmi

**Buket Nazan Badem**

Kapak Formatlama

**Yusuf Anar**



ISBN: 978-625-7237-04-8

Ekim 2020

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

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Kozyatağı mah. Değirmen sk. Nida Kule No:18

Kat 10 Kadıköy-Erenköy/İstanbul

Tel: 0216 3011213

Sertifika No.47456

Baskı ve Cilt

Ege Reklam Basım Sanatları San.Tic. Ltd.Şti

Esatpaşa mah. Ziyapaşa caddesi No.4 Ataşehir / İstanbul

Tel: 0216 470 44 70 Faks:0216 472 84 05

[www.egebasim.com.tr](http://www.egebasim.com.tr)

Sertifika No: 45604

**SUS**

Daha iyi duyabilmek, hissedebilmek,  
anlayabilmek için...

BUKET NAZAN BADEM

Hayatıma dokunan her insana...  
Benim ben olmamı sağladıkları için  
Teşekkür ederim...

## Önsöz

Dünya'daki kurulu düzene uyarak, bir şekilde yaşamına devam eden,

Bu süreçte içindeki karışıklığı çözmeye çalışan milyarlarca kişiden biriyim.

Aradığım cevapların uzaklarda değil bende olduğunu, kendimi dinlemeyi unuttuğumu ve konuşarak kendimi susturduğumu fark etmiş biriyim.

Bir ses duydum; bana, 'SUS!' dedi.

O an hayata "Sen devam et ben geliyorum." dedim ve bir mola verdim.

Bir hafta süren keşfim, hayatımda yaşadığım en mutlu hafta oldu. Yaşadıklarımı, hissettiklerimi, bulduklarımı sizlerle paylaşmak istedim.

İnanıyorum ki karşımıza çıkan her şeyin tamamlanmamızda bir etkisi var.

Dilerim ki deneyimim, sizlerin de içinizde yatan cevaplarınızın ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Her Şey benim, daha Dünya'ya gözümü ilk a ıŐımla  
başlamıştı,  
Mutlu olmak için tüm donanım ve özelliklere sahiptim.  
Anılar ardı ardına birikiyor, zaman hızla akıp gidiyordu.  
   buçuk yıl önce k  k bir kriz geçirene kadar...

## Üç Buçuk Yıl Önce Bir Gün

Üniversiteyi kazandığımın haberini henüz almıştım, sonunda hayatım şekillenmeye başlamıştı fakat amaçlarımı bir bir yerine getirmenin mutluluğu yanında bir parça buruktu içim. Dört yıl sonra hayata atılacak, belirsizliklerden kurtulacaktım. Anlam veremiyordum; neden gittikçe huzursuzlaşıyordum...

Okulların açılmasına az kalmıştı, eşyalarımı toparlıyordum ki birden ağlamaya başladım. Şaşkınlık içindeydim, durmak bilmiyordu gözyaşlarım; sinirlendim. Gitgide artıyordu kızgınlığım ama neden? Hırçınlaştım ve birden elim ayağım boşaldı, yere yığıldım. Kendimi kontrol edemiyordum, neler oluyordu? Sakinleşmeye çalıştım...

Sırasıyla cereyan etmeye başladı olaylar beynimde. Kırgınlıklarım, kızgınlıklarım, üzüntülerim, çöküşlerim... Nereden çıkmıştı tüm bunlar? Artık kalbimde yer kalmamış ve ağırlıktan kımıldayamıyormuş gibi hissediyordum. İlk önce babam geldi aklıma, daha sonra arkadaşlarım, dost bildiklerim, kaybettiklerim, kaçırdıklarım... Neden yapmışlardı, niçin gitmişlerdi, kandırmalarındaki amaç neydi; ya kullanmalarındaki, peki hayat şartları neden bu kadar katı olmak zorundaydı?

‘Daha kötülerini var!’dı. ‘Şükret!’meliydim. Fakat bu, benim hayatımdı ve daha farklı olabilirdi.

Gözlerimdeki yaşı silerken hatıra kutumu fark ettim. Kapağını açacak cesareti zor bulurken bir anda canavarlaştım; tüm hatıra defterlerini, mektupları, fotoğrafları yırttım,

(Herkes gülüyordu çünkü fotoğrafçı gülün, demişti.) parçaladım birer birer, kırdım tüm hediyeleri, attım bir kenara. Her bir hamlede rahatlıyordum, bilmiyordum ki kendimi yok ettiğimi.

İşte oradaydı (Yıllardır biriktirdiğim şiirlerim. Her bir kelimeyi, nakkaşın kumaşa duygularını işlediği gibi ince ince işlediğim, yarım bir ajanda dolusu her bir sayfada farklı bir hikâyeyi anlatan, hüznü, sevinci, korkuyu, aşkı, ayrılığı, gururu, en derinlerine sakladığım şiirlerim. Geceleri uyanıp karaladığım, yolda giderken bulduğum fişlerin, peçetelerin üzerine yazdığım şiirlerim,) şiir defterim. Birkaçını paylaşmıştım, beğenilmişlerdi, hatta hatırlıyorum da bazı arkadaşlarım yaşadıklarını anlatıp hislerine uygun şiirler yazdırmışlardı... Bana ait olanları ciltletecektim, insanlar okudukça bir parça kendilerini bulacaklardı; söyleyemediklerini ben söyleyecektim, bir tebessüm yaratacaktım yüzlerinde, belki bir damla gözyaşıyla birlikte...

Sayfaları çevirdikçe içim sızlamaya başladı; ne çok birikmişler, ne çok bendiler. Ama fark etmiştim ki bu dünyada manevi hiçbir şeye yer yoktu. Katı olmak gerekiyordu. (Bir kaya gibi sağlam durabilmek için.) Hayat bir okyanustu ve ben bir yosun gibi oradan oraya savrulup yok olmayacaktım fırtınalarda. Kaya gibi katı olmak cazip gelmişti.

*Nereden bilebilirdim ki*

*Çatlaklarımdan içime sızıp yakacağını tuzlu suların,*

*İçten içe ufalayacağını bedenimi?*

*Meğer yosun gibi esnek ve bir o kadar güçlü olmak,*

*Dalgalarla dans ederek kıyının tadını çıkarmak gerekiyormuş.*

Sadece beş dakikamı almıştı tek bir harfin bile okunamayacak kadar küçük bir parçaya dönüşmesi. Yılların birikimini yok etmek ne kadar kısa sürmüştü.

Hayat da böyle değil mi sanki en ufak hatada elimizde ne var ne yoksa kaybedebiliyoruz. O zaman ne için uğraşıyoruz?

Tüm hayatımı iki valize sığdırmıştım, hazırdım.



## Üç Buçuk Yıl Sonra Bugün

Beyaz bir duvar... Pencere... Balkon... Kitaplar, bir köşede... Televizyon da bir şeyler... Beynimse bomboş... Hiç bir şeye odaklanamıyor, düşünemiyorum; zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum. Üniversiteyi bitirmeme son dört ayım kaldı, bir şeyler yapmalıyım ama ne? Uzun zamandır yaptığım tek şey uyumak, uyandığımda ise uyumak istemek çünkü uyuduğumda uyanmak istemiyorum, ama yine uyuyorum.

Bilgisayarımı elime aldım ve resepsiyona indim; (Pansiyonun 2. katında kaldığım için internet pek iyi çekmiyor.) bir plan yapmalıyım, yeni bir amaç belirlemeliyim... Değişen fikirlerimle birlikte sayfalar küçük basket toplarına dönüştü. Saatler peşi sıra benden kaçıyor gibiydiler ki bir anda her şey durdu, şiddetli bir ağrı saplandı başıma. Her şeyi kapatıp hiçbir şey demeden odama çıktım. Sakince yatağıma oturdum, dizlerimi kendime doğru çektim. Canımın acıdığını hissediyorum, boğazım düğümleniyor, kalbim sıkışıyor, nefes almak neredeyse imkânsız. Odaklanıyorum, sesim çatallı ve boğazımı yırtarak çıkıyor. O'na 'Bana bir işaret ver ne yapacağım?' diyebiliyorum

Hıçkırıklar gök gürültüsü, gözyaşlarım sel olup akıyor, sel ise tüm içimdekileri dışarıya taşıyor. Kendimden uzaklaştırmak için gömdüğüm tüm duygularım gün yüzüne çıktı (Babamla konuşuyorum ama hâlâ içimin sızladığını bilmiyordum; uzun zamandır hiçbir şey hissetmiyordum, eski arkadaşlıklarımı özlediğimi hiç fark

etmemiştim, ya şimdikilerin boş verdiği davranışlarına aslında kırıldığımı, beni önemseyenleri ne kadar kırdığımı nasıl görmemişim. Ben asıl kızdığımın kendim olduğunu anca şimdi anlıyordum.) Üç buçuk yıl önce aldığım karardan sonra geçen yıllar; beni bana küstürmüş, özgüvenimi, istikrarımı, heyecanımı, yaşama olan sevgimi yitirmişim.

Boğulacak gibi oluyorum. Düşün musluğunu açtım, suyun sesiyle büyüleniyorum, kalp atışlarımın yavaşladığını hissedebiliyorum ve kendimi suyun altına bırakıyorum. Tenime hızla çarpan su damlacıkları, akreple yelkovanın birbirini hâlâ takip ettiğini hatırlattı. Vücudumu saran serinlikle iyice rahatladım. Ne kadar zaman geçtiğini kestiremiyorum. Aniden ‘Susmalıyım!’ dedim. Bir enerji doldu içime; karar verdim sonunda. Daha sonrasında ne yapacağım önemli değil yıllardır peşime takılan bu sorunları halledeceğim. Hızlıca hazırlandım adamakıllı adını koymalıyım; belirli çizgileri, sınırları, kuralları olmalı bu suskunluğumun.

Öncelikle tam bir hafta sürecek, gerekli olan durumlar dışında bir kelime bile etmeyeceğim, tam bir inziva söz konusu değil istesem de bir anda hayatımı bir kenara sıyırıp atamam. Peki kendimi nasıl ifade edeceğim? Bu yaptığının adı nedir? Susacağım; bir sessizlik olmalı, aynı zamanda iyileşmek esas, o zaman bu bir terapi, sessizlik terapisi evet, adı bu olacak.

Not defterimi açıyorum, ilk sayfaya ‘Neden konuşmuyorsun?’ diye soracak kişiler için ‘Sessizlik terapisi yapıyorum, özel durumlar hariç konuşmuyorum!’ yazıyorum. ‘Kaç gün sürecek?’ diye soran olursa ikinci sayfaya da ‘Bir hafta sürecek, Pazar günü bitiyor!’ diye not düşünüyorum.

Başka ne sorabilirler, diye düşünürken nedenini soracakları aklıma geliyor ve üçüncü sayfada ‘Nedeni özel!’ kelimeleri yerini alıyor. E kibar olmak lazım; dördüncü sayfaya ‘Anlayışın için teşekkür ederim!’ derken beşinci sayfam ciddiye almayanlara geliyor. ‘Anlamanızı beklemiyorum!’ Evet, sanırım bu kadar açıklama benim için yeter. Bundan gerisi ellerime, ifadelerime kalmış. Yani tamamen kopamadığıma göre hayattan, kendimle insanlar arasında köprüyü oluşturacak olan ellerim aynı zamanda terapimde kendime ayırdığım zamanı savunan, insanları idare eden koruyucularım olacaklar.

Heyecanlı hissediyorum ama bir şeyler eksik, etrafıma bakıyorum, bu kadarı yeterli değil ve işte bu! Birkaç kısıtlama daha ekliyorum; sosyal medya kullanmak yok, boşa harcanan zamanın yanında ulaşamayacağım belki de ulaşısam bile bana istediğim mutluluğu getirip getirmeyeceğini bilmediğim bir sürü internet sayfası, televizyon izlemek de yok. Tamamen insanı hipnoz eden, hayatımızın çoğunu çalan bir icat; bunların yerine gündemi radyodan takip edebilirim.

İyileşmek, dedim; bunun için de bir şeyler yapmalı. Öncelikle erken uyuyup erken kalkmalı, belki biraz meditatif, nefes egzersizi... Neden olmasın, elimden geldiğince yapabilirim.

Heyecanımın yanına bir de huzur katıyorum.

Kararımı açıklamak için aşağıya, pansiyon sahiplerinin ve arkadaşımın yanına iniyorum; gün içerisinde en çok karşılaştığım ve iletişim kurduğum insanlar küçük bir açıklamayı hak ediyorlar.

Tabii her gün karşılarına, ‘Ben artık konuşmayacağım, nedenini sormayın çünkü ben de bilmiyorum!’ diyen biri çıkmıyor. Akıl erdiremedikleri için de şaşıyorlar. Ne diyebilirim ki ben bile tam anlamıyla ne yaptığımı bilmiyorum. Zamanla onlar da ben de alışacağız. Odama dönüyorum, perdeleri açıyorum ki sabah gün ışığıyla birlikte uyanabileyim. Nefes egzersizi yapıyorum ve sabırsızlıkla kendimi uykuya bırakıyorum.