

# İÇİNDEKİLER

Giriş: <i>ZİHİNSEL HAPİSHANELERİMİZİN KAPISINI AÇMAK</i> <i>Yaşamayı bir ölüm kampında öğrendim</i> .....	7
Birinci Bölüm: <i>ŞİMDİ NE YAPIYORUM?</i> <i>Mağduriyet Hapishanesi</i> .....	17
İkinci Bölüm: <i>AUSCHWITZ'TE PROZAC YOKTU</i> <i>Kaçınma Hapishanesi</i> .....	34
Üçüncü Bölüm: <i>BÜTÜN DİĞER İLİŞKİLER BİTER</i> <i>Kendini İhmal Etme Hapishanesi</i> .....	52
Dördüncü Bölüm: <i>BİR KALÇA, İKİ SANDALYE</i> <i>Sırlar Hapishanesi</i> .....	69
Beşinci Bölüm: <i>SİZİ SİZDEN BAŞKA DIŞLAYAN YOKTUR</i> <i>Suçluluk ve Utanç Hapishanesi</i> .....	77
Altıncı Bölüm: <i>NE YAŞANMADI?</i> <i>Keder Hapishanesi</i> .....	86
Yedinci Bölüm: <i>KANITLANACAK HİÇBİR ŞEY YOK</i> <i>Katılık Hapishanesi</i> .....	100
Sekizinci Bölüm: <i>SİZİNLE EVLENMEK İSTER MİYDİNİZ?</i> <i>İçerleme Hapishanesi</i> .....	112
Dokuzuncu Bölüm: <i>GELİŞİYOR MUSUNUZ,</i> <i>DÖNÜP DURUYOR MUSUNUZ?</i> <i>Felç Edici Korku Hapishanesi</i> .....	123

Onuncu Bölüm: <i>İÇİNİZDEKİ NAZİ</i>	
<i>Yargılama Hapishanesi</i> .....	138
On Birinci Bölüm: <i>BUGÜN HAYATTA KALIRSAM</i>	
<i>YARIN ÖZGÜR OLACAĞIM</i>	
<i>Umutsuzluk Hapishanesi</i> .....	150
On İkinci Bölüm: <i>HİDDETSİZ BAĞIŞLAMA OLMAZ</i>	
<i>Affetmeme Hapishanesi</i> .....	162
Sonuç: <i>HAYAT BİR ARMAĞANDIR</i> .....	171
TEŞEKKÜRLER .....	173
YAZAR HAKKINDA .....	175

Giriş

## ZİHİNSEL HAPİSHANELERİMİZİN KAPISINI AÇMAK

*Yaşamayı bir ölüm kampında öğrendim*

1944 ilkbaharında on altı yaşındaydım; annem babam ve iki ablamla Macaristan'ın Kassa kentinde yaşıyordum. Savaş ve önyargının işaretleriyle kuşatılmıştık. Paltolarımıza iğnelenmiş sarı yıldızlar... Eski dairemizi elimizden alan Macar Nazileri *-nyila*'lar... Cephelerde olanları haber veren gazeteler ve Avrupa'ya yayılan Alman işgali... Sofrada annemle babamın kaygılı bakışmaları... Yahudi olmam nedeniyle Olimpiyat jimnastik takımından atıldığım berbat gün. Bereket versin, aklım yine de sıradan ergenlik dertleriyle meşguldü. İlk erkek arkadaşıma, kitap kulübünde tanıştığım uzun boylu, zeki çocuk Eric'e âşık olmuşum. Durmadan ilk öpüşmemizi hatırlıyor, babamın benim için tasarladığı yeni mavi ipek elbiseye hayranlıkla bakıp duruyordum. Bale ve jimnastik stüdyosunda ilerleme kaydettiğimi fark ediyor, güzel ablam Magda ve Budapeşte'de bir konservatuvarda keman eğitimi alan Klara ile şakalaşıyordum.

Derken her şey değişti.

Soğuk bir nisan şafağında Kassa'daki Yahudiler toplanıp kent kıyısında eski bir tuğla fabrikasına hapsedildi. Birkaç

hafta sonra Magda, annem, babam ve ben Auschwitz'e giden bir büyükbaş hayvan vagonuna bindirildik. Annemle babam daha oraya vardığımız gün gaz odasında katledildi.

Auschwitz'teki ilk gecemde o günkü eleme kuyruğundakileri dikkatle gözden geçirip annemi ölüme gönderen, Ölüm Meleği olarak tanınan SS subayı Josef Mengele zorla dans etmemi istedi. "Benim için dans et!" diye emretti. Barakanın soğuk beton zemininde korkudan kaskatı kesilmiş, öylece duruyordum. Dışarıda, kamp orkestrası bir vals, "Mavi Tuna"yı çalmaya başlamıştı. "*Kafana koyduğunu kimse senden alamaz*" diyen annemin öğüdünü hatırlayarak gözlerimi kapadım, içimdeki bir dünyaya çekildim. Üşümüş, aç, yüreğim kaybımın acısıyla kan ağlar bir halde bir ölüm kampında tutsak değildim artık kafamda. Budapeşte opera salonunda Çaykovski'nin bale eserindeki Jülyet rolüyle sahnede idim. İradem bu bana ait sığınağın içinden kollarımı kaldırdı, bacaklarımı hızla döndürdü. Hayatım için dans etme gücünü toplamıştım.

Auschwitz'te her bir an yeryüzündeki cehennemdi. Aynı zamanda da benim en iyi dersliğim. Maruz kaldığım kayıp, işkence, açlık ve sürekli ölüm tehdidiyle her gün, klinik psikoloji çalışmam kadar kendi hayatımda da kullanmaya devam ettiğim hayatta kalma ve özgürlük araçlarını keşfettim.

Bu girişi yazdığım 2019 güzünde doksan iki yaşındayım. Klinik psikoloji doktoramı 1978'de tamamladım, kırk yılı aşkın bir zamandır danışanlarımı tedavi ediyorum. Eski askerlerle, cinsel saldırıya uğrayanlarla çalıştım; öğrenciler, sivil liderler, CEO'lar, bağımlılık, kaygı ve depresyonla mücadele edenlerle; içerlemeyle boğuşan, yeniden yakınlaşmanın özlemine duyan çiftlerle; birlikte yaşamayı öğrenen ve ayrı yaşamayı keşfeden ebeveyn ve çocuklarla çalıştım. Psikolog, anne, büyükanne, büyük büyükanne, kendisinin ve başkalarının davranışlarının bir gözlemcisi ve Auschwitz'ten sağ çıkmış birisi olarak, size hapisliklerin en kötüsünün, Nazilerin

beni içine tıktığı durum olmadığını söylemek için buradayım. En kötü hapishane benim kendime kurduğumdur.

Hayatlarımız herhalde çok farklıdır ama yine de ne demek istediğimi anladığınızı sanıyorum. Çoğumuz kendimizi zihnimizin kapanına kısılmış hissediyoruz. Hissettiklerimizi, yaptıklarımızı ve neyi mümkün bulduğumuzu düşünce ve inançlarımız belirliyor, çoğu zaman da sınırlıyor. Çalışmalarında, bizi tutsak edici inançlarımız bizlere özgü şekillerde ortaya çıkıp kendini gösterse de acı çekmeye neden olan kimi ortak zihinsel hapishaneler olduğunu keşfettim. Bu kitap zihinsel hapishanelerimizi görmemize ve özgürlüğümüzü kazanmak için gereken araçları geliştirmemize yardımcı pratik bir rehber.

Özgürlüğün temeli seçme gücüdür. Savaşın son aylarında çok az seçeneğim vardı, kaçmanın ise hiçbir yolu yoktu. Macar Yahudileri Avrupa'da ölüm kamplarına en son gönderilenler arasındaydı. Auschwitz'te geçirdiğimiz sekiz ayın ardından, Rus ordusunun Almanya'yı yenilgiye uğratmasından hemen önce, ablamla birlikte diğer yüz tutsak ile Auschwitz'ten alındık ve Polonya'dan yürümeye başlayıp Almanya üzerinden Avusturya'ya vardık. Yolda fabrikalarda esir olarak çalıştırıldık. Almanlara cephane taşıyan trenlerin üstünde, bedenlerimiz nakliyeyi İngiliz bombalarına karşı korumak üzere canlı kalkan olarak kullanılırken yol aldık. (İngilizler trenleri yine de bombaladı.)

Tutuklanışımızdan bir yılı biraz aşkın bir süre sonra Mayıs 1945'te ablamla Gunskirchen'den (Avusturya'da bir toplama kampı) kurtarıldığımızda, annem, babam ve tanıdığım hemen herkes ölmüştü. Sürekli fiziksel kötü muameleden belim kopmuş, her yanım yara bere içinde, aklıktan ölmek üzere, aralarına serilip kaldığım bir öbek cesetten -benim gibi hasta ve aç, hayatlarından vazgeçmiş insanlardı- başımı kaldıracak şekilde değildim. Bana yapılanları yaşanmamış kılamazdım.

Savaş sona ermeden olabildiğince çok sayıda Yahudi ve “istenmeyen” kişiyi imha etme peşindeki Nazilerin canlı hayvan vagonlarına ya da krematoryumlara kaç kişi yığacağı da benim kontrolüm dışındaydı. Kamplarda ölen altı milyonu aşkın masum insanın sistematik biçimde insanlıktan çıkarılması ya da kıyılmasını da değiştiremezdim. Yapabileceğim tek şey dehşet ve umutsuzluğa nasıl karşılık vereceğimi seçmektir. Bir şekilde içimde umudu seçebildim.

Fakat Auschwitz’ten sağ çıkmak özgürlük yolculuğumun daha ilk ayağıydı. On yıllar boyu geçmişin tutsağı olarak kaldım. Görünürde iyiydim, travmamı geride bırakmış, yoluma devam ediyordum. Presov’un önde gelen ailelerinden birinin oğlu olan, savaş boyunca partizanlarla birlikte, Slovakya’nın ormanlarla kaplı dağlarında Nazilere karşı mücadele etmiş olan Bela ile evlenmiştim. Anne olmuş, Avrupa’daki komünistlerden kaçmış, Amerika’ya göçmüş, kıt kanaat yaşamış, yoksulluktan sıyrılmış, kırklı yaşlarımda üniversiteye başlamıştım. Lise öğretmeniydim, ardından okula dönüp eğitim psikolojisinde lisansüstü, klinik psikoloji dalında da doktora derecelerini aldım. Mezuniyet sonrası eğitiminin ileri bir tarihinde, kendimi başkalarının iyileşmesine adanmış ve bana klinik rotasyonumun kimi en zorlu vakaları verilmişken bile saklanmaya -geçmişten kaçmaya, yas ve travmamı inkâr, küçümsemeye, olmamış gibi davranmaya devam ediyordum. Başkalarının hoşuna gidip her şeyi kusursuz biçimde yapmaya çabalıyor, süregelen içleme ve hayal kırıklığımdan Bela’yı suçluyor, tüm kaybettiklerimi böylece telafi edebilmişim gibi başarı peşinde koşuyordum.

Günün birinde “Dr. Eger, Psikiyatri Bölümü” yaka kartlı beyaz önlüğümü giyip stajyerliğe başladığım Teksas, Fort Bliss’teki William Beaumont Ordu Tıp Merkezi’ne geldim. Fakat kısacık bir an, yaka kartımda yazanlar bulanıklaştı ve “Dr. Eger, Sahtekâr” dermiş gibi geldi. Kendimi iyileştirdikçe başkalarına destek olamayacağımı anladığım andı bu.

Terapi yaklaşımım derlemeci ve sezgisel; içgörü ile bilişsel teori ve pratiklerin bir harmanı. Özgürlük temelde bir seçim meselesi olduğundan, buna seçim terapisi adını veriyorum. Acı kaçınılmaz ve evrensel olsa da buna vereceğimiz karşılığı her zaman seçebiliriz. Ben de danışanlarımın seçme gücünü öne çıkarmayı ve işe koşmayı, hayatlarında olumlu bir değişim yaratmalarını hedeflerim.

Çalışmam dört ana psikolojik ilkeye dayanmaktaydı:

Birincisi, Martin Seligman ve pozitif psikolojiden “öğrenilmiş çaresizlik” kavramı. Buna göre hayatta en fazla yaşamlarımız üzerinde hiçbir etkimiz olmadığına, elimizden sonucu iyileştirebilecek hiçbir şey gelmediğine inandığımızda acı çekeriz. “Öğrenilmiş iyimserliği” -hayatımıza anlam ve yön verme gücü, esnekliği ve becerisini- işe koştığımızda gelişir, serpiliriz.

İkincisi, bilişsel davranışçı terapiden, düşüncelerimizin duygu ve davranışlarımızı yarattığı anlayışı. Zararlı, işlevsiz ya da kendini baltalayıcı davranışları değiştirmek için düşüncelerimizi değiştirir; olumsuz inançlarımızın yerine gelişimimize hizmet eden, destek olanlarını koyarız.

Üçüncüsü, en etkili yol göstericilerimden biri olan Carl Rogers’tan, koşulsuz olumlu kendine bakışın önemi. Acılarımızın çoğu sevmeye değer ve hakiki olmadığımızı, başkalarının kabul ve onayını kazanmak için gerçek benliğimizi inkâr etmek ya da saklamak zorunda olduğumuzu söyleyen yanlış fikirden kaynaklanır. Çalışmamda danışanlarıma koşulsuz sevgi sunmaya, maskeler takıp başkalarının bize biçtiği rolleri ve beklentilerini yerine getirmeye son verdiğimizde özgürlüğümüzü kazandığımızı keşfetmelerinde yol göstermeye çalışırım.

Son olarak, sevgili rehberim, dostum ve benim gibi Auschwitz’ten sağ çıkmış Viktor Frankl’ın paylaştığı anlayışıyla çalışırım; en kötü deneyimlerimiz, öngörülmemiş keşifleri harekete geçirip yeni olanak ve bakış açılarına açılma-

mızı sağlayarak en iyi öğretmenlerimiz haline gelebilir. Şifa bulma, doyum ve özgürlük, hayat önümüze her ne çıkarırsa, vereceğimiz karşılığı seçme ve tüm yaşadıklarımıza -özellikle de acılarımıza- anlam verip onlardan amaç devşirme becerimizden gelir.

Özgürlük ömür boyu süren bir eylem, her yaşadığımız gün yeniden ve yeniden yaptığımız bir seçimdir. Sonuçta özgürlük, iki şekilde tanımladığım umudu gerektirir; ne kadar dehşet verici olursa olsun, acının geçici olduğuna dair farkındalık ve *bundan sonra ne olacağını* keşfetmeye duyulan merak. Umut geçmiş yerine şimdide yaşamamızı ve zihinsel hapishanelerimizin kapılarını açmamızı sağlar.

Kurtarılmamızın üzerinden üç çeyrek yüzyıl geçmiş, bugün hâlâ kâbuslar görüyorum. Geçmiş olanca canlılığıyla yeniden, yeniden yaşadığım anların acısını çekiyorum. Öleceğim güne dek, ölümlerinin küllerinden doğan dört kuşağı görememiş annemi ve babamı kaybetmenin yasını tutacağım. Dehşet hâlâ benimle. Özgürlük yaşananları azımsamakta ya da unutmaya çalışmakta değil.

Ancak hatırlamak ve saymak, geçmişe dair suçluluk, utanç, öfke, içerleme ve korkudan çok farklıdır. Olanlarla yüzleşebilir, kayıplara uğramış olsam da sevgi ve umudu seçmeyi asla bırakmadığımı hatırlayabilirim. Benim için onca acı ve güçsüzlüğün ortasında bile seçme yetisi, Auschwitz zamanımdan gelen gerçek armağan.

Ölüm kamplarından gelme herhangi bir şeye armağan demek yanlış görünebilir. Cehennemden nasıl iyi bir şey çıkabilir ki? Eleme sırasından ya da barakadan her an çıkarılıp bacalardan yükselen kara dumanı, tüm yitirdiklerimin ve yitireceklerimin içe işleyen hatırlatıcısı olan gaz odasına atılmaktan duyduğum sürekli korku. Anlamsız, ezici koşullar üzerinde hiçbir kontrolüm yoktu. Fakat zihnimde ne barındı-



racağıma odaklanabiliyordum. Auschwitz bana i kuvvetimi ve seçme gücümü ortaya çıkarma fırsatı sundu. Oracıkta olduğunu başka türlü hiç bilemeyeceğim yanlarıma güvenmeyi öğrendim.

Bu seçme yeteneğine hepimiz sahibiz. Dışımızdan yararlı, besleyici hiçbir Őeyin gelmediği an, tam da gerçekte kim olduğumuzu keşfetme olanağına kavuştuğumuz andır. En önemlisi başımıza ne geldiği değil, yaşadıklarımızdan ne ıkardığımızdır.

Zihinsel hapishanelerimizden katığımızda, bizi alıkoyandan kurtulmakla kalmaz, zgr irademizi kullanmada da serbestleşiriz. Mayıs 1945'te, on yedi yaşımda Gunkskirchen'den kurtuluş gününde, olumsuz ve olumlu özgürlük arasındaki farkın ilk kez ayırđına vardım. 71. Piyade Alayı geldiğinde çamurlar içinde, cesetler ve ölmek üzere olanlar arasında yatıyordum. rriyen etin kokusunu kessin diye fularlarını yüzlerine dolamış askerlerin dehşet içindeki gözlerini hatırlıyorum. Bu ilk özgürlük saatlerinde yürüyebilir durumda olan diğer tutsakların hapishane kapısından çıkıp gidişini izledim. Hemen ardından geri dönüp kayıtsızca ıslak çimenlere ya da barakaların toprak zeminine kp bir adım daha atamadan kaldılar. Sovyet birlikleri Auschwitz'i kurtardığında yaşanan aynı olguyu Viktor Frankl da belirtmişti. Artık hapis değildik fakat bedensel ya da zihinsel olarak çoğumuz henüz özgürlüğümüzü idrak edemiyorduk. Hastalık, açlık ve travma bizi öyle yıpratmıştı ki hayatlarımızın sorumluluğunu üstlenecek durumda değildik. Kendimiz olmayı zar zor hatırlıyorduk.

Nazilerden nihayet kurtulmuştuk. Fakat henüz zgr değildik.

Bugün en zarar verici hapishanenin zihnimizde olduğunu, anahtarın ise cebimizde durduğunu görüyorum. Acımız ne kadar büyük, parmaklıklar ne kadar güçlü olursa olsun bizi alıkoyan herhangi bir Őeyden serbest kalabilmemiz mümkün.

Kolay değil. Ama çabalamaya o kadar değer ki.

*The Choice* (Seçim) adlı kitabımda tutsaklıktan kurtuluşa, oradan da gerçek özgürlüğe uzanan yolculuğumu anlatmışım. Kitabın dünya çapında gördüğü ve kendi geçmişiyle yüzleşme hikâyelerini, acılarını iyileştirme çabalarını paylaşan okurlardan gelen ilgi beni şaşırttı ve onurlandırdı. Onlarla kimi zaman yüz yüze, kimi zaman e-posta, sosyal medya ya da görüntülü konuşmalarla bağlantı kurduk. Dinlediğim birçok öykü bu kitapta yer alıyor. (Özel yaşamlarını korumak amacıyla isimleri ve diğer kimlik belirtici ayrıntılar değiştirildi.)

*The Choise*'de yazdığım gibi, insanların hikâyemi okuyup da “Benim çektiğim acının onunkiyle kıyaslanır yanı yok” diye düşünmesini istemem. İsterim ki öykümü dinleyip “O yapabiliyorsa ben de yapabilirim!” diye düşünsünler. Pek çok insan benden kendi yaşamımda ve klinik çalışmamda danışanlarımla sağladığım iyileşmenin pratik bir rehberini istedi. İşte şu anda okumakta olduğunuz kitap o kitaptır.

Her bölümde zihnin yaygın bir hapishanesini ele alıyor, etkileri ve zorluklarına kendi hayatım ve klinik çalışmamdan örnekler veriyor, o zihinsel hapishaneden kendimizi kurtarmanın anahtarlarıyla bölümü kapatıyorum. Bu anahtarlardan bazıları, günlük tutma ya da güvenilir bir dost veya terapist ile konuşmaya teşvik edici olabilir. Şifa bulma doğrusal bir süreç olmamakla birlikte, bölümleri özgürlüğe doğru benim kendi yolculuğumun çizdiği eğriyi yansıtacak şekilde düzenledim. Bununla birlikte bölümler tek başına da düşünülebilir ya da herhangi bir sırayla okunabilir. Kendi yolculuğunuzun yönetmeni sizsiniz; sizi kitabı en iyi nasıl işinize yarayacaksa o şekilde kullanmaya davet ediyorum.

Ve size özgürlük yolculuğunuzu başlatmada üç yol işareti sunuyorum.

Hazır olana dek değişmeyiz. Bizi işe yaramayan şeylerle yüzleştirip başka bir şey denemeye zorlayan, kimi zaman güç bir durumdur -belki bir boşanma, kaza, hastalık ya da ölüm. Kimi zaman içimizdeki acı ve karşılanmamış özlem sesini o

kadar yükseltir ve öylesi-  
ne ısrarlıdır ki bir an daha  
bilmezden gelemez oluruz.

Fakat hazır oluş dışarıdan  
gelemez, hızlandırılmaz, zorlanamaz. Ne zaman hazır olur-  
sanız o vakit hazırsınızdır. İçinizde bir şeyler değişir ve kara-  
rınızı verirsiniz: *Şimdiye dek bunu yaptım. Artık başka bir şey  
yapacağım.*

Değişim artık bize hizmet etmeyen alışkanlık ve örüntüleri  
kesintiye uğratmaktır. Hayatınızı anlamlı biçimde değiştirmek  
istiyorsanız, işlevsiz bir  
alışkanlık ya da inancı terk  
etmekle kalmaz, yerine sağ-  
lıklı bir şey koyarsınız. Sizi  
ileri götüren şeyi seçersiniz.  
Bir ok bulur, onu izlersiniz.  
Yolculuğunuza başlarken  
yalnızca *neden* kurtulmak  
istediğiniz değil, ne yapmak veya nasıl olmak *için* özgür ol-  
mak istediğiniz üzerine düşünmek de önemlidir.

Son olarak, hayatınızı değiştirdiğinizde bu *yeni* siz olmak  
için değildir. *Gerçek siz'e* -bir daha var olmayacak ve yerine  
hiçbir şey konamaz benzersiz bir elmas- dönüşmek içindir.

Başınıza gelmiş her şey bu  
ana dek yaptığınız bütün se-  
çimler, bütün baş etme yol-  
larınız önem taşır. Her şeyi  
bir yana atıp sıfırdan başla-  
manız gerekmiyor. Yaptığı-  
nız her şey sizi buraya, bu ana kadar getirmiş.

Özgürlüğün nihai anahtarı, gerçekten kimseniz o olmaya,  
kendiniz olmaya devam etmektir.

---

HAZIR OLANA DEK  
DEĞİŞMEYİZ.

---

---

DEĞİŞİM BİZE  
ARTIK HİZMET ETMEYEN  
ALİŞKANLIK VE  
ÖRÜNTÜLERİ KESİNTİYE  
UĞRATMAKTIR.

---

---

HAYATINIZI  
DEĞİŞTİRDİĞİNİZDE  
BU GERÇEK SİZ'E  
DÖNÜŞMEK İÇİNDİR.

---