

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

*Cilt: 13 Sayı: 70 Nisan 2020 & Volume: 13 Issue: 70 April 2020*  
*www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581*  
*Doi Number: http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4109*

## SEVİL AVŞAR'IN GÜNLÜĞÜNDE BİR HASTALIĞA DAİR ARAYIŐLAR SEARCHES FOR A DISEAS İN THE DIARY OF SEVİL AVŞAR

**Pelin DİMDİK EMEKSİZ\***

### Öz

Bu makalede, bipolar bozukluk Sevil Avşar'ın günlükleri esas alınarak incelenmiştir. Yazar, günlüklerinde duygudurumunu günden güne başarılı bir şekilde anlatmıştır. Sevil Hanım; zeki, hassas ve sanatçı ruhlu bir insandır. Bu hastalık ünlüler arasında da yaygındır.

Yazar, hastalığının nedenleri ve belirtilerini günlüklerinde gözlemci bir bakış açısıyla aktarmıştır. Hastalığın sebepleri toplumun birçok kesiminin şikâyet ettiği konulardır. Günlüklerde toplumsal yapı ile ilgili eleştiriler yer almaktadır. Ancak herkes bu sorunları söylemeye cesaret edemez.

Takip, izleme ve taciz artık paranoya olmaktan çıkmıştır. Düşünce okuma, düşünce yerleştirme ve kişiye özel ses iletme teknolojisinin var olduğu belirtilmektedir. Bu teknolojilerin insanlar üzerinde denendiğine yönelik pek çok bilgi mevcuttur. Aynı zamanda kimyasal/bitkisel maddeler yoluyla zihnin işleyişini bozmak da mümkündür. Her iki yöntemin beraber kullanılması yaratılmak istenen etkiyi arttıracaktır. Bunlar zihin kontrol ve psikolojik işkence yöntemleridir.

Günümüzde psikolojik rahatsızlıklar çoğunluğun ortak sorunu haline gelmiştir. Duyarlı insanlar stresli yaşam içerisinde daha kolay hastalanabilirler. Çevresel stres faktörü ile karşılaşmadıkları sürece bireylerin yatkın olsalar da genellikle hastalanmadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın deneyimleri aydınlatan bir karakteri vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Sevil Avşar, Yaşama Dokunmak İçin, Günlük, Bipolar Bozukluk, Sanrı

### Abstract

In this article, bipolar disorder was examined based on the diaries of Sevil Avşar. The author has successfully described her mood in her diaries day by day. Mrs. Sevil; is a smart, sensitive and artist-spirited person. This disease is also common among celebrities.

The author conveyed the causes and symptoms of her disease in her diaries from an observer point of view. The causes of the disease are issues that many segments of society complain about. There are criticisms of the social structure in the diaries. However, not everyone dares to say these problems. .

Tracking, watching, and harassment are no longer paranoia. It is stated that there is the technology of reading thought, placing thought and personal voice transmission. There is a lot of information that these technologies have been tested on humans. It is also possible to disrupt the functioning of the mind through chemical / herbal substances. Using both methods together will increase the desired effect. These are mind control and psychological torture methods.

Nowadays, psychological disorders have become the common problem of the majority. Sensitive people can get sick more easily in stressful life. It has been determined that individuals do not generally get sick, even if they are prone, unless they encounter an environmental stress factor. In this context, the work has a character that enlightens the experiences.

**Keywords:** Sevil Avşar, Yaşama Dokunmak İçin, Diary, Bipolar disorder, Delusion

\* Dr. Öğr. Gör., İstanbul Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu, pelindimdik@hotmail.com



## Giriş

Günlükler, insanların hayatlarında önemli olduğunu düşündükleri kesitleri günü gününe, tarihleyerek aktardıkları kişisel verilerdir. Geçmişin hatırlanmasını, önemli olayların unutulmamasını, yaşama dair hafızanın canlı tutulmasını sağlarlar.

Günlükler, kişinin anlatış tarzına ve bakış açısına göre çeşitlilik göstermektedir. Bu bakımdan içe dönük ve dışa dönük olmak üzere iki çeşit günlükten bahsedebiliriz. İçe dönük günlükler; iç dünyada olup bitenleri, yaşanan sıkıntıları, endişeleri kısaca diğer insanlarla paylaşamadığımız durum ve olayları anlatır. Dışa dönük günlüklerde de yaşanmış olaylar ve bu olayların kişide yarattığı etkiler anlatılır. (Özdemir, 1990, 133; Akt. Altınova, 2003, 6). Hangi tarzda yazılırsa yazılsın günlükler, yazarın yaşadığı devir ve yazar hakkında bilgi edinmemize yarayan önemli kaynaklardır. Türk edebiyatına Batı'dan geçmiş olan günlükler, diğer türler kadar yaygın olmamakla birlikte Tanzimat'tan sonra görülür (Altınova, 2003, 6).

Günlükler, "günü gününe yazılmış, duygular, düşünceler ve izlenimlerden oluşan edebiyat türüdür. Yaşanan anların etki ve izlenimlerinin günün tarihi atılarak hemen yazılması günlük ile anı arasındaki en belirgin ayrımdır. Geçen zaman anılardaki doğruluk payını azaltabilir. Oysa günlükte unutma, yanlış anımsama söz konusu değildir. Bu nedenle ünlü kişilerin, sanatçıların günlükleri belge değeri taşır." (Özkırımlı, 1982, 563-564; Akt. Satar, 2014, 119).

Sevil Avşar, Türkiye'nin çağdaş yazarlarından. Aslen Karadenizli olup 1957 yılında Mersin'de doğmuştur. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesini bitirmiştir. Türkiye İş Bankasından emeklidir. İstanbul'da yaşamaktadır (Avşar, 2004, 4; Avşar, 2005, 3).

Sevil Avşar, "Yaşama Dokunmak İçin" adlı yapıtında saat ve tarih vererek günbegün yaşadıklarını, hissettiklerini açık bir şekilde anlatmıştır. Aşağıda yazarın hastalığına neden olan stresli yaşam olaylarıyla beraber duygudurum değişimleri ve sanrılara yer verilmiştir.

### A. Hastalığa Neden Olan Stres Faktörleri:

Sevil Hanım lise döneminde kendisini anlayabilecek insanlar bulamadığından yalnızdır. İnsan ilişkilerinde yaptığı hatalar, kırılmak ve yara almak korkusu onu daha da yalnızlaştırmış, kendi kabuğuna hapsedmiştir. Hastanede kendisine egosunun zayıf olduğu söylenmiştir. Doktor değişimi de Sevil Hanım'ın ciddi biçimde hastalanmasına neden olmaktadır. Yazar, yıllar içinde insanlardan bir şeyler talep etmekten de vazgeçmiştir:

"Yıllar önce insanlardan bir şeyler istemekten vazgeçmiştim. Türkiye'de yaşıyoruz ve maalesef insana saygı yok ülkemizde. (Avşar, 2004, s.48) (...) Yerine getirilmeyecek olduğunu bilmek "istemek" sözcüğünü unutturmuştu bana. Gerek çocukluk ve gençlik yıllarımda ailemle ilişkilerimde yaşadıklarım, gerek daha sonra kamusal alanda yaşadıklarım neden olmuştu bu duruma."<sup>1</sup> (s. 49)

Türk toplumunda objektif bir eleştiri kültürünün olmaması büyük bir eksiklik. İnsanlar topluma dışarıdan bir gözlemci gibi katılmazlar. Aşırı yüceltme bir anlamda toplumsal megalomani yaratmıştır. Çoğu insan kültürün içinde onu irdelemeden kabullenmiş, mutlu sayılabilecek bir hayat sürer. Ciddi problemleri fark edemediklerinden hasar veren bir sarsıntı yaşamazlar. Toplumu eleştirip gerçekleri söyleyenlerse bu tarz kişiler tarafından pek sevilmez. Sevil Hanım'ın Türk toplumuna yönelik getirdiği eleştiriler şöyledir:

"Toplum kendisini sorgulayan çocuklarını asla affetmez. İlişki biçimlerini, geleneklerini, yasalarını sorgulamak; ikiyüzlülüklerine, çifte standartlarına karşı çıkmak; bağınazlıklarını, acımasızlıklarını ortaya sermek biz faniler (!) için bağışlanmayacak en büyük suçtur. Ya uzlaşacaksınız, ya uzlaşacaksınız! Başka seçeneğiniz yoktur. (s.38) (...) Türkiye toplumundaki kişilerin davranışlarının büyük çoğunluğu, en aydınım diyeninden en cahiline kadar; otoriter baba, aşırı koruyucu anne baskısı altında şekilleniyor. Kimlik sahibi kimse yok. Toplumdaki insanların çok büyük bir yüzdesi kocaman çocuklardan oluşuyor? (s.153-154) (...) Bunu aşabilirsen büyük ölçüde çözülecek problem. Karşıdaki ile özdeşleşmekten vazgeç ve karşıdaki değersizse bunu gör. Ona layık olduğu davranışı göster. (...) birçok insan bu paradigma ile davranıyor. Sen bunu aşabilirsin. Objektifliğin yeter aşmak için. (s.156) (...) Sorunum bazı insanların kişiliksizliği. (...) Ben yalnızca insan olmak hasebiyle saygı

<sup>1</sup> Sadece sayfa numarası belirtilen alıntılar, "Yaşama Dokunmak İçin" adlı kitaptan alınmış anlamına gelmektedir.



görebilsem (...) Gelişmiş ülkelerde her insan sadece insan olduğu için hak ettiği her şeye sahip olur gibi geliyor bana. Başta saygı... Resmî kurumlarla ilişkimizde bu kadar ezilmiş olmasaydık saygı görme ihtiyacım (...) bu kadar olur muydu? Ailelerin otoriter yapısı temel bozukluk... Dünyayla ilişkimizde de bu bozukluğun yansımalarını görüyorum. "Yukarıdakine el pençe, aşağıdakine vur tekme" temel paradigma olunca (...) Yalnızca günü kurtarmaya yönelik küçük hesaplarla davranan ülkemizin insanı bana büyük acılar yaşattı. (...) Bildiğim tüm davranış biçimleri ülkem insanının anladığı dilden değil." (s. 157-158)

Deprem, diğer tüm insanlar gibi Sevil Hanım'ı da derinden etkilemiştir. Bununla birlikte insanlara saygının olmaması, yaşadığı haksızlıklar, bilimin ikinci plana itilmesi, çöken binalar, acı verici ölümler hastalık döneminde daha da hassas olan yazara bir korku ve panik hâli yaşatır:

"Saat şu anda 22.35 ama yine yıllar geçmiş gibi geliyor. Saat 23:00 Kendim için tehlikeli olabilecek bir şeyler yapacakmışım gibi geliyor. Düşünce durmuyor ve sarhoş gibiyim. Sanki iradem benim elimde değilmiş gibi. (...) (Deprem, insanların pisipisine ölümü, evlerin yıkılması, bilime saygı, insana saygı...) (...) Kendimi savunmasız, korunmasız hissediyorum. (s.49-50) (...) panik yaşadım (...) Sanki haksızlığa uğramışlık duygusu da vardı." (s. 52-53)

Dalgınlık, sıkıntı, hüznün, panik hâli, korku, mutsuzluk, kırgınlık, küskünlük, ağlama isteği, kafa karışıklığı, intihar düşüncesi şeklinde beliren olumsuz duygular içinde her şeyden vazgeçmek istemektedir. Esas problemin ne olduğu günlükte yazılmadığından bu konu hakkında bilgi sahibi olamıyoruz ancak bu meselenin yazarı etkilediği açıktır:

"Saat 23.00. Dalgınlıktım. Huzursuz hissediyorum kendimi. Ana konuya takılıyorum yeniden. (...) Aygün'ün problemine. (...) Müthiş üzüntü ve keder duyuyorum. (...) Mutsuzum. Derin bir hüznün var şu anda. Bir Klasik Türk Müziği eseri eşliğinde ağlamak istiyorum. (...) Nasıl oynak ruh halim. Yorucu, çok yorucu... (...) Küskünüm, kırgınım. (...) Ruhsal değişimlerin bu kadar sık ve hızlı olması çok yoruyor beni. (...) Ciddi bir sıkıntı duymaya ve panik yaşamaya başladım. Sanki kalbim ağzıma gelecekti gibi. Çok karıştı kafam. Biraz önce, gece kendime bir şey yaparmışım gibi geldi ve korktum. Panik hâli onun üzerine gelişti. Evimiz 6. Katta. Korku duyuyorum. Her şeyden vazgeçmek istiyorum." (s.59-60)

Bipolar bozukluk yaşayanlar normalden çok daha hassas olabilirler. Bu durum hastalar için fazlasıyla sıkıntılıdır. İnsanların küçük bir duyarsız davranışı onlara önemli derecede rahatsızlık verebilir. Engellendiklerinde de aşırı sinirlenebilirler. Çoğu insan bir işe yoğunlaştığında dış uyaranların onları olumsuz etkilediği de bir gerçektir:

"Duyularını bütünüyle yaşayan insanın ıstıabı çok büyük yalnız... Her bir bireyin sorumluluğunu, trajedisini içinde hissederek yaşamak çok ağır. (s.65) (...) Hasta olduğum dönemlerde her zamankinden daha duyarlı oluyorum ve en küçük bir duyarsızlık belirtisi iptal olmama yetiyor. (s.82) (...) Babam geldi. Yazmamı engellemeye çalışıyor. Davranışları çok mütehakim. Bu evin sorunu aşırı müdahalecilik... Herkes herkese müdahale ediyor. Hep diğerlerini kontrol altında tutma çabası bu... Buzdolabından bir elma çıkardı benim için ve salona götürdü. Şu anda sevildiğimi hissediyorum, güven duygum geri geliyor." (s. 92)

Aşağılanma ve reddedilme karşısında beynin psikolojik acı merkezleri uyarılmaktadır. Uzmanlar bu bölgelerin reddedilme dolayısı aşırı duyarlı hale gelebileceğini belirtmektedirler. "Birçok dilde, reddedilmekten kaynaklı 'kalp kırıklığı' nı tarif eden kelimelerin fiziksel acının lügatından ödünç alındığına da dikkat çekilmektedir." (Goleman, 2006)

Etki alanı içerisindeki kişilerin hak ve özgürlüklerini ihlal edici hükümler öne süren ve bunlara sorgusuz tabi olmalarını bekleyen bir otorite, zamanla insanların gözünde geçerlilik ve güvenilirliğini yitirmeye başlar. Böyle durumlarda kriz yaşayan iktidar sahipleri çareyi fiziksel, psikolojik, ekonomik ve bunun gibi caydırıcı şiddet türlerine başvurarak korku uyandırmakta bulur. Burada esas amaç egemenlikleri için tehdit oluşturan unsurları yıldırma, gerekirse ortadan kaldırmaktır. Bu durumda savunmaya geçen birey ya itaat edecek ya aynı şekilde şiddet başvuracak ya da intihar edecektir. Gerçekte çoğu intihar davranışını otorite alanıyla ilişkilendirmek mümkündür:

"Şu anda saat 23.40 (...) Yazdıklarımı okudum yine dalgınlıktım. (...) 22.3.2000 Saat 14.15 (...) Başım çok ağrıyor. Akşam bazı korkular ve panik hâli yaşadım. Şimdi bütünüyle seçebiliyorum nedenini. Yaşamım boyunca öyle kategorize edilip reddedilme ve aşağılanma yaşadım ki... Şu anda da Nevin Hanım'da anlattıklarımın dolayısı bir gün gelip aşağılanacağımı düşünüyorum... (...) Korkuyorum... (...) O kadar yüce, o kadar yukarılarda bir yerlerde ki Sevil (...) Aşağılardan geliyor Sevil... Küçük görülmenin de, reddedilmenin de, aşağılanmanın da, ait olmanın da en koyusunu yaşayarak oluşturdu bu Sevil'i. Kendini kolay



kolay teslim etmek istemeyecektir. (s.92-93) (...) Bugüne kadar tanıdığım otoritelerin yıkıp geçtiği beni, yeni otoritelerin hizmetine koşamazdım. (...) (s.98) "İktidar öznesinin "Ben" üzerinde kurduğu yoğun baskı, dört yandan kuşatılmışlık ancak nefret ve korku doğurur. Bu nefretin kaynağından kurtulmak içindir tüm çabalar. (s.169) (...) 3.4.2000 Saat 10.50 Ağlıyorum. On dakika önce uykudan kalktım. Yoğun bir kendini küçümseme ve kendinden tikslenme duygusu yaşıyorum. Şimdi kendimi yerden yere vurma zamanı. (...) Yaşamım boyunca her davranışım için beni eleştiren, küçümseyen; her yaptığımı az bulup daha fazlasını isteyenler geçiyor aklımdan. Hep suçluydum, hep suçluydum. Ne yapsam yaranamıyordum. Annem, halam, Nesrin ve diğerleri... Ve diğerleri... Çok şükür şimdi hiçbirinin suçlaması yok; ama ben kendime yetiyorum. Onların hepsinin yerine ben kendimi didik didik didikliyorum. (...) Kaldırılmayacak kadar ağır bir yük. (s.101) Size fırsat vermeyeceğim beni kınamanız için! (Ağlıyorum... Koptum... Yazamayacağım... Küstüm... Ağlıyorum.) Allah kahretsin! Çok acı çektirdiniz bana çok! Allah kahretsin hepinizi!" (s. 118)

Strese duyarlı olan bazı insanlar, uyarı ortadan kaldıramadıklarında dine yönelebilir, âşık olabilir, bilimle ya da sanatla kendini ifade etme yolunu seçebilirler. Tüm bunlar iç huzuru sağlamanın bir yoldur:

"Ben duygularımı düşüncelerimi özgürce söylemek isterim. Tartışma, 'Öteki'nin yaşam hakkına saygı duyma terbiyesi zerre kadar gelişmemiş toplumumuzda. (...) Bütün duyarsızlıklardan aşka sığınırım (s. 98) (...) Ağlayan, inleyen, aşk acılarıyla bir ömür kıvranmış olan Sevil gitmiş, başka bir Sevil gelmişti. Aşk, yaşamımın tek belirleyeni olmaktan çıkmıştı. Uzun süren buruk, kırık bir dönem sonunda 'Kıyıya Vurduğunda' şiiri geldi. Yaratıcı yanımın da epeyce köreldiğini fark ediyorum. Aşk olmadan yaratıcılık olur muydu? (...) ((...)) Kırgınım, küskünüm, öfkeliyim) (s.133) (...) Çocukluğumda maddi durumları bizden çok iyi insanlarla iç içeydik. Ciddi bir kültür çatışması yaşadım. Yaşamımda olmasını istediğim her şeyin eksikliği, romanlarımla baş başa kaldığım o çok güzel anlarımda başka dünyaların hayaliyle kâh ağlayarak kâh gülererek, her bir roman kahramanının yerine kendimi koyarak telafi edebiliyordum ancak. Sosyal itibar açısından duyduğum korkunç açlığımı herkesten çok okumak, herkesten çok bilgi sahibi olmakla giderebileceğimi sanmıştım. (...) Müthiş utanç ve öfke karışımı bir duygu yaşıyorum şu anda." (s. 137-138)

Stresli bir olay veya durum genellikle bipolar bozukluğun semptomlarını tetikler. Stres yaratan tetikleyicilerin örnekleri arasında şunlar bulunur: bir ilişkinin bozulması, fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, yakın aile üyesi ya da sevilen birinin ölümü, bu türden yaşamı değiştiren olaylar, bir insanın hayatında herhangi bir zamanda depresyon dönemlerine neden olabilir. (Bipolar disorder, Causes, <https://www.nhs.uk/conditions/bipolar-disorder/causes/>, 25.05.2018)

"Eylem'le oturduk (...) Okul yıllarındaki aşkı Murat'la ilgili bir şeyler anlatıyordu coşup taşarak. Ah bahar ah. (...) Bu günlerde çok (...) uykusuz kalıyor. İşte beni korkutan bu. Uykusuz kalmak normalde herhangi her insan için tehlikeli. Böyle duyarlı bir insan için daha büyük tehlike. Şu anda zor bir dönemde. Arkadaşından ayrıldı. (...) Hayal kırıklığını, eski arkadaşıyla ilgili anılarına dönerek tamir etmeye çalışıyor. (...) ama tuttuğu yol yanlış. Sanki aşk sendromuyla başlayacak hastalığı. Birisi gibi... (s.134-136) (...) Şu anda kocam telefon etti. Konuşmak istemedim. Son derece itici bir tutumla telefonu kapattım. (...) En büyük darbeyi ondan yediğim için gözümü dört açmak zorundayım. (...) Arsızca bir umut edebilme yeteneğim vardı. Bunu çaldı benden." (s.139-140)

Yaşamın genel akışı çoğunlukla, bireyin kendisine karşı hissettiği hafif bir beğeni ile kişisel noksanların fark edilmesinden kaynaklanan hafif bir tedirginlik arasında gidip gelir. Tüm insanlarda sarıh bir dürtü olarak tanıdığı diğerleri gibi genç, yakışıklı, akıllı ve güçlü olma isteği mevcuttur. Tıpkı onlar gibi başarılı olmayı, benzer avantajlar ve mevkilerinin olmasını arzu ederler. Kişinin kendisinden hoşnut olması istisnai bir durumdur. Bu nedenle insanda genellikle kendine karşı sürekli bir huzursuzluk ve az da olsa kendini beğenme hissi mevcuttur. (Reik, 2006, 46-48)

"En baştan beri yaşanan sınıf atlama mücadelesi; bunu görebiliyorum. Sınıf atlayanların şımarıklığı, küstahlığı, her türlü terbiyesizliği yapabilme hakkına sahip oldukları zannı ve daha neler... İşte bunlar yok bende. (...) Ben okuduğum kitapların etkisiyle obsesif bir 'Kutsal İnsan' idealine ulaşmaya çalışıyordum; diğerleri sınıf atlama idealine... (...) Geldiğim noktada onları 'Ayaktakımı' diye küçümseyebilsem onlara her terbiyesizliği yapabileceğim, (s.158) (...) 28.12.2001 Saat 08.00 Bir zamanlar ben de korkmuyordum insanlardan. Sonuna kadar güvenmek istiyordum ve güveniyordum da... (...) Sokağın kanunu ikiyüzlülüktü, sokağın kanunu bencillikti, sokağın kanunu karşındakini kırmayı göze alabilmektir. (...) (Ağlıyorum (s.181)) (...) Magnificent Sevil (Burada sözlüğe bakıldı. Belki muhteşemi yanlış yazmışımdır



diye) İşte sorun bu! (...) Kaldı ki yanlış yazmış olsan ne olur? Olur mu?... ‘Kusursuz Sevil’e gölge düşer o zaman. İnsanlar “Sevil zannettiğimiz kadar muhteşem değilmiş” derler. (...) şu anda ‘Mükemmel’ tutkumdan dolayı içine girdiğim gerginlikten sıyrılamıyorum bir türlü ve hata yüzdesi de çoğalıyor. Hata üstüne hata yapıyorum. Şu anda bütün yazdıklarımı parçalamak, kendimi parçalamak geliyor içimden. (...) (gözlerim doluyor) (Daktiloya çekerken de gözlerim doluyor. Avaz avaz bağırarak istiyorum. (...) Kendime saygım sıfırlandı. Şu anda yapmakta olduğum işe inancımı yitirdim ve bırakıp kalkmak istiyorum. Yine de çimde küçük bir ümit. Ağlıyorum. (s.159-160) (...) Ne kadar çabalarsan çabala kusursuzu yaratamazsın. Herkesin kusursuz tanımı başka! (...) Kusursuz zannedilen bir tek tanrı kavramı var. O bile farklı her insanın, her toplumun gözünde. (...) Tanrının kusursuzluğu bile o kadar tartışmalı ki kimse kimsenin tanrısını kabul etmiyor. (s. 203)

Öfkenin zamanında dile getirilmesi, kişinin rahatsız olduğu durumları karşısındakine ifade etmesi öfkenin ileride daha güçlü bir şekilde açığa çıkmasını önlemeye yardımcı olacaktır:

“Bugünlerde ağabeyime tavır koymayı düşünüyorum. Şu anda böylesine hastalık kapısında olmam bu sıkıntıdan kaynaklanıyor sanıyorum. (...) Küçük küçük öfkemi dile getirebilmeyi öğrenmek zorundayım. Yoksa geçmişte büyük patlamalar yaşamıştım; şimdi de öyle büyük öfke nöbetleri geçirebileceğimi düşünüyorum. (...) Kafam yine karıştı. Karışık. Aklımı bütünüyle kaybedeceğimden korkuyorum. Dehşetle korkuyorum.” (s. 152-153)

## B. Duygudurum değişimleri

Bipolar bozukluk bir tür duygudurum bozukluğudur. Bipolar bozukluğa eskiden manik depresyon denirdi. Manik depresyon olarak adlandırıldı çünkü bipolar bozukluğu olan insanlar yoğun depresyon dönemleri ve ruh hallerinin son derece yüksek olduğu diğer dönemlerden geçerler. Bu “yüksek” dönemler mani olarak bilinir. Bipolar bozukluğu olan çoğu insanın da ruh hallerinin “normal” olduğu dönemler vardır. (Canadian Mental Health Association, Bipolar Disorder, <https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/bipolar-disorder.pdf>)

Bipolar bozukluğun manik aşamasında, artan enerji, yaratıcılık ve öfori duygularını yaşamak yaygındır. Eğer manik bir atak yaşıyorsanız, dakikada bir mil konuşabilir, çok az uyuyabilir ve hiperaktif olabilirsiniz. Ayrıca gerçekle uyuşmayacak bir biçimde güzel, akıllı, güçlü, yenilmez veya inanılmaz büyüklükte olduğunuzu hissedebilirsiniz. Mani başlangıçta iyi hissettirse de kontrolden çıkma eğilimi vardır. Manik bir atak sırasında dikkatsizce davranabilirsiniz: tasarruflarınızla kumar oynamak, uygunsuz eylemlerde bulunmak ya da aptalca iş yatırımları yapmak gibi. Ayrıca öfkeli, sinirli ve saldırgan olabilirsiniz. Kavgalara karışabilir, başkaları planlarınızı engellediğinde onlarla çatışabilir ve davranışınızı eleştiren herkesi suçlayabilirsiniz. Bazı insanlar sanrılı hale gelir veya sesler duymaya başlar. (Smith and Segal, 2019, Bipolar Disorder Signs and Symptoms, <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm?pdf=12979>, 11.03.2020)

Manik atağın teşhis edilmesi için, aşağıdaki belirtilerden en az üçüne önemli derecede sahip olmaları gerekir: Abartılı benlik saygısı veya ihtişam hissi: kendilerini yenilmez veya çok güçlü hissederler; dünyanın nasıl çalıştığını bildiklerine ya da onu nasıl kurtaracaklarını anladıklarına inanırlar. Hayatta özel bir misyonları olduğunu hissedebilirler (Örneğin, Tanrı'nın onları gönderdiği veya özel güçler verdiği gibi.) Sadece birkaç saatlik uykudan sonra dinlenirler. Normalden çok hızlı, çok sesli ve çok daha fazla konuşabilirler. Şakalar veya kafiyeli sözcükler söylemek isteyebilir ve kesintiye uğratıldıklarında kızabilirler. Konu değiştirmeye devam edebilir ve başkalarıyla düzgün konuşamayabilirler. Düşünce akışını kolayca kaybederler ve kolayca dikkatleri dağıldığı için etkileşimde zorluk çekerler. Hızlı düşünürler ve değişen plan ve fikirlerini takip edemeyen başkalarına karşı sabırsız olabilirler. İşte veya okulda normalden daha fazla sosyalleşebilir veya görünüşte sınırsız enerjiyle çok daha aktif olabilirler. Erken manik evrede üretken olabilirler, ancak semptomlar kötüleştikçe faaliyetlerinde daha çılgındırlar ve birçok projeyi başlamadan bitirirler. Nasıl davrandıklarını kontrol edemeyebilir veya planlayamayabilir. Fark etmeden olağandışı, riskli faaliyetlere katılabilir ve uygunsuz eylemlerde bulunabilirler. Psikotik belirtiler: Sanrılar (gerçekliğe dayanmayan inançlar) gibi psikoz belirtileri yaşayabilir. Halüsinasyonlar da olabilir - çoğu zaman gerçekte orada olmayan sesler duyarlar (Parikh, 2013, 5-6).

Hipomani daha az şiddetli bir manidir. Hipomanik bir durumda, muhtemelen öforik, enerjik ve üretken hissedilir, ancak yine de gerçekliğe dokunmadan günlük yaşama devam edilebilir. Başkaları için alışılmadık derecede iyi bir ruh halinde gibi olunur. Bununla birlikte, hipomani ilişkilere, kariyere ve itibara zarar veren kötü kararlara neden olabilir. Ek olarak, hipomani genellikle tam gelişmiş



'mani'ye yükselir veya bunu büyük bir depresif dönem izler. (Smith and Segal, 2019, <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm?pdf=12979>, 11.03.2020)

Depresif epizot belirtileri ise şu şekildedir:

Depresif atakta en az 2 hafta boyunca aşağıdaki belirtiler görülür ve işlevleri zorlaştırır: Mutsuz, hüzünlü, sınırlı hissetmek. Normalde hoşlanılan şeylere olan ilgiyi kaybetmek. Ayrıca sayılan belirtilerden en az dördü görülmelidir: Aşırı uyku veya uykusuzluk. İştah kaybı veya çok fazla yemek. Konsantrasyon, hatırlama veya karar verme problemleri. Yavaşlamak veya hareketsiz oturamayacak kadar tedirgin hissetmek. Kendini değersiz veya suçlu hissetmek veya çok düşük öz saygı. Enerji kaybı veya sürekli yorgun hissetmek. Uzun süreli üzüntü veya ağlama nöbeti. Karamsarlık, kayıtsızlık. Tekrar eden intihar veya ölüm düşünceleri. Depresif bir dönemde düşünceler olumsuzdur. Karar verme süreci bozulur. Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları hem bugünün hem de geleceğin kasvetli görünmesi yaygındır. Suçluluk, ağlama ve sosyal çekilme ek özelliklerdir. İntihar düşünceleri, planlar ve girişimler yaygındır ve aslında intihar birçok insanda ölüm nedenidir. (Astra Zeneca, Sadag, Bipolar Disorder <http://www.sadag.org/images/brochures/Bipolar%20Disorder%20Bochure.pdf>, 11.03.2020)

Bazı insanlarda 'karma epizot' denilen durumda mani ve depresyon belirtileri birlikte ortaya çıkabilir. 'Karma epizot' belirtileri genellikle ajitasyon, uyku sorunu, iştahta önemli değişiklik, psikoz ve intihar düşüncesidir. Bir kişi çok üzgün, umutsuz bir ruh haline sahip olabilirken aynı zamanda son derece enerjik hissedebilir. (National Institute of Mental Health, 2007, Bipolar Disorder, <https://www.pediatricbipolar.pitt.edu/sites/default/files/BipolarDisorderNIMH.pdf>, 11.03.2020) Karma ataklar, manik ataklar veya depresif ataklar kadar yaygın değildir, ancak daha uzun sürer. Burada manik ve depresif belirtilerin bazen sırayla, bazen eşzamanlı olarak çeşitli karışımları görülür. Hiperaktif ve konuşmaları baskılı olan öforik hastalar aniden umutsuzluğa düşebilir ve ağlayarak sandalyelere çökebilirler, sadece birkaç saat içinde eski sevinçli durumlarına tekrar yükselebilirler. (Bipolar Disorder (DSM-IV-TR #296.0-296.89), [https://www.brown.edu/Courses/BI\\_278/Other/Clerkship/Didactics/Readings/Bipolar%20Disorder.pdf](https://www.brown.edu/Courses/BI_278/Other/Clerkship/Didactics/Readings/Bipolar%20Disorder.pdf), 11.03.2020)

Bipolar bozukluğun kesin nedenleri henüz tam olarak anlaşılmasına rağmen, öncelikle biyolojik bir hastalık olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte, başlangıcı genellikle stresli yaşam olaylarıyla bağlantılıdır. Genetik, beyin kimyasalları, çevresel faktörler ve bazen tıbbi hastalıklar da dahil olmak üzere bipolar bozukluğun gelişmesinde rol oynadığına inanılan bir dizi faktör vardır. (Causes of bipolar disorder, <https://blackdoginstitute.org.au/docs/default-source/factsheets/causesofbipolardisorder.pdf>, 11.03.2020)

Beyinde nörotransmitter dengesizlikleri, bipolar bozukluk dahil olmak üzere birçok duygudurum bozukluğunda anahtar rol oynamaktadır. Hormonal dengesizlikler bipolar bozukluğu tetikleyebilir veya buna neden olabilir. Bipolar bozukluk için genetik yatkınlığı olan bazı kişiler, çevresel bir faktör ciddi bir ruh hali değişikliğini tetikleyene kadar belirgin semptomlara sahip olmayabilir. (What should you know about bipolar disorder, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/37010#Types-of-bipolar-disorder>, 11.03.2020)

Genel olarak yaşam olayları üzerine yapılan çalışmalar, bipolar bireylerin ruh hali dalgalanmalarının ilk başlangıcından ve nökslerinden önce artan stresli olaylarla karşılaştığını bulmuştur. Bipolar hastalarda psikososyal stresörler nöksün ana nedenleridir. (Ayano, 2016, 2-3) Travmatik olaylar yaşayan insanların bipolar bozukluk geliştirme riski daha yüksektir. Cinsel, psikolojik veya fiziksel istismar, ihmal, bir ebeveynin ölümü veya diğer travmatik olaylar gibi çocukluk faktörleri, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bipolar bozukluk riskini artırabilir. İşini kaybetmek, yeni bir yere gitmek veya ailede ölüm yaşamak gibi son derece stresli olaylar manik veya depresif atakları da tetikleyebilir. Uyku eksikliği de manik atak riskini artırabilir. Uyuşturucu veya alkolü kötüye kullanan insanlar da bipolar bozukluk geliştirme riski altındadır. Madde kullanımı ruh hali dalgalanmalarını daha da kötüleştirebilir veya semptomların başlamasını hızlandırabilir. Bazen ilaçlar manik veya depresif atak başlangıcını tetikleyebilir. Bununla birlikte madde kullanımı psikoza tetikleyebildiğinden bir kişiye bir doktorun bipolar bozukluk tanısı verebilmesi için o kişinin maddelerden arınması gerekebilir. (Kathleen Smith, Bipolar Disorder Causes, <https://www.psycom.net/bipolar-disorder-causes>, 11.03.2020)

Bipolar bozukluğu olan kişiler olağan dışı duygudurum değişiklikleri yaşarlar. Bazen çok mutlu hissederler. Normalden çok daha enerjik ve aktiftirler. Buna manik epizot denir. Bazen bipolar bozukluğu olan insanlar çok mutsuzdur ve düşük enerjiye sahiptir. Daha az aktiftirler. Bu depresyon veya depresif epizot olarak adlandırılır. Bipolar bozukluk, herkesin geçtiği normal iniş ve çıkış dönemleriyle aynı değildir. Klasik ruh hali değişimlerinden daha fazladır. Buna uykuda, enerji seviyesinde, açıkça düşünme yeteneğinde değişiklikler eşlik eder. (National Institute of Mental Health, 2015, 1) Elbette resmi bir hastalık tanısı alan bireyle sıradan yaşamın normal ruh hali dalgalanmalarını yaşayan birinin deneyimleri arasında



çakışma vardır. Buna karşın tüm psikolojik problemlerde olduğu gibi bipolar bozukluğa sahip her hastanın deneyimi de genel benzerlikler bulunmakla birlikte kendine özgüdür. (Jones ve diğerleri, 2010, 11)

Aşağıda Sevil Hanım'ın duygudurum değişimlerine yer verilmiştir:

Yazar, kendini engellenmiş hissettiğinden huzursuzdur. Ancak bir süre sonra aklına gelen şarkılarla duygudurumu değiştirmeye başlar:

"Şu anda üzerimden bir yük kalkmış gibi ve sanki aldığım soluk derin derin ciğerlerimi dolduruyor gibi. Çünkü soluk alırken de öyle çok tedbirsizce havayı çekmem ciğerlerime. Milim milim girmeli hava içeriye. Ne olur ne olmaz; belki havada da zehirli gazlar vardır ve ben tehlikeyeyimdir soluk alırken bile. Allah kahretsin! Lanet olsun! Bağıra bağıra ağlamak istiyorum. Yazdıklarımı okurken son cümlelerde gözlerim doldu. Haksızlığa uğramış hissediyorum kendimi. Sürekli engelleme haksızlıkların en büyüğü değilse haksızlık ne peki? (...) Saat 01.00 'Gül döktüm yollarına' şarkısı geldi şu anda aklıma. İyimserim..." (s. 120)

Yazar, yaptığı bir yolculuk esnasında anılarını çağrıştıran manzaralar karşısında duygulanmıştır. Hüzün ile neşeyi bir arada yaşarken aklını kullanarak sıra dışı hislerinden kurtulur:

"27.9.1999 Ağlıyorum. Hayatımın kontrolü elimden çıkacak diye çok korkuyorum. Avaz avaz şarkı söylemek, şiir okumak, bağıra bağıra konuşmak istiyordum otobüste. Şu anda vapurdayız, sakınım... (...) Bir tramvay yolculuğu süresince bile ruh hâlim müthiş oynaklık gösteriyor. Kısacık bir an sonra ağlamaya başladım. Gördüğüm her şeyin hatıralarımda veya bilinçaltımda bir karşılığı var. O nedenle ağlıyor ya da mutlu oluyorum. (...) Şu anda müthiş bir hafiflik var beynimde. Sanki bedenimin sınırları yokmuş ya da şeffafmışım gibi. Kendimi iyi hissediyorum ama. (...) Bir ermiş ancak böyle hafif hissedebilir kendini sanırım. (...) Gülüyorum şu anda. "Hastalarımızın materyalist de olması lazım" diye düşünüyorum. Benim sınırlara kadar uçtuğumda durmamı, geri gelmemi sağlayan bu çünkü... Saat 16.40. Şu anda kendimi küçük, pırıl pırıl saf bir kız çocuğu gibi hissediyorum. (...) Bir an korku duydum acaba ebediyen böyle mi kalacağım diye. Çünkü bu her acımasızlığa açık olmak demek. (s. 44-47)

Dalgınlık, hareketlerde yavaşlama, kontrolünü kaybetme korkusu, düşünce hızlanması, zihin bulanıklığı yaşadığı durumlardır:

"Konuşmaları biraz zor takip ediyorum. İyilik hâli devam ediyor, ama dalgınlığım bitmedi. Sanki beynim boşalabilecekmiş (...) zannediyorum, ama beynimin bitmemesi lazım. (...) Hareketlerim ağır çekimde gibi... Ağır ağır dibe batıyorum sanki. (...) Suyun üzerinde minik minik salınıyorum. O kadar hoş ki... (...) Sanki konuşmalarım kontrolden çıkacakmış, abuk sabuk bir şeyler söylemeye başlayacakmışım zannediyorum ve bıraktım konuşmayı (s. 47-48) (...) Sabah. Saat 8.50 Kontrolü kaybediverecekmişim hızıyla düşünme devam ediyor. Saat 11.35 (...) Şu anda kafam çok bulanık. Kapanıyor... Kapanıyor..." (s. 50,52)

Zihninden geçen düşüncelere göre duyguları değişmekte ve düzensiz biçimde gelen düşünceler yorgunluğa neden olmaktadır. Bir yandan da kızı Ezel için üzülür:

"Saat 10.40 Çok dalgınım. (...) Yaptığım her şeyi çok yavaş yapıyorum. Hatırlamaya çalışıyorum yapmak istediğim hareketi. Çok süratli değil ama daldan dala atlayarak düşünüyorum. (...) Ağlıyorum. (...) Gece deprem oldu. (s.61) (...) İçim acıyor. (...) Güvenebileceğimiz yapılarda yaşasak bu kadar uzun sürmeyecek bu korku ve bu kadar şiddetli olmayacak. Ah az gelişmişlik! (s.70) (...) Daldan dala atlayarak düşünürken çok yoruluyorum. (...) Sadece düşünüyorum ve aklıma gelenlere göre duygusal tepkiler veriyorum. Ağlıyorum, gülüyorum... Son derece kıvrak, hareketli, saniye saniye değişen bir ruh hâli. 'Elveda bütün hatıralar, elveda bütün gençliğim.' Bir hastalığımda bağıra bağıra ağlamama neden olmuştu bu şarkı. (...) Müthiş bir ağlama modundayım. (...) Ağlıyorum. İlaçlarımı getiriyor Ezel 'Canım yavrum benim. Talihsiz yavrum.' Ağlıyorum." (s. 62-63)

İştahı bazen azalmakta bazen artmaktadır. Yaşamın kendisi için anlamını yitirdiği zamanlar olur. Sorumluluklarından, üzüntülerinden, kaygılarından kurtulmak için uyumak ister:

"Kahvaltıda hiç iştahım yoktu. Hatta hiç yiyemeyecekmişim zannettim, zorladım kendimi yemek için. (s. 63) (...) (Yemek hâlâ umrumda değil. Çok az bir şeyler yedim ve şu anda bedenimi istemiyorum. Salt düşünceden ibaret birisi olmak istiyorum.) (s. 67) (...) Çok miktarda yiyorum uzun süredir. Kendimden tiksiniyorum. (...) Annemler bir programa bakıyordu televizyonda, ben de baktım biraz. Bu sırada kafam meşguldü. Tüm duygusal anlamlardan soyunmuş bir zaman dilimiydi. Hiçbir kutsallığı, hiçbir anlamı yoktu yaşamın.



(...) Yatsam üzerimi örtse annem, hep yatsam istiyorum. (...) Sorumluluklardan, üzüntülerden, kaygılardan azade... (s. 13-104) (...) Hiçbir iş yapmak istemiyorum. Hayvani bir şekilde yiyorum ve kendimden nefret ediyorum." (s. 186)

Şarkıların kendisinde hissettirdiği duygulara göre mutluluk ya da hüznün dolayısıyla ağlar:

"Şu anda 'Mahur' kasetini dinliyorum. (...) Gözlerim dolu ve burnumun direği sızladı. (s.63) (...) Refik Talât Alpman'ın "Hicaz Saz Semaisi." Ağlıyorum bu parçasında (...) Tutamıyorum kendimi hiç. Katıla katıla, sarsıla sarsıla ağlıyorum. (s.63-64) (...) (Son tartışmaları temize çekerken gözlerim doldu, bağıra bağıra ağlamak istedim. İçim burkuldu. (...) Tam şu anda ağlıyorum. 15.08.2002'de yani.) Saat 22.00. Klasik Türk Müziği konseri var. Ziya Taşkent'e ağlıyorum. (s.68) (...) Rodrigo'nun Gitar Konçertosu'ydu sanırım. (...) Bir İspanyol dehasının müziği... (...) Ağlamaya başladım. Şu anda yazarken de gözlerim doldu. Hıçkırılmamak için kendimi zor tutuyorum. Yine haksızlığa uğramışlık duygusu... Bu duygu şu andaki duygum. Oradaki ağlama, kıvanç dolu bir ağlama idi. Coşkuyla dolup taşarak ağlama idi (s.79-80) (...) Sizler için üzülüyorum; Hayatınızda kaç kez bir eserin ihtişamını yakalayabildiniz? Belki hiç ihtiyacınız olmadı o ihtişama. Olduğu zaman, birgün siz de o derinliği göreceksiniz (...) Dilerim bu buluşmayı yaşamadan can vermeyesiniz." (s. 71)

Uyuma güçlüğü yaşamakta, panik hali içerisinde nefesi daralmaktadır. Yine dalgın, etrafta olan bitenlere karşı ilgisiz ve konuşmaları takip edemeyecek bir durumdadır. Bir süre sonra dışarı çıktığında kendini mutlu hissedecektir. Bu arada hızlı giden bir şoföre küfreder. Artık hayata döndüğünü düşünür. Sonrasında ise ruh hâli tekrar değişecektir:

"30.9.1999 Yine kederli Sevil'im. (...) Saat 03.05. Saat 02.30'dan beri uyanığım. (...) Hezeyan var. Toparlayamıyorum. Uyuyamıyorum. (...) Saat 03.25. Yatmalıyım! Beynim uyumayacak biliyorum. (...) Niye yanlış sandalyede oturuyorum, benim o sandalyede işim ne? Bilinçaltımın oyunu. Sürekli hezeyan var. (...) Kendime bir zarar vereceğimden korkuyorum. Panik hali geliyor. Nefesim sıkışıyor. Sanki nefes alamayacağım gibi... Yatmalıyım! Saat 14:45 Sabah Ağladım. Saat 17:30 Saat 17:00'ye kadar 'içeride' idim. Dalgın, çevresine ilgisiz, bir şey anlatıldığı zaman takip edemeyen vs... Saat 17:00'de çıktım dışarı... Mutlu, keyifli, dışadönük... (...) Dönerken daracak bir yolda en az 120 km. hızla giden bir şoföre küfrettim bağıra bağıra. Hayata dönüyorum ne güzel! (...) 1.10.1999 Saat 00.30 (...) Şu anda çok iyi değilim. Umarım uyurum." (s. 72-74)

Aşırı mutluluk ve kendine güven duyguları içerisindeyken bir süre sonra ağlamaya başlar. Kendisini ağır çekim bir filmin içindeymiş gibi hissetmektedir. Bu arada dalgınlık ve uykusuzluk devam etmektedir:

"Evden çıkarken epeyce mutlu (fazla mutlu!) idim. Bu biraz mani mutluluğu idi sanıyorum. Kendimi müthiş güçlü, her şeyi yapabilecek kadar güçlü hissediyordum. Benim için yapılamaz, olamaz diye bir kavram yoktu. Bu kelimeleri tanımıyordum. (...) tüm sorumluluklardan azade idim. (...) Bir an ağladım. Sonra yine rahat, serbest, hiçbir şeyden sorumlu tutulamayacak Sevil oldum. (...) Bir dakika içinde bu kadar çok duyguyu bir arada yaşamak... (s.75) (...) Yolda şu anda anlatacağım gibiydim. Her şey ağır çekim bir filmdeymişim gibi. Sadece ruhtan düşünceden ibaret bir varlığım şimdi. Bedenim yok gibi. 'Burada'yım ama. Hezeyan yok. Sadece çok dalgınım. (s. 77) (...) Akşam çok kısa bir süre için coşkulu idim. Hezeyansız ama... (...) Evde yine dalgındım. 24.00 civarında yattım. İki kez uyandım. Yine oturup düşündüm bu uyanmalarımda." (s. 78)

Ruh halinde değişimler ve uykusuzluk devam ederken aklından intihar düşünceleri geçmektedir. İçinde durdurulamaz bir yazma isteği mevcuttur:

"Akşam eve döndüğümde yokladım kendimi... (...) O yoğun kederlere boğulan, ağlayan ben değilmişim. Hayat ne kadar yaşanmaya değer... (...) Saat 13.40 (...) Yine hüznü ve düşünceliyim iki saattir. (...) Çok üzüntülüymüşüm şu anda ve zor yazıyorum. (...) Şu anda derin bir boşluğun içindeyim sanki. Zaman yavaş akıyor. (...) 6.1.2000 Saat 00.35 Zaman zaman oluyor bu bana. Uyumak üzere yattım. Uykum gelmedi. Uyuyamadım. Yatarken birdenbire bir şey keşfettiğim sanısına kapıldım ve masaya, mutfakıma koştum yazmak için. Yine graphomani mi bilmiyorum ama yazmak zorunda hissediyordum kendimi. Şiddetle duygularımı, düşüncelerimi ifade etme ihtiyacı duyuyorum. Bu girizgâh uzadıkça keşfettiğim şeyi unutacağım zannediyordum; ama bunlar da yazılması gereken şeylerdi. Şu anda maninin büyük coşkusu yok ve düşüncem aşırı hızla akıyor. Takip edilebileceğimi zannediyordum.





(...) Şu anda göğsümde bir bomba varmış ve patlayacakmış gibi... (İntihar düşünceleri geçiyor aklımdan.) (...) Ağlıyorum ve intihar etmek istiyorum şu anda. (...) Aort damarım kesilmiş sanki. (...) Şu anda ruhum acıyor. (...) Herkes beni dinleyip bana hayran olsun istiyorum. Bütün dünya yazdıklarımı duysun, okusun ve ne kadar güzel bir insan olduğumu görsün istiyorum.” (s. 80-84)

Zihinsel olarak acı çekmektedir. Bu acıyı hissetmemek için kendine zarar vermeyi aklından geçirir. Aşırı bir korku ve panik hissi içerisinde süratli bir biçimde yürümek ve kendi çevresi etrafında dönmek ister:

“Saat 13.25. Kaçmak, hiç tanımadığım, hiç tanınmadığım bir çevrede olmak istiyorum. Sado-mazoşist işkencelere maruz kalmak istiyorum. Canımı acıtmak istiyorum. (...) 18.1.2000 Kimseye kendimi anlatmak, açıklamak zorunda olmayayım istiyorum. Bilincimi istemiyorum., acı veriyor. Bedenimi acıtmak istiyorum ruhsal acı duymamak için. Çok yoruldum. (...) (Gözlerim doluyor.) (...) Yaşayabildin mi gençliğini? Hep zincirler, hep yasaklar, hep tabular... (...) 1983’ten beri bankanın mensubuyum (...) 1986’da hastalandım (...) Hastalığımın fiziki tezahürlerini hep kontrol etmişimdir, hep baskılamışım. Çok ender zamanlarda bedenim kontrolümden çıkmıştır ve bedenî hareketlilik göstermiştir. (...) Saat 22.00 civarlarında hızlı hızlı odada yürümek, kendi eksenimde dönmek gibi hareketlere ihtiyaç duyuyordum. Çünkü olağanüstü bir korku ve panik içindeydim. (...) Şu anda sakinim. (...) Bütün bunları 800 Tegretol, 100 Melleril, 15 Stilizan ve 2 Akineton’la yaşıyorum.” (s. 84-86)

Toplumun her bireyine karşı duyduğu öfke nedeniyle birilerine şiddet gösterme isteği içerisindedir. Aynı zamanda kendisini mutlu da hisseder. Yazar, 15 yıldır onu yaşama bağlayacak bir ilaç kombinasyonunun bulunamadığından yakınmaktadır:

“Biraz öfke var evet... Şu anda öfke duyuyorum. Aileme, toplumun her bir bireyine öfke duyuyorum beni duymadıkları için. Sesimi duymamak için kapattıkları kulaklarını birer birer kesmek istiyorum. Birilerine şiddet göstermek istiyorum. Fakat şu anda bir mutluluk hissi de var içimde. ( s.90) (...) Saat 13.20. Bugün salya sümük ağlama günüm. (...) Hem ıstırabımı azaltacak, hem yaşamı anlamlı bulmamı sağlayacak bir ilaç kombinasyonu lazım bana; ama on beş senedir bulunamadı bu kombinasyon. Ağlıyorum. Ağlıyorum. Çok ağlıyorum.” (s. 101-102)

Aklından geçen şarkılarla duygulanırken ölümüyle kızı Ezel’i annesiz bırakacağı gelir aklına ve ağlamaya başlar:

“Vapurdayım. Evden çıkarken beynimde ‘Her şeyin bedeli var / Güzelliğinin de / Bir gün gelir ödenir/ Öde Firuze’ çalıyordu. Gözlerim doldu. (...) Otobüs durağında inliyordum gripten ve kendi hastalığımdan dolayı. Çok bitkin ve hâlsizdim. ‘Ah aklımdan ölümüm geçer / Sonra bu kuş, bu bahçe, bu nur’ hücum etti benliğime ve yine gözlerim doldu. (...) yine dalğınlaştım. (...) Ölümüm geldi aklıma. Ezel’i hasta da olsa bir annenin varlığından mahrum bırakacak olmak geldi aklıma ve ağlamaya başladım. Yaşlar yağmur gibi iniyordu gözlerimden ve birden şok oldum. Karşımda sevgilisiyle oturan bir genç kız bir şeye ihtiyacım olup olmadığını soruyordu.”(s. 106)

Depresyon dönemlerinde öz güven kaybı ve değersizlik duygusu yaşayan yazar, her şeye rağmen bu duruma aklını kullanarak karşı koyabilmektedir:

“Olaylar ve yorumların taşıdığı duygular gerçek değilmiş gibi oluyor ve yoğunluklarını kaybediyor. Sahteymiş gibi sanki. (s. 119) (...) Güvensizlik ve değersizlik duygularım geri geldi. (...) Burası depresyon kapısı: ‘Benim ne kadar değersiz olduğumu bana hissettirmene izin vermeyeceğim. Ben otomatik olarak değersizlik duygularımın perdesini çekerim’ Ve sahne... Acı içinde, utanç içinde, güvensiz bir ‘Ben’. Beni aşağılamanıza izin vermeyeceğim...” (s.150-151)

Hiç durmadan konuşma ve hareket etme, kaçma, iç sıkıntısıyla gelen mutsuzluk duygusu içerisinde sonsuza dek uyuma isteği bulunmaktadır.

“22.4.2001 Katatoniye doğru gidiş var. Sanki donacağım. Buna karşı koyma yolu mu bilmiyorum: Sanki bir konuşmaya başlayacağım, hiç susmadan 24 saat konuşabilmişim, konuşmalıymışım gibi... Hareket ihtiyacı duyuyorum. Hızla bir ileri bir geri koşma, hiç durmadan koşma gibi... Tutan bir şeyler var ama (s. 165-166) (...) 25.5.2001 Dehşetli bir sıkıntı bastı içimi. Hızla hareket etme ihtiyacı duyuyorum yine... Kaçma isteği... (s. 169) (...) İtiraz etmek bile gelmiyor şu anda içimden. Ne yazarak, ne konuşarak, ne hiçkırarak... Şu anda



yangın çıksa yanı başımda sanki kıpırdamayacağım bile. Öyle mutsuz, öyle mutsuz... Öyle isteksizim ki. Birisi beni kucaklayıp yatağıma yatarsa ve üzerimi örtse. Sonsuz bir uykuya dalsam. Hiçbir şey işitmesem, hiçbir şey hissetmesem, nefes bile almasam. Hayattan istifa etsem." (s. 174)

Zaman zaman sinirli, kırılmalı ve agresif olan yazar, duygularını gizleyerek insan ilişkilerinde nazik olmaya çalışır. Onun birbirlerine zıt bu ruh hallerini taşımaktan dolayı üzüntü duyduğu anlaşılmaktadır. Bazı anlarda aklından intihar düşünceleri geçer:

"Karşımdakinin ağzından çıkan sözleri değil de aslında ne demek istediğini, ne yapmaya çalıştığını duyabiliyorum ve bu duyduklarımı ona saldırma isteğiyle, yüzündeki maskeyi yırtıp parçalama isteğiyle doldururken içimi, sakın sakın iki Sevil'i taşımaya çalışıyorum gün boyu. Munis, yumuşak, her insanla ilişkisinde çok nazik olan sevilen Sevil ve sürekli saklamaya çalıştığı öfkeli, kırgın, saldırgan, yırtıcı Sevil... (Ağlıyorum.) (s.182) (...) Küçük öfke kıvılcımları var yine. (...) Çok acı, çok acı... Gözlerim doluyor yine. Lütfen hayır! Altıncı katta evimiz. Lütfen hayır!" (s. 199)

### C. Sanrılar:

Sanrılarının herhangi bir teması olsa da bazı temalar daha yaygındır. Daha yaygın sanrı temalarından bazıları şöyledir:

**Kontrol edilme sanrısı:** Başka bir kişinin, bir grup insanın veya dış gücün kişinin genel düşüncelerini, duygularını, dürtülerini veya davranışlarını kontrol ettiğine dair yanlış inanç. **Cotard sanrısı:** Kendinin var olmadığına veya öldüğüne dair yanlış inanç. **Kıskançlık sanrısı:** Bir eşin ya da sevgilinin, iddiaları destekleyecek bir kanıt bulunmamasına rağmen, bir ilişkisi olduğuna dair yanlış inanç. **Suçluluk/günahkârlık sanrısı (veya kendini suçlama sanrısı):** Sanrısız şiddetten kaynaklanan bir suçluluk ya da pişmanlık duygusu. **Zihin okuma sanrısı:** Diğer insanların düşüncelerini bildiklerine dair yanlış inanç. **Düşünce yerleştirme sanrısı:** Başka birinin kişinin zihnine düşünce yerleştirdiği inancı. **Referans sanrı:** Birinin çevresindeki önemsiz ifadelerin, olayların veya nesnelerin kişisel anlamı veya önemi olduğuna dair yanlış inanç. "Genellikle bu olaylara verilen anlam negatiftir, ancak 'mesajlar' da görkemli bir niteliğe sahip olabilir." **Erotomanik sanrı:** Başka bir kişinin kendisine âşık olduğuna dair yanlış inanç. **Dinsel sanrı:** Etkilenen kişinin bir tanrı ya da peygamber olduğu inancı. **Somatik sanrı:** İçeriği bedensel olarak işleyen, bedensel duymalara veya fiziksel görünüme ait olan yanılsama. Genellikle yanlış inanç, beden bir şekilde hastalıklı, anormal veya değişmiş olduğudur. **Yoksulluk sanrısı:** Kişi mali açıdan yetersiz olduğuna inanır. **Büyüklik sanrısı:** Birinin ünlü, her şeye gücü yeten veya başka türlü çok güçlü olduğuna dair fantastik inançlarla karakterizedir. (Delusion, <https://en.wikipedia.org/wiki/Delusion>, 11.03.2020)

Düşünce okuma, düşünce yerleştirme ve kişiye özel ses iletme teknolojisinin var olduğu belirtilmektedir. Avrupa Birliği Gazetesi'nde verilen bir haberde bu teknolojilerin insanlar üzerinde kullanıldığı ifade edilmiştir. Haberin ayrıntıları şu şekildedir:

"Gözaltına alındığım ilk gün bir hücreye kapatıldım. Hücreye girdikten 10 k. sonra nerden geldiği belli olmayan sesler duymaya başladım. Duyduğum seslerde Türklere küfür ediyor, beni öldüreceklerini söylüyorlardı. (...) Hücreden çıkardılar. Orada dikkatimi başka bir şey çekti. Hücre dışına çıkıp uzaklaşmama rağmen sesler aynı düzeyde devam ediyordu. O anda bir ses duydum. Yayında bana, "Senin şifreni çözdük " diyorlar ve düşüncelerimi bana başka bir sesle söylüyorlardı. İlk kez o an korktum. Çünkü ben ağzımı bile kıpırdatmıyordum ve benim aklımı okuduklarını anladım. Ne düşünsem cevap veriyorlardı. Yayınlar elektromanyetik dalgalarla direkt beynime yapılıyordu. Önceleri sakindim ama daha sonra panikledim ve delirmiş numarası yaptım. (...) Gelip beni aldılar. Beyaz önlüklü insanların olduğu bir odaya gittik. Aslında orası hastane değildi. Bana beyaz renkli bir sıvı içirdiler ve tekrar odama geldim. (...) Kendime geldiğimde dudaklarım ve dilim şişmişti. Hiçbir şeyi hatırlayamıyordum, konuşamaz haldeydim. Halüsinasyonlar görüyordum. O an bunların teknolojiye oldukça ileri olduklarını ve beyin kontrolü yaptıklarını anladım. Üstelik sadece kontrol etmiyorlar, düşüncelerimi de okuyabiliyorlardı. Çünkü bugüne kadar aklıma hiç gelmeyenleri düşünüyordum. (...) Oradan ayrıldım ama sesler kesilmedi. Aynı küfür ve sesleri duyuyordum. Aradan yıllar geçti ve hala sesleri duymaya devam ediyorum. (...) Sanki hissediyormuşum gibi aklıma bir şeyler geliyordu, sonra onlar gerçekleşiyordu. Yani bir bakıma olacakları bana o seslerle önceden söylüyorlardı. Sonrasında ise olay gerçekleşiyordu. Amaç benim akli dengemi bozmaktı. (...) Bunun yanında lazer saldırıları oluyor. Bu saldırılar



her zaman etkili değil ama elektromanyetik dalgaların yüksek olduğu bir alana girdiğim zaman etkili oluyorlar. O anda dengemi kaybediyorum ve ölüyorum sanıyorum. Bütün vücudumda morluklar oluşuyor. Hücrede vücudumda oluşan morlukların nedeni de bu saldırı olmuş. Birçok uzmana gittim ve onlarda beni kontrol ettiler. Anlattıklarımı doğrulayıp, vücudumda ağır hasar olduğunu tespit ettiler. Çekilen beyin filmimde, beynimde ağır hasar olduğu tespit edildi. "(CIA, Uzaktan Beyinleri Kontrol Ediyor, <http://avrupabirligigazetesi.com.tr/2016/12/20/cia-uzaktan-beyinleri-kontrol-ediyor/>, 23.03.2020)

Elektronik takip de günümüzde fazlasıyla konuşulan konulardan biridir. Yine aynı gazetede "Zihin Kontrolü ve Telegram ile İlgili Kitaplar" başlığı altında şunlara yer verilmiştir:

"Sadece istihbarat servisleri değil, dünya pazarlarında rekabet eden uluslararası şirketler, organize suç örgütleri, hatta sıradan vatandaşlar bile bugün teknolojik yöntemlerle bireylerin ya da kurumların iletişimine kendi lehlerine çıkar sağlamak için kulak kabartıyor. Gelişen teknoloji, bireylerin "adam adama markaj" yöntemiyle izlenmesi metodu yerine "teknik takip" ya da "elektronik harp" denilen metotları öne çıkardı.

Elektronik takip, işitsel takip, (taşınabilir minyatür vericiler, telefon dinleme aygıtları, gizli mikrofonlar ve kaset kaydediciler), görüntülü takip (fotoğraf makineleri, kapalı devre ve kablolu televizyon, gece görüş araçları veya uydular) ve algılayıcılarla takipte ise, manyetik algılayıcılar, sismik algılayıcılar, gerilim algılayıcıları, kızılötesi algılayıcılar ve elektromanyetik algılayıcılar kullanılmaktadır." (Zihin Kontrolü ve Telegram ile ilgili Kitaplar, <http://avrupabirligigazetesi.com.tr/2017/04/27/zihin-kontrolu-ve-telegram-ile-ilgili-kitaplar/>, 23.03.2020)

Yukarıda yazılanlardan hareketle diyebiliriz ki psikiyatrinin hastalık kabul ettiği sanrıların ve halüsinasyonların kasten yaratılması, var olduğu söylenen teknolojilerle mümkün görülmektedir.

Alınma sanrısı, kişinin çevresindeki önemsiz düşünce, olay, tesadüf ya da nesnelerin bireye karşı bir tepki veya doğrudan yaşantısıyla ilişkili mühim kişisel anlamlar içerdiği düşüncesine dayanmaktadır. Psikiyatride alınma sanrıları şizofreni, sanrılı bozukluk, bipolar bozukluk gibi hastalıkların tanı ölçütlerinin bir parçasını oluşturur. Ayrıca özellikle halüsinojenler veya stimulan psikoza ile zehirlenmeden de kaynaklanabilmektedir. (Delusion, <https://psychonautwiki.org/wiki/Delusions>, 23.05.2018)

"31.5.1999 Vapur iskelesinde bir adamla aynı anda akbil turnikelerine girdik. Adam "Yanlış yere gidiyorsun" dedi gibi geldi bana. Yani benim yerim hastane değil. Ben bir hasta değil; çok zeki, çok duyarlı, sanatçı kişilikli bir insanım sadece... Olumsuz şartlar bulunmam gereken yerde bulunmama izin vermedi, engel oldu. (...) Hastanede dalgın dalgın öğrenci kantinine doğru yürüyordum. Çok severim öğrenci kantinlerinde oturmayı. Yolda yanımdan geçen bir adam "Aynıyım" dedi. Fakat bu sözcükleri netleştirene kadar çok daldan dala atlıyorum. Yorulmama sebep olan bu... Bu sözcüğü bana Dr. Aydın söylemiş. (...) Aynı kişilik yani." (s. 35)

Bu tip sanrıların genel örnekleri şu şekildedir: Geçen bir otobüsteki herkesin onlar hakkında konuştuğuna inanmak, televizyon ya da radyodaki insanların kendileri hakkında konuştuğuna ya da doğrudan onlara konuştuğuna inanmak, gazetelerdeki başlıklar ya da hikayelerin özellikle onlar için yazıldığına inanmak, olayların (hatta dünya olaylarının) onlar için kasıtlı olarak tasarlanmış, olduğuna veya kendileri için özel bir kişisel öneme sahip olduğuna inanmak, bir şarkının sözlerinin özellikle onlar hakkında olduğuna inanmak, cep telefonlarının, bilgisayarların ve diğer elektronik cihazların normal işlevlerinin, sadece kendilerinin anlayabilecekleri veya inanabilecekleri gizli ve önemli mesajlar gönderiyor olduğuna inanmak, nesnelerin ya da olayların, kendilerine özel ya da belli bir anlam iletmek için kasıtlı olarak kurulduğuna inanmak, başka bir insanın en ufak dikkatsiz hareketinin önemli ve kasıtlı bir anlamı olduğuna inanmak, sosyal ağ web sitelerinde veya internet bloklarındaki yayınların kendilerine ait gizli anlamları olduğuna inanmak (Delusions, <https://psychonautwiki.org/wiki/Delusions>, 23.05.2018)

"Hissettiklerimin ve düşündüklerimin çevremdeki herkes tarafından algılandığını ve ona göre davranışlar geliştirdiklerini varsayıyorum. (s.32) (...) İzlendiğimi zannediyorum. İnsanların davranışları; bir el hareketi, bir mimik, bir öksürük izlendiğimin işaretleri... Her şey yaşadıklarımın mizansen olduğunu düşündürüyor. Gerçek ilişkiler değil sanki insanlarla kurduğum ilişkiler. (Truman S[how] gibi.) Bir tiyatro sahnesindeymişim gibi. Benim dışımda herkesin yaptıkları kurmaca. Sadece benim davranışlarım kendiliğinden. Diğerlerinin hep bir şeyleri işaret etmek, çağrıştırmak için. Amaç performansımı ölçmek... Bu davranışlarıyla benim, ideal insan olmada ne kadar başarılı olabileceğimi ölçüyorlar. Hastane doktorlar; yönetmen ve senaristler bu oyunda. İnsanların tümü oynuyor. Müthiş zeki olduğumu düşündürüyor, çağrıştırıyor her şey... Çok zeki olduğum için ruh hastalıklarıyla ilgili buluşlar yapabileceğimmişim. Beni ajite ederek bir şeyler keşfetmemi sağlamaya çalışıyorlar. Bilinçaltım çözölmeye başlıyor. (...) Bunun da tedavi



metodu olduğunu düşünüyorum. Hasta hastanede tedavi edilmez. Yaşam içinde ajite edilerek kendisiyle ilgili bir şeyleri fark etmesini sağlamaya çalışmalıyız. (...) Hastalığının ilk yıllarında performansımı ölçmeye çalıştıkları için sinirlenir, çok öfkelenirdim “Ne hadlerine düşmüş” diye. Şimdi çok öfkelenmiyorum. Hatta mutluluk ve kıvanç duyduğumu bile söyleyebilirim. Çünkü ben gerçekten takip edilmeye layık çok değerli bir insanım. (s.36-37) (...)Bu yoğun duygulanımları yaşarken dünden beri olanların mizansen olduğunu düşünüyorum. Herkes beni çok seviyor ve ıstıraplarımın biraz olsun azalması için bana duydukları sevgiyle böyle kurguladılar dünden beri yaşadıklarımı. Bomonti’de halka olup oturduğumuzdan bu yana her şey kurgulandı. Oradaki şairler ve yazarların hepsi beni tanıyordu, ama sanki tanıyormuş gibi davranıyorlardı. Beni onore etmek üzere bir sevgi çemberi oluşturdular etrafımda, ama ben o anda bunun farkında değildim. Şimdi anlıyorum bunu. (...) Böylesi kurgular ayarlayarak benim tedavime yardımcı olmaya çalışıyorlar. (Ağlıyorum.) Ay ne kadar da “Very Important Person”ım yahu!.. Şu anda ben dünyanın merkezindeyim ve herkes benim için bir şeyler yapıyor. (...) Sosyal fobimle yüzleşmemi sağlamak için bunları yaşamam gerekiyordu ve bunu temin etmek için böyle kurgulandı her şey. Herkes doktorlarımın talimatıyla böyle yaşamamı sağladı vs... vs... Etkilendiğim bütün olaylarda böyle kopuyor film ve hastalık düzlemine geçiyorum.” (s. 204-205)

Yazar takip edildiğini düşündüğünden çevresindeki insanların hareketlerinin kasıtlı olduğunu hisseder. Bu nedenle yaşadığı yoğun öfkeden dolayı şiddete başvurmak ister:

“Genç bir erkek, diliyle dudaklarını yalayarak içeriye girdi. Öfke duydum... Büyük öfke... Saldırmak, onu ve dilini parçalamak istedim: Ok gibi yerimden fırlayıp onu öldüresiye dövmek... Kontrol ettim. Çok zor kontrol ettim kendimi. Koridorun sonunda Ferhat’ı gördüm bir süre sonra. Onunla konuşurken yanında biraz önce dövmek istediğim çocuk vardı. Meğerse grup arkadaşıymış. Demek ki kasti bir hareket değil. Demek ki takip edilmiyorum. Bugün yaşadıklarım mizansen değil demek ki...” (s. 114.)

Büyüklik sanrısı, inkâr edilemez kanıtlara rağmen, kararlı bir şekilde sürdürülen değer, güç, bilgi ya da özel bir kimlik sahibi olma konusunda yanlış, inançlar olarak tanımlanmaktadır. (Knowles ve diğerleri, 2011, 685) Kişinin deha, şöhret, her şeye gücü yetme veya zenginlik gibi üstün niteliklere sahip olduğu şeklindeki sabit, yanlış inançtır. Büyüklik sanrısı olan insanlar genellikle büyük ama tanınmayan bir yetenek ve kavrayışa sahip olduklarına inanmaktadır. Ayrıca, başkalarının anlamadığı veya takdir etmediği bazı önemli keşifler yaptıklarına da inanabilirler. Bu kişiler, tanınmış bir şahsiyet ile özel bir ilişki içinde olma inancına da sahip olabilirler. (Başbakan danışmanı olmak gibi). Ya da kişi aslında çok ünlü ve önemli bir kişi olduğuna inanabilir. Örneğin hasta, devlet başkanı, ünlü bir film yıldızı ya da mucit olduğunu söyleyebilir. Büyüklik sanrıları dinsel bir içeriğe de sahip olabilir, mesela kişi Allah ya da başka bir Tanrı’dan özel bir mesaj aldığına, peygamber, ermiş olduğuna inanabilir. (Grohol, 2018, 1) Büyüklik sanrılarının iç ve dış kaynaklı, rahatsız edici olaylardan kaçınmak için strese karşı bir cevap niteliğinde olduğu ve bu nedenle koruyucu bir işlevi bulunduğu, başka bir ifadeyle bunların incinmiş, egoyu gerilimden koruyarak bilinç dışında sahte bir kendilik oluşturduğu düşünülmektedir (Erben, 2008, 14).

“Saat 13.30 (...) Dalgınım. (...) Lanet olsun! Yine kendimi dâhi zannediyorum. İnsanların bu dehanın farkında bile olmadıklarını, öylece yanımdan geçip gittiklerini düşünüyorum ve bu bana ıstırap veriyor. (...) Fakat dâhi olmadığımı biliyorum. Gerçek veriler bu doğrultuda. Dâhi olmadığımı bilmek, bunun hastalığının bir göstergesi olduğunu bilmekse daha büyük bir acı duymama neden oluyor. Sonra, niye dâhi olmak zorundayım ki? Onu da biliyorum. (...) Dehamı ispatlayacak o kadar çok delil gösterebilirim ki size; siz bile inanamazsınız. (s.76) (...) Cumartesi günü de, Pazar günü de çok dalgındım. (...) Büyüklik hezeyanlarının getirdiği aşırı coşku ve mutluluk hâliyle derin bir mutsuzluk ve keder hâli arasında salınıp durdum 22 Eylül’den beri. (s. 79)

Kötülük görme sanrıları tehdit inançları olarak kavramsallaştırılmaktadır. Birey için duygusal bakımdan önem taşıyan, anormal ve alışılmadık iç ve dış deneyimleri anlamlandırma arayışı ile ilgili olarak ortaya çıktığı varsayılmaktadır. (Freeman, 2002, 331) Bu tip bir hezeyanı olan hasta tanıdığı ya da tanımadığı kişilerin kendisi ile ilgili kötü düşüncelere sahip olduğuna ve bu nedenle kendisine zarar vermek istediklerine inanır. Örneğin zehirlemek, öldürmek gibi. Hastalar zaman zaman bu kimseler tarafından dinlendiği, izlendiği şüphesine de kapılabilmektedirler (Şahin, 1999, 73).

“5.3.2000 Saat 21.30’dan beri hezeyan var. Müthiş bir korku yaşıyorum. Panik var. Hezeyanlar dışı ile ilgili. Uzun süredir kurduğum her yeni ilişkide zorlanıyorum ve buna benzer şeyler yaşıyorum. Midem kasılıyor. Elim kolumu çırpıyor istiyorum. Uçmak istiyorum. Kendimi asmak istiyorum. (s.85) (...) Saat 23.00 İyice sakinleştim. Saat 23.15. 15 dakikadır yazmıyorum ve korku, panik yine geri geldi. Nefesim sıkışıyor. Kendime zarar vermektan korkuyorum: Fiziki bir zarar. Korku, korku, korku... Bıktım artık. (...) Yoruldum... Yeter!.. Koşmak, kaçmak istiyorum. Zıplamak istiyorum. Belki çok uzun mesafe koşsam



bütünüyle rahatlayacağım. (...) Dişçinin kendisinin de, eşinin de davranışları ne kadar içtendi. (...) O kadar güven verici olmaları beni tuzağa düşürme amacını taşıyordu gibime geliyor ama hayır! Hayır! (...) Şu anda yatmak ve hiç kalkmamak istiyorum. Hiçbir şey için hesap vermek zorunda kalmayayım istiyorum. Paranoyamı aşmak zorundayım. Dişçide daha çok işim var. Dişçiden geldiğim gün akşam başlıyor rahatsızlığım ve en az iki-üç gün sürüyor. Dişçiye gideceğim gün biraz rahatlıyorum ve gidiyorum; sonra yine aynı tablo. Yoruldum... yoruldum... (s. 87-88) (...) Yolda hem güleceğim geldi hem ağlama duygusu. Her attığım adımda çevremde bulunan her şey potansiyel tehlike ve tehditti. (...) Paranoyak olmanın haklı gerekçeleri var. Hep sizi tehdit eden sanal tehlikeler ve onların korkusuyla kıvrılmalar. Hep gardını almış bir pozisyonda yaşama... (...) Saat (s. 118) 04.40. Yatmıştım, uyuyamadım kalktım. Paranoya başladı. Bugün yaşadıklarımın mizansen olduğunu düşünüyorum ve anlamlarını çözmeye çalışıyorum. Şu anda hafif bir kendine acıma ve değersizlik duygusu var. Hastalık başlangıcındayım. İstanbul, üniversite yılları, intihar Gülcan, vs.. s. 152) (...) Beni bu kadar güçlü bir paranoaya getiren kişiliğim doğru yönlendirilebilseydi ne güzel bir bilim insanı olurdu. Kuşku... Sonsuza kadar kuşku... Her bulduğun, seni yeni sorulara ve keşiflere götürüyor." (s. 77)

## SONUÇ

Sevil Hanım, lise döneminde kendisini anlayabilecek insanlar bulamadığından yalnızdır. İnsan ilişkilerinde yaptığı hatalar, kırılmak, yara almak korkusu onu daha da yalnızlaştırmış, kendi kabuğuna hapsetmiştir. Hastanede kendisine egosunun zayıf olduğu söylenmiştir. Doktor değişimi de Sevil Hanım'ın ciddi biçimde hastalanmasına neden olmaktadır. Yazar, yıllar içinde insanlardan bir şeyler talep etmekten de vazgeçmiştir.

Deprem, diğer tüm insanlar gibi Sevil Hanım'ı da derinden etkilemiştir. Bununla birlikte insanlara saygının olmaması, yaşadığı haksızlıklar, bilimin ikinci plana itilmesi, çöken binalar, acı verici ölümler hastalık döneminde daha da hassas olan yazara bir korku ve panik hâli yaşatır. Dalgınlık, sıkıntı, hüznün, panik hâli, korku, mutsuzluk, kırgınlık, küskünlük, ağlama isteği, kafa karışıklığı, intihar düşüncesi şeklinde beliren olumsuz duygular içinde her şeyden vazgeçmek istemektedir.

Bipolar bozukluk, halk arasında manik-depresif hastalık olarak bilinmektedir. Duygudurumunda görülen ani değişimlerle karakterize edilen bir hastalıktır. İntihar riski taşımaktadır. Mani dönemde aşırı mutluluk, öz güven artışı gibi belirtiler görülürken depresyonda mutsuzluk, öz güvende düşüş ve değersizlik gibi hisler yaşanmaktadır. Sevil Hanım'da hastalığın seyri şu şekildedir:

Yazar, kendini engellenmiş hissettiğinden huzursuzdur. Aklına gelen şarkılar ruh hâlini değiştirmektedir. Yolculuk esnasında anılarını çağrıştıran manzaralar karşısında da duygulanır. Hüznün ile neşeyi bir arada yaşarken aklını kullanarak sıra dışı hislerinden kurtulmaya çalışır. Dalgınlık, hareketlerde yavaşlama, kontrolünü kaybetme korkusu, düşünce hızlanması, zihin bulanıklığı yaşadığı durumlardır. Aklından geçen düşüncelere göre duyguları değişmekte ve düzensiz biçimde gelen düşünceler yorgunluğa neden olmaktadır. Bir yandan da kızı Ezel için üzülmemektedir. Aklına gelen şarkılarla duygulanırken ölümüyle kızı Ezel'i annesiz bırakacağı aklına gelir ve ağlamaya başlar. İştahı bazen azalmakta bazen artmaktadır. Yaşamın kendisi için anlamını yitirdiği zamanlar olur. Sorumluluklarından, üzüntülerinden, kaygılarından kurtulmak için uyumak ister. Uyuma güçlüğü yaşamakta, panik hali içerisinde nefesi daralmaktadır. Dalgın, etrafta olan bitenlere karşı ilgisiz ve konuşmaları takip edemeyecek bir durumdadır. Bazen dışarı çıktığında kendini mutlu hisseder. Sonrasında ruh hâli tekrar değişir. Aşırı mutluluk ve kendine güven duyguları içerisindeyken ağlamaya başlar. Bazen kendisini ağır çekim bir filmin içindeymiş gibi hissetmektedir. Ruh halinde değişimler ve uykusuzluk devam ederken aklından intihar düşünceleri geçirir. İçinde durdurulamaz bir yazma isteği mevcuttur. Zihinsel olarak acı çekmektedir. Bu acıyı hissetmemek için kendine zarar vermeyi aklından geçirir. Aşırı bir korku ve panik hissi içerisinde süratli bir biçimde yürümek ve kendi çevresi etrafında dönmek ister. Toplumun her bireyine karşı duyduğu öfke nedeniyle birilerine şiddet gösterme isteği duyar. Aynı zamanda kendisini mutlu hissetmektedir. Yazar, 15 yıldır onu yaşama bağlayacak bir ilaç kombinasyonunun bulunamadığından yakınmaktadır. Depresyon dönemlerinde öz güven kaybı ve değersizlik duygusu yaşayan yazar, her şeye rağmen bu duruma aklını kullanarak karşı koyabilmektedir. Hiç durmadan konuşma ve hareket etme, kaçma isteği bulunmaktadır. İç sıkıntısıyla gelen mutsuzluk duygusu içerisinde sonsuza dek uyumak geçer aklından.

Bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda çeşitli sanrılara rastlanabilmektedir. Alınma sanrısı, kötülük görme sanrısı, büyüklük sanrısı bunlardan bazılarıdır. Yazar, takip edildiğini düşündüğünden



çevresindeki insanların hareketlerinin kasıtlı olduğu hissine kapılır. Yaşadığı yoğun öfkeden dolayı şiddete başvurmak ister.

Bipolar bozukluk ciddiye alınması gereken bir hastalıktır. Hastanın ailesi ve yakınları bu konuda bilgilendirilmeli, intihar riski taşıdığından hastaya nasıl yaklaşılacağı konusunda eğitilmelidir.

#### KAYNAKÇA

- Altınova, Banu (2003). Kavram Kargaşası Çerçevesinde Edebi Bir Tür Olarak "Hatıra". *Türkbilgi*, S. 6, s. 3-12.
- Astra Zeneca, Sadag, Bipolar Disorder <http://www.sadag.org/images/brochures/Bipolar%20Disorder%20Bochure.pdf>, (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Avşar, Sevil (2004). *Yaşama Dokunmak İçin*. İstanbul: İnkılâp.
- Avşar, Sevil (2005). *Amatör Tamircisi Kalbinin*. İstanbul: İleri Yayınları.
- Ayano, Getinet (2016). Bipolar Disorder: A Concise Overview of Etiology, Epidemiology Diagnosis and Management: Review of Literatures. *SOJ Psychology*, S. 1, s. 1-8.
- Bipolar Disorder (DSM-IV-TR #296.0-296.89)*.  
[https://www.brown.edu/Courses/BI\\_278/Other/Clerkship/Didactics/Readings/Bipolar%20Disorder.pdf](https://www.brown.edu/Courses/BI_278/Other/Clerkship/Didactics/Readings/Bipolar%20Disorder.pdf), (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Bipolar disorder, Causes, <https://www.nhs.uk/conditions/bipolar-disorder/causes>, (Çevrimiçi), 25.05.2018.
- Canadian Mental Health Association, Bipolar Disorder*. <https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/bipolar-disorder.pdf>, (Çevrimiçi), 22.03.2020.
- Causes of bipolar disorder*. <https://blackdoginstitute.org.au/docs/default-source/factsheets/causesofbipolardisorder.pdf>, (Çevrimiçi) 11.03.2020)
- CIA, *Uzaktan Beyinleri Kontrol Ediyor*. <http://avrupabirligigazetesi.com.tr/2016/12/20/cia-uzaktan-beyinleri-kontrol-ediyor/>, (Çevrimiçi) 23.03.2020.
- Delusion*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Delusion>, (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Delusion*. <https://psychonautwiki.org/wiki/Delusions>, (Çevrimiçi) 23.05.2018.
- Erben, Gülten (2008). *Hezeyanlı Bozuklukta Hezeyan Profili ve Bağlantılı Parametreler*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 7. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Freeman, D., Garety, P.A., Kuipers, E., Fowler, D., Bebbington, P.E. (2002). A Cognitive Model Of Persecutory Delusions. *British Journal of Clinical Psychology*. S. 41, s. 331-347.
- Goleman, Daniel (2006). Friends for Life: An Emerging Biology of Emotional Healing. *The New York Times*, 10 October 2006.
- Goleman, Daniel (2006). İnsan Beyninin Bir Sırrı Daha Çözülüyor. *Radikal Gazetesi*, 22 Ekim 2006.
- Grohol, John M. (2018). *Delusion of Grandeur*. *Psych Central*. <https://psychcentral.com/encyclopedia/delusion-of-grandeur/>, (Çevrimiçi) 23.05.2018.
- Jones, S., Cooke, A., Kinderman, P. ve ark. (2010). *Understanding Bipolar Disorder Why Some People Experience Extreme Mood States And What Can Help*. UK: The British Psychological Society.
- Kathleen Smith, Bipolar Disorder Causes, <https://www.psycom.net/bipolar-disorder-causes>, (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Knowles, R., McCarthy, J.S., Rowse, G. (2011). Grandiose Delusions: A Review And Theoretical Integration of Cognitive And Affective Perspectives. *Clinical Psychology Review*, S. 4, 684-696.
- National Institute of Mental Health (2015). *Bipolar Disorder*. [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder/tr-15-3679\\_152248.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder/tr-15-3679_152248.pdf), (Çevrimiçi) 11.06.2018.
- National Institute of Mental Health, (2007). *Bipolar Disorder*.  
<https://www.pediatricbipolar.pitt.edu/sites/default/files/BipolarDisorderNIMH.pdf>, (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Özdemir, Emin (1990). *Örneklili Açıklamalı Edebiyat Bilgileri Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özkırımlı, Atilla (1982). *Türk Edebiyatı Ansiklopedisi*. (2), İstanbul: Cem Yayınları.
- Parikh, Sagar V. (2013). *Bipolar Disorder an Information Guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Reik, Theodor (2006). *Aşk ve Şehvet Üzerine*. İstanbul: Say Yayınları.
- Satar, N. Aydın (2014). Mahremiyet Bölgesinde Kişilik İnşası: Günlüklerin Türsel Özellikleri ve Tarihi Gelişimi. *Turkish Studies*, S. 6, s. 117-132.
- Smith and Segal (2019). *Bipolar Disorder Signs and Symptoms*. <https://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm?pdf=12979>, (Çevrimiçi), 11.03.2020.
- Sahin M.V. (1999). Sızofreni: Klinik Özellikler, Tanı, Ayırıcı Tanı. *Psikiyatri Dünyası*, S. 3, s. 72-78.
- What should you know about bipolar disorder*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/37010#Types-of-bipolar-disorder>, (Çevrimiçi) 11.03.2020.
- Zihin Kontrolü ve Telegram ile ilgili Kitaplar*. <http://avrupabirligigazetesi.com.tr/2017/04/27/zihin-kontrolu-ve-telegram-ile-ilgili-kitaplar/>, (Çevrimiçi) 23.03.2020.