

KALISME HAREKET ■



Köprü

Yardım istemekte tereddüt ediyorsan

Doğru kapıyı beklerken, ilk bir açıklık adımı

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

Bu kitapçık kime sesleniyor

« Desteği hak etmek için daha kötüye gitmen gerekmiyor. »

Bu kitapçık, bir şeylerin yolunda gitmediğini sezen, ama henüz bir uzmanın kapısını çalmaya cesaret edemeyen kişiye sesleniyor. Zayıf olduğu için değil: çok uzun zamandır dayandığı için. Tek başına idare etmeyi öğrendiğı için. Nereden başlayacağını bilmediğı için.

Eğer bu sensen, bu kitapçığın tek bir amacı var: daha net görmene yardım etmek ve seninle doğru yardım arasındaki yolu kısaltmak. Senden ne iyi olmanı isteyecek, ne de kötü olmanı. Senden yalnızca bir şey isteyecek: ağır geleni tek başına taşımamanı.

Sana iyi geleni al. Sana hitap etmeyi bırak. Ve son sayfayı el altında tut: her saat yanıt veren numaralar orada.

Bu kitapçık nedir, ne değildir

Ne olduğu. Bir köprü. Kalisme hareketinin dilinde yazılmış, ilk bir açıklık adımı: işlerle yüzleşmek gerektiğini sezdiğin, ama onlara henüz nasıl ad koyacağını bilemediğin an için.

Ne olmadığı. Bir terapi. Bu kitapçık hiçbir tanı koymaz, hiçbir rahatsızlığı tedavi etmez ve hiçbir sağlık uzmanının yerini tutmaz. Seni tek bir şeye ikna edecekse, o da şu olsun: paylaşılmayı isteyen şeyi tek başına taşımak zorunda değilsin.

Bir dürüstlük sözü. Bu kitapçığın bir sayfası seni hafifletmek yerine ağırlaştırıyorsa, onu kapat ve daha sonra dn, ya da hiç dönme. Seni doğru kapıya bir adım yaklaştırdıysa, işini çoktan görmüş olacaktır.

Kendimize anlattığımız hikâyeler

Aramayı erteleten beş cümle ve unuttukları

« **Hâlâ dayanıyorum.** » Dayanmak, iyi olmak değildir. İnsan, için için sönerek yıllarca dayanabilir. Asıl soru, dayanıp dayanamayacağın değil: bunun sana neye mal olduğudur.

« **Başkaları benden daha kötü durumda.** » Acı bir yarışma değildir. Başka yerde daha kötüsünün olması, burada kimseyi iyileştirmedir. Senin zorluğunun gerçek olması için en büyüğü olması gerekmiyor.

« **Durumum o kadar da ağır değil.** » Yardımı hak etmek için bir tanıya ihtiyacın yok. İnsan anlamak için de gider, önlemek için de, atlatmak için de. Ağırlaşmasını beklemek, onarması daha zor olana kadar beklemektir.

« **Tek başıma başarmalıyım.** » Kimse tek başına başaramaz. Tanıdığın en güçlü insanların, senin görmediğin dayanakları vardır. Yardım istemek bir karakter zaafı değildir: bir beceridir.

« **Bana ne söyleneceğinden korkuyorum.** » Bu yerinde bir korku. Ama sessizlikte hayal ettiğin şey, neredeyse her zaman bir uzmanın yüzüne söyleyeceğinden daha ağırdır. Açıklık, kuşkudan daha az acıtır ve daha kısa sürer.

Ciddiye alınması gereken sinyaller

Kimi sinyaller beklemekten fazlasını hak eder. Bunlardan biri birkaç haftadır sürüyorsa, bu bir uzmana danışmak için yeterli bir nedendir: artık dinmeyen bir hüzün ya da kaygı; kalıcı biçimde bozulmuş bir uyku ya da iştah; sana iyi gelen şeylerden yavaş yavaş çekilmek; dinlenmenin artık onaramadığı bir yorgunluk; otomatik pilotta işliyormuş, ya da artık hiç işlemiyormuş gibi hissetmek.

Birden çok kutuyu işaretlemen gerekmiyor. Süren tek bir sinyal yeter ve kontrol ettirmek için danışmak hiçbir zaman bir hata olmadı.

Ve bir sinyal hepsinin önüne geçer: zihnini kara düşünceler sarıyorsa, geçmesini bekleme. Bugün bunu birine anlat: bir yakınına, bir hekime, bir dinleme hattına. Bunu tek başına atlatmak zorunda değilsin; aramaya hakkın olması için açıklayabilmen de gerekmiyor.

Zihnini kara düşünceler sarıyorsa, geçmesini bekleme. Yanıt veren numaraları kitapçığın sonunda bulacaksın ve yakın bir tehlike durumunda kendi ülkenin acil durum numarasını ara.

Olası kapılar

Tek bir doğru kapı yoktur: şu an elinin uzanabildiği kapı vardır

Aile hekimi. Çoğu zaman en yalın kapı: seni tanır, bir değerlendirme yapabilir, bedensel bir nedeni dışarıda bırakabilir ve seni doğru yöne yönlendirebilir. « İyi hissetmediğim için » diyerek randevu alabilirsin: bu, tamamen geçerli bir gerekçedir.

Psikolog, psikoterapist. Anlamana ve atlatmana yardım etmek için yetişmiş, ruhsal bakım uzmanları. Oraya gitmek « deli olmak » demek değildir: danışan insanların çoğu sana benzer.

Psikiyatr. Uzmanlaşmış bir hekim; acı yoğun ya da yerleşik olduğunda, ya da bir tedavi yokuşu çıkana dek rahatlatabildiğinde paha biçilmezdir.

Dinleme hatları. İsimsiz, anlık, hiçbir bağlayıcılığı olmadan. İşleri ilk kez yüksek sesle söylemek, kimi zaman tam da eksik olan adımdır.

İlk randevu, gizemi çözülmüş hâliyle

Hazırlıklı gelmen gerekmiyor. Doğru kelimelere ihtiyacın yok. Oturup tam olarak şunu söyleyebilirsin:

« *Bir süredir iyi değilim ve nereden başlayacağımı bilmiyorum.* »

Bu, yeterli bir cümle. Sonrasında gelenle ilgilenmek, onların mesleği. Ağlayabilir, şaşırabilir, yanıt veremeyebilirsin: bunların hiçbirisi bir sorun değil.

Karşına çıkan ilk kişiyle anlaşılamayabilirsin de. Bu olur ve yardımın işe yaramadığı anlamına gelmez: hekim değiştirir gibi uzman değiştirmeye hakkın var, işlerin yürüdüğü kişiyi bulana kadar.

İlk bir randevu, biraz daha net görmekten başka hiçbir şeye bağlamaz. Ve bu randevuyu almak bugün gücünün üstündeyse, daha küçükten başla: bir dinleme hattına isimsiz bir telefon da bir kapıdır.

Randevuyu beklerken

Hiçbir şeyi iyileştirmeyen, ama dayanmaya yardım eden dört hareket

Uzun uzun nefes al. Dalga kabardığında birkaç dakika: nefes vermenin nefes almaktan uzun olması, dümeni yeniden bedene verir.

On dakika yaz. Sana ağır geleni, kendini yeniden okumadan ya da düzeltmeden. Kelimeleri dışarı koymak, onları içeride biraz hafifletir.

Güvendiğin birine anlat. Beceriksizce de olsa. Duyulmak için net olmana gerek yok; bunu konuşmaya hakkın olması için bir çözümün olması da gerekmiyor.

Seni yıpratın bir kaynağı kes. Tek bir tane: seni boşaltan bir haber akışı, bir hesap, bir konuşma. Yokluğunun neyi serbest bıraktığını gözlemler.

Ve bu hareketlerden biri yatıştırmaktan çok uyandırıyor, ona ara ver: bu bir başarısızlık değil, bir bilgidir. O zaman doğru yanıt bir kişidir, bir teknik değil.

Yanıt veren hatlar

Bu sayfayı el altında tut. Yaşadığın yere göre, başlamak için işte buradan.

Türkiye: Türkiye'de doğrulanmış, ulusal düzeyde özel bir dinleme hattı bulunmuyor. Acil durum: 112.

Bu hatların hepsi her saat yanıt vermez. Yakın bir tehlike durumundaysan, beklemeden kendi ülkenin acil durum numarasını ara.

Dünyanın başka yerlerinde: yerel acil durum numarasını ara ya da sana yakın bir dinleme hattını findahelpline.com üzerinde bul.

Kapanış sayfası

« Yardım istemek yolu ele vermez. Onu korur. »

Kalisme, içsel açıklığın bir hareketidir, bakımın yerini tutan bir şey değil.

Bir gün daha ileri gitmek istersen manifestosu seni bekliyor ve ilk randevundan önce olduğu kadar sonra da bekleyecek. Doğru sıra şudur:
önce sen.

Mutluluğu hak ediyorsun ve mutluluk, kendini sevmekle başlar. Bazen,
kendini sevmek bir telefonla başlar.

Hakan Kaynar, Kalisme'nin kurucusu

Köprü, henüz yardım istemeye cesaret edemeyenler için ilk bir açıklık adımı; ve vakti geldiğinde bakıma açılan bir geçittir.

Bu kitapçık serbesttir. Onu paylaş, yazdır, bir bekleme odasında bırak, çok uzun zamandır dayanan birine uzat.

Kalısme Manifestosu'na eşlik eder; bu manifesto İsviçre Millî Kütüphanesi'ne tevdi edilmiş ve kalısme.com üzerinde on beş dilde yayılmıştır.

www.kalisme.com