Kanserle ve Sonrası

Kazanan Sofo'nun hikâyesi

Sofo Piranishvili

Gürcüceden Türkçeye çeviri

Kazanan Sofo’nun hikâyesi

Sofo bir gün yazacağını hiç düşünmemişti; ama o ve yazı dost oldular ve bence bu kaçınılmazdı. Sofo bunun suçunu, artık kendi elleriyle yendiği hastalığa atıyor; ama boşuna. İnsan ya yazabilir ya yazamaz; geri kalan yalnızca bir itki, bir dürtüdür. Onun dürtüsü ağır bir hastalığı yenmek oldu; Sofo ondan da “ağır” çıktı. Bu kız, “kötü huylu tümör” adlı cümleye virgül değil, nokta koydu. Noktadan sonra yeni bir cümle başlar; o cümle de bu kitaptır — Sofo’nun dediği gibi, en büyük zaferi. Elbette haklı. Savaşmak ve acı çekmek bir şeydir; nasıl savaştığını ve nasıl acı çektiğini sonradan düşünmek bambaşka bir şey.

Zor geçmişimizi çoğu zaman tabularla sararız; belki de haklıyızdır. Ezberlenmiş hüznü unutmak böylesi daha kolaydır. Sofo öbür yolu seçti. Hem çok yakın hem çok uzak, hem çok tanıdık hem çok yabancı hikâyeleri anlatıyor. “Kanserle nasıl tanıştım”ı hafif bir dille anlatıyor; sanki üniversiteden bir arkadaşı üzerine anı yazıyormuş gibi.

Doktor Nino. Gülümsemek. Gülümsemek. Gülümsemek. Ağlamak. Ağlamak. Ağlamak. İğneler. Biyopsi. Bütün o kuru protokol. İsrail. Yalnızlıkla dolu acı — pes etme düşüncesine eşit. Ama geçici, çok geçici. Belki bir dakikalık, belki bir saniyelik. Ve yeniden güç aramak. Onlarca resimle örtülse de birbirine fazlasıyla benzeyen o duvarların arasında güç aramak. Yol. Yol. Yol.

> *“Bir son yok; yalnızca bir sonuçtan ötekine giden yol var.” Bekleyiş. “Bize dua etmeyi hatırlatan ve Tanrı’yı en çok sevdiren acılar.”*

Bu kitap yalnızca Sofo’yu anlatmıyor; şu an bu satırları okuyan ve bu kadar yaygın hastalıkla savaşan herkesi de anlatıyor. Sofo bu insanlara, onlar için önemli bir dayanağa dönüşebilecek şunu

söylüyor:

> *“Kanseri yenmenin bir reçetesi yok. Yalnızca sen varsın; kendi gücüne inanması gereken sen.”*

Kitabı elden ele dolaştırın — düşünmek, umut etmek, inanmak için.

— Giorgi Kekelidze

İthaf

Bu kitabı her şeyden önce Nutsa'ya adıyorum. Kitabın son satırlarını düzenlerken bizi bırakıp gökyüzünde melek olarak çalışmaya gitti. Natia ile ikimizin günlerce nefesi kesildi. Natia, kitabın editörü ve Nutsa'nın arkadaşı. Ne tek bir cümle yazabildik ne de birbirimize mesaj atabildik. Utanıyorduk.

Bu en tuhaf duygu; çünkü Nutsa benim için farklıydı. Kendini kötü hisseden bir kızdı; onun acısını hissedebiliyordum, çünkü ben de o acılardan geliyorum. Ama o her zaman beni sakinleştirmeye çalışırdı; yalnızca beni değil, etrafındaki herkesi. Hayranlıkla dinlerdik: "Tanrım, Nutsa ne kadar güçlü, en güçlüsü" — bunu kaç kez söyledik, kaç kez düşündük.

Anestezisiz işlemler sırasında koğuşta müzik çaldıran, kendisi fiziksel acıya katlanırken doktorları ve sağlık personelini dans ettirip eğlendiren bir kızdı.

Herkes onun bu tavrından mutluydu, ben hariç. Çünkü onun acısını bütün bedenimde hissediyordum; Nutsa'nın nasıl acı çektiğini hissedebiliyordum, çünkü ben de o acılardan geliyorum. Kendimi tamamen Nutsa'da bulabiliyordum.

Ve bundan sonra bana ne zaman güçlü bir kız olduğum ya da bunu başarabilmemin ne kadar harika olduğu söylense, ne zaman gülümsesem ya da onkoloji hastalarına sarılsam, en iyi projelerimi ne zaman hayata geçirsem — gelecekteki bütün başarılarımın tek bir temeli olacak: Nutsa.

Natia Papidze kitabımın editörü; hem Nutsa'nın hem benim arkadaşım. Tek kitabımı ona emanet edebilirdim. Düzenlemeyi kabul ettiği anda bütün kalbimle derin bir nefes aldım; çünkü hayalimdeki projenin Natia ile mutlaka gerçekleşeceğini anladım.

"Sen bir yazarsın" — Giorgi Kekelidze bunu bana söylediğinde kahkahalarla güldüm; bu sözlerin anlamını hiç

kavrayamamıştım. Çok da üzerinde durmadım; günlük projelerimize devam ettik. Gio ülkemizin en iyi kalpli insanlarından biridir ve her zaman bütün Gürcistan'ın yanındadır. O sözlerin üzerinden çok geçmeden kendi kitabımı yazdım; önsözü de ona ait. Gio hayatımın özel bir insanı; çünkü bende benim bile inanamadığım bir şeyi gördü. Ona teşekkür ederim.

Kitabımı elbette, benim için imkânsızı başaran en iyi doktorlardan oluşan ekibe de adıyorum; bugün onlar ailemin birer üyesi.

Yine de bu kitabı herkese hediye etmek istiyorum. Onkoloji hastalarına, ailelerine ve beni okumak isteyen herkese.

Burada umut, sevgi ve inanç bulmalarını diliyorum.

Ve eğer ben bunu başardıysam — ağır bir hastalıktan sonra ikinci hayatıma başlayabildiysem (her gün, hatta bazen saatte birkaç kez kendini hatırlatan demir bir kolla), her şeyin üstesinden gelip kendimi affedebildiysem, ölüme yakınlığı unutup kalbimi yalnızca mutluluk beklentisiyle doldurabildiysem — sen de mutlaka başaracaksın. Kim olursan ol: ister onkoloji hastası, ister yalnızca umudunu yitirmiş, yorgun ya da hayattaki neşesini kaybetmiş üzgün bir insan.

Giriş

Zamanımın çoğunu evde, odama kapanmış geçiriyorum. Duvarlar siyah. Çoğu zaman kendimi aklamaya çalışıyorum. Kendimi aklıyor ve kendime, bu savaşı kazanmanın gerçekten çok iyi bir fikir olduğunu anlatıyorum.

Şimdi, deneyimimi paylaşmanın ve onu kelimelere dökmenin hiç de kötü bir fikir olmadığını bile düşünüyorum. Kim bilir, belki en az bir kişiye faydası olur.

Yazdıklarımın nankörlükle bir araya getirilmesini istemem; bunu bilmiyorum değil, bütün kalbimle hissediyorum. Kaç kişi bir gün "Kanseri yendim" diye bir kitap yazmayı hayal etti, kaç kişi kitap tanıtımına geleceğine söz verdi. Ama çoğu zaman ortada ne kitap oldu ne tanıtım...

Kitabı yazmaya cesaret ettiğimde hem benim zaferimin hem de onların yenilgisinin yükü omuzlarıma eşit biçimde biniyor ve kendimi hiç iyi hissetmiyorum.

Okurken kronolojik gitmediğimi, düşüncelerimin bana söz geçirtmediğini — ya da tam tersine beni yönettiğini — ve ana çizgiden saptığımı fark edersen, bil ki benim yürüdüğüm yolu yürüyen insanların ne hissettiğine dair aşağı yukarı bir fikir edinmiş olacaksın.

Ağır hastalıkların birçok olumlu yanı var: Uzun sürerler ve hayatını gözden geçirmene, en özel ve unutulmaz anlarının tadını yeniden çıkarmana izin verirler. On iki yaşında, o yılların bütün duygularıyla uyanabilir; aynı anda da ıssız bir koğuşta, tamamen terk edilmiş yattığını fark edebilirsin.

Her aşamada başka türlü yontuluyorsun; öyle olmasa bu acının ne anlamı olurdu? Aslında her şeyin bir anlamı var ve her seferinde başka biri oluyorsun. O yüzden "artık o dakikalardaki

gibi ağlamayacağım" deme; çünkü bir dahaki sefere daha iyi ağlayacaksın, duyguların daha da derin olacak. Ve bunun değerini mutlaka bileceksin...

Hayatın mutlu anlardan ibaret olduğunu, birkaç anın ise koca bir evren olduğunu söylerler. Anlardan yaratılırız. Benim de gözümün önüne bazen bir kare geliyor, bazen bir başkası.

Zor zamanların bize çok şey verdiğini, büyük dersler öğrettiğini ve sonuçlarının hayatımızı uzun süre etkileyebileceğini görmezden gelemeyiz. Sabahları yatak odamda uyandığımda uzun süre hastane kokusunu duydum; ve hastane duvarlarından ne kadar uzakta uyansam da hep aynı kokuya bulanmış uyandığımı yalnızca Tanrı bilir.

* * *

Ben kimim? Bugün tereddüt etmeden cevap veririm: Ben bir şarap üreticisiyim. Artık bu kelimeleri söylemekten korkmuyorum. Şarap fabrikalarını stres olmadan, özgürce ziyaret edebiliyorum. Bu stresten özgürlüğe giden yolu size biraz sonra anlatacağım; ama mutlaka anlatacağım. Daha birkaç ay öncesine kadar size, içimdeki o neşenin babam öldüğünde bittiğini söylerdim. On iki yaşındaydım. Her şeyin değiştiğini anlamak kolay. Sanki babamla birlikte kendimi de kaybetmiştim.

* * *

Natia'nın (Panjikidze) sesini ilk kez bir televizyon programında duydum. Bir insan kendini gerçekleştiremediğinde, olması gereken yerde olmadığında, açığa çıkmamış bu enerjinin biriktiğini ve çoğu zaman onkolojik bir hastalığa dönüştüğünü söylüyordu.

Bana kanser olduğum ilk kez söylendiğinde, aklıma hemen bu sözler düştü.

Bu yüzden Natia'yı aramaya başladım; şansım yaver gitti, onu çabuk buldum. Bu mutluluğun ayrıntılarını size mutlaka anlatacağım.

Kanserle ilişkimi başka türlü de açıklayabilirim.

Örneğin hayat, kendi "ben"ini bulman, kendini keşfedip tanıman için seni böyle sınar.

Öte yandan belki de bu, hep yazabilmeyi istediğim içindi.

Ve beni tam da gereken dersin en iyi öğretildiği yerlere düşürdüler: kliniklere.

Orası çok vaktinin olduğu bir yer; oradaki zaman da başka türlü. Anlamak zor: Zaman ya akıp gidiyor, ya seni geçmişe geri götürüyor, ya da çoğu zaman duruyor.

Buna karşılık Tanrı'ya hiç olmadığın kadar yakınsın; zaman geçtikçe de insanlardan uzaklaşıyorsun. Bizim, onkoloji hastalarının yaşadıklarını yaşamamış insanlardan.

Kanserle tanıştığım ilk günler ve belirsizlik korkusu

Kanser, tümör, biyopsi, ek tetkikler ve o çok hüzünlü cümle: "Her şey yoluna girecek."

En baştan başlayayım: Sol kolumda, özellikle geceleri, zaman zaman bir ağrı hissediyordum; bu yüzden doktora gitmeye karar verdim. Sinir iltihabı olduğunu sanıyordum ve bu kadar uzun sürmesine şaşırıyordum. Tesadüfen annem Tiflis'teydi; doktora birlikte gittik.

Girişte köyümüzden bir komşumla karşılaştım. Selamlaştık, sarıldık ve lobide hüzünle oturduk; çünkü onun kanser olduğunu ve bu yüzden klinikte bulunduğunu biliyorduk. Hâlâ

hatırlıyorum, tuhaf bir ürperti geçmişti içimden.

Şimdi bunları yazarken, kemoterapiye hazırlanan genç bir kadının o dakikalarının ağırlığını tam olarak hissedebiliyorum; ama bunu nasıl doğru anlatacağımı bilmiyorum.

Akşama kadar kıpırdamadan oturup beklememiz gerekti. Saat beşe doğru doktorun odasına girdik.

Ve her şey burada başladı...

Teşhisim bana ilk kez söylendi: “kanser”... Ardından süreç derinleşti, acil ek tetkikler başladı.

Genç bir kıza bir dakika içinde bu hükmü vermenin ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyorum; ama doktor bunu başardı... Başardı, kolay olmasa da. Gözlerinde öyle büyük bir korku ve acı vardı ki “Merak etmeyin, ne olursa olsun her şeye katlanabilirim” demeye bile hazırdım; ama tek kelime edemedim. Sadece oturup dinliyordum. Sonraki günler de sessiz geçti — tek kelime çıkmıyordu ağzımdan.

Bugün kesinlikle söyleyebilirim ki korku, insanın en büyük düşmanıdır.

Bir şeylerin ters gideceği korkusu; ya dayanamazsam, ya üstesinden gelemezsem?

Aslında bütün kalbimizle inandığımız ve güvendiğimiz her şeyi başarabiliriz.

Bir kez daha: Bizi yok eden, parça parça bölen şey korkudur; belirsizlik korkusu.



Bu benim ilk fotoğrafım.

Hiç endişeli değilim.

Sabah makyözdeydim.

Şimdi anlıyorum ki dikkatimi dağıtmanın en iyi yolunu seçmişim; korktuğunda güzellik her zaman en doğru karardır.

Dikişlerimi aldırmak için kliniğe gidiyorum. İlk biyopsinin üzerinden iki hafta geçti, ama sonuçlar hâlâ belli değil.



Çok mutlu görünüyorum, değil mi?! Arkadaşlarımın ve yakınlarımın çoğu bana neler olduğunu bilmiyor.

Ben de bugün öğrendim. Ama tepkisiz karşıladım.

Evet, teşhis şu: kemik kanseri — sol humerusun (üst kol kemiğinin) malign fibröz histiyositomu; üçüncü evre, kötü huylu. Kemoterapiye hemen başlıyoruz.

Açıkçası bunun ne anlama geldiğine ya da ne hissettiğime dair hiçbir fikrim yok.

Tanrı sorunlarla birlikte gücü de gönderir, değil mi? Belki bunun kanıtı bu gün; fotoğraftaki bu sakinlik ve bu gülümseme.



Bu, perukla çekilmiş ilk fotoğraflarımdan biri.

Kemoterapinin ilk gününü, hastaneye gidiş ve dönüş yolundaki duygularımı anlatamam. Ne kolaydı ne zor; çünkü bana neler olduğunu hâlâ kavrayamıyordum.

Gerçekle ilk kez saçlarım dökülmeye başladığında yüzleştim. Dayanamadım. Gidip kazıttım. Hemen bir peruk aldım.

Ama en çok, perukumu çıkarıp saçsız başımı yatağa koyduğumda ağladım.

Yastıklara dokunmanın ne kadar acımasız olduğunu hâlâ hatırlıyorum. Sanki o benim başım değildi. Hatta sanki hiç başım yoktu.

Ne kadar uğraşsam da o duyguyu anlatamıyorum. Kemoterapilerden bitap düşmüştüm; başımı bile kaldıramıyordum. Evet, kemoterapi sahip olduğun bütün enerjiyi alıyor. Buna karşılık hayatını kurtardığını biliyorsun; sonunda bunun karşılığında yaşayacaksın.



Yavaş yavaş her şey değişiyordu. Dediğim gibi saçlarımı kazıttım. Ondan önce, mevcut saçımdan peruk yapılamayacağını söyleyip postiş yapmayı önerdiler. Kabul ettim.

Sanki bir kısmını kurtarabilmiştim. Fotoğrafta postiş olarak örülmüş saçımı görüyorsunuz. Fotoğraf için onları kendim taktım. Ama bedenimin yer yer sararmış kısımlarını tamamen gizleyemiyordum. Yüzümden işlerin pek de iyi gitmediği okunuyor. Yine de hedefim ve kararlılığım açık: Yaşayacağım!

Her aşama bambaşka; her birinin kendi gerçekliği ve acısı var, bazen büyük bir sevinci bile. Bazen kanseri, bana bambaşka bir gelecek vaat eden, hayatımın bir sonraki sınavı olarak kabul etmeyi düşünürdüm; sonra işkence gibi gelen bazı işlemler bana kanserin bir insanın yakalanabileceği en korkunç hastalık olduğunu hatırlatırdı.

Ağlama terapisi

Ağlamak hem bir yetenek hem bir beceridir ve insan, özellikle ağır bir teşhisle karşılaştığında, buna bolca sahip olmalıdır.

Kanser olduğum söylendiğinde ağlamadım...

Biyopsi sonuçlarını ilk kez elime aldığımda ağlamadım...

Kemoterapiye başladığımda ağlamadım...

Uçağa da gözyaşı dökmeden bindim; böylece kendimi en güçlü kız olduğuma inandırdım...

Kendimi açamıyordum ve etrafımdakileri acılarımla üzmek istemediğimi söylüyordum. Aslında korkuyordum; açılırsam ağlayacağımdan korkuyordum. Acılarımı görürlerse artık güçlü kızı oynayamayacağımdan korkuyordum.

Gerçekte kendi duygularımdan ve zayıflığımdan korkuyordum; ağlarsam maskeleri çıkaracak, yüzümde hiçbir şeyi saklayamayacaktım.

— Bunu yazacağım, ama bir kazanan olarak, demiştim o zaman.

Güçlü kız olmak bir uyuşturucu gibi; bir kez bağımlı oldun mu bırakmak zor. Öte yandan biri seni ağlarken görürse kırılacağını ve bir daha toparlanamayacağını sanıyorsun.

Şimdi biliyorum ki ağlamak, duygulardan kurtulmanın ve acıyı unutmanın en iyi yolu. Bunu anladığım andan beri kendime gözyaşlarıyla rahatlamayı hiç yasaklamadım.

İsrail

İsrail'e gitmek, sonradan anlaşıldığı üzere, hayatımda verdiğim en zor karardı. Bu kararı da fazla düşünmeden verdim. Başka çıkış yolu yoktu.

Ameliyatı yapacak cerrah sağ kolunu kırmıştı; bir diğeri de benim için tek çözümün İsrail'e gitmek olduğunu söyledi. Hiçbir şeyi değiştiremezdim.

Uçuşa hazırlanmak, belgeleri ayarlamak için yalnızca altı günüm vardı; bu kadar kısa sürede kendi gerçeğini idare edip kavramak imkânsız.

Üç kür kemoterapiyi çoktan bitirmiştim ve buna bağlı olarak omuz eklemi nakli ameliyatı bekleyemezdi.

Zamanım yoktu; zaman da beni beklemiyordu. Bu yüzden, bilinçsizce ve derin bir analiz yapmadan ileriye adım atmaya devam ettiğim doğru.

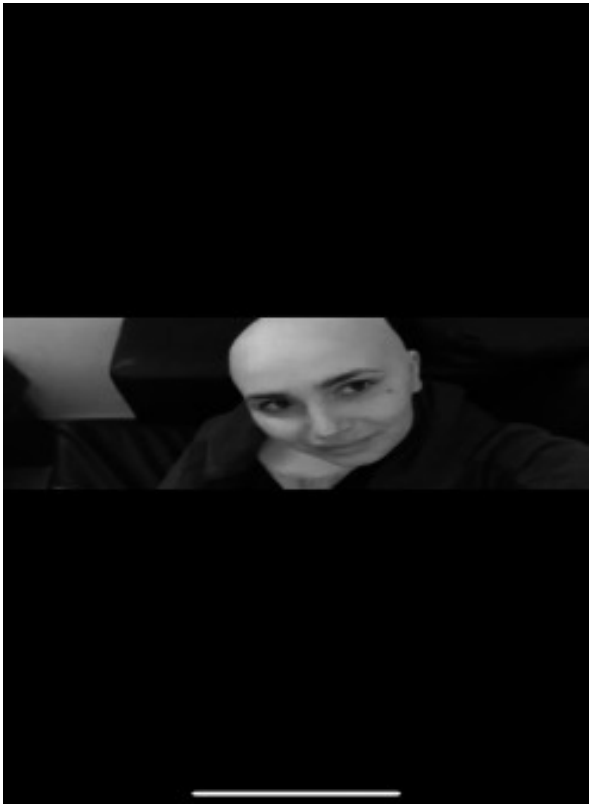
Havalimanına giderken endişeli değildim. EVET, inanabiliyor musunuz, ağlamadım bile.

Aileme sarıldım ve uçağa bindim.

Bu benim ilk uçuşumdu ve düşünebiliyor musunuz, koltuğum cam kenarıydı.

Ne şanslıyım... diye fısıldadım. Evet, hayatımın o döneminde tek şansım buydu. İsrailli kemoterapistimle ilk görüşmem pek iyi geçmedi. Ameliyata hazır olmadığımı, omuz eklemi naklinden önce üç kür kemoterapi daha gerektiğini söyledi.

Bu, hayal bile edemeyeceğim bir şeydi. Bütün bedenimin donduğunu hissettim ve ağladım.



Evet, başkalarının yanında ilk kez ağlıyordum. Düşünemiyordum, sadece ağlıyordum.

Bu yolu ben seçmedim; dolayısıyla kazanmak istiyorsam başka seçeneğim yok.

Tek yükümlülüğüm onları dinlemek, sabırlı olmak ve gerçeği kabullenmek.

Belgeleri imzaladım.

Birkaç gün sonra hastaneye yatacağım. Orada beş gün kalacağım; kendimi daha iyi hisseder hissetmez beni eve gönderecekler.

Gördüğünüz gibi artık peruk takmıyorum. Güzelliği dert edecek gücüm kalmadı. Burada nasıl göründüğüm umurumda değil.

İsrail'deki ilk kemoterapi en ağırıydı. Sürekli iğneler, kontrol tahlilleri ve duygularla dolu beş günü hastanede geçirdim. En zoru, burada tamamen yalnız olmam; ne ailem var ne arkadaşlarım.

O adımı nasıl atabildim bilmiyorum; bu kararın ağırlığını eşyalarımı pembe çantama koyup hastaneye gitmeye hazırlanırken hissettim. Hastaneye götüreceğim eşyaları hep annem hazırlardı.

Lütfen yanlış anlamayın, ama eşyalarını kendi başına toplamak, hastaneye gitmek ve sana yaşama şansı vermek için senden her şeyi alan ilaçların damarlarına girmesine kendi kararınla izin vermek çok tuhaf bir duygu.

* * *

Ateşim otuz dokuzu geçti; kötüleştiğimi hissediyordum. Hemen bir taksi durdurup hastaneye gittim.

Yol boyunca dua ettiğimi hatırlıyorum; Tanrı'ya servisime ulaşabilmem, oraya varmadan bayılmamam, aklımı kaybetmememem için yalvarıyordum. "Tahlillerim çok kötü." — bunu, beni ayrı bir odaya alıp ek kan aldıklarında anladım.

Ağır nötropeni. Bu, bağışıklık sisteminin ciddi biçimde çökmesi demek. Bağışıklığım o kadar düşüktü ki her hastalığı çok kolay "kapabilirdim"; bu yüzden bütün gün beni ayrı bir odaya kapattılar ve yanıma yalnızca özel maskelerle yaklaşıyorlardı.

Kendimi bir korku filminin baş kahramanı gibi hissediyorum.

Ancak yoğun bakıma alınıp teşhisimi bana ayrıntılı olarak açıkladıklarında sakinleşebildim.

Burada yine izoleyim, yalnız bir hastayım; odama giren herkes öyle sarılıp sarmalanmış ki gözlerini bile zar zor görebiliyorum.

Burada yaklaşık iki hafta kalacağım.



Yavaş yavaş her şey zorlaşıyor. Bir sonraki kürden sonra da akut nötropeni geçirdim.

Yani zamanımın çoğunu hastanede geçiriyorum. Duygusal olarak da artık baş edemediğim için antidepresanlara ve narkotik haplara bağımlı hâle geldim.

Yardımcı oluyorlar. Etrafımdaki hiçbir şeyi algılayamıyorum; bazen acı hissettiğimde, ağlamaya başladığımda ya da kateteri

çıkarmaya çalıştığımda bana ek haplar veriyorlar.

Düşünceler de sanki seyrekleşti, ara ara geliyorlar. Zihnimin karmakarışık olduğunu, bir düşünceden ötekine atladığını bile hatırlıyorum.

* * *

Hastanede hava soğuk. Ciğerleri donduruyor.

Burada her şey kendi duygusuyla yansıyor. İnsanlar dışında her şeyin kendi titreşimi var.

Onların duyguları nereye gitti? diye kaç kez düşündüm; sonra da bu düşüncelerimden utandım. Arkadaşlarım ve ben birbirimize öyle benziyoruz ki.

Buradaki insanlar ve ben; ağır hastalıkların kabına dönüşmüş insanlar; kanserli insanlar.

Savaşan, direnen ya da pes edip giden, kazanan ya da artık yalnızca günlerini sayan insanlar.

Fark ettim ki bazen ben bile başkalarının hükmünü önceden hissediyorum.

Örneğin Megan'ın çok yakında gideceğini biliyordum; biliyordum ve yüreğim yanıyordu.

Onlar biliyor mu? Biliyorlar... benden de iyi. Hastalıklarının evrelerini tıbbi dille, doğal bir şekilde sayabiliyorlar. Bu yüzden duygusuz, renksiz ve bitkin yüzler uzun zamandır beni şaşırtmıyor.

Duvarlar ise tam tersine rengârenk resimlerle dolu. Bu duvarlarda dünyadaki bütün renkleri bulabilirsin.

Ben de onlara bakıyorum ve acıyı, korkuyu, yalnızlığı, ağırlığı — hepsini bir arada hissediyorum.

Uyanıyorsun ve filmlerdeki, sosyal medyadaki, dizilerdeki onkoloji hastalarına benziyorsun. Onlarla aynısın: sarı ve bir

şekilde saçsız, kaşsız, kirpiksiz. Yüz hatların bile şişmiş, büyümüş; kendini artık hiç tanıyamıyorsun.

Uyanıp kendini bu kadar güçsüz ve yalnız hissediyorsun ve daha önce bu yolda senden önce yürüyenlere acıdığın gibi kendine acımaya başlıyorsun. “Hüzünlü” kelimesi artık eski anlamını taşımıyor; başka bir şey ifade ediyor, bence daha çok kalp kırıklığı gibi bir şey.

Birinin kanser olduğunu bildiğinde, televizyonda saçsız, kaşsız, kirpiksiz, yüzü şişmiş, başı kocaman küçük bir çocuğun olduğu bir reklam izlediğinde bunu gerçekten anlamıyorsun. Şimdi hissediyorsun; çünkü sen de kansersin ve birbirinize fazlasıyla tanıdıksınız, birbirinizi uzaktan tanıyorsunuz.

Sonra pencereleri dışarıdan temizleyen o iyi kalpli çocuk, camdaki bulutları başlarının üstüne denk getirip sanki saçları varmış gibi fotoğraf çekecek; küçük kız o kadar sevinecek ki koşup kendisi gibi, yani benim gibi olan arkadaşlarını getirecek; o iyi kalpli çocuk da hepsinin fotoğrafını çekip bir şekilde hüzünlü gözlerle gülümseyecek. Bahsettiğim gülümseme bu: acınası. Uyandığında farklısın, acınası; ama acınası artık hüzünlü demek değil. Öyle olsun ya da olmasın, insanlar sana yine de acıyor.

Sanki sonu yok...

Bu yalnızca bir sonuçtan ötekine giden yol...

Örneğin yarın, hem nöbetçi doktoru hem beni gülümseten tahlil sonuçlarına baktığımızda bu yine de yetmeyecek; çünkü öbür gün daha iyi sonuçlar gerekiyor, yoksa yoğun bakımdan çıkarılmayacağım. Servisten çıkarılmak da aslında bir şey ifade etmiyor; yolun bir parçasının bitip ötekinin başlaması demek. Evet, kıyafetlerini kendi ellerinle toplayıp güzel çantana yerleştirmek değil de fırlatmak tuhaf bir duygu.

Ertesi gün uyanıp hastaneye gitmek.

Yatağa uzanıp acının kendi damarlarına girmesine kendi isteğinle izin vermek.

Bir saniyeliğine ölüme yaklaşmak bir şey; yıllarca onun çok yakınında yaşamak başka bir şey.

* * *

Hüzünlü bir hava. Çiseliyor sanırım.
Kendimi tuhaf hissediyorum.
Ne alışılmadık bir şey!
Az kalsın ölüyorduk,
o ve ben — kendimi kastediyorum.
Burada başka kimsem yok,
ne kadar kötüleşirsem
bunu o kadar açık görüyorum.

Yoğun bakımda yatıyorum; küçük odanın üç penceresi var ve yağmur yağdığında onun güzel sesini duyabiliyorum...

En sevdiğim parfüm yanımda ve başka hiçbir şey düşünmüyorum.

* * *

Hayatı en çok hastanede severiz.

Başka hiçbir yerde değil.

Tanrı bizi burada çok sık ziyaret eder ve neredeyse hiç yalnız bırakmaz. Yalnızca birimiz aramızdan ayrıldığında gözden kaybolur; ama o zaman bile bizi bırakmaz! Sadece sanki biraz çekinir ve hemen yakınımızda oturur.

* * *

Tomografi cihazındaki kadar sağır edici bir yalnızlığı hiçbir yerde bulamazsın.

Klostrofobim olup olmadığını soruyorlar — ben de standart cevabı veriyorum: “Hayır.”

O dakikalarda kalbimin nasıl çarptığını, nasıl hızlandığını bir bilseniz. Bu kadar çok korkuyu başka hiçbir yerde bulamazsınız sanırım.

Bütün bu işlemleri çoktan ezberledim. Neredeyse her seferinde talimatları tek kelime etmeden uyguluyorum.

Sıradaki insanlar çok farklı. Farklı gözlerle. İşlemi yalnızca iki kez çığlık atarak yarıda kestim. İlki, cihaza yerleştirildiğimde çok gürültülü olacağını söylemeyi unuttuklarında; ikincisi, işlem bir buçuk saatten uzun sürdüğünde ve bana bir şeylerin ters gittiğini anladığımda.

Düşününce, dua etmek için en iyi zaman. Buradan Tanrı seni daha iyi duyuyormuş gibi geliyor; gerçekten de şanslıyız biz, sıradaki insanlar: Her seferinde Tanrı’ya bir adım daha yaklaşma şansımız var.

* * *

Bazen her şeyin bittiği, kemoterapi kürlerimi ve iğnelerimi tamamladığım aklıma geldiğinde tuhaf bir his bütün bedenimi sarıyor.

Sanki anlayamıyorsun, hatta inanamıyorsun. Daha önce ne yaptığını hatırlayamıyorsun bile; hayatına şimdi nasıl devam edeceğini düşünmek de seni eziyor. Oysa ne kadar acele ediyordum.

Bana “Sofia, bitti! Artık sağlıklısın! Sizi bir daha rahatsız etmeyeceğiz, kemoterapi yok artık.” “Evet, başardın, dayandın!” ve benzeri sözlerin söyleneceği günü hep hayal etmiştim...

Ama gerçekten bittiğinde ve tıbbi kayıtlarıma “sağlıklı” kelimesi yazıldığında ne olduğunu kavrayamadım. Hâlâ bazen yatmadan önce bütün kıyafetlerimi toplamam ve ertesi sabah

kemoterapiye gitmem gerektiğini düşünüyorum... ve bunlar yalnızca düşünceler değil; aynı his de geri geliyor, o zamanları hatırlatan his.



Bu bir fotoğraftan fazlası: Büyük ameliyatımın — omuz eklemi naklinin — üzerinden iki gün geçti. Kırmızı ojem hâlâ yerinde, acı hâlâ morfinle susturuluyor.

Fotoğrafta bile bazı şeylerin henüz yolunda olmadığını görebilirsiniz. Ameliyatın bazı eksikleri vardı; sonradan öğrendiğimize göre radyal sinir gerilmiş ve bilek ile parmaklarda felce yol açmıştı. Onları ne hissedebiliyor ne hareket ettirebiliyorum.

Doktorun sakinliği kafamı daha da karıştırdı. Bunun beklenen bir şey olduğunu söyledi. Daha yirmi üç yaşındayım ve muhtemelen her şey hâlâ önümde. Yoğun egzersiz ya da ek bir ameliyat... Ama ameliyat da garanti değil.

Anladığınız gibi sarkomla savaşırken hiçbir garanti yok.

Ama mucizeler oluyor. (Ameliyattan birkaç ay sonra his geri geldi; şimdi bileğimi ve parmaklarımı neredeyse normal hareket ettirebiliyorum.)



Makyaj bizi değiştirir, kimliğimizi değiştirir. Bütün acılarımızı örter.

Bu fotoğrafı çektirmek için acele etmiştim; nasıl bir kare çekeceğimi önceden hayal etmiştim... ve altına yazacaktım: “I am back” (Geri döndüm).

Kısacası geri dönmek için acele ediyordum.

Altı kür kemoterapi bitti. Omuz ameliyatının üzerinden bir aydan fazla geçti; evet, fotoğrafta onkolojik protezimle birlikteyim.

Birkaç gün sonra İsrail'e dönüyorum; kalan üç kür kemoterapiyi ve sayısız tetkiki yaptırmam gerekiyor.

Her zamanki gibi sonunda her şeyin yoluna gireceğinden eminim.

Bu günü, bu fotoğrafı ve bu azmimi seviyorum.

Fotoğraftan bakan, makyajın arkasına saklanmış, korkmuş ve sararmış bedenli o kızı da seviyorum. Ee?! Bir şey belli oluyor mu? Önemli olan bu.

Ama burada henüz en kötü günlerin hâlâ önümde olduğunu bilmiyordum.

En sevdiğim cerrahlardan biri, İsrail'den kaçtığımda ve bunu ona kendim haber verdiğimde bana şunu yazmıştı: "Üç gün durmadan yüzersen ve dördüncü gün kıyıyı görürsen, bütün yorgunluğu birden hissedersin..." Bu sözler çok doğru; pes etmeye ya da kaçmaya karar verdiğim her an onları hatırladım.

Evet, doğru duydunuz; İsrail'den ilk kaçışım değildi. Birkaç kez yaptım bunu. Sonraki aylar en kötüsüydü; kendimi kontrol edemiyordum, ne duygularımı ne hislerimi yönetebiliyordum; gün geçtikçe hapa daha çok bağımlı oluyordum.

Hiçbir şey, yarı baygın geçirdiğim son kemoterapi kürleri kadar zor değildi. Özellikle ışığa dayanamıyordum.

Bütün bunların bir iyi yanı da çıktı: Acıyı artık hiç hissetmiyordum ve annemin yanımda kalmasına izin verdiler. Sürekli bana sarılıyor, beni sakinleştiriyor, yeni hayatıma nasıl başlayacağımı, gelecekte ne kadar mutlu olacağımı anlatıyordu.

Hiç bu kadar çaresiz olmamıştım; daha önce hiç pes etmeyi düşünmemiştim.

Şimdi anlıyorum ki sanki her şeyi sıfırdan, gün gün yavaş yavaş öğrenmeye başladım: sevmeyi, vazgeçmeyi, hatta kötü bir ruh hâlinde olmayı bile. Sanki her şeyin kalitesini yavaş yavaş yükseltiyoruz.

Ve bu kötü, katlanması çok zor; ama aynı zamanda müthiş iyi — ne paradoks!

Bağlama bağlı. Ne kazanacağına, ne sonuç çıkaracağına, daha akıllı ve daha güçlü bir "ben" kurmaya ne kadar hazır olduğuna bağlı.

Her hâlükârda önemli olan tek şey, kendi gücümüze nasıl inandığımız ve neye inandığımız. Bunu size, uzun süre yere yığılmış, kafasında tek bir düşünce olmadan toprağa uzanmış biri olarak söylüyorum.

Annem yıllardır tekrarlıyor: "Kalk, giyin, savaş, ağlama, bağırma!" ve sonunda üstüne basa basa ekliyor: "Bu hâlinle kimsenin sana ihtiyacı yok. Herkes seni kazanan olarak seviyor!"

Annem bundan emin; bana ne kadar güçlü bir kız olduğuma böyle inandırıyor. Bir bakıma beni ayağa kaldırmaya çalışıyor. Bugün anladım ki beni en çok yoran bu sözlermiş. Bu kadar zaferin beni ne kadar yorduğunu hissettim; oysa büyük bir zevkle kendim yere uzanır, insanların beni bu yüzden sevip sevmeyeceğini hiç düşünmezdim. Ama içindeki inanç, içindeki susuzluk yüzünden — yine de! yine de! yine de ileriye adım atıyorsun.

Kötü olduğunda — örneğin sarkomun varsa ve en başından hayatta kalma şansın azsa — işin tuhafı bazen bunun farkına varıyorsun, bazen varmıyorsun. Ama içimde bir yerde sağlığıma hep inandım. Psikolojime, psikiyatristime ve doktorlarımın becerisine inandım; en önemli şeyin ne olduğunu sorarsanız, bir kez daha cevap veririm: inanç.

Robert Fulghum, 1988'de yayımlanan "Bilmem Gereken Her Şeyi Anaokulunda Öğrendim" adlı kitabında, Güney Okyanusu'ndaki Solomon Adaları yerlilerinin tuhaf bir âdetini anlatır.

Bir ağaç baltayla kesilemeyecek kadar kalınsa, yerliler ağacın etrafını sarar ve her gün saatlerce ona lanet okurlar. Birkaç hafta sonra ağaç kurumaya başlar ve... devrilir...

Sizce görünmeyen düşünceler ve basit seslerden oluşan kelimeler bir ağacı nasıl öldürebilir?

Bilinçaltı, bilinçten bin kat daha güçlüdür; çünkü her bilinçli karar, bilinçaltının sakladığı gerçekler üzerine verilir. Kötü alışkanlıklarımızla savaşırken ne kadar uğraşırsak uğraşalım çoğu zaman kaybederiz. Bunun nedeni, alışkanlığın bilinçaltımıza derinden kök salmış olması ve bilincin bütün çabalarının — her zamanki gibi — boşa çıkmasıdır.

Ağaçlar canlıdır. Yerliler ağacın etrafını sarıp ona lanet okuduğunda aslında o canlının bilinçaltına olumsuz titreşimler gönderirler; olumsuzlukla varlığına dokunurlar ve sonunda onun ölümüne yol açan da tam olarak budur.

Hissettiğimiz ve kendimizden yaydığımız titreşimler, bu dünyadaki yolculuğumuzda belirleyici bir rol oynar.

Hayatının kendi elinde olduğuna, hayatını inanç üzerine kurabileceğine inanırsan, olumlu düşünce ve titreşimler etrafındaki insanların hayatını da değiştirecektir.

(Vijay Eswaran, "Uçurumun İki Dakika Kenarında", Gürcüceye çeviren: Natia Papidze)

Bu sözler bana ilk kez okunduğunda, teşhisimi öğrenmeden kısa bir süre önce olumlu düşüncenin önemi üzerine bir yazı bulduğumu hatırlıyorum. O okumanın üzerimde öyle büyük etkisi oldu ki bilinçaltıma ne kadar büyük bir yakıt döküldüğünü şimdi anlıyorum. Savaşma gücüme büyük bir güç eklendi. Yol boyunca beni izleyen ve karşılayan zorluklara, zayıflıklara, acılara ve gözyaşlarına rağmen hep inandım. Hayatıma inandım ve bu inançla dolmuş bilinçaltım beni bu zor yolda kollarında taşıdı; bir patikadan ötekine, bir sonuçtan bir sonrakine, durmadan. Bu inançla beslenen bilinçaltım pes etmeme izin vermedi; bana sabır ve irade gücü verdi.

"Kendimize bir şans vermeliyiz" — ne mükemmel sözler. Bizi kararlarımız yönetir; bu kanıtlanmış bir gerçek. Kendimizi kötü hissettiğimizde bile biliriz ki daha iyi olmaya karar verirsen olursun; kötü ruh hâlinde kalmayı seçersen kalırsın ve seni iyileştirmek için ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar bunu hissedemez, fark edemezsin. Kendini sevmek ve kat kat iyi olacağını kabul etmek neden bu kadar zor? İşler yolunda gitmediğinde bile dengemizi koruyan şey, o içsel iyiliğin farkında olmaktır.

Psikoloğum ve psikiyatristim

Psikoloğumun odasına ilk girdiğimde perdeye özenle asılmış "SENİ SEVİYORUM" yazısını gördüm.

Psikiyatristim ise bana kendi eliyle "Bugün güzel bir gün" yazısını gösterdi.

Bütün bunlara katlanmak bir şey; onu tanımak ve yüzleşmek başka; ve sonunda bunu yazmak bambaşka. Bunu sizin için yazarken bütün kelimeler içimde yeniden canlanıyor; sanki bu yolu yeniden yürüyorum. Artık kesinlikle biliyorum ki kazanan

benim. Bütün acılar artık geride kaldı ve kendimle gurur duyuyorum.

Bu bölümü büyük bir sorumlulukla yazmaya başlıyorum; çünkü benim için en özel iki insandan söz edeceğim. Gerçekten de burada daha fazlasını yazabilirim ve eminim ki yazacağım.

Tıp, hastanın sağlık durumunun psikolojik dayanıklılığına bağlı olduğu konusunda çoktan hemfikir.

Bunu bizzat yaşadım.

Bu yüzden en önemli aşama, Natia'nın odasına ilk kez girip "SENİ SEVİYORUM" yazısını gördüğümde ve Vajiko (Kençadze) bana "Bugün güzel bir gün" yazısını gösterdiğinde başladı.

Psikoloğunla çalışman çok bireyseldir; belirli kalıplara ve standartlara sokulamaz.

Donmuş olduğun gerçeğinden başlarsak, yapman gereken ilk şey çözülmektir. Bunun için büyük dozda sıcaklık ve sevgiye ihtiyacın var. Dolayısıyla psikoloğunun yapması gereken ilk şey seni sevmektir.

Sınırlarını çiz. Bu çok önemli.

Sınırlarını koruyabilmek öğrendiğin ilk kurallardan biri.

Kendi sağlık geçmişinden başlayarak — ne kadar kafan karışık olursa olsun — onu sen kontrol etmelisin; sağlığınla ilgili kararları sen vermelisin.

Gürcistan'da hastayı korumak ve kişiliğine zarar vermemek için teşhisi gizlemek ya da gerçeği değiştirmek gibi bir alışkanlık var. Ağır bir teşhisi kısa süreliğine bile saklamanın hastayı koruduğu ya da ona daha az zarar verdiği sık sık düşünülür. Elbette bu onların gösterdiği geçici bir iyilik; ama ben gerçeklerden kaçabilir miydim? Gürcistan'ı vurguladım; çünkü İsrail'de böyle bir yaklaşım yok. En azından ben duymadım.

Gerçeği olduğu gibi kabul etmek ve benimsemek önemli.

Ben değilsem, benim için kim savaşacak? Bütün bunlara benim yerime sen mi katlanabilirdin? Ya da benim gibi dayanabilir miydin? Hayır, kimse; yalnızca ben. Bu yüzden gerçeğe odaklanmak hayati önem taşıyor. Ne olursa olsun, ona kendimiz katlanmalıyız.

Hafif ya da ağır bir yıkım diye bir şey yoktur. Yalnızca gerçek vardır. Sonunda onu kabul ederiz ve ona dolambaçsız yollardan varmak daha iyidir. Açıkçası böylece hem sinirlerimizi hem de çok önemli olan zamanımızı korumuş oluruz.

Bugün bu savaşın özünün psikoloğum ve biraz sonra da psikiyatristim olduğunu tamamen anlıyorum.

Teşhisimden birkaç gün önce onu bir televizyon programında dinlemiştim:

— İnsan kendini gerçekleştiremediğinde ya da kendine ayrılmış yeri almadığında, açığa çıkmamış enerji birikir ve kanser şeklinde ortaya çıkar.

İşte bu yüzden tam olarak onu seçtim — Natia'yı.

Vajiko'nun yazdığı ilaçları eczaneden alıyordum; ufak tefek eczacı kız böyle güçlü ilaçları neden aldığıma şaşırdı. Hatta muadillerini bile önerdi.

Kibarca, buna doktorumun karar verdiğini açıkladım.

Beni tepeden tırnağa süzdü (özellikle saçlarıma baktı) ve o güçlü ilaçları sessizce uzattı. Sonra eve dönerken düşünüyordum: Hayat ne tuhaf; o güzel genç kadının, güzel saçlı bir kızın en güçlü hapları kullandığını hayal etmesi ne kadar zor... ve aynı zamanda o ilaçları yalnızca hayatımın bu döneminde almam gerektiği için ne kadar mutluyum. Gelecek dönemlerin onlarsız, daha iyi olacağını umuyorum.

Bir de şunu söylemeyi unuttum: O genç kadının beğendiği saçlar hiç de benim değil; bir peruk. Ondan kurtulma mutluluğu ise hâlâ önümde.

Natia benim psikoloğum, Vajiko ise psikiyatristim.

Hayatımın insanının babam olduğunu çoktan tahmin etmişsinizdir... Vajiko da öyle biri oldu. Gözlemledim: İnsanların çoğu bir psikiyatristleri olduğunu ya da ilaçlara bağımlı olduğunu yüksek sesle kabul etmiyor. Ben elbette bunda da özel bir şey görmedim; yeri geldiğinde açıkça söyledim: En iyi psikiyatriste sahibim ve dengeli davranışlarımı yalnızca onun reçeteleri sayesinde koruyorum.

Bu tavrım insanları çoğu zaman şaşırtıyor.

“Senin psikiyatristin mi var, hap mı kullanıyorsun?”

Bugün bu noktadan bakınca biliyorum ki savaşımın en önemli halkalarından biri tam da bu ilaç tedavisi oldu.

Psikiyatristinin en iyisi olmasının yanı sıra ona güvenmen ve tamamen inanman da gerekir. Bütün bunları yaşadıktan sonra kendini ve duygularını kontrol etmek çok zor. Hâlâ acılara katlanıyorsun ve cerrah tamamen sakin bir yüzle bunlara bütün hayatın boyunca katlanmak zorunda olduğunu, alışmaktan başka yol olmadığını söylüyor.

Son kemoterapi kürlerine dayanmanın o kadar zor olması ve bu yüzden daha fazla hap almak zorunda kalmam, durumu daha da zorlaştırıyor. Bedenim alıştı ve önceki dozlar yetmiyor. Ama böyle de devam edemem. Psikiyatristin bu yolda seninle ve yalnız olmadığını hissediyorsun. Bana sık sık soruyorlar: Antidepresan kullanmalı mıyım, kilo alır mıyım? Bağımlı olur muyum? İşe yarar mı?

Hep şöyle cevap veriyorum: İsrail’de bunu bana kimse sormadı; antidepresanlar ve çok daha fazlası reçete edildi. Kararı

yalnızca doktor verir ve biz ona uymalıyız.

Bence kendimizi sınamamıza gerek yok; hayat bunu bizim için zaten yapıyor, hem de fazla düşünmeden ve sormadan.

Kiloya gelince, tedavi sırasında tamamen kontrol altında tutulabilir. Ben formumu mükemmel koruyabiliyorum; elbette belirli bir ilacın kiloyu doğrudan etkilediği durumlar da var, ama doktor bu konuda da seni önceden uyarır.

Kendini acıya katlanmaya zorlama. Sinir, stres gibi psikolojik sorunların ilk belirtilerinde hemen bu alandaki uzmana haber ver.

Tedavi, zorlukların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır; bunu bizzat yaşadım.

Kriz geçtiğinde yavaş yavaş ilaçsız normal hayata dönersin. Ben şu anda yolumun bu kısmından geçiyorum.

Gün geçtikçe anlamaya başladığım bir şeyi de söylemeliyim:

Gerçek krizin, doktorlar ordusu seni bıraktığında başladığını uzun zamandır biliyorum. Kendini korumasız hissediyorsun; acılarla dolu bu yolda en büyük destekçilerin olan insanlar artık seni korumuyor.

İşte bu yüzden bugünlerde dayandığım tek kişi Vaja.

Özellikle de kalbimin derinliklerinde insanların seslerini duymak istemediğimi hissettiğimde. Henüz parçası olamadığım, hâlâ uyum sağlamaya çalıştığım dünyanın seslerini.

Omuz eklemi nakli ameliyatı olduğumdan beri gündelik hayatımın en kötü yanı ilaç bağımlılığı oldu; acıya katlanmama ve onu yönetmeme yardım eden çeşitli antidepresanları ve narkotik ilaçları kastediyorum.

Neredeyse her gün kendime hatırlatıyorum: “Sofia, katlanması en zor kemoterapiyi 40 kez aldın.” “Sofia, sol kolunun büyük kısmı yabancı bir cisim; tıbbi adını bugün bile aklımda tutamıyorum, ben ona ’demir’ diyorum.” Bunları

tekrarlamak, en kötüsünün geride kaldığını anlamama yardım ediyor; o kadar ağırdı ki şimdi demir kolumun çok acıması biraz da mantıklı. Bazen sebepsiz yere ağlamaya başlıyorum ve bu uzun sürüyor; bu da mantıklı.

Bu ağlama günleri uzarsa Vajiko'yu arıyorum. Vajiko beni en iyi anlayan insan; en kötü hissettiğimde, etrafımdaki herkes ve her şey sustuğunda bile onun sesi duyuluyor.

O, bu dünyaya uyum sağlamama yardım eden küçük insan çemberinden biri.

Burada ve şimdi daha fazlasını yazabilirim; ne yazarsam yazayım, daha iyisini yapabilirdim duygusu bana huzur vermeyecek, biliyorum. Ama Natia insanlara sık sık tekrarlar: Önemli olan istemek ve çabadan geri durmamaktır. Ben de size açıklamaya hazırım: Hayatımda başıma gelen "çok güzel" her şey doğrudan ya da dolaylı olarak Natia ile bağlantılı. Bugün bile, aktif tedavileri çoktan bitirmişken, artık kendimi kötü hissetmediğim hâlde, toplantılarda otururken ya da önemli projelere hazırlanırken hep Natia'nın sesini duyuyorum. Sesi duyuyorum ve bunun sıradan bir ses ya da sıradan kelimeler olduğunu düşünmüyorum. Çünkü bu, büyük savaşları — ya da onların çoğunu — kazanmamı sağlayan iç ses; ve bunlar çok önemli savaşlardı. Bugün, kötü olmanın pek çok hâlini yaşamış, hayatı tehdit eden pek çok köprüden geçmiş biri olarak cesurca ve içtenlikle söyleyebilirim ki en ağır hastalıklarda bile en önemli halkalardan biri, yalnızca ve yalnızca psikologdur.

Duygularını, sinirlerini ve ruh hâlini doğru şekilde yönetmek için kendine yardım et. Yolda kazanmak için ne kadar çok desteğin olursa, yaşama ve daha iyi hissetme kararlarını o kadar çok hayata geçirebilirsin. Kendi deneyimimle sizi temin ederim ki bunun en iyi yollarından biri psikolog ve/veya psikiyatristtir ve bunda utanılacak hiçbir şey yok. Tam tersine, bu hastalıkla

savaşa ve ona karşı kazanma isteğine ne kadar seferber olmuş, ne kadar bütüncül ve kararlı yaklaştığın tam da burada görülür.



Aile

Tek bir kardeşim olduğu için şanslıyım — Levan.

Bir yandan çok farklı kardeşleriz: O hep sessizdir ve çok az konuşur; bense neredeyse her yerde avazım çıktığı kadar bağırır, hiç susmam.

Levan, hastalığımın bütün aşamalarını sessizce yaşayan insan. İlk ameliyatım sırasında hiç oturmadığını, saatlerce volta attığını anlattılar.

Hayatımın en zor dakikalarında onu düşünürdüm. Kendime, Levan'ın bana ne kadar ihtiyacı olduğunu ve tek kardeşim için daha yapacak ne çok şeyim olduğunu anlatır, kendimi buna inandırırdım.

Sonra annem iyi bir çözüm buldu; ağlamamı durduramadığım o en zor anlarda şöyle derdi:

— Biliyorsun, Levan yan odada; seni duyuyor ve içeri giremiyor.

Ne yapalım; tek bir kardeşin varsa ve onu deli gibi seviyorsan, onun için her şeyi başarmak zorundasın.

Ailemizin şanı babamın ölümüyle sona erdi. Her şeyi kaybettik: çiftliği, kurulmak üzere olan şarap fabrikasını ve en önemlisi — insanları. Büyük bir evimiz ve ondan da büyük bir avlumuz var; eskiden insanlarla dolu olurdu. Babam öldü ve avlu hemen boşaldı.

Ben on iki yaşındaydım, kardeşim on.

Babam gitti. Cennette, Tanrı'nın yanında.

Önce babam, sonra da babasız kalmak hayatımda, kişiliğimde ve bakış açımda hayati bir rol oynadı. Onun nasıl bir insan olduğunu anlatmadan geçemem. Çocuklarına karşı ne kadar örnek davrandığını ve insanlığa giden yolu nasıl gösterdiğini.

Ölümünün üzerinden çok geçmeden çiftliği yıkılmaya başladı. Sarnıçlar topraklarımızdan gitgide daha sık ayrılıyordu. Hayatımızın maddi bir boşlukla dolması iki yıl bile sürmedi.

Bağlarımızın yarısından fazlası elimizden çıktı; geri kalanına bütün kalbimizle bakıyoruz.

İlk yıllar Kaheti'ye gitmek bana çok zor geldi. Her şey bana babamı hatırlatıyordu, her şey ona benziyordu. Artık yanımda olmadığı gerçeğine hâlâ alışamıyorum. Ama şimdi bunları yazarken bile beni dinlediğini biliyorum; bu yüzden hep tekrarlıyorum: "Önemli değil baba, nerede olursan ol, biz en iyi takımız."

Yirmi beş yaşındayım ve bu yıl, birkaç aylık düşünme ve hazırlıktan sonra, ilk kez şarap fabrikasına girebildim. Acı bir duyguydu; onu her yerde görüyordum, ama aynı zamanda girebildiğim için mutluydum. Yıllar sonra cesaret edip babamın gözlerine baktım.

Artık onun hayallerinden kaçmıyorum.

Şimdi Kaheti'ye çok sık gidiyorum; dahası yakında oraya yerleşeceğim — psiko-rehabilitasyon merkezimi açacağım ve en iyi arkadaşlarımın desteğiyle doğduğum bölgeye birçok ilginç proje getireceğime eminim.

Babamın mutlu olacağını biliyorum. Benim yerimin babamla birlikte adım attığım, babamın çok çalıştığı ve yalnızca otuz altı yıllık hayatına rağmen derin bir iz bıraktığı yer olduğunu anlamam yıllarımı aldı.

Babam gitmeseydi köyden yalnızca eğitim için ayrılırdım. Bundan çok eminim ve bugün neredeyse geri döndüğüm şu günlerde inanılmaz bir huzur hissediyorum.

Sanki evden çok uzaktaydım ve sonunda geri döndüm.

Bugün eminim ki hayat bize hep hayal ettiğimiz ya da en çok ihtiyaç duyduğumuz dersi verir. Babamı benden aldı, bana pek çok zorluğa katlandırdı ve sonunda beni başlangıç noktasına geri getirdi. Babamla birlikte olabileceğim noktaya. Öyle sakin ve mutlu.

Tuhaf bir his var içimde; uzun yıllardan sonra ilk kez babamı bu kadar yakınımda hissediyorum.

Gördüğünüz gibi ailem küçük: kardeşim, annem, büyükannem, halam ve ben. İki annem olduğu için şanslıyım; halam da benim annem. Ben daha çok büyükannemin ve halamın yanında büyüdüm. Dedemin, babam gittikten sonraki bir yıl içinde yüreği dayanmadı ve onun yanına gitti. Büyükannem ona "Oğlun sana iki torun bıraktı, onlara bakmalısın" derdi; ama dinlemedi, oğlunun yanına gitmek için acele ediyordu.

Bütün hayatım boyunca babamı özledim; iş, iş ve yine iş — ailesine hiç vakti olmazdı. Ama onunla son birkaç ayı geçirme şansım oldu. Belki de Tanrı bunu bilerek böyle ayarladı; babamın sevgisini toplayayım ve sonra bütün hayatım boyunca idareli kullanayım diye.

Sabahtan akşama, bazen gece yarısına kadar arabasında otururdum. Kim binerse binsin, kim bizimle yolculuk ederse etsin, ön koltuğu kimseye vermezdim; onun yanında oturmalıydım. Kuralımız buydu.

Babamı Tiflis'ten Kaheti'ye götürürken yine ön koltukta, elimde babamın fotoğrafıyla oturuyordum. Evimize daha iki köy vardı; oradan gelen arabaların, şapkalarını çıkarmış insanlarla yolda bizi karşıladığını hatırlıyorum. Onların eğik başları, yaşlı gözleri altında toprak sanki ağırlaşıyordu... ve bütün yol boyunca, evimize kadar böyleydi. Bu görüntü hafızamdan asla silinmeyecek.

Babamı kendi köyünde kendi insanları böyle karşıladı.

Nüfuzlu bir babanın çocuğuysan ve o ölürse, hayatta kalmak zordur. Burada maddi kayıpları kastetmiyorum; o maddi yoksunluklara hiç üzülmüyorum. Sonradan bana kanser teşhisi konduğunda evi satacağını ilk söyleyen halam oldu... ve diğerleri de sırayla.

Demek istediğim, babamla birlikte özgüvenim de söndü; omuzlarım çöktü, yürümekte bile zorlanıyordum.

İnsanlar teşhisim, kemoterapim ya da acılarım yüzünden bana acıdığında şöyle cevap vermek istiyordum: Biliyor musunuz?! Ben zaten mutlu değildim, zaten içim acıyordu. Ama susmayı tercih ettim; ve şimdi bunları yazarken gözyaşlarım kendiliğinden akıyor.

Hayatımda hiçbir şey babamın ölümü ve ona bir daha sarılamayacağım düşüncesi kadar acı olmadı.

Buna hâlâ tamamen alışamadım; bazen omuzlarım yine çökmeye başlıyor, ama çok geçmeden kendimi toparlama derslerine başlıyorum ve bunu gitgide daha iyi beceriyorum. Bana uzaktan bakınca gülümsememin ve özgüvenimin yapay olduğunu düşünemezsiniz.

Arkadaşlarım babam ve onunla yaşadığım hayat hakkında hiçbir şey bilmiyor. Bundan hiç söz etmem; çünkü konuşmak çok acı veriyor.

Bunun yerine babamın öğrettiği davranışları, görgüyü ve incelikli tavırları hatırlıyorum.

Benimle kesinlikle gurur duyduğunu düşünüyorum.

Babam beni nadiren azarlardı; daha çok, gelecekte neden öyle davranmamam gerektiğini açıklardı.

Bir keresinde çiftlikte çalışan biri babama “Kızın kibirli, bize hiç selam vermiyor” demişti; babam bunu bana birkaç kez hatırlattı.

O kadar çok mahcup oldum ki bu suçluluk duygusu bana bir ömür yeter: her durumda onurlu davranmaya çalışmak için.

Evet, babam pek çok iyilik yapan bir insandı; ve en önemlisi bunları sessizce, gürültü koparmadan yapardı. İyiliklerini saymaya başlamayacağım; o insanların sevinci yeter, zaten babam da buna izin vermezdi, çünkü iyilik sessizce yapılmalı. Kural bu.

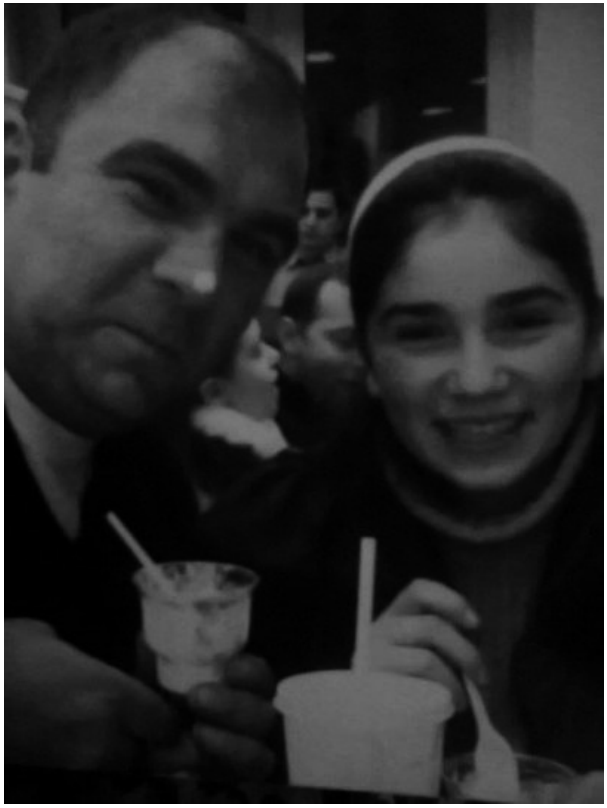
Böyle bir babam olduğu için şanslıyım ve bütün kalbimle inanıyorum ki dünyanın en nadir kanserlerinden birini onun bereketli hayatı sayesinde yenebildim.

Bu, zaferimin nedenini bulmak için benim öznel açıklamam.

Ailem, benim için örnek olan insanlar ve zor duruma onların gözünden bakmak bana katlanmak, direnmek, savaşmak, pes etmemek ve olabildiğince onurlu davranmak için ek bir motivasyon veriyordu.

Aile, sevdiğin insanlar ya da onların hatırası hiç de zayıf bir motivasyon değildir.

Ağır bir hastalıkla boğuşurken yalnızca kendini düşünmemek zordur. Ama bu hastalığı yenmenin en iyi araçlarından ve silahlarından biri, sağlıklı bencilliği doğru kullanmak, sağlıksız bencilliği yenmek ve değerli insanlara özen göstermektir. Bunlar sana güç bulma ve hastalığı yenme kudreti verir.



“Hem güzellik nedir ki?”

— G. Leonidze

“Ne kadar güzelsin, ne kadar farklısın...” Kendini güzel sözlerle şımartıyor musun? Biliyorsun, en çok buna ihtiyacımız var.

Hem güzelliğin ne gücü var ki?! En zor hastalıklardan biriyle bir arada yaşamaya başladığında, sanki hiçbir gücü yok.

Ama gerçekte, dünya bu teşhisle — kendine asla yakıştırmadığın bu teşhisle — birden değiştiğinde, acılar,

kemoterapiler ve bedenindeki yabancı cisimler bu dünyanın renklerini soldurduğunda, onunla yarışmalı ve bütün gayretinle çabalamalısın: Kendi payına onu boyamalı, parlatmalı, karanlığı içeri almamalısın.

Her şey kendimizi nasıl algıladığımızla, nasıl yarattığımızla ve nasıl sunduğumuzla başlar.

Neden makyaj? Bizi daha mı güzelleştirdiğini, yoksa kendi "ben"imizi ya da sararmış bedenimizi mi gizlediğini düşünüyoruz? Cevabın pek çok yönü var. Hayatının hangi döneminde olduğuna ve şu an hangi sınavla savaştığına bağlı. Bence en doğru kararı, bütün zamanımı ve enerjimi güzelliğe ayırıp kanseri "bir kenara koyduğumda" verdim.

Yeterince önemsiz olan, kendi güzelliğim değil, ağır hastalığım oldu. İnsanlar böyle zamanlarda kendine bakmayı çoğunlukla unutuyor. "Şimdi sırası mı?" — bunu bana kaç kez söylediler.

Bir keresinde doktorun bekleme salonunda oturuyordum; bir gün önce kemoterapi almıştım, içimde bir damla enerji, bir parça yaşam gücü kalmamıştı.

Tahlil sonuçlarımı bekliyordum. Başhekimin bana doğru geldiğini, durup hâlimi sorduğunu gördüm. Tek bir kelimeyle cevap verebildim: "İyiyim." O an nasıl göründüğümü biliyor musunuz?! Güzel bir peruk, yeni kıyafetler ve hafif bir makyaj bütün acılarımı örtüyordu. Nereden mi anladım? Doktor gözden kaybolur kaybolmaz, konuşurken neden ayağa kalkmadığımı sordular.

Kalkamadığımı düşünemezlerdi bile... gücüm yoktu.

* * *

"Bu kadar küçük bir kızın burada ne işi var?" — her 21 günde bir benimle birlikte birkaç kişinin kemoterapi aldığı büyük koğuşta

bana en sık sorulan soru buydu.

İlgi odağı olmak her zaman hoş değildir; özellikle de kanser yüzünden masalın baş kahramanı olduğunda. Üstelik yaşça küçüksün ve açık konuşmak gerekirse oldukça güzel de görünüyorsun.

Koğuştaki arkadaşlarımın dediği gibi, güzelliğin büyük önemi var. “Belki de kanser seni bu yüzden buldu...” — ve buna benzer pek çok söz; Benim orada olmamam için kendi kemoterapi kürlerinin artırılmasına razı olan o iyi kalpli insanların, beni neşelendirmek için uydurduğu cümleleri hatırlıyorum. Nerede olacağım umurlarında değildi; önemli olan, bu yolculukta onlara katılmamamdı. Böylece yavaş yavaş acı veren konularda şaka yapmaya bile alıştım; yüz hatlarının artık sana benzemediği, saçının hiç de senin olmadığı, eskisi gibi olmadığın ama yine de göze hoş gelmeye çalıştığın zamanlarda — hem kendi gözüne hem başkalarının.

* * *

Gerçekten de makyaj acıları başkalarının gözünden gizler. Ama en önemlisi, kendinin daha da fazla pozitifliğe ihtiyacın olduğunu bilmen. Olumsuzu olumluya çevirmelisin. Renkli ve ilginç olmalısın. Peruk ve şapka takmaktan başka yolumuz yoksa, bari güzel, renkli ve göz alıcı olsunlar. Hastaysak, dünyanın en güzel hastaları olalım.

Tahlil ya da biyopsi sonuçlarını almaya gitmeden önce güzellik salonunda hazırlanırdım. Kısacık saçlarım için farklı saç aksesuarları alırdım. Güzel görünmeye çalışıyordum; her şeyden önce kendim için.

Hastalık, sağlık ve güzellik arasındaki dengeyi yakalamaya çalıştım. Tıbbi işlemlerin sayısının, biz kadınların güzellik için yaptığı işlemleri gölgede bırakmamasına çalıştım.

Elbette bazen buna güç bulamayız. Kendimize bakmaya fiziksel olarak gücümüzün yetmediği dakikalar mutlaka olacak; ama hatırlamalıyız ki bu yöntem bize pozitif olmayı öğretir; olumlu düşüncenin hayati olduğu konusunda ise defalarca hemfikir olduk.

Kanserle ilişkim

Kanserle ilişkim hep sakindi. Güçlü ve deneyimli bir misafirin olduğunu, şansın senden çok onun tarafında olduğunu bildiğinde, onunla savaşa girişmenin anlamsız olduğunu düşünüyorum.

Ne saldırabilirsin ne de onu kızdırabilirsin.

Başlangıçta tek bir seçeneğim vardı: kabul etmek, tanımak, dinlemek ve çok dua etmek. Korku bize en iyi dua etmeyi öğretir.

Kanserle hep şaka yaptım; etrafımdakilerin bu tavrımı sağlıklı bulmadığını hissettiğimde bile.

Nasıl göründüğüm konusunda çok endişeleniyordum ve alaca bulaca olmuş tenimi kat kat fondötenle gizlemeye çalışıyordum.

Güzellik adına pek çok saçma şey yaptım; hem de bunu en az düşünmem beklenen zamanlarda bile.

Ama insanların tavrı, korku dolu gözleri ve bastırılmış bakışları beni çok şaşırtıyordu.

Evet, kötü olduğum, gücümün olmadığı, istediğim gibi giyinemediğim, iyi sonuçların gelmediği zamanlar oldu; ama onu hiç kötü düşünmedim. Benden güçlü olduğunu hep hissettim ve ondan zayıf olan benim tek gücüm yalnızca duaydı.

Ne diyebilirim, tavrım hep hafifti. Çocukken bize büyüklerle nasıl davranacağımızın öğretildiğini düşünün: Gözlerinin içine bakmaktan hep çekinmemiz gerekir, ama sen yine de bakmak için sabırsızlanırsın. Hastalığımla da tavrım aynıydı.

Sana ya da sevdiğin birine ağır bir teşhis konduysa

Bana sık sık ne yapabileceklerini soruyorlar. Nasıl yardım edebilirim?

Yalnızlık, ağır hastalığın en tipik özelliğidir; sen ve yeni gerçeğin karşı karşıya, yapayalnızsınız.

O yüzden şöyle cevap veriyorum: Her zaman, teşhisi öğrenmeden önceki gibi davranın. Elbette sevdiğimiz insanın yeni gerçeğini kolaylaştırmanın yollarını aramalıyız; ama bu çok dikkatli yapılmalı ve öyle bireysel ki her duruma uyan tavsiyeler yok gibi.

Farklı eğitimlerden, bilimsel çalışmalardan ve özel broşürlerden en yaygın gözlemleri ve tavsiyeleri toplamaya ve sizinle paylaşmaya çalıştım.

Kanserle ilişkinin temel ilkeleri

(dünyanın önde gelen kuruluşlarının deneyimine dayanan pratik tavsiyeler)

> *"Hastalarımızın ihtiyaç duyduğu şey, hayatın koşulsuz anlamına koşulsuz inançtır." — Viktor Frankl, "Anlam İstenci" (1969, s. 156)*

Modern dünyada kanser bir hüküm değildir. Onkoloji her gün gelişen bir alan ve modern araştırmalar giderek daha umut verici. Bu nedenle kanser, her gün pek çok insanın yendiği bir hastalığa dönüştü. Mücadele yöntemleri kolaylaşıyor, ilaçlar gelişiyor ve yan etkiler daha yönetilebilir hâle geliyor.

Benim için, eski bir onkoloji hastası olarak, kanserle savaş iç inançla, içsel hazırlıkla ve direnme sanatıyla başlar. Ama şunu da hatırlıyorum: Bana gösterilen aşırı ilgi sonradan ek bir strese

dönüşmüştü.

Senin ya da yakınlarının hayatına bu teşhis girdiğinde, bütün kalbimle yazdığım son cümleleri okumanın senin için kolay olmayacağından eminim; ama kendimi hatırlıyorum: Kanserle tanışıp onunla pazarlık ederken o duygular yeniden canlanıyor ve ne kadar şaşkın ve belki biraz da korkmuş olduğunu hissediyorum.

Çok şey çevremize ve etrafımızdaki insanlara bağlı. Daha kırılgan ve hassas oluyoruz; bunu kabul etmemiz ya da o an kabul etmeyerek daha iyi ve rahat hissetmemiz gerçeğimizi değiştirmiyor.

Kolayca sinirleniyoruz; küçük sorunlar bile bizi etkiliyor.

O yüzden onkoloji hastalarıyla temas etmek zorunda olan insanlardan şunu rica ediyoruz: Önce korkmayın, gerilmeyin, sinirlenmeyin, bize acımayı düşünmeyin; çünkü bunu her seferinde hissediyoruz.

Bize güvenin; başaracağız, gücü, motivasyonu, birbirimizi bulacağız ve güzel bir gün — o gün ister yakında ister çok sonra gelsin — mutlaka kazanacağız.

Bana gelince, hastalıkla ilgili her şeyle ilgilendim: hayatta kalan insanlar, modern dünyanın araştırmaları, tavırlar, yaklaşımlar; ve sonunda hikâyemin kitaba dönüşmesine karar verdim. Bunun temel nedeni en çok ilgilendiğim o pratik tavsiyeler; eminim siz de ilgileneceksiniz — yalnızca siz değil, ailenizin üyeleri ve bu zor ama hayati yolda sizinle birlikte fazladan yol yürümek zorunda kalan insanlar da.

Unutma ki kanser yalnızca bir teşhis. İzin vermezsen gündelik hayatını önemli ölçüde değiştiremez. Bu zor ve farklı günler geçici.

Yakında geçecekler.

Umarım modern dünyanın tavsiyeleri yeni gerçeğini kolaylaştırır.

Nasıl yardım etmeli? Ne söylemeli? Nasıl hafifletmeli?

Hatırlamalıyız ki “doğru” kelimeler yoktur; her durumda mucize yaratacak belirli bir cümle yoktur. Gerçek çıkış yolu yalnızca dostumuzun ve/veya yakınımızın isteklerini gözlemlemek, onun hayatına bakarak o belirli anda nasıl yardım edebileceğimizi anlamaya çalışmak ve en önemlisi, sadece samimi olmaktır.

Bizi dinlemeyi unutmayın.

Her onkoloji hastasına karşı tutum bireysel olarak belirlenmelidir. Hastalığım hakkında etrafımdaki insanlarla konuşmaya can attığım dönemler oldu; ama tek kelime etmek istemediğim pek çok an da oldu.

Onkoloji hastası istiyorsa konuşmalar çok önemli bir rol oynar. Örneğin ABD’de yapılan araştırmalarda insanlara basit bir dinleme tekniği öğretildi. Yalnızca katılmayı kabul eden hastalarla görüşüldü ve sorunları hakkında konuşuldu. Araştırma kapsamındaki dinleyicilerin konuşma sırasında hiçbir şey söyleme ya da yapma hakkı yoktu.

Yalnızca başlarını sallıyor ve “anlıyorum”, “devam et” diyorlardı. Görüşme bittikten sonra neredeyse her hasta terapi görmüş gibi hissetti; hatta bazıları “terapistlerine” teşekkür edip bu görüşmelerin yeniden yapılıp yapılamayacağını sordu. Hatırla: Cevap vermene gerek yok; yapman gereken tek şey dinlemek ve böylece fayda sağlamak. Bu gerçeğin önemli bir dipnotu da var: Bazı insanlar için konuşmak, hastalıkla yüzleşmek demek olduğundan olumsuzdur. Hastalığı reddetme ve dikkatini başka yere verme gibi mekanizmalar kullanırlar. Hastaların istedikleri gibi davranabilmeleri önemlidir.

İnsanlar çoğu zaman konuyu bizimle açıkça konuşurlarsa içimize kapanmamıza ya da daha çok endişelenmemize yol açacaklarını düşünür; ama kendi örneğimden söyleyeyim, bu korku yersiz.

1960'larda Büyük Britanya'da hastalığın ilerlemiş evresindeki hastalarla yapılan araştırmalar, hasta insanların arkadaşları ve yakınlarıyla konuşmasının bilinmeyene ve yabancı olana karşı korku yaratmadığını gösterdi. Tam tersine, tehlikeyi saklamak onu daha da güçlendirebilir. (Ve bu bizim gerçeğimiz. Bir kez daha söylüyorum: Gerçeği algılamaz ve onunla yüzleşmezsek, bizim yerimize kim savaşacak? Acılara kim katlanacak? Acıları ona göre karşılayabilmek için yeni gerçeği daha iyi analiz edip değerlendirmemiz önemli!) Başka araştırmaların sonuçlarına göre ağır hasta insanlar, etraflarındakilerin konuşmaya isteksiz olmasını çok ciddiye alıyor ve yalnızlık duygusu daha da ağırlaşıyor. Bununla birlikte ABD'de yapılan bir başka araştırma, aşırı ve bitmek bilmeyen konuşmanın da hastaya fayda sağlamadığını gösterdi. Hastalık hakkında konuşmak bir ilaç gibidir; doğru dozda ve doğru zamanda alınmalıdır. Bu yüzden onkoloji hastalarıyla konuşmak için doğru zamanı seçmek önemli. Onları dinlemek ve onlar sözünü kesmedikçe kendini tamamen vermek esastır; ama doğru zamanda durup susmak da önemli.

"Doğru dinlemek" ne demek?

Peki, benim için "doğru dinlemek" ne demek? Doğru dinlemenin özü hem psikolojik hem de fiziksel hazırlığı kapsar. Konuşmayı açık ve yapıcı bir şekilde yönlendirmeye yardımcı olacak birkaç temel ilkeyi hatırlamak çok önemli.

Zemini hazırla. Gündelik hayatının doğrudan bir parçası olan yakın bir akraban söz konusuysa iş daha da kolay. Hasta için

rahat bir ortam yaratmak üzere özel bir yer aramana gerek yok. Ama onu iyi tanımıyorsan sakin olmaya, mutluluk saçmaya ve sadece içten olmaya çalış. Mesafeyi kontrol et; aşırı yakınlık yabancılık ve tuhaflık hissi yaratabilir, aşırı uzaklık ise terk edilmişlik ve resmiyet hissi doğurur. Aranızda engeller olmasından da kaçın; çünkü bu, isterseniz kuracağınız fiziksel teması engeller.

Göz temasını korumaya çalış. Bu tür beden dili sıcak bir atmosfer yaratır ve sizi yakınlaştırır. Bununla birlikte "sınırların aşılmamasına" dikkat etmeliyiz. Hasta da herkes gibi fiziksel temas kurup kurmamaya karar verme hakkına sahiptir. Yakınının isteklerine dikkat et; onu kabul etmediği yollarla yardım etmeye çalışarak rahatsız etme.

Hastanın konuşmak isteyip istemediğini anlamaya çalış. Onkoloji hastalarını duygularını seninle paylaşmaya zorlayan hiçbir kural olmadığını hatırlamalıyız. Bu yalnızca onların seçimi ve bağımsız karar vermelerini desteklemek önemli. Hastalar belirli durumlarda ya da belirli insanlarla duygularını paylaşmak istemeyebilir; bu asla kötü bir arkadaş olduğun ya da ilişkinizde bir hata yaptığın anlamına gelmez. Bu onların kişisel kararıdır; buna saygı duymalı ve bu davranışı asla yargılamamalısın. Ya da hasta seninle susmayı tercih ediyorsa, ona tercihlerini sor ve ona göre davran.

Dikkatle dinle ve dinlediğini göster. Konuşma sırasında hastayı dikkatle dinle ve dinlediğini göster. Hasta konuşurken olası cevabını düşünmene gerek yok. Hastanın sözlerini dikkatle dinle; ne kadar tatsız konulara değinirse değinsin sözünü kesme. Hasta senin sözünü keserse de ona konuşmaya devam etme özgürlüğünü tanı.

Duygularını anlatmaktan korkma. Biri kanserle savaşıyor olsa bile dostça sohbetlerde karşılıklı anlayışı koruyabilirsin. O

yüzden kendi sorunlarını arkadaşınla paylaşmaktan korkma. Böylece rahatsızlık hissi tamamen ortadan kalkabilir ve içten, açık ilişkiler için uygun koşullar oluşabilir. Bununla birlikte yalnızca kendi duygularına ve kendine odaklanmamaya çalış.

Onkoloji hastasını kendi istekleri hakkında konuşmaya cesaretlendir.

Çok konuşmasan da dikkatle dinleyebilirsin. Başını sallayabilir, "Evet", "Anlıyorum", "Biraz daha anlat" gibi ifadeler kullanabilirsin. Konuşanın sözlerini tekrarlayabilirsin; böylece tamamen onun konuşmasına odaklandığını bilir. Ayrıca "Yani demek istediğin..." diyerek daha fazla bilgi isteyebilirsin; böylece onun durumunu içtenlikle anlamaya çalıştığını vurgularsın. Bazen en basit jestler en zor durumu bile kolaylaştırır.

Sessizliğin ve sözsüz iletişimin büyük önemi olduğunu unutma. Sessizlik, konuşmanın çıkmaza girdiği anlamına gelmez. Karşındaki kişi güç toplamak ve nefes almak için zaman zaman durabilir. Onu acele ettirme, bekle; gerekli olduğunu hissedersen elini uzat, "Neyi düşündün?" diye sor. Senin sessizliğin de konuşmanın ilerlemesini durdurmaz; bazen söyleyecek bir şey yoktur, ama hasta desteği hisseder, yardımını hisseder.

Konuyu değiştirme. Zaman zaman karşındakinin söylediklerini kaldırmanın senin için ne kadar zor olduğunu fark edeceksin. Korkmamaya çalış ve konuşmasını bitirmesine izin ver. Konuşmaya devam edemeyeceğini hissedersen bunu ona söyle ve sohbete daha sonra devam etmeyi öner. Hastayı sinirlendirmemek ya da kırmamak için konuyu açıklama yapmadan değiştirme.

Tavsiye vermek için acele etme. Sana sorulmadıkça tavsiye vermemelisin. Bu nokta özellikle bu tür konuşmaların erken

aşamasında önemlidir; çünkü erken verilen tavsiye konuşmanın bitmesine neden olabilir. Yine de tavsiye vermeye karar verirsen, bunu "Ben senin yerinde olsam..." şeklinde değil, "Şunu denemeye ne dersin..." şeklinde ifade etmeye çalış. İlk ifade, hasta insanı anlayamadığını vurgular ve konuşmanın bitmesine yol açar.

Mizaha karşılık vermeye çalış. Böyle bir konuşmada mizaha yer olmadığını düşünebilirsin; ama mizah çoğu zaman korkuyu yenmemize, bunalımlı durumdan bir çıkış yolu bulmamıza ve olaylara gerçekçi bir açıdan bakmamıza yardım eder. İyi bir mizah, idare edilemez sandığın durumu idare etmeni sağlar. Fikir şu: Karşındaki kişi kendi gerçekleriyle yüzleşmek için mizahı silah olarak kullanmaya karar verdiyse, ona eşlik et; ama ruh hâlini değiştirmeye ya da onu fıkralarınla boğmaya çalışma.

Bilinmesi önemli olanlar

Onkoloji hastası olup yeni bir gerçeklikte yaşamaya başladığımız andan itibaren pek çok sorunla karşılaşıyoruz. Bilirsen arkadaşına ve/veya aile üyene çok daha destek olabileceğin bazı önemli etkenleri kısaca sıralamaya çalışacağım.

Biz insanlar genellikle hiç hastalanmayacağımızı düşünürüz. Sağlıklı ya da daha az sağlıklı olmamız fark etmez; ağır bir hastalıkla karşılaşabileceğimizi sanki hiç aklımıza getirmeyiz. Bu yüzden bunu öğrendikten sonra çeşitli duygular bizi sarar: Şoka gireriz, şaşırırız, sinirleniriz, belki öfkeden deliye döneriz.

- Onkolojik hastalığı olan insanlar kendilerini güvensiz hissedebilir; hasta "Bana neler oluyor?" ya da "Neden ben?" diye düşünebilir. Gelecek belirsiz ve çalkantılı hâle gelir. İnançsızlık duygusu, mücadele etme yeteneğine de yansıyabilir.

- Onkoloji hastalarının tedavisine farklı alanlardan uzmanlar katılır. Hasta hem hastalığa hem de tedavisine katlanmak, kafa karıştırıcı verilerle, farklı gerçeklerle ve bir yığın bilgiyle uğraşmak zorundadır. Hastadan fazlasını bilmediğin doğru; ama hasta ilgileniyorsa daha fazlasını araştırıp bulmasına yardım edebilirsin.
- Arkadaşın, hastalığın onunla dış dünya arasında görünmez bir duvar ördüğünü düşünebilir. Bu duvarın olumsuz olması gerekmez; hatta gelecekte hastalığı yönetmenin bir aracına bile dönüşebilir. Ama arkadaşının daha fazla yakınlığa ihtiyacı olduğunu ve bu duvarı kaldırmak istediğini hissedersen, onunla iletişim kurmaya çalış, hastanede ya da evde ziyaret et ve başkalarını da öyle yapmaya teşvik et.
- Psikolojik sorunların yanı sıra hastalık ve tedavisi bulantı, ağrı, yorgunluk, halsizlik gibi çeşitli fiziksel belirtilere yol açabilir; ayrıca tedavinin, belirli kemoterapi ya da radyoterapi türlerinde saç dökülmesi gibi dışarıdan görünen yan etkileri olabilir. Hasta, etrafındaki insanların bu değişikliklere nasıl tepki vereceğinden korkar. Bu durumda görünümdeki değişiklikleri gizlemenin farklı yollarını önermeye çalış. Örneğin birlikte peruk mağazalarını gezin ya da güzel şapkalar alın.
- Modern dünyada onkolojik hastalıkların bir hüküm olmamasına ve pek çok insanın iyileşmesine rağmen, bütün süreç teşhisten neredeyse sonuna kadar ölüm korkusuyla birlikte ilerler. Arkadaşın korkularını paylaşmak istiyorsa buna izin ver, ona tam bir özgürlük tanı. Onu bu korkulardan kurtaramazsın; ama onlarla baş ederken desteğini sunabilir, yanında olduğunu hissettirebilirsin. Arkadaşının bu konuda seninle konuşmaya devam etmeye ya da durmaya karar verebilmesi için samimiyetini göstermeye çalış. Hastanın dile

getirdiği her korku doğal ve açıktır. İstediğinde açıkça konuşabileceği birinin hastaya eşlik etmesi önemlidir.

Kemoterapi kürleri sırasında kısıtlamalar ve öneriler

Kemoterapi konusuna geniş bir şekilde değinmek çok önemli. Bu süreci hayal etmek zordur ve pek çok hasta için çok bunaltıcıdır. Şimdi ne olacak? Bundan sonra ne beklenebilir? Ne kadar zor olacak? Kısıtlamalar neler olacak ve hayat onlarla nasıl devam edecek? — Bunlar hastaların düşünceleri ve endişeleri olabilir.

Aslında kemoterapi kürü sırasında özel bir kısıtlama yoktur.

Başta biz hastalar buna inanmakta zorlanırız; ama bir süre sonra, tam olarak birkaç kürden sonra, durumun hiç de düşündüğümüz ya da internetteki farklı kaynaklarda okuduğumuz gibi olmadığına ikna oluruz.

Peki kemoterapi kürleri sırasında kısıtlamalar neler? Kemoterapi sırasında nelerden kaçınmalıyız?

Şunlara dikkat et:

1. Beslenme dengeli olmalı. Proteinler, karbonhidratlar, vitaminler, meyveler, sebzeler — hepsi beslenmende yer almalı. Sırf internette okuduk diye eti ya da şekeri beslenmeden çıkarmak doğru değil. Bir kez daha tekrarlıyorum: Beslenme eksiksiz ve dengeli olmalı.

2. Doktorunla konuşmadan hiçbir takviye ya da bitkisel ürün kullanmamalısın. Çünkü tedavinle nasıl etkileşeceklerini kimse bilmiyor ve bu etkileşimin sonuçları çoğu zaman hoş olmuyor. O yüzden sırf karaciğerini koruyacağını ya da kemoterapinin etkilerini gidereceğini düşündüğün için yine de bir şey kullanmaya karar verirsen, kararını doktoruna

söylemen daha iyi.

Kemoterapi kürü sırasında ne yapmalısın?

1. Gerekli miktarda sıvı almak şart. Günde en az iki litre. Hiçbir koşulda susuz kalmamalısın.

2. Kemoterapi sırasında hareket etmek gerekli; birkaç dakika yürüsen bile, tedavi sırasında sık sık tarif edilen halsizlik ve yorgunluk hissiyle savaşmana herhangi bir ilaçtan daha çok yardım eder. Yürüyüş, bazen hafif bir koşu, yorulmamak için aşırıya kaçmayan hafif egzersiz — bunların hepsi tedaviyle daha iyi baş etmene yardım eder.

Tehlike işaretleri

Neye dikkat etmeli? Aşmamamız gereken belirli bir kırmızı çizgi var; buna mutlaka dikkat etmeliyiz.

1. Ateş. Ateşin olursa ve vücut sıcaklığın 38,5 °C'yi geçerse, hemen doktoruna başvurmalısın. Ona hemen ulaşamıyorsan ambulans çağır ya da en yakın sağlık kuruluşuna git; çünkü bu ateş çoğu zaman vücuda bir enfeksiyon girdiğinin işaretidir; öyleyse mücadele de hemen başlamalıdır.

2. Kusma ve ishal. Kusma ve ishal gibi yan etkiler, hemen doktoruna bildirmen gereken işaretlerdir. Uzun süre susuz kalmak kabul edilemez; yine de olursa, doktorunla ya da hemşirenle iletişimde kalman önemli. "3–4 saatte geçer" ya da "bir şey dokundu herhâlde" diye düşünme. Bunlar kemoterapi sırasında oldukça sık görülen belirtilerdir ve uzun süre tedavisiz kalırsa sonuçları ciddi olabilir.

Gördüğün gibi kemoterapi sırasında, organizmanın ve bedeninin izin verdiği her şey serbest. Doktorların koyduğu ek bir yasak hiç yok.

Kanserle mücadele inançla başlar

Duygusal ve psikolojik denge, başarılı bir mücadelenin en temel etkenlerinden biridir. En önemli meselelerden biri, hayatın anlamını hissetmek ve algılamaktır; içselleştirmek: Evet, yaşamalıyım, mutlaka ve ne pahasına olursa olsun.

Buna bir örnek olarak Viktor Frankl'ın çalışmalarından ("İnsanın Anlam Arayışı") birkaç bölüm aktarıyorum.

Frankl'ın çalışmalarının üç ana teması, bireysel anlama yönelik psikoterapinin temel ilkeleridir.

1. Anlam istenci. Varoluşumuzda anlam bulmak, insan davranışını biçimlendiren temel ve öncelikli itici güçtür. Anlam yaratmak insanı insan yapan şeydir.

2. Hayatın bir anlamı vardır. Frankl hayatın bir anlamı olduğuna ve hayatın ilk günlerinden sonuna kadar anlam taşımaktan ya da anlam taşıma potansiyelinden asla vazgeçmediğine inanırdı. Ama önemli olan şeyler, insanların etrafındaki çevrenin değişmesine bağlı olarak zamanla değişebilir.

Daha geniş bir kavrayışla, anlam odaklı psikoterapide bu kavramı şöyle uyarlamayı başardık: Anlam yaratma ya da anlamı deneyimleme olanağı hayatımız boyunca vardır; o son aylarda, haftalarda, günlerde ve saatlerde bile. Hayatın "anlamsız" olduğunu hissediyorsak, bu hayatımızın bir anlamı olmadığı için (ya da anlam yaratma veya hissetme olanağı olmadığı için) değil; anlamdan koptuğumuz ya da anlam yaratma veya hissetme fırsatını göremeyecek kadar moralimiz bozulduğu için olur. Anlamı ve anlamlı anları kesinlikle ve sürekli aramalıyız. Bu arayış, anlamlı bir hedefe fiziksel olarak ulaşmak kadar anlamlı olabilir. Pek çok varoluşçu filozof, insana dışarıdan verilmiş bir anlam olmadığını ve yalnızca insanların kendi hayatlarında anlam

yaratabileceğini düşünürdü. Frankl gibi diğerleri ise Yaratıcı'nın insanlara verdiği, dışarıdan belirlenmiş "nihai" bir anlamı mümkün görür ve hayatımızın bu nihai anlamını aramanın bizim sorumluluğumuz olduğunu düşünürdü.

3. İrade özgürlüğü. Varoluşumuzda anlam bulma ve acıya karşı tavrımızı seçme "özgürlüğüne" sahibiz. Biri acıyı derin kısıtlamalar ve belirsizliklerle yüzleşme deneyimi olarak görebilir. Acının kontrolümüz dışında olan farklı yönleri olsa da Frankl, belki de özgürlüğün son ve mümkün olan özelliğinin, neredeyse bütün diğer özgürlüklerimiz elimizden alınsa bile, insan olarak acıya karşı tavrımızı seçmek olduğunu öne sürer. Frankl bu farkındalığa bir toplama kampında ulaştı. Kanser ve tedavisi elbette toplama kampı deneyimiyle karşılaştırılamaz; ama kanser ve tedavisi büyük kısıtlamalar, belirsizlik ve acı demektir ve bu da büyük bir öz denetim gerektirir. İrade özgürlüğü kavramına göre, kanserin yol açtığı bütün kısıtlamalara, belirsizliklere ve acıya rağmen insan, kanser deneyiminin bu yönlerine nasıl tepki vereceğini seçme hakkına sahiptir.

Gerçek ve huzurlu hayat kendini affetmekle başlar; o hayat da sonunda sana en değerli hediyeyi verir — kendini.

Ağır teşhislerin şöyle bir avantajı var: Sana bütün iyilikleri bir arada öğretirler — affetmeyi, sevmeyi, mutluluğu.

Bunu bir şans olarak görebilirsin; hayatın sana verdiği ikinci ve bilinçli bir fırsat: yeryüzünde kendi cennetini kurmak.

Kişisel bir trajedi kişisel bir zafere nasıl dönüşür? Cevaplar içimizde ve ilk adım kendini tanımak. Kemoterapi döneminde bu tür eserleri okuyup düşünmek, kendi değerimi ve hayatın kalitesini kavramama yardım etti; umarım sana da yardım eder.

Şimdi nasıl yaşıyorum?

Beni ilk kez bir televizyon programına davet ettiklerinde kemoterapi kürüm yeni bitmişti. Hâlâ peruk takıyordum. Bu konunun bu kadar yüksek sesle konuşulmadığı, hatta çok az konuşulduğu bir dönemdi. En önemlisi, Natia (Panjikidze, psikolog) ile birlikte davet edilmiştik. Psikolog ve hasta, bambaşka bir formatta — bu gerçekten yepyeni bir şeydi.

Elbette kabul ettik.

Gün çok duygusaldı; bir sürü kameranın karşısındaydım.

Kendi sesimi duyamıyordum ve ağlamamak için zor dayanıyordum. En önemlisi Natia yanımdaydı ve etrafımdaki insanlar hayal bile edemeyeceğim kadar sevgi ve sıcaklık gösteriyordu.

Program çok ilgi gördü ve her gün farklı kelimelerle söylenmiş "Seni seviyorum" ve "Sen güçlü bir kızsın" mesajları almaya başladım. Bu hâlâ böyle devam ediyor.

Kısa süre sonra bir blog açmaya karar verdim ve birkaç ay sonra bunun da yetmediğini anladım. Kapalı bir grup kurdum: "Sofo ile Onko Kulüp".

Hayatımda verdiğim en zor kararlardan biriydi. Pek çok onkoloji hastası tek bir alanda bir arada; ve her zaman pozitif olmak için kontrol etmen gereken bir ruh hâli.

Korkularımın hiçbiri gerçekleşmedi. Özel bir enerjisi olan harika bir alan yarattık.

Kuruluşunun üzerinden bir yıl geçince, elimizdekinin yine yetmediğini anladım ve bir kuruluş kurdum.

"Oncoline Georgia" Gürcistan'ın en iyi kuruluşlarından biri; kapalı grubunda 3.600 hasta var (2021 verisi). Motive hissediyorlar ve en önemlisi yalnız olmadıklarını biliyorlar.

Önümüzde pek çok ve çeşitli proje bizi bekliyor.

Her onkoloji hastasının neye ihtiyacı olduğunu biliyorum; çünkü bu projeler üzerinde, pek çok aşamadan geçmiş ve öndekinin arkadakine köprü olduğuna inanan eski bir onkoloji hastası çalışıyor.

Hayatımın yeni ritmi böyle oluştu; yani ben devam ediyorum...

Son olarak, eğer onkoloji hastasıysan

Tuhaf duygularının birbirine karıştığını biliyorum.

Ben de bunun adının korku olduğunu biraz sonra anladım.

Gerçeğin korkusu, kararın korkusu, yalnızlığın korkusu, acıların korkusu... bu korkuların listesi hiç bitmiyor...

Teşhisimi öğrendiğim andan itibaren dünya benim için sesini kesti; sanki etrafımdaki her şey durmuştu.

Sonra bilgi aramaya başladım ve yalnızca bana kanserden söz eden insanları dinliyordum. Onkoloji hastaları için en büyük umut olan modern araştırmalarla ilgilenmeye başladım.

Benim gibi kemoterapi iğneleri olan, saçlarını kaybeden, bedeninin şekli değişen ve sararan insanları aramaya başladım.

En çok merak ettiğim şey, kanserden sonra hayatın nasıl devam ettiğiydi.

Biraz sonra uluslararası rehabilitasyon programlarını aramaya başladım.

Sonra ne oldu biliyor musun?

Bütün bunların bir parçası olduğumu hissettim. Biz bir bütünüz. Cerrahlarım, onkologlarım, psikoloğum ve psikiyatristim hayatta kalmam için en iyi programı yarattılar;

evet, her biri programı bireysel olarak benim için yarattı ve başardık. Şimdi savaşları nasıl kazandıklarını tam olarak biliyorum.

Bir düşün.

Ben de şimdi senin korktuğun gibi korkardım.

İç sesim de bana seslenirdi: “Sofo, her şey yoluna girecek!” ama bazen o da susardı; çünkü o da korkardı.

Anladım ki şimdi sen ve ben — sen, bu satırları okuyan kişi — birbirimizin devamıyız.

Ben senin bir sonraki adımınım, sen de benim geçmişim.

Benim gibi bütün acılara ve zorluklara katlanmalısın.

Çünkü bir gün sağlık raporuna “sağlıklı” kelimesi yazıldığında, sen de başka biri için bir sonraki adım, güç ve umut olacaksın. Belki şimdi benim senin için olduğum gibi.

Her zaman şunu hatırlamanı istiyorum:

Tanrı bize asla taşıyamayacağımız bir sınav göndermez.