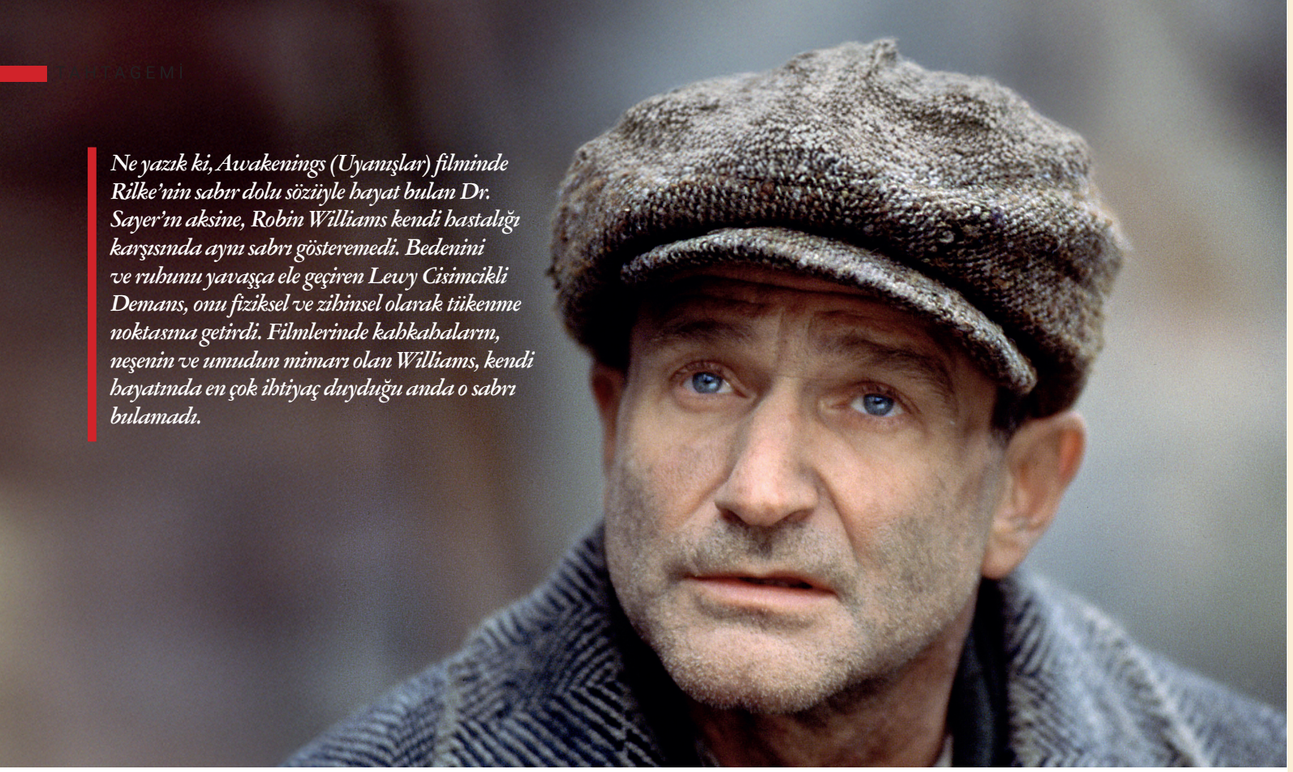

Ne yazık ki, Awakenings (Uyanışlar) filminde Rilke'nin sabır dolu sözüyle hayat bulan Dr. Sayer'ın aksine, Robin Williams kendi hastalığı karşısında aynı sabrı gösteremedi. Bedenini ve ruhunu yavaşça ele geçiren Lewy Cisimcikli Demans, onu fiziksel ve zihinsel olarak tükenme noktasına getirdi. Filmlerinde kahkahaların, neşenin ve umudun mimarı olan Williams, kendi hayatında en çok ihtiyaç duyduğu anda o sabrı bulamadı.

Foto: Alamy.com

rünüyordu. Aklıma ilk gelen şey içki içmek oldu. Çünkü düşündüm ki az bir şey içmek belki işe yarardı. Çünkü kendimi yalnız hissediyor ve korkuyordum." (t24.com.tr, 2014).

O, içkiye tekrar başlamasına sebep gösterirken, *"Yalnız hissediyor ve korkuyordum."* demiş. Evet kişi, bazen kalabalıklar içinde kendini yalnız hissedebilir. Ancak sık sık bu duyguya kapılmak, aslında içimizde büyük bir boşluğun olduğunu gösterir. Bununla beraber yalnızlık her ne kadar korkunç olsa da bağlantı kuramayacağımız insanlarla çevrelenmek sanırım çok daha kötü olmalı.

Tıpkı hayatını sonlandıracağı ana kadar tiyatro ve sinema dünyasında izleyenleri kahkahaya boğan Williams gibi. Onun için aslında aktörden ziyade bir komedyen demek daha doğru olurdu. Buna rağmen -ihtimal- onu intihara götüren şey, etrafını saran insanlardan ona katkı sağlayacak kimselerin olmayışı yani kalabalıklar içinde kendini yalnız hissetmesiydi. Kim bilir belkide, *'Hayat her şeyiyle güzel ve özeldir, yaşamaya değer.'* diyecek birilerinin olmayışı.

Dolayısıyla onu intihara götüren en büyük etken sanırım kahkahaların ardındaki yalnızlık ve dışlanma hissiydi. Bu durum onu çok ciddi manada korkutuyodu ki, eşi Susan Schneider onun durumunu şöyle anlatmış: *"Williams Demans, diğer bir adıyla (LBD), yani Alzheimer'dan sonraki en yaygın bunama türü olarak bilinen hastalık başladıktan sonra tedirgin olmaya başladı. Hayatının sonuna doğru yıllarca beraber olduğu kalabalık ortamlardan uzak kalma onda ciddi bir endişe meydana getirdi." (bbc.com, 2015).*

"Hayatta en kötü şey yalnız bir insan olarak ölmektir diye düşünürdüm. Değilmiş meğer. En kötü şey, yapayalnız hissetmene sebep olan insanlarla bir aradayken ölmekmiş" (malumatfurus.org, 2021) ifadeleri, Williams'ın Büyük Baba *(World's Greatest Dad)* adlı 2009 yapımı filmde canlandırdığı Lance adlı karakterine aitti. Maalesef, rolünün gereği sarfettiği bu cümlelerde dediği gibi kendisini insanlar arasında yapayalnız hissettiği 11 Ağustos 2014 tarihinde intihar ederek öldü. Vasiyeti üzerine, cansız bedenine ait külleri San Francisco Körfezi'ne savruldu. *(Yakar, 2023).*

Beklenmedik bir anda hayata bu şekilde veda edince, sağlığında 7'den 70'e herkesi güldüren Williams, ne yazık ki sevenlerini hüzne boğdu. Bazen çok sevdiğimiz insanların bu şekilde ölümünü kabullenmek zor olsa da neylersin, ölüm hayatın ayrılmaz bir gerçeği. Onun filmlerini zevkle izleyen biri olarak diyorum ki, keşke, hayranlarına son anda bir espri yapar gibi veda edebilseydi… Ne yazık ki, Awakenings *(Uyanışlar)* filminde Rilke'nin sabır dolu sözüyle hayat bulan Dr. Sayer'ın aksine, Robin Williams kendi hastalığı karşısında aynı sabrı gösteremedi.

Bedenini ve ruhunu yavaşça ele geçiren Lewy Cisimcikli Demans, onu fiziksel ve zihinsel olarak tükenme noktasına getirdi. Filmlerinde kahkahaların, neşenin ve umudun mimarı olan Williams, kendi hayatında en çok ihtiyaç duyduğu anda o sabrı bulamadı. Tıpkı filmdeki hastaların ilacın etkisinin geçmesiyle eski hallerine dönmesi gibi, onun da parlak sahne ışıklarının ve kalabalıkların yarattığı geçici iyileşmesi, hastalığının ve yalnızlığının karanlığında yok oldu. Williams, hayatının son anlarında, belki de en trajik performansı olan sessiz ve yalnız vedasıyla, sabrın her şey olduğunu acı bir şekilde kanıtladı.

"Sabır her şeydir. Onu gönül borcu duyduğum acılardan öğreniyorum. Sabır her şeydir." Rainer Marie Rilke'nin o mısrası, onun hayatının hem ironik bir özeti hem de son sözü oldu. Çünkü yaşamı boyunca başkalarının acılarına merhem olmaya çalışan Williams, kendi acılarından sabrı öğrenemedi ve o karanlık ormandan çıkış yolunu bulamadı. ◂

Hayatını Değiştirmek İçin Önce Kendini Değiştir

SEVİM DENİSE TOGUZ

Hepimiz hayatımızda bir şeylerin değişmesini isteriz. Daha huzurlu bir yaşam, daha doyumlu ilişkiler, işte veya özel hayatta başarı, hatta içsel bir tatmin… Ancak çoğu zaman gözümüzü dışarıya dikeriz: Daha iyi koşullar, farklı insanlar, şanslı tesadüfler ya da kaderin bize yeni kapılar açmasını bekleriz. Oysa asıl dönüşüm, dışarıda değil, içeride başlar. Hayatımızda görmek istediğimiz değişimin ilk adımı, kendi iç dünyamızı dönüştürmekten geçer.

Psikolojinin Gösterdiği Yol

Modern psikoloji, insan davranışlarının büyük bölümünün bilinçdışı süreçlerden kaynaklandığını ortaya koyuyor. Günlük yaşamda aldığımız kararların, verdiğimiz tepkilerin ve yaşadığımız ilişkilerin önemli bir kısmı çocuklukta öğrendiğimiz kalıpların, bastırılmış duyguların ve geçmiş deneyimlerin izlerini taşır.



Birçok insan, *"Neden hep aynı sorunlarla karşılaşıyorum?"* sorusunu kendine sorar. Örneğin; sürekli benzer ilişkiler yaşamak, aynı hayal kırıklıklarını deneyimlemek veya iş hayatında tekrar eden engellerle yüzleşmek… Bunun cevabı çoğunlukla bilinçaltında saklıdır. Biz farkında olmasak da geçmişten gelen inançlar, içimizde taşıdığımız değersizlik hissi ya da öğrenilmiş korkular, bugünümüzü şekillendirmeye devam eder.

Bu nedenle sadece dışarıyı değiştirmeye çalışmak çoğu zaman sonuç vermez. Gerçek değişim, içsel farkındalıkla başlar. Duygularımızı anlamak, kalıplaşmış düşüncelerimizi gözlemlemek ve gerektiğinde profesyonel destek almak, hayatımızda yeni bir sayfa açar.

Tasavvuftan Gelen Bilgelik

Tasavvuf öğretisi, yüzyıllardır insanın özüne dönmesi gerektiğini vurgular. *"Nefsini bilen, Rabbini bilir"* sözü, aslında modern psikolojinin söylediğiyle paralellik taşır. İnsanın kendi iç dünyasını keşfetmesi, gölge yanlarıyla yüzleşmesi ve kalbini arındırması, ruhsal yükselişin temelidir.

Tasavvufta nefs, sadece benlik değil; aynı zamanda içimizdeki arzular, zaaflar, korkular ve önyargılar bütünüdür. İnsan bu yanlarıyla yüzleşmeden gerçek özgürlüğe ulaşamaz. Kendi gölgemizi kabul edip dönüştürdüğümüzde, hayatımızdaki engellerin aslında içsel sınırlar olduğunu fark ederiz. İşte o zaman hem içsel huzura hem de dış dünyada dengeye ulaşırız.

Bilimin Söylediği

Modern bilim, bu kadim bilgeliği destekler nitelikte. Nörobilim araştırmaları, beynimizin değişebilirliğini yani ***"plastisitesini"*** kanıtlamıştır. Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız yeni sinir yolları oluşturarak beynimizi adeta yeniden şekillendirir. Yani bir insan yeni bir bakış açısı geliştirdiğinde, sadece ruhsal anlamda değil, biyolojik düzeyde de değişim gerçekleşir.

Olumsuz düşünceler sürekli tekrarlandığında, beyinde bu düşünceleri besleyen yollar güçlenir. Tam tersine, olumlu düşüncelere odaklandığımızda, şükran duygusunu geliştirdiğimizde veya yeni alışkanlıklar edindiğimizde beynimizde farklı bağlantılar oluşur. Bu da ruh halimizi, beden sağlığımızı ve yaşam deneyimlerimizi doğrudan etkiler.

İçsel Dönüşümün Hayata Yansıması

İçsel bir dönüşüm, sadece bizim iç dünyamızı değil, hayatımızın tüm alanlarını değiştirir. Kendini sevmeyi öğrenen bir insan, ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar koyar. Korkularıyla yüzleşen bir kişi, cesaretle yeni adımlar atar. Kendini tanıyan ve değerlerini fark eden biri, iş hayatında daha net seçimler yapar.

Hayatında sürekli aynı sorunları yaşayan bir danışanımı hatırlıyorum. Hep aynı tür ilişkilerden yaralı çıkıyordu. Yaptığımız çalışmalarda, çocukluğunda aldığı *"ben yeterince iyi değilim"* inancının bilinçaltında kök saldığını fark ettik. Bu inancı dönüştürdüğünde, hem kendine bakışı hem de hayatına çektiği insanlar değişmeye başladı. Bu küçük bir örnek ama bize şunu gösteriyor: İçsel değişim, dışsal dünyayı kaçınılmaz şekilde dönüştürür.

Değişim Nereden Başlamalı?

Değişim için büyük adımlar atmaya gerek yok. Öncelikle farkındalık geliştirmek yeterlidir.

Gün içinde sık sık kendinize sorun:

Şu anda ne hissediyorum?

Zihninizde tekrar eden olumsuz düşünceleri yakalayın.

Günlük tutarak duygularınızı ifade edin.

Şükran pratiğiyle hayatınızdaki olumlu yanlara odaklanın.

Gerekirse psikolojik danışmanlık veya koçluk desteği alın.

Bu küçük adımlar, zamanla içsel dönüşümün kapısını aralar.

Kendini Değiştir, Dünyan Değişsin

Hayatta daha fazla huzur, denge, başarı veya sevgi istiyorsanız, öncelikle içinize bakmalısınız. Değişim dışarıdan değil, içeriden başlar. İçsel dünyamızı dönüştürdüğümüzde, dışarıdaki koşullar da buna uyum sağlar. Unutmayın: Değişim, dışarıda bir şeylerin olmasını beklemek değil, içeride dönüşmeye cesaret etmektir. İçsel yolculuğa çıktığınızda göreceksiniz ki, dış dünya da sizinle birlikte değişmeye başlayacak.

"Hayatını değiştirmek istiyorsan, önce kendini değiştir."