

Kadın ve Depresyon

Cem Mumcu,
Dr. Suzan Saner,
Doç. Dr. Peykan G. Gökalp

Okuyan Us Yayın
Psikiyatri 12

Kadın ve Depresyon
Cem Mumcu, Dr. Suzan Saner, Doç. Dr. Peykan Gökalp

ISBN: 975-8420-53-4

I. Baskı: İstanbul, Ağustos 2002

Yayına hazırlayan: Şenol Ayla, Deniz Koç, Öznur Erman
Kapak tasarımı: Deniz Koç
Film, baskı ve cilt: Mas Matbaacılık A.Ş.

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın
Kalıpçı Sokak Uzal Apt. 152/6 Teşvikiye 80200 İstanbul
Telefon: (0212) 232 5373, 232 5379 Faks: (0212) 231 5220

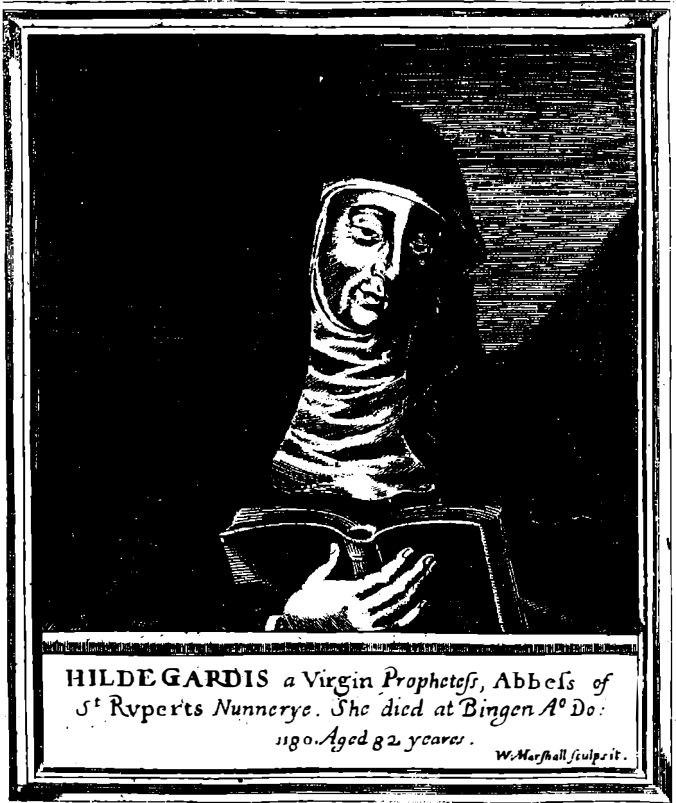
okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

İÇİNDEKİLER

I. Kadın, Depresyon, Sanat (Cem Mumcu)	5
Ortaçağ'da Bir Kadın Bilge: Hildegard von Bingen . . 7	
Bir Melankoli Şairi: Margaret Cavendish	17
Victoria Döneminde Hüzünlü Bir Kadın Yazar:	
Charlotte Brontë ,	23
Büyülü Bir Masal Prensesi: Virginia Woolf	29
Sırça Fanusta Bir Kadın (ya da Lady Lazarus):	
Sylvia Plath	37
Ölümün Çevresindeki Pervane	
(ya da Thanatostan Çıkan Şiir): Anne Sexton	45
Türk Edebiyatının Hüzünlü Prensesi: Tezer Özlü . . 57	
Deli Bir Kadının Antolojisi	67
Kaynaklar	79
II. Kadın ve Depresyon, Tanı ve Tedavi	
(Dr. Suzan Saner, Doç. Dr. Peykan G. Gökalp)	81
Psikiyatride Cinsiyet Kavramı	83
Depresif Bozukluklarda Cinsiyet Farklılığı	87
Epidemiyolojik Araştırmalar	94
Depresyonda Klinik Görünüm ve Cinsiyet Farkı . . 95	
Klinik Görünüm	97
Depresyon Tedavisinde Kadına Özgü	
Düzenlemeler	99
Kaynaklar	107

Ortaçağ'da Bir Kadın Bilge: Hildegard von Bingen

Manastırda Bir Kadının Gözüyle Melankoli



“ . . . Melankolik kişi sıkıntılıdır, yüzü karanlık ve kasvetlidir, gözleri cansızdır, bakışları engerek yılanını andırır. Damarları serttir, kanı siyah ve koyudur, eti sert, kemiği ağırdır, kemik iliği ise çok azalmıştır. Bu kişiler, kadınlara karşı hayvan gibidirler. İnsan ilişkilerinde gerçek duygulanım yaşamazlar, iticidirler, basis ve aptaldırlar. Heveslerinde uçarı ve ahlâksızdırlar, kadınlara davranışlarında katır gibi aşırıya kaçarlar. Melankolik kadınlarsa hasta mizaçlı, düşüncelerinde kararsız, dirençsiz ve kederlidirler. Adetleri sırasında çok fazla kan kaybederler, rahimleri zayıf ve güçsüz olduğundan kısırdırlar.. Genellikle erken yaşta adetten kesilirler, baş ağrıları ortaya çıkar, sırt ve böbrek ağrıları olur. Bunlara hep kara safra yol açar. Her ay vücuttan atılması gereken kirli maddeler ve kan dışarıya atılamadığından içerde birikir ve eğer bir tedavi yolu bulunamazsa, bu kadınlar kısa sürede ölürlər . . . ”

8

Hildegard von Bingen,
Causae et curae'den



Hildegard von Bingen (1098-1179), sekiz yaşında manastıra verildi. 1141'de ilk eseri *Liber Scivias*'ı yazmaya başladı. On yılda bitirdiği bu kitapta, yaratılış üzerine düşüncelerini anlattı. Daha sonra, *Physica*'yı yazdı. Bu kitap, tıpla ilgili geniş bölümleri nedeniyle *Liber simplicis medicinae* olarak da bilinir. Bunu, *Causae et curae* (Nedenler ve Tedaviler) izledi. Müzik üzerine bir inceleme, inanların yaşam mücadelelerini konu edindiği bir kitap ve evren üzerine teolojik bir çalışma da yazdı. Hildegard von Bingen'in ünü, sıradışı mistik görüş yeteneği ve bilgece öğütleri nedeniyle, tüm Avrupa'ya yayıldı. Ondaki akıl danışanlar arasında, papa ve imparator da vardı. Bazı kaynaklarda, kilisenin ona katedral ve manastırlarda vaaz izni verdiği yazılmaktadır. Yaşadığı çağda obstetrik ve jinekoloji alanında büyük üne sahip olan Hildegard von Bingen, melankoli üzerine de önemli incelemeler yazdı. Melankoli yazılarının büyük kısmı *Causae et curae*'de yer almaktadır.

9

Causae et curae

Hildegard von Bingen'e göre, melankolik mizaçlı kişilerde dört temel vücut sıvısından birinin, kara safranın artışı söz konusudur. Burada depresyon, ağırlığı nedeniyle tanrısal bir ceza olarak tanımlanmıştır. Henüz tedavi edilemediği bu dönemlerde de depresyonun ciddiyeti bilinmekteydi.

“Adem henüz cennette iken, bedeninde kara safra yoktu. Daha sonra, Tanrı'nın emirlerine karşı gelip cennetten kovulduğunda dalağı çürüdü ve gövdesinde kara safra oluşmaya başladı. Keder ruhunu kapladı, bundan da öfke doğdu, böylece, tüm insanlara keder, öfke ve başka zararlı ne varsa hepsi miras kaldı. Kara safra, cennetten kovulan insanın içine yerleşmiş karanlığın belirtisi ve şeytanın bir aracıdır. İnsanın içine kara safra ile birlikte inançsızlık, şüphe ve karamsarlık da üfleyen şeytan, birçok insanın umutsuzluk içinde kendi kendisine zarar vermesine ve yıkı-



mına neden olur. Çok az insan dalağının çürümesine ve kara safranın vücuduna yayılmasına karşı koyabilir..”

Melankoliye ‘teolojik’ bir yorum getiren bu bakış açısı dışında, *Causae et curae*’de, patofizyolojik bir yorum da bulunmaktadır. Kalbi, insan vücudunun vital fonksiyonlarının merkezi ve mental yapısının kaynağı olarak kabul eden *philosophia cordis* görüşüne dayanan bu yaklaşıma göre, kalpteki kara safra, beyine ya da karına yayılabilir. Hildegard von Bingen, bunun sonucunda üç tip melankoli oluşabileceğini yazmıştır: Kalbe yerleşen melankoli, beynin bir bozukluğu olarak melankoli ve karından kaynaklanan melankoli (hipokondriya).

“İnsan ruhu bir şeyin ters gittiğini hissettiğinde, kalp, damarlar ve karaciğer kasılır. Bir tür sis ortaya çıkar, kalbi kuşatır, onu karanlığa gömer. Bu da insanı kedere boğar. Ardından öfke gelir. Eğer o kişi kederinin kaynağı olan şeyle tekrar karşılaşır, o zaman kalbini kuşatan sis yakıcı bir dumana dönüşür, bu duman bütün vücut sıvılarına yayılır ve dalağı kaplar. Dalak giderek çürür ve bu dalak öfkeyi doğurur. İnsan öfkesini dışarı boşaltamaz da sükûnetle karşılırsa, dalak yeniden yatıştır. Öfke yatıştırılamazsa, dumanlar kara safraya yayılır, kara safra dalağı kavurur ve dalaktan çok acı bir duman çıkar. Hem kara safra hem de bu duman beyine gidip önce beyni hasta ederler. Sonra karına inip damarları sarsarlar ve insan bilincini kaybeder. Bu duruma gelen insan artık bilinçsizce öfkesini boşaltır ve diğer bütün mental hastalıklardan daha fazla acı çeker. Kara safra ve dalak sıvılarının sık sık harekete geçmelerinden ötürü o insan her an yeniden hastalanabilir...”

Hildegard von Bingen’in yazıları, nedenlerini ortaya koymakta olmasa da depresif tabloyu tanımlamada ve tekrarlayıcılığını vurgulamada oldukça önemlidir. Yine depresyona ve tedavisine sıklıkla organik açıdan yaklaşması da dikkat çekmektedir.

“Hava değişiminin ve küçülmekte olan ayın etkisi altında olan insanlar vardır. Bunların bir kısmı daima kederli ve huzursuzdur. Keder nedeniyle karaciğerleri zayıflar, üzerinde delikler oluşur ve tıpkı peynire benzer. Bu insanlar çok az yerler, iştahsızdırlar, ancak isteksizce bir şeyler yer ve içerler. Bu kadar az yiyip içtikleri için de karaciğerleri hassaslaşır ve süngere benzer.” (*Causae et curae*’den)

Birçok çağdaş yazara göre Hildegard, kederin ve öfkenin biyokimyasal sürecini neredeyse bilimsel bir doğrulukla ortaya koymuş ve tedaviler önermiştir.

De operatione dei

Hildegard von Bingen’e göre, melankoli yalnız teolojik ve patofizyolojik bakış açılarından yorumlanamaz; melankoli, aynı zamanda doğanın hakimiyetinin bir sonucudur (ya da doğanın bir gereğidir). Bunun en iyi örneği, mevsim ve ayların insan üzerindeki etkileridir. “Tanrı, doğayı insan vücuduna yerleştirdiği gibi, mevsimleri de onun bedenine sokmuştur.” Her mevsimin ayrı özelliği insan bedeninde şekillenir. Kasım ayı, melankolik bir aydır. *De operatione dei* (Tanrı’nın İş Üzerine) adlı kitabında bu konu üzerinde durur ve güncel kavramlarımızdaki gibi depresyonun mevsimselliği ile ilgili bilgiler sunar:

“On birinci ay soğukla birlikte gelir. Yazın neşesini korur, kışın kasvetini getirir. İnsan soğuğa karşı koymak için dizlerini karnına çekerek büzülür. Bu duruma iken dışarı akamayan keder ve acı vücudunda toplanabilir, o zaman neşe ve mutluluk yaşayamaz. Keder anlarında insan, ana rahmindeki embriyo pozisyonuna geçer, aynı kış soğuğu karşısında olduğu gibi...”

Adaçayı, sirke, zeytinyağı, ebegümeci

Hildegard von Bingen, *De operatione dei* kitabında melankoli tedavisi için önerilerde bulunur. Buna göre, en önemli

noktalardan biri, yiyeceklere dikkat edilmesidir. Sirke acıyı hafifletirken, zeytinyağı zihin yorgunluğunu giderir, ebegümeci suyu melankoliyi dağıtır, adaçayı ise kökünü kurutur... Kederi yenen bir dizi mutluluk veren ilaç reçetesi hazırlayan Hildegard'a göre sağlıklı, yaşayan, güzel her şey insanı mutlu eder; bu bir gülün kokusu olabileceği gibi iyi bir yemek veya değerli bir taş da olabilir. Bu mutluluk veren ilaçlar arasında aloe suyu, elmas suyu ve bazı yiyecekler bulunur. Hildegard von Bingen kendisine başvuran kederli kişiye "Niye buradasın, derdin ne?" diye sorduktan sonra uzunca bir anamnez alırdı. Ona göre sıkıntısını paylaşmak bile kişi için önemli bir tedavi edici rol oynamaktaydı. Hildegard'a göre antimelankolik yiyeceklerin bazıları şunlardır: Tahıl, tatlı badem, yulaf lapası, Hyssopus Officinalis (zulfaotu), meyan kökü, kaya kökü, Arum Maculatum (yılanyastığı), çuha çiçeği.

Yine de bütün bunlar sonucu değiştirmez, çünkü, melankoli vücut sıvılarının miktar ve dengelerindeki bir bozukluğun sonucu olduğu gibi, aynı zamanda tanrı-insan ilişkisindeki bozukluğun da bir sonucudur. Yani melankoli, insan varlığının değişmez bir gerçeğidir.

13

Lady Melancholia ya da Melankoli Kadındır

16. yüzyılda, hekimlerin geleneksel tıptan uzaklaşıp *gerçeğin* arayışına yönelmeleriyle birlikte, melankoliye bakışta da değişiklikler oldu.

Melankoli *soğuk* ve *kuruydu*, kuzey rüzgârının ve gezegenlerden de Satürn'ün etkisi altındaydı. Daha sonra bu özelliklerine, dört vücut sıvısından birinin 'yanması' sonucu oluştuğu inancı da eklendi. Bu dönemde yapılan resim ve gravürlerde temsil edildiği gibi, melankoli aynı zamanda *dişiydi* de. Bu, melankolinin kadınlarda daha sık görülmesinin bir sonucu olabilir. Ancak, Rönesans kadınının kişilik



özelliklerinin ve o dönemde kadına bakışın da bunda etkisi olduğunu söylemek yanlış olmaz. Evet, *melankoli kadını*, ama nasıl bir kadın?

Albrecht Dürer'in (1471-1528) *Melancolia I* gravüründe, sanat ve bilimi sembolize eden nesneler arasında oturan 'Bayan Melankoli', sabit ve karanlık gözlerle günbatımını izlemektedir. Ama yine de hiçliğe bakar gibidir. Lucas van Leyden (1489-1533) ve Lucas Cranach'ın (1515-1586) illüstrasyonlarında melankoli, benzer şekilde tasvir edilmiştir. Matthias Gerung'un illüstrasyonunda melankoli yine kadındır, ama bu kez biraz farklıdır: Gösterişli ve hafifmeşrep kırmızı elbisesi, çıplak göğüsleri, pahalı mücevherleriyle *melankolik kadın*, dünyevi zevklere düşkünlüğünü sergilerken, yosun tutmuş bir kayanın üstünde oturarak melankolinin artık 'kuru' değil 'nemli' olduğuna inanıldığını da simgelemektedir.

Dürer'in gravüründe melankoliyi simgeleyen kadın, görkemli kanatlarıyla güçlü ve kararlı bir kişilik sergilerken, Gerung'un melankolik kadını kararsız, belirsiz ve güven vermeyen bir görünümündedir. Rönesans'ta kadının toplumdaki konumunun yanı sıra, 'cadılık' olgusunun da bu tutumda rol oynamış olduğu düşünülebilir.

Ortaçağın kültürel ve sosyal yaşamında önemli yer tutan cadılık inancı üzerine yazan o dönemin önemli akademisyenlerinden Johann Weyer'in (1515-1580) saptaması, kadın ve depresyon konusu açısından ilginçtir. Weyer'e göre, cadı damgası yiyen birçok kadın, aslında melankoliden mustarip, kendi halinde kişilerdi. Kara safranın ölümcül buharının (vapor melancholicus niger) yol açtığı halüsinasyonlar, toplum tarafından 'şeytanî' ve 'lanetli düşünceler' olarak algılanmıştı. Aslında bu kadınlar, şeytanın ele geçirdiği, zararsız, melankolik zavallılardı. Yani şimdinin psikotik özellikli depresyonunu yaşayan ve tedavisi olası kişilerdi:

“Kara safranın baskın olduğu kişileri baştan çıkarmak çok kolaydır. Cadılar kadındırlar, yaşlıca ve melankolik mizaçlıdırlar. Tanrıya inançları azdır, zekâları kıttır, çabuk ümitsizliğe kapılırlar. Şeytan, bu özellikteki kişileri çok kolay etkisi altına alır ve onları kendi hizmetinde kullanabilir, zihinlerini karıştırır, hayaller görmelerine yol açar..” Görüldüğü gibi, kara safra yaşlıca bir kadında melankoliye yol açarsa, şeytanın onu ele geçirmesi işten bile değildir!

Ya da kısaca: *Melankolik kadın cadıdır!*

Melankolik yapı ortaçağ boyunca sadece kadınlar için değil, tüm insanlar için aşağılanmış ve lanetlenmiştir. Hatta en büyük yedi günahtan biri olarak –“acedia”– değerlendirilmiştir. Acedia’nın tembellik, üşengeçlik anlamına geldiği düşünüldüğünde yine de günah olarak kabul edilen temel bulgunun hüznün veya tabloya eklenen psikotik belirtilerin olmaması düşündürücüdür. Toplum melankolik bireyin üretimin dışında kalması ile daha ilgili gibi görünmektedir. Söz konusu birey kadın olduğunda üreme ve neslin devamı ile ilgili gereklilikler olasılıkla daha da öne çıkmaktadır.

Bir Melankoli Şairi: Margaret Cavendish



Bütün melankolik kadınlar cadı değildi aslında... Şansı ve yeteneği olan bazı kadınlar, melankoliye rağmen ve belki de onun sayesinde farklı konumlara geldiler.

Varlıklı bir ailenin zeki kızı olan Newcastle Düşesi Margaret Cavendish (1623-1673), küçük yaşlarda sanat ve bilimle tanıştı. Kraliçenin nedimesi oldu ve Paris'teki sürgünü boyunca onu yalnız bırakmadı. Henüz otuz yaşında iken yazarlığı ile tanınır hale gelmişti. Yaşadığı depresif duygudurumu, yeteneği ve eğitimi sayesinde yazına dönüştürüyordu. Yazdıklarının önemli bir kısmını melankoli üzerine üzerine şiirler ve düşünceler oluşturur. Yalnızca depresif değil, hipomanik/manik dönemler de yaşadığını görebilmek için, *Melankoli ve Neşe Arasındaki Diyalog* adlı şiirine göz atmak yeterlidir:

18

Tek başıma oturup düşüncelere daldığımda,
Fikirlerim uçtu birçok şey arasında,
Büyük evler, görkemli kuleler inşa etti bazıları,
Bağları, bahçeleri, kurdu güzel parkları.
Sanat ve bilimde keyifle gezinirken kimi,
Kimi zıtlıklarla çarpıştı, akılla savaştı.

...

Sonunda ikisi geldiler farklı kılıklar içinde,
Biri Melankoli, diğeri Neşe.
Karalar giymişti Melankoli,
Neşe'ydi rengârenk giysilisi.

...

(Neşe, Melankoli'yi uzak tutmaya çalışarak şöyle konuşur:)

Melankoli'ye kanarsan, seni güçsüz bırakır,
Yanakların solar, gözlerin çukurlaşır
Soluklaşır rengin, tıpkı bir ölü gibi.

Şüphe ile bakarsın duyduğun her sese,
 Garip görüntüler üşüşür gözlerine.
 Miden soğuk ve hazımsız,
 Karaciğerin kuru,
 Seni dondurur, kalbinin buz soğuğu.
 Cildin kurur ve buruşur, bakışın buğulanır
 Kanın damarlarında katılıp koyulaşır.
 Öyle süzülürsün ki, karnın sırtına yapışır,
 Ona aldanırsan eğer, olacaklar bunlardır.
 Bu halde yaşamaktansa, ölmek daha kolaydır.

...

Derin mağaralarda, karanlık odacıklarda
 Bir başına yaşar melankoli
 Kulakları sağırdır, kördür gözleri,
 Zihinde yaratır görüp duyduğu her şeyi.

...

Hüzünlü ve ağırbaşlı Melankoli
 Solgun yüzlü, ama güzel ve zarif
 Alçakgönüllü tavrı ile şöyle konuştu:

19

Doğru, kasvetli ve sıkıcıyım, ama benim yanımda
 sen
 Hep daha çok şey öğrenirsin kendinle ilgili
 Ve olgunlaşırsın.
 Derinlikleri araştırırım ben, insanoğlunun kaynağını
 Kör gözlerini açarım Cehalet'in
 Tüm dünyayı gezip dolaşır,
 Akılla sohbet ederim, bulmak için gerçeği.
 Tüm tehlikelere karşı uyanığım ben
 Ve hazırım pusudaki şeytanlara.

...

(çev: Şenol Ayla)



Bu dizelerde Margaret Cavendish, bipolar hastalık, psikotik özellikli depresyon, depresyonun vejetatif semptomları, intihar düşüncesi ve depresif kognisyonla ilgili şiirsel tanımlar sunar.

Margaret Cavendish gibi yetenekli kadınlar, 17. yüzyıl tıbbi için önemli bir sorun oluşturmuyorlardı. Yüzyıllardır inanılageldiği gibi, kadın, anatomik olarak erkekten daha 'alt düzeyde' idi. Kadın beyninin daha küçük olduğu biliniyordu. Ayrıca,

kadının psikolojik ve entelektüel açılardan erkeğe göre 'ne kadar yetersiz' olduğunu anlatan çok sayıda kitap vardı. Adli tıp uzmanı Paolo Zacchia, 1630'da yazdığı Tıbbi ve Adli Sorunlar adlı kitabında, 'kadınların entelektüel kapasitelerinin ve muhakemelerinin yetersiz' olduğunu söyler. Bu düşünce, yüzyıllar boyunca değişmeden, 19. yüzyılın sonuna dek geçerliliğini korumuştur. Nörolog Paul Julius Möbius'un 20. yüzyıl başında yazdığı kitabın adı şöyledir: *Kadının Fizyolojik Kökenli Ahmaklığı Üzerine!*..

Tıbbın sorunu şuydu: Nasıl oluyordu da, melankoli gibi, insan ruhunu güçsüz bırakan bir hastalık, zaten 'güçsüz' olan bu kadınlarda entelektüel bir zemin bulup böyle sıradışı yeteneklere yol açabiliyordu?

Bu arada nadir de olsa istisnalar vardı. Hollandalı hekim Johan von Beverwijck, 1643'te yazdığı ve kadının üstünlüğünü savunduğu kitabını, dönemin şaşırtıcı entelektüellerinden Anna Maria Van Schurman'ı tanıdıktan sonra yazar. Anna Maria Van Schurman'ın hem bilimsel, hem de sanatsal alanlarda çok büyük yetenekleri vardır. Teoloji,

felsefe, tıp, doğa bilimleri, filoloji, resim ve müzikte harikalar yaratmaktadır. Van Beverwijck, ondan esinlenerek yazdığı kitabında ruhsal yapıyı, akıl (ratio), bellek (memoria) ve imgelem (imaginatio) olarak üç bölüme ayırır. Bellek, nemli ortam ister. Bu nem, beyni duygulanımlara açık hale getirir. İmgelem, sıcakta iyi çalışır. Ateşi olan insanın hayal görmesi bundandır. Ve akıl, soğuğu ve kuruluğu sever. Bu nedenle acı, keder ve felaketler (yani melankoli!) insanı bilge yapar... Bu birbirine zıt özellikler, beynin farklı işlevlerini yönetirken, bazı yetilerin ise gelişimine engel olurlar. Kadının yapısı soğuk ve nemlidir. Ve bu farklı özelliği, onun erkekten daha avantajlı ve üstün olmasını sağlamıştır... Van Beverwijck'e göre akli besleyen şeyler keder ve acıydı ve bunlar, melankolik yapılı Van Schurman'da fazlasıyla vardı.

Bu görüşe iyi bir örnek de, Lady Anne Conway'di (1631-1679). Biyografisini yazan Marjorie Nicolson tarafından şöyle tanımlanıyordu Anne Conway: "Olağanüstü yetenekli, öğrenmeye doyumsuz bir tutkusu olan, nörotik enerjili, çok başarılı, felsefe, din ve tarihe tamamen hakim, yenemediği tek düşmanı baş ağrıları olan bir kadın..." Anne Conway de melankolikti, zekiydi ve iyi eğitilmişti. Bir de, hiç geçmeyen şiddetli baş ağrıları vardı. Bu ağrılar, yirmi yaşında iken başlamış, giderek şiddetlenmiş ve onu sosyal hayattan neredeyse tamamen koparmıştı. Dönemin birçok önemli doktoru tarafından tedavi edilmeye çalışıldı, ama ağrılarında hiçbir azalma olmadı. Yazar Marjorie Nicolson, Anne Conway ile Hildegard von Bingen'i karşılaştırırken, migren ve melankoli yaşantılarının benzerliklerine dikkati çeker. İki kadın, zekâları, eğitimleri, yaşadıkları dünyaya ilişkin kaygıları ve hastalıkları açısından birbirine çok benziyorlardı. Ortaçağdan 17. yüzyıla gelirken, melankoliye bakışta değişen şey ise, melankolinin kara safra kaynaklı olmaktan çıkıp beyin kaynaklı olduğu inancının yer-

leşmesiydi. Ayrıca, 17. yüzyılda melankolinin, yetenekli ve iyi eğitilmiş kadınların bir özelliğı olduğu ya da bu tip kadınlarda ortaya çıkan bir hastalık olduğu düşüncesi kabul görmekteydi.

Victoria Döneminde Hüzünlü Bir Kadın Yazar: Charlotte Brontë

“Varoluşa karşı kederli bir kayıtsızlık içine giriyorum sık sık –ümitsiz bir teslimiyet duygusu ile, dünyevi olan her şeyin bir an önce sona ermesini istiyorum.”

Charlotte Brontë



İngiliz edebiyatının önemli ismi Charlotte Brontë, 1936'da, yirmi yaşında iken, sırdaşı Ellen'a şöyle yazar: *"Beni yanlış tanıma, Ellen, iyi birisi olduğumu sanma, yalnızca öyle olmayı istiyorum. Ama tek hissettiğim şey, önceki düşüncesizliklerimden duyduğum nefret. Of! Öyle korkunç ve kasvetli bir belirsizlik içindeyim ki, eğer bütün gençlik heveslerimi geride bırakmış, Tanrı'yla barışık ve ona layık biri olacağımı bilsem, hemen şu an saçlarım beyazlamış olarak mezarımın kıyısında olmayı isterdim... Bulutlar gittikçe yoğunlaşıp kararıyor ve dayanılmaz bir ümitsizlik ruhumu eziyor. Bir an için, zamanın küçücük bir parçası kadar süren bir an için beni mutlu ettin, tatlım, ama şimdi hiç olmadığım kadar ümitsizim."*

Karanlık ve Ölüm

Dostuna yazdığı mektuplarda bu duyguları sık sık tekrarlamaktadır, kimi zaman 'kendinden nefret etmektedir', kimi zaman 'çok değersiz'dir, bazen de 'duygularının ne kadar asi ve başa çıkılamaz olduğu'ndan yakınır. Kendisini en yakın hissettiği iki şey vardır: Karanlık ve ölüm. Bu iki tema, hem yaşamında hem de yazdıklarında sık sık kendini gösterir. 1847'de yayımladığı *Jane Eyre*'de, yine kendisi gibi ünlü olan kardeşleri Anne ve Emily'ye söylediğine göre, 'kendisi gibi sade ve küçük' bir kahraman vardır. Bu, otobiyografik özellikler taşıyan yapıt, dönemin eleştirmenlerine göre, roman sanatına büyük yenilikler getirmiştir. Bir kadın eleştirmene göre, Charlotte, romanda insan bilincinin tabakalarını ortaya çıkarmıştır, gerçek ve gerçekdışı, görünen ve gizli, bilinç ve bilinçdışı düzeylerini... Charlotte, romanda 'ölülerin mezarlarında huzursuzlandıklarım' yazarken, Dewsbury Moor'daki evinde yaşadığı bir deneyime dayanmaktadır: *"Kafamı kaldırıp karanlık odaya baktım. O sırada ay ışığı karanlığı yarıp odaya süzüldü. Hayır! Ay falan yoktu, bu beni öyle sarstı ki... Zihnim korku ile*

doldu, sinirlerim gerildi, bu ışık hüzmelerinin başka bir dünyadan geldiğini sandım. Kalbim hızlandı, başıma bir sıcaklık yayıldı; bir ses kulaklarımı doldurdu, Kanat hışırtısı gibi bir ses... bir şey yanıma yaklaştı...” Bu deneyimleri yaşadığı dönemlerde ağır depresif duygudurum içindeydi ve psikotik özellikler genellikle duygudurumla uyumluydu. Hem yaratıcılık hem de duygudurum özellikleri açısından aile yükü taşıyan Charlotte Brontë’nin yaşamı tekrarlayan depresyonlarla doludur. 19. yüzyıl sonlarında tek biyografisini yazan Elizabeth C. Gaskell’a göre, ‘sinirsel depresyon’, ‘kronik melankoli’ ve ‘ruhsal çöküntü nöbetleri’nden çekiniyordu. Sık sık doktor kontrolüne giriyordu. Her depresyon yaşamını ve çalışma gücünü ciddi bir kesintiye uğratıyordu. Bugünkü bilgilerimize göre onun Distimik bir zemin üzerinde Rekküran Unipolar Depresyon olduğunu çıkarsayabiliriz. Olasılıkla atakların bir kısmı psikotik özelliklidir ve mevsimsel özellikler göstermektedir.

Daha yakın tarihli bir biyogr afisine göre, Brontë yalnız ‘duygusal yoksunluk ve cinnet içindeki kadınların bilincine ışık tutmakla kalmamış aynı zamanda romanlarında, romantik dönemin *ruh hastası kadın* tipini, mükemmel bir şekilde kadının günlük yaşamı içinde deliliğin sorgulanması şekline dönüştürmüştür’. Ona büyük ün getiren ilk romanı *Jane Eyre*’den iki yıl sonra 1849’da *Shirley*’i yayımlar. Bu romanın temel konusu, ‘duygusal dünyanın reddi’dir. Onu izleyen *Villette* romanı (1853) ise yine otobiyografik özellikler taşır, Charlotte’un Brüksel’de önce öğrenci (1842), sonra öğretmen (1843) olarak geçirdiği yıllardan izler içerir. Biyografi yazarlarından Gaskell’a göre bu yıllar, akut ama içinde bastırabildiği bedensel acıları ile, daha uzun süreli ve daha şiddetli olan ruhsal ıstırapları ile doludur. Genellikle acınacak durumda, depresyonun yükü altındadır. Bunun yapısal (endojen) bir durum olduğunu bilir, ama hiçbir uslaamlama zihninin acı çekmesine engel ola-

maz, endojen kaynaklı bu depresyon tüm akılcı yollardan daha ağır basmaktadır.

Rüzgâr, Fırtına, Depresyon...

Shirley ve Villette romanları arasındaki dört yıl, devamlı ağır depresyon içinde geçer. Bu arada dostu Ellen'a şöyle yazar:

“Sana daha önce yazmalıydım. Ama ruhumda öyle bir ağırlık var ki, bütün yetilerimi köreltiliyor, hareketsiz bırakan bir bıkkınlık veriyor ve her şey eziyet haline geliyor. Evin sessizliği ve odanın boşluğu, üstüme dayanılmaz bir ağırlık olarak çöküyor. Yaşadığım o duygular ne kadar yıkıcı ise, şimdi onları hatırlamak da en az o kadar sıkıntı verici, rahatsız edici ve yakıcı. Bu durumumu kısmen havaya bağlıyorum. Hava kurşun gibi ağır çöküyor. Korkunç bir fırtına ve şiddetli rüzgârlar.. Atmosferdeki bu bozukluğun yaklaştığını hissetmiştim, bir tür bedensel güçsüzlük, derin, ağır bir ruhsal keder, sanki bir tür felaket önsezisi gibi gelip beni uyarmıştı.”

26

Aylarca süren bu dönemde, umut ve umutsuzluk arasında gidip gelmiştir. Bu, 1950 sonbaharıdır. Aynı kış, evini terk ettiğinde rahatlar: *‘Evden bir süre için de olsa uzaklaştım, değişen hava ve görüntü ile birlikte, neredeyse üç aydır beni yerin dibine sokan ağır depresyon da hafifledi. Bu sonbaharı unutabileceğimi hiç sanmıyorum. Hele bazı gün ve geceler o kadar acı vericiydiler ki...’*

Charlotte Brontë yaşadıklarında bir tür döngüsellik fark etmiş olmalıydı ki, 1851’de E. Gaskell’a yazdığı bir mektupta şöyle demişti:

“Her iki ekinoksa denk gelen bir ya da bir buçuk aylık dönem, fark ettim ki, bütün yılın beni en çok yoran zamanları. Bu zorlanma bazen fiziksel, bazen de ruhsal oluyor; nevralkjik bir baş ağrısı ile hasta düşünüyorum ya da derin ruhsal bir hüznün beni yere seriyor.”

Ekinokoksaların, gündüz ve gecenin eşit olduğu, ilkbahar ile sonbaharın başlangıcı kabul edilen 21 Mart ve 21 Eylül günleri olduğu düşünülünce, Charlotte Brontë'nin depresyonunun mevsimsel özelliği daha da iyi ortaya çıkmaktadır.

Victoria dönemi İngiltere'sinde Brontë gibi depresif kadınlara önerilen tek ilaç vardı: Kendini dine vermek. Diğer yandan, o dönemin kasvetli, tutucu ve baskıcı ortamı, benzer durumdaki birçok kadın için depresyonu başlatan ve ağırlaştıran önemli bir etkendi de. *Villette*'in, birçok depresif bulgusu ve intihar düşüncesi olan kahramanı Lucy Snowe, 'küçük ve mutlu bir toplumun' özlemini çekerken, aslında Charlotte'un kendi özlemini dile getirmektedir. O da aynı Charlotte gibi, çaresizlik ve umutsuzluk içinde kıvranmakta, dünyevi olan her şeyi bırakıp gitmeyi düşünmektedir. Romandaki bu tema, hem Charlotte'un bireysel tarihine hem de dönemin tarihine çok uygun düşmektedir. Ne yazık ki Victoria döneminde 'sinirleri harap olmuş' diye tanımlanan ve biraz da yargılanan birçok kadın aslında depresyon geçiren kadınlardı.

27

"Zihnim tükenmiş ve cesaretim kırık. Fırtınalı bir gece, rüzgâr sürekli uğulduyor, bu beni daha da melankolik yapıyor. Böyle zamanlarda, böyle bir 'mood'da iken, nasıl da buzur arıyor, sakın bir zihnin özlemini çekiyorum... Oysa bayağı, sıradan bir zavallıyım ben. Sadece ne kadar değersiz olduğumu hissediyorum."



Büyülü Bir Masal Prensesi: Virginia Woolf

*“Kendimi şana doğru savuracağım, yenilmeksizin
ve boyun eğmeksizin ey ölüm”*



Virginia Woolf, 1941’de *Dalgalar* isimli romanını bir kez daha gözden geçireceğini söylemesine karşın, zihnindeki delilik belirtilerinin arttığını algılıyordu. Bu kez, duyduğu o korkutucu seslerden kurtulamayacağını düşünüyordu. 28 Mart 1941’de ceplerine taş doldurarak kendini Ouse nehrinin sularına bıraktı... Eşi Leonard Woolf, bastonunu Sothease köprüsüne yakın kıyıda buldu... Cesedi bulunduğunda ölümünün üzerinden üç hafta geçmişti... 21 Nisan’da yakıldıktan sonra külleri, Monk’s House’un bahçesinde Woolflar’ın, Virginia ile Leonard adını verdikleri karaağaçlardan birinin dibine gömüldü. Mezar taşına Virginia’nın aşağıdaki sözleri yazıldı:

“Kendimi sana doğru savuracağım, yenilmeksizin ve boyun eğmeksizin ey ölüm”

30

Virginia Woolf, bipolar hastalığı en iyi bilinen yazarlar arasındadır. Burada daha çok depresif epizotlarından söz edeceğiz. İlk depresyonunu 13 yaşında iken annesinin ölümü sonrasında geçirir. 59 yaşında intihar sonucu ölümüne dek, sayısız atak geçirir. Belli aralarla gelen bu mani ve depresyon atakları arasında tamamen sağlıklı ve normaldir. Ancak yıllar geçtikçe hastalığının hızlı döngülü bir seyir gösterdiğini söyleyebiliriz. 1915’ten 1941’deki ölümüne dek düzenli olarak tuttuğu güncesi ile, ölümüne dek yanında olan, hastalığının tanığı, en büyük desteği ve en iyi dostu, eşi Leonard Woolf’un anlattıkları, yaşamının bu büyük ve ‘trajik’ yükünün -hastalığının- ayrıntılı olarak bilinmesine yol açmıştır. 1940’lardaki psikiyatrinin ölçütlerine göre, bizar sanrı ve varsanılarına dayanarak Virginia’nın şizofreni olduğunu belirten yazarlar ve onun mental hastalığının bir mit, kendisinin de yalnızca farklı ve yanlış anlaşılmış birisi olduğunu yazarlar varsa da, bugünkü bilgi ve ölçütlerimize göre Virginia Woolf’un hastalığı iki uçlu duygudu-



rum bozukluğudur ve birçok atağına psikotik özellikler eşlik etmiştir. Evlendiğinde, ailesi eşine “*arada bir keçileri kaçırıyor işte*” diye epizodik seyri belirtir. Haftalar, hattâ uzun aylar süren ataklarında hep yanında olan Leonard Woolf, 1913-1915 arasında geçirdiği atağı şöyle anlatıyor: “*Yemek yemek istemediği, umutsuzluk ve suçluluk duygularıyla dayanılmaz oranda baskı*

altına girdiği bir depresif durumdan, çılgınca yaşadığı, aşırı bir heyecanla kendine bakan dört bakıcısını hasta bilincinde hain canavarlara dönüştürüp onlara karşı şiddet kullandığı bir başka duruma geçiyordu. Önceleri biraz anlaşılır şekilde, giderek tümüyle anlaşılmasız, birbiriyle ilişkisiz sözlerin karışımıyla, sürekli konuşuyordu.”

Ataklardan birinde, bahçedeki kuşların Yunanca şarkı söylediklerini ya da çalılıkların arkasına saklanan Kral VII. Edward’ın açık saçık küfürler ettiğini duyduğu olmuştur. 1913’teki atakta, zihninde canavarlara dönüştürdüğü bakıcıları, Virginia’nın saldırılarıyla başa çıkamayınca hastaneye yatırılmıştı. Bazı depresif ataklarında korkunç suçluluk duyguları altında ezilmiş, hastalığının kendisine suçlarının cezası olarak verildiğine inanmıştı. Etrafındaki herkesten, kocasından, doktorlarından şüphelenip, kendisine kötülük yapacaklarına inandığı dönemler de vardı. Bazen de kendi bedeninden tiksindir, yediklerinin dışkıya dönüşeceği düşüncesi onu çok rahatsız ettiğinden ağzına bir lokma yiyecek koymaz, açlıktan ölmeye karar verirdi. Günlerce abuk sabuk sözlerle durmadan konuştuğu olduğu gibi, komadaymışçasına derin bir uykuya daldığı da olurdu. Sonra bitkin halde uyanır, yavaş yavaş kendine gelirdi.

Uçurumun Üstündeki Küçük Kaldırım Şeridi

Virginia Woolf, yaşamı boyunca ona acı veren kısa mani ve uzun depresyon atakları geçirdi ve bunun korkusu ile yaşadı. *“Yaşamım neden bu denli trajik? Neden bir uçurumun üstündeki küçük bir kaldırım şeridine benziyor? Aşağıya bakıyorum, başım dönüyor. Sonuna dek nasıl yürüyebileceğim diye merak ediyorum... Bir tarlanın ortasına konulan bir fener gibi, ışığım karanlığa boğuluyor... Mutsuzluk her yerde; tam kapının arkasında; ya da mutsuzluktan beter olan ahmaklık...”*

Birkaç gün sonra, güncesinde, yaşamı boyunca taşımak zorunda olduğu yükten, hastalığından söz eder: *“Çölü aşan uzun bir kervanın son eşiği... Sirtına yüklenen denklere... anıları, sahip olduğu şeyler, geçmişin erkeklerle kadınlarının sırtına yükledikleri... Ayağa kalk, küçük eşek, diyorlar, sırtında yükün, yürü yolunda... Yatmak yok; yüklerini bir yana bırakmak yok; unutmak da yok.”*

32

Çok tanıdık olan atakların geleceğini hissedebilmektedir (9 Nisan 1936: *Şimdi depresyonun mevsimi gelecek, tıkanıklıktan, boğulmadan sonra*) ve bu sezgileri doğru çıkmaktadır (1 Haziran 1936: *İki ay sonra ancak bu kısa notu yazabiliyorum... Son iki ayın kasvetli, daha kötüsü, neredeyse felaket boyutlarına varan hastalık halinden sonra nihayet yeniden ayağa kalktım.”*).

Virginia Woolf, çok iyi farkında olduğu mental hastalığının yükü, beklentisi ve gerginliği ile birlikte yaşarken, yaşadığı atakların yazarlığına etkisi olduğunu da hissetmektedir. Güncesine, “sanat açısından bunlar -yani delilik nöbetleri- son derece verimli... İnsan daha verimli oluyor” diye yazar. Geçirdiği atakların ardından çok daha kolay yazmakta, kendini iyi ve mutlu hissetmekte, yazdıklarından hoşnut olmaktadır. Bunun bir örneğini *Deniz Feneri* yazılırken görürüz. *Deniz Feneri*’ni yazarken “hiçbir zaman bu denli kolay yazdığımı ve düş gücümün bu kadar çok çalış-

tığını anımsamıyorum.“ diyordu. Ama bu aşırı canlılık hali her zaman olduğu gibi son bölümlere gelince kayboldu. Kitabın baskın kişiliği Bayan Ramsey, sürekli hareket halinde, yaratıcı, bir yandan çevresine yağmur gibi enerji yağdırırken, öte yandan tüm enerjisi güç, alev ve aydınlıkla kaynaşmışçasına canlı ve hayat dolu anlatılır. Woolf bu yapıtında kendi deneyimlerinden yola çıkarak yaratıcı sanatçının gücünü araştırır.

*“Son on sayfa, o*denli yoğun, öyle sarhoş edici ve baş döndürücü bir şekilde geçti ki, kendi sesimin ardından gidiyor gibiydim. Sanki biri konuşuyor ben yazıyordum. “*

Yeğeni Quentin Bell, otuz bir yaşındaki epizodunu şöyle anlatıyor: *“İnsanların kendisine güldüğünü düşünüyordu. Tüm insanların sorunlarının nedeni olarak kendini görüyordu. Cezalandırılmasına inandığı ağır bir günah duygusu altında eziliyor ve yine yemek yemeyi reddediyordu.”*

Genellikle ilkbaharlarda atakları olmuştu. İlk ataklar birkaç hafta veya birkaç ay sürerken, son ataklar iki yıla dek uzamıştı. Son yirmi beş yıl içinde ise büyük bir yıkım olmamasına rağmen semptomsuz dönemleri pek nadirdi. Depresif ataklarına yoğun vejetatif semptomlar da eşlik ederdi.

“Lydia’yla birlikte patikada yürüyorduk. Ağzımdaki acı tadı, kafamın etrafındaki sesten oluşan tel kafesin basıncını bu da geçirmezse eğer, dedim, o zaman gerçekten hastayım: Evet, yıkılmış, hastalıklı ve ölüyüm. Kahretsin! Bura-ya yıkılıp kaldım.”

Woolf, Mrs. Dalloway adlı eserinde Septimus’un hastalığında kendi morbid mental durumunu açıkça tanımlar: Gerçekdışı suçluluk duyguları, içgörü yokluğu ve intihar... V. Woolf’un kocası L. Woolf, onun hastalığı ile yaratıcılığı arasındaki ilişkiyi anlatırken: *“Eminim ki Virginia’nın dehası, ruhsal dengesizlik ve hastalık olarak tanım-*

lanan durumu ile çok yakın ilişkiliydi. Romanlarındaki imajinasyonlar, yani yaratıcılığı, konuşmasındaki aşırılık, hezeyanları ve krizleri hepsi zihnindeki aynı yerden kaynaklanıyordu.” Yaşamının özünde dehasının trajedisi yatıyordu.

Dalgaların Arasında Bir Denizkızı:

28 Mart 1941’de intihar etmeden önce şu veda mektubunu yazdı:

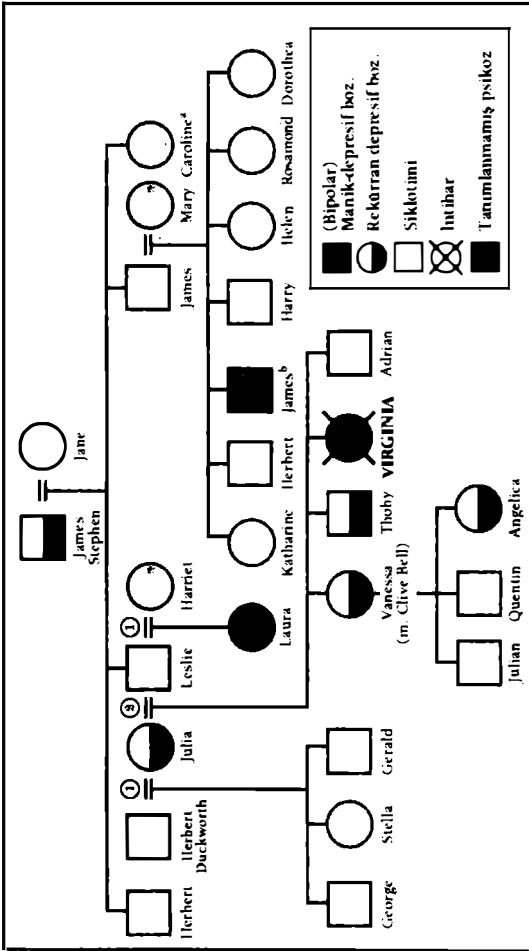
“Sevgilim, olasılıkla yine çıldırmaya başladığımı duyumsuyorum. Bütün o sıkıntıları tekrar yaşayamayacağımı hissediyorum ve bu dönemi atlatamayacağımı düşünüyorum. Yine sesler duymaya başladım ve yoğunlaşıyorum. Bu nedenle bana en iyi görünen şeyi yapacağım. Sen bana olabilecek en büyük mutluluğu verdin. Eğer birisi beni kurtarabilecek olsaydı bu sen olurdun. Senin iyiliğin dışında her şey benden uzaklaştı. Senin yaşamını daha fazla berbat edemem. İki insanın bizim olduğumuzdan daha mutlu olabileceğini düşünemiyorum.”

Virginia Woolf duygudurum bozukluğu açısından yoğun ailesel yüklülük taşıyordu. Kısmi soy geçmişi bunu açıkça ortaya koymaktadır.

“Emin olun ki çılgınlık berbat bir deneyim. Ama sanıyorum ki yazdıklarım çılgınlığımdan fıskıran lavlar.”

V. Woolf

Virginia Woolf Kısmi Soygeçmiş



Referans: Woolf, 1964; Bell, 1972; Caramagno, 1992.

^a Rekürren hipomani

^b Maniyer boğlt olum

**Sırça Fanusta Bir Kadın
(ya da Lady Lazarus):
Sylvia Plath**

“Ölmek

Bir sanattır, bütün diğer şeyler gibi.

Ben de bunu çok iyi yaparım,

Öyle bir yaparım ki, cehennem sanırsın,

Öyle bir yaparım ki, gerçek sanırsın...”



Yaşamının odağı ve zihninin büyük saplantısı olan ölümle ilk kez karşılaştığında sekiz yaşındadır Sylvia Plath. Bu, babasının ölümüdür. Ölümle ikinci karşılaşması ise, on dokuz yaşındaki intihar girişimi ile olur. Bir kutu uyku ilacı içer, ama kusar ve kurtulur. Son kez ölümle karşılaştığında ise otuz bir yaşındadır ve ikinci intihar girişiminde başarılı olmuştur.

Sylvia Plath, 1932'de Massachusettes'te doğar. Sekiz yaşında iken öğretmen olan babasını kaybeder. Aynı yıl ilk şiiri yayımlanır. Bazı yazarlara göre, babasının ölümü karşısında bir savunma ve kaçış olarak şiire başlar. Duyarlı, akıllı, elini attığı her şeyde başarılı olan örnek bir evlat, popüler bir öğrencidir. Yirmi bir yaşında, *Mademoiselle Magazine*'de konuk editör olarak çalışırken, uyku hapi içerek intihar girişiminde bulunur. Daha sonra, otobiyografik romanı *Sırça Fanus*'ta anlatacağı bu intihar girişiminin ardından hastaneye yatırılır, elektrokonvülf terapi ve psikoterapi uygulanır. *Sırça Fanus*'un kahramanı Esther, Sylvia gibi başarılı bir öğrencidir. Bir moda dergisinde yazar olarak çalışırken, yoğunlaşma gücü, uyku bozukluğu ve depresif belirtiler ortaya çıkar ve giderek artar. "...Üç haftadır ellerimi yıkamıyordum... Yedi gündür hiç uyumamıştım. Annem uyumam gerektiğini söylüyordu, ama uyusam da, gözlerim açık uyuyordum, başucumdaki saatin akrep ve yelkovanının daireler çizmesini izleyerek yedi gece geçirmiştim, ne bir saniyeyi ne bir dakikayı ne de bir saati kaçırmıştım. Saçımı ya da giysilerimi yıkamamam da çok anlamsız görünmesindendi. Yılın günlerini, birbirinden kara gölgelerle, yani uykuyla ayrılan, parlak beyaz kutular olarak görüyordum. Benim kara gölgelerim yok olmuştu, günler birbiriyle birleşmiş, beyaz, geniş tek bir cadde oluşturmuşlardı. Ertesi gün yine yıkanacaksam, bugün yıkanmamın hiçbir anlamı yoktu. Bunu düşünmek bile beni yoruyordu..." Esther'in erkek arkadaşı, annesi, işi ve okulu ile

ilişkileri bozulur. Uykusuz geçirdiği gecelerin sonunda bir psikiyatriste başvurur. Kötü giden psikoterapiler ve onu çok korkutan ve ‘*karatahtadaki tebeşir tozları gibi silen*’ elektrokonvülf terapiler de bir işe yaramaz ve ağır bir depresyon yerleşir. Esther, obsesif şekilde intiharı düşünmektedir. Kendisini bodruma kapatıp bir kutu uyku hapı içer, ama kustuğu için kurtulur. Uzun süre psikiyatri kliniğinde yatar, yine elektrokonvülf terapi ve psikoterapi uygulanır. Bu kez her şey daha iyi gider ve yavaş yavaş depresyonun ‘sırça fanusu’ kalkar, Esther normal yaşamına döner.

Karabasan, uykusuzluk, depresyon...

Daha sonra yazdığı kısa öykü *Dilek Kutusu*’nda da uyku hapları ve intihar girişimi vardır. Bu kez Agnes, kocasının kendisine çok canlı aktardığı rüyalarına özenir, güzel rüyalar görebilmek için türlü yöntemler dener, ama hep karabasanlar görmektedir. Yaşamı bu karabasanlar ve rüya saplantısı ile dolmuştur, giderek uykusuzluk ve depresyon gelişir ve Agnes öldürücü dozda uyku ilacı alır. Kocasını bulduğunda “hafif, gizemli bir zafer gülümsemesiyle, huzura ermiş görünmekte”dir.

Sylvia hastaneden çıktıktan sonra, yine eski parlak günlerine döner, İngiltere’de öğrenim bursu kazanarak Cambridge’e gider. Depresyonda iken çekilmiş fotoğrafına bakarak 10 Ocak 1953’te güncesine yazdığı satırlar sadece onun değil, birçok depresifin yüz ifadesini tanımlar: “*Şu çirkin ölü maskeye bak, unutma onu. Bir tebeşir maskesi o, ardında ölü kuru zehir var, tıpkı ölüm meleği gibi. Bu sonbahar böyleydin, bir daha hiç böyle olmak istemiyorum. Sarkık dudaklı, umarsızca kederli ağız, düz sıkın, uyuşmuş, anlamsız gözler: İçerideki kokuşmuş çürümenin belirtileri...*” Yirmi üç yaşındadır. Tiyatro kulübüne, politika kulüplerine üyedir, gazete ve dergilere yazmaktadır, yine aranan bi-

ridir, yine çok başarılıdır. Okul dışında da renkli bir yaşamı vardır. İlk ciddi sevgilisi olan Richard Sassoon ile birlikte, 1955 Noel tatilini Paris'te geçirir. Birlikte Fransa'nın güney kıyılarına yaptıkları geziden annesine gönderdiği kartlarda yazdıkları, neşeli, canlı, coşkulu, neredeyse hipomaniktir. Ölüm yanından uzaklaşmış gibidir. Ancak, Cambridge'e döndüğünde, Paris'te kalan Richard ona kendisini aramamasını söyler. Sylvia yine depresyonun eşiğindedir. Bu tarihlerde annesine yazdığı mektuplarda yaşamında bir eksiklik olduğundan söz eder. Güncesinde 24 Şubat'ta şöyle yazılıdır: "Her yerde zil sesleri duyuyorum, telefon zilleri, bana değil; kapı zilleri, bana değil; bütün kızlara güller geliyor, bana hiç yok... Umutsuzluk..." Ertesi gün üniversite psikiyatristine gider. Onu 'babacan ve sempatik' bulmuştur, biraz rahatlar. Genç şair Ted Hughes ile tanışması da aynı güne rastlar. Aynı yıl evlenirler.

40

Sylvia, bu kez depresyonu hafif atlatmış görünmektedir. Ama *Sırça Fanus*'un son sayfasında yazdığı gibi depresyonun tekrarlayıcı doğasını çok iyi bilmektedir: "Bir gün, bir yerde -okulda, Avrupa'da, herhangi bir yerde- o boğucu çarpıtmalarıyla sırça fanusun yeniden üzerime inmeyeceğini nasıl bilebilirdim?" Zaten ölüm motifi şiirlerini bırakmamıştır. Fransa'da bir tatil kasabası olan Berck-Plage'da eşiyile yaptıkları bir tatilde yan dairede oturan komşularının ölümünden çok etkilenir ve bir şiir yazar. Bu şiir, bir karabasan gibidir, deniz, güneş, kumsal ve genç kızların gözlemiyle başlar ve yaşlı adamın ölümü ve cenazesi ile sürer:

...

Çenesini bir kitapla desteklediler, kaskatı kesilene dek
Sonra titreyen ellerini kavuşturdular: Hoşça kalın,
hoşça kalın

...

Bu bir lütuf, bu bir lütuf:

Sabun renkli meşeden uzun tabut...

Aynı günlerde güncesine yazdıkları da bu ölümün ayrıntılı bir gözlemini içermektedir:

“ . . . yüzü insanlıktan çıkmak üzereydi, burnu etsiz kuru bir gaga, çenesi aşağı sarkıyor . . . zorlukla nefes alıyor, soluğu tıpkı zavallı, yakalanmış ama kaçmak üzere olan bir kuş gibi. Aralık gözkapaklarından görünen gözleri erimiş sabun ya da kurumuş irin gibi . . . Son . . . korkunç . . . ”

Yaşamının son kışında yazdığı *Babacığım* şiirinde de babasını anımsarken ölüm ve intihar şiirin ana temasıdır:

. . .

Daha on yaşındaydım seni gömdüklerinde,
Yirmimde ölmeye çabaladım
Ve sana geri, geri dönmeye.
Hiç değilse kemiklerim becerir sandım.
Ama torbadan çıkardılar beni,
Ve tekrar yapıştırdılar parçalarımı tutkalla...

41

Ölümü her şiirinde hisseder ve hissetirir Plath. Ted Hughes'a göre onun şiirleri '*karanlık bir şehir merkezi*'dir. Ölüm ve intiharın en belirgin olduğu şiirlerinden biri de *Lady Lazarus*'tur:

Yine yaptım işte,
Her on yılda bir
Yaparım bunu

. . .

Burnum, göz çukurlarım ve bütün dişlerimle
Hırçın soluğum
Yok olur gider bir günde.

Ama çok yakında,
Mezarımın yediği etim,
Yine üstümde olacak, eve gittiğimde.

Bir kadın olacağım yine, yüzümde gülümseme
Henüz otuzumdayım
Ve dokuz canlıyım kedi gibi.

Bu Üçüncü oldu,
Ne berbat şey,
Her on yılda bir silip atmak böyle.

...
Ama aynı kadınıymış işte,
İlk kez olduğunda on yaşındaydım,
Bir kazaydı.

İkincisinde niyetliydim
İşi bitirmeye ve bir daha dönmemeye.
Kapanmıştım
Bir istiridye gibi

...

(çev. Şenol Ayla)

Plath'ın depresyonunun ailesel olduğuna dair açık bulgular vardır. Büyükanne kronik depresyonda, halalarından biri unipolar depresyon atakları geçiriyordu, babada da tanı konmamış depresyondan söz ediliyordu. *Sırça Fanus*'taki Esther Greenwood'un babası da, "*Prusya'nın göbeğindeki manik-depresif bir köyden*" gelmektedir. Bir eleştirmen *Sırça Fanus*'u okumanın depresyon hakkında birçok psikiyatrik metinden daha öğretici olduğunu söyler.

Sylvia'nın yaşamındaki önemli bir kişi de, 1959'da Robert Lowell'ın şiir sınıfına devam ederken tanıştığı şair Anne Sexton'dır. İkisi de şairdir ve ikisi de kadındır, ama onları birbirine çeken en önemli ortak özellikleri, *ölüm obsesyonlarıdır*. Anne Sexton'a göre, her ikisi de "*lambanın cezbettiği pervaneler gibi*" ölümün çekiciliğine kapılmışlardır. Sık sık birlikte olur, ölüm karşısındaki duygularını payla-

şırlar. Sylvia, Anne'e ilk intihar girişimini ayrıntılarıyla anlatmış ve onu çok etkilemiştir. Sexton şöyle der: "İntihar Sylvia'nın içinde. Tıpkı benim gibi. Tıpkı birçoğumuz gibi. Ama biz şanslıyız, bunu çok ileri götürmüyoruz, bir şey ya da birisi bizi yaşamaya zorluyor."

Mutfaktaki kötülük

Ancak yaşama iten güçler, Sylvia için 1963 kışında sona erer. Ted Hughes onu başka bir kadın için terk etmiştir. Londra'da küçük, soğuk bir dairede, iki çocuğuyla yalnız ve parasız geçirdiği kış boyunca ağır bir depresyon içindedir. Mutfak ve fırın boştur. Açlık içindeki çocuklarına bak-tıkça depresyonu daha da derinleşir. En çok yazdığı dönem de bu günlere rastlar. Yalnızdır, çaresizdir, umutsuz ve hastadır, depresyonla ve kendisiyle boğuşmakta ve korkmaktadır:

43

Mutfaktaki kötülük!

Patatesler tıslıyor.

...

Bana kedi yavrularını boğ diyorsun. Ne pis kokuyorlar!

Kızımı boğmamı söylüyorsun

İkisinde delirirse, on yaşında boğazını keser nasıl olsa

...

En son aldığım uyku hapi yüzünden sersemlemişim,

ahmaklaşmışım...

Bu şiiri yazdıktan dört ay sonra, 11 Şubat 1963'de kendisini mutfığa kapatır, fırının gazını açar, başını içeri sokar ve bu kez ölmeyi başarır. Bu sırada iki çocuğu da evdedir. Son şiirinde dediği gibi:

Kadın tamamlanmıştır artık.

Ölü

Bedeninde başarmanın gülüşü...

Yanına bıraktığı kağıtta yazılı olan iki sözcük, yaşamı boyunca süren erosla thanatosun çarpışmasını bir kez daha çarpıcı biçimde ortaya koyar: “Doktor çağırın”.

Plath’ın şiirinin poetik gücü onun edebi yeteneğinden kaynaklanıyordu, ama morbid yoğunluğu daha çok mental hastalığının kısıracından çıkıyordu. Ölüm içgüdüsünün yaşamın soluğuyla çarpıştığı bu kısacık yaşam içinde depresif duygudurumunun ona sağladığı iç-gözlem olanağı, ona yaratının kapılarını açar.

*“Ben diriliyorum, kalkıyorum işte
Küllerin arasından kızıl saçlarımla...”*

Ölümün Çevresindeki Pervane
(ya da Thanatostan Çıkan Şiir):
Anne Sexton



45



Anne Sexton, yaşamının ilk 28 yılını şiir yazmadan geçirir. İlk şiirini bu yaşta psikoterapistinin önerisiyle yazar. Sonra-ki on sekiz yıla, on altı önemli edebiyat ödülü, dokuz kitap dolusu şiir, bir oyun, iki çocuk, bir boşanma, beş hastane yatışı, üç intihar girişimi ve sayısız psikoterapi seansı sığdırır. Dördüncü intihar girişimi amacına erdiğinde, 46 yaşındadır.

Derken o isimsiz arzı gelir
Oysa hiç de karşı değilim yaşama
Sözünü ettiğin çim makasını gayet iyi bilirim,
Güneşe koyduğun eşyaları da.
Ama intiharların özel bir dili vardır.
Tıpkı marangozlar gibi, hangi aletlerin kullanılacağını bilir,
Ama asla sormazlar 'neden' diye...

Anne Sexton, 1928'de Massachusettes'te doğar. Mental hastalık öyküsü oldukça yüklü bir ailenin çocuğudur. Annesinin teyzesi akıl hastanesine yatırılmış ve elektrokonvülfizif terapi uygulanmıştır. Babasının babası, 'ağır sinir bozukluğu' nedeniyle akıl hastanesinde yatmıştır. Babası alkoliktir. Kız kardeşi intihar etmiştir.

20 yaşında evlenir. 25 yaşında, kızı Joyce'un doğumun-





dan kısa süre sonra ağır bir depresyon nedeniyle psikiyatri kliniğine yatırılır. Bu ilk hospitalizasyonudur. Bir yıl sonra, ikinci çocuğunun doğumunun ardından yine depresyon nedeniyle hastaneye yatırılır. Hastaneden çıktıktan sekiz ay sonra intihar girişiminde bulunur. Bu olaydan sonra psikiyatristinin önerisiyle şiir yazmaya başlar ve ömür boyu sürdürür. Sexton'a göre, hasta konumundan şair konumuna geçmesi, 'bağımlı ve güçsüz' oluştan, 'bağımsız ve güçlü' oluşa yapılan bir yolculuktur. Şiirleri iç dünyasının aynası gibidir. Yalın bir dürüstlikle kendisini apaçık ortaya koyar, ona göre bu şiirler gerçeğin ta kendisidir: "*Gerçek'ten anladığım bu - şiirde birçok bilinçdışı gerçek vardır. Şu gördüğünüz halimle ben bir yalanım. Kristal gerçek şiirimdir.*" *Bütün Şiirleri*'nin önsözünde yakın arkadaşı Maxine Kumin'in dediği gibi, "o dönemde 'hiçbir şair kendisiyle ilgili çok özel ayrıntıları böylesi açıklıkla ortaya koymamıştır'. Bu sayededir ki, Anne Sexton'ın yaşamı, uçlarda gezinen duyguları, düşleri, korkuları, acıları, depresif duygudurumları, ölüm saplantısı ve intihar fikirleri çok iyi bilinmektedir.

Yeşil Ford, dry martini, ölüm alıştırmaları

"Her yazarın, her sanatçının eminim ki ölüm saplantısı vardır," der Anne Sexton. Ama bunu en çok paylaştığı kişi, 1959'da Boston Üniversitesi'nde Robert Lowell'ın şiir sınıfında tanışıp dost olduğu Sylvia Plath'tır. Derslerden sonra Sexton'ın yeşil Ford'una binip Ritz Oteli'nin barına gider, dry martini içerler. Konuşulan şiirdir, ama belki ondan daha da çok ölümdür. "*Korkunç, yakıcı bir tutkuyla ölümden konuşuyorduk, tıpkı bir lambanın çekiciliğine kapılmış pervaneler gibiydik*" der Sexton. İkisi de kadın, ikisi de depresif, ikisi de ölüm saplantılıdır ve ikisi de intiharın kıyısında gezinir dururlar. Sık sık paylaştıkları ortak bir konu da intihar girişimleridir. "*Çok sık olarak, Sylvia ile*

uzun uzun intihar girişimlerimizden söz ediyorduk; patates cipsi yerken, bütün ayrıntılarıyla, enine boyuna bundan konuşuyorduk. İntihar her şeyden çok şiirin zıddıdır. Sylvia ve ben genellikle zıtlardan konuşurduk". Derken Plath intihar eder. Sexton bundan altı gün sonra bir şiir yazar. Bu bir yas şiiridir, kederlidir, ama bu ölüm karşısında duyulan kıskançlık da şiirde hissedilmektedir:

Hırsız!
Nasıl bir başına
Çekip gidebildin,
Ne zamandır fena halde arzuladığım ölüme,
Doğal sonumuz olduğuna inandığımız,
Sıska göğüslerimizde taşıdığımız,
Ne zaman oturup dry martini içsek Boston'da,
Sözünü etmeden duramadığımız ölüme...

50

Ölüm sürekli aklını meşgul etmektedir, şiirleri de ağırlıklı olarak ölüm teması ile doludur. Genellikle depresiftir. Ancak kısa dönemler için de olsa kendisini mutlu, neşeli hissettiği, yaşamdan zevk aldığı olmaktadır. Kendisi gibi şiirleri de *yaşam* ve *ölüm* arasında gidip gelir. Bunun en iyi yansıması, *Yaşa ya da Öl* adlı kitabındaki şiirlerdir. Kitabın son şiiri *Yaşa*, umut, neşe ve mutluluk doludur. Ancak 'Yaşat!' diye bitse de kitabın bütünü epey depresiftir, ölüm yine ağır basmaktadır.

Diane Wood Middlebrook tarafından yazılmış olan biyografisine dayanarak Kay Redfield Jamison, Anne Sexton'ın ağır duygudurum dalgalanmaları, impulsif davranışlar, öfke patlamaları, uyku bozuklukları, motor aktivite değişiklikleri, mevsimsel duygudurum bozuklukları ile giden hızlı döngülü bipolar bozukluk olduğunu yazmaktadır.

Edebiyat dünyasında çok iyi bir yer edinen Sexton, 1962 yılı içinde üç edebiyat ödülü birden alırken, aynı yıl depresyon nedeniyle hastaneye yatar. *Akıl Hastanesinin Çi-*

menlerinde *Öğle Yürüyüşü* adlı şiiri böyle bir hastane yatışının ürünüdür:

Yaz güneşinin ışınları
Şüpheli bir ağaçtan süzülüyor.
Gölge vadisinde yürürken ben
Havayı emiyor
Ve her yerde beni arıyor.

Çimen mırıldanıyor.
Yeşilliğin şarkısını dinliyorum gün boyu.
Seytandan korkmayacağım, korkmayacağım
Bıçaklar gelip
Yolumu kesiyor.

Gök yarıyor.
Alçalıp yüzümü yalıyor.
Düşmanlarımın huzurunda, düşmanlarımın
Dünya düşmanlarla dolu.
Güvenli değil hiçbir yer.

51

Sonraki dört yıl boyunca psikoterapiye devam eder, ancak 1966'da hiç bitiremeyeceği bir romana başlamasının he-





men ardından ikinci kez intihar girişiminde bulunur. Ancak yine kurtarılır:

Ölmüştüm neredeyse ki,
Gelip damarlarımdan çektiler zehiri...

Hem öfkeli hem de kesin kararlıdır:

Bilmiyorlar mı ölmeye ant içtiğimi !
Alistırma yapıyorum...

Çifte İmge şiirinde, hastalığının ve hastaneye yatışlarının kızı üzerindeki olumsuz etkisinden duyduğu suçluluğu anlatır. Sık sık onu bırakıp gitmek zorunda kalmakta, bu da kendisini suçlu hissetmesine yol açmaktadır. Ama bu uzun sürmeyecek, Joyce büyüyüp sorumluluğu üstünden kalktığına yine intiharı deneyecek, bu kez işi bitirecektir:

Beynimi açıklamaya çalışan
Bütün o tıbbi kuramlar
Asla şu yapraklar kadar gerçek olamayacaklar

...
Düşündüğümde de basitmiş ölüm.
Yaşam seni büyüttüğünde sağ salım,
Bırakacağım, ruhumu alsın cadılar...

Şeytanın markaları

1970'e dek beş ödül kazanır. Ve o yıl üçüncü kez intihar girişiminde bulunur. Aradaki dört yıl sakın ve başarılı geçmiş gibi görünmekteyse de, intihar ve ölüm fikirleri eksik olmamıştır hiç. Bir şiirinde rahiple konuşmakta, ona şeytan olduğunu, kendisini öldürmek istediğini söylemektedir. Burada ölüm şekli 'yanmak', tıpkı kilisenin ortaçağda yaktığı 'cadı'lar gibi ölmektir. Kiliseye göre intihar başlı başına bir günahtır, Sexton ise inançsızlığının günahına yine bir gü-

nahla ceza vermekte, bu arada da bir rahipten onay almak-
tadır:

Rahibe “ben şeytanım” dediğimde
Tanımını sordu bu sözcüğün
“Günahı mı kastediyorsun” diye
Günah, Cehennem! dedim

. . .

Şeytan tanrıya yalan söylemektir belki de
Ya da belki aşka.
Rahip başını salladı.
Aynı fikirde değildi.
Ama ne zaman ki ona
Bu şeytan bedenime benzin döküp
Yakmak istediğimi söyledim,
“Tamam işte bu!” dedi,
“bu tür bir şeytan!”
(Görülüyor ki çeşitli markaları var şeytanın da,
tıpkı çorba ya da deterjan gibi)

54

Ölü Yürek adlı şiirde de kendisini şeytan olarak nitelemek-
te, bu suçlamayla önce kalbini, sonra kendisini öldürmek-
tedir. 1971-1973 yılları arasında yine çok başarılıdır Anne
Sexton, beş önemli edebiyat ödülü kazanır. 1973'te boşanır
ve hemen ardından hospitalize edilir. Aynı yılın sonuna
doğru bir kez daha hastaneye yatırılır. 1974'te, evinin gara-
jında arabasının egzosundan çıkan gazla intihar eder.

İntihar ihanettir bedene

. . .

Ölüm kederli bir kemik, sen ‘çürümüş’ derdin ona
Şimdiyse beni bekliyor, yıllar sonra hâlâ
Kanatmak için eski bir yarayı
Ve soluğumu kurtarmak için berbat hapsinden.



Türk Edebiyatının Hüzünlü Prensesi: Tezer Özlü

“Ölüm düşüncesi izliyor beni. Gece gündüz kendimi öldürmeyi düşünüyorum. Bunun belli bir nedeni yok. Yaşansa da olur, yaşanmasa da. Bir kaygı yalnız. Beni, kendimi öldürmeyi denemeye iten bir kaygı.”

57



Depresyon ve Yaşamın Ucuna İlk Yolculuk

“Karanlık bir gecenin geç vaktinde kalkıyorum. Herkes her geceki uykusunu uyuyor. Ev soğuk... Günlerdir biriktirdiğim ilaçları avuç avuç yutuyorum. Kusmamak için üzerine reçelli ekmek yiyorum. Genç bir kızım. Ölü gövdemin güzel görünmesi için gün boyu hazırlık yapıyorum.”

Gözlerini yumar...

Haplardan sonra ilk gördüğü illüzyon.

20 yaşındaki bir kız olarak 6 yaşındaki halinin elinden tutmuş buğday tarlaları içinde koşmaktadır...

Hastane koridoru...

Doktor: Hiçbir şey yapamayız. Göz bebeklerinde hareket yok. Tansiyonu sıfır.

Türk edebiyatının en özgün yazarlarından olan Tezer Özlü intiharı denemesinin ardından üzerinde P.K. harfleri yazılı kirli bir yastık kılıfı görerek uyanır. Bu harfler ‘Psikiyatri Kliniği’ni anlatmaktadır...

58

...

ölüme giden yol çok uzun

yoruyor beni

hastalık hiçbir şeyi değiştirmede

intihar etmek istedim iyi ettiler

delirdim gene iyi ettiler...

Ve bu ilk hospitalizasyon kısa sürer. Ama ölüm düşüncesi ve depresyon yakasını bırakmayacaktır. Bıraktığında ise ölümün kendisi gelecektir.

“Bizi yaşam ve ölüm, sevgi ve yitiklik, çocukluk ve yaşlılık arasında hareket ettiren karamsarlık. Yitmeyen eksilmeyen, giderek güçlenen, bizi aşan karamsarlık.”

Yaşamın İki Yanı

Onun yaşamı depresyonla maninin kaygan zemininde iniş çıkışlarla doluydu. İntihar ve ölüm düşüncesi, onu yaşamın ucuna ve en sevdiği üç yazarın yaşayıp öldükleri mekânlara çekmişti. Svevo, Kafka ve Pavese... Almanca olarak yayımlanan *Bir İntiharın İzinde* adlı kitabını yazmak için bu üç yazarın yaşadıkları ülkelere gitti. Daha sonra bu kitap Türkçede *Yaşamın Ucuna Yolculuk* adıyla yayımlandı. Bu kitap on beş gün içinde neredeyse hiç uyumadan, inanılmaz bir hızla ve yolculukta yazılmıştır. “On beş gün gittim, gittim, gittim. Gittim ve yazdım... Sanki geçmiş ve gelecek bütün hayatları kendiminkine sığdırdım!...” Bu tür bir yazımı olasılıkla manik veya hipomanik bir döneminde yaptığını söyleyebiliriz. Yaşamı tüketircesine yaşadığı ve çılgınca oradan oraya yolculuk ettiği ve ayakta yazdığı bir dönemdir bu. Yine de yorulmaz ve uyuyamaz: “Yaşamım boyunca uykuyu beklediğim kadar hiçbir şeyi beklemedim.” Varoluşu, biçimlendirilecek, değiştirilecek ve sınırsızlaştırılacak bir şey olarak değerlendirir ve bunun için asla durmamalıdır. “Gitmekten yılmayacağım. Kentlere gitmek, kocalara gitmek, geri dönmek, ülkelere gitmek, tımarhaneye gitmek, gene gitmek, gene gelmek, hiçbir şey yıldırmayacak beni. Yaşamı, GİTMEK olarak algılıyorum...”

Şişli Lape Hastanesi’ndeki yatışlarından birinde depresyonun öbür ucuna geçişini olağanüstü bir dille anlatır: “...Sonraki günlerde yıldırım gibi hızlı bir gelişme oluyor. Dünya çok güzelleşiyor. Gerçekdışı bir güzellikte yaşadığımı algılıyor, uykularımı kısaltıyorum. Sanki yeteneklerim gelişiyor. Her şeyi daha iyi anlıyorum. Kısa uykular beni daha diri, daha canlı kılıyor. Yorulmadan çalışıyorum. İnsanları her zamankinden daha çok seviyorum. Sanki onlar da beni daha çok seviyor, daha çok arıyor. Yaşamın doğal akışı hızlanıyor. Düşünce akışım hızlanıyor . . .”

Yine olasılıkla psikotik özellikli bir manik atağını:

“ . . . Dünya hızlandı. Beynim kafamdan uçuyor. Beynimle düşüncelerimi sınırlamam olanaksız. Willy beni izliyor. Tabancalarından biriyle beni öldürmek istiyor. Beni öldürmek istiyorlar . . . Beynim uzaya atılmış gibi. Uyuyamıyorum. Kafamın içinde durdurulmaz bir düşünce akımı var. Uyutun beni. Hapları saklamayın. Doktor getirin. Uyutun. Hastalanıyorum . . . Şimdi artık dünyayı ben yönetiyorum” diye anlatır.

Depresif dönemlerinde yitirdiği zamanı, hızla yaşadığı manik dönemlerinde adeta telafi eder:

. . .
ben herkesi sevdim
ihtilal yaptığım gün de herkesi seviyordum
hangi ihtilalden söz ediyorum ben
bunu yazabilir miyim
uyuyamıyordum
banyodan fırladım
başkentte çalıştığım yere geldim
dünya ayaklanmıyordu
evren bomboştu
ben ayaklanıyordum
uzaya fırlatılmış gibiydim
karlı bir gündü
kitaplığın karşısındaki çiçekçi vitrinini kıracaktım
bana bakıyorlardı
öldürün beni diye bağıırıyordum
artık olan oldu
olmadı işte
olmayacak da
eve getirdiler beni
bir doktor uyku ilacı verdi
tanımıyordum onu
uyumalıydım
uyandığımda ihtilal bitmedi
evden dünyayı yönettim

insanlar mutlu günlerin önlerine geçiyorlar
kimse
bana ihtilal yapmadın diyemedi
unutmam gerekiyordu

...

Bu manik coşku ona hiç sevmediği hastane deneyimini yaşıtır. “Bu hastaneyi kentin diğer önemli klinikleri izleyecek... Gülümseyerek, kuzu gibi, elektroşoka yatmayı öğreneceğim...”

“Elektriği beyin hücrelerime daha iyi gönderebilmek için tuz kullanıyorlardı.”

“Ve işte şokun tam ortasıdayım. Elektroşok verilirken düşünüyorum ve duyuyorum: . . . İşte şimdi olaylar o denli ileri gitti ki, bana elektroşok veriyorlar / belki de beni elektroşokla konuşturma yöntemine gidiyorlar... ve işte beni şimdi evimde şok komasına soktular/konuşturmak mı istiyorlar / kocam gerçekten aldatılıp aldatılmadığını öğrenmek mi istiyor... bir gizlim yok ki / hepsine her zaman has-tayken de iyi davrandım... acıları kendim çektim her zaman / öleceğim de ne olacak... ama şokun derecesini çok kaçırdılar / işte elektriğin dişlerimdeki metal dolgulardaki titreşimini duyuyorum / dayanılır gibi değil... annem erkek kardeşim kocam / şok içinde onların başımda olduğunu anlıyorum... biraz sonra gözlerimi kapayınca öleceğim... kızmıyorum / salt iyiliğimi istiyorlar / doğal bir olay mı bu / yaşayarak düşünerek yaşanacak olay mı bu / belki de doğal . . . ve altıma ediyorum. Altıma ettiğimi değil, bağırsaklarım, mide ve öteki iç organlarımdan içimden kopup, yere döküldüğünü algılıyorum...”

Depo antipsikotiklerin şiddetli yan etkilerini ise şöyle anlatır: “Etkisi uzun süren iki iğne oluyorum. Bu iğne on beş-yirmi günlük bir düşe sokar insanı. Konuşmak, yürü-Sayfa 53'teki fotoğraf:

Hans Peter 1984 Arnavutköy, Leylâ Erbil Koleksiyonu

mek, yaşamak güçleşir. Birdenbire insanın diline müthiş bir kramp girer. O an hemen bir karşı iğnenin yapılması gerekir. Yoksa bu kramp açılmaz.”

EKT’nin ve distoninin ne denli zor deneyimler olduğunu Tezer Özlü yaşayarak anlatmış ve yazdıklarıyla psikiyatri uygulamalarına acı bir eleştiri getirmiştir. Yine yatak tepitinde hissettiklerini şöyle anlatır:

“Hademe kadını deli gömleğine bağlar. Ardından onu odasına sürükler. Burada demirden üç yatak vardır.: Hade-me kadını yatakların birine yatırır. Deli gömleğini yatağa bağlar. İki kolunu da uzatıp çeker ve onları yatağın üst kısımlarına bağlar. İki bacağını da çeker. Onları da yatağın ayakucuna bağlar. O bunları yaparken kadın yalvarır. Bırak beni... beni olduğumdan daha çok uzatıyorsun... dayanılmaz bir şey bu... bu durumda bir dakika bile dayanılmaz... lütfen, çöz beni... yalvarıyorum sana! Tüm hastaneye yalvarıyorum... hastalar...nerdesiniz... çözün beni...”

Tezer Özlü bipolar yazgısını diğer insanlarla kıyaslayarak yine aynı yazgı sayesinde / yüzünden şöyle anlatır:

“... Onların dünyasında iniş çıkışlar bu denli büyük değil. Onların dünyasında coşku delilik derecesine varmıyor. Onların dünyasında bunalım ölüm korkusuna, belki de ölüm isteğine dönüşmüyor. Onlar yemek yemeyi her zaman seviyor... Duygusal coşkular yemek gibi beslemiyor onları... Onlar, dolmuşa biner gibi evlenip iner gibi boşanmıyor.”

Bu, uyum sağlayamama, yalnızlık, tanımlanamayan bir öfke temaları hemen tüm yazdıklarında kendini hissettirir. O, sadece Pavese, Kafka ve Svevo’nun dünyasında kendini tamamlanmış hisseder. Tüm yaşama cesaretini bu kahrolası dünyayı, yaşanır bir dünyaya dönüştürmeyi başarmış ölümlerden alır.

Çılgınlık Dünyasına Derin, Uzun, Sonsuz Yolculuk

“Büyükanne. Aklaşmış saçlarını toplamış, yüzü ince. Sıska bacakları. Hep mutfakta, midesine bir bıçak dayamış olarak yakaladığım büyükanne, hareketsiz. Ne kendi kıpırdıyor, ne de bıçağı kıpırdatıyor.

Ne yapıyorsun burada? diye soruyor çocuk.

- Kendimi öldürmeye çalışıyorum.”

Aynı büyükanne bir başka gün bir çukurun içinde bulunur. “Bu dağların ardında yitip gitmek” istemektedir. Tezer Özlü’nün anlattıklarında intihar girişimleri olan, böyle bir büyükanne vardır. Büyükannede Tezer Özlü’nün duygudurumla ilgili en yakın genini görmek olasıdır.

“Akıl ve çılgınlık arasındaki ufak, yıldırım hızına sahip atlayışı sözcüklerle nasıl anlatabilirim... Çılgınlığı bilmeden aklın sınırları son derece can sıkıcı... Ben çılgınlık dünyasına en derin, en uzun, en sonsuz yolculuğu yaptım...”

63

“Ekim 1984’te Zürih’te yazılan günlükte, yaşamını kaplayan bipolarite kendini gösterir: “Acı içinde sevinç, gerilim ve rahatlık, insanlar arasında yalnızlık, ölüm özlemi içinde yaşam, günlerin uzantısı olan geceler, gecesiz gündüzler, sonsuz sokaklar, sokaksız sonlar.”

Sevgili dostu Leylâ Erbil’in anlatılarında 1973’ten 1985’e kadarki sürede hiç hastalanmaz. Bu dönem içinde çoğunlukla öforiktir. Son eşi Hans Peter’i Leylâ Erbil’e tanıtırken söyledikleri, onda ölüm ve sevgi kavramlarının ne denli yakın olduğunu gösterir: “Bu adam benim ölümüm Leylâ... Bak bak, bu benim ta kendim! Kafatasım bu; kendi ölümüm!” 1985’te meme kanseri olduğunu öğrendiğinde yeniden depresyona girer.

“Hiç kimseyle birlikte yaşlanmak istemiyorum. Kendimle bile.” Bu dileği gerçekleştiğinde 43 yaşındadır. ‘Ölümüm’ dediği adamın kolları arasında ölür. Can Yücel bu ölümün sesini şöyle duyar:

Aşağıda yatıyorum
Sokağa bakan pencerenin yanındaki divanda
Bir ses birden bir olay oluyor
Kulağımın dibinde
Bir dal bir cama vuruyor
Tezer

O artık “ölü bir gövdeyle öç almak istediği insanlar” dan
öcünü almıştır.

Acıları Dönüştürecek Sözcükler ve Acıdan Çıkan Yaratıcılık

...
manik depresifler kendilerini değil başkalarını
öldürürler
diyor süm*
ben kimi öldürdüm beni ya da bir başkasını mı
bunu bilmiyormuşum gibi yazmak istemiyorum
hiç kimseyi öldürmedim ben
...

(*Tezer Özlü'nün kardeşi Sezer Duru; Çocukluğun Soğuk Gecele-
ri'nde ve daha birçok yazısında bu isimle anılır.)

“Sanat, sanatçı için acı çekmedir; yeni acılar için rahatla-
masını sağlar.” Çok sevdiği Kafka bunları söylerken Tezer
Özlü de: “Acılar olmadan yazılabilir mi? Edebiyat, yaşam
ve ölümün sınırlarının artık acıları tutamadığı, tutmaya ye-
terli olmadığı yerde başlamıyor mu?” der.

Burada da belirttiği gibi, Tezer Özlü yaşamının acısını
yaratıcılığa dönüştürmüş, derin yalnızlığını yazısına aktar-
mıştır. Yaşamı ancak duygularını sözcüklere dönüştürebil-
diğinde onun için anlamlıdır. “Gece saat üçe doğru uyandı-
ğında hiç değilse acıları dönüştürecek sözcüklere sahip ol-

duğumu düşündüm. Ama diğer insanlar, acılarını, yaşantılarını, uykusuz gecelerini, umut ve umutsuzluklarını ne yapıyorlar?” Tüm yapıtlarında iç dünyasının derinliklerini olağanüstü bir üslupla gün ışığına çıkarır; tüm aydınlığa rağmen yağmur, gri bulutlar, depresif, karanlık, kül rengi ölüm gözümlüğün önünden gitmez. Yine de karanlığın içinden umut bize göz kırpmaktadır: “Bir iyilik yap gir bu gece yatağına. Oda karadan da daha kara olduğunda artık kimi sevdiğini zaten bilemezsin.”

O, tüm yaşadıklarından memnundur, tıpkı sevgili Pave-se’si gibi: “Yalnız sağlıklı insan aklı ile yaşansaydı, değmezdi yaşamaya, can sıkıcı olurdu. Tam aksine, güzel olan, dünyanın gökyüzü altında bir deliler topluluğunu andırması.”

1 Eylül 1998 günü sevgili arkadaşı Leylâ Erbil’le O’ nun üzerine konuştuk. O gün Leylâ Erbil’in söylediği şu iki cümle, belki de Tezer Özlü’ yü anlatmak için söylenebileceklerin en güzeliydi. Yazıyı büyük ustanın sözleriyle noktalayacağım:

“İstanbul da, en canlı, neşeli, coşkulu günlerini, acıyı en yakından tanıyan bu kadınla gördü.”

“Dostlarım arasında bana en iyi gelen insan oydu.”

Deli Bir Kadının Antolojisi: Susan L. Heisler



replasman terapisine başlar. Ancak şikayetlerinde hiçbir değişiklik olmaz.

“İlaçlarımı gayet düzgün kullanıyordum. Bunların iyi hissetmemi sağlayacağını, irritabilitemin geçeceğini, kederimden kurtulacağımı ümit ediyordum. Ancak hâlâ yorgunlukla boğuşuyor, sık sık cerrahıma telefon edip ne zaman iyi hissedeceğimi soruyordum.”

Ama şikayetleri gittikçe artmaktadır. Geçen zamanın tek nedeni tanının atlanmasıdır. Ve ne yazık ki depresyon derinleşmektedir.

“İrritabilitem arttı, yürüyen bir bomba gibiydim. O kadar öfkeli ve gergindim ki, bir anda patlayıp bin parçaya bölünüverecek ve bu hiddetimle her şeyi de paramparça edecekmiş gibi hissediyordum. Toleransım sıfır, sabrım sıfırın altındaydı. O kadar gergindim ki, kendime bile dayanamıyordum. Gecenin bir yarısında uyanıp gündüz yaşadıklarımın muhasebesini yapmaya başlıyordum. Tüm yetersizliklerimden ötürü kendimi suçlu hissediyordum. Sonra bir iki saatlik kötü bir uykuya dalıp sonra uyanıveriyordum. Tekrar düşünmeye başlıyor, zihnimi bir türlü durduramıyordum.”

Bütün bir günü ağlayarak geçirdikten sonra eşine hissettiklerini anlatır. Artık dayanamadığını söyler. Aile hekimi ne gitmeye karar verirler. Hekime duygularını ancak bir kadının tarif edebileceği gibi anlatır:

“Sanki birisi bütün düşüncelerimi alıp bir blendıra koymuş ve en yüksek hızda döndürmeye başlamış gibi. Kalbim yerinden fırlayacak gibi ve düzensiz atıyor. Sürekli gergin ve huzursuzum. Kendimi kontrol edemiyorum. Kendime tahammül edemiyorum.”

Majör depresyon tanısı konur. Yaşadığı belirtiler, yıllardır yaşayıp durduklarına çok benzemektedir. Çocukluğunda da depresif olduğunu anlar. Ancak bu kez şikayetler çok daha ağırdır ve ilk kez duruma bir isim konmuştur: Dep-

just do it.

WHO CARES

If it feels good then just do it.

It doesn't matter

It doesn't matter

72



bir kez olsun sadece onu yapmak istiyorum
kimin umurunda eğer iyi geliyorsa hiç durma yap.

Önemi yok

Önemi yok

Kırık bir kalp aklımın kıvrımlarına daha çok tanıklık ediyor
Bekliyorum... Uzun zamandır bekliyorum...

resyon. Bu isim Susan'ı çok rahatsız eder, kendisini "etiketlenmiş" gibi hisseder.

"Yıllardır yaşadığım şeye sonunda bir etiket yapıştırılmıştı: Depresyon. Küçük bir çocukken de depresyon geçirmiş olduğumu anladım... Kendime inancım ve güvenim sıfırdı. Geceleri uykularım kötüydü ve gündüzleri konsantrasyonum çok düşüktü."

Tekrarlayan epizotlarını anımsar ve durumunun ailesel geçiş gösterdiğini öğrenir.

"Bir ruh hastası olduğum ve bunun kuşaktan kuşağa geçce geçce bana ulaşan kalıtsal bir miras olduğu gerçeğini öğrenmem, beni bir karar vermeye zorladı: Geçmişimin hapishanesinden kurtulacak ve yıllardır sırtımda taşıdığım yükleri atacak mıyım... yoksa yine öyle berbat bir yaşam sürüp ölümü mü bekleyecektim?"

Kararı, değişmek ve iyileşmek yönünde olur. Bundan sonra psikoterapi, antidepresan ve antipsikotiklerle tedavi ve EKT süreci başlar. Hekim, ilk olarak SSRI grubundan bir antidepresan başlar ve bir terapi grubuna katılmasını önerir.

"Aile hekiminin verdiği ilaç bir mucize gibiydi. Kafamda koşturan düşünceler hızla duruldular."

Bu arada psikoterapiye de başlar. İlaçlardan pek hoşlanmamakta ve ilaçsız da bu işin üstesinden geleceğini düşünmektedir. 3 aylık bir terapi süreci boyunca hekimin ısrarıyla ilaçlarını kullanır, ama bu ilaçları ömür boyu alması gerektiği düşüncesine inanmak istemez. Sırada sürdürüm tedavisi ile ilgili sıklıkla yaşanan sorunlar vardır. Oysa hastalığın tekrarlayıcı doğası bunun da aşılmasını gerektirmektedir.

"Terapi bittiğinde tamamen iyi olduğuma inanıyordum. İşte depresyon sona ermişti, iyi olmuştum. Hala ilaç kullanmamın gereksiz olduğunu düşünüyordum. Bu işi ilaçlar değil ben başarmıştım."

★
it's just a
mask
no one knows
the real
ME



Bu sadece bir maske; hiç kimse asıl beni bilmiyor.

O dönemde yazmaya başlar. Bir günce tutmakta, ayrıca öyküler yazmaktadır. Bu öykülerdeki kahramanların, yıllardır içine bastırıldığı kendi kişiliğinin parçaları olduğunu fark eder. Joanna adlı karakterine söylettirdikleri buna iyi bir örnektir:

“15’imdeyken tam bir depresyona girdim. Yok olmak istiyordum... Kendimi banyoya kapattım, kapının altına havluları tıkadım, başıma da plastik bir torba geçirdim. Havasızlıktan ölmek niyetindeydim. Annem beni fark ettiğinde neler olduğunu sordu, ama hiçbir şey anlatamadım.” Joanna daha sonra hep intiharı düşünür, bu onu huzura kavuşturacaktır. Sonra dört kez intihar girişiminde bulunur, hastaneye yatırılır.

Susan hissettiklerini güncesine ve öyküsüne dökerken, bir yandan da çizmektedir. Resimlerinde kendisini çizerken duygularını da yazarak resme ekler.

Tedavi süreci, binlerce dolara, aile içinde ve evliliğinde ciddi sorunlara yol açar. Oysa hastalığı ilacı kesince alevlenmektedir. Yine de iyi olmayı isteyen tarafı ağır basar ve on yılın sonunda yaşamış olduğu büyük değişikliği fark eder.

“Bu zorlu süreç değişen bir kişilikle sonuçlandı: Benim gerçek yüzümle tanıştım. Çok güçlük çekmeme ve çok fazla zorlanmam rağmen ödülüm büyüktü; asla hayalini bile kuramayacağım bir özgürlük.”

Bu dönem içinde eşi ve çocuklarının hem sorumluluğunu hem de desteğini hisseder. Yıllardır evi ve ailesiyle istediği gibi ilgilenememiş olduğunun farkına varır.

“Hastalığım, eşim ve çocuklarımı, kendilerini ve aile yapımızı yeniden gözden geçirmeye zorladı. Öfke ve yitirdiğimiz o uzun yıllara üzülmeye gibi duygularımızla yüzleşmemiz gerekti. Aynı şekilde inkâr, suçlama ve suçlu hissetme gibi duygularla da karşılaştık. Sonunda hastalığı kabul ettik. Ve

"Do you know me?"



"Beni tanıyor musunuz?"

her şeye rağmen bir bütün olarak kalmayı başardık.”

“İyileşmenin bir bedeli var. Yaşamım boyunca sırtımda getirdiğim kabuğu atmam ve yıllardır biriktirdiklerimi ortaya dökmem gerekiyordu. 45 yıl boyunca tüm varlığını bastıran biri için bu hiç de kolay bir iş değildi. Varlığımı tehdit eden bir dünyada hayatta kalabilmek için tüm duygu ve düşüncelerimi içime gömmem gerekmişti. Bunlar içimde yaşayan sessiz yabancılara dönüşmüşlerdi; onların sessizliği yitik çocukluğumu anlatıyordu. Uzun süren ilaç, psikoterapi ve şifa süreci sonunda gerçek bir insan oldum. Bu büyük bir savaştı, bazen geri çekildim, bazen bozguna uğradım, ama sonunda gerçek Susan L. Heisler’i gördüm. Kendimi, duygularımı ve davranışlarımı “normal” kabul etmeyi başardım.”

45 yıl boyunca depresif yaşamış olduğunu fark edince o yıllar için çok üzülür.

“O yıllarda olabilecek fakat olmayan şeyler için büyük bir kayıp duygusu yaşadım. Hasta bir zihin nedeniyle kaybettiğim onca yılın geri gelmeyeceğini bilmek beni çok mutsuz etti. Söylediğim sözleri, bozulan ilişkilerimi, kaybettiğim parayı ve daha da önemlisi, değerli zamanı geri alamazdım. Çocukluğumdan bugüne dek kaybettiğim şeyleri “yakalamak” için delice bir efor harcamamaya karar verdim. Bunun yerine hayatım yeni başlamış gibi yaşamak istiyordum.”

Anthology of a Crazy Lady kitabını yazmasının nedeni ni şöyle açıklar:

“Yaşadığım deneyimi olumlu bir yolda kullanmak ve herhangi bir şekilde yaralanmış kadınlara ya da hayatla başa çıkamayanlara ulaşmak istedim. Size hayatımı en açık haliyle sunuyorum. Anılarım, psikiyatrik durumumun seyri, sanatım, yani resimlerim ve düzinelerce günlüğüm, burada bir araya getirildi. Bazılarınız okurken kendinizden bir şeyler bulacaksınız, bazılarınız yalnız olmadığınızı keş-

fedecek ve biraz olsun rahatlayacaksınız. Bir kısmınız, bastırduğınız duygu ve düşüncelerle yüzleşme cesareti bulacaksınız. Her durumda, benim hayatım paylaşmaya değer çetin bir yolculuk... İyi haber: Tünelin ucunda ışık var! Umut var. Ben, Susan L. Heisler, yaşıyorum ve iyiyim.”

KAYNAKLAR

1. Van Lieburg MJ. *Woman and Depression. Impressions from the history of a connection*. Erasmus Publishing, Rotterdam, 1992
2. Teber S. *Melankoli "Normal Bir Anomali"*. Say yayınları, 1997
3. Strehlow W, Hertzka G. *Hildegard of Bingen's Medicine*. Bear&Company publishing, 1988
4. Baytop T. *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*. TDK Yayınları, 1994
5. Brooke E. *Medicine Women*. Quest Books, 1997
6. Caramagno CT. *The Flight of the Mind. Virginia Woolf's Art and Manic-Depressive Illness*. University of California Press, Berkeley ve Los Angeles, California 1992
7. Jamison KR. *Touched with Fire*. Free Press Paperbacks, New York 1994
8. Mezey A. *Muse in Torment. The Psychopatology of Creative Writing* Guild Ltd, Sussex 1994
9. Mumcu C. *Sanatsal Yaratıcılık ve Duygudurum Bozuklukları İlişkisi*, 1996, İstanbul
10. Woolf. *Bir Yazarın Güncesi*. Oğlak Yayınları, İstanbul 1995
11. Lehman J. *Kendine Ait Bir Kadın*. Remzi Kitabevi, İstanbul 1995
12. Urgan M. *Virginia Woolf*. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 1997
13. Plath S. *Ariel* (çev. Yusuf Eradam). İmge Kitabevi Yayınları, 1995
14. Plath S. *Sylvia Plath'ın Günceleri*. (çev. Şadan Karadeniz). Oğlak Yayınları, 1998
15. Plath S. *Sırça Fanus*. (çev. Handan Saraç) Can Yayınları, 1989
16. Eradam Y. *Ben'den Önce Tufan: Sylvia Plath ve Şiiri*.