

GÜLSEREN BUDAYICIOĞLU

Anlaşılmak Şifadır

Anlatacak
daha çok şey var

Söyleşi:
MERT
İNAN



Dr. Gülseren Budayıcıoğlu, Ankara’da dünyaya geldi. TED Ankara Koleji’nden mezun olduktan sonra Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne girdi. Öğrenciliği boyunca bir yandan da TRT televizyonlarında spiker ve sunucu olarak çalıştı. Psikiyatri ihtisasını yaptığı Hacettepe Üniversitesi’nde önce asistan, daha sonra da öğretim görevlisi olarak on yıl görev yaptı.

Ankara’da yıllarca muayenehane hekimliği yaptıktan sonra 2005’te, insanlarımızın psikiyatrik yardım almalarını kolaylaştırabilmek ve yaygınlaştırabilmek amacıyla, Türkiye’nin ilk psikiyatri merkezi olan ve halen Ankara ile İstanbul’un çeşitli bölgelerinde şubeleri bulunan Madalyon Psikiyatri Merkezi’ni kurdu.

Psikiyatri bilimini hikâye ve romanlar yoluyla insanlara ulaştırmak amacıyla yazdığı *Madalyonun İçi*, *Günahın Üç Rengi*, *Hayata Dön*, *Kral Kaybederse*, *Camdaki Kız*, *Hayatın Sesi*, *Kırmızı Pelerin* ve *Görünmeyen Kadınlar* adlı kitapları yayımlandı.

Bu kitaplardan esinlenerek televizyonlara uyarlanan *İstanbullu Gelin*, *Doğduğun Ev Kaderindir*, *Masumlar Apartmanı*, *Kırmızı Oda*, *Camdaki Kız* ve *Yalı Çapkını* adlı televizyon dizileri büyük kitleler tarafından beğeniyle izlendi ve izlenmeye devam ediyor. *İstanbullu Gelin* adlı televizyon dizisi 2018 yılında Emmy Ödülü’ne aday gösterildi.

2021-2023 yılları arasında *Hürriyet* gazetesinde haftalık köşe yazıları da yazan Budayıcıoğlu’nun 2020’de *Madalyonun İçi* adlı kitabı Yıldız Teknik Üniversitesi tarafından “Yılın Kitabı” ödülüne layık görüldü. Budayıcıoğlu yine aynı yıl, Medipol Üniversitesi tarafından “Yılın En İyi Farkındalık Yaratan Yazarı” ödülünü aldı. 2021’de Hacettepe Üniversitesi’nce yılın en iyi yazarı seçilerek “3. Kristal Geyik” Ödülü’nün sahibi oldu. İstanbul Teknik Üniversitesi’nin 2021 yılı Sosyal Medya Ödülleri’nin yazarlık dalındaki ödülü yine Gülseren Budayıcıoğlu’na verildi. Yeditepe Üniversitesi “Dilek Ödülleri”nin 9’uncusunu ise, yılın en iyi dizisi kategorisinde *Masumlar Apartmanı* aldı.

İki çocuk annesi olan Gülseren Budayıcıoğlu, halen Madalyon Psikiyatri Merkezi’nin başkanlığı görevini sürdürürken, bir yandan köşe yazarlığını ve televizyonlarda yayınlanan dizilerin hikâye ve senaryo danışmanlığını yürütüyor, bir yandan da gerçek yaşamlardan yola çıkarak yazdığı hikâye ve romanlarını yayımlamaya devam ediyor.

www.facebook.com/drgbudayicioglu

www.twitter.com/drgbudayicioglu

drgulserenb@madalyonklinik.com

www.instagram.com/drgbudayicioglu

Mert İnan, gazeteci. 13 Mart 1979'da İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Gazetecilik Bölümü'nde eğitim aldı. Mesleğe 1997 yılında İntermedya Dergi Grubu'nda başladı. Çeşitli dergilerde ve kısa bir süre *Ortadoğu* gazetesinde çalıştıktan sonra, 2000-2002 yılları arasında *Sabah*, 2002-2014 yılları arasında *Vatan*, 2014-2023 yılları arasında ise *Milliyet* gazetelerinde özel haber muhabirliği ve foto muhabirliği yaptı. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti tarafından iki kez haber ödülüne layık görüldü. Nisan 2023 itibarıyla Haber Global Web Özel Servisi'nde haber editörü olarak görev yapmaktadır.

Nehir söyleşi türünde çok sayıda kitaba imza atan yazar; Prof. Dr. Özcan Köknel ile *Bilgenin Aynası*, Prof. Dr. Türker Kılıç ile *Beyin Nedir'den Yaşam Nedir'e: Bir Hayat Serüveni*, Ahmet Yavuz ile *İkinci Yüzyılda Yeniden Atatürk*, Prof. Dr. Burak Doğangün ile *Geleneksel: Bebeklikten Yetişkinliğe Ruhsallık ve Ruh Sağlığına Geleneksel ve Modern Bir Bakış*, Acar Baltaş ile *Hayat En Çok İyileri Kırar*, Abdülkadir Özbek ile *Zamansız Ebeveyn* ve Ayça Kaya ile *Hayat Yeniden* adlı kitapları kaleme aldı.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Kral Kaybederse
Madalyonun İçi
Görünmeyen Kadınlar
Günahın Üç Rengi
Kırmızı Pelerin
Hayatın Sesi
Hayata Dön
Camdaki Kız

ANLAŞILMAK ŞİFADIR

Anlatacak daha çok şey var

Gülseren Budayıcıoğlu

Söyleşi: Mert İnan

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-8593-48-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Anlaşılmak Şifadır

Anlatacak daha çok şey var

Gülseren Budayıcıoğlu

Söyleşi: Mert İnan

İçindekiler

Önsöz / Gülseren Budayıcıoğlu	9
Giriş / Mert İnan	11
“Gökyüzü Gibi Bir Şey Bu Çocukluk”	15
Hayatın Kapısı Aralanırken.....	53
Adalet, Vicdan, Huzur.....	107
Mutluluktan Çok Huzur, İçimizdeki Nehir	131
İçimizdeki Boşluğun Sesi	155
Aşk ve İlişkiler	185
Değişim Her Yaşta.....	221
Proje Çocuk Değil, Gerçek İnsan,	249
Geçmişin Aynası.....	267

Önsöz

Gülseren Budayıcıoğlu

Sevgili arkadaşlarım,

Ben yaralı bir neslin; yaralı olduğu kadar çalışkan, ideallerinin peşinden hesapsızca koşan bir neslin mensubuyum.

Kardeşlik ve arkadaşlık kurmuş, gerektiğinde yoldaşlık etmiş; okul harçlığını kendi çıkarmış, çok kitap okumuş bir kuşağın içinden geliyorum. Ne ailesine ne devletine ekonomik yük olmuş, onuru uğruna bazen pire için yorgan yakmış ama elindeki son lokmayı da paylaşmayı bilmiş bir neslin.

Sadakati ilke edinmiş; biraz deli, biraz aksi, bir o kadar da mert... Ama tüm bunların yanında hoşgörüyü ve merhameti de elden bırakmamış, artık neredeyse tükenmek üzere olan bir neslin son halkalarından biriyim.

Hayat bizi çok yordu, köşelere sıkıştırdı, sırtlarımıza kaldırabileceğimizden çok daha ağır yükler yükledi ama yüreklerimizde yanan ateşi söndüremedi. Gerek ailelerimize gerek ülkemize ve insanlarımıza karşı duyduğumuz görev ve sorumluluk bilincini yok edemedi. Her birimiz çok yorulsa da, çok ezilsek de, bu inançla ölmeye hazır, eğitilmiş ve dimdik duran askerler gibiydik.

Ülkemizin kalkınmasına bizim de bir katkımız olsun, ülkemiz güçlensin, muasır medeniyetlerden geri kalmasın, her alanda onların yaptıklarından daha fazlasını, daha güzelini yapabilelim umuyla ve inancıyla bulabildiğimiz her şeyi okuduk. Farklı diller öğrendik, bilimin çeşitli dallarına dağılıp kendimizi adeta paraladık.

Ne anne babalarımızdan ne kardeşlerimizden ne eşimizden ne çocuklarımızdan vazgeçtik. Her birinin sorumluluğunu hesapsızca

yüklenirken kendimizi düşünmeyi, “biz” yerine “ben” demeyi hiç öğrenemedik.

Bugün dönüp bakınca, kimsenin pek anlayamayacağı tuhaf bir neslin mensubu olarak yaşadığımızı görüyorum.

İşte ben de o neslin bir mensubu olarak, doğduğum günden beri hep hesapsızca çalıştım, çabaladım. “Pişman mısınız?” diye soracak olursanız, asla değilim. Çünkü biz hayatımızdan şikâyet etmeyi de hiç öğrenmedik. Elimizdeki kıymetini bildik, küçük şeylerle mutlu olduk ve hayata hep teşekkür ettik.

Bu teşekkürü etmeye hâlâ mutlulukla, keyifle devam ediyorum. Nasıl etmeyeyim ki... Hayat beni sonunda siz sevgili okurlarımla buluşturdu, bana yepyeni, kocaman, birbirini çok seven bir aile verdi.

Umarım sevgili Mert İnan’la birlikte oluşturduğumuz bu nehir söyleşi kitabını, bazen gözleriniz dolarak, bazen de gözleriniz parlayarak okur ve bana yine birbirinden güzel mesajlarınızı iletirsiniz.

Çok sevgilerimle...

Bu kitabın yazılmasında çok emeği geçen sevgili Mert İnan’a buradan sonsuz teşekkürlerimi sunarım. (Benim özellikle bir kitap yazılırken ortaya çıkan titiz, biraz huysuz, aynı bölümü en az üç beş kere gözden geçiren yapım nedeniyle Mert’i biraz fazla yordum galiba. Affola...)

Ayrıca Doğan Kitap ailesine; başta Genel Müdür Gülgün Çarçoğlu ve Yayın Direktörü Cem Erciyes olmak üzere, editörüm Aslı Güneş’e, tasarımcılar Gökçen Yanlı ve Taylan Polat’a ve her yazdığım kitabın son okumasını yaparak beni rahatlatan ve bana güven veren sevgili MKD’ye teşekkürlerimi sunarım.

Giriş

Mert İnan

Hayatımızı en çok yaralayan da, en çok iyileştiren de ilişkilerimiz... Yıllardır Gülseren Budayıcıoğlu'nun anlattığı hikâyeleri dinlerken, ekranlarda izlerken, kitap sayfalarında okurken şunu fark ettim: Hocanın anlattığı hiçbir şey sadece "içimizden biri" ile ilgili değil. Her hikâyenin içinde, az ya da çok, hepimiz varız. Kendi ailemiz, kendi çocukluğumuz, kendi ilişkilerimiz, kendi yaralarımız dolaşüyor o satırlarda.

Bu nehir söyleşiyi yapma fikri tam da buradan doğdu. Çünkü biz, ilişkilerimizin içinde yaralanıyoruz ama yine de ilişkilerimizin içinde kendimizi aşabiliyor, değişebiliyor, iyileşebiliyoruz.

Gülseren Hoca "ilişki" derken yalnızca romantik ilişkileri kastetmiyor. Onun için ilişki evin giriş kapısından başlıyor, mutfak masasından, çocuk odasından, işyerinin koridorlarından geçiyor; sonra da sokaktan geçip terapi koltuğuna, hatta sosyal medya ekranına kadar uzanıyor. Annenin çocuğa bir bakışı, babanın sustuğu bir akşam yemeği, okulda duyulan bir cümle, ilk aşkın tadı, ilk reddedişin acısı, patronun tek kelimelik e-postası, Instagram'da beğenilmeyen bir paylaşım... Hepsi, fark etsek de etmesek de "ilişki" dediğimiz o büyük ağın içinde. İnsan doğduğu evde, daha çocukken, farkında bile olmadan öğrenip içselleştirdiği görünmez bir hikâyeye büyüyor. Bu hikâyenin satır aralarında şu sorular dolaşıyor:

"Ben değerli miyim, değil miyim?"

"Sevilmeye layık mıyım?"

“Biri bana iyi davrandığında buna güvenebilir miyim?”

“Bir gün ben de mutlu olabilir miyim, yoksa benim payıma hep acı mı düşecek?”

“Kendime nasıl bir hayat yaşatıyorum?”

Bu soruların cevaplarını çoğumuz çocukken alıyoruz. Bir bakışla, bir suskunlukla, bazen bir azarla, bazen aşağılanmalarla, bazen de bir övgüyle, bir karşılaştırmayla yazılıyor içimizdeki metin. Sonra büyüyor ve farkında olmadan o eski senaryoyu oynamaya devam ediyoruz. Sevgilimizle, eşimizle, çocuğumuzla, iş arkadaşlarımızla, hatta kendimizle kurduğumuz ilişkiyi bile o çocukluk metnine göre şekillendiriyoruz.

İşte bu söyleşi, o görünmez senaryoya biraz daha yakından bakabilmek için ortaya çıktı. “Ben hayatımı hangi görünmez kurallarla sürdürüyorum?” sorusunu cesaretle sorabilmek için...

Bu kitabı yalnızca “ilişki sorunları”nı konuştuğumuz bir metin gibi okumak mümkün ama bence asıl gücü burada değil. Bu kitap, ilişkiler aracılığıyla kendine bakmayı göze alan herkes için bir kılavuz, bir davet gibi de okunabilir.

Gülseren Budayıcıoğlu, bu söyleşide insana dair pek çok kavşağa uğruyor: Çocukken görülmemiş, sevilmemiş, önemsenmemiş olmanın yetişkinlikteki izlerini; kadına şiddetin köklerini; “görünmeyen kadınlar”ın sessiz çılgınlıklarını; erkeklerin içlerine gömdüğü utancı ve öfkeyi; ailelerin kuşaktan kuşağa aktardığı kader motiflerini; antidepresanları şeytanlaştıran bakış açılarını; “sadece nefes, sadece olumlama” diyerek ağır acıları küçümseyen yaklaşımları; farkındalığın neden tek başına yetmediğini; ruhsal kaslarımızı nasıl çalıştırabileceğimizi...

Ama tüm bunları ağır bir klinik ders gibi değil, samimi bir mutfak sohbetinin sıcaklığında anlatıyor. Bazen bir anısını paylaşıyor, bazen bir hastasının isimsiz hikâyesinden yola çıkıyor, bazen kendi hayatına dönüp bakıyor. Teoriyi hikâyenin içine yerleştiriyor; bilimsel bilgiyi günlük dilin içine saklıyor.

Bir yandan da bambaşka bir çağın içindeyiz. Dijital kaosun ortasında, sosyal medyada başkalarının “mükemmel hayatları”na bakarak kendi ilişkisini kıyaslayan, yargılayan bir kuşak var karşımızda.

Saatlerce Instagram’da dolaşıp kendine yatırım yapmak için ayırarak beş dakikayı bulamayan insanlar... Tweet’lerin, yorumların, linç kampanyalarının arasında birbirini kıran, hakaret eden ama yüz yüze gelse belki asla söylemeyeceği cümleleri kolayca kuran kitleler...

Bu büyük kalabalığın içinde, paradoksal biçimde derin bir yalnızlık yaşıyoruz. Hepimiz birbirimize bu kadar “bağlıyken” hiç olmadığı kadar kopuk hissediyoruz. İşte bu yüzden ilişkilerden konuşmak bugün her zamankinden daha hayati. Çünkü dijital gürültünün ortasında hâlâ bizi hayata bağlayan, iyileştiren, güçlendiren şey; birinin gözlerimizin içine bakarak “Seni anlıyorum” demesi.

Gülseren Hoca, bu söyleşide tam buraya işaret ediyor: İlişkileri kaybettiğimiz her yerde, aslında kendimizi de kaybediyoruz. Kendimizi bulduğumuz her yerde ise ilişkiler yavaş yavaş onarılmaya başlıyor.

Bir yandan ülke olarak büyük travmaların, şiddetin, kadın cinayetlerinin, ekonomik zorlukların ve umutsuzluğun içinden geçiyoruz. Diğer yandan dizilerde, kitaplarda, sosyal medyada psikiyatri ve psikoloji hiç olmadığı kadar popüler. “Terapi”, “farkındalık”, “iyi hisset”, “anda kal” gibi kelimeler hayatımızın her köşesinde dolaşıyor. Psikiyatride artan ilgiyi konuşurken, Gülseren Hanım bir yerde şöyle diyor: “Bu çağda insanların içini en çok acıtan şeylere çareyi psikiyatri bilimi arıyor.”

Bu cümle, elinizdeki kitabın niyetini de çok güzel özetliyor. Bu söyleşi, terapi odasının kapısından içeri giremeyen, bir uzmanla bire bir görüşme imkânı bulamayan ama içten içe “Ben neden hep aynı tür ilişkileri yaşıyorum? Neden kendime iyi davranan insanlara güvenemiyorum? Neden hep beni incitenlerin peşine düşüyorum?” diye soran herkes için yazıldı.

Bu kitap ne sadece bir “ünlü psikiyatrist portresi” ne de sadece teorik bir psikoloji kitabı. Evet, bir portre var; çünkü bu söyleşide Gülseren Budayıcıoğlu’nun çocukluğunu, gençliğini, meslek seçimlerini, *Görünmeyen Kadımlar*’ın nasıl ortaya çıktığını, Irvin Yalom’dan nasıl ilham aldığını, yazarlığa nasıl adım attığını, eleştirilerle nasıl baş ettiğini de dinliyoruz. Ama tüm bunlar, asıl meselemiz olan “insan ve ilişkiler”in etrafında dönüyor.

Sözün özü, bu kitap, ilişkiler üzerinden kendine bakmayı göze alan herkes için bir davet. Çocukluğunun evinden çıkıp bugün kurduğu ilişkilere yeniden bakmak isteyenler için... Dahası, kendi hayatını, kendi kalbini, kendi ruhunu değiştirmek için “Artık çok geç” diye düşünenler için de bir kaynak...

Söyleşi boyunca kendi hayatıma yeniden baktım. Bazen bir cümlede, bazen bir örnekte kendimi yakaladım. Okurken sizin de kendi hayatınızdan sahnelerle karşılaşacağınıza inanıyorum: Belki bir çocukluk akşamı... Belki yıllardır adını koyamadığınız bir öfke... Belki de bir türlü kuramadığınız o “kendinle barış” hali... Dilerim bu satırlar, size kendinize biraz daha şefkatle bakabileceğiniz bir alan açar. Çünkü bu kitabın asıl derdi şu: “İlişkiler yalnızca bizi yaralamak için değil, kendimizi aşmak ve iyileşmek için de var.” Ve değişim, gerçekten de her yaşta mümkün.

“Gökyüzü Gibi Bir Şey
Bu Çocukluk”

Kökler, aile, ev ve “biz” hali

Gülseren Hocam, elli yıllık mesleki birikiminizin yanı sıra çok sayıda kitaba imza attınız; insanları adeta ekran başına kilitleyen pek çok diziye gerçek hayatlardan alınma hikâyeler verdiniz ve senaryolara danışmanlık yaptınız. Üstelik hiç durmadan üretmeye devam ediyorsunuz. Kitap ve dizileriniz aracılığıyla yansıttıklarınız sayesinde birçoğumuz, çocukluktan taşıdığımız ruhsal yüklerin farkına varıp iyileşmek için profesyonel destek almaya yöneldik ya da kendi içsel yolculuğumuzu başlatmaya cesaret ettik. Meslek yaşamınızda her kesimden binlerce, hatta on binlerce insanın derdine derman olmaya çalıştığınızı biliyorum. Ben önce sizin için hikâye anlatmanın ne anlama geldiğini sormak istiyorum. Neden hikâyelerle ulaşmaya çalışıyorsunuz topluma? Hikâyeler psikiyatrinin neresinde?

Hikâyelerin bambaşka bir büyüü vardır. Yazının henüz bulunmadığı dönemlerde bile insanlar deneyimlerini ağızdan ağıza, kuşaktan kuşağa hep hikâyeler yoluyla taşımışlardır. Mitolojiden Dede Korkut anlatılarına ve destanlara kadar kadim kültürler, insana bir şey öğretmek istediğinde daima hikâyeye dilini kullanmıştır. Bunun temel sebebi, hikâyeye kalbe değdiği anda oradaki mesajın çok daha kolay yer etmesi ve unutulmaz hale gelmesidir. Sonuçta insan başkasının yaşadığı tecrübelerden de çok şey öğrenebilir; yeter ki o yaşantı, kalbimize dokunan bir hikâyeye dönüşebilsin.

İnsanlar yüzyıllardır şunu sordu: Yağmur neden yağıyor, kar neden yağıyor, insan neden ölüyor, kimileri erken gidiyor kimileri uzun yaşıyor... Bir türlü akıl erdiremedikleri için efsanelere, masallara, destanlara sığındılar. Platon bile felsefi kavramları anlatmak için hikâye kullandı. Eski Hindistan'da ruhsal sorunu olan biri hekime gittiğinde hekim ona bir hikâye verirmiş. "Bununla ilgili düşün" demiş. Hastanın o hikâyeden yola çıkarak kendi çözümünü bulması beklenirmiş.

Bu soruları hepimiz sorduk bir dönem. Sonra şunu anlıyoruz: Biz çok uzun bir insanlık zincirinin halkasıyız ve bize de kısacık bir zaman verilmiş. Bunu fark edince insan bu hayata anlam yüklemeye, kendi hikâyesini kendisi yazmaya çalışıyor.

Sorunlarımızın çözümsüz hale gelmesinin bir sebebi belki de olaylara düz mantıkla yaklaşmamız. Hikâyeler ise insanı hamlıktan olgunluğa götürür. "Bu duyguyu yalnızca ben yaşıyorum" sanırız. Hikâye bize bunun böyle olmadığını gösterir. Güçlünün, zenginin, başarılının da kendi derdi olduğunu görürüz.

Ben de klinikte karşımdaki kırmızı koltukta oturan kişilerin, anlaşıldıklarını hissettikçe şifa bulduğunu gördüm. Ama herkesi o koltuğa oturtamıyorsunuz. O yüzden sıra kitaplara geldi. Okurlarım da o hikâyelerde kendilerini bulsun, "Bunu yaşayan yalnızca ben değilmişim" desin istedim.

Şifaya giden yol hep aynı kapıdan geçiyor: biri sizi anladığında açılıyor. Kelimelerle ifade edilemeyen en ağır yükler bile, bir başkasının "anlıyorum" dediği o anda eriyip gidebiliyor.

Yirmi yıllık sessizlik

Bunu bir anımla anlatayım.

Muayenehanemi yeni açmıştım. Bir gün Malatya'nın bir köyünden yaşlı bir kadın getirdiler. Seksenini aşmış, üzerinde siyah çarşaf, iki büklüm olmuş... Kızı onu koltuğa zor oturttu ve döndü bana: "Doktor hanım, annem yirmi yıldır konuşmuyor. Götürmediğimiz hacı hoca, yatır kalmadı. Hastane doktoruna da götürdük, faydası olmadı. Muhtar size karısını getirmiş, o iyi olmuş; biz de annemizi

getirdik. Ankara'da zaten bir işimiz de vardı. Yaşını başını aldı, öbür tarafa dilsiz gidecek" dedi ve hızla çıktı.

Ben yaşlı kadına bakıyorum, o bana bakıyor. İkimiz de öylece oturuyoruz. Yirmi yıldır konuşmayan birinin derdini nasıl anlıyorsunuz?

Gözleri çok acılıydı. Sanki o anda bir faciaya tanık oluyormuş gibi bakıyordu. İçimden "Bu kadın ne gördü ki?" dedim. Yerimden kalktım, yanına gittim, omzuna hafifçe dokundum, karşısına oturdum ve yavaş, yumuşak bir sesle konuşmaya başladım:

"Sizi bu kadar üzen, yüreğinizi iki parçaya bölen bir derdiniz var gibi geldi bana. Anlatmak isteseydiniz çoktan anlatırdınız, içinizdeki zehri atardınız. Ama atmamışsınız."

Gözleri dolmaya başladı. Başındaki örtüyü hem eliyle hem dişiyle tutarak yüzünü benden saklamaya çalışıyordu. Devam ettim:

"Aklıma iki şey geliyor. Ya çok öfkelenmişsiniz, kimseyi görmek istemiyorsunuz, bu yolla çevrenizdeki insanları cezalandırıyorsunuz. Ya da o acıdan kurtulmak istemiyorsunuz, kendinize bir günahın bedelini ödetiyorsunuz. Ne suçunuz ne günahınız varsa, yirmi yıldır cezaevinde yatsanız çoktan çıkardınız."

Bunu duyunca sanki bir suçlu gibi bakışlarını yere indirdi.

Sonra kulağıma bir hıçkırık geldi. Öyle içli, öyle dokunaklı ağlıyordu ki etkilenmemek mümkün değildi. Elini tutunca ağlaması daha da arttı. O gün tam kırk dakika karşılıklı oturduk. Önünde kâğıt mendiller duruyordu ama gözyaşlarını hep üstündeki siyah ipek çarşafa sildi. "Belki bunca yıldır ağlayamadı bile" dedim içimden. Bir ara başını kaldırdı, ilk kez görüyormuş gibi baktı yüzüme. Gözleri şişmiş, kıpkırmızı olmuştu. Yirmi yıl konuşmadan yaşamak nasıl bir cezaydı?

Sonra sesi geldi: "Biter mi?"

Donakaldım. Yirmi yıldır konuşmayan kadın konuşuyor muydu?

"Ne biter mi?" dedim.

"Ceza işte... Ömür gibi, ceza da bir gün biter mi?"

İçime sevinç doldu. Bir an karşılıklı baktık. İkimizin de gözleri parlıyordu.

“Oh be Nesibe Hanım... Biz seninle pek konuşmadan anlaştık galiba. Ömür gibi, ceza da bir gün biter.”

Bir sessizlik daha. Sonra başını öne arkaya salladı, çarşafı kenara çekti; kınalı saçları görüldü. Küçük altın küpelerden birini çıkardı ve uzattı bana:

“Al... Bunun biri benim kulağımda, biri de sende duracak. Sol kulağımdaki küpeyi her yokladığımda aklıma sen geleceksin. Beni hapisten çıkararak doktor... Ama bizimkilere bir şey deme, anlamazlar.” Kalktı. Son yaşlarını sildi, bana sarıldı ve gitti. Arkasından baktım; kızının kolunda iki büküm gelen o kadın, şimdi dimdik yürüyordu. Yakınları gelip sorar diye bekledim. Gelen giden olmadı.

Bu hikâye bana şunu öğretti: Biz o gün derdinin ne olduğunu hiç konuşmadık. Ben onun sorununu çözmedim, ona tek bir şey vermedim. Sadece onu anladım, o da bunu hissetti.

Sonraki dört yıl her yıl memleketinden bir kutu kayısı yolladı. Sonra yollamadı. O zaman anladım ki huzurla gitmiş. O tek küpe hâlâ duruyor bende.

Şifa her zaman anlaşılmaktan geliyor. Hikâyeler insanı insana tercüme eder; anlatana da dinleyene de şifa verir. Milyonlarca insanın hikâyelerin peşinden koşması boşuna değil.

İnsanlar sizi kitap ve dizilerden tanıyor; ancak hem yaşam öykünüz hem de aile köklerinizden taşıdıklarınız adeta dizilere konu olacak kadar ilginç. Bugüne kadar hep danışanlarınızın hikâyelerinden kesitler sundunuz. İsterseniz bu kez de sizin öykünüzü okuyucularımıza aktaralım.

Ankara’da dünyaya geldiniz. Kendinizi, “Çocuklarına saygılı, sevecen bir baba ile fedakâr, otoriter bir annenin kızı” olarak tanımlıyorsunuz. Çocukluğunuza dönecek olursak, aklınıza gelen ilk sahneleri sorarak başlamak isterim.

Edip Cansever, “Gökyüzü gibi bir şey bu çocukluk; hiçbir yere gitmiyor” diyor ya, benim için de öyle... Gerçekten çocukluğum, gökyüzü gibi hep tepemde durur. Çocukluğum benim için hep bir masal tadındadır. O günleri şimdilerde daha çok özleyorum. Hastalarım bana çocukluk günlerini anlatırken bile aklım hep o günlere

Bazen en derin yaralar, en sessiz odalardan çıkar.

Gülseren Budayıcıoğlu onlarca yıldır o odada oturdu. Karşısındaki koltuktan binlerce insan geldi geçti; kimi yirmi yıldır konuşmayan, kimi hep aynı acıyı yaşayan, kimi sevdiği insanı kaybetmiş, kimi kendini kaybetmiş. Her birinin hikâyesinde ortak bir şey vardı: Anlaşılmak istiyorlardı. Bu kitap, o anlaşılma anının peşinden gidiyor.

Anlaşılmak Şifadır, bir psikiyatristin hem meslek hem de yaşam yolculuğunun dürüst bir muhasebesi. Çocukluktan iz bırakan sesler, kader motifleri, aşkın kimyası, değersizlik duygusunun kökleri... Evliliğin görünmez ortakları, kadına şiddetin derindeki nedenleri, dijital çağın yarattığı yeni yalnızlıklar, antidepresanlar hakkında yanlış bilgiler, farkındalığın tek başına neden yetmediği... Ama bunların hepsinin altında tek bir soru yatıyor: *Kendimizle nasıl barışabiliriz?*

Budayıcıoğlu bu soruya yılların biriktirdiği sessiz, kararlı bir gerçeğe cevap veriyor: Şifa her zaman anlaşılmaktan gelir. Biri gözlerinizin içine bakıp “Seni görüyorum” dediği anda bir şeyler çözülmeye başlar. Terapi koltuğuna oturamayanlara, adını koyamadığı bir ağırlık taşıyanlara, “Ben neden hep böyleyim?” diye sorup duranlara anlatacak daha çok şey var.

