

YAŞAM SONSUZ DEĞİLDİR

MASMAVİ
GÖKYÜZÜNE
BAK YETER

SERAP KURŞUN KANMAZ

YAŞAM SONSUZ DEĞİLDİR
Masmavi Gökyüzüne Bak Yeter

Yazan: Serap Kurşun Kanmaz

Editör: Alp Arslan

Yayına Hazırlayan: Sevim Erdoğan

Yayın hakları: © 2024 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 / Eylül 2024 / ISBN 978-625-8474-71-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Optimum Basım Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Tevfik Bey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1 Küçükçekmece 34295 İstanbul Tel: (0212) 463 71 25

Sertifika no: 41707

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

Yaşam Sonsuz Değildir
Masmavi Gökyüzüne Bak Yeter

Serap Kurşun Kanmaz

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Önsöz	11
Kitaba doğru... ..	12
Giriş	15
Kanserle tanışma	19
Yaşayacaklarımı bilmeden	21
Bitmeyen pazar	24
“Yoğun” bir hafta	30
Yoğun bakımda yaşanan komşuluk ilişkileri.....	37
“Evde tek başına”	41
Yazmak ve anda kalmak	44
Kanserle mücadele	47
Radyoterapi günleri	49
Duygulu anlar	54
Ve tabii ki kemoterapi.....	57
Beyin ne ister?	61
Manevi terapi	64
Bilinçli olmak ve farkındalık.....	65
Cevapsız sorular... Sorusuz cevaplar.....	69
Ayvalık günlükleri	73
Cunda’da ekim (ilk yazılar)	75
3 Ekim 2023 Salı	75
5 Ekim 2023 Perşembe	77
7 Ekim 2023 Cumartesi	78
8 Ekim 2023 Pazar.....	79
11 Ekim 2023 Çarşamba.....	80
14 Ekim 2023 Cumartesi	81

16 Ekim 2023 Pazartesi	85
17 Ekim 2023 Salı	86
19 Ekim 2023 Perşembe	86
Dostum Dimitri.....	88
Duygu'yla kavuşma	92
Fırtına	99
Kestane Festivali.....	102
Ayışığı Manastırı	106
Sanatla iç içe	109
Nergisler... Sümbüller.....	111
Bedenin farkında olmak	115
Korku ve güven	117
Bazı dönüşlerin güzelliğini yaşamak	119
En büyüğü duygu: Annelik	122
İkinci maraton.....	125
Donma anı	127
Kaldığım yerden devam.....	134
Sıradaki gelsin: İmmünoterapi.....	139
Hastalığının kahramanı olmak: Bir iyileşme serüveni.....	145
Duvar yazıları	148
Gölgeden ışığa, onkoloji katında yaşam	151
İnancın gücü.....	155
Kanser psikoloji döngüsü.....	160
Yazmanın bendeki "tutkusal" dansı.....	163
Bir kaçış hikâyesi	166
Söyleşi	171
Bir psikoloğun gözünden Anka Kuşu'na benzetilmenin onurunu yaşamak	173
Söz uçar yazı kalır - Makaleler.....	193
Ümit Tohumları.....	197
Sevgili Kendim, Yeniden Başlıyoruz!.....	200
Güvenmek ve Güvenilir Olmak	204

Kendi Hikâyenizi Yazın	208
Başarı... Başarmak.....	213
Kişisel Özgürlüğün Toplumsal Özgürlüğe Yansıması.....	216
Yaşam Döngüsünde Mücadeleyi Yaşamak	220
Sevgi ve Saygı Hakkıyla Yaşanıyorsa Müthiş İkili... Ya Sizce?	222
İyilik Kavramının Yaşamsal Döngüye Katılarak Yaşanması	225
Sonsöz	229

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

*Güçlü babaların güçlü kızları olur.
Sevgili babam Hüseyin Kurşun anısına...*

Önsöz

“Ruhun şarkı söylerse hayat seni mutlaka dansa kaldırır.”

Selam...

Kitabıma sıradan olmayan bir giriş yaparak başlamak istedim. Son zamanlardaki yazılarımda ve günaydınlarımda, yolda yürürken tebessüm ardına saklanmayan cümlelerimde, içimden gelen “selam” sözü, benim içsel huzurumun dışa yansıyan parlaması oldu.

Peki, yaşadığım içsel huzura büyük katkısı olan bu kitap yazma süreci nasıl başladı? Daha önce de yazma çalışmalarım olmuş fakat çabalarım süreklilik kazanmamıştı. Bu denemelerim, öncelikle kendime sorduğum, ardından yazıya dökerek rahatladığım, daha sonra geri dönüp okuyunca “Yok, bu olmamış” diyerek bir kenara koyduğum yazılar olarak kalmıştı. Neden mi? Çünkü o yazıları yazdığım sırada yaşadıklarım, düşündüklerimle, hissettiklerimle zaman ilerledikçe ortaya çıkan durum arasında büyük farklar söz konusuydu. Bir süre sonra, yazarken duyduğum rahatlama hissiyle birlikte, yaşadığım süreçleri, zaman zaman beni ağlatan, zaman zaman güldüren anılarımı da yazıya dökmeye başladım. Bu kez yazdıklarımın büyüdüğünü, derinleştiğini fark ettim ve sayfaları kenara koymak istemedim.

Dün yazdıklarımı bugüne göre yorumladığımda yine çok eksik, fakat bir o kadar doğal ve içten olduklarını görüyordum. Şu an bu önsöz metnini yazarken de aynı akış içinde kalmak istiyorum. Çoğu kez cümle düşüklükleri, kelime eksiklikleri epey fazla

olan yazılar ortaya çıkıyordu ama ben zaten o an içimden geleni kâğıda dökme isteğine engel olmamak adına yazıyordum. Okuyacak olanlara ayıp olmasın diye düzeltmeler yapıyordum. Kitabın ilerleyen bölümlerinde verilen mücadelenin büyüklüğüyle beraber bunların çok doğal olduğunu göreceksiniz.

Bu arada ilk başlarda benim yazmama karşı çıkanlar da oldu. Yazarken bazı anlara geri dönmemin beni üzeceğini ve bunun da benim için zararlı olacağını bildikleri için haklı olarak endişelendiler. Ama ben yine de yazmaya devam ettim. Sonunun nasıl olacağını ben de bilmiyordum. Bildiğim tek şey, inancım ve kendime sevgim sayesinde bu süreci çok rahat yaşadığımdı. Neticede içinde bulunduğum bu süreçte sadece ve sadece dik duruşlarımı, hastalığımı aklıma getirmeyişlerimi paylaşmak için yazmayı ve bunu yaşamayı göze alıyorum.

“Bugün sana bir gün daha bağışlandı.
Kalk ve yaşa!”

Kitaba doğru...

Yazmaya devam ettikçe ve yazılarım biriktikçe çok yoğun bir şekilde bunları paylaşma isteği duymaya başladım. Fakat yazıları çok acemice olan ben “Nasıl yapacağım?” endişesi de taşıyordum. O sıralar yaz aylarını İstanbul’da geçirmem gerektiği için tatile gidememiştim. Böylece bir editör arayışına giriştim. Sadece küçük bir deftere yazdıklarımı elime alarak yola çıktım. Normal şartlarda kitabın taslağını hazırlarsın, daha sonra editör çalışsın diye önüne sunarsın, ama bende pek öyle olmadı. Tüm samimiyetimle bu yolda nasıl yürüdüğümü burada anlatmak istiyorum.

Kendi arayış çabalarım sonucunda internette kitapeditoru.com isimli, editörlük hizmeti veren platformu buldum ve aradım. Genel olarak durumumdan bahsettim. Elimde bitmiş bir kitap taslağı

olmadığını belirterek yaşadığım süreçleri anlattım, kendi yapabileceklerimden söz ettim; mesela duygu ve düşüncelerimi, seyahatlerimde yaşadıklarımı hastalığımı ön planda tutmadan çok iyi yazabileceğimi söyledim. “Gelin, görüşelim” dediler. Çoğu editörün böyle bir hastalık sürecine eşlik etmekte zorlanacağını tahmin ediyordum. Tek güvendiğim nokta, duygularını çok iyi ifade eden, adil düşünce yapısına sahip bir yanım olmasıydı; şartlar bedenlen ve zihnen beni olumsuz etkilemediği sürece ben o yazıları yazacak kadar istekliydim.

Sözleştiğimiz saatte ofislerinde buluştuk. Kapıdan içeri girer girmez kitap kokusunun hâkim olduğu ortamdan çok etkilendim. İlgi alanıma girdiği için raflardaki Osmanlıca kitaplar hemen dikkatimi çekti. Kitaplardan dolayı oturacak alan çok azdı. Diğer iki odada çalışan insanlarla selamlaştıktan sonra platformun kurucusu Tuna Erdoğan ve editörüm Alp Arslan ile görüşmeye geçtik. O gün birlikte bu kadar uzun bir yolculuğa çıkacağımızı ne ben tahmin edebilirdim ne de onlar. Sabır ve özveriyle yazılarıma destek vermeleri sayesinde hâlâ devam eden yolculuğumuzun başlangıcında, elimde tuttuğum küçük bir defterle girdiğim o kapıdan, biraz sonra okuyacağımız bu kitap ve kitabın hazırlık aşamasında yazdığım birçok makaleyle çıktım.

Görüşmemizin ertesinde çalışmalara başlama işini tatil dönüştüne bırakmayı planladım ve Cunda Adası’ndaki yazlığımıza gittim. İki aylık boş zamanım vardı. Açıkçası, oraya tatil maksadıyla gittiğimden yoğun olarak çalışma niyetinde değildim. “Notlar alırım, dönünce birlikte devam ederiz” diye düşünmüştüm. Yazlıkta, önceden hazırladığım tatil programını uygularken bir taraftan da planladığım gibi notlar alıyor, sonrasında bunları yazıya döküyor ve editörüme gönderiyordum. Bilgisayarımı getirmediğim için her şeyi kâğıtlara yazıyordum. Yazma eylemi git gide yoğunluk kazanmaya başladı, hatta kendimi kütüphaneye kapatırcasına uzayıp giden çalışmalara döndü.

Bazen de kendi sesimi ya da çok iyi tanıdığım ada halkıyla yaptığım görüşmeleri kaydediyordum. Bu ses kayıtlarını da editörümle paylaşıyordum. Özellikle benim ses kayıtlarımı dinleyip

yazıya dönüştürürken çok zor zamanlar geçirdiğini tahmin edebiliyordum. Bir gün telefonda kendisine, “Çok üzülyorum, biliyor musun?” dedim. Yaşadığım süreçle ilgili olumsuz bir durum olduğunu sandı. “Hayır, düşündüğün gibi değil, bu senin işin ama evde eşin de bazen benim sesimi dinlemek zorunda kalıyor, ben ona üzülyorum” dedim. Böylece ara sıra bu şekilde bazı sıkıntılı anları kahkahaya dönüştürdüğüm oluyordu. “Neyse, ben hâlâ hayattayım ve bu kitabı bitireceğiz” dedim, birbirimize söz verdik. Ardından, “Zaten ben gitsem bile sesim evinizde yankılanmaya devam edecek, yandınız” diyerek görüşmeyi yine bir esriyle bitirdim. Editörümün eşine de bu yolculukta zarafetiyle bize eşlik ettiği için çok teşekkür ederim.

Böylesine yoğun ve istekli çalışırken bir taraftan da yazılarının artık kitap bölümleri haline dönüşerek önüme gelmesi beni inanılmaz motive ediyordu. Tek istediğim, yaşadığım bu süreci, olumlu ya da olumsuz yönleriyle kendi ağzımdan aktarmaktı. Yazdıklarım duygularımın, düşüncelerimin ve hastalığımin arkasında duran ifadelerdi. Tek bir cümlesinin dahi ziyan olmasını istemiyordum. Ben bu duygular içindeyken editörüm, “Sakın merak etmeyin, kullandığınız tek bir kelimenin bile kitapta eksik olmadığını göreceksiniz” dedi ve bunun için gerekli özeni de hep gösterdi. Gece gündüz demeden çalışarak, yazı dosyaları ve ses kayıtlarının dışında yeri geldi el yazılarımın fotoğrafını çekerek, telefon görüşmelerimizi kaydederek, hatta kitabın bazı bölümlerini mesaj şeklinde yazarak birkaç ayda çok önemli bir yol katettik, ta ki bu kitap az önce sizin elinize ulaşana kadar. Şimdi okuyucu olarak bu yolculuğun nihai amacı ve en önemli parçası olma sırası sizde. İyi okumalar...

Giriş

Bazı olağanüstü durumlar sanki tesadüfmüş gibi, hiç beklemediğiniz zamanlarda, ansızın çıkıverir karşınıza. Bunların bazılarını, yaşamanız gereken mutlulukları yaşayarak, almanız gereken hazları alarak sindirmeniz daha kolay olur. Bazıları ise size yıkım gibi gelir, birdenbire her şey yarım kalmış gibi hissedersiniz. “Bu da nereden çıktı şimdi?” sorusuyla baş başa kalırsınız. “Nasıl yaparım? Yapabilir miyim acaba?” endişeleriyle bocalayıp durursunuz.

Bu gerçekleri yaşarken bireysel gücünüzün ve kontrol mekanizmanızın üzerinde hâkimiyet sağlarsanız, sadece hastalıkla ilgili sıkıntıları değil; üzüntü, umutsuzluk, endişe, öfke, teslimiyet gibi olumsuz duyguları da daha kolay aşar, geride bırakırsınız. Bununla birlikte konu kronik bir hastalık olarak hayatınıza girdiyse ne yazık ki bilerek ya da bilmeyerek, isteyerek ya da istemeyerek birlikte yaşadığınız, yanınızdaki, çevrenizdeki insanları da sürece dahil etmiş olursunuz. Bunun sonucunda hasta yakınları, hastaya karşı olan sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken kendi ihtiyaçlarını ihmal edebilirler. Bu durum, o zorlu süreçte birçok hastayı daha da fazla üzebilir.

Kanser tanısıyla karşılaştıktan sonra çok üzölmek, umutsuzluğa kapılmak, aşırı derecede endişelenmek, öfkelenmek, içine kapanmak kişiden kişiye değişkenlik gösteren duygu geçişleridir. Nitekim hayat her birey için kendi yolunda akar. Netice itibarıyla yaşanan, hissedilen bütün bu duygular çok normaldir, tamamen insanidir. Önemli olan, bu süreci gereğinden, normalinden fazla uzatmamaktır. Kendime çok yakın hissettiğim ve zaman zaman da ilham aldığım Rus yazar Dostoyevski, *Suç ve Ceza* romanında, “Bir

iple intihar da edebilirsin, salıncak da kurabilirsin. Hayatın ipleri senin elinde” der. Bu nedenle morali olabildiğince yüksek tutmak, sosyal ilişkilerden uzaklaşmamak, sonunda ne olacağını düşünmeden hayata devam etmek, doğru olarak nitelediğim, tedavi sürecini de olumlu etkilediğine inandığım yaklaşımlar. Bu süreçte asıl olması gereken, içinizdeki güce dayanarak yaşamaktır.

Kanser, hayatın beklenmedik dönemeçlerinden biri ve bu zorlu yolda ilerlerken gösterilen sabır, cesaret ve umut, kişiyi gerçek bir kahramana dönüştürüyor. Bu süreç, kişisel bir savaş alanı; burada her birimiz kendi içsel gücümüzle yüzleşiyoruz. Ben de kendi hikâyemin merkezinde, kahraman olarak yer almayı seçtim. Her sabah bilinmezliklerle dolu bu serüvene güç ve neşeyle başlamak, kahramanlığın en saf hali değil midir? Bu durum, sahte bir neşeden çok, gerçekçi bir umudu temsil eder; içten bir inançla hayata sarılmaktır.

Yardım istemek nasıl insani bir davranışsa, hastanın mümkün olduğunca yardım almadan, yola bireysel olarak devam etme isteğinin de saygıyla karşılanması gerektiği kanaatindeyim. Ben de bir süre sonra tercihim ve kararımı bu yönde kullandım. Her zaman yanımda olan, sevgilerini, ilgilerini, şefkatlerini, çabalarını asla eksik etmeyen aile üyelerimin, yakınlarımin, dostlarımin her birine ayrı ayrı şükran ve minnet duyuyorum, hepsini çok seviyorum. Bu şükran ve minnetimi de en başta genel bir teşekkür metni yazmaktansa yeri geldikçe hikâyemin akışı içinde dile getirmeyi tercih ettim. Bununla birlikte bu süreci benim için artık bitmiş gitmiş gibi yaşamanın, hayatın tadını çıkarmanın en güzel yönteminin, bu yolda yalnız yürümek olduğuna inanıyorum.

Bildiğiniz gibi “plasebo” fiziksel olarak herhangi bir tedavi edici etkisi olmayan fakat “öyleymiş gibi” uygulanan tedavi yöntemlerine verilen isimdir. İlginç olan ise gerçek bir tedavi uygulanmadığı halde o hastaların iyileşme belirtileri göstermeleri, hatta tamamen iyileşmeleridir. Buna da “plasebo etkisi” deniyor. Bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine okuduğum Joe Dispenza’nın *Plasebo Sensin* isimli kitabında, plasebo yöntemi uygulanarak hastaların iyileştirildiği birçok örnek vakadan söz edildikten sonra gerçek

ilaç kullanılmadığı gibi plasebo bile verilmeden iyileşen bazı hastalar olduğuna da değiniliyor. Tabii ki Joe Dispenza hiçbir zaman ilaç kullanmayın, aşı olmayın, ameliyat olmayın, plasebo bile almayın demiyor. Hatta tam tersine işe yarayabilecek bütün iyileşme yöntemlerini denemeye devam etmeyi salık veriyor ve kendimize koyduğumuz sınırlar dışında hiçbir şeyi reddetmiyor.

Kendi adıma ben –doktorlarımın yönlendirmelerine öncelik vermek kaydıyla– tedavi sürecimin kontrolünü kendi elimde tutmayı, sorumlulukların önemli bir kısmını şahsen üstlenmeyi tercih ediyorum. Doktorlarımın ise bana karşı açık sözlü olmalarını ve tüm bilgileri benimle açık yüreklilikle paylaşmalarını yeterli buluyorum. Hepsisi çok değerli insanlar ve isimlerini her zaman onurla zikrediyorum, ancak özel hayatlarına saygılı yaklaşmak adına kitabımda isim kullanmamaya özen gösterdim.

Önümüze sunulan kanser tanısı için “Demek ki yaşanması gerekiyor” diye düşünerek; kimi zaman belirsizlikler, endişeli düşünceler, duygusal boşluklarla da olsa cerrahi müdahale, radyoterapi, kemoterapi, MR çekimleri gibi adım adım ilerlenen bu sürecin, iyi bir yaşam programı yapılarak daha olumlu geçeceğini düşünüyorum. Ben buna inandım, uyguladım; tanıdan sonra sadece birkaç ay olarak belirlenen ömrüme, bugüne kadar, iki buçuk yıldan fazla süredir bu düşüncelerim doğrultusunda yaşadıklarımla katkı sağladığımdan, bir anlamda kendi kendimin plasebosu olduğumdan eminim. “Sonrası mı?” diye birbirimize soracak olursak... Yarını kim biliyor ki bizler bilelim?

Kanserle tanışma

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Yaşayacaklarımı bilmeden

Çok sevdiğim bir dostum akciğer kanserine yakalanmıştı. Tedavi sürecinde onu hastaneye götürüp getirirken benim de kanser olduğumu bilmeden o yolu katediyordum. Ama bu sayede daha sonra benim tedavimi gerçekleştirecek olan doktorlarımla tanışmış oldum. Sanki çok önceden programlanmış, yaşayacaklarımın ön hazırlığı gibiydi.

Arkadaşım hastanelere, doktorlara gitmeyi pek sevmeyen, biraz da dediğim dedik bir insandı. Geçmişte yaşadığı, bronş kanseri gibi büyük risk taşıyan ve ameliyat olmasını gerektiren bir hastalığının olmasından ve son zamanlardaki aşırıya kaçan öksürüklerinden yavaş yavaş endişelenmeye başlamıştım. Bir doktora görünmesi için ısrar ediyordum. Fakat dediğim gibi bu konuya hiç sıcak bakmıyordu. O günlerde annemin rahatsızlığı için eve gelen, mobil sistemle ultrason ve röntgen çeken bir sağlık ekibimiz vardı. Kendilerine arkadaşım için duyduğum endişelerden bahsettim. “Onu hastaneye getiremiyorsak o zaman biz ona gidelim, gerekli çekimleri, görüntülemeleri alalım” dedik. Neyse ki bu fikrimize karşı çıkmadı. Biz de cihazlarla birlikte işyerine çekim yapmaya gittik.

Maalesef çekim sonrasında çok isabetli bir karar vermiş olduğumuzu anladık. Gerek ultrasonda gerek akciğer filminde sıkıntılı görüntüler ortaya çıkmıştı. Artık başladığımız işi ertesi güne bırakmak gibi bir şansımız yoktu. Önümüzde zaten o işlemler için bile zor ikna ettiğimiz, dediğim dedik bir hasta profili vardı ama durumu açıkladık ve hastaneye gitmemiz gerektiğini söyledik. İkna edilmesi zor olsa da genellikle benim sözümü dinlediği için, “Ta-

mam o zaman gidelim” dedi. Aynı günün akşamı hastanede MR cihazına girdi. Ben de sağlık ekibiyle birlikte çekim odasına gittim. Onlar kendi aralarında tıbbi terimler kullanıyorlardı ama sonuç olarak akciğerinde iki ufak tümör saptanmıştı. Neyse ki zorlamalarım işe yaramıştı ve tümörler henüz büyümeden yakalanmıştı. Sonrasında arkadaşım için uzun ve sonunu henüz bilemediğimiz bir yolun başlangıcına adım attık. Radyoterapi seansları başladı. Bu arada akciğerden beyne de metastaz olmuştu. O tümörler çok ufak oldukları için sadece birkaç seansta yok edilebildi. Erken teşhisin ne kadar önemli olduğunun bu örnekle çok iyi anlaşıldığına inanıyorum.

Benim o günkü ısrarım, tekrar ameliyat olmasına gerek kalmamasını sağladı. Onunla birlikte hastaneye gidiş gelişlerimde doktor-hasta diyaloglarına şahit olup aslında kendim için hazırlık yaptığımı ise kısa bir zaman sonra anladım. O sıralar ben de hafif baş dönmeleri, özellikle de yazım hataları gibi başlarda pek önemsemediğim ama sonrasında “Bunları atlamakla hata etmişim” dediğim ilk belirtileri yaşıyordum.

Kanser hastalığı hakkındaki görüşlerimi, savunduklarımı, yaşadıklarımı anlattıktan sonra kendi tanışmamla birlikte duyduğum hissiyatı bir sonraki bölümde sizlere yansıtmaya çalışacağım. Öncesinde birçok başka insanda yaşarken, tedavi süreçlerini birlikte geçirirken onlar için yaptığım, sonrasında bizzat yaşarken kendim için hızlandırdığım okumalar, bilgi edinme çabaları sonucunda kanserin çok da aşamayacağımız bir hastalık olmadığını öğrendim.

Vücudumuzda, diğer hastalıklarda olduğu gibi kansere karşı da çalışan bir savunma mekanizması var. Bağışıklık sistemimizi koruyup yeterince çalışmasını sağlarsak kanser türlerinin ilerlemesini durdurmakta başarılı olacağımıza inanıyorum ve ben de bu konuda çok duyarlı davranıyorum. Biz dünyaya gelirken bu program bize sunuluyor. Bu, halihazırda genlerimizde var olan, hastalık oluşması halinde bizi koruma altına alan müthiş bir mekanizma.

Bu arada hayatın zorluklarına hazırlanma konusunda 0-3 yaş aralığının da önemini belirtmeden geçmek istemiyorum. Bu yaş-

lardayken beynimizde oluşan algıların çok önemli olduğunu okumuştum. Beş duyumuzla algıladığımız çevresel bilgilerin beynimize ilk olarak bu süreçte kaydedildiği gerçeğini göz ardı edemeyiz. İlerleyen zamanlarda tanışacağımız öfke, kaygı gibi duyguların, örneğin ciddi hastalıklar gibi bazı yaşamsal süreçlerle birlikte mutlaka karşımıza çıktığını kabul etmemiz gerekir.

“Bedenin bu hayatta direnirken, ruhunun pes etmesi yüz kızartıcıdır.”

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Bitmeyen pazar

İnsanların hayatlarını etkileyecek kadar önem taşıyan bazı özel anlar, özel günler gibi benim de çocuklarımla beraber geçireceğim, gelmesini hep birlikte heyecanla beklediğimiz, bir hafta öncesinden programladığımız o pazar gününün ilkbahara doğuş gibi başlayıp bitmeyen bir kışa dönüşerek sona ereceğini hayal dahi edemedim. Sabah, günün programını gözden geçirirken yaşadığım anlar, sanırım o pazar gününün ilkbahar başlangıcıydı ve daha sonra seraya gidip zeytin ağacı seçtiğim, çiçeklerin arasında dolaştığım anlara kadar sürdü. Şu anda, bu satırları yazarken hissettiğim duygulara göreyse ruhum yaz mevsimini yaşamak isterken bedenim bana sonbaharı yaşıyor. Kış mevsimine nasıl gireceğimi, o buz gibi soğuk günleri nasıl geçireceğimi inanın ben de bilmiyorum. Yaşadığım tüm bu süreç boyunca da bilmedim, aradan iki yıldan fazla zaman geçmesine rağmen hâlâ da bilmiyorum. Aslında benim bilmek istediğim tek şey, her mevsim geçişinde ayrı bir haz alacağım ve başımı kaldırıp gökyüzüne baktığımda çok mutlu olacağım... Sonrasını kim bilebilir ki zaten? O halde ben sadece kış mevsiminde yağan bembeyaz, tertemiz karın gözler önüne serdiği güzellikleri düşünmek ve yaşamak istiyorum.

O günün sabah programına seraya gidip evde eksikliğini hissettiğim zeytin ağaçlarını ve çiçekleri almayı dahil etmişim. Aslında bu programı işime öyle geldiği için yapmışım; çok sevdiğim serada vakit geçirmek için bir bahaneydi. Seradaki rengârenk çiçeklerin hepsini alamayacak olsam da onlara dokunacak kadar yakın olmak, o ortamda daha fazla vakit geçirmek istiyordum. Yeni

Kendine inanmanın gücüyle hastalığının kahramanı olmak



Hastalık, bedenimizle birlikte zihnimizi ve ruhumuzu da derinden etkileyen bir savaş alanıdır. Bu savaşta kahraman olmanın yolu, yalnızca hastalığı yenmekten geçmiyor, bu süreçte gösterdiğimiz cesaret, dayanıklılık ve umut da önemli.

Bu kitapta, en agresif beyin tümörlerinden biri olan glioblastoma (GBM) hastalığının bana yaşattığı ve yaşatmakta olduğu tüm süreçleri; bedensel, zihinsel ve duygusal anlamda hayatıma etkilerini, hatta katkılarını tüm samimiyetimle anlatmayı amaçladım. Yazarlık iddiası taşımadan, yaşamışlıklarına sahip çıkan bir insan olarak, deneyimlerimi tüm doğallığıyla yansıtmak istedim.

Hayat ne getirirse getirsin, olumlu düşünce şeklim hastalığıma da yansımış olmalı ki, yaşadıklarımı bu ruh haliyle anlatma cesareti buldum. Bu doğrular bende yaşandı. Peki, bitti mi? Hayır, bende bitmedi, kitapta da bitmedi.

Bildiğim tek gerçek, kendi doğrularımın tedavi sürecinde de, yaşamımda da asla bitmeyeceği...



QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi



ISBN 978-625-8474-71-8



9 786258 474718

Sertifika no: 44919

Doğan
Solibri