

Zihnimin İçinde Ben
Psk. Zeynep Sude Özçelik



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman

Editör: Gizem Aslan

Son Okuma: Alev Sevgi

Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Haziran 2025

ISBN: 978-625-5896-50-6

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

ZİHNİMİN İÇİNDE BEN

Psk. Zeynep Sude Özçelik



Sevgili okurlarım,

Ben, Zeynep Sude Özçelik. Psikoloji eğitimimi almamın da katkısıyla, insan ruhuna olan ilgim beni kelimelere ve hikâyelere taşıdı. Yazmak, benim için sadece bir ifade biçimi değil; aynı zamanda bir iyileşme süreciydi.

Bu ilk kitabımı, başta emektar annem ve canım babamın desteğiyle tamamlamış olmanın gururunu ve mutluluğunu yaşıyorum.

**Umutla,
Psk. Zeynep Sude Özçelik**

GİRİŞ

Gaye,

Sadece biraz dinlenmesi gerekiyordu, denmişti. “Yorulmuştu”, “biraz hassastı”...

Ama ne ailesi, ne doktorlar ne de o hastanenin duvarları onun neyin içinde boğulduğunu tam olarak görebildi.

Gaye 25 yaşındaydı ve çoğu insanın hayatla yeni tanıştığı yaşta, o çoktan hayatla vedalaşmış gibiydi.

İlk gün, beyaz odanın içinde otururken ne konuştu, ne ağladı. Sadece saatlerce pencereye baktı.

Orada neyi izlediğini kimse anlayamadı. Belki geçmişini, belki hiç gelmemiş bir geleceği.

Gaye konuşmuyordu. Ama sustuğu her dakika, içeride bir şey çürüyordu.

Bu, bir hastalık raporunun satır aralarında anlatılamayacak bir hikâyenin başlangıcı.

Bu, Gaye'nin susturulmuş sesiyle, biz konuşacağız.

8 *Zihnimin İçinde Ben*

Çünkü bazen birini anlamanın ilk adımı, onu anlamaya çalışmaktır.

Sadece yanında durmaktır.

1

Gaye, iki kardeşin en büyüğüdü. Sessiz sorumluluklar onunla büyümüş, o farkına varmadan omuzlarına yerleşmişti.

Annesi Hediye Hanım, sabırlı ve suskun bir kadındı. Evde hep bir düzen olurdu; ama o düzenin içinde duygulara yer kalmazdı.

Babası Yunus Bey, sabah erkenden dükkâna gider, akşam geç saatlerde dönerdi. Onun sevgisi hiçbir zaman eksik olmadı; sadece şekli biraz uzaktandı.

Küçük kardeşi Güliz, ailenin umut ışığıydı.

Şu an mimarlık fakültesinde birinci sınıf öğrencisi. Hayalleri vardı, inşa etmek istediği yapılar gibi net, sağlam ve geleceğe dönüktü.

Gaye ise tıp fakültesindeydi.

Beyaz önlük giymeye en çok o yakışırdı, derlerdi. Ama kimse, o önlüğün altında taşınan yükleri göremedi.

İçinde büyüyen boşluk, sınavlarla, başarılarla dolmuyor; sadece daha da derinleşiyordu.

Tıbbı dondurmak onun için bir başarısızlık değil, bir çılgınlıktı. Ama kimse duymadı.

Onu güçlü sandılar. Her şeyi toparlayan, anlayışlı, olgun Gaye...

Oysa onun da çocuk olma hakkı vardı. Kızma, küsme, yorulma, hata yapma hakkı.

Ama Gaye bunları hep yuttu.

Ve bir gün, sustukları taşlaştı.

Hastalığın adı konmadan önce Gaye'nin hayatı bambaşkaydı.

O zamanlar İstanbul'u avuçlarının içi gibi bilirdi ya da bilmek isterdi. Bu yüzden her hafta sonu, çocukluk arkadaşı Beren'le yepyeni bir mahalle, yepyeni bir tatlı peşine düşerlerdi.

Küçük dükkânların içinde keşifler yapar, minik pastanelerde ismi duyulmamış lezzetleri tadarlardı. Onların önceliği asla alışveriş merkezleri ya da popüler kafeler olmadı.

Bir köşeye saklanmış fıstıklı bir cheesecake ya da limonlu tart, onlar için büyük bir mutluluk nedeniydi.

Tatlıyı sadece yemez, adeta yaşarlardı.

Beren'in ilk ısırığı sonrası yaptığı abartılı yüz ifadeleri, Gaye'nin kahkahasını bastıramamasına neden olurdu. Sonra o kahkaha sosyal medya hikâyelerinde bir melodram gibi dönerdi.

Gaye'nin sosyal medya hesabı çok büyük değildi, ama sadık bir kitlesi vardı.

Tatlı fotoğraflarının altına, "Yine nerede buldun bu güzelliği?", "Senin önerilerinle İstanbul'un tatlı rotasını çıkardım!" gibi yorumlar gelirdi.

Bazen gün batımında Beşiktaş'tan Kadıköy'e geçer, ellerinde kahveleriyle sahile otururlar ve en sevdikleri şarkıcıların konser tarihlerini konuşurlardı.

Gaye, özellikle canlı müziği çok severdi. Işıklar sönerken, ilk notalar duyulduğunda gözleri parlar, her şeyi unuturdu.

O zamanlar Gaye, geleceğe dair planlar kurardı.

Bir gün kendi tatlı mekânını açmak, insanlara hem tat hem huzur sunmak isterdi.

Ama hayat, planları dinlemedi. Sessizce yönünü değiştirdi. Ve Gaye'nin ışıklı sokaklarını, gölgeler sarmaya başladı.

Gaye güzeldi. Öyle "bakınca" değil, izleyince fark edilen bir güzelliği bu.

Masmavi gözleri, içine düşülecek kadar derindi. Kaşları kalındı; ifadeleri keskinleştirir, bakışlarına anlam katar, bazen de duvar örerdi.

Saçları uzundu; ne boya görmüştü, ne makas. Kendi halinde, özgür bir nehir gibi omuzlarından akardı.

Gaye bu doğallığın farkındaydı ve bunu saklamıyordu.

Kameraya bakarken gözlerini hafif kısar, en doğru ışığı yakalamaya çalışırdı.

Sosyal medyada aktifti; takipçileriyle sohbet eder, DM'lerine gelen mesajları geceleri gizlice okur, satır aralarında kendini arardı.

Onun için bu sadece ilgi değildi.

12 Zihnimin İçinde Ben

Kendini bulmaya çalıştığı bir yansımaydı.

Beğeniler, yorumlar, kalpler... Hepsi bir eksikliğin yerine geçmek ister gibiydi.

Ama annesi, Hediye Hanım, bu ilgiden hiç hoşnut değildi.

“Bu merak seni bir gün başına iş açacak,” derdi her seferinde.

Gaye cevap vermezdi. Gülümser, sonra bir sonraki fotoğraf için poz verirdi. Ancak sosyal medyada görüldüğü gibi olmadı hiç; hep içine kapalıydı ve bazen hep susmayı tercih ederdi. Belki de sosyal medyası konuşabildiği tek yerdi...

Güliz ise;

Sabah erkenden okula gider, akşam geldiğinde sessizce odasına kapanırdı. Arkadaş çevresi Gaye'ye göre daha genişti.

Gaye, üniversitenin dördüncü yılını zorlukları iliklerine kadar hissederek okuyordu.

Tıp fakültesi, sadece kitaplar, sınavlar ve laboratuvarlar demek değildi. O, bu zorluğun içinde boğulurken, sosyal medya hâlâ onun nefes alabildiği tek pencereydi.

Ve işte o pencereden, bir gün Erdem çıkageldi.

Otuzlu yaşlarının sonlarındaydı. Başarılı, etkileyici, karizmatik bir adam...

Kendi işini kurmuş, oturmuş bir düzeni vardı. Gaye'nin dünyasına onun kadar “büyük” biri hiç dâhil olmamıştı.

Başlarda sadece sohbet ediyorlardı.

Tatlıcı önerileri, film tavsiyeleri, müzik listeleri derken, bu konuşmalar zamanla samimiyetin eşliğini geçti.

Gaye, Erdem’le konuşurken kendini bir yetişkin gibi hissediyordu.

Sanki yıllarca çocuk olamamış kalbinin ihtiyacı olan sıcaklığı ondan buluyordu.

Erdem, sadece bir sevgili değil...

Bir tür “kayıp baba figürü”, bir sığınak gibiydi.

O kadar çok görüşmeye başlamışlardı ki...

Beren’le olan o eski keşif günleri, konser planları, tatlı buluşmaları birer birer iptal oluyordu.

Beren bu durumu fark etmişti ama bir şey diyemiyordu. Çünkü Gaye, Erdem’in adını anarken gözleri parlıyordu.

Erdem, evlilik konusunu sık sık açar olmuştu.

“Seninle hayat başka bir şeye dönüşür. Bu yaşadıklarımız sadece bir fragman. Asıl film, benimle birlikte başlamalı.”

Gaye bu sözleri duyduğunda boğazına bir şey düğümlenirdi.

Korkuyordu.

Bir yandan bu adamla bir bütün olmak istiyor, diğer yandan içindeki eksik parçaların hâlâ yerli yerinde olmadığını biliyordu.

14 Zihnimin İçinde Ben

Ama aşk, soruları susturur.

En azından bir süre.

Derken bir gün annesi Hediye Hanım sordu:

“Bu kadar çok kimle konuşuyorsun sen? Geceleri bile odandan çıkmıyorsun.”

Gaye önce sustu. Gözlerini kaçırdı.

Ama o gün, içindeki baskı fazla geldi ve Erdem’i anlattı.

İlk kez...

İlk defa, ilişkisini annesine açık etmişti.

O anda evin havası değişti.

Hediye Hanım’ın yüzü, o bildiği sabırlı annenin yüzü olmaktan çıktı.

“Sen ne yaptığının farkında mısın? O adam senden kaç yaş büyük? Okulunu bitirmeden, kendi ayakların üstünde durmadan bu konuları nasıl konuşursun! O adamla bir daha görüşmeyeceksin. Asla!”

Gaye’nin içindeki dünya yıkıldı.

O andan sonra annesiyle haftalarca konuşmadı.

Evde yemeğe birlikte oturmadılar.

Gaye sessizliğe gömüldü. Sadece Erdem’le konuşuyor, ona sığı-
nıyor, hayatın tüm ağırlığını bir kişiye yükleyerek kendini ayakta
tutmaya çalışıyordu.

Ama bu kırılma o kadar büyüktü ki...

Birkaç hafta sonra babası Yunus Bey bile durumdan haberdar
oldu.

Bir gece sessizce Gaye’nin odasına gelip yatağının ucuna oturdu.

“Senin ne yaşadığını bilmiyorum kızım ama bizim de çok sessiz
kaldığımız şeyler oldu bu hayatta. Bizi bu kadar dışında bırakma,
olur mu?”

O gece Gaye ağladı.

Sessizce.

Belki ilk defa, gerçekten yalnız olduğunu hissetti.

Gaye’nin annesiyle yaşadığı o büyük çatışma, evin havasını de-
ğiştirmişti.

Artık çaylar eskisi gibi dört kişilik demlenmiyor, akşam yemekle-
ri masada değil, tabaklarda dağıtılmış halde tüketiliyordu.

Ama bu kırılmanın görünmeyen bir tanığı vardı: Güliz.

Güliz hiçbir şey demedi.

Zaten o, Gaye ile yakın bile değildi.

Annesi Gaye’yle konuşmadığı gibi Güliz’le de pek konuşmaz ol-
muştu artık.

Evdeki sesler azalmıştı ama suskunluklar daha çok şey anlatıyordu.

Bir gece, Güliz mutfakta tek başına çay koyarken, Gaye sessizce yanına geldi.

Hiçbir şey demeden tabureye oturdu.

Güliz bakmadı bile.

Ama çaydanlığa dökülen su sesinde, o an biriken gerilim fark ediliyordu.

Gaye sadece fısıldadı:

“Sen de bir şey mi söylemek istiyorsun bana?”

Güliz durdu. Başını çevirmedi. Sadece:

“Hayır. Sadece izliyorum,” dedi.

Ve o kelime, bıçak gibi saplandı Gaye'nin içine.

“İzliyorum...”

O cümle Gaye'yi ilk defa kızdırmadı. Çünkü biliyordu ki Güliz, olan her şeyi anlamıştı.

Kızılmıyordu, yargılamıyordu. Ama uzaktı.

Kendine has bir duruşla, hiçbir taraf olmadan sadece olanı izliyordu.

Ama işin aslı şuydu:

Güliz'in bu mesafesi, onu görünmez yapıyordu.