SÖZ! BAK BU SON.

ŞKA İJJMİCEM

BİYOGRAFİ

sevgilim
ay mazot

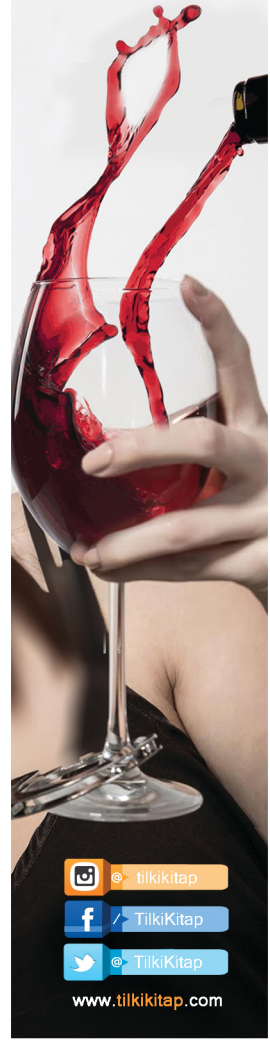
em Yurtözü



tilki Kitap

SÖZ! BAK
BU SON.
BAŞKA İJJMİCEM

Özlem
Yurtözü



@ tilkikitap
/ TilkiKitap
@ TilkiKitap
www.tilkikitap.com


tilki
Kitap

otobiyografik roman
söz! bak bu son… başka ijjmicem…
sevgilim bay mazot
özlem yurtözü

ISBN 978-605-5045-79-1
1.Basım, İstanbul, Ekim 2015
Genel Seri:104 Biyografi Serisi:1

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
www.tilkimagaza.com
iletisim@tilkikitap.com

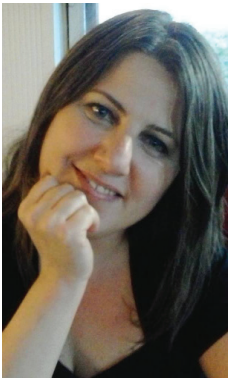
Genel Yayın Yönetmeni: Emrah Çelik
Editör: Semra Topçu
Kapak Tasarımı: Ajans Tilki
Mizanpaj: Kule Mizanpaj
Özkaracan Matbaacılık/Yenibosna

Eserin tüm hakları Tilki Kitap©'a aittir. Alıntı dışında kullanımı yazılı izine tabiidir.
Eserin tüm yasal ve fikri sorumluluğu yazarına aittir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.
Tilki Kitap'ın edebi değer dışında yayın kıstası bulunmamaktadır.

söz! bak bu son…
başka ijjmicem…

sevgilim bay mazot

özlem yurtözü



Özlem YURTÖZÜ, 1971 Yılında İstanbul'un Cihangir semtinde doğdu.

1989 yılında Erenköy Kız Lisesinden mezun olduktan sonra aynı yıl Mimar Sinan Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi Devlet konservatuarı Opera-Şan bölümünü kazandı ve 1994 senesinde mezun oldu.

Profesyonel olarak bir yıl İstanbul devlet opera ve balesi ve dört yıl Cemal Reşit Rey Operasında Korist sanatçı olarak görev yaptı.

1998 yılında okul öncesi eğitim kurumlarında müzik öğretmenliği görevine başladı. Halen müzik ve piyano öğretmenliğine devam ediyor.

2003 tarihinden bu yana korrepetitör olarak görev yapmakta ve müzik projelerinde aktif olarak eğitmenlik yapmaktadır.

Bunların dışında;

Kedi düşkünü, hayvan sever, kendini onları korumaya adamış, orkide sever, insan sever ve ha, bir de kendini sever…

"Müziğin olmadığı yerde hayat yoktur" diyen, özellikle 80'lerin müziğine âşık ve Oldies olmazsa olmazı…

Değişimi başlatan en önemli faktör, değişmek istediğiniz duruma ihtiyaç duymaktır. Değişim için herhangi bir ihtiyaç ve motivasyonu olmayan bir bireyin, önemli değişimler göstermesi mümkün değildir.

Bir şeyi başarmadan önce, onu istemek gerekir. Birçok kişi aynı sonucu hedeflerken, bir kısmı hedefe varıp, bir kısmı ise başlangıçta hedefledikleri noktanın çok gerisinde kalabiliyor. İstedikleri değişimi gerçekleştiren insanların başarıları, kendilerinin kişilik özelliklerine de bağlıdır. Kararlı ve cesur bireyler, daha hızlı ve kalıcı dönüşümler sağlayabilmektedirler.

Özlem Yurtözü'nün yazmış olduğu yaşanmışlık ve tecrübe dolu bu kitapta, değişim isteği, cesaret ve kararlılığı göreceksiniz. Ayrıca bu kitapta, bir alkol bağımlısının içinden geçtiği süreçler çok çarpıcı bir biçimde anlatılmaktadır.

Ve bir bağımlılığın psikofizyolojik süreçlerinin yanında, umudu da görmüş olacaksınız.

Doç.Dr. Fuat Torun/Psikiyatr

Önsöz

Konu zehir ise, elbette ki bir sürü çeşidi olduğunu da biliriz. Öldürücü olduğunu bildiğimiz için, yanına bile yaklaşmayız, hatta elimize dahi almayız. Mesela fare zehri, böcek ilacı, tarımsal ilaçlar, yabani mantarlar, soluduğumuz deterjanlara kadar sağlığımızı tehdit eden ve günlük yaşamımızda uzak durduğumuz, korktuğumuz pek çok zehir çeşidi vardır.

Peki ya zehir olduğunu bilmeden ya da bile bile vücudumuza aldıklarımız, kimimiz bunun farkında olduğunu bilerek yapar, kimimiz ise zehir olduğunu fark etmeden yaparız.

Hani o vücuda girdiği andan itibaren insanı başka bir boyuta geçiren, değiştiren, olduğundan farklı hale getiren ve ne komiktir ki, sahte cesaret veren o rengârenk eşsiz tattaki sıvılar… Ne hoş öyle değil mi?

Alkol yavaş etkili bir zehirdir.

Aslında sizlere bu zehrin cazibeli tarafından, hatta insanı ölüme kadar götüren sürecinden bahsetmek istiyorum, neden mi?

İsmim Özlem. Ben bir Alkoliğim, yani daha insaflısını yazayım. Ben bir alkol bağımlısıyım. Üç senedir içmeyen bir alkol bağımlısı. Benimle Alkollü ve Alkolsüz geçen hikâyemi okumaya hazır mısınız? Haydi öyleyse…

Alkol ve bağımlılığı hakkında

Tam üç senedir alkolü ağzına koymayan bir alkol bağımlısı olarak size, gizlemek istemediğim hakikatleri yazacağım, hem de bütün süreçlerimi en samimi ve en olduğu gibi, ne eksik, ne de fazla…

Bizler, yani hiçbirimiz evimizde, işimizde, okulumuzda ya da başka bir yerde durup dururken öyle hadi gidip alkol alalım ve içmeye başlayalım diye düşünmeyiz. Bunun mutlaka bir hikâyesi, bir öncesi vardır. En iyi dostlarımız sandığımız kişilerin ısrarları ile içtiğimiz o ilk yudum bile, bizi hemen alkolik yapmaz, ondan da korkmayın. Fakat bazen ağır psikolojilerden geçeriz, yakınlarımızı kaybederiz, bunun getirdiği yalnızlaşma duygusuyla baş etmeye çalışırız. Hayatımızda yaşadığımız değişik travmalar da olabilir, bu zaten o kadar geniş bir mevzu ki saymakla bitmez. Herkes yaşadığını bilir ve sizin de böyle sebepleriniz olabilir. Sizi rahatsız eden, içinizden atamadığınız, sizi kasıp kavuran ve adeta içine çeken mutsuzluk duygusu ruhunuzu iyice ele geçirir ve işte bu açmazda alınan ilk yudumlar, sizin o ıstırap veren duygularınızı, yaşadığınız olayları sadece kısa bir süre unutturmaya yetecektir. Sizde alkollü olduğunuz süre boyunca o üzücü olaydan kurtulduğunuzu zannedeceksiniz. Başlarda bunda yadırganacak hiçbir şey yok. Bunu *birkaçış yöntemi* zannedeceksiniz ve siz bunu bir oyun gibi sıklıkla tekrarlayacaksınız. O güzel, renkli sıvılar sizi bambaşka bir dünyaya, sahte bir dünyaya şöyle bir alıp götürecek. Alkol size bunu sunar ve siz onu tanımadığınız için teslimiyette de bir sakınca görmezsiniz. Yeter ki yaşadıklarınız bir süreliğine de olsa dursun, onları size unuttursun ve eğlenmenizi sağlasın. *Bu size göre, masum birkaçış oyunudur.* Diyorum ya herkes yaşadığını bilir! Yaşadıklarının kaldırılmaz ağırlığını bilir ve bu kaçışlar için kimse sizi suçlayamaz.

Fakat bu oyunlar, sizi rahatlattığı için zamanla artacaktır. Çünkü alkolün kodlarında bu artışı sağlamak zaten vardır, sadece siz bilmiyorsunuz. Ve bir zaman sonra alkol ölçülerini değiştirecek, sizi hep bu oyunun, bu kaçışın içinde tutmaya çalışacaktır. Onu aldığınız zamanlarda, içinizde sizi sürekli rahatsız eden o ıstırap verici duygularınız bilinçaltına yerleşmeye başlamıştır, çünkü vücudunuza giren alkol sinir sisteminizi uyuşturmayı başarmıştır. Hatta masa başında dostlarınızın yaptığı şakalar, şaklabanlıklar bile sizi güldürmeye yetmiştir. Uyuşan sinir sistemi, beyne daha evvel kayıt edilmiş bilgi merkezi –ki bunlar tüm yaşadıklarınızdır- ile irtibatını kısmen de olsa kaybeder. Sadece yeni olayları kaydetmeye muktedirdir. Yeni olaylar ise, masa başında dostlarınızla yaptığınız alkollü şakalar ve sohbetlerdir... Tabi bu durumdan sinir sisteminiz ve siz gayet memnunsunuzdur. Çünkü sizi üzen her şey bilinçaltına itilmiştir. Ohh miss… Fakat alkolün etkisi geçmeye başladıktan sonra, bilinçaltına süpürülen bütün hakikatler doğal olarak yine geri dönmüşlerdir. Hatta alkollüyken açık olduğunuz bazı hataları yapmış olarak, eski olayların üzerine, yeni üzücü olaylar da eklenmiş olabilir. Fakat siz bir akşam boyunca alkollü geçen saatlerinizden çok memnun kalmışsınızdır. Tekrar bir davetin gelmesini beklemeye başlamışsınızdır bile. Çünkü kaçmak istediğiniz üzücü olaylardan birkaç saatliğine de olsa kurtulmuşsunuzdur.

Yani, sizi üzen her olaydan, her seferinde birkaç saat kurtulabilmek için fedakârlıklar artık başlamıştır. Bunlar sizi zamanla benliğinizden, varlığınızdan, kişiliğinizden ve hatta haysiyet ve onurunuzdan da fedakârlıklar yapmaya götürecektir!

Genel adı alkol olan bu tehlikenin o kadar çok lezette ve damak tadında çeşidini yapmışlar ki, siz de oturduğunuz masalarda zamanla bunun çeşitlerini öğrenir, en hoşunuza giden çeşitleri

bulmaya ve bulundurmaya başlarsınız.

Hele bir de gurmeyseniz… Balığa yakışanını, ete yakışanını, sadece çerezlerle içilenini öğrenir, alırsınız. İşte bu aşamalardan sonra eve içki almaya başlarsınız. İşte bu andan itibaren alkol kullanmanın ikinci evresine geçmişsinizdir bile.

Bundan sonra artık her ayıldığınızda, sizi üzen olaylar daha da büyümüştür. Onlar artık, bir ya da iki bardak alkolle bilinçaltına itilemedikleri için, aldığınız dozajın artması gerektiğine inanmaya başlarsınız, işte buna inandığınız an kendinizi üçüncü evrede buluverirsiniz.

Üçüncü evreden sonra, yeni edindiğiniz ve sizi rahatlattığına inandığınız dostunuz alkolden de kurtulma zorlukları başlar.

Bir akşam evvelinden kalma sarhoşluğunuz, sabah ayılıp kendinize gelme sürenizi ciddi şekilde uzatmaya başlar. Baygın ve miskin olmak sizi üzmez, hatta hoşunuza bile gidiyordur. Zihninizin ayık olarak çalışma süresi artık gittikçe kısalıyordur. Zihninizin ayılmasını istememeye başlamanız, sizi bir sonraki evreye atar!

Bütün bu süreçlerden sonra artık sizin bu zehirden kendi iradenizle kurtulma şansınızı, ya da durumun biraz farkındaysanız kurtulma ümidinizi iyice azaltmıştır. Çünkü siz, artık ayık kalmayı sevmemeye başlamışsınızdır. İşte gelinen bu aşama; sizin bu zehirden ancak ve ancak bir doktorun nezaretinde kurtulabileceğinizi göstermektedir.

İlk başlarda sizinle çok iyi geçinir, size her şeyi unutturduğu için alkolü en iyi dostunuz sanırsınız, yalnızlığınıza, kederinize en iyi sırdaş ve arkadaş olduğunu düşünürsünüz, ama siz

düştüğünüzde, tekmeyi en son vuran o olur!

Küçük bir not:

Malum konumuz alkolizm; bu nedenle alkol kelimesini çok kereler kullanmam gerekecek, ama ben artık ona başka bir isim taktım; **Bay Mazot.**

Bay Mazota neden ve nasıl başladım

Annem 1976 yılında doku hastalığına yakalanmıştı ve bununla beraber de romatizmal hastalıkları başlamıştı. Doktorlar kortizon vererek yaşam kalitesini yükseltmeye çalışıyorlardı, çünkü annem ancak kortizon tedavisiyle ayakta durabiliyordu.

O zamanlar beş yaşındaydım, annemin başına gelen olaylara anlam veremiyordum, sadece acısıyla mücadele etmeye çalışan bir anne görüyordum. İkiz kız kardeşimle birlikte, bu yaşanan sıkıntılardan çok etkileniyorduk. Sonra annemi hastaneye yatırdılar ve orada tam iki ay kaldı, onun yokluğu içimde kocaman bir boşluk yaratmıştı. Bize, babam, ablam ve yengem bakıyordu.

Daha sonra annem eve geldi, fakat acıları hala dinmemişti. Gözümün önünde acı çekiyordu ve biz hiçbir şey yapamıyorduk, bu bizim büyük çaresizliğimizdi. Daha küçücüktüm ve onu o halde görmeye dayanamıyordum.

Annem mücadelesini on yedi sene sürdürmüştü, ama yenilmişti işte… O artık acılar içindeki son günlerini yaşıyordu ve evet, biz yolun sonuna geliyorduk. İçten içe zayıflıyordum, annemin bir daha hayatımda olmayacağını düşündükçe her yönden zayıflıyordum.

Rahmetli babam, her gece rakı içen bir akşamcıydı, evimizden rakı hiç eksik olmazdı. O yıllara kadar, sadece birkaç kez yılbaşında, birkaç kez de davetli olduğum yemeklerde bira ya da şarap içerek alkolün tadına bakmıştım.

Onu ancak yılda bir ya da iki kez denemiş ve sonrasında

aklıma bile getirmemiştim. Bu arada annem hasta yatağında en zor günlerini yaşıyordu.

Bir akşam babam çok üzgün ve perişandı, hem içiyor hem de ağlıyordu. Yanına gittim, ona sarıldım, o üzüntüyle birden babamın rakısından birkaç yudum aldım, çok hoşuma gitmişti. Birkaç gün sonrasında dolaptaki o rakıdan akşamları birer duble içmeye başlamıştım bile. Onu içtiğimde, geçici bile olsa beni rahatlattığını hissediyordum, evet en azından içimdeki sıkıntıyı baskılıyordu. Ve böylece rakıyla ilk tanışmam başlamıştı.

Annem birkaç sonra acı içinde bağırarak komaya girdi ve 2 Ekim gecesi onu kaybettik… İşte o an, içimden bir şey kaydı ve gitti… Kocaman bir boşluktu bu… Kocaman ve zifiri bir boşluk beni içine çekiyordu. Kalbimde bir ateş topu dönüp, duruyordu. Hiçbir şey düşünemiyordum. Kocaman bir boşluğun içinde yanıyordum.

Annem 1976 yılında yakalandığı hastalığına 1993 yılında yenilmişti. Üzerinden zaman geçiyordu belki, ama o anne acım hep içimdeydi. Yaşam devam ediyordu ve o sene Üniversite'nin son sınıfına başlıyordum. Okulun son senesiydi ve sonrasında artık hayat mücadelem başlayacaktı. Okulu bitirmek ve hayata atılmak… Sanırım, korkuyordum da…

O tadına baktığım rakının eşsiz cazibesi beni ara ara davet ediyordu. Kız kardeşimde alkolü severdi, bazen üniversiteden arkadaşları gelir ve hep beraber içerlerdi. Aslında çok içemiyordum, ama uzak da kalamıyordum.

Bay Mazot, babamdan dolayı bizim evde her zaman bulunan bir içecekti. O önceleri bir yudumla başlar, hatta tadı acı gelir ve bazen içemezsiniz. Ama bir süre sonra, daha önce tadına baktığınız

o sıvının sizde bırakmış olduğu etkiyi anımsarsınız, çünkü beyinde bulunan reseptörleriniz (alıcılarınız) artık o sıvıyı algılamıştır. Elbette her Bay Mazotu tadan kişi, ille de onun bağımlısı olmaz. Her yaşta tadabilir, belki de hiç içmezsiniz bile. Öncelikle genetik faktörleri unutmamak gerek, Bay Mazot bağımlısı, akşamcı bir ebeveyn ya da etrafınızda sürekli içen bir yakınınızla olmak, sizin için etken olabilir. Genç yaşta özellikle ergenlik dönemi bu açıdan en riskli dönemdir; özellikle erkek çocuklarında delikanlılığa geçiş döneminde alkol tüketimine rastlarız, bu gösterişle başlar, birazda delikanlılığın göstergesi halini bile alabilir.

Bay Mazota her yaşta başlanabilir ve her yaşta risk vardır elbette; ergenlik dedik, ama bir insan elli yaşından sonra bile alkol bağımlısı olabilir. Benimse onunla tanışmam, yirmili yaşlarımın başına denk gelmişti.

Babam, bizden gizli, saklı bir evlilik yaptı ve biz bunu daha sonradan öğrendik. Onun evliliği, beni duygusal yönden epey sarsmıştı. Annemin yerine bir başka kadının gelmesinden rahatsızdım. Başka birini kabullenemiyordum. Dışarıdaki herkes bu evliliği normal karşılarken, bana hiç öyle görünmüyordu. İçimde ciddi çatışmalar yaşıyordum. Fakat ben olaylar karşısındaki tepkilerimi dışarıya değil, tam tersi içeriye veriyordum. Üzüldüğümde ya da sinirlendiğimde tepkimi dile getiremiyordum. Bu içe kapanık, bastırılmış ruh halim, beni Bay Mazota daha çok yaklaştırıyordu. Çünkü onunla kendimi daha rahat ifade ettiğimi düşünüyordum, yani bana öyle geliyordu.

sevgilim bay mazot

Özlem Yurtözü



Özlem Yurtözü'nün yazmış olduğu yaşanmışlık ve tecrübe dolu bu kitapta, değişim isteği, cesaret ve kararlılığı göreceksiniz. Ayrıca bu kitapta, bir alkol bağımlısının içinden geçtiği süreçler çok çarpıcı bir biçimde anlatılmaktadır.

Ve bir bağımlılığın psikofizyolojik süreçlerinin yanında, umudu da görmüş olacaksınız.

Doç.Dr. Fuat Torun/Psikiyatr

Alkol yavaş etkili bir zehirdir. Aslında sizlere bu zehrin cazibeli tarafından, hatta insanı ölüme kadar götüren sürecinden bahsetmek istiyorum, neden mi?
İsmim Özlem. Ben bir Alkoliğim, yani daha insaflısını yazayım. Ben bir alkol bağımlısıyım. Üç senedir içmeyen bir alkol bağımlısı.

Küçük bir not:
Malum konumuz alkolizm; bu nedenle alkol kelimesini çok kereler kullanmam gerekecek, ama ben artık ona başka bir isim taktım;

Bay Mazot

Benimle Alkollü ve Alkolsüz geçen hikâyemi okumaya hazır mısınız?
Haydi öyleyse…

@ tilkikitap
/ TilkiKitap
@ TilkiKitap

www.tilkikitap.com
www.tilkimagaza.com
Online kitap satış sitesi.

ISBN: 978-605-5045-79-1
9 786055 045791

Başka İjjmicem

Özlem Yurtözü