

# Hey Kızlar Uyanın!

**RACHEL HOLLIS**



# Hey Kızlar Uyanın!

**Hayallerinizi Gerçekleştirmek İstiyorsanız,  
İnanmışınız Yalanlardan Vazgeçin**

**RACHEL HOLLIS**

Çeviren  
**Leyla Savaş**



© 2019 Bilge Baykuş

Tüm hakları mahfuzdur. Bu kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 Sayılı Yasa'nın hükümlerine göre, kitabı yayımlayan yayınevinin izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, özetlenemez, yayımlanamaz, depolanamaz.

**Sertifika No:** 0607-16-008681

**ISBN:** 978-605-80418-1-3

**Yayın tarihi:** Ekim 2019

**Kitabın Orijinal Adı:** Girl Wash Your Face

**İngilizceden Çeviren:** Leyla Savaş

**Editör:** Veysel Şimşek

**Düzeltili:** Nebiye Çavuş

**Sayfa Düzeni:** Aslı Ayrancı

**Kapak Tasarımı:** Aslı Ayrancı

**Baskı ve Cilt:**

Stüdyo Star Ajans Ltd. Şti. Alaaddinbey Mah. 634. Sk.

NİLTİM Ayaz Plaza No: 24

Tel. (0224) 249 33 20 BURSA

Sertifika No: 15366

**Bilge Baykuş**

Şehreküstü Mah. Cumhuriyet Cad. Durak Sk. No: 2 Osmangazi / BURSA

Tel .: (0.224) 220 16 72 - 223 04 37 Fax.: (0.224) 223 41 12

e-mail: [info@ekinyayinevi.com](mailto:info@ekinyayinevi.com) / [www.ekinyayinevi.com](http://www.ekinyayinevi.com)

Bilge Baykuş bir Ekin Yayınevi markasıdır.

**İlkinde *Kesik* adlı kitabıyla, ikincisinde birlikte Etiyopya'ya yaptığımız seyahat sırasında ve son olarak da gerçek bir liderin aleyhine olsa bile doğruyu söylemesi gerektiğini bizlere öğreterek tam üç kez dünya görüşümü derinden etkileyen Jen'e ...**



## KİTABA ÖVGÜLER

“Eğer Rachel Hollis yüzünü yıkayıp kendine gelmen gerektiğini söylüyorsa, lavaboya koş ve hemen musluğu aç! O, çiçeği burnunda annelerden kariyerli iş kadınlarına kadar her kadının ihtiyacı olan bir yol gösterici.”

**Anna Todd, New York Times, uluslararası çoksatar *After* serisi yazarı.**

“Rachel’in üslubu, ilham verici bir yaşam koçu ile en iyi (ve en komik) arkadaşımızın müthiş bir bileşeni. Son derece dürüst, eğlenceli ve pratik bir kitap olan *Kızlar Uyanın*, serpilmek, cesurca ve kendine özgü bir yaşam sürdürmek isteyen kadınlara sunulmuş bir armağan.”

**Megan Tamte, Evereve kurucusu ve eşbaşkanı**

“Diğer kadınlara öncülük etme anlamında YÜRÜ BE! diyen pek az lider kadın vardır. Payımıza genellikle bakıcılılar düşer ve zorluklarla mücadele etme konusunda bize öncülük edebilecek insanlarla nadiren karşılaşırız. Rachel, bize sevgiyle ama kararlı bir şekilde anlamsız şeylerin yaşamımızı etkilemesine dur demenin, müthiş ve eşsiz hayatlarımızı yaşamaya başlamanın zamanının geldiğini söylüyor. Eğri oturup doğru konuşan *Kızlar Uyanın*, uzun zaman önce hayallerinizden vazgeçmenize neden olan şeyleri anlamanızı sağlayacak, oldukça etkileyici bir kitap. Bu kızı seviyorum.”

**Jen Hatmaker, New York Times çoksatarı *For the Love and of Mess and Moxie* yazarı, ayrıca her hafta internet platformunda milyonları bir araya getiriyor.**

“Bu ilk kurgu dışı kitabında Rachel Hollis’in bir amigo kız değil daha çok bir yaşam koçu gibi davrandığını göreceksiniz. Bu da, okurların kitabı bitirdiklerinde sadece ilham almakla kalmayıp, aynı zamanda hayallerini gerçekleştirmek için

ihtiyaç duydukları yöntemleri de öğrenecekleri anlamına geliyor. Rachel'ın alametifarikası, *hayalleri gerçekleştirmek*. Onun oldukça yeni olan bu kitabını okuduğunuzda siz de hayallerinizi gerçekleştirebileceksiniz.”

**Jessica Honegger, Noonday Collection kurucusu ve eşbaşkanı**

“Rachel, insanı tek bir paragrafta kahkahalarla güldürecek ve bütün yaşamını gözden geçirmeye zorlayacak eşine az rastlanır bir yeteneğe sahip. Onun sözleri ve bu kitap bizim için bir armağan ve sizleri cesaretlendireceğinden ve derinlemesine etkileyeceğinden eminiz.

**Jefferson ve Alyssa Betheke, New York Times'ın çoksatanlar listesinde yer alan Jesus>Religion ve Love That Lasts kitabının yazarları.**



## İÇİNDEKİLER

|   |     |
|---|-----|
| GİRİŞ: HEY KIZLAR UYANIN! .....   | 1   |
| 1. YALAN: BAŞKA BİR ŞEY BENİ MUTLU EDECEK .....                           | 8   |
| 2. YALAN: YARIN BAŞLAYACAĞIM .....  | 16  |
| 3. YALAN: YETERİNCE İYİ DEĞİLİM .....                                     | 24  |
| 4. YALAN: BEN SENDEN DAHA İYİYİM .....                                    | 37  |
| 5. YALAN: AŞKIM BANA YETER.....   | 47  |
| 6. YALAN: REDDEDİLDİM, BİR ŞEY YAPAMAM .....                              | 59  |
| 7. YALAN: SEKS KONUSUNDA BAŞARISIZIM .....                                | 76  |
| 8. YALAN: ANNELİK YAPMAYI BİLMİYORUM .....                                | 84  |
| 9. YALAN: İYİ BİR ANNE DEĞİLİM .....                                      | 92  |
| 10. YALAN: ŞİMDİYE KADAR DAHA ÇOK YOL KATETMİŞ OLMAM<br>GEREKİRDİ .....   | 104 |
| 11. YALAN: BAŞKALARININ ÇOCUKLARI ÇOK DAHA<br>BAKIMLI/DÜZENLİ/KİBAR ..... | 112 |
| 12. YALAN: KÜÇÜK BİR KIZ OLMALIYIM .....                                  | 123 |
| 13. YALAN: MATT DAMON'LA EVLENECEĞİM .....                                | 132 |
| 14. YALAN: BERBAT BİR YAZARIM .....                                       | 141 |
| 15. YALAN: BUNU ASLA ATLATAMAYACAĞIM .....                                | 148 |
| 16. YALAN: GERÇEĞİ ANLATAMAM .....  | 154 |
| 17. YALAN: BEN DEMEK, KAÇ KİLO OLDUĞUM DEMEK .....                        | 168 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>18. YALAN: BİR İÇKİYE İHTİYACIM VAR.....</b>       | <b>179</b> |
| <b>19. YALAN: YALNIZCA TEK BİR DOĞRU VARDIR .....</b> | <b>188</b> |
| <b>20. YALAN: BİR KAHRAMANA İHTİYACIM VAR.....</b>    | <b>197</b> |
| <b>TEŐEKKÜR.....</b>                                  | <b>204</b> |
| <b>YAZAR HAKKINDA .....</b>                           | <b>206</b> |

## GİRİŞ

### *Hey Kızlar Uyanın!*

Bu bölümde, okuyacağınız ümidiyle size her şeyi anlattığım kitabıma oldukça detaylı bir giriş yapacağım. Amaçlarımı özetleyeceğim ve şimdiden okumaya heveslendiyseniz, nelerle karşılaşacağınıza dair sizi bir güzel heyecanlandıracağım. An itibarıyla bir kitapçıda rafların karşısında dikilmiş, bu kitabı mı yoksa *Hayatı Sadeleştirmek İçin Derle, Topla, Rahatla* gibi başka bir kitabı mı almanız gerektiği konusunda kararsızlık yaşıyorsanız, burada söyleyeceklerim karar vermenize de yardımcı olacak. Böylece, bu kısa giriş bölümünün omuzlarına fazlasıyla sorumluluk bindirmiş olarak başlayalım.

Bu kitap, kendimize söylediğimiz bir takım acı verici yalandan kurtulmak ve önemli bir gerçeği vurgulamak için yazılmıştır.

Hangi gerçek mi? İçinde bulunduğın durumun tek sorumlusu sensin ve ne kadar mutlu olacağın tamamen senin elinde. İşte gerçek bu.

Beni yanlış anlama. Sana yüzlerce komik, tuhaf, utanç verici, hüzünlü veya çatlak hikâye anlatacağım. Ki bunların her biri Pinterest paylaşımlarında sıkça dile getirilen önemli bir gerçeği içeriyor: Hayatın *sana* bağlı.

Gelgelelim, öncelikle bu gerçeğin önüne geçen yalanları anlamazsan, söz konusu gerçek asla sana inanılır gelmeyecek. Mutluluğunun kendi seçimlerine bağlı olduğunu ve hayatını kontrol edebileceğini anlamak çok önemlidir. Bu gerçeğe sınıksız sarılmalı ve asla unutmaman gereken bir not olarak panona asmalısın... Fakat içselleştirmen gereken tek şey bu değil.

Bir yandan da hayatın boyunca kendine söylediğin tüm

## Hey Kızlar, Uyanın!

yalanların ayırđına varman ve sistematik olarak yok etmen gerekir.

Neden?

Çünkü nerede olduğunu kavramaksızın yeni bir yere gitmek, yeni birine dönüşmek imkânsızdır. Kim olduğuna dair inançlarını içtenlikle sorgulayarak elde edeceğin öz farkındalık, paha biçilmezdir.

Hiç yeterince zayıf olmadığına, sevilmeye layık olmadığına, kötü bir anne olduğuna, belki kötü davranılmayı hak ettiğine, hatta senden bir cacık olmayacağına inandığın oldu mu?

Hepsi yalan.

Hepsi de toplumun, medyanın durmadan tekrarladığı, ailemizin, geleneklerine bağlı kalarak veya içtenlikle inanmayı sürdürdüğü, hatta dini bir kavramla ifade edecek olursam, bizzat Şeytan'ın kalıcılaştırdığı yalanlardır. Bu yalanlar oldukça tehlikelidir, değerli olduğumuz duygusunu ve harekete geçme yetimizi tahrip eder. En kötü yanı da bu yalanları çok sık duyuyor oluşumuzdur. Oldukça uzun bir zaman boyunca yüksek sesle kulaklarımızı çınlattıkları için zararsız seslere dönüşen kendimize dair inandığımız yalanları nadiren sorgularız. Farkına varmasak da bu iğrenç söylem her gün bizi bombalamaya devam ediyor. Şimdiye dek kabullendiğimiz bu yalanların ayırđına varmak, kendimizin daha iyi bir versiyonuna dönüşmemizin anahtarıdır. Gerçekten kontrolü ele alabileceğimizi kavradığımızda, eş zamanlı olarak yaşadığımız zorlukların temel niteliğini saptayabilirsek, yörüngemizi tamamen değiştirebiliriz.

İşte yaptığım şeylerin nedeni bu. Bu yüzden bir internet sitesi yönetiyor, yemek masası süsü yapmaktan, şefkatli ebeveynlikten, evliliği güçlendirmenin yollarından bahsediyorum. Bu yüzden, kendi dostlarıma akıl vermeye kalkışmadan önce, çamaşır makinesinin içini temizlemenin otuz farklı yolunu araştırıyorum. Bu yüzden, etli güvecinizi lezzetlendirmek için, katmanız gereken en ideal balzamik sirke ve limon oranını biliyorum. Elbette çevrimiçi platformumu kullanarak tümü

## Hey Kızlar, Uyanın!

konuklarım tarafından belirlenen pek çok konuda görüşlerimi paylaşıyorum, ancak bütün söyleşilerim eninde sonunda tek bir ilkeye dayanıyor: Bunlar yaşamımın temel unsurları ve onların hakkını vermek istiyorum. Web sitemdeki yazılarımda, kendimi nasıl geliştirdiğimi ve kendimi geliştirmeyi nasıl öğrendiğimi dile getiriyorum ve yazdıklarımın diğer kadınları da geliştirmesini ve cesaretlendirmesini istiyorum. Ev işlerine, örgü örmeye, fotoğrafçılık veya makrameye ilğim olsaydı, sanırım onları da elimden geldiğince iyi yapmaya çalışır, arkadaşlarımı da teşvik ederdim. Ne var ki, bu tür şeylere ilğim yok. Yaşam biçimiyle ilgili olduğumdan, yaşam biçimine yoğunlaşmış dergilerde yer alabilecek içerik üretmeye odaklanıyorum.

Henüz kariyer oluşturma sürecimin başındayken, pek çok kadının yaşam tarzı imgelerini elde etmeleri *gereken* şeyler olarak gördüklerini fark ettim. Bu imgelerin pek çoğuna erişmek olanaksızdır (onlar bize yutturulan başka yalanlardır); o yüzden, en baştan dürüst olmaya karar verdim. İçten ve samimi olmaya yemin ettim ve farklı fonlarla dizayn ettiğim her harika fotoğrafa karşılık olarak, yüz felci geçirdiğim dönemlere ait bir fotoğraf paylaştım. Oscar Ödülleri gibi şık bir etkinliğe katıldığımı bildirdiğim paylaşımlarımı, on sekiz kilo fazlamın olduğu dönemlere ait fotoğraflar içeren, kilo verirken yaşadığım sıkıntılarla ilgili bir paylaşım ile dengeledim. Evliliğimden, doğum sonrası yaşadığım depresyondan, kıskançlığımdan, korkularımdan ve kızgınlıklarımın ve kendimi çirkin, değersiz, sevgisiz hissetmem dâhil bana ait her şeyden bahsettim. Kim olduğum ve nereden geldiğim konusunda tamamen dürüst olmaya gayret ettim. Yaptıklarım arasında en çok ses getiren şey ise, doğum sonrası sarkık göbeğimde oluşan çatlakların fotoğrafını internette paylaşmak oldu. Bu fotoğraf hâlâ ilgi çekmeye devam ediyor.

Ve hâlâ birtakım mesajlar almaya devam ediyorum. Dünyanın dört bir yanından kadınlar bana e-posta göndererek, kendileri debelenmeyi sürdürürken benim nasıl olup da bir

## Hey Kızlar, Uyanın!

denge kurmayı başardığımı soruyorlar. O e-postalardaki acıyı *hissedebiliyorum*. Kendi zorluklarını anlatırken seçtikleri sözcüklerdeki utancı işitebiliyorum ve bu içimi acıtıyor.

Ben de onlara cevap yazıyorum. Her birine ne kadar güzel ve güçlü olduğunu söylüyorum. Onlara *savaşçı, cesur, mücadelecı* diye hitap ediyorum. Pes etmemelerini öğütliyorum. Tamamen yabancı olan birine söylenecek en uygun sözcükler bunlarmış gibi geliyor. Fakat söylemek istediklerim aslında bunlardan ibaret değil. Acı çeken kişi kız kardeşim veya en yakın arkadaşım olsaydı, bunları söylemezdim. Genç halime bunları söylemek istemezdim. Çünkü en yakınımdaykileri destekleyen ve cesaretlendiren biriyimdir... Ve onların debelenmesine hiçbir surette göz yumamam.

Gerçek şu ki, güçlü, cesur ve mücadelecisin... Sahip olduğun nitelikleri görmeni istediğimden, bunları sana hatırlatma gereği duyuyorum. Seni omuzlarından tutup, dişlerin zangırdayana dek sarsmak istiyorum. Gözlerime bakacak cesareti gösterinceye ve sana uygun yanıtı buluncaya dek başına musallat olmak istiyorum. Sen şu büyük gerçeği anlayana dek avazım çıktığına bağırarak istiyorum: *Hayatının kontrolü senin elinde*. Yaşamak için tek bir fırsatın var ve hayat gelip geçiyor. Kendini hırpalamayı kes ve yalvarıyorum, başkalarının seni hırpalamasına izin vermekten vazgeç. Fazlasını hak ettiğin halde daha azıyla yetinmeyi bırak. Hoşuna bile gitmeyen insanları etkilemek için maddi olarak altından kalkamayacağın şeyler satın almayı bırak. Duygularınla didişmeye bir son ver ve onları anlamaya çalış. Çocuklarının sevgisini yiyeceklerle, oyuncaklarla veya sırf ebeveynlikten daha kolay olduğu için arkadaşlıkla satın almayı bırak. Bedenini ve zihnini istismar etmeyi bırak. Bırak! Bu kısır döngüyü kır artık. Hayat, eşsiz bir mekândan başka bir eşsiz mekâna doğru bir yolculuk olmalı; dönüp dolaşır seni aynı noktaya getiren bir atlıkarınca değil.

Hayatın benimkine benzemek zorunda değil. Hatta başka kimsenin hayatına da benzemek zorunda değil fakat en azından senin tasarladığın bir süreç olmalı.

## Hey Kızlar, Uyanın!

Bunu başarmak zor olacak mı? Kesinlikle! Gelgelelim, işin kolayına kaçmanın sonu, hayat geçerken 20 kilo fazlanla kanepeye gömülüp kalmaktır.

Peki değişiklik bir günde olup bitecek mi? Kesinlikle hayır! Bu ömürlük bir süreçtir. Farklı yöntemler ve teknikler deneyeceksin ve bunların bazıları işe yarayacak, belki birinden istediğin sonucu alabileceksin, otuz yedisinin ise işe yaramaz olduğunu düşüneceksin. Sonra ertesi sabah uyanacak ve yeni yöntem ve teknikler aramaya devam edeceksin. Sonra yine. Sonra yine.

Ve başarısız olacaksın.

Kendini içkiye vuracaksın. Hiç kimseye görünmeden, bir doğum günü pastasının yarısını mideye indirecek, belki kocana bağırıp çağırarak veya bir ay boyunca şarabı fazla kaçırarak. Bu rutine saplanacaksın çünkü hayat böyledir ve bu şekilde ilerler. Fakat bir kez kontrolün *sana ait* olduğunu kavradığında, ayağa kalkacak ve yeniden deneyeceksin. Ve kontrollü olmak, kontrolsüz olmaktan daha doğal gelene dek yoluna devam edeceksin. Bu bir yaşam tarzına dönüşecek ve olmayı hedeflediğin kişi olacaksın.

Tam da bu noktada durup, inancın bütün bunlarda nasıl bir rolü olduğunu doğruca sormak gerekiyor. Bir Hıristiyan olarak, bizi Tanrı'nın kontrol ettiğini, benim hayatım için bir planı olduğunu öğrenerek büyüdüm ve bunun doğru olduğunu iliklerime dek hissediyorum. Tanrı'nın hepimizi kayıtsız şartsız sevdiğine inanıyorum ancak zaten yeterince iyi olduğumuz için O'nun bize sunduğu lütufları ve yetenekleri çarçur etmeye hakkımız olduğunu düşünmüyorum. Bir tırtıl muhteşemdir ancak yeterince iyi olduğunu düşünse ve tırtıl olarak kalsaydı, dönüşeceği o güzel varlığı, yanı kelebeği görme fırsatını kaçırdık.

Daha iyi olabilirsin.

Bana yazıp tavsiye isteyen kadınlara söylediğim şey bu. Anlamak zor olabilir ancak bu bilginin altında tatlı bir gerçek yatıyor: Sen, şimdiye dek olduğun kişiden fazlasısın ve bu bilgiyle ne yapacağının kontrolü tamamen sende.

## Hey Kızlar, Uyanın!

İşte bu, bende bir fikir doğurdu.

Neden bir kitap kaleme alıp, yaşamımda karşılaştığım güçlükleri ve bu güçlükleri aşmama yardımcı olan adımları paylaşmayayım? Neden bütün başarısızlıklarımın ve utanç verici deneyimlerimden bahsetmeyeyim? Neden en büyük utancımın kimi zamanlar çılgına dönüp çocuklarıma bağırمام olduğunu anlatmayayım? Seslenmekten, haykırmaktan, çıkışmaktan bahsetmiyorum; onlara öyle feci bağırıyorum ki, sonradan düşündüğümde bundan iğreniyorum. Dişçiye gitmekten ölesiye korktuğum için an itibarıyla ağızımda üç çürükle dolaştığımı neden sen de bilmeyesin? Neden sana selülitlerimden veya askılı bluz giydiğimde kolum ve göğsümün arasında belirten, tuhaf görümlü üçüncü göğüsten söz etmeyeyim? Kalça yağlarımdan bahsetmiş miydim? Veya yüzümdeki kıllı benden? Özgüvensizliklerimden? Neden bir kitap yazıp, sana bir yetişkin, olgun bir insan olarak altıma işediğimden, üstelik bunun sadece bir defa olmadığından, son defa da olmayacağından bahsetmeyeyim? Peki ya, yaptığım itiraflara rağmen, (bunlar ister komik, ister utanç veya acı verici, ister tiksindirici olsun) kendimle barışık olduğumu ve gurur duymadığım şeyler yaptığımda bile olduğum kişiyi sevdiğimi, en nihayetinde değişmek için kontrolün bende olduğunu bildiğim için bunun mümkün olduğunu söylesem? Dönüreceğim insan üzerinde kontrolüm var. Tanrı'nın yardımıyla, yarın uyanacağım ve bu hayatı güzelleştirmek için bir fırsatım daha olacak. Tanrı'nın yardımıyla hayatımın bazı alanlarında (peynirli güveç yapmak gibi) otuz beş yıl boyunca öyle çok *çabaladım ki*, artık harika gidiyorum. Kimi alanlarda ise tek bir sorunu çözmek için (kaygımı kontrol etmek gibi) devamlı farklı yaklaşımlar üzerinde çalışıyorum.

Bu yolculuğun ömür boyu süreceğini biliyorum fakat her gün öğrendiğim ve geliştiğim bilgisi bana huzur veriyor ve kendimle barışık olmamı sağlıyor.

Peki ya mücadele ettiğim şeyler? Bunca zamandır kendim hakkında inandığım o yalanlar?



## *Hey Kızlar, Uyanın!*

Bu listenin sonu gelmez. Hatta öyle uzun ki, her bir maddeye bir bölüm ayırdım. Bu kitabın her bir bölümü inandığım bir yalanla başlıyor ve ardından bu yalanın yolunu nasıl tıkadığı, canımı nasıl yaktığı ve kimi durumlarda nasıl başkalarının da canını yakmama neden olduğuna dair hikâyeler geliyor. Ne var ki, bu yalanları itiraf ederek onların gücünü ellerinden aldım. Bu zorlukları aşmak için hayatımda nasıl değişiklikler yaptığımı seninle paylaşacağım; bunların bazıları kalıcı, bazıları ise kendim ve yaşama yayılan özgüvensizliklerim arasında her an evrim geçiren bir dans gibi.

Peki özgüvensizliklerim neler? Birazdan, herhangi bir sıraya tabi olmaksızın, onların en büyük ve berbatlarını okuyacaksınız. Umarım seni cesaretlendirirler. Umarım fikirleri faydalı bulursun. Her şeyden önemlisi de, umarım istediğin kişi olabileceğin bilgisi sana huzur verir, güzel arkadaşım. Ve umarım çok zor günlerinde, önemli olan tek şeyin, ister bir santimetre ister bir kilometre olsun, yol kat etmek olduğunu hatırlarsın.

Sevgiyle,

Rach

*Yalan:*

## BAŞKA BİR ŞEY BENİ MUTLU EDECEK

Geçen hafta altıma kaçırdım.

Gerçi on yaşımıdayken yaz kampında yaptığım gibi *tam anlamıyla* altıma işediğim söylenemez. Kampta bayrak kapmaca oynarken öyle bir sıkışmıştım ki, kendimi tutamamıştım. Altıma işediğimi itiraf etmek istemediğim için üstüme bir şişe suyu boca etmiştim. Tahmin edebileceğiniz gibi, kıyafetlerim sıırıslıklam olunca hiç kimse -özellikle de kamp aşkım Christian Clark- hiçbir şey fark etmemişti. O zamanlar bile her şeye bir çare buluyordum.

Peki diğer çocuklar birdenbire sıırıslıklam olmamda bir tuhafılık olduğunu fark etmişler miydi?

Muhtemelen etmişlerdi.

Ama hafta boyunca altına kaçırın biri olarak anılmaktansa, çatlağın teki olmayı tercih ederdim.

Geçen haftaki altıma kaçırışım kamptaki kadar *yoğun* değildi. Sadece vücudundan üç adet bebek çıkarmış herhangi bir kadın kadar ıslattım altımı.

Bir bebek doğurmak, uzay mekiği fırlatmaya benzer. Çıkarırken, geride bıraktığı her şey mahvolur ve bu da, sevgili okurum, bazen altıma kaçırmam gerektiği anlamına gelir. Bu itirafım hassas yüreğinin kaldıramayacağı bir şeyse, mesane kontrolü konusunda bir sorun yaşamadığını varsayıyor ve seni tebrik ediyorum. Gelgelelim, bu deneyiminin sende bir karşılığı varsa, muhtemelen senin de böyle bir sorunun vardır. Belki

## Hey Kızlar, Uyanın!

benzeri bir durum yaşadığım için bıyık altından gülüyorsunuzdur.

Arka bahçedeki trampolinde oğullarımla zıplıyorduk ve bir tanesi benden havadayken ellerle ayak parmaklarına dokunma hareketini göstermemi istedi. Trampolinde yapabildiğim tek numara buydu ve doğam gereği, birileri beni bu yaylı ölüm kapanında zıplama maharetimi sergilemem için kışkırtıyorsa, canımı dişime takarak bunu deneyeceğimden emin olabilirsiniz. Bir ara, basket maçlarında tezahürat yaparken havaya fırlatılan sıska bir ponpon kız gibi havada süzülüyordum ki, bir de baktım altıma kaçırmışım. Şükürler olsun, gururu kırılan ben dışında hiç kimse bunu fark etmedi fakat sonuçta olan olmuştu. Aralıksız esmeye devam eden rüzgârın şortumu kurutması umuduyla zıplamayı sürdürdüm. Ben hep bir çaresini bulurum demiştim ya. Zamanlamam da kusursuz olmuştu çünkü önceden planladığım gibi yaklaşık yarım saat sonra, Oscar ödülleri organizasyonunda giymek için denediğim elbiseleri Facebook' ta paylaşacaktım.

Yanlış anlamaya mahal bırakmadan ekleyeyim; Akademi Ödülleri'ne gitmeye can atan biri değilim. Çok seksi bir adamla evliyim. O da böyle ortamlarda boy göstermeye çok hevesli olmasa da işi bunu gerektiriyor. Dolayısıyla, arada bir prenses elbiseleri giyip avizelerle aydınlatılmış balo salonlarında bedava şarap yudumlama fırsatım oluyor. Böyle fırsatlar karşınca, Instagram ve Facebook'ta ikimizin tarz kıyafetler içinde, tepeden tırnağa şık ve göz kamaştırıcı fotoğraflarını paylaşıyorum ve hesaplarım zıvanadan çıkıyor. İnsanlar fırsat bilip hayatımın ne kadar muhteşem, girdiğim ortamların ne kadar büyüleyici ve kusursuz olduğuna dair mesajlar iletiyor. Daha sonra bu mesajları okuduğumda aklımdan geçirebildiğim yalnızca şu oluyor: *Ben altı üstü etrafımda bir sürü insan varken herkesin önünde altına kaçırmış biriyim.* Üç yaşındaki çocuğumu etkilemek adına, tuhaf jimnastik hareketleri yapmak için vücut kaslarımı zorlamaya çalışırken, resmen *havada altıma ettim.*

Bak arkadaşım, benim tarz olmakla uzaktan yakından alakam yok.

## Hey Kızlar, Uyanın!

Üstelik bunu ünlülerin yaptığı gibi, “Ben de sizler gibiyim,” mesajı vermek için söylemiyorum. Gwyneth gibi pürüzsüz cildim ve altın sarısı saçlarımla makyajsız ortaya çıkarak, üzerimde 400 dolarlık tişört olmasına rağmen insanları onlardan biri olduğuma inandırmaya çalışmıyorum.

Gayet samimiyim.

Ben tarz falan değilim. Karşıma çıkabilecek en geyik insanlardan biri olduğuma bahse girerim. Güzel fotoğrafların yayımlandığı bir yaşam tarzı sitem olduğu için veya saçlarım Instagram’da bazen biraz parlak görünüyor diye sende aksi bir kanaat uyandırmışsam, izin ver demek istediğimi açıklayayım,bacım. Ben ne kusursuz eş, ne kusursuz anne, ne kusursuz bir arkadaş veya patron, ne de kusursuz bir dindarım. Kusursuzluğun yanından yöresinden geçmiyorum. Yaptığım hiçbir şeyde kusursuz değilim. Belki içinde peynir olan yemekler pişirmede ve onları mideye indirmede iyi olduğum söylenebilir. Fakat iş diğer konulara, yaşamla ilgili konulara gelince fena halde zorlanıyorum.

Yaşamla ilgili konularda zorlandığımı söylemenin önemli olduğunu düşünüyorum. Hatta *anlaman* için oturup bir kitap yazacak kadar önemsiyorum bunu.

Büyük küçük, önemli önemsiz birçok konuda inanılmaz derecede kusurları olan biriyim. Üstelik *diğer kadınlara yaşamlarını nasıl iyileştirebileceklerine dair söylemlerde bulunuyorum*. Egzersiz ve rejim fikirlerimle ben, ev yapımı cilt temizleyici reçetelerimle ben, Şükran Günü’ne özel yemek önerilerimle ve “Çocuklarına Doğru Ebeveynlik Yapman İçin Gerekenler” listemle ben... Ben de çuvallıyorum.

Hem de her zaman.

Bu çok önemli çünkü *her zaman her şeye yetişemeyeceğimizi* anlamamı istiyorum, tatlı, kıymetli arkadaşım. Ne var ki, tekrar tekrar başarısız olsam bile bunun beni yıldırmasına izin vermiyorum. Her gün uyanıyorum ve kendimin daha iyi bir versiyonu haline gelmek için çabalıyorum. Bazı günler, en iyi versiyonuma yaklaşıyormuş gibi hissediyorum. Bazı günler ise

## Hey Kızlar, Uyanın!

akşam yemeğinde krem peynir yiyorum. Fakat ertesi gün yemeden deneme şansımız olması yaşamın bize hediyesidir.

Kadınlar bir yerlerden yanlış bilgi edindiler. Ya da şöyle söylemeliyim: O kadar çok yanlış bilgiyle donatıldık ki, her şeyden elimizi eteğimizi çektik. Bize kusursuz görünmemizi, kusursuz davranmamızı, kusursuz düşünmemizi ve mükemmel konuşmamızı dayatan veya hep birlikte havlu atıp çabalamaktan vazgeçmemizi söyleyen, *ya hep ya hiç* yaklaşımını ilke edinmiş bir toplumda yaşıyoruz.

Beni en çok endişelendiren de çabalamaktan vazgeçmiş olman. Okurlardan mesajlar alıyor, sosyal medya akışlarımda binlerce yorum görüyorum. Aranızdan bazıları hayatlarından öyle bir bunalmış ki, artık pes etmiş. Gemiden atılan ve dalgalara kapılarak sürüklenen eşyalar gibisiniz. Oyuna katılmakta o kadar zorlanıyorsunuz ki, oynamaktan tamamen vazgeçmişsiniz. Şükürler olsun ki hâlâ buradasınız. Hep bir şeyleri yakalama telaşındasınız ve hâlâ işe gidiyor, akşam yemeği hazırlıyor ve çocuklara bakıyorsunuz. Hep geride kaldığınızı hissediyor, bunalıyorsunuz.

Yaşam seni hep bunaltacak diye bir şey yok. Hayat sadece sağ kalmak değil, *yaşamaktır*.

Bir an, kısa bir dönem için de olsa, boğuluyormuş hissine kapılacağı ve gelişmeleri kontrol edemeyeceğin zaman ve durumlar olması mümkündür. Bu anların yaşamını tümüyle etkilemesine izin verme! Sana bahsedilen bu kıymetli hayat, okyanusta ilerleyen bir gemiye benzer ve sen de o geminin kaptanısın. Elbette fırtınaların seni bir o yana bir bu yana savurduğu, güverteyi suyla doldurduğu veya yelken direğini ortadan kırdığı zamanlar olacaktır. İşte tam da bu zamanlarda yoluna devam etmek için mücadele etmen, suyu kovalara doldurarak gemiden atman gerekir. Tam da bu zamanlarda dümenin başına geçmek için savaşman gerekir. Bu hayat *senin*. Kendi hikâyenin kahramanı sen olmalısın.

Bu bencil olman gerektiği anlamına gelmiyor. Bu inancından vazgeçmen veya senden daha büyük bir varlığa inan-

## Hey Kızlar, Uyanın!

mayı bırakman anlamına gelmiyor. Bu, kendi hayatının ve mutluluğunun sorumluluğunu alman anlamına geliyor. İçinde beni tokatlama isteği doğuracak daha acımasız bir şey söyleyeyim: Eğer mutsuzsan, bunun *sorumlusu sensin*.

Mutsuzluk derken, *gerçek* mutsuzluktan bahsediyorum. *Depresyondan* bahsetmiyorum. Gerçek depresyon tamamen senin genetik yapın ve vücudundaki kimyasal dengeyle ilgilidir. Şahsen depresyonla savaşmış biri olarak, bu zor zamanla başa çıkmaya çalışan herkese derin bir şefkat duyuyorum. Kastettiğim şey *hüzün* de değil. Sevdiğin birini kaybetmenin yol açtığı derin üzüntü gibi kontrolünde olmayan durumlardan kaynaklanan hüzün veya keder hızla veya kolaylıkla atlatılabilecek şeyler değildir. Keder ve acı, yaşamak ve öğrenmek zorunda kaldığın duygulardır ve onlarsız bir yaşam sürdürebilmen mümkün değildir.

Mutsuzluk derken, bir Creed şarkısında dile getirildiği gibi ilahi kader olarak kabullenip kollarımızı açarak kucaklayabileceğimiz şeyler dışında huzursuzluk, belirsizlik, tedirginlik ve kızgınlık gibi bir dizi duygunun bir arada yaşandığı ruhsal durumu kastediyorum. Çünkü hayatlarının yüzde doksanından keyif alan mutlu insanlar gerçekten var. Bu tür insanlarla mutlaka karşılaşmışsındır. Hatta şu anda, onlardan birinin yazdığı bir kitabı okuyorsun.

En nihayetinde, insanların fotoğraflarımda görüp hakkında yorum yaptığı da bence bu. "Hayatın kusursuz görünüyor," diye yazdıklarında aslında bence, "Hayatın mutluluk dolu görünüyor. Ondan memnun görünüyorsun. Hep iyimser ve minnettarsın. Hep gülümsüyorsun," demek istiyorlar.

Neden böyle düşündüğümü açıklamak istiyorum.

Hayatıma kolay başlamadım. Hatta dürüst olmak gerekirse, çocukluğumun büyük kısmını betimlemek için kullanacağım sözcük *travmatiktir*. Evimizde en yüksek ve en alçak duyguların bir arada yaşandığı *kaotik* bir ortam vardı. Aile bireyleri ve arkadaşlarının katıldığı büyük partiler olurdu, derken onları bağırış çağırış, gözyaşları takip ederdi. Duvarla-

## Hey Kızlar, Uyanın!

ra yumruklar iner, tabaklar mutfak zeminine fırlatılırdı. Babam stresini olur olmaz öfkelenerek, annem ise bazen haftalarca yataktan çıkmayarak yansıtırđı. Benzer şartlarda yetişmiş çoğu çocuk gibi, ben de başka türlü bir aile olunabileceğinden bihaberdim.

Derken, ben on dört yaşındayken ağabeyim Ryan intihar etti. Bu olay beni o kadar derinden etkiledi ki o gün gördüklerimi ve yaşadıklarımı ebediyen unutamayacağım. Dört çocuğün en küçüğüydüm ve o ana dek yaşamımı kendi evimin dışındaki dünyadan habersiz geçirmiştim. Ryan ölünce, çalkantılı ve sorunlarla dolu yuvamız hepten çöktü. Hayat zaten o ölmeden önce de zordu fakat o öldükten sonra tahammül edilmez hale geldi.

O tek günde büyüdüm ben. Ryan'ın ölümünün verdiği ısırtıp, korku ve şaşkınlığın ortasında büyük bir gerçeğın farkına vardım: İçine doğduğum hayattan daha iyi bir hayat istiyorsam, onu yaratmak benim elimdeydi.

O öldüğünde lise birinci sınıftaydım ve bir an evvel mezun olabilmek için hemen olabildiğince fazla ders almaya başladım. Üçüncü sınıfta diplomamı aldım ve California'daki küçük kasabama en yakın şehir olan Los Angeles'a taşındım. Benim gibi bir kır faresi için Los Angeles her hayalin gerçekleşebileceğı bir şehir gibi görünüyordu. 17 yaşındaydım; henüz bir telefon hattı alamıyor, bir yetişkinin imzası olmaksızın daire kiralayamıyordum fakat en sonunda memleketten uzaklaşmayı başarmış olmak benim için önemli bir şeydi. Çünkü yıllar boyunca aile evimin kaosunda, *Bir gün buradan gideceğim ve işte o zaman mutlu olacağım*, diye düşünerek yaşamıştım.

Los Angeles'ta nasıl mutlu olmazdı ki insan? Ayağım yere değer değmez, onun her santimetresini içime çektim. Hollywood'un çılgın enerjisini emdim ve Pasifik Kıyısı Otoyolu boyunca kıyıya vuran dalgaların ritmine uyum sağladım. Çok boyutlu bir ufuk çizgisi, beni dünyaya ait hissettirdi. Yalnızca bir yabancıнын fark edebileceğı türden görüntüler benim için çok değerliydi.

## Hey Kızlar, Uyanın!

Beverly Hills'deki ağaçlar pek çok kişinin hiç dikkatini çekmez. Daha çok ağaçların aşağısındaki malikânelere gıpta ile bakar dururlar. Fakat benim ilk gördüğüm şeyler bu ağaçlardı. Güzellikten sırf güzellik olduğu için keyif alıyordum çünkü yettiğim yerde böyle şeyler yoktu. Beverly Hills'deki tüm ağaçlar birbirine uyumludur. Karşınıza çıkan her sokakta, her köşeyi döndüğünüzde, hatta insanların telaşla koştuğu şehir merkezinin karmaşasında bile, kusursuz bir simetri içinde birbiri ardına sıralanan Kanarya Adaları çamları, kâfur ağaçları ve hurma ağaçları görürsünüz. Bu ağaçlar, 20. yüzyılın başında gerçek bir peyzaj mimarı tarafından yeşertilmiştir. Titiz sıralar halinde geniş caddeleri çevreleyen bu ağaçlar, dünyanın en müreffeh şehirlerinden birinin sessiz koruyucularıdır. Kaosla geçen bir ömürden sonra bu düzenli yerde huzur bulmuştum.

*En sonunda, diye düşündüm, ait olduğum yerdeyim.*

Zaman geçti, mevsimler değişti ve yeni şehrim en sonunda bana öğrendiğim en can alıcı dersleri öğretti. Taşınmak, seyahat etmek veya uzaklaşmak... Hepsi sadece coğrafya değiştirmektir. Taşınmak, olduğun kişiyi değiştirmez. Yalnızca pencerenin dışındaki manzarayı değiştirir. Mutlu, minnettar ve tatminkâr olmayı sen *seçmelisin*. Nerede olduğuna veya neler olup bittiğine bakmaksızın her gün böyle bir seçim yaparsan mutlu olursun.

En yakın dostum Amanda'yı yılda birkaç kez görme fırsatım oluyor. Her defasında beraber vakit geçiriyor, dilimizde tüy bitene dek konuşuyor, yanaklarımız acıyana dek gülüyoruz. Amanda'yla oturma odamda takılsak da, Meksika'da bir sahilde uzansak da yine bu kadar iyi vakit geçirirdik. Elbette Meksika daha güzel, hava daha sıcak ve minik şemsiyeli kokteyllere erişim çok daha kolay... Fakat biz, beraber takılmaktan heyecan duyduğumuz için, benim arka bahçemde veya bizim süpermarketin arkasındaki çöp kutularının yanı başında da takılsak çok iyi vakit geçiririz. Kafan meşgulse, bir şeye odaklanmışsan ve hayatının keyfine bakmayı seçiyorsan, ne-



## Hey Kızlar, Uyanın!

rede olduğun veya karşına çıkan hiçbir olumsuzluk önemli değildir. Her şeye rağmen mutluluğu bulacaksın çünkü önemli olan *nerede* olduğun değil, *kim* olduğun.

### İŞİME YARAYAN ŞEYLER...

1. ***Kendimi başkalarıyla kıyaslamayı bıraktım.*** Kendimi başka insanlarla, olmam gerektiğini düşündüğüm kişiyle kıyaslamayı bıraktım. Kıyaslamak, mutluluğun katilidir ve daha iyi olmak isteyeceğin tek kişi, dünkü sensin.

2. ***Pozitif düşünmeyi ilke edindim.*** Bunu yazarken biraz ezilip büzülüyorum çünkü ortaokulda spor salonunda duvarlara yapıştırılmış afişlerde gördüğün cümlelere benziyor. Basit gibi görünse de bu kutsal bir gerçek. Nasıl birine dönüşeceğin senin içselleştirdiğin değerlerle ilgilidir. Neye yoğunlaşırsan o olursun. Enerjinin aniden düştüğünü fark edersen veya sanki negatif bir ortamda yaşıyormuş gibi hissediyorsan, oturup her gün kimi ve neyi gördüğünü iyice düşün.

3. ***Beni mutlu eden şeyleri buldum ve onları yapıyorum.*** Bu dünyanın en basit şeyi gibi görünebilir fakat son keredede pek az kişi kendisine mutluluk veren şeyleri bilerek seçer. Hayır, kastettiğim şey sürekli masaj yaptırmak ve şık yemek davetlerine gitmek değil (ya da yapabiliyorsan yap tabii, kokuş seni!). Ruhunu besleyen şeylere daha fazla vakit ayırmadan söz ediyorum. Köpeğinle çıktığın uzun yürüyüşleri sıklaştırabilir, yapmak zorunda hissettiğin ama gerçekte nefret ettiğin işleri gönüllü olarak üstlenmeyi azaltabilirsin. Bak arkadaşım, kendi hayatından sen sorumlusun ve hiçbir şey yoktur ki, sen *izin vermediğin* halde hayatının içinde olsun. Bir düşün bunu.