

Uzm. Dr. Seda Ülgen

Uyanış

O Eski Sen Artık Burada Yaşamıyor





Eksik Parça Yayınları

Uyanış: O Eski Sen Artık Burada Yaşamıyor
Uzm. Dr. Seda Ülgen






Yayın Yönetmeni: **Asiye Ademir**
Dizi Editörü: **Demet Çaltepe**
Editör: **Ayşegül Yazmacı**
Sayfa Tasarımı: **Esratur Gelbal**
Kapak Tasarımı: **Artemis İren**

Baskı ve Cilt: **My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.**
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 40882
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Baskı: Mart 2025
ISBN: 978-625-6231-68-9

Türkçe yayın hakları Eksik Parça Yayınları'na aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

 [instagram.com/eksikparcayayinlari](https://www.instagram.com/eksikparcayayinlari)
 [facebook.com/eksikparcayayinlari](https://www.facebook.com/eksikparcayayinlari)
 [youtube.com/user/eksikparca1](https://www.youtube.com/user/eksikparca1)
 [tiktok.com/eksikparcayayinlari](https://www.tiktok.com/eksikparcayayinlari)
 [x.com/eksikparcayayin](https://www.x.com/eksikparcayayin)
www.eksikparca.com

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ş.**
Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55
www.ikiyayincilik.com.tr

Uzm.Dr. Seda Ülgen, 1996 yılında İstanbul Tıp Fakültesinden mezun oldu. Doğu tıbbi ve enerji teknikleri konusunda yurtdışında ve yurtiçinde sayısız eğitime katılmış ve birçok enerji tekniğinde master seviyesine yükselmiştir. Uzm. Dr. Seda Ülgen'in yine aynı tarihlerde başlayan zihni ve bilinçaltını anlama arayışı, o yıllardan itibaren hipnoz alanında çeşitli yurtiçi ve yurtdışı eğitim ve workshop'lara katılmanın yanı sıra; hipnoz konusunda uzman, profesyonel eğitimcilerle uzun yıllar birebir çalışmalarda bulunmasına neden olmuştur.

Zihin ve ruh alanlarını tanımladıkça, bu alanların bedenle bağı, hormon ve nöronal sistemle bağıni araştırmaya ve bu konuda eğitimler almaya devam ederek batı ve doğuyu tek noktada buluşturmaya hedeflemektedir.

İnsan, kendini ve hayatın işleyişini gerçekten anlarsa ancak gerçek potansiyelini yaşayabileceğini savunan yazar, tüm çalışmalarını bu temel üzerinde yapılandırmıştır.

2008 yılında kendisinin kurduğu Aquayasam adlı şirketinin sloganı:

“Gerçek özgürlük kendin olmak demektir, peki sen kimsin?”şeklindedir.

Eğitimleri:

1990-1996 İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi

1998-2002 Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile hekimliği uzmanlığı ihtisası

2002-2004 Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi (Uzman doktor)

2004-2008 Özel Amerikan Hastanesi VKV (Uzman doktor)

2008- Halen Aqua Yaşam kişisel dönüşüm ve danışmanlık merkezi

2005- Yeditepe Üniversitesi Basamaklı Hipnozla Eğitimleri

2008- İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Bütüncül Psikoterapi Eğitimi (300 saat)

2007-2008 Regresyon Terapisi (yaş geriletme ve geçmiş yaşam terapisi) / IBRT Enstitüsü - Dr.Janet Cunningham & Jeff Ryan (iki basamak)

2012-2014 Psikonöroimmunoloji / Natura Foundation. Leo Pluimboom ve ekibi (270 saat)

2020- İTÜ kuzey Kıbrıs Epigenetik Koçluk sertifikası

Uzun yıllardır, insanların kaliteli, mutlu ve daha farkındalıklı yaşayabilmeleri için birebir danışmanlık uygulamakta, bireysel ve kurumsal alanlarda eğitimler vermektedir.

Verdiği eğitimler arasında bilinçaltı haritasını okumak, değişime ayak uydurma- alışkanlıkları değiştirme, basit yaşamak, iş ve yaşam dengesi, stres yönetimi, liderlik, kendini keşfetme, mutluluk bilimi, rüyalar, belirsizliği yönetme, karantinadan uzaktan çalışma ve verimlilik, epigenetik ve psikoloji, nörohormonlar, gibi başlıklar bulunmaktadır.

Son yıllarda bilimin gözdesi olan epigenetik alanında da Epigenetik eğitimleri ve danışmanları arasında yer almaktadır.

Yazar hem birebir çalışmalarında hemde eğitimlerinde beynin işleyiş yapıları, bilinçaltı kodlarının anlaşılması ve yapılanması gibi konuları temel alarak gerçek potansiyelimizi yaşayabilmek için tüm öğretileri birleştirmektedir.

Hayatta en önemli olanın, özellikle yaşadığımız modern toplumda uzaklaştığımız “duygularımız” öncelikli olarak öz doğamıza sahip çıkabilmek ve tüm evrenin dengesi ile uyumlanmak olduğunu savunur.

ELİNİZDE TUTTUĞUNUZ KİTABI KULLANMA KILAVUZU

Kitapların kullanma kılavuzu olur mu? Bence olmaz, hatta olmamalı. Yazar, kitabı yazdıktan sonra okuyucuyu özgür bırakmalı; kelimeler, fısıltıları ile her okurda kendi tınısını oluşturmali. Malesef, elinizdeki kitap yarı kurgu olunca ve aslında varoluşunun asıl amacı bilimin katı dokusu olunca, kullanma kılavuzunun olması bir tercih değil, gereklilik oluyor.

Yarı kurgu bir kitap yazmanın kendine göre keyifli yanları da var, zor yanları da. Keyifli kısmı, yazmaya başladığınızda yola çıkış hikâyesi ile yazar da o öykünün içinde büyüyor, değişiyor, gelişiyor; öyle ki yazmak denince, öykünün içinden geçerken tanıklık ettiklerini aktarmaya başlıyor. Sınırsız ve sonsuz bir hayal dünyasında yaratıcılığın dokunuşlarından daha haz verici bir deneyim ne olabilir ki?

Ne var ki yarı kurgu kitap demek, kurgu kısmının kitabın içeriğinin yarısını kapsayıp kalan yarısının ise bilimsel tarafla doldurulması gerektiği anlamına geliyor. İşte zorluğu da burada başlıyor, çünkü kurgunuzda çok bilinçli bir akışı takip etmek zorundasınız, okuyucunun dikkatini o keyifli öykü akışında bölmeden bilimsel gerçekleri aktarmanız gerekiyor. Oysa o öyküde yazar, duyguları ile zaten o bilimsel gerçeklerin hayattaki dokusu üzerinden yolculuğunu, erginlenmesini gerçekleştiriyor. Yine de yaşadığını an-

lamlandırması, sahip çıkması ve aktarması için bilimsel söylemler de gerekli. Okuyucuyu akıştan koparmadan, zorlamadan tüm o duygu akışının karşılığına bilimsel olan, bilincinin direneceği ve sorgulayacağı her noktayı hesaplayarak, her adımda bu çatışmalara da yanıt vererek ilerleyen dayanaklar, araştırmalar ve makaleler yerleştirmeniz gerekiyor.

Zaten sıradan günlerimizde bile bu kadar yorulduğumuz bir dünyada –iyi niyetli bile olsa– farkındalığını paylaşmak istediğim konuda, eleştirdiğim sistemi kullanarak dikkat çekmek adına sizi yormak istemedim. Bilimsel yorumları aktarırken spekülasyon olabilecek, henüz yeterince kanıtlanmamış, üzerinde yeterli çalışma yapılmamış bilimsel veya bilimsel olmayan verileri kullanmaktan tümüyle kaçınmaya çalıştım. Akademik camia tarafından kabul görmüş, üzerine yeterince sayıda çalışma yapılmış araştırmaları tercih ettim. Okurken bu yolculuğunuzda sağlam temeller oluşturun istedim. Değişimin kendi doğası nedeniyle zaten yeterince kişisel direnciniz olacaktır, bir de daha gelişmekte olan söylemlere enerjinizi harcamayı istemedim.

Burada size aktarmaya çalıştığım şeyler, bence öylesine bir öykünün parçaları değil; bir ölüm kalım meselesi, neslimizin devam etmesi için bilmemiz ve içselleştirmemiz gereken öncelikler. Bu nedenle olabildiğince şüpheye yer vermeden içselleştirebileceğiniz ortak zeminde buluşalım istedim. Aslında sizinle paylaşmak istediğim çok fazla duygu, düşünce, sorgulama olmasına rağmen az önce paylaştığım nedenlerle çok kısıtlı bir alanda hareket etmeyi tercih ettim.

Kurgu kısmındaki kahramanlarda hepimizden parçalar var. Bir değişim yolculuğundayken yaşayacağımız geçişler, inişler, çıkışlar, hayal kırıklıkları ve arayışlar var. Hayat hiçbir zaman pürüzsüz bir yolculuk değil; güzelliği de orada zaten. Gerçek yaşamda bilginin içselleştirilme süreçlerinin nasıl bedenleneceğini de bilin istedim. Çünkü her şeye rağmen insan değişimi kabul ettiğinde, basamaklar nasıl görünürse görünsün hep yukarı doğru çıkıyor. O nedenle, elinizde bütün resmin bir kılavuzu olsun istedim.

Kurgu olmayan kısımdaki kutucuklara ise gündelik yaşamda yaşadıklarımızın bilimsel karşılıklarını ve bu konularda yapılmış çarpıcı araştırmaları cımbızla çekip yerleştirdim. Her basit söylemin, her gündelik yaşam kabulünün ardında yatan o büyük araştırmaları ve yok saydığımız çarpıcı gerçekleri görün istedim.

Kutucukların içerisindeki alıntıların kaynaklarını, kitabın arkasındaki kaynakça kısmında bölüm adı ve konu başlığı ile verdim; bunun nedeni, öncelikle sizi akıştan koparmamak. Aynı zamanda, konuya ilişkin sizin de araştırmaya devam edebileceğiniz ve kitapta akıştta yer verilmemiş araştırmaları da yine kaynakça kısmına eklemeyi tercih ettim. Bu konuda araştırma yapmış tüm cesur kişilere teşekkür ederim; her bir bilgi, insanlık için çok önemli ve değerli, yaşamımızı bir parça güzelleştirebilmek için verilmiş derin emekleri, hayattan çalınan saatleri içeriyor. Kıymetini bilmemiz gerekiyor.

Her zaman dediğim gibi “Yaşamayı seçmek bir tercihtir.”; size bu tercih hakkını sunmak istedim. Hepimiz iyi bir hayatı hak ediyoruz. Yaşamı güzelleştireceğimiz nice günlerde buluşmak üzere...

*Üç küçük meleşime;
Melis, Tolga ve Mustafa Kemal'e*

*Ve dünyayı güzelleştirmeye
niyet eden herkese...*

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	Işltı	15
BÖLÜM 2	Geçmiş	20
BÖLÜM 3	İletişim	26
BÖLÜM 4	Arayış	33
BÖLÜM 5	Kadın	37
BÖLÜM 6	Tutku	41
BÖLÜM 7	Depresyon	43
BÖLÜM 8	Tükenmişlik	49
BÖLÜM 9	Netflix	58
BÖLÜM 10	Terapist	63
BÖLÜM 11	Tavşan	69
BÖLÜM 12	Yapay İnsan	73
BÖLÜM 13	Kahraman	81
BÖLÜM 14	Erkek	83
BÖLÜM 15	Karanlık	86
BÖLÜM 16	Tünel	96
BÖLÜM 17	Epigenetik	100
BÖLÜM 18	Kontrol	109
BÖLÜM 19	Mavi	114
BÖLÜM 20	Yüzleşme	129
BÖLÜM 21	Buğday	137
BÖLÜM 22	Zihin İşçileri	143
BÖLÜM 23	Eksilme	148
BÖLÜM 24	Komplo	153
BÖLÜM 25	Boşluk	167

BÖLÜM 26 Anne Karnı	175
BÖLÜM 27 Arınma	177
BÖLÜM 28 Yenilgi	184
BÖLÜM 29 Kuzey Yıldızı	187
BÖLÜM 30 Değişim	191
BÖLÜM 31 Başlangıç	195
Kaynakça	199

BÖLÜM 1

IŞILTI

Açık camdan yüzüme çarpan sert rüzgâr beni kendime getirdi. Denizdeki küçük balıkçı tekneleri, üzerlerine düşen güneş ışığı ile sanki birer yıldızmışçasına parlıyorlardı. Masmavi, derin, sudan, ipeksi bir gökyüzü diye düşündüm. Ve üzerine serpiştirilmiş ışıldayan yıldızlar... Tıpkı Van Gogh'un *The Starry Night* (*Yıldızlı Gece*) tablosu gibi, ama gündüz versiyonu... Çok sevdiğim bir tablo olmasına rağmen, içindeki karanlık çoğu zaman beni ürkütürdü. Bu dünyaya hiç ait olamamış, zamanında anlayamamış bir adamın zamansız eseri. Gören herkesin nedenini bilmediği bir şekilde vazgeçemediği bir tablo. Bu anlaşılması zor adam, yaşadığı süre boyunca gerçekten hep kayıp bir ruh muydu? Yoksa anlamadığımız için onu o karanlık dünyasında yalnız bırakarak biz mi kaybolmasına sebep olmuştuk? Tabloya her baktığımda bu soru aklıma geliyor. Bu dünya benim de aynı şekilde kaybolup gitmeme izin mi verecek?

Gecedeki karanlığı bakan herkes görebilir. Ya günün ortasındaki karanlığı ya da ışıldamaların ardındaki bizi boğan karanlığı? İnsan kendi içindeki karanlığı görmekte bile zorlanıyorken, bir başkası biz perdeyi aralamazsak içimizdekini nasıl görebilir? Bizi nasıl iyileştirebilir?

Tekneleri izlemeye koyuldum, ne kadar sarhoş edici bir güzellik... Kendimi muhteşem bir yağlı boya tablodaki bir figür gibi hissediyordum; içten içe gülümsedim. Tabloya kendimi eklediğim zaman artık bu bir manzara resmi değil de natürmort bir çalışmaya dönmüş gibiydi. Eskiden natürmort resmi doğa, manzara resmi zannederdim. Meğer, dalından koparılmış meyveleri, toprağından alınmış çiçekleri, vurulmuş kuşları anlatıyormuş. Doğasından uzaklaşmış, ruhu kalmamış, bir zamanlar canlı olan, ama artık olmayan ya da hiç canlı olamamış Şeyleri... Tıpkı benim gibi...

Yaşama baktığımızda uzaktan her Şey ne kadar da güzel görünüyor. İçine girmedikçe zaten her Şey göz alıcı, özendirici değil midir? Sanırım bu yüzden hayatın güzelliklerini bir resme ya da bir fotoğraf karesine sıkıştırıp bakmaya çalışıyoruz. Gerekliklerinden sıyrıp sadece estetiğin ve byleyiciliğin kaldığı karelere sıkıştırdığımızda kusursuz olabiliyorlar. Biz de birkaç dakika bile sürse sayelerinde huzuru tadıyoruz... Peki, ya gerçekler nerede? Kendi tablomun içinde ilerledim, denizin üzerinde ahenkle sallanan bir tekneye yaklaştığımı düşündüm. İçindeki bunalmış, yaşlı adamı Őimdiden hissedebiliyordum. Elleri nasırlı, yüzü yorgun, Őansa kalmış kaderinde ağına takılacak bir balık için umutlanmaya korkan o yaşlı adamı. Oysa uzaktan her Şey ne kadar kusursuz ve göz alıcı!

Kulağımı tırmalayan korna sesi ile düşüncelerimden sıyrıldım. Köprüden geçmeye devam ediyorduk, her zamanki gibi trafik vardı. Artık İstanbul'un her saatinde trafik var. Kötü Şeyler de bazen içe yarayabilir; mesela sabrı zorlayan trafik, Şu anda bana hayran olduğum boğazı izleme Őansı veriyordu. Önümde, renkli elik kutuların içinde ilerleyen kafalar vardı. Hepsi gitmek istedikleri yere ulaşabilmek için elleri direksiyona sımsıkı yapışmış, gözleri bıkkınlıkla önündeki diğer renkli elik kutunun ilerlemesini bekliyordu. Acaba kaı başını çevirip köprüden aşağı doğru bakıp boğazdaki kıpırdayan dalgaları ve ışıldayan tekneleri izliyordu? Yıllar önce keşfetmiştim, bu köprüden her geçişimde her Şey aynı görünse bile ne deniz ne gökyüzü bir daha asla kendini tekrarlamıyordu, benzersizdi. Tıpkı hayatın kendi gibi. Her Őeyi

görmek ve yaşamak için tek bir seferlik şansınız vardı. Acaba arabayı ben kullanıyor olsam, yine bu kadar derin izleyebilir miydim? Yanımda direksiyonu sıkıca kavramış o güçlü ellere baktım, parmaklarından birinde bir şey ışıldıyordu. Işıldayan o altın halkanın bir benzeri benim parmağımdaydı. Uzaktan ne kadar huzur verici görünüyordu, diğer eşini bulmuş, bütünleşmiş halkalar. Yakına gelince buz gibi yüreklerin birbirine değemedi bir sessizlik...

Bir an her şeyden kaçmak, yok olmak istedim. Kendi düşüncelerimden kaçmak için odağımı yine köprüye çevirdim. Beni bu kadar etkileyen bir köprünün üzerinde yürüyebilmek, durup aşağıdaki o insanı içine çeken derinliğe bakarken korkunun bedenimi kaplamasına izin vermek isterdim. O ışıldayan tekneleri, günbatımını izlemek... Yüreğim sıkıştı. 6 yıl önce San Francisco'ya gitmiştim. Bu deneyimi yaşayabilmek için sırt çantamla yola çıkıp, o meşhur kıpkırmızı *Golden Gate* köprüsünü ziyaret etmiştim. Yürüyerek köprüden geçerken, rüzgârın saçlarımla dans ettiğini ve yaşadığım özgürlüğü hatırlıyorum. Muhteşem bir deneyimdi. Yine de kıyaslayınca İstanbul'un köprüleri bana daha etkileyici geliyor. Belki bu topraklarda büyümüş olmaktan kaynaklanabilir. Benim gibi hiçbir yere aidiyet duygusu olmayan biri için aslında zor bir söylem bu. Belki de aidiyet duygumun bu kadar sorunlu olması sadece benim yüzümden değildir, bu toprakların sahip olduklarımızı yaşama şansını pek vermemesinden de kaynaklı olabilir. Mesela tıpkı *Golden Gate* köprüsündeki gibi bu köprüde de saçlarımı rüzgâra bırakarak yürüyebilmek isterdim. Nitekim, pek öyle bir şansız olmuyor. İçinde hapsoldüğünüz çelik kutudan çıkıp bu köprüde yürüyebilmek için bir şeyleri bitirmeye karar vermiş olmanız gerekiyor; hayatınız gibi... Sona yaklaşmadan o çelik kutulardan çıkmanıza izin verilmiyor.

Birilerine beni sorduğunuzda bunalımda olduğumu söyleyebilir, hatta tam 39 yaşında olduğum için 40 yaş bunalımına erkenden girdiğimi de iddia edebilirler. Bu kadar klişe şeylerle yargılanmak, mutsuzluğumun bir etiket altına sıkıştırılması beni delirtiyor. Onların iddiası şu: İyi bir evlilik ve iyi bir kariyer varsa daha ne istenebilir ki... Kişi mutlu olduğunu içinde hissetmiyor-

sa bile zihnini mutlu olduğuna ikna etmeli ve yola devam etmeli. Zihni ikna etmek kolay, edemezsen zihnin için mutluluğu satın alacak çok yer var. Peki ya yüreğin? Hissedemediğin bir şeye onu nasıl ikna edeceksin? Zihinler yalana kanar, manipüle edilir, ama yürekler edilmez ki. O hep en derinden bile olsa, suskun da kalsa gerçeği bilir.

İçimde bir şeyler eksik ve donuklaşmış; ruhum solmuş gibi. Yolunda gitmeyen bir şeyler var, ama ne olduğuna dair en ufak bir fikrim bile yok. Sadece kendimi yapayalnız hissediyorum, duygularım katılaştığı gibi geliyor. Beni şu anda en çok ürküten şey, artık yüreğimin de sesini duyamıyor olmak! İnsan yüreğinin sesini duyamayınca ona ne iyi gelir bilemiyor; ne ihtiyacını anlıyor ne de hangi yola gitmesi gerektiğini! Böyle içi boş, *Oz Büyücüsü*'ndeki korkuluk gibi bir şey oluyor... Yoksa teneke adam mı? İşte öyle garip bir şey... Hep bu hâlde miydim, zamanla mı bu hâle geldim onu bile hatırlayamıyorum. Sonuçta herkes gibi yaşamaya çalışıyorum işte!

“Müziği açabilir miyim?” diye sordum. Dudaklarının arasından mırıldanma gibi bir ses çıkardı. İçimdeki öfkeyi hissettim; alt tarafı ya “Aç.” ya da “İstemiyorum.” diyecek, ne var bunda mırıldanacak!

Herhangi bir seçim yapmadığımı görünce elini ses düğmesine götürdü. Hızlı hareketlerle bir şeyler açmaya çalıştı. Zaten trafikle baş etmek yeterince zordu, üzerine bir de müzik açmasını istemişim gibi içinde artan kırgınlıkla hareketlerini sürdürmeye çalışıyordu. Boş ve sakin bakıyordum, müdahale etmekten vazgeçmiştim. Ben ondan müziği açmasını istememişim, açarsam onun rahatsız olup olmayacağını sormuştum sadece. Benimki de hata, onunki de. Ne soruyorsun, o kadar düşünceli olma, aç gitsin işte. O da sıkıldığı trafiğin, hayatın yükünü bir müzik tuşuna basmak için bana yüklemesin. Arabayı onun kullanıyor olması benim suçum değil. Neden biri yeterince mutlu değilse diğerinin mutlu olma ihtimallerini de yok ediyor?

Ne kadar yanlış yaşıyoruz bu hayatı. Kendimizi bulabilmek için hep bir başkasını öldürüyor, elimizi karanlığa buluyor, sonra da iyi hissedebilmek için yeniden ışıldayan bir şeylere ulaşmaya çalışıyoruz. Yakaladıkça da kendimizi kurtarma sevdasıyla onu da öldürüp bırakıyoruz. Başımı koltuğun soğuk deri başlığına yasladım. Artık arka planda çalan müziği duymuyordum. Eskiden pazar geceleri yüreğim sıkışırdı, pazartesinin yükünden, tek düzeliğinden korkardım. Artık pazar geceleri bazen o pazartesinin başlamasına kaç saat kaldı diye gözümü saatten alamıyorum. Tekrar uyuşana kadar acıya dayanmak için kaç saat kaldı?

BÖLÜM 2

GEÇMİŞ

Onu çağırduğım için mutluydum. Parıldayan gözleri ve içinde ne hissederse hissetsin neşeli olduğunu göstermeye programlanmış gülümseyen dudakları ile karşımda dikiliyordu. Masaya yaklaşan garsona dönüp hızlı bir şekilde eliyle işaret etti ve “İki filtre kahve” diye seslendi. Sanki garsonun masaya yaklaşmasını engellemeye çalışıyor gibiydi. Garsona mı iyilik ediyor, bana mı diye düşündüm. Ne istediğimiz zaten belliydi; masaya gelip bizimle sohbet etmesi ve bizi bir şeyler içip yememiz için ikna etmesine, boşa zaman harcamasına gerek yoktu. Garsonu kurtarıyor olmalıydı. Yok, belki de bizim şu baş başa geçireceğimiz, zaten zor bulduğumuz kısacık saatleri anlamsız bir sohbetten kurtarıyordu, ne de olsa vaktimiz her zamanki gibi azdı. Bilemedim, acaba garsonla konuşmak bize iyi gelebilir miydi? Ev sahibi tarafından ağırlandığımızı ve anlaşıldığımızı bilmek... Her geçen gün insanlık olarak birbirimize daha yakın durup içten içe daha da yabancılaşıyorduk! Nasıl bir ironi!

Hayatın tüm olasılıklarını umarsızca harcıyormuşuz gibi geliyordu. Hep de daha iyi olmak adına! Bu sefer de zamanı kurtarmak adına harcıyorduk! Gün içinde bile sürekli bir şeyleri koruma savaşındaydık, artık bize iyi gelebilecek veya yeni olan hiçbir şey de şans tanyamıyorduk. Her zamankinden daha fazla yıkıcıydık; insanlığın aç gözlü, bencil dünyasının yıkıcılığı hepimizin içinde