



İşin Karaca sil baştan!

“Herkes dünyayı değiştirmek ister, ama kimse kendini değiştirmeyi düşünmez” demiş Tolstoy. Oysa Işın Karaca bunu başardı ve hayata sil baştan başladı; hem özel hayatında yeni bir yol çizdi hem de tüp mide ameliyatı olarak uzun zamandır hayalini kurduğu düşü gerçekleştirdi. O şimdi çok mutlu. **Berin Yavuzlar**

Tüp mide ameliyatı olmaya nasıl karar verdiniz?

2001’de ilk albümümü çıkardığımda Sezen’e (Aksu); “Şişman bir kadın olmak istemiyorum, ne yapacağım?” demiştim. Sonra kronik tiroit hastası olduğum ortaya çıktı, hızla kilo almaya başladım. Vücudumun kontrolü bende değildi. Bu yaz bir arkadaşım tüp mide ameliyatı oldu. Dört ay sonra bana ameliyat öncesi ve sonrası fotoğraflarını yolladı, inanmadım. Ve artık içsel ve düşünsel olarak o gücü kendimde bulduktan sonra, tamam diyerek karar verdim. Arkadaşlarımın ve ailemin bu konuda desteği, bana verdikleri morali unutamam.

Öncesinde korkularınız oldu mu?

Korkularım olmadı; sadece sağlam bir inançla, istekle, azimle bu yola çıktım. Psikolojik olarak da kendi kendimi hazırladım. Sonunda sekiz haftada 17 kilo verdim. Bir bu kadar daha versem 65 kiloya inip, tam olmak istediğim kadın olacağım.

İyileşme süreci zor muydu? Pişmanlık duyduunuz mu hiç?

Hiçbir zaman pişman olmadım. Zaten kilolardan kurtulduktan sonra bedeninizle daha fazla uzlaşıyorsunuz. Hızla iyileşmeye başladım. Uyku ve yemek düzenim değişti. Şimdi kendimi tüy kadar hafif hissediyorum. Yıllarca o yükleri taşırken çektiğim sıkıntı ve yorgunluk bir anda kayboldu.

Beslenme düzeninizde nasıl bir değişiklik oldu?

Eskiden sofradan tıka basa doymadan kalkmazdım. Şimdi az yemek yiyerek de doyabilmenin hazzını yaşıyorum. Bir iki ısırtık, az çorba midemi dolduruyor. Belli bir saatten sonra da yemek yeme ihtiyacı hissetmiyorum. Tabii midemizi biz büyütüyoruz. Bende doyma

hissi yoktu. Allahtan spor yaptığım için çok sağlıklı bir kas yapım vardı. Kilo aldığım halde diri durabildim. Ama şimdi çok mutluyum. Sporumu da düzenli olarak yapıyorum.

Spor anlamında neler yapıyorsunuz?

Düzenli olarak evde koşu bandına biniyorum. Yazın bol bol yüzdüm. Pilates yapıyorum, yürüyorum. Şimdi sabahları at binmeye başladım. Spor yapmadan kilo vermek bir işe yaramaz; kas kaybına uğramamak gerekiyor.

Zayıflamanın ruhen fark ettiğiniz ilk etkileri ne oldu?

Mutlu, huzurlu, kendiyi barışık bir kadın oldum. Hayata ılıman bakmaya başladım. Telaşlarımdan, kaygılarımdan kurtuldum.

Kendinizi artık daha mı güzel buluyorsunuz?

Zaten kendimi hep özel ve güzel bulmuşumdur. Sahne sanatları ile uğraşan herkeste bu duygu vardır. Ancak Türkiye’nin en iyi şarkıcılarından biri olmak artık bana yetmiyordu, sağlam da bir vücudum olsun istiyordum. Şimdi barış imzalandı aramızda. Artık sevdiğim kıyafetleri giyip kendimi aynada seyretmeye bayılıyorum. Eskiden özendiğim bazı kıyafetleri giyebilmek muhteşem bir duygu. E bir de aşk, kadını tazeliyor. Mia ile yaşamımda başka kapılar açıldı. Yeniden anne olmanın mutluluğu bahşedildi bana. Yaşam enerjim oldu küçük hanımefendi. Onsuz bir dakika bile geçmiyor.

“Şişmanlık” ve “güzellik” aynı cümle içinde yer alabilir o zaman...

Tabii ki... Bu insanın ruh durumu ve hayata bakışı ile doğru orantılı. Benimki tamamıyla sağlıklı alakalı bir durum. Bebek gibi güzel bir yüze ve kalbe sahip şişman kadınlar görüyorum. Mutlu



uyumak, yolda yürürken bakışlardan rahatsız olmamak ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkacak sorunları önlemek adınaydı bu çabam. Ve nihayet geç de olsa sonuca yaklaşıyorum.

Bundan sonrası için mesleki anlamda bir kazanım öngörüyorsunuz mu?

Sesimin ve sahnemin gücünü biliyorum. Ben hâlâ her gün şarkıcılığımı daha ileriye götürebilmek için çalışıyorum. Görsel dünyanın bir parçası olmak zorundayız. Ama asla sıfır beden olmayacağım, 38 beden tamamdır.

Değişmeyi ve hayata sil baştan başlamayı başaran biri olarak kendinizle gurur duyuyor musunuz?

Kim gurur duymaz kendiyi! Bu uzun zamandır hayalini kurduğum bir düştü. Şimdi düş gerçeğe dönüşmeye başladı. Çabalarımın sonunda ödüle kavuşma duygusu, beni hayata daha da sıkı sıkıya bağladı. Yakın zamanda bazı konularda sil baştan yapmaya başlamıştım, sıra bedenime geldi. Herkesin karşısına fıstık gibi çıkmayı başarmak asıl mutlu eden.

Beklentileriniz değişti mi

peki? Kişilerden, ilişkilerden ve hatta kariyerinizden...

38 bedene bir gireyim... Sevgilim Tuğrul, eve girerken beni kucaklasın istiyorum. Çok ağır olunca adama da yazık. Yaz düğünü hayalim vardı ama çok arkadaşımız Eylül’de evlenince biz de erteledik. Belki bir kış düğünü ile huzurlarınıza çıkabilirim.

Şimdi durup aynaya baksanız, ne düşünürsünüz?

İçimdeki küçük kızla barış imzalamanın mutluluğu ile aynaya bakarım.