

Çözüm

– MESUT ÇİFTÇİ · 17 Kasım 2009

Kendimi kuşatılmış hissediyordum. Tüm yollarım kapanmış, bir başıma kalmış gibiydim. Üzerimdeki bu depresyon hali bir yaşam biçimine dönüşmüştü benim için. Durmaksızın düşünüyordum. Melankolik halimden benden başka herkes memnun gibiydi. Ama ben nefes alamıyordum. Sonunda adım atamaz hale geldim. Yaşamıyordum. Bu içler acısı halimi düşünmeye karar verdim sonra. Bu hale nasıl geldiğimi bulmalıydım.

Evrenin yaratılması bile bir noktadan ortaya çıkmıştır. Big Bang diye anılan büyük patlama sonucu oluşan evrenin başlangıç noktası küçücük bir noktadır. Bu düşünceden hareket edilerek içinde bulunduğum durumda analiz edilebilir. Çünkü bizler içerisinde bulunduğumuz evrene, gezegene benzeriz. Bunun nedeni evrenin bir parçası olmamız ve evrenin yasalarının emri altında olmamızdır. Tedavisi imkansız hale gelen psikolojik rahatsızlığın kollarında çaresizce debelenen herhangi bir insanı düşünüyordum. Bu insanın bu çaresiz hale gelmesinin nedeni ruh sağlığının yerinde olduğu zamanlarda hiç de önemsemediği küçücük bir ruhsal kırılma noktası olduğu ortadaydı. Tüm insanlar için durum böyle değil miydi sanki? Biz insanlar sorun büyüyene kadar hiçbir şey yapmayız. Ancak sorunumuz büyüyüp bizi ve yaşamımızı etkileyecek hale geldiğinde harekete geçeriz. Mesela ben nezle olduğum zaman halsizlik ve ağrılar başlamadan doktora gitmem. Durumumun küçük bir ayrıntıyı göz ardı etmemden kaynaklandığı ortadaydı. Ama şimdi o küçük ayrıntıyı düşünecek durumda değilim. Bunun yerinde bir an önce tedaviye geçmem gerektiğinin benim için en rasyonalist sonuç olduğunu düşünüyordum. Önce sorunlarımı tanımlamalıydım öyleyse. Sebeplerle ilgilenmeyi ertelemeliydim.

Elbette ki en büyük sorunlarımdan birisi sosyalleşmememdi. Aslında melankoli, depresyon ve nevroz hastalarının ortak problemidir bu. Ama bende herkes gibi hasta olduğumu düşünmüyordum. Doktora gitseydim muhakkak suretle bana anti-depresan bir ilaç verirdi ve ben uyuşarak iyileşmeye çalışırdım. Ama ben uyuşmak istemiyordum. Çünkü insan bir kere sorunlardan uyuşarak kaçmaya başladığında artık bu durumu bir alışkanlık haline getirir. Üstelik uyuşmak bir çözüm olmaktan öte başlı başına bir sorundur. Zaten yeterince sorunum vardı. Bir soruna daha sahip olmak istemiyordum. Neden sosyalleşemediğimi düşünüyordum. Sorun nerdeydi? İnsanlarla ve çevremle olan iletişimi incelediğimde ise sorunumun kaynağını buldum. Sorun elbette ki benden kaynaklanıyordu. Kendi dünyayı kurmuş, sınırlarımı çizmiştim ve kendi dünyamın hükümdarı bendim. Sınırlarını çizdiğim dünyaya hiç kimsenin girmesine izin vermiyordum. İçeri aldığım insanların ise konuşmalarına bile izin vermiyordum. Ben bir iletişim katiliydim, üstelik bir diktatördüm. Önyargılarımla hareket ediyordum. En doğru olanın benim söylediklerim ve benim düşündüklerim olduğunu iddia ediyordum. Empati kurmaktan bu sebeplerden dolayı yoksundum. Yani sosyalleşmememin başlıca nedeni bendim. İnsanları dinlemiyordum. Yalnızca konuşmak istiyordum. İnsanlarında benim söylediklerimi seslendirmelerini istiyordum. İnsanları dinlemediğimden insanları yanlış anlıyor ve bu sebepten sık sık

inciniyordum. Bu sorunumun çözümünü düşünmeye başladım sonra. Öncelikle insanları dinlemesini öğrenmeliydim. Kendi dünyamın sınırlarını esnetmeli ve hükümdarlığımı demokrasiye çevirmeliydim. Bu benim için zor olacaktı elbette ama imkansız olmadığını farkındaydım.

İkinci büyük sorunumun ise haddinden fazla düşünmek olduğumun farkına vardım. Durmaksızın olur olmadık her şeyi düşünüyordum. Yaşanan her olayın ardında bir sebep arıyordum. Bu durum çok çabuk yorulmama ve yıpranmama sebep oluyordu. Çok çabuk yorulduğumdan dolayı hayatın temposuna ayak uyduramıyordu ruhum. Sebep aramaktan vazgeçmeli ve yaşamaya başlamalıyım. Düşünmek alışkanlığımı bir anda terk edemezdim elbette. Zaten terk etmeyi de düşünmüyordum. İstedğim zihnimi biraz olsun esnetebilmektir. Zihnimin katı düşünce duvarları yıkılmakla yüz yüze gelmişti çünkü. Bende biraz pervasız davranmaya karar verdim. Sebep aramaktan vazgeçtim. Bir çiçek günde kaç saat güneşlendiğini ya da bir kelebek günde ne kadar kanat çırdığını biliyor muydu sanki? Bende sebep aramadan yalnızca yaşamayı seçmeliydim.

Bu saydıklarımın dışında elbette ki irili ufaklı birçok soruna sahiptim. Ama temel sorunlarımın bunlar olduğunu biliyordum. İnsan önce sorununun ne olduğunu tespit etmeli diye düşünüyordum. Şimdi kendimi eskisi kadar kuşatılmış ve çaresiz hissetmiyorum. Dostlarım ve arkadaşlarım var. Beni hayat bağlayan sosyal bir yaşantım var. Empati kurmayı öğrendim. Ayıca sebep aramaksızın yaşamayı. Meğerse dünya ve yaşamak ne kadar da keyifliymiş...