

Kaygı Ve Hayat

– üzgünbiri · 03 Ekim 2021

anlatamıyorum bir şeyler var, sanki zaman geçmiyor burada ve duvarlar kaygı bozukluğumun sağlamlığını gösterircesine diri. elimden hiçbir şey gelmiyor, vaktin geçmesini bekliyorum. insan ne yapar ki başka, yani yaşamak nedir, nasıl yaşanır? ne yapmalı daha doğrusu, varsak ve yaşıyorsak bir şeyler hissediyoruz ve arzuluyoruz ve bir şeylerden korkuyoruz demektir. peki sokakta, işte, yolda gördüğümüz onlarca, binlerce insan hiç hayatın o ezberlenmiş rutininden kafasını uzatıp bir an varlığının farkına varıp, yaşadığı hayata dışarıdan bir gözle bakıyor mu? peki biz yapıyoruz da ne oluyor? bunun olması gereken bir yolu da yok ki, herkes varlığını devam ettiriyor nihayetinde, herkes varolma mücadelesi veriyor kendi hayatının getirdiklerinin dışına çıkamadan. bir an olsun soluklanabilmek için fırsat bulanlar da hayatın bir gereğe üzerine yaşanmadığını, yalnızca varolduğunu ve varolmaya devam edildiğini fark ettiklerinde kendilerini bu çıkmazda buluyorlar. öyleyse belki de yapılması gereken gerçekten de herkesin dediği gibi bir meşgale edinmek ve çok sık hayat üzerine düşünmemek. keyifli anların tadını çıkarabilmeye müsait bir ruh hali ve sıkıntılı, zor zamanları atlatabilmek için yeterli bir metanet; belki de tüm ihtiyacımız bu. kişi kendine yetemiyorsa eğer önce bunu çözmeli; çünkü başka ne yapılırsa yapılsın hayatı devam ettirebilmek için sonu gelmeyen arzulara ve nesnelere yönelir kendine yetemeyen insan. kendine yetebilen insanda ise hayata dair kıvrak bir anlayış yetisi ve başka bir şeye ihtiyaç duymamanın verdiği yüksek haz vardır. mutluluğun değilse bile kaygı bozukluğundan kurtulabilmenin yolu, kişinin hayatında kendi mevcudiyetinin temelleri üzerinde varoluş mücadelesi vermesi ve bu zorlu süreci yılmaz bir savunuyla yürütebilmesiyle mümkündür kanımca.