

Mutsuzluk Buhranı

– AYDIN UZKAN · 08 Aralık 2024



Yaşamdan aldığı zevk yok olan, monotonluktan ve gündelik sorunlardan sıkılan, kendini huzursuz hissetme başlayan insanın iç mahzenine bir duygu damlar; mutsuzluktur o. Savaşmaktan çok teslim olmaya doğru çeker insanı. Bazen hiç fark etmeden içimize sızır. Bazen bir gürültüyle gelir, bazen de sessizce, yavaşça, derin bir boşluğa doğru çekiliriz.

İnsan, mutsuzlukla birlikte bir tür yer değiştirme deneyimi yaşar. Sanki dünyadan, varoluşun neşesinden ve insan ilişkilerinin ışıltısından, derin bir şekilde uzaklaşmış gibi hisseder. Bu, bir kayboluş hissidir; bir anlık içsel felaket, çoğu zaman kelimelere dökülmeyen bir boşluk.

“Mutsuzluk anonimdir her şeyden önce, yakaladığı kişileri kişiliklerinden yoksun bırakır ve nesneleştirir onları. Kayıtsızdır, bu kayıtsızlığın soğukluğudur; metalik bir soğukluk, dokunduğu herkesi ruhunun derinliğine kadar dondurur. Onlar asla ısınamazlar artık. Herhangi biri olduklarına artık bir daha inanamazlar. der Simone Weil, Tanrı'yı Beklerken adlı kitabında.

Mutsuzluk, genellikle dışarıdan bakıldığında tek bir duygu gibi algılanır. Fakat o, aslında çok katmanlı bir deneyimdir. Bir yanda bir kayıp hissi, diğer yanda geçmişe dair pişmanlıklar, geleceğe dair belirsizlikler, geçmişten gelen yaralar ve şu anın baskısı arasında sıkışıp kalan bir insanın içsel karmaşası vardır.

Nedensiz olduğu zamanlarda, insanın elini kolunu bağlayarak, sudan çıkmış balığa döndürür.

Bazen de, kişinin tercihine bağlı olabilen bir durumdur mutsuzluk. Sefalet içinde bile mutlu olabilen insanlar varken, varlık içinde bir türlü tatmin olamayan insanlar da vardır. Mutlu olmayı becerebilmek, içinde bulunduğumuz durumdan hoşnut olabilme yetisini gerektirir.

Yalnızlıkla iç içe bir durumdur mutsuzluk. Çünkü insan çoğu zaman kendi içinde çözemediği bir yalnızlık duygusu peyda olur. Mutsuzken kendini diğerlerinden soyutlanmış hisseder. Ne kadar kalabalık olursa olsun, ruhsal bir yalnızlık içinde kendini terk edilmiş hissedebilir. Oysa insanlar arasında en büyük mesafe, birbirinin duygularını gerçekten anlamaktan kaçındıkları bir mesafedir. Mutsuzluk, bu mesafenin büyüdüğü anlarda daha da derinleşir.

İnsanın doğasına da aittir mutsuzluk. Yaşamın doğal döngüsünde, mutluluk ve mutsuzluk birbirini izleyen iki yanadır. Birbirini gerektirir, birbirini besler. Mutluluk, çoğu zaman sadece bir arayış, bir arzu

olarak var olur. Oysa mutsuzluk, insana derin bir içsel sorgulama, varoluşsal bir kırılma yaşama fırsatı sunar.

Senai Demirci şöyle der ; "Çoğu kez mutluluğu pürüzsüzlükte ararız. Garip ki bu beklenti mutsuzluğumuzun başlıca nedeni oluverir. Açık deniz gibidir hayat ve biz de o denizde seyahat eden bir gemiyiz. Hiç şüphesiz, bizi dalgalar bekler yol alırken. Dalgaları yok sayarsak, seyahatimiz daha da çekilmez hale gelir; bu bir. Dalgaları kontrol etmeye kalkarsak, seyrimizde daha çok hoşnutsuzluk yaşar, lanetler okuruz; bu iki. Tüm bu olumsuzlukları kabul etmek, bize psikolojik sağlamlık kazandırır. Çünkü dalgalar bizi altına almak için değil başı üstünde gezdirmek için gelirler; bu üç. Peki batmaz mıyız hiç ? " Mutsuzluk, bazen bir uyanışa dönüşebilir. İnsan, mutsuzken varlığını sorgular, hayattaki anlamını keşfetmeye çalışır. Ve bu süreç, insanı zamanla daha derin bir iç görüye, daha olgun bir bakış açısına taşır. Bazen en karanlık anlar, en değerli öğrenmelerin kapısını aralar. Albert Einstein "Mutsuzluk, başka bir mutluluğun kapısını aralamadan önce geçmek zorunda olduğun bir köprüdür" diyerek bu kapıyı işaret etmiştir.

Mutsuzluk aynı zamanda dış dünyaya karşı bir tepki olarak da ortaya çıkar. Bazen çevremizdeki koşullar, insan ilişkilerinin karmaşıklığı, hayal kırıklıkları ve yaşadığımız travmalar, biriken bir yük oluşturur. Bu yükün altında ezildiğimizde mutsuzluk kaçınılmaz hale gelir. Ancak unutulmamalıdır ki, mutsuzluk da zamanla geçebilir. Her şeyin bir zamanı vardır ve mutsuzluk da doğası gereği geçici bir durumdur.

İnsan, mutsuzluğunu kabullenip ondan ders çıkarmayı öğrendikçe, bu durum bir yıkım değil, bir yenilenme sürecine dönüşebilir. Bazen mutsuzluk, en büyük öğretmendir." der Paulo Coelho.

Bununla birlikte, mutsuzlukla yüzleşmek kolay bir şey değildir. Çoğu zaman onunla başa çıkabilmek için, kendi içsel gücümüzü bulmamız gerekir. Ancak ne yazık ki, toplum da mutsuzluğu genellikle bir zayıflık işareti olarak görür. Oysa mutsuzluk, insanın bir yönüyle en samimi halidir. Onu kabullenmek, ona dair duyguları anlayışla karşılamak, aslında bir güç göstergisidir. Çünkü mutsuzluk, gizli bir içsel mücadeleye işaret eder ve bu mücadele, insanın kendisini daha iyi tanımasına olanak verir.

Mutsuzluk bir insanın hayatında geçici bir hal olabilir. Ancak bu geçici halin içindeki derinliği, kişisel bir farkındalık haline dönüştürmek, insanın büyüme sürecinin önemli bir parçasıdır. Mutsuzluk, sadece bir duygudan ibaret değil, aynı zamanda bir yaşam dersidir. Ve belki de hayatın en büyük anlamı, bu duyguyu anlamak ve ondan bir şeyler çıkarabilmektir.

.

.