

Hayat Ağrısı

– AYDIN UZKAN · 13 Ocak 2026



Bedenin neresinde olduğu tam olarak bilinemeyen, ama varlığı inkâr edilemeyen bir sızı vardır. Tek bir yerden değil, her yerden aynı anda sızlar. Ne bir yaraya benzer ne de bir hastalığa; daha çok sabahları uyanırken göğsün içinde ağırlaşan bir hava gibidir. İnsan onu taşır ama nereye koyacağını bilemez.

Konuşulmazsa büyür, anlatılırsa eksik kalır. Hayat ağrısının ta kendisidir bu.

Bazen geçmişten kalma bir cümle dokunur o ağrıya, bazen de geleceğin belirsizliği. İnsan, yaşanmamış ihtimallerin yasını tutarken bulur kendini. Olmamış şeyler, olanlardan daha çok ağrıya neden olur. Çünkü gerçekleşmeyen hayatlar, insanın içinde sonsuza kadar yarım kalır ve her yarım, zamanla ağrıya dönüşür.

Hayat ağrısı, sessizce öğrenilen bir dildir; herkes bilir ama kimse tam telaffuz edemez. Bu ağrı bazen zamana tutunur. Geçmişin bazı günleri, sanki hiç geçmemiş gibi içte zonklar. Bir cümle, bir koku, bir sokak köşesi, ağrının yerini aniden değiştirir. O an insan, bugünle dün arasında sıkışır kalır.

Takvimleri tanımaz hayat ağrısı; onun için her şey aynı anda olur. Bu yüzden bazı anlar gereğinden ağır, bazıları gereğinden sessizdir.

Hayat ağrısı çoğu zaman kayıpların adını taşır, ama kendisi isim kabul etmez. Gidenler, bitenler, yarım kalanlar onun içinde birbirine karışır. Bir boşluk gibi hissedilir; ama boşluk değildir, aksine fazlalıktır. İçeride taşan, yer bulamayan bir yoğunluk. İnsan bazen bu ağrıyı özlem sanır, bazen yorgunluk; oysa o, varoluşun omzuna bıraktığı görünmez bir yükür.

Bazı günler hayat ağrısı, bedenin ritmini bozar. Adımlar yavaşlar, kelimeler geç gelir, gözler uzaklara takılır. Kimse fark etmez; çünkü insan, acısını günlük hareketlerin arasına ustaca saklamayı öğrenir. Gülümsemenin arkasında, sıradan cümlelerin içinde sessizce nabız atar. Hayat ağrısı, bağırılmaz, ısrar eder.

Bu ağrı, en çok geceleri şekil değiştirir. Işıklar söndüğünde, dikkat dağılmadığında, kendine alan bulur. Yatağın içinde bir o yana bir bu yana dönen beden, aslında ağrının uygun bir yer aramasıdır. Uyku, onu tamamen susturmaz; sadece üzerini ince bir örtüyle kapatır. Rüyalarda ise serbest kalır, simgelere

bürünür, kendini anlatmanın başka yollarını dener.

İnsan bu ağrıyı bazen yazıya, bazen sese ya da renge dönüştürmeye çalışır. Bir şiirin arasında, bir melodinin kırık yerinde, bir resmin karanlık köşesinde belirir. Bu bir iyileşme değildir; daha çok birlikte yaşamamanın bir yoludur. Ağrı, anlam bulduğunda hafiflemez belki, ama yerli yerine oturur. İnsan, onunla aynı odada nefes almayı öğrenir.

Zamanla hayat ağrısı değişir; keskinliğini yitirir ama derinleşir. Gençken yakıcıdır, yaş aldıkça ağırlaşır. İlk başta direnilen bir şeyken, sonra taşınan bir şeye dönüşür. İnsan, ağrıyı kendinden ayırmayı bırakır; onu kimliğinin sessiz bir parçası gibi kabul eder. Bu kabulleniş bir teslimiyet değil, bir tanışıklıktır.

Hayat ağrısı, başkalarının yanında başka görünür. Kalabalıkta silikleşir, yalnızlıkta belirginleşir. Bazen bir başkasının bakışıyla hafifler, bazen tam da o bakışla derinleşir. Çünkü her insanın hayat ağrısı kendine özgüdür; benzerlikler olsa da tam olarak örtüşmez. Bu yüzden en yakın olanlar bile birbirinin ağrısını ancak kıyısından anlayabilir.

Nihayetinde hayat ağrısı, insanı eksilten değil, biçimlendiren bir şeye dönüşür. Keskin köşeleri törpüler, bakışı derinleştirir, sessizliği anlamlı kılar. Tamamen geçmez; geçmesi de gerekmez. Çünkü o ağrı, yaşanmış olmanın kanıtıdır. İnsan hayata dokundukça, hayat da insana dokunur. Arada kalan iz, hayat ağrısıdır.