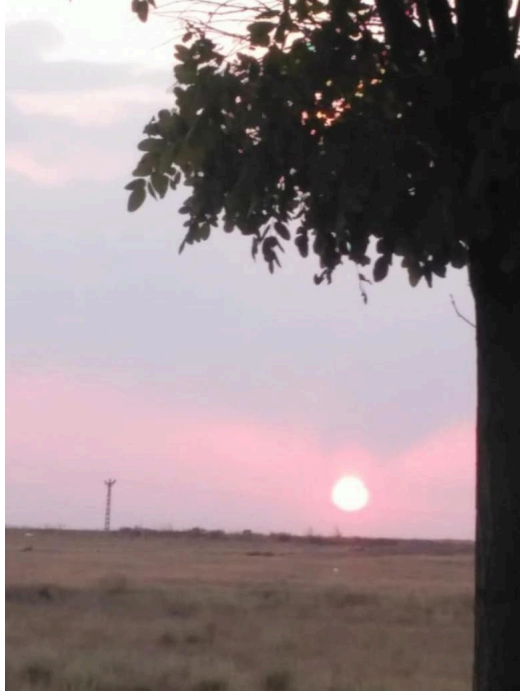


Halden Hale

– MESUT ÇİFTÇİ · 15 Haziran 2009



Sinirli olmak halinden bahsetmek istiyorum. Newton'un etki- tepki kanununu bilmeyenimiz yoktur. Her etki karşılığında bir tepki bulur. Newton gibi bir fizikçinin kuramından örnek verdim, çünkü ben insan davranışlarının reel bilim dallarıyla açıklanabileceğine inananlardanım. İnsanı ve insan davranışlarını karmaşık ya da anlaşılmaz kılana her zaman karşı çıkmışımdır. Sebep sonuç ilişkisi kurulduğunda anlaşılmayan hiçbir şey kalmaz geriye. Bu durum yalnızca davranışlar için geçerlidir elbette. İnsanı anlaşılmaz kılansa hayatın değişken yapısıdır.

Sinirli olma halini bir durum olarak değerlendirirsek bu durumun oluşmasını sağlayacak bir tetikleyiciye ihtiyaç duyarız yani bir etkileyene. Çoğu zaman etkileyen ya da tetikleyen tek başına sinirli olma halini oluşturamaz. Bu duruma benzinin yanmasını örnek verebiliriz. Benzinin yanma durumuna geçmesi için öncelikle ortamda yeteri miktarda benzin olmalıdır. Sonra yeteri miktarda oksijen gereklidir. Bunlara ortamın ısısını, basınç durumunu da eklemeliyiz. İlk bakışta yalnızca kıvılcım benzinin yanmasına yeterli gibi görünürken bir çok koşul daha çıktı karşımıza. İşte sinirlenmekte böyle bir durumdur. Birisinin ensesine tokat vurduğunuzda neden sinirlenir? Bunun nedenlerini şöyle sıralayabiliriz: Öncelikle tokatın şiddeti ve bu şiddetin oluşturduğu acı hissi. Acının beynin sinir hücrelerini tetiklemesi, kalp atışlarının ve kan basıncının artması, solunum sayısının artması, adrenalin hormonunun hızla kana karışması gibi biz dizi fizyolojik olay. Ruhsal açıdan bakıldığında ortamda sahip olunan saygınlığın ve statütün kaybedilmesi endişesi belirir kişide. Endişe adrenalin hormonunun kana daha fazla karışmasına, kandaki şeker oranının düşmesine, kan basıncının tekrar artmasına sebep olur. Tüm bu durumların birleşmesiyle

de sinirlilik hali meydana gelir. Elbette ki burada yazdıklarım bilimsel değil, yani genel geçerliliği yok. Çünkü ben bilimsel bir otorite değilim. Kendi gözlemlerimle ulaştığım resmi olmayan bir sonuç bu. Bu anlattığım mekanizma her insanda farklı çalışmaktadır. Başlangıçta da belirttiğim gibi hayat değişkendir çünkü. Bu sinirli olma halini oluşturan anı durumu vardır ki bunu çözümlmek ben imkansızdır. Çünkü ne kadar insan varsa o kadar anı ve o kadar yorum var demektir. Basite indirgediğimizde sinirli olma halini etki-tepki yasası içinde ele almamız mümkündür. Ben mekanizmayı açıklamak istedim yalnızca. Zamansız ve beklenmedik bir tokat, hatta bir söz, bir bakış sinirlilik halinin oluşmasına neden olabilir. Bu birazda kişinin yorumuyla ilgilidir. Örneğin yenilen tokatı samimi bir dost şakası olarakta yorumlayabilirsiniz, bir cinayet sebebi olarakta. Bu yorum sizim fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik durumunuzla ilgilidir. Tüm bunları anlatmamın nedeni ise bu konu hakkında uzun uzun düşünmüş olmamdır. Düşünmek benim için eski bir hastalıktan başka bir şey değil. Bu hastalığa elbette ki kütüphane salonlarında kapıldım. Hastalık diye tabir ediyorum çünkü bu hayatta bazı engeller koyuyor karşıma. Sinirlilik hali bende görüldüğü zaman kendimi daha güçlü ve daha hızlı hissediyorum. Bunun nedeni kalp atışlarının, kan basıncının, solunum sayısının, kandaki adrenalin hormonu miktarının artmasından başka bir şey değil. Bunu anladım. Sinirlilik halini yaşadktan ve dinginleştikten sonra neden sinirlendiğimi düşünüyorum. Bu kendimi tanımamda bana yardımcı oluyor.

Bugün internette okuduğum bir habere sinirlendim. Bu bir cinayet haberi idi. Sinirlenmemi masaya yatırdım. Neden sinirlenmişim? Öncelikle kurbanın çaresiz olması beni sinirlendirdi. Sanırım kendimi kurbanın yerine koydum bir an. Kurban küçücük bir çocuktu, katilse yetişkin birisi. Kendini savunamayan birisinin, kendini savunabilen güçlü birisi tarafından öldürülmesi beni sinirlendirdi. Bu eşitliği yani adaleti bozan bir durumdu. Adalet bana her zaman huzur vermiştir. Sinirlilik huzursuzluğun bir şeklidir bence. Bir an için savaşta olduğunuzu hayal edin. Cephedesiniz ve elinizde yalnızca süngünüz var, karşınzdaki kişinin elinde de yalnızca süngüsü var ve eşitsiniz. Ya siz öleceksiniz ya da karşınzdaki kişi. Bu durum adil bir durumdur. Elbette derinlemesine düşündüğünüz de sizin ve karşınzdaki kişinin kas gücü, ataklık durumu tartışılabilir. Ama en az sizin kadar güçlüdür karşınzdaki de. Halbuki benim okuduğum internet haberinde böyle bir durum söz konusu değil. Kan beynime sıçradı desem yeridir. Kurbanın çocuk olması sinirlilik halimi daha da tetikledi. Çocuğun çaresizliği benim çaresizliğime dönüştü. Sinirliydim ve katile karşı yapabildiğim tek şey küfür ya da beddua etmektir. Sinirlilik halinden kurtulmam epey zaman aldı. Toplum yaşamındaki kuralları düşünmeye başladım sonra. Bu kurallar binlerce yıllık insanlık tarihi sonucu oluşmuş kurallar. Ceza vermek eğer bu kuralların dışındaysa suç oluyor. Bireysel anlamda hiç kimse ceza verme yetkisine sahip değil. Katilin cezasını kendim vermek isterdim ama bu toplumsal açıdan suç olurdu. Suçlu olmak, kendini suçlu hissetmek dünyanın en kötü hislerinden. Sinirlilik halinin sonunda kendimi bir çıkmazın içinde buldum. Bu ve benzer çıkmazlar aslında kendimi tanıma yolunun kaldırım taşlarıydı. Kendimi tanıma yolunu oluşturmaksa çok çileli bir iş. Hüzün ve huzursuzluk...