4. BASKI

YAŞAMA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER



"Hayat kurtarabilecek küçük bir başyapıt." JOANNA LUMLEY

Matt Haig

Çeviri: M. Salih Kurt

domingo

YAŞAMA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER

domingo

YAŞAMA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER
MATT HAIG

Özgün İsmi: Reasons to Stay Alive
© 2015 Matt Haig

Bu kitap ilk olarak *Reasons to Stay Alive* adıyla İngilizcede basılmıştır. Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla Canongate Books Ltd.'den alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:
© 2023 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.
Sertifika No: 46105

Çeviri: M. Salih Kurt
Editör: Edip Sönmez
Son okuma: Buse Olçay
Kapak uyarlama: Betül Güzhan
Sayfa uygulama: Bahadır Erşık

ISBN: 978 605 198 265 6

I. Baskı: Mart 2023
IV. Baskı: Aralık 2023
Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6
Zeytinburnu, İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 • Sertifika No: 48625

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad. Pak Apt. No: 30
Kat: 1 Daire: 3 Şişli İstanbul – Tel: (212) 245 08 39
e-posta: domingo@domingo.com.tr
www.domingo.com.tr

YAŞAMA TUTUNMAK İÇİN NEDENLER

Matt Haig

Çeviri: M. Salih Kurt

domingo

YASAMA

TUTUNMAK

İÇİN

NEDENLER

Mutlu Hoş

Andrea'ya...

Bu kitabı yazmak imkânsızdı

ON ÜÇ YIL ÖNCE bu kitabı yazabilmem mümkün değildi, biliyorum.

Ya ölecektim ya da delirecek...

Artık bu dünyada kalmamın bir yolu yoktu. Öyle anlar olurdu ki on dakika daha yaşayabileceğime inanamazdım. Bu kadar sağlıklı hissedip, yaşadıklarımı kaleme alabilecek cesareti toplayabileceğim fikriyse fersah fersah uzaktı benden.

Depresyonun en temel belirtilerinden biri umutsuzluğa kapılmaktır. Sizin için bir gelecek yoktur. Tünelin ucunda ışık varmış gibi hissetmenin tam tersidir, tünelin iki ucu tıkanmış ve siz içeride sıkışmışsınız gibi gelir. Depresyondayken geleceği görebilseydim, o zamana kadar yaşadıklarımdan daha parlak bir hayatın beni beklediğini bilebilseydim eğer, işte o zaman tünelin bir ucu açılır ve ben de ışığa yönelebilirdim belki. Bu kitabın varlığı, depresyonun size yalan

söylediğinin kanıtıdır. Depresyon size doğru olmayan şeyler düşündürür.

Gelgelelim depresyonun kendisi bir yalan değil, başıma gelen en gerçek şeydi. Ve maalesef, görünmezdi.

Etraftakilere çoğu zaman bir şeyiniz yokmuş gibi gelir. Siz içinizi yakan ateşle ortalıkta dolanırken kimse fark etmez alevleri. Depresyon böylesine görünmez, sinsi ve gizemliyken, içinde bulunduğunuz durumdan utanmaya başlarsınız. "Depresif" etiketinin yarattığı utanç öyle içinden çıkılmaz bir hal alır ki düşüncelerinizi de etkilemeye başlar ve depresyon da düşüncelerde meydana gelen bir hastalıktır.

Depresyondayken kendinizi yalnız hisseder ve kimsenin sizin yaşadığınıza benzer bir şey yaşamadığını düşünürsünüz. Delirmiş gibi görünmemek için her şeyi içinize atarsınız. İnsanlar sizden daha da uzaklaşmasınlar diye susar ve depresyondan asla bahsetmezsiniz. Yazık, halbuki depresyon üzerine konuşmak yararlıdır. Yazılı olsun sözlü olsun kelimeler bizi dünyaya bağlayan şeydir. Depresyon hakkında yazmak ve insanlarla konuşmak da bizi birbirimize, benliğimize bağlayacaktır.

Tamam, biliyorum, insanız biz. Mahremiyeti önemseyen bir türüz. Diğer memelilerin aksine kıyafetler

giyer, kapalı kapılar ardında üreriz. Bedenimiz ve aklımızda bir şeyler ters gittiğinde bundan utanırız. Ancak hepsini aşacağız ve bunu durumumuz hakkında konuşarak yapacağız. Hatta belki üstüne okuyup yazarak.

Söylediklerime gönülden inanıyorum. Çünkü benim karanlıktan kurtulma yolunu bulmamı sağlayan biraz da okuyup yazmak oldu. Depresyonun gelecek hakkında yalanlar uydurduğunu anladıktan sonra, depresyon ve kaygıya kafa tutmak için, kişisel deneyimlerimi içeren bir kitap yazmak istedim. İşte bu kitapla önce bahsettiğim utancı azaltmayı; sonra da Donkişotvari bir tutumla, insanlara vadinin dibinden bakınca tepeyi göremeyeceklerini anlatıp, onları daha iyi yerlerin varlığına ikna etmeyi denemeyi amaçlıyorum. Bu kitabı yazıyorum, çünkü biliyorum ki en eski klişeler geçerliliğini koruyor hâlâ: Zaman her şeyin ilacıdır. Göremesek de tünelin sonunda ışık vardır. Her gecenin bir sabahı vardır. Ve kelimeler bazen, bizi özgürleştirir.

Başlamadan önce birkaç not

HER ZİHİN EŞSİZDİR ve eşsiz işlev bozuklukları gösterebilir. Benim zihnim de benzerlerinden biraz farklı bir sorun çıkardı.

Kişisel deneyimlerimiz başkalarınınkilerle benzeşip örtüşse de hiçbir zaman tıpatıp aynı değildir. Depresyon (veya kaygı, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk) gibi kapsayıcı tabirler, bu tip rahatsızlıklarda herkesin kesinkes aynı deneyimi yaşamadığını kabul ettiğimiz sürece yararlıdır sadece.

Herkes depresyonu farklı yaşar. Acı farklı şekil ve şiddetlerde hissedilir; acıya verilen tepkiler de farklılık gösterir. Bununla beraber, eğer bir kitabın işimize yaraması için kendi deneyimlerimizi birebir yansıtması gerekseydi, sadece kendi yazdıklarımız okumaya değer olurdu.

Depresyona girmenin, panik atak geçirmenin veya intihara meyletmenin doğru ya da yanlış bir yolu

yoktur. Böyle şeyler yalnızca vardır işte. Istırap, rekabete dayalı bir spor değildir. Yıllar içinde, acı çekmiş, umutsuzlukların üstesinden gelmiş ve yaşama tutunmuş insanlar hakkında okudukça rahatladığımı hissettim. Bana onlar umut verdiler. Umarım bu kitap da başkalarına umut verir.

I

Düşüş

"Ama kimi kez yaşamak için, intihar etmekten daha çok cesaret gerekiyor."

–Albert Camus, *Mutlu Ölüm*[*]

---

[*] Çev. Ramis Dara, Can Yayınları, 1991.

Öldüğüm gün

ESKİ BEN'İN ÖLDÜĞÜ GÜNÜ hatırlıyorum.

Ölümüm bir düşünceyle başladı. Bir şeyler ters gidiyordu. Ne olduğunu anlayamadan, belki birkaç saniye içinde, kafamda tuhaf şeyler hissetmeye başladım. Kafatasımın arkasında, ensemin hemen üstünde birtakım biyolojik faaliyetler gerçekleşiyordu. Beyincikte; nabız gibi, seğirmek gibi ya da içeride bir kelebek hapsolmuşçasına karıncalanma hissi... Depresyon ve kaygının yaratabileceği tuhaf bedensel etkilerden henüz bihaberdim. Ölmek üzereyim sandım. Kalbim bedenimi terk edecekmişcesine çarpmaya başladı. Ardından da ben bedenimi terk etmeye başladım. Hızla derinlere daldım; boğucu, klostrofobik yeni bir gerçekliğe düştüm. O andan itibaren kısmen normal halime dönmem bile bir yıldan uzun sürecekti.

O zamana dek depresyon hakkında bir fikrim ya da farkındalığım yoktu. Annemin beni doğurduktan

sonra bir süre depresyona girdiğini ve büyük babaannemin depresyonunun intiharla sonuçlandığını biliyordum. Demek ki hastalık ailede vardı, fakat üzerine hiç kafa yormamıştım.

Neyse, yirmi dört yaşındaydım. İspanya'da, İbiza Adası'nın en sakin ve güzel köşelerinden birinde yaşıyordum. Eylül ayıydı. Altı yıl süren öğrencilik hayatı ve yazları çalıştığım geçici işlerden sonra, iki hafta içinde Londra'ya, gerçek hayata dönmek zorundaydım. Yetişkinliğe adım atmayı elimden geldiği kadar ertelemiştim ama kara bir bulut gibi tepemde durmuştu hep. Şimdi bu bulut yarılıyor ve üzerime yağıyordu.

Zihnin tuhaf özelliklerinden biri de içeride fırtınalar koparken, kimsenin bunu dışarıdan görememesidir. Dünya sizi umursamaz. Gözbebekleriniz büyüyebilir, konuşmanız anlamsızlaşabilir, boncuk boncuk terleyebilirsiniz... Bütün bunlara rağmen o evde beni gören hiç kimse nasıl hissettiğimi bilemezdi. İçinde yaşadığım tuhaf cehennemi hissedemez veya o an ölümün neden o kadar iyi bir fikir olarak göründüğünü anlayamazdı.

Üç gün çıkmadım yataktan. Ama uyumuyordum. Sevgilim Andrea düzenli aralıklarla su ve zar zor yiyebildiğim çeşitli meyveler getiriyordu.

Temiz hava girsin diye açık bırakılmış pencereye rağmen oda kuru ve sıcaktı. Hâlâ hayatta olduğuma hayret ettiğimi hatırlıyorum. Bunların dramatik cümleler olduğunun farkındayım ama depresyon ve panik insana sadece böyle duygusal düşünceler bırakıyor. Başka çarem yoktu. Ölmek istedim. Hayır, ölmek değil, aslında yaşamamak istedim. Ölüm beni korkuturdu. Hem sadece yaşayanlar ölebilirdi. Hiç yaşamamış sonsuz sayıda insan vardı. Ben de onlardan olmak istedim. Yine eski bir klişe işte: hiç doğmamış olmak, başaramamış üç yüz milyon spermden biri olmak...

(Normallik ne büyük armağanmış! Her an üstünden kayıp, zihnimizde sinsice bekleyen o varoluşsal korkuların ortasına düşebileceğimiz görünmez birer ipte yürüyoruz aslında her birimiz.)

Odada pek bir şey yoktu; desensiz, beyaz nevresimli bir yatak ve beyaz duvarlar... Galiba duvarlardan birinde bir resim asılıydı ama emin değilim. Gerçekten hatırlamıyorum. Yatağın yanında bir kitap vardı. Elime aldığım gibi geri bırakmıştım. Hiçbir şeye bir saniyeden fazla odaklanamıyordum. İçinde bulunduğum hissi tam olarak kelimelere dökemiyordum, kelimeler yetmiyordu. Kendimi ifade edemiyordum. Bu acının yanında tüm kelimeler basit kalıyordu.

Kız kardeşim Phoebe için endişelendiğimi hatırlıyorum. Avustralya'daydı. Genetik olarak bana en yakın insan olduğu için benim gibi hissedebileceğinden korkuyordum. Her ne kadar onunla konuşmak istesem de bunu yapamayacağımı biliyordum. Çocukken, Nottinghamshire'daki evimizde, uyku vakti geldiğinde odalarımızı ayıran duvara vurarak konuşurduk birbirimizle. Dünyanın öbür ucundan beni duyabileceğini hayal ederek yatağa vuruyordum.

Tak. Tak. Tak.

"Depresyon" veya "panik atak" gibi terimlere yabancıydım. Gülünç bir saflıkla, yaşadığım şeyin başkalarının da başına geldiğine ihtimal dahi vermiyordum. Bana çok yabancı gelen bu durumun bütün insanlığa yabancı olması gerektiğini sanmıştım.

"Andrea, korkuyorum."

"Merak etme. Her şey yoluna girecek. Her şey yoluna girecek."

"Bana ne oluyor?"

"Bilmiyorum. Ama iyi olacak."

"Neler olduğunu anlamıyorum."

Üçüncü gün odayı ve evi arkamda bırakıp, intihar etmek üzere dışarı çıktım.

Depresyonu anlamak neden zordur?

DEPRESYON GÖRÜNMEZDİR.

Depresyon "biraz üzgün" hissetmek değildir.

Depresyon yanlış kelime; çünkü hareket edemeyen, sönük bir araba lastiğini çağrıştırıyor. Depresyonla gelen kaygı olmasa böyle hissedebilir insan. Gelgelelim korkuyla iç içe geçmiş depresyon ne sönük ne de hareketsizdir. (Şair Melissa Broder şöyle bir *tweet* atmıştı: "Hangi aptal buna 'göğsümde yarasalar yaşıyor ve hayli yer kaplıyorlar, not: bir gölge gördüm' demek yerine 'depresyon' demiş?") Depresyon derinleştikçe, kendinizi çaresizce bedensel bir acı ya da hastalık dilenirken bulursunuz. Çünkü zihin sınırsızdır ve verebildiği acılar da aynı derecede sınırsız olabilir.

İnsan hem depresif hem mutlu olabilir, tıpkı bir alkoliğin her an sarhoş dolaşmaması gibi...

Depresyonun her zaman belirli bir sebebi yoktur.

Dışarıdan bakıldığında kendini perişan hissetmek

için hiçbir nedeni yokmuş gibi görünenler; milyarderler, güzel insanlar, mutlu mesut evliler, işinde yeni terfi alanlar, dans edebilenler, iskambil kartlarıyla numaralar yapabilenler, iyi gitar tıngırdatanlar, yüzlerinde belirgin gözenekler olmayanlar, sosyal medya profillerinde durumlarını mutluluk mesajlarıyla güncelleyenler bile depresyona girebilir.

Depresyon, onu yaşayanlar için bile bir gizemdir.

Güzel bir manzara

GÜNEŞ YAKIYOR, hava çam ve deniz kokuyordu. Deniz oracıkta, uçurumun hemen altındaydı... Kayalıklara birkaç metre uzaktaydım; en fazla yirmi adım olmalıydı. Aklımdaki tek plan, dosdoğru yirmi bir adım atmaktı.

"Ölmek istiyorum."

Ayağımın dibinde bir kertenkele duruyordu. Gerçek bir kertenkele. Yargılanıyormuş gibi hissettim. Kertenkeleler kendilerini öldürmezler. Her şeye rağmen hayatta kalırlar. Kuyrukları kopunca yenisi çıkıverir. Bunalmaz, mızıldanmazlar. Depresyona girmezler. Bulundukları çevre ne kadar acımasız ve sert olursa olsun uyum sağlarlar. Kertenkele olmak istedim, hem de her şeyden çok.

Ev arkamdaydı, o güne dek yaşadığım en güzel yerdi. Hayatımda gördüğüm en nefes kesici manzara uzanıyordu önümde. Üstüne elmaslar saçılmış turkuaz bir

masa örtüsünü çağrıştıran Akdeniz kıyılarını kireçtaşından uçurumlar ve beyaza çalan küçük sahiller süslüyordu. Dünyadaki en güzel manzara bile kendimi öldürme isteğini söküp alamıyordu içimden.

Bir yıl kadar önce *master* için Michel Foucault'nun çalışmalarını okumuştum, çoğunlukla da *Deliliğin Tarihi*'ni. Deliliğin olduğu gibi kabul edilmesi gerekiyordu; korku dolu, baskılayıcı toplumlar farklı gördükleri herkesi hasta olarak damgalıyordu. Ama *bu* hastalıktı. Zihnimde öylesine yarattığım saçma bir düşünce değildi. Biraz sıyırmış olmakla alakası yoktu. Borges okumaya, Captain Beefheart dinlemeye, pipo tüttürmeye veya devasa bir gofret halüsinasyonu görmeye benzemiyordu. Gerçek acıydı bu. Gayet iyiyken bir anda kötüleşmiştim. İyi değildim. Demek ki hastaydım. Bilimin ya da toplumun hatası olması neyi fark ettirirdi? Bir saniye daha böyle hissetmeye katlanamazdım. Buna bir son vermeliydim.

Evet, son verecektim. Andrea evde durumdan bihaber, temiz hava almaya çıktığımı sanıyordu.

Adımlarımı sayarak yürüdüm, sonra sayıları karıştırdım. Zihnim karman çormandı.

"Sakın korkaklık etme," dedim kendi kendime. Ya da öyle dediğimi düşündüm. "Sakın ödleklik etme."

Uçurumun kenarındaydım. Bir adım daha atıp hissettiklerime son verebilirdim. Yaşamanın neden olduğu tüm acıya karşılık, anlamsız, kolay, tek bir adım...

Depresyondaki insanların mutlu olmak istediklerini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Mutlu olma lüksünü umursadıkları falan yok. Acı hissetmesinler, acı olmasın yeter. Düşüncelerin kundaklanmış eski binalar misali tutuşup ortalığı dumana boğduğu, alevler içindeki zihinlerinden her şeyi bırakıp kaçmak istiyorlar sadece. Normalleşmek ya da normallik imkânsız olduğu için bomboş olmak istiyorlar. Ve benim o boşluğa ulaşmamın tek yolu, yaşamıma son vermekti. Birden bir çıkarıp sıfıra ulaşmak...

Anlattıklarım lafta kolay. Depresyonun garip tarafı, intihar düşüncesine saplansanız da ölüm korkusunun sizi hiç bırakmamasıdır. Öte yandan yaşamanın verdiği acı gitgide artar. Eğer birinin kendini öldürdüğünü duyarsanız, bilin ki ölüm sizin kadar onu da korkutmuştur. Ortada ahlaki anlamda bir "seçim" yoktur. Ahlaki yaklaşım, durumu tamamen yanlış değerlendirmeye neden olur.

Bir süre öylece dikildim. Önce kendimi ölmek için yüreklendiriyor, ardından yaşamak için

cesaretlendiriyordum. Olmak. Olmamak. Bulunduğum noktada ölüm çok yakındı. Biraz daha dehşetle terazinin dengesi her an bozulabilirdi. Belki o adımı attığım başka bir evren vardır, ama bu evren o değil.

Annem, babam, kardeşim ve sevgilim vardı. Beni seven dört insan. O an keşke hiç sevenim olmasaydı dedim içimden. Tek bir insan bile. Sevgi beni tutsak alıyordu. Üstelik halimi ve kafamın içinde neler olduğunu bilmiyorlardı. Sadece on dakikalığına girebilseler zihnime, "Ah, tamam, haklıymışsın. Atlamalısın. Bunca acıya katlanmak boşuna. Koş, gözlerini kapa ve atla hadi. Gerçekten yanıyor olsan söndürmenin bir yolunu buluruz ama alevler görünmüyor. Yapabileceğimiz hiçbir şey yok. O yüzden atla. Ya da bana bir silah ver, seni vurayım. Ötenazi," diyeceklerdi.

Tabii böyle yürümüyor işler. Depresyondaysanız, acı görünmezdir.

Dürüst olmak gerekirse, korkmuştum. Ya ölmezsem? Ya felç geçirip sonsuza dek hareket edemez halde kalırsam?

Kulak verebilirsek yaşam zaten ölmemek için yeterli nedeni bizzat sunuyor sanırım. Nedenleri geçmişte, bizi yetiştiren insanlarda, arkadaşlarda, sevgililerde

ya da yaşamaya devam etmezsek kaçıracağımız fırsatlarda bulabiliriz.

Ben yaşamaya devam ettim. Eve döndüm ve uçurumun kenarında yaşadığım stres yüzünden kusmaya başladım.

Zamanın ötesinde bir sohbet – bölüm bir

ÖNCEKİ BEN: Ölmek istiyorum.

ŞİMDİKİ BEN: Ama ölmeyeceksin.

ÖNCEKİ BEN: Korkunç.

ŞİMDİKİ BEN: Hayır. Harika. Güven bana.

ÖNCEKİ BEN: Acıya dayanamıyorum.

ŞİMDİKİ BEN: Biliyorum. Ama dayanmak zorundasın. Hepsine değecek.

ÖNCEKİ BEN: Neden? Gelecek kusursuz mu?

ŞİMDİKİ BEN: Hayır. Elbette değil. Yaşam kusursuz değil. Hatta arada hâlâ depresyona giriyorum. Ama daha iyiyim. Acı eskisi kadar kötü değil. Kim olduğumu biliyorum. Mutluyum. Şu an mut-lu-yum. Hepsi geçecek. İnan bana.

ÖNCEKİ BEN: Yapamam, inanamam.

ŞİMDİKİ BEN: Neden?

ÖNCEKİ BEN: Gelecekten geldi[illegible] r geleceğim yok.

ŞİMDİKİ BEN: Şimdi söyledim ya...

Haplar

GÜNLERCE DOĞRU DÜRÜST YEMEK YEMEDİM. Bedenim ve zihnimde olup biten bunca delice şey yüzünden açlık hissetmiyordum. Andrea bir şeyler yemem gerektiğini söyleyerek buzdolabından bir kutu Don Simon *gazpacho* getirdi (İspanya'da bu soğuk domates çorbasını meyve suyu gibi karton kutuda satıyorlar).

"İç şunu," dedi kapağını açıp bana uzatırken.

Bir yudum aldım. Tadını alır almaz ne kadar aç olduğumu hissedip biraz daha içtim. Kendimi zor bela dışarı atıp kusmadan önce muhtemelen yarım kutuyu indirmiştim mideye. Açıkçası Don Simon *gazpacho* içip de kusmak pek hastalık belirtisi sayılmaz ama Andrea işi şansa bırakmak istemedi.

"Aman Tanrım," dedi. "Kalk, gidiyoruz."

"Nereye?" diye sordum.

"Hastaneye."

"Bana zorla ilaç verecekler," dedim. "İlaç kullanamam."

"Matt. İlaca ihtiyacın var. İlaç kullanmamak gibi bir seçenek yok artık, o noktayı geçtin. Gidiyoruz, tamam mı?"

Buraya soru işareti eklemiş olsam da bunun gerçekten soru olup olmadığını ve verdiğim cevabı hatırlamıyorum. Nihayetinde hastaneye gittik. Ve ilaçları aldım.

Doktor ellerimi inceledi: Titriyorlardı. "Panik ne kadar sürdü?"

"Aslında durmuş sayılmaz. Kalbim hâlâ çok hızlı çarpıyor. Tuhaf hissediyorum." Tuhaf kelimesi durumumu tarif etmeye hiç yetmiyordu aslında. Daha detaylı açıklamaya yeltenmemiştim sanırım. Konuşmak bile başlı başına yorucu bir eylemdi.

"Adrenalinden. Hepsi bu. Nefesin nasıl? Hızlı ve kesik soluduğun oldu mu hiç?"

"Hayır. Sadece kalbim. Yani, nefesim de... bir tuhaf... ama her şey -tuhaf."

Kalbime baktı. Eliyle yokladı. İki parmağını göğsüme bastırdı. Gülümsemesi silindi.

"Uyuşturucu mu kullanıyorsun?"

"Hayır!"

"Hiç kullandın mı?"

"Daha önce mi? Evet. Ama bu hafta kullanmadım. Ama çok içtim zamanında."

"*Vale, vale, vale*,*" dedi. "Sana diazepam lazım. En yüksek dozda. Sana yazabileceğim en yüksek doz." Sanki parasetamol veya ibuprofenmişçesine rahat rahat diazepam alınabilen bir ülkede, bunu vurgulaması ilginçti. "Bu seni iyileştirecek. Bana güven."

Uzanıp hapların işe yaradığını hayal ettim. Paniğim bir anlığına yatışıp yoğun kaygı seviyesine indi. Ancak bu anlık rahatlama, paniği yeniden tetikledi. Kapılmış, sürükleniyordum adeta. *Jaws* filminde Brody'nin sahilde oturup köpekbalığı gördüğünü sandığı sahnedeki gibi, her şeyin çekilip benden alındığını hissettim. Kanepede öylece uzandığım halde hakiki bir çekilme hissi vardı. Sanki bir şeyler beni sürükleye sürükleye uzaklaştırıyordu gerçeklikten.

* (İsp.) Tamam. (*ç.n.*)

Katil

İNTİHAR, ABD VE İNGİLTERE DAHİL pek çok ülkede başlıca ölüm sebeplerinden biridir: Ölümlerin yüzde birinden fazlası intihar kaynaklıdır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre intihar ederek ölenlerin sayısı mide, kolon, meme kanseri, siroz ve Alzheimer'dan ölenlerden daha fazladır. İntihar edenlerin büyük çoğunluğunu depresyondakilerin oluşturduğu düşünülünce, bunun neden gezegenimizin en ölümcül hastalıklarından biri olduğu daha iyi anlaşılır. Depresyon; savaş, terör, cinayet, saldırı, istismar gibi diğer şiddet türlerinin toplamından daha fazla ölüme sebep olur.

Daha da çarpıcı nokta, başka hastalıklardan mustarip insanlara kıyasla çok daha yüksek oranda hastanın depresyon yüzünden kendini öldürüyor olmasıdır. Buna rağmen insanlar hâlâ depresyonun *o kadar da tehlikeli bir şey olmadığını* düşünüyorlar. Zaten durumu doğru anlayabilselerdi, depresyondaki insanlarla aynı şekilde konuşmaya devam etmezlerdi.

İnsanların hayati tehlike oluşturan diğer durumlarda söylemeyip depresyondakilere rahatlıkla söyleyebildiği sözler

"HADİ AMA, ANLADIK, biliyorum verem oldun tamam da, daha kötüsü de olabilirdi. Ölmedin ya."

"Peki, sence neden mide kanserine yakalandın?"

"Evet, kolon kanseri zordur, anlıyorum ama bir de bununla aynı evde yaşamak var. Öff. Tam kâbus."

"Ha, Alzheimer mı dedin? Asıl bana sor, sürekli Alzheimer'ım."

"Menenjit mi? Hadi ama, iradeni kullan azıcık."

"Anladık, anladık, bacağın alev almış yanıyor ama bunun için dırdır edince geçmeyecek herhalde..."

"Tamam, peki, peki. Paraşütün açılmıyor olabilir. Yeter ki başını dik tut."

Negatif plasebo

İLAÇLAR BENDE İŞE YARAMADI. Sanıyorum bunda kısmen benim de hatam vardı.

Sağlıklı Yaşam Yalanları kitabında Ben Goldacre şöyle diyordu: "Plasebo etkisine kapılırsınız. Beden, zihnin arkasından iş çevirir. Kendinize o kadar güvenmeyin." Doğru ve elbette bunun tersi de geçerli. Depresyonun aralıksız panikle seyrettiği en kötü zamanlarımda her şeyden korkardım. Kelimenin tam anlamıyla kendi gölgemden korkar olmuştum. Herhangi bir nesneye (ayakkabı, yastık, bulut...) uzun süre baktığımda içinde kötü, belki batıl inançların daha yaygın olduğu bir yüzyılda yaşasam şeytani diyebileceğim bir yan buluyordum. En çok da ilaçlar veya herhangi bir başka nedenden (alkol, uykusuzluk, beklenmedik bir haber, hatta rahatlamak için yapılan masajla bile) ruhsal durumumun değişmesinden korkuyordum.

Daha sonra, kaygı nöbetlerimin hafiflediği dönemlerde alkole sığınmış buluyordum kendimi. Sarhoşluğun yumuşak, sıcacık, koruyucu varlığı o kadar rahatlatıcıdır ki, sizi bekleyen akşamdan kalmalığı unutturuverir. Önemli görüşmelerin ardından soluğu barda alır, öğleden sonra tek başıma içmeye başlayıp eve giden son treni ucu ucuna yakalardım. Ama 1999 yılı geldiğinde, nispeten normal seviyedeki bu işlevsizliğe geri dönmekten çok uzaktım.

Daha iyi hissetmeye en çok ihtiyaç duyduğum dönemde zihnime müdahale etmek istememem tuhaf bir ironiydi. İyileşmek istemediğimden değil, kendimi iyi hissetmeye pek ihtimal vermediğimden sanırım. Ya da daha kötü hissetmeye kıyasla çok az ihtimal verdiğim için. Daha kötü hissetme fikri korkunçtu üstelik.

Galiba sorunun bir kısmı da devam eden bir "tersine plasebo" etkisinden kaynaklanıyordu. Diazepam alınca paniğe kapılıyor, ilacın en ufak etkisini hissettiğimde de paniğim iyice artıyordu. İlacın etkisi olumlu da olsa durum buydu.

Aylar sonra kullanmaya başladığım sarı kantaron da benzer etkiler yarattı. Hatta ibuprofen bile bir dereceye kadar aynı panik döngüsünü başlatabiliyordu.

Demek ki bütün suç diazepamda değildi. Zaten o kadar da güçlü bir ilaç sayılmaz. Yine de diazepam kullanırken hissettiklerimi ve yaşadığım gerçeklikten kopuş hissini başkaları da deneyimlediği için –en azından kendi açımdan ilacın da– sorunun bir parçası olduğunu söyleyebilirim.

Yağmurda şemsiyesiz...

İLAÇLARLA İLGİLİ KONULAR son derece ilgi çekicidir. Depresyon hastaları ve ilaç firmalarının yanı sıra, neredeyse toplumun tamamında merak uyandırır. İlaçlar –tıpkı izlediğimiz binlerce reklamın kafamıza kazıdığı gibi– tüketerek her şeyin üstesinden gelebileceğimiz fikrini aşılar. "Sus ve ilacını iç" yaklaşımını körükleyerek "bizler ve onlar" ayrımı yaratır. Bizi delirtse de normal olmamızı bekleyen bir toplumda, Michel Foucault'nun sevdiği ifadeyle herkesin salıverip "mantıksız" hissetmesi hoş görülür böylece.

Ancak antidepresanlar ve anti-anksiyete ilaçları hâlâ içimi ürpertir. İsimlerinin bilimkurgu filmlerinden fırlamış kötü adam isimleri gibi durması da cabası: Fluoxetine, Venlafaxine, Propranolol, Zopiclone...

Aldığım ilaçlar arasında sadece uyku hapları azıcık da olsa iyi hissetmemi sağladı. İlacı, eczacıların güven

veren beyaz önlükler giyip doktor gibi konuştukları İspanya'dan aldığımızdan, sadece bir kutu uyku ilacım vardı. Galiba adı Dormidina'ydı. Uyumama yardımcı olmasa da en azından uyanıkken dehşet içinde dolaşmamı engelliyordu. Ya da o dehşetten uzaklaşmamı sağlıyordu. Bir yandan da uyku ilaçlarının kolaylıkla bağımlılık yaptığını biliyordum, ilaç kullanma korkusu, yerini ilaç kullanmama korkusuna bırakabilirdi.

Uyku ilaçları en azından eve dönebilecek gücü verdi bana. İspanya'daki son günümüzü hatırlıyorum. Andrea, patronlarımız ve teoride ev arkadaşlarımız olan (ev onlarındı ama nadiren uğrarlardı) Andy ile Dawn'a eve döneceğimizi izah ederken masada ağzımı açmadan oturuyordum.

Andy ile Dawn iyi insanlardı. Onları severdim. Andrea'yla benden beş yaş büyük olmalarına rağmen uyum sorunu yaşamamıştık. İbiza'nın en büyük gece kulübü Manumission'u işletiyorlardı. Mekân birkaç yıl öncesine kadar Manchester, Gay Village'da küçük bir kulüpken Akdeniz'de bir nevi Studio 54'e dönüşmüş ve 1999'da parti kültürünün merkezi haline gelmişti. Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, Happy Mondays, Fatboy Slim gibi isimlerle birlikte binlerce Avrupalı parti tutkununu mıknatıs

gibi çekiyordu. Bir zamanlar orayı cennet olarak kabul ederken, şimdi o müziğin ve insanların düşüncesi bile kâbus gibi geliyordu.

Gelgelelim Andy ile Dawn, Andrea'nın gitmesini istemiyordu.

"Sen niye kalmıyorsun? Matt bakar başının çaresine. İyi görünüyor."

"Hayır, iyi değil," diye cevapladı Andrea. "Hasta."

İbiza standartlarına göre uyuşturucu kullanıyor sayılmazdım. Daha ziyade alkol kullanıyordum. Bukowski'ye tapan müzmin bir öğrenciydim. Adadaki zamanımı, güneşin altında bir gişede bilet satıp bir yandan havalimanlarında satılan kitapları okuyarak (bilet satarken Carl adında bir sihirbazı arkadaş edinmiştim, Margaret Atwood ve Nietzsche kitapları karşılığında bana John Grisham romanları vermişti) bir yandan da içki içerek geçiriyordum. Hâlâ keşke hayatımda kahveden daha sert hiçbir şeye elimi sürmeseydim diyorum. Özellikle de son ay şişelerce Viña Sol ve votka limon içmeyip, doğru dürüst kahvaltı etmiş ve uykumu almış olmayı isterdim.

"Hastaymış gibi görünmüyor." Dawn'ın yüzünde, artık geceyi nerede geçirdiyse oradan kalma simler duruyordu. Simler beni rahatsız etti.

"Kusura bakmayın," dedim zayıf bir sesle, içimden daha *görünür* bir hastalığa yakalanmış olmayı dileyerek.

Suçluluk duygusu darmadağın etti beni.

Bir uyku hapı daha aldıktan sonra diazepamın öğle dozunu içtim ve havalimanına doğru yola çıktık. Parti bitmişti.

Diazepam ve uyku ilacının etkisindeyken bile "iyileşmeye" zerre kadar yakın hissetmiyordum. Her zamanki gibi hastaydım. İlaçların en fazla, hastalıkla arama mesafe koyabildiğini düşünüyordum. Uyku hapları beynimi birazcık yavaşlamaya zorlasa da aslında hiçbir şeyin değişmediğini biliyordum. Aynı hissi yıllar sonra tekrar içki içmeye başladığımda da yaşayacaktım; düşük seviyedeki kaygıyla başa çıkmak için sıklıkla alkol tüketiyor ama sonrasında kaygının hiç değişmeden, bir de üstüne akşamdan kalmalıkla güçlerini birleştirerek beni beklediğini biliyordum.

Kalkıp da ilaçlara toptan karşı olduğumu ilan edecek değilim, çünkü kimilerinde ilaçların işe yaradığını biliyorum. Bazı durumlarda acıyı yeterince

uyuşturup asıl iyileşme için alan yaratırken, başka örneklerde ise uzun süreli kullanımda kısmi çözümler sağlayabiliyorlar. Pek çok insan ilaçsız yapamıyor. Bense diazepamın neden olduğu panik ataklardan sonra bu hapları içmekten o kadar korktum ki, (panik ve kaygının aksine) doğrudan depresyonuma etki edecek hiçbir ilacı almadım.

Kendimi büyük oranda ilaçlardan uzak tutarak iyileştirmekten memnunum açıkçası. Acımı "anestetik" maddeler olmadan azaltmak zorunda kalınca, hem acımı iyice anlamayı hem de zihnimdeki gizli dalgalanmaları sezmeyi öğrendim. Tabii eğer ilaç korkusundan kaynaklanan panik ataklarımın üstüne gitme cesareti gösterseydim acımın yine de azalıp azalmayacağını merak ediyorum. O dönem acı o kadar insafsız ve sürekliydi ki şu an üstüne düşünmek dahi içimi sıkıp kalbimin çarpmasına neden oluyor. Kurşun kadar ağır bir dehşete gömülerek yolcu koltuğunda oturmaya benziyordu durum. Koltuğumda doğrulmalıydım ama o zaman da başım arabanın tavanına değiyor, organlarım bedenimi yarıp dışarı çıkmaya çalışıyor, zihnim saplandığı bataklıktan kurtulmak için hızla dönüyordu. Keşke bu dehşeti

hiç yaşamamış olsaydım. Eğer çare ilaçsa, belki de kullanmalıydım. Çektiğim zihinsel ıstırabı (gerçekten de tek tanımı bu) azaltabilseydim, belki o zaman iyileşmek daha kolay olurdu. Ancak ilaç kullanmayarak kendimle daha uyumlu yaşamaya başladım. Bu sayede tam anlamıyla nelerin beni daha iyi hissettirdiğini (egzersiz, gün ışığı, uyku, içten ve yoğun sohbetler vb.) öğrendim. Başkalarının ilaçlarla kaybettiğini bildiğim farkındalığa tutunarak kendimi iyileştirdim, baştan yarattım. Eğer uyuşturulsaydım veya ilaçların yaratabileceği o dışlanmışlık hissine kapılsaydım, her şey daha zor olabilirdi.

2014'te yayımlanan *The Depths* [Derinlikler] kitabının yazarı, evrimsel psikolog Profesör Jonathan Rottenberg'ün cümleleri insanı tuhaf şekilde rahatlatıyor:

> Depresyonu nasıl daha iyi zapt ederiz? Sihirli bir ilaç beklemeyin. Kronik ağrı tedavisinden öğrendiğimiz şey, beden ve zihinle artık bütünleşmiş tepkileri baskılamanın zor olduğudur. Bunun yerine ruh halindeki dalgalanmaları takip edip bizi nereye çıkaracağını görmeli, pek çok insanı mutsuzluğa sürükleyen

nedenlere odaklanmalıyız – çok fazla iş ve çok az uyku içeren çalışma rutinlerini bir düşünün. Ruh hallerini daha geniş bir yelpazede incelemeyi öğrenmeli ve bu konuda farkındalık yaratmalıyız ki, kötü ruh hali daha da şiddetlenip bir sarmala dönüşmeden müdahale edebileceğimiz araçlar geliştirebilelim. Bu araçlar düşünme şeklimizi, çevremizde gelişen olayları, ilişkilerimizi ve bedenimizin koşullarını (egzersiz, ilaç veya diyetle) değiştirmeyi içerir.

Yaşam

İLK DIAZEPAMIMI ALMADAN yedi ay önce Londra'da bir istihdam bürosuna gitmiştim.

"Hayatta ne yapmak istiyorsunuz?" diye sordu görevli. Paskalya Adası'ndaki heykeller gibi uzun, vakur bir yüzü vardı kadının.

"Bilmiyorum."

"Pazarlama işi yapabilir misiniz?"

"Belki," diye yalan söyledim. Hafif akşamdan kalmaydım. (Bir barın yanında oturuyorduk. Ellilik üç birayla bir iki Black Russian gecelik rutinimdi.) Hayatta ne yapmak isteğimi bilemesem de pazarlamacı olmayı hiç istemediğime emindim.

"Açıkçası özgeçmişinizden pek bir şey anlaşılmıyor. Neyse ki nisan ayındayız. Yeni mezunların akın ettiği dönem değil. Sanırım size bir şeyler ayarlayabiliriz."

Haklı çıkmıştı. Birkaç feci mülakatın ardından Croydon'daki Press Gazette'in reklam satışında

görevlendirildim. Bana pazarlamanın temellerini öğreten Iain adında bir Avustralyalıyla beraber çalışacaktım.

"DİAE'yi biliyor musun?"

"Futbolcu mu o?"

"Ne? Yok. DİAE. Dikkat. İlgi. Arzu. Eylem. Pazarlamanın dört adımı. Önce dikkatlerini çekeceksin, ardından ilgi uyandıracaksın, sonra onlarda bir şeyler yapma arzusunu tetikleyecek ve en nihayetinde eyleme geçmelerini sağlayacaksın."

"Tamam."

Sonra durduk yere, "Aletim kocaman," dedi bana.

"Ne?"

"Gördün mü? Dikkatini çektim."

"Yani insanlara aletimden mi bahsetmem lazım?"

"Hayır. Bunu örnek olsun diye yaptım."

"Anladım," dedim gözlerimi Croydon'ın gri, kasvetli gökyüzüne dikerek.

Iain'la pek anlaşamadık. Öğle aralarında beni, "Gel bizimle takıl," diyerek bira içip bir el bilardo oynamaya davet ediyordu. Ancak bel altı şakalardan, futbol konuşmaktan ve kız arkadaşlarını çekiştirmekten başka bildikleri yoktu. Nefret ettim. On üç yaşından beri kendimi hiç bu kadar yabancı hissetmemiştim. Andrea'yla hayatımıza çekidüzen verip yazın İbiza'ya

gitmekten kurtulmaktı planımız. Derken bir öğle arası, ruhumun üzerinden bir bulut geçmişçesine, içimde oluşan yoğun boşluğu duydum. Konuşmak istemeyen insanları telefonla arayıp rahatsız etmeye bir saat daha katlanamayacaktım. Masamdan kalkıp dışarı attım kendimi ve çekip gittim. Başarısızdım. Bir işte dikiş tutturamamıştım. Ufukta beni bekleyen hiçbir şey yoktu. Kayıp gidiyor, tetikte bekleyen bir hastalığa karşı savunmasızlaşıyordum. Ne durumun farkındaydım ne de umursuyordum. Aklımda kaçıp kurtulmak vardı sadece.

Sonsuzluk

İNSAN VÜCUDU hayal ettiğimizden daha engindir. Bilim ve teknolojideki gelişmeler, bedenin başlı başına bir evren olduğunu gösterir. Her birimiz yaklaşık yüz trilyon hücreye sahibiz. Her bir hücremiz de aşağı yukarı bir o kadar atomdan oluşur. Birbirinden ayrı birçok parçanın arasında sadece beyinlerimiz, birkaç milyar farkla, ortalama yüz milyar hücreden meydana gelir.

Buna rağmen fiziksel varlığımızın nasıl bir sonsuzluk içerdiğini fark etmeyiz genellikle. Kendimizi daha büyük parçalarımızı düşünerek basitçe ele alırız. Kollar, bacaklar, ayaklar, eller, gövde, baş. Et, kemik...

Aynı şey zihnimiz için de geçerlidir. Yaşamla baş edebilmek için zihnimiz de kendini basitleştirir. Her seferinde tek bir şeye odaklanır. Depresyon, duygu ve düşüncenin bir nevi kuantum fiziği sayılır. Normalde üstünü örttüğünüz ne varsa açığa çıkarırken, sizi ve bildiğiniz her şeyi ortaya döker. Sadece evrenden ya da

Carl Sagan'ın deyişiyle "yıldız tozu"ndan oluşmakla kalmayıp onun kadar karmaşığızdır da. Evrimsel psikologlar haklıdır belki: Biz insanlar, evrim geçirmenin dozunu kaçırmış olabiliriz. Belki de kozmostan haberdar ilk tür olmanın bedelini, evren dolusu karanlığı hissederek ödüyoruzdur.

Hayal kırıklıkları

ANNEMLE BABAM HAVALİMANINDAYDI. Aynı anda hem yorgun hem mutlu hem de endişeli görünüyorlardı. Sarıldık. Arabayla eve döndük.

İyiydim. Daha iyiydim. Şeytanlarımı ardımda, Akdeniz'de bırakmıştım ve iyiydim. Hâlâ diazepam ve uyku ilacının etkisinde olsam da artık onlara ihtiyacım yoktu. Eve varmamız yeterliydi. Sadece annemle babama ihtiyacım vardı. Evet. Daha iyiydim. Hâlâ birazcık gergin hissetsem de daha iyiydim. Daha iyiydim.

"Çok endişelendik," dedi annem, buna benzer seksen yedi farklı şey sıralamaya başlarken.

Ön koltuktan bana dönüp gülümsedi. Gülümsemesi hafif bir hüzün taşıyordu, gözleri dolmuştu. Hissettim. Annemin ağırlığı. Yanlış yola sapmış bir evlat olmanın ağırlığı. Sevilmenin ağırlığı. Hayal kırıklığı yaratmanın ağırlığı. Boşa çıkan bir umut olmanın ağırlığı.

Fakat...

Daha iyiydim. Biraz yıpranmıştım ama o kadarı da olur. Özünde, daha iyiydim. Bir umuda dönüşebilirdim hâlâ. Doksan yedi yaşına kadar yaşayabilir, hâlâ bir avukat, beyin cerrahı, dağcı ya da yönetmen olabilirdim. Vakit vardı. Hâlâ vakit vardı. Daha vardı.

Gece çökmüştü. Büyüdüğüm ve şu anda döndüğüm yer, Newark 24... Kırk bin nüfuslu bir kasabaydı Newark. Hep kaçıp kurtulmak istediğim yere geri dönüyordum şimdi. Olsun. Çocukluğumu düşündüm. Okuldaki mutlu ve tatsız günleri, bitmeyen özgüven mücadelemi düşündüm. Yirmi dört yaşındaydım. Sokak tabelası sanki kaderime işaret ediyordu: Newark 24. *Böyle olacağını biliyorduk.* Bir tek ismim eksikti.

Birlikte yemek yediğimizi hatırlıyorum. Ağzımı pek açmasam da iyi olduğumu, deli ya da depresyonda olmadığımı kanıtlayacak kadar konuşmuştum. *İyiydim. Deli de değildim, depresyonda da.*

Balıklı tart yemiştik galiba. Sanırım iyi hissetmem için özellikle bu pişirilmişti. İyi de gelmişti gerçekten. Masada oturmuş balıklı tart yiyordum. Saat on buçuktu. Alt kattaki tuvalete gidip ipi çekerek ışığı yaktım. Tuvaletin koyu pembe duvarları vardı. İşedim, sifonu çektim ve zihnimin değişmekte olduğunu fark ettim. Aydınlık zihnimde bir bulutlanma gibi...

Daha iyiydim. Daha iyiydim ama tek bir şüphe yetip de artıyordu. Bir damla mürekkeple kararıyordu bir bardak suyun tamamı. O an fark ettim tamamen iyileşmediğimi, hâlâ çok hastaydım.

Kasırga

ŞÜPHELER KIRLANGIÇLARA BENZER. Birbirlerini takip eder, kümelenirler. Aynada kendime baktım. Yüzüm bana ait olmaktan çıkıncaya kadar diktim gözlerimi. Masaya dönüp oturdum ve nasıl hissettiğim hakkında kimseye tek kelime etmedim. Bunu dillendirmek hislerimi kamçılayacaktı. Normalmiş gibi davranırsam daha normal hissedecektim. Normalmiş gibi yaptım.

"Of, saat " dedi annem gereksiz bir heyecanla. "Yarın sabah kalkıp okula gitmem lazım." Anaokulunda başöğretmendi.

"Sen yat," dedim.

"Evet, sen odana geçebilirsin, Mary," dedi Andrea. "Biz yatağı falan hallederiz."

"Matt'in odasında bir yatak, bir de yer döşeği var ama isterseniz bu akşam bizim odamızda da kalabilirsiniz," dedi babam.

"Gerek yok," dedim. "İdare ederiz."

Babam yatmaya gitmeden önce omzumu sıktı. "Evde olman güzel."

"Evet. Evde olmak güzel."

Ağlamak istemedim. Çünkü hem babamın beni ağlarken görmesini istemiyor hem de ağlarsam kendimi daha kötü hissedeceğimi biliyordum. Bu yüzden ağlamadım ve yatağa gittim.

Ertesi gün uyandığımda depresyon ve kaygı orada bekliyordu beni. İnsanlar depresyonu bir ağırlık olarak tarif ederler, ki haklı bir benzetmedir. Gerçekten bedensel bir ağırlık olabileceği gibi mecazi, duygusal bir ağırlık da olabilir bu. Ancak ağırlık benim hislerimi tarif etmeye yetmiyordu. Yerde yatarken (centilmenlik olsun diye değil, normalde olsa öyle yapacağımdan ısrar etmiştim Andrea'nın yatakta uyumasında) bir kasırganın ortasında mahsur kalmış gibi hissettim. Önümüzdeki birkaç ay boyunca, dışarıdan bakıldığında normalden biraz yavaş, sanki halsiz gibi görünecektim; ancak zihnimde yaşadıklarım amansız ve zalimce *hızlıydı*.

Belirtiler

HİSSETTİĞİM DİĞER ŞEYLERDEN bazıları şunlardı:

Aynadaki yansımam sanki başka biri.

Kollarımda, ellerimde, göğsümde, boğazımda ve başımın arkasında ağrıya yakın bir karıncalanma hissi.

Geleceği düşünmeye dahi yeltenememe. (Gelecek diye bir şey yoktu, en azından benim için.)

Delirme, toplumdan uzaklaştırılma, deli gömleği giydirilip duvarları süngerli bir odaya kapatılma korkusu.

Hastalık hastasına dönüşmek.

Ayrılık kaygısı.

Açık alan korkusu.

Sürekli bir ağırlık hissi.

Zihinsel bitkinlik.

Bedensel bitkinlik.

İşe yaramazlık.

Göğüs daralması ve ara sıra göğüste ağrı.

Dururken bile düşüyormuş hissi.

Kollarda ve bacaklarda ağrı.

Arada sırada konuşamama.

Kaybolma hissi.

Evham.

Sonsuz bir hüzün.

Cinsel hayal gücünde artış. (Ölüm korkusu genellikle kendini seks düşünceleriyle dengeler.)

Gerçeklikle aramdaki bağın koptuğu hissi.

Başka/herhangi biri olma isteği.

İştah kaybı (altı ayda yaklaşık 13 kilo verdim).

İç titremesi (buna ruh ürpermesi diyordum).

Sanki her an panik atak geçirecekmişim hissi.

Ciğerlerime yeterli hava gitmiyormuş hissi.

Uykusuzluk.

Sürekli öleceğime ya da delireceğime dair belirtiler aramak.

Böyle belirtiler bulup onları ciddiye almak.

Hızlı yürüme isteği.

Deja vu hissi ve bir anıymış gibi gelen ama aslında gerçekleşmemiş şeyler. En azından *benim* başımdan geçmemiş şeyler.

Görüş alanımı çevreleyen bir karaltı.

Bazen gözlerimi kapayınca kâbus gibi beliriveren imgeleri def etme isteği.

Kısa süreliğine –bir hafta, bir gün, bir saat, hatta bir saniye, artık ne kadar olabilirse– "ben" olmaya ara verme arzusu.

O zamanlar bana o kadar tuhaf geliyordu ki bu hisler, dünya var olduğundan beri bunu yaşayan bir tek ben varım sanıyordum. (O dönem Vikipedi de yoktu.) Halbuki milyonlarca insan benzer şeyler yaşıyordu elbette. Zihnimi *steampunk* çizgi romanlarından fırlamış gibi her yerinde borular, pedallar, kollar, yaylar bulunan, kıvılcımlar saçan, buhar ve gürültü çıkaran çok büyük, karanlık bir makine olarak hayal ediyordum sıklıkla.

Depresyona kaygı eklenmesi, alkole kokain eklemeye benzer biraz. Süreci hızlandırır. Depresyondaysanız zihniniz bir bataklığa saplanır ve hareket kabiliyetini kaybeder, ancak bu kokteyle kaygı sosu da eklenince, aynı bataklıkta girdaplar oluşur. Bataklığın içi canavarlarla doludur ve timsahlar gibi son sürat, durmadan hareket halindedirler. Sürekli tetiktesinizdir. Takatiniz tükenene kadar her an diken üstündesinizdir ve bu esnada bataklığa gömülmemeye ve kıyıda insanların

rahatlıkla soluduğu havayı solumaya çalışırsınız can havliyle.

Tek bir saniye yoktur. Uyanıkken korkusuz geçirdiğiniz tek bir saniye yoktur. Abartmıyorum. Korkunun içinde debelenmediğiniz tek bir an için yanıp tutuşursunuz ama asla gelmez o an. Hastalığınız bedeninizin tek bir yerine ait değildir, onu dışlayamazsınız. Sırtınız ağrıdığında "sırtım çok kötü" dersiniz ve ağrıyla aranızda bir ayrım yaratırsınız. Ağrı başkalaşır. Saldırır, rahatsız eder, hatta benliğinizi kemirir durur ama hiçbir zaman benliğiniz haline gelmez.

Depresyon ve kaygıda ise hissettiğiniz acı üzerine düşünemezsiniz, çünkü o zaten *düşüncedir*. Siz sırtınız değilsiniz ama düşüncelerinizsiniz.

Sırtınız ağrıyorsa oturmaya devam ederek ağrıyı körükleyebilirsiniz. Zihniniz ağrıyorsa daha çok düşünmek kamçılar bu ağrıyı. Doğrulmak gibi kolay bir çözümünüz olmadığı hissine kapılsanız da bu çoğunlukla gerçek değildir.

Kötü gün bankası

HAYLİ DEPRESİF veya kaygılı olduğunuzda –evden, hatta kanepeden ayrılamayıp depresyondan başka şey düşünemezken– durum katlanılamayacak kadar zorlaşabilir. Kötü günler derece derecedir, hepsi aynı kötülükte değildir. Gerçekten kötü olanlar, atlatması ne kadar zor da olsa, daha sonra işinize yarar. Onları kötü gün bankasında biriktirirsiniz. Süpermarketten kendinizi dışarı dar attığınız gün. Dilinizi kıpırdatamayacak kadar buhranda olduğunuz gün. Ailenizi ağlattığınız gün. Az kalsın kendinizi uçurumdan aşağı atacağınız gün... Tüm bunlardan sonra başka bir kötü gün yaşadığınızda, *Bugün kötü hissediyorum ama daha beteri de olmuştu*, diyebilirsiniz. Daha kötü bir gün aklınıza gelmediğinde –yaşadığınız en kötü günde– ise en azından bankaya yatıracak bir gününüz olduğunu bilirsiniz.

Depresyonun size söyledikleri

HŞŞT, BECERİKSİZ!

Evet, sen!

Ne yapıyorsun? Niye yataktan kalkmaya çalışıyorsun?

O işe mi başvuracaksın? Kim olduğunu sanıyorsun sen, Mark Zuckerberg mi?

Yatakta kal.

Delireceksin. Van Gogh gibi. Belki kulağını kesersin.

Niye ağlıyorsun?

Çamaşırları makineye atman lazım diye mi?

Baksana. Köpeğini hatırlıyor musun, Murdoch'ı? Öldü o. Anneannenle deden gibi.

Tanıdığın herkes önümüzdeki yüzyıl ölmüş olacak.

Evet, doğru. Tanıdığın herkes yavaş yavaş çürüyen hücrelerden ibaret.

Dışarıda yürüyen insanlara bak. İşte. Oradalar. Pencerenin ardında. Neden onlar gibi olamıyorsun?

İşte bir yastık. Hadi otur da yastıkların sonsuz hüznünü düşün.

NOT: Yarını gördüm. Bugünden de beter.

Gerçekler

BÖYLESİNE GERÇEKDIŞI bir hisse saplandığınızda sizi ayakta tutabilecek şeyler ararsınız. Ben bilgiye açtım, gerçeklere... Denizde can simidi arar gibi aradım onları. Ne var ki istatistikler aldatıcı olabiliyor.

Zihinde meydana gelen şeyler sıklıkla gizlenebilir. Dediğim gibi, ilk hastalandığımda enerjimin çoğunu normalmiş gibi görünmeye harcıyordum. İnsanlar birinin acı çektiğini ancak karşısındaki bunu söylerse anlayabiliyor; ama depresyondaysanız bu genellikle dile getirilmez, özellikle de erkekseniz (bu konuya daha sonra değineceğiz). Ayrıca zaman içinde gerçekler de değişir. Hatta kavramlar ve kelimeler tamamen farklılaşır. Depresyona eskiden depresyon değil melankoli denirdi mesela ve bundan mustaripler bugün depresyona girenlerden sayıca çok daha azdı. Gerçekten öyle miydi acaba? Yoksa insanlar bu konularda daha mı açık davranıyorlar artık?

Neyse, biz şu an elimizde bulunan gerçeklerin bir kısmına göz atalım.

İNTİHAR GERÇEKLERİ

Otuz beş yaş altı erkeklerde en sık rastlanan ölüm nedeni intihardır.

İntihar oranları, yaşadığınız yere göre değişkenlik gösterir. Eğer Grönland'de yaşıyorsanız, intihar etme olasılığınız Yunanistan'da yaşayan birinden yirmi yedi kat fazladır.

Her yıl on ila yirmi milyon insan intihara kalkışır ve bunların yaklaşık bir milyonu hayatını kaybeder. Dünya genelinde erkeklerin intihar oranı kadınlara kıyasla üç kat fazladır.

DEPRESYON GERÇEKLERİ

Her beş insandan biri hayatının bir döneminde depresyona girer. (Elbette ruhsal bozukluk yaşayanların oranı bundan daha fazladır.)

Dünyanın hemen her yerinde antidepresan kullanımı artıyor. Antidepresan tüketiminde ilk sırayı alan

İzlanda'yı, Avustralya, Kanada, Danimarka, İsveç, Portekiz ve İngiltere takip ediyor.

Hayatlarının bir döneminde depresyondan ciddi derecede mustarip olan kadınların sayısı erkeklerden iki kat fazladır.

İngiltere'de en yaygın zihinsel sağlık sorunu, kaygıyla birlikte seyreden depresyondur, bunu kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, fobiler, yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (saplantı zorlantı bozukluğu) ve panik bozukluk izler.

Kadınlar zihinsel sağlık sorunları için tedaviye başvurmaya erkeklerden daha yatkındırlar.

Ebeveyninden birine depresyon teşhisi konmuş kişilerin depresyona girme riski %40 daha fazladır.

Kaynaklar: Dünya Sağlık Örgütü, Guardian, Mind, Black Dog Institute.

Cama yaslanan baş

ANNEMLE BABAMIN yatak odasındaydım. Bir başıma. Sanırım Andrea alt kattaydı. Sonuçta, yanımda değildi. Başımı pencereye dayamış duruyordum. Depresyonun kaygıyla renklenmediği anlardan biriydi. Ekimdi. Ayların en hüzünlüsü. Ailemin oturduğu sokak, kasabaya giderken sıkça tercih edilen bir yoldu, bu yüzden kaldırımda yürüyen birkaç insan vardı. Bazılarını yalnızca altı yıl önce resmî olarak sona eren çocukluk yıllarımdan hatırlıyordum. Belki de çocukluğum hiç bitmemişti.

Dibe battığınızda, kimsenin bu kadar kötü hissetmediği yanılgısına kapılırsınız. O sırada kaldırımda yürüyenlerin yerinde olmayı istedim. Hangisi olursam olayım, fark etmezdi. Seksen yaşındakiler, sekiz yaşındakiler, kadınlar, erkekler, hatta köpekler. Zihinlerinde var olmayı istedim. Kendime yaptığım bu bitmeyen işkenceye, etrafım buz dolu kovalarla çevrili olduğu

halde elimi sıcak ocağa bastırmaya ne kadar dayanabilirsem o kadar dayanabilirdim artık. Zihinsel olarak rahatlayamamanın bitkinliğini yaşıyordum sadece. Her olumlu düşünce daha başlamadan çıkmaza giriyordu.

Ağladım.

Gözyaşlarından ürken erkeklerden olmamıştım hiçbir zaman, The Cure hayranıydım lan ben! Daha öyle bir terim icat edilmemişken bile *emo*'ydum. Çok kötü durumda olmama rağmen depresyondayken o kadar da sık ağlamamam garipti. Yaşadıklarımın soyut doğası gereğiydi sanırım. Ulaşamamak, mesafe... Gözyaşları da bir iletişim dili sayılırdı ve bütün dillerin benden uzakta olduğunu hissediyordum. Gözyaşları ulaşılmazdı. İnsan araftayken ağlayabilir, cehenneme vardığınızdaysa artık çok geçtir. Gözyaşları akamadan buhar olup uçar.

Şimdiyse akıyorlardı işte. Normal değillerdi. Sanki gözlerimden değil, hayır, derinden geliyordu bunlar. Karnımdan, midemden geliyordu adeta ve tir tir titriyordum. Baraj yıkılmıştı. Bir kez akmaya başlayınca durmak bilmediler, babam odaya girdiğinde bile. Aslında, annem doğum sonrası depresyona girdiğinde benzer bir duruma tanık olmasına rağmen, babam bana baktığında halime bir anlam veremedi. Yanıma yaklaşıp yüzümü gördü ve ağlamam ona da bulaştı.

Gözleri pembeleşip sulandı. Babamı en son ne zaman ağlarken gördüğümü hatırlamıyordum. Hiçbir şey söylemeden sadece sarıldı bana. Sevildiğimi hissettim ve bu sevgiden olabildiğince çok biriktirmeye çalıştım. Hepsine muhtaçtım.

"Özür dilerim," dedim sanırım.

"Hadi," dedi hafifçe. "Yapabilirsin. Hadi, kendini toplayabilirsin Mattie. Toplamak zorundasın."

Babam o sert babalardan değildi. Kibar, koruyup kollayan, akıllı bir adamdı ama kafamın içini görebilme sihrine sahip değildi sonuçta.

Haklıydı elbette. Hem başka bir şey söylemesini de istemezdim. Yine de söylediklerinin bana ne kadar imkânsız geldiğinden haberi yoktu.

Kendimi toplamak.

Kimse anlamadı. Dışarıdan bakınca insanlar bedeninizi, atomlar ve hücrelerin birleşmesiyle şekillenmiş kütlenizi görürler. Ancak sizin için derinlerde bir yerlerde yeni bir "Büyük Patlama" gerçekleşmiştir. Kaybolmuş, parçalara ayrılmış, sonsuz karanlık uzayın içinde evrene yayılmış hissedersiniz kendinizi.

"Deneyeceğim baba, deneyeceğim."

Ona duymak istediklerini söyledim ve dönüp çocukluğumun hayaletlerini izlemeye devam ettim.

Sıradan bir çocukluk

İNSANLAR ZİHİNSEL HASTALIKLARA yakalanır mı, yoksa hep mi hastadırlar? Dünya Sağlık Örgütü'ne göre zihinsel bozuklukların neredeyse yarısı, kişilerde on dört yaşından önce bir şekilde saklı bulunur.

Yirmi dört yaşında hastalığa yakalandığımda, aniden yeni ve korkunç bir şeyin içine düşmüşüm gibi hissettim. Oldukça normal, hatta sıradan bir çocukluk geçirmiştim. Aslında kendimi hiçbir zaman normal hissetmemiştim. (Zaten öyle hisseden var mı ki?) Genelde kaygılıydım.

Mesela, on yaşındayken merdivenlerde durup bakıcıya annemle babam gelene kadar onunla kalıp kalamayacağımı sormam çok alışıldık bir olaydı. Ağlıyordum.

Bakıcı nazik biriydi. Onunla oturmama izin verirdi. Çok severdim onu. Vanilya kokar, bol tişörtler giyerdi. Adı Jenny'ydi. Caddede oturan bakıcı kız Jenny. On yıl kadar sonra çıplak kadın tablolarıyla ünlü

Genç İngiliz Sanatçılar akımı yıldızı Jenny Saville'e dönüşecekti.

"Sence yakında eve gelirler mi?"

"Evet," dedi Jenny sabırla. "Tabii ki gelecekler. Sadece iki kilometre, hiç uzak sayılmaz, biliyorsun değil mi?"

Biliyordum.

Ancak yolda soyulabileceklerini, öldürülebileceklerini veya köpekler tarafından parçalanabileceklerini de biliyordum. Başlarına böyle bir şey gelmedi tabii ki. Pek az Newark-on-Trent sakini köpeklere yem olarak noktalamıştır cumartesi gecesini. Annemle babam eve döndü. Yine de çocukluğum boyunca bu ânı yaşadım tekrar tekrar. Farkında olmadan kendime kaygılı olmayı öğretiyordum. Olasılıkların sonsuz olduğu bir dünyada acı, kayıp ve ayrılık ihtimalleri de sonsuzdur. Korku hayal gücünü, hayal gücü de korkuyu besler, ta ki insanı delirtene kadar.

Başka bir anı. Öbürü kadar basit olmasa da o ayarda sayılır. On üç yaşındaydım. Arkadaşımla beraber okulun bahçesinde yaşıtımız birkaç kızın yanına gittik. Oturduk. Kızlardan biri –en beğendiğim– bana bakıp yüzünü buruşturdu, arkadaşlarına döndü ve hiç aklımdan çıkmayan, hatta yirmi altı yıl sonra kitabımda

kullandığım şu sözleri sarf etti: "Iyy. Şunun suratındaki örümcek ayaklarıyla yanımda oturmasını istemiyorum." Sonra söylediğini açıklamaya başladı, yer yarılsa da içine girsem diyordum. "Benlerinden kıllar çıkıyor. Aynı örümceklere benziyor."

O gün akşamüstü beş gibi evde banyoya girip babamın jiletiyle benlerimin üstündeki kılları kestim. Yüzüme bakınca tiksindim. Yüzümdeki en belirgin iki beni inceledim.

Diş fırçamı alıp en büyük benin olduğu yere, sol yanağımın üstüne bastırdım. Gözlerimi sımsıkı kapayıp sertçe benimi fırçalamaya başladım. Lavaboya kan damlayıncaya, suratım ısıdan ve sürtünmenin yarattığı acıdan zonklayana kadar fırçaladım da fırçaladım.

Annem gelip yarayı gördü.

"Matthew, yüzüne ne oldu böyle?"

Kanayan taze yaranın üstünü kâğıt peçeteyle kapatırken anneme gerçeği mırıldandım.

O gece gözüme uyku girmedi. Sol yanağım koca bir yara bandının altında zonkluyordu, ama uyuyamama nedenim bu değildi. Yarın okulda yara bandını nasıl izah edeceğimi düşünüyordum. Öldüğüm başka bir evreni hayal ediyordum. Kız benim öldüğümü duyunca

pişmanlıkla ağlıyordu. İntihara meyilli bir düşünceydi bu sanırım. Ama rahatlatıyordu.

Çocukluğum geçip gitti. Kaygılarsa benimle kaldı. Tutucu bir işçi kasabasında, sol görüşlü, orta sınıf bir aileden geldiğim için kendimi yabancı gibi hissediyordum. On altımda bir dükkândan saç jölesi ve gofret aşırırken yakalanınca bir öğle sonrasını nezarette geçirdim. Depresyonun değil, daha çok gençlik aptallığının ve ortama ayak uydurma çabasının belirtisiydi bu.

Beceriksiz bir kaykaycıydım, notlarım tutarsızdı, saçlarım asimetrik çıkıyordu ve bakirliğimi bir ortaçağ laneti gibi yanımda gezdiriyordum. Böyle sıradan şeyler.

Tam olarak uyum sağlayamadım. İnsanların yanında bir nevi atomlarıma ayrılıp ne olmamı bekliyorlarsa ona dönüşüyordum. Fakat çelişkili bir şekilde içimde sürekli bir yoğunluk hissediyordum. Ne olduğunu bilmediğim bu his birikmeye devam etti. Daha sonra gerçekten depresif ve kaygılı olduğumda, hastalığımı o ket vurduğum yoğunluğun birikimi olarak gördüm. Bir çeşit patlayıp taşma hali. Kendinizi rahat bırakmak zor geldikçe, benliğiniz devreye girip başarısız ve yarım yamalak "siz"lerin hepsini boğmak için zihninizi sel gibi basıyordu adeta.

Ziyaret

DÜKKÂNLARDAN KÜÇÜK ŞEYLER aşırdığım dönemden suç ortağım Paul evimizin oturma odasındaydı. Okul bittiğinden beri, yıllardır görüşmemiştik. Benim için yüzyıllar geçmiş gibiydi. Sanki eski benmişim gibi bakıyordu oysa bana. Nasıl göremiyordu aradaki farkı?

"Cumartesi akşamı takılmak ister misin? Hadi kalk! Eski günlerin hatırına."

Saçma sapan bir fikirdi. Ölesiye bir korku hissetmeden evden dışarı adım atamıyordum. "Olmaz."

"Sorun ne?"

"Sadece iyi hissetmiyorum. Kafam dağınık biraz."

"O yüzden sana güzel bir gece lazım ya. Moralin düzelir. Andrea'yı da getir. Hadi."

"Paul, anlamıyorsun..."

Bir hücredeydim. Yıllar önce gofret yüzünden nezarette geçirdiğim birkaç saatin ardından, bir yerde

kilitli kalma korkusu geliştirmiştim. Fakat insanın kendi zihnine hapsolabileceği hiç gelmemişti aklıma.

Biraz erkek ol, dedim kendi kendime, bu konuda hiçbir zaman iyi olmasam da.

Erkekler ağlamaz (mı?)

ERKEK OLMAKTAN bahsetmek istiyorum size.

İntihar eden erkek sayısı kadınlara kıyasla ciddi oranda fazladır. İngiltere'de 3'e 1, Yunanistan'da 6'ya 1, ABD'de 4'e 1'e varan oranlar söz konusudur. Dünya genelinde durum benzerdir; Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kadınların erkeklerden daha çok intihar ettiği iki ülke Çin ve Hong Kong. Diğer her yerde, kadınlardan çok daha fazla sayıda erkek kendi hayatına son verir. Her bilimsel araştırmanın, kadınların erkeklere oranla iki kat daha fazla depresyona girdiğini ortaya koyduğu düşünülürse, bu oldukça tuhaf bir durumdur.

Kişiyi intihara sürükleyen nedenler arasında erkek olmakla ilgili bazı sorunlar olduğu aşikardır. Çelişkili olan, eğer intihar depresyonun belirtilerinden biriyse (ki öyle), o halde neden depresyona giren kadınların sayısı erkeklerinkinden fazla? Diğer bir deyişle,

depresyon neden kadınlardan çok erkekler üzerinde ölümcül etkiye sahip?

İntihar oranlarının döneme, ülkelere ve cinsiyete göre değişiklik göstermesi, intiharın kimse için mutlak olmadığının göstergesi.

İngiltere'yi ele alalım; 1981'de 2466 kadın kendini öldürürken, otuz yıl sonra bu sayı neredeyse yarılanarak 1391'e düşmüş. Buna karşılık aynı yıllarda intihar eden erkek sayısı, sırasıyla 4129 ve 4590.

Bu verilere göre 1981'de erkekler yine kadınlardan daha çok intihara yatkın görünmesine karşın, aradaki oran yalnızca 1,9'dur. Şimdilerdeyse erkeklerin 3,5 kat daha fazla intihara yeltendiğini görüyoruz.

Neden hâlâ bu kadar fazla erkek intihar ediyor? Sorun nerede?

Genel kanıya göre, erkekler zihinsel hastalıkları zayıflık olarak görerek yardım istemekten çekiniyorlar.

Erkekler ağlamaz. Hayır ağlar. Ağlarız. Ağlarım. Her zaman ağlarım. (Daha bugün, *Çocukluk* filmini izlerken ağladım.) Ve erkekler intihara da kalkışırlar. Don DeLillo'nun *Beyaz Gürültü* romanının kaygı dolu anlatıcısı Jack Gladney erkeklik kavramı ve bu kavrama uyumlu olmayışı yüzünden eziyet çekiyordu. "Bozuk musluğu tamir edemeyen bir erkekten daha

işe yaramaz ne olabilir – temelde işlevsiz, geçmişten ve genlerindeki kodlardan bihaber?" Peki ya bozuk musluğun yerine bozuk bir zihni koyarsak? Bu durumda erkeklik gururundan endişeli bir adam, modern hayatın "beyaz gürültü"sü içinde sessizliğe ve belki birkaç litre alkolden başka bir şeye sığınmadan, derdine tek başına derman bulması gerektiğini düşünecektir.

Eğer zihinsel sağlık sorunu yaşıyorsanız, çok büyük ve gittikçe de büyüyen bir grubun parçasısınız. Tüm zamanların en önemli ve güçlüleri olarak görülen insanlar da depresyondan çekmiştir. Politikacılar, astronotlar, şairler, ressamlar, filozoflar, biliminsanları, matematikçiler (hem de çok ama çok sayıda matematikçi), oyuncular, boksörler, aktivistler, komutanlar ve milyarlarca başka insan kendi dünyalarında kendi mücadelelerini sürdürüyor.

Kanser ya da kalp hastalığına yakalanıldığında veya trafik kazası geçirildiğinde nasıl *daha az* erkek, kadın ya da insan olunmuyorsa, aynısı depresyon için de geçerlidir.

Peki ne yapmalı? Konuşun. Dinleyin. Konuşmaya teşvik edin. Dinlemeye teşvik edin. Sohbet edebileceğiniz çevreyi genişletin. Durumunuzla ilgili konuşmak isteyen başkaları da var mı diye bakının. Depresyonu

isteyerek seçmediğinizi, yüzünüzün kızarması gerekmediğini, bunun insani bir durum olduğunu durmadan tekrarlayın. Oğlan veya kız, adam ya da kadın, genç ya da yaşlı, siyah ya da beyaz, eşcinsel ya da heteroseksüel, zengin ya da fakir demeden herkesin başına gelebilecek insani bir durum olduğunu unutmayın. Depresyon *siz* değil, yalnızca başınıza gelen bir *şey*. Üstelik genellikle konuşarak hafifleyen bir şey. Kelimeler. Rahatlatma. Destek. Yaşadıklarımı açıkça ve doğru dürüst konuşmam on yıldan fazla zamanımı aldı. Konuşma eyleminin başlı başına bir terapi olduğunu fark ettim. Konuşabildiğiniz zaman, umudunuz da vardır.

2
İniş

"... o kum fırtınası bittiğinde, nasıl olup da onun içinden geçebildiğini, nasıl hayatta kalabildiğini anlamayacaksın. Hayır, o fırtına gerçekten bitti mi bunun bile farkına varamayacaksın. Yalnız, tek şeyden emin olacaksın. O fırtınanın içinden geçtikten sonra, fırtınanın içine ayak attığındaki kişi olmayacaksın artık, aynı kişi olmayacaksın. Evet, işte kum fırtınasının anlamı bu."

– Haruki Murakami, *Sahilde Kafka*[*]

[*] Çev. Hüseyin Can Erkin, Doğan Egmont, 2013.

Kiraz çiçeği

DEPRESYONUN BİR YAN ETKİSİ OLARAK insan zaman zaman beynin nasıl çalıştığına kafayı takabiliyor.

Tekrar ailemle yaşadığım o çöküş döneminde, elimi kafatasımın içine daldırıp kötü hissetmeme yol açan parçaları çıkarabildiğimi hayal ederdim. Bunun aslında yaygın bir fantezi olduğunu, depresyondaki diğer insanlarla konuşup pek çok kitapta benzer hayallere rastladığımda daha iyi anladım. Fakat ben hangi parçaları çıkarırdım? Katı bir öbeği mi, yoksa küçük, sıvı bir bölümü mü alırdım?

Dibe battığım günlerden birinde, Leeds'teki Park Square'de bir bankta oturuyordum. Şehir merkezinin bu sakin bölgesinde Viktorya döneminden kalma evler hukuk bürolarına dönüştürülmüştü. Bir kiraz ağacına baktım ve tükendiğimi hissettim. Kaygının eşlik etmediği depresyon. Sonsuz, dehşet dolu bir boşluk hissi. Güç bela kımıldayabiliyordum. Andrea yanımdaydı.

Kendimi ne kadar kötü hissettiğimi söylemedim ona. Öylece oturup pembe çiçeklere ve dallara bakıyordum. Çiçeklerin dallardan kopup gitmesi gibi düşüncelerimin de aklımdan öyle usulca uçup gitmesini diliyordum. Ağlamaya başladım. Hem de insanların içinde. Bir kiraz ağacı olmayı diliyordum.

Depresyon hakkındaki bilimsel araştırmaları inceledikçe, hastalığın bildiklerinizden çok bilmediklerinizle şekillendiğini görürsünüz. Depresyonun yüzde doksanı bir sırdır.

Bilinmeyenler

DR. DAVID ADAM'IN obsesif kompulsif bozukluk hakkındaki dâhiyane kitabı *Duramayan Adam*'da belirttiği gibi: "Biri beynin nasıl çalıştığını anlatmaya kalkıyorsa ya yalancıdır ya da ahmak."

Beyin, basit bir makine değildir. Karmaşıktır. Bir kilodan biraz fazla ağırlığa sahip o doku yığınının içine koskoca bir yaşamın anıları sığar.

Nasıl olduğunu anlayamadığımız kadar karmaşık ve sihirlidir. Etrafımızdaki her şey gibi, milyarlarca yıl önce yıldızlarda ortaya çıkan atomlardan meydana gelir. Evrendeki düşünebilen tek şey beyinken, evreni beynimizden daha iyi tanıyor olmamız ne kadar garip...

Pek çok insan hâlâ depresyonun kimyasal dengesizliklerden kaynaklandığına inanır.

Şampiyonların Kahvaltısı'nda "Deliliğin başlangıcı esasen kimyasal bir olaydır," diye yazar Kurt

Vonnegut. "Dwayne Hoover'ın vücudu, aklını bulandıran bazı kimyasallar üretiyordu."

Yıllar içinde sayısız bilimsel araştırmayla desteklenen, ilginç bir düşüncedir bu.

Depresyon üzerine yapılan pek çok bilimsel çalışma sıklıkla dopamin ve serotonin gibi bazı kimyasallara odaklanmıştır. Bir nörotransmitter olan serotonin, beynin bir yerinden diğer yerine sinyal iletmeye yarayan bir kimyasaldır.

Bir teoriye göre, depresyona beyin hücrelerinin düşük oranda serotonin salgılamasıyla oluşan dengesizlik yol açar. Bu yüzden, Prozac dahil tüm antidepresanların beyindeki serotonin seviyesini yükselten SSRI (seçici serotonin gerialım inhibitörü) ilaçlar olması şaşırtıcı değildir.

Ne var ki serotonine dayalı depresyon teorileri sallantıdadır.

Bazı antidepresanların serotonin salgılanmasında hiçbir etkisinin olmadığı, hatta depresyon tedavisinde etkili görülen bazılarının da SSRI'ın tam tersi (yani tianeptin gibi, seçici serotonin gerialım *artırıcı*) etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Beyindeki serotonin seviyesini ölçmenin çok zor olduğunu da göz önüne alırsak, hayli şüpheli bir tabloyla karşılaşırız.

2008'de Ben Goldacre, serotonin tezini *Guardian*'

daki makalesinde sorgulamıştı: "600 milyar dolarlık ilaç endüstrisinin şarlatanları, depresyonun düşük serotonin seviyesinden kaynaklandığı ve beyninizdeki serotonin seviyesini yükseltmek için ilaçlara ihtiyacınız olduğu fikrini satıyor... İşte serotonin hipotezi budur. Zaten hep sallantıda olan bu düşüncenin aksini gösteren kanıtlar artık mevcuttur."

Yani rahatsız edici de olsa, biliminsanları da aynı telden çalmıyor. Bazıları telin varlığına bile inanmazken, diğerleri şarkılar söylüyor.

Stanford Üniversitesi'nde davranış bilimi profesörü olan Robert Malenka, depresyon araştırmalarının başka alanlara, örneğin beynin tam orta yerindeki küçük ödül merkezine kaydırılması gerektiğine inanıyor. Zevk ve bağımlılıktan sorumlu olan bu kısım düzgün çalışmadığında anhedoniyle karşılaşıyoruz. Hiçbir şeyden zevk alamamak anlamına gelen anhedoni, depresyonun en büyük belirtilerinden.

Ayrıca beynimizin içine uzanıp başımıza dert açan kısmı çıkarabilme fantezisi neredeyse imkânsızdır, çünkü bu küçük merkeze ulaşmak için frontal korteksi* aşmamız gerekir.

---

* Frontal korteks, beynin ön tarafında, işlevsel belleğin bulunduğu, kişilik özelliklerinin belirlendiği alandır. (*e.n.*)

Beyindeki belirli bir bölgeye ya da kimyasal değişikliklere odaklanmak bize sınırlı yanıtlar sunacaktır. Belki de hayat tarzımıza ve yaşamımızın zihnimizle ne kadar uyumsuz olduğuna dönüp bir bakmalıyız. İnsan beyni –idrak, duygu ve bilinç bağlamında– Shakespeare, İsa ya da Kleopatra'nın zamanında, hatta Taş Devri'nde neyse esasen hâlâ odur. Evrim insanlığın değişim hızına yetişemiyor. Neolitik çağdaki insanlar e-postalarla, flaş haberlerle, pat diye beliren internet reklamlarıyla, Iggy Azalea videolarıyla ya da kalabalık bir cumartesi akşamı süpermarketlerin jet kasalarıyla uğraşmak zorunda değillerdi. Teknolojik ilerlemeye kafayı takıp kendimizi yavaş yavaş siborglara dönüştürmek yerine, bunca değişimle başa çıkmak için kendimizi nasıl geliştireceğimize odaklanmalıyız belki de.

Bilimin –özellikle de sinirbilim gibi emekleme aşamasındaki bir alanın– zirvesine ulaşmaktan hayli uzak olduğumuz kesin. O halde şu an bildiklerimizin çoğu, gelecekte ya çürütülecek ya da yeniden değerlendirilecek. Bilim körü körüne inanarak değil, sürekli şüphe ederek ilerler.

Elimizden gelen ve ihtiyacımız olan tek şey kendimize kulak vermektir. İyileşmeye çalışırken önemli

olan *bize* neyin yaradığını bulmaktır. İşe yarayan her şeyin nedenini bilmemiz gerekmez. Diazepam benim bir işime yaramadı. Uyku ilaçları, sarı kantaron ve homeopati de beni iyileştirmedi. Düşüncesi bile paniğimi artırdığından hiç deneyemediğim Prozac'ı bilemeyeceğim. Aynı şekilde bilişsel davranışçı terapiye de yeltenmedim. Eğer ilaçlar –serotoninden ya da herhangi bir sebepten– işinize yarıyorsa nedeninin önemi yok; kullanmaya devam edin. Hatta duvar kâğıdı yalamak işinize yarıyorsa durmayın, yapın. İlaçlara karşı değilim. İşe yarayan her şeyin yanındayım ve ilaçların pek çok insanın işine yaradığını da biliyorum. Hatta ileride tekrar ilaç kullanmam bile gerekebilir. Şimdilik, beni dengede tutan şeyleri biliyorum. Egzersizin kesinlikle bana yardımı dokunuyor, aynı şekilde yoga ve sevdiğim birine veya bir işe odaklanmak da. Bu yüzden bunları yapmaya devam ediyorum. Evrensel kesinliklerin yokluğunda, sanırım kendimizin en iyi laboratuvarı yine biziz.

Zihin, beden demektir – bölüm bir

ZİHİNLE BEDENİ birbirinden ayrı ele alma eğilimindeyiz genellikle. Geçmişte varoluşumuzun merkezi kalp olarak kabul edilir ya da en azından akılla aynı kefeye konurdu. Şimdilerdeyse beynin, bir iş makinesi operatörü gibi her şeyi yönettiğine dair tuhaf bir ayrım yapıyoruz.

Akıl sağlığının bedensel sağlıktan ayrı ele alınması bazı bakımlardan yanıltıcı olabilir. Kaygı ve depresyonla birlikte hissedilen şeylerin çoğu zihinsel değildir aslında. Örneğin kalpte çarpıntı, kol ve bacaklarda ağrı, avuçlarda terleme ve karıncalanma hissi sıklıkla kaygıyla beraber seyreder. Kol ve bacak ağrılarıyla bütün vücutta hissedilen yorgunluk bazen depresyonun bir parçası haline gelir.

Manyak

ZİHNİMİN BİRAZCIK BANA yabancı, biraz da benim dışımda olduğunu gerçek anlamda ilk kez hissettiğimde sanırım on üç yaşındaydım. Diş fırçasıyla benimi çıkarmaya çalışmamın üzerinden birkaç ay geçmişti.

Derbyshire'da Peak District'teydim. Okul gezisinde. Kızlar pansiyonda kalıyordu. Normalde erkekler de orada kalacaktı ama bizim odalar yanlışlıkla başkalarına verildiğinden, sekiz erkek sıcak pansiyondan hayli uzaktaki ahırlarda kaldık.

Evden uzakta olmaktan nefret ediyordum, en büyük endişelerimden biriydi bu. Yatağıma dönüp Béatrice Dalle posterime bakmak ya da Stephen King'in *Christine*'ini okumak istiyordum.

Üst ranzalardan birine serilip, yıldızsız göğün altında uzanan kapkara, bataklığı andıran manzarayı seyrettim pencereden. Bu çocukların arasında gerçekten arkadaşım diyebileceğim kimse yoktu.

Yalnızca futboldan (pek anladığım söylenemezdi) ve otuz birden (onda fena değildim ama kimsenin yanında uluorta konuşacak kadar da rahat hissetmiyordum açıkçası) bahsediyorlardı. Bense uyuyor numarası yapıyordum.

Ahırlarda, yanımızda öğretmen olmaması bir yana, pek hoşlanmadığım bir *Sineklerin Tanrısı* havası vardı. Yorgundum. O gün çoğunlukla bataklıklardan geçerek yirmi kilometre kadar yürümüştük. Uyku, etrafımızı saran kapkara bir arazi gibi çöktü üzerime.

Kahkaha seslerine uyandım.

Dünyadaki en komik şey sanki az önce gerçekleşmiş gibi delidolu kahkahalar yükseliyordu.

Uykumda sayıklamıştım. On üç yaşındaki bir çocuk için, on üç yaşındaki bir başka çocuğun savunmasız ve utanç verici bir ânına tanık olmaktan daha komik bir şey yoktur.

İnekler hakkında abuk sabuk şeyler söylemişim. Bir de Newark hakkında. Newark memleketimdi, hadi o anlaşılırdı. Ama inekler, işte bu tuhaftı. Peak District'te hiç inek yoktu. Bana söylediklerine göre tekrar tekrar, "Kelham, Newark'tadır," demişim. (Kelham, Newark'ın hemen dışında, belediye meclisinin de bulunduğu bir köydü. Babam orada imar

planlama bölümünde mimar olarak çalışıyordu.) Şakalara mümkün olduğunca ayak uydurmaya çalıştım. Yorgun ve gergindim. Gezinin yoğunlaştırılmış bir okul gününden farkı yoktu. On bir yaşındayken, hepi topu yirmi sekiz öğrencinin bulunduğu o köy okuluna başladığım günden beri okula gitmeyi hiç sevmedim. O sıralar gittiğim Magdalene Lisesi'nde de pek mutlu değildim. Okuldaki ilk yılımı, nadiren inandırıcı olan karın ağrısı numarasıyla geçirmiştim.

Derken tekrar uykuya daldım. Uyandığımda titriyordum. Ayaktaydım ve soğuk havayı hissedebiliyordum. Elimden ciddi miktarda kan akıyordu. Kıpkırmızı olmuş avucuma bir cam parçası saplanmıştı. Ahır penceresinin camı kırıktı. Korktum.

Bütün çocuklarlar uyanmıştı, ama bu kez gülmüyorlardı. Bir öğretmen de oradaydı. Ya da gelmesi an meselesiydi. Elimin sarılması lazımdı.

Uykumda yataktan kalkıp gülünç bir tavırla yine inekler hakkında bir şeyler söylemişim. ("İnekler geliyor! İnekler geliyor!") Sonra gidip birinin yatağının yanına işemiş, ardından camı kırmışım. Kısa süre sonra çocuklardan biri kolumu sarsınca da uyanmışım.

Bu ilk uyurgezerliğim değildi. Bir önceki yıl da kardeşimin odasına girip kütüphanede olduğumu sanarak

raflardan kitaplar almışım. Fakat o âna dek yabancıların arasında hiç başıma gelmemişti bu.

Yeni bir lakabım vardı. *Manyak*. Kendimi ucube gibi hissediyordum. Daha kötüsü de olabilirdi. Beni seven ebeveynim, birkaç arkadaşım ve saatlerce sohbet edebildiğim bir kardeşim vardı. Hayatım rahat ve sıradandı ama bazen bir yalnızlık hissi çöküyordu. Yalnız hissediyordum. Depresyonda gibi değil ama. Ergenlere özgü bir nevi "kimse beni anlamıyor" hissi işte. Pek tabii, ben de anlamıyordum kendimi.

Endişelendiğim şeyler vardı. Nükleer savaş. Etiyopya. Feribota binme ihtimali. Her zaman kaygılıydım. Kaygılanmadığım ama asıl kaygılanmam gereken şey ise kaygının kendisiydi. Bunun farkına varmak zorunda kaldığımda çoktan on bir yıl geçmiş olacaktı.

Jenga gibi günler

UYKUMDA PENCEREYİ KIRDIĞIM o geceden on bir yıl sonra, ileride "çöküş ayları" adını vereceğim dönemde, kaygıyla doğrudan yüzleşmek için epey boş vaktim oldu.

Annem ve babam kalkıp işe gider, Andrea'yla ben de evde kalırdık. Bu dönem hakkında yazmak gerçekten tuhaf çünkü söyleyebileceğim hiçbir şey yok. Dışarıdan bakıldığında hayatımın açık ara en olaysız dönemi.

Çocukluğumdan kalma odamda ya da alt kattaki mutfakta Andrea'yla konuşurdum. Arada sırada akşamüstleri dışarı çıkar, kısa yürüyüşler yapardık. Ya birkaç yüz metre mesafedeki en yakın dükkâna gider ya da –daha maceracı günlerimizde– kasaba merkezinin diğer yakasındaki Trent Nehri'nin kıyısında yürür ve çocukluğumdan beri ezberlediğim caddeleri adımlardık. (Ben kendimi böylesine farklı hissederken oralar

nasıl aynı kalabiliyordu?) Bazen bir gazete, konserve çorba ve ekmek alıp eve döner, gazete okur, çorba içerdik. Akşam yemeğinin hazırlanmasına yardım ederdik. Hepsi buydu; konuş, otur, yürü. Arabistanlı Lawrence'ınki gibi bir hayat sayılmazdı pek. Yirmi dört yaşında iki insanın yaşayabileceği en mütevazı hayat.

Bir yandan da en yoğun, en şiddetli dönem buydu. Her gün küçük küçük yüzlerce savaş veriyordum. Öyle çok acı anı birikmişti ki ancak on dört buçuk yıl sonra bakabiliyordum hepsine. Sinirlerim harap olmuştu, perişan haldeydim. İnsanlar, "Ânı yaşa," dediklerinde söylemesi ne kolay diye düşünürdüm. Günler dağlar gibiydi, bir haftaysa Himalayalar'ı aşmak demekti. Zaman görelidir derler ya, harbiden de öyle.

Einstein göreliliği anlamanın en kolay yolunun, aşkla acı arasındaki farkı düşünmekten geçtiğini söylemiş: "Güzel bir kadının yanında geçirdiğiniz bir saat size bir saniye gibi gelir; kızgın korların üstüne oturduğunuzdaysa bir saniye bir saat gibidir." O zamanlar benim her ânım kor gibiydi. Daha iyi hissetmek dışında gerçekten arzuladığım tek şey zamanın daha hızlı akmasıydı. Saatin 9 yerine 10'u göstermesini, sabahların öğleden sonraya dönmesini, Eylül'ün 22'sinden 23'üne atlamayı istiyordum. Aydınlığın karanlığa, karanlığın

aydınlığa dönüşmesini. Odamdaki dünya küresi hâlâ duruyordu. Bazen yanında öylece dikilir, küreyi çevirir ve dünyayı sonraki milenyuma dek ileri sardığımı hayal ederdim.

Bazı insanlar kafayı paraya takar ya, ben de zamana takmıştım. Sahip olduğum tek silahtı. Sterlinleri, penileri biriktirir gibi saatleri, dakikaları biriktiriyordum. Biriktirdiğim anlar, kaygılarımın azgın sularının ortasında şamandıra misali yükselip umut verirdi bana. *Bugün 3 Ekim, o günden beri yirmi iki gün geçti.*

Zaman aktıkça, hayatta kalmayı başarmış ve hâlâ kimseyi bir şapkayla karıştırmamışken*, bunu atlatabileceğime dair inancım kuvvetleniyordu. Tabii her zaman değil. Günleri Jenga tahtaları gibi üst üste dizip ilerleme kaydettiğimi sanırken, bir anda beş saatlik bir panik atak veya kıyamet karanlığında geçen koca bir gün araya girip Jenga günlerini yerle bir ediyordu.

* Dr. Oliver Sacks'ın hastalarının öykülerinden derlediği *Karısını Şapka Sanan Adam* kitabına gönderme. (*ç.n.*)

Belirtiler

DEPRESYONUN BELİRTİLERİNİ fark etmek zordur.

Depresyonu tecrübe etmemiş insanların, yaşadıklarının depresyon olup olmadığını anlamasıysa özellikle zordur. Biraz da depresyonun tam anlamıyla ne olduğunu bilmediğimizden. "Depresif" kelimesini "üzgün" anlamında da kullanırız, tıpkı "yoruldum" yerine "bittim" dediğimiz gibi; ama depresyon ile üzgün olmak arasındaki fark, yorulmak ile bitmek arasındaki fark kadar ciddidir.

Depresyon bir hastalıktır. Fakat öksürük veya kızarıklık gibi belirtileri yoktur. Fark edilmesi zordur, genellikle görünmezdir. Ciddi bir hastalık olmasına rağmen, hastaların çoğu bir şeyleri olmadığını sanır. Depresyon kötü hissettirmediğinden değil, berbat hissettirir ama o his ya tanımlanamaz ya da başka şeylerle karıştırılır. Mesela kendinizi değersiz hissediyorsanız,

"değersiz hissediyorum çünkü gerçekten değersizim," diye geçirirsiniz aklınızdan. Bunun bir hastalık belirtisi olduğunu idrak etmek zordur. Ayırdına varabilseniz bile değersizlik hissi yorgunlukla birleştiğinde artık dillendirmek için ne gücünüz ne de isteğiniz kalacaktır.

Yine de depresyonun en çok bahsedilen belirtilerinden bazıları şunlardır:

Yorgunluk: Hiçbir geçerli sebep yokken sürekli yorgun hissetmek.

Özgüven eksikliği: Özellikle kendileri hakkında konuşmayı sevmeyenlerin yakınlarının durumu fark etmesi daha da zordur. Özgüvensizlik, insanın kabuğunu kırıp dünyaya açılmasını engelleyebilir.

Psikomotor gerileme: Bazı depresyon vakalarında konuşma ve hareketlerde yavaşlama olabilir.

İştah kaybı: Bazen iştah artışı da bir belirti sayılabilir.

Asabiyet: Doğrusu, bu *herhangi bir şeyin* de belirtisi olabilir.

Ağlama nöbetleri.

Anhedoni: Bu kelimeyle ilk kez, Woody Allen'ın *Annie Hall* filmi için ilk düşündüğü ismin bu olduğunu öğrendiğimde karşılaşmıştım. Daha önce belirttiğim

gibi, anhedoni hiçbir şeyden zevk alamamak demektir. Günbatımı, güzel bir yemek, 80'lerden kalma Chevy Chase komedilerini izlemek gibi keyifli şeylerden bile.

İçine kapanma: Eğer biri normalde olduğundan daha sessiz veya içine kapanık görünüyorsa, bu depresyonda olduğu anlamına gelebilir. (Hiç konuşamadığım zamanları hatırlıyorum. Sanki dilimi kıpırdatamıyordum veya konuşmak manasız geliyordu. İnsanların konuşmaları sanki başka bir dünyaya aitti.)

Şeytanlar

ŞEYTAN, ARABANIN arka koltuğunda benimle oturuyordu.

Biraz gerçek, biraz hayal gibiydi. Tam olarak halüsinasyon sayılmazdı, resmettiğimiz hayaletler gibi saydam değildi. Oradaydı ama yoktu. Gözlerimi kapadığımda yanımda, açtığımda hâlâ benimleydi. Zihnimde yanıp sönen bir yansıma gibi, bir düşünce kalıntısı gibi, *gözle görülenden* çok *hayal edilendi* sanki.

Kısaydı. Bir metre boylarında... Katedrallerin üstündeki çörten heykelleri gibi gri ve hınzır... Bana bakıp gülümsüyordu. Sonra koltukta ayağa kalkıp yüzümü yalamaya başladı. Uzun, kuru bir dili vardı. Devam etti. *Şlap, şlap, şlap*. Aslında ürkütmemişti beni. Tamam, korku vardı elbette, neticede her daim korku içinde yaşıyordum. Ancak varlığı korkularımı daha da körüklemedi. Hatta yatıştırdı diyebilirim. Yalayışı ilgi ve şefkat doluydu, sanki büyük bir yaraydım da iyileştirmeye çalışıyordu beni.

Kuğu Gölü'nü izlemeye Nottingham Theatre Royal'a gidiyorduk. Bütün kuğuların erkek olduğu bir uyarlamaydı bu. Annem konuşuyor, Andrea ön koltukta oturmuş sabırla dinliyordu. Ne anlattığını tam olarak hatırlayamasam da *bu çok tuhaf* diye düşünmüştüm. *Annem, Matthew Bourne'dan ve baleyi daha önce izlemiş arkadaşlarından bahsediyor; arka koltukta ise yüzümü yalayan neşeli bir şeytan var.*

Yalanma işinden biraz rahatsız olmaya başlamıştım. Şeytanı ya da şeytan fikrini def etmeyi denedim ama bu sadece durumu daha da kötüleştirdi. *Şlap, şlap, şlap, şlap*. Dilini tenimde hissetmiyordum ama şeytanın yüzümü yalaması fikri bile, sanki gıdıklanıyormuşum gibi, beynimin karıncalanmasına yetiyordu.

Şeytan güldü. Tiyatroya girdik. Kuğular dans etti. Kalbimin hızlandığını hissettim. Karanlık, bir yerlerde kapalı olma hali, annemin elimi tutması... Bunlar bana fazlaydı. Yeterdi... Bitmişti her şey. Tabii hiçbir şeyin bitmemiş olması dışında... Yerimde kaldım.

En yaygın zihinsel hastalıklar olarak sayılabilecek kaygı ve depresyon tuhaf şekillerde iç içe geçer. Gözlerimi kapadığımda sıklıkla tuhaf şeyler görürdüm. O dönemi anımsadıkça, aslında delirmekten çok korktuğum için o tuhaf şekilleri hayal ettiğimi düşünüyorum.

Ve eğer delirdiyseniz, aslında var olmayan şeyleri görmek bir belirti olmalı...

Korkulacak bir şey olmadığı halde korkarsanız, beyniniz eninde sonunda size gerçekten korkacağınız bir şey yaratmak zorunda kalır. "Tek korkulacak şey, korkunun kendisidir," klişesi anlamsızdır. Korku yeter de artar. Korku bir canavardır.

Ve elbette...

"Canavarlar gerçektir," der Stephen King, "Hayaletler de gerçektir. İçimizde yaşarlar ve bazen kazanırlar."

Karanlıktı. Sessiz evde biz de sessiz olmaya çalıştık.

"Seni seviyorum," diye fısıldadı Andrea.

"Seni seviyorum," diye karşılık verdim fısıldayarak.

Öpüştük. Biz sarılıp öpüşürken şeytanların etrafımızda dolanıp bizi seyrettiğini hissettim. Sonra bir süreliğine geri çekildiler yavaş yavaş.

Varoluş

HAYAT ZOR, güzel de olsa çok zor. Anladığım kadarıyla, üstüne fazla kafa yormayarak baş edebiliyor insanlar bununla. Ancak kimileri bu gücü bulamaz kendinde. İnsanlık hali... Düşünüyoruz, o halde varız. Yaşlanacağımızı, hastalanıp öleceğimizi biliyoruz. Bunun tanıdığımız, bildiğimiz, sevdiğimiz herkesin başına geleceğini de biliyoruz. Unutulmamalı ki sevginin varlık nedeni de bu. Muhtemelen, depresyonu böylesine hissedebileden tek canlı türü insandır; medeniyetler, diller, hikâyeler ve aşk şarkıları gibi olağanüstü şeyleri yaratabilecek kadar olağanüstü bir tür olduğumuz için sadece... *Chiaroscuro,* ışık ve gölgenin oluşturduğu kontrast anlamına gelir. Bu tekniğin kullanıldığı Rönesans tablolarında karanlık gölgeler İsa'nın ışıklar içinde olduğunu vurgulamak için kullanılırdı. Ölüm ve çürüme gibi her türlü kötülüğün iyi şeylere yol açabileceği fikrini kabullenmek zordur; ancak ben buna

içtenlikle inanıyorum. Ara sıra agorafobik ama daima büyük şair Emily Dickinson'ın dediği gibi: "Bir daha asla geri gelmeyecek olmasıdır, yaşamı bu kadar tatlı kılan."

3
Yükseliş

ROY NEARY: *"Yalnızca gözlerini kapa ve nefesini tut. Her şey çok güzel olacak."*

– Steven Spielberg, *Üçüncü Türden Yakınlaşmalar* filminden

İlk panik atakta aklınızdan geçenler

1. Öleceğim.
2. O kadar delireceğim ki geri dönüşü olmayacak.
3. Asla bitmeyecek.
4. Her şey daha da kötü olacak.
5. Kimsenin kalbi bu kadar hızlı atamaz.
6. Zihnim çok ama çok hızlı.
7. Sıkıştım, kurtulamıyorum.
8. Kimse böyle hissetmiş olamaz. Mümkün değil. Tarih boyunca kimse...
9. Kollarım neden uyuştu?
10. Asla atlatamayacağım.

Bininci panik atakta aklınızdan geçenler

1. Evet, geliyor.
2. Daha önce de geçtim bu yollardan.
3. Off, hâlâ kötü.
4. Ölebilirim.
5. Ölmeyeceğim.
6. Sıkıştım, kurtulamıyorum.
7. Bu en kötüsüydü.
8. Hayır, değil. İspanya'yı unutma.
9. Kollarım neden uyuştu?
10. Atlatacağım.

Tek başına yürüme sanatı

HASTALIĞIMIN EN ŞİDDETLİ döneminde, depresyonla bağlantılı muazzam bir zihinsel hastalıklar koleksiyonum vardı. Biz insanlar kategorilemeye bayılıyoruz. Eğitim sistemimizi farklı derslere, ortak gezegenimizi ülkelere, kitaplarımızı farklı türlere ayırıyoruz. Aslında sınırlar o kadar belirgin değildir. Tıpkı matematiği iyi olan birinin genelde fizikte de iyi olması gibi, depresyon da başka şeyleri beraberinde getirebilir. Çeşitli kaygıları, fobileri tetikleyebilir, belki buna –benim için büyük bir sıkıntı olan– yutkunma takıntısı gibi obsesif kompulsif bozukluklar da eklenebilir.

Bunların yanında bir süreliğine agorafobi ve terk edilme korkusu da yaşadım.

Ne kadar iyileştiğimi, kendi başıma ne kadar uzağa yürüyebildiğimle ölçüyordum.

Eğer dışarıda ve yalnızsam hastalığımla başa çıkamıyordum. Bu tip durumlardan kaçmak yerine,

üzerine gitmeye zorladım kendimi.

Çok faydasını gördüğümü söyleyebilirim. Sürekli korkuyla yüzleşmek ve kendimi korkunun içine bırakmak hayli eziyetli olsa da işe yaradı.

Kendimi kahraman gibi hissettiğim günlerde, "Gidip marketten süt ve Marmite* alacağım," gibi cesur cümleler kurardım.

Andrea da bana bakıp, "*Tek başına mı?*" diye sorardı.

"Evet. Tek başıma. Halledebilirim."

Yıl 1999'du. Çoğu insanın cep telefonu yoktu. Gerçekten bir başına olabildiğiniz zamanlardı. Paniğe fırsat vermemek için alelacele paltomu giyer, biraz da para alıp olabildiğince çabuk çıkardım evden.

Evimizin bulunduğu Wellington Yolu'nun sonuna vardığımda beni bekleyen karanlık, köşeyi dönüp Sleaford Yolu'na sapmamı fısıldardı kulağıma. Tuğlalı, perdeli, sıra sıra evler. Yörüngeden ayrılmakta olan bir mekikteymişim gibi, derin bir özgüvensizlik ve yetersizlik duygusuna kapılırdım. Bir dükkâna yürümekten ibaret değildi bu. Sanki *Apollo 13*'e katılıyordum.

"Yok bir şey," diye fısıldardım kendime.

---

* Konsantre mayaya tuz ve sebze özleri eklenerek yapılan, keskin tadıyla bilinen geleneksel bir İngiliz yiyeceği. (*ç.n.*)

Köpeğini gezdiren birileri yanımdan geçtiğinde ya beni görmezden gelir ya somurtur ya da daha da kötüsü, gülümserlerdi. Gülümseyerek karşılık verirken zihnim o an kesiverirdi cezamı.

Kaygıyla birlikte seyreden depresyonun acayip yanlarından biri de budur; mutluluğu bilinçli olarak her şeyden çok arzulamanıza rağmen, mutlu olmaktan derin bir korku duyarsınız. O yüzden, eğer –yalandan bile olsa– gülümserken yakalanırsanız bedelini ağır ödersiniz. Çünkü gülümsemeye falan izninizin olmadığını bilirsiniz.

Tuhaflık. Dışarıda tek başına olmak doğal değildi sanki, duvarları olmayan bir çatıymışım gibi tuhaf hissettirirdi. İleride marketi görür gibi olurdum ama "Londis" yazan tabelası hâlâ küçücük ve uzaktaydı. Aşacak bir sürü keder ve korku vardı önümde.

Bunu yapmam imkânsız.

Kendi başıma dükkâna kadar yürüyüp bir de orada süt ve Marmite bulmam imkânsız.

Eve dönersen yine zavallı olacaksın. Ne yapacaksın? Geri dönüp kaybolacak ve delirecek misin? Eğer dönersen, duvarları süngerli bir hücrede sonsuza kadar yaşama ihtimalin şimdikinden daha yüksek olacak. Haydi, yapabilirsin. Yürü gitsin. Bir market alt tarafı. On yaşından beri

köşedeki markete yürüyorsun. Omuzlar geride, bir adım, sonra bir adım daha... Nefes al.

Derken kalbim çarpmaya başlardı.

Boş ver.
Ama dinle – gümgümgümgümgüm...
Boş ver dedim.
Ama dinle, bir dinle, dinle lan işte, dinle...

Sonra başka düşünceler hücum ederdi.

Perdeye aktarılmamış korku filmlerinden fırlayan imgeler doluşurdu zihnime. Ensemde başlayan karıncalanma hissi bütün beynime yayılırdı. Elim kolum uyuşurdu. Bomboş hissederdim, eriyip dağılıyormuşum gibi, varlığı kaygıdan ibaret bir hayalet gibi. Nefes almak gitgide zorlaşırdı. Hava seyrelirdi. Sırf nefesimi kontrol altında tutmak bile büyük gayret gerektirirdi.

Markete doğru, hadi devam et, oraya ulaş yeter.

Londis'e varırdım.

Yeri gelmişken söyleyeyim, her türlü dükkân, yanımda Andrea olsun olmasın, yoğun bir panik ve

kaygı yaratıyordu bende. Nedenini hiçbir zaman anlayamadım.

Aydınlatmadan mı?

Reyonların geometrik düzeninden mi?

Güvenlik kameralarından mı?

Yoksa markaların insanın gözüne gözüne sokulmasından mıydı? Markalar size bağırıyor ve tam etrafınıza alışmışken bu çığlıklar size bir bir ulaşıyordu sanki. Unilever boğup öldürüyordu insanı. Üstelik burası hipermarket değil, Londis'ti alt tarafı. Kapısı da açıktı, hemen sokağa atabilirdim kendimi. Bu sokak evimizin sokağıyla kesişiyordu; sokak evi, ev Andrea'yı, Andrea da benim için anlamı olan her şeyi içinde barındırıyordu. Koşa koşa bir dakikada oraya geri dönebilirdim muhtemelen.

Odaklanmaya çalışırdım. *Coco Pops*. Zordu. *Frosties*. Gerçekten zordu. *Crunchy Nut Cornflakes*. *Sugar Puffs*. Bal canavarı* gerçek gibi görünürdü. Kendime bir şeyler kanıtlamak dışında ne işim vardı orada?

Delilik bu. Bugüne dek yaptığım en saçma şey.

Bir market yalnızca.

---

* Sugar Puffs markasının maskotu. (*ç.n.*)

Tek başına beş yüz kez geldiğin market. Kendine gel. Toparlan. Ama nasıl? Her şey uzaklaşıyor, her şey silikleşiyor. Hayat öyle zor ki. Bin türlü zahmet gerektiriyor. Binlerce kişiye bölünüyorum ve hepsi koşarak kaçıyor benden.

Zihinsel bir hastalığa yakalanmadan önce hastalığın bedensel yanını fark etmemiştim. Yani kafanızın içinde olanlar bedensel hislere dönüşüyordu. Beynim gıdıklanıyor, vızıldıyor, çırpınıyor ve zonkluyordu. Bu eylemlerin çoğu kafatasımın arkasında, arka lobda meydana geliyordu sanki. Ayrıca ön lobda da televizyondakine benzer karıncalı, gürültülü bir şeyler vardı. Üzerine yeterince yoğunlaşırsanız, bu hislerin ete kemiğe büründüğünü hissedebilirdiniz.

"Küçük bir alana sığmış büyük bir kalabalık gibi," diye yazar Flaubert, "tutkunun sonsuzluğu da bir dakikaya sığdırılabilir."

Çık artık şu marketten. Fazla geliyor. Daha fazla dayanamayacaksın. Beynin patlayacak.

Beyin patlamaz. Hayat bir David Cronenberg filmi değil.

Belki yeniden düşmeye başlarım. Belki İbiza'da henüz yolun yarısındaydım. Belki de asıl cehennem daha da derinlerde. Yolun yarısında durunca, şu şiirdeki travma

geçiren, sağa sola koşturup inleyen, kaybolmuş, kendini öldüremeyecek kadar biçare askere dönüştüm. Ya şimdi bu market beni oraya sürüklerse?

Tezgâhın arkasındaki kadın hâlâ gözümün önünde. Benim yaşlarımdaydı. Belki aynı okula gitmiştik, hatırlamıyordum. Saçları şu donuk kızıl tonuna boyalı, soluk tenli ve iriceydi. Bir magazin dergisi okuyordu. O kadar sakindi ki. Kendimi terk edip onun yerine geçmek istedim. Onun yerinde olmayı delicesine istedim. Bunu istemem aptalca mı? Öyle tabii. Bütün bu olanlar aptalca zaten.

Indiana Jones ve Marmite Tapınağı.

Aklımda Eric B. & Rakim'in rap şarkısı son sürat çalarken Marmite'ı aldım: "Bir heykelim ayrıca, doğmuşum bu yapıyla..." Bense şekli şemali olmayan ve daha gidip süt de alması gereken biçimsiz bir heykeldim. Doğru (ya da yanlış) açıyı yakaladığınızda, buzdolabına dizili süt şişeleri bile yeterince garip ve korkutucu görünebilir. Bizimkiler genelde yarım yağlı litrelik süt alırlardı ama dükkânda sadece yarım litrelikler vardı. Bu yüzden iki tanesinin tutma yerlerine işaretparmağımı kanca gibi geçirip kasaya yürüdüm.

Gümgümgümgümgüm.

Yerinde olmak istediğim kadının eli çok ağırdı. Galiba gelmiş geçmiş en yavaş kasiyerdi. Hatta pek çok marketin jet kasaya geçmesinin nedeni bile olabilirdi. Onun yerinde olmayı istesem de bu ağırlığından nefret ettim.

Acele et. Ne yaptığının farkında mısın sen? demedim tabii.

Hayatıma onun hızında yeniden başlamak istedim, sadece böyle hissetmemek için. Daha yavaş yaşamalıydım her şeyi.

"Torba lazım mı?"

Aslında lazımdı ama aheste aheste torba çıkarmasını bekleyemezdim. Öylece dikilmek çok zordu. Panik halindeyken yürümek, durmaktan iyidir.

O anda beynime bir şeyler hücum etti. Gözlerimi kapadım. Cüce şeytanların sirkte gösteri izler gibi deliliğime gülüp eğlendiklerini gördüm.

"Hayır. Lazım değil. İlerideki köşede oturuyorum."

Beş sterlin uzattım. "Üstü kalsın."

Biraz tuhaf davrandığımı fark etmişti sanki. Böylece dükkândan çıktım ve alabildiğine uzanan dünyaya

attım kendimi. Bir teknenin güvertesinde suya dönmek için çırpınan bir balık gibi hissederek olabildiğince hızlı yürüdüm. Koşmak, bir anlamda yenilgiyi kabullenmek olurdu.

"Yok bir şey, yok bir şey, yok bir şey..."

Köşeyi dönerken, Wellington Yolu'nda tanıdık birileriyle karşılaşmayayım diye dua ediyordum. Kimse yoktu. Sadece boşluk vardı, boşlukta birbirine bakan yarı müstakil, geç Viktorya dönemi tarzı evler...

Nihayet eve vardım. Zili çaldım, kapıyı Andrea açtı, içeri girdim. En ufak bir rahatlama hissedemedim. Köşedeki markete gidip gelebilmeyi başarı saymanın iyileşmenin değil, hastalığın bir başka kanıtı olduğunu hemen hatırlatmıştı zihnim.

Sevgili zihnim, böyle şeyleri hatırlatırken dükkândaki kasiyer kadar yavaş davranabileceğin günler gelir umarım.

"Yavaş yavaş ilerleme kaydediyorsun" dedi Andrea.

"Evet," dedim kendimi buna inanmaya zorlayarak.

"Hep beraber iyileştireceğiz seni."

Depresyondaki birine destek olmak da hiç kolay değildi.

Zamanın ötesinde bir sohbet – bölüm iki

ÖNCEKİ BEN: Bunu yapamam.

ŞİMDİKİ BEN: Öyle sanıyorsun ama yapabilirsin. Yaparsın. Yapacaksın.

ÖNCEKİ BEN: Ya bu acı? Nasıldı, unuttun herhalde. Bugün bir mağazanın yürüyen merdiveninde parçalarıma ayrılıyormuşum gibi hissettim. Sanki koca evren atomlarımı çekip söküyordu benden.

ŞİMDİKİ BEN: Biraz unutmuş olabilirim. Ama bak, buradayım. Şimdi buradayım. Yaptım. Yani yaptık. Biraz daha sık dişini.

ÖNCEKİ BEN: Var olduğuna ve seni öldürmeyeceğime inanmayı o kadar istiyorum ki.

ŞİMDİKİ BEN: Öldürmedin. Öldürmezsin. Öldürmeyeceksin.

ÖNCEKİ BEN: Yaşamaya neden devam edeyim ki? Böyle acı çekmektense hiçbir şey hissetmemek daha iyi değil mi? Sıfır, eksi binden daha iyi değil mi?

ŞİMDİKİ BEN: Dinle, sadece dinle. Şunu iyice anlamak zorundasın: Bunu atlatacaksın, bunun ardında yaşam var. Y-A-Ş-A-M. Anladın mı? Sevdiğin şeyler bulacaksın orada. Kaygılan –bunu durduramazsın– ama kaygı hakkında kaygılanmayı bırak.

ÖNCEKİ BEN: Yaşlı görünüyorsun. Kırışıkların var. Saçın mı dökülmeye başladı?

ŞİMDİKİ BEN: Evet. Ama bunlar bizi hep kaygılandırırdı zaten. On yaşındayken Dordogne'e tatile gitmiştik, hatırlıyor musun? Aynaya yaklaşıp alnımızdaki çizgileri görünce de kaygılanmıştık. Yaşlanmanın gözle görülür etkileri yüzünden kaygılanmaya daha o zamanlar başlamıştık. Çünkü ölümden korktuk hep.

ÖNCEKİ BEN: Hâlâ ölümden korkuyor musun?

ŞİMDİKİ BEN: Evet.

ÖNCEKİ BEN: Yaşama tutunmak için bir neden lazım bana. Beni burada tutacak güçlü bir şeye ihtiyacım var.

ŞİMDİKİ BEN: Tamam, bir dakika ver bana...

Yaşama tutunmak için nedenler

1. Başka bir gezegendesin. Kimse ne yaşadığını anlamıyor. Aslında anlıyorlar. Anlamadıklarını düşünüyorsun çünkü tek dayanak noktan sensin. *Sen* hiç böyle hissetmedin; düşüşün yarattığı şok seni travmaya sokuyor ama başkaları da bu yollardan geçti. Milyonlarca sakini olan zifiri karanlık bir diyardasın.

2. Daha kötüsü olmayacak. Kendini öldürmek istiyorsun. Oysa düşebileceğin kadar düştün. Artık sadece yukarı çıkacaksın.

3. Kendinden nefret ediyorsun. Çünkü hassas ve duyarlısın. Bu kadar hassasiyetle yaklaşsa herkes nefret eder kendinden. Biz insanlar hem zavallı hem de harikulade canlılarız.

4. "Depresif" diye damgalanmışsan ne var ki bunda? Doğru uzmana danışan herkes damgalanabilir.

5. Her şeyin daha da kötü olacağı hissi sadece depresyonun bir belirtisi.

6. Aklın kendine has döngüleri vardır. Şu an bir kasırganın içindesin. Kasırgalar er ya da geç diner. Dayan.

7. Hastalığın yüzünden seni ayıplayanları umursama. Tarih boyunca tüm hastalıklara saçma yakıştırmalar yapılmıştır. Hastalanmaktan korkarız ve korkuyla cahilce önyargılara kapılırız. Eskiden çocuk felcinden yoksullar sorumlu tutulurdu mesela. Depresyonsa çoğunlukla "acizlik" veya kişilik kusuru zannediliyor.

8. Hiçbir şey sonsuza kadar sürmez. Bu acı da sürmeyecek. Acının seni hiç terk etmeyeceğini düşünüyor ya da hissediyor olabilirsin. Acı yalan söyler. Duymazdan gel. Acı, zamanla ödenen bir borçtur.

9. Zihinler hareketlidir. Kişilikler değişir. *İnsanlar* romanımdan alıntılayacak olursam: "Zihnin de bir

galaksi. Işıktan çok karanlık var. Ama onu ışık değerli kılar. Yani, kendini öldürme. Dört bir yanın zifiri karanlık olduğunda bile öldürme. Hayatın sabit olmadığını unutma. Zaman, uzamdır. O galaksinin içinde sen de hareket ediyorsun. Yıldızları bekle."*

10. Bir gün bu acına denk bir neşe duyacaksın. The Beach Boys konserinde sevinç gözyaşları dökecek, kucağında uyuyan bir bebeğin yüzünü izleyeceksin, çok güzel arkadaşlıklar kuracak, henüz tatmadığın lezzetli yemekler yiyeceksin, düşmekten korkmadan manzarayı seyre dalabileceksin bir tepeden. Henüz okumadığın bir dolu kitap, büyük boy patlamış mısırla seyredeceğin bir sürü film var seni zenginleştirecek. Dans edecek, gülecek, sevişecek, nehir kıyısında koşacak, gece yarılarına kadar sohbetlere dalıp karnına ağrılar girinceye dek güleceksin. Hayat seni bekliyor. Şimdilik buraya sıkışmış olabilirsin ama bir yere kaçmıyor dünya. Dayan. Hayat her zaman buna değer.

---

* *İnsanlar*, Matt Haig, çev. Elif Ersavcı, Domingo Yayınevi, 2022. (*ç.n.*)

Aşk

ÖZÜNDE HEPİMİZ YALNIZIZ. Üstesinden gelmeye çalışsak da yalnızlık düşüncesinden kurtulmanın bir yolu yoktur. En çok da hastalandığımızda yüzleştiğimiz gerçek, yalnızlık. Acının her hali, insanı yalnızlaştıran birer deneyim. Şu an sırtım biraz kötü. Bu satırları bacaklarımı kaldırıp duvara dayamış ve sırtüstü kanepeye uzanmış vaziyette yazıyorum. Eğer normal, bilindik yazar pozisyonunda bir dizüstü bilgisayarın veya defterin üstüne eğilip iki büklüm otursam belim ağrımaya başlıyor. Ağrı bir kez başladığında, aynı dertten mustarip başkalarının olduğunu bilmenin pek işe yaradığını söyleyemem.

O halde aşkın ne anlamı var? Birini ne kadar seversek sevelim ne kendimizi ne de onu acıdan kurtaramayacağız.

O zaman size bir şey söyleyeyim, bilmeyene yavan ve basit gelebilir ama bütün kalbimle inandığım bir

şey: Beni aşk kurtardı. Andrea. Birbirimize duyduğumuz sevgi kurtardı. Hem de bir kez değil. Defalarca.

Hastalandığımda beraberliğimizin beşinci yılındaydık. On dokuzuncu yaş gününden beri geçen beş yılda ne verebilmiştim ki Andrea'ya? Bitmeyen maddi sıkıntılar mı? Tatsız, alkolle bozulan bir cinsel hayat mı?

Üniversitedeyken arkadaşlarımız bizi hep mutlu bir çift olarak görürlerdi. Çoğu zaman öyleydik de, mutsuz olduğumuz diğer zamanları saymazsak tabii.

İşin ilginç tarafı, özünde çok farklı insanlardık. Andrea erken yatmayı, uykuyu severdi, bense gece kuşuydum. O işinde disiplinliydi, ben değildim (gariptir, disiplinli olmayı bana depresyon öğretti). O düzenli olmayı severdi, bense tanıdığı en dağınık insandım. Bizim durumumuz, biraz klorla amonyağı karıştırmaya benziyordu ve bu da hiç iyi bir fikir değildi.

Ama onu güldürdüğümü söylerdi. Eğlenceliydim. Konuşmayı severdik. İkimiz de kendimize özgü biçimde utangaç ve içedönük insanlardık. Özellikle Andrea, sosyal olarak bukalemun gibiydi. Bu bir nevi nezaketti. Biri kendini kötü hissettiğinde dayanamıyor ve her zaman kendinden ödün vermek zorunda kalıyordu. Eğer ilişkimizde ona bir şey sunabildiysem, o da

Andrea'nın benim yanımda kendisi gibi olabilmesiydi.

Schopenhauer "başkaları gibi olmak adına benliğimizin dörtte üçünü kaybederiz," der. Hal böyleyse, ideal aşk kaybettiğimiz bu parçaları bulma yoludur belki; çocukluğumuzun başında bir yerlerde kaybettiğimiz özgürlüğü. Belki de aşk, tuhaf yönlerimizi göstermekten çekinmediğimiz insanı bulmaktır sadece.

Ben onun o olmasına yardım ettim, o da benim ben olmama. Bunu konuşarak başardık. Birlikteliğimizin ilk yılında gecelerce oturup sohbet ederdik. Hull'da, öğrenci evimin bulunduğu Sharp Street'teki şarap dükkânına gidip bütçemizi aşan pahalı bir şişe şarap alarak başladığımız geceleri, Hitachi marka eski televizyonumda (bir şey izleyebilmek için durmadan antenle oynamak gerekiyordu) gündüz kuşağını izlerken noktalardık çoğunlukla.

Sonraki yıl takındığımız yetişkin rolüyle de hayli iyi zaman geçirdik. *The River Cafe* yemek kitaplarını alır ve rutubetli öğrenci evimizde Panzanella* salatasını pahalı şaraplarla sunduğumuz akşam yemeği partileri düzenlerdik.

---

* Kuru ekmeği domates suyuyla ıslatarak yapılan bir Toskana tarifi. (*ç.n.*)

Sakın kusursuz bir ilişkimiz olduğunu düşünmeyin. Değildi. Hâlâ da değil. Özellikle İbiza'daki günlerimiz gözüme bitmeyen koca bir tartışmaymış gibi geliyor.

Mesela şunu dinleyin:

"Matt, uyan."

"Ne?"

"Uyan. Saat dokuz buçuk."

"E, ne olmuş?"

"Saat onda ofiste olmalıyım. Yol kırk beş dakika sürüyor."

"Ne olacak ki, kim takar. İbiza burası."

"Bencillik ediyorsun."

"Hayır 'yorgunluk' ediyorum."

"Hayır, akşamdan kalmasın. Bütün gece votka limon içtin."

"İyi vakit geçirdiğim için özür dilerim. Arada sen de denemelisin bence."

"Siktir, ne halin varsa gör. Ben arabaya gidiyorum."

"Ne? Beni bütün gün eve mi kapatacaksın? Kuş uçmaz kervan geçmez, ne halt edeyim burada? Yiyecek bir şey de yok. Bekle on dakika!"

"Gidiyorum. Bıktım senden."

"Ne?"

"Burada olmayı isteyen sensin. Burada kalmamızı sağlayansa benim işim. Bu sayede bu evdeyiz."

"Haftada altı gün, günde on iki saat çalışıyorsun. Seni sömürüyorlar. Hâlâ partiliyorlardır eminim. On ikiden önce kimsenin ofise geldiği yok. Sana değer veriyorlar çünkü işkolik olduğunu biliyorlar. Onlara yaranmak için kırk takla atıyorsun, bana gelince surat!"

"Hoşça kal, Matt."

"Siktir, cidden gitmiyorsun herhalde?"

"Bencil göt."

"Tamam, hazırlanıyorum... hay sikeyim!"

Lakin tartışmalarımız yüzeyseldi. Dev gelgit dalgalarının derinlerine inebilirseniz eğer suyun orada dingin olduğunu göreceksiniz. Biz de böyleydik. Tartışıyorduk, çünkü bu tartışmaların bize temelli bir hasar veremeyeceğini biliyorduk. Birinin yanında kendin olabiliyorsan, memnuniyetsiz tarafını da dışavurabilirsin. İbiza'da tam da buydum işte, mutlu değildim. Mutsuz hissettiğimde de eğlenceye ve içkiye düşüyordum.

Terapi diliyle konuşursak, inkâr halindeydim. Mutsuzluğumu, akşamdan kalma huysuz bir sevgiliyken bile inkâr ediyordum.

Her şeye rağmen onu sevmediğimi söylediğim ya da hissettiğim tek bir an bile yaşamadım. Her şeyimle

seviyordum; arkadaşı ve âşığı olarak. Philia ve Eros* her zaman oradaydı. Eğer karşılaştırmam gerekirse, sevgi her zaman aşktan önce geliyordu. Depresyon her saldırdığında Andrea yanımdaydı ve bana hep destek oldu. Ne zaman sert, ne zaman nazik olacağını iyi biliyordu.

Konuşabildiğim, her şeyi anlatabileceğim biriydi. Onunla birlikte olmak bir açıdan kendimle olmak gibiydi.

Bir ara kavgalarımızda sergilediği harareti ve hırsı, şimdi iyileşmem için kullanıyordu. Doktora giderken yanımdaydı. Doğru yardım hatlarını aramam için cesaretlendirdi beni. Kendi evimize taşınmamızı sağladı. Beni okumaya ve yazmaya teşvik etti. Bizim için para kazandı. Bize zaman tanıdı. Bütün angaryalarımı halledip hayatımı düzene soktu.

Endişenin ve karanlığın ardında bıraktığı boşlukları doldurdu. Bir yanım beni terk ettiğinde, diğer yarım oldu. Savaşa giden kocasını bekler gibi, yokluğumda beni sabırla bekleyerek her şeyi idare etti.

---

* (Yun.) Sevgi ve aşk. (*e.n.*)

Depresyon veya kaygıdan mustarip birine destek olmanın yolları

1. Size ihtiyaç duyulduğunu ve yaptıklarınızın takdir edildiğini bilin; öyleymiş gibi görünmediğinde bile.

2. Dinleyin.

3. Nasıl başaracağına dair detaylı, dört dörtlük bir yol haritasını da beraberinde sunamayacaksanız, asla "kendine gel" veya "neşelen" gibi ifadeler kullanmayın. Zorlamak işe yaramıyor, biraz ilgi ve şevkat yeter de artar bile.

4. Bunun bir hastalık olduğunu kabul edin. Söylenebilecek tatsız şeyleri kulak ardı edin, kasten söylenmemişlerdir.

5. Kendinizi bu konuda eğitin. Size çok basit gibi görünen, mesela markete gitmek gibi şeylerin, depresyondaki birine zor, hatta imkânsız gelebileceğini anlayın.

6. Depresyondaki birinin yapacağı herhangi bir şeyi kişisel algılamayın. Kronik hastalıkları, kalp rahatsızlığı ya da grip olan birine alınmadığınız gibi. Hiçbiri sizin suçunuz değil.

7. Sabırlı olun. Kolay olmayacağını bilin. Depresyon alçalıp yükselir, artar ve azalır. Sabit değildir. Tek bir mutlu ya da kötü andan yola çıkıp bunu iyileşme veya düşüş sanmayın. Uzun vadeli bakın.

8. Karşınızdakine ulaşmaya çalışın, nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Yapabileceğiniz en iyi şey, yanında olduğunuzu hissettirmektir.

9. Eğer elinizden geliyorsa, evdeki veya işteki baskıyı azaltmaya çalışın.

10. Mümkünse depresyondaki birini olduğundan daha tuhaf hissettirmeyin. Üç gün koltuktan mı kalkmamış, perdeleri mi açmamış, hangi çorabı giysem diye durduk yere gözyaşlarına mı boğulmuş? Ne olacak? Ne fark eder? Normalin kesin bir tanımı yoktur. Bu gezegende normalin yedi milyar farklı hali bulunur.

Önemsiz bir an

BEKLEDİĞİM AN. Nihayet geldi. 2000 yılının Nisan'ı. Tamamen önemsiz. Hatta yazılabilecek pek bir yanı bile yok. Demek istediğim de bu zaten. Bir hiçlik, dalgınlık, nihayet on saniye de olsa depresyon veya kaygıyı düşünmeden zaman geçirebilmek... İş düşünüyordum. Gazetede nasıl bir makale yayımlatabilirim diye kafa yoruyordum. Neşeli bir düşünce sayılmasa da, nötrdü. Bir anlığına bulutlar aralanmıştı. Güneşin oralarda bir yerlerde olduğu belliydi. Hemen eski haline döndü her şey gerçi ama bir umut doğmuştu artık. Acının hissedilmediği saniyelerin dakikalara, saatlere, belki günlere dönüşeceği bir gün gelecekti.

İnsanların depresyonumdan daha anlayışlı yaklaştıkları şeyler

KULAĞIMIN ÇINLAMASI.

Ocakta elimi yakıp, içi merhem dolu bir eldivenle bir hafta dolaşmak zorunda kalmam.

Kazara bacağımı tutuşturmam.

İşten atılmam.

Ayak parmağımın kırılması.

Borca batmam.

Yeni, güzel evimizi su basması ve ardında bıraktığı on bin sterlinlik hasar.

Amazon'da kitaplarım hakkında yazılan olumsuz yorumlar.

Norovirüs kapmam.

On bir yaşındayken sünnet olmam.

Bel ağrısı.

Sınıftaki tahtanın üstüme devrilmesi.

Huzursuz bağırsak sendromu.

Bir sokak ötemde terör saldırısı olması.

Egzamam.

Ocak ayını Hull'ın soğuğunda geçirmem.

Ayrılıklarım.

Lahana deposunda çalışmam.

Medya sektöründe reklam satışında çalışmam (kabul edelim, depresyona yakın sayılır).

Karidesten zehirlenmem.

Üç günlük migren ataklarım.

Bir uzaylıya göre Dünya'da yaşam

DEPRESYONU HİÇ YAŞAMAMIŞ birine anlatmak zordur.

Bir uzaylıya Dünya'daki yaşamı anlatmaya benzer. Karşılaştırabileceği bir şey yoktur. Benzetmelere başvurmak zorundasınızdır.

Bir tünelde mahsur kalmış gibi.

Okyanusun dibindeymiş gibi.

Alev almış gibi.

Tek anlatmak istediğiniz, yaşadıklarınızın yoğunluğudur. Depresyon bilindik duygu yelpazesindekilerin hiçbirine benzemez. Hissettiklerinizin içine gömülürsünüz. Bu duyguların dışına çıkmaya çalışmak hayatın dışına çıkmaya benzer, çünkü depresyon yaşamın ta kendisidir. Sizin hayatınızdır. Her şey onun süzgecinden geçer. Her şeyi büyütür. En uç durumlarda ise, sıradan bir insanın fark etmeyebileceği şeyler sizde yıkıcı etkiler yaratabilir. Güneşin bulutların

arkasında kaybolması bile, sanki bir arkadaşınızı kaybetmişsiniz gibi hissettirir. Bir bebek için anne karnıyla dış dünya arasındaki fark neyse, sizin iç ve dış dünyanız arasındaki fark da odur. Siz bir ağrı kesici alırsınız ama nevrotik beyniniz sanki yüksek dozda metamfetamin almışsınız gibi davranır.

Depresyon beni uyuşturan değil, bileyen bir şeydi. Sanki bütün hayatımı bir kabuğun içinde geçirmiştim ve o kabuk artık yoktu. Depresyon benim için her şeye açık olmaktı. Çırılçıplak, kabuksuz bir zihin demekti. Derisi yüzülmüş bir kişilikti. Deneyim asidiyle dolu bir kavanozda yüzen beyindi. O zamanlar henüz anlayamadığımsa, tüm olumsuz etkilerine rağmen bunun olumlu değişimlere de yol açacak olmasıydı.

Hayır, öldürmeyen şey güçlendirir muhabbeti yapmıyorum. Doğru değil bu, öldürmeyen şey çoğunlukla zayıf düşürür. Öldürmeyen şey hayatının geri kalanında topallamana neden olabilir. Öldürmeyen o şey; evinden, hatta yatak odandan çıkamayacak kadar korkmana, titremene, anlaşılmaz şeyler mırıldanmana, başını bir pencerenin camına dayayıp seni öldürmeyen şeyin hiç yaşanmadığı geçmişe dönmeyi arzulamana neden olabilir.

Hayır.

Güçlü olma meselesi değil bu; Stoacı, "fazla sorgulamadan duruma uyum sağla" tarzında güçlülük değil en azından. Yakından bakmakla ilgili daha çok. Keskinleşmekle... Düzyazıdan şiirsele geçmekle ilgili. Yirmi dört yaşından önce, bir şeylerin ne kadar kötü hissettirebileceğinden de bihabermişim, ne kadar iyi hissettirdiğinden de. Kabuğunuz sizi koruyabilir, ama iyi şeylerin etkisini tam anlamıyla hissetmenizi de engeller. Depresyon yaşama uyanmak için ödediğiniz bir bedel olabilir, her ne kadar üstünüze çullandığında sanki hiç kapanmayacak bir borçmuş gibi hissettirse de... Her gecenin bir sabahı vardır elbet ama gece yine o karanlık gecedir. Ama zevkin sadece acıyı telafi etmediğini, bazen acının kendisinden de doğabildiğini bilmek insana iyi geliyor.

Beyaz boşluk

AİLEMLE GEÇİRDİĞİMİZ uzun üç ayın ardından, kışın geri kalanını Leeds'teki öğrenci bölgesinde taşındığımız ucuz bir dairede geçirdik. Andrea dışarıdan çalıştığı reklam işleriyle, bense delirmemekle meşguldüm.

Ama sanırım 2000 yılının Nisan'ına doğru ufukta iyi şeyler belirmeye başladı. Hâlâ bunalmış ve kötü hissediyordum tabii. Hatta ilk zamanlar yine epey zor geçiyordu. Nisan ayının milyonda biri iyi şeylerle geçmiş olabilir. İyi şeyler derken, Andrea'yla banliyödeki dairemizden şehir merkezine yürürken yüzüme çarpan güneşi kastediyorum hepi topu. Gün ışığı yüzüme vurdukça süren, sonra aniden kaybolan bu his... Fakat o andan itibaren, bunun yeniden olabileceğini, hayata tekrar tutunabileceğimi düşünmeye başlamıştım. Milyonda bir, mayısta binde bir olacaktı.

Yükseliyordum.

Sonra, haziran başında şehir merkezinde bir daire-ye taşındık.

Dairenin sevdiğim tarafı, aydınlığıydı. Beyaz ba-danalı duvarları, olabilecek en sarışın ahşaba ben-zemeye çalışan laminat parkeleri, kare şeklindeki duvarın büyük bölümünü kaplayan geniş modern pencereleri ve ev sahibinin bıraktığı turkuaz kanepe-yi seviyordum.

Sonuçta hâlâ İngiltere'de, hâlâ Yorkshire'daydık. Işık karneyleydi. Ama bütçemizin yettiği (belki biraz-cık aşan) en güzel yere kavuşmuştuk ve kahverengi mutfaklı, şarap rengi halıların serildiği öğrenci evin-den kesinlikle daha iyiydi. Turkuaz kanepe her türlü turkuaz küften iyiydi.

Aydınlık her şeydi. Gün ışığı, jaluzileri açık pence-reler. Kısa bölümlerin yazıldığı sayfalar, bir sürü beyaz boşluk ve...

Kısa.

Paragraflar.

Aydınlık her şeydi.

Giderek artan kitaplar da. Daha önce hiç okumadığım kadar kitap okudum. Kendimi bildim bileli okumayı severim ama kitapları sevmekle onlara gerçekten ihtiyaç duymak arasında fark vardı. Kitaplara muhtaçtım. Hayatımın o döneminde bu bir lüks sayılamazdı. Tam anlamıyla bağımlılık yapıyordu. Okuyabilmek için seve seve borca batabilirdim, ki battım. Sanırım altı ayda, beş yıllık üniversite hayatımda okuduğumdan daha fazla okumuş ve kitaplarda yaratılan dünyaların derinliklerine inmiştim.

İnsanın ya kendinden kaçmak ya da kendini bulmak için okuduğunu söylerler. Ben ikisi arasında pek bir fark göremiyorum. Kaçarken kendimizi buluruz. Bulunduğumuz yerde değil, gitmek istediğimiz yerdeyizdir. Sylvia Plath'in ünlü sorusu gibi, "Yok mu zihinden bir çıkış yolu?" Ergenliğimde alıntıların derlendiği bir kitapta bu soruya rastladığımdan beri düşünürüm. Ne anlama geliyor, cevabı ne olabilir? Eğer ölüm dışında bir çıkış yolu varsa, bu ancak kelimeler aracılığıyla olabilir. Zihni tamamen terk etmek yerine, bir düşünceyi terk etmenize yardımcı olabilecek kelimelerden tuğlalarla eskisinin yanına, daha sağlam temellerle bir benzerini, daha iyisini inşa edebilirsiniz.

"Sanatın amacı hayata şekil vermektir," der Shakespeare. Benim hayatımın ve allak bullak zihnimin de şekillenmesi gerekiyordu. Olay örgüsünü kaybetmiştim. Çizgisel bir anlatı benden uzaktı. Sadece karmaşa ve karışıklık vardı. Bana umut verdikleri için seviyordum *dışsal* anlatıları, filmleri, dizileri... Hepsinden de öte, kitapları. Bunlar başlı başına yaşama tutunma nedenlerimdi. Yazılmış her kitap farklı bir ruh halindeki başka bir insanın ürünüydü. Tüm kitaplar birleştiğinde ortaya insanlığın bilançosu gibi bir şey çıkıyordu. İyi bir kitap okuduğumda harita incelermiş gibi hissederdim; bir hazine haritası! Sürüklendiğim hazine ise aslında kendi benliğimdi. Fakat her harita yarımdı, hazineye ancak bütün kitapları okursam ulaşabilirdim. Böylece kendimi bulma sürecimin sonu olmayan bir arayış olduğunu anladım. Kitaplar da bunu söylüyordu adeta. Özünde, her kitapta "birileri bir şeyler arıyordu".

Kitapsever insanlar hakkındaki klişelerden biri de yalnız olduklarıdır, halbuki beni yalnızlıktan kurtaran kitaplardı. Eğer bir şeylere fazla kafa yoran biriyseniz, farklı telden çalan bir dolu insanla çepeçevre kuşatılmaktan daha yalnız hissedebileceğiniz bir yer yoktur yeryüzünde.

Depresyonumun en şiddetli dönemlerinde kendimi sıkışmış hissediyordum. Bir bataklığa saplanmış gibi (çocukken en sık gördüğüm kâbustu). Kitaplarsa hareket demekti; serüvenlerle, arayışlarla doluydu. Bu sırayla olmasa dahi, başları, ortaları ve sonları vardı. Her bölüm, geçmişi arkada bırakan yeni bir başlangıçtı.

Birkaç ay öncesine kadar kelimelerin, hikâyelerin, hatta dilin anlamından uzaklaşmıştım. Bunlardan bir kez daha yoksun kalmamaya kararlıydım. Beslendikçe beslendim.

Her gece Andrea uyuduktan sonra yaklaşık iki saat, başucu lambasının ışığında gözlerim kuruyup acıyıncaya kadar, çoğunlukla da aradığımı bulamayarak ama hep çok yakınında olduğumu hissederek devam ettim okumaya.

Güç ve Şan

TEKRAR TEKRAR OKUDUĞUM kitaplardan biri Graham Greene'in *The Power and the Glory* [Güç ve Şan] romanıydı.

Greene ilginç bir tercihti. Leeds Üniversitesi'nde master yaparken üzerinde çalışmıştım. O dersi neden aldığımı bilmiyorum. Greene'i pek tanımıyordum, *Brighton Rock*'ı duymuş ama okumamıştım. Ayrıca bir zamanlar Nottinghamshire'da yaşayıp oradan nefret ettiğini biliyordum. Ben de bir zamanlar Nottinghamshire'da yaşadığımda benzer duygulara kapılmıştım. Belki bu yüzden çekiyordu ilgimi.

İlk haftalarda büyük bir hata yaptığımı düşünüyordum. Bu dersi alan bir tek ben vardım. Danışmanım da benden nefret ediyordu. "Nefret" burada doğru kelime mi emin değilim ama benden hazzetmediği kesindi. Katolikti, her zaman resmî giyinir ve küçümseyici bir tavırla konuşurdu.

Geçmek bilmez saatler, doktora gidip testis muayenesi olmak kadar eğlenceliydi. Andrea'yla birlikte yaşamaya devam ettiğimiz Hull'dan trenle Leeds'e giderken yolda bir iki kutu eksik etmediğimden sanıyorum, sıklıkla bira kokardım. Dönemin sonunda hayatımda yazdığım en iyi makaleyi yazdım ve yüz üzerinden 69 aldım, en iyi dereceden bir puan aşağısı. Bunu kişisel bir hakaret olarak kabul ettim.

Graham Greene'iyse sevdim. Eserleri kendimle bağdaştırdığım türlü dertle doluydu. Suçluluk, cinsellik, Katolik olmak, karşılıksız aşk, şehvet, tropikal sıcaklıklar, siyaset, savaş. Her şey rahatsızlık vericiydi, edebiyatın kendisi hariç.

Üslubuna bayılmıştım. Somut şeyleri soyutlayarak ifade edişini seviyordum. "Konyağı küfür gibi indirdi mideye." Bu yazım tekniğini şimdi daha da çok seviyorum; çünkü depresyon, somut ve soyut dünyalar arasındaki çizgiyi bulandırıyordu. Kendi bedenim bile soyut, gerçekdışı, kısmen kurgu gibi görünürdü gözüme.

The Power and the Glory romanında Katolikliğin yasak olduğu 1930'larda ahlaki zaafları olan bir rahibin Meksika'ya yolculuğu anlatılır. Roman boyunca onu yakalamakla görevli bir polis yüzbaşısı da takiptedir.

Üniversitede ilk okuduğumda da hikâyeyi sevmiş. tim ama şimdi daha çok seviyorum. İbiza'da alkoliz. min sınırlarındayken Meksika'da alkolizmin sınırla. rında dolaşan biriyle bağ kurmak zor değildi.

Karanlık, yoğun bir kitaptı. Ama karanlık ve yoğun bir içdünyaya da ancak böyle kitaplar seslenebilir. Yine de içinde bir parça umut da barındırıyordu. Kefaret ih. timalini, sevginin iyileştirici gücünü anlatıyordu.

"Nefret, hayal gücü eksikliğidir," diyordu.

"Çocuklukta kapıların açılarak geleceğin buyur edildiği bir an gelir her daim," diye ekliyordu. Dene. yimler masumiyeti bertaraf eder ve bir kez kaybolan masumiyet asla geri gelmez. Pek çok kitabı gibi bu da Katoliklere özgü suçluluk psikolojisiyle alakalıydı. Benim içinse depresyonu anlatıyordu kitap. Greene depresifti. Pek sevilmeyen babasının müdür olduğu il. kokulunda, etrafındakilerin zorbalıklarına maruz kal. dığı yıllardan itibaren depresifti. Tek başına oynadığı Rus ruletiyle bir nevi intihara kalkışmıştı. Bana göre peşini bırakmayan suçluluk duygusu, Katolik olma. sından değil, yaşadığı depresyondan kaynaklanıyordu. Ve hastalığının neden olduğu yalnızlığı hafifletiyordu.

*

O dönemde okuduğum diğer kitaplara gelince:

Görünmez Kentler, Italo Calvino: Okunabilecek en güzel kitaplardandır. Venedik'e hem benzeyip hem de benzemeyen, hayalî kentler. Sayfalara işlemiş düşler. Öylesine gerçeküstülerdi ki zihnimden çıkmayan tuhaf görüntüleri kovuyorlardı neredeyse.

Dışarıdakiler, S. E. Hinton: On yaşındayken sayesinde okuma alışkanlığı kazandığım kitap. Her dönem, bir nevi "kaçış" kitabım olmuştur. Her yerinden Amerika akan, duygusal ve görkemli diyaloglarla doludur. (Ponyboy'un ölüm yatağının yanı başında Robert Frost'un "Altın Yiter Sonunda" şiirini okuyan Johnny, "Altın gibi kal, Ponyboy," der.)

Yabancı, Albert Camus: Yabancılara, dışarıda kalanlara hep özel bir ilgim vardı. Varoluşsal keder... Metnin duygusuzluğuysa tuhaf biçimde teskin edicidir.

The Concise Collins Dictionary of Quotations [Collins Veciz Alıntılar Sözlüğü]: Alıntılar kolay okunur.

Keats'in Mektupları: Üniversitedeyken Keats üzerine çalışmıştım. Arketipik genç şair hassas, talihsiz ve derindi, ben de onun gibi hissediyordum.

Tek Meyve Portakal Değildir, Jeanette Winterson: Jeanette'in üslubunu çok seviyorum. Her kelime ya güç ya da bilgelik taşıyor. Bana hitap edebilen cümleleri

bulabilmek için sayfaları gelişigüzel karıştırmam yeterdi: "Nihayetinde başladığım yerde yeniden kendimle karşılaşmak için koca bir daire çizerek koşmuştum sanki."

Vox, Nicholson Baker: On altı yaşında içimi gıdıklayıp beni heyecanlandıran, tek bir telefon seksini anlatan bir roman. Tamamı diyalog. Okuması kolay ve seksle ya da sadece seksin düşüncesiyle dolu. Genç ve kaygı dolu bir zihin için seksi düşünmek, dikkatini dağıtmanın faydalı bir yolu olabiliyor.

Para, Martin Amis: *Para*, içini dışını bildiğim bir kitap. Hakkında makaleler yazdım. Bazen nefrete kaçsa da cüretkâr, afili, keskin, eğlenceli, maço bir üsluba sahip. Bir yoğunluğu, hüzünlü mizahının özgün bir güzelliği var: "Geçen her saat güçsüzleşirsin. Bazen, Londra'daki dairemde bir başıma otururken camdan dışarıyı seyrederim. Yağmuru izleyip niye yağdığını bilmemenin nasıl iç karartıcı, nasıl ağır bir şey olduğunu düşünürüm."

Samuel Pepys'in Günlüğü: Özellikle Büyük Londra Yangını ve vebayı içeren bölümlerini okudum. On yedinci yüzyılın büyük felaketleri arasında Pepys'in neşeli yaklaşımını koruyabilmesini okumak çok rahatlatıcıydı.

Çavdar Tarlasında Çocuklar, J. D. Salinger: Çünkü Holden kadim bir dost.

The Penguin Book of First World War Poetry [Penguin Birinci Dünya Savaşı Şiirleri Kitabı]: Ivor Gurney'in "Yaban Cehennemler"i ("Yürek yanar – fakat nasıl yandığını görmezden gelmek zorundadır") ve Wilfred Owen'ın "Ruhsal Vakalar"ı (bir ruh ve sinir hastalıkları hastanesinde savaş sonrası travma yaşayan hastaları tasvirler) gibi şiirler beni hem büyülemiş hem de rahatsız etmişti. Savaşa katılmamıştım ama, "Yeniden kanamaya başlayan bir yara gibi söker şafak," diye okuduğumda her gelen günün beraberinde getirdiği acıları hissedebiliyordum. Depresyonla kaygının, travma sonrası stres bozukluğuyla nasıl örtüştüğünü görmek büyülemişti beni. Farkında olmadan bir travma mı geçirmiştik? Modern hayatın gürültüsü ve hızı mağara adamı beyinlerimizde travmaya mı neden oluyordu? O kadar narin miydim? Yoksa hayat, çoğu kişinin fark etmediği bir savaş mı?

On Buçuk Bölümde Dünya Tarihi, Julian Barnes: Önceden okuyup sevdiğim, eğlenceli, tuhaf ve içini dışını bildiğim bir kitap olduğundan.

Wilderness Tips, Margaret Atwood: Kısa öyküler. Tırmanılacak küçük tepeler. En sevdiğim, "True

Trash" isimli öyküsüydü. Garson kızlara sarkan ergen bir oğlanın hikâyesi.

Geniş, Geniş Bir Deniz, Jean Rhys: *Jane Eyre*'e bir nevi giriş mahiyetinde diyebilirim. "Tavan arasında ki deli kadın" ve onun deliliğe düşüşü... Çoğunlukla Karayipler'de geçer. En çok cennetteki yalnızlık ve umutsuzluk hissiyle, "dünyanın en güzel yerinde" kendini berbat hissedebilmekle aramda bir bağ kurdum. İspanya'daki son haftamı hatırlatıyordu.

Paris

DOĞUM GÜNÜ SÜRPRİZİMİN ne olduğunu öğrenmek üzereydim.

"Paris'e gidiyoruz. Yarın. Yarın Paris'e gidiyoruz! Trene bineceğiz."

Şok olmuştum. Daha korkunç bir şey söyleyemezdi herhalde. "Yapamam. Paris'e gidemem."

Panik atak geliyordu. Göğüs kafesimde hissediyordum. 2000'deki halime dönmüş gibi hissetmeye başlıyordum; kavanozdaki sinek misali kendi içime hapsolduğum o ruh haline.

"Gidiyoruz. St. Germain'da kalacağız. Harika olacak. Oscar Wilde'ın öldüğü otelde kalacağız. Adı L'Hotel."

Oscar Wilde'ın öldüğü otelde kalmanın nasıl iyi bir yanı olabilirdi ki? Orada öleceğim artık kesindi. Paris'te, Oscar Wilde gibi ölecektim. Hava da pekâlâ beni öldürebilirdi. Dört yıldır İngiltere dışına çıkmamıştım.

"Orada nefes alabileceğimi sanmıyorum." Saçmaladığımı biliyordum. Deli değildim! Yine de söz ağızdan çıkmıştı bir kere: *Orada nefes alabileceğimi sanmıyordum.*

Kısa süre sonra, kapının ardında cenin pozisyonunda kıvrılmıştım. Titriyordum. Marie Antoinette'ten bu yana Paris'ten böylesine korkan olmuş mudur, bilmiyorum. Fakat Andrea ne yapılması gerektiğini biliyordu. Bu konuda doktora yapmış sayılırdı artık. "Tamam, gitmeyeceğiz. Otel rezervasyonunu iptal edebilirim. Biraz para kaybetmiş oluruz ama eğer o kadar mühim meseleyse..."

O kadar mühim mesele.

Panik atak geçirmeden bir başıma yirmi metreden fazla yürüyemiyordum hâlâ. Daha mühim ne olabilirdi bundan? Aklıselim birine Tahran'da "dışarıya çıkıp çıplak yürü" demek gibi bir şeydi bu.

Ama.

Eğer buna "hayır" dersem korktuğu için yurtdışına çıkamayan biri olacaktım. Deli gibi görünmeme neden olacaktı bu. Beni ölümden bile daha çok korkutan bir şey varsa o da aklımı kaçırmak ve kendimi tamamen şeytanımın eline bırakmaktı. Böylece, çoğu zaman

olduğu gibi, bir korkunun üstesinden yine daha büyük bir korkuyla gelmiştim.

Bir canavarı alt etmenin yolu daha korkuncunu bulmaktan geçer.

Paris'e gittim. Ne Manş Tüneli yıkıldı ne de deniz tepemize indi. Paris'in havasını ciğerlerim reddetmedi. Gerçi takside güç bela konuşabildim. Gare du Nord'dan otele gitmek hayli yorucu oldu. Sen Nehri kıyısında, *Sefiller*'deki üç renkli bayrak gibi dalgalanan kocaman kızıl bir bayrağın gezindiği bir protesto yürüyüşü vardı.

O gece saatlerce uyuyamadım, ne zaman gözlerimi yumsam taksideki gibi hızla hareket eden Paris beliriveriyordu zihnimde. Sonra sakinledim. Dört gün boyunca hiç panik atak geçirmedim diyebilirim. Rive Gauche tarafında ve Rue de Rivoli boyunca dolaşırken ve bir de Pompidou Merkezi'nin en üst katındaki bir restorandayken çok kaygılandığım anlar oldu, o kadar. Bazen ölesiye korktuğun şeyleri yapınca hiçbir şey olmadığını görmenin en iyi terapi olduğunu anlamaya başlıyordum. Eğer dışarı çıkmaktan korkuyorsanız, dışarı çıkın. Eğer kapalı mekanlardan korkuyorsanız, bir asansörde zaman geçirin. Eğer ayrılık korkunuz

varsa, kendinizi bir süre yalnız kalmaya zorlayın. Depresyonda kendinizi rahat hissettiğiniz yer çoğunlukla dünya kadar bir alandan küçüle küçüle yatak kadar bir alana dönüşür. Ya da rahat hissettiğiniz hiçbir yer kalmaz.

Değişiklik. Heyecan. Bunlar yeni yerlerin neden olduğu hislerdir. Bazen korkutucu olsa da insanı özgürleştirir. Bilindik bir mekanda zihniniz yalnızca kendisine odaklanır. Yatak odanızda yeni bir şeyleri fark etme ihtiyacı duymazsınız. Dışarıdan gelebilecek bir tehlike yoktur, yalnızca içinizdekiler vardır. Kendinizi yeni yerlere, tercihen yurtdışına gitmeye zorlarsanız, ister istemez tüm dikkatinizi dış dünyaya vermek zorunda kalırsınız.

Paris'te geçirdiğim birkaç günün böylesi bir yardımı dokunmuştu.

Yaşadığım yerdekinden daha normal hissettim kendimi. Sonuçta Paris'te, kaygılı ve tuhaf hallerim rahatlıkla İngilizliğime verilebilirdi.

Depresyondaki pek çok kişi belirtilerini hafifletmek için seyahate başvurur. Ünlü Amerikalı ressam Georgia O'Keeffe, sanatçılarla özdeşleşen klişelere uyacak biçimde, yaşam boyu depresyondaydı. 1933 yılında, kırk altı yaşındayken kontrol dışı ağlama,

yemek yiyememe, uyuyamama gibi belirtilerle birlikte depresyon tanısı konularak hastaneye kaldırılır.

O'Keeffe'in biyografisini yazan Roxana Robinson'a göre hastanenin ressama pek de faydası olmamıştır. Onu asıl iyileştiren seyahattir; Bermuda, Hawaii, Maine, New York'taki Lake George... "Georgia'nın ihtiyacı sıcaklık, rehavet ve yalnızlıktı," diye yazar Robinson.

Elbette seyahat her zaman kesin çözüm değildir. Bazen bir seçenek bile değildir. Fakat bana kesinlikle faydası dokundu. Sanırım, her şey bir yana, seyahat insana yeni bir bakış açısı kazandırıyor. Zihinlerimize sıkışmış olmamız, bedensel olarak da sabit kalmamız gerektiği anlamına gelmez. Mıhlandığımız yerden uzaklaşmak, mutsuz ruh halinden uzaklaşmamızı da sağlayabilir. Nihayetinde sabitliğin panzehri harekettir. Bazen işe yarar. Bazen.

"Seyahat insanı mütevazı kılar," der Gustave Flaubert. "Dünyada ne kadar minik bir yer kapladığınızı görürsünüz." Bu bakış açısı insanı özgürleştirir; özellikle de bir yandan özgüveninizi düşürürken diğer yandan küçük şeyleri büyüten bir hastalığınız varsa.

Kısa süren bir depresyon krizim sırasında Martin Scorsese'nin Howard Hughes'un hayatını anlattığı

Göklerin Hâkimi filmini izlediğimi hatırlıyorum. Cate Blanchett'ın harika canlandırdığı Katherine Hepburn, bir sahnede Hughes'a (Leonardo DiCaprio) dönüp şöyle der: "Howard Hughes'un içinde çok fazla Howard Hughes var." Hayatının bu film versiyonunda görüldüğü kadarıyla, benliğinin yoğunluğu Hughes'u nihayetinde Las Vegas'taki bir otel odasına hapsedecek obsesif kompulsif bozukluğa katkıda bulunmuştur.

Filmi izledikten sonra Andrea bana, "Matt Haig'in içinde de çok fazla Matt Haig var," dedi. Bir yandan şaka yaparken bir yandan da bir şeyler ima ediyordu. Sürekli içinde olduğum aşırı farkındalık hali sebebiyle, benliğimi unutturmaksızın kendimden biraz uzaklaştıran her etkinliğe hevesle yaklaşıyordum. Paris'ten sonra seyahatlere devam etmek de bunlardan biriydi artık.

Güçlü olmak için nedenler

2002 YILI. Kendimi her geçen gün –geçmişteki çok daha kötü halime kıyasla– daha iyi hissettiğim bir dönemdeydim. Yürüyen bir kaygı yığınıydım hâlâ, hiçbir ilacı kullanamayacak kadar fobik durumdaydım ve alerjim olduğunu sandığım karides ya da fıstık ezmesi gibi birçok gıdayı her tükettiğimde dilimin şişmeye başladığı korkusuna kapılıyordum. Ayrıca Andrea'nın yakınlarımda olmasına muhtaçtım. Andrea yanımdayken çok ama çok daha sakindim; yanımda olduğu zamanlarla yalnız olduğum dakikalar arasında uçurumlar vardı.

Kendimi ucube gibi hissetmeme neden olmuyordu bu durum. Andrea'yla beraber mütevazı bir dairede yaşıyor ve evden çalışıyorduk. Sosyal bağ kurduğumuz pek fazla insan yoktu. Eskiden beri yeni birileriyle tanışma dürtüsüne sahip olan hep bendim ve şimdilerde böyle bir isteğim yoktu.

2002'de Andrea'nın annesine yumurtalık kanseri teşhisi konunca haliyle değişti her şey. Freda kemoterapi görürken, ailesinin County Durham'daki evinde kaldık. Son üç yılını depresyondaki sevgilisini iyileştirmeye harcayan Andrea'nın şimdi de annesi kanserdi.

Çok ağladı. Bayrağın el değiştirmekte olduğunu hissettim. Şimdi güçlü olma sırası bendeydi.

Annesinin hastalığını ilk öğrendiğinde yatağın kenarına oturup daha önce hiç görmediğim kadar ağladı. Ona sarıldım ve insanın başına korkunç bir şey geldiğinde kelimelerin aniden nasıl da küçülüp kifayetsiz kaldığını anladım bir kez daha. Neyse ki Andrea yardımcı oldu.

"İyi olacağını söyle yeter," dedi.

"İyi olacak."

İki ay sonra müstakbel kayınvalidemle kayınpederimin evinde yalnızdım, hastaneye onlarla gidebilmek için Andrea'ya yalvarıyordum.

"Annemi hastaneye götürmem lazım," demişti.

"Tamam. Ben de geleyim seninle."

"Birinin David'i beklemesi gerekiyor." David, Andrea'nın kardeşiydi, Londra'dan geliyordu.

"Ben de gelebilirim seninle."

"Matt, lütfen."

"Tek başıma kalamam. Terk edilme korkum var. Panik atak geçiririm."

"Matt, rica ediyorum senden. Annem hasta. Onu strese sokmak istemiyorum. Bencillik ediyorsun."

"Hay sıçayım... Özür dilerim. Ama anlamıyorsun."

"Yapabilirsin."

"Yapamam. Annenlere benim de gelmem gerektiğini söylesen olmaz mı?"

"Tamam. Peki. Tamam. Söylerim."

Derken aniden bir şey oldu. Bir kıvılcım çaktı. "Yok."

"Ne yok?"

"Yapacağım. Kalacağım. Evde kalacağım."

"Gerçekten mi?"

"Evet."

"Hastanenin numarasını bırakırım."

"Gerek yok," dedim, bir yandan salak salak bunların Andrea'ya söylediğim son sözler olduğunu hayal ederek. "Gerekirse bulurum."

"Yine de bırakayım."

"Teşekkür ederim."

"Peki. Gitmem lazım şimdi."

Hastaneden dönmelerini beklerken evin içinde mekik dokuyup durdum. Bir sürü porselen heykelcikleri

vardı. Little Bo Peep mesela. Bacak bacak üstüne atmış bir Pembe Panter pencere pervazından bacaklarını sarkıtmış oturuyordu. İri, sarı gözleri oturma odasında takip ediyordu sanki beni.

İlk on dakika kalbim güm güm attı. Güçlükle nefes alıyordum. Andrea ölmüştü. Ailesi ölmüştü. Trafik kazasını zihnimde o kadar gerçekçi canlandırıyordum ki, inanın gerçekten olmasına hiç gerek yoktu. Derken yirmi dakika geçti. Ölecektim. Göğsümde ağrı vardı. Belki akciğer kanseriydim. Henüz yirmi yedi yaşındaydım ama çok sigara içmiştim. Otuzuncu dakikada Freda'nın nasıl olduğunu sormak için bir komşuları uğradı. Kırkıncı dakikada adrenalin yatışmaya başladı. Tek başıma kırk dakika geçirmiştim ve hâlâ hayattaydım. Ellinci dakikaya geldiğimde, umarım on dakika daha gelmezler de bir saat dolar diye geçirdim içimden, böylelikle daha güçlü hissedecektim. Elli dakika! Üç yıllık terk edilme korkum bir saatten kısa sürede iyileşmişti.

Söylememe gerek yok ama Andrea ve ailesi tabii ki döndü.

Korkunç bir yazdı ama her şey iyi sonuçlandı. Andrea'nın annesinin iyileşmesine pek ihtimal

vermiyorlardı ama o ihtimalsizliklerin hakkından geldi. Hatta kahvaltıda yemeyi sevdiği bisküvileri kiviyle değiştirmeyi bile başardık. Güçlü olmamı gerektiren nedenlerim vardı artık. Normalde başaramayacağım şeylerin üstesinden gelmek zorunda kaldım. Yeri gelince rahatınızın bozulması, canınızın yanması gerekir. On ikinci yüzyılda yaşamış Mevlana, "Yaranız, içinize ışığın girdiği yerdir," der. "Unut selameti. Yaşa yaşamaktan korktuğun yerde."

O dönemde zihnimi, ilk düzgün romanımı yazarak boşalttım. Kariyer olsun diye değil, meşgale edinmek için. (Shakespeare'in "IV. Henry" oyununda konuşan köpeklerin olduğu bir uyarlama romandı, en çok satan kitabım olmayacağı belliydi anlayacağınız.) İki yıl sonra, yine Andrea'nın yüreklendirmesiyle kitabım yayımlanmıştı. Kitabı Andrea'ya adamıştım elbette ama teşekkür etmek istediğim tek şey kitap değildi. Andrea'ya koca bir hayat borçluydum.

daha önce de hastalandım ve iyileştim diyebiliyordum. İyileşmek mümkün. Diğer silahımsa koşmaktı. Bedenin zihni nasıl etkileyebildiğini öğrenmiştim; koşmaya, daha çok koşmaya başladım.

Silahlar

TEMSİLCİM: "Artık bir yayıncın var."

"Ne?"

"Biraz önce aradılar. Artık kitabı yayımlanmış bir yazarsın."

"Ne? Gerçekten mi?"

"Gerçekten."

Bu haber beni altı ay kadar idare etti.

Kendime duymam gereken saygıyı altı aylığına ikame etti. Yatağa uzanıp *Vay be, önemli biriyim, kitabım yayımlanacak*, diye düşünüp gülümseyerek dalıyordum uykuya.

Gelgelelim kitabınızın yayımlanması (iyi bir işe girmek gibi) zihninizi kalıcı olarak etkilemez. Bir gece, pek de mutlu hissetmeyerek uzandım ve endişelenmeye başladım. Endişeler dallanıp budaklandı. Ardından yine üç hafta boyunca zihnime hapsoldum. Fakat bu sefer kullanabileceğim silahlarım vardı. En önemlisi,

daha önce de hastalandım ve iyileştim diyebiliyordum. İyileşmek mümkün. Diğer silahımsa koşmaktı. Bedenin zihni nasıl etkileyebildiğini öğrenmiştim; koşmaya, daha çok koşmaya başladım.

Koşmak

KOŞMANIN DEPRESYON VE KAYGIYI yatıştırdığı pek çok kaynakta belirtilir. Bana da çok iyi gelmişti. Koşmaya başladığımda hâlâ ağır panik ataklar geçiriyordum. Ama koşmanın en sevdiğim yanı, panik atağın pek çok belirtisiyle (kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme) uyum içinde olmasıydı; koşarken kalbimin hızlı çarpmasından endişelenmeme gerek kalmıyordu.

Koşmak kendim hakkında düşünmemi de sağladı. Pek formda sayılamayacağım için hayli zorlanıyordum, üstelik can yakıcıydı. Fakat bu kadar çaba ve zorlanma çok iyi odaklanmama yardımcı oluyordu. Bedenimi çalıştırmanın aynı zamanda zihnimi çalıştırmak anlamına geldiğine ikna olmuştum. Bir bakıma meditasyon yapıyordum.

Koşmak insanın zinde olmasını da sağlıyor elbette. Zinde olmanınsa hemen her şeye faydası var.

Hastalandığımda çok fazla alkol ve sigara tüketerek verdiğim hasarı da onarmaya çalışıyordum bir yandan.

Her gün koşuya çıkıyor ya da dengi bir kardiyovasküler egzersiz yapıyordum. Haruki Murakami gibi (muhteşem kitabı *Koşmasaydım Yazamazdım*'ı daha sonra okuyacaktım) koşmanın, etrafımdaki sisi dağıtmanın bir yolu olduğunu keşfetmiştim. "Kendinizi kişisel sınırlarınızın sonuna kadar zorlamak; işte koşmanın özü budur," der Murakami. Yürekten inandığım bu söz gibi, bence koşmak zihne de aynı nedenlerle iyi geliyor.

Koşudan döndükten sonra esneme hareketlerini yapıp duş aldığımda, depresyonla kaygı sanki içimden buhar olup uçmuş gibi hafiflerdim. Harikulade bir histi. Ayrıca koşunun yarattığı monoton ritim, derin nefes ve yeri döven adımların yarattığı düzenli sesler, depresyonun bir nevi metaforuydu sanki. Her koşu, kendimle yeni bir mücadeleydi. Soğuk bir şubat sabahı dışarı çıkmayı başarmak bile iyi hissettirir insana. İçinizde sessizce sürdürdüğünüz tartışmaysa (*Durmak istiyorum! Hayır, devam et! Edemem, zor nefes alabiliyorum! Sadece iki kilometre kaldı! Birazcık dinlenmem lazım! Olmaz!*) küçük ve daha önemsiz bir depresyon

tartışmasına benzer. Kendimi Batı Yorkshire sabahı-nın soğuk gri rutubetine atıp bir saat koşmak için her zorladığımda, depresyonu alt edecek güce biraz biraz kavuştuğumu hisseder, "sen daha kiminle uğraştığını bilmiyorsun" havasına girerdim.

Her zaman olmasa da bazen yardımı dokunurdu. Dört dörtlük bir yöntem değildi, nihayetinde ben de Zeus değildim. Emrime amade, sihirli yıldırımlarım yoktu. Ama yıllar içinde güçlenip, yaptıklarımın arada sırada işe yaradığını görmek çok güzel. Savaşta kullanılan silahlar bir süre sussa da yeniden ateşlenebilir. Benim silahlarımdan bazıları yazmak, okumak, konuşmak, seyahat etmek, yoga, meditasyon ve koşmaktı.

Zihin, beden demektir – bölüm iki

"ZİHİNSEL HASTALIK" terimi, bütün sorunlar boynun yukarısında yaşanıyormuş algısına yol açtığından yanıltıcı geliyor bana. Depresyon, özellikle kaygıyla seyrediyorsa, sorunların büyük çoğunluğu zihinde üretilip zihni etkilerken, bedensel belirtiler de gösterir.

NHS'nin* internet sitesinde en yaygın kaygı bozukluğu belirtileri söyle listelenir:

Huzursuzluk.
Bir şeylerden korkmak.
Sürekli "diken üstünde" hissetmek.
Odaklanmada güçlük.
Asabiyet.
Sabırsızlık.
Dikkatin kolayca dağılması.

* National Health Service: Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Hizmetleri (*e.n.*)

İlginçtir ki NHS hastalığın bedensel belirtileri için çok daha uzun bir liste sunmaktadır:

Baş dönmesi.
Yorgunluk ve sersemlik.
Karıncalanma hissi.
Düzensiz kalp atışı (çarpıntılar).
Kaslarda ağrı ve gerilme.
Ağızda kuruluk.
Aşırı terleme.
Nefes darlığı.
Karın ağrısı.
Bulantı.
İshal.
Baş ağrısı.
Aşırı susama.
Sık idrara çıkma.
Sancılı veya düzensiz âdet görmek.
Uykuya dalma ya da uykuyu sürdürmekte güçlük (insomnia).

NHS'nin listesinde olmayan ama başka kaynaklarda bulduğum, hem zihinsel hem de bedensel bir belirti daha var: Derealizasyon. Kişide gerçeklikten çıkmış,

sanki bedeninin dışındaymış hissi yaratan çok ciddi bir belirti. Bedeni başka bir yerden kontrol ediyormuşsunuz gibi bir histir bu; bir yazarla yarattığı yarı otobiyografik karakter arasındaki mesafeye benzer. Merkezi oluşturan "siz" yoksunuzdur. Hem bedensel hem de zihinsel olarak hissedilen bu durum, vücudumuzu teoride de olsa acımasızca ikiye ayırarak, belki hatalı ve kolaycı bir yaklaşımla, sorunun bir parçası haline geldiğimizi bir kez daha gösterir bize.

Ünlüler

DEPRESYONUN EN TEMEL belirtisi yalnızlık hissidir. Bu yüzden yalnız olmadığınızı bilmek yararlıdır. Toplumumuzun doğası ve itiraflara dayalı şöhret kültürümüz nedeniyle, sorunları bizlere kadar ulaşanlar çoğunlukla ünlülerdir. Ama fark etmez. Sorunları ne kadar çok duyarsak o kadar iyidir. Gerçi her zaman da değil. Bir yazar olarak, Ernest Hemingway'in silahıyla ne yaptığını ya da Sylvia Plath'in fırına soktuğu kafasını düşünmekten pek hoşlandığımı söyleyemem. Hatta yazar olmamasına rağmen Vincent Van Gogh ve kulağı üstüne derin düşüncelere dalmaktan da hoşlanmıyorum. Ayrıca hayranı olduğum çağdaş yazar David Foster Wallace'ın 2008'in 12 Eylül'ünde kendini astığı haberini alınca, o "kötü günlerimden" bu yana geçirdiğim en ağır depresyon nöbetinin fitili ateşlendi içimde. Üstelik mesele sadece yazarlarla da sınırlı değildi. Robin Williams'ın ölüm haberinin ardından

hüzünlenmekle kalmayıp korkuya da kapılan milyonlarca insandan biriydim. O olayın sanki bir şekilde bizim akıbetimizin de aynı olması ihtimalini artırdığı hissiyle korkmuştuk.

Fakat depresyondakilerin –ünlüler de dahil– çoğu intihar etmemiştir. Mark Twain de depresyondaydı ama kalp krizinden öldü. Tennessee Williams sıkça kullandığı göz damlasının kapağı kazara boğazına kaçtığı için hayatını kaybetti.

Depresyondan mustarip oldukları halde yaşamlarına gayet iyi devam edebilmiş insanların isimlerine bakmak bazen rahatlatıcıdır. Buyurun, hazırladığım liste:

Buzz Aldrin
Halle Berry
Zach Braff
Russell Brand
Frank Bruno
Alastair Campbell
Jim Carrey
Winston Churchill
Richard Dreyfuss
Carrie Fisher
F. Scott Fitzgerald
Stephen Fry
Judy Garland
Jon Hamm
Anne Hathaway
Billy Joel
Angelina Jolie
Stephen King
Abraham Lincoln
Wolfgang Amadeus Mozart
Isaac Newton
Al Pacino

Gwyneth Paltrow
Dolly Parton
Princess Diana
Christina Ricci
Teddy Roosevelt
Winona Ryder
Brooke Shields
Charles M. Schulz
Ben Stiller
William Styron
Emma Thompson
Uma Thurman
Marcus Trescothick
Ruby Wax
Robbie Williams
Tennessee Williams
Catherine Zeta-Jones

Peki, bundan ne öğrenmeliyiz? Depresyon başbakanların, başkanların, kriket oyuncularının, yazarların, boksörlerin, Hollywood yıldızlarının da başına gelir. Tamam, bunu biliyorduk zaten. Başka? Şöhret ve paranın size zihinsel hastalıklara karşı bağışıklık kazandıramayacağını mesela. Bu da tamam. Belki de bir ders çıkarmamız gerekmez. Sadece Jim Carrey'nin Prozac kullandığını ya da Princess Leia'nın bipolar olduğunu bilmek bile yeter; çünkü her ne kadar bunların herkesin başına gelebileceğini bilsek de, *gerçekten herkesin başına gelebildiğini* daha fazla duymanın zararı olmaz.

Diş doktorunda sıramı beklerken Halle Berry'nin bir röportajını okudum. Garajda arabasına oturup kendisini karbonmonoksitle zehirleyerek öldürmeye

çalıştığı dönemi anlatıyordu açık yüreklilikle. Kendisini durduran tek şeyin, annesinin gelip onu bulacağı anı düşünmek olduğunu söylüyordu.

O dergide, gayet güçlü gülümseyen fotoğrafını görmek bana yardımcı oldu. İsterse Photoshop'lanmış olsun, umurumda değil; hayattaydı ve mutlu görünüyordu işte. Evet, iyileşme hikâyeleri iyi hissettirir. Yükseliş, düşüş ve tekrar yükseliş kurgularını severiz. Magazinciler durmadan böyle hikâyeler yayımlar.

Başarı ve paraya ulaşınca sanki insan zihinsel hastalıklara karşı da bağışıklık kazanırmış gibi, depresyondaki ünlülere çoğu zaman şüpheyle yaklaşılır. Üstelik bu şüphe sadece zihinsel hastalıklar konusunda sergilenir. Ünlüler grip olunca garipsenmez mesela. Filmlerin ve kitapların aksine depresyonun illa bir konusu olması gerekmez.

Depresyon sıkça kendinizi suçlu hissettirir. "Kendine bir bak; güzel bir hayatın var, sevgilin/kocan/karın/çocukların/köpeğin/kanepen/Twitter takipçilerin, iyi bir işin var, sağlık sorunun yok, seni bekleyen bir Roma tatili var, evin taksidi bitmek üzere, annenle baban hâlâ evli, falanın filanın var..." der depresyon, dur durak bilmeden.

Hatta dışarıdan iyiymiş gibi görünen şeyler depresyonu körükleyebilir, çünkü hissettikleriniz ile

hissetmeniz beklenen arasındaki uçurum açılmaktadır. Eğer bir savaş tutsağı kadar acı çekiyor ama esir kampı yerine güzel bir evde yaşıyorsanız şöyle düşünürsünüz: "Off... İstediğim her şeye sahibim, niye mutlu değilim?"

Güzel bir evde, yanınızda güzel eşinizle buraya nasıl vardığınızı düşündüğünüz bir Talking Heads* şarkısında bulabilirsiniz kendinizi. Günleri izlersiniz. Her şeyin nasıl üst üste bindiğini ve neyin eksik olduğunu düşünürsünüz. Hayatınızda hep yanlış şeyleri isteyip istemediğinizi merak edersiniz. Sorunu kısmen çözmek için edindiğiniz akıllı telefonların, güzel banyoların, son model televizyonların aslında sorunun bir parçası olup olmadığına kafa yorarsınız. "Game of Life"** oyununda bizi yukarı çıkaracağını düşündüğümüz her merdiven, aslında bizi aşağı yuvarlayan bir yılan mı diye şüpheye düşersiniz. Her Budist'in size rahatlıkla söyleyebileceği gibi, maddiyata fazla bağlanmak daha fazla acıdan başka şey getirmeyecektir.

Derler ki delilik, böylesine deli bir dünyaya verilen mantıklı bir tepkidir. Belki depresyon da gerçekte hiç

---

* 1975'te New York'ta David Byrne, Chris Frantz, Tina Weymouth ve Jerry Harrison tarafından kurulup 1991'de dağılan rock grubu. (*e.n.*)

** Monopoly benzeri bir oyun. (*e.n.*)

anlamadığımız bir yaşama verdiğimiz tepkidir. Elbette, kimse yaşamını tam olarak anlayamaz. Depresyonun can sıkıcı yanlarından biri de mutlaka hayat üstüne düşünmeyi beraberinde getirmesidir. Depresyon, hepimizi birer düşünüre dönüştürür. İnanmıyorsanız Abraham Lincoln'a soralım.

Abraham Lincoln ve korkunç armağan

ABRAHAM LINCOLN otuz iki yaşındayken, "Yaşayan en sefil insan benim," diye ilan eder. O yaşa dek iki büyük depresyon geçirmiştir.

"Eğer şu an hissettiklerim bütün insanlığa pay edilse, dünyada neşeli tek bir surat kalmaz. Hiç iyileşecek miyim bilmiyorum; iyileşemeyeceğim hissi her yanımı sarmış durumda. Bu durumu sürdürmem imkânsız, ya ölmeli ya da iyileşmeliyim."

İntihardan hiç korkmadığını apaçık belirtmiş olsa da Lincoln canına kıymak yerine yaşamayı seçti.

Joshua Wolf Shenk, "Lincoln'ın Büyük Depresyonu" başlığıyla *The Atlantic*'e yazdığı harika makalesinde depresyonun Lincoln'ı hayatı nasıl daha derinlemesine anlamaya ittiğini yazar:

> "Korkularını kucaklamakta ısrarcıydı. Yirmilerinin sonunda bu korkularının derinine inip, Albert

> Camus'nün insanların uğraşması gereken en büyük soru addettiği şeyi gözlemledi. Yaşayıp yaşayamayacağını, hayatın ıstırabını göğüsleyip göğüsleyemeyeceğini düşündü. Nihayetinde yaşaması gerektiğine karar verdi... Hayatta olduğu sürece bir şeyler başarmaya karşı 'bastırılamayan bir tutkusu' vardı."

Lincoln'ın ciddi biri olduğu şüphesiz. Tarihteki en ciddi insanlardandı. Hem zihinsel hem de gerçek savaşlar vermişti. Belki de köleliği kaldırmak isterken sergilediği empatiyi bizzat çektiği acılardan elde etmişti. ("Ne zaman birilerinin köleliği savunduğunu duysam, bunun bizzat üstünde denenmesini istiyorum," demiştir.)

Depresyonla mücadele eden tek ünlü lider Lincoln değildir. Winston Churchill de hayatının büyük kısmını depresyonla geçirmiştir. İşe aldığı genç bir araştırmacıya, "Odunların neden çıtırdadığını biliyorum. Tükenmek ne demek bilirim," demiştir yanan ateşi izlerken.

Biliyordu da. Çok faal ve başarılı bir kariyeri olmasına rağmen kendini sürekli umutsuz ve karanlıktaymış gibi hissederdi.

Siyaset felsefecisi John Gray –ki kendisi en sevdiğim yazarlardan biridir (nedenini anlamak için *Saman*

Köpekler'i okumanız yeterli)– Churchill'in büyük bir komutan olmasının depresyonu "yenmekten" kaynaklanmadığı, aksine bizzat depresyonun onu lider yaptığı kanısındadır.

Gray, BBC'de yayımlanan bir makalesinde, geleneksel akılların göremediği tehlikeleri Churchill'in sezebilmesini, yoğun duygulara karşı olağanüstü açık olmasına bağlar. "Hitler'i yatıştırmaya çalışan pek çok siyasetçi ve yorumcuya göre Naziler, Alman ulusalcılığının kaba bir dışavurumundan başka bir şey değildi," diye yazar Gray. Oysa sıradışı bir tehlikeyi görebilmek için sıradışı bir zihin gerekiyordu: "O, yaklaşmakta olan büyük dehşeti öngörebilmesini depresyon nöbetlerine borçluydu."

Yani evet, depresyon bir kâbustur. Peki ama işe yarar yanları da olabilir mi? Dünyaya bir şekilde olumlu katkı sağlayabilir mi?

Bazen depresyon, kaygı ve üretkenlik arasındaki bağ aşikârdır. Edvard Munch'un çağları aşan tablosu *Çığlık*'ı düşünün. Panik atağın hissettirdiklerinin en isabetli görsel tavsiri olması bir yana, kendi deyimiyle dehşetli bir varoluş anından çıkmıştır ortaya. Munch'un günlüğünde şöyle yazar:

"Güneş batarken yolda yürüyordum; bir anda kan kırmızı oldu gökyüzü. Anlatılamayacak bir yorgunluk hissiyle durup yaslandım korkuluklara. Ateş ve kandan oluşmuş diller sanki mavimsi siyah fiyordun üzerine uzanıyordu. Arkadaşlarım yürümeye devam ederken ben arkada kalmış, korkudan titriyordum. Derken doğanın muazzam, sonsuz çığlığını duydum."

Bir dâhinin eserinin bir depresyon nöbetinden kaynaklandığına dair bir kanıtımız olsun ya da olmasın, depresyonla mücadele etmiş büyük isimleri görmezden gelmek mümkün değil. Kendi canlarına kıyan Plath'ları, Hemingway'leri veya Woolf'ları göz ardı etsek dahi, bilinen depresiflerin listesi oldukça çarpıcıdır ve çoğu zaman ortaya koydukları işlerle hastalıkları arasında bir bağ vardır.

Freud'un çalışmalarının birçoğu, kendi depresyonuna dair analizlerine ve çözüm getirdiğine inandığı yöntemlere dayanır. Başta kokain işine yaramıştır; ama pek çok depresife tavsiye ettiği maddenin sanki biraz bağımlılık yaptığını sonradan fark etmeye başlar.

Depresyon Onur Listesi'nin bir diğer üyesi de Franz Kafka'dır. Yaşamı boyunca, insanların şimdilerde

klinik depresyon olarak tanımladığı hastalıkla boğuşur. Aynı zamanda bedensel ve zihinsel değişim korkusuyla yaşamını sürdürmeye çalışan bir hastalık hastası, yani hipokondriyaktır. Hastalık hastası olmak hastalanmayacağınız anlamına gelmez maalesef; Kafka otuz dört yaşında tüberküloza yakalanır. İlginçtir ki onun depresyonuna iyi geldiği bilinen şeyler yüzme, ata binme, yürüyüş gibi bedenini güçlendiren şeylerdir.

Eserlerindeki klostrofobi ve güçsüzlük hissi sıklıkla sadece politik olarak yorumlansa da, onu gerçekten klostrofobik hissettiren bir hastalıktan kaynaklanıyor da olabilir pekâlâ.

Kafka'nın en meşhur öyküsü *Dönüşüm*, bir sabah kendini dev bir böceğe dönüşmüş olarak bulan bir pazarlamacıyı konu alır. Evet, öykü kapitalizmin insanı insanlıktan çıkaran yönünü işlerken, bir yandan da depresyonun, yani hastalıkların en Kafkaesk'inin bir metaforu olarak da okunabilir. Gregor Samsa gibi depresifler, bazen uykuya daldıkları odalarında uyanıp, kendilerine tamamen yabancı bir kâbusa hapsolmuş hissedebilirler.

Aynı şekilde Emily Dickinson derin bir manevi ıstırap duymasa, "Beynimde bir cenaze hissettim," dizesini yazabilir miydi? Elbette her depresif Lincoln,

Dickinson, Churchill, Munch, Freud ya da Kafka'ya dönüşmüyor (ya da bir Mark Twain, Sylvia Plath, Georgia O'Keefe, Ian Curtis veya Kurt Cobain olmuyor). Ama sonuçta depresif *olmayanlar* için de aynısı geçerli.

Zihinsel hastalıklar mevzubahis olduğunda insanlar sıklıkla "rağmen" kelimesini kullanır. Bilmem kim, bilmem neyi depresyonuna/kaygısına/obsesif kompulsif bozukluğuna/agorafobisine/bilmem nesine rağmen başardı. Fakat bazen bu "rağmen" kelimesi "sayesinde" kelimesiyle değiştirilmeli. Örneğin, ben depresyon sayesinde yazıyorum. Depresyondan önce yazar değildim. Bitmez bir merak ve enerjiyle bir şeyleri keşfetmem için gereken yoğunluk ve keskinlik yoktu. Korku bizi meraklandırır. Üzüntü, felsefe üzerine kafa yormamızı sağlar. "Olmak ya da olmamak," pek çok depresifin gündelik sorusudur.

Abraham Lincoln'a dönecek olursak, başkan hiçbir zaman tam olarak atlatamamış olsa da depresyonla yaşamayı öğrenmiş ve büyük şeyler başarmıştır. Bahsettiğim makalede, "Lincoln'ın başardığı büyük şeyler, kişisel acılarınının üstesinden gelebilmesi olarak açıklanamaz," diye yazar Joshua Wolf Shenk. "Aksine, bu

acıya neden olanla aynı sistemin ürünü sayılabilir... Lincoln melankolisini atlatabildiği için büyük işler başarmadı; en büyük motivasyonu, melankoliye neden olan sıkıntılarıydı."

Depresyonu tamamen aşamayacak olsak da Byron'ın "korkunç armağan" olarak adlandırdığı şeyden yararlanmayı öğrenebiliriz.

O armağanı, Churchill ya da Lincoln gibi biz de bir ulusu yönetmek için kullanmak zorunda değiliz. Güzel bir resim yapmak için bile kullanmak zorunda değiliz.

Öğrendiklerimizi yaşamımıza uygulamamız yeterli. Yaşamın kısalığından korkacak kadar farkında olmamın, her fırsatta yaşamın tadını çıkarmamı sağladığını düşünüyorum. Sevdiğim kadın ve çocuklarımla geçirdiğim değerli anların kıymetini bilmemi sağlıyor. Kötü şeyler kadar, iyi şeyler de yoğun ve derinlikli yaşanabiliyor.

Sanat ve siyaset, bu yoğunluktan saçılan ve binlerce farklı şekilde ortaya çıkabilecek birer damla sadece. Bunların büyük çoğunluğu ünlü olmanızı sağlamayacak olsa da, uzun vadede, sizden götürdükleri kadar size katkıları da olacaktır.

Depresyon...

Bir iç savaştır.
Kara deliktir.
Görünmez bir ateştir.
Düdüklü tenceredir.
İçimizdeki şeytandır.
Hapishanedir.
Yokluktur.
Bir sırça fanustur ("Hep aynı sırça fanusun altında," diye yazar Plath, "kendi ekşimiş havamda bunalıyor olacaktım"*).
Beyninizin işletim sistemine sızmış bir virüstür.
Paralel bir evrendir.
Yaşam boyu süren bir mücadeledir.
Ölümlülüğün yan ürünüdür.
Ayaklı kâbustur.

---

* *Sırça Fanus*, Sylvia Plath, çev. Handan Saraç, Can Yayınları, 1987.

Bir yankı odasıdır.
Karanlık, umutsuz ve yalnızdır.
Modern dünyayla kadim aklın çarpışmasıdır (evrim psikolojisi).
Çekilmez bir acıdır.

Depresyon ayrıca...

Sizden büyük değildir.

Sonsuzmuş gibi göründüğü anlarda bile, her zaman sizden daha küçüktür. Depresyon sizin içinizde şekillenir, siz onun içinde değil. Gökyüzünü kaplayan karanlık bir bulut olabilir ama bu benzetmedeki gökyüzü sizsinizdir.

O başınıza gelmeden önce de buradaydınız. Bulut gökyüzü olmadan var olamazken, gökyüzü buluta muhtaç değildir.

Zamanın ötesinde bir sohbet – bölüm üç

ÖNCEKİ BEN: Çok korkutucu.

ŞİMDİKİ BEN: Neymiş korkutucu olan?

ÖNCEKİ BEN: Hayat. Zihnim. Ağırlığı.

ŞİMDİKİ BEN: Şşşş. Dur bakalım. Sadece bir âna sıkıştın. Değişecek bu.

ÖNCEKİ BEN: Andrea beni terk edecek.

ŞİMDİKİ BEN: Hayır. Hayır, terk etmeyecek. Seninle evlenecek.

ÖNCEKİ BEN: Hah! Kim benim gibi işe yaramaz bir ucubeye ömür boyu bağlanmak istesin ki? İster mi?

ŞİMDİKİ BEN: İster. Hem bak, ilerleme kaydediyorsun. Artık panik atak geçirmeden markete gidebiliyorsun. O ağırlığı her zaman hissetmiyorsun üstünde.

ÖNCEKİ BEN: Hissediyorum.

ŞİMDİKİ BEN: Hayır. Geçen hafta güneşin altında parkta yürüdüğünde –yürüdüğümde– bir hafiflik hissettin. Gerçekten düşünmediğin kısa bir andı.

ÖNCEKİ BEN: Evet aslında. Doğru. Bu sabah da böyle bir an yaşadım. Yatakta uzanmış, acaba hiç mısır gevreğimiz kaldı mı, diye düşünüyordum. O andı işte. Normal bir şeydi, üstelik bir dakikadan fazla sürdü. Öylece uzanıp sadece kahvaltıyı düşündüm.

ŞİMDİKİ BEN: Gördün mü? Her şeyin aynı şekilde sürmeyeceğini biliyorsun o halde. Bugün her şey aynı değildi.

ÖNCEKİ BEN: Ama hepsi hâlâ çok yoğun.

ŞİMDİKİ BEN: Her zaman öyle olacak. Her daim her şeyi oldukça yoğun hissedeceksin ve depresyon da her zaman pusuda, senin düşmeni bekliyor olacak. Ama yaşamda seni bekleyen o kadar çok şey var ki. Depresyonun da öğrettiği gibi, bir gün, genişleyerek uzun ve yoğun bir zaman dilimine dönüşebilir.

ÖNCEKİ BEN: Of, evet.

ŞİMDİKİ BEN: Tamam o vakit, zamanın geçmesi üstüne fazla kafa yorma. Bir güne bile sığabilir sonsuzluk.

ÖNCEKİ BEN: *Ceviz kabuğunun içine hapsolsam da bütün âlemlerin kralı gibi görebilirdim kendimi.*

ŞİMDİKİ BEN: Hamlet mi? Güzel. Bütün o dizeleri unutmuştum. Üniversitenin üstünden hayli zaman geçti.

ÖNCEKİ BEN: Sana inanmaya başlıyorum.

ŞİMDİKİ BEN: Teşekkür ederim.

ÖNCEKİ BEN: Yani, senin var olma ihtimaline. Gelecek-te, bir on yıl sonra da var olabileceğim ve daha iyi his-sedebileceğim ihtimaline.

ŞİMDİKİ BEN: Doğru. Gelecekte de var olacaksın. Kendi ailen olacak. Bir hayatın olacak. Kusursuz olmayacak elbette, kimsenin hayatı kusursuz değildir. Ama senin *kendi* hayatın olacak en azından.

ÖNCEKİ BEN: Kanıt istiyorum.

ŞİMDİKİ BEN: Bunu kanıtlayamam. Zaman makinem yok.

ÖNCEKİ BEN: O zaman sanırım umut etmekle yetinmek zorundayım.

ŞİMDİKİ BEN: Evet. İnan buna.

ÖNCEKİ BEN: Deneyeceğim.

ŞİMDİKİ BEN: Zaten denemektesin...

4
Yaşam

"Ve böyle kırılacak kalp, yine de kırık dökük devam edecek yaşamaya."

– Lord Byron, *Childe Harold's Pilgrimage*
[Childe Harold'un Hac Seyahati]

Dünya

DÜNYA GİDEREK BİZLERİ depresyona daha çok sürüklemek üzere şekilleniyor. Mutluluğun ekonomik bir değeri yok. Elimizdekilerle mutlu olabilseydik, başka neye ihtiyacımız kalırdı ki? Yaşlanmayı geciktiren bir nemlendiriciyi nasıl satarız? Önce birilerini yaşlılıktan korkar hale getirmek gerekir. Siyasi bir partiye nasıl oy verdiririz? Önce göçmenlerle ilgili endişe duymalarını sağlamanız gerekir. Sigorta poliçelerini nasıl satarız? Her şeyi endişe kaynağı olarak görmelerini sağlamak gerekir. Plastik cerrahiye başvurmalarını nasıl sağlarız? Dış görünüşlerindeki kusurların altını çizerek. Bir televizyon programını nasıl izletiriz? Programın bir bölümünü kaçırmaktan endişe duymalarını sağlayarak. Yeni bir akıllı telefon almalarını nasıl sağlarız? Teknolojiden geri kaldıklarını hissettirerek.

Sakin kalabilmek devrimci bir eylemdir adeta. Kendimize özgü, yeni modeliyle değiştirilmemiş

varlığımızla mutlu olmak; karmakarışık, insani hali-mizle barışık olmak piyasa için hiç de iyi değildir.

Fakat yaşayabileceğimiz tek yer bu dünya. Gerçek-ten etrafımıza yakından baktığımızda, bütün ıvır zıvır şeylerin ve onları pazarlayan reklam dünyasının yaşa-mın kendisiyle uzaktan yakından alakası olmadığını görürüz. Yaşam, bütün bu ıvır zıvırlardan kurtuldu-ğunuz ya da en azından bunları bir süreliğine başınız-dan def ettiğinizde elinizde kalan şeydir.

Yaşam, sizi seven insanlardır. Kimse bir iPhone uğ-runa hayatta kalmayı seçmez. Aslolan, iPhone'la ulaşa-bileceğimiz insanlardır.

İyileşip tekrar yaşamaya başladığımızda yepyeni gözlerle dünyaya bakar ve daha önce farkına varama-dığımız şeyleri görürüz.

Nükleer bulutlar

YİRMİ DÖRT YAŞINDA depresyonla kaygının çifte darbesiyle yere kapaklanmadan önce başıma bunların geleceğini tahmin bile edemezdim. Halbuki edebilmeliydim. Tehlike geliyorum diyordu: ergenlik bunalımları, sürekli kaygı hali... Hatta Hull Üniversitesi'nde öğrenciyken de pek çok belirti mevcuttu. Tüm bunlarla ilgili şöyle bir sorun vardır: Depresyon belirtilerinin üstesinden gelebilmek için elimizde sadece geçmiş bulunur, gelecek değil. Ve eğer bunlar henüz ciddi sonuçlar doğurmadıysa, nereye varabileceklerini kestirmek gerçekten çok zordur.

Daha önce depresyon geçirmenin avantajı, bu sinyallerin hangilerini dikkate almanız gerektiğini artık biliyor olmanızdır. Üniversitedeyken de fark etmem gereken hayli belirti mevcuttu fakat hiçbirini göremedim.

Üniversite kütüphanesinin beşinci katında oturur, sıklıkla gözlerimi boşluğa dikerdim. İç karartan dehşet duygularıyla ufukta nükleer bulutlar olduğunu hayal ederdim. Kendimi biraz tuhaf hissederdim bazen. Sanki sulu boya bir resmin içinde yürüyormuşçasına bulanıklaşırdı zihnim. Şimdi düşününce çok fazla alkol tüketme ihtiyacı duyduğumu anımsıyorum.

Ayrıca, sonrakiler kadar şiddetli olmasa da bir panik atak da geçirmiştim.

İngilizce ve Tarih bölümlerinde çift ana dal yapıyordum ve o yıl Sanat Tarihi dersi almıştım. O zaman farkında olmasam da sömestr içinde modern sanat hareketlerinden biri üzerine sunum yapmam gerekeceği anlamına geliyordu bu. Ben de Kübizm'i seçtim.

Kulağa önemli bir mesele değilmiş gibi geliyor ama bu sunum beni bayağı tedirgin ediyordu. İnsanların önünde konuşmaktan ve bir şeyler sunmaktan her zaman korkmuşumdur. Fakat bu başka türlüydü. On iki, belki on üç kişinin doldurduğu (*of!*) bir seminer odasında insanların karşısına dikilip yirmi dakika bir şeyler anlatma fikrine bir türlü alışamıyordum. Bu insanlar o yirmi dakika boyunca sürekli gözlerini bana dikecek ve ağzımdan dökülecek kelimelere dikkat kesileceklerdi.

"Herkes yaşar bu gerginliği," dedi annem telefonda. "Önemli bir şey değil. Hem o gün ne kadar yaklaşırsa, bitmeye de o kadar yakın demektir."

Ama nereden bilebilirdi ki?

Ya sunumda burnum kanasaydı? Ya da dilim tutulup hiç konuşamasaydım? Altıma işeseydim? Bunun gibi sayısız endişem vardı. "Picabia" nasıl telaffuz ediliyordu? Georges Braque'ın tablosunun adını Fransız aksanıyla mı telaffuz etmeliydim?

Yaklaşmakta olan seminer yüzünden son beş haftadır hiçbir şeyden zevk alamaz olmuştum. Sunumum notlandırılacağı için kaçma şansım da yoktu. Özellikle, ezberlediğim cümlelerle slaytları nasıl eşzamanlı sunabileceğimi düşündükçe kaygılanıyordum. Ya slaytları ters yerleştirirsem? Ya Juan Gris'in *Picasso Portresi* tablosunu anlatırken tutup Picasso'nun bir eserini gösterirsem? Kâbus gibi ihtimallerin sonu yoktu.

Perspektif anlayışının terk edildiği bir sanat akımını anlatacakken perspektifimi kaybediyor oluşum iyi denk gelmişti.

O gün gelip çattı. 17 Mart 1997 Salı. Kasvetli, sıradan Hull günlerinden biri gibi görünüyordu. Değildi. Görünüş aldatıcıdır. Havada tehlike kokusu vardı. Her şey, öğrenci evimizdeki mobilyalar bile, bana

karşı sürdürülen görünmez bir savaşın gizli silahlarıydı adeta. Gotik edebiyat dersim için *Dracula*'yı okuyor olmam da üstüne tuz biber ekti. ("Tuhaf şeyler deryasındayım. Şüphe duyuyor, korkuyor, kendi ruhuma bile itiraf edemeyeceğim garip şeyler düşünüyorum.")

"Hasta numarası yapabilirsin," dedi Andrea.

"Hayır, yapamam. Not verilecek. Not verilecek!

"Tanrı aşkına Matt, sakinleş bir. Ne çok büyüttün."

Eczaneye gidip bir paket Natracalm aldıktan sonra içindeki yirmi dört tabletin yutabildiğim kadarını (iki sıra dolusunu, sanırım on altı tane) mideye indirdim. Tadı çimenle tebeşir karışımı gibiydi. Vaat edilen sakinliğin gelmesini bekledim.

Gelmedi. Yerine bir kaşıntı başladı.

Ellerimle boynumu kızarıklıklar kaplamıştı. Kızıl kızıl lekeler. Cildim dayanılmaz derecede kaşınıyordu ve çok sıcaktı. Sunumdan önce hâlâ biraz zamanım vardı. Kızarıklıklar belki de stresten olmuştur, beni sakinleştirecek başka bir şeye ihtiyacım vardır diye düşünerek bara gidip bir bira, iki de votka limon içtim. Bir sigara yaktım. Sunumun başlamasına on dakika kala tarih bölümünün tuvaletinde, geri zekâlının tekinin tükenmezkalemle kapıya çizdiği gamalı haça gözlerimi dikmiş oturuyordum.

Cildimdeki kızarıklıklar kötüleşiyordu. Tuvalette kaldım. Aynadaki beni sessizce telkin ediyordum.

Zamanın gücünü hissettim. Durmuş zamanın gücünü.

"Dur," diye fısıldadım. Ama zaman durmadı. Kibarca rica etmenin bile bir anlamı yoktu.

Sonra sunumumu yaptım. Kekeledim, bir sonbahar yaprağı kadar kırılgan bir ses tonuyla konuştum. Birkaç kez slaytları karıştırdım ve en iyi elyazımla yazıp önüme koyduğum notların haricinde tek kelime edemedim. İnsanlar kızarıklıklarıma bakıp kıkırdamadılar. Çok ama çok huzursuz görünüyorlardı sadece.

Derken sunumun yarısına doğru kendimden uzaklaşmaya başladığımı hissettim. Derealizasyon: Gerçeklikten çıktım. Benlik hissini, ben olma duygusunu tutan ipler koptu ve benliğim bir balon gibi uçup gitti. Sanıyorum, bedendışı deneyim dedikleri buydu. Oradaydım; aynı anda yanımda, tepemde ve her yerdeydim. İnanılmaz bir farkındalıkla, dışarıdan kendimi izliyordum. Patlayıp içimden taşmıştım sanki.

Sanırım bir panik atak geçiriyordum. Daha sonra İbiza'da ve annemlerin yanına geri taşındığımda yaşadıklarımın yanına yaklaşmasa da gerçek anlamda ilk panik atağımdı. Muhtemelen ciddiye alınması gereken

ilk belirtimdi ama pek üstünde durmamıştım. Çünkü paniklemek için bir nedenim vardı. Tamam, belki ciddi bir neden sayılmaz ama benim için yeterliydi. Eğer bir sebeple –bir aslan kovaladığında, asansörün kapısı açılmadığında ya da "chiaroscuro"nun nasıl telaffuz edildiğini bilemediğinizde– panik atak geçiriyorsanız, bir hastalık belirtisi yerine korkutucu bir durum karşısında mantıklı bir tepki verdiğinizi düşünebilirsiniz.

Nedensiz paniklemekse deliliktir. Sağlıklı insanlar ancak geçerli sebepleri olduğunda panikler. Ben delilik sınırını geçmemiştim.

Ya da *henüz* geçmemiştim diyelim.

Şimdiki zamanın içindeki geleceği görebilmek, burnumuzun dibinde de olsa her zaman zordur.

Büyük "K"

KAYGI, DEPRESYON VAKALARININ yarısına eşlik eder. Depresyonun ortağı gibidir. Zaman zaman birbirlerini tetiklerler. Bazen de mutsuz bir evlilik misali beraber sürdürürler varlıklarını. Elbette depresyonsuz kaygıya ya da kaygısız depresyona sahip olmak da mümkündür.

Kaygı ve depresyon tuhaf bir karışımdır. Pek çok açıdan zıt deneyimler içerseler de bir araya geldiklerinde dengeli bir orta yol çıkmaz. Aksine sıklıkla paniğe dönüşen kaygı, hızla ileri sarılan bir kâbus gibidir. Kaygı, depresyonla karşılaştırıldığında, yirmi birinci yüzyıldaki yaşam biçimimizle ve bizi çevreleyen şeylerle çok daha fazla tetiklenip alevlenebilir.

Akıllı telefonlar. Reklamlar (David Foster Wallace'ın o harika cümlesi aklımdadır: "O da her reklamın yapması gerekeni yaptı; bir şeyler satın alarak rahatlatılabilen bir kaygı yarattı"). Twitter takipçileri.

Facebook beğenileri. Instagram. Aşırı bilgi yüklemesi. Cevaplanmayan e-postalar. Arkadaşlık uygulamaları. Savaşlar. Teknolojinin hızlı evrimi. Şehir planlamacılığı. İklim değişikliği. Aşırı kalabalık toplu taşıma. "Antibiyotik sonrası çağ" üzerine makaleler. Fotoğrafları alabildiğine efektlenmiş modeller. Arama motoru destekli hastalık hastalığı. Bitip tükenmeyen tercihler ("kaygı, özgürlüğün sersemliğidir," der Søren Kierkegaard). İnternet üzerinden alışveriş. "Tereyağı tüketmeli miyiz?" tartışmaları. Küçülmüş, izole yaşamlar. İzlemiş olmamız gereken bütün o Amerikan dizileri. Okumuş olmamız gereken bütün o ödüllü kitaplar. Adını sanını duymadığımız bütün o popüler kültür yıldızları. Bize hissettirilen o eksiklik duygusu. Anlık hazlar. Sürekli oyalayan ya da dikkatimizi dağıtan şeyler. İş, iş, iş. Yirmi dört saat devam eden her şey.

Belki de modern dünyaya ayak uydurmaya çalışmak, kaygıyı kaçınılmaz kılıyordur. Fakat burada bir kez daha kaygı ve "Kaygı" arasındaki ayrımı fark etmek lazım. Örneğin, ben oldum olası kaygılı biriydim. Çocukluğumda normalde yaşıtlarımın düşünmesi gerekenden çok daha fazla ölüm üzerine düşünür, kaygılanırdım. Ayrıca on yaşındayken bile annemle babamın odasına gider ve uyandığımda kendimi kör ya

da sağır halde bulmaktan korktuğum için uyuyamadığımı söylerdim. Yeni insanlarla tanışmak beni hep endişelendirirdi. Pazar geceleri pazartesi sabahlarını düşünmekten karnıma ağrılar girerdi. Hatta bir keresinde, on dört yaşımdayken, şarkılar artık küçüklüğümdeki kadar iyi değil diye ağlamıştım. Doğrusunu söylemek gerekirse hassas ve duygulu bir çocuktum.

Fakat Kaygı –bende tanısı konan genel kaygı bozukluğu ve bununla bağlantılı olarak panik bozukluk– (her zaman olmasa da) hayli korkunç olabiliyor. Sürekli ve şiddetli bir endişeye dönüşebiliyor.

Bununla beraber, kişisel deneyimlerime göre kaygının tedavisi oldukça mümkün, hatta belki depresyon tedavisinden daha mümkün.

Yavaşla

KAYGIDAN YA DA KAYGIYLA son sürat ilerleyen bir depresyondan mustaripseniz bununla ilgili yapabileceğiniz pek çok şey vardır. İlaç kullanmak kimilerinin hayatını kurtarır bazen. Fakat daha önce de belirttiğim gibi, doğru ilacı bulmak hayli zordur çünkü beynin bilimi henüz o aşamada değildir.

İnsan beynini analiz etmek için kullanılan cihazlar –CAT ve sonrasında MRI taramaları– kullanıma gireli bir asır bile geçmedi. Bu cihazlar beynin renkli, güzel görüntülerini sağlarken, hangi bölümün aktif çalıştığını gayet başarıyla görüntüleyebilirler. Çikolata yediğimizde beyinde hangi bölümün zevk almamıza, bir bebek ağladığında hangi bölümün endişe duymamıza neden olduğuna işaret edebilirler. Zekice ama eksik tarafları da vardır.

Duramayan Adam kitabının yazarı Dr. David Adam, "Beyindeki bölümlerin çoğunun farklı zamanlarda

farklı işlevleri vardır," der. "Örneğin amigdala, hem cinsel uyarıda hem de korku hissinde rol oynar fakat bir MRI cihazı arzuyla panik arasındaki farkı anlayamaz... O halde birine Cameron Diaz veya Brad Pitt resmi gösterildiğinde MRI cihazında amigdalanın parlamasından ne anlamalıyız? Bu insanlardan korktuğunu mu?"

Yani cihazlar kusursuz değil. Sinirbilim de kusursuz değil.

Bazı şeyler bilinse de bilinmeyenler çoğunlukta. Belki de her şeyi tam anlamıyla kavrayamamız, zihinsel hastalıklardan duyduğumuz utancın izahıdır. Gizemin olduğu yerde, korku da varlığını sürdürür.

Sonuç olarak, yüzde yüz işe yarayan bir tedavi yok. İlaçlar mevcut fakat sadece bir düzenbaz bu ilaçların her koşulda işe yaradığını ve ideal çözüm sunduğunu iddia edebilir. Ayrıca ilaçları destekleyecek başka etkenler olmadan, tek başına ilaçların iyileştirdiği durumlar ender. Fakat hiç olmazsa kaygı durumunda az ya da çok işe yaradığı kesin bir şey var: yavaşlamak.

Kaygı duyduğunuzda zihniniz normal hızını aşıp ileri sarmaya başlar, o yüzden bu "hız" sorununun farkına varıp çözmek kolay değildir. Ancak başarabilirseniz, işe yarayacağı kesindir. Kaygı, kendimizi anlamak

için ihtiyaç duyduğumuz bütün virgül ve noktaları alıp götürür.

Zihinsel "noktalama işaretlerini" geri kazanmanız için birkaç yol önerebilirim:

Yoga yapın. Eskiden şüpheyle yaklaşırdım, şimdiyse savunucularındanım. Yoga, diğer terapilerin aksine hem zihni hem bedeni bir bütün olarak ele alan harika bir şey.

Nefes alıp verişinizi yavaşlatın. Delicesine derin nefes alın demiyorum. Nazikçe. Bunu alışkanlık edinmek hiç kolay değil ancak rahat nefes alıyorsanız paniğe kapılma ihtimaliniz daha düşüktür. Baş dönmesi, karıncalanma, uyuşma gibi pek çok kaygı belirtisi doğrudan yanlış nefes almakla ilgilidir.

Meditasyon yapın. Beş dakikalığına, sizi rahatlatan tek bir düşünceye odaklanmaya çalışın. Pırıl pırıl denizin üstünde süzülen bir kayığa, sevdiğiniz birinin yüzüne ya da nefesinize odaklanın.

Kabullenin. Sürekli mücadele etmeyin, hissedip anlamaya çalışın. Karşı koymak gerilim yaratırken, bırakmak rahatlatır.

Ânı yaşayın. Meditasyon gurusu Amit Ray, "Yaşamın kaygısına galip gelebilmek için ânı yaşayın. Nefesinizde yaşayın," der.

Sevin. Anaïs Nin kaygı için, "sevginin en büyük katili" der. Neyse ki, tersi de geçerlidir. Sevgi de kaygının en büyük düşmanıdır. Sevgi güçtür. Bizi korkularımızın esaretinden kurtaracak tek yoldur; zira kaygı bizleri kâbuslarımıza hapseden bir hastalıktır. İnsanlar çoğu zaman kaygıyı bencillik olarak görürler. Aynı bacağınız yandığında acınıza odaklanmanızın veya alevlerden korkmanızın bencillik olmaması gibi, zihinsel hastalıkları olan insanlar da diğerlerinden daha bencil oldukları için içlerine kapanmazlar. Sadece içdünyalarını hedef alan şeyler hissediyor ve bu hisleri görmezden gelemiyorlardır. Eğer sevdiğiniz ve sizi seven insanlar varsa, bu durumla baş etmek çok daha kolaydır. Bu sevgi ailevi ya da romantik olmak zorunda değildir. Sevgi yaşama karşı sergilenen bir tavırdır. Hepimizi kurtarabilir.

İnişler ve çıkışlar

DAHA ÖNCE BAHSETTİĞİM GİBİ, her paniklediğimde bunun gerçek bir nedeni olmasını dilerdim. Eğer panik atağınızın belirli bir sebebi varsa, bu gerçek anlamda bir atak değil, tehlikeli bir duruma karşı verilen mantıklı tepkidir. Keza ağır, bitmek tükenmek bilmeyen bir hüzün dalgasına kapılıp ruhsal olarak her çöktüğümde, gerçek bir sebebim olmasını dilerdim.

Zaman geçtikçe önceden fark edemediğim bir şeyi anladım. Çöküşün tek yol olmadığını öğrendim. Eğer dayanırsanız her şey daha iyiye gidebiliyor. Düzeliyor, kötüleşiyor, sonra tekrar düzeliyor.

Ailemle yaşarken bir homeopatın bana dediği gibi, yaşam iniş ve çıkışlardan ibaret. Sözleri, verdiği bitkisel karışımlardan daha çok işime yaramıştı.

Parantez

(DEPRESYON TUHAF ŞEY. Dibe vurmamın üzerinden geçen on dört yılın ardından bunları yazarken bile depresyondan tamamen kurtulmuş değilim. Eğer yorgun veya kaygılıysanız ve kötü besleniyorsanız depresyon bir anda dönüp sizi savunmasız yakalayabiliyor. Daha birkaç gün önce güne depresif uyandım mesela. Karanlık duyguların, şu uğursuz "yaşam korkudan ibaret" hissiyatının beni sarmaladığını hissettim. Ama sonra dünyadaki en güzel iki çocukla geçirdiğim günün ardından depresyonum yatıştı. Şimdi bir kenarda, paranteze alındı. Hayat dersi: Çıkış yolu asla sadece senden geçmez.)

Partiler

ON YIL BOYUNCA tedirginlik duymadan hiçbir partiye gidemedim. Evet, İbiza'da Avrupa'nın en büyük ve en çılgın partilerinde çalışmış olan ben, ellerinde şarap kadehleri tutan mutlu insanlarla dolu bir odaya panik atak geçirmeden adımımı atamıyordum.

Kitabım henüz yayımlanmıştı. Yayıncımın yakında beni terk edeceği endişesiyle, edebiyat çevreleri tarafından düzenlenen bir Noel partisine katılmak zorunda hissettim kendimi. Alkolden hâlâ uzak durduğum için ayıktım ve odaya adımımı atar atmaz, kendi dünyalarında takılan, meşhur entelektüel yüzler (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift) tarafından kuşatılmış hissettim. Meşhur entelektüel bakışlarıyla her yerdeydiler.

Kalabalık bir odaya girmek her zaman zordur. Herkes kendi sıkı çemberini oluşturup kahkahalarla muhabbete dalmışken, yalnız bir atom molekülü gibi

dolanmanın yarattığı o tuhaf hissiyat...

Odanın ortasında durup, ünlü olanlar dışında tanıdığım biri var mı diye bakındım, kimseyi göremedim. Elimde bir bardak sodayla (kafein ve şekerden hayli korktuğumdan sadece soda içebiliyordum) dikilip bu huzursuzluğumun dâhiliğimden kaynaklandığını düşünmeye çalıştım. Keats, Beethoven, Charlotte Brontë de partilerden nefret ederdi. Sonra muhtemelen dâhi olmayan milyonlarca insanın da partilerden nefret etmiş olabileceği gerçeğiyle yüzleştim.

Birkaç saniyeliğine Zadie Smith'le kazara göz göze geldiğimde, gözlerini kaçırıp yüzünü çevirdi. Belli ki bir ucube olduğumu düşünüyordu. *Edebiyatın kraliçesi benim ucube olduğumu düşünüyor!*

Bu partiden yüz doksan bir yıl önce Keats, buradan birkaç kilometre uzakta oturmuş, arkadaşı Richard Woodhouse'a bir mektup yazıyordu.

"İnsanlarla dolu bir odada," diye yazmıştı, "zihnimin yarattıklarına kafa yormadığım her an kendim olmaktan çıkıyorum; etraftaki herkes üstüme üstüme geliyor ve ben kısa sürede yok oluyorum."

Bardağımdaki karbondioksit kabarcıkları yükseldikçe yok olduğumu hissettim. Oradaki varlığımdan bile emin olamıyor, boşlukta süzülüyormuş gibi

hissediyordum. Nüksediyordu işte. Haftalar, hatta belki aylar sürecek bir depresyon beni bekliyordu.

Nefes al, dedim kendime. *Sadece nefes al.*

Andrea'ya ihtiyacım vardı. Nefes almak gittikçe zorlaşıyordu. Tehlikeli bölgeye girmiştim. İyi değildi bu. Kendi yarattığım kara delikte kaybolmuştum.

Bardağımı bir sehpaya bırakıp, vestiyerdeki paltomu almadan çıktım. Paltom hâlâ oradadır belki. Londra gecesine adımımı atıp ebedi kurtarıcım Andrea'nın beklediği kafeye koştum.

"Ne oldu?" diye sordu. "Bir saat daha kalırsın sanıyordum."

"Duramadım. Çıkmam lazımdı oradan."

"Tamam, çıkmışsın işte. Nasıl hissediyorsun kendini?"

Bunu düşündüm. Nasıl hissediyordum kendimi? Aptal gibi. Panik atağım da geçmişti. Eskiden panik atağım öylece geçivermezdi. Başka panik ataklara karışır, depresyon gelip zihnimi ele geçirene dek bir ordu gibi diğer panik ataklarla birlikte saldırıp beni zayıflatır ve paramparça ederdi. Bu sefer öyle olmadı. Gayet normal hissediyordum; partilere alerjisi olan normal bir insan gibi. Partide ölmek istemiştim ama gerçek anlamda değil. Tek derdim oradan kaçmaktı. Öyle ya

da böyle odaya girmeyi başarmıştım, ilerleme kaydetmiş bile sayılabilirdim. Bir yıl sonra partiye gitmekle kalmayacak, partide tek başıma vakit geçirebilecek kadar iyi olacaktım. İyileşmenin zorlu yolunda bazen başarısızlık gibi görünen şey, ilerisi için atılmış bir adım olabilir.

#yasamatutunmakicinnedenler

Depresyon ve kaygıyı tecrübe etmiş ya da intihar düşüncesine kapılmış bazı insanlara, internet üzerinden "Devam etmenizi sağlayan ne?" diye sordum. İşte, yaşama tutunmak için onların nedenleri:

@Matineegirl
Arkadaşlar, aile, kabul görmek, paylaşmak, depresyonun er geç çekip gideceğini bilmek.

@mannyliz
Çok basit: çocuklarım. Zaman zaman aklına mukayyet olmak için mücadele etmesi gereken bir annenin çocukları olmayı onlar istemedi.

@groznez
Yoga. Onsuz yaşayamam.

@Ginny_Bradwell
Hasta olmanın bir sakıncası olmadığını ve bunun bir anda geçmeyeceğini fark etmek.

@AlRedboots
Geride bırakacağınız boşluk, var olarak çektiğimiz acıdan daha büyük olacaktır.

@LeeJamesHarrison
Ara sıra gelen o enfes, garazsız günler uğruna, kendime garazına...

@H3llInHighH33ls
Sisin kalktığı anlar ve günler var ya... İşte onlar muhteşem.

@simone_mc
Benim "#yasamatutunmakicinnedenler"im ne mi? Gelecek. Keşfedilmemiş topraklar. Klişe *Uzay Yolu* alıntılarından keyif alan insanlarla tanışmak.

@Erastes
21 Aralık'tan sonra günler uzamaya başlıyor. Karanlık zamanlarda tutunacak bir dal bu.

@PixleTVPi
Yaşama tutunmamın tek nedeni en iyi arkadaşım.

@paperbookmarks
Sürekli acı çekiyor olsam da bana yardım eden müthiş insanlar ve çok güzel kitaplar var.

@ameliasnelling
Küllerimin dökületeceği İzlanda'yı henüz görmemiş olmam.

@debecca
Kanser, bipolar bozukluk ve beni erken yaşta öldürmeye çalışan diğer şeylere inat olsun diye.

@vivatrampv
Cerrahlar hak ettiğim geleceği bana vermek için ter döktüler.

@lillianharpl
Yaşıyorum çünkü diğer seçenek pek "esnek" değil.

@NickiDavies
Tuhaftır ki iyimser bir depresifim ben! Her şey çok kötüyken bile daha iyi olacağına inanıyorum, hâlâ.

@Leilah_Makes
Alışkanlıklar edinerek rahatlıyorum. Azıcık da olsa ipleri elime almamı sağlıyor.

@Doc_Megz_to_be
Belirsiz gelecek. Kaygılandırabiliyor belki ama bir yandan da sonunu tahmin etmesi zor bir kitaba benziyor.

@ilonacatherine
Depresyonun derinlerinde kendinizi işe yaramaz hissederken, başkaları öyle olduğunuzu düşünmez. Başkalarına güvenin.

@stueygod
Müzik.

@ameliasward
Güneşli sabahlar.

@DolinaMunro
Pastırma!

@mirandafay
Temiz hava. İyi bir köpeğin sizi koşulsuz sevmesi.

@jeebreslin
İçinizde bir yerde, sizi seven, galip gelmenizi ve mutlu olmanızı isteyen çok değerli bir siz daha var.

@ylovesgok
Yardım alabileceğimin farkına varmak.

@wilsonxox
Günbatımları. Ayrıca iliklerinize işleyen şu belirsiz müzik türü.

@MagsTheObscure
Benim sorumluluğumdaki erkek kardeşim. Hayatımı sürdürmemin ana nedenlerinden biri bu. Kardeşim fırtınada bana yol gösteren deniz fenerim.

@jaras76
Olasılıklar. Bir sonraki mücadelenin altından kalkmak. Futbol.

@HHDreamWolf
İntihar etmem arkadaşlarımla ailemin depresyona girmesine sebep olabilir, kimsenin depresyona girmesini istemem.

@DebWonda
Her şey geçer. Acının ardından neşe gelir; sıcaklık buzu eritir.

@legallyogi
Doğum sonrası depresyonumu çok şiddetli geçirdim. Korkunç bir dönemdi. Benim "#yasamatutunmakicinnedenler"im ailem ve bunların geçeceğini bilmekti.

@ayaanidilsays
"#yasamatutunmakicinnedenler"im yakın arkadaşlarım.

@lordof1
Köpeklerin her sabah yürüyüşe çıkarılması gerek.

@UTBookblog
Yarının daha iyi bir gün olacağını bilmek. Ailem, sevgilim, arkadaşlar... okunacak kitap istifim!

@GoodWithoutGods
Tutunuyorum çünkü 7 x 10^49 atom bir daha asla bu şekilde bir araya gelmeyecek. Bir defaya mahsus bir ayrıcalık bu.

@Book_Geek_Says
Annemin ve üç yıl önce dibe battığım anlardan birinde birlikte olmaya başladığım erkek arkadaşımın desteği.

@Teens22
Sevgi, yaşama tutunmak için en iyi neden. Kendini, başkalarını, yaşamı sevebilmek ve iyiyi görebilmek.

@ZODIDOG
Bazı günler mavi gökyüzü ve gün ışığı yeter. Ya da çinçillamın şirinlikleri.

@gourenina
Depresyonun sonsuza dek sürmediğini ve her zaman bir çıkış yolu olduğunu bilmek.

@Halftongue
Bazen "#yasamatutunmakicinnedenler"im yalnızca "tutunmazsam insanlar üzülür ve kızar"dan ibaret oluyor. Kötü günler bunlar...

@tara818
Bebeğime bakmam gerekiyordu. Aşırı kaygılıyım ve doğum sonrası depresyonuna girmiştim. Sadece bebeğime bakmak zorunda olduğum için buradayım.

@BeverlyBambury
Neden yola devam ettiğimi her zaman bilmiyorum, ama devam etmemek asla –uzun süre– bir seçenek gibi gelmedi. Katı bir kararlılık mı bu?

@wolri
Basit şeyler: eşimin desteği, kötü bir dönemden geçerken gösterdiği anlayış, genel olarak ailem ve küçük köpeğim.

@Lyssa_1234
Annem/babam/kardeşim/sevgilim üzülsün istemem. Ne kadar dibe inersem ineyim, bu insanların beni özleyeceğini biliyorum.

@BlondeBookGirl
Benim "#yasamatutunmakicinnedenler"im, burada olmazsam kedimin küçük yüzünün alacağı hâli düşünmek, annem/kız kardeşim ve okumak istediğim kitaplar.

@Despard
Daha önce de düzelmişti her şey, yine düzelecek.

Bana iyi gelmeyen şeyler

Kahve.
Uykusuzluk.
Karanlık.
Soğuk.
Eylül.
Ekim.
Akşamüstleri.
Gergin kaslar.
Modern varoluşun hızı.
Eğri büğrü oturmak ya da yatmak.
Sevdiğim insanlardan uzakta olmak.
Uzun süre oturmak.
Reklamlar.
Görmezden gelindiğimi hissetmek.
Gecenin üçünde uyanmak.
Televizyon.
Muz (bundan pek emin değilim, muhtemelen tesadüftü).

Alkol.

Facebook (bazen).

Twitter (bazen).

Son teslim tarihleri.

Metin düzenlemek.

Zor kararlar (giyeceğin çorabı seçmek falan).

Fiziken hasta olmak.

Depresyonda olduğumu düşünmek (en beter kısır-döngü).

Yeterince su içmemek.

Kitaplarımın Amazon'daki sıralamasına bakmak.

Başka yazarların kitaplarının Amazon'daki sıralamasına bakmak.

Tek başıma sosyalleşmemi gerektiren herhangi bir şeye kalkışmak.

Tren yolculuğu.

Otel odaları.

Yalnız kalmak.

Bana (bazen) iyi gelen şeyler

Bilişsel farkındalık ve düşünmek.
Koşmak.
Yoga.
Yaz mevsimi.
Uyku.
Ağır ağır nefes almak.
Sevdiğim insanların yakınlarında olmak.
Emily Dickinson şiirleri.
Graham Greene'in *The Power and the Glory* kitabından bir bölüm okumak.
Yazmak.
İyi beslenmek.
Uzun uzun yıkanmak.
Seksenlerin filmleri.
Müzik dinlemek.
Facebook (bazen).
Twitter (bazen).

Uzun yürüyüşlere çıkmak.

"İyilik yapmak ve sıcak banyo." (Dodie Smith)

Burrito yapmak.

Aydınlık gökyüzü ve duvarlar.

Keats'in mektuplarını okumak. ("Bir zihni eğitip bir ruha dönüştürmek için acı ve dert dünyasının ne kadar gerekli olduğunu görmüyor musun?")

Kötü gün bankası.

Geniş odalar.

Özverili olmak.

Ekmek kokusu.

Temiz giyinmek (hadi ama, yazarım ben; bir yazarın temiz giyinmesi, sandığınızdan çok daha ender bir şey.)

Beni iyi hissettiren şeyler olduğunu hatırlamak.

Başkalarına iyi gelen şeyler olduğunu bilmek.

Bir şeylere kendimi kaptırmak.

Başka birinin belki bu satırları okuyup faydalanabileceğini, belki de çektiğim acının boşa gitmeyeceğini bilmek.

5
Varoluş

"Kulağını ruhuna daya da dinle iyice."

– Anne Sexton

Hassaslığa övgü

HASSAS BİRİYİM BEN.

Bunun hastalığımın bir parçası olduğunu, daha doğrusu beni depresyona ve kaygı bozukluğuna daha yatkın hale getirdiğini düşünüyorum. Bir yandan, on dört yıl önceki çöküşümü hiçbir zaman tam olarak atlatamayacakmışım gibi geliyor. Taş eğer yeterince şiddetle düşerse, yarattığı dalgalar bir ömür sürer.

Asla mutlu olmadığım zamanlardan geçip çoğunlukla mutlu olduğum –ya da en azından mutluluğun yanında yöresinde bulunduğum– zamanlara vardım. Kendimi şanslı hissediyorum. Geçmişin nüksettiği olmuyor değil, oluyor. Ya gerçekten depresif ve kaygılı olduğum zamanlarda ya da böyle hislere karşı koymak için aptalca bir şey yapmaya kalkıştığımda nüksediyor. (Aşırı sarhoş olup cüzdanımı kaybettikten sonra sabahın beşinde taksicilere beni eve götürmeleri için yalvarmak gibi.) Fakat gündelik yaşantımda genellikle ona

karşı gelmiyorum. Kabulleniyorum. Ben buyum. Hem karşı koymak durumu daha da kötüleştiriyor. İşin sırrı depresyonla ve kaygıyla barışıp onlarla dost olabilmekte. Hatta minnettar olarak daha iyi başa çıkabilirsiniz. Ben hassasiyetlerim için depresyon ve kaygılarıma teşekkür ederek onlarla dost olmayı başardım.

Elbette hassas bir yapım olmasaydı, o korkunç "hiçlik" günlerini yaşamamış olacaktım. Panik ataklarla dolu, iliklerime işlemiş o uyuşuk yorgunluk günlerini. Kendimden nefret ettiğim, görünmez dalgaların altında boğulduğum günleri. Kendime acırken bazen bu hızlı, gürültülü ve keskin dünya için fazla kırılgan olduğumu hissederdim. (Jonathan Rottenberg'ün depresyona dair evrimsel teorisini pek severim; bu yaklaşım, depresyonun mevcut duruma uyum sağlayamamaktan kaynaklandığını savunur: "Kadim bir ruh hali sistemi, olağanüstü bir tür tarafından yaratılan hayli yeni bir çalışma ortamıyla çakışıyor.")

Hassasiyetlerimi köreltsin diye duyularımı ve algılarımı kapatan sihirli bir tedavi yolu arayacak falan değilim. Yaşamın harika yanlarını hissedebilmek için dehşetlerini de hissedebilmeniz gerek.

Bunu bugün, hatta tam şimdi, hayli gri, bulutlarla kaplı bir öğleden sonrasında hissettim. Şu dünyadaki

tuhaf varlığımızın akıl sır ermez bir mucize olduğunu... Yedi milyar insancık, soluk mavi bir noktadan ibaret gezegenimizin üstünde kasabalara ve şehirlere dağılmış, bize ayrılan otuz bin günlük süreyi muazzam bir önemsizlik içinde harcıyoruz.

Bu mucizenin gücünü hissetmekten hoşlanıyorum. Hayatın derinlerine dalıp kelimelerin ve insanların büyüsüyle (yanında bir de fıstık ezmeli sandviç tabii) keşfe çıkmayı seviyorum. Her bir çalkantılı saniyesini hissediyor olmaktan memnunum. National Gallery'deki, Tintoretto tablolarıyla dolu o muazzam salona girdiğimde tüylerimin diken diken olmasından, kalbimin küt küt atmasından, Emily Dickinson veya Mark Twain okuduğumda zihnimin eski Amerikan sözcüklerinin sıcaklığını hissedebilmesinden memnunum.

Hissetmek.

Asıl mevzu bu.

İnsanlar düşünmeye büyük önem atfederler ama hissetmek de en az onun kadar gerekli. Beni güldüren, ağlatan, korkutan, umutlandıran ve havaya bir zafer yumruğu savurtan kitaplar okumak isterim. Kitapların bana sarılmasını ya da ensemden sıkıca kavramasını isterim. Hatta karnıma bir yumruk atsa da olur. Çünkü hissetmek için hayattayız.

Yaşamak istiyorum.

Hayatı yazmak, okumak, hissetmek; yaşamak istiyorum.

Göz açıp kapayıncaya dek geçen ömrümüz süresince hissedilebilecek her şeyi hissetmek istiyorum.

Depresyondan nefret ediyorum. Ondan korkuyorum. Hatta düşündükçe dehşete düşüyorum. Ama diğer yandan beni ben yapan şey de o. Ve eğer –benim için– yaşamı hissetmenin bedeli buysa, ödemeye değer.

Yalnızca "var olmak" bile benim için yeterli.

Nasıl Schopenhauer'dan birazcık daha mutlu olunur?

DEPRESİF İNSANLARIN en sevdikleri filozof–ve Nietzsche, Freud ve Einstein'ı farklı şekillerde de olsa büyük ölçüde etkileyen düşünür– Arthur Schopenhauer'a göre yaşam, beyhude amaçların peşinde koşmaktan ibarettir: "Olabildiğince büyük bir sabun baloncuğunu durmaksızın şişiriyoruz; sonunda patlayacağından tamamen emin olduğumuz halde." Bu açıdan bakınca koyduğumuz bütün hedefler mutluluğu imkânsız kılar. Sefaletimizin kaynağı hedeflerimizdir. Ulaşılamayan hedefler acıya neden olur; o hedeflere ulaşmaksa sadece kısa bir an için tatmin olmamızı sağlar.

Üstüne yeterince kafa yorarsanız, hedeflerden ibaret bir yaşamın insanı muhakkak hayal kırıklığına uğratacağını anlarsınız. Evet, hedefler sizi ilerlemeye, kendi varoluşunuzu anlamlandırmaya teşvik edecektir, doğru. Ama sonunda içiniz bomboş kalacaktır. Diyelim ki

bu hedeflerinize ulaştınız, ya sonra? Eksikliğini hissettiğiniz şeye kavuştunuz, tamam. Ya yeni hedefler belirleyecek, ya elde ettiğiniz şeyi nasıl koruyacağınızı düşünerek strese girecek ya da –orta yaş (veya ergenlik veyahut yaşlılık) bunalımı yaşayan milyonlarla beraber– şu soruyu soracaksınız: *İstediğim her şeye sahibim, peki neden hâlâ mutsuzum?*

Peki Schopenhauer'ın buna cevabı neydi? Eğer sorun bir şeyleri istemekse, cevap vazgeçmektir. Ona göre sefaletin nedeni, beklentinin yarattığı "irade"nin (arzunun) büyüklüğüdür.

Schopenhauer insanlığa ve acılarına bir bütün olarak baktığında, bireyin yaşama sırt çevirip içgüdülerine karşı koyması gerektiğine inanıyordu. Bir başka deyişle Schopenhauer'ın planı sıfır seks, az para, az yeme ve bir miktar da kendine işkence etmek demekti.

Ancak bu şekilde –arzuları tamamen reddederek– önümüzdeki gerçeği, yani "hiçlikten başka kesinlikle hiçbir şey bulunmadığını" görebiliriz.

İç karartıcı, değil mi?

Evet, öyle. Schopenhauer intiharı önermese de zevk alınabilecek her şeyin küçümsendiği bir dünyada bir nevi "yaşayarak intihar"ı önermişti.

Halbuki büyük bir riyakârdı. Lafa gelince ayrı, icraata gelince ayrı tutum sergiliyordu. Bertrand Russell'ın *Batı Felsefesi Tarihi*'nde açıkladığı gibi:

> "Âdet edindiği üzere iyi bir restoranda iyi yemekler yer, duygulu ama tutkudan uzak, keyfekeder pek çok aşk macerası yaşardı; son derece geçimsiz ve fevkalade paragözdü. Bir keresinde dairesinin kapısının önünde arkadaşıyla sohbet eden yaşlı bir terzi hanıma sinir olmuştu. Kadını merdivenlerden aşağı itmiş ve kalıcı sakatlığa sebebiyet vermişti... Yaşamında, hayvanlara gösterdiği nezaket dışında bir erdeme rastlamak zordur... Geriye kalan her yönden tamamen bencil biriydi."

Schopenhauer iflah olmaz bir kötümser olarak mutsuzluğun nasıl işlediğini anlatır; üstelik kendisinin de uyamadığı "anti-hedef" denebilecek hedefler koyarak yapar bunu.

Açıkçası yaşlı kadınları merdivenden atma taraftarı olduğumdan değil ama Schopenhauer'a da biraz yakın hissediyorum. Sorunu tespit edebildiğini düşünüyorum. İrade, egonun veya nefsin arzuları, hedef odaklı

güdüler ya da istediğiniz başka bir terimi kullanın, nihayetinde o da karanlığın içinde boğuşuyordu (hatta karışık aşk hayatına bakılırsa bu durum çok sık başına gelmiştir).

O halde çıkış nerede? Durmadan bir şeyler isteyip endişe duymamak mümkün mü? Bu kısırdöngüden nasıl çıkabiliriz? Zamanı durdurmak mümkün müdür? Gelecek hakkında endişelerle kendimizi tüketmekten kurtulabilir miyiz?

Bu sorulara verilen en iyi yanıtlar, binlerce yıldır hep kabullenmek etrafında dönüp dolaşır. Doğu felsefesinden büyük ölçüde etkilenen Schopenhauer, "Gerçek, Hindistan'ın bilgeleri tarafından anlaşılmıştır," der. Hakikaten de dünyevi zevklerden uzaklaşmanın yaşama verilecek cevap olduğuna dair inancı, pek çok Budist düşünürün de paylaştığı bir düşüncedir.

Fakat Budist düşünce, Schopenhauer'ınkiler kadar olumsuz ve bedbaht değildir. Schopenhauer'ın tüm bu riyazet ve çileciliği biraz da kendini cezalandırma, kendinden nefret etme haliyle doludur ki bu da sağlıksızdır ve ters teper.

Kendinden nefret eden insanlarla dolu bir dünya, mutlu bir dünya olamaz.

Budizm kendini cezalandırmak değildir.

Budizmin sembollerinden biri olan nilüfer çiçeği, derinlerde, çamurun içinde büyür, ölmeden önce bulanık sudan başını çıkararak tüm saflığı ve güzelliğiyle tertemiz bir havada açar. Bu ruhani aydınlanma metaforu, umudu ve değişimi sembolize eder aynı zamanda. Çamuru depresyon ve kaygı olarak ele alırsak, tertemiz bir havaya ulaşan çiçekleri de umutsuzluktan doğan ve ulaşabileceğimizi bildiğimiz benliğimiz olarak görebiliriz.

Budistlerin kutsal metinlerinin en önemlisi Dhammapada (Gotama Buda'nın öğretilerinin kayıtları) tarihî bir kişisel gelişim kitabı gibidir.

"Kendimizi ancak kendimiz kurtarabiliriz, başkası kurtaramaz ve kurtaramayacaktır." Budizm'de kurtuluş dışarıdan gelmez. Huzur ve mutluluk için benliğin bilincinde ve uyanık olmak gerekir. *Bilişsel farkındalığa* [*mindfulness*] sahip olmak. "Sazdan çatısı düzgün döşenmemiş bir damın sızdırması gibi, acı çekme tutkusu da derin düşünmeyen zihne sızar."

İki bin yıl önceki Hindistan Himalayaları'na kıyasla parıltılı şeylerin dikkatimizi çok daha fazla dağıttığı bir dünyada, zihnimizde sağlam yapılı çatılar kurmak hiç de kolay değil.

Zihinlerimiz şimdilerde damları akıtan evlerden ziyade bilgisayarlara benziyor. Teoride bilgisayarımın

başına geçip bir Word belgesi açarak yazmaya başlayabilirim ama muhtemelen önce Facebook, Twitter, Instagram ve The Guardian'ın sitelerini ziyaret ederim. Eğer nevrotik bir dönemden geçiyorsam, hızlıca bir ego aramasına girişebilir, hemen Goodreads ya da Amazon'da kitaplarıma yeni yorum yapılmış mı diye kontrol edebilir ya da Google'a girip gerçek veya hayalî bir dizi hastalık adı yazarak yeni ölümcül hastalığımı aramaya kalkışabilirim.

Buda'nın kendisi bile modern dünyada zorlanabilirdi. Gerçi kırk dokuz gün boyunca bir ağacın altında meditasyon yapmak isterseniz, Himalayalar'ın eteklerinde Wi-Fi olmaması bir lütuf sayılabilir.

Ama bir şeyi anladığıma eminim; daha çok demek daha iyi demek değil. Budist değilim ben. Kesin sınırları ve katı kuralları olan her kılavuzdan korkuyorum. Yaşam muğlaklığıyla güzel. Fakat umut ve korku tahterevallisinde yaşamaktansa, evrensel olana bağlanma ve kendimizin bilincinde olma fikrini seviyorum.

Benim için mutluluk, şeyler dünyasını terk etmek değil, onun değerini olduğu gibi kabul etmek. iPhone alarak kendimizi acıdan kurtaramayız. Almamalıyız demek de değil bu, sadece bunların birer amaç olmadığını bilmeliyiz demek.

Ve şefkat.

Budizm'de sevdiğim bir başka şey de bu.

Nezaket, bizi bencillikten daha mutlu kılar. Nezaket, benliğin kırpıntılarıdır ya da Schopenhaur gibi söylersek, istek ve arzularımızdan kaynaklanan acılarımızdan bizi kurtarandır.

Bilişsel farkındalığımızı artırırken aynı zamand özverili olmak, benliğin fazla güçlenerek yarattığı acı lara karşı iyi bir çözüm gibi duruyor.

İyi bir insan olmak iyi hissettirir çünkü dünyanın bizim etrafımızda dönmediğini, başka insanların da önemli olduğunu hatırlatır bize. Hepimiz yaşadığımız için değerliyiz. Yani nezaket, büyük resmi görüp hissetmenin etkin bir yoludur. Nihayetinde hepimiz aynıyız. Yaşamız. Bilinciz. Yalnız ve tek bir parça değil, insanlığın bir parçası olduğumuzu anlamak iyi hissetmemizi sağlar. Bir bedenin hücreleri gibi bizler de fiziksel olarak yok olabiliriz ama yaşam sürer. Ve böylece –yaşamın paylaşılan bir deneyim olması bakımından– biz de varlığımızı sürdürmüş oluruz.

Kişisel Gelişim

Zaman nasıl durdurulur: Öpüşerek.
Zamanda nasıl yolculuk edilir: Okuyarak.
Zamandan nasıl kaçılır: Müzikle.
Zaman nasıl hissedilir: Yazarak.
Zaman nasıl salıverilir: Nefesle.

Zaman üstüne düşünceler

ZAMAN BİZİ ENDİŞELENDİRİR.

Zamanla yaşlanır ve zamanla ölürüz. Bunlar can sıkıcı şeylerdir. Aristoteles'in ifadesiyle, "zaman her şeyi yok eder." Biz de kendimizin ve başkalarının yok oluşundan korkarız.

Harekete geçmek için acele ederiz çünkü zaman kısadır. Nike reklamlarındaki "*just do it*" [yap gitsin] sloganı gibi. Peki ama *yapmak* çözüm müdür? Yoksa bir şey yapmak hepten hızlandırır mı zamanı? Daha az spor ayakkabı satılır o durumda belki ama sadece *olmak* daha iyi değil midir?

Zaman farklı hızlarda ilerler. Daha önce bahsettiğim gibi hastalığımın en şiddetli olduğu 1999 ve 2000'de birkaç ay bana birkaç yıl gibi gelmişti. Hatta sanki onlarca yıl sürmüştü. Acı zamanı uzatır. Ama bunun tek nedeni, acının bizi zamanı fark etmeye zorlamasıdır.

Başka şeylerin farkına varmak, zamanı uzatmaya yardım eder. Meditasyonun amacı bu değil midir; Kurt Vonnegut'ın tabiriyle, "anın kehribarı içinde" kendimizi fark etmek. Kulağa basit gibi geliyor ama yaşamımızın ne kadarında gerçekten şimdiki zamanda yaşıyoruz? Peki ya ne kadarını gelecek için heyecanlanıp endişelenerek ya da geçmişin yasını tutup pişmanlıklar duyarak geçiriyoruz? Zaman hakkında duyduğumuz endişelerimize tepki olarak her şeyi "çok geç olmadan" halletmeye çalışıyoruz. Para kazan, durumunu iyileştir, evlen, çocuk yap, kariyerinde yüksel, daha fazla para kazan ve sürekli böyle devam etsin. Daha doğrusu, devam *edemesin*. Zaten etseydi bunu irdeliyor olmazdık. Halbuki daha fazla şey elde etmek için umutsuz bir yarışa çevirmenin yaşamımızı kısaltacağını da içten içe biliyoruz. Yıllar ya da gerçek zaman anlamında değil, zamanın nasıl *hissettirdiği* anlamında bir ömür kısalması... Sahip olduğumuz bütün zamanın şarap gibi şişelenip bize uzatıldığını hayal edin. Bu şişenin ömrünü nasıl uzatırız? Yudum yudum içip tadını çıkararak mı, yoksa kafaya dikerek mi?

Formentera

İBİZA'NIN GÜNEYİNDE Formentera isminde küçük bir ada var; Balear Adaları'nın dördüncü en büyük adası. Andrea'yla çalışmadığımız ender günlerde oraya giderdik. Beyaz kumlu plajları ve berrak bir denizi vardı; hatta deniz çayırları UNESCO korumasında olduğu için Akdeniz'in en temiz yeriydi. İbiza'nın coşkun *yang*'ına karşılık sakinleştirici *yin* gibiydi. Sanatçılar, hippiler ve yoga öğretmenlerinden ibaret iki bin kişilik küçük bir nüfusa sahipti (hatta haritada bakarsanız adanın ters "V" harfine benzediğini görürsünüz, sanki ada daima yogadaki "aşağı bakan köpek" duruşundaymış gibi). 60'lar havasındaydı bu ada hep. Bob Dylan en güney ucundaki Cap de Barbaria deniz fenerinde hayatının bir dönemini geçirmişti. Ayrıca Joni Mitchell *Blue* albümünü burada yazmıştı.

Eskiden Balear Adaları'na karşı fobim vardı. Çöktüğüm yer İbiza olduğundan, ada fikrine dahi tahammül

edemiyordum. Fakat şimdi sakin ve huzurlu bir yer hayal ettiğimde aklıma hep orası gelir. Ardıç ve badem ağaçlarıyla süslü manzarasını, denizini düşünüyorum; parlak, mavi ve berrak.

Küçük köylerini, limanını ve plajlarını düşünüyorum. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, Playa Illetes. Ve hepsinden çok da adanın kendi adını.

Gerildiğimi hissettiğim anlarda kapayıp gözlerimi, kumun üstünde gezinen yumuşak, berrak tuzlu suya benzeyen adını düşünüyorum. *Formentera, Formentera, Formentera...*

Ekranda görüntüler

ESKİ GÜNLERDE, yani çöküşümden önceki dönemde endişeyle baş edebilmek için kendimi meşgul ederdim. Kulüplere gider, bol bol içer, yazları İbiza'da geçirir, en baharatlı yiyecekleri, en hareketli filmleri, en heyecanlı romanları, en gürültülü müziği, en geç saatlere kadar takılmayı tercih ederdim. Sessizlikten korkuyordum. Sanırım yavaşlamaktan ve kendi zihnimin sesiyle baş başa kalmaktan korkuyordum.

Hastalandıktan sonra bütün bu oyalama yöntemlerim aniden devre dışı kaldı. Bir keresinde radyoyu açıp gümbür gümbür *house* müzik duyduğumda panik atak geçirdim. Jalfrezi* yersem çarpıntım başlıyor, o geceyi yatağımda halüsinasyonlar görerek geçiriyordum. İnsanlar alkol ve uyuşturucuyla kendilerini

* Kızartılmış et, balık ve sebzelerle yapılan baharatlı, soslu bir Güney Asya yemeği. (*ç.n.*)

iyileştirmekten bahsediyorlardı, ben de seve seve duyularımı uyuşturabilirdim. Beynimdeki girdabı görmezden gelmemi sağlayabileceğinden emin olsam kokain de alırdım. Fakat yirmi dördümden otuz iki yaşıma kadar bir kadeh şarabın ötesine hiç geçmedim. Yeşilaycı müstakbel kayınvalidemin zannettiği gibi güçlü irademsayesinde değil, zihnime etki edecek her şeyden ölesiye korktuğum için. Beş yıl boyunca ibuprofen almayı bile reddettim. İlk hastalandığım dönemde her gün küfelik ayyaş gibi dolaştığımdan da değil. O gün bir damla bile içmemiştim, hatta eskiye kıyasla daha sağlıklı yaşadığım bir dönemdeydim. *İtalyan İşi* filminde uçurumun kenarında asılı kalan otobüs misali, hasarlı zihnimin tehlikeli bir dengede durduğunu hissediyordum. Altın –ya da benim durumumda alkol– kışkırtıcı görünse bile onlara uzanmak, kendini ölümcül sona doğru yuvarlamak anlamına gelecekti.

Sorun buydu. Zihnimi gerçekten bir şeyden uzaklaştırmam gerekiyor fakat istesem de yapamıyordum. Öylesine korkuyordum ki Andrea'nın içtiği kırmızı şarabın kokusunu aldığımda dahi burnumdan giren moleküllerin beynime sızdığını ve aklımı benden bir miktar daha uzaklaştırdığını düşünüyordum.

Bu bir yandan da iyiydi. Zihnime odaklanmam gerektiği anlamına geliyordu. Eski bir korku filmindeki gibi, perdeyi açıyor ve canavarı görüyordum.

Yıllar sonra farkındalık ve meditasyon üzerine kitaplar okurken mutluluğa –ya da daha çok arzulanan sükûnete– giden yolun her zaman mutlu düşüncelerden geçmediğini öğrenecektim. Hayır. İmkânsız o. İçinde akıl barındıran hiçbir zihin, bütün bir hayatı sadece mutlu düşüncelerin keyfini sürerek geçiremez. Mesele, tüm kötü anlarla birlikte bütün düşüncelerinizi kabullenmektedir. Düşüncelerinizi kabullenin ama düşüncelerinize dönüşmeyin.

Unutmayın ki üzücü bir düşünceye kapılmak, hatta sürekli o düşüncelere takılıp kalmak bile sizin "üzgün insan" olduğunuz anlamına gelmez. Bir fırtınanın içine daldığınızda rüzgârı hissedersiniz fakat rüzgâr olmadığınızı bilirsiniz.

Zihnimizi ele alırken, fırtına ve sağanakları hissetmek için kendimize müsaade etmeli, bir yandan da bunların zorunlu hava koşulları olduklarını bilmeliyiz.

Zaman zaman kendimi dipte hissettiğimde, batmayan daha büyük ve güçlü bir yanımın varlığını anlamaya çabalıyorum. Sarsılmadan duran, bir zamanlar "ruh"um dediğim yanımı...

Eğer "ruh"un çok fazla farklı çağrışımı olduğunu düşünüyorsanız, basitçe "öz" de diyebilirsiniz Yorgun, aç veya akşamdan kalmaysanız kötü bir ruh halinde olmanız muhtemeldir. Ama kötü ruh hali, siz demek değildir esasında. Uykulu ve açken hislerinize kulak vermek hata olur, çünkü yemek yediğinizde veya uyuduğunuzda o hisler de kaybolacaktır.

En dipteyken, özümdeki katı, sert ve güçlü bir şeye dokundum. Yok edilemez, düşüncenin değişkenliğinden etkilenemez bir şeye. Yalnızca "ben" değil, "biz" olan bir yere. Beni size, insanı insana bağlayan bir öze. Hayatta kalma güdüsünün –ve yaşamın– katı, sarsılmaz kuvvetine. Bizden önce gelmiş geçmiş yüz elli bin kuşağa ve daha doğmamışlara. İnsani özümüze. Tıpkı New York'un ya da mesela Lagos'un altına, toprağın derinliklerine doğru yeterince indiğinizde yerkürenin çekirdeğinin aynı olması gibi, bu korkunç ve harika gezegenin her bir insan sakini de aynı özü paylaşıyor.

Ben senim ve sen bensin. Hem yalnızız hem de değil. Zamanın içinde tutsak, bir o kadar da sonsuzuz. Hem etten var olmuşuz hem de yıldızlardan.

Küçüklük

BİR AY KADAR ÖNCE ailemi ziyarete, Newark'a gittim. Aynı evde oturmuyorlar, eski evimizin paralelindeki bir sokağa taşındılar. Yürüyerek beş dakikalık mesafeye.

Köşedeki dükkân hâlâ duruyor. Oraya *tek başıma* gidip bir gazete aldım ve para üstünü almayı rahatlıkla bekleyebildim. Turuncu tuğla evlerin yanından geçtim. Pek bir şey değişmemişti. Kendi zihninizde böylesine engin bir değişim geçirmişken dünyanın hiç umursamadan aynen devam etmesinden başka hiçbir şey insanı bu kadar küçük ve önemsiz hissettiremez. Öte yandan hiçbir şey dünyadaki küçüklüğünü kabul etmek kadar özgürleştiremez insanı.

Nasıl yaşamalı (yardımcı olacağını düşündüğüm ama şahsen her zaman uyamadığım kırk tavsiye)

1. Mutluluğu yakaladığınızda kıymetini bilin.

2. Yudumlayın, kafaya dikmeyin.

3. Kendinize nazik davranın. Daha az çalışıp daha çok uyuyun.

4. Geçmişte değiştirebileceğiniz hiç ama hiçbir şey yoktur. Temel fizik kuralıdır bu.

5. Salılara dikkat edin. Bir de ekim aylarına.

6. Kurt Vonnegut haklıydı: "Yazmak ve okumak şu ana kadar bulunmuş en besleyici meditasyon yoludur."

7. Konuştuğunuzdan fazla dinleyin.

8. Aylaklık yaptığınız için suçluluk duymayın. Dünyaya aylaklıktan çok çalışmak zarar vermiştir muhtemelen. Fakat aylaklığınızı mükemmelleştirin. Ona farkındalık katın.

9. Nefes alıp verdiğinizi fark edin.

10. Nerede olursanız olun, her an güzel bir şeyler bulmaya çabalayın. Bir yüz, bir dize, pencereden görünen bulutlar, bir grafiti, bir rüzgâr çiftliği... Güzellik zihninizi temizler.

11. İçinizde nefret taşımak anlamsızdır. Nefret, siz sokan akrebi cezalandırmak için yemek gibidir.

12. Koşun. Sonra da biraz yoga yapın.

13. Öğleden önce duş alın.

14. Gökyüzüne bakın. Kendinize kozmosu hatırlatın. Kendi küçüklüğünüzü görebilmek için her fırsatta enginliği arayın.

15. Kibar olun.

16. Düşünceler sadece birer düşüncedir. Mantıksız olsalar da, hiç nedeniniz kalmadığında bile onlarla uzlaşmaya çalışın. Zihninizin gözlemcisisiniz, kurbanı değil.

17. Amaçsızca televizyon izlemeyin. Amaçsızca sosyal medyaya girmeyin. Her zaman ne yaptığınızın ve niye yaptığınızın farkında olun. Televizyonu

küçümsemeyin. Daha çok değer verin. Bu şekilde daha az izlersiniz. Kontrol edilmeyen dikkat dağıtıcılar sizi alıkoyar.

18. Oturun. Uzanın. Hareketsiz durun. Hiçbir şey yapmayın. Gözleyin. Zihninizi dinleyin. Yargılamadan ne yapacaksa yapmasına izin verin. *Karlar Ülkesi*'nin Elsa'sı gibi, aldırmayın.

19. Muhtemelen olmayacak şeyler için endişelenmeyin.

20. Ağaçlara bakın. Ağaçların yakınında olun. Ağaç dikin. (Ağaçlar muhteşemdir.)

21. YouTube'daki yoga öğretmenlerine kulak verin; "sanki yerküreyi ayağınızla öpüyormuşçasına yürüyün."

22. Yaşayın. Sevin. Takmayın.

23. Alkol, matematiği takip eder. Şarap kendini kendisiyle çarpar. Ne kadar içerseniz, o kadar devam edersiniz. Eğer bir kadehten sonra durmak zor geliyorsa, üçüncü kadehte durmak imkânsız olacaktır. Ekledikçe çarpacaktır.

24. Bulunduğunuz yerle olmak istediğiniz yer arasındaki boşluğa dikkat edin. Boşluğu düşünmek onu büyütür ve nihayetinde içine düşersiniz.

25. Bir kitabı sonuna varmayı düşünmeden okuyun. Sadece okuyun. Her kelimenin, cümlenin, paragrafın tadını çıkarın. Ne bitmesini dileyin ne de hiç bitmemesini.

26. En derininizde, dünyadaki hiçbir ilaç sizi bir insana nazik davranmaktan daha iyi hissettiremez.

27. Edebiyatın en ünlü depresifi Hamlet'in, Rosencrantz ve Guildenstern'e söylediğine kulak verin: "İyi ya da kötü yoktur, düşüncelerimizdir onları öyle kılan."

28. Eğer biri sizi severse buna izin verin. Sevgiye inanın. Bir işe yaramadığını düşünseniz bile bu sevgi için yaşayın.

29. Dünyanın sizi anlamasına ihtiyacınız yok. Anlamasa da olur. Bazı insanlar başlarından geçmeyen bir şeyi hiçbir zaman tam olarak anlamayacaktır. Bazılarıysa anlayacaktır. Minnettar olun.

30. Jules Verne'ün dediği gibi "sonsuzluğu yaşamak" gerek; sevgi ve duyguların denizler kadar engin dünyasını... Eğer derinlere dalabilirsek, içimizdeki sonsuzluğu ve kendimizi kurtaracak alanı bulabiliriz.

31. Gecenin üçü, hayatınıza çekidüzen vermek için uygun bir zaman değildir.

32. Unutmayın, sizde bir tuhaflık yok. İnsanız sonuçta ve yaptığımız her şey çok doğal. Esasında doğaya ait hayvanlarız. Doğasınız. Bir insangil maymun... Siz dünyanın, dünya da sizin içinizde. Her şey birbiriyle bağlantılı.

33. İyiye ya da kötüye, kazanmaya ya da kaybetmeye, zafere ya da hezimete, aşağıya ya da yukarıya inanmayın. İster en dipte ister zirvede olun; mutlu veya kederli, sakin veya kızgın... Her durumda, aynı kalan bir cevheriniz, çekirdeğiniz vardır. Önemli olan "siz" işte odur.

34. Kedere harcadığınız zaman için endişelenmeyin. Sonrasında geçireceğiniz zamanı daha değerli kılacaktır.

35. Kendinize karşı şeffaf olun. Zihniniz için bir sera yapın ve gözleyin.

36. Emily Dickinson okuyun. Graham Greene okuyun. Italo Calvino okuyun. Maya Angelou okuyun. Ne isterseniz onu okuyun. Okuyun yeter ki. Kitaplar olasılıklardır. Kaçış yollarıdır. Çıkış yolu bulamadığınızda size seçenekler sunarlar. Her biri, yerinden sökülmüş bir zihne yuva olabilir.

37. Eğer güneş ışıl ışılsa ve çıkabiliyorsanız dışarı çıkın.

38. Dünyadaki yaşamın temelinde değişimin olduğunu unutmayın. Arabalar paslanır. Kâğıtlar sararır. Teknoloji eskir. Tırtıllar kelebek olur. Geceler güne döner. Depresyon geçer.

39. Dinlenmeye hiç zamanınız olmadığını hissettiğiniz an, dinlenmek için en fazla zaman yaratmanız gereken andır.

40. Cesur olun. Güçlü olun. Nefes alın ve devam edin. Bunları yaparsanız ileride kendinize teşekkür edersiniz.

Bir daha hiçbir şeyden keyif alamayacağımı düşündüğüm o dönemden beri keyif aldığım şeyler

GÜNDOĞUMLARI, GÜNBATIMLARI, BİZE AİT OLMASA DA gece gökyüzünde parıldayan binlerce güneş ve gezegen. Kitaplar. Soğuk bira. Temiz hava. Köpekler. Atlar. Sararan sayfalar. Gece birbirine değen iki ten. Uzun, derin, anlamlı öpüşler. Kısa, üstünkörü, kibar öpücükler. (Tüm öpücükler.) Soğuk havuzlar. Okyanuslar. Denizler. Nehirler. Göller. Fiyortlar. Göletler. Su birikintileri. Gürüldeyen alevler. *Pub* yemekleri. Açık havada oturup zeytin yemek. Kucağınızda bir kova sıcak patlamış mısırla otururken sinemanın ışıklarının yavaş yavaş kararması. Müzik. Aşk. Utançsız duygular. Kaya havuzları. Yüzme havuzları. Fıstık ezmeli sandviç. İtalya'da ılık bir akşamda burnunuza çarpan çam kokusu. Uzun bir koşunun ardından su içmek. Tüm sağlık raporlarının temiz çıkması. Beklenen telefonun geldiği an. *Elf*'teki Will Ferrell. Beni en iyi tanıyan insanla konuşmak. Yogadaki güvercin

pozu. Piknik yapmak. Tekne gezisi. Oğlumun doğumunu izlemek. Doğumundan üç saniye sonra kızımı suda kucağıma almak. Kaplanın sesini taklit ederek *The Tiger Who Came to Tea*'yi [Çaya Gelen Kaplan] okumak. Ailemle siyaset konuşmak. *Roma Tatili* (ve Roma tatili). Talking Heads. İnternette ilk kez depresyondan bahsedip güzel tepkiler almak. Kanye West'in ilk albümü (kusura bakmazsanız...). Folk müzik. The Beach Boys. YouTube'da eski *soul* şarkıcılarını dinlemek. Listeler. Güneşli bir günde parka gidip bankta oturmak. Sevdiğim yazarlarla tanışmak. Yabancı yollar. Rom kokteylleri. Hoplayıp zıplamak (*kitabım basılıyor, kitabım basılıyor, aman Tanrım, kitabım basılıyor*). Hitchcock'un bütün filmlerini izlemek. Geceleri arabayla geçtiğiniz şehirlerin yıldızları andıran titrek ışıkları. Gülmek. Evet, karnınıza ağrılar girene kadar gülmek. Onca keyif ve rahatlamayla karnınız ağrımış, iki büklüm gülerken arkanıza yaslanıp seslice iç çekmek ve derin nefes alıp yanınızdaki kişiye bakmak, sonra da gözünüzden akan mutluluk damlalarını silmek. Yeni bir Geoff Dyer kitabı okumak. Eski bir Graham Greene kitabı okumak. Yokuş aşağı koşmak. Noel ağaçları. Yeni evinizin duvarlarını boyamak. Beyaz şarap. Gecenin üçünde dans etmek. Vanilyalı şekerleme.

Vasabili bezelye. Çocuklarımın kötü şakaları. Nehirde süzülen kazları ve yavrularını seyretmek. Görmem dediğim yaşları –otuz beş, otuz altı, otuz yedi, otuz sekiz, otuz dokuz– görmek. Arkadaşlarla sohbet etmek. Yabancılarla sohbet etmek. Sizinle sohbet etmek. Bu kitabı yazmak.

Her şey için teşekkür ederim.

Meraklısına okuma önerileri

Kötü İlaç, Ben Goldacre, çev. Özgü Çelik, Pegasus Yayınları, 2016.
İlaç endüstrisi ve sektörde dönen çıkar mücadeleleriyle ilgili aydınlatıcı, zihin açıcı bir inceleme.

Karanlık Gözükünce: Bir Delilik Güncesi, William Styron, çev. Tomris Uyar, Doğan Kitap, 2019.
Başlığıyla *Kayıp Cennet*'e atıf yapan, 1989 tarihli bu klasik anı kitabı harika yazılmış; ayrıca yazarın Halcion adlı uyku haplarıyla deneyimlerinden yola çıkarak yanlış ilaç kullanmanın tehlikelerine dair bir hatırlatma işlevi de görüyor.

The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic [Derinlikler: Depresyon Salgınının Evrimsel Kökenleri], Jonathan Rottenberg, Basic Books, 2014.
Depresyona evrimsel açıdan bakan kitaplar arasında şimdiye kadar karşıma çıkanların en iyisi.

Deliliğin Tarihi, Michel Foucault, çev. Mehmet Ali Kılıçbay, İmge Kitabevi Yayınları, 2020.

Tartışmalı ve ayrıksı bir çalışma. Zihinden çok toplumla ilgili ama oldukça düşündürücü.

Duramayan Adam: Obsesif Kompulsif Bozuklukla Yaşamak, David Adam, çev. Elif Okan Gezmiş, Pegasus Yayınları, 2018.

Obsesif kompulsif bozukluğun muhteşem ve bazen hayli kişisel bir incelemesi. Zihinle ilgili içgörü ve irfanla dolu.

Making Friends with Anxiety: A warm, supportive little book to ease worry and panic [Anksiyeteyle Arkadaş Olmak: Endişe ve paniği hafifletmek için samimi ve destekleyici bir kitapçık], Sarah Rayner, CreateSpace, 2014.

Kaygınızı nasıl kabul edeceğinizle ilgili sade ve anlaşılır tavsiyeler.

Mindfulness: Zıvanadan Çıkmış Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber, Mark Williams ve Danny Penman, çev. Belgin Selen Haktanır, Diyojen Yayıncılık, 2020.

Bilişsel farkındalık [*mindfulness*] şüphecilerden payını alsa da yaşamınızın dur durak bilmez cümlesine noktalama işaretleri ekleyebilmenin bir yolu

olarak çok işe yaradığını düşünüyorum. Bu konuda sağlam bir rehber.

Depresyon Atlası, Andrew Solomon, çev. Gülden Dedeağaç, Berna Çapçıoğlu, Funda Tatar, Okuyan Us Yayınları, 2005.

Solomon'un depresyon deneyimlerinin büyüleyici (bazense dehşet verici) bir beyanı. Teşhis ve tedavi konusunda özellikle iyi.

Aklımı Kaybettim Hükümsüzdür, Ruby Wax, çev. Elif Okan Gezmiş, Pegasus Yayınları, 2016.

Net ve öğretici bir kitap. Sorunları aşmanın bir yolu olarak *mindfulness*'ın sağlamca altını çiziyor ve de Ruby Wax'tan bekleyeceğiniz kadar komik.

Zebralar Neden Ülser Olmaz?, Robert M. Sapolsky, çev. Nesrin Hisli Şahin, İmge Kitabevi Yayınları, 2021.

Stresin anatomisi ve nasıl arttığı üzerine çok ilginç bir görüş.

Bir not ve birkaç teşekkür

Willie Nelson, bazen öyle bir an gelir ki ya şarkı yazmak ya da camı çerçeveyi indirmek zorundasındır, demiş. Bence üçüncü seçenek de bir kitap yazmak olabilir.

Bu kitabı yazma ihtiyacını uzun zamandır hissediyordum. Bir yandan bu kadar kişisel bir konuyu paylaşabileceğimden emin olamıyor, yaşadıklarımı kâğıda dökmenin kötü dönemlerimi bana tekrar yaşatabileceğinden çekiniyordum. O yüzden de dolaylı olarak, yani kurmaca eserler aracılığıyla yazageldim bu konuyu uzunca süre.

İki yıl önce, diğer kitaplarımda hiç olmadığı kadar kişisel bunalımlarıma değindiğim, insan kılığında Dünya'ya inen bir uzaylının zamanla insanlık hakkındaki değişen fikirlerini anlatan *İnsanlar* romanımı yazdım. Teknik olarak, geleneksel bir bilimkurgu romanıydı ama depresyonun insanı yabancılaştırması ve

bunu nasıl aşabileceğimizi, dünyayı tekrar nasıl sevebileceğimizi anlamaya çalışıyordum.

Romanımın "Bir insana tavsiyeler" adlı bölümünde panik atak ve depresyon deneyimlerimden kısaca bahsettim. Bu samimiyet sıcak karşılanınca, endişelerimin boşuna olduğunu fark ettim. Bu konuda açık olmak beni ucube gibi hissettirmek yerine aslında ne çok kişinin benzer deneyimlerden mustarip olduğunu anlamamı sağladı. Hiçbirimiz bedensel ve zihinsel olarak tamamen sağlıklı değiliz. Hepimiz teraziyi ortada bir yerde dengede tutuyoruz.

Zamanla tecrübelerimi internette yazıp yayımlayacak cesareti buldum. Fakat hâlâ bu kitabı yazıp yazmayacağımı bilmiyordum. Bana yazmam gerektiğini ilk söyleyen Cathy Rentzenbrink'ti. Tanıdığım en zeki kitap tutkunu olan Cathy, bu örnekte de görüldüğü gibi bazen bir kitabın var olmasına da vesile oluyor. Itsu'da vasabi aromalı patlamış mısır yerken depresyon üzerine bir kitap yazmamı söylemiştin, buyur bakalım Cathy, umarım beğenirsin.

Bu kitap, editörü olmasaydı *bu kitap* olmazdı. (Kitapların yaşama kıyasla avantajlı tarafı, geri dönüp tekrar tekrar düzenlenebilmesi; yaşamın ise her zaman ilk taslak haliyle yayımlanmasıdır.) Editöre teşekkür

etmek neredeyse âdettendir. Öyle olmasaydı da katkılarından dolayı Francis Bickmore'dan bahsetmeden geçemezdim. Yazmama yardımcı olurken sayısız öneride bulundu. Özellikle de, "bu şimdi bir anı kitabı mı, kişisel gelişim kitabı mı, yoksa inceleme mi?" gibi sorulara takılmadan, hepsinden bir parça barındıran kitabımdan memnun bir editörle çalıştığım için minnettarım.

Canongate bu açıdan kusursuz bir yayıncı. Onlarla çalıştığım için şanslıyım. Efsanevi Jamie Byng'le beraber orada çalışan herkese –Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley ve bütün çeteye– bana şans tanıdıkları ve beni böylesine destekledikleri için müteşekkirim.

Kitabımı gerçekten anlayıp, gergin olduğumda beni sabırla sakinleştiren temsilcim Clare Conville'e teşekkür ederim. Yanınızda olması size güç katan ve *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler*'i olması gerektiği yere getiren Clare bana can alıcı önerilerde bulundu.

Yıllar içinde farklı şekillerde bana ve yazmama yardım eden, beni destekleyen herkese ayrı ayrı teşekkürler. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie

Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross ve daha pek çok kişi. Tanıştığım ve zahmetten hiç kaçınmayan bütün o kitapçılara da teşekkür ederim. *İnsanlar* kitabımın şerefine fıstık ezmesi ve özel rozetler yapan Waterstones Doncaster'dan Leilah Skelton'dan bahsetmeden geçemem. Ayrıca Twitter ve Facebook'ta kitabı duyuran, özellikle de #yaşamatutunmakiçinnedenler bölümüne tweetleriyle katkıda bulunan herkese teşekkürler.

Ailem her zaman açık yürekli ve sevgi doluydu. Ayakta durmamı sağladıkları ve bu kitabı yazmama destek oldukları için onlara müteşekkirim. Annem, babam ve Phoebe'ye; Freda, Albert, David ve Katherine'e de sonsuz teşekkürler. Bir arada olduğumuz için minnettarım. Hepinizi çok seviyorum.

Lucas ve Pearl'e, yaşama tutunmak için her gün sundukları binlerce neden için teşekkürler.

Ve elbette Andrea'ya. Her şey için...

Eser telifleri ve izinleri

Kitapta bahsi geçen tüm eserlerin sahiplerine ulaşmak ve telif hakkına tabi içeriklerin izinlerini almak için azami çaba gösterildi. Hata ya da eksiklik olması durumunda yayıncı özür diler ve kitabın gelecekteki baskılarına eklenmesi gereken düzeltilerin iletilmesinden memnuniyet duyar.

Haruki Murakami'nin *Sahilde Kafka* [Kafka on the Shore] ve *Koşmasaydım Yazamazdım* [What I Talk About When I Talk About Running] kitaplarının materyalleri The Random House Group Ltd ile Curtis Brown Literary and Talent Agency izinleriyle kullanılmıştır.

Anne Sexton alıntısı, SLL/Sterling Lord Literistic, Inc. izniyle kullanılmıştır. Tüm hakları Anne Sexton'a aittir.

"Don't Sweat The Technique" parçasının söz ve müziği Eric Barrier ve William Griffin'e aittir. © 1991. EMI Blackwood Music Inc, Londra W1F 9LD'nin izniyle kullanılmıştır.

David Byrne'ün "Once in a Lifetime" parçasının sözleri için Index Music Inc.'e teşekkürler.

Üçüncü Türden Yakınlaşmalar [Close Encounters of the Third Kind] © 1977; Columbia Pictures Industries, Inc. tarafından 2000 yılında yenilenmiştir. Tüm hakları saklıdır. Columbia Pictures'a teşekkürler.



© Kin Lilley

Kitapları bugüne kadar kırktan fazla dile çevrilen ve pek çok ülkede çoksatanlar listelerine giren MATT HAIG, Domingo Yayınevi'nden çıkan *Gece Yarısı Kütüphanesi*, *Zamanı Durdurmanın Yolları*, *Nevrotik Bir Gezegenden Notlar*, *İnsanlar*, *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler* ve *Rahatlama Kitabı*'nın yanı sıra *The Radleys*, *The Possession of Mr. Cave*, *The Dead Fathers Club* ve *The Last Family in England* kitaplarının yazarıdır.

Ayrıca Haig, yazdığı çocuk ve genç yetişkin kitaplarıyla Blue Peter Kitap Ödülü'nü kazanmış, üç kez Carnegie Madalyası'na aday gösterilmiştir.

@matthaig | matthaig.com



Yaşamak istiyorum. Hayatı yazmak, okumak, hissetmek; yaşamak istiyorum. Göz açıp kapayıncaya dek geçen ömrümüz süresince hissedilebilecek her şeyi hissetmek istiyorum. Depresyondan nefret ediyorum. Ondan korkuyorum. Hatta düşündükçe dehşete düşüyorum. Ama diğer yandan beni ben yapan şey de o. Ve eğer –benim için– yaşamı hissetmenin bedeli buysa, ödemeye değer.

Yaşama Tutunmak İçin Nedenler, dünyadaki vaktimizi en iyi şekilde geçirebilmek hakkında. Matt Haig yirmi dört yaşındayken kelimenin gerçek anlamıyla uçurumun kenarındaydı ve atlamak üzereydi. Bu kitap onun neden atlamadığının, nasıl iyileştiğinin, anksiyete ve depresyonla yaşamayı nasıl öğrendiğinin hikâyesi. Aynı zamanda, nasıl daha iyi yaşanır, daha iyi sevilir, daha iyi okunur ve daha fazlası hissedilir gibi sorulara dair iyimser ve cesaretlendirici bir keşif yolculuğu.

Haig'in zihninden geçenleri okudukça kendimizi daha iyi görüyor, içimizdeki dehlizlere inmeye daha kolay cesaret ediyoruz. *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler*, iyi hissetmenin mümkün olmadığını düşündüğümüzde, halimizden dolayı suçluluk duymadan, yaşama bir ucundan tutunabilmek için yazılmış alçakgönüllü bir manifesto.

"Muhteşem. Bir oturuşta bitirdim. Dokunaklı, komik, kışkırtıcı ve içten. Depresyondan mustarip olan ya da böyle birini tanıyan herkesin –yani hepimizin– okuması gerek."

S. J. WATSON

"Haig'in zihinsel çöküşünün ve iyileşme sürecinin hikâyesi, depresy[illegible]r anlatılar arasında en samimi ve yararlısı."

SUNDAY TIMES



978-605-198-265-6

9 786051 982656

domingo

www.domingo.com.tr