

İLK
Kitap
yayınevi

Zihnin Kırık Aynası Cudi .



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman

Editör: Gizem Aslan

Son Okuma: Alev Sevgi

Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Mart 2025

ISBN: 978-625-6130-76-0

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

ZİHNİN KIRIK AYNASI

Cudi .

Fırat; sıcaklığın düşük olduğu bir gece vakti, güneşin doğuşuna yakın zamanda, kentin sokaklarında yankılanan bir çığlıkla dünyaya geldi. Sanki hayatın kendisi bile onun önünde uzanan mücadeleyi duymamış gibiydi. O gün, Fırat'ın hikâyesinin başlangıcı oldu.

Fırat'ın doğduğu gün; toplumun karanlık ve aydınlık arasında sıkışmış bir dönemi temsil ediyordu. O zamanki teknoloji, bugünkü kadar ileri değildi. Tıbbi imkânlar kısıtlı, iletişim zor ve toplumsal konular henüz çok tartışılmıyordu. Televizyonlar yeni yeni evlere girmeye başlamış, internet ise bir hayalden öteye geçmemişti. Bu dönemdeki toplumsal sorunlar; çoğunlukla yanlış anlaşılan, gizlenen veya damgalanan konular arasındaydı.

Ekonomik sıkıntılar, politik belirsizlikler ve sosyal adaletsizlikler; Fırat'ın doğduğu geceyi daha da ağırlaştıran faktörler arasındaydı. Ancak bu karanlık ve aydınlığa sıkışmış dönem, aynı zamanda Fırat'ın gelecekteki hayatına yön verecek ilk adımlardı.

Doğumundan sonra Fırat'ın yüzünde morarma gibi endişe verici belirtiler görüldü. Bebekliğindeki ilk nefesi bile hayatının çabalarla dolu olacağına bir işareti gibiydi. Bu zor başlangıç, Fırat'ın ileride zihinsel sağlıkla ilgili karşılaşacağı zorluklara dair bir ön bilgiydi âdeta.

Yıllar geçtikçe, Fırat'ın çocukluğu zihinsel sağlığın gölgesinde şekillendi. Küçük yaşlarda, anksiyetenin ilk belirtileri kendini göstermeye başladı. Bu belirtiler, Fırat'ın diğer çocuklardan farklı bir dünyada yaşadığını gösteriyordu; endişeler, korkular ve kontrol edemediği düşünceler arasında bir yaşam. Bu, hem kendisi hem de çevresindekiler için anlaşılması kolay olmayan bir süreçti.

Fırat, bu zorluklar içerisinde sessiz sedasız kendi iç dünyasını keşfetti. Anksiyete, onun çocukluk oyunlarını, arkadaşlarını ve okul deneyimlerini yeniden şekillendirdi. Ama bu, aynı zamanda Fırat'ın içsel gücünü ve empati kapasitesini de geliştiren bir süreçti.

Fırat'ın çocukluğu sadece anksiyete ile mücadele etmekle geçmedi, aynı zamanda panik ataklarla da şekillendi. Bu durum, onun günlük yaşamında karşılaştığı zorluklara bir yenisini daha ekledi. Panik ataklar, özellikle kontrol edemediği anlarda korku ve çaresizlik hissetmesine neden oldu. Ancak bu süreç, Fırat'a kendi duygusal sınırlarını tanıma ve bu sınırlarla nasıl başa çıkabileceğini anlama konusunda önemli deneyimler kazandırdı. Bu zorluklar, onun hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemi üzerindeki etkisini uzun süre hissettirdi. Aynı zamanda, toplumun zihinsel sağlıkla ilgili konulara nasıl yaklaştığını gözlemleme şansı buldu. Bu gözlemler; ona

kendisinin toplum tarafından nasıl yargılandığının, bu yargılamanın kendi zihinsel sağlığı üzerinde ne kadar önemli bir etkisi olduğunu fark ettirdi. Yani ona toplumsal yargılamanın zihinsel sağlıkla ne kadar iç içe geçtiğini öğretti.

Fırat, bir süredir nedenini tam olarak açıklayamadığı derin bir boşluğun içinde kaybolmuş gibi hissediyordu. Hayatındaki birçok şey yerli yerindeydi; dışarıdan bakıldığında, düzenli bir yaşam ve sıradan, günlük bir rutini vardı. Ancak son dönemde içine çöken bu ağırlık, onu huzursuz etmeye başlamıştı. Kendini sürekli yorgun, tükenmiş ve bir şeyleri kaybetmiş gibi hissediyordu. Sanki hayatından çok önemli bir parça kopmuştu. Fakat ne olduğunu bir türlü hatırlayamıyordu.

Bu his, Fırat'ın kendisini sorgulamasına neden olmuştu. Geçmişine baktığında her şeyin kısa bir süre öncesine kadar daha anlamlı ve daha canlı olduğunu hatırlıyordu. Ancak yakın geçmişte bir şey olmuştu. Olayın ne olduğunu tam olarak hatırlayamasa da bu durumun onun hayatını sessiz sedasız değiştirdiğini hissediyordu. Fırat, bu boşluk hissini bir nedeninin olması gerektiğine inanıyor, ancak zihninde bu sorunun cevabını bulamıyordu. Bu bilinmezlik, onun kendisine yabancılaşmasına neden oluyordu.

Fırat, hayatındaki boşluk hissini kaynağını keşfetmeye çalışırken geçmişe dair silik anıları sürekli aklına geliyordu. Özellikle yetişkinlik döneminde yaşadığı bazı olaylar; farkında olmadan onun ruhsal durumunu etkilemiş, zihninde görünmez duvarlar oluşturmuştu. Ancak bu anıların detayları;

bulanık ve tutarsızdı. Kafasında beliren görüntüler, bir yapbozun parçaları gibiydi; ne kadar uğraşsa da bir türlü birleştiremiyordu.

Yakın geçmişteki bazı olayları düşündüğünde, zihninde belli belirsiz bir ağırlık hissediyordu. Sanki bir şeyler yaşanmış ama yaşananlar silikleşmişti. Günlük yaşamında bir arkadaşına söylediği bir söz, izlediği bir film sahnesi ya da bir sokak köşesi, geçmişte unutmuş olduğu bir anıyı tetikleyebilecek gibi görünüyordu. Ancak her tetikleyici ile birlikte gelen hisler, daha çok belirsizlik ve kafa karışıklığı yaratıyordu. Bu durum, Fırat'ı giderek daha da içine kapanık biri hâline getirmişti.

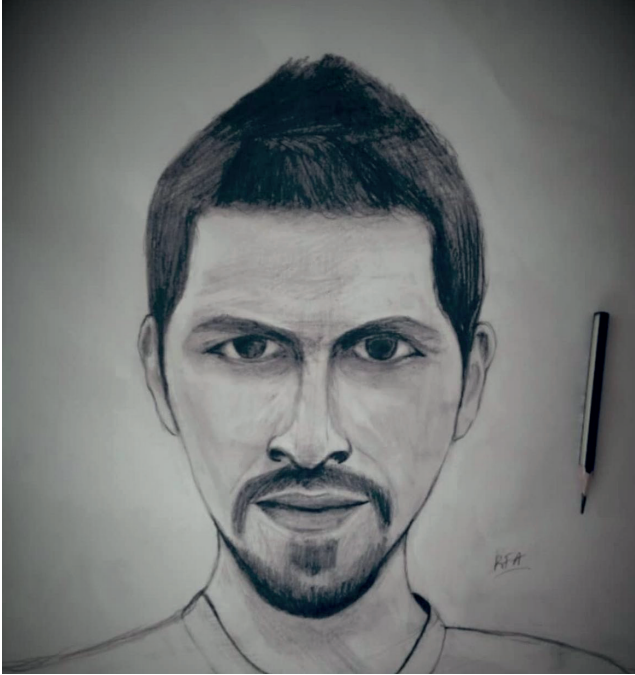
Fırat, kendini her zamankinden daha yalnız hissediyordu. İnsanlarla iletişim kurmaya çalışıyor, ancak içindeki karmaşayı kelimelere dökemediği için çoğu zaman yanlış anlaşıldığını düşünüyordu. Daha dalgın, daha sessiz ve daha uzak birine dönüşmüştü. Fırat'ın hislerini açıkça ifade edememesi, kendisi ve yakın çevresindeki insanlar ile arasındaki mesafeyi daha da arttırmıştı.

Fırat'ın hissettiği bu boşluk, yalnızca geçmişe dair bir unutkanlık değildi. Bu, aynı zamanda onu yeniden tanımlayan bir deneyim gibiydi. Sanki bir olay, onun hayatını bir noktada kırmış ama bu kırılma noktasını unutturarak onu bir bilinmezliğin içine itmmişti. Bu his, Fırat'ın kendi kimliğine dair şüpheler geliştirmesine neden olmuştu. Kendisiyle ilgili en temel sorulara bile cevap veremiyor, bu durum da onu daha derin bir çıkmaza sürüklüyordu.

Her ne kadar olayın kaynağı silik olsa da Fırat, bunun yakın bir geçmişte yaşandığını hissediyordu. Bu; belki bir kayıp, belki bir hayal kırıklığı, belki de yüzleşemediği bir gerçektir. Ancak tam olarak hatırlayamadığı bu olay; hayatının merkezinde bir gölge gibi duruyor, onu geçmişi ve kendini sorgulamaya zorluyordu.

Bir gün, günlük hayatından sıkılıp gittiği bir kafenin köşesinde otururken arka masada duyduğu bir kahkaha, zihnindeki o sis perdesini aralayan anahtar gibi oldu. Kahkaha, tanıdık bir ses gibiydi. Gözlerini kapatıp sesi dinlediğinde, geçmişine dair bir sahne canlandı; bir tartışma, bağırışlar ve ardından gelen keskin bir sessizlik. Fırat'ın nefesi hızlanmış, kalp atışları kulaklarında yankılanmaya başlamıştı. Birkaç saniye içinde kendini yeniden o anda buldu ama o anın tam olarak ne olduğunu kavrayamıyordu; yalnızca yoğun bir huzursuzluk hissi bedenini sarmıştı.

Bu olaydan sonra Fırat, o kahkahanın sahibini bulmak için kafeye tekrar tekrar gitmeye başladı. Ancak her seferinde kişiyle karşılaşamıyor, sadece o anı yeniden yaşama arzusuyla kafenin sessiz köşesine çekiliyordu. Bu süreçte Fırat, geçmiş ile yüzleşmeye yönelik bir cesaret toplamaya başladı. Daha fazla kaçamayacağını, bu belirsizlikle yaşamının mümkün olmadığını biliyordu.



Fırat, içinde bulunduğu boşluk hissi ve giderek artan boşluk nedeniyle bir psikiyatriste gitmeye karar verdi. Bu, onun için kolay bir karar değildi. Bir yabancıya iç dünyasını açmak, onu hem tedirgin ediyor hem de umutlandırıyordu. Yine de başka bir çıkış yolu olmadığını hissediyordu. Bir arkadaşının önerisi ile alanında tanınan bir psikiyatrist olan Beliz Hanım'dan randevu aldı.

Beliz Hanım, ilk görüşmede Fırat'ı dikkatlice dinledi. Onun anlattıkları, birbiriyle bağlantısı kopuk anılar ve yoğun duygusal karmaşalarla doluydu. Anksiyete, Fırat'ın yaşamında baskın bir hâle gelmişti. Sıradan bir gün beklenmedik bir panik

atakla mahvolabiliyor, çevresindekilerle ilişkileri sürekli bir gerginlik içinde şekilleniyordu. İlk seansların amacı, bu yoğun anksiyetenin kaynağını bulmak ve Fırat'ın bu duyguları nasıl yönlendirebileceğini anlamasına yardımcı olmaktı. Ancak Fırat, sadece anksiyetesinin nedenlerini öğrenmekle kalmak istemiyordu. Aynı zamanda, bu boşluk hissini kaynağına ulaşmayı ve zihninde silinmiş gibi duran anıyı netleştirmeyi arzuluyordu.

Beliz Hanım, Fırat'a geçmişindeki travmalarla yüzleşmenin zaman alacağını söyledi. Bu süreçte, duygu yönetimini kolaylaştırmak ve yoğun atakları hafifletmek için bir ilaç tedavisi önerdi. Fırat, başlangıçta ilaç kullanma fikrini sıcak bakmamıştı. Ancak Beliz Hanım, ilaçların sadece geçici bir destek olduğunu sabırla anlattı.

Beliz Hanım'ın yazdığı ilaçlar, Fırat'ın günlük yaşamında bazı değişikliklere neden oldu. İlk başlarda, ilaç gerçekten de onun yoğun ataklarını hafifletiyor gibiydi. Ancak bir süre sonra yan etkiler kendini göstermeye başladı. Fırat, sık sık enerjisinin azaldığını hissediyor, uyku düzeninde bozulmalar yaşıyor ve zaman zaman düşüncelerine odaklanmakta zorluk çekiyordu. Bazı günler basit bir konuşmayı bile sürdürmeyecek kadar dalgın hissediyor, çevresindeki insanlar onun bu hâline anlam veremiyordu.

Fırat, Beliz Hanım'ın önerdiği ilaçları düzenli kullanırken hayatında belirgin değişiklikler yaşamak için kendini zorlamaya başlamıştı. Ancak ilaçların etkisi, onun içinde bir süre sonra yapay bir boşluk yaratmıştı. Dışarıdan daha sakin ve dengeli görüldüğü söylene de içinde dinmeyen huzursuzluk devam

ediyordu. Günler geçtikçe bu huzursuzluk, onu Beliz Hanım'ın sunduğu çözümlerin ötesine geçmeye itti.

Bir gün Beliz Hanım, Fırat'a alternatif bir destek olarak yaşam koçluğunu önerdi. “Bu süreçte yalnız kalmaman önemli, Fırat.” dedi. “Yaşam koçluğu, ilaçların etkisini güçlendirebilir ve kendine daha iyi bir yön çizmeni sağlayabilir.”

Fırat, başlangıçta bu öneriye de sıcak bakmasa da kendini başka bir çıkış yolu bulamayacak kadar sıkışmış hissettiğinden kabul etti.



Fırat, Beliz Hanım'ın ilaç tedavisinin yanında önerdiği yaşam koçluğu fikrini ilk duyduğunda, bunu gereksiz bir lüks olarak gördü. “Beni mi anlayacak bu insanlar?” diye kendi kendine sordu. Ancak geçen günlerde, içindeki huzursuzluk ve ilaçların sınırlı etkisi onu bu öneriyi ciddiye almaya yöneltti. Bir yandan da Beliz Hanım'ın güvenilirliğini sorgulamasa da yaşam koçluğu fikrini anlamadan kabul etmek istemiyordu.

Fırat, yaşam koçluğu hakkında araştırmalar yapmaya başladı. Önce internetten kısa videolar izledi. Karşısına çıkan reklamlar, yaşam koçlarının parlak başarı hikâyeleriyle doluydu. “Kendi gücünüzü keşfedin!”, “Hayallerinizi gerçeğe dönüştürün!” gibi sloganlar, onu hem meraklandırıyor hem de şüpheye düşürüyordu. Bu motivasyon dolu mesajlar, Fırat'ın frekansındaki karmaşa ile uyuşmuyordu. Yine de bir şeyler, bu fikri tamamen reddetmesini engelliyordu.

Bir gün, talks konuşmalarından birine rastladı. Sahneye çıkan Yaşam Koçu, kendinden emin bir duruşla kalabalığa sesleniyordu. “Hayatın size getirdiği engeller; sizi durdurmak için değil, şekillendirmek içindir.”

Bu cümle, Fırat'ın ilgisini çekti. Konuşmayı dikkatle dinledi. Yaşam Koçu; geçmişte yaşadığı zorluklardan, kariyerinin nasıl bir çıkmaza girdiğinden ve yaşam koçluğu sayesinde nasıl yeni bir başlangıç yaptığından bahsediyordu. Anlattıkları etkileyici olsa da Fırat, konuşmanın altındaki ticari tonu sezmiyor değildi. Ancak bir yandan da bu kişi, onun içinden çıkamadığı boşluğu doldurabilecek gibi görünüyordu.

Fırat, konuşmalarla yetinmedi. Yaşam Koçu'nun yazdığı kitaplardan birini satın aldı. Kitap; bireyin içindeki gücü bulmasını anlatan örneklerle doluydu. Fırat, kitaptaki hikâyelerin kendi karanlık gerçekliğine dokunmadığını hissediyordu. Her ne kadar kitap olumlu bir bakış açısı sunsa da Fırat'ın içine işleyecek bir derinlikten yoksundu. Buna rağmen kitabın birkaç önerisini denemeye karar verdi. Günde birkaç dakika kendine pozitif şeyler söylemek, bir deftere şükranlarını yazmak gibi küçük alıştırmalardı bunlar. İlk başta saçma gelse de bu alıştırmaların bir nebze de olsa onu oyaladığını fark etti.

Araştırmaları ilerledikçe, Yaşam Koçu'nun sunduğu birebir seansların yanı sıra grup etkinlikleri ve çevrimiçi seminerler gibi alternatifler de olduğunu gördü. Fırat, bir yandan bu yöntemlerin etkili olabileceğini düşünüyor, bir yandan da buna para ve zaman harcamanın mantıklı olup olmadığını sorguluyordu. Ancak içindeki ses, sürekli denemesi gerektiğini söylüyordu. “Ya bu sefer işe yararsa?”

Bu araştırmalar, haftalarca sürdü. Fırat, Yaşam Koçu'nun sosyal medya hesaplarını takip etti, videolarını izledi, yorumlarını okudu. İnsanlar; bu kişinin hayatlarını değiştirdiğini, onlara ilham verdiğini yazıyordu. Ancak bu yorumların gerçek mi yoksa reklam mı olduğuna karar veremiyordu. Fırat'ın zihni, bir yandan inançsızlıkla doluyken diğer yandan içindeki karanlık duyguları hafifletecek bir çıkış yolu arıyordu.

Sonunda, yaşam koçundan bir randevu almayı düşünmeye başladı. Ancak bu süreçte hissettiği karanlık ve şüphe, onun içindeki çatışmayı daha da derinleştirdi. O an fark etti ki; bu karar sadece bir yaşam koçuna gitmekten fazlasını ifade edi-

yordu. Belki de Fırat, kendi kırılğanlığını bir yabancıya teslim edip etmeyeceğine karar vermek üzereydi.

Fırat, nihayet yaşam koçu ile olan ilk görüşmesi için odadan içeri girdi. Yaşam Koçu, odanın köşesinde sade bir masanın arkasında oturuyordu. Masanın üzerinde düzgünce sıralanmış renkli kalemler, kitaplar ve bir defter vardı.

Koç, Fırat'a sıcak bir gülümsemeye elini uzattı. "Hoş geldiniz, Fırat Bey. Kendinizi rahat hissedin. Bugün biraz sizi dinlemek istiyorum." dedi.

Fırat, Koç'un bu samimi tavrına rağmen içinde bir gerginlik hissetti. "Teşekkür ederim." diyerek oturdu. Derin bir nefes alıp konuşmaya başladı. Düşüncelerini toparlamaya çalışıyordu ama kelimeler, zihnindeki kaos gibi düzensiz bir şekilde dökülüyordu. Kendini anlatırken sık sık duraklıyor, doğru cümleleri seçmekte zorlanıyordu.

Yaşam Koçu, arada sırada başını sallayarak not alıyordu. Ancak Fırat, masanın sol köşesinde duran pembe kalemi fark etti ve bir an için dikkatini dağıtarak kaleme uzandı. Tam bir şey not almayı düşünürken Yaşam Koçu, yumuşak bir sesle araya girdi.

"Senden bir ricam var, Fırat. Not almanı istemiyorum."

Fırat, şaşırılmış bir şekilde "Peki." diye cevap verdi ve kalemi masaya bıraktı.

Yaşam Koçu, Fırat'a bakışlarını yoğunlaştırdı. Bir süre sessizlik oldu. Ardından yüzüne ciddi bir ifade yerleştirdi. "Anlat-

tıkların çok önemli, Fırat.” dedi. “Ancak bunların altında yatan daha derin bir şey olabilir. Anksiyetenin yanında şizofreni, bipolar bozukluk, manik depresif gibi durumlarda olabilir mi, bunu düşünmemiz gerekiyor.”

Fırat, bu cümleyle irkildi. Ne diyeceğini bilemeden Yaşam Koçu'nun yüzüne baktı. Koç, masasının altından bir resim çıkardı ve Fırat'ın önüne koydu. “Şimdi burada ne gördüğünü bana söyler misin?” dedi. “Hayal dünyanı gerçekten merak ediyorum.”

Fırat, Yaşam Koçu'nun önüne koyduğu soyut şekillere bir süre bakmaya devam etti. Şekillerin ne anlama geldiğini çözmeye çalışırken Koç'un Bir sonraki sorusu geldi. “Günlük hayatta, kendi kendine konuştuğun zamanlar oluyor mu?”

Fırat, bu soru karşısında önce duraksadı. Gözlerini resimden kaldırıp Koç'a baktı. “Sanırım evet. Bazen kendi kendime konuşuyorum. Ama bu genelde bir şeyleri kafamda çözmeye çalıştığımında oluyor.”

Koç, hafifçe başını sallayarak cevap verdi. “Peki bu konuşmalar sırasında kendine neler söylüyorsun? Daha çok geçmişe mi odaklanıyorsun yoksa geleceği mi?”

Fırat, bir an düşündü. “Geçmişe... Geçmişte yaptığım hatalar, söylediklerim ya da söyleyemediklerim. Bunlar, sürekli zihnimde dönüp duruyor.” dedi. Sesi gittikçe daha düşük bir tona büründü. “Bazen o kadar yoğun oluyor ki sanki gerçekten biriyle konuşuyormuşum gibi geliyor.”