

Absürd (Manasız) Yaşam Döngüsünü Kırma Üzerine

Doğan Kökdemir

Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

PSK 407 – Varoluşçu Psikoloji Uygulama Ödevleri Hakkında

10 Mart 2010 tarihinde getirmeleri için PSK 407 – Varoluşçu Psikoloji dersi öğrencilerine şöyle bir ödev verildi:

“Absurd (manasız) bir döngü içerisinde olduğumuzu ve bu döngüyü doğumdan ölüme kadar yaşamak zorunda olduğumuz varsayarsak; bu döngünün ya da ritmin kırılmasının da kaygı yaratacağını bekleyebiliriz. Normal şartlar altında, söz konusu döngünün kendiliğinden kırılmasının da çok zor olduğu açıktır. Bu uygulamanın amacı, günlük hayatınızın herhangi bir yerinde ve en fazla 2 saatlik bir zaman dilimini kapsayan bir alanında döngüyü değiştirmeye çalışmaktır. Sizden istenen, gelecek haftaya kadar istediğiniz gün ve saat aralığında, tamamen bilinçli olarak, 2 saatlik bir zaman döngüsünü değiştirmeye çalışmanız. “Yeni” eyleminiz, mümkünse daha önce yapmadığınız davranışları içermeli. Doğal olarak bu eyleminizin, sonuçlarından siz sorumlusunuz ve bu nedenle, yasal, ahlaki, veya kişisel zorlamalar içermemelidir.”

Gerçek bir döngüyü kırmak ya da yaşamın tamamını etkileyebilecek bir eylemde bulunmanın zorluğunu anlamak için bu 2 saatlik deneyimin yeterli olabileceğini düşünüyordum ve açıkcası çok “sıradışı” eylemler de aklıma gelmemişti. Ancak aşağıda özetleri verilen ödevler bana ulaştığında hem çok memnun kaldım hem de şaşırımdım. Absurd kavramının anlaşılması yolunda büyük bir adım atılmış olmaktan öte deneyimler gerçekten **sıradışı**ydı. İşte öğrencilerimin yazdıklarından örnekler:

Ödev 1 – “Yorucu” Bir Döngü

... Fark ettim ki; geçen dönemden beri hep bir yerlere yetişmeye çalışıyorum. Kendimi açıkcası bir “yarış atı” gibi hissediyorum... Bu döngünün içinde olmak mı beni bu kadar sıktı? Yoksa yapmak istemediğim için mi sıkıldım?..

... Latino Dans Stüdyosu ilk gittiğim bir stüdyo değil... Fakat bu dönemki yoğunluktan devam ettiremedim. Latino’ya girdiğimde arkamda her şeyi bırakıp **sadece orada olduğumu**, müziğin bana vermiş olduğu enerjiye kapılıp gitmeyi ne kadar özlediğimi fark ettim... Dans eğitmeni, ilk adımları çok yavaş atmamızı söylerken ben bir anda hızlıca başladığımı gördüm. O kadar çok alışmışım ki; kendi döngümde hızlıca dönmeye, bunu dansa da yaptığımı fark ettim... yine bir yerlere yetişecekmişim gibi...

... Sonuç olarak yine uyuyacağım, yine kalkacağım, yine okula gideceğim. Sonra iş, kariyer, evlilik, çocuk sahibi olmak ve sonunda da “ölüm”... Ne acı... Madem bunun sonunu biliyorsam, ben de nefes aldığım sürece hayatımı renklendiririm, ölüm anı gelene kadar da aldığım her nefesimi insan olarak doya doya çıkartırım 😊 Mesela “dans etmeye” tekrar başlayarak...

Ödev 2 – Varlığım Absürdse Ne Yapayım?

... Fiziksel özelliklerimiz ne olursa olsun dünyada ne kadar az yer kapladığımızı, dünyanın işleyişi için çok az önem taşıdığımızı düşünmemiz gerekir bana göre... Böylece, yaptığımız işleri başkaları için anlamlandırmayı bırakarak belki kendimize dönük, ben merkezli yaşamaya başlayabiliriz. Buradan çıkarmamız gereken bencil ve tamamen soyutlanmış bir yaşam tarzı benimsemek değildir... Herkes kendisi olsa ve varoluşunun özünü kendinde arasa daha (iç)huzurlu bir dünyaya sahip olmaz mıyız?..

... hep yapmak istediğim bir şeyin bir kısmını gerçekleştirdim ve sokağa çıplak ayakla çıktım. Kulağa çok basit bir şey gibi gelse de insanı ne kadar özgürleştirdiğine inanamazsınız... Büyük, kirli bir şehirde de olsa, toprağa basmanın verdiği his çok güzelmış onu anladım... Şiddetsiz tavsiye ederim!

Ödev 3 – Garson 😊

... Düşünmekten korkmam. Değişimden korkmam. Yazmaktan korkmam. Ama bu defa üçünden de korktum sanırım... en sonunda kadar verdim. Değişik bir şey yapacaktım... daha önce garsonluk yapmadığımı ve benim için değişik olacağına karar verdim. İlk tepkim, saçmalama yapamazsın oldu kendime ve o düşüncüyü erteledim... İkinci gün başka bir simit sarayında otururken bunu yapmaya karar verdim. Simit sarayının patronuyla konuştuktan sonra ertesi gün için yani bugün için randevulaştık. Bugün... Bugün... Bugün... Mide bulantısı ve korkaklık yaşadığım gün...

...

5:30 Hala oturuyorum. Kalkamadım bir türlü... Pısrık mıyım diye sorgulayıp durdum kendimi.

5:40 Evet aslında yapabilirim, sanırım abarttım.

6:00 Kalkıyorum...

Ve gerçekten kalktım... Önlüğü takarken küçük bir titreme ve iki karış açığağızla bir gülümseme belirdi suratımda. Hem yeni bir deneyim tadacaktım, hem de güler yüzlü olmayı gösterecektim kendimce.

...

... Bu iki saat belki hayatımda çok büyük değişimler yaratmayacak ama şunu anladım: Değişiklik cesaret isteyen bir şey ve ben aslında korkuyorum. Hayatımdaki olağan döngüyü değiştirmek bana cazip gelmiyormuş. Vaktim yok gibi bahanelerin ardına sığıyorum... başkalarının bana biçtiği hayat tarzını yaşıyorum. **Bugün küçük bir an bile olsa varlığımı hissettim. Var olmak. Kendi verdiğin kararlarla ve yaşadığın korkularla ve mide bulantılarıla. Var olmak. Kendi seçiminle, düşünmeden başkalarını. Ve var olmak. Hissetmek soluduğun hayatı, tek başına ve eylemlerle...**

Ödev 4 – Merhaba

... Öncelikli olarak yaptığım şey, hafta sonu bir gün boyunca yaptıklarımı not etmek oldu ve uzun zamandır içinde bulunduğum döngüyü Pazartesi günü değiştirmeye karar verdim. Kendime seçtiğim aktivite, karşı odamda kalan tanımadığım bir öğrenciyle olabildiğince konuşmak, aslında sohbet etmeye çalışmaktı...

Ödev 5 – 2 Saat Yetmez, Çok Zaman Lazım, Buyur Bir De Buradan Yak

... Aslında bu monotonluktan rahatsız olmuyor gibiyim, hatta memnunum bile. Tabii, bu bir şeyleri değiştirme kararını veremeyecek kadar cesaretsiz, ya da değiştirmek istediğimi itiraf edecek kadar korktuğum anlamına geliyor olabilir...

Ödev 6 – Sıradan Bir Gün DEĞİL!

... Ödev bilinci ile başladım düşünmeye, bu manasızlıktan nasıl çıkarım diye. Zaman geçtikçe bu süreç bende sinir bozukluğu, bunalım ve endişe yarattı... Hayatımın rutinine kendimi öyle kaptırmıştım ki, bir çıkış yolu bile bulamadığımı fark ettim. Bu farkındalıktan nefret ettim... Sinirlendim. Düşündüm. Korktum. Düşündüm. Üzüldüm. Düşündüm. Çok bunaldım. Kaygılandım ya hiç çıkışı bulamazsam diye...

... Bahçeye çıktım. Havayı kokladım. Bu sefer markete gitmedim. O yoldan da geçmedim. Bahçeyi çevreleyen patika yollardan dolaştım her bir yanı. Hatta sonra bundan bile sıkılıp, çimlere bastım. Çocuk parkına gittim. Çocukları izledim. Onlara gülümsedim. Bir tanesine laf attım. Biraz utangaçtı ama sonradan bana cevap verdi. Hayal kurdum, belki de kendimi çocuk zannettim...

Ödev 7 – Tekerinden Çıkan Hamster

... Kendimi bir an için o ufak **kalesinde**, ufak tekerleklerin içinde koşturup duran hansterlara benzettim. O kadar zavallı bir şekilde kendimi kaptırmış koşuyordum ki bir türlü tekeri durdurup kendimi nasıl dışarı atacağımı bilemedim...

... İlk defa kendi seçimimi yaptığım bir şeyden bu kadar zevk alıyordum... O habere ben gittim hem de kendi irademle. Kendi varlığımı hissederek; onu ortaya koyarak kalktım o masa başında ve eyleme geçtim. “Eyleme geçtim; öyleyse varım!”...

Ödev 8 – Deneme Bir Ki... Pfhhf... Ses Bir Ki

... Orada olmanın sebebini ödev için olduğunu bilir ama yine de yabancılaşırsın. Daha önce hiç yapmadığın bir şeyi denemeye kalkıp, diğerlerinin varlığının seni nasıl etkileyeceğini ya da senin onları nasıl etkileyebileceğini düşünürsün. Kudurur, düşünmemeye çalışırsın...

... Bir kutu portakal suyu, bir şişe su ve bir paket papates cipsi ile varlığını sorgulamaya ya da en azından kendi rutinini değiştirmek amaçlı içinde en büyük televizyonun olduğu en kocaman vitrinli dükkanın önündeki oturağa oturursun. Evet bunu yaparsın...

Ödev 9 – Hayata Dokunmak

... İçinde var olduğumuz dünyayı, evreni sorgulamaya başlarız ve her zaman neden sonuç ilişkisi ararız. Varız çünkü... Eğer var olmamızı dinle ya da herhangi bir felsefeyle bağdaştırmazsak bu cümleyi tamamlamak gerçekten çok zordur ve yürek ister...

Ödev 10 – “Gönül Köşküm”

... Daha önce yapmadığım bir şeydi “Gönül Köşküm” adlı huzurevine gitmek. Bu absurd yaşamı fazlasıyla yaşamış ya da o yaşamdan kaçıp kendi yaşamını anlamlandırmaya çalışan görünüşte yaşlı ama içinde onsekizlik delikanlıları barındıran insanların olduğu sıcak bir yerdi...

... “Hayat her yaşta güzeldir” diyorlar. Peki ya biz? Hayatın ne kadar farkındayız ki güzel olduğunu anlayalım...

Ödev 11 – Varoluşu Kutlama

... 9 Mart 2010 sabahı hayatımın döngüsünü değiştirmek için aldığım kararı uygulamak üzere uyandığımda içim kıpır kıpırdı. Bir gün öncesine kadar aklımın ucunda bile yokken kendimi Eskişehir treninde otururken bulmak enteresan bir durumdu benim için... tek başıma, kendi seçimimle karar verip çıktığım bu yolculuk bu defa farklı olacaktı... Uzun zamandır devam eden içsel yolculuğum, o anda fiziksel yolculuğa dönüşerek enteresan bir hal almıştı...

... Yolculuğum başlamıştı, elime bir kağıt, bir kalem aldım ve;

*Ayrılıyorum bir trenin garından.
Varoluşumu kutlayan trenin düdüğü,
Bu defa başka çınlıyor
Duymaya açık kulaklarımda
Çalan ayrılık şarkısı
Hüzünlü bir çoşkuyla mırıldanıyor.
Yalnızca ben ve seçimim
Kutluyoruz varoluşumu
Özgürlüğümle.*

... Trenin camında yansımamı gördüğümde “var” olduğumu hissettim ve ilk kez “var” kelimesi bu kadar anlamlıydı...