

YAŞAMA  
TUTUNMAK  
İÇİN  
NEDENLER  
Matt Haig

Çeviri: M. Salih Kurt

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

Baskı: Mart 2023  
Pasifik Ofset  
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi  
A Blok Kat: 2 Haramidere Avcılar 34310 İstanbul  
Tel: (212) 412 17 77 • Sertifika No: 44451

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](mailto:domingo@domingo.com.tr)  
[www.domingo.com.tr](http://www.domingo.com.tr)

# 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. Depresyodayken geleceği görebilseydim, o zamana kadar yaşadıklarımın 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 gizemliyen, 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 açacağız 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. İstırap, rekabete dayalı bir spor değildir. Yıllar içinde, acı çekmiŐ, umutsuzlukların üstesinden gelmiŐ ve yaşama tutunmuŐ insanlar hakkında okudukça rahatladığımı hissettim. Bana onlar umut verdiler. Umarım bu kitap da baŐkalarına 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 babaanemin depresyonunun intiharla sonuçlandığını biliyordum. Demek ki hastalık ailede vardı, fakat üzerine hiç kafa yormamıştım.

Neyse, yirmi dört yaşıyordum. 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 ertelemişim ama kara bir bulut gibi tepemde durmuştu hep. Şimdi bu bulut yarıyor 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 görüldüğünü 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. Eli-me 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.