
ZİHNİN
KIRIK
AYNASI
Cudi .
İLK
Kitap


tilki
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

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 öğe, 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 göründü. Bebekliğindeki ilk nefesi bile hayatının çabalarla dolu olacağının 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 hissinin bir nedeninin olması gerektiğine inanıyor, ancak zihninde bu sorunun cevabını bulamıyordu. Bu bilinmezlik, onun kendisine yabancılaşmasına neden oluyordu.

Fırat, hayatındaki boşluk hissinin 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 itmişti. 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 gerçekti. Ancak tam olarak hatırlayamadığı bu olay; hayatının merkezinde bir gölge gibi duruyor, onu geçmişini 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, geçmişi ile yüzleşmeye yönelik bir cesaret toplamaya başladı. Daha fazla kaçamayacağını, bu belirsizlikle yaşamanın mümkün olmadığını biliyordu.

Fırat, geçmişinin izlerini bulmak için bir yolculuğa çıkar. Alzheimer ve anksiyeteyle savaşırken evinde karşılaştığı eski hatıralar, kaybolan bir aşkın peşine düşmesine neden olur. Zihni yavaş yavaş karanlığa gömülürken zihninin içinde tek bir isim yankılanır: Feride... Ama neden? Bu isim ona neden bu kadar tanıdık gelmektedir?

Hafızasının derinliklerine indikçe, hatırlamanın ve unutmanın ne kadar ağır bir yük taşıdığını keşfeder.

Gerçek, kaybolmuş anılar arasında gizlidir ve Fırat'ın bu sırrı çözmekten başka seçeneği yoktur.

9 786256 130760