

MICHAEL EASTER

**KON
FOR
KRİZİ**

Çeviren: Ayhan Semih Koç



*Beni her zaman güldüren ve
bana asla palavra atmayan Leah'ya!*

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ KISIM

Kural 1: İşi gerçekten zorlaştır. Kural 2: Sakın ölme.

BİR: 33 Gün	11
İKİ: 33, 55 ya da 75	16
ÜÇ: Yüzde 0,004	21
DÖRT: 800 Surat	29
BEŞ: 20 Metre	32
ALTI: 50/50	41
YEDİ: 50. 70. ya da 90.	64
SEKİZ: 150 Kişi	77
DOKUZ: 160 Km	84
ON: SAATTE 110 Km	93

İKİNCİ KISIM

Can sıkıntısını yeniden keşfet. Özellikle de dışarıda. Dakikalarca, saatlerce ve günlerce.

ON BİR: 11 Saat, 6 Dakika	103
ON İKİ: 20 Dakika, 5 Saat, 3 Gün	126
ON ÜÇ: 12 Yer	144

ÜÇÜNCÜ KISIM

Açlığı hisset

ON DÖRT: -4.000 Kalori155

ON BEŞ: 12-16 Saat Arası187

DÖRDÜNCÜ KISIM

Her gün kendi ölümünü düşün

ON ALTI: Üç Sağlam Ayak199

ON YEDİ: 31 Aralık, 23.59.33208

ON SEKİZ: 20 Dakika, 11 Saniye231

BEŞİNCİ KISIM

Yükü taşı

ON DOKUZ: 50 Kilodan Fazlasını Yüklenmek243

YİRİMİ: 25 Kilodan Daha Az258

YİRMİ BİR: %80283

SONUÇ 81,2 YIL293

Teşekkür315

Yazarın Notu317

BİRİNCİ KISIM

Kural 1: İşi gerçekten zorlaştır.

Kural 2: Sakın ölme.





33 GÜN

ALASKA, KOTZEBUE'DE RÜZGÂRLI bir pistte duruyorum; burası Kutup Dairesi'nin yaklaşık 30 km yukarısında, Çukçi Denizi kıyısında 3.000 nüfuslu bir köy. Önümde iki uçak var. Biri beni birazdan Alaska'daki Arktik Bölge'nin derinliklerine götürecektir; burası genellikle dünyanın en yalnız, en uzak ve en düşmanca yerlerinden biri olarak kabul ediliyor. Tedirginim.

Yaklaşan kutup yolculuğum konusundaki tedirginliğim uçuş konusunda da geçerli, özellikle önümdeki gibi tek motorlu, iki ya da dört kişilik çalı uçakları¹ söz konusu olduğunda. Boş bir Campbell marka konserve çorba kutusunun kanatları olduğunu hayal edin, bu uçakların neye benzediğini anlayacaksınız.

Donnie Vincent gerginliğimi fark ediyor. Kendisi benimle birlikte bu keşif gezisine katılacak olan bir belgesel yapımcısı, ayrıca vahşi doğanın derinliklerinde elinde ok-yayla av peşinde koşmaktan hoşlanan hevesli bir avcı. Yanıma yaklaşıyor, omzuma doğru eğiliyor ve dondurucu rüzgârın içinden sesini duyurmaya çalışı-

¹ Çalı uçağı, genellikle bir uçağı düşük yüksekliklerde, sık bitki örtüsü olan alanlarda veya çalılıkların arasında uçurarak, genellikle keşif, tarım ilacı püskürtme veya yangın söndürme gibi amaçlar için kullanılan küçük bir uçaktır. Bu tür uçaklar genellikle hafif ve manevra kabiliyeti yüksektir, böylece dar alanlarda kolayca manevra yapabilirler. (ç.n.)

yor: “Buradaki pilotların çoğu bütün gün viski içen kovboy-kıklık dağ adamlarıdır. Bir bar kavgasına karışmak için can atan tiplerdir ama merak etme, bulabildiğim en iyi pilotu kiraladım. Buralarda Brian’dan daha iyisi yoktur.” Başımı sallayarak teşekkür ediyorum.

“Sana çakılıp ölmeyeceğimizi söylemiyorum,” diye devam ediyor Donnie. “Ortada gerçek bir risk var, tamam mı? Ama bu adam çok iyi. Yani bir uçak kazası geçirme ihtimalimiz...” Donnie’nin sözünü kestiğimde gerginliğim varoluşsal bir korkuya dönüşüyor. “Tamam,” diyorum. “Anladım.”

Aslında yolcu uçaklarıyla seyahat son derece güvenlidir. İstatistiklere göre, havaalanına giderken bir kazada ölme olasılığınız uçakta ölme olasılığınızdan çok daha fazladır. Ne var ki bu kural Alaska’daki çalı uçak seferleri için geçerli değil.

Bu uçuşlardan her yıl yaklaşık 100 tanesi yangın ve can kaybının yaşandığı kazalarla sonuçlanıyor. Kazalardaki bu artış nedeniyle Federal Havacılık İdaresi (FAA) Alaska’daki çalı uçağı pilotlarına “benzeri görülmemiş bir uyarıda” bulunarak içinde bulunduğumuz yılın özellikle zorlu geçeceğini belirtti. Şiddetli yağmurlar, yoğun sis ve orman yangını dumanı gibi olumsuz hava koşulları görüş mesafesini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Donnie’nin bana anlattığına göre, Brian’ın meslektaşı Mike hava durumunu yanlış yorumlayarak daha geçenlerde bir kaza geçirmiş. Mike kurtulacak kadar şanslıydı, ama uçağın yeniden inşa edilmesi gerekmişti.

Brian bizi Arktik Bölge’nin ücra bir köşesine bıraktıktan sonra daha fazla tehlikeyle karşılaşacağız: Öfkeli boz ayılar, 600 kiloluk geyikler, ete aç kurt sürüleri, vahşi bakışlı wolverinler,² kan bağımlısı porsuklar, azgın buzul nehirleri, şiddetli kar fırtınaları, sıfırın altında soğuklar, kasırga şiddetinde rüzgârlar, uçurumlar, tularemi ve hantavirüs gibi isimlerle anılan ölümcül hastalıklar, sivrisinek sürüleri, fare sürüleri, sıçan sürüleri, kaçmalar, kusmalar, kanamalar. Batı’da ölmenin bir milyon yolu olabilir ama Alaska’nın bu taşrasında en az 2 milyon yolu vardır.

² Gerçek dünyada da var olan bir hayvan türüdür. Bilimsel adı *Gulo gulo* olan bu hayvan, Sansargiller familyasındandır ve Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya’nın kuzey bölgelerinde yaşar. Wolverine, genellikle ormanlık alanlarda ve dağlık bölgelerde görülür. (ç.n.)

Tek çıkış yolumuz mu? Brian 33 gün sonra bizi alana kadar bu engembeli dünyada yüzlerce kilometrelik bir mesafeyi kat edeceğiz. Yol boyunca efsanevi bir karibu [Ren geyiği] sürüsünü arayacağız; bu, Arktik Bölge'nin tundrasında sessizce dolaşan 200 kg'lık hayaletimsi yaratıklardan oluşan göçmen bir ordu. 1,5 metrelik boğumlu boynuzları kristalimsi sisin içinden belirir ancak rüzgâr değiştiğinde kaybolurlar.

Önümüzdeki beş hafta her şey dahil bir teklif. Pacific Crest³ ya da Appalachian Patikası'nda⁴ yürüyüş yapmanın aksine, Alaska'nın kırsalında çok üşüdüğünüzde ve acıktığınızda patikadan sadece birkaç kilometre uzaklaşarak bir otoyola çıkmanız, en yakın lokantaya gidip bir fincan sıcak kahve ve bir tabak dolusu krep sipariş vermeniz pek mümkün değil. Zaten çok az patika var ve en yakın yol, kasaba, telefonun çektiği nokta ve hastane yüzlerce kilometre uzakta olabilir. Ölüm bile bir çıkış yolu olmayabilir. Sigorta poliçem ne yazık ki “uzaktan ceset kurtarma” teminatı sunmuyor.

Bunların hiçbiri evimdeki güvenli ve konforlu hayatıma benzemiyor. İşte mesele de bu. Günümüzde çoğu insan konfor alanlarının dışında nadiren çıkıyor. Giderek daha korunaklı, steril, ısı kontrollü, fazlasıyla beslenmiş, az zorlanan, güvenlik ağılarıyla çevrili hayatlar yaşıyoruz. Bu da şair Mary Oliver'ın deyimiyle “tek vahşi ve değerli hayatımızı” deneyimleme derecemizi sınırılıyor.

Oysa yeni ve radikal bir kanıtlar bütünü, ilk atalarımızın her gün maruz kaldığı konforsuzlukları yaşadıkten sonra kişinin fiziksel olarak daha güçlü, zihinsel olarak daha dayanıklı ve ruhsal olarak daha sağlam olduğunu gösteriyor. Bilim insanları, belirli fiziksel sıkıntıların bizi obezite, kalp hastalıkları, kanser, diyabet, depresyon ve anksiyete gibi fiziksel ve psikolojik sorunlardan ve hatta anlam ve amaç eksikliği hissetmek gibi daha temel sorunlardan koruduğunu keşfediyor.

3 Kuzey Amerika'da bulunan uzun mesafe yürüyüş parkurlarından biridir. Resmi adı Pacific Crest National Scenic Trail olan bu parkur, ABD'nin batı kıyısından doğu kıyısına uzanan bir yolculuğu içerir. Parkur, Meksika sınırından başlayarak Kanada sınırına kadar uzanır ve Washington, Oregon ve Kaliforniya eyaletlerinden geçer. (ç.n.)

4 Kuzey Amerika'nın en ünlü uzun mesafe yürüyüş parkurlarından biridir. Doğu ABD'de yer alan bu patika, Georgia eyaletinin kuzeyinde Springer Dağı'ndan başlayıp Maine eyaletinin kuzeyindeki Katahdin Dağı'nda sona erer. Toplamda yaklaşık 3.500 kilometrelik bir mesafeyi kapsar. (ç.n.)

Aslında konforsuzluğun faydalarından yararlanmak için daha az özveri gerektiren pek çok yol var. Bir insanın zihnini, bedenini ve ruhunu geliştirmek için günlük yaşamına kolayca katabileceği şeylerden bahsediyorum. Fakat benim yolculuğum, çeşitli disiplinlerden araştırmacıların hayatımızın ayrılmaz bir parçası olması gerektiğini öne sürdüğü bir rejimin en uç noktasını temsil ediyor. Kısmen yeniden yabanileşme, kısmen yeniden yapılanma gerektiriyor. Ve faydaları her şeyi kapsıyor.

Brian, Donnie ve Donnie'nin hayat boyu görüntü yönetmenliğini yapmış olan William Altman ile Kotzebue yerel havaalanında Ram Havacılık'ın operasyon üssü olarak kullanılan Conex nakliye konteynerinin⁵ dışındayız. Hepimiz ekipmanlarımızı düzenliyor ve yüzümüzü sert rüzgârdan uzak tutmaya çalışıyoruz, şiddeti daha şimdiden denizden karaya ve puslu gri dağlara doğru daha fazla tuzlu buğu taşımaya başladı. "Sis daha da kötüleşmeden eşyalarımızı yükleyip gidelim," diyor Brian.

Donnie, Balık ve Vahşi Yaşam Servisi'nde biyolog olarak Alaska'nın kırsalında her seferinde altı ay geçirmiş. "Kocaman sarı bir sakız damlası" olarak tanımladığı sarı bir North Face marka Kızılderili çadırında yaşamış. O zamandan beri dünyanın en uç ve ücra yerlerinden bazılarında araştırma yapmış, avlanmış ve film çekmiş. Ve şaka yapmıyorum, uzun bir yaz mevsimini Yukon deltasındaki Tuluksak Nehri'nde somon balıklarının incelerken bir kurt sürüsünün arasında geçirmiş.

William neredeyse her avda Donnie'ye eşlik etmiş yirmili yaşlarında bir genç ve sanki yıl 1899'muş gibi sosyalleşmekten hoşlanan benzersiz bir birey. Geçtiğimiz on yılın çoğunu Maine'in ücra vahşi doğasında yer alan, internete ve akan suya erişimi olmayan, yaklaşık 2,5 metreye 2,5 metre ölçülerindeki bir kulübede geçirmiş. William çoğunlukla avladığı, kendi yetiştirdiği ve ektiği yiyeceklerle geçimini sağlıyor.

5 ISO konteyneri olarak da bilinen Conex nakliye konteyneri, malların deniz yolu, demiryolu veya karayolu ile uzun mesafelere taşınması için kullanılan standartlaştırılmış bir metal konteynerdir. Bu konteynerler tipik olarak çelikten yapılırlar, nakliye ve istifleme sırasında uyumluluğu sağlamak için standartlaştırılmış boyutlara sahip 6 metre veya 12 metre gibi çeşitli boyutlarda gelir. (ç.n.)

Bu adamların bana eşlik edecek olması endişelerimi hafifletiyor ama sadece bir yere kadar çünkü doğa tahmin edilemez ve asla affetmez. Deneyimleriniz ve en son ziyaret ettiğinizde neler olduğu umurunda değildir. Doğa her zaman karşınıza daha zorlu şeyler çıkarabilir. Daha acımasız hayvanlar, daha yüksek uçurumlar, daha düşük ısılar, daha geniş nehirler ve daha fazla kar, yağmur, rüzgâr ve sulu kar...

Donnie ve William bu acı verici gerçeği hiç unutmuyorlar. Bir keresinde yiyecekleri bitmiş ve kar fırtınası uçaklarının dört gün geç gelmesine neden olunca neredeyse açlıktan donmak üzereymiş. Bir başka sefer de insanın iç organlarını yerinden sökecek heybette bir boz ayıyı vurmaya zorunda kalmışlar. Neyse ki atış ayının kafatasından sekmiş ve onu sadece bayıltmış.

Önümüzdeki bir ay boyunca hayatta kalmak için ihtiyacım olan her şeyi taşıyan 30 kg'lık sırt çantamı sırtıma alıyorum. Kat kat giysi, yiyecek, acil tıbbi malzeme, vs. Çantayı uçağına doğru taşıırken Brian beni durduruyor.

“Sen ve William şuna bineceksiniz,” diyor, yeni boyanmış yeşil ve altın rengi dört kişilik bir Cessna'yı göstererek. Çantalarımızı uçağın gövdesine yerleştiriyoruz ve ben de yolcu kapısından içeri girip kendimi arka koltuğa atıyorum. Dizlerim burada boğazıma kadar sıkışıyor.

Donnie ve Brian diğer uçağına atılıyorlar. William ve ben Cessna'da beklerken, diğer uçak pisti turluyor ve sisin içine doğru havalanıp gözden kayboluyor. Ve işte pilotumuz geliyor. Oldukça genç biri ve asker traşı kesilmiş saçlarının üzerinde bir beysbol şapkası var. Havacı güneş gözlüklerini çıkarmadan kasıla kasıla pilot koltuğına geçiyor ve el sıkışmak üzere bize eldivenli elini uzatıyor.

“Merhaba,” diyor, “ben pilotunuz Mike.”

William çarpık bir sırıtışla bana bakıyor. *Olamaz*, diye düşünüyorum, *bu uçağına düşüren Mike değil mi?*

Pervane yüksek sesle kükrüyor, içimdeki çığılığın sesini bastırıyor.

33, 55 YA DA 75

ALKOLDEN, HİLEKÂRLIKTAN VE çıkarıcı bir kaostan beslenen bir erkekler soyundan geliyorum. Ben daha doğmadan önce ortadan kaybolan babam, bir keresinde Aziz Patrick Günü'nde zil zurna sarhoş olmuş, atını yeşile boyamış ve onu annem-olmayan bir kadın eşliğinde bir barın içine sürmüş. Bir gece amcam kendini karakolun ayılma hücrelerine kapatılmış hâlde bulmuş ve nedenini kendisi de anlamadan bağırmaya başlamış: "Senin. Annen. Beceriyor. Volkswagen'leri!" Bu sadece onu değil, o salı akşamı nezarethanede bulunan diğer herkesi de hayrete düşürmüştü. Bir keresinde kuzenim aşırı alkolden bayılmış ve uyandığında kendini beklenmedik bir aile buluşmasının ortasında –ilçe hapisanesinde amcalarımdan biriyle aynı hücrede– bulmuş. Bir başka amcam ise Idaho eyalet hapisanesinin düzenli ziyaretçilerindendi. Ayrıca, büyükbabam Ada County'deki en çekici ve cazibeli yalancı, dolandırıcı ve alkolik olarak tanınırdı.

Yaklaşık on yıl önce, kendimi o aynı aile atına binerken buldum. Birkaç "Dostum, arabam nerede?" âni, birkaç kırık kemik vakası ve çarpık ilişkiler yaşadım ve bir keresinde körkütük sarhoşken, katlanabilir bir scooter ile kara hız rekorunu kırayım derken tutuklandım.

Aynı zamanda profesyonel bir ikiyüzlüydüm. Şu kuşe kâğıtlı dergilerden birinde, daha iyi bir yaşam için tavsiyeler veren bir sağlık muhabiri olarak imrenilecek bir kariyerim vardı. İşimde gayet başarılıydım ama kaleme aldığım bilgiğe *kendim* ayak uyduramıyordum. Zihinsel enerjimin çoğunu sarhoş olmak ve bir sonraki içkiyi takıntı hâline getirmek arasında gidip gelerek harcıyordum.

Hayatımdaki hemen her şey alkole bağlıydı. İçmediğim zamanlarda, tekrar içebileceğim hafta sonuna kadar gün sayıyordum. Bu rutin, hayatımı hızlı bir tempoda ilerleyen bir karanlığa dönüştürmüştü. Her hafta sonu tekrarlanan içki âlemi döngüsü içinde yıllarımı kaybetmişim. Pazartesiden cumaya hep aynı rutini sürdürüyordum; akşamdan kalmalığımla boğuşuyor, içkiyi bırakmaya kesin karar veriyor, nihayet biraz iyileşiyor, kendimi bu sefer her şeyin farklı olacağına ikna ediyor ama cuma akşamı geldiğinde kaçınılmaz olarak kendimi tekrar körkütük sarhoş hâlde buluyordum.

Alkol benim konfor battaniyem hâline gelmişti. İşimle ilgili stresimi hafifletiyordu. Can sıkıntısına hızlı bir çare oluyordu. Üzüntü, endişe ve korku duygularına karşı hissizlik sağlıyordu. Beni rahatsız edici her şeyden koruyordu; insan varoluşunun doğasında olan tüm güvensizlikler, zorlu durumlar, olumsuz düşünceler ve duygulardan uzaklaştırıyordu.

Sonra, yirmi sekiz yaşındayken, bir sabah umutsuzlukla ve viskiye bulanmış bir kusmukla uyandım. Bu durumu üst üste iki sabah yaşamıştım ve daha önce de buna benzer pek çok ânım olmuştu. Fakat bu sefer, o anda tam olarak anlayamadığım bir şey yaşadım ve önemli bir şeyin gelişmekte olduğunu fark ediyordum.

Ardından, bana parçacık fiziğinin karmaşıklığı kadar yabancı gelen bir berraklık ânı yaşadım. Artık hayatımı *gerçekte* olduğu gibi görebiliyordum, kendimi ikna ettiğim şekilde değil. Zavallı bir ayaşştım, kariyerimde bir sahtekârdım ve etrafımdaki her şey, her geçen hafta sonu daha da düzensiz hâle gelen kocaman bir karmaşaydı.

Bağımlılığımın ortaya çıkmasının ve işimi kaybetmemin an meselesi olduğunu fark ettim. Bir sonraki acı çekecek olan da ilişkilerim olacaktı çünkü içerken eğlenceli biri olsam da çok içtiğimde çekilmez birine dönüşüyordum, ki bu da genellikle beşinci içkiden

sonra oluyordu. Ardından, sahip olduğum şeyleri kaybetmeye başlayacaktım; arabamı, evimi vb. Nihayetinde hayatımı kaybedecektim. 35'inde mi, 55'inde mi yoksa 75'inde mi öleceğimi bilmiyordum ama içki alışkanlığımın ömrümü kısalttığından emindim. Ne de olsa “Şu biraları bitirdikten sonra ATV⁶ binmeye gideriz,” diyenler uzun ömürlü olmalarıyla tanınmazlar. Alkolden sağladığım rahatlık duygusu sadece yaşamak istediğim hayata karşı hissizleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda beni erkenden mezara götürüyordu.

Bir kararla karşı karşıyaydım. İlk seçenek hiçbir şey yapmaktı. Kayıtsızlığımı ve kaçınılmaz olarak felâkete yol açacak olsa da içmeye devam etmeme izin verecek olan hissizleşmiş bir yaşam tarzına tutunmak. O noktaya kadar tüm işaretler bana hiçbir şeyin bir sorunu o ilk içki kadar çözemeyeceğini göstermişti.

İkinci seçenek ise rahatsızlığı kucaklamak ve alkolün sağladığı konfor battaniesini üzerimden atmaktı. Bu yolun beni nereye götüreceği ya da başarılı olup olamayacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. İçimdeki bırakma korkusu çok büyüktü. Fakat ilginçtir, bir sabah kendi kusmuğunuzla kaplı hâlde uyandığınızda, sizi oraya götüren şeyin tam tersini yapmaya karar vermek daha kolay oluyor. Ayıklık, cuma akşamı verilen bir karar değildir; genellikle pazar günü zorlu bir ayılma sürecinde verilir.

Sonuçta beyaz bayrağı çekip teslim oldum. İşte o zaman konforsuzluk süreci de başlamış oldu.

Alkolden arınma sürecinin yoğun fiziksel işkencesi birkaç gün boyunca devam etti. Diğer içsel acıların yanı sıra baş ağrısı, mide bulantısı, aşırı yorgunluk, titreme ve aşırı terleme yaşadım. Akciğerlerim, muhtemelen alkol tükettikten sonra Marlboro içme alışkanlığım nedeniyle, sadece zararlı maddelerden oluşan bir kokteyl olarak tanımlayabileceğim şeyleri dışarı atmaya başladı.

Fiziksel semptomlar sonunda artık algılanamayacak bir noktaya kadar azaldılar ancak ayıklığın asıl zorluğu işte o zaman başladı;

6 “All-Terrain Vehicle”ın (Her Türlü Arazi Aracı) kısaltmasıdır. Bu tür araçlar genellikle dört tekerlekli ve dış mekânlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. ATV’ler genellikle tarım, ormancılık, avcılık, eğlence amaçlı off-road kullanımı ve diğer açık hava etkinlikleri için kullanılır. Arazi koşullarında daha iyi manevra kabiliyeti sağlamak için tasarlanmışlardır ve genellikle dağlık veya engebeli alanlarda tercih edilir. (ç.n.)

alkol tarafından tahrip olan beynim kendini yeniden yapılandır-
maya başladıkça, kaotik düşüncelerle boğuşmaya başladım. Zih-
nim adeta beton bir duvara fırlatılan sert bir lastik top gibiydi. Yo-
ğun bir mani hâlindeydi; hayatta olmanın sevincinden, bu duruma
nasıl düştüğümle ilgili depresyona ve yeni yaşam tarzımla ilgili ür-
kütücü sorulara doğru sekiyordu. İçkiden nasıl uzak duracaktım?
Hafta sonları ne yapacaktım? Biri bana sosyal bir etkinlikte içki
teklif ederse cevabım ne olmalıydı? Üniversite buluşmalarında ve
düşünlerde eski arkadaşlarımla nasıl sosyalleşebilecektim?

Bu soruların yanıtları aslında çok basitmiş: “İçme”, “İçmek dı-
şında bir şey yap”, “Hayır, teşekkür ederim de” ve “Durumla sadece
ortaya çıktığında ilgilen”. Bu cevapların basitliğini şimdi çok daha
iyi anlıyorum fakat o zamanlar bu sorular son derece karmaşık
ve kafa karıştırıcı görünmüştü, sanki yeni yürümeye başlayan bir
çocuktum da benden cebirsel bir denklemi çözmem istenmiş gibi
hissetmiştim. Ruh sağlığı kurumlarına kabul edilen hastaların yarı-
sının madde kullanım bozukluklarıyla mücadele etmesi benim için
şaşırtıcı değil. Hayatı nasıl yaşayacağımı yeniden öğrenmek zorun-
daydım. Ayrıca nesiller boyunca viskiyle yoğrulmuş, kendini yok
etmeye meyilli yakın aile genlerim de bu yeni kararım karşı çıkı-
yordu. Bu genler sizi cevabın arka planda George Jones’un çaldığı
dumanlı bir barda yattığına ve aksi yöndeki sayısız örneğe rağmen
bu sefer işlerin yoluna gireceğine ikna etmeye programlanmıştır.

Gün geçtikçe, içimdeki derin değişimin acımasız rahatsızlığıy-
la yüzleştim ve yavaş yavaş dünya bana gerçek yüzünü göstermeye
başladı. Hayatın güzelliğini takdir etmeye başladım ve onun içindeki
yerimi daha iyi anladım. Sarhoşluk günlerimde, evrenin odak nokta-
sının ben olduğum izlenimine kapılmıştım. Fakat ayık kalmayı başar-
dıktan sonra, yaşamın büyük planı içinde aslında o kadar da önemli
olmadığımı fark ettim. Bu farkındalık derinden sarsıcıydı. Ancak
bunu kabul etmeye başladığımda –sınırlılıklarımı kabul edip yardım
aradığımda– bir parça huzura ve yeni bir bakış açısına kavuştum.

Değer verdiğim insanlarla daha derin bağlar kurmaya başla-
dım. Sakinliği keşfettim, dinginliği deneyimledim ve kendimle ba-
rışık hissetmeye başladım. Kendi düşüncelerimden kaçmak için

bir köpek sahiplendim ve onu her sabah saat beşte yakındaki bir nehre yürüyüşe götürdüm. Sabahın erken saatlerindeki sükûnet ve sisin içinde, uzun zamandır unuttuğum huzur ve güven duygusunu yeniden keşfettim. İşyerindeki çatışmalar, trafik sıkışıklığı, yaklaşan teslim tarihleri ve faturalar gibi gündelik sorunlar artık beni eskisi kadar tedirgin etmiyordu.

Tamam, yepyeni bir insana dönüşmemiştim –kimse beni Bay Rogers⁷ sanmayacaktı– ama artık hayatımın daha fazla farkındaydım ve bu da hâlâ konforla sarmalanmış olduğumu görmemi sağladı. Konfor içinde yüzüyordum. Ve bu konfor, her ne kadar ilk bakışta yıkıcı görünmese de son derece sinsi bir biçimde bana zarar veriyordu. Günlük hayatımı şöyle bir gözden geçirdiğimde, her an sürekli bir konfor içinde yaşamakta olduğu keşfettim.

Isı kontrollü bir evde yumuşacık bir yatakta uyanıyordum. İşyerime lüks bir sedanın tüm konforuna sahip bir pikapla gidip geliyordum. Her türlü can sıkıntısını akıllı telefonumla gideriyordum. Ergonomik bir koltukta oturup bütün gün bilgisayar ekranına bakıyor, bedenimle değil zihnimle çalışıyordum. İşten eve döndüğümde, karnımı nereden geldiği belirsiz, zahmetsizce hazırlanan yüksek kalorili yiyeceklerle dolduruyordum. Sonra da uzaydan yayın yapan televizyonumu izlemek için aşırı dolgulu kanepeme uzanıyordum. Konforsuzluk hissini nadiren yaşıyordum. En çok fiziksel rahatsızlık yaşadığım aktivite olan egzersizi bile, klimalı bir binada kapalı alanda –mevcut dünya görüşüme meydan okumaktan ziyade onu pekiştirmeye odaklanan haber kanallarını izleyerek– yapıyordum. Koşullar rahat olmadığı sürece kesinlikle dışarıda koşu yapmazdım. Ortam ne çok sıcak ne çok soğuk ne de çok ıslak olmalıydı.

Kendimi tüm bu diğer konforlardan arındırmak benim ne işime yarayabilirdi ki?

7 Fred McFeely Rogers, daha çok bilinen adıyla Bay Rogers, Amerikalı bir televizyon sunucusu, yazar, yapımcı ve Presbiteryen papazdı. (ç.n.)