

Can Sıkıntısı: Bekleme Odasındaki İsyan

Sıkılmak, oyunun akışına kapılmayı reddetmek ve 'bu oyun anlamsız' diyebilecek o tehlikeli boşluğu yaratmaktır.

Modern dünya, kapitalist üretim çarkları ve dikkat ekonomisi; "Can Sıkıntısı"nı (Ennui) halk düşmanı ilan etmiş, acilen tedavi edilmesi, üzerine beton dökülmesi gereken patolojik bir hastalık olarak kodlamıştır.

Neden? Çünkü sıkılan insan tehlikelidir. Sıkılan insan, sistemin hipnotik akışından kopmuş insandır. Elindeki kumandayı bırakan, ekranı karartan ve boşluğa bakarak o korkunç, o devrimci soruyu soran insandır: *"Ben burada, bu anlamsız döngünün içinde ne yapıyorum?"*

Oyun kurucuları (Sistem / The Establishment), oyuncunun bu boşluğa düşmesinden, bu "Horror Vacui"den (Boşluk Korkusu) ölesiye korkar. Bu yüzden boşluğun olduğu her mikroskobik ana; asansör beklerken, metrodayken, kırmızı ışıktaki ve hatta tuvaletten bile reklamlar, bildirimler, kısa videolar (Shorts/Reels) ve renkli uyarıcılar enjekte ederler. Zihnin bir saniye bile "boş" (Idle) kalmasına izin verilmez. Çünkü zihin boş kaldığında, oyunun (kariyerin, tüketimin, sosyal statünün) anlamsızlığı ve absürtlüğü gün yüzüne çıkar. Can sıkıntısı, *Matrix*'teki o yeşil kodların akışının durduğu, simülasyonun donduğu ve "Gerçeğin Çölü"nü gördüğü andır.

Blaise Pascal, *Düşünceler*'inde insanlığın röntgenini çeker: *"İnsanlığın bütün sorunları, kişinin tek başına bir odada sessizce oturamamasından kaynaklanır."* Pascal, **"Divertissement"** (Oyalama/Avunma) kavramıyla, insanın kendi faniliğiyle ve sefaletiyle yüzleşmemek için icat ettiği kaçış yollarını anlatır.

Bizler, o odada kendimizle baş başa kalmamak için sürekli **"Eğlence"** (Entertainment) endüstrisine haraç öderiz. Eğlence, kelime kökeni itibarıyla (Fransızca: *Entre-tenir*) "arada tutmak", "oyalamak" demektir. Neyi oylamaktayız? Neyin üzerini örtüyoruz? Örttüğümüz şey, varoluşumuzun o derin, sessiz ve ürkütücü çılgılığıdır. **Theodor Adorno**, *Kültür Endüstrisi*'nde durumu şöyle özetler: *"Eğlenmek, razı olmaktır... Eğlenmek, her şeye rağmen acıyı unutmaktır."*

Can sıkıntısı, sanılanın aksine pasif bir "Bekleme Odası" değildir; son derece aktif bir "Kuluçka Makinesi"dir.

Walter Benjamin, can sıkıntısını *"Deneyimin kuluçkaya yattığı rüya kuşu"* olarak tanımlar. Tarihteki en büyük fikirler, en devrimci icatlar ve en derin sanat eserleri, "yapacak hiçbir şeyi olmayan" insanların o yoğun, o yapışkan sıkıntısından doğmuştur. Sıkıntı, zihnin mevcut gerçekliği reddetmesidir. *"Burası bana yetmiyor, ben başka bir dünya istiyorum"* diyen zihin, yaratıcılığı tetikler.

Isaac Newton, 1665'teki büyük veba salgını yüzünden Cambridge Üniversitesi kapanıp eve (Woolsthorpe) kapandığında, yapacak hiçbir işi olmadığı, "Zoom toplantısı" yapamadığı ve Netflix izleyemediği için o ağacın altındaki elmayı ve düşüşünü fark etmiştir. Bugün olsa, muhtemelen elinde telefonla TikTok'ta "Elma Dansı" akımını izliyor olurdu ve yerçekimi kanunu bir yüzyıl daha beklerdi.

Oyunun içinde sürekli "**Quest**" (Görev) peşinde koşmak, "To-Do List"leri tiklemek bizi robotlaştırır; Byung-Chul Han'ın dediği gibi "**Vita Activa**" (Aktif Yaşam) içinde kaybolur, "Vita Contemplativa"yı (Düşünsel Yaşam) kaybederiz. Sıkılmak, bu robotik döngüye çomak sokmaktır.

Çocuklara bakın; "Sıkıldım!" dedikleri an, aslında "*Bana dayattığınız bu hazır oyuncaklarla, bu kurallarla oynamak istemiyorum; ben kendi oyunumu, kendi kurallarında kuracağım*" demektedirler. Ebeveynin hemen çocuğun eline bir tablet tutuşturması, bu yaratıcı isyanı bastırma ve çocuğu tekrar "tüketici" moduna alma girişimidir. Tableti, dijital bir emzik gibi kullanırlar.

Yetişkinlerin, özellikle beyaz yakalılının "**Pazar Günü Sendromu**" dediği şey; **Viktor Frankl**'ın "Pazar Nevrozu" dediği durumdur. İş (oyun) bittiğinde, "yapılacaklar listesi" tükendiğinde ortaya çıkan o devasa boşlukla ne yapacağını bilememe korkusudur. Hafta içi bir "Müdür", "Mühendis" veya "Doktor" rolündedir; peki Pazar günü saat 16.00'da kimdir? Kimse değildir. İşte bu hiçlik hissi can sıkır. Ama özgürlük tam da o sıkıntının dibindedir.

Martin Heidegger, sıkıntıyı ikiye ayırır: Yüzeysel sıkıntı ve **Derin Sıkıntı** (Tiefe Langeweile). Derin sıkıntı, "var olanın bütünüyle" karşılaştığımız, zamanın genişlediği ve varlığın (Dasein) kendini gösterdiği o sisli andır.

Sıkıntıdan kaçmak için telefona sarılmak, ağlayan bebeğin ağzına emzik tıkmak ya da yangın alarmını susturmak için pilini sökmek gibidir; susturur ama sorunu çözmez.

Sıkıntıdan kaçmayın. Onun içine girin. O gri, yoğun, boğucu ve yapışkan bulutun içinde beklemeyi, debelenmeden durmayı öğrenin. Çünkü o bulut dağıldığında, karşınızda sistemi, patronunuzu veya sahte avatarlarınızı değil; çıtırplak **kendinizi** bulacaksınız.

Sıkılmak, dopamin bağımlısı modern zamanların en soylu, en sessiz ve en radikal direnişidir. Duvara boş boş bakmak, devrimci bir eylemdir.

Bölüm Sonu Oyunu: "Hiçlik Banyosu"

Amaç: Dopamin kaynaklarını tamamen kesip, zihni "aşırı uyarılma" durumundan çıkarıp, sıkıntının o yaratıcı sessizliğine (Zero Point) ulaşmak.

Oyuncular: Tek Kişi.

Süre: 30 Dakika (Alarm kurun).

Mekan: Penceresiz veya manzarası olmayan, sessiz bir oda.

Oynanış:

1. **İzolasyon:** Telefonu, kitabı, müziği ve ilgilenebileceğiniz her türlü nesneyi odanın dışına çıkarın.
2. **Pozisyon:** Bir sandalyeye oturun veya yere uzanın.
3. **Eylem:** Hiçbir şey yapmayın. Uykuya dalmayın. Meditasyon yapmaya (özel bir şeye odaklanmaya) çalışmayın. Sadece durun.
4. **Aşamalar:**
 - *İlk 5 Dakika:* Eliniz ayağınız durmayacak, aklınıza yapılacak işler gelecek. "Bu çok saçma" diyeceksiniz.
 - *10-20. Dakika:* Zihin panikleyecek. Geçmiş hatalar, gelecek kaygıları hücum edecek. (Burası en zor kısımdır, kaçmayın).

Bölüm Sonu Oyunu: "Hiçlik Banyosu"

- *Son 10 Dakika:* Zihin pes edecek. Gürültü azalacak. Zaman algısı bozulacak. Duvardaki bir leke veya halının deseni size ilginç gelmeye başlayacak.
- 5. **Final:** Alarm çaldığında hemen telefona koşmayın. O "durgun zihin" halini tadın.

Kazanım: Sıkıntının öldürücü olmadığını, aksine zihni formatlayıp (Reset) fabrika ayarlarına döndüren bir "temizlenme" olduğunu deneyimlemek.