

Uykuya Övgü

Uykusu Kaçanlar İçin Kullanım Kılavuzu

Derleyen: Dalibor Frioux

Türkçesi: İnci Kaplan Gül

İÇİNDEKİLER

Giriş: Bu Kadar Uykusuzluk Niye?.....	9
1. Büyük Onarıcı	17
Seçme Metinler	29
Bir Yenilenme Yöntemi Olarak Şekerlemenin Elkitabı.....	35
2. Mutlak Varlığın Tanığı	45
Seçme Metinler	65
3. Uyku Kıssadan Hisseleri	77
Seçme Metinler	89
Uyumak Bir Eylemdir	99
4. Karşımda Uyumak İster misiniz?	107
Seçme Metinler	113
Başkalarından Kurtulmanın En İyi Yolu	125
5. Kral Uyku	135
Seçme Metinler	153
Uyumayanların Adası	159
6. Reçetesiz Bir Uyku	169
Sonuç: Uykusuz Bir Dünya mı?.....	207
Stefan Zweig'a Saygı	209
Teşekkür	211
Bibliyografya	213
İsim Dizini	215

GİRİŞ

Bu Kadar Uykusuzluk Niye?

1963 yılında, New Yorklu sanatçı Andy Warhol *Uyku* adlı ilk sinema filmini çekiyordu. Film siyah beyazdı ve tek oyuncusu, Warhol'un o dönemde sevgilisi olan şair John Giorno'ydu. Oyuncu film boyunca sürekli uyuyup duruyordu. "Herkesin her an ayakta olduğunu gördükçe artık uykunun modasının geçtiğini düşündüm ve hemen uyuyan birisi hakkında bir film yapmaya karar verdim," diye açıklıyordu yönetmen. Uykunun, içi doldurulmuş vahşi bir hayvan gibi, sanat dünyasına dahi bir gecekuşu tarafından bu erken dahil edilişi oldukça düşündürücü.

Uykunun modası geçecek mi? *Uyku*'nun çekilmesinin üzerinden geçen elli yılın ardından dahi hiçbir şey aksini kanıtlayamıyor. Tıpkı kutuplardaki buzullar gibi uyku da uğraşlarımızın, yolculuklarımızın ve bitip tükenmeyen toplantılarımızın sıcaklığıyla göz göre göre eriyip gidiyor. Yetişkin Fransızların yarısından fazlası uyku bozukluğundan şikâyet ediyor. Başarı odaklı çalışma, sürekli bir hareketlilik bizi tamamen ele geçirmişe benziyor. Uyku; işe girişmek, zevk almak ve varolmak özgürlüğüne giden yoldaki son engellerden biri. Gelecek dijitalde ve "büyük veri" de olduğundan gözler en çok aranan kaynağa çevrilmiş durumda. Hangi alan olursa olsun "uykusuzluk" başlı başına bir meslek haline geliyor. Uykuyu, beynin kullanım dışı olduğu bu zaman dilimini azaltalım ya da hap halinde satalım! Böylece uyurken bile tüketmeyi sürdürebiliriz.

Uyku canlı bir fosile benzetiliyor. Ordu, uyumayı önleyecek bir ilaç üzerinde çalışıyor. Bu buluş da tüm diğerleri gibi siviller üzerinde kullanılabilir hale gelecek. Her şey dinlenmeyi hor görmeye yöneltiyor. Aydınlanma Çağı'nın mirası olan sonsuz bir devrim, her şeyi ışıklandırma, sürekli iletişimde bulunma hayali şeklindeki yaşantımız, ortaklaşa, kullanışlı, tempolu ve renkli bir uykusuzluk gibi örgütleniyor. Büyük şehir insanının, yani insanlığın elçisinin doyasıya uyursa kaçıracağı şeylerin haddi hesabı yok: seks, zafer, sosyal ağlar, mor göz altlarıyla tadına varacağı şaheserler. Uzun gecenin –burada sıradan bir akşamdan söz etmiyoruz– kendi belediye başkan yardımcıları var, coğrafyacıları, yazarları, efsaneleri, uzmanlaşmış alışverişleri var. Onun dört bir yana yayılan güneşi var: elektrik ve ekranlardan, meydanlardan ve sahnelerden ibaret taşınabilir bir gökyüzü. Artık kimse uyumuyor, boyun eğiyoruz, sırtımız duvara dayalı ellerimiz klavyelerde uykuya yenik düşüyoruz. Uykunun değeri yitip gitti. Artık kendi arzusuyla uyuyan yalnızca kedi gibi her yerde uyuyabilenler. Gecelerimiz de gündüzlerimiz kadar güzel olmalı. Özel yaşam gibi uyku da yaşlılara özgü.

Kulaklarında kulaklıklar, parmakları ekranlarda, kapalı dünyalarında yaşayan tüm ergenler hep bir ağızdan Maldoror'un beddualarını söyleyebilirler:

Kendini ele verdiği aldırmağsızın, pufla ördeğinin göğsünden kopartılmış kuş tüyü yatakta uyuyana ne mutlu. Otuz yılı geçti, ben henüz uyumadım. Söylenmesi çok güç doğum günümünden bu yana, uzlaşmaz bir kin besledim uyku veren tahtalara.¹

Uzun yıllar boyunca insanlar erkenden yatardı. İnternet bağlantısı olmayan ışıksız ortamlarda kendilerini geceye bırakırlardı. İnsan evladı mola vermek yerine uyurdu. Hem de etkileşimde bulun-

1 Comte de Lautréamont, *Les Chants de Maldoror*, Chant cinquièmedans, *Œuvres complètes*, Garnier-Flammarion, 1969. [Türkçesi: *Maldoror'un Şarkıları*, çev. Özdemir İnce, Kırmızı Yayınları, 2008, s. 192].

bilecekleri hatırı sayılır bir zamanı boşa harcayarak, “insani yetilerini düzensizce yok etmeye” korkakça tutunarak uyurdu. Henüz bu zavallılara kimse Lautréamont gibi “Dün iğdiş edilen bir hayvandan daha aşağıdır uyanan kimse,”² dememişti.

Geleceğin kentleri bir daha uyumama yemini edecekler: Bu konuda herkes ve her şey bize yardım edecektir. Uykuyla asla Maldoror’un yaptığı gibi tek başımıza mücadele etmeyeceğiz:

Bir maden eriyiği seli gibi, kemiklerimin içinde yakıcı öz suyu kalıntıları aktıkça, hiç uyumayacağım. Her gece, yıldızlara bakmaya zorlarım kurşuni gözümü, penceremin camlarından. Kendimden daha emin olayım diye, bir tahta parçası ayırır şişkin göz kapaklarımı.³

Bu tahta parçalarından ileride bize düzinelerce satacaklar, biz de o zaman haykırabileceğiz:

Yengim, geri püskürtüyorum tuzaklarını ikiyüzlü haşhaşın. Sonuç olarak, kesindir, kendi kendini yiyen aç yüreğimin tasarılarını gizlediği. Devler gibi anlaşılmaz, ben, açık gözlerimin kavrayışıyla yaşadım durmadan.⁴

Mantıklı olmamız ve bu berbat yatak odası kurumuna son vermemiz gerekecek. Maldoror’un dediği gibi bu her evde bulunan ölümün bekleme odasına, aydınlık düşmanlığının gelişip büyüdüğü bu sunağa insan bu kadar uzun bir süre nasıl dayanır?

Saatlerin akışını karartınca gece, kimdir uykunun etkisine karşı savaşmayan, dondurucu terle ıslanmış yatağında? Dördül çam tahtalardan yapılmış bir gömütten başka bir şey değildir, ölen yetileri bağrına çeken bu yatak. Yavaş yavaş çekilir istenç, tıpkı görünmez bir gücün karşısındaymış gibi. Yapışkan bir zift ko-

2 Age.

3 Age.

4 Age.

yulaştırır gözlerin billurunu. Birbirlerini arar göz kapakları iki dost gibi. Soluk alan bir cesetten başka bir şey değildir gövde. Dört kocaman kazık, çakar döşeğe parçalarının hepsini sonunda. Anlayın lütfen, kefedenden başka nedir ki çarşaf! İşte içinde dinlerin buhurunun yakıldığı buhurdan.⁵

Çağımız, uykunun artık yalnızca “iğrenç casusu nedenselliğimin,” diye ifade edildiği bu lirizmden yaylı yatak reklamındaki mutlu uykucunun itibarı gibi bir çeşit hazcılıkla korunuyor hâlâ. Uyku, tamamen terk edemeyeceğimiz kadar mutluluk veriyor hâlâ. Bu daha ne kadar sürecek? Sanal dünyalarla, artırılmış gerçekliklerle, alışkanlık yapmayacağına ve kalıcı hasar bırakmayacağına garanti verilen uyuşturucularla daha ne kadar rekabet edebilecek geniş ölçekte? Başını sokacak bir delik bulmaya, barok operaya ya da çay partisine gider gibi uyumaya giden seçkin meraklılar muhitini keyiflendirmeye daha şimdiden mahkûm edilmiş değil mi?

Bununla birlikte, uyku, memeli olmamızın koşulu zaman yiyen bir kalıntıdan, küçük bir kişisel düzenlemeden çok daha fazlasıdır. Uykunun yararları tembellik ahlakının ya da önceki günkü uykusuzluğun çok çok üstündedir.

Öncelikle bir kamu sağlığı kozudur: Onarıcı uyku eksikliği kalp-damar hastalıklarını, depresyonu, şeker hastalıklarını ya da obeziteyi tetikler. O kadar ki gerçek bir yapay uyku endüstrisi doğmuş durumda. Biz Fransızlar uyku ilacı ve anksiyete ilacı tüketiminde en ön sıralarda geliyoruz. İnanılmaz derecede pahalı... ama bir o kadar da kazançlı bir gelir kaynağı. Sonuç olarak diğer nedenlerin arasında seksen yaş üstü ölüm nedenlerinde uyku ilacı etkisi altındayken gerçekleşen ölümler ilk sırada yer alıyor... Yaygın hale gelen uykusuzluğa çareyi hangi laboratuvar bulacak acaba?

Uyku; pazar günleri çalışma, geceleri çalışma, çalışma saatlerinin azaltılması, çocuklarda görülen yorgunluk, okul ritimleri, gece yaşamı kültürü, siesta kültürü gibi bugün üzerinde sayısız

5 Age.

tartışma yürütülen toplumsal ritimlerle ilgilidir. Bu, bireysel ya da ortaklaşa yapılan eylemlerinde, çalışma, eğlenme, dinlenme, yemek zamanlarında senkronizasyon yokluğunun hüküm sürdüğü, 7 gün 24 saat yaşayan bir toplumun kapıldığı gūnahtır. Zamanın parçacıklara ayrılmasıdır. Uyku da bunun bir parçası: Biyolojik ritimlerden ya da başkalarının uykusundan bağımsız olarak, ne zaman fırsat bulunursa, ne zaman arzu edilirse o zaman uyunuyor.

Jean-Luc Nancy bunu řu řekilde ifade ediyor:

[...] Gūnümüz dūnyasını řöyle dile getirmek mümkün: Ne uykulu ne uykusuz. Ayakta uyuyan, uyanırken içi geçen. Uyur-gezer ve uykulu. Gūndūzlerinin ve gecelerinin doėanın veya tarihin akışına denk dūřtūėūnū görme olanaėı elinden alınmıř, uyumdan yoksun bir dūnya. Göçmen kuřlar būyūk řehirlerin göklere yansıtıėı ıřıėın yoėunluėu nedeniyle yollarını řařırdılar. Kendilerini gūneřli topraklarda sanarak nerede olursa olsun uyumaya hazırlar. Eřit olmayan, aksine eřitsizliėiyle uykuyu yok etmeye vardırarak kadar dūzensiz bir sergi, dūnya. Sūrekli diken ūstūnde olup yorgunluktan bitap dūřūp uyuyanlar, kafalarına indirilen bir darbeyle, yumruklanan kapılar, tūfek sesleri ya da kavgalarla blūnen kısa sūreli uykuya yenik dūřme-yip ādeta sersem bir halde yataklarından alelecele fırlatılanlar. Kamplara yıėılmıř, hendeklerde, kamyonlarda ya da kayıklarda yatmıř, yataklarından aceleyle kovulmıř, peřlerine dūřūlmūř, gūndūzleri olduėu kadar geceleri de maėlup, uyumaktan ziyade yere serilmıře benzeyerek uyuyanlar. Ateř, ılgınlık ve açlık parlıtlarının katettiėi geceler. Karanlıktan ve gölgeden çekilip çıkarılmıř, kr edici nūkleer saldırının çiė ıřıėında kalmıř, kendi gecelerinden yoksun bırakılmıř geceler. Artık yalnızca yalancık-tan uyunan, uykunun karikatūri olan uykular, kendini derin sulara bırakması engellenmiř, çamurlu sulara gmūlen kafalar. Ninnilerin, rahatlatıcı nakaratların olmadıėı, unutmaya yetisini yitirmıř, hatta kırbaç ve sopalarla donanmıř alaycı gece bekçileri Eros ve Thanatos'un utanmadan geceleri ortalarda dolanmaları yūzūnden bilinçaltından bile yoksun bir dūnyada nasıl uyunur?⁶

6 Jean-Luc Nancy, *Tombe de sommeil*, Galilée, 2007.