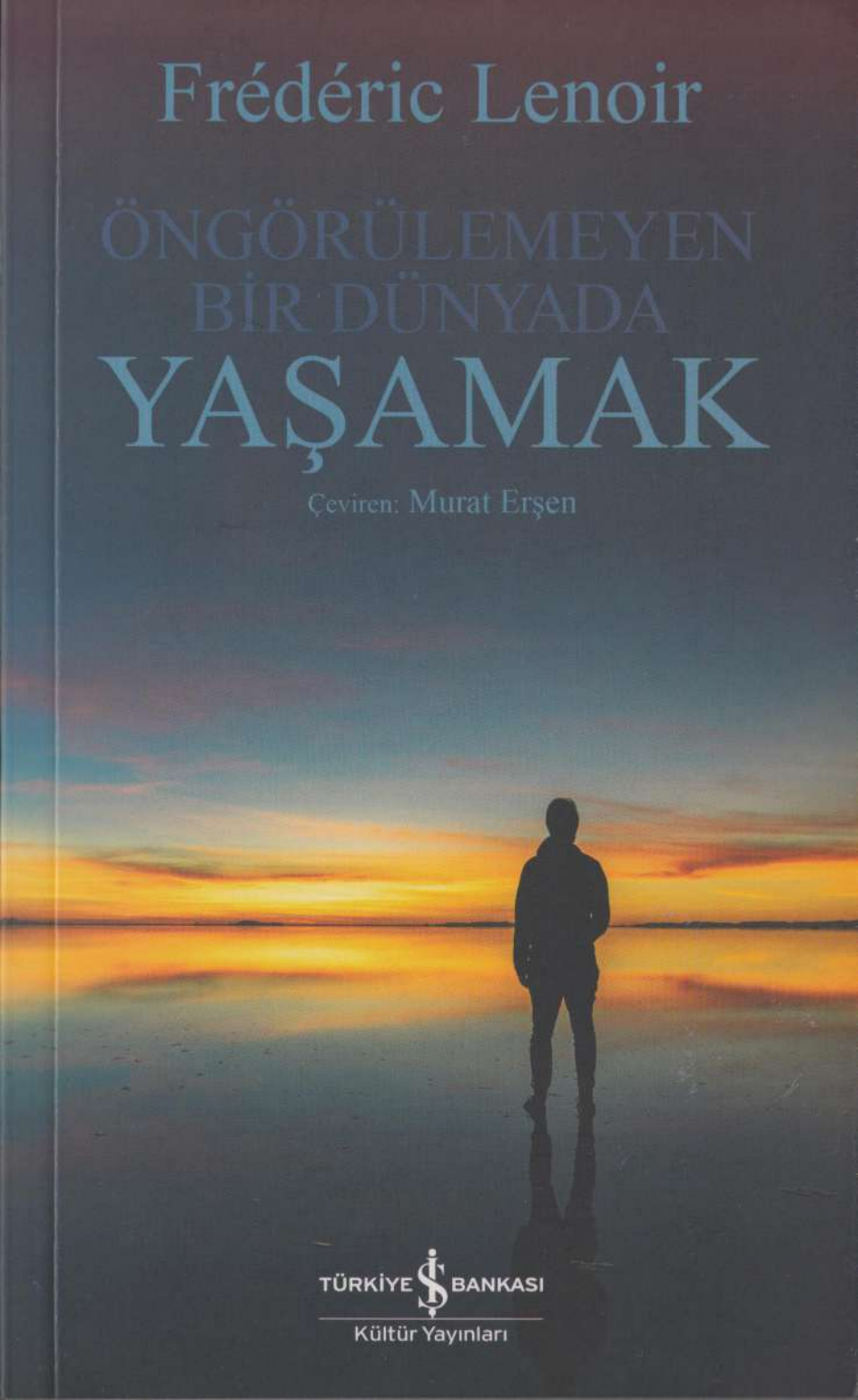
Frédéric Lenoir

ÖNGÖRÜLEMEYEN BİR DÜNYADA YAŞAMAK

Çeviren: Murat Erşen



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

FELSEFE

FRÉDÉRIC LENOIR
ÖNGÖRÜLEMEYEN BİR DÜNYADA YAŞAMAK!

ÖZGÜN ADI
VIVRE!
Dans un monde imprévisible

COPYRIGHT © LIBRAIRIE ARTHÈME FAYARD, 2020

FRANSIZCA ÖZGÜN METİNDEN ÇEVİREN
MURAT ERŞEN

© TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI, 2022
Sertifika No: 40077

EDİTÖR
DEVRİM ÇETİNKASAP

GÖRSEL YÖNETMEN
BİROL BAYRAM

DÜZELTİ
OZAN KIZILER

GRAFİK TASARIM UYGULAMA
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

I. BASIM: AĞUSTOS 2022, İSTANBUL

ISBN 978-625-429-196-8

BASKI
SENA OFSET
MALTEPE MAH. LİTROS YOLU SOK. NO: 2/4 İÇ KAPI NO:4NB9
ZEYTİNBURNU İSTANBUL (0212) 613 38 46
Sertifika No: 45030

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme hiçbir yolla yayınevinden izin alınmadan çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
İSTİKLAL CADDESİ, MEŞELİK SOKAK NO: 2/4 BEYOĞLU 34433 İSTANBUL
Tel. (0212) 252 39 91 Faks (0212) 252 39 95
e-posta: info@iskultur.com.tr
www.iskultur.com.tr

ÇEVİREN: MURAT ERŞEN

Murat Erşen (1976), Strasbourg Marc Bloch ve Galatasaray üniversitelerinde felsefe okudu. Çeşitli üniversitelerde misafir öğretim görevlisi olarak dersler verdi. Halen Lyon 3 Üniversitesi'nde siyaset felsefesi alanında doktora çalışmasını sürdürüyor. Özellikle felsefe alanında Fransızca ve İngilizceden çeviriler yapıyor. Aralarında Alain Badiou, Jacques Lacan, Leo Strauss, Jean-Luc Nancy, Jacques Rancière, Oscar Wilde, Lars Svendsen'in eserlerinin yer aldığı pek çok kitap ve makaleyi Türkçeye kazandırdı.

Felsefe

Öngörülemeyen Bir Dünyada YAŞAMAK!

FRÉDÉRIC LENOIR

Çeviri: Murat Erşen

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

Krizler, sarsıntılar, hastalıklar tesadüfen ortaya çıkmaz. Bir gidişatı düzeltmemiz, yeni yönelimler keşfetmemiz, başka bir yaşam yolunu deneyimlememiz için gösterge görevi görürler.

Carl Gustav JUNG

İçindekiler

Önsöz, Alain Badiou ix

1 Kendini güvende hissetmek 1
2 Zorluklarla baş etmek 7
3 Uyum sağlamak 13
4 Hazzı ve olumlu duyguları beslemek 19
5 Yavaşlamak ve anın tadını çıkarmak 23
6 Bağları güçlendirmek 29
7 Anlam vermek 35
8 Özgür olmak 41
9 Ölümü evcilleştirmek 47
10 Eylemek ve rıza göstermek 55

Önsöz

2020'nin başında, iki ay sonra dünya nüfusunun yarısının evlere kapatılacağını, artık gökyüzünde uçak, Venedik'te turist olmayacağını ve tarihi küresel bir ekonomik durgunluk yaşayacağımızı kim hayal edebilirdi? Aslında hiç de insanlığın görüp geçirdiği en ciddi salgın olmayan Covid-19 salgını, küreselleşmiş dünyanın aşırı kırılganlığını gözler önüne seriyor. Kara Ölüm[1], 14. yüzyılın ortalarında Avrupalıların üçte birinden fazlasını (kabaca 25 milyon insanı) kırıp geçirirken, Çinliler veya Hintliler bundan etkilenmemişti, hatta muhtemelen olup bitenin farkında bile değillerdi. İyi ya da kötü, bugün hepimiz birbirimize bağlıyız ve dünyanın herhangi bir köşesinde ortaya çıkan basit bir virüs, küresel ekonomiyi çökertebiliyor ve yaklaşık 8 milyar insanın hayatını etkileyebiliyor. Gerçekten de bu salgınla birlikte, ailevi ve mesleki yaşantımızdan tutun da dünyayla, mekânla ve zamanla olan ilişkimize kadar hayatımızın her boyutu alt üst oldu. Hastalık ve ölüm yüzünden müteessir olur, kendimiz ve sevdiklerimiz için endişeye kapılırız. Ama maddi güvensizlik, hareket özgürlüğümüzü kaybetmek, geleceğimizi tasarlamaktan aciz kalmak da aynı etkilere yol açar.

1 "Kara Veba" olarak da bilinen Kara Ölüm (1346-1353), insanlık tarihinde kaydedilen en ölümcül salgındır. Avrasya ve Kuzey Afrika'da 75-200 milyon kadar insanın ölümüne yol açtığı düşünülmektedir. Hastalığın sebebi Yersinia pestis bakterisidir (ç.n.).

Bu tür sarsıntılar karşısında dişimizi sıkıp, her şeyin bir an önce normale dönmesini umabiliriz. Bana hayal gibi geliyor bu. Sadece birkaç ay içinde böyle bir kaostan çıkamayacağımız için değil, her şeyden önce bu duruma yol açan derindeki nedenler Covid-19 salgınının sona ermesinden sonra da devam edeceği için. 2012'de *La Guérison du monde* adlı kitabımda uzun uzadıya açıkladığım gibi, günümüzde yaşanan krizler sistemseldir: Küreselleşen dünyada yaşadığımız –ekonomiyi, sağlığı, ekolojiyi, göçü, toplumlu vb. ilgilendiren– tüm krizler dizginlerinden boşanmış küreselleşme ortamında aynı tüketim mantığı ve kâr maksimizasyonu anlayışıyla birbirine bağlıdır. Gezegen ve insan toplumları üzerindeki bu baskı uzun vadede sürdürülemez. Kaldığımız yerden, "eskiden olduğu gibi" devam edecek olursak, ekonomik krizden ekonomik krize, ekolojik krizden ekolojik krize, toplumsal krizden toplumsal krize, sağlık krizinden sağlık krizine sürüklenip duracağız. Gerçek çözüm, mevcut mantığı değiştirmek, tüketim çılgınlığını terk etmek, ekonomik faaliyetlerin tüm sektörlerini yeniden yerelleştirmek, finansı düzenlemek, refah ve esenliği "hep daha fazlası" arayışının, işbirliğini rekabetin yerine geçirmektir.

İnsanlığın ve gezegenin geleceği için temel önemde olan bu büyük meseleler, Nicolas Hulot ile bir yılı aşkın süredir üzerinde çalıştığım başka bir kitabın konusu.[1] Şimdilik, bu küçük kitapta ele almak istediğim soru bambaşka: Kriz zamanlarında mümkün olan en iyi biçimde nasıl yaşanır? Gittikçe daha fazla kişinin arzuladığı varsayımsal paradigma değişimini beklerken, sağlık kriziyle, yaşam tarzlarımızdaki altüst oluşlarla ve bunun sonucunda ortaya çıkan kaygılarla yüzleşmek için nasıl bir iç çözüm bulabiliriz? Gittikçe daha kaotik ve öngörülemez hale gelen bir dünyada nasıl sakin, hatta mutlu kalmaya çalışabiliriz? Başka bir ifadeyle:

1 D'un monde à l'autre, Fayard, 2020 (ç.n.).

Dünyanın değişmesini beklerken, istikrarımızı, dengemizi bozan bir gerçekliğe mümkün olduğunca olumlu bir şekilde uyum sağlamak için kendimizi nasıl değiştirebilir veya bakış açımızı nasıl dönüştürebiliriz?

Bu yüzden bu kitabı hayatta kalmaya ve olgunlaşmaya dair bir el kitabı olarak tasarladım, yani birçok bakımdan acı verici ve istikrarsızlaştırıcı olan bu dönemde nasıl daha iyi yaşayacakları konusunda okurlara tavsiyelerde bulunan bir değişimle başa çıkma (*résilience*)[1] el kitabı olarak. Bu kitabı yazarken, derin kriz zamanlarında yaşayıp düşünmüş ve sıkıntılı süreçleri mümkün en iyi şekilde atlatma konusunda önemli düşünceler geliştirmiş –Stoacılar, Montaigne veya Spinoza gibi– geçmiş zaman filozoflarından ziyadesiyle ilham aldım. Bununla birlikte, temel biyolojik, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarımızda baş gösteren bozukluklarla başa çıkabilmemiz için bize değerli anahtarlar sunan, özellikle sinirbilim ve psikoloji kaynaklı daha çağdaş düşüncelerden de esinlendim.

Şimdiki zamanın aciliyeti içinde yazılmış bu küçük kitap, onu okuyan herkese kalıcı ışık ve rahatlık getirsin.

1 Metanet, krizle baş etme veya kriz öncesi duruma hızla geri dönme yeteneğidir. Anlamları arasında, esneklik, çabuk iyileşme gücü, dirençlilik, zorlukları yenme gücü, değişime ayak uydurma, psikolojik sağlamlık, eski halini alabilme yeteneği, toparlanma vs. sayılabilir. Kitap boyunca sık sık karşımıza çıkacak bu kelime için bağlama göre bu karşılıklardan en uygun olanı tercih edilecektir. (ç.n.)

1

Kendini güvende hissetmek

Bu kitabı yazmaya başladığım sırada, yoga ve çigong[1] ustası olan Kanadalı çok sevgili arkadaşım Nicole Bordeleau ile bir telefon görüşmesi yaptım. Bence en temel ihtiyacımızın ne olduğunu sordu: Bağ kurma ihtiyacı mı yoksa güvenlik ihtiyacı mı? Tereddüt etmeden ona "güvenlik" ihtiyacı diye cevap verdim. Bağ kurmak başattır, hatta hayatidir, çünkü her şeyden önce bize en çok ihtiyacımız olan şeyi sağlar: İçsel (ruhsal) olduğu kadar maddi ve toplumsal güvenliği.

Bunu daha iyi anlamak için iki büyük teoriyi hatırlatalım: Hollandalı filozof Baruch Spinoza'nın *conatus* teorisi ve psikolog Abraham Maslow'un ihtiyaçlar piramidi teorisi. 17. yüzyılda, Spinoza en önemli eseri *Etik*'te, "her şey, var olma gücüne göre, varlığını sürdürmeye çabalar"[2]

---

1 Çigong veya Çikung belirli fiziksel duruşlar ve beden hareketleri ve/veya hayalle birleştirilen nefes tekniklerini kullanarak bedenin enerji dengesini düzenleyen Çin tıbbının ve savaş sanatlarının bir parçası olan Çin kaynaklı biyoenerjetik/enerjetik egzersizlerin genel başlığı. Çigong bedendeki çeşitli sistemleri optimum fonksiyon halinde tutarak vücudun doğal sağlık durumunu yeniden oluşturmasıyla alternatif tıp uygulamaları arasında yer almaktadır. Kelime, yaşam enerjisi anlamına gelen Çi ile çalışma ve inceleme anlamına gelen etkinlik yani gong (ya da Kung /Kung Fu/ kelimesindeki kung ile aynı) kelimesinin bir araya gelmesinden türetilmiştir. (ç.n.)

2 Benedictus de Spinoza, *Ethica*, Kabalcı, 2012, çev. Çiğdem Dürüşken, s. 160 (III. Bölüm, VI. Önerme: "Tek tek her şey var olduğu sürece kendi varlığını sürdürmeye çabalar.") (ç.n.).

diye öne sürer. Bu çaba (Latince *conatus*), Spinoza'nın ateşli bir öğrencisi olan ünlü Portekizli nörolog Antonio Damasio'nun da teyit ettiği gibi, evrensel bir yaşam yasasıdır: "Canlı organizma, yaşamın birçok rastlantısına karşı yapılarının ve işlevlerinin tutarlılığını koruyacak şekilde inşa edilmiştir."[1] Spinoza daha sonra, her canlı organizmanın, bir o kadar doğallıkla, ilerlemeye, büyümeye, daha büyük bir mükemmelliğe ulaşmaya çalıştığını kaydeder. Son olarak, organizma ne zaman bunu başarsa yaşam gücünün arttığını, bir neşe duygusuyla dolduğunu, oysa ne zaman bir engelle karşılaşsa, varlığını tehdit altında hissettiğini ya da yaşam gücünün azaldığını ve bir keder duygusuna kapıldığını ileri sürer. Bu nedenle Spinozacı etik, varlığımızın bütünlüğünü korumak ve eyleme gücümüzü ve ona eşlik eden neşeyi artırmak için yaşamımızı akıl yoluyla düzenlemeye dayanır. Spinoza iki yaşam mekanizması ortaya koyar: kendini korumak ve yaşam ve eylem gücünü artırmak. Başka bir deyişle, güvenliğin ve büyüyüp gelişmenin en temel iki ihtiyacımız olduğunu açıklar bize.

Amerikalı psikolog Abraham Maslow, 1943 ve 1970 yılları arasında, insan ihtiyaçlarının evrensel hiyerarşisinde vücut bulan ve Spinoza'nın teorisiyle belli bir bağı olan bir motivasyon teorisi kurup geliştirdi. Piramidin tabanında öncelikle temel fizyolojik ihtiyaçlarımız bulunur: nefes alma, içme, beslenme, yeme, uyuma, boşaltım... Daha sonra güvenlik ihtiyaçları ortaya çıkar: sağlıklı olmak ve istikrarlı ve öngörülebilir bir çevrede yaşamak. Ardından aidiyet ve sevgi ihtiyaçları gelir. Sonra, saygı görme ve tanınma ihtiyacı ve piramidin en tepesinde de kendini ger-

1 Antonio Damasio, *Spinoza avait raison. Joie et tristesse. Le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2013, s. 40. [Türkçesi: *Spinoza'yı Ararken - Haz, Acı ve Hisseden Beyin*, ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık, 2018, çev. Prof. Dr. Emre Kumral, İlay Çetiner, s. 38: "Spinoza'nın kullandığı kavramın [conatus], yaşayan organizmaların pek çok tehdide karşı yapı ve işlev bütünlüğünü korumak çabası anlamına geldiğini görüyoruz"].

çekleştirme ihtiyacı vardır. Maslow tarafından geliştirilen ve piramit şeklinin gayet güzel resmettiği bu fikre göre, yeni bir motivasyon ancak daha temel bir ihtiyaç karşılandıktan sonra ortaya çıkabilir. Ancak diğer tüm ihtiyaçlarım hesaba katıldığında kendimi gerçekleştirmeye çalışırım.

Maslow'un geliştirdiği ihtiyaçlar tipolojisi bana yerinde görünse de, kurduğu hiyerarşiler eleştiri oklarına hedef olabilir. Birçok yazar, aidiyet veya tanınma gibi bazı ihtiyaçların yaşamak için fizyolojiyle veya güvenlikle ilgili ihtiyaçlar kadar temel olduğunu öne sürmüştür. Örneğin, sevgi görmeyen bir bebeğin psikolojik olarak ahenkli bir şekilde gelişemeyeceğini, hatta hayatta kalamayacağını biliyoruz. Ayrıca, bazı insanların birincil ihtiyaçları tam manasıyla karşılanmadığı halde tanınma ihtiyacını karşılamak için ellerinden gelen her şeyi yaptıklarını görebiliriz: Fakir bir aileden gelen bir ergen, bazen iyi yemek yemek veya doğru düzgün bir çatı altında yaşamak yerine arkadaşlarıyla aynı akıllı telefona veya aynı pahalı spor ayakkabılara sahip olmayı tercih eder. Aynı şekilde, manevi boyutu ve inancı da içeren kendini gerçekleştirme ihtiyacı, diğer ihtiyaçları tam olarak karşılanmamış kişilerde de kendini hissettirebilir. Dünyanın dört bucağında, besledikleri yoğun inanç sayesinde sefil yaşam koşullarına dayanan pek çok fakir insanla karşılaştım.

Bu yüzden Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini mutlak olarak görmemeliyiz. Yine de şu anda yaşadığımıza benzer derin kriz zamanlarında, bu hiyerarşinin belli bir geçerlilik kazandığını tespit edebiliriz. Hayatta kalmak, birdenbire insanlar için yeniden başlıca motivasyon haline geldi. Bunu daha virüsün yayılmasının ilk belirtilerinden itibaren gördük: Gıda mağazaları soyuldu. Alt katımdaki süpermarkette sepetlerini makarna, maden suyu, un ve tuvalet kâğıdıyla ağzına kadar dolduran ve diğer müşterilerin alaylarını veya eleştirilerini umursamayan insanlarla kar-

şılaştım. Hayatta kalmak söz konusu olduğunda verilen ilk tepki, fizyolojik ihtiyaçlarımızın karşılanabileceğinden emin olmaktır ve bencil ya da gülünç görünmenin bir önemi kalmaz. Büyük kriz durumlarında, birincil ihtiyaçlar her şeyden önce gelir, güvenlik ihtiyaçları da hemen onları takip eder. Bir kere buzdolabı doldu mu, hastalığın bulaşmasından kaçmak için kendimizi eve kapatırız. Ve ancak kendimizi güvence altına aldıktan sonra, sevdiklerimizi ve arkadaşlarımızı arayıp, duygusal ve toplumsal bağlarımızı –koruyucu bir mesafede– yeniden güçlendirerek aidiyet ihtiyacımızın ifade bulmasına izin verebiliriz. Tanınma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları, diğer tüm ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kendilerini gösterir.

İkinci Dünya Savaşı'nın sona ermesinden bu yana içinde yaşadığımız nispeten istikrarlı ve müreffeh Batı dünyasında çoğumuz yaşamsal ve güvenlikle ilgili en temel ihtiyaçlarımızı karşılayamama korkusundan kurtulmuştuk. İlk üç ihtiyaç ve motivasyonu da (fizyolojik, güvenlik, aidiyet) aynı kategoriye dahil edip hepsine birden güvenlik ihtiyacı diyebiliriz. Halbuki sonra gelen ikisi (tanınma, kendini gerçekleştirme) farklı bir mahiyettedir: Toplum içinde ve aynı zamanda ruhsal anlamda gelişme ihtiyacıyla ilgilidir. İlk üçü hayatta kalmak için zaruridir. Sonraki ikisi, hem toplumsal hem de kişisel düzlemde yaşamın serpilmesine imkân tanır. Sonuçta aslında, Spinoza'nın kanıtladığı iki büyük ihtiyaçla karşı karşıyayız: kendini koruma (güvenlik) ve büyüyüp gelişme. Ve genel hatlarıyla şunu söyleyebiliriz ki güvenlik ihtiyaçlarımız karşılandığında, içimizde en derin neşeleri yeşerten gelişme ihtiyaçlarımıza daha fazla odaklanabiliriz: Çiçeklenmekte olan aşkın yarattığı neşe, kendimizi gerçekleştirmemize ve tanınmamıza olanak sağlayan mesleki başarılarımızın verdiği neşe, ilerleme kaydeden ruhumuzun yaratıcı, entelektüel ve ruhsal sevinçleri vb. Ancak derin bir güvensizlik duygusu hissettiğimizde, korunma ihtiyacı, ge-

lişme ihtiyacından ve dinginlik, duygusal yatışma arayışı, neşe ihtiyacından daha ağır basar.

Ancak piramidin tabanı ile tepesi arasında, (çeşitli boyutlarıyla) güvenlik ihtiyacımız ile manevi yönlerimiz arasında önemli bir etkileşim vardır: Zihinsel güçlerimiz güvenlik duygumuzu güçlendirmemize ya da daha kesin olarak, güvensizliğin hüküm sürdüğü zamanlarda daha iyi yaşamamıza yardımcı olabilir. Pek çok yoksul insanın daha iyi yaşamasına, hatta neşeli olmasına yardım eden dini inançlardan daha önce söz etmiştim. Bugün aynı şey, Batı'da derin bir inanca sahip insanlar için olduğu kadar, insani potansiyellerini hayata geçirmiş veya bir tür seküler maneviyat geliştirmiş inançsız insanlar için de geçerlidir. Felsefe veya şiir kitapları okuyarak zihnini geliştirenler, düzenli olarak yoga veya meditasyon yapanlar, yaratıcı faaliyette bulunanlar, toplumla iç içe yaşayarak sevgi ve merhamet duygularını yeşertenler, varoluşlarına bir anlam vermeye çalışanlar, hayattaki zor zamanların üstesinden gelmek bakımından tartışmasız daha donanımlıdır. Gerçekten de böyle insanlar bedeni destekleyen ve duyguları (özellikle korkuyu) dengeleyen, duygusal ve toplumsal bağların kalitesini artıran, güveni ve yaşam sevgisini güçlendiren manevi nitelikler sergilerler. Bunlar, yakın zaman önce deneyimlediğimize benzer bir şok veya derin bir istikrarsızlıktan sonra, toparlanma, kendi üzerinde çalışma, zorluklarla baş etme imkânını kolaylaştıran çok değerli niteliklerdir.

2

Zorluklarla baş etmek[1]

Zorluklarla baş etme gücü ya da esneklik kavramı, 1990'larda Fransız nöro-psikiyatrist Boris Cyrulnik tarafından geliştirilmiş ve popüler hale getirilmiştir. İngilizce *resilience* kelimesi, "geri sıçramak" anlamındaki Latince *resilio*'dan gelir; geri sıçrama, bir şoka direnme fikri buradan kaynaklanır. 1627'de İngiliz filozof Francis Bacon, *Sylva Sylvarum*[2] adlı eserinde doğa yasalarından bahsederek, kelimeyi daha o zaman bu anlamda kullanmıştı ve kelime 19. yüzyıldan itibaren özellikle fizikte bir çarpışmanın etkisiyle deforme olan bir malzemenin enerjiyi emme kapasitesini belirtmek için kullanıldı. 1952'de, Fransız yazar André Maurois, *Lélia ou la vie de George Sand* adlı kitabında, hayatın önümüzü çıkardığı imtihanları geçmek ve toparlanıp yeniden başlamak (*rébondir*) için kullanabileceğimiz çeşitli stratejileri tanımlayarak bu kavramı neşeyi, mizahı ve iyimserliği yeşertmek anlamına gelecek şekilde insanlar için de kullandı. Freud kavramdan kısaca bahsetmiş olsa

1 Entrer en résilience: Her şeye rağmen yaşamak ve sonunda depresyona girmekten ziyade travmayı atlatmak. Bir dirençten ziyade belli bir esneklik ve psikolojik sağlamlıkla zorlukları yenme gücünü, değişime ayak uydurma, yeni bir başlangıç yapma kapasitesini ifade eder (ç.n.).

2 Francis Bacon, *Sylva sylvarum: Or a Natural History in Ten Centuries*, Londra, 1627.

da onu psikolojide ilk geliştiren kuşkusuz Amerikalı psikolog Emmy Werner'dir. Dolayısıyla esneklik, derin bir travmadan etkilenen bir bireyin kendini yeniden inşa etmesine, bu şoku inkâr etmeden, hayatta ilerlemek için gerekli kaynakları kendi içinde bulmasına imkân veren psikolojik süreci tanımlar. Boris Cyrulnik, esnek bir insanın harika bir örneğidir: Her ikisi de Auschwitz'de ölmeden önce, ebeveyni, sınır dışı edilmekten kurtulabilsin diye onu 5 yaşındayken bir yatılı okula yerleştirmiştir. Devlet gözetiminde ve birçok koruyucu ailenin yanında yaşadıktan sonra, savaşın bitiminde teyzelerinden biri tarafından evlat edinilmiştir. Bu travmatik çocukluk, onu bir psikiyatrist olmaya ve bu korkunç sınavın üstesinden gelmek için kendi iç kaynaklarına güvenmeye teşvik edecektir.

Mevcut kriz karşısında, esneklik ya da zorluklarla baş etme gücü hem bireysel hem kolektif olmalıdır. Kolektif olmalıdır, çünkü kriz, şiddetli bir şok yaşayan tüm insanlığı etkiliyor; bireysel olmalıdır, çünkü bu krizden güçlü bir şekilde etkilenen ve dolayısıyla psikolojik travma yaşayan herkes için bir ihtiyaçtır. Sonraki bir kitapta zorluklarla baş etme gücünün kolektif niteliğini bir kez daha ele alacağım, ama burada benim için önemli olan, bu sağlık krizi veya başka herhangi bir çetin sınavdan ötürü sarsılan veya dengesi bozulan her insanın nasıl bir içsel yeniden yapılanma yolculuğuna başlayabileceğini düşünmek. Zorluklarla baş etme süreci pek çok araştırma ve teorinin konusudur, ancak şematik olarak travmadan sonra üç ana aşamadan söz edebiliriz: Direnç, intibak ve gelişme. İstikrarımız bozulduğunda veya ıstırap çektiğimizde, bizi etkileyen şeylerden kaçınmak için önce direnmekle, kendimizi korumakla başlarız. Bu ilk adım, kaygıyla ve travmanın yıkıcı etkileriyle mücadele etmek çoğunlukla gerekli olduğu için kurtarıcı olabilir. Ancak kişinin iyileşmesine yardımcı olmayacak aşırı savunma mekanizmalarına (inkâra, bölmeye, koruyu-

cu ruhsal bir balona sığınmaya vb.) yol açabilir. İlerlemek için gerçekle yüzleşmek ve duruma elimizden geldiğince uyum sağlamaya çalışmak gerekecektir. Bu aşama, zorluklarla baş etme sürecinde çok önemlidir, çünkü inkâr içinde olmadığımız, gerçeği reddetmediğimiz, pasif bir tutum benimsemediğimiz anlamına gelir. İçinden geçtiğimiz sınavın, yaşadığımız fiziksel ya da psikolojik acının kaçınılmazlığının farkında olarak hareket ediyor ve bu zor duruma ayak uydurmanın en iyi yolunu arıyoruzdur. Büyüme ve gelişme ise bizi daha da ileriye götürür: mesele artık sadece daha az acı çekmek değil, büyümek, dönüşmek, daha ileri gitmek için bu travmaya yaslanmaktır. Nietzsche'nin *Putların Alacakaranlığı*'ndaki ünlü sözü bunu çok iyi ifade eder: "Beni öldürmeyen şey beni daha güçlü kılar."

Zorluklarla baş etme sürecini sonuna kadar götüren bir kişi, sadece yaşadığı travmayı kabul edip ona sırtını dayamakla kalmamıştır. Bu şoku, kendini geliştirmek ve büyümek için bir sıçrama tahtası olarak kullanmak yolunda gerekli kaynakları kendi içinde nasıl bulacağını bilmiştir. Birdenbire, *a posteriori*, maruz kaldığı travma ona, bu şok olmadan yapabileceğinden daha fazla gelişmesine imkân tanıyan bir fırsat olarak görünebilir. Boris Cyrulnik'in kitabının başlığı da bunu çok iyi ifade eder: *Harika bir talihsizlik*.[1] Yazarı güçlükleri yenme yeteneğine sahip birinin timsalidir, hayatta kalmaya çalışmak için acı verici bir duruma uyum sağlamakla yetinmemiş, hayatında elinden gelenin en iyisini yapmak için çocukluğunda yaşadığı travmalarından nasıl yararlanacağını bilmiştir. Tanınmış bir psikiyatrist olarak ve bir aile kurarak psikolojik ve duygusal acısını dönüştürmeyi başarmakla kalmamış, aynı zamanda bu içsel iyileşme sürecinde derin insani nitelikler de geliştirmiştir: empati, yardımseverlik, (insanlara olduğu kadar hayvanlara da) merhamet. Dahası ben de bir vesi-

1 Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 1999.

leyle tanıştığım en iyi insanların (Dalai Lama, Abbé Pierre ve adı bilinmeyen birçok kişi) hayatlarında karşı karşıya kaldıkları büyük sınavların daima üstesinden geldiklerini gözlemlemişimdir. Bu sınavlar bizi ezip geçmezlerse, insanlık açısından büyümek için bir sıçrama tahtası teşkil edebilirler.

Kendi hayatımda da aynı şeyi tecrübe etmişimdir. Fiziksel olarak terk edilmek veya şiddetli taciz görmek gibi ciddi travmalar yaşamasam da ağır ailevi nevrotik sorunlar nedeniyle oldukça mutsuz bir çocukluk ve ergenlik geçirdim. Bu durum beni psikoloji, felsefe ve maneviyatla ilgilenmeye ve uzun yıllar sürecek terapiye başlamaya sevk etti. Aldığım çeşitli destekler sayesinde yavaş yavaş bu içsel ıstıraptan kurtuldum ve birçok başarısızlıktan sonra mesleki ve duygusal açıdan gelişebildim. 40 yaşıma doğru, sonunda kendi kendime, hem dengesiz –ki uzun bir iyileşme ve içsel gelişim yolculuğuna çıkmamı sağlayan buydu– hem de her şeye rağmen toparlanma yolunda kaynaklar sağlayabilecek kadar sevgi dolu bir ailede doğduğum için şanslı olduğumu söyleyecek noktaya geldim.

Ne yazık ki herkes zorluklarla baş edebilecek kadar esnek ve dayanıklı olamaz. İngiliz psikanalist John Bowlby, yaşamdaki travmatik olaylarla baş edebilme derecesinin erken çocukluktaki bağlanma kalıpları tarafından belirlendiğini göstermiştir. Aynı düşünsel çizgide, Boris Cyrulnik de bu baş etme sürecini başlatabilmek için sadece bir koşul gerektiğini iddia eder: çocukken, tek bir kişi tarafından veya sadece belirli bir dönem de olsa kayıtsız şartsız sevilmiş olmak. Bu gerçek ve derin sevgi, yaşamda ilerlememiz için ihtiyaç duyacağımız temel varoluşsal güvenliği bize sağlamış olacaktır. Bu sevgiyi ebeveynimizden görmediysek de (ki yetimler ve fazlasıyla kusurlu veya sapkın ana-babalar tarafından büyütülmüş çocuklar için durum böyledir) onu belki bir büyükbaba ya da büyükannede, evlat edinen

bir ebeveynde, bir erkek ya da kız kardeşte, bir amca ya da teyzede, bir aile dostunda ya da kim olursa olsun, bizi beklentisiz ve koşulsuz biçimde gerçekten seven ve onun gözünden değerli olduğumuzu hissettiren bir insanda buluruz. Ben 20 yaşında Kalküta'da, düşkünler evinde, cüzzam hastanesinde ve yetimhanede gönüllü olarak çalışırken, çöp kutusunda bulunan bir bebek getirilmişti Rahibe Teresa'ya. Bundan birkaç gün önce bebeği alan rahibeler onu beslemiş, bakmışlar, ama nafile, bebek sanki kendini ölümün kollarına bırakmış gibi gözlerini neredeyse hiç açmamıştı. Rahibe Teresa onu kollarına aldı ve uzun süre onu nazlandırdı, sevdi, ona ne kadar güzel ve sevimli olduğunu söyledi, okşaya okşaya onunla oynadı... Bir süre sonra çocuk gözlerini açtı ve dudaklarında muhteşem bir gülümseme belirdi. Sahneye tanık olanların hepsi gördükleri karşısında ağladı. Bu çocuk, kuşkusuz ilk kez, onda yaşamaya devam etme isteği uyandıran koşulsuz bir sevgi hissetmişti. Beslenmesi ve tıbbi bakım görmesi onu kurtarmaya yetmezdi: Kendinde mücadele etme gücü bulmak için başkasının gözünde benzersiz olduğunu, sevildiğini, arzulandığını hissetmeye de ihtiyacı vardı.

Demek ki zorluklarla baş edebilmek için iki koşul vardır: yapılandırıcı bir sevgi deneyimi yaşamış olmak ve elbette baş etmeyi istemek. Zira derin travmalar yaşamış öyle kişiler tanıdım ki bunlar büyük ihtimalle yeterince sevgi görmüş oldukları halde bu durumdan çıkmak istemiyorlardı. Yol almak için mücadele etmektense şikâyet etmeyi veya edilgin kalmayı tercih ediyorlardı. Belki de zorluklarla baş edebilmelerini sağlayacak motivasyonu, arzuyu, doğru karşılaşmayı henüz bulamamışlardı? Yaşadığımız çetin bir sınav ya da sağlık krizi ve bunun sosyal ve ekonomik sonuçları nedeniyle sarsılmış, kaygıya kapılmış, dengemizi kaybetmişsek, bu zorlukla baş etmek, duruma elimizden geldiğince uyum sağlamak ve hatta onu büyümek için bir

fırsat olarak değerlendirmek isteyip istemediğimizi soralım kendimize. Bu imtihan düzelmeme nasıl yardımcı olabilir? Zararlı bir alışkanlığı bırakmamı mı sağlar? Yaşam tarzımda bir şeyleri değiştirmeme vesile olabilir mi? Meslek hayatımda yeni bir yön çizmeme yardım edebilir mi? Beni çevremdeki bazı insanlarla yakınlaşmaya mı tersine onlardan uzaklaşmaya mı iter? Kendi üzerimde çalışmaya ya da terapiye gitmeye mi sevk eder? Değerlerimi değiştirmeye ya da yaşamdaki önceliklerimi yeniden gözden geçirmeye mi götürür? Sadece iki ay içinde, işini değiştirmeyi, yaşamını kırsalda devam ettirmeyi seçen, uzaktan çalışmayı yeğleyen, eşlerinden ayrılmaya ya da tam tersine, bir ilişkiye daha fazla bağlanmaya, çocuklarının okul ödevlerini daha iyi takip etmeye, bir spora ya da sanatsal etkinliğe yeniden başlamaya vb. karar veren insanlar gözlemledim.

Çincede "kriz" kelimesi biri tehlike, diğeri fırsat anlamına gelen iki ideogramla temsil edilir. Yunancada ise "kriz" kelimesinin etimolojisi, bir seçim yapma gereğini ifade eder. Her kriz (kişisel ya da kolektif) bizi seçimler yapmaya ve önümüze çıkan yeni fırsatları yakalamaya yöneltmelidir. Derinlik psikolojisinin büyük öncülerinden biri olan İsviçreli psikolog Carl Gustav Jung'un dediği gibi: "Krizler, sarsıntılar, hastalıklar tesadüfen ortaya çıkmaz. Bir gidişatı düzeltmemiz, yeni yönelimler keşfetmemiz, başka bir yaşam yolunu deneyimlememiz için gösterge görevi görürler."

3

Uyum sağlamak

Bir yakınımızın kaybı, ciddi bir hastalığa yakalanmak, saldırıya uğramak veya işten çıkarılmak gibi aniden başımıza geliveren olaylardan sonra çoğu zaman şokla donup kalma ve inkâr dönemi yaşarız: "Hayır! Bu mümkün değil!" Uzun süre bu direniş tavrını sürdürebiliriz. Tecavüze uğrayan bazı insanlar (özellikle çocuklar), bu son derece travmatik olayı tamamen unutana kadar onu bastırabilir. Bu ruhsal direniş biçimi onları koruyacak ve yaşamaya devam etmelerine imkân tanıyacak, ancak kendilerini yeniden inşa etmelerini ve gerçekten serpilip gelişmelerini önleyecektir. Travma orada gömülü kalır, zehrini akıtmaya devam eder, duygusal ve cinsel yaşamlarını bozar veya onları bir kaygı veya fobi durumuna hapseder. Şiddetli travma yaşayan ve bu direnci göstermeyi sürdürenler, dolu dolu yaşayamaz, sadece hayatı sürdürmeye çabalayabilir. İçsel olarak kendini yeniden inşa etmek, büyümek ve gelişip olgunlaşmak için maruz kalınan şok dalgasını tanımak ve ona bilinçli bir şekilde uyum sağlamak gerekir (direnç ise bilinçdışı uyum tarzıdır); şok dalgasına dayanmak ve hayatı sadece sürdürmek değil en iyi şekilde yaşamak, ancak bu şekilde mümkün olabilir.

Covid-19 krizinde çoğumuzun başına geldiği gibi, bir travma yaşadığımızda veya yaşam tarzımızın istikrarı bozulduğunda, ilk aşamada mesele uyum sağlayabilmektir. Birdenbire alışkanlıklarımı değiştirmek, evde ya da daha beteri kaygı uyandıran bir ortamda maske ve eldivenle çalışmaya devam etmek, çocuklarıma evde ders çalıştırmak, günün çoğunu eşimle birlikte küçük bir alanda hapis geçirmek, her zamanki dinlendirici ve eğlendirici faaliyetlerime son vermek, özgürce seyahatten vazgeçmek zorunda kalırım. Bu yeni durumu olabildiğince iyi deneyimlemek için ona hızla uyum sağlamam gerekir. Konfor alanımızdan aniden çıkmak, alışkanlıklarımızdan birdenbire kopmak kolay değildir. Bu büyük bir gayret gerektirdiğinden, çoğu insanın bunu başarmasına hayran kalmışımdır. Etrafımda, bazen çok zor olan kapanma koşullarına uyum sağlamayı beceren insanların sunduğu takdire şayan örnekler gördüm. Fransa'nın güneyinde bir huzurevinde, iki aydır kimseyi görmeden yaşayan 95 yaşındaki annemi anacağım sadece. Ne akrabalarla ne kuaförle ne fizyoterapistle ne de çevresindeki diğer yaşlılarla ilişkisi vardı. Günde üç kez ona bir tepside yemek getiren eldivenli ve maskeli bir EHPAD[1] çalışanıyla sadece birkaç saniyelik karşılaşma, kurduğu tek insani temastı. Telefonda konuştuğumuzda bu yalnızlığa nasıl dayandığını sordum. Şöyle cevap verdi: "Okuyorum, hayatımı, dört çocuğumu yeniden düşünüyorum, onlar ve acı çekenler için dua ediyorum." İnsana acı veren ve dengesini bozan böyle bir duruma ayak uydurmasını sağlayacak kaynakları kendi içinde bulabilmişti. Yalnızlıktan mustarip başka yaşlılar ise bunu başaramadı (bağ konusunu ele alan sonraki bir bölümde bu konuya tekrar döneceğim).

Maruz kaldığımız acı verici durumlara uyum sağlamamıza en çok yardımcı olabilecek niteliklerden biri mizah-

1 Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes: Bağımlı yaşlılar için konaklama tesisi (ç.n.).

tır. Aristoteles'ten beri bildiğimiz gibi, mizah ve özellikle de kendini alaya almak (insanın kendisiyle dalga geçmesi), trajik olanı uzak tutmaya imkân tanır. Üzücü veya saçma bir durumu değiştiremeyeceğinizde en iyisi başınıza gelene gülmektir! Hayatım boyunca mizah, acılı durumlarla başa çıkmamda bana çok yardımcı oldu. Yaşlı annem kısa süre önce bana telefonda bir olayı hatırlattı – hâlâ gülüyordu olanlara ki bu ona yardımcı da oluyordu: Üç ya da dört yaşlarındayken yaramazlık yapmıştım, o da beni neyle dövmesini tercih edeceğimi sormuştu (ne yazık ki ailem, kendi kuşağından birçok insan gibi, bizi kamçıyla, kemerle veya can acıtan herhangi başka bir nesneyle cezalandırmak gibi esef verici bir alışkanlığa sahipti). Bahçedeydik ve bakışlarım yandaki çamaşır odasının bacasından çıkan dumana çevrildi. "Dumanla" diye öneride bulundum. İşi mizaha vurmam bu seferlik bedensel cezadan kurtulmamı sağladı.

Kapanmanın başlangıcından itibaren, neredeyse hepimiz akıllı telefonlarımızla bu benzeri görülmemiş duruma dayanmamıza çok yardımcı olan fotoğraflar veya bazen komik küçük videolar paylaştık. Bana gönderilen ilk fotoğraf, hindistancevizi ağaçlarının altında güneş kremi süren mayolu bir adamı gösteriyordu. Sonra kamera uzaklaştı ve adamın odasındaki duvara astığı egzotik bir posterin önünde olduğu ortaya çıktı. Böyle küçük filmler çekip değiş tokuş ederek, mizah yoluyla duruma ayak uydurabildik. Bunlar ayrıca arkadaşlarımızla birlikte gülmemize, kendimizi onlara daha yakın hissetmemize imkân verdi. Zaten bu mizahın en güzel taraflarından biridir: sadece rahatsız edici veya trajik bir durumu daha iyi yaşamamızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda arkadaşlık bağını ve toplumsal ilişkileri güçlendirir.

Mizah, gülme, ironi, kendimi çok yakın hissettiğim büyük bir felsefi akımın göbeğinde yer alıyor: Taoculuk.

M.Ö. 6. yüzyılda Çin'de ortaya çıkan Taoizm, mizahı bir mesafe kazanma unsuru olarak değerlendirir. Gülme, zihnimizin gücüyle acılı, saçma, rahatsız edici bir duruma mesafe alabilmemizi sağlar: Geri çekilmek ve uyum sağlayabilme yeteneği sergilemek. M.Ö. 4. yüzyılda yaşayan Zhuangzi'ye göre, iyi yaşamak için geliştirilmesi gereken temel özellik esneklik veya yumuşaklıktır. Bu nitelik, şartları zorlamaya çalışmaktansa, onlara uyum sağlamamıza ve her zaman kontrol edemediğimiz dış olaylara göre dönüşmemize, evrilmemize olanak tanır. Nitekim üzerinde hiçbir denetimimizin olmadığı birçok kolektif ve kişisel olay vardır: Salgın, savaş, hastalık, sevdiğimiz birini kaybetmek, işten çıkarılma, ilişkilerde yaşanan zorluk vb. Taocu düşüncenin kalbinde "tepki vermeme" öğretisi bulunur. Bu ifade, pasif kalmamız gerektiğini değil, doğru zamanda nasıl harekete geçeceğimizi bilmemiz gerektiğini anlatır. Bu düşünce, her şeyi kontrol etmeyi amaçlayan ve iradeciliğe önem veren, "istersen, yapabilirsin"i şiar edinmiş modern Batı kültürüne terstir.

Zhuangzi, kabarmış bir nehri geçmek isteyen bir yüzücüyü örnek verir. Bu yüzücü akıntının gücüne iradesini dayatarak değil, nehrin akışına eşlik ederek ilerler: "Ben girdaplarla aşağı iner, anaforlarla yukarı çıkarım. Kendi irademe değil, suyun hareketine itaat ederim. Suda bu kadar kolay yüzmeyi bu şekilde başarıyorum."[1] Bu sözler bana, 16. yüzyılın harika Fransız yazarı Montaigne'in tam olarak aynı şeyi söylemek için kullandığı başka bir imgeyi hatırlatıyor: Süvarinin oturuşu. Süvari ata kolayca binmek ve dengesini korumak için, bineğinin hareketine akıcı bir şekilde eşlik etmelidir. Montaigne de Taocu bilgeler de bize

1 Zhuangzi (Chuang Tzu), *Zhuangzi Metinleri*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2020, çev. Giray Fidan, 19. böl, s. 166: "Özel bir yöntemim yok. Eskiden ne yapıyorsam onu yapmaya devam ediyorum, yavaş yavaş alıştım ve doğal yolu takip ettim. Akıntıyla birlikte yüzerim, Sadece kendimi sulara bırakıyorum. İşte böyle yüzüyorum." (ç.n.).

iyi yaşamak için hayatın sürekli ve öngörülemeyen hareketine nasıl uyum sağlayacağımızı bilmemiz gerektiğini söyler.

İçinden geçtiğimiz Covid-19 krizi bizi, hem bireysel hem de kolektif düzeyde bu şekilde hareket etmeye götürebilir. Salgınla etkin bir şekilde mücadele etmek istiyorsak, gidişatı zorlamak ya da hiçbir şeyi değiştirmemek imkânsızdır. Yaşam tarzımızı bu gerçekliğe uydurmaktan başka makul bir seçeneğimiz yok. Salgının üstesinden gelindiğinde, her şeyin eski haline dönmesini istemek beyhude olacak. Hayatlarımız altüst oldu, düzenimiz bozuldu, alışkanlıklarımız değişti bir kere, bazı şeylerin farkına vardık. Hareket etmeyi bırakmadan ve esneklik sergileyerek, kendimizi yeniden inşa etmek üzere doğru yönde iyi bir başlangıç yapmak için tüm bu gelişmeleri dikkate alalım. Bu sayede her kriz gibi bu krizin de ortaya çıkardığı yeni fırsatları değerlendirmemiz mümkün olacak.

4

Hazzı ve olumlu duyguları beslemek

Bir travmanın kurbanı olduğumuzda veya olağan yaşam seyrimiz aniden bozulduğunda, tüm duygusal dengemiz kırılganlaşır. Korku baskın hale gelir, kolayca kahkahadan ağlamaya geçebiliriz, sinirlerimiz laçkalaşır, eski öfkeler yeniden yüzeye çıkabilir ve birdenbire keder dalgalarının istilasına uğrayabiliriz. Daha genelde, huzur veya mutluluk duygumuz kalıcı şekilde yara alarak yerini yaygın bir stres ve endişe hissine, hatta kaygıya bırakabilir. Dinginliğe nasıl tekrar kavuşabiliriz? Keyfimiz nasıl tekrar yerine gelebilir? Bağın ve anlamın duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarımızı beslemek, güçlenip gelişmemizde bize yardımcı olmak açısından ne kadar önemli olduğunu ilerleyen bölümlerde göreceğiz. Ama ondan önce, duygusal dengemiz açısından asli öneme sahip bedensel, hatta kimyasal boyutu ele almak istiyorum.

Son yıllarda, sinirbilim alanındaki atılımlar, beynin esenliğimizi doğrudan etkileyen olağanüstü kimyasını gün yüzüne çıkardı. Bu araştırmalar özellikle, nörotransmitterlerin[1] duygusal dengemizde ne kadar büyük bir rol oynadığını keşfetmemizi sağladı. Nörotransmitterler, nöronlar

1 Nörotransmitterler sinir sistemi tarafından nöronlar arasında veya nöronlardan kaslara mesaj ileten moleküllerdir. Nörotransmitterler genel olarak vücudun kimyasal habercisi olarak adlandırılmaktadır (ç.n.).

tarafından salınan ve diğer nöronlar üzerinde etkide bulunan kimyasal maddelerdir. Bunlardan yaklaşık altmış tane bulunur, ancak –özellikle nörobiyolog Eric Braverman'ın önderliğinde Princeton'daki Brain Bio Centre'da– beyin görüntüleme teknikleri kullanılarak yürütülen çalışmalara göre, davranışımız üzerinde en güçlü etkiye sahip olan dördü, dopamin, serotonin, asetilkolin ve GABA'dır (gama aminobütirik asit). Dopamin şüphesiz en önemlisidir: Hazlarla bağlantılı olduğundan bize bir tatmin duygusu, motivasyon ve yaşama şevki verir. Yine serotonin de yaşam sevinci, dinginlik, memnuniyet, iyimserlik ve aynı zamanda uyku ile ilgilidir. İlaç firmalarının antidepresan geliştirmek için kullandığı ana moleküldür bu. Asetilkolin daha çok sezgi, yaratıcılık ve macera tutkusuyla ilişkilidir. Nihayet, GABA, geri çekilip mesafe almayı, yardımseverliği ve bağlılığı teşvik eder. Aynı şekilde, fiziksel çaba harcarken salınan ve bir öfori hissi (temelsiz, aşırı mutluluk hali) yaratan endorfinlerin üretiminde yer alır.

Beynimizi, nörotransmitterlerin yanı sıra, hormonlardan, yani hipofiz, tiroid, adrenal veya genital bezler gibi endokrin bezleri tarafından salgılanan maddeler de etkiler. Bu endokrin bezleri tarafından kana salınan hormonlar genellikle, çok sayıda fizyolojik fonksiyonun düzgün işleyişini sağlamak için eylemlerini düzenleyen bir proteine bağlanır. Esenlik halinde rol oynayan hormonlar arasında, özellikle orgazm veya emzirme sırasında salınan, başkalarıyla ilişkileri kolaylaştıran, empatiyi ve şefkati teşvik eden oksitosin bulunur. Tıpkı nörotransmitterler gibi, hormonal sistem de onların üretimini takviye eden veya kısıtlayan bir *geri bildirim* sistemi aracılığıyla kendini düzenler. Ama stres bu sistemi bozar. Travma, duygusal şok, genel bir endişe hali, vücut kimyasını altüst eder, bu da stresi artırmaktan, rahatsızlık duygusunu veya depresyon hissini ağırlaştırmaktan başka bir sonuç vermez.

Covid-19 krizi birçok kişide güçlü strese neden oldu; hastalık ve ölüm korkusuna (hatta sevdikleri ölenler için yas duygusuna) yol açtı; geleceğin belirsizliği, ekonomik iflas, serbest seyahat edeme̊me ve yakınlarımıza ulaşamama vs. sebebiyle kaygı yarattı. Bir sinirbilim uzmanı olan Dr. Yann Rougier'in bana açıkladığı gibi, bildik tutamak noktalarını kaybetmemizle birlikte birçokları eylemlerinde ve ilişkilerinde boşluğa düştüğünden, serotonin, dopamin ve oksitosin düzeyinde ani düşüşler yaşandı. Gerçekten de bizler günlük hayatımızı eylem ve ilişki ihtiyaçlarımızı karşılamak için düzenleriz. Hayatımızı elimizden geldiğince haz, tatmin, neşe getiren şeylere göre şekillendiririz. Doğal olarak bize iyi gelen mesleki bir uğraş ve boş zaman faaliyetleri ararız; bir aileye, bir topluluğa, bir arkadaş ağına, bir şirkete aidiyet geliştiririz. Ancak tüm bunlar, kapanma ve ardından hayatımızın düzeninin bozulmasıyla birlikte şiddetli biçimde ya kısmen ya tümüyle çöktü. Hayatlarımız ciddi bir hastalık, boşanma, yas, işini kaybetme vb. nedenlerle altüst olduğunda da aynısı vuku bulur. Böyle zamanlarda hiçbir şey yapmadan oturup beklemektense olağan faaliyetlerimizin yerine temel eylem ve ilişki ihtiyaçlarımızı karşılayan ve yeni duruma uygun başka faaliyetler koymalıyız. Bu yeniden ayarlama, yaşam tarzımızdaki ani değişiklikle bozulan beyin kimyasını düzenlemek için gereklidir. Zaten birçok kapanmış insanın evde spor yaparak, yeni sanatsal faaliyetlere girişerek, internette bazen her gün "korona-akşamları" düzenleyerek vb. yaptığı şey de budur. Bu toplantıların eğlenceli ve şenlikli boyutu temel önemdedir, çünkü dengemiz için vazgeçilmez olan olumlu duyguları geliştirmemizi sağlarlar. Tersine, saatlerce –kötü– haberleri izlemek, günlük ölümlerin hesaplarıyla ilgili bıktırıcı sözler dinlemek, dolup taşmış hastane koğuşları hakkında acı verici raporları takip etmek vb. endişelerimizi artırmaktan, kimyasal ve duygusal dengemizi bozmaktan başka işe ya-

ramaz. BFM TV'deki canlı yayında, biraz kışkırtıcı bir tonda şunları söylemekten çekinmedim: "Daha iyiye gitmek istiyorsanız, kaygı uyandıran görüntüleri tekrar tekrar izlemeyi bırakın!" Buradaki kastım kelimenin her anlamıyla, hem duygusal denge hem de fiziksel sağlık açısından "daha iyiye gitmek"ti, çünkü bu iki boyutun birbiriyle bağlantılı olduğunu biliyoruz. Birçok hastalık bir şoktan sonra ortaya çıkar ve bunun aksine duygusal denge de sağlığa destek olur. Bu da Voltaire'in işe bir parça mizah katarak şunu söylemesine neden olmuştur: "Mutlu olmaya çalışıyorum, çünkü sağlık için iyi olduğu anlaşılıyor!" Dr. Rougier ve birçok doktor arkadaşımın doğruladığı gibi, bağışıklık sistemimiz de duygusal dengemizle bağlantılı olduğuna göre, salgın döneminde olumlu duygularımızı beslemekte büyük fayda var!

Kırılgan hale geldiğimizde, endişeye kapıldığımızda, dengemizi kaybettiğimizde, bize haz veya neşe veren şeyleri aramaktan daha iyi çare yok kuşkusuz: sevdiğimiz yemekleri tatmak, spor yapmak, bahçemizi ekip biçmek, kendimizi yaratıcı bir faaliyete vermek, doğada yürüyüşe çıkmak, yakın bir arkadaşımızı aramak, bizi rahatlatan bir müzik dinlemek, yoga ya da meditasyon yapmak, bize keyif veren bir film izlemek, bir kadeh iyi şarabın tadını çıkarmak... Bu ayrıca bana *Etik*'in IV. kitabında Spinoza'nın söylediklerini hatırlatıyor: "Bir duygu kendisine aykırı ve kendisinden daha güçlü bir duygu olmadan ne bastırılabilir ne de ortadan kaldırılabilir."[1] Her şeyi anlatıyor bu cümle: Bir korku, üzüntü, öfke, depresyon duygusunu veya hissini ancak zevk, şükran, sevgi, neşe gibi başka bir duyguyu veya olumlu hissi harekete geçirerek arkada bırakabiliriz. Genel olarak, ama daha da çok kriz dönemlerinde, bizde olumlu duygular uyandıran, hayattan doyum almamızı sağlayan deneyimlerin peşinde koşalım.

1 Spinoza, *Ethica*, IV, önerme 7, *a.g.e.*, s. 247.

5

Yavaşlamak ve anın tadını çıkarmak

Stoacı filozof Seneca, dostu Lucilius'a, "İyi yaşamak için acele et ve her günün kendi içinde bir hayat olduğunu düşün"[1] diye yazıyordu. Kapanma deneyimi, çok sayıda insan için yavaşlama ve başka bir yaşam biçimini tecrübe etme, eyleme ve dış dünyaya daha az yönelme, içsellik ve yaşam kalitesine daha çok odaklanma fırsatı sundu. Önceki bölümlerde bahsettiğim gibi, bu durum duygusal ve biyokimyasal bir bozulmaya yol açmış olabilir, ancak tatmin edici başka faaliyetler bulabilseydik veya daha az sayıda faaliyete daha yoğun yatırım yapma imkânımız olsaydı, iyi bir denge tutturabilecektik. Nitekim bir şeyler yapmak için zaman ayırmaktan, hatta hiçbir şey yapmadan, bir manzarayı seyrederek, hayal kurarak, sevdiğimiz biriyle sohbet ettikten sonra ruh halimizi dinleyerek, bir kitap okuyarak veya bir film izleyerek zaman geçirmekten daha fazla zevk aldığımızı keşfetmiş olacaktık belki de. Yaşam seyrimize dayatılan bu yavaşlama çok faydalı bir etkiye sahip olabilir ve bizde daha yavaş yaşamaya devam etme isteği uyandırabilir. Birçok kişi bana içlerini döküp, büyük metropollerin aşırı hareketliliğini terk edip, temel ihtiyaçlarımıza uygun,

1 Seneca, *Ahlak Mektupları*, Jaguar, 2018, çev. Türkân Uzel, 101. Mektup, s. 421: "[...] acele et yaşamakta, her gününü ayrı bir yaşam say."

daha doğal bir ritimde yaşamlarını sürdürmek istediklerini söyledi. Pandeminin dayattığı bu mesafelenme, birçok kişinin modern, telaşlı hayatlarımızın bizi pek tatmin etmediğini, işleri doğru yapmak ve hayattan tam anlamıyla zevk almak için daha fazla zamana ihtiyacımız olduğunu fark etmesini sağladı.

Sinirbilimciler, bir önceki bölümde bahsettiğim ana nörotransmitterleri beynimizin ne zaman, hangi koşullar altında ürettiğini merak etmişler. Beyin görüntüleme tekniği, yüzlerce kişiyi gözlemlemeyi mümkün kıldı ve şu tespite yol açtı: Beynimizin duygusal dengemiz ve esenliğimiz açısından gerekli olan (dopamin veya serotonin gibi) ana maddeleri üretmesi için tek zorunlu koşul, yaptığımız işe tam dikkat vermektir. Bir işi başka bir şey düşünürken yapan veya aynı anda birkaç iş gören kişide dopamin veya serotonin eksikliği olacaktır. Buna karşılık, yaptığı işe veya herhangi bir faaliyete yoğunlaşan, ne izlediğine veya dinlediğine dikkat eden vb. kişide nörotransmitterler dengeli olacak, bu da aldığı hazzı artıracak ve esenlik duygusuna yol açacaktır. Ancak genelde dikkatimizin dağıldığı açıktır: Yemek pişirirken sevdiklerimizle konuşuruz, çocuklarımıza ödevlerinde yardım ederiz veya radyo dinleriz (hatta bazen dördünü aynı anda yaparız!). Sokakta yürürken, telefonla konuşuruz, doğada gezinirken, kişisel ya da mesleki dertlerimizi kafamızda döndürür dururuz vb. Dikkatin böyle dağılması, ruh halimizi ve duygularımızı bozan biyokimyasal dengesizliğe yol açtığından kaygı, stres, tükenmişlik ve depresyon vakalarında görülen artışın nedenlerinden biri kesinlikle. Antidepresan almaktansa yaşam tarzımızı değiştirmek, bir şeyler yapmaya zaman ayırmak, her günün sunduğu haz menüsünün tadına varmak, kendimizle, başkalarıyla ve yaptığımız her şeyle ilişkimizde yeniden tüm varlığımızla mevcut olmak ve bunlara özen göstermek çok daha doğal ve etkili olacaktır.

Beyin kimyası konusunda yapılan en çağdaş bilimsel keşiflerin kadim yazarların sezgileriyle uyuşmasını büyüleyici buluyorum: "Biz konuşurken bile uçup gitti kıskanç zaman. Günü yakala (*carpe diem*), hiç bel bağlama yarına"[1] diye yazmıştı şair Horatius birinci yüzyılda. Ondan birkaç yüzyıl önce, filozof Epikuros, mutlu olmak için bizi şimdiki anın tadını çıkarmaya davet ediyordu zaten ve Stoacı bilginler, *prosoche*'yi (προσοχή), yani geçmişin bağlarından ve geleceğin endişelerinden kurtulup şimdiki ana odaklanmayı bir yaşam tutumu olarak salık veriyorlardı.

Stoacı felsefeyle yoğrulmuş Roma imparatoru Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*'de şunları yazmıştı: "Yaşamını bir bütün olarak düşünüp kaygılanma. (...) Şu an verdiğin yargının nesnel, şu andaki eyleminin ortak yarara yönelik, şu andaki durumunun senin denetimin dışında kalan nedenlerden ötürü başına gelen her olayı memnunlukla karşılamaya elverişli olması yeterlidir."[2] İyi bir Epikurosçu olarak Montaigne, *Denemeler*'inde, hayatın mutlu anlarının farkında olunması ve bu anların tadına varılması ve başka bir endişe duymadan onlardan dolu dolu zevk alınması gerektiği konusunda ısrar eder. "Dans ettiğimde dans ederim, uyuduğumda uyurum."[3]

Ancak burada önemli bir nüans bulunduğunu eklemek isterim: Zor bir dönemden geçerken geçmişteki güzel zamanları hatırlamak faydalı olabilir. Bunun hüzünlü anıları kafamızda döndürüp durmakla bir alakası yoktur; bilakis, mutlu bir anıya odaklanmak ve ona dair tüm duyumları şimdide yeniden yaşamaktır söz konusu olan, tıpkı çocukluk hatıralarını çaya batırdığı bir madlenin yarattığı lezzetli

1 Horace, *Odes*, I, 11,7.

2 Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, YKY, 2013 (5. bas.), çev. Şadan Karadeniz, VIII, 36 ve IX, 6; s. 115 ve 124.

3 *Denemeler*, III, 13.

hisle yeniden canlandıran Marcel Proust misali[1]. Epikuros ayrıca, anda yaşamak için çabalamamız gerektiğini söyler, tabii işkence altındayken veya büyük ıstırap çekerken değil, böyle durumlarda en iyisi acıyı azaltmak için örneğin sevdiğimiz birinin eşliğinde geçirdiğimiz neşeli bir zamanı hatırlamak yeğdir. Kapanma sırasında, tecrit olmuş halde yaşayan birçok insan yalnızlıklarını daha dayanılır kılmak için bu anamneziyi (geçmiş olayları hatırlama yeteneğini) kullandıklarını anlattı bana. Bir arkadaşım çocukluğunun çizgi romanlarına neşeyle yeniden dalarak, bir başkası ise büyükannesinin vaktiyle ona pişirdiği yemeklerin tariflerini bulmaya çalışarak bu zamandan istifade ettiğini söyledi.

Buda'dan bu yana, Hint bilgeleri şimdiki ana dikkat kesilme uygulamasını tavsiye etmiş ve ilk aşamada zihnimizi sakinleştirmeyi amaçlayan meditasyon teknikleri geliştirmişlerdir. Gerçekten de durmadan bir şeyler hakkında düşünürüz ve bu kesintisiz akış, tüm varlığımızla mevcut ve hazır olmamızı engeller. Bu nedenle Budist meditasyonunun ilk aşaması içsel dinginliğe (Sanskritçe *samatha*) kavuşmayı hedefler. Gelenek, sırtımız dik oturur konumda olmamızı önerir. Gözlerim tamamen veya yarı kapalı, zihinsel dinginliğe daha kolay ulaşmak için dikkatimi nefesime odaklarım. Kendini sunan her şeyi (düşünceler, duyumlar, duygular) düşünmeden veya yargılamadan kabul ederim. Gevşemiş ve kendi üzerine düşünmeyi bırakmış zihnim tüm varlığıyla mevcut, dikkatli, uyanıktır. Aklım-

1 "Annem, birini gönderip, Küçük Madlen denilen, bir tarak midyesinin oluklu çenetleri arasında biçimlendirilmiş gibi görünen o kısa, tombul keklerden aldırdı. Az sonra, o kasvetli günün ve iç karartıcı bir yarının beklentisiyle bunalmış bir halde, yaptığım şeye dikkat etmeden, yumuşasın diye içine bir parça madlen attığım çaydan bir kaşık alıp ağzıma götürdüm. Ama içinde kek kırıntıları bulunan çay damağıma değdiği anda irkilerek, içimde olup biten olağanüstü şeye dikkat kesildim. Sebebi hakkında en ufak bir fikre bile sahip olmadığım, soyutlanmış, harikulade bir haz, benliğimi sarmıştı." Marcel Proust, *Kayıp Zamanın İzinde*, YKY, 2006, çev. Roza Hakmen, 1. kitap, "Swann'ların Tarafı", s. 56 (ç.n.).

dan geçen düşünceleri takip etmeden izlerim. Otuz beş yılı aşkın süredir her gün uyguladığım bu çok basit egzersizin mükemmel tedavi edici özellikleri var: iç huzuru, duygusal dinginliği, konsantrasyonu, mesafelenmeyi kolaylaştırır. Son yirmi otuz yılda bu tarz meditasyonun, Fransa'da Doktor Christophe André tarafından popülerleştirilen Mindfulness'ın (tam farkındalık) kurucusu Amerikalı hekim Jon Kabat-Zinn önderliğinde yaygın bir seküler harekete dönüşmesinin sebebi budur. Binlerce bilimsel çalışma, günlük meditasyon uygulamasının stres ve kaygıyı önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Bu nedenle cezaevlerinde ve hastanelerde (ABD'de 500'den fazla tesiste) giderek daha fazla önerilmektedir.

Travmaya maruz kalmış veya mevcut durumda olduğu gibi stresli bir dönemden geçen herkese bunu ısrarla tavsiye ediyorum. Günde on ila yirmi dakika süren, yaklaşık iki üç haftalık uygulama, ruh halimizde, duygusal hayatımızda veya zihnimizde kayda değer değişiklikler gözlemlemeye başlamak için muhtemelen yeterli olacaktır. Meditasyon yapmak için yatak odamızda oturmak zorunda değiliz. Bunu kafamızı boşaltabileceğimiz her yerde yapabiliriz. Benim doğada, takside, halka açık bir bankta meditasyon yaptığım olmuştur. Bu uygulamanın aynı zamanda derin bir manevi etkisi olduğu açıktır. Meditasyon sükûnet sağlayıp bir iç alan geliştirerek zihnimizi güçlendirir, onu sezgilere daha hazır, ayırt etmeye daha açık, mesafe almaya ve dinginlik kazanmaya daha yatkın hale getirir. Marcus Aurelius'un "iç kale" dediği şeyi, hiçbir şeyin rahatsız edemeyeceği mahrem bir alanı inşa etmemize yardım eder. Epikurosçuların ve Stoacıların temel arayışı olan ataraksi'yi (rahatsız edici tesirlerin olmamasını, ruhun huzurunu) destekler. Giderek daha kaotik ve öngörülemez bir dünyada yaşadığımız düşünülürse sakin kalmak için geliştirilecek daha yararlı ne olabilir?

6

Bağları güçlendirmek

Yunan filozof Aristoteles, "İnsan toplumsal bir hayvandır" demiştir. Çoğu hayvan gibi, benzerleriyle yakın ilişki içinde yaşamak onun doğasında vardır. Bir bebeğin sevildiğini hissetmeden yaşayamayacağından ve aidiyet duygusunun en temel ihtiyaçlarımızdan biri olduğundan, bunun iç güvenliğimizi olduğu kadar büyümemizi, ahenkli bir şekilde gelişmemizi sağladığından da bahsetmiştim. İngiliz psikanalist John Bowlby, birincil *güvenilir* (*secure*) bağlanmanın, çocukların daha sonra güçlüklerle baş etmesini kolaylaştıracak diğer toplumsal-duygusal bağları kurmasını mümkün kıldığını göstermiştir. Bir travmadan etkilendiğimizde, kendini yeniden inşa etmek, toparlanmak, hayatı sürdürmek için gereken güveni yeniden kazanmak açısından toplumsal-duygusal bağlar gerçekten çok önemlidir.

Covid-19 krizi bağlarımızı hem sınadı hem de güçlendirmemizi sağladı. Bu bağlar iki şekilde sınandı. Öncelikle, fiziksel korunma mesafesiyle: toplumsal ilişkilerde birbirimize dokunmayı bıraktık ve bulaşma riskine bağlı olarak başkalarından korkma duygusu geliştirdik. İkincisi, bizi bazı akrabalarımızdan, dostlarımızdan, iş arkadaşlarımızdan, günlük hayatımızda tanıştığımız herkesten ayıran ka-

panmayla. Daha önce gördüğümüz gibi, bu ilişki boşluğu duygusal dengemize ciddi zararlar verebilir, o yüzden bunu özellikle internet aracılığıyla telafi etmek zorunda kaldık. Bu aracın, özellikle bağlantıların zayıflaması ve beraberinde getirdiği bağımlılıklarla ilintili sapmalarını sık sık eleştirsem de bu eşi görülmemiş kapanma döneminde, insanlarla bağlantı kurmak için son derece değerli olduğunu kabul ediyorum. WhatsApp gruplarının patladığını, video konferansların, dostlarımız ve iş arkadaşlarımızla görsel temas kurmamızı sağladığını gördük. Ayrıca, stres veya korkuyu yönetmeye yardımcı olan özellikle EMDR[1] gibi teknikleri kullanmak suretiyle insanları uzaktan tedavi eden terapistler tanıyorum. Bunun yanı sıra, spor, yoga ve hatta grup meditasyonu için akıllı uygulamalar kullanan birçok kişi var. Bir müzisyenle birlikte bir sofrolog[2] arkadaş, yağmur, dalga, kuş vb. sesleri etrafında içsel yolculuklar olarak tasarlanmış haftalık meditasyonlar düzenledi. Bunlar sakinleşmemize, kaçmamıza, kendimizi duvarlarımızın dışına atmaya imkân tanıyan gezilerdi.

Kolektif bir ritüel hızla ulusal düzeyde ve farklı ülkelerde yayıldı: Her akşam saat 20:00'de pencerelerimizi açıp sağlık çalışanlarını alkışladık, bu da başkalarının hayatlarını kurtarmak için kendi hayatlarını riske atanlara duyulan ortak bir şükran gösterisi aracılığıyla kolektif bağı güçlendirdi. Bu tür ritüeller kriz zamanlarında insanları birbirine kenetler, aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerimizi ve duygusal esenliği güçlendiren üç olumlu duygunun, hayırseverlik, şükran ve merhametin filizlenmesine yardımcı olur. Kısacası, bu kriz boyunca insanlar arasındaki bağları korumak veya güçlendirmek için yaratıcılık göstermekten

1 Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (ç.n.).

2 Sofroloji, Nöropsikolog Alfonso Caycedo tarafından 1960 yılında temelleri atılmış, yogadan esinlenen bedensel ve zihinsel sorunları atlatmaya yardımcı bir gevşeme tekniğidir (ç.n.).

geri kalmadık, zaten bu da güçlüklerle baş etmek için temel koşullardan biridir.

Bununla birlikte, bu kapanma deneyimi sırasında en yakınlarımızla (eşlerimiz, büyüklerimiz, çocuklarımız) kurduğumuz bağ çoğu zaman sorunlu olacaktır. Aileler bazen daracık, konforsuz yerlere kapandı ve birlikte yaşamak her zaman kolay değildi. Partnerinizle akşamları ve hafta sonları buluşmak bir şey, onun bütün gün yanınızda olması başka şey: bu bazılarını sevindirdi, ancak bazılarını da tedirgin etti. Bazı çiftlerin ilişkisi güçlenirken, birbirinden uzaklaşan veya ayrılanlar da oldu. Herhangi bir travma ve kişinin alışkanlıklarındaki herhangi bir ani değişiklik, istikrarı bozar ve çiftler için bir turnusol kâğıdı işlevi görür. Partnerler yapıcı bir iletişim kurabildiklerinde, yaşadıkları krizden bir çıkış yolu bulabilirler. Aksi takdirde, ilişkileri tekrarlanan sözlü ve fiziksel şiddet eylemlerine varacak raddede bozulabilir. Çeşitli tıp merkezlerinin, derneklerin ve polisin elindeki kaynaklar, aile içi şiddetin, dahası çocuklara yönelik şiddetin kapanma döneminde keskin bir şekilde arttığını ortaya koymaktadır.

Kapatılma kuşkusuz en çok büyüklerimiz ve çocuklarımız için zorlayıcı oldu. Huzurevindeki bir çalışan dışında hiç kimseyi görmeden iki ay tecrit altında yaşayan 95 yaşındaki annemin durumundan kısaca bahsettim. O bu korkunç yalnızlık duygusunun üstesinden gelmek için kendi içinde güç bulmayı başardı, ancak bazıları dengesini tamamen kaybederken, diğerleri kendilerini ölümün kollarına bıraktı. En iyi arkadaşlarımdan biri EHPAD'da doktor olarak çalışıyor. Bana alışkanlıklarındaki bu ani değişiklikler ve yaşadıkları büyük yalnızlık yüzünden bunalmış birçok insanın korkunç ıstırabını anlattı. Hatta 90 yaşında bir kadın ona, çocuklarını ve torunlarını uzun süre daha görmemektense, ölmek pahasına virüse yakalanma riskini almayı tercih edeceğini söylemiş. Yakınlarına bir

türlü kavuşamamak onu derin bir kedere itmiş. Gelecekte, yeniden böyle bir dönemden geçmek mecburiyetinde kalırsak, insanların zaruri korunması ile yaşlı insanlarımızın eşit derecede temel olan temas ihtiyacının daha iyi uzlaştırılması için, EHPAD'ler söz konusu olduğunda, kesinlikle daha fazla esneklik ve yaratıcılık göstermemiz gerekecek.

Çocuklar da çoğu zaman bu krizin toplumsal sonuçlarının kurbanı oldu. Okulu bırakmaları, yetişkinleri kaygıya sürüklediği gibi onların da düzenini bozdu. Cumhurbaşkanının savaş çağrısı yapan konuşması, vatandaşlarımızı harekete geçirmekte ve onlara virüsün yayılmasına karşı disiplinle mücadele etme şevki vermekte etkili olmuş olabilir, ama bir çocuğun "savaş" kelimesini duyması rahatsız edici. Aynı şekilde, günlük ölüm bilançosu açıklamak, bu sayıları başkalarıyla karşılaştırıp kafalarında oturtmakta zorlanan çocuklar için son derece endişe verici.

Çocuklar, yetişkinlerin kaygılarını emen duygusal süngerlerdir. Korku virüsler kadar bulaşıcıdır. Bu yüzden hem bizim hem de onlar için, örneğin televizyonda sürekli bir haber kanalını açık bırakarak ya da masada sadece sağlık durumu hakkında konuşarak evlerimizde bir kasvet havası oluşturmamak önemlidir.

Yetişkinler kadar çocuklar da bağ kurma eksikliğinden mustaripti: okul arkadaşlarını göremediler veya boş zaman faaliyetlerine katılamadılar, geniş aile efradından (büyükanne ve büyükbabalar, kuzenler vb.) uzak kaldılar, ayrıca ebeveyni ve kardeşleriyle olan bağları yaşanan karışıklık nedeniyle özellikle çatışmalı hale gelmiş olabilir. Tabletleri ve bilgisayarlarında çok fazla zaman harcadılar, dolayısıyla birçoğu doğayla, yeşil alanlarla temasını kaybetti. Açılma ya da normalleşme süreci de başka problemler ortaya çıkardı: Çocukların (okulda veya başka bir yerde) sağlık talimatlarına uyması, birbirine dokunmamaları, birbirinden bir metre uzakta durmaları, bazen maske takmaları vb na-

sıl sağlanacaktı? Bunlar, çocuklar üzerinde kalıcı bir travmatik iz bırakabilir, hatta belki başkalarına veya dokunmaya karşı bir fobi bile oluşturabilir. Zaten ergenlerimiz, sanal kültürleri nedeniyle, fiziksel temasa giderek daha az eğilimliydi, dolayısıyla çocukların ve ergenlerin psiko-duygusal gelişimi için fiziksel şefkat bağlarının önemi göz önüne alındığında bu krizin yaratabileceği olumsuz etkiler bizi endişelendirse yeridir. Duygusal bağlanma hormonu oksitosinin esenliğimizde ne kadar önemli rol oynadığından daha önce bahsetmiştim. Bu hormon esas itibarıyla fiziksel temas yoluyla, öpücükler, sarılmalar, şefkat belirtisi jestlerle gelişir. Sevdiklerimizle ve özellikle çocuklarımızla aramızdaki bu şefkat bağlarını elimizden geldiğince koruyalım, çünkü bunlar güçlüklerle baş etmek için asli önemdedir. Evlerde evcil hayvanların bulunması da ev ahalisinin birbirine dokunsal şefkat göstermesini teşvik eder ve çocuklara çok yardımcı olur.

Çocuk psikiyatristleri de kriz sırasında engelli, hiperaktif veya dikkat bozukluğundan mustarip çocukların sıkıntılarının artmasından endişe duydular. Kapanma, onlar ve ebeveynleri için özellikle zorlu bir sınav oldu. Böyle bir durum tekrar ortaya çıkarsa, hükümet bu çocukların daha fazla hareket etme ve toplumsal bağları sürdürme fırsatı bulabilmesi için yine daha fazla esneklik göstermelidir. Her duygusal şokta olduğu gibi, çocukların yaşadıkları travmanın farkına varmamız ve onlara bunun hakkında konuşmaları, duygularını ve hislerini sözlü olarak ifade etmeleri, düşüncelerini açmaları ve paylaşmaları konusunda yardımcı olmamız gerekir.

2016 yılında Martine Roussel Adam ile birlikte SEVE[1] vakfını ve derneği kurduk. Bu kuruluşun hedefi özellikle okullarda felsefe ve dikkat pratiği atölyeleri düzenleyerek,

1 Savoir Être et Vivre Ensemble: Birlikte Olabilmek ve Yaşayabilmek. Bkz. https://seve.org (ç.n.).

çocukların ve ergenlerin muhakeme yeteneği ve insaniyet sahibi bireyler olarak büyümelerine yardımcı olabilmekti. Bu kriz sırasında sağlık sebepleriyle atölyelerimizi durdurmak zorunda kaldık, ama fırsat buldukça çocuk gruplarıyla telefon veya video konferans yoluyla iletişimimizi sürdürdük. Çocuklar korkuyla bağlantılı varoluşsal soruları her zamankinden daha fazla sordular: "Gerçek" bir savaşta mıyız? Herkesten korkmalı mıyız? Dedem ve ninem ölecek mi? Ama aynı zamanda özgürlükle ilgili sorular da geliyordu: Eve kapatıldığımda hâlâ özgür müyüm? Arkadaşlıkla ilgili sorular da: Onları artık göremesem de hâlâ arkadaşlarım var mı? Bugünden itibaren şüphesiz birkaç ay boyunca ebeveyn ve eğitimciler tüm bu sorularla ve yaşanan duygu taşmasıyla uğraşmak zorunda kalacaklar. Onca sağlık talimatına eklenen bu görev onlar için çok zor olacak, ancak sınıfların öğrenmeye elverişli bir ortama kavuşması çok önemli. Onlara eşlik etmeliyiz. Bu nedenle SEVE, dijital bir eğitim kitinin tasarlanmasına iştirak ediyor: Covid'Ailes. Grenoble Üniversitesi ve Essensi'ailes derneğinde pozitif psikoloji alanında araştırmacı hoca olan Rebecca Shankland tarafından başlatılan bu proje, uzmanları, eğitim ve sağlık profesyonellerini ve çeşitli dernekleri bir araya getirdi. Söz konusu kit, çocukların bilişsel, duygusal ve toplumsal kaynaklarını ve becerilerini geliştirmelerine ve böylece kapanmadan sonra hayatlarına kaldıkları yerden devam etmelerine yardımcı olmak için felsefi düşünme ve psikososyal beceriler edinmeleri konusunda uygulamaya yönelik atölyeler içermektedir. Tüm okullara ücretsiz olarak sunulmaktadır.

7

Anlam vermek

Direnç ve uyum aşamalarından sonra, toparlanma – yeniden yapılanma ve içsel büyüme– süreci, duygusal ve toplumsal bağlarımızın güçlenmesiyle ve aynı zamanda yaşamımıza anlam verme yeteneğimizle derinleşir. Bakın, "hayatın anlamını aramak" demiyorum, "hayatımıza anlam vermek" diyorum. Çünkü mesele, ne kadar önemli olursa olsun, insan yaşamının anlamı üzerine metafizik bir sorgulamadan çok, kişinin kendi varlığına anlam vermeye çalışmasıdır. Belki de ne kadar birey varsa o kadar anlam vardır, fark etmez. Daha iyi yaşamak ve aynı zamanda bir travmadan sonra kendini yeniden inşa etmek için önemli olan, her bireyin varoluşuna bir anlam ve yön verebilmesidir.

Hayatınıza *anlam* (*signification*) vermek, yaşamak için sebepler bulmak demektir. Geçici de olsa şu soruyu yanıtlamaya çalışmaktır: Neden yaşamaya devam etmek istiyorum? Ölümün yakınlığıyla karşı karşıya kaldığımızda bu soru daha da güçlenir: derinlerde, içgüdüsel olarak ve ölüm korkusuyla hayatta kalmak için mi savaşıyorum yoksa bundan da öte, dolu dolu yaşamak mı istiyorum? İstiyorsam, bunun sebebi nedir? Gerçekleştirmediğim neyi hayata geçirmeyi arzuluyorum hâlâ?

Bana asli, önemli ya da gereksizmiş gibi görünen şeyler nelerdir? Kalan ömrüm boyunca enerjimi hasretmek istediğim, değer verdiğim şeyler nelerdir? Etrafımda sevgimi paylaşmak istediğim insanlar var mı? Hangisiyle ya da hangileriyle bireysel veya müşterek bir projeye atılmak istiyorum? Kime yardım edebilirim ve neleri destekleyebilirim? Kime faydam dokunabilir? Kendimi bu şekilde sorgulayarak varlığıma anlam katmayı, yaşamak için iyi sebepler bulmayı başarabilirim.

Bütün bu sebepler hayatıma bir *yön* vermemi, yani seçimler yapmamı sağlayacaktır. Bu seçimler, etrafımda doğru insanlar bulunmasına, kendime uygun faaliyetleri seçmeme, zamanı iyi yönetmeme, yukarıda sözünü ettiğimiz Spinozacı düstur uyarınca ifade edersek, beni çoğaltan, büyüten ve neşelendiren şeyleri beslememe ve beni küçülten, azaltan, hüzünlendiren, kederlendiren şeyleri bir kenara bırakmama yardımcı olur. Spinoza bize aynı zamanda, "arzu insanın özüdür",[1] tüm eylemlerimizin motorudur der. Bu nedenle başarılı bir yaşam için önemli olan, akıl ve deneyime dayanarak öğrenmek, arzularımı benim için iyi olan insanlara, şeylere, fikirlere yöneltmektir. Ve tersine, bana kötülüğü dokunan, beni inciten, azaltan, küçülten insanları, şeyleri veya fikirleri arzulamayı bırakmaktır. Yaşamımızda yapmamız gereken temel seçimler, arzularımızı doğru yönlendirmeye imkân tanımalıdır. İyi yaşamak, arzu etmekten vazgeçmekle değil, arzularımızı doğru hedeflere yöneltmeyi öğrenmekle ilgilidir. Arzularımızı doğru yönlendirmek ise, idrak yeteneğimizin niteliğine ve hayatımıza hangi anlamı vermeyi amaçladığımıza bağlı olacaktır. Yaşama sebeplerimiz ve varoluşumuza vermek istediğimiz yön, değerlerimizin seçimini olduğu kadar, bunların düze-

1 *Ethica*, III, Duyguların tanımı, 1.

nini de belirler. Felsefede buna aksiyoloji[1] denir. Örneğin, özgürlüğüm benim için bir ilişkiye bağlanmaktan daha mı önce geliyor yoksa durum tersi mi? Meslek hayatımı aile hayatıma tercih mi ediyorum yoksa ailem her şeyden önce mi geliyor? Hepimiz, farkında olsak da olmasak da sürekli bu tür değer seçimleriyle karşı karşıya kalırız ve bunlar hayatımız boyunca değişiklik gösterebilir.

Niteliği ne olursa olsun, yaşamımızda bir kriz dönemine girdiğimizde anlam sorusu yeniden su yüzüne çıkar. Bazen bu soruyu bastırırız. Yine de ona göğüs germekle daha iyi ederiz, çünkü anlam sorusu baştan başlamamıza ve kendimizi yeniden inşa etmemize muhakkak yardımcı olacaktır. Açıktır ki Tanrı'ya, ebedi yaşama inanmak ya da manevi bir yola girmek, yaşamak için sebepler verir. Derin bir imana sahip insanlar genellikle hayatın karşılarına çıkardığı büyük imtihanlara en iyi dayanabilenlerdir. Ama sadece onlar değil. Freud'un öğrencisi olan seçkin bir Avusturyalı psikiyatrist, Victor Frankl, kişisel bir trajedi yaşamış, bu da onu yaşamın anlamı sorusunu güçlüklerle baş etme sürecinin merkezine yerleştirmeye sevk etmiştir.

Naziler Avusturya'yı işgal ettiğinde, Frankl akıl hastalarına ötanazi uygulamayı reddeder. 1942'de eşi, ailesi ve erkek kardeşiyle birlikte sınır dışı edilir. 1945'te Auschwitz kampından serbest bırakıldığında, ailesinin tüm üyelerinin sınır dışı edilirken öldüğünü öğrenir. Bunun üzerine, onu üç yıl boyunca ölüm kamplarında ayakta tutan şeyin, bu yeni trajedinin üstesinden gelmesine de yardım ettiğini fark eder: Böylesi bir dehşete ve akıl almazlığa rağmen hayatını anlamlandırmayı bilmiştir. Yaşamak için bulduğu sebepler Nazi kamplarının cehenneminde hayatta kalmasını sağladığı gibi, kendisini yeniden inşa etmesine ve depresyona

1 Yunanca ἀξία, axi , "değer" ve -λογία, -logia, "bilim" kelimelerinden oluşan aksiyoloji bireylerin davranışlarına temel oluşturan değerleri araştırır. (ç.n.)

veya umutsuzluğa yenik düşmemesine yardımcı olur. "Hayatta kalmak için, bir yaşama sebebi beslemelisiniz": Victor Frankl'ın geliştirdiği ve *logoterapi* adını verdiği yaşamın anlamı teorisi aracılığıyla ilettiği mesaj budur. Bu teori hem onun kişisel deneyimine hem de toplama kamplarında gözlemlediği ve onu bir açıklama getirmeye zorlayan meydan okumalara dayanmaktadır. Kampların insanlık dışı koşullarına en iyi göğüs gerenler gücü kuvveti en yerinde olan eylem odaklı kişiler değil, bazen fiziksel bakımdan çok daha zayıf olsalar da yaşamak için sebepleri bulunanlardır. Şöyle yazar: "En hassas, en kırılgan olanlar akıl almazla karşı karşıya geldiklerinde, umutlarını sürdürebilecekleri ve hayatın anlamını sorgulayabilecekleri bir iç yaşam geliştirmişlerdi. (...)Hayata karşı tutumumuzu tümüyle değiştirmek zorunda kaldık. Kendi başımıza öğrenmemiz gerekiyordu, dahası, umutsuzluğun pençesine düşenlere, asıl önemli olanın bizim hayattan ne beklediğimiz değil, hayatın bizden ne beklediği olduğunu göstermeliydik. Hayatın bir anlamı olup olmadığını kendimize sormak yerine, bizi her gün, her an sorgulayanın hayat olduğunu tahayyül etmek zorundaydık."[1] Victor Frankl'ın bize öğrettiği şey şudur: Bir "neden"i olan herhangi bir "nasıl"la yaşayabilir. Hayata anlam vermek; hayatta kalmanın, bir sınanmadan sonra kendimizi yeniden inşa etmenin, insanlık bakımından büyümek, gelişmek için tüm yaşamsal potansiyelimizi sonuna kadar kullanmanın en iyi yoludur.

Psikolog Carl Gustav Jung, çoğu insanın hayatlarının ortasına doğru, anlam krizi diye tanımlanabilecek bir kriz yaşadığına dikkat çeker. Kendilerine hem kişisel hem de mesleki açıdan hayata ilişkin temel seçimleri konusunda varoluşsal sorular sorarlar: Sürdürdüğüm hayat bana uygun mu? Doğru mesleği seçtim mi? Yola eşimle mi devam

1 Dossier «La maladie a-t-elle un sens?: De la culpabilité à la responsabilité», *Enquêtes de santé*, août-septembre 2010, numéro 2, s. 23.

etmek istiyorum yoksa bekârlığı seçip yalnız başıma mı? Yaşamak için doğru yeri seçtim mi? Genel itibarıyla temel sorular şunlardır: Mutlu muyum? Hayatım anlamlı mı? Jung'a göre birey bunun üzerine bir "bireyselleşme süreci"-ne girer, yani onu kendi derinliklerine inmeye, kendi benliğiyle tanışmaya, (ebeveyn, kültür, din gibi) tüm dış etkilerin ötesinde derinlerde yatan varlığıyla karşılaşmaya götüren bir içsel yolculuğa başlar.

Hem bireysel hem de kolektif düzeyde yaşamda karşı karşıya kaldığımız sınanmalar ve travmatik olaylar da bireyleşme sürecini teşvik eder. Bunlar alışkanlıklarımızı altüst ettikleri, kesinliklerimizi sarstıkları, hatta bazen bizi ölümle karşı karşıya getirdikleri için, çoğu zaman varoluşumuzun anlamıyla ve yaşamdaki seçimlerimizle ilgili kendimize sorular sormamıza yol açarlar. Geçtiğimiz birkaç hafta boyunca, bu tür sorular soran insanlara dair pek çok şey duydum: Aynı işe devam edecek miyim? Eşimle birlikte kalacak mıyım? Şehirde mi yaşamaya devam edeceğim yoksa taşraya mı taşınacağım? Bankalara bağımlı halde borç içinde yaşamayı sürdürecek miyim yoksa sistemden uzak, daha kanaatkâr bir yaşam tarzı mı seçeceğim? Varoluşun tadını çıkarmaya zaman ayırmadan yaşamaya devam edecek miyim? Yukarıda bahsettiğim gibi, her kriz değişmek, hayata yeni bir yön vermek, değerler yelpazemizi gözden geçirmek ve esas olana yoğunlaşmak için fırsatlar sunar. Bu fırsatı kaçırmayalım.

8

Özgür olmak

Çoğumuz (İkinci Dünya Savaşı'nı yaşamamış olan herkes) eşi benzeri görülmemiş bir deneyim yaşadık, en temel haklarımızdan biri olan seyahat özgürlüğünden mahrum kaldık. Bu kısıtlama, Fransa da dahil birçok devlet tarafından Covid-19 salgınının yayılmasını sınırlamak ve böylece nüfusu, özellikle de en savunmasız olanları korumak için meşrulaştırıldı. Kabul edilebilir bir argüman bu, zira vatandaşlarının güvenliğini sağlamak devletin birincil görevidir, yine de bazı ülkeleri bütün nüfusu zorunlu olarak kapatmaya götüren sağlık alanındaki ciddi eksiklikleri sorgulamadan edemeyiz: koruyucu maskelerin olmaması, hastanelerde yeterli yatak bulunmaması, koruyucu önlemler konusunda geç kalınması vb. Buna mukabil, Tayvan veya Güney Kore örneği dikkat çekicidir. Bu ülkeler (SARS sayesinde) bu tür salgınlara hazırlanmıştı ve Ocak ayından itibaren gerekli koruyucu önlemleri alarak sınırlarını kapattılar ve yayılmayı engellediler; yeterli maskeleri vardı ve nüfuslarını geniş çapta taramayı başardılar. Netice itibarıyla kapanmaya lüzum kalmadı, böylece hastalığı bulaştırma tehlikesi olmadan herkes özgürce hareket etmeye devam edebildi. Belki salgın Mayıs ayında Seul'e yer yer geri dönecek ve barlarla gece kulüplerinin kapanmasına yol açacak,

ama sonuçta bu iki ülkede üzüntü yaratacak çok az bulaş ve ölüm vakası görülecek.

Fransa ise bunun tam tersi bir örnek: Tehdidin geç farkına varıldı, hemen tarama yapılamadı, son yıllarda ekonomik sebeplerle stoklar büyük ölçüde yok edildiği için trajik biçimde yeterli maske temin edilemedi vb. Böyle bir manzara karşısında, virüsün hızla yayılmasını, dolayısıyla hastanelere aşırı yük binmesini önlemek için mümkün tek önlem karantinaydı. Bununla birlikte kapanma, İsviçre veya çoğu Anglo-Sakson ülkesinde olduğu gibi, yalnızca bünyesi zayıf olanlarla veya devletin tavsiye ettiği kişilerle sınırlı kalabilir, böylece vatandaşların denetim altında tutulmasına ve getirilen kurallara uymayanlara ceza kesilmesine gerek kalmayabilirdi. Latin halklarının asi karakterinin Fransa, İtalya ve İspanya'yı nüfuslarını kontrol etmek için bu tür önlemler almaya itmiş olması muhtemeldir ki bu başlı başına üzücü bir şey, ama bu, son bölümde bireysel sorumlulukları ele alırken döneceğim başka bir sorun.

Her halükârda, zorunlu kapanma hareket özgürlüğümüzü elimizden alırken, kimilerini de çalışma özgürlüğünden etti, ayrıca hepimizi restoranlardan, sinemalardan, konserlerden, tiyatrolardan, kuaförlerden, spor salonlarından ve yaşam dengemizi korumamıza katkıda bulunan diğer birçok sosyal veya kültürel faaliyetten mahrum bırakma sonucunu doğurdu. Üstüne üstlük bu mahrumiyet ve yasaklar kimilerinde öfke, hatta isyan duygusu uyandırabilecek çocuksu bir durumun içine soktu bizi. Neticede özgürlükten bu şekilde yoksun kalmak hayat düzenimizi altüst ederken az ya da çok duygusal bozukluğa sebep oldu.

Paradoksal olarak, bize daha güçlü bir özgürlük duygusu hissettirmiş de olabilir. Bu iki şekilde meydana gelebilir. Her şeyden önce alışkanlıkların ağırlığından kurtulunca, sevdiklerimize daha fazla zaman ayırdığımız, tatmin edici

deneyimler yaşadığımız, hayatın küçük zevklerinin tadını çıkardığımız başka bir yaşam biçimini tecrübe edebiliriz. O zaman, daha önce istediklerimizi yapmakta özgür olsak da aslında sürekli artan ihtiyaçlarımızı karşılamak için daha fazla para kazanma ihtiyacıyla zincirlendiğimizi, yaşam tarzlarımızın ve üzerimize yüklenen toplumsal görevlerin esareti altına girdiğimizi, tüketim dürtülerimizin kölesi olduğumuzu fark edeceğiz. İstikrarsızlığın hüküm sürdüğü bir dönemin ardından, yakınlarımdan bazıları, kapanma sayesinde hareket özgürlüğünden mahrum bırakılmakla tuhaf bir tezat oluşturan içsel bir özgürlük duygusu hissettiklerini söyledi bana. Ailesinden miras kalan kır evinde mahsur kalan bir arkadaşım da artık Paris hayatının cehennemi ritmine geri dönmek istemediğini, karısı ve çocukları gibi kendini daha özgür ve mutlu hissettiği, bu daha sade yaşam tarzını sürdürebilmek için daha az para kazanmaya hazır olduğunu anlattı.

Bu yeniden keşfedilen özgürlük deneyiminin, esas itibarıyla, kapanmayı bilhassa kırsal kesimin veya rahat yaşam alanlarının sağladığı iyi koşullarda tecrübe edenleri ilgilendirdiği açıktır. Hareket özgürlüğünden yoksun bırakılmaları, dar alanlara sıkış tepiş hapsolmak ya da tamamen yalnız kalmak anlamına gelenler içinse durum oldukça farklı. Kapanma toplumlarımızdaki eşitsizlikleri yeniden üretmekten, hatta makası açmaktan başka bir şey yapmadı. Bu da gelecekte salgın riskiyle mücadele ederken bu büyüyen eşitsizlikten kaçınmak amacıyla başka yollar tasarlamak üzere elimizden geleni yapmamız için bir ek motivasyon oluşturuyor. Ancak aynı durum, kapanmayı iyi koşullarda geçirecek kadar şanslı olanlar için, bizi özgürlükten mahrum bırakan ve arzularımızın ya da sosyal tanınma ihtiyacımızın boyunduruğunda tutan alışkanlıklarımızın farkına varmak gibi paradoksal bir deneyimi de mümkün kıldı.

Öte yandan, nasıl bir kapanma süreci geçirmiş olursak olalım, yeni bir içsel özgürlük biçimini deneyimleyebilecektik: Bu deneyim doğrultusunda, maruz kaldığımız kısıtlamaya olumlu ya da olumsuz tepki verebiliriz. Nitekim kendi payıma ben en büyük özgürlüğümüzün, bizi çeşitli engellemelerle karşı karşıya bırakan dış kaynaklı bir olaya nasıl tepki verdiğimizde yattığına kaniyim. Daha önce de bahsettiğim gibi, duygusal dengemiz bozulsa da bütün gün televizyon izleyerek bu korkuyu körüklemekte ya da kendimizi iyi hissettiren faaliyetlerle uğraşarak neşeyi beslemekte hâlâ özgürüz. Öfke patlamaları yaşamakta ya da öfkemizi kontrol altına almakta; içimizde hıncın, garezin, hoşnutsuzluğun kök salmasına izin vermekte ya da bu duyguların kök salmasının önüne geçmekte özgürüz. Bir engel ya da zorlu sınav karşısında, halk deyişinin çok yerinde ifade ettiği gibi "kötü talihe sızlanmayı bırakıp kolları sıvamak" da "kendi kendimizi yiyip bitirmek" de özgürlüğümüz dahilindedir. Bardağın yarısını boş ya da dolu görmek de hayatımızı allak bullak eden bir durum karşısında mümkün olduğunca uyum sağlamaya çalışmak veya kendimizi bırakmak da bize kalmıştır. Ve içsel özgürlüğümüzü en güzel yansıtan eylem de aldığımız bir yarayı, yaşadığımız bir sıkıntıyı, hastalığı, başarısızlığı veya travmayı içimizdeki kaynakları harekete geçirmek ve geliştirmek için kullanabilmek olacaktır. Psikolojik dirençliliğin (*résilience*) zirvesidir bu ve bu yolda yürüyen insanlar genellikle en güzel ve en insani kişilerdir.

Özgür doğmadığımıza dair derin bir inancım var: Özgür hale geliriz. Hayata önce genlerimiz, eğitimimiz, bilinçdışı duygulanımlarımız tarafından koşullandırılarak başlarız. Sonra kendimizi tanıdıkça yavaş yavaş özgürlük kazanabiliriz. İlk önce arzularımızı bizim için gerçekten iyi olana, bizi büyüten ve neşelendiren şeylere (yukarıda bahsettiğim, Spinoza'nın *conatus*'u ve Jung'un bireyleşme sürecine) na-

sıl yönlendireceğimizi öğrenmemiz gerekir. Sonrasında ise, iç huzurumuzu korumak için duygularımızı yeterli ölçüde gözlemleyip yönlendirmeyi öğrenmeye çabalamalıyız.

Yirmi yedi yılını hapiste geçiren Nelson Mandela, tutsaklığı sırasında, kendisine zulmedenleri affetmesini, yaşadığı acılara ve adaletsizliğe rağmen dingin kalmasını sağlayan derin bir içsel özgürlük geliştirmeyi başarabilmiştir. Böylece, serbest bırakıldıktan sonra bütün bir halkı barıştırabilmiştir. Hapishanede kin ve nefret beslemiş olsaydı, sonuç ne olurdu acaba?

9

Ölümü ehlileştirmek

Tarihte görülen tüm salgın hastalıklar gibi Covid-19 krizi de toplumlarımızı ölüm sorunuyla karşı karşıya getirdi. Bizler Batı'da onlarca yıllardır ölümü bir kenara itmeye alıştık. Çoğumuz hastanede yalnız ölürüz; ölümden söz etmek için türlü çeşit örtmeceler kullanırız: "Aramızdan ayrıldı", "kaybettik", "vefat etti" deriz. Yarım asrı aşkın süredir savaş, kıtlık veya salgın hastalık görmemiş toplumlar, birden öngörülemeyen, kitlesel bir ölüm tehdidiyle ve trajedinin sökün edişiyle karşı karşıya kaldılar. Ancak insanlığın yarısının karantina altına alınmasının sebebi, devletlerin mümkün olduğu kadar çok hayat kurtarmak için virüse karşı mücadeleye öncelik vermesi. Bu da toplumlarımızın yirmi otuz yılda ölümle ilişkimiz açısından ne kadar büyük bir dönüşüm geçirdiğini gösteriyor.

1968-1970 yılları arasında Hong Kong'da baş gösteren korkunç grip salgını, 35.000'i Fransa'da ve 50.000'i ABD'de olmak üzere dünya çapında bir milyondan fazla kurbana mal oldu, buna karşın o dönemde hiçbir hükümet salgını durdurmak için radikal önlemlere başvurmadı. Üstüne üstlük, haberlerde bunun esamesi bile okunmadı pek! Nedeni basit: Covid-19 gibi bu salgın da ağırlıklı olarak yaşlıları etkilemişti ve o zamanlar haliyle bu insanların

"ağır grip"ten ölebileceği düşünülüyordu. Elli yıl sonra ise, tam tersine, tarihin en kötü ekonomik durgunluğunu tetiklemek veya insanları özgürlüklerinden mahrum etmek pahasına, savunmasız insanları korumak için tüm imkânları seferber etmek normal, hatta zorunlu görülüyor. Artık en yüce değer, her bir insanın hayatını korumak.

Zihniyetteki bu derin değişim birçok etkene bağlıdır: Tıp alanında ciddi gelişmeler kaydedildi ve bunun sonucunda insanların ömrü yüz yaşına kadar sağlıklı bir şekilde yaşayabilecekleri hissi uyandıracak kadar uzadı; bireylerin akıbetiyle daha çok ilgilenilmeye, esenliklerine ve haklarına daha çok özen gösterilmeye başlandı; Batı'da ahiret inancı geriledi... Kamuoyunun hükümetlerinden mümkün olduğu kadar çok insanın hayatını korumak için ellerinden geleni yapmalarını talep etmesi için her şey bir araya geldi. Hükümetler de durumun vahametini kavradılar. Bugün hiçbir siyasi sorumlu, halk sağlığı ve güvenliği konusunda gevşeklik göstermekle suçlanmayı göze alamaz.

Bunu anlamak mümkün, hatta yaşamın korunmasının bir öncelik haline gelmesine sevinebiliriz, ancak tüm kararların merkezine sağlık sorunlarını koyan ve bu sorunları başat değer haline getiren bir medeniyet de endişe verici olabilir. Filozof André Comte-Sponville'in benim de paylaştığım şöyle bir kaygısı var: "Buna ben Pan-medikalizm diyorum: (örneğin adalet, özgürlük veya sevgi yerine) sağlığı en yüksek değer haline getiren ve bu nedenle sadece hastalıklarımızın idaresini değil –ki bu normaldir– aynı zamanda yaşamlarımızın ve toplumlarımızın yönetimini de tıbba devretme eğiliminden olan –ki bu çok daha endişe vericidir!– bir ideoloji, hatta bir medeniyet. ('Ahlaki düzen'den bahsettiğimiz anlamda) 'sıhhi düzen'e de ('siyaseten doğruculuk'tan bahsettiğimiz anlamda) 'sağlık açısından doğruculuk'a düşmemeye de dikkat edilmeli! Demok-

raside egemen olan halktır, yasayı uzmanlar değil, halkın seçilmiş temsilcileri yapar."[1]

Elbette, iyi bir yönetim, Covid-19 gibi bir salgın karşısında uzmanların tavsiyelerini almalı, sağlık sorununun risklerini ortaya koymalıdır, ancak eşit derecede önemli diğer hususları da göz önünde bulundurmalıdır: Kamusal özgürlükler, ekonomi (ki çökmesi, halk sağlığıyla bağlantılı olanlar dahil birçok insani drama neden olabilir) ve sağlık saplantısının sıklıkla geri planda bıraktığı bağ kurma ihtiyaçlarımız.

Bu son mesele, özellikle huzurevlerinde kalan yaşlılarımızı bazen nasıl yalnız ölmeye terk ettiğimizle doğrudan ilgilidir. Ölüm, hayattaki en önemli olaylardan biridir, bu yüzden etrafımızda sevdiğimiz insanların olduğunu hissetmek –ve ölmekte olan kişinin yanında bulunmak– çok değerlidir. Son iki ay, annesini veya babasını kaybetmiş birkaç arkadaşımla konuştum. Çok yaşlı veya hasta bir ebeveynin ölüm anını tasavvur edebilselerdi şayet, öldükleri sırada yalnız olduklarını, belki de acı çektiklerini ve yanlarında ellerini tutacak kimse bulunmadığını bilmek onlar için dayanılmaz olurdu. Yine cenazede sevdikleriyle kucaklaşıp birbirlerini teselli edememek katlanılmaz gelirdi. Gelecekte artık, bir ailenin, hangi sağlık mazeretiyle olursa olsun, gözlerini hayata yummak üzere olan yakınlarının yanı başında bulunmasını olanaksız kılacak bir duruma mahal vermeyelim asla. Gerekli önlemler alınmalıdır mutlaka (maske takılması, huzurevinde veya hastanede ziyaretçinin diğer kişilerle temas etmemesi), fakat bunların hiçbiri, diğer bütün insani değerleri askıya alacak şekilde, yalnızca sağlığın azami ölçüde korunmasına dayanan bu katılığı haklı çıkarmaz.

Ayrıca, neden Covid-19 kurbanlarının sayısına, neredeyse histeriye varan bir takıntıyla, bu kadar odaklandığı-

1 *Le Point*, « Attention au sanitairement correct », 16 Nisan 2020.

mız da sorgulanabilir. Tüm medyanın ve sosyal ağların bıkıp usanmadan aktardığı günlük ölüm bilançosunun ne denli kaygı yarattığından bahsetmiştim. Bir an için, her gün, nedeni ne olursa olsun dünyadaki bütün ölümlerin sayısının ilan edildiğini hayal edelim, böyle bir durumda çok geçmeden aklımızda ölümden başka bir şeye yer kalmaz, hayatı düşünmek imkânsızlaşırdı. Covid-19 kaynaklı ölümlerin sayısını diğer hastalıkların yol açtığı ölümlerle karşılaştırırsak, bu sayının devede kulak kalacağından bahsetmiyorum bile: Ben bu satırları yazarken dünya çapında aşağı yukarı 300.000 ölüm gerçekleşiyor, sıtma her yıl 400.000 kişiyi kırıp geçirirken kimse umursamıyor. Yine her gün 10.000'i çocuk 25.000 kişi yetersiz beslenmeden ölüyor (demek ki yılda 9 milyondan fazla kişi yetersiz beslenmeden hayatını kaybediyor ve bunların yaklaşık 3,5 milyonu çocuk). Kimin umurunda? Ölüm karşısında duyduğumuz merhamet ve endişe, elbette, konuyla doğrudan ilgili hissedip hissetmememize göre geometrik olarak değişkenlik gösteriyor. Duygusal açıdan bu anlaşılabilir bir şeydir, ancak meseleyi göreceleştirmek ve Covid-19 tehdidini, insanların yaşamlarına ve toplumlarımıza yönelik diğer tehditlere nazaran bir perspektife oturtmak için aklımızı da kullanalım. Bir arkadaşımın 86 yaşındaki babasının şu sözleri beni çok etkiledi: "Velhasıl kelam, istediğim gibi ölmeye hakkım var, ama koronavirüsten ölmeye hakkım yok. O kadar ki bu musibetten kaçınmak için, çocuklarımın ve torunlarımın yaşayacağı toplumun geleceğini tehlikeye atıyoruz!"

Ancak salgın gündemdeki tek konu ve meşgaleyken, bütün kararların yegâne itici gücüyken, tamamen salgına ve ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken ölüme odaklanmamak nasıl mümkün olabilir? Bugün küresel ısınmaya karşı etkin bir mücadele yürütmeyi reddetme-

mizin, çok da uzak olmayan bir gelecekte, Covid-19'un sebep olduğundan çok daha fazla kurban verilmesine yol açacağını ve günümüzde abur cubur, alkol ve sigara tüketiminin her yıl milyonlarca insanın hayatına mal olmasının, hükümetleri radikal önlemler almaya sevk etmediğini unutmayalım.

Öyleyse aklımızı kullanarak hareket edelim ve ölümü ehlileştirmeyi, yani bir gün hepimizin öleceği ve ölümün hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu düşüncesiyle yaşamayı öğrenelim... Ölüm olmasa, dünyada yaşam imkânsız olurdu! Alpes-Maritimes'deki küçük Mouans-Sartoux kasabasında dördüncü sınıf öğrencilerine yönelik bir felsefe atölyesi düzenlediğimi ve çocuklara şu soruyu sorduğumu anımsıyorum: Ölümlü olmak mı daha iyi yoksa ölümsüz olmak mı? 9-10 yaşlarındaki bu çocukların ezici çoğunluğu, "Ölümlü olmak!" diye cevap vermişti. Hatta öne sürdükleri argümanların önünde hiçbir güç duramıyordu: Ölümsüz olsaydık, dünyada çok fazla insan olurdu; diktatörler yaşamaya ve insanlara zulmetmeye devam ederdi; insanlar kimi hastalıklar veya rahatsızlıklar yüzünden süresiz acı çekerdi; önemli şeyleri sürekli erteleyeceğimizden hayattan zevk alamazdık vs. Kısacası çocuklar, hayatla ölümün bir madalyonun iki yüzünü teşkil ettiğini, ölümün illa hayata karşı olmadığını, tersine dünya üzerinde yaşamın ortaya çıkabilmesi ve gelişebilmesinin imkân koşullarından biri olarak görülmesi gerektiğini gayet iyi anlamışlardı. Bu çocukların bilgeliğiyle, bize ölümün yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğunu ve ölümü bastırmak ya da ondan nefret etmektense onu ehlileştirmenin, bilincimizle bütünleştirmenin daha iyi olduğunu hatırlatan tüm bilge insanların öğrettikleri örtüşür.

Muhtemelen sevdiklerimizin ölümü, bizi kendi ölümümüzden daha çok korkutur. Ancak ölümü doğal ve eşyanın tabiatına uygun bir şey olarak görmek, bu olguya biraz me-

safe almamıza ve onu daha kolay kabul etmemize yardımcı olabilir. Bilgenin ölümden korkmaması, yaşamın ve onun yasalarının içten kabulünden kaynaklanır: Doğum, büyüme, inişe geçme, ölüm. Taocu geleneğin naklettiğine göre, Zhuangzi gönülden sevdiği karısını kaybettiğinde, uzun bir süre yas tutmak, ağlayıp sızlanmak yerine, tıpkı ilkbahar, yaz, sonbahar ve kışın birbirini takip etmesini kutladığımızda yaptığımız gibi, hayatın bu anını onurlandırmak için şarkı söyleyip davul çalmıştır.

Bize daha yakın bir tarihte yaşamış olan Montaigne de *Denemeler*'inde sık sık ölümü anar. Montaigne, Stoacı filozoflar gibi uzun süre "felsefe yapmak ölmeyi öğrenmektir" ilkesini benimsemiş ve artık ölümden korkmamak için sık sık onu hatıra getirmek gerektiğini düşünmüş, ama nihayetinde, dolu dolu yaşamak istiyorsa artık aklını ölümle meşgul etmemeyi daha tercihe şayan bulmuştur...ama tabii ölümü de reddetmeden. Onun felsefesinin taşıdığı tüm bilgelik, yaşama koca bir "evet" demek ve yaşamın kısalığını yaşadıklarımızın kalitesi ve yoğunluğuyla telafi etmek diye özetlenebilir. Ancak o zaman ölümle pişmanlık duymadan yüzleşebiliriz. Montaigne, *Denemeler*'in sonunda şöyle yazar: "Özellikle zamanımın azaldığı şu saatte, yaşamımın ağırlığını artırmak istiyorum; kaçışının çabukluğunu yakalayışımın çabukluğuyla durdurmak ve alışkanlığın gücüyle hızla akıp gitmesini telafi etmek istiyorum. Hayatta sahip olduğum süre kısaldıkça, onu daha derin ve daha dolu hale getirmem gerekiyor... Bu nedenle, kendi payıma yaşamı seviyorum ve Tanrı'nın bize bahşetmeyi uygun gördüğü haliyle onu geliştiriyorum."[1]

Daha iyi ifade edemezdim. Hayatın değerli olmasının sebebi belli bir süresinin olmasıdır. Bizi, her anı neşe, haz, farkındalık, bilgi, büyüme ve sevgiyi paylaşmak için bir fırsat olarak görüp, dolu dolu yaşamaya sevk eden şey tam

1 *Essais*, III, 13.

da sonluluğumuzdur. İçinden geçtiğimiz bu krizde hissettiğimiz gibi, ölüme bu kadar yakın olmak, bizi her şeyden önce, ölüm korkusuna odaklanmak yerine daha iyi ve dolu dolu yaşamaya teşvik etmelidir.

10

Eylemek ve rıza göstermek

M.S 1. yüzyıl Roma stoacılığının başta gelen temsilcileri arasında Seneca ve Marcus Aurelius ile birlikte Epiktetos vardır. Sonradan filozof olan bu eski köle hiçbir şey yazmamıştır, ancak müritleri onun düşüncesini, iki bin yıldır insan nesillerinin yaşamasına yardımcı olan iki küçük kitapta toplamıştır: *Sohbetler* ve *Enkheiridion*. *Enkheiridion* şu ünlü cümleyle açılır: "Bazı şeyler bize bağlıdır, bazı şeyler ise bize bağlı değildir. Bize bağlı olan şeyler varsayım, dürtü, arzu ve kaçınma ve kısaca eylemimizle belirlenen her şeydir. Bize bağlı olmayan şeyler ise bedenimiz, mal varlığımız, ünümüz, makamımız ve kısaca eylemimizle belirlenmeyen her şeydir."[1] Bu temel ayrım, bir yaşam etiği inşa etmeyi ve her koşulda dinginliği korumaya çalışmayı mümkün kılar. Nitekim bana bağlı olan şeylere, yani düşüncelerime, arzularıma, duygularıma göre hareket etmekte özgürümdür. Aynı şekilde sahip olduğum kapasitelere ve eyleme imkânlarıma göre hareket etmek de özgürlüğüm dahilindedir: Bir adaletsizliğe karşı mücadele etmek, hastaysam kendime bakmak, bana uygun mesleği veya yaşam tarzını seçmek vb. Buna karşılık, beden sağlığım tamamen benim

1 Epiktetos, *Enkheiridion*, çev. C. Cengiz Çevik, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019, s. 1.

irademe veya sorumluluğuma bağlı değildir (kazalardan, genetik hastalıklardan, virüslerden vb. kaçınamam), tıpkı toplumsal tanınma ve elbette (kıtlık, salgın, savaş, tsunami gibi) kolektif trajedilerin de bana bağlı olmaması gibi. Stoacı etik, bize bağlı olan her şey konusunda taşıdığımız sorumluluğun bilincine varmamızı ve bize bağlı olmayan şeyler yüzünden kendimizi harap etmenin anlamsızlığını kavramamızı amaçlar.

Bu nedenle, çetin bir sınavla karşı karşıya kaldığımda, bana bağlı olana, yani duygularıma ve dış dünya üzerindeki eylem gücüme uygun şekilde hareket etmem gerekir. Öte yandan, başıma gelen ne kadar üzücü olursa olsun, kontrol edemediğim ve bana bağlı olmayan şeyleri de kabul etmem gerekir. Örneğin, ciddi bir hastalığa yakalanırsam, iyileşmek için elimden gelen her şeyi yapar ve bu zorlu sınavla iç dünyamda en iyi şekilde baş etmek için zihnimi ve duygularımı mümkün mertebe yatıştırmaya çalışırım. Ama bu hastalığın tedavisi olmadığını ya da sakat kalma ihtimalimin bulunduğunu öğrenirsem, durumu inkâr ya da reddetmektense kabullenmek daha iyidir. Çünkü gerçeği reddetmek acımızı iki katına çıkarır: Bizi etkileyen musibetten çektiğimiz ıstıraba, tüm ağırlığıyla üzerimize çöken gerçeği inkâr etmenin ya da yadsımanın yol açtığı psikolojik ve manevi çöküntü eklenir. Epiktetos bu hali tasvir etmek için, kaderin amansız gücünü temsil eden iki öküzün çektiği bir arabaya bağlı bir köpek imgesi kullanır. Köpek sağa gitmek istediğinde araba sola dönerse, o da bunun üzerine arzusu uyarınca bütün gücüyle ipe asılırsa, öküzlerin şiddetli tepkisiyle karşılaşarak onların gittiği yönde gitmek zorunda kalır ve boğazını kesen ip canını acıtır. Ama bir kere arabayı takip etmekten başka çaresi olmadığını anladığında, iradesi dışında sürüklenerek acı çekmek yerine, arabanın arkasında uygun bir hızda zahmetsizce yol alabilir. Başka bir deyişle, değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmek daha iyidir.

Ancak burada kabullenmek; boyun eğmek, acı içinde katlanmak değil, hayata "evet" diyerek özgürce hareket etmek manasına gelir. Bu aynı zamanda bizi öfke veya üzüntüden kurtaran içten bir "evet"tir. Fakat bu kabulleniş, vuku bulan her şeyin, Tanrı'nın iradesini ya da karmanın neticesini yansıttığı için iyi olduğu düşüncesiyle edilginliği besleyen dini kadercilikle de bir tutulmamalıdır.

Hindistan'dayken, 20 yaşında Kalküta'ya geldiğimde, kimsenin yardım eli uzatmadığı insanların sokaklarda öldüğünü görmek beni sarsmıştı. Çok dindar bir Hindu arkadaşım bana bunun kendisini şaşırtmadığını, çünkü bu talihsiz insanların geçmiş yaşamlarında yaptıkları hataların kefaretini ödediklerini anlattı. Bu açıklama beni, birkaç ay Rahibe Teresa'nın hayırsever misyonerlerinin yanında gönüllü çalışmaya, özellikle de sokaklarda karşılaştığım can çekişen insanları bakım ve ilgi görerek onurlu bir şekilde ölebilecekleri yerlere götürmeye itti. Epiktetos'un temel ayrımına dönecek olursak: Karşılaştığım bu acıyı hafifletmek için harekete geçmek elimdeydi ve kaderci bir tutum beni böyle davranmaktan caydıracakken, âdeta içimde bunu yapmak yönünde zorlayıcı bir görev duygusu hissettim. Öte yandan, bu insanların tedavi edildikten sonra hayatta kalmaları veya çok geçmeden ölmeleri bana bağlı değildi. Böyle bir şey gerçekleştiğinde, onlara bağlanmış olsam da durumu kabullenmeye ve tıpkı onlarla ilgilenen ve işlerini olabildiğince sakin bir şekilde sürdürebilmek için belli bir duygusal mesafeyi korumak zorunda olan doktorlar gibi, kendimi öfke ve üzüntüye kaptırmamaya çalıştım.

O halde, bu şekilde anlaşılan kabullenme, kadercilik veya teslimiyetten bambaşka bir şeydir. Bilinçli, sorumlu, her şeyden önce de sevgi dolu bir karardır bu. Hayatı sevdiğim için onu tüm renkleri ve tüm boyutlarıyla kabul ediyorum: Sevinçler ve üzüntüler, inişler ve çıkışlar, iyi ve kötü zamanlar, hepsi hayata dahil. Yukarıda bahsettiğim gibi

Montaigne böyle yaşadı, ama daha modern zamanların bir düşünürü olan Alman filozof Friedrich Nietzsche de benzer bir yolu tutmuştur. Antikçağ düşünürleri gibi Nietzsche de bizi hayata "evet demeye" (*Ja sagen*), olana ve değiştiremeyeceğimiz şeylere razı olmaya, kaderi sevmeye (*amor fati*) davet eder. Onun için mutluluk da mutsuzluk da hayatın bir parçasıdır; eğer dar bir çerçeve içinde değil de dolu dolu yaşamak istiyorsak, hazları ve acıları, doğumları ve ölümleri, başarıları ve başarısızlıkları aynı tutumla karşılamalıyız. Nietzsche bizi, hayatı müziği sevdiğimiz gibi sevmeye çağırır: Bir müzik eseri içimize dokunur, çünkü orada sesler ve sessizlikler, coşkun, neşeli anlar ve daha yavaş, hüzünlü anlar, hatta ahenkli geçişler ve uyumsuz kısımlar bir arada bulunur ve sürekli birbirinin yerini alır. *Ecce Homo*'da yazdığı gibi, hayatı güzel kılan, işte bu karşıtlıktır: "Bir insanın büyüklüğünü belli eden bence *amor fati*'dir; insanın hiçbir şeyi geçmişte, gelecekte, sonsuza dek başka türlü istememesidir. Zorunluluğa yalnızca katlanmak, hele onu gizlemek yetmez...iş onu sevmekte."[1]

Ortaklaşa yaşadığımız Covid-19 krizi bizi stoacı etiğin iki boyutunu uygulamaya davet edebilir: Eylem ve rıza. Bana bağlı olana göre eylemde bulunmak, kendimi ve başkalarını korumak, yani sorumlu olmak. Salgının yayılmasına sebep olmamak için elimden gelen her şeyi yapmalıyım, ama bu, korku içinde yaşamak anlamına gelmez, çünkü bu virüsten, veba ya da Ebola kadar ölümcülmüş gibi korkmak mantıksız. Daha önce de belirttiğim gibi engelleyici önlemler ve maske takmak salgını kontrol altına almak için yeterli, kaldı ki virüsün yayılmasına karşı en iyi mücadele eden ülkeler her şeyden önce vatandaşlarının bireysel sorumluluğuna güvenen ülkeler. Bu ülkelerde, özellikle de Asya ülkelerinde, Fransa'da görüldüğü gibi, başkalarının hayatını tehlikeye attığı için devleti şikâyet etmek kimsenin

1 Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*, çev. Can Alkor, İthaki, 2003, s. 48.

aklına gelmez. Bazı hemşerilerimiz devletten her şeyi beklemeye o kadar alışmış ki devletin onları, hastalıktan ölüme kadar, her şeyden koruması onlara normal geliyor! Geçmişte kriz yönetiminde (maskelerin imha edilmesi ya da hastanelerin kârlılık mantığına teslim edilmesi gibi) yargı hataları yapıldığı ve yerinde olmayan kararlar alındığı aşikâr, ancak yöneticilerimize hesap sorarken siyaset alanında kalmalıyız –seçim tarihleri, eylemlerini onaylamanın veya desteklemenin bir yoludur–, hukuki alana taşmamalıyız. Sanki sağlık devletin garanti ettiği bir hakmış gibi üzerimize düşen sorumluluğu yöneticilerimize yükleyemeyiz ve her şeyi onlardan bekleyemeyiz. Sağlığımızdan ve onu en iyi şekilde korumanın yollarına başvurmaktan en başta biz sorumluyuz.

Tüm bu sayfalar boyunca bahsettiğim gibi, olumlu duygularımızı besleyerek, uyum sağlayarak, başkalarıyla bağlarımızı güçlendirerek, önümüze çıkan yeni fırsatları yakalamaya çalışarak ve değiştiremeyeceğimiz şeyleri mümkün olduğunca neşeyle kabul ederek bu salgını ve yarattığı sonuçları olabildiğince iyi deneyimlemek de bizim sorumluluğumuz. Zorluklarla baş ederken dirençli olabilmek, bizim iyileşme, uyum sağlama, büyüme, hayatı olmasını istediğimiz gibi değil olduğu gibi kabul etme ve sevme irademize ve arzumuza dayanır. Sadece bir kişi tarafından dahi koşulsuz olarak sevilirsek zorlukları yenme gücüne sahip olabileceğimizi gördük. Gelgelelim içsel iyileşme sürecini tamamlamamız ancak hayatı koşulsuz sevmeyi de öğrenirsek mümkün olacaktır. O zaman mutluluğun ve neşenin dış koşullarda değil, içimizde olduğunu keşfedeceğiz. Onun, bizim eyleme ve tepki verme kapasitemizde, kendimize ve dünyaya bakma şeklimizde yattığını anlayacağız. Epiktetos'un da *Enkheiridion*'da söylediği gibi: "İnsanlara eziyet veren, gerçeklik değil, onun hakkındaki yargılarıdır."[1]

1 "İnsanları rahatsız eden şeyler değil, o şeylerle ilgili fikirleridir." Epiktetos, *Enkheiridion*, *age.*, s. 3.

9. yüzyılda yaşamış bir Budist keşiş olan Tilopa'nın formülünü hatırlatır bu çarpıcı sözler: "Seni bağlayan, şeyler değil, senin şeylere olan bağlılığın." Başka bir deyişle, hayatta hissettiğimiz mutluluk, dinginlik veya tatmin (sağlık, zenginlik, onur gibi) dış dünyanın her zaman rasgele gerçekleşen olaylarına değil, iç dünyamızdaki ahenge bağlıdır.

Covid-19 salgını hayatımızın her alanında köklü değişikler yarattı, en temel özgürlüklerimizi kısıtladı ve yakın geleceği dahi planlamayı olanaksız kılan bir belirsizlikle bizleri karşı karşıya bıraktı. Mekânla ve zamanla olan ilişkimizi dönüştürdü, küreselleşmiş dünyanın kırılganlığını ve istikrarsızlığını açıkça gözler önüne serdi.

Fransız düşünür Frédéric Lenoir "hayatta kalmaya ve olgunlaşmaya dair" bir kılavuz olarak tasarladığı bu kitabında pandemiden yola çıkarak daha genel bir soruna, kriz zamanlarında nasıl daha iyi yaşanabileceğine odaklanıyor. Stoacılar, Montaigne, Spinoza gibi geçmiş zaman filozoflarından aldığı ilhamla sinirbilim ve psikoloji kaynaklı daha çağdaş düşünceleri bir araya getirerek şu sorulara karşılık arıyor: "Gittikçe daha kaotik ve öngörülemez hale gelen bir dünyada nasıl sakin, hatta mutlu kalmaya çalışabiliriz? İstikrarımızı, dengemizi bozan bir gerçekliğe mümkün olduğunca olumlu bir şekilde uyum sağlamak için kendimizi nasıl değiştirebilir veya bakış açımızı nasıl dönüştürebiliriz?"

Frédéric Lenoir (1962), Hayvanlar İçin Birlikte Derneği'nin kurucusu, SEVE Vakfı'nın (Birlikte Var Olmayı ve Yaşamayı Bilmek) kurucularından biridir. Yirmi civarında dile çevrilmiş elliyi aşkın kitabın yazarıdır. Yayınevimizden yayımlanmış olan *Spinoza Mucizesi*'nin yanı sıra yurtdışında ilgi gören denemelerinden bazıları şunlardır: *La puissance de la joie* [Sevincin Gücü]; *Philosopher et méditer avec les enfants* [Çocuklarla Felsefe Yapmak ve Düşünmek]; *Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment)* [Hayvanlara (ve onları sevenlere) Açık Mektup].

9 786254 291968