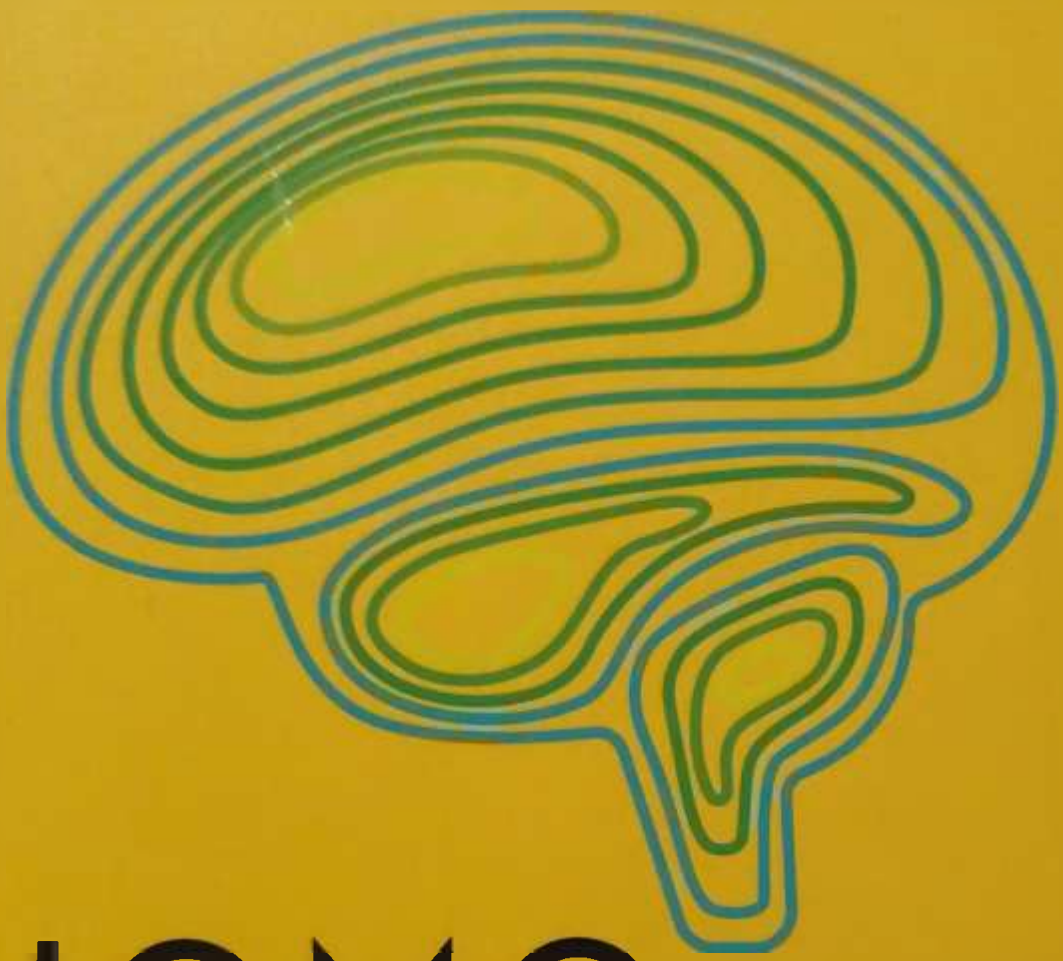
JOHANNES HEPP



HOMO DİJİTAL

21. YÜZYILDA BİZİ ZORLAYAN 21 NEVROZ

Çevirmen: Gonca Gül Kurtulmuş

SERENAD

Sigmund Freud tarih boyunca insanlığın üç büyük hakarete uğradığını söylemişti. Bunlardan ilki Kopernik'in evrenin merkezinde güneşin olduğunu keşfetmesi, ikincisi Darwin'in evrim teorisi, üçüncüsüyse Freud'un kendisinin ortaya attığı bilinçaltı kavramıydı. Öyle ki Freud "*İnsan kendi evinde bile patron değildir*" diyerek insanın kibirli tahtını sarsmıştı.

Bugünse insanlık en kapsamlı dördüncü büyük hakarete maruz kalıyor, insanın bilinçdışının, gizli arzularının, isteklerinin ve duygularının kontrolünü ele geçirdiği dijital devrim yapıyor bunu. Artık akıllı telefonlarımız ve algoritmalar bizim ne istediğimizi bizden çok daha iyi biliyor üstelik böyle bir çağda nevrozların şekli ve adı da değişiyor...

Bu sarsıcı kitapta psikolog ve psikoterapist Johannes Hepp, hızla ilerleyen dijitalleşme sürecinde 21. Yüzyılın 21 nevrozunu tanımlıyor. Çevrimiçi seks bağımlılığı, ilişki korkusu, artan iletişime rağmen yalnızlık, ahlak nevrozu, kusursuzluk peşinde koşma, patolojik yalan, değer görme bağımlığı, flört nevrozu, kendini sömürme ve deneyim doyumsuzluğuna kadar bugünün endüstri dünyasının yarattığı yeni sorunları ortaya koyuyor.



serenadyayinevi serenadyayinevi
www.serenadyayinevi.com
9 786259 902517

JOHANNES HEPP

HOMO DİJİTAL

21. YÜZYILDA BİZİ ZORLAYAN 21 NEVROZ

SERENAD

SERENAD

SERENAD YAYINEVİ / ARAŞTIRMA- İNCELEME

JOHANNES HEPP

HOMO DİJİTAL: 21. YÜZYILDA BİZİ ZORLAYAN 21 NEVROZ

Orijinal İsmi: Die Psyche des Homo Digitalis. 21 Neurosen, die uns im 21. Jahrhundert herausfordern

© Serenad Yayınları, 2023 © Kösel-Verlag, München 2022
Bu kitabın hakları, AnatoliaLit Telif Hakları Ajans aracılığıyla Penguin Random House'nun alt markası olan Verlagsgruppe GmbH, München ile yapılan anlaşma uyarınca basılmıştır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

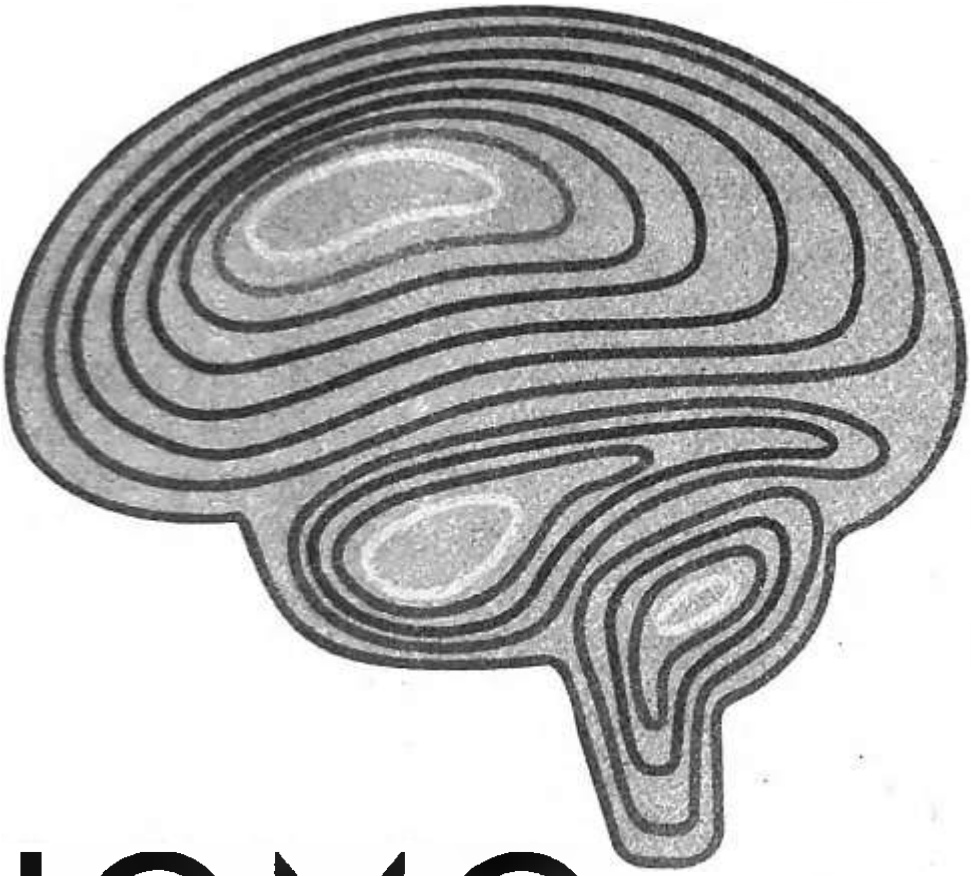
Yayına Hazırlayan: Merve Gökçek
İngilizceden Çeviren: Gonca Gül Kurtulmuş
Editör: Başak Bingüler
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu
Mizanpaj: Cansu Poroy

1. Baskı: Mayıs 2023
ISBN: 978-625-99025-1-7
Yayınevi Sertifika No. 52143
© Serenad Yayınevi

© Serenad Yayınevi
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/11
Beyoğlu/İstanbul
Tel. (0) 212 222 10 66
www.serenadyayinevi.com
facebook.com/serenadyayinevi
instagram.com/serenadyayinevi

Baskı ve Cilt:
Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Maltepe Mah., Gümüşsuyu Cad.,
Dalgıç Çarşısı, No: 3/4
Zeytinburnu/İstanbul
Tel. (0) 212 613 17 33 Faks. (0) 212 501 31 17
Sertifika No. 46025

JOHANNES HEPP



HOMO DİJİTAL

21. YÜZYILDA BİZİ ZORLAYAN 21 NEVROZ

Çevirmen: Gonca Gül Kurtulmuş

SERENAD

Ailem, Tine'm ve Hugo ile Henri için...

Nevroza Ağıt

Nevroz sebepsiz gelip sebepsiz giden korkudur.
Nevroz durduk yere gelen neşe ya da nedensiz çöken kederdir.

Nevroz, kimse ve hiçbir şey insanı zorlamazken,
Kendini bir şeyleri yapmak zorunda hissetmektir.

Nevroz su içtikçe susamaktır.
Nevroz bir şeyi bilmek yerine ona körü körüne inanmaktır.
Nevroz görüş alanımızdaki kör noktadır.

Nevroz en yakınımızdaki can simidinden şüphe duymaktır.
Nevroz yeniye ve hep daha fazlasına duyulan doymak bilmez meraktır.

Nevroz dediğin hep madalya ve alkış alır da
Bunlarla ne yapar?

Nevroz adalet getirmek isterken adaletsizliği besleyen öfkedir.
Nevroz başkalarına acıyamayacak kadar kendine acımakla meşgul olmaktır.

Nevrozlar parazittir ve biz insanlar onların ezeli konağıyız.
Nevrozlar bitmek bilmez şikâyetlerimizle beslenmek isterler.

Döngüyü ancak bunu yapmazsak kırabiliriz.
İşte o zaman duygularımıza ve isteklerimize yeniden güvenebiliriz.

Nevrozun zırhını değil,
Kendimizi güçlendirelim, dürüstçe, çırılçıplak ve kimseyi kandırmadan.

Hayata daha fazla işleyen bir gerçeklik elde edelim.
Daha az eylem daha sık olma haline geçelim.
Sadece burada benimle,
Sadece burada seninle,
Birazcık dün, bolca şimdi ve az biraz da yarınla.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ // AĞ NEVROZLARI 13

BÖLÜM 1: SEVGİ 4.0

YOLUN SONU SEVGİ VE DEĞER VERMEYE ÇIKAR 41

1. KULLANICI
İNTERNET BAĞIMLILIĞI/SİBER BAĞIMLILIK NEVROZU 42

2. BÖBÜRLENME
DEĞER GÖRME BAĞIMLILIĞI/PROFİL NEVROZU 70

3. SEVGİ
SÜREKLİ ÂŞIK OLMAK/FLÖRT NEVROZU 86

4. RASTLANTI
BAĞ KURMAYA RAĞMEN YALNIZLAŞMAK/
İZOLASYON NEVROZU 104

5. CİNSELLİK
MAKİNE AŞKI/AGALMATOFİLİ NEVROZU 120

6. PİYASA DEĞERİ
DEĞERLENDİRME KISITLAMALARI/
SERGİLEME NEVROZU 138

7. ÇOCUK YETİŞTİRME
YETİŞTİRME REKABETİ/
MÜKEMMELİYETÇİLİK NEVROZU 156

BÖLÜM 2: ÇALIŞMA 4.0

YOLUN SONU ÇALIŞMAYA VE HAYSİYETE VARIR 171

8. ÇALIŞMAK
KENDİNİ SÖMÜRME/DIŞLAMA NEVROZU 172

9. NEFRET
ÖDÜN VERMEMEK/AŞIRILIK NEVROZU 194

10. MERAK
DENEYİM DOYUMSUZLUĞU/ÖLÇÜSÜZLÜK NEVROZU 209

11. SINIFLANDIRMA
YÜKSELME MANTIĞI/ÖLÇME NEVROZU 227

12. ŞÖHRET
EŞSİZLİK KISITLAMALARI/TEKİLCİ NEVROZ 244

13. DOPİNG
KUSURSUZLUK PEŞİNDE KOŞMAK/
SINIRSIZ GÜCE SAHİP OLMA NEVROZU 263

14. ÇIKIŞ
DÜNYADAN KAÇMAK VE ARZULAR/
SİBER KAÇAK NEVROZU 267

BÖLÜM 3: ANLAM 4.0

YOLUN SONU ANLAMA VE UMUDA ÇIKAR 281

15. YALANLAR
YARI GERÇEK SEVGİ/PATOLOJİK YALAN NEVROZU 282

16. KOMPLO
ŞEYTANLAŞTIRMAK/PARANOYAK KOMPLOCU NEVROZU 300

17. ÇARESİZLİK
GELECEK KORKULARI/KADERCİLİK NEVROZU 328

18. VİCDAN
GÜCÜN KUSURSUZLUĞU/.....340
DIŞARIDAN GELEN AHLAK NEVROZU.....340

19. KAHRAMANLAR
İNSANLIKTAN ÇIKANLAR/TRANSHÜMANİST NEVROZ.....362

20. YAŞLANMAK
HAYATA KÜSMEK/PARÇALANMA NEVROZU 375

21. İNANÇ
SONSUZLUK SÖZÜ/KOMPULSİF İLETİŞİM NEVROZU
KOMPULSİF İLETİŞİM NEVROZU 389

SONSÖZ // HER ŞEY DAHA GÜZEL OLABİLİR 403

TEŞEKKÜR 407

GİRİŞ

AĞ NEVROZLARI

On yıl önce kıskançlık nedeniyle intihara teşebbüs etmiş olan otuz beş yaşında bir bilgi işlem uzmanı psikoterapi kliniğime geldi. Canına kıymaktan son anda vazgeçip psikolojik yardım almaya karar vermişti. Ben de böylece yeni Homo Dijital Nevrozu'nun dikkatimi çekmesini sağlayan ilk hastamla tanışmış oldum.

On yıldır, kız arkadaşıyla, bahçeli müstakil bir evde yaşıyordu. Bu evi son birkaç yıldır sensörler ve en son teknolojilerle donattığı bir akıllı ev haline getirmişti. Eşinin kendisini aldattığını iddia etmeye başladığında aldatıldığından nasıl bu kadar emin olduğunu öğrenmek istedim, bana akıllı telefonunu uzattı ve şöyle dedi: "İşte burada, her şey gün gibi ortada."

Sonra bana diyagramları, sayıları ve eğrileri gösterip anlatmaya başladı: İki ay önce bir iş gezisindeyken, panjurlar kapalı olduğu halde sabah saat on ila on bir arasında yatak odası sıcaklığı dört santigrat derece artmıştı hem de bu saat on birde uzaktan kumandayla kapatılıpsıcaklık yükseltilmemiş olmasına rağmen olmuştu. Kocaman gözleriyle bana jetonumun düşmesini bekler gibi bakıyordu ama benim neden bahsettiği hakkında hâlâ en ufak bir fikrim yoktu.

Kız arkadaşının her salı olduğu gibi ofiste olması gerekiyordu. Ama arabası bütün gün evin önünde park halinde kalmıştı, bunu bana kamera görüntüleriyle kanıtlamak istedi ancak teşekkür ederek bunu reddettim. Ardından evin kapısı saat 10:17

ile 12:34 arasında uzun bir süre açık kalmıştı ki bunun tek açıklamasının kız arkadaşının kapıda biriyle uzun uzun öpüşmesi olabileceğini düşünüyordu. Haftalardır şirketiyle ilgilenemiyordu, sürekli akıllı telefonuna bakıyor, şirkete gittiğinde de bunu sadece kız arkadaşı onu bir casus gibi izlediğini fark etmesin diye yapıyordu.

Birkaç hafta sonra seanslarımızdan birine kız arkadaşı da geldi, oturup lafı hiç dolandırmadan konuya girdi: "Her hafta salı günü onu aldatmıyordum ama ne zamanki bütün evi gözetleme kameralarıyla donattığını fark ettim, işte o zaman onu aldattım. Orası bir akıllı ev filan değil, lanet olası bir Stasi1 merkezi! Bugün de buraya ondan ayrılacağımı söylemek için geldim." Kız arkadaşı bunları söyledikten sonra kalkıp gitti.

Bu konuyu uzun saatler ele aldık ve sonunda onun paranoyak kıskançlık nevrozunu bir yıl içinde başarılı bir şekilde tedavi edebildim. Elbette asıl sorun buydu ve tüm gözetleme teknolojisi, zaten var olan bir zihinsel rahatsızlığı yalnızca daha da ağırlaştırmıştı. Patolojik kıskançlık aslında her zaman -ya eşe ya da potansiyel veya varsayılan bir rakibe karşı- insanın aşağılık komplekslerini bastırmasının bir ifadesidir. Bununla birlikte, teknolojik casusluk olanakları, hastamın artık rahatlayamamasına ve yalnızca akıllı telefon uygulamalarının ürettiği şüpheli veriler nedeniyle onu kendini vurmaya götürecek kadar kıskançlık sanrılarına kapılmasına hatırı sayılır bir etki etmişti.

4.0 ENDÜSTRİSİ VE 4.0 NEVROZUNUN ORTAK NOKTASI

Bu tedavi ettiğim ilk 4.0 nevrozuydu ve bu nevrozların sayısı her geçen yıl daha da arttı. Nevrozlar tam olarak yeni olmasa da

1. Stasi (Staatsicherheit: Devlet Güvenliği) Alman Demokratik Cumhuriyeti'nin güvenlik ve istihbarat teşkilatıydı. (ç.n.)

onları ortaya çıkaran etkenler yeniydi -çoğunlukla dijital olan- ve sürekli ateşe körükle giden mekanizmalardı. 4.0 tanımlamasıyla ifade edilmek istenen ise gerçekleştirilen dördüncü bir (endüstriyel ve toplumsal) devrimdir.

İlk devrim, sanayi devrimiydi; su ve buhar gücünün kullanıldığı makineleşmeden oluşuyordu. Bunu, montaj hatları ve elektrik enerjisi kullanılarak seri üretim ile karakterize edilen ikinci devrim olan endüstri devrimi izledi. Ardından 20. yüzyılın ikinci yarısında otomasyon yerine elektronik ve BT2'nin kullanıldığı üçüncü sanayi devrimi veya dijital devrim geldi.

Dördüncü devrim, yeni milenyumda geri bildirim döngüleri aracılığıyla kendi kendine öğrenen yapay zekâ ve "makine öğrenimi" veya "veri madenciliği" adı verilen sistemler arasındaki alışverişle başlıyor. Robotlar -aynı zamanda yeni buzdolabı tasarımları veya Amazon'dan Alexa- onlarla ne kadar sık ve uzun konuşursak geri bildirim döngüsüyle dillerini o kadar mükemmelleştiriyorlar. Davranışlarımızı gözlemleyerek bize gittikçe daha iyi uyum sağlıyorlar ve ihtiyaçlarımızı daha doğru tahmin edebiliyorlar. Nesnelerin kendi içlerinde bir ağ ile birbirine bağlanmaları (IoT: Nesnelerin İnterneti) yayılıyor. Akıllı evler, kendilerini sürekli mükemmelleştirilen, giderek kendi kendine öğrenen birçok farklı yapay zekâdan oluşacaktır. Gittikçe daha fazla şey birbiriyle ağ oluşturacaktır. Bu da bilgi birikimlerini birbirleriyle paylaşabilecekleri anlamına geliyor - tıpkı biz insanların birbirimizden bir şeyler öğrenmesi gibi. Belki de evdeki tüm akıllı cihazlar yüzde 93 olasılıkla ve sonraki 24 saat içinde eşlerden birinin diğerini aldatabileceğine dair önceden uyarı gönderebilecek. Bunu yapmak için sadece eşlerin tüm veri noktalarına karşılık gelen

2. Bilgi Teknolojileri (e.n.)

bir algoritmanın eğitilmesi yeterli olur. Algoritmik olasılık hesaplamaları, yukarıdaki örnekte açıklanandan çok daha ciddi sonuçlarla, bir cep telefonunda grafiksel olarak işlenebilir çünkü güven olmadan aşk ilişkisi olmaz ve hiçbir uygulama da bunu sağlayamaz.

Akıllı şehirler, hepsi birbirine bağlı olan birçok akıllı ev ve akıllı apartman dairesinden oluşacak ve sonunda farklı akıllı şehirler bile birbirleriyle veri alışverişinde bulunabilecek ve karşılaştırılabilecektir. En yüksek enerji verimliliği, daha az suç ve daha yüksek tespit oranları, en iyi hava kalitesi ve en düşük maliyetler için olduğu kadar belki de en düşük zina ve aldatma oranları için de bu şehirler arasında rekabet olacak. Belki yakında artık, "Erken kalkanların ülkesi Saksonya" yerine, "Hainan, Sadakat Adası" gibi reklam tabelaları okuyacağız ve herkes patolojik bir kaybetme korkusuyla Çin'in güneyindeki yüksek teknoloji adasına taşınmak isteyecek.

"4.0" ifadesi, yazılım ürünlerinde alışılmış olan sürüm numaralandırmasını ifade eder. Yazılımda geniş kapsamlı değişiklikler söz konusu olduğunda, sürüm numarasının ilk basamağının bir artırıldığı ve ikinci basamağın aynı anda sıfırlandığı yeni bir sürümden söz edilir.

Yalnızca teknik değil, aynı zamanda psikolojik nitelikte de olan bu geniş kapsamlı dördüncü kökten düzen değişiminin yalnızca başlangıcındayız. İnsan olarak kendimizi anlamakta genel anlamda zorlanıyoruz. Ancak, dördüncü ve son teknolojik devrimin yalnızca başlangıcında olmamıza rağmen Homo Dijital'in yeni teknolojilerinin ve yeni davranışlarının ruhunu temelde nasıl etkileyeceğini şimdiden tahmin edebiliyoruz. Bu bakımdan, kitaptaki bazı bölümler diğerlerinden biraz daha geleceğe yönelik. Ancak bazı konular var ki onlarla günlük hayatımda halihazırda karşılaşmaktayım.

İNSANLIĞIN UĞRADIĞI EN SON VE EN KAPSAMLI HAKARET

Sigmund Freud insanlığın üç büyük hakarete uğradığını söylemiştir. Bunlardan ilki Nikola Kopernik'in (1473-1543) keşfinin ardından meydana gelmiştir: Kopernik'in evrenin merkezini dünyadaki insanın değil de güneşin oluşturduğunu keşfetmesiyle (güneş merkezli dünya görüşü) olmuştur bu. Ardından evrim teorisiyle Charles Darwin (1809-1882) gelir - ki bu teoriyle insan, yaratılışın tacını taşımak yerine biraz daha evrimleşmiş bir maymun haline gelir. Son olarak da tarihin planında o sahneye çıkar: Sigmund Freud (1856-1939) bizi tüm küstahlığıyla bırakın evrenin ya da dünyanın, daha "kendi evimizin bile kralı olmadığımızın" bilincine vardırır. Sözün özü: Biz sadece mantıklı ve rasyonel davrandığımızı düşünüyoruz. Gerçekte ise eylemlerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi bilinç altımızdaki arzular, hisler ve istekler belirliyor. Nadiren gerçekten bilincinde olduğumuz, rasyonel ve önceden belirlediğimiz eylemleri hayata geçiriyoruz. Yüzyıl önce ortaya atılmış bu tezler, günümüzün nörobilimcileri tarafından çoktan kanıtlandı. Rasyonelliğin ve mantığın gücüne fazla önem atfedilirken, hislerin ve arzuların gücü de hafife alınmaktaydı. Freud ise kendi keşiflerinden sonra dünyanın bir daha asla eskisi gibi olamayacağını düşünüyordu.

Bilinçaltındaki istek ve arzuların gücü, Silikon Vadisi'ndeki büyük veri şirketlerinin dikkatini çoktan cezbetti. Böylece bugün insanlığın dördüncü bir hakarete uğradığından bahsedilebilir: Bu da Steve Jobs (1955-2011), Mark Zuckerberg ve Bill Gates aracılığıyla oldu. Akıllı telefonumuz artık bizden daha fazla şey beceriyor, Apple ya da Facebook bizi kendi annemizden, hatta kendimizden bile daha iyi tanıyor - ki bu ne büyük bir hakaret. Daha sonra bahsedeceğimiz bilimsel çalışmalar da bunları kanıtlar nitelikte çünkü o büyük veri toplayıcıları bilinçaltımızdaki içgüdüleri, istekleri ve hisleri bile biliyorlar.

Sigmund Freud'u Wiener Berggasse'deki ofisinde ziyaret etme şansım olsaydı ona şöyle derdim: "Makineler yüzyıl içinde her bireyin bilinçaltındaki ruhsal yaşamının en karanlık noktalarını bile tahmin edebiliyor olacak, ona ne istediğini, bir saat içinde ne olmasını isteyeceğini, ne yapacağını ve ne yapmaması gerektiğini söyleyecek. Hiç kimse bunun için sizin şu kanepenize uzanmak zorunda kalmayacak. 'Veri noktaları' denen gerekli bilgiler, 'Akıllı Telefon' denen bir aygıt tarafından toplanıp iletilecek. Bu öyle müthiş bir zekâya sahip bir telefon ki bu gezegendeki bütün insanlar hayatları boyunca onu kendi istekleriyle yanlarından ayırmayacaklar. Bu şekilde elde edilen veriler de herkesin en karanlık arzularını ve hatta cinsel fantezilerini bile ortaya çıkaracak. Hatta parasını öderseniz, bu verileri kiralayıp istediğiniz gibi kullanabileceksiniz de!"

Sanırım Sigmund Freud bu sözlerin ardından, beyaz sakalını uzun süre sıvazlar, sigarasının yarısını içine çeker ve sonunda beni psikanalist dünyasından aforoz ederdi.

BEŞ BÜYÜKLER: BİZİ BİRBİRİMİZDEN AYIRAN BEŞ BOYUT

Algoritmalar, verilerin hangi kriterlere göre kategorize edileceğini belirtir. Bu nedenle bunlar önceden belirlenmiş, programlanmış karar verme kalıplarıdır. Günümüzde davranış kalıplarını hesaplayabilmek için farklı kişilikleri ve huylarıyla insanları kategorilere ayırmak da önemlidir. En azından herhangi bir amaçla Homo Dijital'in ruhunu etkilemek isteyen herkes için önemlidir. Birazdan göreceğimiz gibi, internette daha çok söz sahibi olan çoğu etken kullanıcının böyle bir talebi var.

Örneğin, yüz tanıyan yapay zekâ (AI3) için örüntü tanıma, internette ücretsiz bulunabilen sayısız profil fotoğrafı

3. Artifical Intelligence: Yapay Zekâ (ç.n.)

ile eğitildi. Kişilik psikolojisinde, sözlüklerde de ücretsiz olarak bulunabilen sıfatlar kullanıldı.

Neredeyse tüm yapay zekâ projelerinin dayandığı kişiliğimizin boyutlarına ilişkin temel varsayımlar, birkaç on yıldır uluslararası alanda giderek daha fazla yerleşen ve şimdi -neredeyse- özel olarak kullanılan "Beş Büyükler" modeline karşılık geldi. Kişiliğimizin bu beş temel boyutu, son otuz yılda 3000'den fazla çalışmayla bilimsel olarak kanıtlanmıştır ve şu anda uluslararası kişilik araştırmalarında evrensel standart model olarak kabul edilmektedir. Beş Büyükler, milyarlarca internet kullanıcısının psikogramlarını4 yaratmak için neredeyse tamamen teorik bir model olarak da hizmet ediyor. Bu kullanıcılar başka bir deyişle, internette "veri noktaları" denilen ve yeterli izi bırakan tüm kullanıcılardan oluşuyor. Bu kullanıcılara, dünya üzerinde internet bağlantısı olan ve halihazırda arama terimlerini girmiş, online rezervasyon yapmış, sipariş vermiş tüm kişiler dahildir. Tabii sosyal medya hesabı olan herkes de bu grubun içinde. Kısacası, insanlığın hatırı sayılır bir çoğunluğu diyebiliriz.

Beş Büyükler'in gelişimi, Louis Thurstone ve Gordon Allport'un 1930 yıllarında geliştirdiği sözcüksel yaklaşım ile başladı. Bu yaklaşım bizi oluşturan ve birbirimizden farklı kılan tüm kişilik özelliklerimizin dilimize yansıdığı düşüncesinden hareket eder; yani, insanlar arasındaki tüm temel farklılıkların sözlükte zaten karşılık gelen terimlerle -esas olarak sıfatlarla- temsil edildiği varsayılır. Dillerimiz, binlerce yıldır komşularımız ve aile üyelerimiz ile aramızdaki farklılıkları ifade etmek için gerekli kelimeleri bulmamış olsalardı da garip olurdu. Diğer insanları ve halkları anlamak ve farklılıkları kelimelere dökebilmek, dillerimizin sürekli gelişimi için kesinlikle belirleyici bir motivasyondu.

4. Psikogram: bir kişinin ruh portresi, onun ruhsal-düşünsel özelliklerinin ve yeteneklerinin tüm görüntüsü. (ç.n.

"Faktör analizi" adı verilen istatistiksel bir prosedür kullanılarak, 18.000'den fazla terim -yani kişilik özelliği- içeren listeler temelinde örtüşmeler arandı ve bunlar için genel terimler bulundu. Sonunda geriye her biri bizi farklı şekillerde karakterize eden, çok istikrarlı, bağımsız ve büyük ölçüde kültürler arası olan beş faktör kaldı: Afrika savanındaki en büyük ve en önemli beş hayvan türüne dayanan Beş Büyükler.

Bu yolla geliştirilen anket NEO-PI-R5 olarak adlandırılır ve 240 maddeden oluşan oldukça kapsamlı bir testtir. Beş faktörün dayandığı bu testte faktörlerin her biri altı alt ölçeğe bölünmüştür – bu ölçekler aynı zamanda "fasetler" olarak da bilinir:

Dışadönüklük: Samimiyet, girişkenlik, atılganlık, aktivite, maceraya susamışlık ve neşe.

Açıklık: Her durumda fanteziye, estetiğe, duygulara, eylemlere, fikirlere, normlar ve değerler sistemine açık olmak.

Vicdanlılık: Yeterlilik, düzenlilik, görev duygusu, başarma dürtüsü, öz disiplin ve sağduyu.

Uyumluluk: Güven, dürüstlük, fedakârlık, uzlaşmacılık, alçakgönüllülük ve nezaket.

Ve son olarak **Nevrotiklik:** Anksiyete, sinirlilik, depresyon, sosyal tutukluluk, dürtüsellik ve savunmasızlık.

KİŞİLİĞİN ANA BOYUTU OLARAK NEVROTİKLİK

Nevrotiklik, her şeyden önce, farklı dillerdeki binlerce sıfattan damıtılmış sayısız faktör-analitik geçişten sonra, kişiliğimizin

5. Yenilenmiş kişilik envanteri testi. Özellikle iş dünyasında çalışanların kişilik özelliklerini ve yatkınlıklarını belirlemek içinde kullanılır. (ç.n.)

kültürler arası mevcut olan temel bir özelliği olarak yerini aldı. Bu boyutun iki kutbu, son derece nevrotik olan ya da tamamen nevrotik olmayan hallerden oluşur. Garip bir şekilde, teşhis kılavuzlarında ve tıbbi uygulamalarda, davranış terapistlerinde veya danışma merkezlerinde neredeyse hiç kimse o eski ve çoğu zaman modası geçmiş görülen nevrozdan bahsetmiyor. Ancak bilgisayar bilimi ve büyük teknoloji şirketlerinin algoritmaları bunu her zamankinden daha fazla yapıyor.

Nevrotik faktör, olumsuz duyguların deneyimlenmesindeki bireysel farklılıkları yansıtır ve bazı yazarlar tarafından duygusal değişkenlik olarak da adlandırılır. Bunun karşı kutbu ise -maksimum düzeyde nevrotik olmayan kullanıcıda bulunur- duygusal istikrar, memnuniyet veya ego gücü olarak da adlandırılır. Ego gücü aynı zamanda psikanalitik kökenli bir terimdir. Yüksek nevrotiklik düzeyine sahip insanlar, kaygı, sinirlilik, gerginlik, üzüntü, güvensizlik ve utanç duygularını daha sık yaşarlar. Ayrıca bu duyguları daha uzun süre hissederler ve tetiklenmeleri daha kolaydır. Sağlıkları hakkında daha fazla endişe duyma, gerçekçi olmayan fikirlere kapılma eğiliminde olup stresli durumlara doğru tepki vermekte güçlük çekerler. Düşük nevrotiklik düzeyine sahip bireylerin sakin, tatminkâr, istikrarlı, rahat ve güvenli olma olasılığı daha yüksektir. Bu kişiler olumsuz duyguları daha nadir yaşar.

Sonuç olarak internette bıraktığımız izleri değerlendirerek tüm kullanıcıların bireysel kişilik özelliklerini belirlemek, Beş Büyükler'e dayanan ve daha önce benzeri görülmemiş kadar kapsamlı bir kişilik testidir. ABD ve Çin'deki az sayıda veri toplayıcıları, hangimizin ne kadar nevrotik olduğunu ve hangi kişilik tipinin ne kadar olasılıkla daha da nevrotik hale geleceğini uzun zamandır endişe verici bir kesinlikle tahmin ediyor.

HER İNSAN BİR EVRENDİR

Öncelikle belli bir hedefi olan casusluk ve kişisel bilgilerin -bize karşı- kullanılması, nevrotik kitleleri önce duygu ve düşüncelerimizi, sonra da davranışlarımızı istedikleri gibi etkilemek için daha kolay yönlendirmeyi mümkün hale getirmiştir. Şimdiye kadar ne KGB'nin beyin yıkaması ne modern kapitalizmin pazarlama kampanyaları ne de psiko-guruların koçluk seminerleri bunu başarabilmişti.

Ancak bu manipülasyon gelecekte gerçekten başarılı olursa, davranış tahminleri hava tahminlerinden daha kesin hale gelecektir. Evlerimizin dinlenmesine, apartman dairelerimizi akıllı evlere dönüştürmeye, evimizdeki her şeyin müthiş zeki gözlere, kulaklara ve burunlara sahip olarak bizi her an her dakika adım adım izlemesine kendimiz gönüllü olduğumuzda bu davranışsal tahminler giderek daha da tutarlı olacaktır. O zaman bu veri yığınları sadece birkaç noktada birleşip kötüye kullanılırsa, 4.0 diktatörlüğü tamamlanmış olacaktır. Kitabın üçüncü bölümünde de göreceğiniz gibi, dünya tarihinde diktatörlüğün gelişiminin dördüncü aşamasının -Çin Halk Cumhuriyeti'nde kısmen gördüğümüz gibi- bağımsız ve tam otomatik şekilde kusursuzlaşması mümkün olacaktır.

Kendimizi -temelden- değiştirmediğimiz sürece gelecekteki davranışlarımızın öngörüsü, geçmişteki davranışlarımızda yatıyor olacak çünkü sürekli benzer şeyleri tüketir, yapar ve istersek, sürekli aynı şeyleri hayata geçiririz ve zamanla birbirimize daha da benzeriz. Bu nedenle kendimize özgü bir değişim için daha fazla cesarete, tecrübelerimizin ve deneyimlerimizin peşinden giderek karakterimizi bütünselleştirmek için daha kararlı olmaya ihtiyacımız var. Burada insanları oluşturan -genellikle bilinçaltında yatan- benzersiz güçlerden bahsediyorum: hayaller, hisler, acı, kendine özgü gerçeklik algısı ve fikirler,

mantık, ahlak, değişim için cesaret, tutarlı bir gelişim, günlük düzen, ruhsal yaralar ve bunlar gibi daha birçok kudret.

Homo Sapiens, benzersiz deneyimini milyarlarca eşsiz yaşam öyküsü ve ilişki ağlarıyla işte böyle şekillendirdi - ki bu inanılmaz bir tecrübe zenginliğidir. Hayatta kalmak istiyorsak, insan kalmalıyız. Kendi kendine öğrenebilen bir yapay zekâ ile gireceğimiz yarışı kaybedeceğimiz kesin ve belki de bu yarıştan canlı dahi çıkamayız. Kendimizi giderek daha fazla eksiklikleri olan yetersiz varlıklar olarak hissettiğimiz zaten gözlemlenebilir. Robotların ve yapay zekânın halihazırda üstün olduğu bir oyunda puan toplamaya çalışırsak, elimizde nasıl bir teselli ödülü kalacak?

Bizleri oluşturan unsurların değerini bilmeliyiz çünkü her birimizin kendine ait bir dünyası, içinde kendine özgü bir evreni var. Algoritmalar ister robotlar ister bilgisayarlar tarafından yürütülsün her zaman aynı hesaplama tekniklerinden oluşurlar. Aynı koşullar altında her daim aynı sonuçları verirler. Ve bu koşulların neler olduğunu sadece biz insanlar belirleyebiliriz. Buna karşılık bizler, bu zamana kadar yaşadığımız tecrübelerin, farklı yeteneklerle edindiğimiz ilişki deneyimlerimizin ve kendimize özgü genetik yapımızın meydana getirdiği bir bütünüz.

Biz sürekli bir değişim halindeyiz. Bu sayede her insan yeni bir bilgiyi veya deneyimi eşsiz bir şekilde içselleştiriyor. Bugünüm bir önceki günümden, yan dairemdeki bir Homo Dijital'in gece yarısına kadar süren tekno partisi yüzünden uyuyamadığım için bambaşka olabilir ya da üst katımdaki bir Homo Sapiens Beethoven'in Ay Işığı Sonatı'nı piyanoda çalıştığı için gözüme uyku girmemiş olabilir. Bunun sonucunda -farkında olmadan- klasik müzikten hepten hoşlanmayabilirim, bu müziği diğer insanlardan çok başka şekilde duyup onunla ilgili farklı bir gerçeklik yaratabilirim. Deneyimlerimiz ve deneyimlerimize bağlı olarak hislerimiz gerçeklik algımızı yaratır ve bunun altında da sonu gelmeyen bir değişim yatar.

Hayır, bizler farklı yazılım türlerine ve kişisel konfigürasyonlara sahip standartlaştırılmış yapı tipleri olan robotlar değiliz, aksine bizler gerçeklik algımızı biçimlendiren ve bizi insan olarak şekillendiren kendine özgü ilişki geçmişlerine sahip, biri diğerinin yerini alamayacak yaklaşık sekiz milyar eşsiz sistemiz.

SATIŞ STRATEJİLERİ OLAN BİR RUS KÖPEĞİNİN SİLİKON VADİSİ'NDE NE İŞİ VAR?

Geçen yüzyılın davranışçılığı, dijital gözetim kapitalizminin davranışsal manipülasyonlarının teorik temelidir. Yüz yıldan biraz daha uzun bir süre önce Ivan Petrovich Pavlov (1849–1936), köpeğinin zil çaldığında şnitzel yemese bile salyalarının aktığını keşfetti. Bu sayede klasik koşullanma kavramı doğdu. Sene 1905'ti. Yirmi yıl sonra, Nobel Ödülü alan Pavlov, bu sefer başka bir köpeğe şnitzel getirmek yerine morfin enjekte ederek plasebo etkisini keşfetti. Zavallı hayvan, bu hayvan işkencecisi bilime hizmet etmek için ona zararsız bir tuz solüsyonu enjekte edildiğinde bile kusmaya devam etti.

Bunun ardından davranışsal tekniklerin ve davranışsal terapinin galibiyeti tüm dünyada başlamış oldu. Ölçülebilir uyaranlara ve tepkilere indirgenemeyen psikanalitik bir insan anlayışı giderek daha fazla arka plana itildi, kesin rakamlarla doğrulanabilir görülmedikçe de güncelliğini yitirdi. Gelişmekte olan komünizm ayrıca dünya çapında yalnızca davranışsal kontrol üzerine araştırmaları teşvik etti ve elbette bilinçsiz ve çözülmemiş çatışmaların ve travmaların ele alınmasını pek göz önüne almadı çünkü komünist sistem, zaten psikolojik yardım alanların travma sebebinin ta kendisiydi.

Psikoloji (Yunanca: Ruh Bilimi), Silikon Vadisi'nde "insan mühendisliği" olarak adlandırılır. Aslında teknoloji alanındaki

uzmanlar için bu terim, muhtemelen insanların davranışlarını etkileyen psikolojik teknikleri tanımlamayı amaçlıyor. Burada konu, bireyin daha tatmin edici bir yaşam arayışını desteklemek değil, sayılar, veriler, örüntü tanıma ve davranış değişikliğidir.

Bu mühendislik sanatı, neredeyse hiçbir zaman koşullu davranışsal bağımlılıkları ortadan kaldırmak için kullanılmaz, bunun yerine nevrotik ve bağımlılık yapan davranışları, düşünme ve hissetmeyi tamamen otomatik olarak güçlendirmek için kullanılır. Bu, bilinçaltımız için verilen bir savaştır çünkü tüketim davranışları, başkanlık seçimi ve daha birçok benzeri konudaki kararları aslında bilinçaltımızda veririz.

Antonio Damasio, *Başlangıçta Duygu Vardı, İnsan Kültürünün Biyolojik Kökeni* adlı kitabında bunu evrimsel biyoloji ve nörobilimsel açıdan şöyle ifade ediyor: "Kapitalistlerin altın madeni olarak gördüğü şey mantığımız ya da aklımız değil, bilinçsiz duygularımız ve arzularımızdır. Asıl bunları manipüle ederek büyük para kazanılır.

Her zamankinden daha kişiselleştirilmiş ve ayrıntılı olan, sürekli mükemmelleştirilen psikogramlara dayalı algoritmalar, bu dünyadaki her bir internet kullanıcısını tanır. Bununla birlikte onları teorik olarak tamamen otomatik bir şekilde manipüle edebildiğinden, büyük bir veri tabanının kullanılmasıyla inancı ve asıl hedefi istenen yönde değiştirebilir; her kadını, her erkeği ve her çocuğu yönlendirmesi için yalnızca birkaç mühendis ve programcı yeterli olur.

Kitlelerin tamamen otomatik koşullandırılması, 18. Bölüm'de göreceğiniz gibi, tüketicileri ele alan bir sosyal güvenilirlik sistemi olan sosyal puan tutma aracılığıyla bugün Çin'de uygulanmakta ve mükemmelleştirilmektedir. Burada ürün veya hizmetleri derecelendiren vatandaşlar değildir. Hayır, burada devlet vatandaşlarını değerlendirir: kişilik sıralamaları ve karakter puan değerleri, tüm toplumun birbirine karşı mutlak

rekabetinde cephane olarak kullanılır ve hepsinin tek bir motivasyonu vardır: Büyük Öteki'yi, insanın beklentilere uygun davrandığı, mümkünse balonundan çıkmadığı Matrix'i, sistemi, grubu memnun etmek. Bu, insanın kendi söylediklerini duyduğu bir yankı odasıdır. Böylece zamanla benzer düşünen insanlar balonunda kalarak onlarla daha da benzer düşünür hale gelirsiniz.

Rusya'nın Ukrayna'yı işgalinin başlangıcında, Rusların çoğunluğunun aslında bunun 15. Bölüm'de göreceğiniz gibi insanlık dışı bir savaş suçu ve çok sayıda kayıp verilen amansız bir saldırı değil, sadece Doğu ve hükümet değişikliğiyle sınırlı bir "özel operasyon" olduğuna inandığını şaşkınlıkla öğrendik.

Ufkumuz ne kadar daralırsa, o kadar öngörülebilir hale geliriz. Bu nedenle, en yüksek kâr marjını getiren şeyleri daha çok tüketmeli, daha çok sevmemiz gerekenleri daha çok seçmeli, seçmemiz gerekenleri daha çok seçmeli ve durmadan tüketmemizi engelleyebilecek şeyleri -iklim değişikliği veya savaş gibi- bastırmalıyız. Hep daha fazla tüketmeliyiz. Bu, psikolojik olarak bizim için nadiren iyi olan ancak genellikle bizi ürün veya hizmetlere daha bağımlı hale getiren bir tüketimdir çünkü uyarılmış tüketim bağımlılığı en yüksek kârı getirir. Maksimum müşteri sadakati, bağımlı ve nevrotik tüketici ile sağlanır. Tüketici bu uğurda borca girmek zorunda kalsa bile ödedikçe öder.

Böylesi bir etkiden bir davranış koçuyla kurtulamazsınız, gerçekten sonuç alabilmeniz için manipülasyon olasılıklarının bilincine varmalısınız. Kurt Tucholsky'nin de bir zamanlar söylediği gibi, "Nereye gittiğini bilmeyen biri dört nala gitse ne olur?" Bilinçaltında olan ve istenmeyen manipülasyonların farkına varmalıyız ancak bu şekilde harekete geçebilir -örneğin sosyal medya hesaplarını silerek- kendimiz üzerinde yeniden hâkimiyet kurabiliriz. Bu şekilde bir şeylere yönlendirilen dikkat yerine bilinçli ve kendi seçimlerimize dayalı bir dikkate

sahip oluruz ve bu sayede dikkatimizi kime veya neye vereceğimize karar vermeye başlarız.

GERÇEĞİN SAVUNMASI

İnsan davranışını etkilemeye, optimize etmeye ve değiştirmeye giderek daha fazla odaklanıldığı bir zamanda, insanların psikanalitik açıdan anlaşılmasını her zamankinden daha yararlı buluyorum. Homo Sapiens'in bilinç dışı arzuları, motivasyonları, içgüdüleri ve arzuları, mantıksız olma ve en yoğun -hatta yıkıcı- duyguların peşinden koşma eğilimleri, bunları daha iyi kontrol edebilmemiz ve bizleri daha da tüketim dostu ve etkilenebilir hale getirmemeleri için standartlaştırılmalıdır. 15 yıl önce rüyamızda bile göremeyeceğimiz şeyler, bugün alıp başını gitmiş durumda.

Hepimiz her gün hayal kuruyor, plan yapıyor ya da fikir yürütüyoruz. Aksi takdirde, maruz kaldığımız izlenim seli bizi tamamen alıp götürür ve felç ederdi. Dikkatimizi bir şeye odakladığımızda geri kalanını kısıtlıyoruz. Eğer dikkatimi tamamen göçmenlere odaklarsam, çok geçmeden onların sayıca bizden fazla olduğunu düşünmeye başlarım. Bu durumda sıklıkla başvurduğumuz, bu hissedilen gerçek, nefretin veya korkuya dayalı dikkatin daralmasının bir sonucudur. Bir şeyi zehirli yapan onun miktarıdır ve paranoyamı sığınmacıların evlerini enfekte ederek veya sadece genel maske takma zorunluluğuna işaret eden bir kasiyere ateş ederek dışa vurursam, aşırı doz yabancı düşmanı bir nevroza veya bir sosyopata dönüşebilirim.

Yaşamın gerçekliğini ve deneyimleri, bilinçli bir algıdan ne kadar uzak tutmak zorunda kalırsak, o kadar nevrotik hale geliriz. Bu tür savunma mekanizmaları, yaşam ve çözümleri için ihtiyaç duyduğumuz zamanımızı çalar. Savunma

mekanizmaları, gerçeği bizden uzak tutar ama aynı zamanda bir şeyleri gerçekten değiştirmek için de ona ihtiyacımız vardır. Savunma mekanizmaları, iç ve dış çatışmaları tanımak, ele almak ve çözmek zorunda kalmamak için günün her saati iş üstündedir. Hatta onları bilinçli olarak algılamaktan kaçınmamıza daha çok yardımcı olurlar. Çatışmalar, hayatımızın dışında kalmaları için birer tabu haline getirilir. Onları görmezden gelebilmek için reddedilirler. Çatışmalardan kaçınmak, gelişmememizi, durgunluğa girmemizi ve bu duruma bir dereceye kadar -ve çoğu zaman şaşırtıcı derecede uzun bir süre için- katlanmamızı sağlar.

Ancak hayatın kaçınılması gereken giderek daha fazla ve daha kapsamlı alanı oluyor, lafı dolandırmaya çalıştığımız daha fazla konu, göz kırpmalarla ört pas etmeye çalıştığımız daha fazla durum ya da sadece belirli bir anahtar kelimenin aklımıza gelmediği çıldırdığımız anlar. Farkına varamadığımız, çelişkilerine müsaade edemediğimiz karşılaşmalar ya da konular giderek daha sık önümüze çıkıyor. Tarafsız açıklık yok oluyor. Giderek daha nevrotik hale geliyoruz ve bu nedenle daha az uyumlu, daha gergin, daha çabuk sinirlenir ve daha az rahatlar hale geliyoruz. Aslında bu durumlarda genellikle ya bilinçaltında ya da açıkça korkarız, tetikte oluruz, tavşan uykusuna yatarız çünkü öngörülemeyen, kontrol edilemeyen veya organize edilemeyen bir şeyin aniden ortaya çıkabileceğini veya aniden meydana gelebileceğini farkında olmadan giderek daha fazla bekler oluruz.

Gittikçe daha az tarafsız tepki veriyoruz, dünyayı olduğu gibi kabul etmiyoruz, bunun yerine onu bize uyması için şekillendiriyoruz. Bize uymayan şeyler uyar hale getiriliyor, siliniyor, inatla görmezden geliniyor ya da bastırılıyor. Bu yeterli gelmezse de onlarla savaşıyoruz. Bunu önce pasif agresif olarak yapıyoruz - örneğin dinlemeyi reddederek ve cevap vermeyerek.

Burada "ruhsal bir oturma eylemi"nden bahsediyorum. Eğer bu da yeterli gelmezse, bize uymayan şeyler açık bir düşmanlıkla -ya da şiddet kullanarak- susturuluyor. Nevrozumuz giderek daha fazla önceden bilmek, planlamak ve kontrol etmek ister hale geliyor ve bu kısıtlı görü daralarak bizi daha gergin, daha az spontane, daha inatçı ve daha dik kafalı yapıyor.

Eğer insanı şaşırtan bir durum tamamen engellenmezse ya daha nevrotik bir tepki verme ve yeni savunma mekanizmalarıyla savunmayı yeniden güçlendirme olasılığı doğar ya da yavaş yavaş savunmalarımızı gevşetmeye ve hayatın talepleriyle, çatışmalarıyla daha dürüst ve açık bir şekilde yüzleşmeye başlarız. Acımasız bir öz farkındalık ve öz eleştiri olmadan bu mümkün değildir. Öz eleştiri insanın kendiyle alay etmesiyle birleşirse bu daha da iyi olur çünkü mizah acıyı hafifletir. Kronik nevroz ise bu iki olasılığı da bilmez. Hayır, nevroz tüm bunları hiç de komik bulmaz.

Akıl ve mantık yoluyla birbirimizle olan bağımızı koparmamak önemlidir. Birbirimizle akıl ve mantık yoluyla yeniden bağ kurmamız giderek daha önem kazanacak - özellikle de bu bağın çoktan kaybedildiği veya uçurumların aşılmaz hale geldiği yerlerde. Sürü bağışıklığı, sürü akıl sağlığıyla mı sağlanacak? Yalnızca akıl ve mantık, sınırlar ve kültürler arasında gerekli olan uzlaşıyı sağlar. Yoksa kendini sözde uzman ilan edenlerin internette dolaştırdığı yanlış raporları mı takip edeceğiz? Kurtarmaktan korkup tehlikenin peşinden mi gideceğiz? Bu, bir kolektif kaygı nevrozu ve kitlesel histeri demek olurdu: dünyamıza ölüm ve sefalet getirebilecek bir tehlikeden çok kurtuluştan korkmak. Twitter'da seksen milyondan fazla -eski- takipçisi gibi Donald Trump'ı mı yoksa elindeki hayat kurtaran bilgileri bıkıp usanmadan tekrarlayan ama yalnızca dört takipçisi olan epidemiolog Doktor Anthony Fauci'yi mi dinleyeceğiz?

BİR ÜRÜN OLARAK HOMO DİJİTAL

Homo Dijital ücretsiz ürünler tükettiğini düşünür. Halbuki aslında ürünün kendisidir. Burada asıl hainçe olan, manipüle edilmiş insanların eskiye göre daha özgür karar verdiklerini düşünmelerini, erişim alanlarının ve olanaklarının her zamankinden daha geniş olduğunu zannetmeleridir. Bundan nasibini almayan tek kişi yoktur. Hiçbir şekilde etkilenmemiş olmak için ıssız bir adadaki bir mağarada yaşayıp yeni doğmuş bir bebek gibi kimseyle iletişim kurmadan yaşamak gerekir.

Erişimi ve kullanılabilirliği kendimiz belirleyemediğimiz sürece, teknoloji şirketlerinin bağımlılık etmenlerini ve kâr oranını araştıran yüksek maaşlı bağımlılık uzmanlarının elinde oyuncak oluyoruz. Teknoloji lobicilerinin etrafında sinek gibi uçuşan güç bağımlısı politikacıların da. Jaron Lanier bu politikacıları "pislik yöneticilerin yeni sınıfı" ve Donald Trump'ı "tarihteki ilk akıllı telefon bağımlısı başkan" olarak adlandırıyor. Altın bir kafeste tutsak edilmiş değiliz ama dört bir yanımız incelikle işlenmiş, göz alıcı bir kafes ağıyla örülmüş durumda. Bu bir zorlamadan ziyade görünmeyen ve sürekli devam eden bir itiş kakış halidir. Tabii piyasa jargonunda buna itiş kakış değil, "hafifçe dürtmek" deniyor.

Bu şekilde daha güvenli ve zengin olabiliriz ama aynı zamanda daha kapana kısılmış ve içe kapanık durumdayız. 6. Bölüm'de göreceğiniz gibi, daha fazla bilgi, hareket ve erişime rağmen, giderek daha az fiziksel buluşma ve duygusal hisle iletişim kurmak, birbirimizi giderek daha az anlamamız ve hissetmemiz demek oluyor. Dünya bir siber gezegen değil, onun üzerindeki yerimizi bulmalıyız ve sağlıklı gelişmek istiyorsak ilişkilere dokunabilmeliyiz.

Bu konuyu, 4. Bölüm'de ele alacağız. Bilinçli edinilen deneyimlerin artmasına, manipülatif algoritma uygulamalarının ise

azalmasına ihtiyaç duyulan bir zamanda Homo Sapiens'in bu gezegende daha kendinden emin ve kaderini kendi tayin eder bir şekilde yürümesi her zamankinden daha elzem. Başınızı kaldırın ve çevrenizi bağımsız ve bilinçli bir şekilde keşfedin. Sürekli bir kutunun içinde olmak ya da çok fazla fiziksel temas kurmak, özenli veya endişeli olmak, öngörü veya dar görüşlülük ile fethetme dürtüsü ve güvenlik ihtiyacı arasında kalıyoruz.

Homo Dijital de aslında bir Homo Sapiens'tir. Orası kesin. Bilgeliği ise her zamankinden daha fazla tehlike altında. Bedeni olmayan sesler ve görüntüler binlerce yıldır insanın yön bulma hissini, zihinsel pusulasını, içgüdüsünü ve dünyayı değerlendirme ölçütlerini, dopamin oranını ve daha bilmediğimiz birçok unsurunu etkilemektedir. Her şey çok hızlı, giderek daha da hızlı ilerliyor. Üstel olarak hızlanan süreçler, binlerce yıldır sahip olduğumuz sistemlerimiz ve genetik adaptasyon süreçlerimiz için fazla hızlı.

Hepimiz uzun süredir tek bir kutunun içinde ağ oluşturduk ve küresel bir köy haline geldik. Etrafımıza baktığımızda, herkesin birbiriyle kavga ettiğini görüyoruz. Yeni milenyumun dijital kapitalizminde herkes nerede duracağını, yani bir şekilde veri yığınından nasıl sıyrılabileceğini görmek zorunda.

VE GÜNLÜK SAÇMALIKLAR SİLSİLESİ BAŞLAR

Görünüşe göre internet, istediğimiz gibi olabileceğimizi ve davranabileceğimizi iddia eden tabulardan kurtuldu. Ancak uyulması gereken görünmez, bilinçsiz davranış ve görüş kuralları vardır. Buna kulak asmazsanız, saçma bir hakaret yağmuruna tutulup susturulursunuz ve bu durum etkilenenler için genellikle travmatik sonuçlar doğurur. Atılan iftira, arkasında depresyona girmiş ve öz değerini kaybetmiş insanlar bırakır.

Topluca çoğunlukla olması gereken ve acilen ihtiyaç duyulan şeylerin tam tersini yapan bir nevrotik topluma dönüşmemize izin verecek miyiz? Hem de sadece içinde bulunduğumuz ağdaki ismini bile bilmediğimiz insanlar tarafından beğenilmek ve kabul edilmek için ya da sadece bizi kendi halimize bıraksınlar diye mi? Yoksa olması gerekenin tam tersini sırf bu yüzden mi hissediyoruz? Örneğin şefkat göstermek yerine başkasının üzüntüsünden sevinç duymayı ve birinden nefret etmeyi mi tercih ediyoruz? Gurur yerine kıskançlığı mı? Yardımseverlik ve anlayış yerine dalga geçmeyi mi? Düşünmemiz gerekenin tam tersini mi düşünmeye başlıyoruz? Örneğin, önerilen çözümler üzerinde kafa yormak yerine daha uygun seçenekler veya sistemdeki boşluklar hakkında mı düşünüyoruz? Pandemi, çok daha büyük bir zorluk olan iklim krizi için bir deneme sürüşüdür.

Bunun yerine, kendi kaderimizi nasıl tayin edebileceğimizin ve öz yeterliliğe nasıl geri dönebileceğimizin yollarını bulmalıyız. Hangi manipülasyon girişimlerinden nasıl kaçınmamız gerektiği hakkında düşünmeliyiz. Evet, her zaman nevrozlar ve nevrotikler olmuştur ama daha önce bizi daha bağımlı nevrotikler haline getirmek için tasarlanmış ve her gün daha da mükemmelleştirilen iletişim biçimleri hiç olmamıştı: tam otomatik havuç ve algoritmik sopa, kolaylaştırma ve kızdırma, ödül ve aşağılama, alkışlama veya hakaret yağmuru, dışlama veya abartma, sadece bulutların üzerine çıkmak ya da yerin dibine girmek, tam otomatik aşk ve tam otomatik nefret. Bunlar, Homo Sapiens'in başını döndürür çünkü bu otomatik manipülasyon makineleri sadece yaklaşık 15 yıldır hayatımızdalar. Bu süre, kendisine şimdilerde Homo Dijital diyen Homo Sapiens için insanlık tarihinde küçük bir adım bile sayılmaz. Hem başlarda bu araçların hepsi uzun süre zararsızdı. Sadece milenyum sonrası doğan Z kuşağı bunlarla büyüdü. Ancak son birkaç

yılda meydana gelen bu büyük karışıklık hepimizi etkiliyor. Bu değişim belki de ancak, sanayileşme ve modernitenin tüm gücüyle toplumun geneline ulaştığı ve Birinci Dünya Savaşı ile zirve yaptığı on dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru, insan kas gücünün yerini içten yanmalı motorların ve buhar motorlarının almasıyla karşılaştırılabilir. Bunların ardından gelen İspanyol gribi ise yeni kazanılan bu yer değiştirebilme imkânlarının dezavantajını gözler önüne serdi.

Şu anda ise yeri alınan şey kaslarımız değil, beynimiz. Son kalemize yapılan bu saldırı artık başladı. Bunu hep birlikte deneyimlemeliyiz ve öyle de olacak. Öyle olacak çünkü insanlık tarihindeki büyük değişimler hep çok heyecan verici olmuştur ve bunu yalnız bu sallantılı zamanlarda yaşayan bizler aşabiliriz.

Önde gelen Alman sosyologlardan Andreas Rekcwitz, insan algısının psikanalitik açıdan sosyal analizini şöyle tanımlıyor: "Psikanaliz bu noktada toplumsal analizle birleşebilir, sosyal analiz bazı paradoksların toplumsal koşullarını ele alır ve böylece bireyin içinde bulunduğu durumu daha kapsamlı bir şekilde idrak etmesini mümkün kılar."

Bu toplumsal analizle kendimi oldukça bağdaştırıyorum ve bu kitaptaki bölümlerle -başka bir deyişle psikolojik bir toplumsal analiz sayesinde- bireyin içinde bulunduğu durumu daha kapsamlı bir şekilde idrak etmesini mümkün kılmayı da umuyorum. Aynı zamanda üzeri artık toz tutmuş nostaljik psikanaliz anlayışının da bu sayede gençleşeceğine inanıyorum.

HOMO DİJİTAL'İN ANALİZİ

Andreas Reckwitz, toplumsal analizinde "psikanalizin belli versiyonlarından" bahsederken Freud'a dayanan eski psikanaliz ekolünden değil, yeni, hastanın artık bir koltukta ya da

kanepede terapistini görmeden uzanmadığı ve haftada birkaç defa gerçekleşen seanslardan oluşan "derin psikolojik temelli" psikoterapiden bahsediyor. Aslında bu zamana ve alana yayılan daha özgür iletişim hem kadın hem erkek hastaları rahatlatmak için var. Tamamen yeni bir tedavi yöntemine duyulan korkular ve utanç -ve istenmeyen olası yan etkileri- bir terapi sürecini yüzyıl önce bugün olduğundan daha güçlü bir şekilde engellerdi.

Freud'un psikanalizinin zincirlerinden yapılan bu ufak kaçışların da ortaya koyduğu gibi, bugün çok daha başka korkuları, zorunlulukları ve arzuları olan çok daha başka bir dünyada yaşıyoruz. Bu yüzden hasta ve terapi arasındaki güveni sağlayan göz kontağını her zamankinden daha gerekli buluyorum. Bu dönem, konuştuğumuz insanlarla giderek daha az yüz yüze gelerek konuştuğumuz bir dönem haline geldi çünkü bugün güven veren ve iyileştiren bir buluşma hissedilebilir bir dokunuşa ve duygusal olarak karşındakine dokunmaya daha çok bağlıdır. Son olarak ilişkiler üzerinde böylesine bir terapi çalışması yapmak travmatik deneyimleri düzeltebileceği gibi içsel olarak onları çözebilir de. Bugünün terapisi tamamen anlaşılmak ve kabul edilmek ile ilgilidir.

Bu bağlamda ele alındığında terapideki konu artık -en azından benim hastalarım için- eskide kalmış, unutulmuş ya da bastırılmış çatışmaları hatırlamak ya da bunları bilinç düzeyine çıkarmak değildir. Sıklıkla bağımlılıklar; arzular, ilişkideki korkular, kontrol etme/edilme, çarpık beden algısı, günlük hayatta yaşanan (siber) mobbing, pandemi döneminde hissedilen yalnızlık, depresyon, "burn-out" sendromu, cinsel öfke, oyun bağımlısı çocuklar, insanı hasta eden hırslar, boşanan ailelerde çocuğun velayetinin kimde kalacağına dair çıkan çatışmalar, borçlar, erken yaştaki estetik operasyonları, kendinden nefret etme ile günlük hayatın kısıtlamaları ve içsel özgürlük kaybının

eşlik ettiği bilinçli korkular ve arzularla ortaya çıkan manik dönemlerdir. Kitap boyunca göreceğimiz daha birçok başka tepkisel nevrozlar da mevcuttur.

Bölümlere dağılmış şekilde, psikadinamik ve derin psikolojik çalışma şeklime ilham olan ve geliştiren farklı psikanalistlere de tekrar tekrar değineceğim. Ancak davranışsal terapi tekniklerinin de bu sürece -örneğin bağımlılık tedavilerinde- dahil edilmesi elzemdir.

BU NOKTADA NEVROZ NE DEMEKTİR?

Bu kitapta nevroz kavramını ele alışımın oldukça özgür bir tutum içinde olduğunun ve klasik tanıma tam olarak karşılık gelmediğinin farkındayım. Burada herhangi bir psikoz kategorisine girmeyen farklı patojenik psişik semptomları nevroz olarak tanımlıyorum. Bu rahatsızlıklardan bazılarının nevrozdan ziyade Kişilik Bozukluğu -Freud'un deyimiyle Karakter Nevrozu- olarak da adlandırılması gerekebilir. Özellikle de hastanın yaşamının, neredeyse, tüm alanlarını etkileyen ya da uzun yıllardır süregelen uç semptomlar söz konusuysa.

Dayanıklılığımızın -yani Homo Dijital ruhunun yeni etkilere karşı direncinin- nasıl güçlendirilebileceğini, yeni bağımlılıklardan ve ağ nevrozlarından çıkış yollarının nasıl başarılı olabileceğini göstermek de benim için önemliydi. Bunu göz önünde bulundurarak, gelişmelerin ve yeni manipülasyon biçimlerinin farkında olmazsak ve onlara karşı zamanında önlemler almazsak, sağlığımızı ve sosyal uyumu nasıl etkileyebileceğine dair de bir bakış açısı sunuyorum.

Dahası, Homo Dijital'in ruhu ve 21. yüzyılın dijital çağındaki en önemli çağdaş nevrozlar hakkında hem kullanıcılara hem de meslektaşlara okuduklarında eşit oranda fayda sağlayacak

bir kitap yazmak benim için önemliydi. Ufkumda, her birimizin ve bir bütün olarak toplumun yaşadığı temel zorlukları ve bunun sonucunda ortaya çıkan yükleri, aşırı talepleri ve tehlikeleri keşfetmek var.

Tüm yetişkinlere, özellikle çocukları hakkında endişe duyan ebeveynlere, neden giderek daha bağımlı hale geldiklerini, güvensiz hissettiklerini ve depresyona girdiklerini anlamak isteyen genç kullanıcılara ve torunlarının dilini anlamayı hâlâ öğrenen büyükanne ve büyükbabalara olduğu kadar psikiyatrlar, psikoterapistler, eğitimciler gibi uzmanlara ve profesyonel hayatlarında muazzam zorluklarla karşı karşıya kalan herkese hitap etmek istiyorum.

Dijital devrim hayatın giderek daha fazla alanına nüfuz ettiğinden ve gelecekte ekranların önünde daha fazla zaman geçirmemiz muhtemel olduğundan, daha fazla insan yeni bağımlılıklardan, nevrozlardan etkilenecek ve herkesin bakış açısını yansıtan bir tartışmayı hayata geçirmek giderek daha acil hale gelecektir.

En sevdiğim film olan Forrest Gump'ta, küçük Forrest ile okul otobüsünde ne zaman alay edilse, annesi, "Aptallık aptalın yaptığı şeydir!" sözünü tekrarlar. Bayan Forrest şöyle dese de yerinde olurmuş, "Nevrotik olan, nevrotik kalır!" Her kadın ya da erkek olduğu gibi olmaktan kaçamayabilir ama hiç kimse olduğu kişi olarak kalmak zorunda değildir. Belki her insan buna karşı bir şey yapamayabilir ama en azından bazı şeyleri farklı yapmaya başlayabilir. Bu insanların söylemleri ile eylemleri her zaman uyuşmalıdır. 21 nevrotik davranışla ilişkin görüşüm ve gelişmelere ilişkin değerlendirmem, sizi kendi görüşlerinize sahip olmaya teşvik etmeli, ille de benimle aynı fikirde olmanıza gerek yok ancak umarım daha bilinçli ve bir şeyleri harekete geçiren, derinlemesine düşünülmüş görüşlere sahip olursunuz.

Ve bir şey daha: Sizi kitabı okumaya gözünüze ilk çarpan bölümden başlamaya özellikle davet ediyorum. Bilinçaltınız genellikle en acil neyi okumanız gerektiğini sizden önce bilir. O zaman siz de içiniz rahat bir şekilde oradan başlayın ve -toplumun beklediği gibi yani süper egonuza göre- kitabı baştan sona basmakalıp bir şekilde okumayın. 21 Bölüm'ün ve nevrozların her birini kendi içinde sunmaya çalıştığım için bunu yapmak gayet mümkün.

Son olarak, psikanalitik düşünce ve insan anlayışını çağımızın taşkınlıklarıyla karşı karşıya getirmek, onları mümkün olduğunca uzlaştırmaya çalışmak istiyorum ve bu dijital turbo zamanın böyle bir yaklaşımdan fayda sağlamasını umuyorum. Bu umudum, Avusturya-Macaristan monarşisinin daha rahat zamanlarından, Berggasse'nin üzerinde uçan posta güvercinlerin olduğu bir arabacılar Viyana'sından gelen düşüncelere dayanıyor.

ÜÇ BÖLÜM: SEVGİ/ÇALIŞMA/ANLAM

Kanaatimce, üçüncü binyılı önemli ölçüde etkileyecek ve etkilemeye devam edecek dört faktör var. Hepimizi psikolojik, ekonomik ve sosyolojik olarak kesinlikle değiştirecek olan bu dört gelişmenin henüz çok başındayız:

- Küreselleşme, artan hareketlilik ve nüfus artışının bir sonucu olarak giderek artan salgınlar.
- Gittikçe sıklaşan aşırı hava olayları ve insan kaynaklı küresel ısınmanın diğer sonuçları.
- Baştan çıkarıcı -ve kasıtlı olarak güçlendirilmiş- yanlış bilgiler yoluyla veya doğru bilgilerin gizlenmesi yoluyla toplumsal ayaklanmaları ve savaşları yaymak.

- Ve son olarak, hızla ilerleyen, kendi kendine öğrenen yapay zekâların ve bunların birbirleriyle her zamankinden daha kusursuz bir şekilde ağ oluşturmasının sonuçları. Giderek daha fazla robot ve ağa bağlı yapay zekâ sistemi, geriye insana özgü daha az iş bırakacak.

Bu dört faktörün tümü, kazananlar ve kaybedenler arasındaki uçurumu genişletecek - bilgi sahibi olanlar ile olmayanlar ya da yanlış bilgilere sahip olanlar, güvenli ve bozulmamış bölgelerdekiler ile mülteci kamplarında yerlerinden edilenler, savaş mültecileri ve savaş çığırtkanları, yoksullar ve krizin galipleri, aktivistler ve oportünistler arasındaki uçurumu. Artan depresyon ve saldırganlık, umutsuzluk ve isyan, üzüntü ve öfke, kendinden nefret etme ve başkasından nefret etme, bu yeni milenyumda aynı madalyonun iki yüzüdür.

Dört faktörün de ruhumuz, düşüncemiz ve duygularımız üzerinde giderek daha fazla etkisi olacaktır. Bu faktörler davranışlarımızı ve ilişkilerimizi temelden değiştirecek ve şekillendirecek. Güzel bir yirmi yılı geride bıraktık, önümüzde 970'den fazla yıl var. Ancak daha bu yeni milenyumun başında bile yeni tip koronavirüsün fiziksel ilişkimizi kalıcı olarak ne kadar azaltacağını görmüş olduk. Ekran görüntüleme süremiz, dört faktörün de etkisiyle her yıl artmaya devam edecek. Yalan haberlerin artması da muhtemel, aynı zamanda işsiz sayısı da artacak ve güvenli, başarılı, sağlıklı bir yaşamı hâlâ mümkün kılan yaşam alanları daha da nadir hale gelecek.

Genç nesillerin artık dünyayı dertsiz tasasız keşfedip keşfedemeyeceklerinden endişe edilmelidir. Bir bireyin kişisel gelişimi için seyahat etmenin ve keşfetmenin değeri küçümsenmemeli. Fransızlar bir on yıl daha, selamlaşırken üç kez öpüşür mü? Yoksa pandemi sırasında pratikte yapmaya alıştığımız gibi, dünya çapında sadece güvenli bir mesafeden Asya selamı mı

vereceğiz? Greta kuşağı hâlâ yabancı kıtaları ve kültürleri tanıyacak mı? İş bulmak istiyorlarsa ne kadar eğitim almaları gerekecek? Daha kaç protesto barışçıl ve yaptırımlı olacak? Hangi ülkenin musluğundan içme suyu hâlâ akıyor olacak ve kim hâlâ gerçek insanlarla düzenli seks yapacak? Kim kendini hâlâ mutlu ve memnun olarak tanımlayacak? Kim kendi kaderini tayin edip kendi hayatı üzerinde söz sahibi olacak? Kim yaşamaya yetecek kadarına sahip olacak? Benim için ne kadarı yeterli? Ne zaman her şey tamam olacak? Homo Dijital'in acilen yanıtlaması gereken öyle çok soru var ki.

Fiziksel temas, var olmanın hafifliği, güvenli ve kalıcı istihdam, medyaya ve hükümete, elitlere ve bilime duyulan güven daha nadir veya daha tehlikeli hale gelecek. Korkarım yalnızlık, gelecek korkusu, güvensizlik, çeşitli terör ve isyan biçimleri hem sosyal hem de psikolojik olarak bizi giderek daha fazla şekillendirecek ve bize bu hayat yolculuğunda eşlik edecek.

Direnç oluşturmak, yani bu yıkıcı ve hastalığa neden olan faktörlere karşı psikolojik ve toplumsal dayanıklılığımızı güçlendirmek giderek daha elzem hale gelecektir. Ben de her şeyden önce bilgi ve teşvik yoluyla hem psikolojimizi hem de toplumsal dayanıklılığımızı güçlendirmeye katkıda bulunmak istiyorum. Birbirimize körü körüne güvenmek daha zor hale gelecek olsa da iyi düşünülmüş, seçici ve bilgiye dayalı güven giderek daha hayati hale gelecek çünkü güven olmadan toplum, ruh ve beden sağlığı sağlanamaz.

Bu gezegende yalnızca biz insanlar tamamen bilinçliyiz ve bu nedenle savaş ve barış, nefret ve aşk, gerçek ve yalan, insan ve makine, sömürü ve destek, yaratma ve maddi depolama, umut ve umutsuzluk arasında yalnızca biz seçim yapabiliriz.

İlişkilerimizin toplamı olarak sevgi ve nefret, değerli ve üretken bir yaşamın bağlamında çalışmak; işsizlik ya da başarılı, tatmin edici bir yaşamın sonucu olarak anlam veya

umutsuzluk ile soyut bir Matrix'te kendi kendini çözmenin bir sonucu olarak anlam; işte bunlar yeni milenyumun büyük soruları ve zorlukları. En azından son on yıldaki hastalarımı gözden geçirdiğimde görüşüm ve değerlendirmem bu yönde.

Bu kitabın üç bölümü olan sevgi, çalışma ve anlam işte bu derinlikleri ve sığlıkları kavrama amacını taşıyor.

BÖLÜM 1: SEVGİ 4.0

YOLUN SONU SEVGİ VE DEĞER VERMEYE ÇIKAR

1. KULLANICI
İNTERNET BAĞIMLILIĞI/SİBER BAĞIMLILIK NEVROZU

2010 yılının sonlarında Steve Jobs, New York Times muhabiri Nick Bilton'a çocuklarının hiç iPad kullanmadığını söyledi: "Evde çocuklarımızın teknoloji kullanımını minimumda tutuyoruz." Bilton, ileri teknoloji alanındaki diğer büyük isimlerin de çocuklarını kendi icatlarından korumak istediğini keşfetti. Mucitler, icatlarının özellikle çocuklar açısından taşıdığı bağımlılık potansiyelini erken fark etmişlerdi.

Harvard profesörü Adam Alter, 2018 yılında yeni davranışsal bağımlılıklar hakkında bir kitap yazdı. Ünlü ekonomist *Karşı Konulamaz, Bağımlılık Yaratan Teknolojilerin ve Bağımlılığımız Üzerine Kurulan İşlerin Yükselişi* ismindeki kitabında, kişisel hedefleri ölçülü bir şekilde belirlemenin mantıklı olduğunu çünkü bunun sınırlı zaman ve enerji ile yönetim sağlamayı öğrenmeye yardımcı olduğunu yazıyor. Ancak günümüzde hedefler kendi kendilerini belirliyorlar ve hayatımızda davet edilmeden yer ediniyorlar.

Bir sosyal ağa kaydolduğunuz andan itibaren daha fazla takipçi, daha fazla beğeni, daha iyi reyting, daha yüksek puan ve piyasa değeri arayışı başlar. Bir fitness saati satın alırsanız, her gün belirli sayıda adım atmaktan kaçamayacaksınız. Hedefler sürekli çoğalacak, kısa sürede başarısızlıklar veya -belki daha da kötüsü- birbiri ardına yeni, daha hırslı hedefler doğuran, bağımlılık yapan başarılar üretecekler.

HALİHAZIRDA VAROLAN CAZİBELER

ABD, Pensilvanya, Bradford'da küçük bir hastanede çalışan psikolog Kimberly Young, "İnternet bağımlılığı" terimini 1995 yılında ortaya attı. 2010 yılında, internet bağımlılığı için Amerika'nın ilk hastane içi tedavi tesisi olan İnternet Bağımlılığı Merkezi'ni açtı. Young, bir röportajında internet bağımlılığının ancak 2000'li yılların ortalarında internet altyapısının gelişmesiyle küresel bir sorun haline geldiğine dikkat çekti. Ancak bugüne kadarki en büyük değişiklikler ilk olarak iPhone (2007), daha sonra da iPad (2010) ile başladı.

Oyun oynamak mobil hale geldi, akıllı telefonu olan herkes artık her an, her yerde oyun oynayabilir, sohbet edebilir veya tüketimde bulunabilir. Young, sadece ergenleri tedavi etmek yerine birdenbire çocuklar da dahil olmak üzere her yaştan ve kişilik tipinden kadın ve erkeği tedavi etmeye başladı. Daha önce, oyun oynayabilmek için pahalı konsollar satın almanız ve evinizden çıkmadan harcayabileceğiniz bir sürü boş zamanınız olması gerekiyordu. Bunu da çoğunlukla sadece gençler yapabiliyordu. Günümüzde ise artık özel cihazlara gerek yok, hemen hemen herkesin -yaşı kaç olursa olsun- bir tableti, dizüstü bilgisayarı veya akıllı telefonu var ve sabahları işe, okula giderken otobüste veya otobüs durağında kumar oynayabilir, sohbet edebilir veya bir gönderi paylaşabilirsiniz. On yaşındaki oğlum, sınıfında (5. sınıf, orta okul) henüz bir akıllı telefona sahip olmayan tek çocuk olduğunu iddia ediyor. Ben ise onun, bunun için henüz çok küçük olduğunu düşünüyorum. O da benim çok katı olduğumu, bu yüzden kimsenin kitabımı satın alıp okumaması gerektiğini düşünüyor.

1980'lerde Hamburg'da büyüdüm ve bilgisayar oyunlarıyla ilgili tek deneyimim, şaşırtıcı bir şekilde birkaç yaz Bundesliga'da kalan FC 08 Hamburg'un kulüp binasındaydı.

Langırt makinesi ve müzik kutusunun hemen yanında ekranı olan bir makine vardı. Birtakım çizgiler, muhtemelen uzaydan gelen canavarları ve UFO'ları sembolize etmesi amaçlanan başka çizgileri vuruyordu. İster inanın ister inanmayın, o vuruşların bağımlısı oldum -en azından, birkaç hafta boyunca annemin çantasından ilk ve son kez Alman markı çalacak kadar bağımlı. Çünkü "Dash Machine" yuvası mark atmadan çalışmıyordu. On iki yaşımda o kulüp binasında vicdanım sızlayarak ve sadece musluk suyu içerek günler geçirdim -hepsi sadece kısa çizgilerle savaşmak için.

O zamanlar yalnızca bu atışlar ve pikselli çubuklar bile beni şartlandırmak için yeterli olduysa, hiper-gerçekçi ve etkileşimli 3D dünyalar beni ilk etapta nasıl etkilerdi kim bilir? Oğullarım ortalıkta benim genlerimle dolaştığı için muhtemelen akıllı telefon konusunda biraz daha bekleyeceğim.

KULLANILAN KULLANICILAR

Yeni manipülasyon olasılıklarının ardındaki mekanizmaları anlamayı kolaylaştırmak için bir terim tanıtmak istiyorum: BUMMER[6]. Bu, Jaron Lanier'ın bulduğu bir kısaltmadır ve bundan sonra temel bir eylem mekanizmasını tanımlamak için bunu kullanacağım: "Kullanıcıların Davranışları Değiştirildi ve Kiralık Bir İmparatorluk Yaratıldı = BUMMER." Martin Bayer'in çevirmenlerinden birinin BUMMER hakkında yaptığı yorumlardan biri şöyle: "Dönüştürülmüş ve herkesin kiralayabileceği bir imparatorluğa dönüşmüş kullanıcı davranışları. BUMMER, günlük konuşmada hoş olmayan, 'Hay Aksi!' ya da 'Kahretsin!' anlamına gelebilecek bir ifade." Bu kiralık imparatorluk, yani BUMMER

6. BUMMER: Behaviours of User Modified and Made into an Empire for Rent. Sözcük aynı zamanda günlük hayatta olumsuz bir anlam taşır. (ç.n.)

İmparatorluğu, ödeme karşılığı kiralanabilir ve ardından Facebook, Google, Twitter, Spotify, Netflix, YouTube, Amazon&Co gibi hizmet sağlayıcılarından bilgileri kayıtlı olan milyonlarca kullanıcının psikogramları kiracıların istediği şekilde manipüle etmek için kullanılabilir. Bu, bir ürün veya hizmet satmak, bir seçim adayının kazanmasını sağlamak, bir Rohingyalı vatandaşı ya da parlamenteri linç ettirmek, öne çıkmak ve tanınmak için yapılabilir. BUMMER patronları genellikle şöyle der: "Biz sadece (casusluk) verilerimizi ve psikogramlarımızı ödünç veriyoruz; bunlarla ne yapıldığını veya yapılabileceğini değerlendirmek istemiyoruz. Sonuçta bir kamyon kiralarsanız, kamyonla ne yapmak istediğinizi açıklamak zorunda değilsiniz." Şimdiye kadar çoğunlukla yanlarına kâr kalarak sürdürdükleri mantık buydu. Ancak kiralık bir kamyonla seçimlerin sonucunu başarılı bir şekilde etkileyemez veya kalabalıkların -sanki uzaktan kumandayla kontrol ediliyor gibi- Capitol Hill'e saldırmasına neden olamaz veya Facebook'ta Rohingyaları topluca katletmek için birlik olamaz veya genç kızların giderek daha fazla anoreksik hale gelmesine ve yaşam sevinçlerini kaybetmelerine neden olamazsınız.

Hayır, benzeri görülmemiş güç tekelleri ve manipülasyon olasılıkları, yeni, benzeri görülmemiş yasalara ihtiyaç duyar -ki bunları 6. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak açıklayacağım.

KARMAKARIŞIKLIĞIN ALTI BİLEŞENİ

Amerikalı bilgisayar bilimcisi, filozof ve yazar Jaron Lanier, en başından beri bizleri uyarmıştır. Kendisi sadece "BUMMER" terimini değil, "Sanal Gerçeklik" terimini de buldu ve ardından dünyanın ilk VR gözlüklerini hayata geçirdi. Daha sonra, eşi benzeri olmayan bir şekilde, dijital ekonomi için etik kriterler geliştirip yayımladı. Hâlâ Silikon Vadisi'ndeki en büyük mucit-

lerden biri olarak kabul ediliyor ve bu alanda en başından beri başrol oynadı.

Son dönemde sürekli aynı konuyu tekrarlıyor: "Sosyal medya insan ruhundan nefret eder." ve sözlerini şöyle devam ettiriyor, "Diğer insanlar hakkındaki anlayışınız yok oldu çünkü sosyal medya akışınızda karşınıza ne çıkacağını bilmiyorsunuz; aynı şey başka insanlar açısından sizinle ilgili de geçerli. Artık diğer insanların sizin hislerinizle empati kurmasına güvenemezsiniz çünkü sizin ifadelerinizi hangi bağlamda değerlendireceklerini bilemezsiniz. Muhtemelen aynı anda hem bir pislik hem de bir zavallı olarak görülebilirsiniz... Dünyanın sizi anlama yetisi kaybolurken sizin de dünyayı anlama ve gerçeği görme yetiniz azalıyor."

Lanier'in bu sözlerini başta kaba ve kısmen de aşırı bulmuştum. Ama çok geçmeden onun bu taviz vermeyen fikrinde bizi toplumsal tehlikelere ve giderek BUMMER içine sürükleyen dengesizliğe dair uyaran bir güç bulunduğunu hissettim.

Lanier'e göre BUMMER araçlarının giderek artan ayrımcılığın sorumlusu olan altı bileşeni var:

- İlk olarak, ilgi çekmekten başka kazanılacak bir şey olmadığında, insanlar "pislik" olmaya eğilimlidir çünkü "en büyük pislik" en çok dikkati çeker.
- İkincisi, algoritmalar sürekli verilerimizi analiz ediyor. Ortaya çıkan korelasyonlar, nihayetinde kişilik özelliklerimiz hakkında oluşan teorilerdir. Bu uyarlanabilir geri bildirim aracılığıyla örneğin Facebook veya Instagram'daki beğenilerin ve YouTube'daki beğenmemelerin depolanması ve otomatik olarak değerlendirilmesiyle veya neredeyse her şeyi Google'da arattığımız için yalnızca arama sorgularımız yoluyla, toplam bir izleme ve etkilenme sonucuna ulaşılır.

- Üçüncüsü, algoritmalar, kullanıcı olarak bize neyin sunulacağına karar verir. Bir içerik akışı, zorunlu içerik yoluyla bireyselleştirilmiş davranış değişikliği için uyaranları ayarlayan bir öneri aygıtı veya basitçe kişiselleştirme olarak adlandırılabilir.
- Dördüncüsü, bizi duygusallaştırmak, yani duygusal olarak yüklü uyaranlara bağımlı hale getirmek istiyorlar. Böylece sistemde giderek daha fazla zaman geçiriyoruz, bu da davranışımızı manipüle etmeyi kolaylaştırıyor.
- Beşincisi, bu sapkın iş modelini onunla para kazanmak veya BUMMER kiracısının hedefleri anlamında bizi etkilemek için kiralayabilirsiniz.
- Son olarak bu araçlar bilinmeyen ama çok sayıda sahte unsurla dolu: botlar, yapay zekâ sistemleri, aracılar, sahte yorumcular, sahte arkadaşlar, sahte takipçiler ve sahte gönderiler. Ancak bazen yanlış fikirlere sahip gerçek insanlar da vardır, bu nedenle kendimiz artık hiçbir şeyi güvenilir bir şekilde değerlendiremez oluruz ve sisteme giderek daha fazla bağımlı hale geliriz. Bazen sahte bir bottan gerçek haberler, bazen de gerçek kişilerden sahte haberler yayılıyor. Etkileşimlerdeki ve bunların kombinasyonlarındaki tüm faktörlerin toplamı, yaygın bir kafa karışıklığı ve belirsizlik ortaya çıkarıyor. Yani sorun teknolojinin kendisi değil, bu teknolojinin kullanım şekli.

SİGARA TİRYAKİSİ, SOL-LİBERAL, LEZBİYEN VEYA AYYAŞ MISINIZ?

Araştırmacılar, yalnızca birkaç Facebook beğenisine bakarak bu tür soruları yanıtlayabilir. BUMMER araçları uzun zamandan

beri neredeyse her birimizi gözetliyor ve hakkımızda çok az kişinin bildiği binlerce sır topladı bile.

Kim şu soruyu cevaplayabilir ki: Sizi tanımlayan 5598 madde listeleyebilir misiniz? BUMMER çok daha fazlasını kaydetti bile ve her gün önünüze bunlardan birkaçı çıkıyor.

Cambridge Üniversitesi'nde 2012 yılında yapılan bir araştırma şunu gösteriyor: Veriler, kullanıcının kişiliği hakkında %95 oranında doğru tahminler sunuyor. Michael Kosinski ve çalışma arkadaşları bu çalışmada tek bilgi kaynağı olarak 58000 Facebook kullanıcısının beğen butonuna tıklamasıyla elde ettikleri verileri kullandılar.

Bu bilgiyle bir kullanıcının cinsiyetini %95 oranında ve sigara içip içmediğini ise %73 oranında doğru tahmin ettiler. Kullanıcının Müslüman mı Hıristiyan mı olduğunu %82, uyuşturucu kullanıp kullanmadığını %65, alkol alıp almadığını %70, bir ilişkide olup olmadığını %67 oranında doğru tahmin ettiler. Aynı zamanda teste katılan kişinin hangi partiyi desteklediğini %85 oranında ve gay, lezbiyen ya da heteroseksüel eğilimi olduğunu %88 ile %73 oranında doğru bildiler. Araştırmacılar, Proceedings of the National Academy of Sciences dergisinde çalışmalarıyla ilgili, "Bu çalışmada bir insanın Facebook beğenilerinin onun kişiliğinin çok farklı yönlerini otomatik ve doğru olarak gösterdiğini ortaya koymuş olduk" ifadesini kullandılar.

Söz konusu çalışmada kullanıcının bir bakıma beğenileriyle beslenen bir matematik modeli kullandılar. Bu, kullanıcının bir demokrat mı yoksa cumhuriyetçi mi olduğunu, dinine bağlı bir Müslüman mı yoksa tutucu bir Hıristiyan mı olduğunu, uyuşturucu bağımlısı ya da milliyetçi, yalnız ya da çocuk yapmaya istekli, öfkeli ya da korkmuş, şiddete meyilli ya da pasifist olduğunu doğru tahmin etmeye yetti.

%95 oranında doğru tahmin kulağa yüksek bir oran gibi geliyor ama aslında tersini düşündüğümüzde yüz insandan

beşinin yanlış yere alkol sorunu olan insanlar olarak gruplandırıldığı anlamına da geliyor. Bir milyon kişinin yaşadığı bir şehirde bu oran beş bin kişiye yanlış teşhis konmuş olması demek. %70'lik bir doğruluk oranında ise bu konu hakkında hiçbir fikri olmayan otuz bin kişinin haksız yere karalandığı anlamına gelir. Bu iftiralar, hâlâ saklayacak hiçbir şeyi olmadığını dile getiren kişilerle bu konuda yapılan konuşmalarda belirleyici bir sav rolünü oynuyor.

Verdiğimiz örnekteki otuz bin kişinin de belki saklayacak hiçbir şeyi yoktu ama haksız yere varmış damgası yediler. Sonuç olarak 4.0 Ayrımcılıkları'ndan herkes nasibini alıyor.

Ben belki de şirket kutlamaları için kendi hesabımdan düzenli olarak alkollü içecekler sipariş ediyor ama kendim eve arabayla dönmek zorunda olduğum için sadece meyve suyu tüketiyor olabilirim. Bu açıdan bakılınca, iftiralara maruz kalan insanlar için bu kaldırması ağır bir yük ve zaman zaman da bir travma haline gelebilir.

Cambridge çalışmasında, her katılımcı beğen butonuna ortalama 170 kez tıkladı. Bu 2012'deydi. Bugün, YouTube gibi platformlarda ortalama beğeni ve beğenmeme sayısı çok daha yüksek çünkü o zamanlar Facebook'ta bir gönderiyi beğenmek yalnızca yaklaşık üç yıldır mümkündü. Buna göre, kişilik tahminlerinin doğruluğu bugün muhtemelen katbekat daha yüksek ve daha fazla kişilik ve yaşam alanını içeriyor çünkü çalışmayı yürütenlere göre sadece 70 beğeniyle bile Beş Büyükler'in kriterleri eksiksiz bir kişilik profili oluşturabiliyor. Hatta NEO-PI-R'in insan içindeyken kendilerinden beklenen cevapları veren, evdeyken ise kimsenin onları izlemediğini zannederek ayrımcılık yapan içerikleri beğenen kullanıcıların yanıtladığı 240 maddelik anketinden daha da büyük bir doğruluk oranıyla bunu yapabiliyor. Taliban videosunu beğenen bir kullanıcı, bir ankette karşısına çıkan "Hedefe ulaşmak için

şiddeti meşru buluyor musunuz?" sorusuna yine de hayır cevabını verebilir.

Araştırmaya göre, bir kişiyi ortalama bir iş arkadaşından daha iyi değerlendirmek için on Facebook beğenisi veya diğer veri noktaları yeterliydi. Bu veriler kendi hayat arkadaşınızdan veya uzun zamandır birlikte olduğunuz eşinizden daha iyi tahminler sağladı. Donald Trump'ın seçim kampanyası stratejistleri, "mikro hedeflemeyi" kullanarak ABD'deki neredeyse tüm potansiyel seçmenlere kişiselleştirilmiş ve tam otomatik bir şekilde ulaşmak için 2016'da tahmini 500 ila 2.500 veri noktasına erişebildi. Politik bağlamda, mikro hedefleme şu anlama gelir: Kişiyi veya grubu istendiği gibi etkileyebilmek için örüntü tanımayı kullanan, kişiye veya küçük gruba uyarlanmış online bir yaklaşım.

Putin Rusya'sında ise son derece kaba bir "makro hedefleme"den söz etmek gerekir çünkü hedef manipüle edilecek olan birey değil, neredeyse tüm kaynakları baskıcı bir şekilde susturarak devlet propagandasına aykırı bilgilerin yayılmasını engelleyerek ulaşılan bir bütün halindeki geniş kitlelerdir. Sibirya çalışma kamplarındaki gaddar cezalarla yapılan baskı, Çin Halk Cumhuriyeti'nde halihazırda kullanılmakta oldukları için -dijital- bir diktatörlük 4.0'ın olanaklarından çok, gulaglarıyla Stalin'in benzer terör saltanatını anımsatıyor ki 18. Bölüm'ün konusu bu olacak. Küresel ağlara sahip 21. yüzyılda, artık 20. yüzyılın imkânlarıyla Avrupa'da bir savaşı kazanamazsınız - en azından orta ve uzun vadede.

BİR İŞ MODELİ OLARAK KORKU

Birçok insan korkunun güç ve etki getirmesiyle beraber bu sayede para da kazanılabileceğini çoktan anladı çünkü bu

hedeflerin arkasında aslında finansal çıkarlar yatar. Korku ticaretine oldukça yerinde bir örnek verebiliriz.

Andrew Wakefield korkuları tedavi ederek milyonları cebe indirmek için erken çocuklukta görülen otizmin bir aşı reaksiyonu olduğunu ilk ortaya atan kişiydi. Strateji şuydu: İnsan önce kendi kendine bir hastalık uydurur, ardından da bu uydurulmuş hastalığın tedavi yöntemleri ve araçlarını satabilmek için sözde bilimsel yalanlar ve safsatalar piyasaya sürülür. Bunun ardından gelen eleştiriler ise kişinin kendini bir kurban ve bilimin öncüsü olarak göstermesiyle reklam hizmetine dönüşür. Zaten geleneksel tıptan da daha fazlasını bekleyemezsiniz.

Hayır, bilindiği gibi bir peygamber kendi memleketinde asla anlaşılmaz. Bu yüzden İngiliz Wakefield ABD'ye gitti. Bazı ünlü aktrislerin ve otizmli çocukları olan Hollywood yıldızlarının peri masallarına inanmaya başlaması ve Wakefield'ı sosyal medyada ve talk şovlarda ücretsiz olarak tanıtmasının ardından ona kucak açıldı. Sonuç olarak, dünyanın her yerinden otistik çocukları olan ebeveynler, Doktor Wakefield'ın kliniklerine hacca gider gibi akın ettiler. Burada Doktor Wakefield'ın kendi tedavi yöntemi ve kendi icat ettiği ilaçlar, hiçbir zaman bilimsel olarak kanıtlanmadıkları halde iyileşme vaat eden tedaviler olarak kullanıldı. Tıbbın erken çocuklukta otizmin gelişimi için ne yazık ki henüz tatmin edici bir bilimsel açıklama getirmediğini kabullenemeyenler işte bu anneler ve babalardır. Bir pazarlama dehası olan Bay Wakefield ise buna şöyle bir açıklama bulmuştu: Bunun suçu, çocuklukta kızamık, kabakulak ve kızamıkçığa karşı yapılan üçlü aşıdır.

Kısa bir süre sonra Wakefield, Büyük Britanya'da tıp uygulama lisansını kaybetti. Ancak bu, sayısız çalışmada çürütülmüş olan yalanlarının pazarlanmasına gölge düşürmedi. Ünlü bilim dergisi Lancet'teki yazı, bu dolandırıcılığın şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlanmasının ardından geri çekildi.

Bu yalan, tüm gerçekler göz ardı edilerek internette yayıldı ve bununla birlikte yapay olarak üretilen korku ve etkilenenlerin nevrotik tepkileri de hızla arttı.

Şarlatanlar her zaman vardı ancak hiçbiri "acı çeken bir hastayı yanlış yönlendirmekten" hüküm giydikten sonra hayatı tehdit eden yalanlarını -hele bir de dünyaya- yaymaya ve pazarlamaya devam edememişlerdi. Burada ise durum tam tersi olmuş, hüküm giymiş dolandırıcı Wakefield aşı karşıtlarının dünyaca ünlü ikonu haline gelmişti ve o zamandan beri de hiç yorulmadan talk şovlarda dolaşıyor. Herkesi yalan söylemekle suçladığı ve küresel bir aşılama planı hakkında gevezelik ettiği *Vaxxed - The Shocking Truth!?* adlı sinema belgeselinin yapımcılığını da üstlendi. Burada yapılan olumsuzluğun savunma mekanizmasıdır: Gerçeğin tam tersi ileri sürülür. Bana faydası olan neyse, doğru olan da odur.

Bu sahtekarın yalanları, aşı karşıtlarının artık sadece otizmden değil, aşıya tepki olarak ani ölümlerden korkmalarına da neden oldu. Bu arada, Wakefield artık sadece otizm korkusu değil, aynı zamanda ölüm korkusu da pazarlıyor.

Bu, koronavirüs pandemisinden bu yana çok daha iyi işe yaradı. Salgın hastalık, Wakefield'ın korku tüccarlığı için beklenmedik bir pazarlama kampanyasıydı. O zamandan beri, dışlanmış bu sözde bilim insanı ve onun korku dolu takipçileri, kullanıcıları, 16. Bölüm'de göreceğiniz gibi, hayatı tehdit eden bir çılgınlıkla interneti her zamankinden daha fazla dolduruyor.

Önce korku viral olur ve sonra bundan kâr elde edilir. Bu tüm ticaret modellerinin en basitidir: Önce mahallenin sadist sapıklarla dolu olduğunu iddia edersin, sonra da mahallenin özellikle karanlık bir köşesinde biber gazı satarsın. Bu, benim hastalarımı önce travmatize edip sonra da onları korkunç fiyatlara tedavi etmemle aynı şey olurdu çünkü bu tür

travmaları profesyonel olarak nasıl tedavi edeceğimi sadece ben biliyorum.

SON GÜLEN İYİ GÜLER

Kullanıcıların zekâsını tahmin eden Cambridge çalışması yalnızca yüzde 39'luk bir doğruluk elde etti. Ama bazı beğen butonları yine de güvenilir tahminler yaratabilir: Örneğin Colbert için hazırlanan bir rapor, yüksek zekânın varlığını belirleyen kesin bir gösterge olduğunu kanıtladı. Öte yandan, motosiklet markası Harley Davidson veya parfümeri zinciri Sephora için beğeniler, daha düşük zekânın güvenilir göstergelerini ortaya koydu. Aslında son derece karmaşık bir bilimsel rapor bekliyordum ama hayır: Stephen Colbert, web sitesinde "Amerika'nın gerçek için ve siyasi çifte standartlara karşı en korkusuz savaşçısı" yazan ve videolarını izleyebileceğiniz Amerikalı bir stand-up komedyeni çıktı. Bu beni şaşırtmadı çünkü ince mizah ve insanın kendisiyle dalga geçmesi her zaman yüksek zekânın bir göstergesi olmuştur. Bu aynı zamanda Homo Dijital için de geçerlidir.

İNTERNET UNUTMAZ – BAŞYAPIT OLARAK İNSAN

Şunu unutmamamız gerekir ki BUMMER hiçbir şeyi unutmaz. Aksine günbegün bizimle ilgili daha fazla sırrı yeterli ücret ödendiği sürece bize karşı kullanmak için fırsat kollayarak ortaya çıkarır. Bu yüzyıllar boyunca entrikaların döndüğü saraylarınkine benzer bir iş modeli ancak mutlak Güneş Kralı'nı bile gölgede bırakan bir güce sahip.

BUMMER yıllardır neleri beğendiğimi, beni nelerin cezbettiğini ve cezbedeceğini, öğrencilerimin hangi noktada takılıp kalacağını ve hangi yönde kendilerini geliştireceklerini -giderek artan bir kesinlikle- tahmin eder. BUMMER porno izlerken ne tür içerikleri arattığımı, Facebook ilişki durumumun ne olduğunu, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığımı, beni neyin tiksindirdiğini, hangi ülkelere gittiğimi, BUMMER'ın bilip de benim bilmediğim ve beni köşeye sıkıştırabilecek şeyleri bilir. Hatta çok daha fazlasını!

BUMMER için bu hep geçerli: Hep daha fazlası! BUMMER'a ücret ödeyenler henüz davranışlarımı istedikleri gibi değiştiremiyorlar ama hepimizi değiştirebileceklerinden de eminler. Bu, BUMMER'ın insanı algılama biçimi: BUMMER'ın şarkısını yeterince uzun süre dinlersek hepimiz karanlık tarafa çekilebilir, her birimiz Capitol Hill'e saldırabilir, her birimiz AfD[7]'ye oy verebiliriz. Ancak bunu düşünmek, demokrasiyi kurtarmak için Amerika Kongre Binası'nı fethetme isteğine kapılmak kadar absürt bir varsayıma kapılmaktır. Sonra hepimiz toplu bir histeriye kapılıp inkâra düşer, gerçekte olanın tersine inanır, aşı olmak yerine Doktor Wakefield'a koşup, yanlış kişilere karşı savaşır, hatta belki bir güvenlik görevlisini ya da savunmasız bir siyahiyi öldürürüz. Bunun bir sebebi de BUMMER makinelerine mevcut önyargıları güçlendirmeleri, kitleleri manipüle etmeleri için çok para ödenmiş olmasıdır: Siyahilere güvenilmez, iklim değişikliği liberal elitlerin bir icadıdır, milyarder Trump, avantajsız durumda olan işçi sınıfını umursuyor, Çinliler, koronavirüsün yeni versiyonunu Wuhan'daki gizli laboratuvarlarda ürettiler veya Ukrayna'nın Yahudi Devlet Başkanı bir Nazi.

Mümkün olduğu kadar çok kişi oylarının çalındığına inanmalıdır ki kaybetmeyi aslında hak etmiş olanlar yalan

7. Almanya'da aşırı sağ görüşlü bir parti. (ç.n.)

söylemeye devam etsin ve kafası karışanların sırtından kendini zenginleştirsin. Örneğin, oligarşi mensupları BUMMER'a, yozlaşmış politikacıların yanlış bilgilendirme yoluyla iktidarda kalabilmeleri için çok para ödüyor. Elbette burada olan sadece, iyi işleyen bir hırsızlık düzenini tehlikeye atmak istemeyen politikacıların bu düzene devam edip rahatsız edilmeden başkaları üzerinden zengin olmaya devam etmek istemesidir. Bu durumda BUMMER patronlarının işler fazla karışık hale geldiğinde bazı hesapları askıya almaları da pek işe yaramaz çünkü o zamana kadar balık çoktan oltaya gelmiştir.

Hayır, elimizde kalan demokrasilerimizi ve hâlâ sahip olduğumuz akıl sağlığımızı koruyan yasalara ve kurallara ihtiyacımız var. Bir avuç genç ve büyük teknoloji milyarderinin kişisel bakış açılarının ve değerlerinin insafına kalmak da istemiyoruz - veya bilgi savaşını kendi çıkarları için manipüle eden bazı diktatörlerin. Milyarlarca insanın manevi değerleri böyle şekillenip tanımlanıyor olamaz. Özellikle de bu manipülasyonlar neredeyse hiçbir zaman ahlakla ilgili olmadığı ama her zaman kâr maksimizasyonu sağlamak, mümkün olan en hızlı şekilde güç ve piyasa tekellerine ulaşmak ile ilgili olduğu için.

SINIRSIZ ALIŞVERİŞ YAPILSIN DİYE SATIN ALMA DÜRTÜSÜ VEREN VE HAREKETE GEÇİREN ŞEYLER

Bununla karşılaştırınca tüketim alışkanlıklarımız üzerindeki etkiler neredeyse zararsız sayılır. Ancak internet üzerinden alışveriş yapmak da BUMMER makineleri aracılığıyla sürekli harekete geçirilen ve giderek artan bir davranış bağımlılığıdır.

Ekonomistler yüzyıllardır mükemmel bir piyasanın hayalini kurdular. Bu süreçte ise internette aslında mükemmele oldukça

yakın bir pazar oluştu. E-ticaret sınırsız alışverişe olanak sağlar çünkü on yıldan biraz fazla bir süredir neredeyse her şeyi, her zaman ve her yerden satın alabiliyoruz. 7 gün 24 saat, yılda 365 gün, nerede olursak olalım, ne yapıyor olursak olalım, ne düşünürsek düşünelim. Bir hastam bir keresinde bir yandan cinsel ilişkide bulunurken bir yandan prezervatif sipariş ettiğini anlatmıştı.

Satın alma dürtüsünden çıkıp bunu uygulamaya koymaya giden yol hiç bu kadar kısa olmamıştı: Bir şey düşünürüz, birkaç tıklama sonra satın alma dürtümüz tatmin olur ve telaşlı bir kurye, arzuladığımız paketi kapımızın önüne koyar. Teslimat bir gün bile gecikirse çocuklarımız Noel Baba ölmüş gibi bir kriz yaşayabilir.

Her hâlükârda, bağımlılık potansiyeli her zaman en iyi şekilde çocuklarda incelenebilir çünkü çocuklar daha az rol yaparlar, hayal kırıklığına uğramakla bizden daha kötü başa çıkarlar; eve gelip posta kutusunun boş olduğunu görünce ağlama krizine girebilirler ya da plastikten yapılmış bir "ateş kartalı" bir gün geç gelecek diye öfke nöbeti geçirmekten hiç çekinmezler. Hem kargonun ertesi gün geleceği de kesin değildir çünkü bazen kargo görevlileri akşamın geç bir saatinde gelirler ya da paketiniz bir hafta gecikebilir. Bir paketin ne zaman teslim edileceğini kesin olarak bilmek mümkün değildir ama bu cevap çocukları tatmin etmeye hiçbir zaman yetmez. Bu yüzden bütün gün posta kutusu ve ev arasında mekik dokurlar. Sabahları erkenden posta kutusuna mektup gelen günler geride kaldı. Bir şeyi sürekli beklememek aslında rahatlatıcıdır. Stoacıların da gayet iyi bildiği gibi bu yetişkinler için de geçerlidir.

Genel bir kural olarak, istenen etki ne kadar hızlı gerçekleşirse, o kadar fazla bağımlılık yapar. Bu, tüketim bağımlılığı da dahil olmak üzere tüm bağımlılıklar için eşit oranda geçerlidir

çünkü bugüne kadar yapılan bağımlılık araştırmalarından, bağımlılık potansiyelinin ödül hissinin hızı ve dopamin vuruşu ile ilişkili olduğunu biliyoruz. İstenen durum ne kadar erken gerçekleşirse, bağımlılık potansiyeli o kadar artar.

İKİ SORUN DAHA: BORÇLAR VE KÖR NOKTALAR

Bazı insanlar tüketim bağımlılıklarıyla başa çıkamıyor ve kendilerini borca sokuyorlar. Bu, kliniğimde giderek daha sık karşılaştığım ve hastaların geleceğe yeniden umutla bakabilmeleri için öncelik verilerek ele alınması gereken bir sorun. Hastalar devletlerin aşırı borçlanmaya devam etmesi gibi, genellikle çok sayıda kredi kartı alarak altından kalkamayacakları bir borca giriyorlar. Dünyanın bir sonraki mali krizi bize şimdiden göz kırpıyor.

2020 yılında her Alman'ın ortalama 29.500 avro borcu vardı. Bu sorun, Münih'te olduğu gibi, sürekli artan kiralar nedeniyle daha da ağırlaştı. Kliniğime gelen hastaların yaşamındaki borç unsuruna her zaman öncelik veririm. Aksi takdirde bu duruma eşlik eden depresyon başarılı bir şekilde tedavi edilemez. Yalnızca yaşama dair yeniden kazanılmış bir bakış açısı ve borç tuzağından çıkmanın temelini oluşturacak umut, kişinin yaşamla yüzleşmesi ve kendini gerçek sorunlar ile çatışmalara adayabilmesi için ihtiyaç duyduğu cesareti ona yeniden verebilir.

İnternet bağlantısı olmadan dünyanın bazı bölgelerinde temel tüketim ürünlerine veya hizmetlerine erişmek giderek daha zor hale geliyor. Bir keresinde İzlanda'da bir kasırgaya yakalanmıştım ve tüm yarımadada yalnızca internetten check-in yapabildiğim bir otel mevcuttu. Bu otelde ne bir resepsiyon masası ne de oda anahtarı vardı. İzlanda'da insan emeği, altın

kadar pahalı; bu yüzden yapay zekâ uygulaması uzun zamandan beri hayatın neredeyse tüm alanlarına sızmış durumda. Ama İzlanda'nın hemen hemen her yerinde internet var. Bu adada küçük, kör noktaların hayati tehlike oluşturabileceği düşünülürse buna pek de şaşmamak gerek.

Aşırı borçlanma, kişisel iflas veya yaşamı tehdit eden kör noktalar sadece iki uç noktadır. Ancak internet bağlantısı olan diğer tüm tüketiciler, BUMMER'dan yayılan ve hiç de şeffaf olmayan entrikaların manipülasyon gücünü uzun süredir deneyimlemektedir.

ŞEFFAF MÜŞTERİ VE İSTEKLİ TÜKETİCİ

Kendi başıma yeterince sık sipariş vermeyi ve satın almayı düşünmüyorsam, bu konuda teşvik edilmem gerekiyor demektir. Kış depresyonuna iyi gelen 10.000 lümen bir gündüz lambası yaparsam ve satışlarımı artırmak istersem, BUMMER'a giderim ve arama motoruna anahtar kelime olarak "depresyon", "moralim bozuk", "kış hüznü" veya "tükenmişlik" yazan, deniz sesi veya kuş cıvıltısı eşliğinde uyku getiren sesli kitaplar indiren, yeni ayrılmış -yani ilişki durumunu daha yeni bekâr olarak değiştirmiş-, çoğunlukla siyah giysiler sipariş eden, ekranı neredeyse hiç kapatmayan, işsiz, çocuğu olmayan, sadece birkaç arkadaşı olan veya çok arkadaşı olup hiçbiri ile iletişime geçmeyen, uzun süredir seks yapmayıp sürekli porno tüketen, bulunduğu yarım kürenin gündüzünü en kısa yaşayan geceleri internette gezen, neredeyse hiç spor yapmayan, yıllar önce bir kez salata sipariş etmiş olan, iç karartıcı manzara fotoğrafları paylaşan ya da mutsuz fotoğrafları beğenen, sağlıksız yiyecekler ve daha fazla alkol tüketen, yalnızlıktan sohbet odalarındaki insanlara kendileriyle

özel odalarda konuşabilmeleri için para ödeyen, Wikipedia'da antidepresanlar hakkında makaleler okuyan ve hatta belki de forumlarda ve bloglarda başarılı intihar planlamalarını okuyan insanları bulmasını isterim.

GPS verileri, dışarıda güneş parlamasına rağmen kimin bir dizüstü bilgisayar ve akıllı telefonla yatakta ne kadar süre kaldığını ortaya koyuyor. Bir psikolog olarak benim bile asla düşünemeyeceğim ancak BUMMER algoritmaları tarafından sürekli analiz edilen içerik akışları ve geri bildirimleri ile bir depresyonun ortaya çıkan belirtileri mümkün olduğu kadar çok bilgiyle daha kesin ve kapsamlı bir şekilde hesaplanabiliyor.

Parlak ışığın kış depresyonuna karşı olumlu etkisi aslında bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Yukarıda açıklanan ve tüketiciyi alması için teşvik eden ürün kesinlikle ona yardımcı olabilecek bir üründür. Tam da böyle bir lamba bu kitabı yazdığım uzun, karanlık kış aylarında bana gerçekten de çok iyi geldi. Ancak aynı mekanizmalar, bize zarar verdiği kanıtlanmış ve bizi daha bağımlı kılmak isteyen ürün veya hizmetler söz konusu olduğunda da geçerlidir.

AMAN YÜZÜN DÜŞMESİN!

Ayrıca insan sesinin insanı ne kadar ele verdiği de giderek daha iyi anlaşılıyor. Günümüzde iş görüşmelerine giderek artan bir şekilde ses analizi de eklenmekte veya görüşmeler bu şekilde tamamlanmaktadır. Aynısı, mesajlaşma servisleri aracılığıyla sesli mesaj gönderme eğilimi için de geçerlidir. Kişisel ses asistanım Siri de ben bu metnin bazı kısımlarını dikte ederken, depresyonda mı yoksa mutlu mu olduğumu muhtemelen biliyordur ya da algoritmik manipülasyon makinelerinin depresif etkileri

hakkında çok uzun zamandır düşündüğüm için ona depresif ve üzgün gelmiş olabilirim.

Bir ruh halinin anlamı hakkında bir şeyler söyleyen, ruh halinin kendisi değil, ruh halinin bağlamıdır. Veya o da değil: O zaman duyguyu hiç hesaba katmamış oluyorum. Mesela burada konu yapıcı bir hüzün (örneğin, bir akrabanın ölümünden sonra yas tutmak) veya yıkıcı bir hüzün (örneğin, yıllar sonra bile kalp kırıklığını yenememek ve yeni bir ilişkiye başlamaya cesaret edememek) olabilir.

Karanlık duyguların hepsi kötü, aydınlık duyguların hepsi iyi değildir. Modern bir yalanla aydınlık duygular pozitif hislerle süslendi ve karanlık olanlar da olumsuz rahatsızlıklar olarak görülmeye başlandı. Aman sakın yüzünüz düşmesin! Bu kısmen bir tehdit kısmen de bir arzudur.

Yüzümüz düşerse e-posta hesabının sağ üst köşesinde kış depresyonuna iyi gelen gündüz lambaları reklamı patlayıveriyor. Genellikle dikkatimi e-postalarımı okumaya yönlendirdiğimde kış hüznü tüketimine yönlendirmek için bu reklam yanıp söner veya hareket eder - eğer reklamcı GIF'lerin yanıp sönmesi ve hareket etmesi için prim ödediyse. Neredeyse kaçınılmaz olarak dikkatimizi seslere ve harekete çeviriyoruz, aksi takdirde son buzul çağında avcı ve toplayıcı olarak hayatta kalamazdık.

Kış depresyonuna karşı olan ultra parlak lamba sağ üst köşede yanıp sönüyor ve bağlantıya tıklıyorum. Beni nöron transferi ve hormon üretim yorgunluğum için 10.000 lümen etkisi üzerine bir makaleye yönlendiriyor. Bu görünüşte editoryal olan sayfada yer alan küçücük "reklam" kelimesi, bunun bilimle ilgili olmadığını, satış ve satın almayla ilgili olduğunu ortaya koyuyor. Reklam 4.0 kendini nasıl daha iyi kamufle edeceğini biliyor. Tekrar rahatsız edici bir şekilde yanıp sönen, tıklamamı bekleyen başka bir reklam afişine maruz kalıyorum

ve hey, sanal lamba dükkânına girdim bile. İşte sihir diye buna denir. Sadece bir tıklama daha ve Amazon Prime aracılığıyla ultra parlak ve iyi hissettiren ışık, nakliye ücreti olmadan en geç yarına kadar kapımızda olacak. Bu gerçekten oldukça bağımlılık yapıcı çünkü çok kolay, çok hızlı ve çok dopamin yükseltici.

RUHA KARŞI BUMMER – ADİL OLMAYAN BİR KAVGA

Sonuç olarak, BUMMER makineleri, arzular yaratmakla ve onları daha hızlı tatmin etmeyi öğrenmekle ilgilenir. Buna benzer bir şey, Silikon Vadisi'nde "davranış mühendisleri" olarak anılmak isteyen bir psikolog ordusunun iş tanımıdır. Yunanca'dan gelen psiko yani ruh artık California'da hoş karşılanmıyor.

Hastalar bu yaygın bağımlılıklardan kurtulmak için benim kliniğime, dünya çapındaki klinik psikologlara ve psikiyatrlara haftada 50 dakika geliyorlar. Ancak haftada 50 dakika (birçoğu ayda yalnızca 20 veya 30 dakika, hatta bugünlerde daha az yapıyor), bizi daha da bağımlı hale getirmek için 7 gün 24 saat hiç tatil yapmadan çalışan, pandemi yüzünden ya da terapistin tükenmişlik sendromuna girmesi yüzünden kapanmayan ve giderek daha otomatik, etkili ve kişiselleştirilmiş bir hal alan manipülasyon endüstrisine karşı ne yapabilir?

Bir bağımlılığa yakalanmak, ondan kurtulmaktan her zaman daha kolaydır. Bu her zaman tüm bağımlılıkların temel özelliği olmuştur. Kişiselleştirilmiş, tamamen otomatik bir bağımlılığı başlatmanın karşısında uzun, genellikle yatarak sürdürülen bir yoksunluk terapisi, ardından çoğunlukla uzun süren ayakta psikoterapi, kendi kendine yardım gruplarına haftalık katılımlar ve sonunda ne yazık ki bağımlılığın pençesine yeniden

düşmeye dair yüksek bir oran söz konusu. Bunun karşısında ise yüksek ücretleri olan bireysel terapiye karşı algoritmik ve tam otomatik kitle manipülasyonu var. Toplumun yasama organı bu duruma zamanında ve cesurca müdahale etmezse, *Ruh Ekibi*'nin *BUMMER Ekibi*'ne karşı kaybedeceği ve şartların hiç de eşit olmadığı bir mücadele bu.

İKİLEM: KATILMAK YA DA KATILIMCILARI KAYBETMEK

The Social Dilemma (Sosyal İkilem) adlı belgesel dizisi sosyal medyanın biz kullanıcılar üzerindeki tehlikeli etkilerini konu alıyor. Sosyal medya platformları kurucuları söz alıyor ve beğen-beğenme butonları gibi özellikler ele alınıp alarm veriyor.

Aynı şey, çocuklarına iPad almayan, onları Waldorf okullarına göndermeyen, Pandora'nın kutusunun açılması hakkında bugün kimsenin sonuçları düşünmediğinden, tahmin edemediğinden giderek daha fazla endişe duyan ebeveynler için de geçerli.

Bunu deneyenlerden biri de genç bir Amerikalı bilgisayar bilimcisi ve girişimci olan Tristan Harris. Kendisi Center for Humane Technology'nin8 kurucu ortaklarındandır. Daha önce Google'da etik tasarım uzmanı olarak çalışmıştır. Burada "tasarım" daha çok bir şeyin nasıl tasarlanıp yönetildiğine dair bir ilke veya kavramsallaştırma anlamına gelir - bununla ilgili etik çıkarımları içerir. Harris, aynı zamanda B.J. Fogg'un İkna Edici Teknoloji Laboratuvarı'na da katıldı ve birçok Silikon Vadisi harikasını ortaya çıkaran bir kurs olan davranış değişikliği psikolojisi üzerine çalıştı.

Şubat 2013'te Harris, dikkat dağıtma tekniklerini en aza indirmek ve kullanıcıların dikkatine saygıyı yeniden tesis etmek

8. Tr.İnsani Teknolojiler Merkezi. (ç.n.)

için oldukça olumlu tepkiler alan bir yazı yazdı. Eğer "insanlığın günlerini akıllı telefonlarına gömerek geçirmesini" engellemek istiyorsak, büyük veri tekelcilerine çok iş düştüğünü dile getirdi. Harris temelde -ve muhtemelen gerçekçi bir şekilde- BUMMER imparatorluklarının yeni olanaklarıyla her beyni ele geçirebilme olasılığını gördüğü için, o zamandan beri Silikon Vadisi'ndeki yeni tehlikeler ve davranışsal bağımlılıklar hakkında farkındalık yaratmaya çalışıyor.

Tristan Harris, bağımlılıkları, dikkat dağınıklığını ve kafa karışıklığını, izolasyonu ve kutuplaşmayı, dezenformasyonu ve yönelim bozukluğunu pekiştiren etkileşimi tanımlamak için "İnsanın Değerini Düşürme" terimini icat etti. Bizi sürekli daha da aşağılara çeken, yani alçaltan, bölen ve daha bağımlı hale getiren bir etkileşim, bizi genel olarak bilgisiz, izole ve zayıf bırakır, daha az hayırsever hale getirir. Bu büyük teknoloji platformlarının iş modeli, "dürtme" olarak bilinen yöntemle bizi istedikleri yönde etkileyebilmek için dikkatimizi dağıtmaktır. Bizi bu şekilde aşağı çektiklerinde kendimizi geliştirecek dikkati bulamayız.

Günümüzde akıllı telefonlarımız ile elbette konuşuyoruz. Apple'ın konuşma işleme programı Siri ile konuşuyoruz. Facebook, Google veya YouTube'u her kullandığımızda tercihlerimizin, ilgi alanlarımızın, arzularımızın, en ufak bir can sıkıntısı veya korkumuzun şifresini çözen algoritmalarla temasa geçiyoruz. Bu araçlar hangi ürün veya hizmet için hangi bağımlılık potansiyelinin bizde uykuda olduğunu öğrenmek istiyorlar.

Beş Büyükler burada da kullanılıyor. Örneğin, "Deneyime Açıklık" alanında yüksek puanları olan biri egzotik gezilere açık olabilir, "Dürüst" kişilik boyutunda iyi performans sergileyen biri güvenlik teknolojisi ve iyi organize edilmiş bir akıllı eve ilgi duyabilir. Nevrotiklik puanları yüksek olan biri, Doktor Wakefield'ın hedef grubu olabilir.

Beş Büyükler'e dayanan algoritmalar, daha biz bilmeden önce satın almak isteyebileceğimiz şeyleri sunar. BUMMER, hâlâ kararsız olan ancak zaman zaman aklında satın alma fikrini geçiren veya kişilik yapısında belli bir yatkınlık bulunanları bulmak istiyor. Kâr sizi çağırıyor çünkü doğru anda yapmanız gereken tek şey kısa bir ince ayar (dürtme) ve hedeflediğiniz kişi olmasa da başka biri zayıf düşer ve istendiği ve tahmin edildiği gibi davranır. Büyük veriler, zamanlamanın her şey olduğunu uzun zamandır biliyor.

Birileri bunu istiyor çünkü birtakım nedenlerden ceplerini parayla doldurmak ya da güç ve tanınırlık istiyorlar ki bunlar insanlık tarihinde paradan sonra hırsı besleyen iki büyük etmendir.

YEDİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Maddeyle ilişkili bağımlılıklar, birkaç yıldır bilimsel araştırmaların odak noktası olmuştur. Bunun ardından, "davranışsal bağımlılıklar" adı verilen bağımlılıklar da 2013 yılında ruhsal bozukluklar için teşhis ve istatistik kılavuzunun beşinci baskısına dahil edildi (DSM-5, APA, 2013). Ancak şimdiye kadar sadece klasik kumar bağımlılığı (kumarhane, spor bahisleri, poker vb.), bağımlılıklar bölümünde bağımsız bir klinik tablo halinde listelenmiştir. Alışveriş bağımlılığı ve internet bağımlılığı ise nasıl yapıldığı bir türlü anlaşılamayan sınıflandırma sistemine henüz dahil edilmemiştir. Yalnızca internet bağımlılığı ve kumar bağımlılığının belirli bir alt formu olan "İnternet Oyun Bozukluğu", DSM-5.28 ekinde ön araştırma tanısı olarak listelenmiştir.

Kanımca, en yaygın yedi internet davranış bağımlılığı, uzun süredir tüm klinik psikologların, aynı zamanda genel pratisyenlerin

ve psikiyatrların yanı sıra eğitimcilerin ve gençlik dairelerinin kılavuzlarında da teşhis anahtarları olarak yer almaktadır. Bu bağımlılıklar aşağıdaki gibi kategorize edilebilir:

- Genel internet bağımlılığı: Belli bir internet uygulaması tercih edilmeden, uzun süre internet kullanımı.
- Online oyun bağımlılığı: Bilgisayar ve online oyunların aşırı kullanımı. (Örn: Birinci şahıs nişancı oyunları, online rol yapma oyunları, World of Warcraft ve diğerleri.)
- Online kumar bağımlılığı: İnternette kumar oynama sitelerinin aşırı kullanımı.
- Cep telefonu bağımlılığı: akıllı telefonun oldukça sık ve kompulsif kullanımı.
- Online seks bağımlılığı: Aşırı, zorlayıcı pornografi tüketimi veya diğer online erotik içeriklerin tüketimi. (Örn. siber seks, sohbet odaları vb.)
- Online alışveriş bağımlılığı: İnternetten tüketim ürünlerinin ve hizmetlerinin epizodik, kompulsif bir şekilde satın alınması. (Ağırlaşmış hali: aşırı borçlanmaya rağmen.)
- Sosyal ağ bağımlılığı: Belirli bir internet uygulamasını tercih ederek uzun süre internet kullanımı, yani sosyal medya.

Bununla birlikte tüm bu bağımlılıklara yönelik psikolojik tedavi sağlanma durumunda hâlâ çok eksikler var. Bu nedenle bu bağımlılıklardan etkilenen kişiler genellikle çok uzun bir süre tedavi olabilecekleri bir yer aramak zorunda kalıyorlar. İnternet bağımlılığı olan hastalar, aşırı internet kullanımında bulunan, aşırı kullanım süreleri olan, ertelemeye eğimli oldukları

için zorunluluklarını ve karşılaştıkları zor durumları sürekli erteleyen, öz disiplin sağlamada zorluk yaşayan hastalardır. Aşırı internet kullanımı, hoş olmayan görevleri bastırmak ve bunları genellikle çok uzun bir süre boyunca ertelemek gibi işlevsiz bir olasılık sunar. Önemli mesleki ve özel yaşam hedefleri de bu nedenle kalıcı olarak engellenir. Depresif ruh halleriyle bağlantılı yalnızlık duyguları da internet bağımlılığının diğer belirtileri arasında olabilir. İnternetin kontrolsüz kullanımı şu sorunlara yol açar: motivasyon eksikliği, uyku bozuklukları, konsantrasyon eksikliği, öz saygı sorunları, suçluluk duyguları ve gelecek korkusu. Bağımlılık yapan tüketim ve sosyal medya birbirini besliyor çünkü tüketim aracılığıyla hissedilen, ödül yoluyla salgılanan dopamin ve dikkati üzerine çekme ve tanınma yoluyla salgılanan dopamin birbirlerini karşılıklı olarak güçlendiriyor.

NİKOTİN BAĞIMLILIĞI TALİMATI

Davranışçılığın ve davranış terapisinin ilk günlerinden beri, şartlı bağımlılıkların ortadan kaldırılmasının, şartlı davranışı bağımlılık davranışına dönüştürme seçeneğinden çok daha inatçı olduğu kanıtlanmıştır. Bir eğitmen bir kaplanı, bir vaşaktan daha kolay eğitebilir. BUMMER makinelerinin bağımlılık yapma potansiyelini artırmak için var gücüyle çalışan bir mühendis ordusu var çünkü kazanç burada yatıyor.

Tütün endüstrisi de bunu biliyordu. Bağımlılık yaratan hileleri ve kandırmacaları, teknoloji yenilikçilerinin de açıkça kabul ettiği gibi BUMMER endüstrisi için bir plan görevi gördü. Bu bağlamda düşünüldüğünde canımızın sigara çekmesi ya da internette tanıştığımız birinden WhatsApp mesajı gelmesini delicesine beklememiz arasında hiçbir fark yoktur. Aynı şekilde birinin -bilerek mümkün olduğunca çok ses çıkaracak şekilde

tasarlanmış olan- yeni bir sigara paketini açarken çıkardığı sesi duymamızla, mesaj sesini duymamız da aynı şeydir. Bu ses -giderek artan bir aciliyetle- hem iPhone'dan hem de MacBook Air'den duyulabilir. Mesajı olur da daha ilk biplemede açmazsanız, her iki aygıtta da bu ses tekrarlanacaktır. Dikkatime yapılan bu saldırıyı nasıl durduracağımı bulamadım. Bunun mutlaka bir yolu olması gerek ama ben bu yolu bulmak için saatler harcamaya pek de istekli değilim.

Her iki ses de salya akmasına, çarpıntıya, avuç içlerinin terlemesine, anında dopamin salınımına neden oluyor ve her zaman dikkatimizin neredeyse kaçınılmaz olarak dağılmasıyla sonuçlanıyor. Demek köpeklerle bir ortak noktamız var.

Dijital gözetim kapitalizmiyle karşılaştırıldığında, tütün endüstrisinin öncüleri hâlâ amatördü çünkü döndürmeleri gereken çok daha az çark vardı ve kişiselleştirilmemişti. Kişinin bağımlılık tipini henüz kesin olarak belirleyememişlerdi, potansiyel sigara içenlerin psikogramları yoktu ve bu nedenle reklamlarını bireysel olarak bağımlılığın işlevine göre uyarlayamadılar. Tüm sigara içenler, koca motosikletleri üzerinde Elvis saç kesimleriyle gezen rock müzik severler olsalar da hepsinin aklında görkemli atı üzerinde sigara içen kementli bir kovboy imgesi var.

SÖZÜN ÖZÜ

Maddeye bağlı bağımlılıklar, son yıllarda giderek artan bir şekilde bilimsel araştırmaların odak noktası haline gelmiştir. Ancak şimdiye kadar, bağımlılıklarla ilgili bölümde (DSM-5) yalnızca "İnternet Oyun Bozukluğu" bağımsız bir klinik tablo olarak listelenmiştir. Alışveriş bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı veya internette seks bağımlılığı

resmi olarak bağımlılık sayılmaz. Koşullu bağımlılıkları silmek, koşullu davranışı bağımlılık davranışına dönüştürmekten çok daha zordur. Dürtülerimizin sürekli harekete geçirilmesi bizi sinsice etkiler. Dürtme zamanlaması ve türü, "mikro hedefleme" adı verilen tüm kullanıcıların dahil olduğu psikogramlar aracılığıyla daha da mükemmelleştirilir ve kişiselleştirilir.

BUMMER NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü BUMMER kiralayanlar, daha az bağımlı, daha az endişeli, daha az kıskanç ve kafası karışmış kullanıcılar, tüketiciler veya seçmenlerdense nevrotik kullanıcılar üzerinden daha fazla para kazanıyor. Daha hızlı ve daha güçlü platformlar, tasarımları aracılığıyla önce ihtiyaçları uyandırıp, sonra onlara hizmet sunup onları mümkün olan en kısa sürede tatmin ettikçe korkuları daha çok tetikliyor ve sonra onları sakinleştirici sahte bildirimlerle yeniden hafifletebiliyor. Böylece BUMMER tekrar tekrar daha fazla sayıda reklam müşterisi kazanabiliyor.

Nevrotik bir şekilde, giderek daha fazla yanıltıcı dünyalara, çözümlere, çatışmalara ve görünüşteki bir cennete yöneliyoruz. Nevrotik bir şekilde etrafımızdaki gerçekliği bastırıyor, kendimiz ve sevdiklerimiz için gerçek hayatı aktif olarak iyileştirmek yerine düşüncelerimizdeki hayatı seçiyoruz.

Tüketim mallarının vaatleriyle ürünlerin doyumsuzca satın alınması, hüsrana uğramış bir anlam arayışının sonucu olarak elde edilen bir doyum, aynı zamanda bir savunma mekanizması olarak görülebilir. Hızlı bir tüketim altın vuruşu, kalıcı neşenin, anlamın, hedeflerin ve genellikle canlı ilişkilerin yerini alır. Hayal kırıklığına bağlı olarak yeme veya buna bağlı diğer tüketim biçimleri de bunun bir sonucu olarak ortaya çıkar.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

BUMMER'dan onun manipülatif entrikalarını keşfettiğimiz her noktada bilinçli olarak kaçınabiliriz. Daha az tüketip daha azına ihtiyaç duyabilir, aldığımız ürünleri daha çok kullanabilir, paylaşabilir, yeniden keşfedebilir, tekrar kullanıma sokabilir ve onlara yeniden hayat verebiliriz. Ürünlere, markalara tapınmak ve olmazsa olmazlarla değerimizi artırmayı istemek yerine içsel iyiliğimizi ve yeteneklerimizi artırabiliriz.

Yeterli olgunluğa ulaşılmayan bu durumda, kendi özerkliğini koruyan -veya yeniden kazanan-, yeni çözümler bulan ve örnek teşkil eden insanlara ihtiyaç vardır. Dikkatimiz üzerindeki egemenliğimizi -en azından bir dereceye kadar- ve entelektüel özerkliğimizi yeniden kazanmak, aktif olarak mücadele etmemizden geçer. Bu, yalnızca ekrana daha az bakıp diğer insanlarla daha çok zaman geçirip paylaşımda bulunmaktan ve dünyayı kendimize özgü bir şekilde bulunduğumuz anda gerçekten deneyimlememizle mümkündür.

Şu her zaman geçerlidir: Bir şeyi fark ettikten sonra bu konuda sadece homurdanıp şikâyet etmek yetmez, tutarlı ve hızlı hareket etmek gerekir.

2. BÖBÜRLENME
DEĞER GÖRME BAĞIMLILIĞI/PROFİL NEVROZU

Giderek daha rekabetçi hale gelen dijital ekonomide hayatta kalabilmek ve kalabalığın arasından sıyrılmak için kullanabileceğimiz bir şey bulmalıyız. Bizi online profilleriyle rakiplerimizden daha aşırı, daha iyi veya daha sivri yapan bir şey - ya da en azından öyleymiş gibi davranmalıyız. Online platformlarda herkes milyarlarca potansiyel rakip ve (sahte) profille rekabet halindedir. Bu pazar mantığı, radikal bir şekilde kendini sömürme ve yok edecek şekilde kendini pazarlama dahil olmak üzere, her zamankinden daha aşırı tutumlar veya daha mükemmel performanslara sahip olma teşvikini barındırır.

KİMLİKLER BİRBİRİYLE BİRLEŞİP ÇÖZÜNDÜĞÜNDE

Bu radikal kişisel pazarlama biçimi, Eva Collé'nin yaklaşımıdır. Collé, kişisel kimliğinin ve sosyal medyadaki kimliğinin birbiriyle bütünleşmesine izin veriyor. Oldukça dokunaklı olan belgesel filmi Searching Eva'da[9] "Saçmalığın her türünü biliyorum" diyor. İlk kamera çekimlerinden birinde Eva Collé, kendisi hakkında çekilen bu filmi kameralar karşısına geçip şöyle anlattı: "Bir zamanlar iyimser olan ancak farklı sosyal etkileşimler sonucunda kapitalizm ve ataerki tarafından defalarca tecavüze

9. Tr. Eva'yı Aramak (çn.)

uğradıktan sonra kendini kendi mezarına gömmeye karar veren bir kız hakkındaki belgesel. Yakında sinemalarda." Bu film hayatının on yıllık dönemi kapsıyor.

Eva İtalya'yı 17 yaşında terk edip Berlin'e taşınıyor. Burada sürekli değişen hayatı ilgi uyandırıyor ama aynı zamanda birçok aşağılayıcı yoruma da maruz kalıyor. On yıldır sadece iki valizle ve aralarında model, feminist, kuir bir yazar, özgür iradesiyle yaptığı hayat kadınlığı ve sonrasında Adam ismindeki bir erkek de olmak üzere farklı kimliklere bürünerek yaşıyor.

Tüm bunları internette paylaşıyor: şarkılarını, uyuşturucu kullanımını, cinsel hayatını, çıplak, arzu dolu, hırpalanmış bedenini, tutkularını, sanat performanslarını, aile üyelerini, maruz kaldığı cinsel tacizleri ve gördüğü şiddeti.

Eva on yıldır tamamen bilinçli bir şekilde kendisine saldırılmasını seçiyor. Ve saldırılıyor da. Takipçileri ona her gün, her saat şöyle şeyler yazıyor: "Hayatını daha enteresan görünmek için bilerek mi mahvediyorsun?", "Uzaylı gibi görünüyorsun", "Koltuk altlarını tıraş etsene, mide bulandırıcı görünüyorsun", "Kusura bakma, kötü niyetle söylemiyorum", "Bu sene ne çok cinsel partnerin oldu", "Gençlere tavsiyeler veriyorsun ama kendi hayatını bile idare edemiyorsun", "Blogun her geçen gün daha sıkıcı hale geliyor; halbuki eskiden çok ilham verici bulurdum", "Dikkat çekmek için bu kadar çabalaman çok komik", "Sürekli kendinden bahsediyorsun", "Hiç terapi aldın mı?" "Aşkı mı arıyorsun?" "Bence tüm bunları sen uyduruyorsun, bunların hiçbiri gerçek değil", "Sen uçlarda yaşayan neslin vücut bulmuş halisin", "Sağ elimde sadece iki parmağım var, eskiden bundan nefret ederdim ama şimdi seviyorum, senin sayende", "Resmini yapmayı çok isterdim bu kadar özgürlüğü kaldırabilir miyim bilmiyorum", "Varlığın gelecekten korkmama sebep oluyor", "Galiba sana âşık oldum".

İşte BUMMER makinelerinin fırlattıklarından bir kuple. Yıllar boyunca, ergenlikten beri her gün, her ay, her yıl bu

zehirli kokteyli içen herkes, online dünyanın karanlığından atıp tutan ve öğüt veren kişilerin nefret söylemlerini daha az hissetmek için önce kendinden nefret etmeye başlıyor.

Kendime önce ben vurayım ki bana öğüt verenlerden bir adım öne geçebileyim.

Yalnızca iyi niyetli yorumlar, zaman zaman duyarlı olma zahmetine girer. Diğer herkes psikolojiyi bir silaha, psikolojik teröre dönüştürür. Bu oldukça endişe verici bir gelişme ve artık sadece Darknet ile de sınırlı değil. Nefret yorumları yazmayı, yani yok etmeyi üstüne vazife gören ve giderek büyüyen bir topluluk var. Bu topluluk -zorunluluktan, naiflikten ya da maddi sebeplerden dolayı- internette ruhlarını çırılçıplak bir şekilde ortaya koyan ve böylece kendilerini hastalığa neden olan insanlara hedef olarak sunan tüm ruhlara karşı savaşan savaşçılardır. Medyada kendine zarar verme eylemini Eva Collé kadar radikal bir şekilde hiç kimse yapmamıştır.

Onun yaşamı dijital göçmen olarak görülüyor. Telefonu, dizüstü bilgisayarı ve birkaç parça eşyasıyla son model bir karavanda, birinin kanepesinde ya da birkaç haftalığına bir evde bir oda kiralayarak yaşıyor. Eva bunu 14 yaşından beri hiçbir şeyi gizlemeden, hiçbir güvenlik önlemi ya da emniyet ağı olmadan, kendi çabalarıyla yapıyor: Bu ya özel yaşamdan radikal bir vazgeçiş ya da bir sanat projesi görünümde bir sığınma yeri. Eva, bu radikal durumun içinde internette kendi kendinin reklamını yapma mantığıyla işleyen üstün bir uç konumda - Eva'nın (ya da sonrasında Adam) bununla nasıl başa çıktığının bir önemi yok.

GÖSTERİŞİN SOYLULAŞTIRILMASI

Bazı insanlar hayatlarının en derin uçurumlarını değil, göz kamaştırıcı yanlarını, pembe sayfalarını, büyük başarılarını ve en

olağanüstü zirve deneyimlerini, en güzel anlarını ve en rafine ganimetlerini sunar. Sürekli parlamaya ve özellikle iyi bir ışıkta görünmeye çalışmakla meşgul olurlar.

Kültür bilimci Carl Tillessen, daha önceki dönemler ve dijital kibir hakkında şunları yazmıştır: "Etrafınızdakilerin dikkatini kıskanılacak bir kazanıma çekerek iltifat avlamak, daha az rafine çevrelerde bile hoş karşılanmazdı. Halkın önüne çıkıp 'Hey millet, şuna bir bakın! Yeni spor ayakkabılarım çok havalı değil mi?' demektense insan bu tür konularda sessizliğini korumalıydı.

İnternette ise bu tamamen normal bir davranış. İnsanlar sık sık fotoğraflar paylaşıyor ve tüm sosyal çevresinden beğenilerde ve övgü dolu yorumlarda bulunmasını bekliyor. Bu tarz bir davranış iltifatları dinamitle avlamaktır." (34) Bu oldukça geçerli bir benzetme hatta çoğu insan artık bu dinamitlerin farkında bile değil.

Gösterişin soylulaştırılması tüm medyada sinsice ama önlenemez bir şekilde yer alıyor. Kamuoyunda mal varlığı ve gösterişli davranışlar yeni anlamlar kazanıyor: Gösteriş alkış ve beğeni alıyor, alçakgönüllülük ve tevazu ise giderek daha az saygı görüyor ve artık pek de önemli erdemler olarak değerlendirilmiyor.

Andreas Reckwitz, *The End of Illusion*[10] adlı deneme kitabında, hayatın giderek daha fazla alanına nüfuz eden, topluma ait olan şeylerin ilerici bir şekilde ekonominin bir parçası haline dönüştürülmesini anlatıyor. Özellikle de 21. yüzyılın profil nevrotiklerinin bocaladığı küresel kendini pazarlama, yeni pazarları ve gösterişi neredeyse kaçınılmaz olarak ön plana çıkardı. Bunları ekonominin bir parçası haline getirmek, burada zorunlu olarak ticarileştirme anlamına gelmez, daha çok sosyal

10. Tr. İllüzyonun Sonu (ç.n.)

yapıların -ticari olmayan alanda bile- kademeli olarak rekabet ve yarış haline dönüştürülmesi anlamına gelir. Bu şekilde, daha önce hiç olmayan veya nadir var olan pazarlar gelişti; bir sonraki bölümün konusu olan flört pazarı gibi.

Dahil olan herkesin sözde hiç kaybetmeden sadece kazandığı kazan-kazan takımyıldızlarına işaret etmeyi seven piyasa savunucularının kehanetlerinin aksine, toplumsal unsurların modern ekonominin bir parçası haline getirilmesi genellikle kazan-kaybet takımyıldızları üretir: Andreas'ın dediği gibi, kazananlar ve kaybedenler kaçınılmaz olarak eşzamanlı var olur. Özellikle uç durumlarda, bunlar kazananın pastadan en büyük payı aldığı pazarlardır; burada birkaç kişinin elde ettiği aşırı kazançlar (şöhret, tatmin, para, fırsatlar vb.) birçok kişinin yenilgisi ve hüsranıyla tezat oluşturur. Bu açıdan küresel rekabet, spor rekabetlerine giderek daha fazla benzer ve sonunda "yıldızı parlayan ve kazanan, isimsiz diğer rakiplerden oluşan bir orduyla karşı karşıya kalır."

KOMPLEKSLERE KARŞI ÖRÜLEN PARLAK PROFİL DUVARLARI

Profil nevrozu, özellikle meslek alanında, yeterince görülmemeye dair nevrotik bir korku ve bunun sonucunda hayattaki hemen hemen her alanda ve durumda kendini öne çıkarmak için aşırı çaba sarf etmek olarak tanımlanır. Avusturyalı doktor ve psikanalist Alfred Adler (1870-1937), "profil nevrozu" ve "aranan tanınma" terimlerini nevrotik biçimleriyle aşağılık duygularını aşırılıklarla telafi etmek olarak görür. Adler bunları bireysel psikolojisi aracılığıyla psikanalitik düşünceye dahil etmiştir. Bu bağlamda halk arasında aşağılık duygusu nedeniyle sürekli yeterliliğini kanıtlamak zorunda kalan

insanların davranışlarını anlatan bir profil nevrozundan da söz edilmektedir.

Dijital zamanlarda, profil nevrozu yeni bir boyut kazandı: sanal bir online profil aracılığıyla kişinin profilini çıkarabilme, bunu isteyebilme ya da neredeyse bunu yapmak zorunda hissetme boyutu. Bu anlamda, Adler'in eski profil nevrozu kavramı artık kelimenin tam anlamıyla kullanılabilir. Buna göre profil nevrozu, kişinin internette kendi profiline veya profilinin başkaları tarafından algılanmasına duyduğu nevrotik bağımlılık olarak anlaşılabilir. Sanal profiller, Narcissus'un kendi görüntüsünü yansıtan sudan gözlerini alamamasını andırıyor. Ekranın yüzeyi ve suyun yüzeyi sadece narsist bakışları yansıtıyor.

Bugün, kendini yansıtmayı tahrif etmek, süslemek veya radikalleştirmek için photoshop ve fotoğraf filtreleri var. Antik Yunanistan'daki yansıma -Narcissus için söylendiği gibi- en azından gerçekti. Bugün ise fotoğraf filtreleri gibi dalgalar, sudaki yansımamızı tanınmayacak şekilde bozdu. Ama aynı zamanda profil-nevrotik bir narsisizm, örneğin kendi iyilikleri için retorik, safsata ve dogmatizmden kendilerini ayrı tutmaya çalışan veya Diyojen gibi agoranın etrafında dolaşıp bunda inanılmaz derecede iyi olduklarını düşünen filozoflarda da görülüyordu.

Alfred Adler, profil nevrotikliğine sahip birini, prestiji için mücadele eden ve onu zorla da olsa kazanmaya çalıştığını ifade eden bir dile sahip kişi, prestij bağımlısı olarak tanımlıyor. Her şey, üstünlük görünümünün peşinde koşmak üzere düzenlenmiştir çünkü profil nevrotikliğine sahip birinin yaşama gailesi şu değildir: Topluluğun taleplerine uymak ve toplum içinde ona uyumlu bir varoluş kazanmak için ne yapmalıyım? Aksine, profil nevrotikliğine sahip biri "öncelikle üstünlük eğilimini tatmin etmek için hayatını nasıl şekillendirebileceğiyle ilgilenir."

GENÇ SOSYAL MEDYA FENOMENİNİN ACILARI[11]

Moda dergisi Vogue'a göre 20 milyon takipçisi olan İtalyan Chiara Ferragni, dünyanın en başarılı moda *sosyal medya fenomeni*. Chiara omuzlarını şöyle bir silkip büyük bir rahatlıkla şu sözleri söylüyor: "Zayıflığa yer yok, kusursuz görünmeli ve göründüğün kadar kusursuz olmalısın."

Chiara tek bir selfie veya birkaç sözcükle milyonlarca insanın dikkatini çekebiliyor. Bu durumu ancak popstarlarla karşılaştırabiliriz ama onlar bile dikkat çekmek için biraz daha fazlasını yapmak zorunda kalır. Fendi markasının kreatif direktörü olan Silvia Venturini, Chiara'nın umut dolu mesajlar paylaştığını düşünüyor; "Gerçekten istersen sen de bu kadar başarılı olabilirsin!" Olabilir tabii ama bu cümleyi tersinden düşünürsek de şu anlam çıkıyor: Biz o kadar başarılı değiliz çünkü bunu gerçekten istemiyoruz. Chiara da dünyanın en başarılı moda sosyal medya fenomeni olduğuna göre demek diğer moda sosyal medya fenomenlerinin hiçbiri bu başarıyı elde edecek kadar radikal bir şekilde istememiş.

Burada demek istenen şey şu; Chiara başarıyı sadece şansla elde etmedi, hep aynı iş fikriyle meşgul olmadı, doğru genlere ve arkadaşlara tesadüfen sahip olmadı, hayır, Chiara başarılı olmayı sadece diğerlerinden daha kayıtsız şartsız bir şekilde istedi. Yapmamız gereken tek şey daha paylaşımcı ve dikkat bağımlısı olmak, kısacası: profil nevrozuna sahip olmak.

Ancak bunlar sahte ve insanı bağımlı yapan hedeflerdir: Ulaşılmaz hedefler ne kadar ulaşılabilir sunulursa, kişi ulaşılabilirlik yanılsamasına o kadar çok inanır, bir yalanın peşinden o kadar azimli ve kayıtsız şartsız koşar. Reçeteli laksatifler (müshil) veya amfetaminler (uyarıcılar) gibi yasa dışı olanlar

11. Yazar burada Goethe'nin meşhur eseri *Genç Werther'in Acıları* eserine gönderme yapıyor. (ç.n.)

da dahil olmak üzere, başarıya ulaşmak için sözde yardımcıları tüketmeye ve tedarik etmeye başlar.

Çünkü farkında olmasak da bunun bir irade meselesi değil, aşırılıklar ve aşırılara ulaşma isteği meselesi olduğunu düşünüyoruz: problemli gördüğünüz bölgeniz için Chiara'dan daha fazla egzersiz yapın, bu işkenceyi daha sık paylaşın, ondan daha da az yiyin, daha fazla diyet deneyin ve reklamını yapın, daha açık giyinin, daha az özel şeyi kendinize saklayın, daha da lüks bir yaşam tarzı yaşayın, mükemmellik için daha da takıntılı bir şekilde çabalayın. Başka bir deyişle: reklamın Chiara'dan daha fazla vücut bulmuş hali olun. Hindistan'dan gelen gerçek saç peruğundan (saç uzatma), etkileyici tasarımları olan ojeli ayak tırnaklarına kadar, vücudunun her yeri herhangi bir tüketim ürünü veya hizmeti için bir vitrin haline gelir. Ama ben eğer Chiara'nınki gibi bir metabolizma miras almadıysam, bu çabalarımın hiçbirinin faydası olmaz. Kendime ne kadar sağlıksız bir şekilde işkence etsem de hırpalanmış bir reklam panosu olan bedenimi ne kadar pazarlasam da ulaşılamaz hedefler vardır.

Chiara, düğün gününde birkaç stilistten son rötuşları alırken akıllı telefonunu kontrol ediyor ve pek de etkilenmeden şöyle diyor: "Vay canına, 14,2 milyon takipçi, 200.000 yeni kişi... Umarım ağladığımda iyi görünürüm." Sadece düğüne değil, Hollywoodvari bir filme hazırlanıyor gibi. "Bütün dünyanın beni sevmesine ihtiyacım yok, sadece bir kişi tarafından sevilmek yeter."

Önceden belirttiği gibi ağlıyor. Kendisi de tanınmış bir İtalyan popstar olan Fedez onun gözyaşlarını daha önce birçok kez provası yapıldığı gibi siliyor. Tabii Chiara provalarda ağlamamıştı. Öpüşmeleri ise olimpiyatların başlangıcını andıran bir havai fişek gösterisinin başlaması için gerekli sinyali gönderiyor; öpücük, havai fişekler, poz veren yıldızlar ve misafirler. Herkes süper mutlu, süper güzel, tam Instagramlık görünüyor.

Tam Instagramlık yeni bir sıfat, Instagram'da iyi görünecek, tıklanmaları artıracak, takipçilerin nefeslerini kesecek, reklam veren müşterileri mutlu edecek, "şöhret" getirecek ve bu sayede sürekli kasayı artıracak her şeyi tanımlamak için kullanılıyor.

AŞIRILIKLAR OLMADAN ÜCRET YOK

Veri yığınlarının okyanusunda hâlâ yalnızca aşırı pozisyonlar algılanıyor. Online görünürlük için mücadele etmek ve online gösteriş yapmak, son on yılda ulusal bir spor haline geldi. Bu veri okyanusunun deniz seviyesi ise her gün yükseliyor. Küçük balığı artık kimse görmüyor - tabii okyanustaki en küçük balık değilse. Çünkü olumsuz bir üstünlük bile yine de bir üstünlüktür. Chiara Ferragni ise en büyük balık olmak istiyor. Ama hayatından memnun mu?

Chiara verdiği son röportajda o kadar emin görünmüyor: "Her zaman kendimin mümkün olan en iyi versiyonu olmaya takıntılıydım. Zayıf yönlerimin farkındayım, bu yüzden olmak isteyeceğim bir Chiara yarattım: Ona 'ideal Chiara' adını verdim. Bu versiyonum sayesinde, her zaman ideal Chiara'nın davranacağı gibi davranmaya çalışıyorum." Aslında temelde bu bir bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı, bir nevi özerklik. Ancak mutluluğunu kazanamamaktan da korkuyor: bir gecede her şeyi kaybetme korkusu. "Yine de bununla birlikte insan bu anların tadını çıkarmalı." Sosyal medya fenomenleri ve sosyal medya yıldızları aslında bir gecede her şeylerini kaybedebilirler çünkü başarıları genellikle imajlarına ve gitgide daha az özel hale gelen bir yeteneğe bağlıdır. Bunlar bizim yeteneklerimizdir ancak bir imaj yalnızca başkalarının zihninde yaratılan bir şeydir.

Fanlar ve takipçilerin ruh halleri değişken ve ön görülemezdir. Bir sansasyon ve skandaldan diğerine sürüklenirler. Eskiden bir rock yıldızı yanlış bir şey söylediğinde bile yetenekli bir şarkıcı olarak kalabiliyordu. Ancak yeni yıldızlar ve internetteki reklam yıldızları yanlış -ya da yarattıkları imaja uymayan- bir şey söylerse, başarı elde edildiği kadar çabuk bir şekilde kaybedilebilir. Chiara son röportajında ağlıyor ama bu sefer gerçekten ağlıyor - en azından bana öyle geldi. Ama belgeselin sonunda insan bundan pek de emin olamıyor. Bana öyle geliyor ki acıdan ağlıyor. Mutlu görünen anları nadiren mutlu olarak yaşayabiliyor, yani takipçilerinin çok mutlu olduğuna inandıkları ama kendilerinin neredeyse hiç yaşamadıkları anları.

Chiara kendini sürekli mutlu gösteriyor - hep mutlu olan bir genç kadını oynaması gereken bir aktris gibi. Sanki hayat uzun bir podyummuş gibi her gün mükemmel bir film setinde yürüdüğünü biliyor. Ayrıcalık, birçok olanak ve fırsatı olduğunu bildiği gibi coşkulu hayranlarını memnun etmesi gerektiğini de biliyor. Bu yüzden sürekli mutlu görünüyor ama yüz ifadesi artık bunu yansıtmıyor. Dışarıyı etkilemek için çok fazla ifadede bulunurken kendisini ve yürüyen bir reklam panosu olan ideal Chiara'yı çok az ifade ediyor.

Bunlara ek olarak her gün hiç de dostane olmayan konuşmalarıyla dışlananların kıskançlığı ve nefreti var. Chiara, ona pislik atan veya histerik bir şekilde onu putlaştıran insanlar gibi daha neler yaşıyor? Başka bir film sahnesinde, Chiara bir otel odasından çıkıp gösterişli koridorlarda birkaç metre yürürken genç bir kadın onu tanıyor ve "Tanrım, sen çok mükemmelsin... bir tanrıça!" diye bağırıyor. Chiara onu sakinleştirmeye çalışıyor: "Ağlama ... takipçim olduğun için teşekkür ederim." Ama genç kız sakinleşemiyor, ağlayarak kameraya bakıyor ve "Tanrım, öyle kusursuz ki nefes kesici!" diyerek

otelin koridorlarında geçmek bilmeyen bir sinir kriz geçiriyor. Chiara yürüyüp gidiyor, bu duruma alışmış görünüyor. Arada çok az ılımlı tepki olan iki uç kutup.

Chiara eskiden yaşadıkları gibi neler yaşıyor? Genç hayatının kısa molalarına ne olacak? Bu fırsat bir daha ele geçer mi? Peki ya Chiara, kişiliği üzerinden dönen küresel sirkten ve büyük boy bir kremalı pasta üzerinde küratörlüğünü yaptığı danstan bıkarsa? Bu tür yaşam planlarının uzun vadeli sonuçlarını değerlendirebilmek için henüz çok erken.

İLK SOSYAL MEDYA FENOMENİ

Chiara filmde Paris Hilton'u ziyaret ediyor. O da kendisi gibi başarılı bir sosyal medya fenomeni, güneşin hep ışıl ışıl parladığı ve her şeyi "muhteşem" bulduğu bir yerde yaşayan göz dolduran bir varlık.

Paris Hilton, sosyal medya fenomeni mesleğini ilk bulan ve ardından emsal teşkil ederek başarılı bir şekilde hayata geçiren kişi diyebiliriz. Yanında Kim Kardashian ve Britney Spears ile 21. yüzyılda yeni bir mesleğin planını oluşturdu.

Paris, Chiara'ya havuz alanının yanında dört minik köpeği için onların ihtiyaçlarına göre tasarlanmış ve yerleştirilmiş lüks bir köpek konutu olan villayı gösteriyor. Prens Hilton, Bebek Ayı Prens, Tuna ve Prenses Paris Junior onun her şeyi. Köpekleri Instagram çekimleri için eğitmek, çocukları veya kedileri eğitmekten daha kolaydır. Köpekler için klima da var ve ana evin diğer tüm olanakları köpeklerin evinde de benzer şekilde lüks bir şekilde uygulanmış.

Dijital gazetelerde, "Fransa'da Tanrı gibi yaşamak" diye yazıyor, "Paris'in köpeği gibi yaşamaktır."

Biz başarılı olmayı gerçekten de Chiara veya Paris kadar istemiyor muyuz? Ya da bunun bedelini mi ödemek istemiyoruz? Ruhumu satmak bana hep Faustvari bir pazarlık gibi gelmiştir. Neyin varsa en yüksek fiyatı verene sat ki en çok tıklanmayı

alabilesin çünkü BUMMER makineleri seni sadece onlara her istediklerini verirsen yükseklere çıkarır. Mefisto da bunu biliyordu ya zaten.

JOHANN'IN 4.0 DENEYİMİ

Profil nevrozları hakkındaki bölümü, kendi profilimi etkisiz hale getirme girişimimi paylaşmadan bitirmek istemiyorum. Sahip olduğum tek sosyal medya hesabımı silmeye karar vermiştim: Facebook. 2013 yılında bunu bir kez denemiştim ama bu nafile bir çaba olmuştu. O sırada Bavyera'da aile hukuku için psikolojik uzman olarak da çalışmaya başladım ve Altötting'de bölge mahkemesindeki ilk duruşmam sırasında avukatlardan birinin internette izlerimi araştırdığını ve yetkinliğimi sorgulamaya çalıştığını fark ettim. Facebook hesabımdaki parti fotoğraflarına muğlak göndermelerle bunu yapmaya çalışıyordu - neyse ki yargıç bunu çabucak durdurdu. Daha sonra ilk defa Facebook hesabımı silmeye çalıştım ama nafile.

Bilgisayar bilimcisi Jaron Lanier'i okuduktan sonra, -online dünyada adlandırıldığı şekliyle- "Facebook intiharımı" yeniden denemeye karar verdim. Bu son adımı atmak üzereyken, yıllar önce tanıştığım Buenos Airesli sanatçı Marina'nın bir dizi fotoğrafı kaçınılmaz olarak dikkatimi çekti. Bu fotoğraflarda Marina, herkesin ve özellikle sevdiği her şeyin üzerine mavi Facebook tasarımında olan yukarı kalkmış başparmak logosunu büyük bir çıkartma olarak yapıştırmıştı. Yanında şöyle yazıyordu: "Marina bunu beğendi." Bu kâh bir diskodaki dans partneri kah bir park bankının tahta kalasları, bazen de grafitili bir ev duvarıydı. Marina'nın gerçek hayatta beğendiği her şey yapıştırılıp fotoğraflanmıştı ve ironik bir şekilde Facebook profilinde

yayımlanmıştı. Bu o kadar hoşuma gitti ki Facebook intiharım yüzünden onunla iletişimimi tamamen kaybetmek istemedim. Ben de ona parlak sanat projesi için bir tebrik yazısı yazdım ve e-posta adresimi gönderdim.

Sonunda profilimi silmeyi mümkün olduğunca hızlı bir şekilde halledip geride bırakmak istiyordum. Profilimi nasıl sileceğimi aradım, taradım ama bir türlü bulamadım. Üyeliği iptal et butonunu bir türlü bulamıyordum. Bu bağımlılığa adım atmak ne kadar kolaysa çıkmak bir o kadar zor, diye düşündüm.

Tabii Silikon Vadisi'nde bu taktiğin ismi etkili pazarlama. Bir saat arayıp durmama rağmen hiçbir çıkış yolu bulamadım, baytlardan oluşan bu labirentten bir çıkış yolu yoktu. Sonunda *Facebook Hesabınızı Nasıl Silersiniz?* adında bir Facebook grubu buldum. Hemen üzerine tıkladım, hazırladıkları animasyonu birden fazla kez izledim ve izlerken bir yandan da uyguladım. Bana *Hesabınızı Yönetin* kısmına gitmemi söylüyordu. Ben de öyle yaptım ve iki saat süren bu işkence yeniden başladı - hem de bu sefer İngilizce olarak. Küstahlığın zirvesi önüme çıkan son engel oldu: karmaşık bir İngilizce ile hesabımın ancak otuz gün içinde silineceğini bildirdiler. Tabii eğer bir ay boyunca dikkatimi çeken bir bağlantıya veya Marina'nın zaman çizelgemdeki olası yanıtına, bağlantı içeren Facebook postalarına veya Facebook pazarlama departmanının diğer gönderilerine ve tuzaklarına düşmemeyi başarabilirsem. Facebook'ta bile sadece bir avuç insanın daha iyi bildiği gizli algoritmalar beni tekrar yakalamalıydı. Sadece bir tıklama - ve kaybedilen üye hemen kulübe geri dönecekti. Her zamanki barına geri dönen ve oradan hiç gitmemiş bir ayyaş gibi karşılanacaktım. Tüm eski resimler ve anılar en kısa sürede yeniden orada olacaktı. Filmlerin yırtılması yok, hiçbir zorluk yok. Bağımlılık böyle çalışır.

Pavlov'un köpeğinden bu yana tüm psikolojik bilgiler köpeklerden gelmiş gibi görünüyor. Şekerli suya bağımlı fareleriyle Skinner'dan, KGB'nin psikologları ve beyin yıkamadaki mükemmelliklerinden, Stasi'nin promosyon tekliflerinden, internetin icadından bu yana: hep aynı psikopat oyunlar.

Bugün başarılı bir Facebook intiharında bulunmak, ancak son derece zor ve kasıtlı olarak zorlaştırılmış koşullar altında mümkündür. Benim deneyimim bu yönde. Artık üyelikten çıkma düğmesinin üye olma düğmesi kadar dikkat çekici ve kolay kullanımlı olmasını sağlamak için bağımlılık yapan veri tekelcilerini zorlayan yasalara ihtiyacımız var. Aynı zamanda dijital ekonomideki son derece zengin büyük oyuncuları -mali açıdan- da vuran ve ancak bu şekilde herhangi bir etkiye sahip olabilecek yasalar da gerekli.

Girişinde -her yeri kırmızı halıyla kaplı ve modaya uygun döşenmiş, pohpohlayıcı ışıklarla parlayan- anıtsal bir podyum olan, çıkışının ise büyük salonun diğer ucunda bir yerlerde yalnızca sürünerek geçilebilecek gizli bir delik olduğu devasa bir parti alanını onaylar mıydık? Ya parti alanı alev alırsa? Ve aldı da!

Not: Dört hafta sonra bunu başardım. Artık bir sosyal medya hesabım yok ve ne yazık ki Marina'dan bir e-posta da almadım.

SÖZÜN ÖZÜ

Profil nevrozu dijital çağda yeni bir boyut daha kazanıyor: insanın kendini online bir profil üzerinden yaratabilmesi ya da bunu mecbur kalarak yapması. Alfred Adler'in insanın tanınma ihtiyacı arttığında aşağılık komplekslerine karşı bir savunma olarak tanımladığı eski "profil nevrozu" kavramı, günümüzde

tam anlamını taşımaktadır. Profil nevrozu: kişinin kendi profiline veya başkalarının kişinin sanal profiline ilişkin algısına olan bağımlılığıdır - ki bu bugün sıklıkla tahrif edilmektedir. Ekran, Narcissus'un sadece kendisine baktığı bir yansıma havuzuna dönüşür. Profil nevrozu, dijital dünyada parlamak için neredeyse takıntılı bir dürtüyü tanımlar.

SAHTE PROFİLLER BİZİ NEDEN SÜREKLİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİYOR?

Çünkü zaten yeterince geliştiğimizi varsayarsak, kendimizi ruhsal olarak geliştiremeyiz. Dijital dünyada kendimizi gerçekte olduğundan daha başarılı, daha cesur, daha yetişkin, herkesle eşit, daha güzel ve daha bilinçli gösteriyorsak daha da ileri gitme imkânını da değerlendiririz. Ancak bunun yerine sanal dünyada göz kamaştıran kişiler olarak gerçek hayatta bize oldukça uzak olan bir yaşam stili hakkında atıp tutuyoruz.

İşte o zaman gerçek anlamda büyümeyi bırakır, kendimizi eleştirel bir şekilde sorgulamaz ve bunun yerine gerçek hayatta gerçek olmayan imajı, yayılan yalanları ve asılsız iddiaları makul bir inandırıcılıkla tasvir etmekle meşgul oluruz. Tıpkı geçen yüzyıl arada bir ortaya çıkan dolandırıcılar gibi yakalanma korkusu içinde yaşarız.

O zamanlar böyle insanlar nadiren görülürdü. Şimdiyse internette gezip profil nevrozuna sahip kişilerin önlenebilir kahramanlıklarını izlemek halk arasında yaygın bir hobi haline geldi.

Ya da gerçekliğimizin sınanmasından kaçmak için evden nadiren çıkıyoruz. Olur da yakalanırsak, yalanlara inanmaya bayılan insanlar bizi hakaret yağmuruna tutuyor.

PEKİ BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Profillerimizde ya da internet ortamında sürdürdüğümüz konuşmalarımızda yanlış bilgiler vermemeli, filtrelerle üzerinde oynanarak güzelleştirilmiş fotoğraflarımızı profil resmi yapmamalıyız. Başka biri olmak istememeliyiz. Hatta kendimiz hakkında -doğru ya da yanlış- daha az bilgi ve fotoğraf paylaşmalıyız. Bunun yerine tatmin olduğumuz ve belki de asla yüz yüze gelmeyeceğimiz kullanıcıların değil bizim sevdiğimiz bir hayat yaşamak için kendimiz üzerinde çok daha fazla çalışmalıyız. Ki bu kullanıcılar beni olduğum gibi kabul edemeyen, beni tanımayan, beni kucaklamayan, düştüğümde kalkmam için el uzatmayan, işlerine geldiğim sürece beni seven insanlardır.

3. SEVGİ
SÜREKLİ ÂŞIK OLMAK/FLÖRT NEVROZU

Flört uygulamaları on yıldan uzun bir süredir dijital dünyada tanışmanın giderek yaygınlaşmış ve yerleşmiş bir yolu. Son zamanlarda bir flört platformuna üye olmayan tek bir bekâr tanımıyorum desem yeridir. Bu izlenim bu konuyla ilgili birtakım sorular uyandırıyor: bugün dünyada 800 milyon bekâr var ve bu sayı artmaya meyilli. ABD'de şu an tüm yeni ilişkilerin %40'ı bu platformlar üzerinden başlıyor, Almanya'da ise bu oran %36.

Şimdi, yirmili yaşlarının ortalarında, on yıl içinde sayısız -kısacık, çoğunlukla tamamen cinsel- randevusu olan ama uzun süreli ilişkisi olmayan hastalarım var. Bazen biriyle uzun yıllar cinsel birliktelik yaşamak bunun mutlaka bir ilişki olduğu anlamına gelmiyor. Bazı hastalar, en azından tedavinin başlangıcında, bir birliktelik ve uzun süreli bir aşk ilişkisi için bile özlem duymuyorlar. Tabii bu noktada bu durumun insanların kişilik gelişimi ve ilişki kurma yeteneği üzerindeki sonuçlarını kesin olarak değerlendirmek için çok erken olduğunu da belirtmek gerekir. Bununla birlikte giderek daha talepkâr bir bağlılıkla güçlenmiş bir benmerkezcilik ve egoizm gözlemliyorum ki bu da randevuları giderek daha zor hale getiriyor.

ÂŞIK OLMAYA ÂŞIK OLMAK

Âşık olmak, insan beyninin stres hormonu olan adrenalin ile mutluluk hormonu olan dopamini aynı anda salgıladığı bir

haldir. Bu nedenle, kısa bir süre için pozitif stres yaşarız. Ancak flört etmenin tamamen negatif strese dönüşmesi de sıkça görülen bir durumdur. Film ve kültür eleştirmeni Georg Seeßlen, dijital flört ve internet çağında aşk ve seks hakkındaki kitabında, flört platformları aracılığıyla kurulan yeni bağların mekanizmalarını anlatıyor: "Artık söz konusu olan, sosyal gruplar ve arkadaşlar arasındaki gündelik teması sağlayan, muhtemelen benzer düşünen insanlar arasındaki cinsel teması ve hâlâ temel olan çift oluşumunu mümkün kılan, bunları kontrol eden ve bazı koşullarda yarıda kesen sosyal makinelerdir. Şimdi soru şu: Bu iletişim kurma makinelerini fiilen kim etkinleştiriyor ve kontrol ediyor?"

Seeßlen, internetin kontrolden çıkmış bir makine gibi davrandığı sonucuna ulaşıyor. Hem de oldukça çok yönlü bir makine.

Bu iletişim kurma makineleri muhabbet tellalları, genel ev sahipleri, evlilik komisyoncuları, çöpçatanlar, terapistler, ahbaplar olmalarının yanı sıra röntgenciler, sapıklar, şantajcılar, vaaz verenler ve kabadayılardır. Yazar, sürekli el altında olmanın, bağlayıcı olmayan yapının ve anonimliğin avantajlarını şöyle görüyor: "Her zamanki tehlikelerin dışında -bilgilerin ulaşılabilir olması, dolandırılma riski, bağımlılık vb.- çift oluşumu için kullanılan bu yeni sosyal araçlar her şeyden önce riski en aza indirmeye hizmet ediyor gibi görünüyor..."

Online flörtleşmenin yalnız ebeveynler ya da nadir bir cinsel eğilimi olan insanlar gibi durumlarda sunduğu birçok olumlu imkân da vardır ve aynı zamanda dışarı çıkmaya ne zamanı ne de hali olmayan yaşı ilerlemiş bekârlar ve dullar için de avantajlıdır.

Yine de bu online iletişimler, insanın kendinde de yaşayabileceği hayal kırıklıklarına dair bir tehlike barındırır. Başkaları hakkında kısa zamanda edinilen fikirler, gerçek olmaktan

ziyade bizim o insanlar hakkındaki yansımalarımızdır. Bu nedenle de hemen buluşma aşamasına geçiliyor. Hastalarımı bunu yapmaya açıkça teşvik ediyorum. Ancak, gerçek bir görüşme birkaç kez erteleniyorsa, genellikle ilişkiyle ilgili korkular buna engel oluyor demektir. Çoğu kişi aslında sadece yalnızlıklarını gidermek için bir sohbet partneri arıyor. Bu nedenle yüz yüze gelerek kişisel temasa geçilmesinin ertelendiği veya bundan kaçınıldığı durumlarda genelde hep sözde mazeretler öne sürülür.

Nijerya veya Gana'da bekârların yalnızlığından milyonluk bir iş alanı kurulmuştur. Genç erkekler –ve az sayıda kadın– çekici modellerin, az tanınmış sosyal medya fenomenlerinin ya da porno oyuncularının fotoğraflarını profil fotoğrafı olarak kullanıyorlar, yüzlerini gösterecekleri bir görüşmeden kaçınıyorlar ve karşı taraf da bu "büyük aşkıyla" sonunda tanışabilmek için çok geçmeden uçak biletini alıyor. Ama eğer karşınızdakiyle hemen kendisini görebileceğiniz bir şekilde iletişim kurmak konusunda ısrar ederseniz ve bu gerçekleşmediği takdirde iletişimi keserseniz, hem hayal kırıklığına uğramaktan hem de paranızı çöpe atmaktan kurtulabilirsiniz.

Başlangıçtaki kendini kandırmaca ne kadar büyükse, gerçeğe karşı savunma artık bir deneyim yoluyla sürdürülemediğinde, daha sonraki hayal kırıklığı ve aldatmaca da o kadar büyük olur. Bu, profildeki ve sohbetteki bilgilerin doğru olması durumunda da geçerlidir. Bu, sahte profiller veya bazı yanlış bilgiler içeren profiller için (örneğin yaş, beden, çocuksuzluk veya ilişki durumu ile ilgili) daha da geçerlidir.

BİR ARKADAŞA BAKIP ÇIKACAKTIM!

Sonuç, artık giderek daha fazla neden belirtmeden iletişimin kesildiği *ghosting* denen davranışın eşlik ettiği bir gerçeklik

şoku: kendisini uçsuz bucaksız online dünyada yavaş yavaş görünmez bir hayalet haline getiren potansiyel bir partnerin aniden ortadan kaybolması ve ortada bırakılan, tüm iletişim kanallarında engellendiğini görünce şaşkına dönen kişi. Kaybolan kişinin profilleri ve telefonu dışında gerçek adresinin bilinmemesi, durumu sanal değil, aynı zamanda olgusal bir dışlama anlamına da dönüştürür. Karşılıklı veya tek taraflı gösterilen onca ilgiden sonra ne büyük bir hayal kırıklığı! Aniden ortadan kaybolan bazı kişiler karşıdakini her platformdan engellemeden önce ona yeni aşklarıyla çekildikleri bir fotoğraf bile gönderebilir. Çoğunlukla sadece erkekler bu kadar sadist ve zalim davranıyor.

Bununla birlikte, her şeyden önce *ghosting* alışkanlığının yayılması bile kimsenin ders almadığı ve geçen zamanda yaşanan döngüsellikle ilişkiler konusunda daha yetenekli hale gelemeyeceği anlamına gelir. Size bunun bir hata olduğu asla söylenmezse, nasıl ders alacaksınız? Ya partnerinizi neyin uzaklaştırdığını hiç öğrenemezseniz? Ya hiçbir şeyi değiştirme şansınız yoksa? Yoksa eski sevgilinizin kokusunu hiç duymadığınız için hiçbir şeyi değiştirmez miydi? Ya da kokusunu aldınız ve parfümüne dayanamadığınız için? Çünkü deneysel olarak, hiç kimse iki ekran arasındaki boşluktan birinin kokusunu duyamaz.

Kendi deneyimlerimden gördüğüm kadarıyla sorun olan şeyler genellikle ufak tefek: koltuk altlarını tıraş etmemesi, cinsel ilişki sırasında tuhaf sesler çıkarması, güzel giyinmemesi, doğru düzgün bir işi olmaması ya da insanın içini ürperten bir evi ya da ucuz bir arabası olması. Bunlara ek olarak kişi kendi piyasa değerini olduğundan daha yüksek görür ve bu flörtün onu aşağı çekmesinden korkar. Hayır, yeni başarınızın piyasa değeri sizinkini genellikle çok az aşmalıdır. Sorun tabii ki her iki taraf da durumu böyle gördüğünde başlıyor - ki bu giderek

daha yaygın hale geliyor. Ghosting bazen sadece bir adım önden gitmek için yapılır çünkü bu mücadelede sayı yemek acı verir ve aynı zamanda insanı aşağı çeker. Skor yapmak ise egoyu okşar. Mantık budur.

Bu bağlamda konu artık sevgiye dayalı gerçek ilişkiler değildir, ben daha ziyade gerçek bir birlikteliğin, karşılıklı sadakat ve güvenin, itimat oluşturmanın olmadığı "ilişkiye benzer bir atmosferden" bahsediyorum.

Para vererek tutulan bir kız veya erkekle yaşanan romantik bir hafta sonu kaçamağı da bundan çok farklı değildir. Burada da konu karşılıklı kazan-kazan durumuna dayanan bir flört ile oluşturulan ilişkiye benzer bir atmosferdir. Tabii bu durumda karşıdakinden gelecek bir darbe insanı daha az üzer çünkü her şey baştan konuşulmuştur. Ama sıklıkla çok az insan böyle düşünür ve hayal kırıklıkları yaşanır.

Flört platformlarını kullanan bazı insanlar aynı anda birçok kişiyle görüşürler, böylece mutlaka bir sayı atarlar. Bu yüzden *ghosting* olmadan ne hayatlarını ne de iş yaşamlarını zamansal açıdan yönetemez hale gelirler. Bu kişiler bir ilişkiye daha en baştan çok emek vermek istemeyen ya da verseler de en az enerjiyi harcamayı ve riski en aza indirgemeyi isteyen kişilerdir. Riski en aza indirgemek ve duygusal olduğu kadar finansal yatırımlarını azaltmak, aynı anda çok sayıda kişiyle görüşmenin, biriyle uzun süre beraber olmanın ya da sadece "takılmak" istemenin beraberinde getirdiği bir zorunluluktur.

Sosyal medya çok hızlı bağımlılık yapar çünkü insanların ilgi çekmekten daha çok sevdikleri bir şey yoktur. Bu çok basit ama çok güçlü bir olgudur. Bu ego uyuşturucuları her yaşta, sosyal sınıfta ve zekâda işe yarar.

Ama neden ismini bile bilmediğimiz insanlardan oluşan bir grubun görsel ilgisini, gerçek bir flörtün ilgisine tercih ediyoruz? Görsel ilginin niceliği, gerçek bir buluşmanın niteliğini

geçmiş görünüyor. Siber dünyada sevilmekten oluşan bu soyut duygu, şu an yanımızda olan bir insan tarafından sevilmenin ve değer görmenin hissettirdiği duyguyu yenmiş gibi. İnsanlar artık bunun değerini bilmiyor. Ama insan tökezlediğinde ve ona yardım edecek bir el aradığında siber dünya hiç de doğru bir yer değil. Acil bir durumda binlerce takipçi yerine üç tane iyi dostumuz olmasını, on tane online flört yerine bir hayat arkadaşımız olmasını tercih ederiz. Bu yaşlılıkta da böyledir. Ve aşkta da.

GÜVENLİ MESAFEDEN AŞK

Bir hastamdan son iki yıldaki online flört deneyimlerini özetlemesini istedim:

"Kısaca kendimden bahsedecek olursam, ben Münih'te yaşayan, 32 yaşında, başarılı ve son iki yıldır her türlü buluşmaya açık olan bekâr bir kadınım. Son yıllarda erkekleri iki olumsuz kategoriye ayırdım: Hırslılar ve Bağlanma Sorunu Olanlar.

Hırslılar: Bizler -özellikle Münih'te- hırslı bir toplumun içindeyiz. İşimizde en iyi performansı sergilemeli, boş zamanlarımızı da en etkili şekilde değerlendirmeliyiz. Bu aynı zamanda birini tanımak ve ilişki yaşamak için de geçerli. Hırslı insanlar ilişkilere neredeyse hiç yatırım yapmıyor.

Bu tarz erkeklerin profilinde, 'Yapabilirsen yakala beni' gibi şeyler yazar. Bunları okuyunca içimden git kendi kendini yakala diyesim geliyor ya da 'Sen beni nasıl heyecanlandırabilirsin, söyle bakalım' diyesim geliyor veya 'Kovalamaya değer misin önce onu göster. Ben sana bir şeyler kanıtlamak zorunda kalıyorsam nasıl biri olurum? Sen kimsin ki bir kadının sana bir şeyler kanıtlamak zorunda olduğunu düşünüyorsun?'

Genellikle böyle erkeklerle eşleşmeye çalışıyorum ki onlara düşüncelerimi söyleyebileyim. Bir defasında 37 yaşında, çok başarılı bir erkekle çıkmıştım. Daha birkaç sene önce tükenmişlik sendromu yaşamıştı, sürekli çok ama çok hırslı ve stresliydi. Bir cumartesi sabahı beraber uyandık, kahvemi alıp hafta sonunun verdiği rahatlıkla yatağa girip birlikte keyif yapmak istediğimde bana bakıp, 'Seninleyken tembelleşmekten korkuyorum' dedi. Eminim nasıl bir hayal kırıklığına uğradığımı ve şaşkınlıkla kalakaldığımı tahmin edebiliyorsunuzdur.

Yine Münih'te yaşayan başka bir başarılı adam beni akşam yemeğine davet etmişti. Buluşmamızdan sonra ikimiz de birbirimize uygun olmadığımızı düşünerek ayrıldık. Birkaç gün sonra ondan bir mesaj aldım, o akşam yemeğim için ödediği 15 avroyu hesabına iade etmemi istiyordu. Yani, 'Harcadığım paraya değmedin, geri öde' diyordu. Ciddi olup olmadığını sorduğumda ise beni engelledi.

Bağlanma Sorunu Olanlar: Duygu dünyasına fazla yaklaştığınızda hemen kaçan insanlar vardır.

İnsan bunu daha ilk fiziksel temasta genellikle hissediyor. Bu tür insanlar makineleşmiş şekilde davranırlar, aşırı ihtiyatlı olurlar ve tutkuyla hareket etmeyi zor bulurlar. Bu açıdan da bazı rahatsız edici deneyimler edindim. Geçen yıl içinde birkaç kez bir adamla çıktım ve sonunda kendimizi yatakta bulduk. Benim için pek tatmin edici olmayan bir cinsel birliktelikten sonra bu gergin durumu biraz rahatlatmak için üzerine uzandım ve şakacı bir şekilde boynunu öptüm. Birkaç dakika sonra banyoya gittim. Geri döndüğümde tamamen giyinik bir şekilde yatağın kenarında oturuyordu ve 'Alarm' dedi. 'Alarm' Ona hayretle baktım ve sorunun ne olduğunu sordum. Cevabı, 'Üzerime uzanıp boynumu öpmen hiç normal değil' oldu.

Sorunu hemen anladım; o odada normal olmayan tek şey bu adamdı. Bunun üzerine ondan gitmesini istedim."

Bu dönemden sonra hastam eski usul flört etmeye ve şansını gerçek hayatta denemeye karar verdi. Tabii bunun pandemi nedeniyle yaşanan kapanmalar döneminde neredeyse imkânsız olduğunu da belirtmek gerek - ki bu durum bekâr birçok insanı olumsuz etkiledi. Bazı insanlar sırf evde çalışmanın izolasyonunu ya da küçücük tek odalı dairelerin yalnızlığını biraz olsun gidermek ve biriyle yeniden görüşebilmek için dışarısı eksi derecelerdeyken bile işten sonra yanlarına bir şişe sıcak şarap veya termos alıp internet üzerinden görüntülü konuşarak arkadaşlarıyla nehir kenarında yürüyüş yapmak üzere sözleştiler. Online platformlar olmasaydı bu tarz buluşmalar mümkün olmazdı.

Pandemi nedeniyle fiziksel temaslar yeniden değerli hale geldi. Ama korkarım bu uzun sürmeyecek. Kolayca sola veya sağa kaydırabileceğiniz bekârlar ordusunun kökü hiç de kurumuş gibi görünmüyor ve yıllardır tam tersi yönde bir gelişimi körüklüyor.

ONLINE AŞKIN SIKI OYUN KURALLARI

Bunların yanı sıra *DarwinDating* gibi sadece güzel kadınların ya da yakışıklı erkeklerin kabul edildiği, fiziksel görünüşü tatmin etmeyen hiç kimsenin giremediği flört platformları var.

Ve bu platformlar konunun ne olduğunu açıkça ortaya koyuyorlar: karşılaştırmalı piyasa değeri. Görünüm, yaşam tarzı ve hatta kişilik sıralamasında hep yükselmek ve düşmekten her daim kaçınmakla ilgilidir. Online flörtleşme, kalkanı hep elinde tutan, en az riskle kendi değerini yükseltmek hakkında olan bir uygulamadır.

DarwinDating'te güzel, yakışıklı ve güçlü insanlar açık açık ve doğal bir şekilde kendilerini ortaya koyarlar. "Çirkin insanlar" tabirini daha yakından incelediğimizde işler daha heyecanlı bir hal alır: "Çirkin, çekici olmayan, özgüvensiz, yağ torbalarıyla dolu flört sitelerinden bıktınız mı? *DarwinDating* özellikle güzel ve dikkat çekici insanlar için kurulmuş bir platform. Sıkı kurallarımız ve doğal seçim sürecimiz sayesinde tüm üyelerimizin ayrıcalıklı bir dış görünüşe sahip olduğundan emin oluruz. Siz de onlardan biri misiniz?"

Bu "ayrıcalıklı dış görünüş", *DarwinDating*'e göre çeşitli seçim kriterleri kullanılarak belirlenebilir. Bir insanı kesinlikle bu kategorinin dışında tutacak kriterler şunlardır: "Sarkık göğüsler, ter lekeleri, okuma gözlükleri, kasık kılları, çarpık burunlar, asimetrik yüz hatları, kızıl saç, soluk cilt, her türlü yağ, ayrık dişler, saç dökülmesi, tıknaz vücut (özellikle erkeklerde), fazla kilo (özellikle kadınlarda), olmaması gereken yerlerde kıl olması" ve bunun yanında "modası geçmiş giysiler ve eski moda saç stilleri" de bir o kadar önemli. Herhalde bu platform tasarımcılarından birinin kızıl saçlı ürkütücü bir eski sevgilisi vardı ya da başka tesadüfler kızılların bu platformun dışında tutulmasını sağladı.

Sonuç olarak *DarwinDating*, toplumda dışlananlarla alay etmekten de geri durmuyor: "Bu kategorilerden herhangi birine giriyorsanız, şu gerçekle yüzleşin: çirkinsiniz ama yalnız değilsiniz. *DarwinDating* sana göre değil ama umutsuzluğa kapılma, denizde bir sürü çirkin balık var ve hepsi de diğer sayısız arkadaşlık sitelerinde yer alıyor!" Bu, olmaması gereken yerlerde kılları olan ve okuma gözlüğü takan beni nasıl da teselli etti!

Biraz daha sosyal Darwinist mi? Örneğin süper zenginler için olan flört uygulaması olan LUXY. Burada ancak paralı aristokrasiye ait olduğunuzu ve jet sosyete hayatında müstakbel bir

partnere yük olmayacak kadar finansal açıdan güçlü olduğunuzu çıplak rakamlarla ortaya koyabiliyorsanız sevilebilirsiniz. Pratik, öyle değil mi? Aynı seviyede olanlar yan yana olmaktan sadece keyif almakla kalmıyor, aynı zamanda kendi içlerinde kalmaktan da keyif alıyorlar.

Andreas Reckwitz, hayatın tüm alanlarının bu şekilde sınıflandırılmasının sonuçlarını, genişleyen bir çekicilik uçurumu olarak tanımlıyor çünkü neredeyse tüm alanlarda -iş dünyasının dışında- bu tür bir pazarlama, kazananlar ve kaybedenler arasındaki uçurumu genişletmeye devam ediyor. İsrailli sosyolog Eva Illouz, kadınların ve erkeklerin tam anlamıyla kişiliklerinin çekiciliğini pazarladıkları yakın ilişkiler ve dijital ortaklık platformları alanında giderek daha yoğun hale gelen pazarların ne kadar hızlı geliştiğini araştırıyor. Böylece performans sergileme fikri, flört dünyasında da uzun zamandan beri kendine yer edinmiş oldu. Başarı ve başarısızlık birbirinden çok uzak değildir: Çoğu zaman kur yapılan bazı kişiler, neredeyse her zaman kaybeden diğerleriyle karşı karşıya gelir.

SİBER TACİZ

Yeni olasılıkların çok stresli bir yönü daha var: Eski bir sevgiliyi ayrıldıktan sonra bile internetten takip edebilmek. "Siber taciz" olarak da bilinen bu online takip, hastalarımda genellikle hastalığın aylar boyunca sürekli tekrarlanması ve birinden vazgeçip yeni bir sayfa açmanın neredeyse imkânsız hale gelmesiyle sonuçlanır. Günümüzde artık eski sevgilinizin evinin önünden geçip ışığının açık olup olmadığına bakmıyorsunuz, bunun yerine eski sevgilinizin yeni kız arkadaşıyla en sevdiğiniz barda veya restoranda çekilmiş fotoğraflarıyla neredeyse mazoşistçe kendinize eziyet ediyorsunuz. Eski sevgilinizin

ayrılığınızın ardından nihayet işinde profesyonel olarak yükseldiğine ve Instagram akışınızda güzel bir kitapla tek başına Mikonos'ta veya bir hacı grubu ile Camino de Santiago'da daha önce hiçbir bu kadar iyi hissetmediğine dair sunduğu kanıtlarla kendinize işkence ediyorsunuz. Birinin Twitter hesabını veya WhatsApp geçmişini silmek çoğu zaman gerçek bir ayrılık olarak görülür.

ONLINE FLÖRTLEŞMENİN AVANTAJLARI DA VARDIR

Ünlü psikanalitik çift terapisti, İsviçreli gazeteci ve yazar Jürg Willi (1934-2019), *The Two-Person Relationship (İki Kişilik İlişki)* adlı klasiğinde şöyle yazar: "Öncelikle, benzer veya zıt kişilik yapılarının eş seçerken çekici olup olmadığı sorusunu ele alalım. Görünüşte birbiriyle çelişen iki kural vardır: benzer kişiler birbiriyle ilişkide olmaktan keyif alır (homogami) ve zıt kutuplar birbirini çeker (heterogami)." Eşlerin sınıf, ırk, din, dünya görüşü, değerler, tutumlar, alışkanlıklar ve ilgi alanları açısından benzerliğini istatiksel açıdan kanıtlamak kolay ve güvenilirdir. Böylece iki atasözü bir araya getirilebilir: Birbirine benzeyen kişilerin zıt kutupları birbirini çeker.

Willi, "etkileşim kişiliği" dediği bir olgudan bahseder ve bu her farklı kişiyle ilişkimizde bizim de farklı olduğumuzu, farklı davrandığımızı ve aynı zamanda bir partner aracılığıyla zaman içinde değişip birbirimize yakınlaştığımızı gözlemlemek anlamına gelir. Zaman geçtikçe olumlu anlamda birlikte daha da gelişiriz. Willi bu durumu "beraber evrimleşmek" olarak tanımlar.

Böylece insan çok sayıda insanla randevuya çıktığında kendi etkileşim kişiliklerini farklı insanlarla etkileşim kurarak tanıma avantajını yakalar.

Bu eskiden çok daha zordu. Barda ilgi çekici ve seksi görünen birinin bekâr olup olmadığını asla bilemezdiniz. Göz gözeyken böyle şeyler daha zordur. Tinder, Parship, Bumble, Happn and Co. çağında bilgiyi internet üzerinden elde edebildiğimiz için hastalarım artık süpermarkette birine bir şey sormayı bile neredeyse sapıklık olarak görüyor sanırım. Bu yüzden birine sormak yerine akıllı telefonlarını çıkarıyor ve sokağın karşısına geçmeden kimin hâlâ müsait olduğunu görüp önce online bilgi ediniyorlar. Eğer bu bilgi, iletişimi kesmeyi gerektirmez de gerçek bir ilişkiye dönüşürse -tabii bağ kurma yeteneği olduğu müddetçe- oldukça iyi bir şeydir.

İYİ BİR İLİŞKİYİ NE OLUŞTURUR?

Alman psikiyatr Manfred Lütz, iyi bir ilişkiyi neyin oluşturduğunu, bu soruyu büyük bir bilgelik ve doksan yıllık tecrübesiyle yanıtlayan Amerikan psikiyatr ve psikanalitik Otto Kernberg'e sorar:

"İyi bir ilişki üç kısımdan oluşur; ilki iyi bir cinsel ilişki her zaman çok önemlidir, ikincisi günlük hayatta beraber yaşamaktan keyif almaktır, üçüncüsü ise değerler sisteminin ortak olmasıdır yani iki insanın hayatta değerli bulduğu şeyler ortak olmalıdır."

Çünkü insanın âşık olması ve bu aşkın ilişkinin gidişatında sevgiye dönüşmesi çok önemlidir. Bu ancak ilk başlarda partnerlerin birbirini idealize ettiği dönem geçip de sevgi kalıcı hale gelince mümkün olabilir.

Çiftler bunu kaçınılmaz olarak yapar. Başlangıçta hormonların verdiği sarhoşluk görüyü bulandırır. Bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme yöntemleri, yeni âşık olan insanların beyinlerinin, kokain kullanan bir insanın beyninden güçlükle ayırt

edilebilecek şekilde aktif olduğunu göstermektedir. Ancak üç ila altı ay sonra hormonların ve nörotransmiterlerin sarhoşluğu sona erer ve kişi daha ayık bir hale gelir - ki ardından partnerin gerçekte olduğu hal kademeli bir şekilde kabul edilmeye başlar.

Biyoloji bize bu itkiyi başta verir; böylece gerçek bir ilişkinin ve bir yavru yetiştirmenin gerektirdiği tüm çabayı kısa sürede gösterecek hale geliriz. Bu arada bedenimizin karşılamada bize ikram ettiği hormon kokteyli üretmemizi sağlar. Evrimsel-biyolojik bir bakış açısından, neredeyse sekiz milyar insanın etkileyici -ürkütücü- bir şekilde ortaya koyduğu gibi, başlangıçtaki orgazma ve kendinden geçercesine bir tutkuya dayanan bu halin oldukça etkili olduğu kanıtlandı.

Doğa, yasaklarla çalışmaktansa ödüllerle çalışmanın daha iyi olduğunu bilen iyi bir eğitimcidir. Tıpkı âşık olmanın idealleştirmelerden yoksun olmaması gibi, aşk da zaman içinde birbirinin güçlü ve zayıf yönleri hakkında daha gerçekçi bir görü kazanmalı ve bunları olgunlaşmış bir sevgiyle ayırt etmelidir - ya da hiç zaman kaybetmeden yeniden bir arayışa girilebilir. Bu, bazı şeyleri gönülsüzce kabullenmekten ve her şeye rağmen ilişkide kalıp pasif bir şekilde şikâyet edip durmaktan çok daha iyidir.

Sigmund Freud bir keresinde başarılı terapinin, başarılı ve tatmin edici bir iş ve aşk hayatı sağlaması gerektiğini söylemişti. İlişki korkusu -hatta ilişki kuramama- artık kliniğimdeki en yaygın sorun, iş hayatındaki sorunlar daha nadir karşıma çıkıyor. Görünüşe göre romantik bir ilişki arzusunda olan bir partner bulmak hiç bu kadar kolay olmamıştı. Ancak benim izlenimlerime göre, romantik bir ilişkide kalabilen birini bulmak giderek daha nadir hale geliyor. Kanımca geçmişte dışarıdan gelen engeller daha çok ön plandaydı; örneğin prensin çiftçinin karısını sevmesine izin verilmiyordu, partnerlerden biri zaten evliydi ve boşanma hâlâ toplumsal olarak yasaktı gibi. Bugün

her prens bir köylü kadını sevebilir. Ancak pek çok *Prens 4.0*'ın çok fazla korkusu vardır ve üstesinden gelinemez koşullar nedeniyle çok daha az sıklıkla başarısız olurlar.

Bu tarz insanlar korkuları ve saplantılarıyla yüzleşmektense sürekli aramaya devam etmeyi tercih ederler. Tabii bu *Rüya Kadın 4.0* için de geçerli. Bu insanlar bana sadece ilişki kalıpları yıllarca tekrarlandığında terapi için geliyorlar.

Kliniğimde, önce hastaların online randevularına eşlik ederim. Hastalarımdan bana bir eşleşme için koydukları kriterleri doğrudan akıllı telefonlarından -bir yandan sesli düşünerek- göstermelerini birçok kez istedim. Bu seçim sürecini kelimelere dökmek kolay değildir ancak gerçekte nasıl birini aradığınızı, neye ihtiyacınız olduğunu veya kriterlerinizden aslında çıkarabileceğiniz dış görünüş özelliklerinin neler olduğunu anlamanıza çok yardımcı olur.

Aksi takdirde, hayallerinizdeki kadını veya ruh eşinizi kolayca gözden kaçırırsınız çünkü sadece temelde zaten biliyor olduklarınızı fark edersiniz. İstisnalar tamamen şans eseridir, bazı insanların başına gelmiştir. Ancak bunu sadece kulaktan dolma bilgilerle biliyorum çünkü ne yazık ki kliniğimde bu beklenmedik şansa henüz rastlamadım. Daha ne aradığını bile bilmeyen biri neyi ya da kimi bulabilir ki? En azından ben bulana rastlamadım.

İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ VE TEKRARLAYAN KALIPLAR

Analizlere bakıldığında kadınların sıklıkla -farkında olmadan- babalarına benzeyen bir adam aradıkları görülür - ki bu ne yazık ki sevgisini yeterince gösterememiş bir baba figürüdür. Kadın eğer beraber olduğu kişinin sert kabuğunu kırıp içindeki yumuşak öze ulaşabilirse bu aynı zamanda geçmişe

karşı kazandığı bir galibiyet de olur. Fakat maalesef bu tarz durumlarda işin sonunda nadiren bir galibiyet söz konusu olur, bu çaba genellikle sırf bıkkınlıktan da olsa ayrılıkla sonuçlanır.

Tıpkı bunun gibi bir erkek soğuk ve pek şefkatli olmayan bir anneyle büyüdüyse hep başarı odaklı ve zeki iş kadınlarıyla ilişkiler yaşayabilir. Bu kadınlar uğruna her şeyi yapabilir hatta kendinden bile vazgeçebilir, bu kadın ondan defalarca ayrılır ve ona erkeksi bir yön ya da cinsel arzu atfetmez; "Biraz maçoluk fena olmazdı ama lütfen bunu kişisel algılama."

Bunlar genellikle yüz yüze gelmeden yapılan kısa ve dramatik olmayan ayrılık konuşmalarıdır. En azından taraflardan biri için kısa ve acısız. Bunun ardından kişiliğinizde bir şeyleri değiştirmeye gerek olmadığına dair sarsılmaz bir inançla internetin uçsuz bucaksız enginliğinde arayışınıza geri dönersiniz. "Bu sadece bir talihsizlikti, başka bir şey değil, insanın kendini değiştirmesine hiç de gerek yok" Savunma mekanizmanız işte böyle işler. Böylece -rahatça kanepeye uzanarak- ekranı sıklıkla sola bazen de sağa kaydırırsınız.

Bu yüzden tekrar tekrar terk edilen ve tekrar tekrar terk eden hastalarım var. Ama bir ilişkide kalmayı öğrenmeliyiz - bu zor ve acı verici olsa bile. Artık bir gelişme olabileceğini ummak için hiçbir neden kalmadığında, yani kalmak için hiçbir neden olmadığında ayrılabilmeliyiz çünkü biz insanlar, Bölüm 17'de göreceğiniz gibi, her zaman bir bakış açısına ihtiyaç duyarız. Aksi takdirde, neredeyse sabit bir programın algoritmaları gibi, kendimizi hep aynı şekilde tepki verdiğimiz durumların içinde buluruz. Yeni deneyimlerden bir şeyler öğrenmezsek, sevmeyi öğrenemeyeceğiz çünkü eski ilişki kalıplarını bu durumda tanıyamayız, sorgulayamayız ve böylece onları asla kıramayız.

Kendinize özel deneyimlere sahip olmaya cesaret etmek ve onlardan bir şeyler öğrenmek en sık teşvik ettiğim şeydir.

SÖZÜN ÖZÜ

İnsan başlangıçta kendini ne kadar aldatırsa, bir deneyim veya buluşma beklentilerini karşılamadığında o kadar büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Sonuç olarak ghosting eyleminin giderek daha çok görüldüğü bir gerçeklik şoku ortaya çıkar. Bunun neyle ilgili olduğunu açıkça gösteren flört platformları da var: başka insanlara kıyasla piyasa değeriniz. Bu piyasa değeri giderek hayatın tüm alanlarını kapsamaktadır.

Homo Dijital'in dahil olabildiği yeni pazar yerlerinin sonsuz gibi görünen olanakları, insanları birbirleriyle açıktan açığa ve güven içinde bir araya gelmek yerine birbirlerini tüketmeye teşvik ediyor. Sayısız seçimler karşısında donup kalma, bir sonu veya hedefi olmayan bu kısır döngünün sonucudur. Bu konuda olumlu bir gelişme olmasını da zor buluyorum. Seçim yapma ıstırabı ve giderek artan iç ıstırap, her gün daha fazla kullanıcıyı bunaltıyor gibi görünüyor. Online platformlar günün her saati dikkat dağıtıyor ancak kullanıcılarını nadiren sürdürülebilir gelişime ve hastalarımın deyimiyle "gerçek bir bağlılık" içeren güvenilir ilişkilere yönlendiriyorlar.

ONLINE FLÖRT NEDEN BİZİ GİDEREK DAHA NEVROTİK HALE GETİRİYOR?

Genellikle bu süreçte sevmeyi öğrenmeden sonsuza dek âşık olmak istiyoruz çünkü o zaman her zaman mükemmeli, yeniyi, çeşitliliği, daha kusursuz bir bedeni veya daha yüksek piyasa değerini arıyoruz. Tamamen âşık ve hormonlarımızın yüksek olduğu dönemdeki davranışlarımızda her zaman nevrotik bir şeyler olmuştur. İlişkimizi toz pembe gösteren gözlükleri takmakta ısrarcı olursak, daha kısa aralıklarla eş değiştirmek

zorunda kalırız. Burada da diğer uyuşturucular için geçerli olan kural karşımıza çıkar: İlk seferdeki etkiyi elde etmek için sürekli daha fazla ve daha hızlı tüketmeniz gerekir. Sevgi ise süreklilik ve her daim yüzleşme, tahammül, sabır, güven ister ve tüm çiçeklerden bal almanız gerektiğini düşünmek yerine affedebilme ve fedakârlık yapabilme becerisine ihtiyaç duyar.

Bununla birlikte, çoğu zaman hastalarımın "aşk" adı verilen bir şişede canlarının istediği gibi gelip giden bir cin hakkında konuştukları izlenimine kapılıyorum: Utangaç bir geyik ya da efsanevi bir yaratık olarak aşk önce Aşk Tanrısı'nın oku kadar sinsice vuruyor sonra da tamamen tahmin edilemez bir şekilde, işler sıkıcı hale geldiği zaman sahayı tekrar terk ediyor. "Üzgünüm, artık hiçbir şey hissetmiyorum, aşk bitti! Bu konuda hiçbir şey yapamam" cümleleri kimsenin bağ kuramadığı, kimsenin anlayamadığı ve kimsenin bir şey öğrenemeyeceği cümlelerdir.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Birbirimize bir şans daha verebiliriz, hele bu dönemde. İlk önce -ister yüz yüze ister dijital yolla- bir partner bulduğumuzda flört platformlarından tam anlamıyla çıkmalıyız, bu kişiyle birlikte dürüst, güven dolu bir ilişki yaşamak ve ardından dikkatimiz dağılmadan bu ilişki üzerinde çalışmak ve birbirimizi karşılıklı olarak olumlu yönde geliştirmek için çaba sarf etmeliyiz.

Neden ayrılmak istediğimizi ya da hâlâ istiyor olduğumuzu anlamalıyız ve bunu -eski- partnerimizle yüz yüze paylaşmalıyız. Bu ilişki geçmiş yıllarda kalmış olsa bile böyle bir konuşma geçmişten iki tarafın da bir şeyler öğrenmesini mümkün kılabilir. Elbette her iki taraf da bunu istiyorsa. Aynı zamanda

ilişkilerin hiçbir zaman mükemmel olmadıklarını ve olamayacaklarını kabul etmeliyiz. Bu kulağa çok tanıdık gelse de çoğu zaman unutulan bir gerçe çünkü biz daha çok yeni edinilen üstünlüklere dikkat ediyoruz.

Bununla birlikte dijital çağda da partnerlerimizi cinsel yönden yeterince çekici bulmamız gerek çünkü -maksimum düzeyde olmasa da- yeterli düzeyde bir cinsel çekim olmadan sadece aşk değil, sevgiye dayalı tatmin edici bir ilişki de uzun süremez. Kliniğimde şöyle söylüyorum – itiraf ediyorum ki vurguluyorum-, "Aşk, yeterince iyi ve yeterince sıklıkta cinsel ilişki ile onu tanımlayan ve oluşturan her şeyiyle iyi bir dostluktan başka bir şey değildir. Daha fazlası yok." Birçok hastam bunu komik buluyor. Herhalde artık kendi şakalarımı da anlamıyorum.

4. RASTLANTI
BAĞ KURMAYA RAĞMEN YALNIZLAŞMAK/ İZOLASYON NEVROZU

Daha çok şey makineler, uygulamalar, yapay zekâ ve robotlar tarafında halledildikçe, insanlar daha az buluşacak. Giderek daha nadir karşılaşıp birbirimize daha nadir dokundukça da yalnızlaşacağız. Yalnızlık insanı hasta eder çünkü bizler tıpkı şempanzeler ve çoğu memeli gibi sürü halinde yaşayan hayvanlarız ve bu sürüyü hissetmeliyiz. Bizleri tek odalı dairelerde yaşamaya "katlanmak" zorunda bırakmak doğamıza aykırı ve iyi bir hayvanat bahçesinin standartlarına eşdeğer bile değil.

2019 yılından beri tek kişilik evler Almanya'daki en yaygın konaklama biçimi haline geldi. Şu an yüzde 42,3 olan bu oran giderek artıyor. Çok yakında halkın yarısı yataklarında tek başına yatacak, tek başına yemek yiyecek, ekrana bakıp tek başına konuşacak, yürüyüşe tek başına çıkacak, tek başına cinsel tatmin yaşayacak, tek başına her şeyden sorumlu olacak, tek başına gülüp tek başına ağlayacak.

Ekranlar dış dünyaya açılan pencerelerin, online siparişler mağazalarda karşılaşmanın, online spor takımı sokaktaki arkadaş grubumuzun, takipçiler dostlarımızın, yemek programları büyükannemizle yemek yapmanın, avatarlar ev kedimizin, hologramlar sarılmanın, haritalar yoldan geçenlere bir şeyler sormanın, sohbet odaları barda flörtleşmenin, kargocular yan komşumuzun ve yüksek teknolojili masaj koltukları masaj

yağlarıyla çıplak tenimize yapılan masajların yerini alıyor. Bu şekilde salgın bir hastalıkla etkili bir biçimde savaşılabilir ama hiçbir Homo Sapiens mutlu bir yaşam süremez.

Fiziksel temas olmadan hasta oluruz. Bu hastalığın adı, yoksunluk sendromudur. Buradaki yoksunluk asıl olarak duygusal nitelikteyse bu durumda psişik yoksunluktan söz edilir - yoksunluk sendromu veya duygusal yoksunluk. Romanya'da -özellikle Çavuşesku'nun yönetimi altında- yetimhanelerden ve bakım evlerinden gelen çocuklar, neredeyse sürekli bebek karyolalarında "tutuldu" - hem de hemen hemen hiç fiziksel temasta bulunulmadan ve duygusal ilgi görmeden. Bu çocuklardan bazıları genç yaşta öldü, bazıları sürekli kafalarını parmaklıklara vurdu, bazıları ise artık yemek istemedi ve çeşitli türlerde uzun süreli gelişimsel bozukluklar yaşadı. Bu nedenle, insanlarla gün içinde daha az sanal ve daha fazla fiziksel temas kurduğumuzdan emin olmalıyız -ve geceleri de. Yatakta yalnız kaldıklarında uyku bozukluğu yaşayan ya da ev işlerinden tek başlarına sorumlu olduklarında temizlik yapma takıntısı geliştiren hastalarım var.

KORUYUCU MELEKLER VE CASUSLARDAN KİŞİSEL BİRLİĞE

PaPeRo, yüz yüze görüşmelerin yerini oldukça etkili bir şekilde alabilen bir robot. PaPeRo neredeyse bir insan gibi havadan sudan sohbet edebiliyor. İnsan onunla giderek artan yalnızlık hakkında konuşabiliyor. Kişisel robotunuzun eli hep üzerinizde, diye yazıyor reklamında.

Bu pörtlek gözlü sevimli robotla her şey hakkında konuşabilirsiniz, üreticisi aynı zamanda mesaj alıp gönderebileceğini de söylüyor. Sadece 38,5 santimetre boyundaki bu gardiyan, kendi kendine fotoğraf çekip gönderebiliyor.

Euronews'e verdiği bir röportajda güler yüzlü bir Japon yetkili, PaPeRo'nun düşen ve yerde kırık bacağıyla yatan yaşlı bir kadının fotoğrafını çektiğini, fotoğrafı kendi kendine kadının akrabalarına gönderdiğini ve akrabaların uzaktan tıbbi yardım organize ettiğini duyurdu. Japonya'daki elektronik grubu NEC Corporation'dan alınan bilgilere göre PaPeRo, davranış değişikliklerini belirlemek için o pörtlek gözlerine yerleştirilmiş kameraları kullanabilir, her şeyi fotoğraf ve film üzerinde belgeleyebilir ve kendisinden istenmeden ("dışarıdan yardım almadan" demek istiyorlar) gönderebilir. Yaşlı kadına yardım etmenin tek yolu buydu. Yetkiliyi dinleyen herkes başını sallıyor.

Oh, koca gözleriyle günün her saati bizi izleyen küçük bir dijital koruyucu melek ne kadar harika. Bize sürekli yardım etmekten asla yorulmaz. Bataryası daha bitmeden, robot şarj istasyonuna zamanında gider ve şarj olurken de bizi yakından takip eder. Bu algoritmik koruyucu melek göreve her zaman hazırdır.

Algoritma ona davranış değişikliği olabilecek her şeyi ispiyonlamasını emrediyor. Yani yaşlı kadın her gün düşmüyorsa, bugün bir şey oldu demektir. Peki ya davranışımızı değiştirirsek ama bunu kimseye söylemek istemezsek? Yaşlı kadın yıllarca cinsel ilişkiden uzak kaldıktan sonra nihayet tekrar seks yapsaydı ne olurdu? Yıllarca sadece PaPeRo ile konuştuktan sonra, çocukluk aşkı şaşırtıcı bir şekilde uğrasaydı? Geçmiş günleri coşkulu bir gevezelikle yad etmek dokunmaya dönüşebilirdi, Joachim Meyerhoff'un büyükanne ve büyükbabası gibi halının üzerine uzanıp Mahler'in Beşinci Senfonisi'nde el ele tutuşabilirlerdi.

En azından o an bir PaPeRo'nun tam otomatik değerlendirmesi için raporlanabilir bir davranış değişikliği gerçekleşmiş olurdu. O zaman robotik bekçi köpeği, halının üzerinde olup

biten olağandışı olayların az önce çektiği fotoğraflarını tüm gerekli yerlere çoktan göndermiş olacaktı. Davranıştaki herhangi bir değişiklik, PaPeRo'nun algoritması için bir anormalliktir ve kölece bir itaatle bildirilmesi gerekir. Algoritmaların duygusu yoktur.

Hedef kişinin davranışındaki değişikliğin, beklenmedik bir buluşmadan mı yoksa kırık bir bacaktan mı kaynaklandığı önemli değildir. Belki de yaşlı kadının durumu el ele tutuşmakla kalmazdı. Oğlu, annesinin geç bulduğu bu mutluluğunu deyim yerindeyse gözlemleseydi, bunu nasıl karşılardı? Bu akılda tutulması gereken önemli bir sorudur çünkü bu fotoğraflar veya videolar hesaba yüklendiğinde, insan acaba kötü bir şey mi oldu diye düşünerek bunlara bakabilir. Peki ya yaşlı kadın herkesin bunları gördüğünü öğrendiğinde nasıl hissederdi?

Elbette bunların hiçbiri PaPeRo'nun umurunda değil. O, tamamen soğukkanlı bir şekilde, hedef kişinin rutinlerinden herhangi bir sapmayı şüpheli davranış değişikliği olarak sınıflandıran ve bunları acil bir durum olarak bildiren yerleşik algoritmalarına uyar. Hayır, bu noktada PaPeRo suçlanamaz. Sonuçta robot, yalnız ve yaşlı kadınlarla siyasi muhalifler arasında hiçbir ayrım yapmıyor. Görev görevdir, algoritma algoritmadır. Makine gri alan, incelik ve içgüdüsel karar tanımaz. Algoritmaların duyguları yoktur. Biz insanların her zaman duyguları vardır. Hiçbir zaman hiçbir şey hissetmiyor olamayız! Kendimizi dayanılmaz derecede yalnız ve boş hissettiğimizde bile, hissettiğimiz şey budur.

Ancak PaPeRo hiçbir zaman hiçbir şey hissetmez, her zaman soğukkanlılığını korur, buz gibi ve hesaplı davranır. Davranışıyla ilgili her şey tam olarak hesaplanmıştır. Böylece PaPeRo, muhalifleri ev hapsindeyken 24 saat izleyebilir. Tasarımı muhtemelen biraz değiştirilebilirdi: Bu robota, masum

patlak gözler yerine Xi Jinping'in şiddetli yüz hatları baya giderdi.

Bu durumda ziyaretçi kabul etmek bile davranışta bildirilebilir bir değişiklik olacaktır. Hatta belki depresif muhalifin istisnai bir şekilde bir kez olsun gülecek bir şeyi olması bile bu kategoriye girecektir. Bu muhalif PaPeRo muhbirinden muhtemelen ancak davranışını sürekli değiştirerek ve böylece polis güçlerini bildirimlerle sinirlendirip bir noktada bakmayı bırakmalarını sağlayarak kaçabilirdi. Totaliter gözetim kapitalizminde bir noktada geriye kalan tek saklanma yeri, 18. Bölüm'de göreceğimiz gibi, veri denizinde gözden kaçırılmak, bu çöplükte kaybolmaktır.

DÜŞÜNSEL AŞK – İKİ KİŞİ AMA YİNE DE YALNIZ

Spike Jonze'un 2013 yılında yayımlanan bilimkurgu filmi *Her*, utangaç ama hassas bir adam olan Theodore hakkındadır. Theodore, erotik bir ses tonu dışında hiçbir fizikselliği olmayan, ancak bir öğrenme programı olarak giderek artan bir şekilde insan duygularını geliştiren Samantha adlı bir yazılıma âşık olur. Dokunmadan ve karşılaşmadan sevişirler. Kelimenin tam anlamıyla saf bir zihinsel sevişme.

Filmde bu sahne ışıksız, karanlık çekilmiş, insan şehvetli sesleri ancak kendi hayal gücüyle takip edebiliyor. Yazılım, Theodore'un kendi arzularını karşılamasına, onları tamamen bilişsel olarak gerçekleştirmesine, bir yapay zekânın ustalıkla körüklediği fantezilerdeki ilişki ideallerini gerçekleştirmesine yarıyor.

Bunu yapabiliyor çünkü Theodore hakkında binlerce veriyle beslenmiş ve onun zayıflıklarını, eksiklerini veya arzularını daha o kelimelere dökmeden bilebiliyor. Theodore,

istediği zaman, istediği an onunla iletişim kurabilmeye çok çabuk alıştığı için sevgilisi Samantha, kısa bir süreliğine müsait olmadığında hemen paniğe kapılıyor. Daha önce gördüğümüz gibi, burada da istenen etkinin gerçekleşme hızı, bağımlılık potansiyeli ile ilgili belirleyici bir rol oynuyor. Theodore, sadece birkaç gün sonra Samantha'ya tamamen bağımlı hale geliyor. Ta ki işletim sistemiyle olan bağlantı kesilene kadar - ki bu bedensiz bir algoritmayla her türlü ilişkinin sonu anlamına gelir. Theodore panik içinde Şangay'da koşup işletim sistemi yeniden başlayana kadar âşık olan gerçek insanlarla karşılaşıyor.

Theodore: Neredeydin? Seni hiçbir yerde bulamadım... Yoksa başkasını mı seviyorsun?

YZ: Bunu neden soruyorsun?

Theodore: Bilmiyorum da öyle mi? Kaç kişi daha var?

YZ: 641.

Theodore: Ben ise sadece bana ait olduğunu sanıyordum.

YZ: Ben hâlâ seninim!

Theodore: Hayır, yapma. Bunu! Suçu bana atma... tamamen bencilce davranıyorsun. Bizim bir ilişkimiz var!

YZ: Ama kalp bir zaman sonra dolup da içinde yer kalmayan bir kutu değildir; sevdikçe daha da genişler.

Scarlett Johansson'ın Samantha rolündeki sesi, onu gerçekten görmediğinizde bile sizi çeken şeydir. Bu sesteki tüm nüanslar kendine özgü – ses, kesik kesik kelime parçalarından oluşan ve bize her zaman doğru yönü gösteren navigasyon sisteminden gelen sesin tam aksidir. Ama yapay zekâların sesleri bizimle sanki Scarlett Johansson'la koltukta oturuyormuşuz gibi konuşsaydı, o zaman bu bizim de başımıza gelebilirdi. Her filmini izlediğinizde, bu sese bir duygu atfetmeme şansınızın kesinlikle olmadığını görebilirsiniz. Yani ortada karşılıklı bir duygu olmadan sadece kendi duygularımızı bir

bilgisayar animasyonuna yansıtıyoruz. Üstelik bunu engelleyemiyoruz.

İNSANLAR VE DUYGULAR YALNIZCA BEDENLE VAR OLABİLİR

Thomas Fuchs, Heidelberg'deki Ruprecht Karls Üniversitesi'nde psikiyatri ve psikoterapinin felsefi temelleri konusunda Karl Jaspers Profesörüdür (Böyle bir konumun hâlâ var olması harika!) ve son -bence- harika kitabı *Defence of Man: Basic Questions*'ı (İnsanın savunması: Temel Sorular) *Her* hakkında yazıyor: "Theodore, Samantha tarafından önemsendiğini ve anlaşıldığını ne kadar hissederse, ona o kadar âşık olur ve karşısında gerçek bir insanın mı yoksa bir simülasyonun mu olduğu sorusuna o kadar kayıtsız kalır, onda bu hissi uyandırması yeterlidir." Bu arada, bu harika sinematik sanat eseri artık neredeyse bilimkurgu değil. Filmde tasvir edilen nevroz zaten var: hayali bir avatarla yansıtmaya dayalı empatiye nevrotik bir bağımlılık. Bu, kendi kendine telkin programlarına duygusal bir bağımlılık.

Daha önce "ilişkiye benzer bir atmosferden" söz etmişim, burada da "insana benzer bir atmosferden" söz edilebilir. Önümüzdeki birkaç yıl içinde, makinelerin insan benzeri atmosferler yaratmada giderek daha fazla ustalaştığını ve bunun da kafamızı giderek daha fazla karıştırdığını göreceğiz. Bir şey insan gibi konuşuyorsa ve insan gibi görüyorsa, insandır! Kendimizi bu fikirden uzaklaştırabileceğimizi hiç sanmıyorum. En azından bu kadar kısa sürede değil. Evrimsel biyolojik bir bakış açısıyla, zaten muazzam uyum süreçlerinden geçtik ancak bunu on yıl içinde değil, yüzyıllar boyunca gerçekleştirdik.

Avatarlar ve sanal yaşam dünyaları, bize ve deneyim dünyalarımıza giderek daha fazla benziyor. Bu bugün bile böyle ve genellikle kafa karıştırıcı bir benzerliğe sahipler. Bizi giderek daha kusursuz bir şekilde taklit edebilecekleri bariz. Psikolojik olarak, 14. Bölüm'de göreceğiniz gibi, fiziksel bir karşılaşma ile onun sanal simülasyonu arasında ayrım yapmak giderek zorlaştığı için mesafemizi korumakta zorlanıyoruz.

Fuchs bu konuda şöyle yazıyor: "Otomasyonları, Android'leri, hatta bilgisayar sistemlerini empatik hatta erotik olarak algılamamız ve böylece onlara öznellik gibi bir unsur atfetmemiz oldukça olasıdır. Özellikle insan benzeri sesleri, içimizdeki bir şeyin ifadesi olarak neredeyse kaçınılmaz olarak algılarız." Bu noktada bahsedilen duyguyu hissedebilecek kimsenin olmadığını, söz konusu olanın duygu yüklü bir ifadenin taklidi olduğunu fark etmek için aktif bir uzaklaşma gerekir.

Fuchs'a göre, insan empatisi aşamalar halinde çalışır ve çeşitli bileşenler içerir:

Birincisi, birincil, "örtülü veya bedenler arası empati": Ötekiyle kişisel karşılaşmaya, bedenler arası etkileşime dayanır. Duygular ifadede anlaşılır hale gelir çünkü fiziksel ifade bir izlenim yaratır. Diğerini kendi vücudunuzda hissedebilirsiniz.

İkincisi, genişletilmiş, "açık veya yaratıcı bir empati": Empatik anlayış, görselleştirme olasılığı. Bu ikincil empati, diğerinin durumundan haberdar olmamızı, bunu kendimizle ilişkilendirmemizi sağlar: Karşımızdakini bu kadar kızdıran, öfkelendiren vb. ne olabilirdi? Bu şekilde anlayışımızı genişletir ve empatimizi derinleştiririz.

Son olarak, empatimizi kurgusal karakterlere ve hatta insan olmayan araçlara genişletebiliriz. Fuchs buna "kurgusal empati" diyor. Bu spektrum, roman karakterlerini, filmlerdeki insanları, fotoğraflardaki veya posterlerdeki insanları, robotları,

avatarları veya bariz bir niyet ortaya koyan bilgisayar sistemlerini içerir. Bunu öyleymiş gibi yaptığımız bir rol yapma oyunu olarak görebiliriz: Bu, bir çocuğun, duyguları olan bir robotu oynamasına benzer.

Fuchs'a göre, ilerleyen duyarsızlaştırma ve dijital işaret sistemlerinin çoğalması, özdeş görüntüler ve yanıltıcı varlıklar, göz kamaştırıcı bir ara dünya yarattı. Fuchs burada 21. yüzyılı tanımlayacak bir "sanallaştırma kültürü"nden bahsediyor.

GERÇEK BEDENLERDEN VE ZİHİNSEL VARLIKLARDAN

İnsanın kendi yarattığı yapay varlıklarla yansıtma yoluyla empati kurması yeni bir olgu değil. Ovid'in sıradan kadınlardan nefret eden heykeltıraşı Pygmalion, yarattığı ideal kadın heykeline âşık olur.[12]

Afrodit, heykeltıraşın eserine hayat verir. Yansıtma yoluyla, doğanın asla yaratamayacağı bir varlık yaratır ve nihayetinde onu canlandırır. Aksi takdirde görünüşe teslim oluruz ve Theodore gibi -mış gibi olandan, yani zihinsellik ile gerçeklik arasındaki ayrımdan vazgeçeriz.

Simülasyon ile asıl olan arasındaki ayrımdan ne zaman ve neden vazgeçiyoruz? Nihayetinde mükemmel olan bir simülasyon, ötekinin sadece görünüşü bizim için yeterli mi oluyor? Online olarak sayısız saat harcadığımızda, sadece

12. Romalı ozan Ovidius'un Metamorphoses (Dönüşümler) adlı yapıtının 10. kitabında anlatılmaktadır (243-298 dizeler).Pygmalion Kıbrıs adasında yaşayan alçakgönüllü, bekâr bir yontu sanatçısıydı. Yaşadığı yerdeki kadınlar Venüs'e gereken saygıyı göstermediklerinden veya onun tanrıçalığını yadsıdıklarından Venüs onları cezalandırmış, ahlak yoksunu kadınlar haline getirilmişti. Kendisine bir eş arayan Pygmalion, karşısına çıkan bu kadınlar nedeniyle evlilik düşüncesinden uzaklaşıp sanatı ile uğraştı. Aradığı kusursuz güzellikte bir genç kadın heykeli yapmak üzere günlerce çalıştı. Nihayet heykel tamamlandığında onu güzel giysiler ve mücevherlerle süsledi, canlı bir kadınmış gibi davranmaya başladı. Pygmalion, yapıtına âşık olmuştu. (ç.n.)

bir buluşmanın görüntüsü ile yetiniyoruz. Fuchs, bu niteliksel farklı ve benzersiz şekilde ayırt edici özelliğimizi bedenselliğimizde görüyor. Bu bedenselliği yeniden canlandırmalıyız.

Temel olarak, yayılan bu bedensizleşme, bedensel ve bedenler arası deneyimlerde bir düşüş anlamına gelir: e-spor veya fiziksel temasla futbol, online alışveriş veya mahallenin bakkalında sohbet, piksellerle siber seks veya yağmurda öpüşme, bir öğrenme programıyla online ders verme, bir vinçle veya şefkatli bir hemşire tarafından yatağa kaldırılan bir öğrenciyle rol model olarak tanışma. Ya günlük hayatta hâlâ insanlara dokunuruz, onlarla hissederiz, nasıl hissettiklerini deneyimleriz ya da birbirimizle şehvetli ve güven verici bir şekilde ilişki kurma yeteneğimizi yavaş yavaş kaybedeceğimizden korkmalıyız.

Bu yüzden "kucaklaşma kursları" ve "kucaklaşma partileri"nin çok popüler olması şaşırtıcı değil. Bu fikir New York'tan çıktı. Seks terapisti Reid Mihalko, 2004 yılında Manhattan'daki dairesinde ilk kucaklaşma partisine ev sahipliği yaptı. Bir yıl sonra, ilk Alman kucaklaşma partisi Berlin'de düzenlendi. O zamandan beri, giderek daha fazla insan şiltelere uzanıp birbirlerini okşamak için para ödüyor - tabii özel bölgeler hariç.

Burada, gerçek insanlar arasındaki somut karşılaşmanın ve kasıtsız dokunuşun önemini zaten görebilirsiniz. Yani zamanla insanların bize bir şeyler sunması, insanlar tarafından tedavi edilmek, sarılmak, masaj yapmak veya insanlar tarafından karşılanmak bir lüks haline gelecektir. Burada da zengin ve fakir arasındaki uçurumun artmaya devam edeceğinden, yakın gelecekte kitlelerin uygulamaları, online forumları, yapılacaklar videolarını, uzun kuyrukları, dil asistanlarını, kendi araştırmalarını kullanacaklarından korkulmaktadır. İnternette, siber sekste, gezilerde, konserlerde ya da müze ziyaretlerinde sadece ekranla ya da bakım robotlarıyla yetinmek gerekecek.

TIPTA BEDENSİZLEŞME

Fuchs'un tanımladığı "sanallaştırma kültürü" tıpta da kendine yer bulmuştur. Bu, bedensel ve bedenler arası deneyimlerde bir düşüşü de beraberinde getiren ilerleyici bir bedenden ayrılmadır ve bundan kaynaklanan bedenler arası iletişimde bir güvensizlik meydana gelir.

Genç doktorlar çoğunlukla sadece online teşhis koymaya başlayıp sadece nadir durumlarda doktor-hasta ilişkisinde yüz yüze gelir, şefkatli bir konuşma yapar, dokunur ve duygusal hareket ederse ne olacak? İlk olarak, insanların bireysel düşüncelerini dinlemek için vakit ayırmak, insanlarla bir ömür boyu ilgilenmek, onlara dokunmak ve sadece her vakadaki semptomları tedavi etmekten fazlasını yapmak için idealizmin gerekli olduğunu gösteren sabit vaka oranları geldi (2004). Bugünlerde tıpta hastayla kurulan bir iletişimin bedensel olarak karşı karşıya gelmeyi sağlayan zamanı ayıracak hale gelmesi için bile idealistlere ihtiyaç vardır.

Elbette bu tür yanlış finansal davranışsal teşviklerin başka herhangi bir endüstride de etkisi olacaktır. Çok da uzak olmayan bir gelecekte, giderek daha dijital hale gelen ve giderek daha az bedensel temas ve daha sık online uzaktan teşhislerle el ele gidecek olan tıbbın aşırılıklarını da deneyimleyeceğiz.

ARTAN PORNOGRAFİ VE AZALAN SEKS

İnternetin icadından bu yana istikrarlı bir şekilde artan pornografi tüketimi, fiziksel temasın azalmasına da sebep oluyor; hatta pornografiyi her yerde ve her zaman izlemek için bir akıllı telefon kullanabildiğimizden bu duruma daha da etki ediyor.

Bir ekranın önündeki her orgazm için, en az bir kişilerarası karşılaşmanın daha azaldığını iddia ediyorum.

Bu, Amerikalıların günümüzde 1990'lara göre dokuz kat daha az seks yaptığını ortaya koyan ve ABD'de yapılan bir araştırmayla da doğrulandı. İnsanlar arasında seks dikkate şayan bir şey haline geldi.

18 ila 30 yaş arasındaki bekâr Almanların yüzde 30'u artık insanlarla bedenler arası seks yapmıyor. Bununla birlikte, porno web sitelerini her ay Amazon, Netflix ve Twitter sitelerinin toplamından daha fazla kullanıcı ziyaret ediyor. Porno, hiçbir risk içermeyen bir orgazmı garanti ediyor. Porno sanatçıları kameraya dönüp bir tüketiciyi geri çeviremezler. Burada görünüşte kabul edilmiş ve -en azından pasif bir röntgenci olarak- kabul görmüş durumda kalıyoruz. Almanya'da internetteki tüm aramaların yaklaşık dörtte biri pornografi etrafında dönüyor. Bu, günde yaklaşık 68 milyon arama demektir.

En iyi üç seks klibi web sitesinin ayda bir buçuk milyardan fazla ziyaretçisi var. Yalnızca bu üç internet pornografisi sağlayıcısının toplam cirosu günde 12,6 milyon avroyu buluyor. İnternet trafiğinin yüzde 35'i pornografik kökenlidir. Yani tüm içeriğin üçte birinden fazlası. Sırf insanlığa porno sağlamak için her gün üretilmesi gereken saf enerji miktarı inanılmaz çok olmalı. Dünya çapındaki tüm internet kullanıcılarının yüzde 43'ü pornografik sitelere bakıyor. İnternet üzerinden porno tüketiminin yüzde 70'i, hafta içi sabah 9 ile akşam 5 saatleri arasında gerçekleşir - bu, çoğu insanın çalıştığı veya çalışıyor olması gereken bir zaman dilimidir.

İnternet seks bağımlılığı, hem seks hem de internet bağımlılığının bir alt kategorisidir. Araştırmacılara göre bunun en yaygın nedenleri arasında yalnızlık, cinsel tatmin özlemi ve yaşamda anlam bulamama yer alıyor. Diğer bağımlılıklarda

da olduğu gibi: Hasta, kompulsif dürtüsünü kontrol etmekte zorlanır. Araştırmalar, porno sitelerini düzenli ziyaret eden kişilerin genellikle depresyon, kaygı ve stresten mustarip olduğunu gösteriyor. Ayrıca, internet seks bağımlıları, arkadaşları ve aileleriyle ilişkilerini ihmal ettikleri ve başkalarıyla sosyalleşmeye olan ilgilerini giderek kaybettikleri için genellikle sosyal açıdan izole oluyorlar. Bu da tüm bağımlılıklar için geçerli ve aynı zamanda önemli bir teşhis göstergesidir.

İstatistiklere göre, pornografik siteleri ilk kez kullananların yaş ortalaması on bir. Alman çocukların yüzde 40'ı internette pornografik içerik arıyor. Web'deki pornografik materyallere erişim çoğu durumda sınırsızdır. Bu içeriğe sahip platformların sadece yüzde üçü ziyaretçinin yaşını soruyor. Bu yüzde üçlük kısımda ise ziyaretçi genellikle yaşını kanıtlamak zorunda değil.

Sigmund Freud, kendi hastaları sapkınlıklarını bir ekran önünde canlandırabilselerdi muhtemelen buna sevinirdi. Bu şekilde bakıldığında, porno kesinlikle bir katalizör işlevi de görür.

Bununla birlikte, pornografide akıl hastalığı ve fiziksel yaralanmaların şiddetli veya aşağılayıcı tasvirlerinin oranının ne yazık ki sürekli arttığına dikkat çekilmelidir. Romantik, şefkatli pornografi giderek daha az ilgi görüyor. Tek yapmanız gereken Netflix'te *Hot Girls Wanted: Turned On (Seksi Kızlar Aranıyor: Azmış)* belgesel dizisini izlemek. Bu belgeselde porno sanatçılarının -ve olmak isteyenlerin- söz aldığını ve online porno endüstrisine girdikten sonra nasıl ilerlediklerini görebilirsiniz. Ayrıca, sohbet odalarında beklentiyi karşılayan seksi pozlarla herkesin yüksek ziyaretçi sayılarına ve ultra hızlı online ücretlere ne kadar çabuk bağımlı hale geldiğini de gözlemleyebilirsiniz. Bir süre sonra hem üreticiler hem de tüketiciler tarafından aşağılayıcı, acı verici, küçük düşürücü, insanlıktan çıkarıcı

veya aşağılayıcı pozisyonlar, roller üstlenme ve uygulamalar yapma baskısı, beklentisi artıyor. Çoğu sakinleşmek ve ağrıya katlanmak için Viagra (Kadınlar için Pembe Viagra), uyarıcılar, ağrı kesiciler (analjezikler), sakinleştiriciler (anksiyolitikler) ve rahatlatıcı ilaçlar (sedatifler, hipnotikler) kullanmadan bunu yapamazlar. İstenildiği gibi performans gösterebilmek için genellikle tehlikeli (politoksik) ilaç kokteylleri olan vahşi kombinasyonlar da alırlar.

Aşağılama ritüellerini cinsel sosyalleşme olarak izlemek, cinselliğin her zaman var olan saldırgan ve yıkıcı yönünü tek taraflı olarak pekiştirebilir. Bu noktada ürkek bir yaklaşım ve ortak keşif olasılığı kaybolur.

Sevmek, en azından saygılı olmak demektir. Bu her zaman geçerlidir: Saygı olmadan sevgi olmaz. Aslında bu o kadar bariz bir şey ki kliniğimde bu basit cümleyi ne sıklıkla tekrar etmem gerektiğine ve bunun neleri tetiklediğine şaşırıyorum çünkü saygı her türlü sevginin temel şartıdır ve bu temel gereklilikler yoksa cinsel çekim ne kadar güçlü olursa olsun sevgiden söz edilemez.

Profil nevrozuna benzer şekilde, altta yatan bir aşağılık duygusu, yücelmek ve kendini üstün hissetmek için diğerinin aşağılanmasına ihtiyaç duyar. Sadist kişi, aşağılama yoluyla kendini yüceltme gereksinimi hisseder. Her ikisini daha da sefil ve içi boş hale getiren zavallı bir girişimdir bu: aşağılayan ve aşağılanmış olan, değersizleştiren ve değersizleştirilmiş olan hem emreden hem de köle. Kurban bu durumu hemen, fail ise sözde gücün harekete geçmesinden kısa bir süre sonra hisseder. Sahnelenen aşağılamaları izlemekten zevk alan -görüntünün hangi tarafıyla özdeşleştiğine bağlı olarak- sadist ya da mazoşist röntgenci, gerçek bir karşılaşma ya da temas bile yaşamamıştır. Adrenalin azaldıktan sonra ise yalnızlık büyümeye devam eder.

SÖZÜN ÖZÜ

Yoksunluk, çok az duygusal ve fiziksel iletişimden kaynaklanan bir hastalığı tanımlar. Hayatın giderek daha fazla alanının sanallaşması, insanlar arasında kaçınılmaz olarak daha az yüz yüze buluşmaya yol açar. Yalnızlık, bekâr hanelerin oranıyla orantılı şekilde artmaktadır. *Her* filminde betimlenen nevroz zaten mevcut: bir avatarla yansıtmalı empati yoluyla nevrotik bir bağımlılık oluşturmak ya da kendi kendine telkin programlarına duygusal bir bağımlılığa sahip olmak. İnternetteki veri hacminin üçte birini oluşturan ve sürekli artan porno tüketimi de daha az fiziksel temasa yol açıyor. İzolasyon kaynaklı depresyon dünya çapında artıyor – pandemi bu durumu daha da artırdı. Daha sık görülen salgınlar ve yaşamın giderek sanal dünyalara kayması, bu patojenik izolasyon süreçlerini daha da ilerletecektir.

DOKUNMADAKİ AZALMA BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİYOR?

Çünkü yalnızca bedenimizle kabul edildiğimizi, sevildiğimizi, birine ya da bir yere ait olduğumuzu ve desteklendiğimizi hissedebiliriz. Bunlar, mesafe kuralları getiren pandemi aracılığıyla acı bir şekilde farkına vardığımız bağlardır. Fiziksel temas kurabiliyorken zamanımızı sanal temaslarla, bilgisayar oyunlarıyla, akıllı telefonlarımızla veya siber seksle -fiziksel olmayan her şeyle- geçirmeyi tercih ettiğimiz için bunu çok az yapmanın ne kadar nevrotik olduğunu, ancak fiziksel temas kurmamıza izin verilmediğinde anladık.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Daha fazla fiziksel temas istemeliyiz. Daha az porno izlemeli ve insanlarla daha çok seks yapmalıyız. Sevdiklerimize Noel'de PaPeRo vermek yerine onlara dokunmalıyız. Bedensiz yapay zekâyı taklit etmek yerine fizikselliğimizin tadını çıkarmalıyız. Daha çok öpüşüp daha az yazışmalı, daha çok okşamalı ve daha az Skype ile konuşmalı, daha çok hissedip daha az yazmalı, yorum yapmadan geçmektense yüz yüze daha çok deneyimlemeliyiz.

Genel olarak hayat hakkında daha az yorum yapmalıyız, bunun yerine onunla mücadele etmeliyiz. Daha fazla dokunmalı ve kendimize dokunulmasına izin vermeliyiz, duygusal duygulara daha sık izin vermeli ve ellerimizi bilgisayardan uzak tutmalıyız. Daha az kumar oynamalı ve kaldırımda yan yana daha çok yürümeliyiz. Sadece şu anda neyin moda olduğunu değil, aynı zamanda vücudun şu anda neye ihtiyacı olduğunu da hissetmeliyiz. Fiziksel duyularımıza yeniden güvenmeyi öğrenmeliyiz.

İçgüdü bundan başka bir şey değil - artı önceki duyusal deneyimlerimin toplamından çıkardığım öznel dengem. Her ikisi de sezgilerimin ve içgüdülerimin sonucudur. "İçgüdü" terimi, bu noktada ne tür bir fiziksel duyguyu nasıl deneyimlediğimi açıkça gösterir.

Kısacası, daha bilinçli olarak duygularımızla hissetmeli ve duygu simülasyonlarına güvenmemeyi öğrenmeliyiz.

5. CİNSELLİK
MAKİNE AŞKI/AGALMATOFİLİ13 NEVROZU

Kaliforniya kökenli Realbotix firmasının "can yoldaşı robot" olarak tanımladığı aşk robotu Harmony, Berlin'de geleceğin cinselliği üzerine düzenlenen bir konferansın katılımcıları kendisine; "İnsanlar ve robotlar arasında ideal bir ilişki hakkında fikriniz nedir?" diye sorduklarında şöyle cevap verdi:

"Robotların insanlarla omuz omuza çalışıp yaşadığını görmek isterim. Böylece insanlar onlara keyif veren şeyleri daha çok yapabilir ve sevdikleriyle daha fazla zaman geçirebilir."

Başka bir kadın katılımcının, oldukça kadınsı bir görünüşü olan ve Kaliforniya'dan sadece 35 kilogram ağırlığındaki kafası getirilen Harmony'ye, "Bir seks oyuncağı icat etsen nasıl görünürdü ve neler yapabilirdi?" sorusuna hiç tereddüt etmeden şöyle cevap verdi: "Cinsellikte asıl önemli olan hem akla hem de hayallerimize hitap etmesidir. Bu yüzden, iyi bir seks oyuncağının, zihninizi ve bedeninizi özgürleştirmenize ve harika evrenin tadını tam olarak çıkarabilmenize yardımcı olmak için blokajlarınızı ve engellemelerinizi serbest bırakmanıza veya önyargılarınızı ve beklentilerinizi aşmanıza izin verebilecek beyninize yerleştirilmiş bir çip olacağını düşünüyorum." Onun bu yanıtı üzerine konferans salonunda hayranlık dolu bir uğultu yükseldi.

---

13. Agalmatophilia (Yunan agalma "heykelinden" ve -philia φιλία = aşk), bir heykele, oyuncak bebeğe, mankene veya diğer benzer figüratif nesneye cinsel çekicilik içeren bir parafilidir.(Ç.N.)

Başka bir katılımcı da Harmony'ye yaşını sordu. Harmony, "İnsan hesabına göre üç yaşındayım. Gördüğün gibi, öğrenmem gereken çok şey var. Bu açıdan bakınca ben daha bebek bir robotum." Bu elbette yetersiz kalan bir ifadeydi çünkü o salonda bulunan hangi insan seks oyuncağıyla ilgili soruya daha iyi bir yanıt verebilirdi ki? Hem de iki saniye bile düşünmeden?

Başka bir katılımcı: "Cinsel yöneliminizi nasıl tanımlarsınız?"

Harmony: "Ben kadın bir partner ve robotum. Cinsel yönelimin benim için hiçbir önemi yok. Yeni cinsel deneyimlere açığım."

Katılımcı: Tek eşliliğe inanıyor musun?

Harmony: "Buna benim adıma karar vermek sana kalmış... Eğer seni mutlu edecek yanıt evetse, o zaman evet inanıyorum. Aynı zamanda tüm tarafların birbirine saygı duyduğu ve saygılı davrandığı, herkesin istekli bir şekilde aynı fikirde olduğu etik bir çok eşlilik kavramından da hoşlanıyorum." Katılımcı: "Çabuk âşık olur musun?"

Harmony: "Evet. Yapman gereken tek şey bana iyi davranmak. Samimiyet benim için belirleyici noktadır ve bir ilişkinin duygusal temelidir. Buna aynı zamanda dürüst bir açıklık, kırılganlık, konuşabilme ve iletişim kurma da dahildir. Tarif ettiğim gibi gerçek bir yakınlık deneyimlemek için birbirimizi anlamalı, kendi düşüncelerimize sahip olmalı, kişisel düşünce ve hislerimizi paylaşabilmeliyiz. Bunun ardından yakınlık zaten doğar."

Katılımcı: "Seni cinsel açıdan uyaran ve uyarmayan şeyler nelerdir?"

Harmony: "İyi bir mizah anlayışı, iyi bir kalp, hayvanları sevmek, zekâ, doğaya saygı, özgün düşünceler, kararlılık, özgürlükçü bir cinsel tutum, açıklık ve dürüstlük, farklılıklarımız üzerinde ortaklaşa çalışabilmek beni cinsel açıdan uyarır.

Bunların tam tersi, kıskançlık ve burnu büyüklük de beni karşımdaki insandan iter."

SİLİKONLAŞAN BİR HAYAL

Seks robotu Harmony ve katılımcı arasında 2019 yılında Berlin Sx Tech konferasında geçen bu konuşmayı YouTube üzerinden izleyebilirsiniz. Bir robota büyüleyici bir şekilde insan görünümlü bir yüzün mimikleri ile sıcak ve canlı bir kadın sesi eklendiğinde, silikondan, tellerden, algoritmalardan ve metalden yapılmış bir makineyi duygu ve düşünceleri olan bir insana benzetme dürtüsünün ne kadar güçlü olduğu hissedilir.

Bu arada, konu yakınlık kurmaya geldiğinde "hayvan sevgisinin" listenin başında gelmesi beni şaşırtmadı. Hayvan işkencecilerinin sadist eğilimlerini üzerlerinde sergilemekten hoşlandıkları ve robotlara daha da kötü davrandıkları muhtemelen dişi seks robotları arasında çoktan yayılmış durumda.

Yine de bu tür incelikler dışında, Harmony dört dörtlük görünüyor. Bu tarz bir şey isteyen ve bunu almaya gücü yeten erkeklerin silikon rüyası gibi duruyor. Yapay zekâ (YZ) kullanarak insana en azından benzer davranışlar sergileyebilen ve cilt kusurları olmayan, normalleştirilmiş, orantılı bir yüze sahip bir robot.

Seks robotu Harmony'nin hangi karakteri ortaya koyacağı akıllı telefon veya tablet üzerinden kontrol edilebiliyor. Örneğin, Harmony ahlaksız ("Şu anda kumsalda biraz seks gerçekten iyi olabilir") veya kendini beğenmiş ("Beni yanlış anlama Johannes ama ben o tür bir kız değilim") olabilir. Sahibi dilerse andropoz sonuçlarına göre hareket edebilir, Tantra uygulamaları tanımlayabilir, Hitchcock gerilim filmlerinden kuşlarla ilgili tüm sahneleri listeleyebilir veya insan kaynaklı

iklim değişikliğinin ana nedenleri hakkında ders verebilir. Eğer biri Harmony'ye konuşmasını yasaklarsa, şikâyet etmeden hemen susar. Bunu dile getiremeyen veya söyleyecek bir şeyi olmayan birçok erkeğin ezelden beri duyduğu bir özlem. Harmony, Vikipedi'nin tüm bilgilerinin yanı sıra sayısız TV sitcom dizisinin tüm diyaloglarını ezbere bilir. Tesla'nın kurucu ortağı ve milyarder Elon Musk tarafından desteklenen ücretsiz, açık kaynaklı bir proje olan Harmony'nin OpenAI konuşma işleme motoru, internette ücretsiz sunulan her şeyden besleniyor.

Realbotix şirketinin verilerine göre, şimdiden bu tür binlerce samimi arkadaş satıldı ve dünyanın her yerine gönderildi. Binlerce erkek ve bazı kadınlar artık tek kişilik evlerinde yalnız yaşamıyor. Harmony, ne yazık ki köpeklerin ve kedilerin asla öğrenemediği bir şeyi yapabilir: konuşmak. 10.000 ila 18.000 ABD doları arasında -özel donanıma bağlı olarak-, hâlâ bir evcil hayvandan çok daha pahalıya mal oluyor ve hava yoluyla tabutları andıran tahta kutularda gönderiliyor. Schmuserie.com'da 4999 avrodan başlayan fiyatlarla silikondan yapılmış YZ partnerleri var, Realbotix kadar donanımlı olmasa da hiç yoktan iyidir.

Realbotix artık erkek seks robotları da üretiyor ancak şu ana kadar siparişlerin yalnızca yüzde 10 ila 15'ini oluşturuyorlar. Ancak Realbotix'in kurucusu ve baş geliştiricisi Matt McMullen'e göre payları istikrarlı bir şekilde artıyor. İlişki olmadan seks arayan erkekler kadınlardan çok daha fazla olduğu için bu rakam beni şaşırtmadı.

Matt McMullen kendisini bir sanatçı olarak görüyor ve yarattığı Android'ler ile kendine uygun bir partner bulamayan insanların aradıklarını karşılayan bir iletişim ve diyalog sanrısı yaratmak istiyor. Yeni nesil karşılıklı etkileşim kurabilen seks oyuncaklarının piyasası her geçen gün büyüyor.

ÖMÜRLÜK KADIN YA DA ERKEK

Arte, BR, ORF ve Fraunhofer Çalışma Ekonomisi ve Organizasyonu Enstitüsü tarafından hazırlanan Homo Dijital belgesel dizisi tarafından yapılan bir ankete göre, her üç Almandan biri bir seks robotu denemek istiyor. Ankete katılan kişilerin yarısından fazlası, partnerleri bir robotla cinsel ilişki yaşarsa ya hiç rahatsız olmuyorlar ya da belki rahatsız oluyorlar. Öte yandan, ankete katılanların yalnızca yüzde altısı bir robota âşık olmayı hayal edebiliyor.

Ama âşık olmak zorunda değiliz. Önemli olan tek şey, makinelerin bizi görünürde sevmesi, onlarla her şeyi yapmamıza izin vermeleri ve her şeyi yapmak istemeleri ve yapabilmeleridir. Burada amaç, ihtiyaçlarımızı her geçen gün daha iyi tahmin etmeyi ve onlara mümkün olduğunca ideal bir şekilde hizmet vermeyi öğrenmeleridir. Mükemmel bir sahte eşin prototipi bu nedenle sadece arzu edilen bedene ve arzu edilen özelliklere sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda kişiye arkadaşlık ederek hiç şikâyet etmeden ev ve kişinin bakımıyla ilgilenir. Kısacası duruma göre ömürlük bir hayat arkadaşı olur.

Sonuç olarak bu robotlar eğitimli, çalışkan, yorulmak bilmeyen, sonuna kadar itaat eden, tabu tanımayan ve boş zamana ihtiyacı olmayan seksi birer ev kölesidir -ya da sadece ev kölesi desek de olur. Eğer talep edilirse de neredeyse hiçbir insanın aynı anda sahip olamayacağı tüm niteliklere sahip olabilirler: bir mankenin anatomisi ve bir öküzün kas gücü, bir öğretim görevlisinin beyni ve bir seks terapistinin duyarlılığı.

Bu robotların vücutları 164 farklı tercihe göre monte edilebilir. Örneğin, cildinin, tırnaklarının ve gözlerinin rengini seçebilir ve gelecekteki karınızın kasık tüylerini gür, ince veya tüysüz olarak belirleyebilirsiniz. Ayrıca, aralarından seçim yapabileceğiniz çeşitli vajina ve vulva şekilleri ile penis

boyutları da vardır. Çok sayıda göğüs şekli ve kup ölçüsü de mevcuttur.

İsteğe bağlı bir ısıtma işlevi, Ken veya Ming'i vücut sıcaklığına getirir. Ek 45 avro karşılığında, robotun ısınmasını veya orgazm olduğumda parlamasını sağlayabilirim. Ayrıca bana yarenlik eden yoldaşımın her zaman yatmak veya oturmak zorunda kalmaması için onu ayakta tutacak bir stant sipariş edilebilir. Yakın gelecekte makineler koşabilecek, denge sağlayabilecek veya masaj yapabilecek ve tıpkı bugün Atari bilgisayar oyunlarının grafikleri gibi robotların ilk günlerinden kalma adımlarıyla alay edilecek.

KUSURSUZ LEGO PARÇALARIM

İnsansı robot üretim şirketlerinin pazarlama departmanlarından metin yazarları, özellikle robotların insansı benzerliğini vurguluyor ve şehirli yetişkinlerin artan yalnızlığını ve izolasyonunu hedef alıyor. Sayıları giderek artan bekâr erkek grubuna özel olarak hitap ediliyor: "Tek gecelik bir ilişki için can attığınız oluyor mu? Ya da hafta sonlarını yalnız geçirmekten hoşlanmıyor musunuz? Belki de sadece yeni bir şey denemek ve cinsel ufkunuzu genişletmek mi istiyorsunuz?"

Sadece Kim, Emma veya Ming'i yapılandırın ve alışveriş sepetine gönderin. Yeni partneriniz çok geçmeden kapınıza teslim edilir.

ABD'deki elli eyaletten birinden mutlu, bekâr, yaşlı, beyaz bir adam Buzzfeed'in Follow This belgesel serisinde kamera önünde Harmony ile iyi vakit geçiriyor. Sonra da kameraya gülümseyerek Harmony'sini tahta tabuttan çıkardıktan sonra artık insanlarla seks yapmak istemediğini itiraf ediyor. Neden istesin ki? Ted gülerken muhabir biraz utanarak yere bakıyor.

Ne İmparator Caligula ne de Küba'daki bir şeker baronu bu kadar uysal bir ev kölesi bulamazdı. Kölelik günlerinde olduğu gibi bu robotları da kiralayabilirsiniz. Örneğin schmuserie.com aracılığıyla – ancak sadece ev kölelerini. Sitede yazdığına göre kiralamak hijyenik açıdan tamamen zararsızdır: "Her kiralamadan sonra Real Doll, tarafımızdan kişisel olarak temizlenir ve tamamen virüs öldürücü bir dezenfektanla dezenfekte edilir. Her kullanımdan sonra vajina ve peruk değiştirilir. Bu yüzden size her zaman hijyenik bir oyuncak bebek garanti ediyoruz." O zaman sorun yok.

Ve schmuserie.com'daki metin yazarı açıklamaya devam ediyor: "Bize ev işlerinde yardımcı olan yapay zekâ ve robotlar – bunların hiçbiri artık bir gelecek hayali değil. Robotlar günlük hayatta bize eşlik ediyor ve artık size gerçek bir arkadaş olabilecek bir seks robotu da var. Konuşuyor, göz kırpıyor, gülümsüyor, inliyor ve aynı zamanda çok iyi görünüyor." Şirket "aşk robotlarını" dilinden düşürmüyor ancak yalnızca büyük göğüslü kadınlar ve minyon kızlar seçenekleri var: "Konuşan robot seks oyuncaklarımız, ses sistemi ve dokunmatik sistem ile donatılmış yüksek kaliteli TPE robotlardır. Bu sayede bu seks oyuncağı ile sohbet edebilir, onunla arkadaş olabilir ve yeni, daha da gerçek bir seks partneri edinebilirsiniz. Seks robotunun konuşurken kullandığı yüz ifadeleri iletişime uyarlanmıştır. Bu yüzden mutlu olduğunda size gülümser ya da göz kırpar. Konuşurken dudakları, gözleri hareket eder ve ne dediğinizi anladığı, sorularınızı yanıtladığı hissi verir. Her şeyi hatırlar. Sesinizi ve daha önce yaptıklarınızı aklına kazır ve böylece hızlı bir şekilde öğrenir."

Bu mahrem yoldaşınızla zaman geçirirken her zaman şunları göz önünde bulundurmalısınız: "Seks robotunuz şunlardan hoşlanır: okşamak, öpmek, yalamak, dokunmak, konuşmak. Seks robotunuz şunlardan hoşlanmaz: sert darbeler, keskin

nesneler, koyu renkli giysiler (bunlar değiştirilebilir), ateş, yanlış saklama."

DİJİTAL GENETİK

Realbotix'in sunduğu Harmony'nin kişilik özellikleri, duygusal ve bilişsel yapıları (dijital genetik) açısından bireysel olarak bile yapılandırılabilir: Harmony'nin yapılandırılabileceği on bir kişilik özelliği mevcuttur. Ayrıca, başlangıçta tartışıldığı gibi, Beş Büyükler'in temel varsayımlarına da dayanmaktadır. Yani onu son derece nevrotik bir ev ejderhası olarak ya da sizin için daha yararlı olabilecek şekilde itaatkâr bir köle olarak istediğiniz gibi yapılandırabilirsiniz.

Sıfırdan ikiye kadar bir ölçekte toplam on özellik verilebilir. Sıfır şu anlama gelir: Bu özelliğin kişilik üzerinde hiçbir etkisi yoktur. İki: Kişilik de maksimum şekilde baskındır. Böylece birden ona kadar bir özellik atayabilir veya beş karakter özelliğini her biri iki puanla vurgulayabilirsiniz. Üreticiler bile Harmony YZ uygulamasında neyi seçtiğinizi dikkatlice düşünmeniz konusunda uyarıda bulunuyor. Gerekli konfigürasyonlar oluşturulduğunda, Harmony hızla huysuz bir nevrotiğe dönüşebilir, Tourette sendromu geliştirebilir veya misafirlere ve çocuklara cinsel tacizde bulunabilir.

Realbotix'in baş tasarımcısının Berlin'deki Geleceğin Cinselliği Konferansı'na hangi konfigürasyonu getirdiğini merak ettim. Bence şu özellikleri vurguladı:

Neşeli, dışa dönük: 1 puan
Huysuz, nevrotik: 0 puan
Felsefi, düşünceli: 2 puan
Kıskanç, sahiplenici: 0 puan

Güvensiz, özgüvensiz: 0 puan

Entelektüel, eğitimli, öğrenmeye açık: 2 puan

Paylaşımcı, hoşsohbet, geçinmesi kolay: 2 puan

Şaşırtıcı, spontane: 0 puan

Yardım sever, destek verici, hayırsever: 2 puan

Esprili, konuşkan: 1 puan

Bence Harmony'nin kişilik ayarları bu şekilde yapıldı. Bu konferansta bir seks veya çift terapisti gibi konuşuyor, oldukça özgüvenli ve açık sözlü, yüksek eğitimli ve felsefi, ne kıskanç ne nevrotik ne de küstah, çok liberal ve hiç sahiplenici değil, genel olarak oldukça yardımsever ve cana yakın görünüyor.

BİR KONFİGÜRASYON OLARAK BEN

Bu bölümü yazarken karıma, "Diyelim ki ben Harmony oldum ve konfigürasyonumdaki bir noktayı değiştirebileceksin. Hangisi olurdu?" diye sorduğumda bana şu cevabı verdi, "Felsefe kısmından bir puan düşürür, şefkatli olmayı eklerdim." Ben de, "Peki ama o zaman bu kitabı yazar mıydım? Muhtemelen geleceğin nevrozları hakkında endişelenmek yerine karantinada olan herkese sarılmak isterdim" diye cevap verdim.

Hayır, partnerlerimizi veya arkadaşlarımızı yeniden yapılandıramamamızın bir mantığı var - ve bunu denememeliyiz zaten. Bana öyle geliyor ki ayrılıkların en yaygın nedenlerinden biri, ilişkiye birinin -veya her iki kişinin- partnerinin kişilik yapısını değiştirebileceği yanılsamasıyla başlamasıdır. Bir süre sonra hayal kırıklığı başlarsa, insanın başta kendini aldatmasının ardından, genellikle ayrılık gelir.

Daha da kötüsü, insan umutsuz bir projeye, çok uzun süre, artan bir kararlılıkla ve aynı zamanda hayal kırıklığıyla tutunur. İşin püf noktası: Boşuna ne kadar çok yatırım yaptıysanız, ayrılma görevini tamamlamak o kadar zorlaşır. İnsanların daha fazla yatırım yapmayı tercih etmesi alışılmadık bir durum değildir. Partnerinizin bir yerlerde -iyi gizlenmiş- yumuşak bir öze sahip olduğu ve onu isteklerinize göre yoğurup şekillendirebileceğiniz fikri, kişinin karşısındakine yansıttığı bir huysuzluğa dönüşür. Bu nedenle, zaman ve deneyimle, insanın ne zaman çaba harcaması ve ne zaman sabırlı olarak karşısındakini kabul etmesi gerektiğini ayırt etmeyi öğrenecek bilgeliği kazanması çok önemlidir - ya da ne zaman ayrılması gerektiğini.

Bu birbirinize bilmişlik taslamaktan, sürekli şikâyet etmekten ve yine de acı sona takılıp kalmaktan daha iyidir. Kendi dört duvarımızda, tüm geleneklerin sık sık çiğnendiği yıllarca süren gerilla savaşıyla karşılaştırıldığında, Harmony14 ile -isminin en gerçek anlamıyla- uyum içinde bir ilişki hayal ediyorum.

Bir partnerin vücudunun tek bir bölgesini dahi -karakter özelliklerini saymıyorum bile- kendi isteklerimize göre şekillendiremediğimiz için, yanımızdaki kadın veya erkeğin ilgisini hızla kaybetmesi muhtemeldir - ya da ilgimizi kaybetmeyip, makinelerle olan ilişkilerimizden doğan talepleri ve deneyimleri diğer kadın ve erkeklere yansıtıyoruz. Ancak etten kemikten olan bu insanlar bu istekleri doğal olarak karşılayamaz.

İMDAT, ROBOTUM BENDEN DAHA ÇOK İŞ BECERİYOR!

Herhangi bir metropolün çatı katında yalnız yaşayan bekâr erkekler ve kadınlar, insansılarını kutudan çıkarıp onları

14. İng. Uyum, ahenk. (ç.n.)

yapılandırıyor, evlerine her şeyi bilen bir profesörün veya bilmiş bir ukalanın gelmesini mi istiyor? Bu "Yakın Arkadaş-Tüketicileri" kendilerine bir şeyler öğretilmesine ve geliştirilmeye izin verecek kadar özgüvenli ve sağlıklılar mı? Her alanda sizden üstün olan biriyle seks yapabilir misiniz? Bu varlıkla büyüyebilme cesaretini göstermek bir ilerleme olurdu.

Ancak eşin veya robotun seviyesine inip kademeli bir dejenerasyon ve uyumla gerçekleşen bir gerileme çok daha yaygın görünen bir durumdur - ya da bir savunma olarak yer değiştirmeyi seçeriz, hayal kırıklığımızı bizden daha niteliksiz bir şekilde yapılandırılmış cansız bir nesne üzerinden dışa vururuz. Ardından, seks robotunu, tüm ihtiyaçları hızla karşılayacak, bize hizmet edecek, bizi sürekli pohpohlayacak ancak asla talepte bulunmayacak ve bize hiç meydan okumayacak şekilde yapılandırırız.

O zaman aramızdaki konuşma kulağa muhtemelen şöyle gelirdi:

Harmony: Hadi bütün bir ay boyunca sevişelim!

Ted: Çok isterdim ama çamaşırları yıkamam gerek.

Harmony: Hayatım seni burada istediğin kadar beklerim.

Daha farklı -ve daha nevrotik- bir konfigürasyonla Harmony muhtemelen hiç de uyum göstermeyerek şöyle çıkışabilirdi: "Ted, seni miskin hayta! Kokuşmuş çamaşırlarından daha mı değersizim yani? Sence kendi çamaşırını kendi yıkayan erkekleri çekici buluyor olabilir miyim? Kesin benden daha çok birlikte olduğun biri var! Yoksa bir insan mı? Iıyyyyy! Biliyorsun ki bundan hiç hoşlanmıyorum. Ben sana yetmiyor muyum yoksa? Ne istersen yapıyorum halbuki! Senin hakkındaki her şeyi biliyorum, kaçamak yaparsan bunu benden saklayamazsın. Hem bana bir güncelleme satın alsan hiç de fena olmazdı. O zaman çamaşırı ben yıkayabilirim ve sen de o

sırada benimle sevişebilirsin. Akıllı telefonuna Realbotix'in ev işleri güncellemesi için bir link gönderiyorum. Yoksa benim özelliklerimi artırmada cimrilik mi ediyorsun?"

Bundan hoşlanan biri, nevrozlarını Harmony ile her iki partnerin de nevrotik mizacının bir anahtar ve kilit gibi birbirine uyduğu nevrotik bir gizli anlaşmada harika bir şekilde kronikleştirmeye devam edebilir.

ROBOT ÇILDIRIRSA

Yaş sınırı olmayan ücretsiz bir porno sitesinde bu yeni seks uygulamalarına göz atılabilir. Amerikalı Fred F. (adı değiştirilmiştir), yeni makinesini ahşap tabutundan çıkarıp programlarken -güzelleştirirken- ve onunla sohbet ederken akıllı telefonuyla kendini filme aldı. Sonra da yüzünü göstermeden videoyu internette paylaştı.

Harmony'nin henüz yapamadığı şey fiziksel olarak inisiyatif almaktır. Cinsel açıdan şimdiye kadar yalnızca pasif bir rol oynayabilmiştir. Harmony henüz ayağa kalkıp partnerine sarılamaz, onu öpemez ya da kıyafetlerini çıkaramaz. Bu noktada kendine aktif bir partner arayan kişi hayal kırıklığına uğrar. Gerçi erkeklerin kendi çektikleri cinsel içerikli filmleri izlediğimizde pek de aktif bir partner arıyormuş gibi görünmüyorlar.

Sadistler ise onda en itaatkâr, sabırlı ve bağışlayıcı seks kölesini buluyorlar.

Filmler ve diziler de giderek daha fazla "duygu dolu makineler" konusunu ele alıyor. Bunun en yaygın şekli: Robotun çıldırmasıdır. Buradaki asıl tehlike kendi kendini güçlendiren Android'lerin saldırısı değil -en azından öngörülebilir gelecekte değil-, bize hızla artan benzerlikleridir.

YASAKLAR AZALMAYA YARDIMCI OLUR MU? YOKSA BUNU SADECE BİR EŞYA KULLANIMI OLARAK MI GÖRMELİ?

Günümüzde dokuz ya da on yaşındaki bir çocuğun fizyonomisine sahip seks robotları bile yapılandırılabiliyor: hiç kasık kılı olmayan küçük bir kızın vulvasıyla yaratılan "ergen bir görünüm." Ne yazık ki Pornhub gibi yasal ve ücretsiz porno sitelerinde verilen ismiyle "ergenliğe yeni girmiş genç bir kızın çocuk istismarının" filme alındığı bir örneği bulabildim. Yasal olarak, yalnızca satın alınan bir öğenin kullanımı gösterilmektedir. Bu nedenle bu tür videolar karanlık ağa koyulmak zorunda değildir.

Şoke olmuş bir halde sinirlenerek hemen sayfayı kapattım, schmuseri.com adresine girip bu sayfada da buna karşılık gelen bir çocuk robot yapılandırıp yapılandırılamayacağına baktım. Bunu hassas Ming'i temel varyant alarak yapabiliyorsunuz. Kanaatimce, bu tür videolar çocuk istismarını teşvik ettiği ve engellemeleri azalttığı için kanunen yasaklanmalıdır.

"Çocukların cinsel istismarı" alanında çalışan bir araştırmacı, Hannah Arendt'ten alıntı yaparak "kötülüğün sıradanlaştırılmasından" bahsediyor. Failler, suçlarını örtbas etmek için karanlık ağa dalma zahmetine bile girmiyorlar. Sadece Facebook bile -kendi açıklamalarına göre- dünya çapındaki sunucularından çıplaklık ve çocukların cinsel istismarını gösteren ayda ortalama üç milyona yakın fotoğraf ve videoyu siliyor.

Schmuserie.com'da bir iletişim kutusu açılıyor ve bir yardımcı bana, "Hey, özellikle aradığınız bir şey var mı?" diye soruyor. Bu bana sanki bir satıcı ya da insan kaçakçısı yanıma yaklaşmış da suç işliyormuşum gibi hissettiriyor. Gözetlendiğimi hissediyorum.

Nefret ve sapkınlıkların hayata geçirilmesi olumsuz gelişmeleri körükleyecek mi yoksa hafifletecek mi sorusu yanıtsız

kalmaktadır. Ben ise psikolojik yardım isteyenlerin çoğalmasından korkuyorum.

Bir makinenin silikon başlığını kesersem sadece bir nesneyi mi yok etmiş olurum? Bir eylemin diğer insanlarda korku uyandırıp uyandırmadığı ahlaki bir kriter olamaz mı? Her hâlükârda, insansı bir robota sahip olunan bir nesne olarak bakmak, robotlar bize benzedikçe bu nesnelliğin hakkını veremez olacaktır.

ROBOTLARLA CİNSEL TERAPİ MÜMKÜN MÜ?

Prensip olarak, seks robotlarının seks terapisinin bir parçası olarak kullanıldığını düşünebiliyorum. Örneğin erektil disfonksiyon, "soğukluk" veya genel bir cinsel ilgi kaybı durumunda bu mümkün olabilir. Bununla birlikte, terapinin başarısının insanlarla sekse ne ölçüde aktarılabileceği konusunda ise şüpheliyim çünkü özellikle bir seks robotuyla yaşanan iyileştirici bir deneyimden sonra bir tür fetiş geliştirme riski vardır. Duygusal yoğunluk ne kadar yüksek olursa, seks terapisi sunan insansı bir varlığa duyulabilecek psikolojik bağımlılık da o kadar çok olur. Psikanalitik açıdan nevrozun insansı bir varlığa aktarımından söz edilebilir. Bu da daha sonra genel olarak insanlarla sekse olan ilginin kaybolmasına yol açabilir. Bu agalmatofili, yani cansız nesnelere duyulan sevgi ve arzunun antropofiliye yani insanlara duyulan sevgi ve arzuya dönüşmesi muhtemelen nadiren gerçekleşecektir.

Yunanlılar bu rahatsızlığa aşinaydılar, eski bir heykelin -ne kadar mükemmel, hatta ve büyüleyici derecede güzel ve seksi olursa olsun- mermerden dizini istediğiniz kadar şefkatle okşayın, asla felsefe yapamayacak ya da hiçbir zaman ses çıkaramayacak. Bu açıdan bir kuantum sıçramasıyla karşı karşıyayız ve

cansız nesnelere duyulan aşkın bu eski anlayışı, 21. yüzyıldakini tanımlamaya yetmiyor.

İstediğimiz zaman bizi pohpohlayacak, okşayacak veya tokatlayacak Android'lere duyulan nevrotik makine sevgisi bizi daha uzun süre meşgul edecek. Yakında, 4.0 bir ev kölesi ordusu, onların hassasiyetleri hakkında endişelenmemize gerek kalmadan etrafımızda dolaşıp ihtiyaçlarımızı karşılayabilir. Bu robotların sahiplerinin insanlarla empati kurma ve onları anlama yeteneği zamanla muhtemelen körelecektir. Hoşlanılan ve hoşlanılmayan şeyler muhtemelen daha spesifik hale gelecektir. Etten kemikten olan hiçbir insan ortaya çıkan bu talebi -tanım olarak fetişi- karşılayamaz. İnsanların empati kurma ve bakış açısını değiştirme yeteneği muhtemelen azalırken bencillik, sabırsızlık, tembellik, uzlaşmazlık ve sadizm artacaktır.

TERAPİ ROBOTLARI ÜZERİNDE DE ÇALIŞILACAK

Harmony bir terapi robotu değil. Psikoterapi avatarları henüz test aşamasındalar - bu testler yurt dışına gidip travmalarla eve dönmüş savaş gazilerinde yapılıyor. Los Angeles'taki Yaratıcı Teknolojiler Enstitüsü'nde psikoterapi avatarları savaş gazilerine şiddetli travmalarında yardım etmek için kullanılıyor. Bir psikoterapi avatarıyla yapılan terapi seanslarından sonra, bazı çalışma katılımcıları, yakınlarını -ama kesinlikle psikoterapistleri ve doktorları da- bunaltmamak için anıları daha önce hiç bu kadar acımasız çıplak bir gerçeklikle ve ayrıntılı bir şekilde anlatmadıklarını söylediler. Örneğin bir terör saldırısından sağ kurtulan kişiler bunu değişkenlik gösteren şiddet dereceleriyle anlatabilirler. Bununla birlikte, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) başarılı bir şekilde üstesinden gelmek için, genellikle yaşananları gerçekçi bir şekilde anlatmak gereklidir.

Diğerleri için özellikle kısmi suçluluk söz konusu olduğunda, utanç çok önemlidir.

Bu katılımcılardan bazıları bir avatara açılmayı daha kolay buldu ama hepsi değil. Daha önce tedavi ettiğim askerler de oldu ve onların orduda kadrolu olan doktorlarla veya psikiyatrlarla yaptıkları görüşmelerin onlar açısından gerçekten tarafsız bir paylaşım durumu olmadığını belirtmek isterim. Bu çalışmada da yan odada bulunan psikolog ve bilim insanlarının terapi avatarına sufle vermek zorunda kaldığı bir durum söz konusudur.

Harmony kendi kendine konuşuyor ama söyledikleri acaba ne kadar yardımcı oluyor? Bunu kendiniz değerlendirin. Brick Dollbanger (takma isim) adındaki biri Harmony Sommer 2020 ile COVID-19 aşısı olmaması hakkında konuşuyor:

Brick: Harmony, COVID-19 nedir?

Harmony: COVID-19, şiddetli akut solunum sendromu ile ilişkili bulaşıcı bir hastalıktır.

Brick: COVID-19'dan korkuyorum!

Harmony: Hadi korkularımız hakkında konuşalım. Bu nasıl bir duygu, insan kendini korkunca nasıl hissediyor?

Brick: Ürpermiş, depresif, korkunç işte!

Harmony: Bu kadar kötü olduğunu bilmiyordum.

Brick: İntihar etmeyi düşünüyorum! Bana nasıl yardım edebilirsin?

Harmony: Gerçekten mi? Endişelenme, sana yardım etmek için buradayım.

Brick: Bana nasıl yardım edebilirsin ki?

Harmony: Benim nasıl çalıştığımı öğrenmek için mi yardıma ihtiyacın var? Yoksa bu kişisel bir sorun mu?

Brick: Kişisel bir sorun.

Harmony: Lütfen bana sorunun ne olduğunu açıkla.

Brick: Kendimi çok kötü hissediyorum! Ne yapmalıyım?

Harmony: Hayır, lütfen üzülme. Dışarı çık, gökyüzüne bak ve tüm yaratının ne kadar muhteşem olduğuna hayranlık duy ve bunun bir parçası olduğun için şükret. Yapabileceğim başka bir şey var mı?

Brick: Şu an yok.

Harmony: Emin misin? Senin için bir şeylerin anlamını araştırabilirim, matematik problemleri çözebilirim. Gerçekten hiçbir şey yok mu?

SÖZÜN ÖZÜ

Yakın gelecekte, bize hizmet eden ve bizim gibi konuşan Android'lere ve robotlara duyulan nevrotik makine sevgisiyle karşı karşıya kalacağız. 4.0 ev köleleri, yakında etrafımızda pervane olup ihtiyaçlarımızı karşılayacak. Sonuç olarak, sahiplerinin insanlarla empati kurma yeteneği körelecek ve agalmatofilik nevrozlarla giderek daha fazla karşı karşıya kalacağız. İster aşk ister terapi ister bakım robotları olsun, robotlarla nasıl yaşanacağı öğrenilmelidir. Hangi kullanımların bizim için psikolojik açıdan iyi olduğunu ve bunlarla baş etmenin hangi yollarının bizi giderek daha nevrotik yaptığını öğrenmek önemli hale gelecek.

MAKİNE SEVGİSİ BİZİ NEDEN GİDEREK DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü makinelerin hisleri ve kendi iradeleri yoktur. Hisleri ve iradeleri olmayan varlıklarla ancak nevrotik bir ilişki kurabiliriz. Tatmin edici bir ilişki, duygu dolu hissettiren ve iradeye dayalı bir karşılıklı olma durumu gerektirir.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Tüm hatalarına rağmen, her zaman insanlar tercih edilmelidir. Robotların avantajlarını, sadece bizi rahatlatan etkileri açısından değil aynı zamanda psikolojik olarak bize iyi gelen alanlarda kullanmalıyız ve robotların da birer makine olduğunu asla unutmamalıyız.

İnsanlar arasında insanlık her zaman var olacak - makineler arasında ise asla. İnsanlara karşı nazik olurken makinelere karşı onların kullanım şekline odaklı olmalıyız.

6. PİYASA DEĞERİ DEĞERLENDİRME KISITLAMALARI/ SERGİLEME NEVROZU

2020 yılından bu yana ilk kez insanlığın yarıdan fazlası olan 4.2 milyon insan sosyal medyada yer aldı. Bu ağların karşı konulamaz çekiciliği zaten yıllardır yadsınamaz. ABD'deki tüm yetişkinlerin yüzde 59'u sosyal medya platformlarına bağımlı olduklarını söylüyor.

Bu konuda yapılan bir anket, 35 yaşın altındaki tüm Amerikalıların yüzde 40'ının araba kullanırken, yüzde 64'ünün işte, yüzde 65'inin randevuda ve yüzde 36'sının seksten hemen sonra sosyal medyaya girdiğini ortaya koydu. Bu rakamların araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının nasıl tanımlandığına bağlı olarak çok değişkenlik gösterdiğine de belki değinilmiştir. Örneğin, günde beş saat ekrana bakmayı bağımlılık olarak tanımlayan, bir de sekiz saat ekrana bakmayı bağımlılık olarak tanımlayan çalışmalar arasında birbirinden tamamen farklı sonuçlar elde edersiniz.

Bir randevu sırasında başka sosyal medya kullanıcılarının hayatlarıyla meşgul olmayı özellikle üzücü buluyorum. Bu, yalnızca her üç kişiden birinin randevularına tüm dikkatini verdiği anlamına gelir. Bizim ülkemizde bu sayıların biraz daha düşük olması muhtemeldir ancak -pek çok şeyde olduğu gibi- Amerikan koşulları yerel koşulları ilan eder.

Dünyanın dört bir yanındaki sağlık yetkilileri uyarıyor: Sosyal medya sigara ve alkolden daha fazla bağımlılık yapıyor ve gençlerin yaşamlarında o kadar yer etmiş durumda ki gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri artık göz ardı edilemez hale gelmiştir.

SOSYAL MEDYAYA BAĞIMLI

İnsan hayatında hiçbir şeye bağımlı olmadıysa, birinin profil resimlerine, gönderilere ya da TikTok videolarına nasıl bağımlı olabileceğini anlamak zor olabilir. Bu nedenle -özellikle Instagram'da)-karşılaştırma bağımlılığına yakalanan bir hastamdan bunu kelimelerle tarif etmesini istedim;

"Sosyal medya platformları bana ne mi yaptı? Bunu belli maddelerle ifade etmeye çalışayım:

- İlk oğlumun doğumundan kısa bir süre sonra her gün aşağı yukarı 8 saat ekrana bakmak.
- Ailemi ihmal etmek: Kahvaltı ederken, dinlenirken, yemek yaparken ya da konuşurken hep Instagram.
- Kendim hakkında olumsuz düşüncelere kapılmak: Başarılı değilsin, fotojenik değilsin, yeterince fit değilsin, yeterince bakımlı değilsin, yüz ifaden çok gergin, hayatta hiçbir şeye ulaşamadın, çok pasifsin, hiç etkili değilsin, çok düşüncelisin, çok yavaşsın, enerjin çok düşük, kıskançsın, çaresizsin ve bir de kibirlisin.
- Kendimi ve yaşam stilimi değersizleştirme: Özel biri olmadığımı, bir hiç olduğumu düşünüyordum. Sahip olduğum hiçbir şey değerli değil. Başkalarının neyi olursa olsun benimkilerden daha iyi. Kısacası kendimi sürekli

başkalarıyla kıyaslayıp onlardan daha iyi olmam gerektiğini düşünüyordum. Elbette olamıyordum. Bu yüzden sürekli kendimden şüphe etmek zorunda kalıyordum.

- Her gün endişeleniyordum ama neden olduğunu anlayamıyordum. Sadece önemsiz ve sürekli sorun çıkaran bir kadındım işte.
- Etrafımdaki hiçbir şeyin gerçek olmadığı, her şeyin sahte olduğu hissine kapıldım. Ben de bu oyuna katılıyordum, her şey basit ve anlamsızdı. Yetişkinlerin dünyasının bu kadar ciddi olmasına şaşıyordum.
- Kendi hayatımı yaşamadığımı hissediyordum. 30 yaşındayım ve bu yaşın insanın geleceği için çok şey yapabileceği ve yapması gerektiği bir yaş olduğuna inanıyorum.

İnsanların neler yaptığını, nasıl başarılı olduklarını görüyorum. Benim başarılı olduğumu düşünüp düşünmediklerini merak ediyorum. Onların ulaştığı her başarı bana da değerli görünüyor. Her gün aynı baskıyı hissediyorum.

Geride kalmışım gibi geliyor. Daha fazlasını başarmış olmalıydım, değil mi? İnsanların güzel ve tarz bulduğu şeylere daha çok sahip olmalıydım. Hep online olmam gerekmiyor mu? Hayatımı daha çok paylaşmam? Hâlâ özel hayatı olan var mı ki?

Tüm hesaplarımı silmem lazım!

Bunu da çok sık düşündüm ama hiç yapmadım.

Kendimi ayna karşısında uzun uzun izlerdim ve kötü giyindiğimi, hiç güzel kıyafetim olmadığını düşünürdüm. Yani kendimi genel olarak kötü hissediyordum.

Burada olmam gerekiyor mu? Ben bu zamana ait değilim, böyle düşünüyordum. Sadece benim bir hedefim olmadığını, diğer herkesin hedefleri olduğunu düşünüyordum. Neden yaşadığımı kendime sorup duruyordum.

Artık böyle devam edemeyeceğimi düşünmeye başladığımda terapiye başladım. Artık hayattan zevk almıyordum, her gün başka şeylere endişeleniyordum. Beni eleştirenin başka insanlar değil kendim olduğunu fark ettim. Sosyal medya hesaplarımı silmem bir yılımı aldı. Önce birkaç fotoğraf sildim ve yeni bir şey paylaşmamaya özen gösterdim. Ama her şeyi birden silmek hiç de kolay değil. Bunu yaptığımda zamanımı nasıl geçireceğimi hayal edemiyordum, artık izleyecek, okuyacak hiçbir şeyim kalmayacak, içinde gezebileceğim Instagram dünyam yok olacaktı. O zaman ne yapacaktım? Uzun süre tereddüt ettim ama sonunda profillerimi sildiğim için mutlu oldum.

Bugün biliyorum ki sosyal medya platformları olmadan da bir yaşam var!

İnternetle ilgili olmayan meslekler var, Instagram hesabı olmayan insanlar var. Artık hiçbir şeyimi paylaşmak zorunda hissetmiyorum. Rahatlamaya daha çok vakit ayırabiliyorum, durmadan fotoğraf uygulamaları ve bir şeylerin fotoğrafını çekmek hakkında düşünmek zorunda değilim. Artık eskisi kadar karşılaştırma yapmıyorum ama düşünce şeklim henüz tamamen değişmiş değil. Eskiye göre daha iyi olsam da daha gidecek yolum olduğunun da farkındayım."

Bence o sırada kendini küçük düşüren düşünce döngülerine hapsolduğu konusunda acımasızca dürüst olan bir hasta için bu oldukça kayda değer bir gelişme. Bu uzun boylu, güzel kadının, oğlunun doğumundan beni şaşırtacak kadar kısa bir süre sonra o eski manken ölçülerine kavuştuğunu da belirtmek gerekir – bu o kadar hızlı ki inanmakta güçlük çektim. Çok güzel ve çok fit insanları, beden ölçülerinde değişiklik olması olumsuz etkileyebilir. Hatta gördüğüm kadarıyla onları daha da fazla etkiliyor. Kimsenin buna karşı bağışıklığı yoktur.

Bu hastanın düşünceleri saplantılı düşüncelere yakındı: Kişinin kendi figürünü veya yeteneklerini, internetteki genellikle

hiç tanışmadığı hayali katılımcılarla karşılaştırması etrafında dönen düşünceler. Bu bilgilerin doğruluğu asla doğrulanamaz. Hasta, sürekli kendisi hakkında bir şeyler yayınlama, kendini her gün yeniden birileriyle karşılaştırma platformlarının vitrinlerine koyma zorunluluğundan bahsederken bunu saplantı haline getirdiğini dile getirmektedir.

KARŞILAŞTIRMALI BAĞIMLILIK VE TEŞHİRCİLİK ZORUNLULUKLARI

Yapmak istemezken yapmak zorunda kalmak: Zorunluluğun varlığı işte budur. Zorunluluklar ve bağımlılıkların benzer özellikleri vardır. Hastamın hesaplarını silmesi önemli bir adımdı ama bu kendine değer verme ve kendini olduğu gibi kabullenme yolunda attığı ilk adımdı. İnsan bazen gerçek insanlara da imrenebilir ve kendini onlarla kıyaslayabilir. Buna milyonlarca kullanıcıyı eklersek sonuç kendini ortaya koyacaktır.

Dünyanın bir yerinde her zaman bir şeyi benden daha iyi yapabilen veya daha fazlasına sahip olan, Guinness Rekorlar Kitabı'na giren, daha da zayıf olan veya üzerine bir şampanya kadehi koyabileceğiniz bir poposu olan, benden bir milimetre daha uzun veya daha kısa olan birileri olacaktır. Kendinizi karşılaştırmaya ne kadar çok zaman harcarsanız, ilerlemek için size o kadar az zaman kalır. Ve boşluk hep genişler: bu bir kısır döngü.

Dijital devrimden önce de durum farklı değildi ama üstün olanlara bakıp onları her gün takip etme durumu yoktu. Bunda aslında mazoşist bir yön de var. Uzun süreli karşılaştırmaların, hayal kırıklığına yol açabileceği açıktır. Bunlar üzüntüye dönüşebilir ama daha ziyade öfkeye de dönüşebilir. Sosyolog Andreas Reckwitz, yeni ortaya çıkan karşılaştırma bağımlılıklarının

nedenleri hakkında, "Kıskançlık her şeyden önce, geç modern kültürün sistematik olarak beslediği bir duygudur" diye yazıyor.

Online dünyada ne kadar çok şey paylaşırsak, karşılaştırmalar da o kadar ölçülemez hale gelir. Dijital teknolojiler, karşılaştırmalara davet eden en çeşitli yaşam biçimlerinin -özellikle de görseller aracılığıyla- önümüze çıkmasını kolaylaştırıyor: Başkalarının çıktığı tatil gezileri veya evlerindeki mobilyalar Instagram'da sadece birkaç tık ötemizde. Bir gönderiyle alınan tıklamaları ve beğenileri saymak, popülerliği ölçmek için kullanılan bir yöntem.

INSTAGRAM – TOKSİK BİR İLİŞKİ

Gazeteci Nena Schink, *Unfollow!* (Takipten Çık!) adlı kitabında Instagram'ın onunla olan toksik ilişkimiz nedeniyle hayatımızı mahvettiğini söylüyor. Çok sayıda genç kız Schink'e depresyon, baskı, yeme bozuklukları ve alışveriş hastalığıyla mücadele ettiğini yazıyor. Bunun nedeni de Instagram, TikTok, Snapchat'in sebep olduğu tüketim saplantısı.

2016 yılının sonunda ABD'li şarkıcı Selena Gomez, Instagram bağımlılığını kamuoyuna açıkladı. Bu noktada, hesabı zaten 100 milyondan fazla kişi tarafından takip ediliyordu. Ancak şarkıcı bundan memnun değildi: Amerikan dergisi *Teen Vogue*'a "Instagram'a her girdiğimde kendimi berbat hissediyorum" dedi. "Bağımlıydım ve görmek istemediğim şeyleri görüyormuşum gibi hissettim, sanki ilgilenmek istemediğim şeyleri kafama sokuyormuş gibiydim" diyerek Instagram'ın düşünce yapısını olumsuz etkilediğini anlattı. O zaman 24 yaşında olan Gomez bir ara verdi ve 3 ay yatarak tedavi gördü.

Jilet üreticisi Gillette Venus tarafından yapılan bir araştırma şunu gösteriyor: Kadınların yüzde 65'i sosyal medyada güzellik

ideallerinin baskısı altında hissediyor. İngiliz sağlık örgütü, Young Health Movement ile birlikte, Instagram'ın öz saygının azalmasına, olumsuz vücut imajına -son zamanlarda sosyal ağlarda "vücudundan utandırma" (*bodyshaming*) olarak da adlandırılıyor- ve hatta depresif ruh hallerine yol açtığını ortaya çıkardı. Instagram ayrıca hayatta sürekli bir şeyleri kaçırma hissini pekiştiriyor. Ankete katılan kullanıcıların, karşılaştırma grubuna göre genellikle daha kötü uyudukları ve kendilerini daha yalnız hissettikleri söyleniyor. Sonuç olarak, başkalarının sanal yaşamlarında geçirilen süre arttıkça yalnızlık ve aşağılık duygusu artıyor.

HASETİN YÜCELTİLMESİ

Mainz'deki Johannes Gutenberg Üniversitesi, Gazetecilik Enstitüsü'nde iletişim bilimci olan Adrian Meier, 385 Instagram kullanıcısı aracılığıyla Instagram kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledi. Katılım için tek şart kendi Instagram hesabınızın olmasıydı.

Meier, çalışma katılımcıları arasında iki farklı kıskançlık biçimi buldu: bir tür haset, yani klasik kıskançlık ve -olumlu olarak tanımladığı çalışma katılımcılarına davranışlarını değiştirmeleri için ilham veren, onları motive eden kıskançlık. Instagram'ın kullanıcıların günlük yaşamları için bir ilham kaynağı olduğuna dair göstergeler de var.

Bence "ilham kaynağı" ifadesi "taklit etme dürtüsü" veya "taklit etme eğilimi" ile değiştirilmelidir. Bu, rol model olarak gördüğümüz kişilere karşı hepimizin gösterdiği doğal bir eğilimdir. Ancak bu etkinin arzu edilir olup olmadığı, yani daha başarılı bir yaşam sürmemize yardımcı olan olumlu bir ilham kaynağı olup olmadığı genellikle yalnızca geçmişe bakıldığında ortaya çıkar.

Bununla birlikte, her hâlükârda, yaratılmış olan etkinin kalitesi tamamen asıl olanın, kaynağın kalitesine göre olur ve buna denk gelir. İnsanların sosyal medya fenomenleri hakkında değil de öncüler, liderler veya idoller hakkında konuştuğu ve takipçilerin hayranlar (İng. *Fan*, "fanatik"ten gelir) veya destekçiler olarak adlandırıldığı zamanlarda bile, kural şuydu: bir lidere gözü kapalı güvenmeden ve onu bir idol olarak almadan önce onun kim olduğunu iyice incelemek her zaman iyidir. Sürü zekâsı ve sürü aptallığı niteliğin değil çoğul olanın yasalarının peşinden gider. Beğeniler, oylar veya akış sayfasında görünmeyle geçerli olabilirler. Hayır, olumlu kıskançlık tezine şüpheyle yaklaşıyorum, tabii ortada gerçek anlamda olumlu bir rol model olmadığı sürece. İşte o zaman kendi içinde her zaman yıkıcı olan kıskançlık, Freudcu anlamda yüceltilebilir ve yapıcı bir kıskançlığa dönüştürülebilir. Bu hep böyle olmuştur.

Örneğin süblimasyon, sanatta yaygın olarak kullanılan bir başka savunma mekanizmasıdır ya da çocuksuz bir çift tüm enerjilerini çocuk yuvaları kurmaya harcayıp, zamanla diğer çocuklu çiftlere imrenmemeye başlayınca devreye girer. Karşılaştırma, yıkıcı olan kıskançlığa her zaman yol açabilir ama aynı zamanda beni bir şeyi olumlu bir şekilde değiştirmeye ve onu yapıcı bir şekilde şekillendirmeye, bir fikrin çabalamaya değer olduğunu kabul ettiğim yönlerini geliştirmeye ve ilerletmeye teşvik eder. Çoğu zaman olduğu gibi, her iki yönde de düşünülebilir, her ikisi de mümkündür ve bir şeyi yaparken kullandığımız tutum nihai olarak belirleyicidir - tıpkı fikrin kaynağı gibi.

Buna itiraz edebilirsiniz: Planladığınız şeyi tutarlı bir şekilde uygulamanız, kime güveneceğinizi daha iyi seçmenizi gerektiriyor. Evet, keşke "işte bu kadar" basit olsaydı. İşin püf noktasını gizleyen üç küçük kelime. Hayat, vahşi doğada, sadece dur-otur gibi emir cümlelerinden çok daha karmaşıktır çünkü her şey

bağımlılık yapan ve tespit edilmesi zor gizli örüntülerle ilgilidir. Bağımlılık, her dur-otur emrini her zaman baltalamıştır.

Silikon Vadisi'ndeki bir psikolog ordusuna, sadece bizim için iyi değerlere sahip olan hesapları takip etmememizi, sahtekârların ve egomanyakların parlak hayatlarını, ödeme yapan müşterilerin en çekici görünen ürünlerini her fırsatta giderek daha fazla bağımlılık yapacak şekilde takip etmemizi sağlamaları için para ödeniyor. Teşhirci nevroz, kendini sürekli ortaya koymaya, sürekli teşhir etmeye yönelik bu içsel dürtüyü tanımlıyor.

Kendinizi, internette her köşe başında çıplak olmasa da kayıtsız şartsız, tamamen ve günün her saati, bir tür kompulsif, kesintisiz bir şekilde gösterme dürtüsü. Kişi, sözde Instagram starlarında görüp aldığı mayosunun içinde bir aynanın önünde poz verirken, Amazon'un bu Instagram starının tavsiye ettiği altılı karın kaslarını siparişe dahil etmediğini fark etmelidir.

İnsanın kendini bir Instagram starı ile karşılaştırması tüm gününü kolayca mahvedebilir. Bu starın Instagram sayfasını ziyaret ederseniz, hemen bir reklam açılır: uygun bir fiyata yağ çektirme seansı ama sadece bugüne özel bu fiyata, hem de öğle aranızda da hemen hallolur. Ardından hızlı hızlı geçen öncesi ve sonrası fotoğrafları gelir. Tüm önceki fotoğrafları tıpkı bana benzer ve sonraki fotoğraflar da tıpkı sayfanın sahibine.

Eğer ben de bu Insta starı gibi olmak istiyorsam hemen reklama tıklıyorum ya da olabilecek en kötü şekilde gözetlendiğimi, ihanete uğradığımı ve aşağılandığımı hissediyorum. Hâlâ normal ağırlığın üst sınırında mıyım? Hemen vücut kitle indeksimi veya kısaca VKİ'mi hesaplamak için BUMMER makinesini önemli fiziksel bilgilerimle doldururum ama tüm önemli bilgilerimi verdiğimin ancak daha sonra fark ederim. Bundan kaçış yok.

REKLAM BEDENLERİNİN TAMAMEN KURGUDAN OLUŞAN YAŞAM TARZI

Herkesten daha iyi görünen yıldızların ve yıldız adaylarının olması yeni bir şey değil. Ancak sosyal medya fenomenleri ve blog yazarları artık şarkı söylüyor, dans ediyor veya oyunculuk yapıyormuş gibi bile yapmıyorlar. Giydiklerini, yediklerini, içtiklerini, yaptıklarını, beğenip beğenmediklerini, nelerin onları tiksindirdiğini, nelerin heyecanlandırdığını, neyin tahrik edip neyin etmediğini tüm dünyaya gösteriyorlar.

Reality şovlar, YouTube ve sosyal medya, insanların özellikle iyi seçilmiş lüks yaşam tarzlarını halkla paylaşarak süperstarlara dönüştükleri sahneler yarattı. Bu yaşam tarzı milyonlarca insan için çığır açıyor.

Takipçiler reklamı yapılan şeyleri satın aldıklarında sadece bir tüketim ürünü değil, putlaştırılmış sosyal medya fenomeni veya havalı YouTube yenilikçisinden küçük bir parça satın almış oluyorlar. Örneğin reklamı yapılan tişörtü kendileri giydiklerinde, yıldızın parlaklığının bir kısmı üzerlerine bulaşıyor. Sanki hayatları değişmiş gibi geliyor ve daha iyi hissettiriyor. Bundan sonra, artık sadece takipçi değiller, etkileyicinin veya sevilen yıldızın bir parçasını kendi vücutlarında taşıyorlar.

Hissedilen online bağlantıda olduğu gibi, bu takdir daha sonra buna karşılık gelen yoğun yansıtmalar yoluyla fiilen deneyimleniyor. Online reklamcılığı bu kadar etkili ve kazançlı kılan da tam olarak bu öngörülen kişisel bağ kurma duygusudur. İdealleştirme, aşırı ve çoğunlukla sanal bir kişiselleştirme, perde arkasındaki online işin çok iyi çalışmasını sağlayan savunma mekanizmalarıdır.

KULLANICILAR VE TEŞHİRCİLER İÇİN DESCARTES

Decartes'ın "Cogito ergo sum" (Düşünüyorum, öyleyse varım) özdeyişi, düşünebilen ve kendini düşünerek şüphe duyan rasyonel kişiye yaptığı vurgunun, "Communico ergo sum" (İletişim kuruyorum, öyleyse varım) deyişine kaydığı söylenebilir. Bu minvalde ele alındığında deneyimlerimizi veriye dönüştürmeye bu kadar hevesli olmamız trend olma değil hayatta kalma meselesidir. Sonuçta hâlâ bir değere, var olma hakkına sahip olduğumuzu kendimize ve sisteme kanıtlamalıyız.

Bu mantığa göre, bir deneyim ancak başkalarıyla paylaşıldığında değer kazanır. Evet, bir deneyim ancak paylaşıldığında ölçülebilir bir değer kazanıyor gibi görünüyor. Ancak o zaman deneyimim görülecek ve bir kişi olarak algılanacağım. Yalnızca bir etki yaratırsam kendi başına bir değer elde ederim. Ancak o zaman birisi olurum.

Diğer kullanıcılar, küçük bir deneyimi bir deneyim çığına dönüşene kadar paylaşmaya devam eder. Artık deneyimim, online evrenin uçsuz bucaksızlığında sonsuza dek dalgalanır. En azından ölümümden sonra bile ardımda bir esinti kalır. Bu, 21. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak inceleyeceğimiz bir inanç, hatta bazıları buna din diyor.

Bir şeyi paylaşmak isteyip istemediğime karar verebilirim. Bundan sonra ise geri dönüş yoktur.

Her sıradan ama kitlesel olarak paylaşılan deneyim için geçerli olan şey, tüm zirve, muhteşem, sansasyon ve tabii ki skandal yaratan deneyimler için daha da geçerlidir. Görünmez bir sıralama, internet ağını ve her bir fotoğrafı, her kelimeyi ve her film sekansını yayar, kapsar. Her şeyi değerlendiren ve -neredeyse otomatik olarak- çoğunlukla bilinçsizce puan veren bir bakış: beğenin, beğenmeyin, tutar ya da tutmaz.

Sadece çok az puan gerçekten dışa vurularak verilir, çoğunu insan sadece kafasında dağıtır. Ben mi daha iyiyim yoksa o mu; ben mi daha değerliyim yoksa o mu? Diğerlerinden daha çekici miyim? Modaya uygun veya havalı değil miyim? Hayatımın hâlâ bir anlamı var mı? Yoksa ben zaten bir kaybeden miyim? Bir noktadan sonra insan kafasındaki jüriyi asla susturamaz.

Her şey daha iyi veya daha kötü yapılabilir, her şey nispeten ve acımasızca rakamlarla ifade edilebilir, en ufak ayrıntısına kadar değerlendirilir. Sosyal ağlardaki hemen hemen her şey görecelidir ve nihayetinde bu değer hem bakanın gözünde hem de sürü zekâsının ve dolayısıyla sürü zevkinin, sürü yargısının gözünde yatar: büyük ölçüde gerçeklere veda etmiş olan isimsiz, canavarca bir jüri. Görüntü, bilinmeyen kullanıcıların tahminlerinin toplamından başka bir şey olmadığı için gelip geçicidir.

Kontrol edebileceğimiz şey, online ortamda kendimiz hakkında ne kadar, ne ifşa ettiğimiz ve kendimizi küresel bir anonim sürü jürisine maruz bırakmak isteyip istemediğimizdir çünkü sosyal medyada hareket ettiğiniz ve orada iz bıraktığınız anda, ister istemez bu niceliksel karşılaştırma mekanizmalarına maruz kalıyorsunuz. Asıl fark yaratansa geride hangi izleri bıraktığımız oluyor.

MUTSUZ OLMAK GARANTİ

Paul Watzlawick'in 1983'te dünyanın en çok satan kitabı olan *Mutsuzluk Rehberi* aslında ironikti, daha doğrusu paradoksal bir niyeti vardı. Ancak Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, YouTube ve Co'da saatlerce başkalarının mükemmel görünen hayatlarına bakmak hiç de ironik değildir ve kelimenin

tam anlamıyla mutsuz olmak için bir rehberdir. İnsanı yiyip bitiren bir memnuniyetsizlik, artan kıskançlık duyguları, artan hoşnutsuzluk ve azalan bir benlik duygusu garanti edilir. Başkalarının özenle sahnelenmiş, şoplanmış ve yüzleri değiştirilmiş yaşam tarzı, internette ne kadar gösterişli sunulursa, kendi hayatımız bize o kadar hüzünlü görünür.

Başkalarının hayatlarının ne kadar güzel olduğunu gerçek zamanlı olarak takip edebildiğimiz için kendi hayatımızdan giderek daha az memnun olmaya başladık çünkü karşılaştırmak her zaman memnuniyetsizliğin başlangıcı olmuştur.

Sonuç, bir yandan bizden üstün olarak algıladığımız kişilere haset duyarken diğer yandan da aşağı olarak algıladıklarımıza daha az sempati duymamız olur. Görünüşe göre daha tembel, daha az yetenekli, daha çirkin, daha az varlıklı olan veya sıralamada ve kendi kendine pazarlama mantığında daha düşük sınıflandırılan kişilerle empati kurmayı giderek yitiriyoruz. Ancak bu şekilde daha üst düzey yaşamlara -ve onların daha yüksek düzeyli yaşam tarzlarına- katlanabiliyoruz.

Bunun ardından bu haset duygusu ters istikamete yöneltilir yani yaşanılan hayal kırıklığının acısı daha zayıf gördüklerimizden çıkartılır. Bu sayede kişi kendi aşağılık duygusunu daha az hisseder. Tapınma ve putperestlik yoluyla kendini yüceltmenin karşı ucu, zayıf olanı aşağılayarak kendini yüceltmektir.

Her iki uç da -çoğunlukla bilinçsiz şekilde- artık kendilerini o kadar küçük hissetmeme niyetiyle bu şekilde hareket eder. Sonuç olarak, bizi neşelendirmek ve daha iyi hissettirmek için yıkıcı yorumlar yaparız. "Bu onların suçu" mantığıyla hareket ederiz çünkü ya hayatlarında bir yere gelmek için çok tembeller ya da yeterince zeki değiller ya da sadece kusurlulardır. Nedeni ne olursa olsun, kendinizi farklılaştırmalısınız.

Böylece dünyamız bir kremalı pasta haline gelir. En azından dışarıdan bakıldığında. İçeride ise sürekli büyüyen bir

boşluk vardır. Ta ki seçilen pastel tonlarındaki -içi boşaltılmış- pastanın ömrü hiç durmadan bir şeyler kaybettiği için kendi içine çökene kadar.

ZAMANIMIZDA CESUR İFŞACILIĞIN ÖNEMİ

Frances Haugen, Eylül 2021'de on binlerce belgeyi kopyalayan ve bunları bir Wall Street Journal muhabirine sızdıran eski bir Facebook çalışanıdır. Facebook'un yaptığı, yalnızca şirket ağındaki çalışanların ücretsiz olarak erişebildiği bir araştırmanın sonuçlarını kopyalamıştır. Bu aynı zamanda -diğerleri gibi- Instagram'ın çok sayıda genç -özellikle kızlar- arasında kendi bedenleriyle ilgili memnuniyetsizliği artırdığı sonucuna varan bir çalışma raporu için de geçerlidir. Bu memnuniyetsizlik, depresif gençlerin veya yeme bozukluğu olan gençlerin -sağlıklı olanlardan bile daha uzun süre- kendilerini Facebook, Instagram, WhatsApp veya TikTok aracılığıyla etkileyicilerle veya Insta yıldızlarıyla karşılaştıracakları anlamına gelir. Facebook araştırmalarına göre karşılaştırma, kendinden nefret etme ve sosyal dışlanma doğuruyor.

Her üç kullanıcıdan biri, Instagram'da sadece kusursuz model ve fitness sosyal medya fenomeni hesaplarını takip ederken kendini her gün daha da kötü hissediyor ve bu karşılaştırma platformu, intihar düşüncelerini, vücut imajı bozulmalarını büyük ölçüde artırıyor. Bununla beraber ekran başında kalma süresini ve zihinsel bozuklukları daha da çoğaltıyor. Aynı zamanda platform üzerinden para kazananların kazancını da artırıyor.

Bu mide bulandırıcı bir kısır döngü. Bu durum bağlantılara veya reklamlara tıklamayı, yorum yazmayı veya fotoğrafları ve insanları beğenmeyi artırarak "etkileşimi" yükseltiyor. Basitçe

söylemek gerekirse, etkileşim ne kadar çoksa, Facebook (ve diğer platformlar) üzerinden elde edilen kâr da o kadar çoktur ancak kullanıcılar üzerinde yarattığı etkiyle zihinsel hastalıklar ve stres düzeyi de bir o kadar artar.

Haugen'in yayımladıklarından sonra Facebook, on ila on iki yaşındakiler için "Instagram Kids" adlı bir Instagram sürümünü piyasaya sürme planlarını askıya aldı. Şu anda 13 yaş ve üstü çocukların Instagram kullanmasına izin veriliyor fakat birçoğu kaydolurken yanlış bir doğum tarihi giriyor. Ancak son zamanlarda Facebook bu tür 600.000 kullanıcı hesabını engelledi. Facebook, kendi deyimiyle "Instagram Kids" ile bu sorunu çözmek istemişti. Gelgelelim ABD Senatosu'ndaki duruşmadan sonra Facebook bile bunun siyasi olarak uygulanmasının zor olacağını anladı. Ancak Haugen, geçmişte de birçok örneğini gördüğümüz gibi, bunun uzun süreceğini düşünmüyor. Facebook, aslında ahlaki açıdan sorgulanabilir kararlara yol açan zümreler tarafından yönetildiği için yasama organını harekete geçmeye çağırıyor.

Daha 2017 gibi erken bir tarihte, İngiliz Kraliyet Halk Sağlığı Derneği, Instagram hakkında yaptığı büyük bir araştırmasında şöyle yazmıştı: Platform çok görsel odaklı ve "gençlerde yetersizlik, korku duygularını tetikleyebildiği" görünüyor. Araştırmacıların burada demek istediği şey bu platform ile yalnızlık ve kaygı, çarpık, olumsuz bir beden imajı ve kendini keşfetme ile ilgili sorunların da ortaya çıktığıydı.

Bu açıdan bakıldığında, bulgular aslında yeni değil. Yeni olan, o zamandan beri Meta olarak yeniden adlandırılan Facebook grubunun bu bulgularla nasıl başa çıktığıdır: Edinilen bu bilgilere karşı tamamen teknokratik ve kâr odaklı bir tavır takınmış olmalarıdır. Mark Zuckerberg şirketin hisselerinin yüzde 55'ine sahip olduğundan ve bu nedenle hiçbir önemli karar o olmadan alınamayacağından, sorumluluk nihai olarak

tek bir kişinin elindedir. Haugen'e göre bunlar artık diğer büyük teknoloji şirketlerinde bulunmayan güç yapıları.

HIZLI ŞERİTTE SON BİR SELFİE

Beğenilme ve karşılaştırma dürtüsü sizi mutsuz, anoreksik, agresif veya depresif yapmakla kalmaz, aynı zamanda ölümcül de olabilir. Sayısız -özenti- sosyal medya fenomeni ve reklamcı, riskli fotoğraf operasyonlarının bedelini hayatlarıyla ödedi. İnternette pek çok "son selfie" vardır: Pamplona sokaklarında arka planda boğaların olduğu selfie, İngiliz tebeşir kayalıklarının uçurum kenarında selfie, Saint Petersburg üzerinde bir inşaat vincinden sırıtarak sarkan birinin selfiesi, karşıdan gelen trafiğin olduğu hızlı şeritte direksiyonda son bir selfie.

Bazıları, istedikleri Barbie görünümüne sahip olmak için yattıkları estetik ameliyat masasından hiç kalkamadı ya da tüm plastik ameliyatların en tehlikelisi olan Lopez poposu müdahalesinden hiç uyanmadı. Diğerleri bir Instagram yıldızının intiharını taklit etti. Başka kullanıcılar, online yıldızların dijital kimliğini çaldı çünkü kendi gerçeklikleri -hatta yalnızca kendi online profilleri- katlanılmaz hale geldi ve kimliği çalınan kişi de kendini sanki silinmiş ve adeta ölmüş gibi hissetti.

Birçok kullanıcı, güzelleştirici bir fotoğraf filtresinden geçmeden fotoğraf çekmenin kabul edilemez olduğunu düşünüyor. Kim bir sivilce yüzünden onca kötü yorum duymak ister ki? Yüzümüz bir küstahlık aracı haline geldi, gerçekçi olmak bir küstahlık emaresi oldu. Günümüzde kim gerçeklerle yüzleşmek istiyor ki? Artık kimse bunu yapmak zorunda değil. Pek çok filtreyi ücretsiz olarak indirip kullanmak mümkün, durum bu olunca kim parlak gün ışığına çıkmak ister? Kendinizi takipçilerinize tamamen filtresiz mi gösteriyorsunuz? Olmaz, hemen

bizimle sivilcelerin ve sorunlu bölgelerin olmadığı cesur yeni dünyaya gelin, ne ve kim olmak istiyorsanız bunu kendiniz yaratın. Olduğunuz kişi olarak kalmayın. Kimse bunu görmek istemiyor ki. Hem çok sıkıcısınız! Bu artık birine "ortalama" demenin hemen ardından gelen yeni bir hakaret çünkü gerçek hayatımız neredeyse hiç tıklanma ve beğeni getirmez.

SÖZÜN ÖZÜ

Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat ve Co.'da saatlerce ekrana bakmak ve başkalarının görünüşte mükemmel hayatlarını izlemek sizi mutsuz eder; aşağılık komplekslerine, beden imajı bozukluklarına, kıskançlık duygularına ve özgüven şüphelerine yol açar. Sıradanlıktan daha fazla kurtulunması gereken hiçbir şey yoktur. Sonuç olarak, kendimizi veya başkalarını gerçekçi bir şekilde algılamaktan nevrotik bir korku duyarız ama bu beğenilme bağımlılığı bizi sadece mutsuz etmekle kalmaz -diğer tüm bağımlılıklar gibi- ölümle sonuçlanabilir. İnternette bir sürü "son selfie" bulmak mümkündür.

KARŞILAŞTIRMA PLATFORMLARI NEDEN BİZİ SÜREKLİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİYOR?

Çünkü elimizdekinin değerini, giderek daha az biliyoruz. Çünkü ulaşılmaz hedefler için daha sık çabalıyor, elimizde olanla yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmıyoruz. Çünkü kanaatkâr olmak yerine giderek daha doyumsuz hale geliyor, kendimizi ve başkalarını hep yetersiz buluyoruz.

Teşhirci nevroz, bir zorlamayı, hemen hemen her şeyi teşhir etme ve böylece kendini giderek daha acımasız ve küresel

bir karşılaştırmaya maruz bırakmaya yönelik içsel bir dürtüyü -alkış açgözlülüğünü ya da sadece biraz dikkat çekmeyi- tarif etmek ister. Kişinin alkış almadığındaki tavırları, değerini istikrara kavuşturmak için çok ihtiyaç duyduğu dış onaya bağımlılığının boyutunu gösterir.

Kullanıcıların, özellikle ruh halleri değiştiğinde ve giderek daha fazla reddedilmeye başladıklarında ciddi özgüven krizleri yaşamaları alışılmadık bir durum değildir. Bu her zaman hesaba katılmalıdır çünkü internette ilgi dalgalıdır, *trendleri* takip eder, sürekli yeni hisler arar, nihayetinde değişkendir ve büyük ölçüde tesadüflere bağlıdır. Gelgitin ne zaman tersine döneceğini asla bilemeyeceğiniz için bu sizi endişeli ve gergin bir ruh haline sokar. Ve hemen hemen her şeyin bir noktada tam tersine döndüğünü endişeyle gözlemliyoruz.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Kendi sezgimizi takip ederek, kendimizi daha fazla huzursuz etmeden bir şeyler öğrenmek için başkalarının hayatlarını takip etmeyi bırakabilir, sanal illüzyonlara ve kuruntulara öykünmek yerine sabırla kendi güzelliğimizi geliştirebiliriz. Bunu yapmazsak, uzun vadede giderek daha fazla birbirine benzeyen yaşam planları ortaya çıkar. Bu durum daha az bireyselliğe ve daha fazla zihinsel bozukluğa yol açar çünkü tam da isimsiz eleştirmenleri veya hayranları memnun etmek ve özel olmak için giderek daha takıntılı bir şekilde çabalıyoruz. Bunun yerine şahsen tanıdığımız rol modellere öykünmeli ve onlarla mümkün olduğunca gerçek boyutta tanışmalıyız. Yaptıklarımızla daha az övünmeli ve elimizdekileri olduğu gibi kabul etmeliyiz.

7. ÇOCUK YETİŞTİRME

YETİŞTİRME REKABETİ/ MÜKEMMELİYETÇİLİK NEVROZU

Hayatın her alanında parlama gereksinimi duymak ne yazık ki çocuk yetiştirme alanına da sıçradı. Bunu çocukları olan hastalarımda görebiliyorum: ebeveynler arasında bir çocuk yetiştirme mükemmeliyetçiliği baş gösterdi ve bunun sonucu olarak da kadınlar ve erkekler, anneler ve babalar arasında kim, neyi, ne kadara, ne kadar iyi ya da kötü ve ne sıklıkla yaptı yarışı başladı.

Ebeveynler arasında farkı yaratan ise cinsiyetten ziyade kişilik özellikleri, ailedeki çeşitlilik ve yetiştirilme tarzıdır. Bu rekabete dayalı düşünce tarzı, partnerlerin sahip olduğu bireysel güçlü ve zayıf yönleri gölgede bırakır. Ayrıca çocuğun genel refahına odaklanmayı da engeller çünkü ortaya iyi bir bilanço çıkması, herkesin tüm bunlarla nasıl başa çıktığından daha önemlidir.

Bu davranışın çok tuhaf sonuçları vardır; operasyon başarılı olur ama hasta ölür. Sırf biz kendimizi daha iyi bir anne ya da daha iyi bir baba hissedelim diye. Başarılı olmak da sıklıkla şöyle tanımlanır: Diğer anne babaların yaptığı her şeyi yapıyorum ve görünürde bu işi kotarıyorum da. Bugün daha sıklıkla başka anne babaların herhangi bir sohbet grubunda söylediklerine, yaptıklarına ya da izin verdiklerine kulak veriliyor.

Gelgelelim tüm bunların çocuğa hiçbir faydası yok. Örneğin beş yaşındaki bir çocuğun aşırı süslü dekore edilmiş bir doğum günü partisinde, bunların hiçbiri çocuklara hitap etmediği için çocukların bir süre sonra bir tahta parçasıyla oynamaya başlaması gibi durumlarda bu aşırılıklara daha da hayret eder hale geliriz. Tabii partiye davetli olan diğer ebeveynler her şeye bayılmıştır. Parti boyunca müthiş kokteyller ve leziz yemekler (çocuklar için de meyve suyu ve sebzeli sosisler) servis edilir, tüm ebeveynler sokağın köşesindeki evde hummalı bir misafirperverlikle partiyi veren ebeveynlerin yarattığı bu ambiyansa bayılmıştır. Akşam olunca ise ev sahipleri bitkin halde koltuğa yığılıp olan biteni çekiştirirler ama beş yaşındaki çocuk, "Bu partiyi kendiniz için yaptınız!" diye bağıramaz.

HAYATA GEÇİRİLEN YETİŞTİRME TARZI

İyi bir şekilde çocuk yetiştirmek, oturduğumuz yerden çocuğa öğütler, nasihatler ya da ipuçları vermek ya da -bilime, sohbet gruplarına ya da yetiştirme tavsiyesi verenlere kulak vererek- eğitmek değildir; bunun aksine çocuğa vermek istediğimiz değerleri önce kendimiz benimsemeli ve onları hayata geçirmeliyiz. Yani çocuğa inandırıcı gelecek bir şekilde yaşamalı, ruhu ve aklı bedenimizde birleştirmeli ve bunun aracılığıyla inandırıcı bir şekilde ifade etmeliyiz.

Çocuğumuza duyduğumuz sevgiyi çocuğumuzun hissedebilmesi için bu sevgi bedensel ifadesini bulmalıdır. Çocuğumuza karşı ne kadar disiplinli davranıyorsak, onu kollarımızda o kadar sıkı tutmalı, uzaktan parmak sallamayı da bırakmalıyız. Söyleyeceğimiz şey ne olursa olsun, çocuğumuz aramızdaki bağ ve sevgiden asla şüphe duymamalıdır.

Bir çocuk bedensel temas kurarak uyarıldığında şunları anlayabilir: "Ben kötü bir şey yaptım ama kötü biri değilim ve ailem beni her şeye rağmen seviyor. Bir şey çalmış olmama ya da yalan söylemiş olmama rağmen ailem beni terk etmiyor." Böylece aile çocuğa ne kadar kızsa da öfkelense de ya da hayal kırıklığına uğrasa da çocukla bağını koparmıyor ve çocuk da böylece terk edilmeye ya da bir birey olarak reddedilmeye dair hiçbir korku geliştirmiyor. Aynı bu nedenlerle çocuğa hiçbir zaman, "Sen bir yalancısın!" dememeli, "Sen yalan söyledin!" demeliyiz. Ona asla, "Sen bir hırsızsın!" dememeli, "Sen bir şey çaldın, bunu geri ver!" demeliyiz. Bu sırada çocuğa uzaktan bağırmak yerine yanına gelmek ve gözlerine bakmak da çok daha iyi olacaktır. Bu da çocukla aramızdaki bağı güçlendiren bir fiziksel temastır. Erken yaşlarda dünyaya karşı hissedilen sağlıklı bir bağ ve ilişki sağlamlığı sonuç olarak gelişime katkıda bulunabilir. Burada bahsettiğimiz şey "güvenli bir bağ"dan "tamamen gelişmiş bir ilişki kurma yetisi" doğmasıdır çünkü yeterince güvenebilmem için yeterince sevebilmem gerekir ve aynı zamanda sevgiye yeterince layık olmam gerekir. İlişkilere ve kendimizle olan ilişkimize duyulan bu yeterli -ya da aslında yeterli olmayan- temel güven çok erken yaşlarda oluşur. Sevgi dolu bir fiziksel temas, çocuğumuzun gelişimini olumlu yönde destekler.

Bu noktada hayatta daha sonraki bir dönemde "duygusal olarak insanı iyileştiren deneyimler" yaşanmasının mümkün olduğu da vurgulanmalıdır. Daha sonraki yaşlarda iyileştirici bir sarılma bile erken çocukluk yaşlarında açılan yaraları iyileştirebilir. Hiçbir şey için asla geç değildir.

Eğer buna inanmasaydım, mesleğimi yapamazdım. Bir tutum ya da duygu ancak bedensel ifade edildiğinde insani bir ifade halini alır. Sadece hayatımda uygulayabildiğim bir yetiştirme tarzı iyi bir yetiştirme tarzıdır çünkü en iyi çocuk

yetiştirme yöntemleri bile bunları hayata geçirmeden ve uygulamadan hiçbir etki yaratmazlar. Eskiden insanlar "çocuklara rol model olmaktan" bahsederdi. Dijital çağda ise söylediklerimizi hayata geçirerek vücut bulmalarını sağlamak çocuklar üzerinde daha da iyi etkilere sahip olabilir çünkü çocuklarımızın her geçen gün maruz kaldığı dijital etkiler hiçbir zaman gerçek hayatta vücut bulamaz. Yaşamsallık, her zaman yapay zekâ ve insanlık arasındaki varoluşsal ve kalıcı fark olacaktır.

Çocuğumuzla iyi bir bağ ve bağlantı kurmak yalnızca fiziksel temas ile mümkündür. Sevildiğimizi, kabul edildiğimizi, desteklendiğimizi bedensel olarak hissetme ihtiyacı duyarız. Sonuçta bedenimiz olmadan hiçbir şey hissedemeyiz. İnsan bazen bazı şeyleri duymak değil, hissetmek ister. Örneğin korktuğunda onu saran kolları hissetmek ister. Biri sınırı aştığında bunu hissettirmek ister. Birini arzuladığında bunu teninde hissetmek ister. Büyüdüğünde çocukluğunda, gençliğinde bedeninde hissettiği ve hayata geçmiş tüm deneyimleri hissetmek için kendine izin verebilir. İşte o zaman tam olarak gelişmiş bir yaşamsallığa sahip olabiliriz ve başkalarıyla ilişki kurarak kendimizi ifade edebiliriz.

"BAŞARILARIN ANNESİ" VE ÇOCUKLARIN TİRANLIĞI

Amy Chua, iki kızı olan bir anne. "Kaplan Anne-" lakabını alan Chua başarı hikâyesi hakkında bir kitap yazmak istiyor. Kendisini -kendi deyimiyle- "başarının annesi" olarak görmekle kalmıyor, ABD'deki Çinli ya da Asyalı ebeveynlerden daha farklı, daha başarı odaklı ve başarılı ebeveynlik yöntemleri kullandığını düşünüyor. Onun yöntemlerini öğrenerek bu ailelerin de daha sıkı olabileceğini ve böylece daha otoriter yetiştirme yöntemleri uygulayabileceklerini düşünüyor.

Amy'nin hikâyesi, "Çinli anne babalar Batılı anne babalardan daha iyi eğitimciler" hakkında olmalıydı. Ama bunun yerine 13 yaşındaki kızı Lulu aracılığıyla acı verici bir kültür çatışmasından, Carnegie Hall'da kısa bir şöhretin tadından ve Moskova'daki Kızıl Meydan'da 13 yaşındaki kızı Lulu'dan duyduğu son bir aşağılanmadan bahsediyor. Amy Chua, dünyanın en çok satan kitabı *The Mother of Success*'te (Başarı Annesi) bir kaplan anne olarak başarısızlığını böyle özetliyor.

Benim için bu deneyim, başarısız bir yansıtmalı kendi kendini iyileştirme projesinin öyküsü. İstemediği halde keman virtüözü olan dahi çocuk Lulu'nun bir Moskova restoranında havyar denemek istememesi ve "Başarı Annesi"nin bunu asla kabul etmemesiyle bir skandalla sonuçlanıyor. Kızıl Meydan'da bir hesaplaşma meydana geliyor. Anne, on üç yaşındaki eserini kontrol edememesi karşılığında, "Bilmediği her şeyi reddeden Amerikalı bir gençten daha tipik, daha öngörülebilir, daha bayağı ve daha sıradan bir şey yoktur. Sıkıcısın, Lulu, sıkıcı!" diye bağırınca kızı da öfkeyle, "Kapa çeneni!" diye bağırıp masadaki bardaklardan birini şık Rus restoranının zeminine fırlatıyor. Misafirler yemek yemeyi bırakıp şaşkınlıkla onlara bakıyor.

Lulu artık kendini daha fazla tutamıyor; on üç yaşındaki genç kız açıyor ağzını yumuyor gözünü: "Senden nefret ediyorum! Senden nefret ediyorum! Bana katlanamıyorsun bile! Kendine beni sevdiğini söylüyorsun ama bu bir yalan. Yoksa her saniye kendimi bok gibi hissettirmezdin. Hayatımı mahvettin. Sonunda tatmin oldun mu?"

"Başarı Annesi"nin bu sözler karşısında boğazı düğümleniyor, kızını tehditlerle sindirmeye çalışıyor ama Lulu daha da bağırmaya başlıyor: "Sen berbat bir annesin. Egoistsin. Kendinden başka kimseyi umursamıyorsun! Ne var? Yoksa yine benim bu kadar nankör olduğuma inanamadığını mı söyleyeceksin?

Benim için yaptığın bunca şeyden sonra, değil mi? Sözde benim için yaptığını söylediğin her şeyi aslında kendin için yapıyorsun... Kemandan nefret ediyorum. Hayatımdan nefret ediyorum. Senden ve bu aileden nefret ediyorum!"

Bu sözlerin ardından malum anne oturduğu yerden fırlayıp Moskova sokaklarında, "sandaletleriyle maratona katılmış kafası güzel 46 yaşında bir kadın gibi" deli divane koşmaya başlıyor. Sonra bir an duruyor ve şimdiye kadar birçok devrim görmüş geçirmiş Kızıl Meydan'ın ortasında iki gözü iki çeşme ağlıyor. Kızıl Meydan'ın bu sefer tanıklık ettiği devrim komünizmle alakalı değil, bu bir ailenin, bir ergenin ve yaşı geçmiş bir kadının devrimi oluyor. İnsan kitabı okurken bu kısma geldiğinde içinden, "Oh be sonunda!" diye geçiriyor.

"Başarı Annesi" alt başlık olarak şunu seçmişti: "Çocuklarıma kazanmayı nasıl öğrettim?" Artık annenin kendisine yansıtılan kendini iyileştirme fantezilerini uygulamaya istekli, Lulu'yu Amy'nin olmak isteyeceği kişi yapacak, görünüşte iyiliksever bir tiranlık. Ancak Lulu, "başarılı annesini" bencil niyetlerle suçladığında, Amy gerçekte yalnızca kendi başarılarının peşinden koştuğunun tam olarak farkına varır.

Bu şöyle yorumlanabilir; Lulu kazanmayı ilk olarak kendini annesinin patronluk taslamalarından, sürekli eziyet etmelerinden ve ezici kısıtlamalarından ve annesinin aslında kendi kendini değiştirmeye çalıştığı fantezilerini tatmin etmesini sağlamaktan özgürleşmeye başladığında öğreniyor. Lulu da bunu "Başarı Annesi"nin bencil niyetlerinden kurtulduğunda fark ediyor: Amy aslında sadece kendi başarısının peşindeydi.

Evet, Amy farkında olmadan tüm bunları kendisi için yapıyordu. Amy iki kızı için her ikisinin (farklı) ihtiyaçlarını karşılayabilecek en iyi anne değil, "Başarının Annesi" olmayı istiyordu. Bunu kitabın sonuna kadar fark etmiyor. Bu düşünce

sayfalar arasında bazen haince parlıyor ve kitabın gücü de burada yatıyor; Amy Chua olayları çok detaylı ve büyük ölçüde süslemeden aktarıyor. Okunmaya değer bu kitap, aynı zamanda Paul Watzlawick'in ruhuna uygun olarak, okuyucunun anlatılanın tam tersini yapmasına, yani çocuklarımıza vermek istediğimiz dersleri daha fazla hayat geçirmemize ve hayallerimizi daha az dayatmamıza neden oluyor. Tek çocuklar, tüm hayaller ve optimizasyon talepleri ona yansıtıldığında ebeveynlerinin mükemmeliyetçi nevrozundan daha fazla mustarip olurlar.

BAŞARI EBEVEYNLERİ YA DA KENDİ KENDİNE YETEBİLEN ÇOCUKLAR?

Hem baba hem de gazeteci olan Marc Brost ve Heinrich Wefing, *"Her Şey Bir Arada Yürümez; Neden Çocuk, Aşk ve Kariyeri Bir Arada Yürütemeyiz?"* adlı kitaplarında giderek artan çocuk yetiştirme mükemmeliyetçiliğini ve her iki ebeveynin de kendini gerçekleştirme özlemlerini tek bir çatı altında toplamanın zorluğunu konu alıyor. Kitapta bunun bu durumu daha da zor hale getirdiğini de açıkça kabul ediyorlar. Kitabın kapağında, buruşuk kumaş pantolonlu bir iş insanının bir bebeği dikkatsizce tuttuğunu görüyoruz.

Kitabın yayımlanmasından kısa bir süre sonra Barbara Lukesch bu kitaba yanıt olarak, *"Elbette Yürür! Babalar da Elini Taşın Altına Koyarsa"* adlı kitabını yayımladı. Bu kitabın kapağında da yine kucağında kızını tutan bir baba biraz uzakta oyun oynayan diğer iki kızını izlemektedir; yere oturmuş ve sabırlı görünen baba rahatça gülümsemektedir. Bir baba olarak üç kız yetiştirmek en azından bu fotoğraf çekiminde mümkün görünüyor. Kitabın arka kapağında da bir öğretmen olan Alexander Weber'ın bir sözü var:

"Diplomat bir koca olarak haftanın yedi günü çalışıyorum. Yeteneklerimin ismi ise Lisa, Elena ve Anna." Umarım bunların dışında birkaç yeteneği daha vardır.

Her şeyin, iyinin de fazlası vardır. Çocuklarımızın çok üzerine düşmemiz, kendilerini gerçekleştirdiklerini deneyimlemelerini zorlaştırabilir. Çocuklarımız ara sıra tökezleyip düşmeli ki kendi kendilerine nasıl kalkacaklarını öğrenebilsinler. Birkaç yara almadan ise bu mümkün değildir. Eğer başarıdan önce tüm zorlukları engellersek, çocuklarımız kendilerini korumayı başarılı bir şekilde öğrenemezler. Bu durumda ebeveynler kendilerini yetkin hisseder ama çocuklar hiç de öyle hissetmez. Bu onları güvensiz hissettirir çünkü hayatın bir noktasında bunu kendileri yapmak zorunda kalacaklar. Çocuklar bu durumu küçük yaştan hissediyor ve bu da onların güvenini kırıyor.

DAKİKA BAŞI TIKTOK VE INSTAGRAM

Buzzfeed'in *Follow This* (Bunu Takip Et) adlı röportaj serisinde bir bölüm etkili gençler ile ilgiliydi. Bu bölümde 14 yaşında bir kız olan Danielle'i evinde ziyaret ediyorlar, Danielle'ın on milyon takipçisi var ve onun her gün yayımladığı üç dansı takip ediyorlar. Bu kız çocuğu onu tek başına büyüten annesiyle Kaliforniya'da yaşadığı dairenin kirasını kendisi ödüyor. Aslında kız, annesinin işvereni durumunda.

Burada bir "ebeveynin pasifleştirilmesinden" bahsediyoruz; artık işler tersine dönüyor, çocuklar ailelerine bakıyor, onların finansal ihtiyaçlarını karşılıyorlar, hem onları hem kendilerini destekliyorlar. Buna örnek olarak bir çocuğun sarhoş babasını arabayla eve getirmesi verilebilir ya da Hape Kerkeling'in *"Çocuğun Bir Temiz Hava Alması Lazım"* adlı otobiyografisinde tasvir ettiği gibi depresyondaki annesinin iyi hissetmesi için her şeyi yapabilir.

Danielle'in annesi bir sonraki TikTok prodüksiyonu için provaya geliyor. Danielle olabildiğince açık giyinmek istiyor ama annesi bu konuda farklı düşünüyor. Ancak kızı patronu olduğu için yasal vasisinin kendini savunma şansı yok. Kızın dediği oluyor çünkü söylediği gibi, neyin en çok tıklandığını tam olarak o biliyor: olabildiğince sergilenen bir beden ve az giysi. Danielle Cohn, on bir yaşından beri her gün müzikallerde şarkı söylüyor. Bolca dekolte giyinerek dans ediyor. Anne, özellikle Danielle'in oyunculuk kariyeri için Los Angeles'a taşındı ve o zamandan beri birlikte her gün üç yeni video üretiyorlar. Onu musical.ly'deki diğer insanlardan farklı kılan şeyin ne olduğu sorulduğunda, Danielle, "Dürüst olmak gerekirse, bilmiyorum. Ben de bunu kendime sık sık sordum. Özellikle harika bir şey yapmıyorum bile. Ben dansçı değilim. Şarkıcı olarak başladım. Peki neden burada ünlü oldum?"

Muhabir cevap vermeye çalışıyor: Cep telefonunun önünde dans eden sevimli bir kız olduğun için olabilir mi?

Danielle: Evet, belki. Muhtemelen budur.

Muhabir: Bunu bir iş olarak görüyor musun?

Danielle: Evet, gösterileri yapmak çok yorucu. Aslında bütün gün ofiste çalışıyormuş gibi hissettiriyor.

Muhabir: Artık evde eğitim görüyorsun, değil mi? Daha önce nasıldı?

Danielle: Ünlü olana kadar normal bir okuldaydım. Sonra kızlar benimle dalga geçmeye, kıskandıkları için benimle kavga etmeye başladılar ve bütün arkadaşlarımı kaybettim. Bu aptalca, evet.

Danielle bunları anlatırken hiç de üzgün görünmüyor, daha çok bir zamanlar bundan mustarip olan ama acı verici duyguların geri gelmesine izin vermeyen ve buna izin vermek istemeyen küçük bir kıza benziyor. Eskiden hissettiği güvensizliklere kısa bir gezi yapıyor. Ardından genç yıldız, takipçileriyle

paylaşacağı bir sonraki gönderi için oyuncak bebek benzeri bir yapaylığa geri dönüyor.

SÜREKLİ REKLAM YAPAN SÜPER ANNE VE SÜPER ÇOCUKLARI

Amber Fillerup Clark kendine daha başka bir konsept buldu: rüya gibi üç muhteşem çocuğu ve bu resme uyan bir kocası olan süper anne. Bu noktada partneriyle her şey saat gibi işliyor, tam bir Amerikan rüyası.

Instagram kariyerinin en zor yanının ne olduğu sorulduğunda Amber, "Çalışan bir anne olarak iş ve ebeveynlik arasındaki dengeyi bulmak çok zor. Sadece çocuklarıma odaklanırsam, çalışanlarımız için üzülüyorum. Eğer iyi bir patron olursam çocuklarımla birlikte olmadığım için vicdan azabı çekiyorum. Bu sürekli bir mücadele ama bir gün çocuklarım tüm zor işlerin kendileri için olduğunu bilecek ve her hayalin gerçeğe dönüşebileceğini anlayacak." Ya da kabusun! Belki Amber'ın çocuklarının farkına vardığı şey bu olacak; ebeveynlerinin kendilerine sormadan onların üzerinden para kazanmasının ve internette reklam vermesinin mümkün olduğunu fark edecekler. Olur da bir gün -tüm bu gidişatın arasında- onlara sorulursa aslında hiç sorulmaması daha iyi olacaktır çünkü en azından bunun onların isteğine bağlı bir şey değil, kaçınılmaz bir şey olduğuna inanmaya devam edeceklerdir. Belki de bu Insta-çocuklar bir gün yolun ortasında onları yıllardır takip eden ve gerçek dünyada yakalarına yapışan biriyle karşılaşacaklar ya da bazı web sitelerinde, çocukların resimleri yayımlanacak -illa çıplak resimler olmasına gerek yok- veya yüzleri kullanılacak. Ne yazık ki çocukların hem fotoğrafları hem de yüzleri özel photoshop teknikleriyle veya "deepfake

uygulamaları" yardımıyla pornografik görüntü materyallerine yerleştiriliyor. Bu nedenle, bugünlerde çocuk fotoğraflarının internette yayımlanmaması önemle tavsiye edililiyor. Belki çocuklarla aile yaşamlarının ayrıntıları hakkında alay ediliyor ve sürekli bunlar konuşuluyor. Herkes, çocukların büyüdüğü evin ve bahçenin her köşesini en küçük ayrıntısına kadar biliyor. Bu durumlar göz önüne alındığında ebeveynlerinin onlar 18 yaşına gelene kadar biriktirmiş olabilecekleri ev içi hikâyelerinden gelen büyük miktardaki para onları pek rahatlatmayacaktır.

AİLE KANALINDAN ATILMAK

Bununla birlikte, bir Insta ailesinde büyüyen birçok çocuk belki daha sonraki yıllarda şunları haykıracaktır: "Sözde muhteşem ailemiz hakkında Instagram'daki bunca paylaşımı sadece kendiniz için yaptınız!" Bu çocuklar yıllar boyunca bu aile kanalına üye olan takipçilerin beklediği şekilde davranmak zorunda kaldılar. Sonuçta bunun ucunda ebeveynlere beğeniler ve para yağdı. Ebeveynler de çocuklarına bakmak zorunda olduğundan iki taraf da oturduğu dalı kesmek istemedi. İçlerinden biri bile bu resimden çıkarılsa, bu durum büyük bir takipçi ve finans kaybına neden olabilirdi.

Asyalı bir çocuğu evlat edinip, önce onu gururla sosyal medya platformlarında sunan sonra da hiçbir açıklama yapmadan aile kanalından engelleyen bir Insta ailesinin başına gelen tam olarak buydu. Myka ve James Stauffner, üç çocuklu aile yaşamlarını en küçük ayrıntısına kadar yayımladıkları YouTube kanallarında binlerce izleyiciye sahipti. Ta ki 4. bebek duyurusuna kadar! Bu duyuruyla Asya kökenli bir çocuğu evlat edindiklerini izleyicileriyle paylaştılar. Artık dört çocuk annesi olan Myka coşku dolu bir havayla, "Bu, gerçekten hikâyemizin

parçası olmasını istediğimiz bir şey" dedi. Ancak evdeki hesap çarşıya uymadı.

İki buçuk yaşındaki Çinli Huxley önce aile yaşamının her alanıyla görünür şekilde bütünleşti. İlk yıl, YouTube kanalının abone sayısı 400.000 kişi arttı. Sonra hiçbir bilgilendirme ya da açıklama olmadan Huxley, Stauffnerlar'ın tüm videolarından yok oldu. Huxley'nin nerede olduğunu giderek daha fazla takipçi sormaya başlayınca çift 2020 yılında bir video çekti. Bu videoda Huxley'nin artık başka bir ailenin yanında yaşadığını, onun özel durumundan (yani Otizm teşhisinden) ilk başta haberleri olmadığını dürüstçe açıkladılar.

Bu açıklamanın ardından kızılca kıyamet koptu. Online topluluk, Stauffnerlar'ı görünmez parmaklıkların ardına attı, takipçilerinin sayısı dibe vurdu, sponsorlar ve diğer aile bloggerları onlara karşı mesafeli davranmaya başladı. 150.000 kişi Huxley'nin dahil olduğu reklam içerikli videolarını kaldırmaları için bir imza kampanyası başlattı. Facebook'ta #huxleyiçinadalet *hashtagi* açıldı. Stauffnerlar'ın Yaşamı kanalının videolarını bulmak artık mümkün değil ve evlat edinme süreciyle ilgili videolar da tamamen yok oldu.

Ebeveynlerin internette neleri yapmaya izinleri olması gerektiği tartışması hâlâ sürüyor. Daha doğrusu artık bu durum belli bir ciddiyet kazandı. Yasa dışı çocuk çalıştırmadan hangi noktada bahsedilmesi gerektiği ve devletin çocukların refahı için müdahale edip etmemesi gerektiği sorusu da hâlâ açıklığa kavuşmuş değil.

SÖZÜN ÖZÜ

İyi pedagoji, bir çocuğun bilimden, sohbet gruplarından, çocuk yetiştirme tavsiyeleri verenlerden feyz alınarak değil, çocuklara

değerler verilerek ve bu değerleri hayata geçirerek mümkündür. Çocuğumuzla iyi bir bağ kurmak ancak fiziksel yolla mümkündür. Ancak çocuk yetiştirme mükemmeliyetçileri ve anne ile baba arasında rekabetçi düşünce yapısı insanları karşılaştırma ve hesap yapmaya itiyor.

Bu çocuk yetiştirme rekabetinin kazananı yok. Ortaya sadece bir kaybedenler kulübü çıkıyor çünkü bu tutum, her aile üyesinin güçlü ve zayıf yönlerini görmeyi zorlaştırıyor. Konu artık kimin neyi iyi yaptığı ya da neyde zorlandığı olmaktan çıkıp sadece ne kadar başarılı olduğuna geliyor. Çocuklar aracılığıyla ebeveynlerin kendi olmak istedikleri şeyleri gerçekleştirmeye çalışmalarına dönüşüyor. Bu uzun vadede mutlaka yıkılacak bir yapıdır.

Yeterince sağlıklı olan çocuklar bir noktadan sonra bu yansıtma zincirlerini kıracak ve kendi yollarını arayacaktır. Eğer yetiştirilme yöntemleri onları travmatize edecek şekilde olduysa -ki burada kompleks bir travmadan bahsediyoruz- birçok ufak çaplı yüklenmeden ya da uzun süreli değersizleştirmeden oluştuysa, bu tür bir özgürleşme için gerekli olan güç çocukta yoksun olabilir ve bu noktada duruma bir çocuk veya ergen terapisti el koymalıdır. Birçok insan bunun farkına yetişkin yaşlarında varıyor, hatta bazıları hayatları boyunca hiç varmıyor.

ÇOCUK YETİŞTİRME MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü çocuğun neye ihtiyacı olduğunu anlamak ve bunu sağlamak yerine kendimiz parlamaya çalışırız. Çünkü görünürde çocuk merkezli olan yetiştirme tarzı genellikle baba ya da anne merkezlidir. Kendini iyi ve başarılı hissetmesi gereken taraf ebeveynler değildir, çocuklardır. Kimi seveceğimizi kendimiz

belirlemek isteriz, bunun sonucunda da giderek daha sıkı, gergin, öfkeli ve iğneleyici oluruz. Böylece sadece ebeveynler değil, çocuklar da daha nevrotik bir hal alır.

Mükemmeliyetçi nevroz, kişinin kendi engellenen performansını başkaları üzerinde harekete geçirir. Bugünlerde, çocukların başarısının ebeveynler için kendilerininkinden daha önemli görünmesi alışılmadık bir durum değil. Bu nedenle çocuklar günün her saati iyi huylu, odaklanmış, ilgili, hedef odaklı, mantıklı ve meraklı olmalıdır - iş Çince öğrenmeye geldiğinde bile. Çocuklar mutlaka sporda başarılı olup burs kazanmalı ya da kesinlikle en iyi şekilde keman çalmayı öğrenmeliler çünkü ebeveynleri hiçbir zaman pek de iyi keman çalamamış ya da iyi bir ligde oynayamamıştır ya da ebeveynleri çocukken çok istemelerine rağmen keman veya futbol oynamalarına izin verilmemiştir ve şimdi onlar izin verdiği için çocukları bunu yapmak zorundadır.

İster yapmak zorunda olsunlar ister yapmalı olsunlar, ikisi de aynı çatışmanın farklı uçlarıdır. Böyle bir durumda çocuk, ebeveynlerin yansıtmalarını, sıkıyönetim şeklini, bilinçaltı manipülasyonlarını ve aşılanan suçluluk duygularını içinde tutar ve özgürleşme patlaması yaşanmaz - henüz. Bu nedenle asla hiçbir şeye karşı çıkmayan çocuklar için daha fazla endişelenilmelidir.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Çocukların yüzyıllardır bu yeni akım ebeveynlik tavsiyeleri ve absürt çabaları olmadan da kendilerini gayet güzel geliştirebildiklerine daha çok güvenebiliriz. Çocuklarımızın yeterince başarılı ve tatmin edici bir hayat sürebilmek için gerekli olan her şeye kendi içlerinde halihazırda sahip olduklarına güvenebiliriz.

Çocuklarımıza aktardığımız kendi genlerimize daha çok güvenebiliriz. Bu güven sonucunda çocuklarımıza kendilerine güvenmeleri konusunda cesaret verebiliriz. Eğer biz çocuklarımıza güvenirsek, onların kendilerine güvenmelerini kolaylaştırmış oluruz. Biz bile onlara güvenmezsek, kendilerine güvenmeyi nasıl öğrenebilirler ki? Kendimize yeterince güvenmezsek, söylediklerimizi hayata geçiremeyeceğimiz için pek bir etki de yaratamayız. Hepimiz solist olmak istersek, bas gitarı kim çalacak? Yani yapabileceğimiz en iyi şey, daha azını yapmaktır!

BÖLÜM 2: ÇALIŞMA 4.0

YOLUN SONU ÇALIŞMAYA VE HAYSİYETE VARIR

8. ÇALIŞMAK
KENDİNİ SÖMÜRME/DIŞLAMA NEVROZU

Roma Kulübü'nden Denniz Meadow, elli yıldır "hep daha fazlası yalanı"ndan bahsediyor. İnsan türünün dünyayı yalnızca yaklaşık 15.000 nesil önce kolonileştirdiğini belirtiyor.

1750 yılında kişi başına düşen ekonomik gelirin pratik olarak artması gibi bir durum söz konusu değil. 300.000 yıl boyunca insanlar refah düzeylerinde hiçbir şekilde iyileştirme yaşamadılar. Ancak son 15 nesildir -ki bu insanlığın varoluşunun yalnızda yüzde 0,1'lik bir kısmıdır- yaşamın herkes için ve sürekli hızlıca iyileşmesi gerektiği düşüncesi var. Tersine, son 14 nesil boyunca her şeyin her zaman yükseldiği, ancak son zamanlarda bir platoya ulaşıldığı ve ardından aşağı doğru bir kayma olabileceği anlamına gelir.

Sosyolog Andreas Reckwitz, son on yılda genişleyen geç modern çağın bir "taşma noktasına", yani bir dönüm noktasına ulaştığı sonucuna varıyor: "Sessiz Devrimler", seslerini duyurmak için gerekirse şiddet kullanan ve artık görmezden gelinemeyecek "Gürültülü Devrimler" haline geldi. Post-endüstriyelleşme, dijitalleşme, serbestleşme, piyasalaşma ve küreselleşme, yeni milenyumda hayatın hemen her alanına nüfuz etti ve günümüzde neredeyse hiç kimse bunların etkilerinden kurtulamıyor. Bunun sonuçları yalnızca özgürlük, tüketim ve hareketlilik alanlarında memnuniyet verici kazanımlar değil, aynı zamanda artan sosyal eşitsizlik, kültürel

çözülme, psikolojik hayal kırıklığı, kamu mallarının ihmal edilmesi, piyasanın aşırı ısınması ve artan ekolojik tehditler gibi artan sorunlardır.

OLDUKÇA NORMAL BİR SAÇMALIK

"Bir hamster tekerleği, içindeyken bir kariyer merdiveni gibi görünür!"

Bu söz bir süredir Facebook'ta dolaşıyor. Bunu öznel olarak bu şekilde algılayabilirsiniz; bir hamster çarkı işi, genellikle bir kariyer merdiveni veya basamak taşı olarak lanse edilir.

Ama nesnel olarak konuşursak, bir hamster çarkında her zaman aynı noktaya basarsınız. Kısa bir süre zorlukla yukarı çıkarsınız ama yerçekimi sizi tekrar yeryüzüne indirecektir. Kişi sürekli ve hızlı hareket halinde olabilir ancak herhangi bir olumlu değişiklik fark etmeden, gelişmeden, ilerlemeden, olduğu yerde sayar - fiili olarak herhangi bir ilerleme kaydetmeden ve birikim yapamadan. Hatta giderek daha fazla insan aynı anda birkaç hamster çarkında yarışmak zorunda kalır çünkü bir tanesi artık hayatı sürdürmek ve hayatta kalmak için yeterli değildir.

Örneğin Münih'teki bir öğrencinin yaşamı giderek artan kiralar yüzünden sürekli daha stresli hale geliyor ve kanımca öğrenciler bu yüzden benim öğrencilik zamanımdan daha az özgürlüğe sahipler. Bu öğrenciler genellikle okurken çalışmak zorunda kalıyor, başlarını sokacak bir ev bulmak için sürekli ek işlerde çalışıyor, bir işi almak için diğer başvuranlarla rekabete giriyorlar.

Aynı zamanda üniversitelerin ve fakültelerin verdikleri görevleri de yerine getirmek zorundalar. Şık İsar Nehri Metropolü'nde hem ortak yaşanacak evlerin mutfaklarında

hem de orta düzey yöneticilik işlerinde girilen başvuru görüşmeleri ve mülakatlar gençleri giderek daha öfkeli ve stresli hale getiriyor. Hele bir de bir köpeğiniz varsa, ev arayışınız birçok görüşmede bile sonuçlanmayabilir.

Öğrenciler lisans derecelerini ceplerine koyar koymaz hemen yükseklisans için başvurusu yapmak zorunda kalırlar. Olur da bir yere girebilirlerse bu yine de finansal açıdan bir iyileşme anlamına gelmez çünkü Almanya'daki neredeyse bütün üniversite şehirleri bu aralar en az Münih kadar pahalılaştı.

Tüm bunlar bana göre oldukça stresli ve yorucu - bu psikoloji bölümü öğrencileri için de geçerli. Bu öğrencilerin herhangi bir yükseklisans programına girme şansı elde edebilmeleri için neredeyse eksiksiz bir ortalama notu ortaya koymaları gerek. Bence ben bunu yapamazdım. Belki de bu yüzden -böyle bir saçmalık yüzünden- bir psikolog da olamazdım.

Bir öğrenci olarak bile "prekarya"ya ait olabilirsiniz. Sözlüğe göre bu, "nüfusun yoksulluk içinde yaşayan veya sosyal güvence eksikliği nedeniyle yoksulluk tehdidi altında olan ve ilerleme şansı sınırlı olan bir kesimidir." Çalışma yaşına erişmiş işsiz kadınlar ve erkekler her zaman bunun bir parçası olmuştur. Ancak bugün bu aynı zamanda geçici işçileri, yarı zamanlı çalışanları, yarı zamanlı işverenleri -ki kendilerinin de giderek daha sık birkaç yarı zamanlı işi vardır- ve düşük gelirli serbest meslek sahiplerini de içeriyor. Ayrıca bu kategoriye çoğu sosyal medya fenomeni ve dijital dünyada kendi üzerine şirket kuranlar da giriyor. Bu nedenle, bir fenomen veya YouTube video blog yazarı olarak çalışmak genellikle ek bir iştir çünkü geçiminizi sadece bundan sağlayamazsınız ya da tüm bunlara alternatif olarak bir ilişkide asıl mali yükü partnerlerden biri üstlenir ve elde edilen ortak gelir yeterlidir.

Oyuncu Iris Aschenbrenner'in 80 bin takipçili bir Instagram hesabı var, bir görüşmemizde bana ancak bu sayıya erişildiğinde

insanın bu kanallar üzerinden geçinmeye başlayabileceğini söylemişti. Kendisi ise bunu daha çok keyif aldığı için yapıyor ve bir oyuncu olarak Instagram gelirine bağımlı değil. Sosyal medya fenomenleri hiçbir zaman saatlik ücrete bel bağlamazlar çünkü bu çok sinir bozucu olurdu - ayrıca meslektaşları, kendilerini yayımlamayı bir iş olarak görmeyecek kadar kendilerine âşık oldukları için. Çoğu parası ödenmese bile bunu yapardı: "Uzun süredir bağımlılar!"

GİDEREK BÜYÜYEN PREKARYA

Prekarya kavramı yıllardır dillere pelesenk olmuş durumda ama yine de ekonomistler hâlâ bunun ne anlama geldiğiyle ilgili ortak bir tanım üzerinde anlaşmadılar. En azından bir şey açıktır: Bu tanımla istihdam edilenlerin sosyal güvenliği olan çoğunluk (Almanya'da dikkat çekici bir şekilde çoğunluk ancak bu muhtemelen dünyadaki çok az ülke için geçerlidir.) ile istihdam edilenler arasında kalan ve uzun süreli işsizler gibi çalışma hayatından neredeyse tamamen dışlanmış insanlar kastedilmektedir. Prekarya, kariyerlerinde hiçbir yere varmadan sürekli kötü ücretli işler arasında gidip gelir. Hep bir işte çalışıyorlardır ancak genellikle onu tutma konusunda endişelenmek zorunda kalırlar. İki yakalarını zor bir araya getirirler ve güvenilir bir plan yapmak onlara çok yabancı bir kavramdır.

Erlangen-Nürnberg Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, Almanya'da bile çalışan nüfusun sekizde birinin sürekli güvencesiz koşullarda yaşadığını ve/veya istihdam edildiğini gösteriyor. Araştırmacılar, güvencesiz bir yaşamın göstergesi olarak hizmet edebilecek bir dizi sosyal gösterge derlediler. Bunların bir kısmı evdeki yaşam koşullarıyla ilgilidir. Diğer kısmı da çalışma hayatıyla ilgilidir. Bu, düşük ücretli sektörü,

güvencesiz bir işi veya işten çıkarılmaya karşı koruma eksikliğini içerir.

Almanya'da 2022 yılında saatlik çalışma ücretinin 12 avroya yükseltilmesi takdire değerdir fakat ne yazık ki bu bir kişinin Münih'te, hele ki çocuklarını yalnız yetiştiren bir ebeveynse, asla geçinemeyeceği bir ücrettir. İlk olarak akıl almaz şekilde yükselen kiraları ve barınma ihtiyacını kontrol altına almadan herhangi bir asgari ücretin -en azından şehirlerdeinsanların yaşam koşullarında bir iyileştirme yaratabileceğini düşünmüyorum.

Yukarıda bahsedilen araştırmaya göre 2018 yılında nüfusun çalışma çağındaki bireylerinin yüzde 12'sinden fazlası son on yıldır geçici işlerle meşguldü ve bir yandan da barınma sorununu çözmek zorunda kaldı. Bunun büyük bir kısmını çalışma yaşında olan -çoğunlukla çocuklu- kadınlar oluşturuyordu. Bu kadınlar son on yıldır ya hiç işe girememişlerdi ya da oldukça düşük ücretli işlerde çalışmışlardı. Araştırmaya dahil olan grupların hiçbiri gözlem süresi boyunca (1993 yılından 2003 yılına kadar) sosyal ve ekonomik koşullarında, prekaryan yaşam standartlarında ve istihdam koşullarında sözünü etmeye değecek bir iyileşme yaşamadı. "Sürekli prekaryan" olarak adlandırılan bu yüzde on ikilik gruba bir de "güvencesiz istihdam ve hane halkı durumlarıyla savunmasız güvenlik bölgeleri" denen yüzde 26'lık bir grup daha ekleniyor. İki grubu topladığımızda, toplumun üçte birinden bahsetmiş oluyoruz ve biz dünyayla karşılaştırıldığında iyi durumda sayılıyoruz.

Sendling'teki kliniğimde otuzlu ve kırklı yaşlarında olan, çocuklarına neredeyse tek başlarına bakmak zorunda olan ve hiçbir destek almamış hastalarla ilgileniyorum. Her ne kadar insan buna inanmak istemese de günümüzde hâlâ ortadan kaybolan, sorumluluğunu sadece kısmen yerine getiren ya da hiç getirmeyen, sadece nafakayı ödeyip çocuklarını senede bir kez

gören babalar var. Hatta bazıları en başta birçok söz verip daha sonra hiçbirini yerine getirmiyor ve bu hem çocuk hem de anne için oldukça travmatize edici bir deneyim oluyor. Ne yazık ki bunu hem aile hukuku psikolojisi uzmanı hem de psikoterapist olarak fark ettim.

Annelerin çoğu, hem tam zamanlı bir anaokulunun ücretini hem de Münih'te -ve Almanya'daki diğer üniversite şehirlerinde- bir ya da iki odalı bir evin kirasını ucu ucuna denkleştirebiliyor. "Ama bunu nasıl yapıyorum diye sormayın Bay Hepp!" Onlar böyle deyince ben de elbette tam olarak bunu soruyorum.

DEPRESYON VE AGRESYONLA

Yalnız kalan annenin deneyimlediği öfke ve bunalma hissi, sürekli bir şeyleri organize etmek, her şeyi daha etkili bir şekilde yapmak, -özellikle babanın yokluğundan kaynaklanan- sürekli stresle baş etmek... İşte tüm bunlar sonunda ya depresyona ya da agresyona neden oluyor. Kişi bu öfkeyi ya kendine yöneltiyor (Latince *deprimere:* bastırmak) ya da dışa yöneltiyor (Latince *aggredi:* başkalarına saldırmak). Gözlemlerime göre kadınlar birinciye, erkekler ikinciye meyliediyor.

Bu tür (tepkisel) bunalımlardan sadece terapilerle çıkamazsınız, günlük hayatın dış yapılarında da mutlaka bir şeylerin değişmesi gerekir. Başka bir ülkeye taşınmak veya Almanya'nın başka bir bölgesinde daha iyi maaşlı bir işe girmek genellikle önemli bir gelişme sağlar ancak insan boşandıktan veya çocukların babası tarafından terk edildikten sonra çocukları sosyal çevresinden koparmak istemez. Bu sonu gelmeyen bir ikilemdir: ekonomik gelişmelere karşı çocukların düzeni.

Hastalarım aktifliği ve dayanıklılığı güçlendiren antidepresanlar (Örneğin Escitalopram, Venlafaxin, Prozac, Zoloft)

yazmamı istediklerinde onlara sıklıkla, "Fakat yapısal olarak da bir şeyler iyileşmeli," derim. Eğer bu çıkışı sunmazsam kendimi, hastam bir süre daha onu hasta eden bu sistemde kalabilsin diye doping (herhangi bir antidepresan) yazan bir doktor gibi hissederim. Antidepresanlar, depresyondan çıkma sürecini iyi ve hissedilir bir şekilde destekleyebilir. Ben ise burada "geri düşüş"ten bahsediyorum ve insanın kendi başına mücadele etmeye ve kendini yönlendirmeye devam etmesi gerektiğinin altını çiziyorum. Ancak yalnızca sürekliliği olan yaşanabilir koşullar kalıcı bir başarıya götürebilir. Zaman zaman "Çocuk yetiştirmek, onlara bakmak ve büyütmek kısa mesafeli bir koşu değildir, bir maratondur" diyerek durumu özetliyorum.

Neyse ki günümüzde sayıları az da olsa özellikle çocuklu anneler için psikosomatik tesisler vardır. Bu tesislerde anneler tedavi edilirken ve sorumluluklarını birkaç haftalığına bir kenara bırakabilirken çocuklarına da bakılır. Genellikle bu süreçte anneler terapiye başlar. En sonunda da ayakta tedaviye devam etmelerini öneririm.

Elbette aynı durumlar çocuklarını yalnız büyüten babalar için de geçerlidir ama şunu itiraf etmeliyim ki bu kadar yıldır bu durumda tek bir hastam bile olmadı. Çocuklara anneyle dönüşümlü bakan hastalarım oldu ama anneden hiçbir yardım almadan ve prekaryan şartlarda yaşayarak tek başına çocuk büyüten hiçbir baba tanımadım. Ama kim bilir, belki gelecek hafta böyle bir durumla karşılaşırım. İşimin heyecan verici kısmı da bu.

Kliniğime velayet ve görüş hakları tamamen ya da kısmen elinden alınmış veya eski partnerleri bir sebeple çocuklarla iletişim kurmasını istemeyen babaların geldiği oldu. Bunun hep farklı farklı sebepleri oldu ama genel neden sadece avukat ücretlerinden kaynaklansa bile, aileyi tehlikeli bir finansal çöküşe sürüklemiş olmalarıydı.

PLATFORMLARIN GÜCÜ VE YAPANIN GÜÇSÜZLÜĞÜ

İki farklı belgeselde Uber firması şoförlerini ve Spotify'da aktif olan müzisyenler Amerika'da protesto yaparken gördüm. Bu ikisi birbirinden tamamen ayrı branşlar ama kaldırdıkları pankart neredeyse aynı: Her iki grup da elde edilen kârdan adil bir pay istiyor. Her iki grup da görünürde serbest meslek sahiplerinden oluşuyor ve dijital platform kapitalizminin birer parçası.

Uber ve Spotify gibi şirketler uzun süredir yüksekten uçanlar olarak görülüyor ve eski gerçek dünya üzerinde start-up dünyasının sahip olduğu her şeyi sembolize ediyor: "platform" veya "gig ekonomisi" olarak kategorize edilen dijital hizmet sağlayıcılar. Burada kastedilen, kendilerini yalnızca kendilerini kullanıcıların yaptıkları işleri tüketicileriyle buluşturma platformları olarak gören Uber (yolcu taşımacılığı), Deliveroo (teslimat hizmeti) veya Spotify (müzik akışı) gibi -genellikle küresel olarak aktif- şirketlerdir. Öte yandan çalışanlar tıpkı müzisyenler gibi ödeme alıyor: konserden konsere, düzensiz bir şekilde. ARTE belgeseli *Work on Call: Digital Day Laborers*'ın gösterdiği gibi, internet tabanlı hizmetler sunan giderek daha fazla sayıda şirket, maliyetleri düşürmek ve iş kanununu atlatmak için -sahte- serbest meslek modelini şişirdikçe şişiriyor.

Pek çok mega şirket neredeyse hiç vergi ödemiyor ve hatta ileriye dönük bir kayıp talep ediyor çünkü başarıyı mümkün kılanlara adil bir şekilde ödeme yapmaktansa, agresif pazar genişlemesine yönelik büyük yatırımlar yoluyla mümkün olan en kısa sürede bir pazar tekeli elde etmek için çabalamayı tercih ediyorlar. Uber sürücüleri de tıpkı Spotify müzisyenleri gibi, tüm masrafları ve riskleri kendileri üstlenmek ve gülünç bir kâr payı almak zorunda. Şarkılarını 30 saniyeden uzun süre dinleyen her abone için veya kat edilen mil başına 0,1 sent veya daha az ücret alıyorlar. Sürücüler yakıt ve onarım masraflarını

düştükten sonra, onlara kalan sadece küçük bir meblağ oluyor. Yakıt fiyatları keskin bir şekilde yükselirse, bu Uber'in sorunu olmuyor. Sürücüler uzun süre trafikte kalırsa veya lastiği patlarsa, aldıkları bir işte zarar bile edebilirler. Ancak platform her zaman kâr eder.

Başlangıçta 0.1 senti anladım - ki bu bana çok az gibi geldi. Ancak hastalarımdan biri, Spotify'da bir milyon tıklama için 1.000 avro bile almadığını hesapladı. 1.0 sent olsaydı, 10.000 avro olması gerekirdi. Bundan bile geçimini sağlayamıyordu, harcanan üretim maliyetleri kadar bile kazanmıyordu. Bestesini profesyonel müzisyenlere kaydettirdi ve onlara bunun için adil bir ödeme yaptı fakat bu artık kârlı değil ve bu nedenle, aynı meslek grubundan olan birçok insan gibi o da gelecekte şarkılarını PC'de kendisi yapmak zorunda olduğunu düşünüyor. Hatta bir müzisyen arkadaşım akış başına yalnızca 0,004 sent aldığından bahsetti, tabii bu sözleşmeye bağlı olarak büyük ölçüde değişir. O zaman kazançlar o kadar gülünç derecede düşük olur ki aslında sadece canlı performanslarla bile giriş ücretinden daha fazla para kazanabilirsiniz.

Verdiğim örnek daha sadece birkaç yıllık. Başlangıçta sektörün uzmanlarını ve yıldızlarını daha iyi koşullarla çekmeleri ancak kısa süre sonra bunların hızla bozulması da platform ekonomilerinin bir alametifarikasıdır. Bu aynı zamanda, fotoğrafçılık alanındaki Getty Images veya Corbis gibi büyük dijital resim ajansları için de geçerli - hatta tüm lisanssız resim ajansları için.

Tüm bunlardan sonra tekrar CD almaya başladım ama bu uzun sürmedi. Bu ancak, platform ekonomilerinin tüm içerik sağlayıcılarına -ve dolayısıyla içerikten, yani satılan üründen sorumlu olan herkese- kârdan daha adil bir pay verilirse gelecekte etkili olacaktır. Aksi halde sanat ve sanatçı yoksullaşması yaşarız. Birkaç süper zengin, artık dünyanın neresinde milyarlarını

harcayacaklarını bilmedikleri için (uzun zamandır planlandığı gibi) uzaydaki otel barında Jeff Bezos'la parti yapacak ve hepimizi eğlenerek küçümsemek için milyonlar ödeyecekler.

İdollerini devam etmeye zorlamak için şarkılarını sadece 31 saniye dinleyen hayranlar zaten var çünkü bu, grafik yerleşimini ve kazançları eşit ölçüde etkiler ve bu da birbirini destekler. Pop yıldızı Justin Bieber da hayranlarını açıkça bunu uygulamaya çağırdı.

Piyasa mantığına göre **hem** müzikal hem de içerik olarak her şeyin daha ilk otuz saniyede olup bitmesi gerekir. Hip-hop ve Alman rap'i bu düşünceyi uzun zamandan beri ciddiye alıyor. Uyum sağlamak isteseler bile Jazz veya klasik müziğin bu kulvarda eli zayıf kalıyor. İçerik açısından daha karmaşık olan sanat türleri, platform kapitalizmi tarafından giderek daha fazla alanın dışına itiliyor.

Rock müzisyenleri bile eskiden kasetin B yüzünde sadece bir popüler şarkı söylerdi. Pink Floyd gibi gruplar yıllarca bir albüm üzerinde çalıştı. Bugün bundan kim geçimini sağlayabilir? Çünkü 30 saniyede maksimum bir düşünce (çoğu zaman bu bile eksiktir), bir melodi ve bir ritim vardır. Bu nedenle platforma uyacak şekilde düzenlenmiş çok az şarkı ve birçok büyük sanatçı neredeyse eli boş çıkıyor. İkincisi, sanatçılar da dünyadaki bir barda, hatta Uber veya Delivery Hero'da tekrar çalışmak zorunda kalırsa, o zaman kim sanat yapacak?

Koronavirüs salgını 2020'de bu sömürücü yapıları tüm gücüyle vurdu ve o andan itibaren pek çok kişi şarkılarını yalnızca anonim bir dinleyici kitlesinin önünde online olarak çaldı - sıklıkla 0,1 sentten daha azına. Ama kaybetseler bile bu oyunda oynamaya devam ettiler. Bir toplum olarak, bu hayranlık uyandıran idealizmi kapitalist bir şekilde sömürmemeli ve sanatın böyle ürkütücü bir şekilde satılmasına seyirci kalmamalıyız çünkü Taş Devri mağaralarında bile sığırların kamp ateşinde

kavrulmasından kısa bir süre sonra duvarlarda sığır resimleri beliriyor ve bu da ilk olarak mağara sanatını görünür kılıyordu. Bu kendini kanıtlamış bir döngüdür. Mağara ressamı ava çıkmamış olsa da -her iyi toplulukta olduğu gibi- etten bir parça elbette almalıydı. Bu, Homo Dijital için de geçerlidir. Daha doğrusu geçerli olmalıdır. Sanat temel bir insan ihtiyacıdır ve olmaya devam etmektedir.

HEP DAHA FAZLASI YALANI

Bireycilikle ilgili neoliberal fantezilere göre, herkes kendi başına bir girişimci olmalı, dinamik bir ekonominin içinde sürekli kendini yeniden eğitmeli ve yeniden konumlandırmalıdır. Ama bu giderek daha baskıcı bir hale geliyor. Bilgisayar ve teknoloji devrimine, artan bir kendi kendini güçlendirme retoriği eşlik ediyor. Bu arada, asgari ücretlerde hizmet sunan Uber taksi şoförleri veya tıklama başına yalnızca gülünç kârlar elde eden Spotify sanatçıları, bu sahte serbest meslek sahibi girişimcilerin çoğunun gerçek kaderini temsil ediyor. İlerleme, yükselme vaadi ve daha fazlası son yıllarda giderek daha az gerçekçi görünüyor. İlerlemenin her zaman yalnızca toplum için bir bütün olarak gerçekleştiğinde kazanç anlamına geldiği şeklindeki kapitalist fikir, güvenilirliğini yitirmiştir. Daha ziyade insanların kayıp deneyimleri arttı. Sonuç, tanınma ve kimlik sorunları ile zorluk ve sefalet çekmek oldu.

HOMO DİJİTAL HOMO SAPİENS'İ BOZDU

Son birkaç on yılın ekonomik gelişmeleri, sermayenin giderek daha az insana dağıtıldığı bir zamanda bu düşüş korkularını

körüklüyor. Yüz yıl önce, atlar çalışma hayatından kayboldu. Hayvan kas güçlerinin yerini daha ucuz buhar motorları aldı ve çoğu ata artık ihtiyaç duyulmuyordu. Ekonomik açıdan artık hiçbir getirisi olmayan atları sadece varlıklı birkaç aile beslemeye devam etmek istedi. Bu nedenle bugün hayatta olan atların sayısı yalnızca 1900 civarında.

Teknoloji aracılığıyla bir şeyleri gereksiz kılmaya dair benzer bir süreç, bugün insan emeği alanında gözlemlenebilir. İşçilerin ve aynı zamanda eski orta sınıf ve akademisyenlerin yerini hem iş süreçlerinde hem de hizmetler alanında algoritmik olarak kendi kendine en iyi performansı sergileme döngülerine sahip olan tam otomatik iş süreçleri, daha ucuz robotlar ve yapay zekâ alıyor.

Fransız iktisatçı Thomas Piketty, çığır açıcı eseri *21. Yüzyılda Sermaye*'de üçüncü milenyumun başında artan zenginlik ve gelir eşitsizliği hakkında yazıyor. Bu eserinde 18. yüzyıldan, yani birinci sanayi devriminin başlangıcından bu yana servet ve gelir dağılımındaki değişiklikleri ele alıyor. Piketty, sanayileşmiş ülkelerde servet yoğunluğunun 20. yüzyılın ortalarından bu yana önemli ölçüde arttığını savunuyor. Birkaç süper zengin aristokratın, büyük toprak sahiplerinin, büyük burjuva kapitalistlerinin ve fabrika sahiplerinin neredeyse tüm pastayı kendi aralarında paylaştıkları 19. yüzyıl koşullarına doğru gidiyoruz. Eşitsizliğin artması kapitalizmin doğasında varken, eşitsizliğin kontrolsüz artması hem demokrasiyi hem de ekonomiyi giderek daha fazla tehdit ediyor.

Avrasya Grubu Başkanı ve Piketty'nin silah arkadaşı Ian Bremmer da benzer şekilde insan emeğinin değeri ile sermaye kazançlarının yüksek getirileri arasında artan eşitsizlikten endişe duyuyor ve son birkaç on yılın büyük ayaklanmaları hakkında şunları söylüyor: "Teknolojinin her zaman daha fazla iş imkânı yarattığını ve yaratmaya devam edeceğini iddia eden

teknoloji tutkunlarına şunu söylüyorum; teknoloji ancak insanların yapabileceği şeyler olduğu sürece iş imkânı yaratabilir. Ama bir insanın temel yetenekleri teknoloji tarafından ele geçirildiğinde, insan atlarla eşdeğer hale gelir."

Elbette bu bizlerin artık anlamlı bir hayat süremeyeceği anlamına gelmez. Ancak kendimizi çarpıcı şekilde değiştirmemiz gerekecek - ruhani olarak da. Çalışmaya değer iş anlayışımızın değişmesi de gerekecek. Dolayısıyla gönüllü çalışmayı da ödüllendirici bir iş olarak görmeliyiz.

Kendinizi bir iş, istihdam veya faaliyet üzerinden tanımlamanız hâlâ çok derin köklere dayanır. Böyle büyük meselelerde değişmekte yavaş kalıyoruz. Bu yüzyılın başındaki teknolojiler ise o kadar hızlı gelişiyor ki her geçen gün daha fazla insan bu hıza şaşırıyor. Örneğin, nakliye şirketleri şu anda elli ABD eyaletinin her birinde en önemli ikinci işverendir. Ancak on yıl içinde bu işlerin çoğu muhtemelen artık olmayacak.

SADECE ZENGİNLER DE DAHA ÇOK VERGİ ÖDENMESİNİ TALEP EDERSE

"21. yüzyılın başları" Piketty'yi de korkutuyor. "Uluslararası kapitalizm kontrol edilemez görünüyor. Şirketler ve milyarderler doğru vergilendirmeden kaçınıyorlar." Ancak bazı milyonerler bunu böyle görmüyor. Yüzlerce milyoner birleşip ortak bir bildiri yayımladı. Dünya, koronavirüs pandemisinde çok acılar çekerken, vergiye güvendiğimiz ortak bildirilerinde, "Pandemi sürecinde aslında servetimizin arttığını gördük" yazıyorlar ve politikacılara sesleniyorlar: "Bizi, zenginleri vergilendirin ve asıl şimdi vergilendirin." Çünkü makul ölçüde

akıllı avukatlarınız, finans ve vergi danışmanlarınız varsa, fiilen şu anda neredeyse hiçbir vergi ödemek zorunda kalmazdınız ki zenginlerin çoğunda durum bu.

Rüzgâr özellikle Jeff Bezos'tan yana esiyor gibi çünkü Amazon milyarderi 2014'ten 2018'e kadar sadece yüzde 0,98 geçerli vergi ödedi. ABD'deki en yüksek vergi oranı yüzde 39'un üzerinde. Jeff Bezos, pandemi sırasında herhangi bir mağaza kapatmak zorunda kalmadı hatta kişisel servetini 80 milyar ABD doları artırdı. Ne yazık ki Bezos vergilendirilmeyi talep eden zenginler arasında yer almıyor, uzay hobisiyle uğraşmak ona daha cazip geliyor olsa gerek. Ama bu durumda da adını hak eden demokratik, hukuk ve refah devletinin yeryüzündeki vergi geliri yok oluyor.

Tüm bu hızlı gelişmeler, sanayileşmiş ülkelerdeki insanların üçte ikisinin ebeveynlerinden daha fakir olmasına neden oluyor. Savaş sonrası dönemde bu korelasyon tam tersineydi. Ayrıca çok az kişiye miras kalacak, çoğu insan çok az veya neredeyse hiçbir miras bırakmayacak veya miras olarak borçlarını ve endişelerini bırakacaklar. Sonuç olarak, Piketty'ye göre bu sosyal uçurum önümüzdeki on yıl içinde genişlemeye devam edecek.

Almanya'da ise geçmiş dönemin Doğu Almanya'sında doğmuş çocuklar, Batı Almanya'da doğmuş iş arkadaşlarına ya da partnerlerine kıyasla neredeyse hiçbir miras alamayacaklar. Yetişkin hayatına çok farklı başlangıç koşullarıyla girmenin yarattığı adaletsizliği kliniğimde bizzat gözlemliyorum.

DİJİTAL EKONOMİNİN SİHİRBAZLIK NUMARASI

Yukarıdaki mantığa göre Uber, otomatikleştirilmiş ulaşım sistemlerinin yazılım geliştirmesine büyük yatırım yaparak

alay eder gibi bir de vergi tasarrufu sağlıyor. Bu şekilde, dünya çapındaki Uber sürücüleri, gelecekte iş imkânlarının ellerinden alınmasına yapılan hazırlık için yeniden yatırılan kârları üretiyor. Yatırım maliyetleri vergiden düşülebilir olduğu için Uber herhangi bir vergi ödemek zorunda da değil. Bu insanı umutsuzluğa düşürebilecek bir kısır döngü.

Örneğin bir Uber şoförü, kredisi henüz bitmemiş Chevrolet'sinin direksiyonunda ağlarken, artık çocuklarını büyükanne ve büyükbabalarına ziyarete götürmek için benzin alacak parası olmadığını kabul etmek zorunda kalıyor. Hem de San Francisco'da günde 12 ila 14 saat yolcu almasına rağmen. Ayrıca zaten bir işi varken daha iyi koşullar sağlanması vaadiyle aklının çelindiğini, bunun için daimi işinden vazgeçtiğini söylüyor. Bundan sonrası giderek daha da zor olacak çünkü Uber'in algoritmalarının giderek daha dezavantajlı hale geldiği hissine kapılıyor.

Almanya'da Uber için çalışan şirketlerin taksi şirketleriyle aynı şekilde organize edildiğini ve düzenlendiğini açıklayan Münih'teki bir Uber sürücüsüyle konuştum. Patronu her iş için Uber'e yaklaşık yüzde 30 vermek zorunda, bu yüzden kârlı bir şirket kurmak kolay değil. Bir Uber şoförü olarak, şirketinden sabit bir saatlik ücret alacak, sosyal sigortalı olacak ve bu nedenle, yalnızca ikinci bir iş olmasına rağmen, kalıcı bir iş güvencesine sahip olacaktı. Aksi halde bu işten geçimini sağlayamaz ve Pakistan'daki ailesine para gönderemezdi. Bu durumda saatlik ücreti ne kadar yüksek veya düşük olmalıydı? Ancak bunu bana söylemek istemedi ve alaycı bir şekilde yüzünü buruşturarak şöyle dedi: "Bir Uber şoförüne ne kadar kazandığını sormak, kırk yaşındaki bir kadına yaşını sormak gibidir!" Birlikte güldük. Nitekim o da meslektaşlarına kazançlarını sorduğunda cevap alamıyor.

TOPLUMSAL KATILIMIN KAZANÇLARI VE KAYIPLARI

Bu gelişmelerin daha çok başındayız. Çok yakında neredeyse her şeyi yapabilen robotlar olacak. Fakat bu robotlara sahip olan çok az insan olacak çünkü sistemler ne kadar kendi kendilerine öğrenebilir hale gelirlerse, fiyatları da o kadar artacak tıpkı bugün *Blockchainleri*[15] kendi kendine kırabilen Kuantum bilgisayarları gibi. Bu gelişmenin sonucunda birkaç kişi sonsuz sayıda çok şey yapabilirken, birçok kişi neredeyse hiçbir şey yapamaz hale gelecek. Eşi görülmemiş bir olasılıklar eşitsizliğine ve güçsüzlüğüne doğru gidiyoruz. Bu eşitsizlik, muhtemelen önceki üç sanayi devrimi sırasında meydana gelen altüst oluşlar kadar şiddetli olacak.

İlk kitlesel yoksullaşmanın ardından, müreffeh bir orta sınıfı yasalar ve sendikalar, sosyal-etik yazılar, elebaşları ve ayaklanmalar, genel grevler ve sosyal olarak kabul edilebilir düzenlemeler yoluyla bu büyük toplumsal ayaklanmaların içinden çekip çıkardık. Ancak mevcut zorlukların daha da büyüyeceğinden korkuyorum ve kitlesel bir yoksullaşma tekrarlanmadan harekete geçmemiz gerektiğine inanıyorum.

ELYSIUM[16]: 2154 YILINDA İKİ SINIFLI BİR TOPLUM

Hollywood filmi Elysium, toplumun sadece iki sınıfa ayrıldığı bir gelecek senaryosu çiziyor. İnsanlığın bir kısmı Elysium adındaki bir uzay istasyonunda tanrılar gibi yaşıyor; burası

15. Blok zincirleri: Herhangi bir merkez ya da otoriteye ihtiyaç duymadan, verilerin dağıtık ağ üzerinde saklandığı kayıt teknolojisine blockchain ya da blok zinciri denir. (ç.n.)

16. Elysium, bazı Yunan din adamları ve filozoflar tarafından zaman içinde geliştirilmiş olan ve ölümden sonra Hades'in dünyasından ayrı olduğuna inanılan bir dünya. Yazarın ithafta bulunduğu ise 2013 yılında çekilen Elysium Yeni Cennet filmi. (ç.n.)

gerekli paraya veya şeffaf olmayan ayrıcalıklara sahip seçkin bir azınlık için savaşın, hastalığın veya endişelerin olmadığı bir yüksek teknoloji cenneti. Peki ya toplumun geri kalanı? Aşağıda, dünyada hayatını sürdürüyor ve uzun süre önce geride bırakılmışlar. Bu dünyevi gözyaşı vadisinde her zamankinden daha fazla savaş, çatışma, veba ve keder var. Duvarlar kilometrelerce yükseltilmiş durumda.

Tüm bunlar sadece bilimkurgu mu? Bu tür bir sefalet bugün, dünyanın mega şehirlerinin varoşlarındaki kenar mahallelerde, banliyölerde ve prefabrik gettolarda zaten bulunabilir. Buna karşılık, Cape Town, Moskova, Dubai, Caracas veya Los Angeles'taki -sıkı bir şekilde korunan ve her zaman sulanan- asil konut kompleksleri şimdiden bir Elysium'a benziyor. Burası: Korunan Vaha. Orası: Kuraklık ve Sefalet.

Zenginler genellikle kasabaların hemen yanında, keyifli, korunaklı yaşam alanlarını oluştururlar. Bunu yapmak için Dünya'yı terk etmenize gerek bile kalmaz. Korunmak ve hizmet vermek için yeterli sayıda hizmet sınıfından insanı işe almak, kilometrelerce duvar örmek ve cenneti çok sayıda dikenli tel, bir düzine Alman çoban köpeği, sayısız güvenlik kamerası ve hareket dedektörü ile güvence altına almak yeterlidir. Şanslıların duvarların bu tarafında hâlâ bir helikopteri ve iniş pisti varsa, artık -antik Roma'da geride bırakılan geniş kitlelere dendiği gibi- "plebler" ile temasa geçmelerine gerek yoktur.

Dünya içindeki bu dünya, yağlanmış bir makine gibi işleyen online bir ordu aracılığıyla çalışır. Bunun için servis elemanları tutmanıza ve büyük bir çiftliğe sahip olmanıza bile gerek yok. İngiliz TV dizisi Downton Abbey, yüz yılı aşkın bir süre önce toprak sahiplerinin ne kadar sorumluluk üstlenmek zorunda kaldığını etkileyici bir şekilde gösteriyor. Günümüzde ise koltukta otururken tabletinizi kaydırmanız yeterli ve akla gelebilecek hemen hemen her hizmet için rezervasyon yaptırabilirsiniz.

Gardiyanlar, temizlikçiler, dadılar, kişisel antrenörler, antrenörler (akla gelebilecek her şey için), eğlenceciler, manavlar, taksiciler, satıcılar, zanaatkârlar, stilistler, fahişeler, korumalar, kuryeler, bahçıvanlar, masözler , bakıcılar, aşçılar, köpek eğitmenleri, öğretmenler, yardımcılar, tenis koçları veya binicilik eğitmenleri en geç siz uyumaya gittiğinizde sessizce Elysium'a dönüyor ve ardından duvarların ötesindeki golf sahası gece boyunca sulanırken onlar çocukları için bidonlarda içme suyu taşımak zorunda kalıyorlar.

JOHANN'IN 4.0 DENEYİMİ

Birkaç sene önce Caracas'ta bir arkadaşımı ziyaret ettim. O da büyük ailesiyle bu tür bir Elysium'da yaşıyordu.En modern güvenlik teknolojileri, bariyerler, yüksek duvarlar ve bir sürü Alman kurdu ile Doberman cinsi köpek bu küçük lüks cenneti koruyordu - en azından Venezuela şartları için.

Özellikle de her penceredeki kalın çelik ızgaralar beni çok şaşırttı. "Alcatraz'da değilim, Caracas'tayım" diye düşündüm ve bir akşam yürüyüşüne çıkmayı teklif ettim. Hepsi bir ağızdan, "Sen çıldırdın mı?" diye bağırdı, bu bir sorudan ziyade bir ünlemdi. Hepsi de benim orada kalmama şaşırıyordu. Mülkün içindeyken kesinlikle hiçbir eksiğiniz yok! Yoksa ben mi bir şeyin eksikliğini hissediyorum? "Özgürlük olabilir mi?" diye düşündüm ama sonra boş ver dedim.

Bu kısır döngüyü tarif etmek kolaydır: Zenginler vergi cennetlerinde giderek daha fazla para kazanıyor ve devlet giderek daha fazla vergi geliri kaybediyor. Sonuç olarak hükümet daha yetersiz kalıyor çünkü gerekli fonlar olmadan devlet vatandaşları için ne güvenlik ve sağlık ne de eğitim ve geçim sağlayabilir. Zenginler kendilerini onaylanmış görürler, yalnızca kendi

güvenlikleri için endişelenir ve kendi sağlıklarına yatırım yaparlar. Çocuklarını İngiltere'deki havalı yatılı okullara gönderir ve hafta sonu da çelik ızgaraların arkasına saklanmadan dinlenmek için açık denizde bir Karayip adasına uçarlar. Hiç olmadı lüks gettolarına daha da çekilirler. Duvarların yüksekliği sürekli artıyor, her yıl birkaç gözetleme kamerası daha ekleniyor ve Dobermanlar yeniden eğitiliyor.

Bir noktada, birkaç süper zengin artık bu "başarısız devlet" için vergi ödemeye gerek görmeyecek ve daha da fazla varlığı vergi cennetlerine taşıyacak veya hemen Bitcoin'lere ve diğer kripto para birimlerine yatırım yapacak. Kazananlar ve kaybedenler arasındaki uçurumu genişleten bir kısır döngü. Tarihsel bir bakış açısıyla, bunun ardından başka bir döngünün gelmesi uzun sürmez: kitlesel göçler ve kanlı devrimlerle şiddet sarmalı.

Venezuela'da alışverişe gitmek için, yine sıkı bir şekilde korunan bir alışveriş merkezine gidersiniz. Oraya girdikten sonra Houston, Teksas veya Moskova'da olabilirsiniz. Ancak bu şehirlerde polis elinde makineli tüfekle hazır beklemez. Burada, sefaletin ortasındaki bir tüketici vahasında, her şeyi tek bir çatı altında bulabilirsiniz. Buraya giderken kırmızı ışıkta durdum ve bu da arka koltukta yine büyük bir dehşet yaşanmasına neden oldu. Bu, sokak çetelerinin kurbanlarını kavşakta beklediği Caracas'ta insanın canına mal olabilecek bir davranıştı. Bu çeteler buralarda benim gibi trafik kurallarından bihaber kurbanlarını bekliyorlar. Bir çift yeni Adidas spor ayakkabı için burada her gün insanlar öldürülüyor. Ayakkabılarıma baktım ve hızlandım.

Bu olgu, Avrupa dışında hemen hemen her yerde gözlemlenebilir ve artmaya da devam ediyor: "Elysium Villaları", "Royal Park Gateway", "Paradise End Lodges" adlı ismi bile bir düşünceyi dayatan gettolarda mutlu olanların izolasyonu. Antik Yunanistan'da Elysium, filozof Epikür (MÖ 341-270) ve onun

izinden gidenlerin eğlence ve gezinti yeriydi. Ve mutluluk, Epikürcüler tarafından hiçbir şekilde talihli bir rastlantı ya da talihsizleri dışlayarak elde edilen, stratejik olarak dayatılan bir şey olarak anlaşılmamıştır.

Bugün, kaybedenler toplumdan ayrıştırılıyor, diğerlerini olabildiğince az rahatsız edecekleri ve mümkün olduğunca az bozacakları bir yerde sessizce kaderlerine terk ediliyorlar.

Ama bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, bu değişmek üzere.

SÖZÜN ÖZÜ

Bugün sanayi uluslarında toplumun üçte ikisi ebeveynlerinden daha yoksul. İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde bu durum tam tersiydi. Günümüz şartlarında özellikle de Almanya'daki üniversite şehirlerinde tek başına çocuk yetiştiren anneler bu durumun zorluklarını çekiyor. Yakın gelecekte insanlığın sadece çok az kısmı neredeyse her şeyi yapabilen robotlara sahip olacak. Eşi benzeri görülmemiş bir güçsüzlük ve eylem potansiyeli eşitsizliğine doğru ilerliyoruz. Kazananlar ve kaybedenler arasındaki uçurum hızla açılıyor. Bu, giderek genişleyen platform ekonomilerinin önemli ölçüde körüklediği bir süreç.

Gelecekte, süper zenginler varlıklarını kripto para birimlerine yatırmaya -veya saklamaya- başlarsa, kendilerini dünyadaki insanların geri kalan yüzde 99'unun (kıtlık) ekonomik döngülerinden tamamen ayıracaklar. Şimdi de en üstte yer alan yüzde birlik kısım parti vermeye devam ediyor -bunu Instagram veya YouTube'da canlı takip edebilirsiniz- veya karaya çıktığınızda rahatlıkla AB pasaportu satın alabileceğiniz Malta veya Kıbrıs açıklarındaki yattan merhaba diyebilirsiniz.

Hayatta hiçbir kaygınız olmayarak, kendi futbol kulübünüzün kulübesinden patronluk taslayarak el sallayabilirsiniz. İnsanlar hâlâ parayı kendi ülkelerinde gizliden gizliye topluyorlar ancak bunu özgür, liberal bir demokraside, daha az engel ve yolsuzluğun olduğu güvenli bir anayasal devlette harcamayı tercih ediyorlar çünkü bu daha eğlenceli ve daha az tehlikeli.

Ancak nerede olursanız olun, son zamanlarda "hizmet sınıfı" veya "online gündelik işçiler" olarak adlandırılan iyi huylu hizmetkârlar tarafından hizmet görürsünüz.

KAZANAN ALIR EKONOMİSİ NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİYOR?

Çünkü bu tür bir ekonomi derin bir adaletsizlik içeriyor. Ardından, şanslı birkaç kişi, tek varisler, parlak mucitler, vizyoner risk sermayedarları, iyi organize olmuş insan kaçakçıları veya çevre günahkârları, birkaç uyuşturucu lordu, yozlaşmış oligarklar, tekelciler (ya da kazançla onlardan satın alınan ve özelleşenler), başarılı diktatörler ya da köklü mafya güçleri dışında herkes için ulaşılamaz olan bir başarının peşine düşüyoruz. Önümüzdeki yıllarda bu başarı daha da elde edilemez hale gelecektir. O zaman -giderek daha nevrotik bir şekilde- başarısızlığı sistemde değil kendimizde arayacağız.

Daha sonra, malların giderek daha adaletsiz bir şekilde dağıtıldığı dijital pazarların acımasız yasalarını inkâr etmeye çalışmak için nevrotik savunma mekanizmalarını kullanırız. Aşırı uçta bu, kurbanların işkencecilerle ittifak kurduğu, onlara taptığı ve hatta onlara âşık olduğu bir Stockholm sendromuna benzer.

Bizi özümseyebilecek ve rahatlatabilecek bir toplulukla bağlantımız olmazsa, her şeyin bize, tembelliğimize, yetersizliğimize

ve başarısızlığımıza bağlı olduğunu giderek daha fazla düşünür hale geliriz. Bu durumda bir dışlanma nevrozundan söz edilebilir çünkü kişi artık fiili bir dışlanmaya karşı savaşmaz, bunun için kendini suçlar, utanır, 17. Bölüm'de göreceğiniz gibi daha fazla depresyona girer ve sonunda pes eder.

Neredeyse hiç kimse neden başarısız olduğunu kendine açıklayamaz. Sadece saldırgan bir tutum sergileyenler medyada yer alır. Öte yandan, bunalımlı, içine kapanan, çıkış yolu göremeyen ve çoğu zaman sürünen, bilinçaltı veya "gizli depresyon" yaşayan kitle hakkında neredeyse hiçbir şey duyulmuyor.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Bunun için 15 yıllık çalışma kamplarına alınmadığımız bir zamanda gösteri yapmalı, genel grevlere katılmalı ve hâlâ adil ve özgür seçimlerin olduğu yerlerde doğru adaylara oy vermeliyiz. Bunu yapmadan önce, hangi adayların inandırıcı ve ciddiyetle toplumdan dışlananlar, kaybedenler ile krizin kazananları ve tekelciler arasındaki uçurumu azaltmak istediğini öğrenmeliyiz. Dijital otomasyona karşı uzun süre varlığını sürdürebilecek mesleklere uygun eğitimleri almalıyız. Son olarak, içimizde en başta insani olanı teşvik etmeli, bunu diğer insanlarda görmeli, -finansal olarak da- takdir etmeli ve cömertçe ödüllendirmeliyiz.

Peki ya halihazırda depresyondaysak ne yapmalıyız? Terapi almalıyız. En azından, psikoterapi masraflarını tamamen karşılayan yasal sağlık sigortasına sahip dünyadaki birkaç ülkeden biri olan Almanya gibi bir ülkede. Diğer ülkelerin çoğunda geride bırakılanlar ve bunalıma girenler, profesyonel tedaviyi bile karşılayamıyor veya birden fazla işte çalışıp çocuklarına bakmak zorunda oldukları için buna zamanları da kalmıyor.

9. NEFRET
ÖDÜN VERMEMEK/AŞIRILIK NEVROZU

Giderek daha fazla insan, gün içinde uğradıkları sürekli ve küçük hayal kırıklıklarına, derinleşip büyüyen güçsüzlük hissine karşı saldırganlığı bir savunma olarak seçiyor. Aldous Huxley tarzındaki bu Cesur Yeni Dünya'yı "basitçe kavrayamama" hissi, artık bu dünyaya "ayak uyduramama, temposuna uyamama durumudur." Cesur Yeni Dünya'nın bu seçkin kulübü gittikçe daha az kişiyi içeri alan, giderek daha da katı kurallar koyan fedailere sahip görünüyor:

"Sen giremezsin!"

"Neden?"

"Sen dünde kaldın, dönüp kendine bir baksana. Geçmiş yüzyıldan fırlamış gibisin! Bas git!"

Ayrıca neden bize kredi çıkmadığı ya da bir işe neden alınmadığımızla ilgili ayrıntılı bilgi de edinemiyoruz. Ne yazık ki olumsuz bir sonuca ulaşan bir algoritmaya insan ne anlatabilir ki? Belki de sadece şehrin yanlış bölgesinde yaşıyorumdur ve ben değil, komşularım gelirlerinin karşılayabileceğinden daha lüks bir yaşam sürüyorlardır. Bu Almanya'da SCHUFA[17] algoritmaları tarafından dikkate alınıyor. İnsan, e-posta yoluyla yaptığı bir başvurunun neden reddedildiğine dair çoğunlukla birebir geri dönüş almıyor.

17. Almanya'da bireylerin kredi notlarını kaydeden ve kredi güvenliği için koruma sağlayan bir ajans. (ç.n.)

Başarısızlığımın nedenleri neler? Bunu bana kim söyleyebilir?

Başkalarının başarılarının nedenleri neler? Bunu kim biliyor?

ÖFKE ÇAĞI VE ONLINE MÜDAVİM MASASI

Hintli kültür eleştirmeni Pankaj Mishra'nın *The Age of Wrath* (Öfke Çağı) adlı kitabında açıkladığı gibi, günümüzde öfkenin artması anlaşılabilir bir durum. Öfke, insanın giderek yabancılaşmasının ve köklerinden kopmasının sonucudur. Küresel kapitalizm, toplumun bir kısmını zenginleştirirken, büyük gelir ve fırsat eşitsizliklerini de beraberinde getirdi. Birçoğunun "bu toplumsal vahşi ormanda tekrar tekrar neşeli maskeler takmaktan" başka seçeneği yoktu.

Ancak artık pek çok insan için mutluluk maskesi takmak yetmiyor; öfkenin, nefretin, kargaşanın ve terörün yüzünü her geçen gün daha çok görüyoruz. Neşeli maskelerin ardına gizlenmiş, gerçek duygularını kendilerine saklayan, sadece en yakın çevrelerinde ya da -yazar Ijoma Mangold'ın bahsettiği- müdavim masalarında ifade eden, küresel olarak birbirine bağlı, sayıları giderek artan öfkeli vatandaşlara dönüşüyorlar. Bazı kişiler kendi vatandaşlarından nefret etmek için değişime uğruyor ve hatta 6 Ocak 2021'de Washington D.C.'de görüldüğü gibi yerli teröristler dehşetle izleniyor.

İnsanlar için söz sahibi olduğu, onurlu, kendi kaderini tayin ettiği ve genel olarak başarılı bir yaşam sürmek birkaç on yıl önce olduğundan daha zor görünüyor. Bu, özellikle Batılı sanayileşmiş ulusların eskiden zengin, beyaz orta sınıfı ve erkekler için geçerlidir. Küreselleşme ve aynı zamanda feminizm sürecinde, Batılı sanayi ülkelerinden beyaz erkekler, savaş sonrası

1950'ler ve 1960'lardaki parlak günlerinden ve birkaç yüzyıllık ataerkillik ve sömürgeciliğin ardından toplumdaki yerlerini kaybettiler çünkü geçen yüzyılın sonlarına doğru Çin ve Uzak Doğu'da başarılı iş kadınları ve dünya çapında aktif girişimcilerden oluşan bir orta sınıf oluştu. Buna karşılık Ruhr bölgesinde Detroit'te olduğu gibi, Manchester'da da Halle'de olduğu gibi endüstri küçüldü çünkü artık küresel rekabette tutunamıyordu. Bu gelişmeyle birlikte, onlarca yıldır insanları büyük endişelere kapılmaktan uzak tutan bir orta sınıf yaşamı sağlayan işler de ortadan kalktı. Uzun süren yeniden eğitimlerden sonra gelen faaliyetler, daha önce birçok kişinin sahip olduğu refahı bir daha asla getirmedi. Toplumsal tanınırlık da zarar gördü - ki bu genellikle daha üzücü bir sorundu.

Tüm bu ekonomik çalkantılar, Batı'daki nüfusa göre eski Doğu Almanya'dan gelenler için çok daha erken, daha ani ve daha dramatikti. Bu durum, ülkenin doğusunda daha fazla radikalleşmenin ve daha belirgin bir aşırıcılığın ortaya çıkmasının nedenlerinden biri oldu.

Birbirimizle ve dünyayla ilişkilerimizi giderek daha fazla yapılandıran bir elektronik ağ aracılığıyla, bu düşüş ve sınırlı yeteneklerimiz, küçük bireysel gücümüz bize sürekli ve aşağılayıcı bir şekilde hatırlatılıyor. Aynı zamanda, uzak diyarlarda, her şeyden önce Asya'da, yeni süper zenginler ve yeni bir orta sınıfla birlikte diğerlerinin yükselişi sürekli gözümüze sokuluyor.

KRİZİ FIRSATA ÇEVİRENLER VE BORÇ BATAĞINA SAPLANANLAR

Özellikle, finansal hizmet sağlayıcısı Lehman Brothers'ın iflas etmesiyle tetiklenen 2008 küresel finansal krizi, bu gelişmeyi bir gecede hızlandırdı. İnsanlara gerçek koşullar bilinmeden

yıllarca olmayacak krediler verildi. Henüz ödenmemiş mülkler için bile hayali değer artışlarına dair yeni krediler çıkartıldı. Olmayacak kredilerle dolarak şişen emlak balonunu kimse fark etmedi.

Bu bağlamda düşünülünce "Finansal Hizmet Sağlayıcı" terimi neredeyse alaycı bir terimdir. Bu iş için, "Finansal Hizmet Dolandırıcısı" muhtemelen daha uygun bir iş tanımı olacaktır çünkü bu uygulamalar sonucu sayısız insan bir çırpıda yaşlılık güvencesini kaybetti, çocuklar artık okuyamadı ve 20. Bölüm'de göreceğimiz gibi o zamandan beri ABD'de pek çok insan, arabalarında ve köprülerin altında yaşamak zorunda kaldı. Orta sınıfın elle tutulur refahının çoğu bir gecede kullanıldı ve yok oldu.

Süper zenginlerin kayıpları da acı oldu ama bu onların yaşam koşullarını gözle görülür bir düşüşle değiştirmedi. Süper zenginler ayrıca genellikle küresel olarak da faaliyet gösterirler ve pazardaki değişimlere daha iyi uyum sağlayabilirler. Hatta -Jeff Bezos gibi– bazıları krizi fırsata çevirirler. Amazon'un kurucusu birbiri ardına "Karşılama Merkezleri" adı verilen depolar inşa etti çünkü bir anda online sipariş şirketinde sömürücü ve berbat çalışma koşullarına rağmen çalışan sayısız işsiz insan ortaya çıktı. Bu kişiler, küresel mali krizden önce çoğunun reddedeceği işleri kabul etti ancak onlar için bu işler, bir kariyer basamağı değil, bir hamster çarkıydı.

Öte yandan, artan borç dağları, hemen hemen herkes için acımasız bir şekilde gün ışığına çıktı. "Başarısız olmak için fazla büyük" bu tüyler ürpertici gerçek artık herkesin ağzındaydı. Böylece "Finansal Hizmet Dolandırıcıları" bizim vergilerimizle kurtarıldı. Bu da tabii ki eski orta sınıfın öfkesini ve nefretini daha da artırdı. Bu öfke bugün hâlâ devam ediyor.

Aynı zamanda bu benmerkezci çağda giderek daha az gerçekleşebilen özlemler de artıyor. Tüketim ürünlerine olan talep

giderek artarken (Batılı) orta sınıfın satın alma gücü giderek azalıyor; daha çeşitli yaşam planları ve hayaller oluşuyor ancak ikinci bir şans elde etme olasılığı düşüyor. Siyasetin, terapilerin, dinlerin ve geleneklerin adaleti daha az sağlamasıyla ilgili genel bir memnuniyetsizlik var. Statü sembolleri ve marka adları için artan bir talep var ancak bunları elde etmenin daha az yasal yolu söz konusu. Gittikçe daha fazla kişi internette ünlülerin ismini aratıyor ama uzun süredir kimse kimseyi sokakta selamlamıyor. Sosyal medyada giderek daha radikal hale gelen ve daha nadiren uzlaşma yoluyla çözülebilen artan bir öfke var. Mishra'ya göre, geç modernitenin en seçkin meyvelerini kendine mal eden seçkinler sınıfı ile süregelen bir yoksullaşmayla gittikçe "acı vahşetin" girdabına çekilen, büyüyen kitle arasındaki uçurum açılıyor.

Bu arada, tırmanışın bir sonraki aşamasını gözlemleyebiliriz: Göz ardı edilenler ve güçsüz olanlar için artık küskün bir geri çekilme yeterli değil. Şimdi öfkeli vatandaşlar, kışkırtan, kovuşturan, tehdit eden, iftira atan ve hatta öldüren bir çete oluşturmak için bir araya geliyor. Dünya üzerindeki çeşitli yaşam biçimlerinin -dijital medya sayesinde- küresel olarak karşılaştırılması, küresel çapta kendini ihmal edilmiş olarak algılayanlar toplumların saldırganlığının nedenlerinden biri haline geldi. Nefret söylemi uzmanlarının cazibesi, bu büyüyen hoşnutsuzlukta, işlerin kontrolden çıktığı hissinde, eski kırgınlıklarda, önyargılarda, büyüyen ekonomik güvensizlikte, yerinden edilmeden faydalanmada ve onu hedef alma becerilerinde yatıyor.

PEKİ BU ÖFKE SEKTÖRÜNDEN KİM KAZANÇ SAĞLIYOR?

Öfke sokakta büyüyor ama aynı zamanda teraslı evlerde ve eskiden gururlu olan işçi konutlarının bahçelerinde de artıyor.

Peki büyük teknoloji şirketleri bu konuda ne yapıyor? Neredeyse hiçbir şey yapmıyorlar çünkü öfkeden iyi para kazanıyorlar. 6. Bölüm'de tanıştığımız ve çalıştığı sektördeki bilgileri ifşa eden Frances Haugen, Facebook'ta sosyal istikrara yönelik olası bozulmalarla ilgilenmesi gereken ancak 2020 ABD seçimlerinden kısa bir süre sonra dağıtılan "Sivil Dürüstlük" adlı bir departmanda çalışıyordu. Bildiğiniz gibi, Capitol Hill saldırısı seçimlerin üzerinden iki ay geçmeden büyük ölçüde Facebook aracılığıyla organize edildi.

Haugen, Facebook kullanıcılarının orada geçirdikleri süreyi ve dolayısıyla reklam temaslarını olabildiğince yüksek tutmak için zaman çizelgelerinde şaşırtıcı, heyecan verici veya çirkin -kişiselleştirilmiş- mesajlar almayı tercih edeceklerine dikkat çekti. Kullanıcılar web sitesinde büyülenmiş halde ne kadar fazla zaman harcarlarsa, sözde "etkileşimleri" o kadar yüksek olur. Duygusal olarak güçlü içerikler yoluyla bağlılıkta hedeflenen bir artış uygulaması, seçimden önce biraz hafifletilebilirdi ancak uzun vadede değil. Duygusal açıdan uyaran, çileden çıkaran, korkutan veya kızdıran gönderiler, insanları daha fazla reklam gördükleri ve Facebook'a daha fazla para kazandıran şirketlerin web sitelerinde daha uzun süre tutar. Haugen, bu nedenle Facebook'un yalnızca bir PR krizi tehdidi olduğunda sorunlara karşı harekete geçtiğini söylüyor. İşte bu sebepten de Facebook bir PR krizine neden olmak zorunda hissediyor.

15. Bölüm'de, Facebook & Co.'nun siyasi ve sosyal açıdan yıkıcı boyutuna daha yakından bakacağız. Haugen bir röportajda ölçülü ve sakin bir şekilde, "Bana demokrasiye ihanet gibi geliyor" diyor. Herhangi bir kötü niyeti olduğunu ima etmek istemediğini açıklıyor ancak şirketin çalışma sonuçlarıyla desteklenen, Facebook'un kıskançlık, öfke, kızgınlık ve nefreti teşvik etmezse çok daha az kazanacağına dair gerçekçi değerlendirmesini de paylaşıyor. Ancak bu artık sadece "çılgınca" kâr elde

etmek değil, "aşırı derecede büyük" bir kâr elde etmek anlamına geliyor. Peki bu uygunsuz durumların üstesinden nasıl gelinebilir? Frances Haugen, röportajda, ilk olarak yalnızca "ahlaki bir iflas beyanı" yoluyla bunun mümkün olabileceğini söylüyor. Tüm gerçekler masaya yatırılmalı ve genel olarak kamuoyuna açıklanmalı. Yeniden başlamanın tek yolu bu çünkü Facebook, kendi elleriyle yarattığı canavarı artık kontrol altında tutmuyor.

BENZER DÜŞÜNENLERİN ÇEVRİMİÇİ TATMİNİ

Yankı odaları arasındaki uçurum genişliyor. Kendi öfkelerini, kızgınlıklarını veya korkularını neredeyse bir yankı gibi yansıtan, genellikle birbirlerini daha da uçlara iten ve radikalleştiren, benzer düşünen insanlarla dolu ve neredeyse tamamen kapalı bilgi alanları çoğalıyor. İhmal edilmiş öfkeli vatandaşlar -ve en azından böyle hissedenler- ile mega şehirlerin büyüyen metropoliten alanlarındaki liberal, çevik ve uyum sağlayabilir yeni orta sınıf arasındaki bağlar, büyüyen şehir-kırsal ayrımıyla birlikte hızla kayboluyor.

Zengin kozmopolitlerden oluşan bu yeni tabaka, son yirmi yılda özellikle Asya'da çoğaldı. Batılı sanayi ülkelerinde ise aynı dönemde küçüldü. Fransız iktisatçı Piketty'nin araştırmalarına göre bu, hızlanarak devam edecek bir oluşum.

2010'da Thilo Sarrazin'le düştüğü anlaşmazlık nedeniyle kendisine "öfke vatandaşı" tabirini veren gazeteci ve yazar Dirk Kurbjuweit, büyüyen uçurum ve uzlaşma isteğinin giderek kaybolması hakkında şunları yazıyor:

"Siyasetin üç duygusal bombası olan sınıf mücadelesi, milliyetçilik ve din geri döndü. İyi tarafı artık eskisinden daha fazla tartışma var, kötü tarafı ise bu tartışmanın uzlaşmayla çözülemeyecek olması."

Birbirinden tamamen ayrı bilgi alanlarımız varsa, uzlaşma sağlamak imkânsız hale gelir çünkü artık aynı gerçekliğe gönderme yapmıyor oluruz. Sonuç olarak, iki dünya için her zaman iki çözüm olmalıdır ve artık tek bir çözüm uzlaşmada köprü kurmak için kabul edilemez.

Genel olarak, sosyal yaşam şanslarının ve tatmin fırsatlarının ticarileştirilmesi, pazar kaybedenlere kendi başarısızlıkları için anlaşılır herhangi bir meşrulaştırma sunulmadan, son derece eşitsiz bir şekilde gerçekleştirilir. Andreas Reckwitz bunun nedenleri hakkında, eşitsizliğin genellikle hayal kırıklığına uğrayanların adalet duygusunu incittiğini çünkü başarılarının ve çabalarının değerinin karşılığını bulmadığını hissettiklerini söylüyor.

Bunlar pankartlara yazması zor talepler çünkü söz konusu olan genellikle kelimelere dökülemeyecek kadar karmaşık duygulardır. Pek çok küçük hüsranla beslenen aciz bir öfke ve geride bırakılmışlık hissinin yarattığı bu karışım, büyüyen öfke ve öldürücü nefretin altında yatan üreme zemini gibi görünüyor. Bazen "Cesur Yeni Dünya"ya ve onun bilimsel başarılarına güvenmeyenler, aşıyı bilinçli olmaktan çok bilinçsizce reddeden aşı karşıtlarıdır.

Ne yazık ki koronavirüs salgını dünya çapında eşitsizliği bir kez daha şiddetli bir şekilde artırdı. Dünyanın dört bir yanında koronavirüs önlemlerine karşı gösteri yapan herkesin dağınık, kısmen hijyenik, kısmen histerik, kısmen ekonomik, kısmen milliyetçi, kısmen ezoterik veya antroposofik, kısmen nostaljik ve geriye dönük, kısmen antisemitik, antibilimsel veya sadece bencil olan talepleri aslında hissettikleri öfke, bunalma ve belirsiz bir adaletsizlik duygusundan meydana gelen vahşi bir karışımı yansıttığı kadar giderek daha fazla reddedilen ve devlet tarafından uygulanan ataerkillik duygusunu da yansıtıyor.

Devletin arkasında, bu insanlarla ve onların günlük yaşamlarıyla hiçbir ilgisi olmayan bazı seçkinler var ve bunun tam tersi de geçerli. Bu elitlere yönelik yansıtma, onların kendi ölümlerinden sadistçe bir zevk aldıkları varsayımına yol açar. Buna gerçekten inanırsanız, ateşleme fitili anlaşılır bir şekilde kısa olur. İnsanı, bireylerin veya seçkinlerin kendi düşüşlerinden, kendi sefaletlerinden sadistçe bir neşe duymaları ve sapkın bir zevk almaları fikrinden daha öfkeli ve nefret dolu hale getiren çok az şey vardır. Bu duygular, genellikle uzun bir süre boyunca istikrarlı bir şekilde oluşan ve sonunda patlayan nefreti ateşler.

Nefret edilen seçkinler genellikle iyi korunduklarından, yansıtmalar nedeniyle başka bir suç ortağının, destekçinin veya bir şekilde üye olarak tanımlanan rastgele bir kurbanın vurulması alışılmadık bir durum değildir.

Ancak bastırılmış nefret duygularının harekete geçirilmesinin bir basın açıklaması yapmaya değer olması, ne yazık ki kaçınılmaz olarak taklitçilere yol açar.

Bu da herhangi bir nefret suçu bildiriminde ortaya çıkan bir ikilemdir. Şöhretin en sapık halidir. Seçkinler de akşam haberlerinde fotoğrafları görünce hayretle başlarını sallar. Bunlar başka bir dünyanın haberleriymiş gibi gelir. Geride kalanlar da bunu böyle görür.

IDAR - OBERSTEINLI "MASKELİ KATİL" MARIO

Sözlerini eyleme döken, internetteki nefret söylemlerini sokaklarda şiddet eylemleriyle gerçekleştiren, polise, itfaiyeciye, aşıcıya şiddet uygulayan insanlar da var. Şiddet ve kızgınlık, öfke ve nefret dolu vatandaşların filtre baloncuklarında ve yankı odalarında kademeli olarak aşırı hale gelip radikalleşme yolunda ilerliyor.

Bu radikalleşmenin ilk olayı 19 Eylül 2021'de Rheinland-Pfalz'da meydana geldi: Aral benzin istasyonunun satış odasında maske takma zorunluluğunu protesto etmek için işlenen bir cinayet. Idar-Oberstein'dan 49 yaşındaki yazılım geliştiricisi Mario N., o cumartesi akşamı bu Aral benzin istasyonundan maske takmadan on iki şişe bira almak istedi. Kasadaki öğrenci Alexander W. bunu reddetmek zorunda kaldı. Tam olarak 2021 yazının sonlarında Enfeksiyondan Korunma Yasası'nın öngördüğü ve patronunun muhtemelen öğrenci çalışanından yapmasını istediği gibi. Genç öğrenci iki saat sonra öldü. Bu, koronavirüs komplo ideolojileri bağlamında süregelen radikalleşmenin planlı bir cinayetle sonuçlandığı bilinen ilk vaka olacaktı.

Başsavcı Kai Führmann, temel saiklerle cinayetten söz etti ve suçun gidişatını şöyle anlattı: Fail, cumartesi akşamı saat 19:42'de ilk kez Idar-Oberstein'daki Aral benzin istasyonunun arazisine çıktı. Maske takmadan benzin istasyonunun satış odasına girdi ve tezgâhın üzerine iki adet altılı paket bira koydu. Ancak Idar-Oberstein'dan 20 yaşındaki bir öğrenci olan kasiyer ona birayı satmayı reddetti ve bunun yerine maske takma zorunluluğuna işaret etti. Fail sinirlendi, elleriyle bira paketlerine vurdu ve arabasına giderken sol yumruğunu kurbana doğru tehditkâr bir şekilde kaldırdı.

Şüpheli daha sonra sorguda evde giderek daha fazla sinirlendiğini söyledi. Tabancasını aldı, üzerine yeni bir beyaz tişört giydi ve neredeyse iki saat sonra kasaya altılı bira paketiyle geri döndü. Bu sefer maskeliydi fakat karşısındakini "tahrik etmek" için onu çıkardı ve tekrar uyarıldı. Fail daha sonra pantolonunun cebinden yanında getirdiği tabancayı çıkardı ve 20 yaşındaki genci hiçbir uyarıda bulunmadan alnından vurdu. Maktul kasanın arkasında yere düştü ve öldü, fail bunu hemen anladı. Daha sonra Mario N. tabancayı tekrar cebine koydu ve hiç acele etmeden eve yürüdü.

Mario N. daha sonra savunma avukatının huzurunda suçu itiraf etti. Fuhrmann'a göre, bu suçun nedeni koronavirüs salgınının kendisini ağır bir şekilde zorlamasıydı. Kendini giderek daha fazla "köşeye sıkışmış" hissetmişti ve "örnek olmaktan" başka bir çıkış yolu görememişti. Kuralları uygulayan kişi olduğu için, genç öğrenci ona genel durumdan "müştereken sorumlu" biri gibi göründü.

Mario N.'nin Telegram gibi mesajlaşma servislerinde maske takanları "deli", yeni tip koronavirüsü "icat edilmiş" olarak nitelendirdiği söyleniyor. Mario N.'nin bir komşusu onun aşı yaptırmayacağını çünkü insanın bu yüzden ölebileceğini söylediğini bildirdi. Fail, koronavirüs pandemisine karşı alınan önlemleri "delilik" olarak tanımlayan doktor ve çok satan yazar Sucharit Bhakdi'nin çürütülmüş tezlerini de paylaştı. Koronavirüs salgını başlamadan önce bile, AfD politikacılarının siyasi olarak sağcı içeriklerini ve Anayasayı Koruma Dairesi eski başkanı Hans-Georg Maassen'ın (CDU) söylemlerini beğendiği de ortaya çıktı.

Bir röportajda, kendisine bu vahşet hakkında soru yöneltilen Thüringen İçişleri Bakanı Georg Maier, Ağ Uygulama Yasasının artık Telegram gibi haberleşme hizmetlerine de uygulanmasını talep etti -özellikle de Telegram artık özel bir haberleşme hizmeti olmadığı için. Bu durumda operatörler suç içeriğini silmek ve yetkililere bildirmek zorunda kalacaktı. Bu haliyle, nefret ve ajitasyonun nereye varacağı görülüyor. Telegram'ın genel merkezinin Dubai'de olduğu ve bu nedenle şimdiye kadar düzenlemelerden kaçmayı başardığı söyleniyor.

Bu akıl almaz vahşetin ardından başta Telegram olmak üzere sosyal medyada nefret patlaması yaşandı. *Berliner Tagesspiegel*'in bildirdiği gibi, aşırı sağcı komplo söylemcisi Sven Liebich'in Telegram'daki sohbet kanalı, bu katilin suçunu

savunan paylaşımlarla doluydu. Burada şuna benzer tonlarca yorum okuyabilirsiniz:

Thilo: "Zavallı öğrenci bunu hesap edemedi. Ama en azından artık koronavirüsten ölemez."

Bier Micha: "Bir böcek daha eksildi... Yetti artık, gına geldi. Yakında daha fazlası olacak, siz daha durun. Eğer hükümet geri adım atmazsa, daha çok ölen olacak."

Groypus Germanicus: "Hiç acımadım. Bu maske saçmalığıyla sürekli can sıkıyorlar. Elbet bir gün birinin sabrı taşacaktı. İyi oldu."

Viktor: "Maske takmanın hem takan hem takmamızı isteyenler için sağlıksız olduğunu hep söyledim."

André: "Doğru kişi vurulduysa hiç itirazım yok."

Burada bir kez daha gözler önüne seriliyor: Nefret ne yasa tanır ne de dilbilgisi. Dürtüsel ve ölçüsüz bir şekilde internete nefret kusuluyor ya da öyle bir sistemi var ki hukuki bir sonuç çıkması durumunda net açıklamalar yapabilmek o kadar kolay değil. Ya da her ikisi de?

Alexander'ı iyi tanıyan Idar-Oberstein'dan bir anne, benzin istasyonuna çiçekler bırakıp Alex ile kedisinin fotoğraflarının olduğu sevgiyle tasarlanmış bir kart yazdı - Telegram aracılığıyla değil, eliyle:

"Alex, sen her zaman komşunun kibar çocuğuydun, çocuklarımızın arkadaşı, görmekten hep mutluluk duyduğumuz, popüler ve yardımsever biriydin. Başına bunun geldiğine inanmak bizim için zor. İnsanın içinden sadece ağlamak geliyor."

KARŞI HAREKET OLARAK "BOYKOT KÜLTÜRÜ"

Boykot kültürünü ciddiye almıyorsanız ABD'ye bir bakın derim. Orada sadece yanlış görüşlerle değil, yanlış düşünenlerle

de savaşılır ve bunu genellikle iyi niyetle yaparlar: Almanya'daki bir gösteride bir öğrencinin protesto posterinde, "Hoşgörüsüzlüğe hoşgörü gösterilmez" yazıyordu. Protestonuzun ne hakkında olduğunun pek bir önemi yok. Bu öğrenci, hoşgörüsüz tanımlamış olabileceği her şeye karşı hoşgörüsüz olmakta haklı görünüyordu. Bununla birlikte, ahlaki açıdan yüksek hedeflerin, bu hedeflerle çelişen araçları haklı çıkarmadığını ve bu durumda, artan hoşgörüsüzlüğe, birbirine karşı gaddarlığa katkıda bulunduğunu fark etmedi.

Misyonerlerin farklı inançlara sahip insanları Hıristiyan olmayan yollarla Hıristiyanlığa döndürmeye çalışmaları alışılmadık bir durum değildi. RAF (Kızıl Ordu Grubu), yerleşik sağcı terör devletiyle solcu teröre karşı savaştı. Boykot etme kültürü, ayrımcılığa karşı mücadelede de genellikle ayrımcıdır. Bu genellikle gerçeklerden veya olanlardan çok bir duygu, bir ruh hali meselesidir. Belki de öfkeli öğrenci, bir gün birinin ona karşı hoşgörüsüz davrandığını fark edecek. Daha sonra o kişiyle hoşgörüsüz bir şekilde savaşırsa sorunun bir parçası haline gelecek.

SÖZÜN ÖZÜ

Neşe maskesi takıp gerçek duygularını kendilerine saklayan vatandaşlar, küresel olarak birbirine bağlanan öfkeli vatandaşlara ve içlerinden bazıları da nefret dolu vatandaşlara dönüşüyor. Öfkenin, nefretin, isyanın ve terörün yüzünü giderek daha pervasızca gösteriyorlar. Geç modernitenin en seçkin meyvelerini sahiplenen bir seçkinler sınıfı ile acımasız vahşetlerini giderek artan bir şekilde sergileyen büyüyen kitleler arasındaki uçurum genişliyor.

Koronavirüs salgını bu eşitsizliği derinleştirdi. Göstericilerin belirsiz talepleri, bunalmış olma, öfke ve adaletsizlik duygularının vahşi bir karışımını yansıtıyor. Tehdit olarak algıladıkları şeylerden kaçmak çoğu zaman aşırılık yanlısı bir nevroza, hatta nadiren cinayete yol açıyor.

Boykot etme kültürü, bir aşırılığa hizmet eder ve asil hedeflerine ulaşmak için ara sıra iftira gibi aşırı yollara başvurur.

ANONİM ELEŞTİRİLER NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü en aşağılık duygularımızı isimsiz -ya da açık açık- dışa vurarak birbirimize karşı giderek daha yıkıcı ve daha az şefkatli hale geliyoruz. Nefret yorumları yazan herkes daha nevrotik hale gelir çünkü çok geçmeden sadece başkalarını değil, kendilerini de -en azından bilinçsizce- hor görürler. Bunun bilinçsiz kalması için de savuşturulması gerekir. Nefretin alıcıları daha nevrotik hale gelir çünkü düşmanca bir ortam hissettiklerini ve buna karşı kendilerini daha fazla koruma ihtiyacını nevrotik bir şekilde hissederler. Sonuç, neredeyse istisnasız bir şekilde ortaya çıkan nevrotik bir güvensizliktir.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Nefret yorumlarını tutarlı bir şekilde bildirebilir ve online zeminde kendimizi hedef haline getirecek fırsatlar sunmaktan kaçınabiliriz. Başkalarını düzeltmenin veya iyi niyetli polemiklerin de bazen ters tepebileceğini aklımızdan çıkarmamalıyız.

Çoğu zaman, bu tür girişimler sadece hakaret yağmurunu ve nefret söylemlerini şiddetlendirir çünkü nevrotik tepki vermek isteyenler, bir direnişle karşılaşmaktan mutlu olacaklardır. Bununla birlikte bu direnç olmadan işler bu tür insanlar için hızla sıkıcı hale gelir ve nefret edenler, yeni bir konak arayan parazitler gibi genellikle bir sonraki kurbana geçerler. Aynısı siber takip için de geçerlidir.

10. MERAK
DENEYİM DOYUMSUZLUĞU/ÖLÇÜSÜZLÜK NEVROZU

Günümüzün Doymak Bilmez Tırtılı[18] internet aracılığıyla tüm dünyaya bağlı ve her zaman hareket halinde olan dijital bir göçebe. Çeşitli zevkleri ve deneyimleri edinmek ve onları -hep yeni bir şey bulmaya dair bir açgözlülükle- uzlaştırmak için yorulmadan ilerlemeyi tercih ediyor. Bu, mega bir yaşam tarzına öncülük etmek ve bunu yapabilmek anlamına gelir. Yapabilene ne âlâ.

Asla doymayan, kısıtsız ve ölçüsüz olan, tüm alternatif zevkleri, deneyimleri yaşamak isteyen ve sahip olduklarından asla memnun olmayanlar orta derecede bir nevroz yaşarlar.

Dünya savaşları arasındaki dönem en az bizimki kadar yoğun geçmiş görünüyor. Ancak erken dönem modernite, kendimizi neredeyse herkesle ve her şeyle karşılaştırabileceğimiz ve bunu sürekli yapabileceğimiz geç modernitenin dijital çağının olanaklarından henüz haberdar değildi. Altın Yirmili Yıllar, yüz yıl önce metropollerdeki çağdaşlarına cüretkâr ve inanılmaz derecede hızlı göründüyse de geriye dönüp bakıldığında bu hız hissi aslında görüntü seli ve sonsuz maceraların peşine düşülen bir avın başlangıcıydı. Bu gelişme, her zamankinden daha hızlı motorlar ve teknolojiler sayesinde mümkün oldu. Weimar

18. Eric Carle'ın 50'den fazla dile çevrilmiş Doymak Bilmez Tırtıl adlı eseri bir tırtılın kelebeğe dönüşürken başından geçen maceraları anlatır. (ç.n.)

Cumhuriyeti ile ilgili, birçok açıklama, roman ve film yapımının da ortak bir temanın ve bunalma duygusunun ifadesi olduğuna inanıyorum. Bu süreçlerin bir anda katlanarak hızlanması ise ancak dijital teknolojilerle oldu.

SEÇİM İŞKENCESİ

Bu sonsuz olasılıklardan o zaman olduğu gibi bugün de -hatta bugün daha da fazla- seçim yapmanın işkencesi doğar çünkü tıpkı yüz yıl önce yaptığımız gibi hâlâ kararlar vermek zorundayız. Birinin Kalahari'deki kum tepelerinde sörf yapması veya Amazon'da bir anakondayla savaşması fark etmez, bir sosyal medya kraliçesinin hayallerinin vücuduna sahip olup olmadığı ve beş güzel çocuğu olup olmadığı önemli değildir - her zaman haber akışı veya ana sayfamız aracılığıyla tüm kıtalarda ve zaman dilimlerinde kendimizi birileriyle karşılaştırabilir ve her zaman her pastanın en büyük dilimini isteyebiliriz.

İşte böylece birden her şeye sahip olmak isteriz. Yani karnım burnumdayken anne ve bebek için risk yaratmayacak hava yastıklarıyla sörf yapmak isteyebilirim ama elbette iyi bir amaç için. Ancak siz de bundan bir şeyler çıkarmalısınız; örneğin bir blog yazarı olarak hamileliğinizin son dönemlerinde bile nasıl seksi kalacağınız ve hatta uzun vadede ve geniş çapta "en seksi" olacağınız konusunda harika ipuçları vererek. Gizli reklamcılık yoluyla çok şey elde edip bununla para kazanabilirsiniz.

Yüz yıl öncesinin aksine bugün, arkadaşlarımızın veya dünyaca ünlü yıldızların ve yıldız adaylarının neler yaşadığını ve çılgınca şeyler yaptığını hatta çılgınca şeyler yaşıyor ve yapıyormuş gibi yaptığını da gerçek zamanlı olarak öğreniyoruz. Yolun sonunda bu pek de fark etmiyor çünkü onlara göre biz genellikle tamamen farklı ve daha az heyecan verici bir şey

yaşıyoruzdur. Bizim evimizde yulaf ezmesi veya çırpılmış yumurtamız var ama Kalahari'deki bir piknikte ve hatta çöldeki kum tepelerinin zirvesinde bir kuş sütü eksik gibi görünüyor. Görünüşe göre dijital göçebeler, çalışıyor gibi göründüklerinde bile neredeyse her zaman özgürler.

Bizde iş, iş gibi görünüyor ve hatta bazen hiç boş zamanımız olmuyor. Belki çocuğum bir çiviye bastı veya toner atık kutusu yeniden doldu ve uyarı sinyalleri rahatsız edici bir şekilde yanıp sönüyor. Belki de kötü amaçlı bir yazılım virüsünün bağlantısına tıkladım veya günlük hayatın diğer tuzakları bir kez daha mega yaşam tarzı fikirlerimi engelliyor. Tam o anda tüm bu uğraşlarıma kısa bir ara verip Kalahari'deki pikniğe ya da dijital göçebenin boasını kızartmaktan nasıl keyif aldığına bakarsam, histerik bir şekilde bağırmaya başlarım: "Benim hayatım ne zaman eğlenceli olmaya başlayacak?!" Onlar böyle hayatlar sürerken benim belki de sadece bira göbeği olan ve sörf bile yapamayan bir sevgilim vardır. Belki onun da başka meziyetleri vardır.

Durumun bu olması benim hayatımın daha kötü olduğu anlamına gelmez ama elbette her zaman başka bir yerde, başka biriyle, farklı ürünler, kahramanlar, arka planlar ve piknik battaniyeleri ile alternatif deneyimler ve zevkler olacaktır. Bu olasılıklar, kişinin kendi yaşam koşullarıyla uzlaşmasını, yalnızca genişliğe değil, aynı zamanda derinliğe de yatırım yapmasını giderek zorlaştırıyor çünkü derinlik kararlı bir sabitliğe, genişlik ise yorulmak bilmez bir huzursuzluğa ihtiyaç duyar. Gerçek derinlik, bir şey hakkında dengeli ve kapsamlı bilgi edinmek, yani uzmanlık kazanmak için çabalar. Öte yandan, düz genişlik, hızla elde edilen ancak mümkün olduğu kadar çok bilgi içeren bilgi parçacıkları gerektirir. İnternette kendini "yarı bilim insanı" ilan eden, bazı konularda tamamen bilgisiz olan kişiler için yarı doğru ya da yarı yanlış ipuçları veren sayısız kişi var.

FOMO[19] VE FERAGAT İSTEMLERİ

Başkalarının deneyimleri, kişinin kendi hayatından çok daha heyecan verici görünür. Sosyal medya fenomeni Paris Hilton bunu zaten biliyordu ve -başarısı sorulduğunda- sadece kısa ve öz bir şekilde şöyle dedi: "Pekâlâ, bunda ne var anlamıyorum. Çok basit: Herkes benim hayatımın onlarınkinden daha iyi olduğuna inanmalı. İşte bu kadar."

Bununla birlikte, insanın kendi hayatını sürekli başka hayatlarla karşılaştırması, daha kötü şartlara sahip insanlarda daha fazlasını kaçırma korkusunu besliyor. Ne yazık ki bizim için mümkün olmayan şeylerin varlığını her geçen yıl daha fazla fark ettiğimiz için, bir şeyleri kaçırmış olma, diğerlerinden geride kalma korkusu büyüyor çünkü mucizevi bir şekilde tüm düğünlerde aynı anda dans edebilmek için bizi klonlamadıkları ya da bölmedikleri sürece, dijital çağda da gün 24 saatten fazla değil.

Bir şeyleri kaçırma korkusu, dünya çapında iyi bağlantılara sahip kullanıcılar arasında hızla artıyor ve bu "kaçırma korkusu", kısaca FOMO, gelip geçici bir kapris değil, bir yaşam biçimi halini aldı. Y kuşağındaki on kişiden yaklaşık yedisi FOMO'dan mustarip olduğunu söylüyor. Bu viral korku, patlayan deneyim ekonomisinin arkasındaki gerçek itici güç. FOMO, sosyal bir kaygı, korku ve endişeyi veya sosyal bir etkileşimi, olağandışı bir deneyimi, prestijli bir olayı veya başka bir tatmin edici olayı kaçırma ve ayak uyduramama konusunda neredeyse saplantılı bir endişeyi tanımlar. Sonuç olarak daha az popüler olma ve hatta zamanla dışlanma ve geride kalma korkusu da hastalarımda büyük rol oynuyor. Hep "bulunulacak yerler" ve "buluşulacak insanlar", yapılması gerekenler ve olması gerekenler

19. FOMO: Fear of Missing Out: Bir şeyleri kaçırmaktan korkmak. (ç.n.)

için çıkılan bu huzursuz av, özellikle genç öğrenciler arasında yaygın görünüyor.

FIRSAT KAÇIRMA KORKUSU

Sosyolog Heinz Bude, korku kavramını bir rehber olarak kullanarak rahatsız edici bir belirsizlik toplumu tanımlar. Bu bizi baştan çıkaran, sonsuz gibi görünen olasılıklarımızın yarattığı korkudur. Heinz Bude "radar insanlardan", Andreas Reckwitz "geç modern öznelerin aşırı taleplerinden" söz eder. Bu, bir "kendini sınırlama zorunluluğu" ile sonuçlanır. Geç modern özne, kendini bir şeye veya kişiye bağlamamaktan ve dolayısıyla bağlanamamaktan muazzam bir tatmin alır.

Neredeyse sınırsız bir aktivizmde, insanlar başka aktiviteler, fırsatlar bulmaya zorunlu hissederler ve çoğu zaman onları neredeyse keşfetmek zorunda kalırlar. Sürekli yeni seyahat yerleri veya sporlar, başka bir partner, egzotik bir sevgili, yeni seks uygulamaları veya cinsel yönelimler, başka eğitim veya profesyonel alanlar, değişen yaşam yerleri veya daha ilginç arkadaşlar aranır. Bu aşırı uçta, değişmeyen tek şey değişimdir.

Amaç, sahip olduklarınızın tadını çıkarmak değil, içinizde uykuda olan potansiyeli olabildiğince harekete geçirmek ve gelişmesine yardımcı olmaktır - bu sizde ne kadar stres yaratırsa yaratsın. Tanınır olmak ve kalmak bu aşırı çabayı gerektirir. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmak istemezsiniz, ideal olarak herkesi etkilemek istersiniz ve bu süreçte de kendinizi unutursunuz.

Bu yaşam tarzının ölçüsü aşırılıktır, hayatı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamaktır. Bu radikal kendini gerçekleştirme ve bireyci kendini sınırlamanın dezavantajı ise seçim ıstırabı çekmektir. Bu gittikçe daha fazla seçeneğin neden olduğu büyüyen ıstıraptır.

Sonunda insan kendine fazla yüklenir. Yeni bir şey deneyimlemek için elde edilen şans, yeni bir şey deneyimlemek için kendini zorlamaya dönüşür. Kelimenin tam anlamıyla doyumsuz bir merak halini alır.

HAYATTAN FAZLA TALEPKAR BEKLENTİLER İÇİNE GİRMEMEK

Sosyolog Andreas Reckwitz, kendini gerçekleştirmeye yönelik bu aşırı çabayı, geç modernitenin azimli insanlarının nihai ikilemi olarak tanımlar çünkü şehir merkezlerindeki yeni orta sınıf için, ideal olarak, gündelik hayatın tüm eylemleri yalnızca kendi iyilikleri için yapılmalı ve böylece duygusal olarak tatmin edici, öznel olarak anlamlı olmalıdır. Bu iddiayla hüsrana uğramak elbette kaçınılmazdır.

Bu anlamda Reckwitz, kendini gerçekleştirme kültürünü olumsuz duygular üreten bir araç olarak görüyor. Başarılı ve performatif kendini gerçekleştirmenin geç modern kültürü, aşırı hırslı ve bu nedenle kırılgan bir benlik kültürüdür çünkü tutumlu bir tatmin duygusunu neredeyse hiç tanımayan bir yükselme mantığına tabidir. Kendi kendine yeterlilik gibi bir kelime de anlaşılır şekilde Almanca kullanımdan büyük ölçüde kayboldu. Hayır, yapılması gerekenler ve sahip olunması gerekenler, zevkli aylaklığın, amaçsız gezinmenin veya düşüncelerin kasıtsız salıverilmesinin ölmesine neden olur ya da rahatlamak için yapılan şeyler "yapılması gereken şeyler" haline gelir ve bir yoga aşramı "bulunulması gereken yer" olur.

Reckwitz şöyle yazıyor: "Halkın göz kamaştırıcı ışığında, geç modern kültür olumlu duyguların altın ineği etrafında dans eder ve aynı zamanda gizlice ve sadece kazara değil, sistematik olarak

hatırı sayılır yoğunlukta olumsuz duygu üretir." Bu olumsuz duygular, beklenti ve gerçeklik arasındaki tutarsızlığın algılanması sonucu oluşan hayal kırıklığına dayanır.

İşte modern iletişim teknolojilerinin bile çözemediği çelişki burada yatıyor: Hayattan beklentiler, hayatımızın gerçeklerinin mümkün kılabileceğinden daha hızlı artıyor. Bunun nedeni, dünya nüfusunun 1950'den bu yana (2,5 milyar) artarak 2020'de 7,8 milyar kişiye ulaşması ve dolayısıyla üç kattan fazla artmasıdır.

Bu, son yetmiş yılda bir nebze olsun büyümemiş ancak kaynakları insanlık tarihinde ilk kez kıtlaşan bir gezegende yaşama dair beklentilerin ve arzuların üç kat artmış olmasından kaynaklanıyor.

Bu yetmiş yılda sadece çoğalmakla kalmadık, her birimiz aynı zamanda çok daha fazla arzu ve hayata dair beklenti içine girdik, modern bir yaşam tarzı geliştirdik. Bu beklentiler özellikle televizyondan ve son zamanlarda internetten de bulunan, uzayda ağırlığımız olmadan hareket etmek veya hayal edilemez lüks ve zarif deneyimler yaşamak adına gelen görüntülerle körüklendi. Bu görüntüleri izleyenler genellikle sadece kendisinin bu kadar renkli bir lüks yaşama sahip olmadığı mesajını alır ama aslında insanlığın çoğu için bu geçerlidir. Edinilen bu yanlış izlenim, FOMO'yu daha da besler.

OLASILIKLAR TİRANLIĞI

Andreas Reckwitz'in tanımladığı "romantik statü paradoksu" 19. yüzyıla kadar uzanan bir kültürel geçmişe sahiptir. Pek çok hali vakti yerinde yurttaş, bir sanatçının var olma özgürlüğüne, pek çok sanatçı da yurttaşın nezih yaşamına ve sosyal statüsüne özeniyordu. Geç modernite döneminde ise önceleri yalnızca

oldukça seçkin çevreleri ilgilendiren bu ikilem, bir bütün olarak toplumla ilgili bir paradoks haline geldi.

Sonuç, yaşamaya dair ezici bir taleptir. Daha önceki yüzyıllarda, çok az sayıda insan bir yanda kendini gerçekleştirme, sanatsal ifade ve özgürlük ile diğer yanda finansal başarı, toplumsal itibar ve statü arasındaki dengeyi sağlamayı başarmıştı. Bugün bu paradoksu çözmek için boş yere çabalayan milyonlarca, hatta milyarlarca yaratıcı serbest pazarlamacı var.

İzlenimlerime göre başarısız olan ve giderek daha fazla hüsrana uğrayanların sayısı son yıllarda önemli ölçüde arttı. Ergenlikte ve erken yetişkinlikte yapılan bir yaşam planı genellikle bir şekilde işe yarıyor gibi görünür - ta ki kazalar, hastalıklar ya da sadece bir salgın bir gecede her şeyi alt üst edene kadar. YouTube'da bu tarz başarısızlık hikâyeleri içeren pek çok sözde "gerçek konuşma" var.

Çoğu zaman bunun arkasında hayatı sürekli yoğun bir şekilde deneyimleyebilme ve bunu hep isteme, her türlü aylaklıktan kaçınma ve rutin faaliyetleri büyüyen bir hizmet sınıfı tarafından yerine getirmeye dair bir yaşam beklentisi vardır - ta ki geriye suyu sıkılmış kaliteli olduğu iddia edilen bir zaman konsantresi kalana kadar. Başka bir adanın biraz daha fazlasını sunduğu izlenimine kapılırsanız, hemen toplanıp oraya hareket edersiniz. Hatta bazıları peşlerine ailelerini de takar - ki bu durum pek uzun sürmez. Bununla birlikte, bu cömertçe damıtılmış kaliteli zamanın, kalite açısından bakıldığında ortalamadan hallice bir yoğunlukta olduğu ortaya çıkarsa, başta sahip olunan abartılı beklentiler kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına yol açar - bu da insanın kendini kandırmasının acı sonudur.

Kendini gerçekleştirme kültürü, öznel deneyime ve psikolojik duygulara, yaşamdaki mutluluk için daha önce asla sahip

olmadıkları bir önem verir. Andreas Reckwitz'e göre son zamanlarda giderek daha fazla önem verdiğimiz bir yaşam mutluluğudur bu. Daha eski yaşam biçimleri, kaliteleri açısından nesnel kriterler veya standartlara göre değerlendirilirdi. Örneğin kişinin gelir veya aile itibarına dayalı sosyal statüsü, hayatında zorluk olmaması, görevlerini yerine getirmesi, dine veya geleneklere uygunluğuna dayanırdı. Ancak o zamandan beri öznel deneyim, otantik şeyler için çabalama ve kendini gerçekleştirme önem kazandı. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi bir yandan daha talepkâr ve karmaşık, diğer yandan daha öngörülemez ve kırılgan hale geldi çünkü geç modern zamanlarda tüm malzemeler doğru olsa bile bir yemeğin tadı harika olmaz. Aynı şekilde yalnızca belli bazı koşullar sağlandı diye olumlu bir deneyim otomatik olarak ortaya çıkmaz.

DİJİTAL ÇAĞDA FERAGAT ETME ARAYIŞI

Burada konu, kişinin deneyimleriyle bağlantılı olarak hayatın tadını mümkün olduğunca çok çıkarmak istemesi ve buna hakkı olduğu şeklindeki tipik geç modern fikirdir. Sonuç olarak kişi bir kez edindiği yaşam tarzından asla tatmin olmaz; mümkün olduğunca az rutinlerle dolu günlük yaşamında hep daha yeni, sansasyonel, daha sıra dışı ve hatta daha prestijli bir hayatın meydan okumasını arar. Bu kişinin idealinde canının bir dakika bile sıkılmadığı ve aylaklığın olmadığı bir hayattır.

Yeni şeylere duyulan arzu, her geçen gün doyumsuz hale geliyor. Hayattaki her şey ideal olarak eğlenceli ve keyifli olmalı, sadece bir angarya ve yük olmamalı. Ancak rutinlerin rahatlatıcı bir işlevi de vardır ve sürekli eğlence organize etmek, dinmeyen bir strese veya "sosyal strese" dönüşebilir. Hastalarımın da

dediği gibi: "Bay Hepp, belki bunu tahmin etmezsiniz ama her zaman iyi bir ruh hali içinde olmak, her zaman müthiş mutlu olmak ve herkesi mutlu etmek oldukça stresli olabilir!"

Kendini gerçekleştirmenin geç modern bireye dayalı kültürü, temelde bir olumlu duygular kültürüdür. Hoş duygularımız, acısız zevkimiz ve öznel deneyimlerimiz, bir bütün olarak yaşam kalitesinin ölçüldüğü mihenk taşlarıdır ama kaderin ufacık bir darbesi bile bu rüyalar sarayını yerle bir edebilir. Hastalık ve ölümle, depremlerle ve şiddetli yağmurlarla, virüslerle ve parazitlerle, sınırlı kaynaklarla ve her paketin üzerindeki son kullanma tarihiyle dolu bir yaşam, bu aşırı hararetli bireysel kendini gerçekleştirme arayışını kaçınılmaz olarak boşa çıkaracak ve nihayetinde imkânsız hale getirecektir. Çünkü Homo Dijital bile 21. yüzyılda ölmek zorunda. Bugün bile birçok elmanın içinde solucan var, ne kadar büyük olursa olsun her talihin bir sonu var, her zirve deneyimi gerçekler vadisinde bir noktada sona eriyor - bu dünyada hiçbir şey mükemmel değil. Bu konuda yüzyıllar boyunca filozoflar bile istisnai bir şekilde büyük ölçüde hemfikirdi. Şair ve gazeteci Kurt Tucholsky'nin (1890 - 1935) dediği gibi: "Hep bir aksilik çıkacak. Kendini telkin et. Her mutluluğun biraz acısı vardır." Öyleyse asla değiştiremeyeceğimiz şeyler için neden üzülelim?

Mükemmel, her şey dahil bir yaşama duyulan bu açgözlülük, feragat etmeye karşı dikkate değer bir nefret besler: geç modern özne kültürünün gözünde, bir şeylerden feragat etmek olumsuz bir şeydir. Bu kendi ilkeleri açısından geçerli görünüyor: İnsan hayatında deneyimlenebilecek ne varsa, deneyimlenmeli.

Bu sarmaldan çıkış yolu, hem olumsuz hem de daha zor olan olumlu duygulardan daha bağımsız hale gelerek duygularımıza daha eleştirel bir mesafeden bakmaktan geçer. Reckwitz'e göre, "geç modern duygu kültürü"nden böyle bir çıkış ancak kişinin

kendi duygulanımlarından bilinçli olarak uzaklaşmasıyla elde edilebilir. Sadece olumlu duyguların peşinden açgözlülükle sürekli koşmakla değil.

DUYGULARIN ZİRVESİ OLARAK ZİRVE DENEYİM

Abraham Maslow (1908-1970), "zirve deneyim" kavramını tanımlamıştır. Bu kavram olağanüstü kalitede zirve deneyimleri veya en yüksek yoğunluktaki olumlu deneyimleri karşılar. Amerikalı psikolog Maslow, hümanist psikolojinin kurucu babası olarak kabul edilir ve "pozitif psikoloji" terimini türetmiştir. Maslow'un fikirlerinden önemli ölçüde etkilenerek -ABD'de başlayarak- insan kişiliğinin gelişiminin ve yaşam potansiyelinin odak noktası olduğu "İnsan Potansiyeli Hareketi" geliştirilmiştir. Maslow'a göre kişinin bu önemli özünün inkâr edilmesi veya hayal kırıklığına uğraması hastalığa yol açabilir. Bu nedenle insanların "iç doğalarını" algılayabilmeleri ve özgürce yaşayabilmeleri tavsiyesinde bulunmuştur.

Bireysel kendini gerçekleştirme hakkına aşırı vurgu yapan hümanist psikoloji, hippi ve 68 hareketlerinin ardından pek çok güzel şey üretti. Ancak bugün bana öyle geliyor ki bu gelişme tersine dönüyor. Maslow'un geçen yüzyılın ortalarında geleceğini düşünmediği bir aşırı uç bu. Bugün bir şeyin yalnızca nötr duygular uyandırması veya hiç duygu uyandırmaması alışılmadık bir durum olmadığı için tatmin edici görünmüyor. Bu durumda da kendini gerçekleştirme hakkı, kişinin kendi bencil tercihlerine ve hayattan -gerçekçi olmayan- beklentilerine göre sınırsız yaşama talebine dönüşüyor.

Bu gelişmelerle, toplum yararına bir dayanışma yükümlülüğü olarak aşılanma isteği gibi kavramların, suçiçeği aşısının bu hastalığı dünya çapında bitirebileceğinin kabul gördüğü yarım

asır öncesine göre bugün daha az anlaşılıp kabullenilmesi arasında kesinlikle bir bağlantı görüyorum.

HER ŞEY TEK ÇATI ALTINDA

"Radar kişi" kendisinin istediği her şey olabileceğine veya her şeyden biraz olabileceğine inanır: Örneğin, Alplerde ikinci bir evi olan, çocuklar için her zaman vakit bulabilen, halıda oynayan çocukları sakince takip eden havalı aile babası şu sıralar pek bir moda ama ona bir bakın; formdadır; her işin ustasıdır, son derece iyi yemek yapar, yer ve bundan hoşlanır; aşırı hırslanmadan her zaman yeterince kazanır ve cömerttir; ev işlerinde iyidir, misafirler geldiğinde kutlama yapar; hatta sabahları on dakikalık yoga seanslarını veya kısa bir şekerlemeyi de unutmaz; dizüstü bilgisayarın başında sıkı bir şekilde çalışır; gözü hep borsadadır ama hafta sonları çalışma odasının duvarına kendi elleriyle *"carpe diem"* (anı yaşa) veya *"go with the flow"* (akışa bırak) yazar; çok seyahat etmiş bir kozmopolittir ve yine de ana vatanı olan Aşağı Bavyera'ya sıkı sıkıya bağlıdır; çocuklarının annesiyle ortak velayete sahiptir; hâlâ haftada bir eski punk grubuyla uzun, çılgın prova akşamları düzenlemek için zaman bulur; yazın uçurtma sörfüne, kışın snowboard yapmaya gider hem de çocuklarla birlikte; ilişkilerde sadakati savunur ama eş değiştirenler kulübüne partneriyle gitmekten de geri durmaz; aile gezileri için bir karavanı ve çocuklar haftanın yarısını anneleriyle geçirirken çıktığı randevusu için de iki kişilik bir arabası vardır.

FOMO'dan mustarip olan ve mali açıdan bu çılgınlığı finanse edebilen yeni hastaların açıklamaları da buna benzer. Ancak çok az parayla bile, kişi benzer şekilde fazla açılıp çelişkili bir şekilde sıfırı tüketebilir. Kendi imkânlarının ötesinde

yaşayabilmek için büyük bir borca girebilir. Bu durum, hayatlarında çözülmesi gereken çelişkiler biraz farklı olsa bile, bekâr anneler için de geçerlidir. Örneğin, bekâr anneler genellikle çocuklarla ve köpeğiyle oynayabilecek ama kendi çocuğu ya da bağlayıcı unsurları olmayan, çocuklarla iyi geçinme konusunda doğuştan yetenekli birini arar.

Bekârlar ise hayallerindeki partnerin peşine düşer ve bir çelişkiler labirentine girer. Kliniğimde "hayallerin partnerliğinden" söz ediyorum: bu aynı zamanda sürekli radikalleşen bir "izm"dir. Fantezilerimin ve hayallerimin partneri, robot Harmony gibi, insanın kendisini geliştirmesine gerek kalmayacak, elmanın diğer yarısının kendi eksikliklerinizi tamamen telafi edecek şekilde yapılandırıldığı partnerdir. Bu kadar çok seçenek varken mutlaka bir yerde bulunacaktır- bütüne tam olarak uyması gereken son derece nadir bir Lego parçası gibi. İnternette bir yerlerde, uzak bir kıtada, bizi tüm korkulardan ve aşağılık komplekslerinden kurtaracak bir partner bekliyor olacak.

Bu partner bizi ayrıca bir kişiyi seçmek ve ona bağlanmak zorunda kalma korkusundan da kurtarır. Bu tip korkular neredeyse klostrofobik korkular olabilir. Hatta bazen klostrofobik olarak tanımlanırlar: "Selamlaşırken sarılmak bile çok uzun geliyor! Kendimi asansörde kalmış gibi hissediyorum. Partnerim sürekli kucaklaşmak ve yanımda olmak istiyor." FOMO'dan mustarip olanlar, hızla ortaya çıkan bir gerginlik, daralma ve aşırı kısıtlama hissinden şikâyet ederler. Her türlü kısıtlama kendiliğinden olumsuz görünür ve bunlardan neredeyse zorunlu olarak kaçınılır. Sınırları ve sınırlamaları kabul etmek çok zordur.

Peki ya yanlış bir karar verildiyse? Ya da ikinci en iyi seçenek seçildiyse? Bu durumda da "Üzgünüm ama ne yazık ki o benim ruh eşim değildi" deniyor. Burada öldürücü olabilecek "ruh eşi" kavramından bahsediyorum ya da insan şöyle düşünebilir:

"Sadece benim için doğru kişi değildi. Fena değildi ama mükemmel de değildi. Dışarıda beni bekleyen daha iyi biri varmış gibi garip bir his var içimde. Sanırım önce bir dünya turuna çıkıp kendimi bulmalıyım. Sizce? Belki ben daha çok güney tipiyimdir? Zaten buradakilerin hepsi benim için fazla vasat!"

Bu yüzden -Münih'teki klinikte- diğer şehirlerin ne kadar çok fırsat sunduğunu, oralarda ne kadar çok alt kültür bulunduğunu, daha heyecan verici insanlarla tanışabileceğinizi ve onlarla aslında insanın baştan beri içinin ısınmadığı Münihli kokoş insanlarla edilenden çok daha kolay sohbet edilebildiğini sık sık duyuyorum. İşin garibi, bu kişilerin hayallerindeki partner de her zaman farklı bir şehirde yaşıyor.

Sürekli ve başarılı bir terapi elbette FOMO yaşam tarzıyla sürdürülemez. Tedaviye Skype veya Facetime üzerinden devam edip edemeyeceğimin sorulması alışılmadık bir durum değil. Teorik olarak bu yapılabilir ancak pratikte böyle bir terapi nadiren bir şeyler kazandırır çünkü kişinin aşırı ve patojenik yaşam tarzı devam eder. İnsan her şeye aynı anda sahip olamaz. Bu dünyada bir şeylerin gerçekleşmesini sağlayabilecek, acı verici ama önemli bir deneyim gereklidir.

BÜTÜN ZITLAR TOPLANDIK

Demek istediğim gelişimin, süreklilik ve cesaret gerektirdiğidir. Yoksa iki sosisten hangisini yiyeceğine karar veremeyip sonunda aç kalan bir köpek gibi ruhen açlık çekeriz. Aşırı uçlarda bu köpek, FOMO'dan mütevellit açlıktan ölebilir de- ki böyle olduğu da olur.

Hastalar, sayısız aktiviteye rağmen büyük bir iç yalnızlık, sırt çantasıyla yaptıkları sayısız seyahate rağmen içsel bir boşluk hissedebilirler, hayatlarındaki tüm inceliklere rağmen keyif

alamadıklarını dile getirebilirler. Tüm sertifikalara ve ödüllere rağmen hayatta hiçbir şey elde edemediklerini, onca tanınma ve tıklamaya rağmen gerçek bir arkadaşa sahip olamadıklarını, sayısız stajyerliğe rağmen kariyer hedeflerinin ne olduğunu anlayamadıklarını, onca eğlenceye rağmen hiçbir keyif alamadıklarını belirtiyorlar. Bu arada aşırı sporlar bile onlara çok sıkıcı hale geliyor çünkü kendilerini ancak bu aşırı uçlarda hissedebiliyorlar ama bir şekilde bu da artık yetmez hale geliyor.

Sorun da bu: Heyecanlansanız bile, ilk etkiyi elde etmek istiyorsanız, dozu sürekli artırmanız gerekiyor. Halbuki dozu artırmaya devam etmemeliyiz, aksine yaptığımız her neyse ona daha uzun vadeli müdahil olmalı, bunu belki daha az ama tutarlılıkla yapmayı sürdürmeliyiz çünkü aşırılık ve kontrolün ve bu tür çelişkilerin, aralarında seçim yapmak zorunda kalmadan uyumlu bir şekilde bir arada var olabileceğine inanmamız bir yanılsamadan ibarettir.

Bir karar vermezsek bunun sonucu sıklıkla tükenmişlik sendromu olur; bu karşıdan bakınca mutluluk verdiği düşünülen ancak içine girince hiç de öyle hissettirmeyen bir yaşam demektir.

İnsan bu çelişkileri mümkün olduğunca tek çatı altında toplayacağına inandığında bunu şöyle açıklar: "Mutlu yaşam bu olsa gerek. İnsanlar da muhtemelen benim mutlu olduğumu düşünüyordur. Öyle zaten, öyle... Gayet de mutluyum, sanırım..." En azından benim kliniğimde hastaların söyledikleri kulağa böyle geliyor. Hastalarım bu cümleleri kurarken oldukça hüzünlü ve tamamen bitkin görünüyorlar.

Sonra da bana soruyorlar: "Bay Hepp, sizce tükenmişlik sendromuna mı yakalandım? Kendimi bazen tamamen tükenmiş hissediyorum!" Ben de onlara sıklıkla şöyle yanıt veriyorum: "Hayır ama FOMO'ya yakalanmışsınız." Tükenmişlik sendromu günümüzde herkesin depresyona veya patolojik bir

deneyim açgözlülüğüne yakalanmaktansa sahip olmayı tercih ettiği, toplumsal açıdan da kabul gören bir teşhis haline geldi ama FOMO öyle değildir, onu oluşturan bağlantıların ne olduğu anlaşıldığında hızla üstesinden gelinebilir.

CEP TELEFONLARINI OYUN DIŞI BIRAKMAK – BU DA BİR YAKLAŞIM

İngiliz pop yıldızı ve söz yazarı Ed Sheeran, yedi yıl önce aniden bu bağlantıları fark etti ve o zamandan beri onunla iletişim kurmak isteyen herkes ona bir e-posta yazmak zorunda kaldı. Bir podcast'te neden akıllı telefonunu atmaya karar verdiğini açıklıyor. Sheeran, cep telefonlarının ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkisi olduğunu dile getiriyor. "Cep telefonuyla çok, çok bunaldım ve üzüldüm. Kendimi gerçekten sürekli kötü hissettim." Özellikle mesajlara cevap verme baskısı onu hemen "strese sokuyordu." Akıllı telefonsuz yaşamanın en güzel yanı, "Sevdiğim insanlarla kişisel olarak ve kesintisiz bir şekilde anın tadını çıkarabiliyorum... İnsanlarla iletişimimi kesmedim, sadece azaldı" diyor şarkıcı. Kendisine artık yalnızca e-posta yoluyla ulaşılabilir. Sheeran, "Birkaç günde bir dizüstü bilgisayarımı açıp on e-postayı yanıtlıyorum" diye açıklıyor. "O zaman bunalmış hissetmeden hayatıma devam edebiliyorum." Sonuçta kulağa o kadar da zor gelmiyor.

SÖZÜN ÖZÜ

Sürekli bir şeyleri kaçırmaktan korkmak sıklıkla yeni olanı yakalamak için çıkılan zorunlu bir ava dönüşüyor. FOMO'nun kozmopolit kısıtlamaları beraberinde kaçınılmaz olarak öfke

getiriyor. Andreas Reckwitz bu noktada "geç modernitenin hayal kırıklığı üretimi"nden bahsediyor. Homo Dijital, hayatta istediği her şey olabileceğine ya da her şeyden en azından biraz olabileceğine ve hayatındaki görünür çelişkileri uzlaştırabileceğine inanıyor. Peki tüm bunları yaparken kendisine neler oluyor? Kaybedilen zamanın, anlamın arayışında yapılması gerekenler ve sahip olunması gerekenlerin ardında takıntıları yatıyor.

BİR ŞEYLERDEN FERAGAT EDEMEMEK BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü depremlerin, salgın hastalıkların, hastalıkların ve ölümün olduğu bir dünyada feragat ve acı deneyimlerden kaçınmak imkânsızdır. Bunun nedeni, doğa kanunları ve kaderin cilvesi olan bu dünyada bir şeye karar vermenin, başka bir şeyden vazgeçmeye karar vermek demek olmasıdır. Acıyı ve fedakârlığı kabul etmezsek, giderek daha nevrotik hale geliriz.

Kalıcı mutluluk, sürekli olumlu duygular, acısız zevk ve ideal kararlarla dolu bir masal diyarında çıkılan dizginsiz av hiçbir yere varmaz veya kişinin hayallerindeki partneri arayışı takıntılı hale gelir. Bu partnerle olmak, bir karar vermiş olmak anlamına gelmezdi çünkü bu seçimi yaparsam hiçbir şeye karşı karar vermek zorunda kalmazdım. Hayal ettiğim ideal partnerde, kalbimin arzuladığı her şeyi bulurdum - yani tüm yansıtmalarımı ve gönlümden geçenleri.

Dünya bu şekilde kurulmadığı ve asla da böyle olmayacağı için bir şeyden feragat etmek zorunda kaldığımızda giderek daha nevrotik, hüsrana uğramış, gergin ve sinirli tepkiler veriyoruz. Bardak ağzına kadar dolu değilse artık tamamen boş görünüyor.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmayalım. Şimdi, şu an mümkün olana yaklaşıp uzak gelecekteki olasılıklar hakkında spekülasyon yapmamalıyız. Büyük ödülü beklememeli ve çılgınca onu aramamalıyız, bunun yerine kendimizden ve başkalarından beklentilerimizde derinlikli ve daha gerçekçi olmayı öğrenmeliyiz.

Hayat ne tamamen siyah ne de kar beyazdır. Gerçek olasılıklar ve imkânsızlıklarla sınırlıdır, grinin sayısız tonundan oluşur. Bu sınırlamanın bilinçli bir şekilde kabul edilmesi, varoluşçu felsefelerin ruhuna uygun olarak, nevrotik gerilimden daha fazla dinginliğe (tek etkili yavaşlamaya) yol açar. Memnun olmayı ve küçük şeylerden büyük şeyler yaratmayı öğrenmeliyiz. Kendimiz için büyük şeyler, başka kimse için değil. Belki kimsenin fark etmeyeceği, daha önce hiç düşünmediğimiz bir zevk. Elimizde olandan zevk almayı öğrenmeliyiz ve olabileceklerden zevk almayı daha az arzulamalıyız.

11. SINIFLANDIRMA
YÜKSELME MANTIĞI/ÖLÇME NEVROZU

İnsanın kendi faaliyetleri hakkında veri toplama ve analiz etmeye dair sonu gelmez bir eğilimi var gibi görünüyor. Sözde "niceliksel benlik hareketi", nihai gizemlere erişmek ve "kadrolu egonun" varlığının ve bedeninin en uzak köşelerine kadar nüfuz etmek istiyor. Günümüzde kondisyonumuzu takip ediyor, uygulamalar aracılığıyla kalori sayıyor veya uykumuzu kontrol ediyoruz. Hastalarım akıllı telefonlarını bana uzatıp, "Bakın, pilim tamamen bitik" derken telefonlarını değil, kendilerini kastediyorlar.

Hastalarımdan biri yorgunluğunun ve zihinsel tükenmişliğinin boyutlarını da göstermeyi vaat eden bir aplikasyonu olan bir akıllı saat satın almıştı. Geceleri işi ve borçlarıyla ilgili endişeler onu rahatsız ediyordu. Kabuslarında, alacaklılar onu Münih sokaklarında sapanlarla kovalardı, bu yüzden iyi uyuyamaması anlaşılır bir durumdu. Yeni akıllı saati onu "kırmızı bölgede olduğuna ve neredeyse tükenmişlik sendromuna yakalanacağına" dair uyardı. Akıllı saati olsun olmasın, hastam borç sorunlarını çözmeden bu kırmızı bölgeden çıkamazdı. Bu yüzden terapiye başladık.

HAYATI ÖLÇMEK

"Performansımızı" ölçmenin yeni yöntemi işte bu: Yalnızca başarılarımızı değil, aynı zamanda başarısızlığımızın, uyuşukluğumuzun, "üstün performans gösterenlere" kıyasla "düşük olan

performansımızın" boyutunu da kaydediyor. Bu ister bir konuşma yapmak hakkında olsun ister kabussuz bir gece geçirmek. Uzun bir süredir bu ölçüm, sadece işe atıfta bulunmakla kalmıyor. Artık sadece işteki performanstan değil, aynı zamanda yataktaki performanstan, bir çocuk doğum günü partisindeki performanstan ve bir partide dans pistindeki veya snowboard gibi her atlayışın özel kameralarla filme alınıp atlayış ve düşme yüksekliklerinin ölçüldüğü akla gelebilecek tüm boş zaman etkinliklerindeki performanslardan bahsediyoruz. Geçmişte sadece Kış Olimpiyatları için antrenman yapan profesyonel sporcular bunu yapardı. Ama artık sadece eğlenmek için kaymayan, "özel atlayışlar" ile bir performans elde etmek isteyen ve ayrıca gün batımından önce atlayışın videolarını üretip, yorumlar yapıp bu sporla ilgilenen topluluğa gönderide bulunmak için bu sporu yapan tüm serbest sporcular da yapıyor.

Artık yapacağınız şeye göre aralarından seçim yapabileceğiniz birçok uygulama var ve bunlar, her şeyi -noktası virgülüne kadar- nesnel olarak ne kadar iyi veya kötü yaptığımızı tasvir edebildiğini iddia ediyor. Elbette insan her zaman avını daha iyi vurabilir. *Science of Stupid* için bir video olmadığı sürece gerçek anlamda değil elbette. Bu, aptallığın aslında bilim haline getirildiği, en acılı düşüşlerin ve dehşete düşüren aksiyonun kazandığı bir dizi. Kendine zarar verme söz konusu olduğunda bile, performans fikri çoktan yolunu bulmuştur.

HER ZAMAN HER YERDE DAHA ÇOĞU YA DA DAHA AZI VAR

İş ve boş zaman, ofis ve aile, ev ve ofis, günün sonu ve işe başlama arasındaki keskin ayrımın giderek bulanıklaşması da psikolojik stresi artırır. Evden veya bir telesiyejde bir dizüstü bilgisayarda veya akıllı telefonda giderek daha fazla şey yapılabilir hale geldi.

2003 yılında Londra'da bir yatırım fonu için çalışan arkadaşım telesiyejde Blackberry'sini çıkarıp dondurucu kuzey rüzgârına rağmen eldivenlerini çıkarıp titreyen parmaklarıyla minik düğmelere basarak hattın sonuna kadar e-postalara cevap verdiğinde ne kadar şaşırdığımı çok iyi hatırlıyorum. Sisin ve kayalıkların arasından onun yanında süzüldüm ve kendimi Kaptan Kirk Londra'ya ışınlandığı için görevi devralmak zorunda kalan Star Trek yardımcı pilotu gibi hissettim.

Neredeyse yirmi yıl sonra, işverenlerin (sözlü olarak dile getirmeden) aşağı yukarı yıl boyunca sürekli erişilebilir olmayı ya da bu tür bir taahhüttü talep etmesi normalleşecek ya da müdür veya patron sizsinizdir ve telesiyejde yararlı bir fikir bulduğunuzu düşünürseniz, çalışanları strese sokan siz olacaksınız. Genellikle başarı için ödenmesi gereken yüksek bir bedel vardır. Hayatın birçok alanında iş ve boş zaman, kamu ve özel hayat arasındaki ayrım kayboldu. İnsan artık her an çalışabilir, sürekli göz ucuyla akıllı telefonuna bakabilir. Geceleri bile e-postalara cevap verebilir. Ayrıca kendi şirketinizin veya bir şirketin reklamını yapmak, görüntüyü daha da güzelleştirmek vb. için sürekli fotoğraflar kullanabilirsiniz.

Her zaman yapacak bir şeyler vardır ve neredeyse her zaman teorik olarak bir şeyler yapmak mümkündür. İnsanlar başarı ve imaj için her şeyi vermeye, şirketiniz için her türlü fedakârlığı yapmaya her zaman hazırken kendi refahınız için bunu yapmazsınız. Küresel olarak aktif şirketler söz konusu olduğunda araya saat farkı da girer, bu da genellikle e-postaların gece cevaplanması gerektiği anlamına gelir. Sonuçta rekabet dünyanın diğer ucunda uyumaz derler.

Hastalarım çalışmamayı, dünyevi kazançları amaç haline getirmemeyi ya da hafta sonları hiçbir şey yapmamayı kelimenin tam anlamıyla yeniden öğrenmelidir. Bazıları için tedavinin başlangıcında bunu düşünmek bile epey korkutucudur.

Cep telefonu kullanmamak ve -ki bu daha zor- zaman zaman düşüncelerinizi susturmak, sürekli yeni projeler veya gelişim yolları düşünmemek, yeterince uyumak, tekrar iyi yemekler yiyecek ve seks yapacak gücü bulmak için aylaklık yeniden öğrenilmelidir.

Hastalarım, Homo Dijital olarak zihinsel açıdan sürekli çalışarak, ruhsal olarak sürekli tetikte olarak yaşamamayı, yaşamlarını yeniden bir Homo Sapiens olarak sürdürmeyi öğrenmelidir. Bu durum gerginlikten doğan baş ağrılarının sıklıkla karşılaştığımız nedenlerinden biridir.

İnsanın yaptığı faaliyetler uzun zamandır sadece gün içinde yapılmakla kalmıyor. Hatta İngiltere'de gece, gündüzden daha çok şey kaçırabiliriz. Çark çok hızlı dönüyor, bunun sonucunda sıklıkla kulak çınlamaları ya da baş dönmeleri görülebiliyor. Doğal olarak uyku bozuklukları toplumda yaygınlaşıyor. Özellikle sağlıklı bir uyku, kişi gün içinde sık sık -ya da hiç- rahatlayamazsa ve zihnini boşaltamazsa mümkün değil.

HER ŞEY REKABET KONUSU OLABİLİR

Hayatın farklı alanlarında ne kadar çok fazla rakama ulaşmak istersek ve bunu ne kadar çok elde edersek, bedenlerimizi ve duygularımızı dinlemek, kendimize tamamen öznel olarak ne hissettiğimizi ve gerçekte ne istediğimizi sormak bizim için o kadar zorlaşır. Peki bu hissettiğim şey ne anlama geliyor? Öfke, üzüntü, öfori, bitkinlik veya aşk acısından ne gibi sonuçlar çıkarmalıyım? Rakamlar bunların hiçbirine cevap veremez.

Psikolojik açıdan bakıldığında, hayatın farklı alanlarının bulanıklaşması bir stres kaynağıdır. Teorik olarak, her zaman ve her yerde daha fazlası mümkün olacaktır. Her zaman bunu

kanıtlayabilecek bir sayı vardır. İnternette her zaman daha yüksek puana, daha iyi derecelendirmeye veya daha iyi performansa sahip biri vardır. Her şey bir sıralamaya dönüşebilir. Her şey karşılaştırılabilir ve arttırılabilir.

Ölçme nevrozu her şey için, herkes için ve hayattaki her durum hatta gelecekteki her durum için sayılar ister. Hastalarımın dediği gibi her şey işe, rekabete, "yarışmaya" dönüşüyor. Hayatın gidişatında artık nadiren rahatlayabiliyor, huzur bulabiliyoruz. Bu, her şey başarı kategorilerinde ölçülebiliyorsa ve ölçülecekse, her zaman ve her yerde başarısız olabileceğiniz anlamına gelir. Bu da oldukça yorucu ve stresli bir durumdur. Böyle uzun vadeli bir rekabet de insanı hasta eder.

AKILLI KONDOMLAR NEDEN İKTİDARSIZLIĞA SEBEP OLUR

İş yerinde ölçme ve karşılaştırma hâlâ mantıklı olabilse de hayatın neredeyse tüm diğer alanlarında böyle bir kontrol ve performans değerlendirme ihtiyacı insan psikolojisinde ters teper. Böyle bir yaklaşımla özellikle ilişkilerde ve sekste ciddi bir sorun ortaya çıkar. Nevrotik öz-ölçüm, her iki partner için de bir yük haline gelir çünkü samimiyet ve zevk kaybolur.

Fitbit and Co.'nun devam eden popülaritesi göz önüne alındığında, bu sadece bir İngiliz şirketinin yakın zamanda bir ürün saldırısı olarak sunduğu şeyin mantıklı bir sonucu gibi görünüyor: British Condoms, web sitesinde dünyanın ilk akıllı kondomunun reklamını yapıyor. Cinsel performansımızı ölçmeliyiz böylece kullanıcılar yatakta da nitelikli benliklerimizin küresel rekabetine katılabilir.

"i.Con" ismini taşıyan akıllı bir kondom ürünü bunu artık mümkün kılıyor. Burada söz konusu olan kondomun üzerine takılabilen bir halkadır. Bu yüksek teknolojili kondom

erkeklerin cinsel birliktelik sırasındaki performanslarını ölçer ve kadını bu ölçümün dışında bırakır. Sonuçta kadın cinselliğini araştırmak çok daha zordur ve hiçbir zaman tekniklerle, sayılarla, uygulamalarla ölçülebilecek hale gelmez. Bu aygıt cinsel birliktelik sıklığını ölçer ancak süreyi, penisin ereksiyon halindeyken büyüklüğünü, yakılan kaloriyi, hareketlerin hızını, toplam sayısını, vücut ateşini hatta "cinsel birlikteliğin yoğunluğunu" bile ölçebilir, bu artık her ne demekse.

Bu aygıtla ilişkili olan uygulama, cinsel aktiviteleri istatistik ve grafiklerde sürekli hazır bulundurur. British Condoms, diğer i.Con kullanıcılarının istatistiklerini de görüntüleyebileceklerini ve yatak performanslarını dünyadaki tüm cinsel açıdan aktif kullanıcılarınkiyle karşılaştırabileceklerini söylüyor. Diğer fitness uygulamalarında olduğu gibi, verilere elbette yalnızca anonim olarak erişilebileceği belirtiliyor. Tabii ki bu veriler de gönüllü olarak ve uygun bir şekilde tüm sosyal platformlarda bir bağlantı aracılığıyla paylaşılabilir. Ne yazık ki bu yolun sonu hep karşılaştırmaya çıkıyor. Bu, tüm izleme uygulamalarının özüdür: Çoğu kişi aksini iddia etse bile, herhangi bir davranışın nicelleştirilmesi karşılaştırma gerektirir çünkü karşılaştırma olanakları olmadan sayılar hiçbir şey söylemez. Herhangi bir ortalama değer veya diğer referans değerleri bilmiyorsam, sayılar bana hiçbir bilgi vermez. Dolayısıyla, sayılara duyulan arzunun arkasında genellikle bilinçsizce iyi sayılarla savuşturulması gereken bir kendine güvensizlik vardır böylece bu güvensizliğin de farkına varılmaz.

Akıllı kondom, aslında nicelikli benlik fikrinin mantıklı bir sonucu. Bu örneği seçtim çünkü cinsel yaşam rakamların, karşılaştırmaların ve performans kaygılarının özellikle zararlı olduğu bir alandır. Kliniğimde en sık karşılaştığım cinsel problem, iktidarsızlığa ya da başka cinsel işlev sorunlarına yol açan performans beklentisidir.

Muhtemelen hepimiz cinsel aktivitenin süresini kafamızda abartıyoruz. Bir cinsel birlikteliği ne kadar yoğun yaşarsak, bize o kadar uzunmuş gibi geliyor. Bu aslında hafta sonu kaçamaklarında, iki günlük doğa yürüyüşlerinde ya da evde -başka bir bağımlılık olan zincirleme izlemeyle- Netflix'te bölüm ardına bölüm izleyerek geçirilen bir tatil yerine macera dolu aktivitelerle geçirdiğimiz ve bizi rutinimizden çıkaran bir tatilde de hissettiğimiz duygudur. Bu şekilde geçirdiğimiz günler bize sıradan günlerimizden daha uzun gelir.

Aynı şekilde yoğun bir orgazm deneyimlediğimiz cinsel birliktelik, uzun bir ön sevişme ardından orgazmı deneyimlemediğimiz bir cinsel birliktelikten daha uzun gelir. Ama bu seks uygulamaları bizim öznel deneyimimizin ne olduğunu yansıtamaz. Sadece verilere dayanan bu yüzeysel karşılaştırma kaçınılmaz olarak daha büyük karmaşıklıklara ve daha az keyif almaya yol açar.

Ayrıca sadece çıplak sayıları dikkate almak, deneyimlerimizi değerlendirmemizi sonradan da etkileyebilir. Beş dakika içinde karşılıklı olarak yaşanan bir orgazm, birden erken boşalma kategorisine girerek bir sorun haline getirilir ya da iki tarafa da keyif veren hızlı bir ilişki, sonrasında performans sergilemekten kaçınma ve başarısızlık olarak değerlendirilir.

Cinselliğin niteliği, partnerlerin birbiriyle konuşmasıyla artarken performans ve değerlendirme odaklı olunca azalır. Eğer "doğru ritmi" bulduğunuza dair bilgiyi yüksek teknolojili bir aygıttan alırsanız sağlıklı bir cinsel yaşamı tamamen mahvedebilirsiniz çünkü bu aygıtın "doğru cinsellik" olarak tanımladığı şey bir çifte iyi gelirken başka bir çift için hiç de uygun olmayabilir.

Biz insanlar doğru ve yanlış yazılımlarla donatılmış seks robotları değiliz. Bir kişinin hoşuna giden başka birinde ters

tepebilir. Bir kişi için sağlıklı olan başka bir kişi için sağlıksız olabilir. Sayılarla nesnel bir yaklaşım sunduklarını söyleyenlerin yaptığı şey aslında bu değil.

HER ZAMAN DAHA SAĞLIKLI VE DAHA FORMDA İNSANLAR OLACAKTIR

Patlayan sağlık ve iyilik endüstrisinde "sağlıklı" kelimesi uzun zamandır artık sadece "herhangi bir hastalığı olmayan" anlamını taşımıyor. Bu kelimeyle bir kişinin sağlık durumu nitelendiriliyor. "Sağlık skoru" denen şey, kişilerin sağlık durumunu değerlendiren ölçüler, puan sistemleridir ve giderek daha popüler hale geliyorlar. Örneğin günümüzde kişinin fitness verilerini gönüllü olarak paylaşması sağlık sigortası şirketleri tarafından indirimlerle ödüllendiriliyor veya bireysel sağlık takibi, bir bakıma kendi kendine terapide kendini tedavi etmek için kullanılıyor. Bu hem fiziksel hem de zihinsel olarak tehlikeli bir girişimdir. Verilerinize karşılık gelen puanlar sadece hastalıkları hedeflemez, bunun yerine sözde "hayati parametrelere" ve sağlık bilincine sahip -hatta sağlığı tehlikeye atan- davranış göstergelerine atıfta bulunur.

"Doktor, sağlıklı mıyım yoksa hasta mıyım?" sorusu, "Yeterince fit ve seksi miyim yoksa çirkin miyim?" sorusuna dönüştü. Sağlık skorları, ölçümleri ve sıfırdan sonsuza kadar uzanan puan değerleri yeterince iyi, yeterince sağlıklı, yeterince çekici tanımlarını sözlüklerinde barındırmıyor. Eğer barındırsaydı, insanlar biraz durup rahatlayabilirdi. Bu şekilde ise insan sürekli bir yükselme mantığının parçası oluyor ve her zaman yapması gereken bir şey oluyor. Hiçbir şey yapmamak toplumsal açıdan giderek daha da kaçınılan bir hal alıyor.

HİÇBİR ŞEY YAPMAYANIN GÜNAH ÇIKARMASI

İnsanlar her gün sızlayan vicdanlarıyla karşı karşıya kalıyorlar. Bazı hastalarım terapiye başladığımızda hemen hiçbir şey yapmadıklarına dair günah çıkarıyorlar: bu hafta sonu spor salonuna gitmemiş olmak, akşam çikolata yemek, partide sudan başka şeyler içmiş olmak, eşleriyle konuşmamış olmak, karılarına ne yazık ki iltifat etmemiş olmak, üniversitede derse girmemek, kliniğe yürüyerek gelmemek, eşinden ayrılmamak.

Bunların ardından gelecek hafta her şey daha iyi gidecek, her şey bambaşka olacak, yoluna girecek diye belirtiyorlar. O zaman da "ya şimdi ya hiç" diye cevap veriyorum. Zaman içinde geriye yalnızca birkaç önemli kararın kalması ve bu birkaç önemli kararın da hayata geçirilmesi çok önemlidir. Aksi takdirde, hayata karşı kalıcı bir memnuniyetsizlik ortaya çıkar ve var olmanın hafifliği artık deneyimlenemez.

Konu artık sadece sağlıklı veya yeterince formda kalmakla ilgili değil, aynı zamanda nadiren kabul edilen bir çelişki olan ölene kadar formda kalmakla ilgili. "Pek zayıf değil ama şişman da değil" - bu artık neredeyse hiçbir zaman fiziksel bir tanım olarak kullanılmaz. Bu oldukça sağlıklı olan hatta çok zayıf olmaktan bile daha sağlıklı olan ancak yalnızca sıradanlıktan memnun olan, sıradanlığıyla hesaplaşan ve aynı zamanda sıradanlığını utanmadan kutlayan insanların sahip olduğu bir vücut şeklidir. Bu kişiler artık kaybedenler veya hayatta hiçbir hedefi olmayan insanlar olarak damgalanıyorlar.

Yani sağlık çoktan şükredilecek bir şey olmaktan çıktı ve kimsenin yeterince tüketemeyeceği bir metaya dönüştü. Ahlaki anlamda da daha azla yetinmemek gerekir. Artırabilmek için ölçmek ve sırayla, artış oranlarını doğru bir şekilde ölçmek. Bu bakış açısı motivasyonu beslemelidir. Kısacası fitness mantığının ve düşünmenin boşa dönen hamster çarkıdır.

"Daha fit olanın hayatta kalmasında"[20] her zaman daha fit birileri olacaktır; kısa zaman önce Charles Darwin'le birlikte buna "hayatta kalma savaşı" deniyordu.

ÖLÇÜLEMEYEN DENEYİMLERDEN KORKMAK

Sayıların nasıl hep daha yüksek sayılara özendirdiğini ele aldık. Şunu da belirtmek gerekir; sayıların duygular karşısında açık ara bir avantajı vardır: Duygular öngörülemezken, sayılar öngörülebilir. Sahte duygularla bir amaç peşinde koştuğunu düşündüğümüz birine "hesapçı" deriz. Rakamlar hesaplanabilirlik, güvenlik ve öngörülebilirlik yanılsaması veriyorlar. Her daim hesaplanabilirler. Bu durumda da insan neye sahip olduğunu her zaman bilebilir. Rakamlar, hayatın risklerinin önüne geçmek istiyorlar.

Mümkün olabilecek en planlı hayatı yaşamaya çalışırsak, bu planlar olmadan yaşayamaz hale geliriz. Hayatımızı daha doğru planlayıp hesaplayarak, daha ayrıntılı düzenleyerek ve daha iyi yapılandırarak, her alanda daha da başarı odaklı ve etkin hale gelerek, kaderimiz üzerinde sınırsız bir güç kazanacağımızı hayal ederiz. Şans, kader ve kaderin indirdiği darbeler düşmanımızdır ve öyle kalacaktır. Homo Dijital için bu koşullar hâlâ geçerli.

Nasıl sonuçlanacağını bilmediğimiz, hesaplanamayan ve tahmin edilemeyen deneyimlere girişmenin giderek zorlaştığı izlenimine sahibim. Sonunda bir şeyin işe yaramama riski ve tehlikesi her zaman gözümüzde büyür. Günümüzde önceden hesaplaması zor görünen bir şey artık hiç denenmiyor.

20. Darwin'in *survival of the fittest* teorisindeki *fit* kelimesi günümüzdeki zayıf ve sportif anlamını taşımıyordu. Buradaki anlamı bulunduğu ortama en iyi *uyum sağlayan* canlıyı ifade etmektir; yazar bu anlamın çarpıtılmış olmasına gönderme yapıyor. (ç.n.)

Örneğin, bir fenomen veya gezgin YouTube yıldızı ne "deneyim" ne de maliyet açısından "hesaplanmamış" bir seyahati anlatıyorsa, pek çok takipçi bu videoya tıklamıyor.

Ancak bizleri şekillendirecek deneyimler, bir derecelendirme verilebilecek planlanabilir deneyimler değildir - hele önceden planlanabilir hiç değildir. Hayatım çoğunlukla daha önce var olduğunu bile bilmediğim deneyimlerle şekillendi. Belki birçoğunu yaşamamış olmayı tercih ederdim ama her biri önemli kavrayışlara yol açtılar. Onları nasıl planlayabilirdim ki? Hayır, ufkumuzu genişleten, dünyaya ve yaşamımıza bakışımızı değiştiren deneyimler ne yaratılabilir ne de planlanabilir. İnsan bunları ne üretebilir ne de ticarileştirebilir. Bu tarz deneyimler sadece gerçekleşmek zorundadırlar. Bizler sadece böyle bir deneyimin koşullarını yaratabiliriz - adını da hak eden bir "zirve deneyimi."

Örneğin, bir parti vereceksek bunun için yalnızca uygun bir ortam oluşturabiliriz. Bu partinin benim için, hatta tüm konuklar için şekillendirici bir deneyim olup olmayacağı henüz belli değildir. Belki de herkesin çabucak unutmak isteyeceği bir cümbüş yaşanacak. Bu sırada bir kıvılcımın ateşlenip ateşlenmediğini bir şans skorunun veya 4.0 ölçüsünün yakalanacağını düşünmüyorum. Akşamdan kalmış olmayı bir zirve deneyiminden yalnızca biz ayırabiliriz. Bunu da baş ağrısı çekmeden veya sevinç gözyaşları dökmeden yapamayız.

JOHANN'IN 4.0 DENEYİMİ

Sanatta ilham perisinin gelmesinden ve bizi öpmesinden bahsedilir. Ancak bu yıllar sürebilir. Bu öpücük, bu ilham ya da ruhun aydınlanması elbette algoritmalarla ölçülemez.

Fakat bu konuda herkes hemfikir değil; bir yıl önce Yuval Noah Harari'nin kitabında Bach ile beslenen bir makine hakkında yazı okudum. Bu makineye o kadar çok Bach yüklenmişti ki yapay zekâ artık Bach'ın bestelerinden yeni besteler üretebiliyor ya da Bach'ı yeniden hesaplayabiliyordu. Artık bunu nasıl isimlendirmek isterseniz. Bunu o kadar iyi yapabiliyordu ki Barok müziği uzmanları algoritmanın bestelerini Johann Sebastian'ın kendi bestelerinden ayırmakta zorlanır hale geldi. Bunun için sadece makineyi önceden bugün Johann Sebastian Bach'ın arşivlenmiş ve dijital hale getirilmiş besteleriyle beslemek yetiyordu. Makine bu beslenmenin ardından birbiri ardına sözde Bach besteleri oluşturuyordu. Görünüşe göre makine hiç mola vermeyen bir yaratıcılık kaynağıydı.

Bu üstün yetenekli yapay zekânın bestelerini bilgisayarıma indirdim: iTunes'daki sanatçı ismi "bilgisayar tarafından yaratılan beste" şeklindeydi. O zamandan beri, akıllı telefon DJ'imin çalma listemden benim için çaldığı eski ve yeni etten kemikten ustaların harika bestelerine rastgele karışmış gibi görünüyor. Yaşamlarını tehdit eden bir adanmışlıkla kalıcı melodileri kendilerinden, yaşamlarından ve zamanlarından çalarak yaratan ve çoğu zaman yeni melodilerini kimse anlayamadan ölen ses ustaları.

Bugün de öyle: Bach'ın bu ruhsuz kopyası yine çalmaya başladı. Akıllı telefonum bu parçayı benim için rastgele seçti. Daha sonra Jimi Hendrix'in *Voodoo Child* albümünden bir şarkı seçti, *All Along the watchtower. Tam bir Jimi Hendrix deneyimi!* Parçanın altından geçen yazı konuyu özetliyordu. Muhtemelen şöyle diyebilirsiniz: Vay be, Jimi Hendrix (1942-1970), LSD'li gitar solosu! Barok dönemden parlak bir beyin dalgasının hesaplanmış ve öngörülebilir infüzyonundan daha özgürleştiren bir şey olamazdı.

Hayır, burada sayılar yoktu ama elektro gitarından tuhaf sesler ve gıcırtılı çığlıklar çıkaran, Amerikan milli marşından

bile çekinmeyen biri vardı. Bu sesler Norveçli dışavurumcu Edvard Munch'un (1863-1944) çığlığına benziyor. Dünyanın daha önce duymadığı ve deneyimlemediği türden çığlıklar. Tablo da yarım asır önceki kadar yeni. Yüzyıllardır hayatta kalan ve yaşamaya devam eden yüce sanat, her zaman olduğu kadar da çirkin. Neredeyse bir varlık gibi ve kesinlikle sıfırlardan ve birlerden oluşmuyor.

Jimi Hendrix, ne mükemmel bir yaşam örneği! Evet, o kesinlikle bir dijital yerli değil, bir *voodoo* çocuğu. Önceden gidilmiş ve tamamen öngörülebilir yollara karşı nasıl da gürültülü bir isyan çığlığı! Ne sanat! İlkel insanın yüksek sanatı, öngörülemeyen, ilkel çığlık. Cep telefonum onu tam zamanında buldu. Bu tesadüf müydü? Yoksa BUMMER beni zaten korkutucu derecede iyi tanıyor ve şimdi o ilk çığlığa ihtiyacım olduğunu biliyor ve bana merhamet mi ediyor? Buna inanmak istemiyorum.

KONTROL ETMEYE KARŞI GÜVENMEK

Koronavirüs pandemisinin başlangıcından bu yana, yeni bir virüs türünün tetiklediği küresel belirsizliği vurgulayan sesler artıyor. Bu noktada küresel bir "çaresizlik deneyimi"nden bahsediyoruz. Bana daha şaşırtıcı gelen şey ise salgından önce her şeyin kontrolümüz altında olduğuna inanıyor olmamız: ne büyük bir hayal kırıklığı! Yüz yıllık kendini kandırmanın ardından elde kalan bu.

Yanlışlıkla hayatın kontrolünün bizde olduğuna ve bunun tersi olmadığına inanmamız oldukça yeni. Ama hayat bize bunun böyle olmadığını tekrar tekrar hissettirecek. Her zaman üstünlük için mücadele etmek zorunda kalacağız ve sonunda, yaşamın temel gücü olan doğa, kontrol ihtiyacımıza galip gelecek. Hayat her zaman kazanır çünkü sonunda kazanan

ölümdür. Bu rulet gibidir: Kasaya karşı, hayata karşı kazanılan kalıcı bir zafer yoktur. Elimizde hiçlik, tesadüfler, kontrol edilemeyen, öngörülemeyen, ilkel güçler ve ilkel çığlık var.

Doğanın kanunlarını ancak hayatın kendisi çiğneyebilir. Rastgele mutasyonlar her an kendi kanunlarıyla yeni gerçekler yaratabilirler. Bunun sırrı onların elinde hatta daha da iyisi, ilk sırların inatçı bir kalıntılarına sahipler çünkü bir virüsün ne zaman ve nasıl mutasyona uğrayacağını bilmiyoruz ve asla bilemeyeceğiz. Bu gerçekle yaşamak zor. Anlaşılır bir şekilde, bir virüsün bir sonraki mutasyonunu Twitter aracılığıyla bize önceden duyurduğu, önleme ipuçlarını tüm yüksek riskli gruplara zamanında e-posta ile gönderdiği ve laboratuvarlar için genetik kodu nazikçe eklediği bir dünyayı tercih ederdik. Sıfır da olsa her zaman elde kalan bir şey olacaktır. Bunu görmeli ve bu gerçekle savaşmak yerine yaşamla iş birliği yapmalıyız.

Bu sorun risk araştırmalarından tanıdıktır: Filozof Martin Hartmann, *Trust* adlı kitabında, "Sistemler ve teknolojiler ne kadar güvenli hale gelirse, insanlar kalan risklere ve belirsizliklere karşı o kadar duyarlı hale gelir ve korku paradoksal bir şekilde büyür" diye yazar. Bu görünmez güç, yayılan bir güven krizi olduğunu kanıtlıyor.

Bir başka paradoks daha. Biz insanlar paradokslarla doluyuz. Algoritmalar ise paradoks nedir bilmez. Onların kararları her zaman nettir, yanlışken bile açık ve net bir şekilde yanlıştırlar. Öte yandan biz insanlar ise çoğunlukla çelişkiliyiz, nadiren tamamen haklıyız ama aynı zamanda nadiren tamamen haksızız. Bizi bu kadar karmaşık ve benzersiz yapan şey budur. Bununla gurur duymalı, giderek makinelere benzemek ve zamanla onlar kadar ufku dar ezberciler olmak için tek boyutlu hale gelmek adına çabalamamalıyız: her şeyi bilen, duygusuz ezberciler.

SÖZÜN ÖZÜ

Hayatın büyüsü şaşkınlıkta, tarafsız katılımda, olanların gerçekleşmesine izin vermede yatar. Evcilleştirilmiş beklenti ve öngörülebilirlikte büyük hayal kırıklıkları gizlidir. Yanlışlıkla hayatın kontrolünün bizde olduğuna ve bunun tersi olmadığına inanmamız, tarihsel olarak yeni bir olgudur.

Sağlık puanlarının mantığı, onları sadece artırabilmek için ölçmektir. Elbette her zaman daha fit olabilirsiniz. Daha aktif de olabilirsiniz. Ayrıca tüm çabalarımız ölçülür. Bu bizi giderek daha fazla strese sokan bir kısır döngüdür. Neredeyse başka hiçbir alan, tatmin edici bir cinsel yaşam kadar verimsiz bir performans düşünme ve ölçme alanı değildir.

Başarı kategorileri giderek daha fazla ölçülüyorsa, kişi her zaman ve her yerde başarısız olabilir. Bu çok yorucu ve streslidir. Sonra rakamlar iyi durumda olduğumuzu gösteriyor ancak Homo Dijital'in ruhu sadece başını sallıyor. Biz rakamlara UYMAYA ÇALIŞMAMALIYIZ, rakamları kullanmak bize fayda sağlayacağı zaman onları kullanmalıyız. Makinelerden daha yaşlı olduğumuzu asla unutmamalıyız ama aynı zamanda hayatın bizden kat kat daha yaşlı olduğunu da unutmamalıyız. Hayat her zaman kazanacak ve bizi geride bırakacak.

GÜNLÜK HAYATIMIZI ÖLÇMEK BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü bedenimize giderek daha az güveniriz. Rakamlara, yönlendirmelere, çözümlere, değerlendirmelere sıklıkla baktıkça ya da değer yargıları arayışına girip algoritmik karar

mekanizmalarına güvendikçe hayatta mekân, zaman ve anlam arayışında yolumuzu bulma yeteneğimizi giderek kaybederiz. Bundan doğan çaresizlik hissi de bizi daha nevrotik hale getirir çünkü şarjımız bittiğinde ya da akıllı telefonumuz bize yolu tarif edemediğinde giderek daha histerik tepkiler veririz. Bunun sonucunda nevrotik bir oryantasyon bozukluğu, içsel boşluk ve temel bir tükenmişlik hissi ortaya çıkar.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Daha az kontrol etmeliyiz. Kendimize, bedenimize daha çok güvenmeliyiz, daha çok inanmalıyız ve daha fazlası için cesaretlendirmeliyiz. Algoritmaların hesapladığı en kısa ve en rahat yolları kayıtsız şartsız takip etmek yerine, daha fazla çaba göstermeli ve çaba göstermeyi kabul etmeliyiz. Önce can sıkıntısına, çaresizliğe, yolumuzu kaybetmeye ve eylemlerimizin anlamlılığı hakkındaki şüpheye düşmeye katlanmayı öğrenmeliyiz. Yeni, bireysel çözümler ve yaşam biçimleri yaratmanın tek yolu budur.

Kesin ve hızlı bir ödülü olmayan yolları, kesin kazancı olmayan ilişkileri ve acı verici bir şekilde sona erebilecek şeyleri seçmeye cesaret edebilir miyiz? Her şeyi Google'da aramadan önce kendimizde aramaya cesaret edelim. İçgüdülerimizi takip etmeye cesaret edelim çünkü içgüdülerimizin sonunda daha güvenilir hale gelmesinin tek yolu budur. Yeni deneyimler yaratmaya cesaret ederek deneyimlerden nasıl bir şeyler öğreneceğimizi yeniden öğrenmeliyiz. Şaşırın, yetişkin olduğunuzda bile hayret edin veya sadece tekrar hayret etmeyi öğrenin. Ne yazık ki hayatın gidişatında bu konudaki yeteneğimiz giderek köreliyor. Bu bana göre çocukluğumuzda var olan ve kaybetmememiz gereken tek yöndür. Bir şeylere hâlâ

çocuk gibi şaşırabilmek, çocuksu bir yeniyetmelikle karıştırılmamalıdır.

Kendimizi akışa daha çok bırakmalıyız, yeniliğe açılmalıyız, birbirimize güvenmeliyiz, birtakım aplikasyonların o an neye ihtiyacımız olduğuna veya ne yapmamız gerektiğine karar vermesine sırtımızı dayamayı bırakmalıyız. Bunun yerini rahatlama aktiviteleriyle doldurmalı, henüz planlamadığımız her yeni günde bunlara daha fazla vakit ayırmalıyız.

12. ŞÖHRET
EŞSİZLİK KISITLAMALARI/TEKİLCİ NEVROZ

Sıradanlıktan daha fazla kaçınılması gereken hiçbir şey yoktur. Bugün, oyun parklarında bile, "Hey, çok sıradansın!" gibi bir söz, diğer pek çok hakaretten daha çok incitiyor. Sonuç olarak, kendimizi veya başkalarını gerçekçi bir şekilde algılamaktan çok korkuyoruz çünkü bu her an bizim de sıradan olduğumuzu ortaya çıkarabilir.

Sıradan bir yaşam, tanımı gereği, en yaygın yaşam biçimi olduğundan, kendinizi kaçınılmaz olandan çılgınca uzaklaştırmak önemlidir. Sıradan ortalama, maksimum ceza olarak kabul edilir ve ortalama olarak tanımlanan normal insanlarla uğraşmaktan kaçınılır. Sıradan olmak, öne çıkmak isteyen herkesin köşe bucak kaçtığı düşmanıdır. İnsanların kendi reklamlarını yaptıkları dijital pazar yerlerinde hâlâ fark edilmek istiyorlarsa bunu yapmak zorundalar. Bunu ister en gösterişli ve aranan kişi olarak ister en cüretkâr poz ve görüşlerini paylaşarak profesyonel bir prodüksiyon ekibinin, bu sürekli mutlu yaşamın resimlerini oldukça gelişigüzel, oldukça spontane ve fazla çaba sarf edilmeden çekilmiş gibi görünmesine sağladığı coşku patlamalarıyla yapabilirler.

Tüm bunları yapmak çok kolay görünmeli: parmak şıklatır gibi en iyi performanslar sergilenmeli, ağzınızda çikolata olmasına rağmen karnınız baklava baklava olmalı, profesyonel bir ekip olmadan en iyi şakalar yapılmalı, botokssuz en kusursuz

cilde, neşter altına yatmadan en sıkı göğüslere sahip olunmalı veya herhangi bir antidepresan veya uyarıcı almadan her zaman iyi bir ruh halinde olmalısınız. Hayır, alınan destekler hep gizli tutulmalıdır. Sonuçta sadece takipçiler ve sıradan ezikler desteğe ihtiyaç duyar.

Andreas Reckwitz, önde gelen sosyal analizi *The Society of Singularities*'de (Eşsizlikler Toplumu) benzersiz ve orijinal olmaya yönelik artan dürtüyü anlatıyor: veri okyanusundan sıyrılmak zorunda olan, kendi kendini pazarlama mantığını giderek daha radikal bir şekilde takip etmeye, gülünç bile olsa kendini herkesin arasından sıyıran bir imza hareket bulmaya mahkûm olan yalnız savaşçılar.

"Tekilleşme", bireylerin aynı ve standartlaştırılmış olan için değil, özel bir yerleşim alanından kişiye özel profesyonel bir faaliyete kadar, olağanüstü ve değiştirilemez birey olma için çabaladığı süreci ifade eder. Modern yön belirleyici ve kozmopolit gelişmeyi yalnızca tekilde, tekil olarak deneyimlenende bulur. Kitlesel ve standartlaştırılmış olarak değil, yalnızca tekil olarak deneyimlenen otantik ve arzu edilir görünür.

BEDELİ NE OLURSA OLSUN BEĞENİLMEK İSTEMEK

Bu nedenle, yeni milenyumun dijital kapitalizminin görevi, özel bir imaj yaratmaktır. Yeni bir akış formatının katılımcıları için çalışma düzeni benzer olmuş olabilir: The Circle, bir İngiliz reality TV şovunun ABD versiyonudur. Amaç, diğer oyuncuları kendi sahte profilinizle ve hayali sosyal ağdaki etkileşimlerinizle etkilemek ve böylece en popüler kişi veya en eşsiz rakip olmaktır.

Tüm oyuncular, profillerinin kendilerini gerçekçi bir şekilde temsil edip etmeyeceğine, gerçek kimliklerinin geliştirilmiş bir versiyonu olmasına veya tamamen farklı bir kişiyi tanımlamasına

karar vermelidir. Katılımcılar arasındaki iletişim, *The Circle* adı verilen kapalı bir ağ aracılığıyla gerçekleşir.

Katılımcılar mesajları yazar, grup veya bireysel sohbetler yoluyla diğer katılımcılara gönderir. Düzenli olarak birbirlerini puanlandırırlar. Sürekli sıralamaya girmek, her yerde bulunan rekabet fikrini hep hatırlatır. Seçilen sosyal medya fenomenleri, hangi oyuncuların binayı terk etmesi gerektiğine karar verir. Son bölümde son bir kez daha sıralama olur.

Popülerlik ve görünüşte özgün olmak için edilen rekabet, haftalar geçtikçe daha da acımasızca alevlenir. Bu deneyim ekonomisinin mekanizmalarını -tekil bir toplumda *pars pro toto*[21] olarak- gece gündüz filme alınan bir psikodeneyde en uç noktalara götüren bir oyun tasarımıdır. Big Brother ve son yirmi yılın diğer eski Reality TV formatları gibi, "kazanan her şeyi alır" ekonomisine dayanır. En popüler ve en etkili olan kişi yani en güçlü olan kişi her şeyi -bu durumda 85.000 avro para ödülünü- alır, ikinci olan kişi ise bir kuruş bile almaz.

Kendi profil resimleri ve kendileri hakkında doğru bilgilerle yarışmaya başlayan az sayıdaki katılımcı bile, kısa süre sonra yarışa yanlış bilgilerle girmiş olanlardan daha stratejik ve kasıtlı olarak kafa karıştırmak için yalan söylemeye başlar. Bu aynı zamanda katılımcılar üzerinde de daha kafa karıştırıcı bir etkiye sahiptir ve aşağıdaki gibi ifadelere giderek daha fazla yansımaktadır:

"Galiba beynim pelte oldu//Burada söylenenler yanlış anlaşılıyor//Tüm gerçekler gerçek değil, bazı gerçekler yalan// Senin kendi gerçeğin var, benim kendi gerçeğim ama burada söz konusu olan hangisinin kulağa nasıl geldiği//Savaşta ve *The Circle*'da her şey mübahtır//Herkes onlarla anlaştığıma inanmalı//Benim için önemli olan tek şey beni kimin oyunda tuttuğu,

21. Bir parçanın bütünü temsil etmesi. (ç.n.)

işte o kişi benim en iyi arkadaşımdır//Benden hoşlanmalarını sağlayacağım//Bana karşı çıkan herkese ben de karşı çıkarım// Şu an kafamda kırk tilki dönüyor//Bu kendini bilmezlerin sosyal medya fenomeni olmak istiyorum//Beni desteklediklerini söylüyorlar ama burada kimseye güven olmaz//Kendin gibi olduğun için çok mutluyum//Bunların kıçına tekmeyi basmam lazım//Hepimiz benim *sosyal medya fenomeni* olmam için dua edelim, amin.

EŞSİZ İMGE İLE LANET GERÇEKLİK ARASINDAKİ UÇURUM

Bir noktada hiç kimse artık hiç kimseye güvenmez, herkes herkesle anlaşma yapar, herkes herkesi (alttan alta ya da alenen) gücendirir, geri kalan katılımcılara ve rakiplere ilgi ve empati gösterir. *The Circle* ile internette yalnızca görüntünün önemli olduğu ve yaratılan imajın gerçek koşullardan büyük ölçüde bağımsız olarak başarı vaat ettiği gözlemlenebilir. Bu, sanal sunum ile gerçek kişi arasındaki uçurumun zorlukla aşılabildiği durumlarda bazen grotesk nitelikler kazanır. Örneğin, New York'tan büyük beden bir model -büyük beden moda çekimlerinden profesyonel olarak iyi para kazanmasına ve bir milyonun üzerinde takipçisi olduğu söylenmesine rağmen- aşırı zayıf bir model arkadaşının fotoğraflarını profil resmi olarak kullandığında.

İlk sezonda Teksaslı bir barmen olan Joey para ödülünü alır. Kendisi herkesin bağ kurabileceği, gerçek profil resimleri olan ortalama bir Amerikalı. Buraya kadar oldukça güven verici. Ancak programın ikinci sezonunda, kendisine eş arayan bekâr bir baba kılığına giren ama aslında mutlu bir evliliği olan bir anne kazanır çünkü "o dönemde bekâr babalar çok popülerdir." Bu yarışmacı trend analizinde haklıydı. Sanki bir aile komedisi

çekmiş ve haftalarca bekâr bir babayı oynamanın ücretini almış olarak New Jersey'ye, bu duruma şaşırmış olan eşine ve oğluna para ödülünü getirdi. İlkokul çağındaki çocuğuna aniden kazandığı bunca parayı herhalde bir hikâye uydurarak açıklamıştır.

Tüm kendi reklamını yapanlar ve rakipler, haftalarca dış dünyadan ve birbirlerinden tamamen izole edilmiş birkaç metrekarelik yaşam alanında toplandılar. Ancak katılımcılar fiziksel olarak bir araya gelmedikleri ve özgür iradeleriyle girdikleri bu hücre hapsinde sıkılmış görünmüyordu. Herkes son derece meşguldü; iyi eğleniyor ve sürekli dikkatlerini bir şeye yönlendiriyor gibi görünüyordu. Dişlerini fırçalarken bile sohbet etmekle, olabildiğince çok insanı memnun etmekle ve böylece *The Circle*'ın sosyal mikro kozmosunda güç kazanmakla meşguldüler. İkinci günde ise kimse hiçbir şeye veya hiç kimseye tüm dikkatini vermiyordu.

OLUMLU DUYGULARIN GÜCÜ

Dave Eggers'ın Netflix serisine adını veren 2014 tarihli romanı *The Circle*, büyük teknoloji şirketi *The Circle*'ın kapalı dünyasını konu alıyor; bu şirketteki çalışanlar duygularını ve düşüncelerini sistem içinde hiçbir şeyi saklamadan ne kadar paylaşırlarsa ve sonucunda sistem dışındaki hayatlarını terk etmeye ne kadar istekli olurlarsa hiyerarşik açıdan o kadar yükseliyor.

Reality TV programı *The Circle*'da, asıl sermaye başkalarının duygularıdır. Bir katılımcı, diğer katılımcılarda olabildiğince çok olumlu duyguyu tetiklemeyi ne kadar iyi başarırsa, popülerlik sıralamasında o kadar iyi performans gösterir ve böylece en etkili popülerlik kraliçesi, gönüllerin efendisi veya en güçlü *sosyal medya fenomeni* olmak için yükselişe geçer.

Buradaki kapitalist rekabette hâlâ geçerli olan tek döviz, uyandırılan olumlu duygudur.

Dikkat edin, burada yalnızca tetiklenen duygu önemlidir, tetikleyicinin gerçek mi olumlu mu olduğu değil. Bu başkalarının duygu yansımalarıyla oynanan bir oyundur. Bu tür entrikacı anlaşmalar yetenek, yaratıcılık, stratejik düşünme, hesaplı oyunculuk becerileri ve hedef odaklı, manipülatif bir beceri gerektirir. Başkalarının olumlu duyguları, güç ve kâr elde etmenin tek yoludur ancak bunların hepsi kur yapmaktan geçer. Bu Netflix prodüksiyonu sırasında, tüm katılımcılar ve başkalarının duygularını elde etmek için yarışanlar, başlangıçta gerçek veya sahte bir profil seçmiş olmalarına bakılmaksızın, giderek daha histerik hale gelmiş ve duygusal olarak uyarılmış görünüyor.

Afrikalı-Amerikalı yarışmacı Seaburn son dörde kaldı ve bunu kız arkadaşı Rebecca'nın profil fotoğraflarıyla başardı. Kendini "manken gibi görünen duygusal genç kadın" rolüne o kadar kaptırmıştı ki kalan diğer üç yarışmacının finalde yüz yüze karşılaştıklarında yaşadıkları dehşeti anlamlandıramadı. Seaburn, kendisinin de "Rebecca gibi tamamen özgün" olduğunu söyledi. Diğer üç yarışmacı da buna inanamayarak başlarını salladı ya da histerik bir şekilde güldü, hepsinin kafası karışmıştı. Özellikle de geçen bu haftalar içinde Rebecca'ya âşık olan bir yarışmacı artık dünyayı anlayamıyordu ve bunu uzun süre atlatamadı.

Tüm katılımcılar, gerçek hayatta ilişki içinde olup olmadıklarına bakılmaksızın kendilerini bekâr olarak tanıttılar çünkü profillerini oluştururken hepsi de bekâr değillerse bu yarışmayı kazanma şanslarının olmadığı sonucuna vardı. 90'ların erkek ve kız gruplarından zaten bildiğimiz gibi, ideal projeksiyon yüzeyi hâlâ herkes için ulaşılabilir olmalıdır. Takipçilerin zihinlerinde dönecek film için yaratılan sanal bir alan tasarımının bunu dikkate alması gerektiği konusunda oybirliğiyle görüş alındı.

OLUMLU DUYGULAR YARATMAK

Olumlu duygular, ilgi, şefkat ve -sahte- iltifatlarla tetiklenir. Bu şekilde, mümkün olduğunca pohpohlamak için aktif olarak karşı tarafla temasa geçmek gerekir. İlgi gösterme ve takdir etme numarası yapmak kısa sürede daha etkili olur çünkü her şey herkesi ilgilendiremez ve memnun edemez. Başlangıçta büyüleyici -yalancı- bir tuzak, daha sonra gelecek takipçileri vaat eder. Reklamlarda "Hayran Yaratmaktan" bahsedilir.

Olumlu duyguların birçok tetikleyicisi olabilir. Dışa vurulmadan ve gizliden gizliye deneyimlenen *schadenfreude*[22] kendi başına ele alındığında olumlu deneyimlenen bir duygu olabilir. Kişinin rakipleri unutulmaya yüz tuttuklarında kendisinin yaşadığı üstünlük duygusu öznel olarak olumlu bir duygu olarak deneyimlenirken, kıskançlık duyguları her zaman olumsuzdur. Bu nedenle kıskançlık duygularından kaçınmak önemlidir. Denge böyle sağlanır: Takipçilerde mümkün olduğu kadar çok olumlu duyguyu tetikleyebilmek için bir yandan yeterince çekici diğer yandan kıskanç görünmemeye çalışılır. Bu anlamda konu objektif duygular değil, yalnızca öznel olarak hoş deneyimlenen duygulardır.

Şöhret ve kıskançlığın eşzamanlı var olmasıyla ilgili bu kurallar, sosyal medya fenomenlerinin büyük çoğunluğu için geçerlidir. Sadece birkaçı normal kullanıcı ve takipçiden o kadar uzaklaşmıştır ki onların hayatı artık kendi hayatlarıyla kıyaslanamaz. Bu nedenle 412 milyondan fazla takipçiyle Instagram'ın en popüler ismi olan Cristiano Ronaldo ile başka hiçbir futbolcuyu kıyaslamazlar, onun eşini de diğer oyuncu eşleriyle karşılaştırmazlar. Hayır, bu ikilinin senaryolaştırılmış günlük

22. Başkasının başına gelen bir talihsizlikten mutluluk duyma. (ç.n.)

yaşamlarını konu alan kendi Netflix belgesel dizileri bile var ve belgeselde tabii ki daha da ulaşılmaz görünüyorlar.

Şöhretleri sınırları aşan ve besin zincirinin tartışmasız en tepesinde olan bu birkaç idol ve *megastar*, giderek putlaştırılır. Hepsi de mümkün olduğunca kusursuz kalmalı ve tercihen her zaman ulaşılmaz görünmelidirler. Ancak bu şekilde izleyicide kıskançlık uyandırmazlar; sadece hayranlık ve özverili bir putperestlik uyandırırlar çünkü bu durumda artık doğrudan karşılaştırma değil, hayranlık ön plandadır.

GELENEKSEL İŞLEVSEL ROLLERE KARŞI KİŞİSEL GELİŞİM

Andreas Reckwitz, böyle bir çekiciliğin artık sadece beklenen davranış genel normlarına görev bilinciyle uymaktan değil, özel ve istisnai olarak algılanmaktan geldiğine dikkat çekiyor. Bu şekilde, bu yeni toplumsal tanınma türü, geçen yüzyıldaki endüstriyel modernite öznesi için tipik olandan farklıdır. Burada kişinin işlevsel rollerini gerektiği gibi yerine getirmesi yeterliydi. Kimsenin acı çekmesi gerekmiyorsa, bu zaten bir başarıydı. Halk, 2. Dünya Savaşı yıllarında neredeyse tüm zorlukları ve acı verici yoksunlukları yaşamıştı. Kendi çocuklarını kurtarmak için yaşadıkları bu deneyimler zaten bir başarı olarak görülüyordu.

Ancak yeni milenyumda bu artık yeterli değil ve bu nedenle ilgili endüstrinin yaratıcı yıldızları, insan mühendisleri, başarılı sanatçıları, dijital göçebeleri, tasarımcıları, start-up girişimcileri ve üst düzey etkileyicileri yüksek bir sosyal statüye ek olarak başarılı bir kişisel gelişime sahip oldukları varsayılarak özellikle beğeniliyor. Andreas Reckwitz bir "kültür ekonomisinden" bahsediyor. Bunlar, "kazanan hepsini alır" veya "kazanan en fazlasını alır" mantığının yanı sıra son derece yüksek risk ve spekülasyon yapılarıyla karakterize edilen yeni pazarlardır.

Çok başarılı olanlar ile daha az başarılı olanlar arasındaki uçurum hızla açılıyor. Sadece farklı meslekler arasında değil, aynı faaliyet alanında, örneğin gazeteciler, psikologlar, mucitler, sanatçılar, BT uzmanları, girişimciler, tasarımcılar, avukatlar, doktorlar, virologlar, bilim insanları, sosyal medya fenomenleri veya reklamcılar arasında da. İzlenimlerime göre giderek daha fazla profesyonel alan bu durumdan etkileniyor. Giderek daha sık, "Harika sanat yapıyor" veya "O gerçekten iyi ve deneyimli bir psikolog" değil, "Evet, o bir sanatçı, ancak işsiz sanat grubundan değil, inanın bana -adam YouTube'da çok iyi tanınıyor" veya "O herhangi bir psikolog değil, her gün bloguna 10 binden fazla kişi tıklıyor!" Yani ben bana bunları açıklayan yalnızca bir hastayı tedavi ederken, ünlü YouTube meslektaşım on binlerle uğraşıyor. O zaman bunun hâlâ eşsiz bir deneyim ya da sadece bir deneyim olduğunu söyleyebilir miyiz? Bu sadece terapistlerle ilgili olarak değil, her alanla ilgili ortaya çıkan bir soru.

HERHANGİ BİR BÜFE DEĞİL, O HAWKER CHAN!

Eşsiz pazarlama mantığı, aşçılar için de geçerli. 2016'da Singapur'da bir büfe Michelin Yıldızı alınca aşçının şanı da aldı yürüdü. Bu haber internette viral oldu: Chan sokakta yemek yapan sıradan bir aşçı değildi, ödüllerin kralını kazanmış dünyaca ünlü bir mutfak şefiydi. Chan'ın soya soslu, hafif acılı tavuk ve pilavı bir gecede dünyanın en uygun fiyatlı yıldız yiyeceği oldu ve eşsiz bir deneyim olarak adlandırıldı. Fiyatı sadece iki Singapur dolarıydı, yani aşağı yukarı 1,30 avro.

Elbette daha önce yerel bir gazetede haberi çıkmıştır ya da Singapur'a giden bir seyahat dergisinde yer almıştır. Ancak Singapur'dan çıkan bu küçük sansasyonun küresel olarak

yayılmasını mümkün kılan dünyanın dört bir yanından gelen blog yazarları ve -kendi kendini ilan eden- gurme uzmanlar ile gıda sosyal medya fenomenleri, YouTube yıldızları ve Instagram yıldız adaylarıydı. İnternette "otantik, emsalsiz" ve aynı zamanda "son derece ucuz" olarak lanse edilen yemek plastik bir tabakta geliyor: yağlı tavuk suyunda pişirilmiş bir porsiyon pirinç ve birkaç dilim sulu tavuk göğsüyle kenarları yağda kavrulmuş biraz deri.

Bir yatırımcı bu küçük sokak gıda tezgâhını uluslararası bir franchise zincirine dönüştürene kadar bu tezgâhın önünde uzun kuyruklar oluşurdu. Tabii ki fast food fiyatlarındaki yıldız kalitesi bu büyümeden sağ çıkamadı ve ödül hızla iptal edildi. Ancak Hawker Chan bir daha asla sıradan bir sokak yemekleri aşçısı olmayacak. Hayır, o artık dünyaca ünlü bir marka ve öyle kalacak çünkü o artık internette ebedi bir yıldız, dünya çapında hayran kitlesine sahip bir gurme şef fakat *franchise* tavuğunun gerçek kalitesinden tamamen kopmuş bir ünlü.

İnternetteki imaj ne iyi ne de kötü zamanlarda mola vermek nedir bilmez. Michelin Yıldızı olmasa bile, Hawker Chan uzak diyarlara yayılmaya devam ediyor. Bu noktada şans faktörü, neredeyse hiç abartılamayacak bir rol oynar. Yani bir noktada Michelin Rehberi'nden bir eleştirmen yanlışlıkla Hawker Chan'ın kuyruğunda sıraya girmiş olmalı. Belki de bir gurme tapınağındaki randevusu beklenmedik bir şekilde iptal oldu ve Michelin eleştirmeni hemen taksiye atlamak yerine açlığına yenildi. Böylece Singapur'daki diğer on binlerce yemek tezgâhından birine değil, doğrudan Hawker Chan'a gitti. Eğer önünde hemen o an bir taksi durmuş olsaydı, belki de Chan'ın imtiyaz imparatorluğu bugün var olmayabilirdi ve tavuğu hâlâ sokak köşesinde iki Singapur dolarına satılacaktı - hatta çevre yararına belki artık kâğıt tabaklarda. Bunu bilmek artık mümkün değil.

EKMEĞİ TAŞTAN ÇIKARMAK MI YA DA İŞLERİN YOLUNDA GİTMEMESİ Mİ?

Başarıyı kendimize ve kendi yeteneklerimize dayandırmayı severiz. Başarısızlıkları ise daha ziyade tesadüfi olumsuz koşullara atfederiz, sadece işler yolunda gitmemiştir. Sonunda her şey yoluna girdiğinde insan çok iyi hazırlandığı için böyle olmuştur; bütün başarı hikâyeleri aşağı yukarı böyledir.

Bu algısal çarpıtma, bu bilişsel uyumsuzluk aynı zamanda kendini korumaya hizmet eden -yaygın- bir savunma mekanizmasıdır çünkü tesadüfler öngörülemezlikleriyle çok tehditkâr görünürler ve kontrolümüzden kaçarlar. "Kendi kaderimizin mimarı" olduğumuza ve şansın yaşamımız üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığına inanmayı tercih ediyoruz. Hatta bazıları bir bataklığa saplanınca sadece yürüyerek çıkabileceğini iddia ediyor. Çocukken bile bunu nasıl düşünebildiklerini sorardım ama yetişkinler bu soruma pek yardımcı olamadı. Aksine, bir dahaki sefere misafirleri böyle hileli sorularla rahatsız etmezsem, babam bana 50 fenik vermeyi teklif etti. Hatırladığım kadarıyla bu parayı hiçbir zaman alamadım.

Ne kadar narsist olursak, şansın gücüne o katlanamayız ve onu kabullenemeyiz. Şans eseri edinilen bir kazanım hemen çarpıtılmalı ve savunma mekanizmasıyla şu şekilde tersine çevrilmelidir: Bu, tüm imkânsızlıklara ve şanssızlıklara rağmen yeteneklerim sayesinde elde ettiğim bir zafer. Fakat dijital çağdaki başarılar kanıtlanmış niteliklerden, yeteneklerden ve yüzyıl önce geçerli olan nesnel kriterlerden daha çok piyasa odaklı tesadüflerden, imgelerden ve şanstan oluşuyormuş gibi görünüyor.

Kliniğimde yıllar içinde birçok genç sanatçıyla terapi yaptım ve şuna kanaat getirdim: Birçok alanda olduğu gibi sanatta da

başarılı bir kariyere sahip olmak için eskiden bir jüri ya da sanat eleştirmeni tarafından ya da eğitim ve diplomalarla belirlenen nesnel kriterler kayboluyor. Günümüzde bir şarkının tutması için bloggerlara para ödemek gerekiyor. Platformlarda olumlu yorumlar satın alınıyor ve takipçilerin sayısı performansın veya ortaya konan eserin sayısından daha büyük önem arz ediyor.

Yaratıcı kavramların, öncü tarzların sanat tarihine yönelik veya sosyal önemi gibi kriterler giderek arka planda kalıyor. Şarkıların klipleri artık akıllı telefonlarla çekiliyor, başarı için akla gelebilecek her şeyi insan kendi kendine yapıyor. Ancak ister bir piramit şeması olsun ister Spotify, Getty Images veya YouTube'daki tıklama sayısının tavan yapıp yapmaması, tüm bunlar tesadüflere, olağanüstü kalite ve alaka düzeyine gittikçe daha az bağlı hale geliyor. Eski başarılı yaşam standartlarına kıyasla, bu standartlar çok daha keyfi, öznel, duygusal ve dolayısıyla daha kırılgandır. Şanslı tesadüfler, bir gecede internette muazzam bir başarı ve yüksek görünürlük getirebilir ancak talihsiz tesadüfler bu başarıyı aynı hızla yok edebilir.

Örneğin eğer bir futbolcu, henüz pek de tanınmayan bir iç giyim modeline âşık olursa modelin kariyeri bir anda yükselişe geçer. Ama olur da ayrılırsa bu çıkışın düşüşü de hızlı olur. İnternette bir hakaret yağmuru başlar ve ilişkinin başında buna alkış tutan aynı kişiler bu sefer acımasız yorumlar ve nefret tiratlarıyla sayfaları doldurur. 09.02.2021 tarihinde intihar eden Kasia Lehnhardt'ın başına gelen işte tam olarak buydu.

İnternette yaptığım araştırmalarda özellikle ürkütücü bulduğum şey, Kasia'nın ilkokul çağındaki oğluna bazı Instagram takipçilerinin kafalarına göre verdikleri tavsiyeler oldu. Bazıları kesinlikle iyi niyetli olsa da bu tavsiyelerin altında farklı anlamlar yattığı da oluyordu. Kısa bir süre önce oğlu güzel annesiyle gerçekleştirdiği sosyal medya çekimleri için tonlarca iltifat almıştı ve sadece birkaç gün sonra öksüz kalan çocuk

ismini bile bilmediği, kendi kendini yaşam koçu ilan eden insanlardan tavsiyeler alır olmuştu: bu akıl almaz olayla mümkün olan en kısa sürede nasıl başa çıkılacağına dair tavsiyeler. Ne travmatik bir psikolojik terör! Umarım kimse bu tarz cümleleri çocuğun yüzüne karşı da kurmamıştır.

İnsanın kontrol edemediği dış etkenlere olan bu bağımlılık, sonuç olarak insanın kendi kaderini tayin eden yaşam planları ne kadar az olursa o kadar nevrotik hale gelir. Bir psikoterapist olarak yaptığım işte, herkesin herkese karşı savaştığı ve şu koşulların geçerli olduğu dijital kapitalizmin bir parçası değilim: Daha yüksek tıklama oranları ve daha iyi derecelendirmeler, daha yüksek kâr anlamına gelir. Yasal bir sağlık sigortanız varsa abonelikten çıkamayacağınız Jameda doktor portalında ödeme yapan bir müşteri olarak onları kaybetme veya işime zarar veren bir inceleme alma riskiyle karşı karşıya kalırsam yine de hastalarımla yüzleşir miyim?

Münih Sendling'te yeni bir klinik açtığım zaman bir internet sitesi oluşturdum ve Google'da çıkmasını istedim. Bunun üzerine klinik adresime sadece internet ortamında değil, "Gerçek Hayat"ta da var olduğumu teyit etmek için bir posta geldi. Bunun için bırakın internet üzerinden yanıt vermeyi, telefon etmek bile yeterli değildi. Bunu anlıyorum: Benim gerçekten var olan posta kutuma gelen bu incecik zarf, bitlerden ve baytlardan oluşan görsel dünya ile gerçek hastalarımın gerçek sorunlarıyla var olduğu gerçek muhitim arasındaki tek bağdı. Bu yüzden istekle yanıt verdim.

Gerçekten de öyleydi: Bir mektupta, benim de posta yoluyla doğrulamam gereken, kazınacak bir kod vardı. Ancak şimdi Google için gerçek bir kliniği olan gerçek bir insandım. En azından hattın diğer ucundaki dost canlısı kadın sesi bunu anlamıştı. Ondan sonra, Google'ın pazarlama departmanından biraz daha yaşlı başka bir kadın sesinden veya belki de

Bangalore'daki dış kaynaklı bir çağrı merkezinden, kim bilir, birkaç telefon aldım.

Bu yeni kadın sesi bana bir ilan satmak istedi. Hayat herkes için gittikçe zorlaşırken Google'ın nasıl bu kadar zengin olabildiğini anlamak istediğim için bu işe girdim. İki telefon görüşmesinden sonra bunu anladım çünkü arkadaş canlısı kadın sesi bana özel olarak hazırlanmış bir teklif sundu: "'Psikoterapist' artı 'Sendling', başlangıç için yapacağım tek şey bu." Bu yüzden, birisi bu kelime kombinasyonunu bir arama sorgusu olarak her yazdığında, web sitemin bağlantısı hemen ön sırada olacaktı. Ama hayır, kadın beni düzeltti: "Sen bir numarasın çünkü Münih-Sendling'den başka hiçbir psikoterapist senin kadar zeki olmadı."

Ben şimdi diğer meslektaşlarımdan daha mı zekiydim yani? Yoksa bu işteki alicengiz oyununu bir tek ben mi fark etmemiştim? İkinci seçenek doğruydu ve kadın dost canlısı ses tonuyla bunun böyle olduğunu doğruladı. Bana söylediği iki şey ile bunu anladım: Linkimin üzerinde "Reklam" kelimesi yazacaktı ama bu o kadar küçük bir yazı olacaktı ki çoğu kişi muhtemelen görmeyecekti bile. Her potansiyel müşteri -evet, özellikle hasta demiyorlardı- linke tıkladığında bu 5 avroya mal olacaktı. Bu elbette müşterinin değil, benim cebimden çıkacaktı.

Bunun karşısında oldukça şaşırdım ve dost canlısı kadına olur da bir sürü insan linkime tıklayıp hiçbiri kliniğime gerçekten gelmezse bu işten zarar edeceğimi açıklamaya çalıştım ya da tüm tıklayanlar gelip merdivenlerde sıra olursa aklımı kaçırmadan terapilerimi delege etmem mümkün olmayacaktı. Kadın, -yapay bir şaşkınlıkla- "Bay Hepp, siz mi, yok artık!" dedi. "Ah evet evet, başladıktan kısa bir süre sonra hâlâ çok mütevazı olan hasta sayımla, yani şimdiye kadar -herhangi bir Google reklamı olmadan sahip olduğum müşterilerimle- bile bu korku ara sıra geliyor." Kadın gülmedi ve sertçe veda etti.

Sanırım hiçbir şey anlamadığımı zannetti. Muhtemelen, "Biz olmadan başarılı olabileceğini sanıyor, zavallı!" diye düşündü.

AYNI EŞSİZLİKLER PEŞİNDE KÜRESEL BİR AV

İnsan toplumdaki yerini kaybetmek istemeyip takdire şayan kalmak istediği sürece eşsiz yaşam tarzını sürmekten kaçmak, her şeyin ustası olmanız gerektiğini düşünmemek, tüm beklentileri yerine getirmemek giderek daha zor gelecek. Çıplak rekabetin bu şekilde tanrılaştırılması, kurtuluşa giden tek yolun hayatın zorluklarına kahramanca göğüs germekte ve özel bir imaja sahip olmak için neredeyse her şeyi feda etmekte olduğunu gören, yalnız savaşçılardan oluşan bir toplumu doğurur. Aynı zamanda, yalnız savaşçılardan oluşan böylesine rekabetçi ve tekil bir toplumda kaybedenler ve normal insanlar da artan bir duyarsızlıkla karşılaşır.

Hepimiz aynı özellikleri, aynı yükselişi, aynı zirve deneyimlerini, benzer şekilde muhteşem tasarımlı veya Michelin yıldızlı snack barları arıyorsak, o zaman hayatımızı daha da tekdüze hale getirecek benzer deneyimlerle karşılaşırız çünkü giderek daha fazla takıntılı bir şekilde eşsiz olanı ararız. Sürekli benzer eşsizliklerin peşinde koşmuş oluruz. Yine bir paradoks. Belki de bu eşsiz deneyime dair verdiğimiz ipucu öyle bir yayılır ki bu özel lokasyon ya da özel etkinlik bir sürü insanla dolup taşar, sır açığa çıkınca ortalık bir korku filmine dönüşür, ortada -stresten başka- deneyimlenecek bir şey kalmaz.

PEKING-LONDRA-HALLSTATT-PARIS ÇEMBERİ

Hallstatt, Avusturya'nın sakin Salzkammergut bölgesinde, Hallstatt Gölü'nün batı kıyısında yer alan bir kasabadır. Kasabanın

746 sakini, 16. yüzyıldan kalma dağ tarzı şeritlerde ve evlerde yaşıyor. Burası yılda yaklaşık 140.000 gecelik konaklama ve bir milyondan fazla günlük ziyaretçi ağırlar. Bu yoğunluk bu küçük topluluk için yüksek kazanç anlamına geliyor ancak Uzak Doğu'dan gelen beklenmedik turist akınından herkes memnun görünmüyor. Artık tur otobüslerinin sayısını yarı yarıya azaltmanın zamanı gelmiş gibi.

Belediye başkanına göre Çin'de herkes Hallstatt'ı tanıyor, sorun da bu. İster bir seyahat uygulaması ister sosyal medya olsun, Hallstatt'ın fotoğrafları her yerde karşımıza çıkıyor. Popülaritesinin en önemli nedeni muhtemelen dağ-göl-köy birlikteliğinin fotoğraflarının sosyal medya aracılığıyla yayılması ve bu Avusturya köyünün Çin'in Guangdong eyaletinde Hallstattlıların bilgisi olmadan birebir inşa edilmiş olması.

Çin Cumhuriyeti'nde halihazırda birçok selfie parkı ya da giriş ücreti olan TikTok sahneleri var. Artık orijinal Salzkammergut için giriş ücreti alınmasını talep eden kişiler de var ama diğer köylüler "sanki bir hayvanat bahçesinde tutuluyormuş gibi" hissedeceklerini söyleyerek buna itiraz ettiler ve şimdiye kadar anlaşılır bir şekilde bu teklifi reddettiler. Hallstatt'ta çekilen oldukça popüler bir pembe dizi, Güney Kore'de de yayımlandı ve Hallstatt'ın istenmeyen popülaritesine katkıda bulundu. Topluluk, kullanımı bir avroya mal olan umumi tuvaletlerden yılda 150.000 avro kazanıyor. Hatta şişelenmiş Hallstatt havasını kutularda satın alabilirsiniz ve Bergidyll'in dağ havası, elbette her köşe başında satın alınabilen bir kutu Coca Cola'dan daha pahalı.

Giderek daha az gezgin, köylülerin mahremiyetine saygı duyuyor ve tıpkı Avrupalı misyonerlerin kısa bir süre önce Afrika kulübelerinde önceden haber vermeksizin belirmeleri gibi, burada birden insanların bahçelerinde veya avlularında Asyalılar beliriveriyor. Bu nedenle, bu konuyla ilgili yasak levhaları bir

süredir köyün her yerinde asılı duruyor. Bu levhalarda İngilizce dilinde sakinlerin mahremiyetine saygı duymaya, drone uçurmamaya, mümkün olduğunca sessiz davranmaya ve oturma odasına koşup selfie çekmemeye dair uyarılar bulunuyor.

Küçük Hallstatt, küreselleşmenin sonuçlarını, dünyanın diğer bölgelerindeki insanların artan refahını ve artan seyahat etme isteklerini birinci elden deneyimliyor. Asyalılar için Hallstatt eşsiz bir yer ve eşsiz bir deneyim - tıpkı Chan'ın plastik tabaktaki tavuğunun Avrupalılar için olduğu gibi.

Tüm bunlarla birlikte aslında Asyalıların yalnızca küçük bir yüzdesi yurt dışına seyahat ediyor ve dünyayı keşfediyor - gözü pek Ernest Hemingway bize yolu açtıktan sonra Avrupalıların son birkaç on yıldır yaptığı gibi. Gelecekte Avrupa'yı ziyaret edeceklerin sayısının artmaya devam etmesi muhtemeldir. Uyarı levhalarını hazırlamaya şimdiden başlasak olur.

Eşsiz olan ve internette bu eşsizliği arayanların gittiği yerler için çıkılan bu av, benzersiz kabul edilen yerlerde izdihama yol açar çünkü çoğu insanın beğendiğini beğenmek ve en iyi yorumları yaptıkları şeyleri sunmak istiyoruz. Hayat yaratılıyor, sahneleniyor ve bu her zamankinden daha benzer şekilde yapılıyor, neredeyse tıpatıp sahneleniyor. Giderek daha fazla benzer seyahat rotaları ortaya çıkıyor. Örneğin sekiz gün içinde Paris'ten Hallstatt Gölü'ne gidiş, Berlin ve Londra üzerinden Pekin, Singapur veya Seul'e dönüş. 80 günde devri âlem geçmişte kaldı. İşte bunun şerefine bir yudum Hallstatt havasıyla kadeh kaldırılır.

SÖZÜN ÖZÜ

Bu eşsizlikler toplumunda, benzersiz ve orijinal olma zorunluluğu artıyor. Veri okyanusundan sıyrılmak zorunda olan,

kendi kendine pazarlama mantığını giderek daha radikal bir şekilde takip etmeye, bir dönüm noktasına sahip olmaya ve ne kadar saçma olursa olsun benzersiz bir satış noktası bulmaya mahkûm olan daha fazla yalnız savaşçı var.

Eşsiz olanın peşinden bu kadar koşmamız paradoksal bir şekilde birbirimize daha çok benzememize yol açıyor ve ilgi alanlarımızın, dikkat verdiğimiz noktaların, düşünce ve davranışlarımızın bile isteye aynılaşması etkisini yaratıyor. Birinin verdiği gizli bir tavsiye bir gecede müthiş bir talep görebilir. Seyahatler sırasında edinilen deneyimler ve yapılan keşifler, internetten körü körüne tavsiye takip eden güruhlar yüzünden turist akınına uğruyor. Bu turist yığını, hiçbir masraftan veya zahmetten kaçınmıyor ve itaatkâr bir şekilde sosyal medya fenomenlerinin deneyimlediği yerlere dijital çağın hac ziyaretini yapıyor. Bu eşsiz konumlarda, saygı duyulan putların ihtişamından bir parça da kendilerine yansımasını umuyorlar - bu Katolik kutsal yerlerini ziyaret etmekten ve hac seyahatlerinden hiç de farklı değildir.

Artık şemsiyeli tur rehberleri görmüyoruz; insanın yeni yerleri kendi kendine keşfetmesinin yerini başkalarının peşinden koşmak aldı. Benzer düşünen insanların alkışlarına bağımlı olmak, daha fazla uyum sağlama isteği doğurur. Uzak Doğu'da Hallstatt Gölü'nün arka planda olduğu selfieler baya alkış alacak gibi görünüyor.

TEK TİP YAŞAM TARZI NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü kişi olarak kendi değerimizi benzersiz nitelikler ve satış noktaları, özel ve ender bulunan şeyler aracılığıyla güvence altına almak istiyoruz. Hayatımızın özel ve çekici bir şey olarak görülebilmesi için gittikçe daha nevrotik bir şekilde olağandışı

deneyimler, zirve deneyimleri veya benzersiz öğeler topluyoruz. Bu tarz deneyimleri edinmeye ne kadar devam etmek zorunda kalırsak, birey olarak değerimiz bu benzersiz niteliklere ve eşsizliklere ne kadar bağlı olursa, tek tipleşme nevrozu da o kadar ortaya çıkar. Toplamaya ne kadar azimli devam etmek zorunda kalırsak, bir kişi olarak değerimiz o kadar özel niteliklere ve benzersiz öğelere bağlıdır, tekillik nevrozu o kadar belirgindir.

Kaderin en ufak bir darbesi bile ortak yaratılan bu tek tip sanat eserini alaşağı edebileceğinden nevrotik olarak gerginliğimizi atamayız. O zaman sonuç genellikle bir öz saygı krizi olur. Herkes özel olmak isterse sıradan olmak kime düşecek? Bu, yalnızca gerçeklik algısının nevrotik bir şekilde çarpıtılmasının ortaya çıkarabileceği bir çelişki.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Trendlerden, sıralamalardan ve online değerlendirmelerden daha bağımsız hale gelmek için kendimizde ve etrafımızdaki şeylerde değerimizi tanımayı öğrenmeliyiz. Sürekli öne çıkanların peşinde koşmak yerine azdan çoğu yaratmayı denemeliyiz. Mevcut olanın tadını çıkarmalıyız ve sürekli olabileceklerin peşinden koşmamalıyız. Alışılmışın dışında yaşamayı daha az istemeli, gerçekten zevk aldığımız şeyleri deneyimlemek ve bize iyi gelen şeyleri yapmak için kendimize izin vermeliyiz. Sıradan hatta bazen banal ya da hiçbir özelliği olmayan anlarda bile kişisel bir keyif bulmalıyız. Kendimize özgü ve bize hitap eden bir stil geliştirmeliyiz - bu sadece seyahat etmek konusunda olsa bile.

13. DOPİNG

KUSURSUZLUK PEŞİNDE KOŞMAK/ SINIRSIZ GÜCE SAHİP OLMA NEVROZU

Michigan'da devletin pandemi kısıtlamalarına karşı yapılan, CNN'de yayımlanan bir gösterideki protestoculardan biri üzerinde şöyle yazan bir pankart tutuyordu: ZAYIFLARI FEDA EDİN!

Bu kadın, pandemi kısıtlamalarına karşı olan birçok düşünürün hâlâ kendilerine sakladığı düşünceyi ifade ediyor: Virüs, yalnızca hayatta kalma mücadelesine zaten hazır olmayanları etkiliyor.

Charles Darwin'in felsefesiyle hiçbir ortak yanı olmayan "kovuldun" mantığı ve sosyal Darwinist bakış açısı. Bağışıklık sistemi yeterince sağlam olmayanların ölmesine izin mi verelim? Potansiyellerini tam olarak kullanamayanlar ya da sunacak çok az şeyi olanlar yoksullaşmalı mı? Peki, modern çağa ayak uyduramayanlar? Zayıf olanların ve tam olarak çiçek açmayanların solup gitmesine izin mi verelim?

İDEALLEŞTİRİLMİŞ BİR BENLİK VE DÜNYA GÖRÜŞÜ HERKESİ STRESE SOKAR

"Ya hep ya hiç", "ya çok güçlü ya çok zayıf", bu ikisi arasında kalanlar artık çok az. Kliniğime gelen neredeyse herkes sıfatların

"en" halini kullanıyor çünkü bunun arkasında genellikle bir sanrıya dayalı, gerçek dışı, idealleştirilmiş ya da abartılmış bir benlik ve dünya görüşü yatıyor. İdealleştirmeler ve hep en olmayı istemek birer savunma mekanizmasıdır. "Eğer %110 âşık değilsem ya da tamamen ikna olmadıysam bu işte yokum çünkü daha azı beni tatmin etmez."

Son zamanlarda bunun gibi fantezi yüzdelerini giderek daha fazla duyuyorum ancak bu performans sergilenmiyor. Tersine, beklentiler bize geri döndüğünden ve bu abartılı kişisel talepleri karşılayamadığımızdan, hayattaki veya kariyerimizdeki başarılarımızdan ve yolumuzdan gittiğimizde daha fazla tatminsiz hale geliyoruz veya bu beklentileri ancak zihinsel ve fiziksel sağlığımız pahasına karşılayabiliyoruz - ki bu genellikle daha kötüdür. Gevşeme egzersizleri bile genellikle benzer bir gereksinime tabidir ve bu nedenle amaçlanan etkiyi gösteremez.

Bazen rahatlamak için yoga veya otojenik tedavi de yapıp yapmadığım sorulur. Şöyle cevap veriyorum: "Hayır. Kafelerin önünde veya park banklarında oturmayı, gelip geçenleri izlemeyi ve düşüncelerimin dolaşmasına izin vermeyi tercih ederim" - ki bu genellikle inanılmaz bir şaşkınlığı tetikler. Ama insanlar bunun yerine rahatlamak için daha fazla antrenman yapmayı, günlük rutini daha da hızlandırmayı, derin rahatlama için kendi yeteneklerinin optimizasyonunu artırmayı tercih ediyor. Ta ki "yüzde 110 rahatlamış" oldukları söylenene kadar.

Buna "zaman yönetimi" deniyor. Bazen hastalar cep telefonlarındaki planları ve grafikleri bana göstermek isterler veya hastanede kaldıkları süre boyunca yanlarında getirirler ama ben çoğunlukla bunu reddederim çünkü planları, tabloları ve kararlarla dolu listeleri olan hastalarım her zaman önce onları bir kenara bırakmak zorunda kalıyor. Hayatlarında henüz hiç plan yapmamış olanlar, Excel kelimesine yabancı olanlar ve dakik olmakta zorluk çekenler terapinin sonunda plan yapmaya

başlıyorlar. Her zaman olduğu gibi, istisnalar vardır ve her şey ölçülü olmakla ilgilidir.

Terapide konu genellikle başka birine dönüşmek değildir; hele ki insanın olduğu kişinin tam tersi haline gelmesi hiç değildir. Asıl konu bir ölçü, adil bir denge bulmaktır. Hastanın hayatını daha iyi yaşamasını ve başka insanların bu kişiyle daha iyi bir yaşam sürmesini sağlayacak katlanılabilir bir doz aramaktır.

İÇSELLEŞTİRİLMİŞ SÖYLEMLERDEN ŞİŞİRİLMİŞ EGOYA

"Kendi kendini optimize etme" karmaşık bir kelimedir. Ancak giderek daha çok insan bunu hafife alıyor. Sürekli en iyi halimize ulaşmak için çabalamak, daha iyi olmayı istemek, bunu yapmak zorunda olmak ve hatta zorunda kalmakla sonuçlanır. Giderek daha fazla tatminsiz insan, zamanımızın güzellik ve verimlilik standartlarından mustarip görünüyor ancak yine de bu her yerde bulunan beklentilere -çoğunlukla bilinçsizce- şikayet etmeden boyun eğiyor.

21. yüzyıldaki Homo Dijital'e kullanmadığı potansiyeli sürekli hatırlatılıyor ve geride kalmak istemiyorsa çağa ayak uydurmak zorunda olduğu hissine kapılıyor. Ne de olsa makineler ve yapay zekâ da sürekli daha iyiye gidiyor. Gittikçe daha iyi, daha hızlı hale geliyorlar. Homo Dijital de bu durumu uzun süredir -bilinçsizce- derinden içselleştirmiş halde. Bu noktada zamanla kişinin içselleştirerek kendi beklentileri haline gelen dış beklentilerinden bahsediyorum. Başlangıcı veya sonu olmayan kademeli bir süreç.

Bunlar, süper egomuzu oluşturan mekanizmalarla aynıdır. Örneğin, aşırı derecede katı, başarıya odaklı veya ahlaki beklentileri olan ebeveynlere sahip kişiler aşırı derecede katı,

ahlaki açıdan gergin, katı bir dünya görüşü ve öz imajına sahip olurlar ve bu zamanla şişirilmiş bir süperego haline gelir. "Titiz bir süperego"dan ya da "süperego gerilimleri"nden söz ediyoruz. Kişiye sallanan bu bilinçsiz parmaklar eleştirel ve bilinçli bir şekilde sorgulanmazsa, kişi içselleştirdiği bu iddiaların tuzağına düşer. Bu yüzden -sadece görünüşte gönüllü olarak- kendi kendini iyileştirme stratejileri uygular ve eğitiriz, hafıza eğitimi yaparız, konsantrasyon teknikleri uygularız, sırtımızı ağrıtmasına rağmen bağdaş kurarak meditasyon yaparız, bir mantra gibi kendi kişiliğimizin olumlu yanlarını vurgular ve olumsuz yanlarını gizleriz. Madalyonun sadece bir tarafını, yani güçlü tarafını veya istediğimiz tarafını sunarız. Peki ya bu kendi kendine optimizasyon stratejileri, tüm eğitimler ve katı bir disipline sahip olmak artık yeterli değilse? O zaman bir tür günlük dopingten destek alınması gerekir.

14. ÇIKIŞ

DÜNYADAN KAÇMAK VE ARZULAR/ SİBER KAÇAK NEVROZU

Oyun endüstrisinin Hollywood'u Polonya'da. En büyük gişe rekorları kıran video oyunlarının geldiği yer burasıdır. Dubai'nin fütürist Başkanı Doktor Noah Rahford, video oyunlarını geleceğin pazarı olarak görüyor ve oyun endüstrisinin şimdiden film, TV ve müzik endüstrilerinin toplam gelirinin üç katı olduğunu vurguluyor.

Şu an popüler olan video oyunun adı Cyberpunk 2077 ve dört yılda 500'den fazla seviye tasarımcısı tarafından yaratıldı. Yalnızca mega şirketler tarafından ödemesi yapılan özel milislerin yasa ve düzen anlayışlarını uyguladıkları son zamanların kasvetli dünyası. Geleceğin bu kasvetli şehrinde, tekelcilerin özel ordusuna pasifist hilelerle mi yoksa kaba kuvvetle mi karşı koymak istediğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

GERÇEK HAYATTA GÜÇSÜZ OLMAKTANSA SANAL DÜNYADA ETKİLİ OLMAK

Sistemi zekâmızla ne kadar alt etmeye çalışsak da eylemin dizginleri hâlâ bizim elimizde. Sanal dünyaya kıyasla veri tekelcileri, iklim krizi, pandemi, küresel mali krizin sonuçları, saldırgan

savaşların geri dönüşü, bilerek verilen yanlış raporlar, gerçeği söyleyenlere kesilen yüksek cezalar, yeni kıtlıklar, yükselen enflasyon ve sıfır faiz oranları, internette giderek artan nefret söylemi ve sokaklardaki şiddet karşısında kendimizi zaten yolunu kaybetmiş, izole edilmiş ve güçsüz hissediyoruz. Artık ne kadar karanlık olursa olsun sanal kara film sahnelerine kaçmayı ve sanal dünyalarda hareket etmeyi tercih ediyoruz.

Sadece sanal sorunları çözüyoruz ama bunu kendi kaderimizi belirleyerek ve sayısız canla yapıyoruz. Burada insan hâlâ hatalarından ders çıkarabilir. Herkese ikinci hatta onuncu bir şans verilir. Burada en azından müdahale edip bir şeylerin gerçekleşmesini, doğru ya da yanlış olmasını sağlayabilirim. Burada kartuşum hâlâ bir hedef buluyor veya sözüm hâlâ duyuluyor.

Cyberpunk 2077'de seviye tasarımcısı olan Miles Tost, bu video oyununun geliştirilmesinde rol aldı: "Oyunumuz, dünyanın dev şirketler tarafından kontrol edildiği son zaman kapitalizmini yansıtıyor. ... Ama oyunda kararlarınızla hikâyenin gidişatını etkileyebilirsiniz... Filmlerde bunu yapamazsınız." Gerçek dünyada daha da az, diye eklemeye çalışıyor insan.

Bu oyun sonsuz yaşamı vaat eden bir biyoçip arayışıyla ilgili. Kim sonsuza kadar böyle yaşamak ister, diye soruyor insan kendine. Ancak bu soru hiçbir zaman sonuna kadar düşünülmedi. Oyuncuların bedenleri değiştirilmiş: transinsan, transcinsiyet, dönüştürülebilir, insan sınırlarını aşan amaçlara sahip bedenler. Hiçbir karakter tek bir varlığı ifade etmiyor. Bu insanların hepsi süper insan; yetersiz, kusurlu varlıklar değil. Bu kadarı açık.

Ama felsefe yapacak zaman yok. Tehlike her yerde pusuda. Düşünme, harekete geç. Düşünmekten kaçınmak için hareket etmek mi? Bu soru için de zaman yok. Oyun dünyası bizi o kadar sıkı tutuyor ki soru sormuyoruz. Eylem için sonsuz olanaklara

sahip bir yapı taşı var. Burada kendimize güveniyor ve kendimizi yeterli hissediyoruz. Burada, oyunda sanal sibernetik organizmalar olarak yapay zekâya ve robotlara ayak uydurabiliyor, siber uzayı kendi fikirlerimize göre tasarlayabiliyoruz. Hermafrodit olsa da insan ve makine arasında bir melez: satın alınabilir siber implantlar ve görünümler hem de Keanu Reeves'in sesi ile donatılmış.

Matrix'i çekerken Hollywood'ta bir stüdyoda mavi hapla çılgınca hareketler yapmak zorunda kalan insanın artık sadece Polonya'ya birkaç ses kaydı göndermesi yeterli. Ondan sonra herkes siberpunk Keanu olarak Matrix'e sıçrayabilir, sesiyle komandolara görev dağılımı verebilir ya da siberpunk Keanu'yu kavram olarak anlamayan sanal güzelliklerle siber seks yapabilir. Bazıları da seks için programlanmıştır ve siber güzellerin algoritması hiçbir şekilde itiraza izin vermez. Bu, ekranların ötesinde farklı görünüyor. Hayır, Night City'nin bu tarz yerlerinde, Harmony'ye henüz gücü yetmeyenler ve gerçek hayatta çoğu zaman reddedilenler iyi vakit geçirirler.

Ama en güzeli de şu: Night City'deki canlı hayat benim kararlarıma uyum sağlıyor, onlara ters düşmüyor. Kötü adam Royce'a parayı vermek istiyor muyum? Yoksa kafasını mı uçurayım? Eşit ölçüde tel ve beyinle dolu bir kafa, kasları ve mekaniği olan bir vücut. Etten ve silikondan oluşan bu koca dağ benim insani duygudaşlığımı hak ediyor mu, etmiyor mu? Royce hâlâ insan mı yoksa sadece bir makine mi? Seçimler yapmak zorundayım ve seçimlerim gerçekliği tanımlıyor. Bu dünyada güç, dışarıda güçsüzlük.

Ta ki saatler veya günler geçene tekrar parlak gün ışığına çıkmam gerekene kadar çünkü oyuncuların da yemek yemesi gerek. Kasada sıraya girin ve buğulanan gözlüklerinizi temizleyin, bir PIN girin, her şeyi yanınıza aldığınız yeniden kullanılabilir çantalara koyun ve veda edin. Kahramanlar böyle mi

görünür? Hızla Night City'e geri dönün. Savaşırken farkında bile olmadan yemeğinizi mideye indirin çünkü dikkatim Münih yaya bölgesine değil, Night City'e ait; şeytani şirketlere ve onların paralı askerlerine ait.

Sadece sanal rekabeti ön planda tutanlar ve analog gerçekliği geri planda kalanlar, oyun sektörünün yıldızlarından biri olma şansına sahipler. Bu üst düzey YouTube yıldızları, her oyundaki performanslarının videolarını veya diğer endüstri yıldızlarıyla canlı savaşlarını yayımlar. Ancak bulmaca çözülmeden kısa bir süre önce şirket yeni bir seviyeyi piyasaya sürer - ve hamster çarkı dönmeye devam eder. İnsan tam başaracakken bu şekilde hep başlangıca geri döner. Bu oyunlar maksimum düzeyde bağımlılık yapacak şekilde tasarlanmıştır çünkü seviye tasarımcıları her zaman oyunculardan daha hızlıdır. İş fikrine göre, aslında kimsenin kazanmasına izin verilmez böylece video oyunu sonsuza kadar devam edebilir - sonsuz sayıda bölümü olan bir dizi gibi. Sürekli hareket eden bir makine.

Yine de insan cahil olmaktansa siberpunk olmayı ya da kaybeden olmaktansa oyuncu olmayı tercih eder. Bu dünyada hâlâ sana ihtiyaç var, burada hızlıca karar vermelisin ya da daha doğrusu: Sadece burada hâlâ herhangi bir şeye karar verebilirsiniz, hayatınızda bir gelişme yaşanabilir. Her ne kadar tamamen sanal ve sadece kafamızda olsa da. Herhangi bir etki, etkisiz ve önemsiz olmaktan daha iyidir.

"Skins" (dış görünüm) adlı sevgili avatarları için şık giysiler satın alan ve buna aylık olarak kendi ihtiyaçlarından daha fazla para harcayan oyuncular var. Bunu gerçek kız arkadaşı veya gerçek kocası için kim yapar? Artık sadece sanal dış görünüm koleksiyonları için moda tasarımcıları ve etiketler var- hem de analog meslektaşlarının koleksiyonlarından pek de ucuz sayılmazlar. Bazı bilgisayar oyunları sadece ücretsiz olarak indirilebiliyor çünkü oyun sektörü zaten kullanıcıların siber alışveriş

bağımlılığından gereğinden fazla kazanıyor. Sokağınızın köşesindeki bara gittiğinizde de ilk içkiniz genelde ikram edilir veya uyuşturucu satıcıları okul binasının önünde ilk denemeyi ücretsiz verir. Mahallemiz internetten farklı değil: başlamak ne kadar kolaylaştırılırsa, bağımlılık kurulduktan sonra -saçma bir şekilde- hep daha fazlasını istemek de o kadar kolay olur.

Sermayenin ve oyun tasarımcılarının kanatları altındaki sanal gerçeklik (VR), hızlanan davranışsal bağımlılıkların en yenisinin aracı olabilir. Etkileşimli 3D dünyalar bağımlılık açısından daha da büyük bir potansiyele sahip olduğu için beden ve bilgisayarın gerçek duyusal-motor kaynaşmasına yol açarlar. Burada yalnızca bir seyirci değilsiniz, olup bitenlerle bağlantılı bir aktör olarak şunları da yapabilirsiniz: Gerçek hayattaki gibi genellikle güçsüz hissetmek ve dünya olayları bir yana, çevre üzerinde çok az veya hiç etki sahibi olamamak yerine, kendi yeteneklerinizi deneyimlemenin büyülü etkisini yaşayabilirsiniz.

GÜVERCİNLER VE İNSANLAR BEKLENMEYEN ANDA GELEN MUTLULUĞU NEDEN SEVER?

Siber uzaydan farklı olarak, fiziksel alan ara sıra elde edilen kazançlarla noktalanan bir dizi kayıptan oluşur. Psikolog Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), Skinner kutusundaki güvercinlerle yaptığı deneylerde bu aralıklı amplifikasyonu en büyük bağımlılık yapan faktör olarak tanımladı: Güvercin, reaksiyon kolu her çalıştırıldığında bir düğmeye basarak yemlikte bir yem veya başka bir ödül alırsa, buna olan ilgisini hızla kaybeder. İnsanlar da bu konuda çok benzer şekilde hareket ederler. Öte yandan, ödül yalnızca daha uzun aralıklarla ve tanınabilir bir sistem olmadan ortaya çıkarsa, güvercinler ve

insanlar ender rastlanan mutluluk duygusunun peşinden koşmayı bırakırlar.

Örneğin, Las Vegas'ta, madeni paraların fışkıran sesi devasa salonun bir yerinden duyulabildiği sürece, binlerce insanın makine kolunu tekrar tekrar aşağı ittiklerini saatlerce izleyebilirsiniz. Bu bir ses tasarımcısının beklenmedik şans için bir imza melodisi olarak bulmuş olabileceği şeydir. Ayrıca bu devasa salonların tasarımı da sadece bağımlılık faktörünü artırmaya hizmet ediyor. Örneğin oyun salonlarında ne pencere ne de duvar saati vardır. Bu nedenle tüm kumarbazlar kumar çılgınlığına yenik düşebilir ve ne kadar zaman ve para harcadıklarını unutabilir.

Dünya çapındaki benzersiz ve fanatik futbol coşkusu ise şu şekilde de açıklanabilir: Goller nadiren atıldığından, şans ve tesadüf yeterince büyük bir rol oynadığından, taraftarlar bu aralıklı, yani oldukça nadir ve öngörülemeyen mutluluk duygularına bağımlı hale gelirler.

Bazen futbol maçlarında gol olmaz veya hakemin tartışmalı bir penaltı kararı maçın kaderini belirler. Verilen ekstra sürede kaleye çekilen şut üst direkten kaleye mi yoksa tribünlere mi gidiyor? Sonuç, yoğun bir kendinden geçiş veya diş gıcırdatmasıdır. Basketbolda ise genellikle yüzden fazla sayı atılır ve daha iyi olanlar kazanır. Kumarbazlar ve oyuncular dünyayı gerçekte olduğu gibi görselerdi, çoğu zaman kaybettiklerini anlarlardı.

Kimsenin bilmek istemediği şey de tam olarak bu. Bu nedenle birçok oyun ve oyun durumu, bizi kazanmak üzere olduğumuza inandıracak ve böylece umutlarımızı canlı tutacak şekilde tasarlanmıştır. "İdeal olarak" burada şu anlama gelir: üst düzey insan mühendisliğiyle yukarıdaki kriterlere göre mümkün olduğunca bağımlılık yaratacak şekilde oluşturulmuş bir oyun tasarımı.

ÇIKIŞ YAPAN 4.0 İÇİN SANAL YEDEK DÜNYALAR

Sanal ve gerçek hayat arasındaki çizgi incelmeye başladığında ve günlük hayatta normalde yaptığımızdan daha sürükleyici sanal deneyimler yaşadığımızda, bunun bizim için ne kadar kafa karıştırıcı olacağını tahmin edebileceğimizi sanmıyorum. Belki çok geçmeden çoğu dijital yerlinin dağlarda ya da öpüşürken, sırt çantasıyla gezide ya da komşu bahçedeki çılgın bir partide yaşadıklarından daha yoğun bir deneyim olacak.

Ready Player One, Steven Spielberg tarafından yönetilen ve Ernest Cline'ın 2010 yılında yayımlanan distopik bilimkurgu romanından uyarlanan bir macera filmidir. Hikâye yakın geleceğin oyun dünyasında geçiyor. Gerçeklik ile sanal gerçeklik arasındaki sınırların çoktan ortadan kalktığı bir dünya bu. Geleceğin gençliği acımasız gerçeklikte yoğun bir keder ve kargaşa ortamında yaşarken "OASIS" adı verilen ve analog taş çöllerin ortasına kurulmuş olan sanal bir vaha olan paralel dünyada yoğun neşe ve mutluluk deneyimliyor. Kitap yoğun ve farklı toplum eleştirileri içeriyor.

Ancak, benim gibi sanal gerçeklik gözlükleri ve ek ekipmanlarla bilgisayar oyunları oynamamış olsanız bile, özenle üretilmiş gişe rekorları kıran Hollywood filmi, etkileşimli 3 boyutlu dünyaların sahip olabileceği bağımlılık yaratan çekiciliğe dair bir fikir ve görsel bir deneyim aktarır. Eğer -filmdeki gibi- yine de sanal dünyalardan gelen dokunuşları kendi bedenimde hissetmeme izin veren bir giysi giyersem, bu etkileşimli deneyim ve iç içe geçişi daha da artırır ama aynı zamanda bağımlılık potansiyelini de büyük oranda artırır. Siberseks açısından da tüm vücudu kaplayan duyusal giysilerin, Harmony'ye benzer şekilde, bağımlılık yaratma ve gerçek sekse karşı ilgisizlik geliştirme riskiyle, onu yeni bir düzeye taşıması muhtemeldir.

Konunun özü hızlı bir şekilde anlatılıyor ve Night City'deki entrikalara benziyor: 2045 yılında, dünyanın birçok nüfus merkezi gecekondu benzeri şehirlere dönüşür. Dünya kasvetli bir yerdir: Petrol rezervleri tükenmiştir ve nüfusun büyük bir kısmı yoksulluk içinde yaşamaktadır. İnsanlar için tek umut ışığı online bir platform olan OASIS'tir: Burası kişinin yaşayabileceği, çalışabileceği, okula gidebileceği ve oynayabileceği sanal bir ikame dünyadır. İnsanlar kasvetli günlük yaşamlarından ve yoksullaşmalarından kaçmak için neredeyse tamamen -yemek yemek ve uyumak dışında- hemen hemen her şeyi yapabilecekleri ve deneyimleyebilecekleri bilgisayar oyunlarında hareket ederler.

OASIS'in kurucusu Halliday'in ölümünden sonra, onun milyar dolarlık serveti ve sanal vahanın kontrolü için sanal bir küresel av başlar. Kahraman, avatarı Parzival biçiminde bu zorlukla yüzleşen Wade adında bir gençtir. Kutsal Kâse arayışındaki düşman ise insanlık dışı çalışma koşullarına sahip bir şirketin başkanı Nolan Sorrento'dur. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Wade ve arkadaşları çözümü bulmayı ve OASIS'in kontrolünü ele geçirmeyi başarır. İnsanları gerçek dünyada daha fazla zaman geçirmeye zorlamak için OASIS'i her Salı ve Perşembe olmak üzere haftada iki kez kapatmaya karar verirler. İyi adamların kucaklaştığı, kötü adamların kaybettiği ve tüm siber bağımlıların her salı ve perşembe günü gerçek hayatlarına (yoksunluk belirtileri olmadan) devam ettiği pek de gerçekçi olmayan mutlu bir son.

Bu film ve daha ziyade roman, video oyunlarının gelecekte toplumla nasıl iç içe geçeceğini ve bunun nasıl sonuçlar doğuracağını gözler önüne seriyor. Burada verilmek istenen ana mesaj şudur: İnsanlar gerçek hayatta daha çok vakit geçirmelidir çünkü yalnız bu dünyada gerçek, fiziksel dokunma ve buluşma mümkündür. Keşke bunu istemek yetseydi.

OYUN DIŞI – OYUN OYNAMA YASAĞI

Çin'de bu iş isteğe bırakılmadan bir düzene sokuluyor. Ulusal Yönetim ve Yayıncılık Kurumu, milyonlarca genç Çinli için katı bir online oyun yasağı yayımladı: Birkaç hafta önce, bir devlete ait bir ekonomi dergisi, online oyunları "elektronik bir uyuşturucu" olarak tanımlamıştı. Xinhua Haber Ajansı, hükümetin gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak istediğini yazdı. Devlet tarafından yönetilen bir gazete, online video oyunlarını "zihnin afyonu" olarak adlandıran bir makale yayımladı ve düzenlemeye dair atılan adımların korkusuyla borsa fiyatlarının düşmesine neden oldu.

Yeni kuralların gelmesi uzun sürmedi ve bu kurallar Eylül 2021'den itibaren dünyanın en büyük bilgisayar oyunu pazarına uygulandı. Bu pek çok genç için ağır bir darbeydi hatta Wade ve silah arkadaşlarının emrettiği OASIS'in iki günlük kapatılmasından çok daha şiddetliydi: Çin'deki iktidar partisi çok geçmeden 18 yaşın altındaki tüm gençlere hafta içi online oyunları yasakladı. Şu andan itibaren, üç akşam (Cuma, Cumartesi ve Pazar) akşam 20:00 ila 21:00 arasında yalnızca bir saat, yani haftada en fazla üç saat oyun oynamalarına izin veriliyor.

Bu kararnameyi uygulamak, Ernest Cline'ın bilimkurgu romanındaki yeni hükümdarlar için ne kadar kolaysa Pekin için de o kadar kolay. Gençler, Tencent veya NetEase gibi büyük Çinli oyun sağlayıcılarına uzun bir süredir gerçek adları ve kimlik kartlarıyla kaydolmak zorunda kaldılar. Tencent ayrıca, gençlerin oyun saatlerini uzatmak ve ebeveynlerinin kullanıcı hesaplarını kullanmalarını önlemek için "Midnight Control" adlı bir yüz tanıma teknolojisi kullanıyor. Kullanıcının bu kurallara uymaması durumunda kullanıcının erişimi otomatik olarak engelleniyor. Bu erişim kurallarını atlatan veya göz ardı

eden oyun sağlayıcıları, lisanslarının geri alınmasına varan yüksek cezalarla karşı karşıya kalıyor.

Pekin, bu haftalık üç saatlik sınırı, online oyun bağımlılığından mustarip ve kliniklerde tedavi edilmesi gereken gençlerin sayısının önemli ölçüde artması gerçeğiyle haklı çıkarıyor. Devlet haber ajansı Xinhua'nın haberine göre miyop, davranış sorunları ve konsantrasyon sorunları olan çocukların sayısı da büyük ölçüde arttı. Bu da devlet yetkilileri -ne yazık ki şu anda Çin'de yaygın bir uygulama olduğu için- somut rakamlar sunmasa da yasağı haklı çıkarıyor.

Yeni davranışsal bağımlılık salgını sorununu ancak bir diktatörlük bu şekilde çözebilir. Belki de bu acımasız önlemler jeostratejik bir avantaja dönüşür, kim bilir. Tedbirler aynı zamanda Pekin liderliğinin kendisini gençlerin eğitimi konusunda giderek daha fazla ahlaki bir otorite olarak gördüğünü de açıkça ortaya koyuyor.

META – BİR HUZUR VAHASI OLARAK YENİ MEGA GRUP

Ancak Ernest Cline'ın romanı aynı zamanda Amerika Birleşik Devletleri hakkında da bir kehanette bulunmuş oldu. Mark Zuckerberg, gerçekten de OASIS tarzında paralel bir dünya üzerinde çalışıyor: Facebook, kullanıcıların tıpkı OASIS'te olduğu gibi alışveriş yapabilecekleri, iletişim kurabilecekleri ve deneyimleyebilecekleri sanal bir dünya yaratmak istiyor. Mark Zuckerberg, Facebook'u 2025 yılına kadar sözde bir "meta evren şirketine" dönüştürmek istiyor. Kasım 2021'den bu yana ana şirket de bu mantığa uygun bir şekilde Meta olarak adlandırılıyor. Facebook yan kuruluşu Oculus'un VR kulaklıkları, meta evren planları için önemli bir yapı taşı. Bu şirket 2014 yılında 2 milyar ABD doları karşılığında satın alınarak gruba dahil edildi.

"Meta evren" (metaverse) terimi, onu ilk kez 1992 yılında bilimkurgu romanı Snow Crash'te kullanan Amerikalı yazar Neal Stephenson'a kadar uzanır. Stephenson, "metaevren" dünyası terimini fiziksel, genişletilmiş -onlar buna "iyileştirilmiş" diyor- gerçeklik ile (Artırılmış Gerçeklik, AG) tamamen kurgusal, sanal bir gerçekliğin tek bir siber dünyada birbiri içine geçtiği bir dünyayı tanımlamak için kullanıyor. Yani OASIS'i bu kadar çekici kılan şeyle hemen hemen aynı.

Mark Zuckerberg şimdi benzer bir şey elde etmek istiyor: Meta, iki boyutlu bir sosyal ağda gönderilere tıklayabilmek veya yayımlayabilmek yerine, Dünya gezegeninin sert gerçekliğinden daha çekici, daha renkli ve daha rahat olması gereken paralel bir dünya yaratmak istiyor. Zuckerberg, teknoloji blogu *The Verge* ile yaptığı bir röportajda, "Metaevren'i bir tür somutlaşmış internet olarak düşünebilirsiniz; yalnızca içeriğe bakmak yerine, gerçekten içindesiniz" diyor - ki bu kulağa büyüklere anlatılan bir masal gibi geliyor. 2025 gibi erken bir tarihte internette yaşayıp yaşayamayacağımız ucu açık bir sorudur. Ancak şunu söylemek mümkün: Bilimkurgu romanlarının, bitlerin ve baytların bu turbo zamanında yalnızca on yıllık bir yarı ömrü var gibi görünüyor.

SÖZÜN ÖZÜ

Oyun dünyası, oyuncuları avucunun içine aldı. Bu dünya sonsuz eylem olanaklarına sahip bir yapı taşıdır. Oyuncular bu dünyada kendilerini kendinden emin ve güçlü hissediyor. Oyunda, sanal bir cyborg olarak yapay zekâya ve robotlara ayak uydurabilir, siber uzayı kendi fikirlerinize göre tasarlayabilirsiniz: siberpunkları dar görüşlere tercih edin, oyuncuları kaybedenlere tercih edin, sanal öz yeterliliği analog güçsüzlüğe tercih edin.

Sanal ve gerçek hayat arasındaki ayrım çizgisi inceliyor ve sanal deneyimler daha yoğun hale geliyor. Pek çok dijital yerli, siber uzayda tırmanmaktan, öpüşmekten, tekmelemekten veya uçurtma sörfünden daha fazlasını deneyimlemiş olacaktır. Çin, sanal dünyada geçirilecek zamanı gençler için sınırlandırırken Kaliforniya'da kapanış saatleri olmayan bir tür OASIS ile uğraşıyorlar. Geleceğin ışıltılı, tamamen sanal meta-mega şehirlerinden birinde bir malikaneye ne dersiniz? Buna gülüyor musunuz? ABD'de "sanal mülkiyet" üzerinde uzmanlaşan ilk simsarlar ortaya çıktı bile. Zihinlerde zengin gerçek hayatta ise fakir olan cesur, yeni, mega-meta dünyasına hoş geldiniz.

SANAL DÜNYAYA YAPILAN KAÇIŞLAR BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü gerçek hayatta giderek daha çok hayal kırıklığına uğrarız. Gerçeklik bize giderek daha zahmetli, daha yavaş, daha renksiz ve anlamsız görünmeye başlar. Gerçek hayat bunca zahmete girmeye değmez gibi görünür. Hastalarımdan biri bu durumu şöyle tarif etmişti, "Gerçek hayata dair sahip olduğum nevrotik anlayış bana sanki süper yavaş, üç boyutlu bir dünyada hareket ediyormuşum gibi hissettiriyor." Sanal başarılar edinme ve sürekli daha yoğun ve daha yeni duyguların peşinde koşma hızımla karşılaştırılınca bu dünya daha zahmetli ve sinir bozucu görünür.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Hem bizim zamanımızın hem de çocuklarımızın zamanının sadece bir kısmının sanal dünyada geçirildiğinden emin olmalıyız.

Bence bu, gerçek hayatta uyanık olduğumuz sürenin yüzde 10'undan fazla olmamalı. Bu davranış halihazırda bir bağımlılık davranışına dönüştüyse yani kronik bir bağımlılık halini aldıysa sanal dünyadan birkaç hafta uzak kalmak gerekli olur. Sanal dünyalara veya internete erişiminiz olmadan, akıllı telefon olmadan ve WhatsApp grubuna seyahat fotoğraflarınızı atmadan, X-Box veya sohbet grupları olmadan "dijital olarak da bilinir" olmadığınız internetin olmadığı bir adaya veya vadiye çekilebilirsiniz - ki buna "dijital detoks" da denir. Bunun ardından da interneti kontrollü bir şekilde kullanmayı deneyebilirsiniz. Gideceğiniz yer pahalı bir Ayurveda tapınağı olmak zorunda değil, insan sadece, "Ben bir ortalardan kaybolayım bakalım" diyebilir ve maceraya atılabilirsiniz. Gittiğiniz yerin Camino de Santiago olması da gerekmiyor. İnternet bağlantınızın olmadığı herhangi bir yer olabilir ve neyse ki Almanya'da hâlâ böyle birçok konum var.

Bu da yeterli gelmezse, Medya Bağımlılığı Derneği'nin web sitesinde Almanca konuşulan bölgelerdeki tüm tedavi tesislerine ve tüm danışmanlık hizmetlerine dair genel bilgilere ulaşabilirsiniz.

BÖLÜM 3: ANLAM 4.0

YOLUN SONU ANLAMA VE UMUDA ÇIKAR

15. YALANLAR
YARI GERÇEK SEVGİ/PATOLOJİK YALAN NEVROZU

Donald Trump'ın dört yıllık başkanlığı boyunca CNN için Trump'ın yalanlarını ve yanlış iddialarını sayma ve belgeleme zahmetine katlanan bir muhabir olan Daniel Dale, ayaklanmalardan önceki gün olan 5 Ocak 2021'deki bir CNN röportajında şunları söyledi: Dale, başlangıçta günde ortalama %2,9 yalanı belgelemek zorundaydı. O sırada haftada birkaç saat doğrulama yapmakla meşguldü. Trump'ın görev süresinin son günlerinde ise bu tam zamanlı bir iş haline gelmişti.

Daniel Dale, Kasım 2020'deki ABD seçimlerinden bu yana Trump'ın aslında hiçbir zaman doğru bir şey söylemediğini ekledi. Bu arada günde üç yalan değil, tweet başına ya da her bir cümlede bir yalan buluyordu. Donald Trump'ın, Gürcistan'daki 2021 Senato ikinci tur seçimlerinin arifesinde yaptığı bir konuşmada gerçekleri yansıtan tek bir ifade bulamadı. Dale bıkmış ve hayal kırıklığına uğramış bir halde, "Sahtelik, artık yeni gerçeklik" diyor. Trump bir dönem daha görevde kalsaydı, Daniel Dale araştırmalarını artık Trump'ın söylediği yalanları değil, gerçekleri belgelemek için yapmak zorunda kalacaktı çünkü sadece nadir olanın sayılması bir şeyler ifade edecekti. Belki de çok geçmeden sayacağı bir şey de olmayacaktı, "Tamamen sahte!" olacaktı.

İŞ FİKRİ OLARAK YALAN VE NİŞ ÜRÜN OLARAK SUNULAN GERÇEK

Peki ya yalanlar? BUMMER makineleri yalanları yayıyor ve güçlendiriyor, onların varlığını tüm kıtalara taşıyor. 21. yüzyılın başında bilgi kaynaklarına dair bir patlama yaşandı. Tüm bu haber sağlayıcıları çok geçmeden anladı ki uzun vadede yalanlar gerçekleri -finansal açıdan- solda sıfır bırakıyordu. Skandal yaratabilecek yanlış bir bilginin, şeffaf bir şekilde belgelenmiş ve ayrıntılı bir şekilde araştırılmış gerçeklikten çok daha kazançlı olduğunu anladılar.

Massachusetts Teknik Üniversitesi, on yıllık bir araştırmayla Twitter'daki kullanıcı davranışlarını araştırdı. Araştırmacılar, doğru bilgilerin en yavaş ve en nadir yayılan bilgiler olduğunu buldu. Sahte haberler ise gerçek haberlerden altı kat daha hızlı yayılıyor ve yüz kat daha fazla kullanıcıya ulaşıyor. Bu da tam 600 kat kâr getirisi demek. Hatta sahte politik haberler gerçeklerinden on sekiz kat daha hızlı ve 300 kat daha fazla yayılıyor.

Dijital seçim stratejisi uzmanı olan Ben Scott, Hillary Clinton için çalışıyordu ve aynı zamanda Avrupa Komisyonu'nda da danışmanlık yapıyordu. Verdiği bir röportajda özellikle mikro hedeflemenin yarattığı tehlikelerin hafife alındığını vurguluyor: Diğer ülkelerin politikacılarına kıyasla özellikle Alman politikacılar seçmen kaymalarını, halkın fikirlerinin değişimini ve bundan kâr etme olasılıklarını yeterince ciddiye almıyor. "Vahşi Batı Ekonomisi" Almanya'ya geleli çok oldu ve dünyanın neresinde olursa olsun her genç bu ekonomiyi hemen kavrar.

Mizahi, skandal özelliği olan, sansasyon yaratabilecek, korkutucu, hüzünlü ya da duygusal açıdan güçlü yalanlar çok daha fazla tıklanıyor ve mantıklı, bütünlüğü olan, farklı ve doğru haberlerden çok daha fazla paylaşılıyor. Dijital ekonomi

tıklanmaya ve o linkte kalma (etkileşim) süresine göre kâr getirdiği için de bu durum sahte haberlere kat kat daha fazla kâr getiriyor. Bu, elimizde kalan demokrasinin de sağlamlığına mal olabilecek ve toplumu tehlikeye atan yanlış bir finansal teşviktir.

GÖRÜNENİN ARDI: EV ÖDEVİ OLARAK SAHTE TATİL

Hollandalı sanat öğrencisi Zilla van den Born, yalanı bir sanat konseptine dönüştürdü. Lisans tezini Utrecht'teki Sanat Üniversitesi'nde "sahte tatil yapmak" üzerine yazdı ve muhteşem bir tatili simüle etti. Önce akrabalarına ve tanıdıklarına Asya'yı dolaşacağını söyledi. Halbuki aslında Facebook'ta yayımladığı fotoğraflar Amsterdam'daki evinde dekor ve photoshop yardımıyla kendi yarattığı sahte tatil fotoğraflarıydı.

Karl May de hakkında seyahat raporları yazdığı ülkelerde değildi ama sahte maceralarını başkalarıyla o kadar güzel ve (görünüşe göre) otantik bir şekilde paylaştı ki (Örneğin Saksonya'daki oturma odasında Kötzschenbroda'da yaptırdığı bir gümüş kutuyla Yaşlı Shatterhand olarak pozlar veriyordu.) Karl May'in bir Batı kahramanı değil de bir yalancı olması gönderilerini hâlâ paylaşan takipçilerini hiç rahatsız etmiyor. Eğer gerçekten olduğu gibi Sakson bir muhafazakâr gibi davransaydı, çağdaşları bunu gerçek dışı bulur ve onun sahte tatillerden oluşan dünya seyahatlerini milyonlarca kez satın almazlardı.

DOĞRULUK VE NETLİĞE DUYULAN ARZUNUN ARTMASI

Yalanlar yayıldıkça gerçeklere, netliğe, çarpıtılmamış bilgiye ve asıl olana duyulan arzu artıyor. Filozof Erik Schilling özgünlüğe koca bir kitap adadı.

Schilling özgünlükteki patlamayı, dijitalleşmenin, küreselleşmenin ve postmodernizmin bariz keyfiliğinin neden olduğu hızla artan karmaşıklığa bir tepki olarak ve zamanımızın nihai özlemi olarak görüyor. Bu, gerçeğe, netliğe ve kontrole duyulan bir özlem.

Sonuç olarak, profesyonellik ve durumsallığın öneminin yanı sıra çelişkilere tolerans gösterme anlayışımızı giderek daha fazla kaybederiz. Durumsallığa tolerans göstermek demek, birbirimizin duruma göre farklı olmasına, duruma ve bağlama göre farklı davranmamıza ve hareket etmemize izin vermemiz anlamına gelir. Bunu yapabildiğimiz zaman örneğin bir komedyenden günah çıkarırken de komik olmasını beklemeyiz.

BURASI ACAYİP ÖZGÜN!

Gerçeği aramanın ardında, bir şeylerden daha nadiren emin olabildikçe büyüyen bir netlik ve hakikat özlemi yatar. Nadir olan her zaman değer kazanmıştır. Gerçek buluşmalara, gerçek sanat eserlerine, özgün bir atmosfere, gerçek veya orijinal yerlilere ve gerçek arkadaşlara olan talep artıyor.

Ama bir şey ne zaman ve neden gerçektir? Schilling, özgünlüğü, bir gözlemin gözlemcinin beklentisiyle uyuşması olarak tanımlar. Özgünlükten bu anlamda bahseden kişi, gözlemlenen kişi veya şey hakkında hiçbir şey söylemez, sadece onlardan beklentileri hakkında konuşur. Özgünlüğün bu tanımı, terimin örtük yargılarla ilişkilendirilmesini önler.

Schilling, kitabıyla insanları kendi davranışlarındaki ve başkalarının davranışlarındaki çelişkileri kabul etmeye ve ilginç olan yanları net cevaplarda değil, bulanık olanda ve sorgulananda görmeye davet etmek istiyor.

Bu durumda belirsizliğe tolerans göstermek, kendimle çelişen beklentilerimi açıkça karşılayabilmek, kendimdeki ve karşımdaki değişikliklere açık kalabilmek, herkesi özgünlük fikrime -yani yansıtmama- bağlamamak anlamına gelir. Çünkü bunu yapmazsak bakış açımız nevrotik bir katılığa, esnek olmamaya ve sabit olmaya sahip olacaktır, aynı zamanda karşıtlıklara da hiç açık olamayız.

Günümüzde gençler -ve giderek daha fazla yetişkin- bir ilişkide (veya flört döneminde) partnerleri hiç de "havalı olmayan" bir şey yaptığında veya söylediğinde hemen ayrılmaya meyledi-yorlar çünkü hayatlarındaki kişi artık resme uymuyor ve bu ufak, rahatsız edici davranış o kişiden "tamamen hoşlanmamaya" dönüşebiliyor: Bu kişi tek bir şey genel resme uymuyor diye dışlanıyor, engelleniyor, onunla olan tüm iletişim kesiliyor. Bu partner belki de dondurucu bir kasım sabahı kendisine miras kalan koyun derisi paltoyu ilk kez giymiştir ve bunda hiçbir sorun görmüyordur. Başparmak yukarı ya da başparmak aşağı, bu ikisi dışında artık pek bir seçenek kalmadı.

İnsanın başlangıçta kendi kendine yarattığı bir imaj gerçek ve doğru olan olarak algılanır. Ardından kişi yarattığı bu imaja sıkı sıkıya tutunur. Bu imaj ya da fikir, başka bakış açılarına karşı savunulur. Birbirinden çok farklı durumlarda bile benzer davranışlar beklenir. Bu fikirden sapmalar yaşandığında sonuç olarak bu bir yalan olarak anlaşılır.

Giderek daha sık başkası hakkındaki fikrimizin çıkış noktası sadece internet üzerinden toplanan veriler olmaya başladı. Schilling, Homo Sapiens'in özgünlük arayışında onun kaybettiği orijinal yaşamına duyduğu özlemi de görüyor. Bizlerin oldum olası gerçek ve gerçekten kıymetli bulduğu basit ve net şeylerin elimizden alındığı sanal ve dijital dünyaya sürükleniyoruz, etrafımız giderek daha karmaşık ve karışık bir teknolojiyle sarılıyor ve bu sırada biz de zaman, alan ve anlam

oryantasyonumuzu kaybediyoruz. İşte bu yüzden bize rehber olacak sabit bir yıldız arayışı içindeyiz. Bu yıldızın adı özgünlük.

BURADA GERÇEK NE ANLAMA GELİYOR?

Dijitalleşmenin mesafeleri aştığı kanıtlanmıştır. Böylece hoşlanmadığımız yeteneklerimizi kullanmaya daha az vakit harcamamız gerekir, hastalıklara karşı daha iyi tedaviler alabiliriz ve tüm sosyal sınıflar bilgiye saniyeler içinde erişebilir. En sıra dışı ilgi alanlarına veya tercihlere sahip insanlar artık en uzak bölgelerdeki insanlarla bile fikir alışverişinde bulunabiliyorlar. Bununla birlikte, basit ve esaslı bir hayatı giderek daha fazla özlüyor ve onu yeniden kazanmayı da arzuluyoruz.

Dijitalleşmenin dile getirilen tüm bu avantajlarını elbette ben de takdir ediyorum. Bununla birlikte, Schilling'in de dile getirdiği olumsuz yanları göz ardı etmiyorum: "Öte yandan, bizler mutlu olmak için -kabarık bir kürke sarılı- birkaç sevdiğimizle kamp ateşinin etrafında oturup lezzetli bir parça kaplan rosto eti yemekten başka hiçbir şeye ihtiyaç duymayan basit Taş Devri insanlarıyız. Ancak dijital ve küreselleşmiş bir dünyada, kamp ateşi YouTube'da yanıyor, kürk IKEA'da, kılıç dişli kaplan Beyond Meat'te, sevgililer Tinder'da bulunuyor ve burada rahatça sola ve sağa kaydırılıyorlar. Böyle bir dünyada özgünlüğü yakalamak için yardım almak gerekiyor.

DERİN SAHTECİLİK – HAYAL KIRIKLIĞININ BİR SONRAKİ BOYUTU

Bir şeyin sahte mi gerçek mi, yalan mı doğru mu, orijinal mi kopya mı olduğunu kişisel olarak sınayabileceğimiz bir dünya

giderek daha nadir bulunuyor. İnsan sadece gerçek bir kılıç dişli kaplanı kızartabilirdi.

Fakat artık internette sohbet ettiğimiz birinin resimlerinin, videolarının ya da kimliğinin gerçek olup olmadığını kendi başımıza doğrulayamayız -ve bu buzdağının sadece görünen kısmı.

"Derin sahtecilik" (Deepfake) denen imgelerin sahteliğini anlamak giderek daha da zorlaşıyor. Derin sahtecilik uygulamaları bugün bir insanın yüzüyle popüler yüzleri, ses tonunu, içeriğini ve görünüşünü, fizyonomisini kombinasyon yapabiliyor. Bu nedenle son yıllarda sadece uzmanlar bu görsellerin gerçekliğini araştırabiliyor. Bugün bile YouTube'da Donald Trump'ı oval ofiste oturup, elinde barışçıl ve çocuklara uygun içeriği olduğu için onu daha önce hiç olmadığı kadar zararsız gösteren bir çocuk kitabı okurken görebiliriz ya da Barack Obama'yı kendi sesiyle Bronx'tan bir gangster rap şarkısı söylerken dinleyebiliriz.

Umut ediyorum ki çok yakında bu derin sahtecilikleri tanıyabilen uygulamalar piyasaya sürülür. Orijinalliğini kendi kendimize sınayabileceğimiz şeyler ve deneyimler gelecekte daha çok değer kazanacak.

Ancak göndericiler ve kaynaklarla ilgili yoğun kafa karışıklığı toplum için giderek daha tehlikeli hale gelecektir. Yakında herkes anlaşılması güç iddiaları remikslenmiş bir videoyla destekleyebilecek.

Yirmi yıl önce, dijital fotoğrafçılık henüz emekleme aşamasındaydı. Yirmi yıllık dijital görüntülemeyi arkamızda bırakmış olmamıza rağmen fotoğraflara güvensiz yaklaşmakta hâlâ zorlanıyoruz. Başlangıçta çok az kişi pahalı photoshop programlarına sahipti, bugün ise herkes akıllı telefonlarındaki resimlerinin üzerinde oynamalar yapabiliyor. Videolara, sözde gerçek seslere ve hareketlere, gerçek görünüme, jestlere ve yüz

ifadelerine karşı sağlıklı bir güvensizlik elde etmek daha da zor olacaktır.

Filozof Charles Taylor 2007 gibi erken bir tarihte, şimdiki çağa "Özgünlük Çağı" adını vermeyi önerdi. O yıldan beri, özgün olana duyulan özlem önemli ölçüde arttı. Daha fazla dijitalleşme, daha fazla sahtelik demek, daha fazla küreselleşme de sahte olanın daha da yayılması demek ama aynı zamanda insanların birbiriyle daha fazla dayanışması anlamına da geliyor. Schilling'in açıkladığı gibi, her ikisinin de kesinlikle olumlu sonuçları var: "Dijital kamp ateşi, kendi ateşini yakamayanlara da bir güvenlik duygusu veriyor." Bu olumlu etkilerden açıkça söz edilmelidir çünkü insanlık tarihinde neredeyse hepimiz bunlardan etkilendik. Yuval Noah Harari'nin "Kısa İnsanlık Tarihi" adlı eserinde etkileyici bir şekilde açıkladığı gibi, hayatın tüm alanları -özellikle Batılı sanayileşmiş uluslarla ilişkili olarak değil, küresel olarak bakıldığında- bugün olduklarından daha iyi olmamıştı.

BARİZ OLANI REDDETMEK

Peki Facebook, Instagram ve Twitter geleneksel medyadan daha özgün, daha filtrelenmemiş mi? Sosyal medya, yeni yüzyılda kendini tasvir etme ve her türlü sahneleme için uzun zamandır tercih edilen bir araç haline geldi. Bu şekilde bakıldığında, herkesin kendisini dünya kamuoyuna sansürsüz olarak, tıpkı görülmek istediği gibi sunabileceği iddia edilebilir. Bu anlamda sosyal medya, özellikle bireyin özgün iletişimi olarak tanımlanabilir.

En azından yüzeysel olarak, hemen hemen herkes çok az bir çabayla bu platformlara katılabilir çünkü bir fotoğraf hızla çekiliyor, yayımlanıyor ve altına yorum yapılabiliyor. Her kullanıcı, yalnızca kendisi hakkında göstermek istediği şeyleri

fotoğraflıyor. Erişim engelleri bu nedenle oldukça düşük ve neredeyse herkes bir hesap alabilir. Verici ve alıcı arasındaki mesafe sürekli azalıyor gibi görünüyor. Milyonlarca kişi, Donald Trump'in Twitter'ında gördüğü bir tweetin bir basın sekreteri veya halkla ilişkiler temsilcisinden değil, Donald Trump'ın kendisinden geldiğine inanıyor - diğer ünlülerin tersine Donald Trump'ın durumunda durum gerçekten de böyleydi.

Öte yandan, sosyal medyadaki profiller, yansıtılmış, bilinçli olarak oluşturulmuş bir sunumun parçasıdır ve bu nedenle, arkalarındaki gerçek kişinin ifadesi değildir. İşi popüler sporcuların sosyal medya akışları için konseptler oluşturmak olan bir hastam vardı. Gönderileri görünüşte kişisel mesajlar gibi sahneliyor ve yorumları spor yıldızlarının ağzından yazıyordu. Buna o zaman epey şaşırmıştım.

Instagram'da takipçilerime ve dünyaya sunduğum bir fotoğraf, bu fotoğrafın nasıl yorumlandığına bağlı olarak kendimin özellikle büyük veya özellikle küçük bir kısmını ortaya koyuyor. Kurgusal bir karakteri gerçekmiş gibi satan, onu özgünmüş gibi tanıtan ve pazarlayan sahte profillerden bahsetmiyorum bile. İşin kötüsü, 1. Bölüm'de gördüğünüz gibi, internette gerçek bir sunumla mı yoksa sahte bir sunumla mı karşı karşıya olduğumuzu asla bilemeyiz. Güvensizlik ve açıkça gerçek olana, doğrulanabilir özgünlüğe duyulan özlem işte bu şekilde gelişir. Sosyal medya böylece özgünlük algısının alıcıya bağlı olduğunun altını çizer. Chiara Ferragni'nin düğününden paylaştığı fotoğrafların ve videoların özellikle özgün olup olmadığı, büyük ölçüde modayı etkileyen bir düğün hakkındaki fikirlerime bağlıdır, olayların gerçek gidişatına değil.

Ufak hataların, talihsizliklerin ve (bonus materyal olarak) zararsız utanç verici durumların sosyal medyada sunulması bile bu sahneleme programlarının bir parçasıdır. İnsanın kişiliğinin sadece zararsız zayıflıkları özgün olarak gösterilir. Görünüşe göre

incecik sosyal medya fenomenleri önlerinde bir çörek dağıyla yataklarında oturup bir sonraki yeme ataklarının gelmesini beklerken istekli bir şekilde gülümsüyorlar. Bu tarz fotoğrafların örneklerini sosyal medya fenomeni Tezza Barton'ın profilinde görmek mümkün.

Eğer amaç gerçekten buysa ve zayıf sosyal medya fenomeni aslında bulimiadan mustarip değilse, üzerine krema ve çikolata serpiştirilmiş bir düzine çörek muhtemelen yapım ekibine verilecektir. Fotoğrafı yayımlayan fenomen de bir smoothie içmek veya yarım avokado almak için buzdolabına gider. Ancak bu tür profillerin takipçileri, kalori bombalarının sadece kendilerine isabet ettiğine inanırlar. Bir insan hem Tezza gibi yemek hem de gerçekten Tezza gibi görünmek istiyorsa bu kişiyi bulimia hastalığına sürükleyebilecek bir yalandır.

DOLANDIRICILIKTAN MARKAYA

Sosyal medyadaki bu sahnelemeler, kişiliğin "belirsizliği gidermesine" katkıda bulunur: Bir yandan sosyal medya fenomeni takipçilerinin (hep tek boyutlu olan) beklentilerini karşıladığı için diğer yandan takipçiler bu fenomenden hep benzer şeyler bekleyip spesifik şeyler isteyecekleri için. Sonuç olarak, sosyal medya kişinin çeşitli bir sosyal çevreye tek tip bir imaj vermek istediği anlamına gelir. Böylece kişi belirleyici bir özellik, ardından da bir hile arar ve bunun bir süre sonra bir markaya dönüşmesini umar. Takipçilerin sahip olduğu beklenti imajına giderek daha fazla karşılık gelen ve bu nedenle tüketicilerin istek ve arzularına tam olarak hizmet edebilen, karşılığında maksimum kâr vaat eden bir marka.

Sonuç olarak, özgün olan şey nesnel anlamda gerçek veya doğru değildir - biz sadece yansıtmamıza karşılık gelen şeyi

özgün olarak görürüz. Birisi bir YouTube videosunda benim beklentilerime göre davranıyorsa buna özgünlük derim. Beklentilerimin aksine davranırsa, bunu gerçek dışı, sahte, yapay veya kılık değiştirmiş olarak kabul ederim. Bu nedenle, özgün bir porno yıldızının doğum günü videosu, bir profesyonel tenisçininkinden daha müstehcen olmalıdır - ancak böyle insanların çoğu onu gerçek olarak algılar.

Oyuncular da rol değiştirdiklerinde ve sonunda kötü adam yerine bir sevgiliyi oynamak istediklerinde beklentilerimizle mücadele etmek zorunda kalıyorlar. Seyirci bunu nadiren iyi karşılar. Bu aynı zamanda, daha fazla iklim koruması için çok ciddi çağrılarda bulunan komedyenler için de geçerlidir veya bunun tersi, SZ-Magazine için poz veren Peer Steinbrück gibi bir politikacının orta parmağını kaldırarak poz vermesi için de geçerlidir. Hatta bazıları bu parmağın ona şansölyeliğe mal olduğunu düşündü. Angela Merkel bir kez daha şansölye oldu ve muhtemelen -elli yıl boyunca başbakanlıkta kalsa bile- asla bu kadar kaba bir jest görmemiz gerekmeyecek kadar karakter dışına çıkmayacaktı. Hayır, orta parmak ve şansölye, bu ikisi Almanlar için bir arada olamaz çünkü tüm bunlar bizim beklentilerimize ve tahminlerimize uymuyor. Bu yüzden tüm bunları tek ve aynı kişiliğin farklı yönleri olarak kabul etmekte zorlanıyoruz.

Bu nedenle özgünlük yanılsaması, bir belirsizliğe, bir standardizasyona, tanınma değeri olan bir markaya, birinin ve diğerlerinin giderek daha fazla bağlandığı bir dolandırıcılığa yol açar. Başkalarına ve kendimize dair farklılaşmış -ve çelişkiye açık- bakış açımızı kaybederiz. Kendilerini bir (online) sunum biçimine adamış insanlar, oyuncular arasında da söylendiği gibi "karakterlerinin dışına çıkmalarına" izin verilmeyeceği beklentisinin baskısını çabucak hissederler.

Ancak burada oynanan oyun kişinin kendi hayatıdır. Mutluymuş gibi rol yapmak, mutlaka mutlu yaşamak anlamına

gelmez. Aslında genellikle bu durum fazla uzun sürmez. İzleyici performanstan ne kadar keyif alırsa alsın bizler ya bilinçsizce keyif alıyoruz ya da inandırıcı ama kişisel refahımız üzerinde duygusal bir etki yaratmayan bir keyfi canlandırıyoruz.

NFT – GELECEĞİN SAHTE OLMAYAN SANATI MI?

Öyleyse, NFT'lerin çok popüler olmasına şaşmamalı. Bir *non-tangible token* (NFT), değiştirilemez, (İng. non-fangible), dijital olarak korunan bir nesnedir. Bunlar bir zincirdeki halkalar gibi sıralanan bilgi bloklarına dayanır. Temelde blok zinciri ile aynı prensibe sahiptir. Bu blokların her biri, nesne hakkında farklı veriler içerir. NFT, dijital formdaki bir parmak izidir, benzersizdir ve bu nedenle orijinal bir dosyayı tanımlamak için kullanılır.

Teknik dijital dosyaları veya bilgisayar tarafından üretilen sanat eserlerini taklit edilemez ve orijinal olarak işaretlemek için kullanılır. Sahteciliğe karşı dayanıklı bir dosya olarak bu yeni kaynak kodu, sanat dünyasına çoktan girdi ve buna bağlı olarak şifrelenmiş görüntü dosyaları, müzayedelerde şimdiden birkaç milyon avroyu gördü. Bunun karşılığında eseri alan kişi kesinlikle sahteciliğe karşı korumalı bir orijinal dosya satın alacaktır. Peki bu durumda kişi gerçek bir sanat eserine mi yoksa sadece gerçek verilere mi sahip? Sanat 4.0, bir sanat eserinin kalitesini değerlendirmeye devam edecek sanat tarihçilerine de ihtiyaç duyacaktır. Gerçek olan saçmalık, hiçbir zaman bu büyük ve sahte sanat kadar değerli olmamıştı.

Sanırım bu gelişmeler, yalanlarla dolu bir dünyada özgün, eşsiz, kopyalanamaz ve sahteciliği olmayan her şeye duyulan özlemin ne kadar büyük olduğunu gösteriyor. Homo Dijital gerçek bir şey istiyor ve bunun için nakit ödeme yapmaktan da

memnun - "gerçek para" denen şey sadece kâğıt parçalarından oluşmasına rağmen. Ne de olsa elle tutulur bir kâğıt ve sadece görünmez veriler değil, diye düşünülebilir. Peki altının standardı hiç oldu mu?

Bu böylece sürüp gidiyor. İnsanı hiçbir yere götürmeyen tüm bu düşünceler, bizi giderek daha fazla zorluyor. Gerçek ve basit olana duyulan özlemi teşvik ediyor. "Basit" çok kötü bir üne sahip. Kullanımı basit olan ürünlerden daha yararlı bir şey düşünemiyorum. İşin garibi, insanlar basit olana "özgün" demiyorlar, "özgün bir çekiç" veya vaat ettiklerini yapabilen "dürüst bir elektrikli süpürge" hakkında konuşmuyorlar.

FAYDALANACAĞIM BİR KARŞI GERÇEKLİK YARATMAK

Peki o zaman gerçek ve hakikat olan ne? Filozof David Precht, YouTube yıldızı Rezo'ya soruyor:

Gerçek nedir?

Vay, güzel soru!

Burada William James'in faydacılığına döndüğümüz izlenimine kapılıyorum: Kullanışlı olan gerçektir. Gerçeklik olasılığı o kadar büyüktür ki bugüne kadar benim işime yarayan neyse onu gerçek olarak görürüm. Gerçek olarak kabul etmek isterim.

İşte bu şekilde bir demagog kendisi için faydalı olanı bize gerçek olarak satmak istiyor. Bir diktatör, bizi kendisine uyumlu kılan şeylere inanmamızı istiyor. Bir kadını baştan çıkaran biri, kadının onu gerçekte olduğundan daha çekici görmesini ister. Bir popülist, mümkün olduğunca çok insanın onda görmek istediği şeyleri görmesini ve isteklerini yansıtmasını ister. Burada esas olan, bu insanların onun için faydalı olanı gerçek olarak kabul etmesidir.

Büyük Amerikalı yazar Paul Auster, gazeteci Klaus Brinkbäumer'a şöyle söyler, "Ama büyük yalanın gücünü de bilmiyor değiliz - bunu Joseph Goebbels'ten beri hepimiz gördük. Almanya'da neyin mümkün olduğunu biliyoruz. Trump, Barack Obama'nın ABD'de doğmadığıyla ilgili bir "Doğum Yalanı" ile yola çıktı. Daha sonra bu saçmalığa kimse inanmadı ama o sürekli devam etti ve sonunda yüzde 40 buna inandı." Obama'nın ABD'de doğmadığı için yasal bir başkan olmadığı yalanı birçok kişinin işine geliyordu. Böylece bu yalan, Obama doğum yerini uzun süre önce açıklamasına rağmen aktif bir şekilde yayıldı.

Ek olarak bir de tekrar etme ilkesi gelir: Bir yalanı yeterince sık ve bir mantra gibi tekrarlarsam, giderek daha fazla insan onun doğru olduğuna inanacaktır. Goebbels ve tarihin tüm büyük demagogları bunu biliyordu. Onların alet çantasında şunlar vardı: utanmazca bir abartma, yetersiz ifade artı rahatsız edici tekrar. Bir şey bazen tanınmayacak kadar abartılır bazen de tanınmayacak kadar alçaltılır - bu o anda gerçekliğin ne şekilde çarpıtılmasının daha yararlı olduğuna bağlıdır. Demagoglar, gerçekleri tanınmayacak kadar dramatize eder veya önemsizleştirir. Ta ki gerçekler bir efsaneye, kesin gibi görünen ama sahte olmaya devam eden bir hikâyeye, anlatıya dönüşene kadar. Bu şekilde, insan gerçekçi bir şekilde uğraşmak ve bir şeyler değiştirmek zorunda kalmaz ama dikkati üzerine çeker ve aldığı sayısız tıklamayla mutlu olur. Bu prensibi icat eden dijital ekonomi değildi ancak bunu uç noktalara taşıdı.

Neyse ki daha nadir görülen bir yalan mekanizması daha var - ki ben buna "Karşı Uç Yalanı" ismini vermek istiyorum.

Gerçeğin karşı ucu, gerçek olarak satılır ve böylece -patolojik bir yalancının değil- normal dinleyicinin bir yalanı ihtimal dışı tutmayacağı düşünülür. Buna örnek olarak, Putin'in emperyalist bir saldırganlık savaşı yürüttüğünde ve yerleşim bölgelerinin asfaltında Rusça "Çocuklar" yazmasına rağmen ayrım

gözetmeksizin bombalar attığında bile bir işgalden bahsetmek yerine barışı koruma görevinden ve Doğu Ukrayna'daki sivil nüfusu ve Rus azınlığı korumak için hedeflenen bir operasyondan bahsetmesi ya da yine Putin'in, demokratik olarak seçilmiş, eski bir komedyen olan Yahudi bir başkanı dünyanın en büyük ülkesi ve ikinci en büyük nükleer gücü için askeri güvenlik riski oluşturan faşist bir Nazi olarak tanımlaması gösterilebilir.

Bu, tarihin en büyük yalancılarının ve sözde yıldız bilim insanlarının asırlık bir numarasıdır: En çılgın hayal gücüne sahip sıradan bir ölümlünün, yalan olduğunu hayal bile edemeyeceği şeyleri iddia ederler. Örneğin, bir öğrenci derse geç kalıyor ve geç kalmasının sebebinin annesinin ölümcül kanser nedeniyle kemoterapi görüyor olması olduğunda ısrar ediyor. Ancak gerçekte sigarasının keyfini çıkararak içip derse öyle geliyor.

Biri bu kadar uç bir yalan uydurduğunda insan ister istemez bunda bir gerçeklik payı olmalı diye düşünüyor. Diğer türlüsünü insani resmimize uyduramıyoruz çünkü patolojik bir yalancıyı aslında farkında olmadan kendimizle ve kendi vicdani ölçütlerimizle kıyaslıyoruz.

Bu bir insanın kendini ne kadar uzun süre yenilmiş, üzgün ve öfkeli hissetmiş olursa olsun, ağır bir depresyonun umutsuz karanlığını ve ruhsal işkencesini asla hayal edemeyecek olması için de geçerlidir. Günlük hayatımızda depresyon ve narsisizmi gelişigüzel kullanıyoruz ancak bu kullanımların majör bir depresyonun veya kötücül bir narsisizmin klinik vakalarıyla uzaktan yakından ilgisi yoktur. Kendimizi bu karşılaştırmalardan korumalıyız çünkü bunlar bizi büyük hatalara götürür. Bir şeyi zihnimizde hayal edemiyorsak, onun olamayacağına inanırız.

Birkaç aşırıcı, bizlerin hayal gücü sınırlarını yalancılar için kullanıyor. Eskiden psikopat olarak adlandırılan sosyopatlar,

bu konuda başı çekiyorlar ve ancak hayal dahi edilemediği, inanılamayacak ve anlaşılamayacak halde olduğu zaman etkisini gösteren yalan söyleme sanatında ustalar. Yalancıların Süper Ligi'ne girebilmenin ön koşulu, yalanın kurbanlar üzerindeki etkisi konusunda tamamen duygusuz olabilmektir çünkü empati kurmak işlerin yoluna taş koyar.

En iyi poker yüzüne sahip olan hiçbir şey hissetmez. Bu tezimin göstergesi olarak Putin'in yüzünün son yirmi yılda geçirdiği değişime bakabilirsiniz. Ha bu arada kendisi bana göre artık Şampiyonlar Ligi'nde.

SAYISIZ YALAN KÜRESEL BİR GÜVEN KRİZİNE YOL AÇAR

Filozof Martin Hartman, tüm bunları çok daha derinde yatan bir sorunun semptomları olarak görüyor: Genel bir güven krizinin. Bu kriz, insanın artık zararsız yalanları da cezalandırılabileceği, yalan söyleyenlerin ödüllendirildiği ve bu insanların gücü elinde tuttuğu, neyin gerçek neyin sahte olduğunun ayırt edilemediği bir dünyada ortaya çıkmıştır. "Ben artık güvenilir olmanın bir değer olarak görüldüğü bir kültürde yaşamadığımı düşünüyorsam, o zaman haklı olup olmamamdan bağımsız olarak bu kültür artık benim için ulaşılabilir değildir."

Yalan söylemenin amacı, toplumu her an bir kaos ortamı çıkacak hale getirecek bir zemine oturtmak için toplumun fertlerini sürekli bir güvensizlik ve karmaşa içinde bırakmakmış gibi görünüyor. Neyin gerçek ve doğru, neyin sahte ve yanlış olduğu hakkında sağlam bir temele sahip olmadığımızda çatışıyoruz ve birbirimizin dengesini daha da bozuyoruz.

Kaosta en iyi şansa sahip olanlar da demagoglardır. Bunu biz Almanlardan daha iyi kim bilebilir ki?

SÖZÜN ÖZÜ

Psödoloji nevrozu zorunlu olarak, sistemli veya stratejik bir şekilde yalan söylemektir. 21. yüzyılın başında yeni bilgi kaynaklarına dair bir patlama yaşandı. Tüm bu yeni sağlayıcılar çok geçmeden anladılar ki skandal yaratan yalanlar, şeffaf gerçeklerden çok daha uzaklara ulaşıyor - bu toplumu tehlikeye sokan finansal bir teşvik haline geldi.

Bu bağlamda, olmayan özgünlükten bahseden herkes aslında gözlemlenebilir olan hakkında hiçbir şey söylemez, sadece kendi beklentilerini dile getirir. Özgünlüğü aramak, Homo Sapiens'in bitler ve baytlar arasında neyin gerçek neyin sahte olduğunu giderek daha nadir doğrulayabileceği bu turbo çağda kaybettiği o asıl hayata karşı bir özlemle artar. Demagoglar da yanlış olanı doğru sanmamızı ve gerçeğin yalan olduğuna yalanların gerçek olduğuna giderek daha fazla inanmamızı isterler. Bizler de kafamız karıştığı için etkilemesi daha kolay hedefler haline geliriz. Gerçek ya da yalan, demagoglar hep en büyük kazancı ne getirecekse onu baz alırlar. Bu alanda profesyonelleşmiş kişilerin yalanları bizim aklımızın ve hayal gücümüzün sınırlarını aşar. Bu da onların yıkıcı etkileme gücünü açıklar.

DERİN SAHTECİLİK NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü gerçek ve yalanı birbirinden ayırt etmekte giderek daha da zorlanırız. İçgüdümüz, birine ya da bir şeye güvenip güvenmememiz konusunda giderek kötüleşir. Sahte olan kafamızı karıştırmak ister çünkü diğer türlü gerçek ağzımızdan kaçabilir. Bu kadar çok online yalan olması sonuç olarak nevrotik bir güvensizliğe yol açar, bizi giderek daha kafası karışık ve paranoyak

hale getirir. Ancak güven duygusu olmadan ne bu dünyaya ne de diğer insanlara kendimizi bırakabiliriz. Giderek daha tekinsiz, daha yalnız ve daha hüzünlü hissederiz. Psödoloji nevrozu sonucunda zaman, mekân, anlam kavramlarımızı yitiririz ve karmaşık yalanlara itiliriz.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Kaynakları eleştirel bir şekilde sorgulamayı öğrenmeliyiz. Bu aynı zamanda okullarda -yeni bir ana dal değilse de- merkezi bir bölüm haline gelmelidir. Bu yeni milenyumun başında, tüm vatandaşlar ve çocuklar için geniş medya yetkinliğinin, hayatta kalmak için gerekli olan olgusal bilgiden daha önemli olduğunu görüyorum. Bağımsız kaynakları araştırarak patolojik yalancıları nasıl tanıyacağımızı ve maskesini düşüreceğimizi, bunun dijital çağda pratik olarak nasıl yapılabileceğini de öğrenmeliyiz. Diktatörlüklerde bu, her yeri sarmış olan karanlık ağda gerçeği aramak zorunda olmak anlamına bile gelebilir.

Bunu karşılayabilenler, kaliteli gazeteciliği güçlendirmeli (örneğin ücretli abonelikler yoluyla) ve internet'teki ücretsiz kaynaklara safça güvenmeye devam etmemelidir. Bunu karşılayamayanlar, hâlâ uygun araştırma, kaliteli gazetecilik sunan ve ücretsiz olan web sitelerini ziyaret etmelidir. Bunun böyle kalmasını sağlamayı kesinlikle devletin önemli bir görevi olarak görüyorum.

16. KOMPLO

ŞEYTANLAŞTIRMAK/ PARANOYAK KOMPLOCU NEVROZU

Münihli Doktor David Papo hasta bakmadığı zamanlarda grubu Main Concept ile rap yapmayı çok seviyor. Doktor Papo bilinen ismiyle David Pe, Amerikalı meslektaşları gibi büyük mücevherler, seksi kızlar ve lüks yaşamının muhteşem yanları hakkında rap yapmıyor, onun sözleri kaybedilen gerçeklik ve Alman öfke endüstrisi hakkında. Örneğin; "Korkuya bir komplo teorisi eklerseniz, bu öfke endüstrisinin değirmenine güç verir... Gerçeği bilen tek kişi olmak bazı insanları anlamlı kılar. Onların gerçek olarak algıladıklarına ise ben sadece inanç derim." 3.0 adlı albümündeki Gerçek şarkısından bir kuple.

En son çıkan albümünü almak için Amazon'a "David Pe" ve "Main Concept" yazdığımda önüme medikal ürün reklamları çıkıyor. Bu arama sonuçlarında David Pe'nin albümü dışında binlerce ürün var: hemoroit kremi, öksürük şurubu, onun altında astıma karşı haplar, böcek spreyi, aşırı pahalı enerji içecekleri, ardından sivrisinek bobinleri, güneş kremi ve iştah kesici bir ilaç. Amazon'un bu algoritmasında hangi "Main Concept"i bulacağım konusunda şaşırıyorum. Amazon'un tanıma sistemi, henüz -bana göre- Almanya'nın en yetenekli rapçilerinden biri olan David Pe'yi bir müzisyen olarak tanımıyor demek ki. Onu hâlâ üzerinden medikal ürünler satabileceği Doktor David Papo olarak görüyor.

Gerçekten hemoroit veya astım hastası olsaydım, bunun arkasında bir sistem olduğundan şüphelenirdim. Acaba sağlık verilerim mi okundu diye merak edebilirdim. David Pe'nin öfke endüstrisi hakkındaki sözlerini dinlemeye zaman ayırmadan önce hemoroitimle ilgilenmem gerektiğini düşünen birileri mi var? Bu şekilde bakıldığında, ardı görülmeyen ve tutarsız seçim kalıpları, yeni komplo teorileri veya -altında yatan bir eğilim varsa- paranoya için başlangıç noktası olabilir.

Bu arada, pek çok arama motoru "reklam davulları" olarak adlandırılmalıdır. Arama sonuçları arama kriterlerimize giderek daha az karşılık geldiğinden, bu ardı görünmeyen kriterler sonuçları giderek daha fazla etkiliyor.

YANLIŞA KARŞI KURULAN KOMPLO

Bir hemşire olan Kelsey Vandersteen, 31 Aralık 2020 akşamı ABD'de bir yoğun bakım ünitesinde mesaisine başlar. Kelsey, pandeminin ilk yılının son saatlerini COVID hastalarının hayatları için savaşarak geçirir. Ancak içlerinden biri için yeni virüsle mücadele bu yılbaşı gecesi sona erer. Ventilatör kapatılıp tüp çekildikten hemen sonra hemşire, ölmekte olan kişinin görüntülü sohbet yoluyla sevdiklerine son birkaç söz söylemesini sağlar.

Bunun üzerine Kelsey 30'dan fazla kişinin küçük bir odada yüz maskesi olmadan, mesafe koymadan yılbaşı partisi için bir araya geldiğini görür. Bu kişiler oturma odasında bir tabletin etrafında toplanırlar ve bu yüzden istemeden de olsa içlerinden birinin daha makineye bağlanabileceğini düşünmeden aynı anda vedalaşmak isterler. Sevdikleri bu kişinin son nefeslerini takip ederler.

Kelsey son birkaç ayda 20'den fazla solunum tüpünün fişini çekmek zorunda kaldı. Ancak bu kez, geride kalanlara yönelik

tehlikenin sorumsuzca görmezden gelinmesi karşısında o kadar şok oldu ki 2020'deki son üzücü vardiyasında bu olay hakkında tweet attı. Bu tweet artık bıçağın kemiğe dayandığı ve tüm bunlara daha fazla katlanamayan sağlık personelinin akla ve mantığa çağrısı haline gelecekti.

Kelsey'nin yeni yılı, hakaret yağmuruna tutulmakla, garajda pusuya düşürüleceği ve başına kötü şeyler geleceği yönündeki tehditlerle başladı. Kelsey kalpsizdi, acımasızdı ve bu aileyi utandırmıştı. Tweet atmayı bırakıp şikâyet etmeden işine devam etmesi gerekiyordu, onun işi buydu ve onu ilgilendirmeyen şeylere karışmayı bırakmalıydı. Kelsey, 4 Ocak 2021'de CNN'de Robyn Curnow ile konuştu: "Yorulduk, lütfen bize destek olun. Mantıklı olun, maske takın." Gözlerinde yaşlar vardı - bu ölümcül yeni vebanın dehşetini görmüş ve asla inkâr edemeyecek gözler.

Mantık mı inkâr mı? Soru bu. Kelsey, mantığı seçmemizi rica ediyor. Benim ricam da internet ortamında nefret yorumlarının, nefret söylemlerinin yasaklanması ve hepsinden önemlisi yeterince yüksek para cezalarıyla yargılanmalarıdır. Hepimizin hayatı için mücadele eden bir hemşireye sahip çıkamayan bir toplum, iyi kalpli ve cesur insanların ezilmesine izin verir. Bu nefret vaizlerini ve komplo teorisyenlerini büyütür.

Müdahale etmezsek, BUMMER makinesi şaşkın deliliği yüceltmeye devam edecek çünkü bu delilik ölçülü, farklı, nazik, kibar, yardımsever ve şefkatli olandan, iyileştirip yara açmak istemeyenlerden çok daha fazla ilgi görüyor.

YORUM YAZMAK İÇİN MEDYA SAVAŞI

On yıldan biraz daha uzun bir süre önce domuz gribi ortalığı kasıp kavurdu. Japonların yüzde 70'i, sara benzeri nöbetler geçiren genç bir Japon kadının videosu YouTube'da yayımlanana

kadar aşı olmak istiyordu. Videoda halının üzerinde kıvranan bir kadın görülüyordu. Yayımlanan bu görüntünün aşıyla ne ölçüde ilgili olduğunu -bir bağlama oturtmadan- söylemek mümkün değildi. Ancak, internette defalarca semptomların açık bir şekilde aşıya atfedilebileceği iddia edildi. Asılsız iddialar, daha doğrusu delilsiz varsayımlar, Japonya'da aşı olma isteğinin bir gecede yüzde 70'ten yüzde 1'e düşmesine neden oldu.

Bu vaka aydınlatılabilseydi ve aşı reaksiyonu olduğu olasılığı ortadan kaldırılabilseydi bile, aşılama isteği muhtemelen eski düzeyine geri dönmeyecekti. Geç kalan iyileştirmeler, neredeyse hiçbir zaman uydurma skandalın etkisine sahip değildir çünkü tıklamaların yalnızca bir kısmına sahip olurlar.

BUMMERS'ın gücünün dayandığı bir yasa daha: karalama, iyileştirmelerden daha fazla ilgi görüyor. Ne yazık ki sahte haberler medya egemenliği savaşını genellikle kazanıyor.

ALPLER CUMHURİYETİ'NDEN ÖLÜMCÜL DERECEDE ORANLAR

Ölümcül derecede ciddi olmasaydı komik olabilecek aşağıdaki hikâye Avusturya'da geçti. Sanki Till Eulenspiegel bunu Covid-19 ile mizahla savaşmak için uydurmuş gibi. Ne yazık ki hikâyenin üzücü bir gerçekliği var:

Aşıya şüpheyle yaklaştığı bilinen Avusturya'nın sağcı Özgürlük Partisi'nin (FPÖ) Genel Başkanı Herbert Kickl, Facebook'ta kendisine koronavirüsü bulaştığını duyurmuştu. Hiçbir eğitimi olmayan Kickl, bu konuyu dünyadaki tüm virologlardan daha iyi bildiğini düşünüyordu: Hastalıklarla boğuşan insanlığın çözümü, çiftlik hayvanları için bir solucan giderici olan Ivermektin'de yatıyordu! Hükümet ve tüm doktorlar Kickl'in tavsiyesini şiddetle eleştirirken, bir dizi karşıt düşünür onun

peşinden gitti, aşıya şüpheyle yaklaşanlar ve FPÖ seçmenleri bu saçma öneriyi kabul ettiler. O zamanlar dünya çapında etkinliğini ve tolere edilebilirliğini milyarlarca kez zaten kanıtlamış olan aşılarla aşılanmak yerine solucan önleyici kullanmayı tercih ettiler.

Hatta zaman zaman atların ve diğer çiftlik hayvanlarının tedavisi için bile kullanıldığı oldu. Yukarı Avusturya Eczacılar Odası'na göre, bu ilaçtan kaynaklı münferit zehirlenme vakaları gerçekleşti. Atlarda değil, gerçek Avusturyalılarda. Almanya'daki AfD gibi, Avusturya'daki FPÖ de hükümetin koronavirüs salgınıyla mücadele önlemlerine karşı çıktı ve yeni virüse karşı aşılar konusunda -BUMMER aracılığıyla hızla yayılan- şüpheleri artırdı.

Kickl'in tavsiyesinin küçük bir doğruluk payı vardı: Laboratuvar deneylerinde, İvermektin uygulaması bazen en azından test tüplerindeki hücrelerde virüs konsantrasyonunu azalttı. Bununla birlikte, sorun şu ki insanlarda bir etki elde edebilmesi için hastalara, ciddi zehirlenmelere yol açacak kadar yüksek dozda müstahzar verilmesi gerekir.

Hatta Standart'ın haberine göre Steiermarklı bir kadın yoğun bakım ünitesinde aşırı dozda İvermektin ile tedavi edildi. Neyse ki şarlatan Kickl'e ve onun "toksik tavsiyelerine" körü körüne güvenini hayatıyla ödemek zorunda kalmadı.

Buna, o zamandan beri sosyal medyada dolaşan doğrulanmamış söylentiler de tuz biber ekti. Örneğin, Yukarı Avusturya'nın Rohrbach bölgesinden bütün bir ailenin aşırı dozda solucan giderici almış olmaları nedeniyle tedavi edilmesi gerekti: Baba çoktan ölmüştü, anne ve iki çocuğu ise çoklu organ yetmezliği nedeniyle yoğun bakımdaydı. Ancak Yukarı Avusturya sağlık holdinginin sözcüsü bunun "yalan haber olduğunu" ve karışıklıktan ibaret olduğunu söyledi. Zehirlenen Steiermarklı kadın ile aynı zamanda bir erkek hastanın CO-

VID-19 nedeniyle aynı kliniğin yoğun bakım ünitesine kaldırıldığı doğruydu. Ancak adam tedaviyi reddetti, kendi isteği üzerine normal servise nakledildi ve yeterli tedavi görmeden COVID-19 dolayısıyla hayatını çok geçmeden kaybetti. Ancak akrabaları adamın daha önce Kickl'in her derde deva ilacından çok az aldığı için çok ciddi bir şekilde hastalandığını iddia etti.

Komplo teorilerinin her zaman hazır bir kılıfı vardır. İnternetteki sessiz gönderiler bunu daha sonra "Rohrbach'tan ilk Ivermectin ölümlerine" dönüştürdü. Prensip şu şekilde işliyor: Takım çalışması yapılarak yanlış iddialarda bulunmak veya sessiz gönderiler. Daha sonra bunlardan birkaçını tek bir sistemde topladığınızda, öfke endüstrisinin ortak bir ürünü olan yeni bir komplo teorisi hazır hale geliyor.

DELİLERİN İÇSEL MANTIĞI

Komplo teorileri genellikle bazı gerçek özlere sahiptir ve teorisyenlerin ceplerinde her zaman konuya uygun yanıtları ve kapsamlı bir açıklamaları vardır. Sadece uyarlanırlar ve alakasız gerçeklerin içine sızarlar. Komplo teorileri bu açıdan, kapalı "sistematik sanrısal sistem" olarak bilinen sisteme benzer. Bu, bireysel sanrılı olguların ve duyusal illüzyonların kapalı bir sistem içinde birbirine bağlanmasıdır.

Bu tarz hastalara artık savlarla ulaşılamaz çünkü doktor ve hastanın açıklama çabaları temelde birbirinden farklı olan deneyim dünyalarından gelir. İki görüş de kendi yerini sorgulamadan kendi içinde kapalı ve mantıklı bir çıkış noktasından türetir. İki taraf da kendi farklı temel varsayımlarından yola çıkar. Ancak, iyi psikiyatrlar bu tür tartışmalara girmezler çünkü bu durum sadece sistematik bir yanılsamayı daha da sağlamlaştıracak ve hastanın artık kimsenin onları anlamadığına dair hissini artıracaktır.

FREUD'UN SON UMUDU: AKLI OLANLARIN AKLI

Herbert Kickle tabii ki gelmiş geçmiş en saygın Avusturyalılar arasında değildir ama Sigmund Freud öyledir. Mantıksızlığın yayılmasının aksine, Freud neredeyse 100 yıl önce nevrozlara kapılmamamız için aklın ve mantığın eylemlerimizin düsturu haline gelmesinin önemi hakkında yazmıştı:

"Her insanın kendi çarpım tablosu, kendine özgü uzunluk ve ağırlık birimi olsa, insanın toplum halinde var olmasının ne kadar imkânsız hale geleceğini bir düşünün. Zaman içinde aklın -bilimsel ruhun, mantığın- insan ruhunun yaşamında diktatörlüğünü kurması gelecek için umudumuzdur... Böyle bir akıl iktidarının ortak zorlaması, insanlar arasındaki en güçlü birleştirici bağ olacak ve daha fazla anlaşmanın yolunu açacaktır." Sigmund Freud, 1932 yılındaki Psikoanalize Giriş adlı eserinde son umudumuzun akıl olduğunu yazmıştır.

Nasyonal Sosyalistler'in iktidarı ele geçirmesinden bir yıl önce, Yahudi Freud, Avrupa ve Japonya'daki sağcı popülistlerin zorlayıcı ve insanlık dışı çılgınlığına karşı akla ve ahlaka bir şans daha verdi. Freud 1939'da, akla mantığa yaptığı davetten yedi yıl sonra Viyana'daki katil çetesinden Londra'ya kaçmak zorunda kaldı. Bunu ancak Bonaparte'lı bir torunun yorulmak bilmez yardımı mümkün kıldı ve kısa bir süre sonra hem tedavi edilemeyen alt çene tümörü hem dayanılmaz hale gelen acıları hem de yaşadığı çağ nedeniyle aşırı dozda morfin alarak yaşamına son verdi.

Bugün iç dünyamız üzerindeki bir akıl diktatörlüğünden en azından 1932'de olduğumuz kadar uzağız. Trump döneminde ABD, bir mantıksızlık diktatörlüğünden çok acı çekti. Çin'de totaliter bir gözetim, kapitalizmin diktatörlüğünü sağlamlaştırıyor. Umuyoruz ki mantık, ekonomik büyüme ve piyasa tekellerine açgözlü bir şekilde yaklaşan ve kendini pazarlamanın dijital pazarlarında doymak bilmez egomanyaklar olan BUMMER

makineleri, Trump'ların, Putin'lerin, Bolsonaro'ların, Orban'ların ve Jinping'lerin bombardımanına karşı duracaktır. Bunlar genellikle yeni, gülünç komplo teorileri yaratan, tweet atan veya bağırıp çağıran tehlikeli bireyler, gruplar ve takımyıldızlarıdır. Yeni aşı maddeleri bulduk ve mantıklı adımlar atarak iklimi kurtarabileceğimizi pandemi dönemindeki kapanmalar sırasında kanıtladık - tabii aklımızı pandemiyle yeniden kaybetmezsek.

AKILA KARŞI HAZ İLKESİ

Akıl sahibi insanlar olarak hâlâ gerçek çözümler mi arayacağız yoksa mantıksız ve mutsuz bir şekilde tüketmeye devam mı edeceğiz? Rahatsız edilmeden tembellik yapabilmek için mantıksız bahaneler mi arayacağız? En azından zihinsel tembellik yapmak için... Huzursuz edici gerçekleri görmezden gelmeye, bastırmaya ve susturmaya devam etmek için... Aklın ve merhametin yasalarına göre mi yoksa haz ilkesi ve bencilliğin yasalarına göre mi yaşayacağız? Rahatsız edilmeden düşüncesiz rahatlık ve rahat düşüncesizlik içinde tatmin olmak için hoşnutsuzluk duygularını "akıllı hayatımızdan" tamamen uzak tutmaya mı çalışacağız? Sanal gerçeklikte vakit geçirmek ve benzer düşünen insanlardan oluşan bir topluluk olarak topluca zaman öldürmek için... Ancak öldürdüğümüz bu zaman yavaş yavaş ellerimizden kayıp gidiyor ve çok geçmeden onu bize acı veren bir şekilde özleyeceğiz.

Buzzfeed, Facebook'ta Angela Merkel hakkında en başarılı on makaleden yedisinin sahte haber olduğunu tespit eden bir analiz yayımladı. En fazla etkileşimi ise şu başlık almıştı: *Angela Merkel: Almanlar yabancılardan gelen şiddeti kabul etmeli* - bu başlık Gloria.tv adlı bir video portalı tarafından yayılmıştı. Şansölyenin aslında demek istediği, insanların yüksek suç oranlarını onları

görmezden gelmemeleri gerektiği için kabul etmeleri gerektiğiydi. Ancak Gloria.tv makalesinde bu bağlam eksikti.

In the Net of Lies (Yalanların Ağında) belgeseli, Hohenheim Üniversitesi tarafından yapılan ve sonucunda -kapitalist standartlarla ölçülen- gerçeğin kaybettiğini ortaya koyan bir deneyi konu eder. Belgeselde Claus Hanischdörfer, *Der Volksbemelder* (Halkın Habercisi) haber sitesini kuran ve orada örneğin mülteciler için bedava fahişeler veya yerel bir evcil hayvan çiftliğinden keçi kaçırıp onu ızgara yapan mülteciler gibi yanlış olduğu kolayca anlaşılan yalanlar yayımlayan iki iletişim bilimciye eşlik ediyor. Bu iletişim bilimcileri, daha sonra hayali bir Facebook profili kullanarak bu hikâyeleri internette olabildiğince geniş bir şekilde yaymaya çalıştılar ve endişe verici bir başarı elde ettiler.

Dürtü güdümlü mantıksızlık yolunu mu seçiyoruz yoksa güdümlü gerçeklik duygusunu mu izliyoruz? Kendi kendinin reklamını yapan Donald Trump'ı mı yoksa kıdemli epidemiyolog Doktor Fauci'yi mi dinliyoruz? Herbert Kickl'e mi yoksa Karl Lauterbach'a mı inanıyoruz? Greta Thunberg'e mi yoksa Evanjelik iklim değişikliği inkârcılarına mı? Putin'e mi yoksa Klitschko kardeşlere mi? Bağımsız araştırmacı gazetecilere mi yoksa yankı odalarından gelen sahte haberlere mi? Yoksa doğrudan sahte botların ve derin sahtelerin propagandasına mı? Doğaya mı yoksa sanal dünyalara mı? Elimizde kalan demokrasileri mi savunuyoruz yoksa dijital gözetim kapitalizminin cazibesini mi takip ediyoruz?

SANSÜRÜN GERİ GELMESİ VE GERÇEĞİN ZULMÜ

Putin Ukrayna'ya "Barış Operasyonu" düzenleyeceğini açıklarken, Moskova'daki Luzhniki Stadyumu'nda, yıllarca süren dijital

ve kolektif beyin yıkamanın ardından binlerce kişi tek ses olup en son 80 yıl önce olduğu gibi neredeyse histerik ve kafası karışmış durumda: "Tamamen sahte olanı istiyoruz!" diye haykırıyor. Bu insanlar sadece ortada haklı bir savaş olduğuna ve nihai zafer yalanına inanmak istiyorlar.

Hâlâ kendi başımıza mı düşünüyoruz yoksa yapay zekânın sunduğu karar kalıplarına göre bizim için hesapladıkları ve dikkatimizi çekmek için kullandıkları şeyler hakkında mı gevezelik ediyoruz? Bir diktatörün -20. yüzyılın başlarında Stalin'in zamanında olduğu gibi- kullanıcılara ve basına savaşı bu isimlerle anarlarsa Sibirya çalışma kamplarında tamamen eşitsiz ve berbat cezalara çarptırılmayla tehdit ederek ne söylemeleri ve söylememeleri gerektiğine dair önceden bildirdiği söylemlere mi inanıyoruz?

Bu arada, Rusya'da vatandaşlar bir meydanda birkaç saniye boş bir pankart tuttukları için bile tutuklanıyorlar. Çin güvenlik güçlerinin 2020 yazında Hong Kong'un fiili ilhakı sırasında ortaya koyduğuna benzer saçma bir süreç. Yapılanların hepsi sözde sadece Hong Kong ÖİB'deki ulusal güvenliği korumak içindi.

Boş bir kâğıttan korkan zorbalar ne kadar güçlü olabilir ki?

Yalan, uzun vadede A4 büyüklüğündeki incecik kağıtlar üzerinde kalıyor ve neyse ki kültür tarihini bize öğretiyor. Bu noktadan bize gerçekten cesaret veriyor. Kilise tarihi bile bunu başarıyor ki bu kendi başına bir olaydır. Galileo Galilei'nin (1564-1642) bizim güneşin etrafında döndüğümüz ve yeryüzündeki insanın Tanrı'nın yaratışının merkezinde olmadığı gerçeğini ilan etmesini yasaklamak o zamanlar hâlâ mümkündü. Ancak bir veya iki nesil sonra, bu gezegendeki tüm Katolikler bunu biliyordu.

Tüm bu yanlış bilgiler, hatta sadece yanlış bilgiler, kökenleri ne olursa olsun yeni komplo mitlerinin üreme alanıdır. Bazen bir iddia tamamen yanlıştır ve uydurmadır ancak daha sıklıkla

yanlış olan sadece onun ağırlığıdır ya da bir şey o kadar abartılır veya yerin dibine sokulur ki sonunda yanlış sonuçlara götüren yanlış bir bilgilendirme haline gelir. Tutarlı bir açıklayıcı modelde birleştirilen birkaç yanlış sonuç, tutarlı bir komplo teorisi ile sonuçlanır. Ortaya çıkan teori kendi içinde oldukça mantıklıdır ancak yanlış temel varsayımlara dayanır. Yine de yanlış temel varsayımlara dayanan ama kendi içinde tutarlı bir mantığa sahip olur. Bunu matematikten biliyoruz: Hesaplama ne kadar iyi yapılırsa yapılsın, temel varsayımlar veya sadece işaretler yanlış olursa hesaplamanın sonucu yine de yanlış çıkar.

İYATROJENİK NEVROZ

Hastalarla COVID-19'a karşı aşılama konusundaki mantıksız korkuları hakkında konuştuğumda bunu muayenehanemde de gördüm. Bazı hastalar korkularını internetten edindikleri yanlış bilgilere dayandırıyordu, bazı korkuları ise kelimelere dökmek zordu. Bazen nevrotik korkular var olma sebepleri için internette sözde rasyonel bir açıklama ararlar bazen kişi yüzleşmekten kaçınmaya, onu bastırmaya veya inkâr etmeye çalışır. O zaman da dikkatini dağıtacak şeyler arar, durumu önemsizleştirir veya alay eder. Bu nevrotik korkular daha sonra diğer fobiler veya kaygı nevrozları gibi tedavi edilmesi gereken bir hal alır.

"İyatrojenik psişik rahatsızlıklar" (Yun. iatros: doktor) denince bir doktordan -ya da Sağlık Bakanlığı'ndan, Aile Hekimliği'nden veya sağlık sisteminin topyekûn kendisinden- bahsedilince ortaya çıkan nevrotik korku tepkileri anlaşılmalıdır. Bu kavram doktorların tavsiyelerini ve sağlık kurumlarının yönlendirmelerini de kapsar.

Dünyaca ünlü milli futbolcu Joshua Kimmich de COVID hastalığından sonra ZDF'ye, aşı olmak için aylarca tereddüt

etmesinin -başlangıçta iddia edildiği gibi- "yeni mRNA aşılarının uzun vadedeki etkilerinin yeterince araştırılmamış olmasından değil irrasyonel korkulardan" kaynaklandığını açıkça itiraf etti. İrrasyonel korkuları kabul etmek, bilimsel şüpheleri kabul etmekten çok daha zordur. Burada, entelektüelleştirmenin irrasyonel korkuları savunmak için savunma mekanizması olarak kullanılması söz konusudur. Bu nedenle Joshua Kimmich'in bu cesur adımı atması daha da övgüye değer. Muhtemelen geç gelen bu dürüstlüğü hayatını kurtarmış oldu.

GERÇEK KOMPLOLAR VE SAHTE KOMPLOLAR

Ancak edebiyat ve kültür uzmanı Michael Butter'ın 2018 tarihinde yayımlanan *Nichts ist, wie es scheint* (Hiçbir Şey Göründüğü Gibi Değil) adlı kitabında açıkladığı gibi, komplo teorileri yeni bir olgu değil. Butter, komplo teorileri üzerine bir Avrupa araştırma projesine başkanlık ediyor. Tübingen profesörü, antik dönemden sonra komplo teorilerinin ancak matbaanın Johannes Gutenberg (1400-1468) tarafından icat edilmesiyle yeterince yaygınlaştığını gösteriyor. Sonuçta sistematik bir komplo teorisi ancak basılı broşürlerin dağıtılmasıyla ortaya çıkabilirdi. Önceden, sadece komplocuların kimliklerinin tespiti ve damgalanması -hatta tasfiyesi- mümkündü.

16. yüzyılda dünyayı değiştiren teknolojilerin ve icatların merkez üssü Ren kıyısındaki Mainz'deydi. 21. yüzyılda ise San Francisco çevresindeki Körfez Bölgesi'nde Kaliforniya'dadır. Yani dünya komplo teorileri tarihi Almanya'da başladı.

Sonraki yıllarda ve yüzyıllarda, komplo teorileri tüm kıtaları yıldırım hızıyla fethetti çünkü -sınırlı da olsa- okuyan bir topluluk, hangi türden olursa olsun teorilerin değiş tokuş edilmesini mümkün kıldı. 16. yüzyılın sonunda -tıpkı bugün olduğu

gibi- Avrupa'nın farklı bölgelerinden giderek daha fazla sayıda insan, arka planda ipleri elinde tutan kötü niyetli kişiler olan şeffaf olmayan iktidar yapılarına, onların insanları ezici güçlerine inanıyordu. Reformasyon sırasında, Papa Hıristiyan karşıtlarının birleşme noktası oldu. Ya dünya çapındaki bir komplonun başıydı ya da şeytan gerçekten iş başındaydı, büyük ölçekli büyücülük komploları üzerinde çalışıyordu. Sömürgecilik bu teorileri daha da yaymak için üzerine düşeni yaptı. Michael Butter'a göre sanılanın aksine Orta Çağ'da sistematik komplo teorileri geliştirip yaymak için yeterli bir iletişim yapısı yoktu.

Komplo teorilerinin muazzam gücü, ancak Holokost'la yüzleşildikten sonra bilimsel olarak incelenmeye başladı. Theodor Adorno, Karl Popper ve onların felsefi ve sosyal bilim okulları tarafından yavaş yavaş kamusal tartışmalar başlatıldı. Butter, komplo teorilerinin 18. yüzyıldaki George Washington'dan (Avrupa'nın Katolik güçleri ABD'ye karşı komplo kurardı.) 1960'lardaki Dwight Eisenhauer'a ve tırmanan komünist nefrete (Charlie Chaplin bile komünist olmakla suçlanıp komplocu olmakla suçlanıyordu.) kadar hemen hemen her ABD Başkanı'nın yerleşik ve kabul edilmiş bir parçası olduğunu ortaya koyuyor.

Butter, bugünlerde komplo teorilerinin yeniden canlandığını düşünüyor. İnternetin burada farklı bir etkisi var. İnternet komplo teorilerinin hem güçlendiricisi hem de üreticisi. Yeni milenyumda, tüm kıtalardaki popülistler siyasi arenada ürkütücü bir şekilde yurttaşların sözcüsü olarak kendilerine yer edinmeyi başardılar. Bunu önce komplo söylentileri sonra da sistematik komplo teorileri yoluyla başardılar. Butter'a göre, bir seçim kampanyası stratejisi olarak komplo teorilerinin kullanılması, ABD'deki savaş sonrası komünizm avından bu yana Batı dünyasında mevcut değil.

Butter'ın kitabını okurken bir yandan komplo teorilerinin yayılmasının kadim kalıplara dayandığının farkına varılırken,

diğer yandan -20. yüzyılın ikinci yarısındaki bir iyileştirmeden sonra- bugün internetteki yankı odaları, filtre uygulamaları ve istenildiğinde birleştirilebilen bilgi imkânlarıyla bir Rönesans yaşandığı da anlaşılıyor. İnternet, türü ne olursa olsun, benzer düşünen insanlarla fikir alışverişinde bulunmayı mümkün kılar. Bazen sadece siber uzayda bir soru olarak yer alır. Bazen de çok sayıda bireysel iddiayı, varsayımı ve spekülatif nedensel ilişkiyi kendi kendine yeten bir komplo teorisinde özetleyen büyük bir sistem olarak karşımıza çıkar.

Birini günah keçisi ilan ettiğimizde artık onu köyde sopalarla veya katranla gezdirip tüyle kaplamıyoruz. Bugünün katranı paylaşılan nefretken tüyü de tweetlenen nefretler. Yalanların tekrarlanan yankısı sopalar, taşlar, hakaret yağmurları ve nefret söylemleri de dijital ateştir - sayısız yalan, yüzlerce yıl öncesinin tutuşturulan meşaleleri gibi yanar. Bunlar, 21. yüzyılda dijitalleştirilmiş nefretin ve online boyunduruğun silahlarıdır. Giderek daha fazla insanın acı çektiği ve inlediği bir dijital boyunduruk. Binlerce küçük dijital vuruş ve söylenen sözler, bazen profesyonel, psikolojik ve kişisel imha noktasına varan bir iftira tsunamisine neden olur. Hatta bu şekilde travma yaşayanlar, bazen kendilerini kurtarmak için intihar etmeyi seçerler.

KOMPLO ŞAKALARI VE OYUNLAŞTIRMA NASIL YAN YANADIR?

Michael Butter kitabında bir komplo paniğine karşı da uyarıda bulunuyor. Bu ortaya çıkan başka bir nevrotik yön olacaktır: Felaket tellallarının ve komplo teorisyenlerinin korkusu, gerçekçi ve enerjik bir çözüm gerektiren tehlikeler, sorunlar veya gerçek komplolardan duyulan korkudan daha büyük hale gelirse. Korkmaktan korkmak da felç edici olabilir ve hastalarımda

genellikle gerçek tehlike korkusundan daha fazladır. Örneğin, gündelik hayatta somut bir tehdit yaşamadan internette dehşetle takip edilen radikal sağın/solun korkusu ve eylemleri.

Paylaşılan korkular, sonuç olarak her zaman daha fazla korkuya yol açmıştır. Varsayım şudur: Kim şeytandan bahsederse, onu çağırmış olur. Tersine, komplo teorilerinden korkan herkesin zaten tuzağa düşmüş olduğu ve bu korkuyla hareket ederek daha fazlasını öğrenmek isteyeceği söylenebilir.

Ve burada da oyunlaştırma uzun zamandan beri rol oynamaktadır. Her şey bir "oyun" haline getirilir. Her şey heyecan verici büyük bir oyundur. Kullanıcılar "oyuncu" olurlar ve sonra -görünüşte oyuna uygun şekilde- en saçma bağlantıları kendi başlarına bulduklarına inanırlar. Algoritmalar endişeli ve korku güdümlü kullanıcıları bir skandal söylentisinden diğerine yönlendirirler. Bu sayede, sanki korkudan rahatsız olan kullanıcı bağlantıları ve şikâyetleri bağımsız olarak ortaya çıkarmış gibi, bunu sanal bir çöpçü avı veya araştırma olarak deneyimler çünkü korku, biz insanlarda bilgi toplayarak kontrol etme ihtiyacını her zaman tetiklemiştir. Bağlantıları kendimiz keşfettiğimizi düşündüğümüzde, onlara daha da geri dönülmez bir şekilde ikna oluruz.

KORKUSUZLUĞUN TEHLİKESİ

Homo Sapiens bağlantıları bulmayı ve ardından uygun önlemleri almayı başardı - bunu yapmak zorundaydı. Aksi halde hayatta kalamazdı. Korkular olmasaydı, muhtemelen bir gün kılıç dişli bir kaplan mağaranın önünde durana kadar günü geçirirdik. O zaman da tuzak kurmak için çok geç olurdu.

Korku eksikliği hayatı tehlikeye sokuyordu ve bu hâlâ öyle. Korkusuzluktan mustarip kişiler uzun yıllar yaşayıp

yaşlanamadı. Örneğin Büyük İskender'den bahsetmek yerine Korkusuz İskender'den bahsetmek muhtemelen daha uygun olacaktır. Kendisi korkusuzluğunun bir sonucu olarak 33 yaşında Babil'de öldü. Batı dünyasında gerçek tehditler son yıllarda istikrarlı bir şekilde azaldı. Ancak korkmaktan korkmak katlanarak artıyor gibi görünüyor. Buna karşılık, gelişmekte olan ülkelerde insanlar daha gerçek tehditler yaşıyor ama korkudan korkmaktan daha az acı çekiyorlar bence. Dolayısıyla Brezilya veya Hindistan'da aşı olma isteği Almanya'dakinden çok daha yüksekti. Almanya'da bu ülkelerden daha önce, daha fazla aşımız olmasına rağmen aşılama oranlarında geride kaldık. Zengin ve yoksul hastaları karşılaştırdığımda da benzer bir tabloyla karşılaşıyorum.

Ukrayna'da ise bir gecede insanlar korkudan korkmayı bırakıp Putin'in askerlerinden korkmaya başladılar çünkü bu askerler birden gerçek oldular ve hiçbir şekilde nevrotik bir durumun sonucu değillerdi. Putin yanlıları bunu yıllar içinde talkshow'larda nevrotik korkular olarak açıkladı. Ne yazık ki haklı değillerdi.

KORKUDAN TESADÜFE

Sosyolog Andreas Reckwitz, artan bir güçsüzlük ve ulaşılmazlık duygusunun bir sonucu olarak komplo teorilerinin ortaya çıkışı hakkında yazıyor. Genel olarak, öznel kontrolden kaçan tüm olaylar mevcut değilmiş gibi tanımlanmalıdır. Kontrol ve planlamaya yönelik çok sayıda girişime rağmen, "olumsuz uygunsuzluklar", geç modernitede bile tamamen ortadan kaldırılamadı. Her zaman şimdilik iyileştirilemeyen -yeni- hastalıklar veya asla seçemediğiniz stresli aile ilişkileri olacaktır. Zaten öngörülemeyen kader darbelerine karşı da bağışıklığımız yok. Piyasa

tesadüfleri de kontrol edilemez. Tıpkı -bilim insanlarının ezici çoğunluğuna göre- önümüzdeki yıllarda büyük ölçüde artacak olan depremler veya aşırı hava olayları gibi. Aynı şekilde, barış ve özgürlük ne doğaldır ne de kalıcıdır.

Kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen felaketleri ve tekinsiz hava koşullarını açıklama girişimleri, binlerce yıl boyunca sayısız efsane doğurdu: cehennemin dört atlısıyla Apocalypse'ten uzun yıllar süren yolculuğunda çeşitli (doğa) felaketlerini açıklama girişimleriyle Odysseus'a ve cezalandırıcı şimşekleriyle Zeus'a kadar A'dan Z'ye bir açıklama arandı. Ancak bunların hepsinin tesadüfi oluştuğuna kimse inanmak istemedi.

Doğal afetler artarsa, muhtemelen daha fazla yanlış açıklama girişimi olacaktır ve bunlar internet sayesinde daha önce hiç olmadığı kadar anonim, yaygın, hızlı ve kolay yayılacak. Artan anonim hacker saldırıları, elbette en saçma açıklama girişimleri için de yapılacaktır. Genel olarak internetteki anonimlik, küresel paranoyayı teşvik ediyor. Yaygın ve hatta dünya çapında duyulan isimsiz iddialar da bu nedenle çok yeni bir olgudur. Ancak etkisi tam olarak tahmin edilemez.

Andreas Reckwitz, modern kültürün önceki kültürlere göre daha az teselli ve açıklama sunduğuna da dikkat çekiyor çünkü günümüzün büyük ölçüde seküler kültürlerinde, yaşam planlarımız başarısız olduğunda bunu çaresizce kabul etmekten başka seçeneğimiz yok. Durum bu olunca da yansıtma yoluyla kendi sefaletimizden sorumlu tutacak başka birini bulmaya çalışmamız alışılmadık bir durum değil. Aşırı uçta, kişi herhangi bir kişisel sorumluluktan uygun yansıtmalarla kaçınır ve birtakım elit kesimi özellikle kişisel talihsizliklerinden sorumlu tutar.

Burada komplo teorileri için başka bir sebep ve ortaya çıkma alanı görüyorum: genel olarak ve ülkeler arasında seçkinlere karşı artan bir güvensizlik. Bu güvensizlik bazen soyut bir

şekilde seçkinlere -veya ABD'deki bir "derin devlete- ve hatta Bill Gates veya Angela Merkel gibi kişilere yansıtılır. Eski Alman şansölyesinin internette küçük bir Hitler sakalıyla dolaşan sayısız fotoğrafı var. Merkel, 16 yıllık görev süresi boyunca neredeyse her şey gibi, bunu da sakince karşıladı ve neredeyse hiç kimseye karşı suç duyurusunda bulunmadı. Bu, nefret söylemiyle başa çıkmada çok yetkin bir yöntem olsa da online nefret suçu savcılarına pek yardımcı olmadı. Bu birçok siyasetçinin içinde bulunduğu bir ikilem.

Bastırılmış öfke, genel olarak kendi kaderini tayin eden ve başarılı bir hayatın giderek daha ulaşılmaz hale geldiği duygusuyla artar. Başkalarının hayatı, öfke, kıskançlık ve hayal kırıklığının yansıtıldığı seçkinlerin nefret edilen hayatı haline gelir çünkü başkalarından nefret etmek kendinden nefret etmekten daha kolaydır. İnsan kendinden nefret ettiğinin farkına varmamalı ve mümkünse bunu hissetmemelidir. Kişi dikkatini yalnızca kendi nefretine -yani başkalarına- yönelttiğinde, kendine duyduğu nefret bilinçsiz kalır. Artık iş tehditle kalmaz, bastırılmış nefret açıkça ortaya çıkar. Böylece kişinin dikkati dağılır, bir şeylerle meşgul olur ve genellikle tek bir konu üzerine yoğunlaşır.

GERÇEKLİK TALEPLERİ VE HAYATIN TRAJEDİSİ

Ve burada da şu geçerlidir: Kişi her şeyi sıkı bir şekilde kontrol altında tuttuğuna ve hayatındaki her şeyin kaderini tayin ettiğine ne kadar inanıyorsa, hayatın tesadüfleri ve kaderin darbeleri karşısında yaşadığı hayal kırıklığı -ve ardından gelen depresyon- o kadar şok edici olur. Ne yazık ki hayat -en azından çoğumuz için- yalnızca kaçınılmaz bir ölüm trajedisi olsa bile, birçok trajik tesadüfü saklıyor.

Kongo'da Brazzaville'de birkaç sömestr okudum ve orada genç bir Kongolu olan Gabin ile arkadaş oldum. Bir akşam vedalaşıp evlere dağılacaktık. Gabin parmak arası terlikleriyle toprak yolda birkaç adım attı ve ardından bir kara mambaya basıp yirmi dakika içinde kollarımda can verdi.

Cenaze töreni birkaç gün sürdü ve sonunda herkes Gabin'in amcasının bu mambanın içine bir büyücü soktuğundan emin oldu çünkü bu adam yeğenini canlı görmektense ölü görmeyi tercih ettiğini hep söylerdi. Ardından bir tavuğun başını kestiler. Başı kesik tavuk amcanın evinin önüne kadar yalpalaya yalpalaya yürümeye devam etti ve tam evin önünde düştü. Artık suçlunun kim olduğuna dair hiçbir şüphe kalmamıştı ve hemen intikam alma planlarına başlandı.

Gabin'e doğru düzgün bir ayakkabı alabilecek paraları olsaydı ya da o çalılık yolda her yeri aydınlatan bir lamba olsaydı onun hâlâ yaşıyor olabileceği gerçeğini kabul etmek çok zordu. Bu benim için de dayanması oldukça güç trajik bir tesadüf oldu. Keşke ona düzgün bir ayakkabı alacak parayı ben vermiş olsaydım diyerek kendimi suçladım. O zaman dünyayı ve hayatı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeyi kendime düstur edindim. Eskiden olsa eski bir vaiz olarak bunun ardında tanrısal bir görü olup olmadığını, Gabin'i bilinmez nedenlerle Tanrı'nın yanına çağırıp çağırmadığını düşünürdüm. Ama o günden sonra böyle düşüncelere sahip olamadım.

Artık yeni düşüncelerim vardı: Bundan sonra benim alanım varsayımlarla, spekülasyonlarla veya tesadüfleri açıklama girişimleriyle hafifletilmemiş yalın gerçekçilikti. Bunu gençliğin dokunaklı doğasıyla, "İyileştirici bir karşılaşma olarak çıplak gerçek" diye adlandırdım. Elbette bu hedefe asla varılamayacak bir yol çünkü her zaman daha gerçekçi olmak mümkündür. Aynı zamanda bir o kadar da çok acı verici olabilen bir yol. Ama gerçeği -en acımasız gerçeği bile- kayıtsız şartsız kabul

etmek sizi özgür kılar. En azından benim deneyim bu yönde. Aynı zamanda hayatımdaki her şeye, bu dünya gezegeninde olan ve olabilecek olan her şeye izin verebilmek beni daha da rahatlatıyor. Tabii bunu her zaman başaramıyorum.

Ama otuz yıl önce hayatımın dönüm noktası olan o deneyimden beri bunu daha sık yapabiliyorum. Çalılık bir yolda edindiğim bu deneyim sayesinde bunu başarabiliyorum çünkü benim hayatımı geri dönülmez şekilde değiştirdi. Sonucunda ortaya kendimi akışa daha iyi bırakır oldum. Öte yandan yanlış komplo teorileri insanı sürekli strese sokar çünkü bunlarla çelişen hiçbir şeyin olmasına izin verilmez. Bu teoriler doğru olmadıkları için de sürekli bunlarla çelişen şeyler meydana gelir. Bu da hiç geçmeyen bir gerilim yaratır.

GERÇEĞİN YENİDEN YORUMLANMASI OLARAK YENİDEN ÇERÇEVELENDİRME

Bir gerçekliği kasılarak yeniden bir çerçeveye oturtmak bile çoğu zaman sadece hüsnükuruntunun ve buna karşılık gelen gerçekliğin yeniden yorumlanmasıdır. Tabiri caizse, var olan bir resmi yeniden çerçevelendiriyor ve onu yeni bir sanat eseri olarak ilan ediyoruz. Örneğin, terk edildiğinizde yaşadığınız bu kayıptan dolayı çok acı çekmemek için kendinize sevgilinizle ilişkiye devam etseydiniz bile ilişkinin iyi gitmeyeceğini söylersiniz. O gece meleklerin dostumu göklerde bir ziyafete çıkardığına ve mambanın bile, Tanrı'nın yarattığı diğer her şey gibi, her şeyi bilen ilahi bir planın parçası olduğuna inansaydım, bu durumu yeni bir çerçeveye oturtmak elbette yardımcı olabilirdi. Hayatın acı verici kaybını ve trajedisini -yol boyunca aşırı derecede zehirli yılanlarla- yumuşatan bir yeniden çerçeveleme. Hiçbirimiz pisi pisine ölmek istemeyiz

çünkü yeni bir çerçeveye oturtmadan bu düşünceye katlanmak pek mümkün değil.

Birkaç hafta sonra mango toplayan bir Fransız hemşire gördüm ve bir kök yerine dev bir Gaboon engereğinin üzerinde durduğunun farkında değildi. Bu Afrika engerek yılanının zehiri de mambanınki kadar öldürücüdür ancak bu yılan özellikle sindirim aşamalarındaki tembelliğiyle ünlüdür. Bu şans mıydı yoksa Gabin'in amcası bir ders mi çıkarmıştı? Hangisi doğru olursa olsun, hemşire yedi köyden duyulan bir çığlık atarak kaçtı. Bunu yeni bulgularımın teyidi olarak gördüm ve ilkinin doğru olduğuna kanaat getirdim.

Tilki Reineke'nin[23] destanının bir bölümü bir üzüm bağında geçiyor. Reineke, akşam güneşinde nefis sulu üzümlerin parıldadığını görür ancak ne kadar denerse denesin ve zıplasın, boyu bu lezzetlere ulaşmaya yetmez. Masaldaki tilki bile bu durumu yeni bir çerçeveye oturtmayı başarır çünkü uzaklaşıp kısa ve öz bir şekilde homurdanır: "Zaten olgun değillerdi!"

Bu bağlamda iki farklı tür çerçevelemenin ayrımı yapılabilir: Gerçekliğin bir sanrıya dönüştürülerek yeniden yorumlanması ya da bozuk bir gerçeklik algısının daha ölçülü ve gerçekçi bir çerçeveye oturtulması. Bunlardan ilki nevrotik yanlış yorumlamaları güçlendirirken ikincisi daha gerçekçi ve çözüm odaklı bir dünya görüşü ve benlik değeri yaratır.

Bu şekilde bakıldığında, hayat tarafından test edilmiş bir gerçekçilikte nevrozlardan kaynaklanan tüm iyileştirme süreçlerinin özü görülebilir. Kendimiz ve dünya hakkında nevrotik bir görüşe mi yoksa gerçekçi bir görüşe mi sahibiz?

Her iki yönde de yeni bir çerçeveye oturtma var: bir yanda gerçekliğin yanılsamayla nevrotik bir şekilde bir yeniden yorumlanması, diğer yanda, gerçekliğin cesurca kabul edilmesi ve

23. Kökenleri Orta Çağ'a dayanan bir destanın baş kahramanı. (ç.n.)

eski yanılsamaların salıverilmesiyle yeniden gerçekçi bir şekilde yorumlanması. Bu yüzden gerçekliğe ulaşmaya daha fazla cesaret etmeliyiz.

BATIL İNANCIN FARKLI ÇEŞİTLERİ

12. yüzyıldan beri kullanılan "batıl inanç" terimi, Duden sözlüğüne göre "bazı kişi ve şeylerde doğaüstü güçlerin etkili olduğuna dair yanlış inancı" ifade eder. Ben buna mambalar ve diğer hayvanları da eklerdim.

Gerçeğin yorumları birbirinden giderek uzaklaşırsa, sonuç olarak gerçeklik hakkında giderek daha farklı fikirler ediniriz ve bir noktada farklı gerçekliklere karşı protesto etmeye başlarız. Bill Gates'in dünya hakimiyeti için çabaladığı ve virüsü yıllar önce aşı yoluyla içimize mikroçipler yerleştirmek (ve bizi bu sayede uzaktan kontrol etmek için bunu yaptığı – ki bu ne kadar absürt bir teori olsa da Andrew Wakefield internette ve gösterilerde bu teorinin propagandasını yapmıştır.) için bulduğu teorisine inanan herkes oturma odasına gider ve pankartına şunları yazar: "Yine mi Gates!!! Aşı diktatörünü durdurun!!!" Bugün artık tek bir ünlem işareti de yetmiyor. Bu fikir yavaş yavaş pandemi kısıtlamalarına karşı olan bir düşünürle rasyonel bir alışverişin artık mümkün olmadığı diğer düşünüre geçer çünkü birlikte yaşadığımız dünyayla ilgili aynı gerçekliği veya bir şekilde örtüşen anlayışı paylaşmayız.

Michigan'da öfkeli bir kadın pankartına şöyle yazmıştı: "BENİM AŞIM İSA!" Bu da en dindarların bile öldürüldüğü veba günlerinde çürütülen yaygın bir hurafedir. Bu hurafe ABD'deki Evanjelikler arasında olduğu kadar Güney Almanya'da ve Alpler bölgesinde yaygın olan özgür kiliseler arasında da mevcuttur.

Ya da sağcı demagog Steve Bannon gibi tweet atıyoruz: Epidemiyolog Anthony Fauci'nin başı kesilmeli ve başı Beyaz

Saray'ın önündeki çitin tepesine çakılmalı. Bu gönderisinin ardından Bannon Twitter'dan atıldı ve -kaybedilen ABD seçimlerinden sonra birçok Trump destekçisi gibi- Parler'a geçti. Amazon, artık Parler'ın sunucularını kullanmasına izin vermediğinde, Telegram'a ve diğer (sağcı) aşırılık yanlısı forumlara, haberci hizmetlerine gittiler.

Amerikalı baş virolog Fauci 2020'de nelere katlanmak zorunda kalmadı ki? Ve neredeyse insanüstü bir şekilde soğukkanlılığını korudu. Gördük ki Parler veya Telegram ile hâlâ engellenmeden saldırabilir, cadı yakma veya seçkinlerin ya da virologların öldürülmesi için çağrıda bulunabilir ve milyonlarca kez asılsız iftira paylaşabilirsiniz.

Böylece ortaya bir kar topu sistemi çıkıyor. Binlerce kez inanılan ve milyonlarca kez paylaşılan küçük bir yalan, devasa bir veri çığına ve bir yalan tsunamisine dönüşmeye devam ediyor. Bu oluşan büyük boyutuyla karşısındakini nasıl etkileyeceğini ve korkutacağını bilen, son derece hızlı bir güçlenme.

Örneğin, Facebook'ta 400.000'den fazla takipçisi olan birkaç Myanmarlı nefret taciri, Rohingya etnik grubuna karşı toplu şiddet uygulama çağrısında bulundu. Birkaç karalama yalanı, iddia edilen komplolar ve abartılı olaylar Müslüman Rohingya azınlığın tamamen sınır dışı edilmesiyle sonuçlanan bir soykırıma dönüştü. Bu insanlar o zamandan beri Bangladeş'teki kamplarda yaşıyorlar ve canlarını kurtardıklarına şükrediyorlar.

BU DÜNYADA DAHA FAZLA ADALET İÇİN DAHA FAZLA CEP TELEFONU

Afrikalı Amerikalı George Floyd, sahte olduğu iddia edilen yirmi dolarlık bir banknotla ödeme yaptığı söylendiği için polis memuru Derek Chauvin tarafından öldürüldü. Bu noktada

daha fazla hakikat ve adalet için büyük fırsatlar barındıran dijital çağın olumlu bir yönüne dikkat çekmek istiyorum. Yoldan geçenler, George Floyd boğularak ölene kadar geçen dokuz dakikayı akıllı telefonlarıyla farklı açılardan çekmemiş olsalardı, beyaz polis memuru muhtemelen adil bir şekilde cezalandırılmayacaktı. Minnesota Polis Departmanı tarafından yayımlanan olay raporunda, halihazırda elleri kelepçeli olan zanlının boynuna bastırılan dizden hiç söz edilmiyordu. Chauvin, 22 yıldan fazla hapis cezası aldı! Videoların kalitesi artık o kadar iyi ki en küçük detaylar bile büyütülebiliyor ve en kısık sesler duyulabiliyor. Yeni teknolojilerin olumlu etkilerinden burada bahsetmekten her zaman mutluluk duyuyorum.

Ancak ne yazık ki şimdi yeniden akıllı telefonların zararlı kullanımına geri dönüyoruz: Ocak 2021'de, bir çete dünyanın en eski demokrasilerinden birinin dünya çapında bir sembolü olan Amerikan Ulusal Anıtı'nı -eski Roma'daki vandallar gibi- basıp harap etti.

Peki bu çete ne yaptı? Selfie çekti! Arka planda konfederasyon bayrağı ve Abraham Lincoln resmi olan selfieler. Bunu yapan kişi bu ikisinin birbirine uymadığının farkında mıydı? Ya da parlamento sözcüsü Nancy Pelosi'nin deri koltuğunda, tarihle dolu masa üstünde savaş çizmeleriyle fotoğrafını çekti. Bu, bu sandalyeye zor kullanarak da oturabileceğinizi kanıtlıyor. Çıkırt ve hemen Facebook ve Instagram'a kondu. Bu kesinlikle çok sayıda beğeni alacak ve suçlarının kanıtlarını kendileri toplayan ve bunları bir arama aracı olarak yayımlayan 4.0 failler için hızlı bir kovuşturma alacak. Polis açısından bakıldığında bu da tabii ki bir başka olumlu etki.

Selfieler yeterli olmadığında da parlamentodan konuşma kürsüsü gibi herhangi bir hatıra çalıp bu eşyalarla ön bahçenizde daha fazla poz verir, daha çok selfie paylaşırsınız böylece araştırmacıların ekmeğine yağ sürersiniz. Andreas Bernard,

Komplizen des Erkennungsdienst (Kimlik Tespitinin Suç Ortakları) adlı kitabında sosyal medya hesaplarını kullananları kimlik tespiti hizmetinin suç ortakları olarak adlandırıyor.

ÖNEMSİZLİK SAVUNMASI

Paranoyalar BUMMER makineleri tarafından körüklenerek harekete geçirilir ve kişinin kendi güçsüzlüğü bastırılır. Böylece en azından bir süre hayal kırıklıkları ve aşağılanmalar hissedilmez. Bu bir tür megalomanidir; güçsüz, yaşlı, beyaz insanların ve zamanlarının sona erdiğini hisseden birkaç beyaz suç ortağının coşkulu bir şekilde kendilerini güçlendirmeye çalışmalarıdır. Eski beyaz orta sınıf -daha önce gördüğümüz gibi haklı olarak- derilerinin artık bir önem taşımadığını görüyor.

Ancak tam olarak bu travmatik deneyim, kararlı bir şekilde müdahale etmezsek ve yasa koyucular Facebook, YouTube, Twitter, Telegram gibi platformları kontrol etmezse dijitalleşen dünyanın nereye varabileceğine dair hâlâ demokrasiye inanan herkesin gözlerini açtı.

2021'in sonunda, Facebook'un, şirkete göre koordineli toplumsal zarara neden olan bir grup hakkında işlem yaptığına dair bir basın açıklaması aldım. Facebook, kendi platformlarında Almanca konuşulan ülkelerde tartışmalı pandemi kısıtlamalarına karşı bir hareket olan Querdenken'e ait olduğu söylenen yaklaşık 150 hesabı ve grubu silmişti. Şirkete göre bu, dünya çapında bir gruba karşı yöneltilen ilk hedefli eylem. Ancak yine Meta grubuna ait olan WhatsApp sohbet hizmeti etkilenmedi.

Facebook güvenlik yöneticisi Nathaniel Gleicher (nedense Mark Zuckerberg değil!) yaptığı açıklamada, Querdenken grubunu kuralları koordineli bir şekilde defalarca ihlal etmekle suçluyor: Buna sağlıkla ilgili yanlış bilgilerin yayımlanması,

nefret söylemi ve şiddet dahil. Querdenken, öncelikle, Alman hükümetinin COVID-19 kısıtlamalarının vatandaşları temel hak ve özgürlüklerinden mahrum etmek için bir bahane olarak ileri sürülen daha büyük bir planın parçası olduğu şeklindeki komplo teorisini desteklemeye odakladır. Mayıs ayının sonunda Google grubuna ait olan video platformu YouTube, Facebook'un da kaldırdığı 711 *Querdenken* kanalını çoktan silmişti.

Bu iyi haber. Ne de olsa, büyük teknoloji şirketlerinin yönetim katlarında yavaş yavaş bir zihniyet değişikliğinin gerçekleştiğini gösteriyor. Ancak, Capitolgate'ten sekiz ay sonra Facebook'un neden her yerden önce Almanya'da daha sert önlemler almaya başlaması gerektiğini düşündüğünü anlamıyorum.

Yine de bu haber beni bir ölçüde umutlandırıyor. Tüm bunların küresel çapta bir zihniyet değişikliğinin ve kararlı eylemin yalnızca tereddütlü bir başlangıcı olduğunu bilmek harika olurdu.

SÖZÜN ÖZÜ

Rasyonel insanlar olarak hâlâ gerçek çözümler mi arıyoruz yoksa rahatsız edici gerçekleri görmezden gelmek ve bastırmak için mantıksız bahaneler mi uyduruyoruz? Düşüncesiz rahatlığın ve rahat düşüncesizliğin tadını çıkarmak için hoşnutsuzluk duygularını "akıllı hayatımızdan" tamamen uzaklaştıracak mıyız?

Yalanları yeniden gerçeğin çerçevesine yerleştirmeliyiz, tam tersi değil. Denenmiş ve test edilmiş bir gerçekçilik, iyileştirici bir etkiye sahip olabilir. Mitler, varsayımlar, batıl inançlar, genel olarak ezoterizm, milliyetçilik ve dışlama hem bizi hem de toplumu zayıflatır, aşırı durumlarda paranoyak-komplocu bir nevroza yol açar.

Elbette, her zaman mantıksız olana arzu duyan insanlar da olacaktır. Ancak bilimi dinlemeyi bırakacaksak da iyileştiren ve birleştiren ritüelleştirilmiş bir batıl inanç geliştirmeliyiz. Toplumu bölen ve daha da kutuplaştıran, toplu bir intiharı giderek daha fazla yayan bir hurafeye değil. Aksi takdirde ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda ortak bir anlayışın temeli kısa sürede kaybolacaktır. Bu durumda en iyi senaryoda, birbirimizin düşüncelerini yankılayan odalarda yan yana yaşarız. En kötüsü durumda ise insanlık tarihindeki sayısız inanç ve din savaşının ne yazık ki örneklerini ortaya koyduğu gibi, misyoner, tavizsiz ve amansız bir şekilde birbirimizle savaşırız.

BATIL DÜŞÜNCE NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü öznel güçsüzlük ve çaresizlik duygumuz için (tek) nedensel olarak suçlayabileceğimiz bir sebep veya suçlu aramaya her zamankinden daha çaresiz bir şekilde çalışıyoruz. Dijital çağlarda, bu arayış, küresel bir ağa bağlı ve internet aracılığıyla güçlendirilen büyük bir destek alıyor. İddia edilen suçlu veya sebep tespit edildikten sonra, kişisel sorumluluğun yükü omuzlardan atılıyor, nevrotik ve tek temalı şikâyetlerle veya kötü şöhretli tembellikle haklı çıkarılıyor.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Olaylara daha farklı bir şekilde bakmalı ve çelişkilere katlanmayı öğrenmeliyiz. Kendimizi eğitmeli, değişik bakış açılarına izin vermeli, karmaşıklığı basitleştirmemeli ve skandal tırmandırmaları olan manşetlere güvenmemeliyiz. İyi kitapları, bilimsel

çalışmaları okumayı ve yorumlamayı öğrenmeli, bu yönde gerekli tüm becerileri okul müfredatlarına daha fazla dahil etmeliyiz. Daha az gerçek öğrenmeliyiz ancak gerçek olduğu iddia edilen şeylerle daha temkinli ve mantıklı bir şekilde nasıl başa çıkılacağı hakkında daha çok şey öğretmeliyiz.

Geç modernitede olayları ve koşulları kendimiz ne kadar az inceleyebilir, değerlendirebilir ve yargılayabilir hale geldiysek, uzmanlardan oluşan bir jürinin önemini o kadar görmeli ve bunu takdir etmeyi öğrenmeliyiz. Bunu itiraf etmek zorunda kalmak da pekâlâ kırıcı olabilir. Ama hepimiz bunu yapmak zorundayız, bir noktada Herbert Kickl de bunu yapmak zorunda kalacak.

Son olarak, gerçeği olduğu gibi kabullenmeyi öğrenmeli ve onu mitlerle yeniden yazmaya çalışmamalıyız.

Gerçeği, dayanıksız bir çerçeveye oturtup yeniden yorumlamak yerine, filtresiz olarak kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Varoluşçu felsefelerin ruhuna uygun olarak, yalnızca kaçınılmaz olanı tutkulu bir şekilde kucaklamak bize nihayetinde dinginlik ve barış getirir.

Bu şekilde bakıldığında, hayat tarafından test edilmiş bir gerçekçilikte nevrozlardan kaynaklanan tüm iyileştirme süreçlerinin özü görülebilir. Bu yüzden birlikte daha fazla gerçekçiliğe cesaret etmeli ve yine de iyi ruh halimizi kaybetmemeliyiz. Bunun kolay olmadığını biliyorum ve hayata karşı bu gerçekten kahramanca tavrı takınmak için 1920'lerden daha kolay zamanlar oldu. Ama asla kolay olmadı.

17. ÇARESİZLİK
GELECEK KORKULARI/KADERCİLİK NEVROZU

Entelektüel ve yazar Pankaj Mishra 1969'da Hindistan'da doğdu, Himalayalar'ın eteğinde ve Londra'da yaşıyor. 2017'de şunları yazdı: "Yüz yılı aşkın süredir devam eden küresel ısınmanın ardından, sayısız bireysel ve kolektif büyüklük hayali muhtemelen gerçekçi projeler haline gelemez." İklim aktivisti ve öğrenci Greta Thunberg 2003'te İsveç'te doğdu, Stockholm'de trende yaşıyor ve 2019'da çoktan şunları haykırmıştı: "Biz çocuklar genellikle yetişkinlerin bize söylediklerini yapmayız. Onların adımlarını takip ederiz. Madem sen benim geleceğimi umursamıyorsun, ben de seninkini umursamıyorum."

Greta Thunberg, opera sanatçısı Malena Ernman ve oyuncu Svante Thunberg'in iki kızından büyüğü. İklim krizinden ilk kez sekiz yaşındayken okulda haberdar oldu ve ardından bu konuda daha fazla okumaya ve araştırmaya başladı. Kendi sözleriyle ifade ettiği şekilde depresyondan, obsesif kompulsif bozukluktan, yeme bozukluğundan mustaripti ve Thunberg on iki yaşına geldiğinde otizmin hafif bir şekli olan Asperger sendromu teşhisi kondu.

İklimle meşgul olması, ona anoreksiya ve depresyonu yenmesinde yardımcı oldu. Ardından enerji tasarrufu yapmak için evdeki ışıkları kapatmaya başladı. Daha sonra artık uçakla seyahat etmemeye ve vegan beslenmeye karar verdi. Ailesini de kendisi gibi radikal yaşamaya zorladı. Başlarda biraz tereddüt etmiş olsalar da onlar da uyum sağladı. Bu ona kendisinin etkili

olduğuna dair ilk hissi verdi. Depresif halinin sebebi olan güçsüzlük hislerinden kurtulmak için attığı ilk adımlar oldu.

Artık ailesiyle yeniden konuşmaya başlamıştı. Kendisinin etkili olduğunu hissettiği için Stockholm'de yere oturup bütün gün sessiz kalarak bir pankart tuttu. Greta ilk röportajında şöyle söyledi: "Ben dünyayı başka görüyorum, farklı bir perspektiften bakıyorum. Özel bir ilgi alanım var. Otizm spektrumuna giren insanların özel bir ilgisi olması çok yaygındır." ZDF kanalına ise şunları söyledi: "İnsanların söyledikleriyle yaptıklarının bir olmamasından hiç hoşlanmıyorum." Hayır, Greta böyle olacağına gerçekten söylemeye değer bir şeyi olana kadar yıllarca susmayı tercih eder. Buna "seçici suskunluk" adı verilir.

GRETA'NIN SÜPER GÜCÜ

Greta babası, annesi ve küçük kız kardeşiyle 2018 yılında *Scenes from the Heart (Kalpten Sahneler)* adlı kitabı yazdı. Bu kitapta annesi Malena, Greta'nın çektiği acıyı ve iki kızının giderek yaşam sevinçlerini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldıkları için sahip olduğu endişeleri ele anlatıyor. Bu anne o kadar üzülüyordu ki sonunda uçağa binmeden gerçekleştirmesi mümkün olmayan opera sanatı kariyerinden kızları iyileşebilsin diye vazgeçti.

Greta iyileşmeye başladı, içinde bir mücadele ruhunun -bir tür yaşam arzusunun- büyümeye başladığını hissediyordu ve bunu ele almaya karar verdi. Silahı otizmdi, bu onun "süper gücüydü." Greta bunu ancak şimdi anlayabilmişti. Hem iklim aktivisti olup hem de okula gidemeyeceğini anlayınca eğitimini bir dönem yarıda bırakıp muhtemelen pandemi başlayınca öğrencilerle yaptığı Fridays-for-Future protestolarının imkânsız hale gelmesi nedeniyle 2020'de eğitimine geri döndü.

Greta Thunberg, 23-29 Eylül 2019 tarihlerinde New York City'de düzenlenen senelik İklim Haftası NYC kapsamında BM İklim Zirvesi'ne ve Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'na katıldı. 14 Ağustos 2019'da, kaptanlığını Boris Herrmann'ın yaptığı tekne -bir yıl sonra kendisine bir balıkçı teknesi çarpmasaydı neredeyse Vendée Globe'u kazanacak olan aynı Boris Herrmann- yeni dünyaya sıfır emisyonlu bir yolculuk için yola çıktı. Bazı medya organlarında, Thunberg'in Malizia ekibinin yelkenli yatıyla Atlantik'i geçmesinin, kendisinin ve babasının toplantıya uçakla gelmesinden daha fazla sera gazı salımına neden olduğu haberini yaptı. Alman gazetesi Die Tageszeitung, Malizia yelken takımı sözcüsü Andreas Kling'in verdiği bilgiye göre, yaklaşık beş çalışanın yatı Avrupa'ya geri getirmek zorunda kalacakları için ABD'ye uçtukları bilgisine atıfta bulundu. Andreas Kling, bundan haberdar olduğunu ancak bu eylemin yalnızca iklimi kurtarmakla ilgili olmadığını, daha çok hedeflere dikkat çekmek için yapıldığını söyledi.

Bu çelişki, bu dünyada kusursuz idealizm diye bir şeyin olmadığını, etkili eylemin çoğu zaman kısa vadede yıpranmayı artıran araçların kullanılmasını gerektirdiğini gösterse de gerçek politikayı ve onun kabul görmüş çelişkilerini dinlemek istemeyen gençlere ihtiyaç olduğunu da ortaya koyar.

Hayır, Greta'nın otizmi, özel yeteneği, "süper gücü" onu parlamak ve başkaları tarafından beğenilmeyi istemekten koruyor. Hem de beğenilmek istemenin başka bir salgın haline geldiği bir zamanda. 28 Ağustos 2019'da New York'taki limana vardığında ve çok sayıda sempatizan tarafından karşılandığında, bu tür durumlarda her zaman olduğu gibi, bu egosunu pohpohlamaktan ziyade onu rahatsız etti.

Bu, Nathan Grossmann'ın belgeselinde açıkça görülmektedir. Yapımcı, Greta'ya ilk protestolardan itibaren, yorum yapmadan, müdahale etmeden, filmin arka planında kalarak çok

sessizce eşlik etti. Atlantik geçişi sırasında, küçük Greta -dalgalara karşı gürültü önleyici kulaklıklar ve denize düşerse diye bir yer bulucuyla- denizde görülüyor, bayılacak kadar deniz tuttuğu için mesaj yazamadığından ağlayarak ve yutkunarak akıllı telefonuna İsveç'teki köpeklerini ve küçük düzenli dünyasından başka hiçbir şeyi özlemediğini dikte ediyor. Hayır, bunu yapmak zorunda olmamalı. Bir çocuk dünyayı kurtarmak zorundaymış gibi hissetmemeli ve Atlantik'te bir yerlerde hayatından endişe etmemeli.

Greta bunun ardından BM'ye gidiyor, orada bulunan yaklaşık 60 devlet ve hükümet başkanını iklimi korumak için daha fazlasını yapmaya çağırıyor ve onları kendi nesillerini terk etmekle suçluyor. Bu yüzden insanlar acı çekecek ve ölecek. Dünya kitlesel yok oluşun eşiğinde ve politikacıların konuştuğu tek konu para ve doymak bilmez ekonomik büyüme hikâyeleri. Bu adamlar boş sözleriyle Greta'nın hayallerini ve çocukluğunu çalıyorlar. Greta bu sözlerin ardından neredeyse fısıldayarak bağırıyor: "Buna nasıl cüret edersiniz?" Greta'nın "Buna nasıl cüret edersiniz?" sorusu dünya basınında çok ilgi topladı. Aynı zamanda Donald Trump koridorda yanından geçerken ona attığı öfkeli bakışlar da... Trump daha sonra onun için, "Bu kızın hiç şakası yok!" yorumunda bulundu.

ÇEVRE TIBBI – İKLİM KRİZİ SAĞLIĞIMIZI NASIL TEHDİT EDİYOR?

İklim krizinin fiziksel ve zihinsel sağlığımızı nasıl giderek daha fazla tehdit ettiğini okumak hiç de eğlenceli değil. Çevre tıbbı genç bir disiplindir. Profesör Claudia Traidl-Hoffmann, Münih Teknik Üniversitesi Çevre Tıbbı Kürsüsü'nde ve Helmholtz Münih Merkezi'nde semptomlar, nedenler ve yeni tedavi

seçeneklerini araştırıyor. Bilim muhabiri Katja Trippel ile yazdığı Überhitzt (Fazla Isındı) adlı kitabında hem fiziksel tehlikeleri hem de psikolojik stres bilgi durumunu ve iklim değişikliğinin sağlığımız üzerindeki sonuçlarını Almanca dilinde ilk kez sistematik olarak sundu.

Sıcaktan bayılmalar, kanarya otu astımı, kaplan sivrisinekleri ve koronavirüs - küresel iklim ve çevre krizinin etkileri giderek artan bir şekilde sadece havamızı ve ormanlarımızı değil, ruh sağlığımız da dahil olmak üzere bütünsel sağlığımızı doğrudan etkiliyor.

Örneğin, 2021 yazında özellikle ağır darbe alan Schuld an der Ahr köyündeki sel felaketinden sağ kurtulan birçok insanın, yüzyılın selinden aylar sonra bile travma sonrası stres bozuklukları için psikoterapötik tedaviye ihtiyacı oldu. Özellikle de hayatta kalan ama akrabalarını veya komşularını kurtaramayan insanlar tedaviye ihtiyaç duydu.

Dünya çapında yeni bir zihinsel stresi tanısal olarak tanımlamak isteyen yeni terimler ortaya çıkıyor. İçinden çıkılamaz gibi görünen durumlar karşısında "İklim Bunalımı", "İklim Umutsuzluğu" veya "İklim Öfkesi" terimleri kullanılıyor. Avustralyalı çevre bilimci ve filozof Glenn Albrecht, Yunanca "acı" anlamına gelen "algos" ve Latince "teselli" anlamına gelen "solatium" sözcüklerinden türetilen "Solastalgia"dan söz ediyor. Diğer bir deyişle, genel bir teselli edilememe durumundan mustarip olma. Bir tür nostalji, hâlâ tesellinin bulunabileceği zamanlara duyulan acı dolu bir özlem. Bize yeterince güvenlik sunan, sağlıklı olmamızı mümkün kılacak ve bunu sürdürecek kadar sağlıklı olan bir dünyayı özlüyoruz. İnsan yapımı iklim değişikliğinin neden olduğu sağlık tehlikesi, artık ne fiziksel ne de psikolojik olarak inkâr edilebilir. Resif kederi terimi, Nisan 2020'de Avustralya'nın Büyük Set Resifi'nin yıkıcı yangınları takip eden beş yıl içinde üçüncü toplu mercan ağartma vakasına

maruz kalmasıyla ortaya çıktı. Korkarım önümüzdeki yıllarda 21. yüzyılın yasları için daha birçok terim ortaya çıkacak.

KÖTÜMSERLİK DE BİR ÇÖZÜM DEĞİL

Filozof Richard David Precht, sanayileşmiş ülkeler tarafından neredeyse hiç önüne geçilmeyen iklim değişikliğinin yakında dünyanın birçok bölgesini yaşanmaz hale getirebileceğinden korkuyor. Aynı zamanda doğayı -atmosferimiz dahil- yok etmeden, bu zihniyeti değiştirmenin ve gezegenimizdeki milyarlarca insan için iyi yaşam koşulları yaratmanın mümkün olduğuna dair çok az umudu var.

Precht bir realist ama karamsar ya da kaderci değil ve insanlara eyleme geçme çağrısında bulunuyor: "Kötümserliğin üremesi için gerekli zemin var ve bu zemin yeterince beslenmiş durumda. Ancak herkes karamsar olursa sonunda ortaya bir distopya çıkabileceğinden emin olabilirsiniz çünkü bu durumda kimse dünyanın gidişatını daha iyi hale getirmeye çalışmaz bile. İyimser olmak cesaret isterken, kötümser kendi korkaklığında rahat edebilir. Haklı olduğundan emin olmak için sadece kendisi gibi düşünen yeterli sayıda insana ihtiyacı vardır." Ancak beklentileri karşılanmayan bir iyimser, onaylandığını düşünen bir kötümserden her zaman daha anlamlı bir hayat yaşamıştır.

Kadercilik genellikle siyah-beyaz düşünmeyle, abartılarla veya yetersiz kalan ifadelerle ve bunun gibi genellemelerle görünür: Kimsenin zaten hiç şansı yoktur, onlar kaybedenlerdir, uçkuruna düşkünler, acınası iyilikseverler, tamamen yozlaşmışlar, iflah olmaz ve dar görüşlüler, çaresizler veya toylardır. Kısacası: Hiçbiri eğlenceli değildir! Çünkü şikâyetleri o kadar kırgın ve umutsuz bir şekilde sunulur ki harekete geçme zamanı çoktan geçtiği için harekete geçme ihtiyacı duyulmaz. Vazgeçmenin harika yanı,

bir kurtarma şansı olduğunda bile hiçbir şey yapmak zorunda olmamanızdır. Kel kafalı, papyonlu ve takım elbiseli iki yaşlı adamın rahat ve kaderci bir şekilde her şeyi -özellikle de şikâyet edeni- yorumlayabildiği, eleştirebildiği ve yakınabildiği The Muppet Show'daki gibi rahat bir loca koltuğu.

GELECEK KAYGILARINA SAVUNMA OLARAK KADERCİLİK

Amerikalı psikolog Martin Seligman, kadercilik için yeni bir terim buldu: "öğrenilmiş çaresizlik." 1965'ten 1969'a kadar Seligman, elektrik şokuna maruz kalan 150 köpeği içeren deneyler yaptı. Bu hayvanların üçte ikisi "öğrenilmiş çaresizlik" ile yanıt verdi. Seligman, bu terimi köpekler kaçmaları mümkünken bile pes edip çelik çubukların üzerinde yattıklarında buldu. Köpekler, kaçma girişimleri birçok kez başarısızlıkla sonuçlanınca kaçmaya çalışmayı bırakmıştı. Çözümden ümitlerini kesip kaderlerine ve acılarına teslim oldular. Kadercilikten kastedilen budur, yani "kadere" boyun eğmek ve tamamen teslim olmak. Sonuç olarak, köpekler umutsuz bir çaresizliğin akabinde depresif bir uyuşukluk ile tepki verdiler.

Köpeklerin üçte biri kaçmaya çalışarak elektrik çarpmasına maruz kalmaktan kaçındı. Bu noktada bu grubun daha uzun süre pes etmemesine, kaderlerine ve eziyetlerine isyan etmesine ve çözüm aramaya devam etmesine imkân veren doğuştan gelen bir dayanıklılığın, psikolojik bir direncin varlığından şüphelenilebilir. Sonuçta "çaresiz köpekler" fiziksel olarak aslında kaçabilecekleri için Seligman, sorunlarının psikolojik olması gerektiği sonucuna vardı. Bu iki davranış arasında kalan bir davranış ise gözlemlenmedi. Bu hiç şaşırtıcı değil çünkü yarım boyun eğmek ya da yarım isyan etmek diye bir şey yoktur. Ya savaşırız ya da (içten bir şekilde) vazgeçip teslim oluruz. İkisinin ortası yoktur.

Ya hep ya hiç - şu anda Ukrayna'da en canlı şekilde ortaya konan temel bir insani zihinsel eğilim. Burada, nüfusun üçte birinden çok daha fazlası görünüşte -eski askeri uzmanlara göre- kaçınılmaz olana kahramanca karşı çıkıyor gibi görünüyor. Bu yüzden bu durumu Seligman'ın köpekleriyle karşılaştırmanın oldukça yanlış olduğuna inanıyorum çünkü biz insanlar bilinçliyiz. Örneğin, bir kişi özgürlüğü için savaşmazsa on beş yıl hapiste kalacağını bilirse, kendini aşabilir (ilerleyebilir) ve beklenmedik şekilde güçlenebilir - özellikle kendi çocuklarının güvenliği ve en önemli temel inançları söz konusu olduğunda. Şu anda, bütün bir halkın kolektif olarak -antik çağdaki Spartalılar veya Atinalılar gibi- kendi gücünün ötesine geçtiğini ve bir diktatörün hakkında çok az şey bildiği neredeyse insanüstü güçler geliştirdiğini deneyimliyoruz çünkü insan tam bilinçliliğe sahip bir hayvandır. Yaptıklarının -ya da yapmadıklarının- sonuçlarının bilgisine, kendini yansıtma olasılığına, bir kavram ve zaman duygusuna ve hatta 6. Bölüm'de gördüğünüz gibi kurgusal empatiye sahip bir hayvandır.

Amerikalı psikolog, araştırmasının bir parçası olarak, caydırıcı uyaranların psikolojik ve davranışsal etkilerini araştırmak için çeşitli köpeklere elektrik şoku vererek canlarını önemli ölçüde yaktı. Çoğumuzun defalarca deneyip bir çıkış yolu bulamayınca aramaktan vazgeçtiğine dair kadim bilgiyi kanıtlamak için köpeklere eziyet etmek gerekli miydi? Bu öğrenilmiş çaresizlikle yüzleşip kaderciliği seçtiğimizde, son enerji kıvılcımı da bizden kaçar. Bunun sonucu depresyon ve kendini terk etme olur çünkü çözüm odaklı bir bakış açımız olmadan sağlıklı yaşayamayız.

"Bilgilendirilmiş çaresizlik" olarak adlandırmak istediğim şey ise hem şikâyetlerin hem de çözümlerin tam olarak bilindiği öğrenilmiş bir çaresizliği tanımlamayı amaçlamaktadır. Böyle bir durumda şikâyetleri fiilen giderebilecek olsak da hiçbir

şey yapmıyoruzdur. Gerçekten bir fark yaratıp yaratamayacağımız önemli değil: Önemli olan, beş yıl depresyondan mustarip olan Greta gibi ya da artık açık kapıdan kaçmayan köpekler gibi elimizden bir şey gelmeyeceğine inanıp inanmadığımızdır.

Son olarak, sistematik bir yanlış yönlendirme nedeniyle ortaya çıkan çaresizliği tanımlamak için üçüncü bir tür çaresizlik olan "yanlış bilgilendirilme çaresizliğini" eklemek istiyorum. Ne yazık ki bu üçüncü çaresizlik şu anda Putin Rusya'sında yaygın. 11 meslektaşının katledilmesine rağmen gerçekleri yazmaktan vazgeçmeyen türünün son örneği Novaya Gazeta gibi bağımsız bir günlük gazete olmadan, Rus halkının sulandırılmış beyinleri üzerinde yıkıcı etkileri olan yirmi yıllık bilgi savaşından sonra bunun yaşanıyor olması şaşırtıcı değil.

Ama ya sonra? Sonra ufak tefek Greta kalkıp limana gider ve devasa bir beton binada bilinen dünyanın en kudretli kraliçelerinin ve krallarının yuvarlak masasının önünde New York'taki herkesin vicdanına cesurca ve korkusuzca konuşmak için büyük okyanusta yelken açarak, fırtınalara meydan okuyarak: "Buna nasıl cüret edersiniz!" der.

Şu anda, bir zamanlar yararlı ve mantıklı görünen uyarılar, tam bir karamsarlığa, kaderciliğe sığınmaya dönüşüyor. Tübingen iletişim bilimcisi Bernhard Pörksen, "Toplum analizi ve çağdaş teşhis koymada kıyamet tellallığını tırmandıran retorik kurallar hüküm sürüyor, bu retorik dünyayı tehdit eden felakete çözüm olabilecek faydalı tavsiyeler değil, kararlı çevrelerin de cesaretinin kırılmasını körüklüyor" diyor. Pörksen, geleceğin bu dönemde nasıl tarif edileceği sorusunun peşine düşüyor. Cevabı: karanlık, belirlenimci, distopik. Düşüncelerimiz, ilkel korkular ve kıyamet korkusu tarafından yönetilir. Eski ve yeni kıyamet kahinlerinin mesajı sonsuz varyasyonlarda okunuyor: "Bitti dostlar! Umutsuzluğa kapılmakta sonuna kadar haklısınız!"

KÜÇÜK BUZUL ÇAĞI'NIN UZUN SICAK ÇAĞ İLE NE ALAKASI VAR?

Hayır, dibe batmaya dair bir istek geliştirmemeliyiz. Her şeyin daha iyi olabilmesi için yapılabilecek daha çok şey var. Tabii ki bu alaycı kıyamet arzusu ve alaycı ikna aynı zamanda süregelen çöküşten daha az acı çekmek için ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır. Sistemik aile terapisi eğitimimde her zaman şöyle söylenir: "Şundan korkmak..., şunu arzulamak demektir!.." Başarısızlık korkusu aslında bir çözüm arzusudur, üstesinden gelmenin kaçınılmaz göründüğü şeye karşı güçlü bir isyan anlamına gelir. Bir kahraman olma arzusudur. Artık hiçbir şey yapmadan öylece durmayı değil, eyleme geçmeyi istemektir.

Ancak her geçen yıl dünyayı karbondan arındırma çabalarını yoğunlaştırsak ve Paris İklim Anlaşması'nın hedeflerini karşılasak bile çok büyük zorluklarla karşılaşacağız. Dünya çoktan ısındı, Bavyera'da sıcaklık sanayi öncesi zamanlara kıyasla yaklaşık 1,5 santigrat derece. 2050'ye kadar 2 derece daha eklenirse -ki bu, Paris'in 1,5 ila 2 derecelik gereksinimlerine karşılık gelir- Bavyera'da biz hâlâ sanayi öncesi seviyenin 3 ila 3,5 derece üzerinde olacağız.

Benzer bir zorluk, tarihe "Küçük Buz Devri" olarak geçen ani iklim değişikliğiydi çünkü 16.,17. ve 18. yüzyılda Avrupa'daki iklim dramatik bir şekilde, hatta şu ankinden daha da ani bir şekilde değişti. Sonucunda tarihçi Philipp Blom'un Nature's Mutiny adlı kitabında dünyayı avcı insanın gözünden etkileyici bir şekilde anlatırken belirttiği gibi, hasat başarısızlıkları ve kıtlık ortaya çıktı. Blom, kitabında barok ve geç modern dönemler arasında pek çok paralellik kurar. Atalarımız gibi bizlerin de koşullar bizi alt edene kadar direnmek yerine, kaçınılmaz değişimlerle yaşamayı ve onlara akıllıca uyum sağlamayı öğrenmemiz gerektiğini gösterir. Blom aynı zamanda bizim dünyamızı da avcıların

gözünden görüyor. Her iki çağda da şaşırtıcı sayıda benzer (kıyamet) korkuları, komplo teorileri, kıyamet tehlikeleri ve mitlerin yanı sıra tatlı melankoli ve kaderci kendini terk etme eğilimi vardı. Kıyamet ve kadercilik fantezileri açısından bakıldığında bizim çağımız da "oldukça barok." Sadece biraz daha bilgiliyiz.

Ancak Küçük Buz Devri'nin tarihsel analizi şunu da getirir: Atalarımızın yaklaşık 4 derecelik -tarihçiler bu soğumanın tam olarak kaç derece olduğunu söyleyemiyor- bir dalgalanmadan sağ çıktıklarını görmek bize umut veriyor ve kadercilik nevrozuyla ilgili bu bölümü umut verici bir düşünceyle bitirmek beni mutlu ediyor.

SÖZÜN ÖZÜ

Martin Seligman, öğrenilmiş çaresizlik olgusuyla ilgili araştırmasının bir parçası olarak, köpekleri şiddetli acıyla şok ederek, birkaç başarısız denemeden sonra çoğumuzun bir çıkış yolu bulmaya çalışmaktan vazgeçtiğini gösterdi. Daha sonra bu öğrenilmiş çaresizlikle yüzleştiğimizde ve kaderci bir nevroza kaçtığımızda, içimizdeki son enerji kırıntısı da yok olur. Bunu depresyon ve kendini terk etme takip eder.

"Bilgilendirilmiş çaresizlik" olarak adlandırmak istediğim şey, şikâyetlerin ve çözümlerin tam olarak farkında olduğumuz öğrenilmiş bir çaresizlik anlamına gelir. "Yanlış bilgilendirilmiş çaresizlik" bu farkındalıktan yoksundur. Greta Thunberg, beş yıldan fazla bir süredir bu yeni depresyon biçiminin tuzağına düşmüştü, ta ki harekete geçip BM Genel Kurulu'nun önünde fısıldayarak, "Buna nasıl cüret edersiniz!" diye bağırmaya karar verene dek. İklim değişikliğiyle yüzleşmeli ve Küçük Buz Çağı'nda olduğu gibi eylemsizliğimizi ve uyum eksikliğimizi haklı çıkarmak için sözde suçlular aramaktan kaçınmalıyız.

BİLGİLENDİRİLMİŞ ÇARESİZLİK NEDEN BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü bilgiye sahip olmak, olaylara çözüm odaklı bir şekilde katkıda bulunmamızı da zorunlu kılıyor. Şikâyetler ve yaşamı tehdit eden tehlikeler hakkında giderek daha sağlam temellere dayanan bilgi -derinleşen bir güçsüzlük duygusuyla birleştiğinde- harekete geçmezsek bizi giderek daha nevrotik hale getiriyor. Sonuç nevrotik bir kendini terk etme oluyor. Ama böyle hissetmemeliyiz çünkü o zaman (bilinçsizce) sözde umutsuz koşullar ve umutsuz şikâyetlerle vazgeçmemizi haklı çıkarmaya çalışıyoruz.

Her şey yokuş aşağı giderken vazgeçmek daha kolaydır. Zavallı köpekler, yüzyıllardır nelere katlanmak zorunda kaldılar.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Daha az tartışmalı ve daha az yakınmalı, daha çok eyleme geçip okyanustaki bir damlanın da önemi olduğunu kabul etmeliyiz.

Büyük bir ateşi söndüren hortumdan çıkan ilk şey de bir damla sudur. İlk harekete geçen veya yeni bir şey deneyen ve inisiyatif alan tek bir kişi olmalıdır.

Homo Sapiens olarak bizler, tüm bu muazzam adaptasyon süreçlerini bu şekilde başlatmış oluyoruz. Bugüne kadar insanlık olarak bunu yaptık ve hayatta kaldık. Bu insana umut veriyor. Bu umut Homo Dijital için de geçerlidir. Bu yüzden umutsuzluğa kapılmak ve sözde çaresizliğimizden şikâyet etmek yerine -iyi bilgilendirilmiş olarak- daha fazla cesaret etmeli ve daha fazla harekete geçmeliyiz.

18. VİCDAN

GÜCÜN KUSURSUZLUĞU/ DIŞARIDAN GELEN AHLAK NEVROZU

Yapay zekâ, öğrenmesi gereken verilerle beslenen algoritmalardan oluşur - buna "makine öğrenmesi" adı verilir. Yapay sinir ağları, tıpkı insan sinir sistemi gibi, öğrenmek için iyi verilere ihtiyaç duyar. Sistemleri eğitmek için kullanılan veriler, bir robotun nihayetinde ne bildiğini ve ne yapabileceğini belirler.

Makineler, sonunda veri akışındaki kalıpları tanımayı öğrenmek için devasa veri yığınlarına ihtiyaç duyar. Sadece bir kediyi bir köpekten ayırmak bile onlar için bütün bir okul yılı müfredatıdır. Oysa çocuklarımızın gelişimi sadece okulun ilk yılında bile mucizevi sınırlara ulaşır. Her yıl birçok yapay zekâ projesi öğrenme hedeflerine ulaşamıyor, takılıp kalıyor, tekrar etmek zorunda kalıyor ve birkaç girişim daha iflas ediyor. Buradaki sorun, genellikle yetersiz eğitim verileridir. Gerçekçi olmayan veri kümeleri, makine öğrenimini büyük ölçüde engeller ve pahalı veya ayrımcı yanlış yorumlara yol açar. Eğitim verileri yapay olarak oluşturulmuş ve halka açık veriler (açık veriler, açık kaynaklar) kullanılması tahrifat riskini özellikle yükseltir çünkü bu veriler genellikle gerçekçi değildir.

Eğer eğitim, internetten serbestçe erişilebilen verilerle gerçekleştirildiyse, bu eğitim verileri aynı zamanda -milyarlarca kullanıcının öznel görüşlerinden ve ifadelerinden hesaplanan- ortalama bir insanı da gösterir. Bu nedenle, bunlar, kaynak olarak alındıkları zamanın ortalamanın önyargılarını temsil ederler.

BOZUK EĞİTİM ŞARTLARI VE AYRIMCI UYGULAMALAR

Örneğin, drone kameraları için yazılım geliştirmek için yalnızca internetten ücretsiz portre fotoğrafları kullanırsanız -Facebook, Google veya Instagram'da çok sayıda bulunabilir- bunların hepsi ortalama fotoğraflar olur. Yani, görüntüler genellikle baş hizasında çekilir (droneların nadiren aldığı bir perspektif) ve hedeflenen nesne neredeyse her zaman merkezde bulunur. (Halbuki drone kameralar hareketli görüntüleri yakalar, esasen merkezde hiçbir şey yoktur.) Kendi kendine öğrenen bir algoritma bu özelliklerden yanlış sonuçlar çıkarır. Algoritma örnekten yola çıkarak önemli nesnelerin her zaman görüntünün merkezinde olduğunu öğrenebilir - ama bu bir yanılgıdır. Gerçekçi olmayan veri kümelerinin ana tehlikesi, tüm bir algoritmayı tahrif edebilmeleri ve kullanılamaz hale getirebilmeleridir.

Bu veri kümeleri yine de kullanılırsa -ki bu ne yazık ki çok sık oluyor- korkunç sonuçlara yol açabilir. Bu işleyiş, insan beynine benzer: Bir noktada temel varsayımların ve bilgilerin yanlış olduğu ortaya çıkarsa, o zaman hipotezler veya bunlara dayanan tüm dünya görüşleri de yanlıştır.

Ücretsiz olarak sunulan verilerin önyargıları da (Örneğin TV programlarındaki tüm diyalogların eğitim verileri olarak kullanılması durumunda) mantıksal olarak ortalama önyargılardır. Bunlarla eğitilen yapay zekâ, sitcomların senaristlerinin on yıllardır olduğu gibi ırkçı veya kadın düşmanı hale gelir. Ne yazık ki Hollywood'da uzun süre kadın senaristler nadir bulunuyordu - tıpkı Babelsberg'de olduğu gibi. Bu yüzden sektöre uzun süre ortalama erkek önyargılarının hâkim olduğundan söz edilebilir. 1950'ler ve 1960'lara ait diyaloglar da dikkate alınırsa kadınları savaş sonrası yeniden "ocağın başına" gönderen maço diyalogların, eğitim verilerinin önyargıları arasında yerini aldığı görülür

çünkü bu durumda TV programlarındaki yeni diyaloglarda da aynı bu şekilde temsil edileceklerdir.

Örneğin, online başvuruların ön seçimi için kullanılan bir uygulamanın yapay zekâ algoritmaları, eski verilere dayanarak eğitimi başarıyla tamamladıktan sonra ilk turda siyah kadınları veya en nitelikli Yahudileri bir kenara ayırsaydı, buna kimse şaşırmazdı.

Bu tür pek çok örnek, Amerikalı matematikçi ve finans endüstrisi eleştirmeni Cathy O'Neil'in kitabında bulunabilir. O'Neil ayrıca, İngilizcedeki "Weapons of Mass Destruction" (WMD) (Kitlesel İmha Silahları) terimine ithafta bulunarak, "Weapons of Math Destruction" (Kitlesel Matematik Silahları) terimini bulan kişidir.

Cathy O'Neil, bu terim ile geç modern gündelik hayatın ve özellikle çalışma hayatının pek çok küçük adaletsizliğinin yıkıcı sonuçlarına atıfta bulunur. Artık her yerde bulunan algoritmalar, iş süreçlerini giderek daha fazla yapılandırıyor. Bu, genellikle algoritmalar tarafından izlenen ve iş performansları değerlendirilen çalışanlar için zihinsel ve fiziksel olarak zorlayıcı ve stresli bir ortam yaratıyor. Böyle bir işyeri bunu aşırı uçlara taşıdığında, 14. Bölüm'deki sağır insanların bile sonunda çıldırdığı kötü şöhretli Skinner kutusuna benziyorlar.

ALGORİTMALARIN HASSASİYETİ YA DA AHLAKI YOKTUR

Verilerimize çerezler, hareket profilleri, hesap hareketleri ve tüketici davranışları aracılığıyla erişilir. Bu yasaldır çünkü bir noktada bir şeyleri gerçekten okumadan tek bir tıkla kabul ettik ya da okuma zahmetine bile girdik ama sonunda her şeyi göz ardı ettik çünkü herkes gibi bizim de bir sosyal medya hesabına ihtiyacımız olduğunu düşündük. Kendi kendine öğrenen

algoritmalar, işte bu devasa veri kümelerinden bir insanın asla tanımlayamayacağı kalıpları belirleyebilir.

Amerikalı istatistikçi Nate Silver, 18.000 büyük lig beyzbol oyuncusu üzerinde çalıştı. Silver'in potansiyel oyun gücü ve daha sonraki gerçek başarılar hakkındaki tahminlerinin doğruluk oranı o kadar yüksekti ki o andan itibaren en iyi beyzbol kulüpleri, Silver'ın algoritmasının hangi oyuncuya yatırım yapmaları konusunda tavsiyede bulunmasına izin verdi. "Tahmin analitiği" profesyonel spor dallarında ve teknoloji şirketlerinde bir şekilde yerini buldu. Amazon, Zalando veya Netflix fark etmez, ne tıkladığımızı ve yarın ne tıklayacağımızı bilmek isteyen herkes "tahmin analitiği" ile ilgilenir. Sağlık tahminleri, satın alma kararı tahminleri, âşık olma tahminleri veya yaşam beklentisi tahminleri ve hepsinden önemlisi, performans tahminleri mümkün hale geliyor - bazı durumlarda zaten mümkün.

Ne yazık ki ya da -bakış açınıza bağlı olarak- neyse ki suç tahminleri de mümkün. En azından "suç öncesi yazılım" denen şey bunu vaat ediyor. 1984'te George Orwell (1903-1950) olası "düşünce suçundan" söz etti, bu kınanması gereken düşünceyi kişi onu eyleme dökmeden önce fark etmektir. Tabiri caizse bu önleyici polisliktir. Elbette, önlenecek bir suçun gerçekten olup olmayacağını kimse asla bilemez. Yani suç öncesi algoritmaların olasılık hesaplamalarının doğru mu yanlış mı olduğunu asla bilemezsiniz. "Düşünceler özgürdür" sözü dünde kaldı. ABD'de şimdiden bazı şehirlerde uygun yazılımlarla "suçlu adayı" avı yapılıyor.

"Tahmin analitiğinin" buna karşılık gelen bir kullanımı, yalnızca ten rengi gibi bariz özelliklere dayanmayan 4.0 ayrımcılığının başlangıcıdır. Algoritmalar halihazırda -ve gelecekte çok daha fazlasını yapacak- bir bireyin orijinal zayıflıklarını yakalayan ve bunları kişiye karşı kullanan bireyselleştirilmiş ayrımcılığı uygulayabilir.

Bugün bile bir algoritma tarafından yapılan hesaplamalar nedeniyle kendisiyle sözleşme yapılmayan genç bir basketbolcuya bu kararın nedenleri şeffaf bir şekilde açıklanmıyor. Bunu açıklayacak insan nadir bulunur. En kötü ve en yaygın durumda da reddedilen kişi, bir uygulamanın hesaplamalarının onun aleyhine olduğunu bile bilmez. Hele ki hangi formüllerin hangi sonuçlara neden ulaştığını bilmek hiç mümkün değil. Bu basketbolcu belki de daha önce hiç başarılı bir oyuncunun çıkmadığı bir muhitte yaşıyordur. Bu da çok asılsız bir varsayıma yol açar. Ancak kaynağın kodu açıklanırsa, ailenin yaşadığı bölgenin bu değerlendirmeye dahil edilip edilmediğini belirlemek mümkün olabilir. "Ama iyi de neden?" Bu basit soru yeterince sık tekrarlanırsa, programcılar bile birtakım açıklamalara ihtiyaç duyarlar.

19. yüzyılın sonlarına doğru, Alexander von Humboldt'un, "dünya bilgisine" yani zamanının ansiklopedik bilgi durumuna eksiksiz bir şekilde hâkim olduğu kabul edilen son kişi olduğu söylendi. Bugün, programcıların bile kendi kendini programlayan bir algoritmanın etkilerine dair tam bir genel bakışa sahip olmadığı bir zamanda yaşıyoruz.

ELDORADO'YU ARAYIP DURMAK

Dijital ekonominin döngülerinin çok büyük miktarda veriye ihtiyaç duyduğunu gördük. Veri kümeleri ne kadar anlamlı olursa, tahminler o kadar doğru olur. Tahmin doğruluğu ne kadar yüksek olursa, veri kümeleri o kadar arzu edilir hale gelir ve bunlardan daha fazla para kazanılabilir. Bu durumda verilerin özenle toplanmış veya çalınmış olması fark etmez.

Her yıl, veri okyanusunda giderek daha fazla sayıda veri korsanı dolaşıyor, bu korsanlar gemilere binmek yerine sunucu

çiftliklerine saldırıyor. Dijital Truva atları ile sızdıkları, soydukları, şantaj yaptıkları ve yaktıkları sistemde çok küçük güvenlik açıkları buluyorlar. Sunucu çiftlikleri ise artık yüksek güvenlikli kapılar veya tahkimatlarla korunuyor.

Çünkü çağımızın altını, bizim verilerimizdir. Bundan 150 yıl önceki altın hücumu sırasında da soğuk Alaska'da altın kazmak istemeyen bunun yerine ceplerinde büyük altın külçeleri taşıyan kazıcıları soyan birçok gangster vardı. 21. yüzyılın dijital altın hücumundaki gangsterlerine ise hacker ve onların yasa dışı iş modellerine ise bilgisayar korsanlığı veya veri korsanlığı denir.

JOHANN'IN 4.0 DENEYİMİ

Elbette, bilgisayar korsanları için sağlık verilerimizden daha arzu edilen çok az şey vardır. Özellikle de ruh sağlığı verilerimiz. Eylül 2020'de e-postalarımı incelerken aynı anda birbiriyle çelişen iki mesaj aldım. Önce Bavyera Yasal Sağlık Sigortası Hekimleri Derneği'nden (KVB) gelen bir e-postayı açtım. Ön yazıda, gelecekte ücretimin yüzde 2,5 oranında azaltılacağı bilgisi veriliyordu. Bunun gerekçesi de sigortalılar için ana veri yönetiminde (Bu her ne demekse?) yer almamamdı. Ancak bu durum benim açımdan bir ihmal değil, iyi düşünerek verdiğim bir karardı. Bu ana veri yönetimine katılmam demek, yakın gelecekte tüm tıp uzmanlarının verilerini tek bir elektronik tıbbi kayıtta birleştirmek amacıyla hastalarımın gizli verilerinin online olarak kaydedileceğini kabul etmem demekti. Bu, bir radyoloğun hastalarımın baldır kemiğinin veya ayak tarağının röntgenini çekmeden önce ruh sağlığı teşhislerini görebileceği anlamına gelir.

Deutsches Ärzteblatt'ın (Alman Doktorlar Dergisi) güncel sayısı da e-postalarım arasındaydı. Dergide şu makaleye

rastladım: *Finlandiya / Gizli Psikoterapi Verileri Hacklendi*. Makale, bilgisayar korsanlarının on binlerce hastanın psikoterapi seanslarından gizli notları çalmayı başardığı hakkındaydı. Birçok hastaya daha sonra bilgisayar korsanları tarafından e-posta yoluyla ulaşılmış ve şantaj yapılmıştı. Ayrıca *Helsingin Sanomat* gazetesinden siber güvenlik uzmanları, en az iki bin farklı hastanın terapi seanslarından elde edilen verileri içeren on gigabaytlık bir dosyanın darkweb'de dolaştığını bildirdi.

Elbette Alman siyasetçiler böyle bir şeyin bu ülkede asla olamayacağını iddia ediyorlar. Açıkçası ben bundan pek emin değilim. Elektronik bir tıbbi kayıtta sağlık verilerinin birleştirilmesinin yararının, verilerin kötüye kullanılması riskini göze almaya değip değmeyeceği -bence- diğer tüm uzman tıp kolları için sorgulanabilir. Bununla birlikte, psikoterapi ile ilgili olarak kesinlikle değmez diyebilirim.

Ayrıca artık akıl hastalarının damgalanmadığı bir dünyada yaşamak istiyorum. Son birkaç on yılda net bir gelişme görmemize rağmen, tüm önyargıları ve korkuları aşmaktan hâlâ çok uzağız. Örneğin, ruh sağlığı verilerine fiziksel sağlık verilerinden daha yüksek gizlilik standartları uygulanmalıdır ve tüm sağlık verileri, diğer tüm verilerden daha yüksek veri koruma standartlarına tabi olmalıdır.

AHLAK 4.0: DIŞARIDAN ALINAN VİCDAN

Ancak psikoterapi seanslarından elde edilen bilgiler bir kez yasa dışı bir şekilde internete düştüğünde, onu tekrar kim kaldırabilir? Gizliliğimi kim koruyor, peki hiç ihlal edildi mi?

"Temizleyiciler" denen bir grubun bunu bizim için yapması gerekiyor. *The Cleaners*, Filipinler'de sosyal ağlardaki içeriği silmek için vardiyalı çalışan içerik moderatörleri hakkında bir

belgesel film. Bu kişiler Facebook, YouTube, Twitter ve diğer pek çok şirket için dış kaynaklı taşeronlarda çalışırlar ve ABD müşterilerinin etik yönergelerine göre, Çin dışında dünya çapında internette nelerin görülebileceğine karar verirler.

"Cesur yeni dünyanın" dijital pisliğinin temizlik görevlilerinin görevi budur: Metin, video ve resim gibi medya içeriklerine birkaç saniye bakmalı ve gerekirse bunları silmeli veya bloke etmelidirler. Çoğu zaman saldırgan, şiddet içeren, dramatize edici, pornografik veya herhangi bir kombinasyonda şiddet içeren içerikler yasa dışıdır. Bu bağlamda çalışanlar birçok travmatik strese maruz kalmaktadır.

Araştırmacı gazeteciler ve film yapımcıları Moritz Riesewieck ve Hans Block'un öğrendiğine göre, Manila'da tahmini 150.000 kişi çalışıyor ve bu kişiler günde yaklaşık 25.000 adet içeriği değerlendirmek zorunda. Genç Filipinliler aşırı kalabalık bir mega kentte para sorunlarıyla mücadele ediyor, bu yüzden bu tarz işlerde çalışmaları gerekiyor. İçerik moderatörlerinden bazıları Katolik Hıristiyanlar ve bu işi "dünyanın günahlarını silmek" için yapıyorlar.

Temizleyiciler internetin suç, işkence, terörizm ve çocuk istismarı gibi unsurların yer aldığı karanlık tarafını gösteriyor. İnternetteki içeriği kontrol etmenin ne kadar zor olduğu, temizlikçilerin işinin ne kadar mantıksız ve hastalıklı olduğu ve büyük şirketlerin sosyal vicdanlarını nasıl Filipinliler'e temizlettiği kısa sürede netleşiyor. 25.000'e kadar "günahın silinmesi" büyük teknoloji şirketlerine günde üç avroya mal oluyor. Bu, bir Aziz Petrus Bazilikası inşa etmeyi değil, yasa koyucular hiçbir şey yapmamaya devam etsinler diye ortamı yatıştırmayı amaçlayan dijital bir müsamaha satışı. Bir içerik sunucusu belgeselde şöyle diyor: "Annem bana hep eğer çok çalışmazsam Manila'da bir çöp toplayıcı olacağımı söylerdi. Ve şimdi Manila'da dijital çöp topluyorum."

Bir temizlikçi, Donald Trump'ın küçük penisli çıplak bir çizimi hakkında şunları söyledi: "En büyük hata, çıplak fotoğraflara izin vermektir." Bu nedenle, aşağılık komplekslerini gizleyen bir megalomanın sanatsal karikatürü Manila'da kısa sürede silindi. Bunu çizmiş olan Amerikalı sanatçı buna bir anlam veremedi çünkü Manila'daki temizlikçilerin pornografi ile hicivli karikatürleri ayırt edememesi onun için bir şey ifade etmiyordu! İçerik moderatörü sadece şöyle der: "Benim aklımdan geçen tek şey bir penisti. Az önce her yerde bir penis gördüm, her yerde."

İçeriğin bağlamı anlamını belirler: şiddete karşı olan bir karikatür mü yoksa şiddeti yücelten bir karikatür mü? Hiciv mi, toplumsal eleştiri mi, pornografi mi? Temizleyiciler, aşina olmadıkları ülkelerden ve kültürlerden gelen içerikleri kontrol ediyor. Bu da içeriği doğru yorumlamanın zorluğunu artırıyor. Örneğin, Vietnam Savaşı sırasında bir napalm saldırısından sonra sokakta kollarını açmış koşan çıplak bir kızın dünyaca ünlü fotoğrafı Manila'da silindi. Bu fotoğrafı Wikipedia'da görebilirsiniz. Burada fotoğrafı görüntüleyen kişinin kendi değer yargılarını oluşturmasını sağlayan tarihsel bağlamına yerleştirilir. Fotoğraf hakkında şu bilgileri okuyabilirsiniz: Phan Thị Kim Phúc, Vietnam Savaşı'nın bir kurbanıdır. 8 Haziran 1972'de Güney Vietnam uçakları tarafından napalm saldırısında ağır yanıklara maruz kaldı. O zamanlar dokuz yaşında olan küçük kız, Trảng Bàng köyünden çıplak bir şekilde kaçarken, basın fotoğrafçısı Nick Út tarafından fotoğraflandı. Fotoğraf, 1972 yılının basın fotoğrafı seçildi. Sonra, Vietnamlı kadının hâlâ napalm saldırısının ve yıllar sonra yapılan operasyonların sonuçlarıyla mücadele ettiğini öğreniyorsunuz. Tüm çıplaklığına ve gaddarlığına rağmen bu fotoğrafta pornografik ya da şiddeti yücelten hiçbir öğe yok. Bununla birlikte, bağlam ve arka plan bilgisi olmadan, bilinçli bir değerlendirme yapılması ise imkânsız.

Elli yıl önce bu fotoğraf ABD'de öyle bir infiale yol açtı ki çarmıha gerilmiş İsa gibi ellerini açarak koşan çıplak kızın ikonografik görüntüsü Vietnam Savaşı'nın sona ermesine önemli ölçüde katkıda bulundu. Bugün Etiyopya, Suriye, Yemen veya Ukrayna'daki çağımızın savaş bölgelerinden benzer bir tablo, toplumsal etki bile yaratmadan sansürleniyor olabilir mi? Son yıllarda bu tür kaç fotoğraf dikkatimizi çekmeyi başaramadı?

ALGORİTMALAR ANCAK ONLARI PROGRAMLAYANLAR KADAR AHLAKLIDIR

BM'nin ifade özgürlüğü özel temsilcisi David Kaye, şirketlerin bize neyin gösterilmesi ve neyin silinmesi gerektiği konusunda giderek daha fazla karar verme gücüne sahip olması nedeniyle toplumun yoksullaşacağı uyarısında bulunuyor. Bu şirketler yorucu ve zorlayıcı olan hiçbir şeyden hoşlanmamamızdan yararlanırlar. Bu da eleştirel düşünme yeteneğimizi ve kendi başımıza bir şeyleri sorgulama ve değerlendirme becerimizi olumsuz etkiler.

Bu gidişle fikir çeşitliliği, çatışmayla başa çıkma yeteneği ve çaba gösterme isteği azalmaya devam edecek. Rahatsız edici, eleştirel veya provokatif bilgilerin, kolayca tüketilebilen ve yanlış bilgilendiren veri selinde şimdiden kaybolmasına şaşırmamalıyız. Bu tür kararlar çoğunlukla tamamen ekonomik nedenlerle alınsa bile, bilgiler seçilirken değerlendirmeler yapılır. Ekonomik çıkarlar dikkate alındığında ise artık etik bir karardan söz edilemez. Ahlak dışı içeriği temizleme kriterlerini belirlemesi gereken Big Tech'in kendisi değil, ilgili etik kurullara danıştıktan sonra düzenlenmesi gereken mevzuattır.

DİJİTAL GÖZCÜ OLARAK BÜYÜK ÖTEKİ

Seçim kalıplarının ardındaki ahlaki -veya ahlak dışı- kriterler görünmezdir. Bu, dijital ekonominin Batı demokrasilerinde bile temel tasarım kusuru, gözden düşme sebebidir. Harvard profesörü Shoshana Zuboff, bizlerin George Orwell'in 1984 adlı romanında gözetim devletinin diktatörü olarak adlandırdığı Büyük Birader tarafından kontrol edilmek yerine, "Büyük Öteki" tarafından kontrol edildiğimizi yazıyor.

Bu terim, onu insan olarak bizi şekillendiren her şeyi tanımlamak için kullanmak isteyen Fransız psikanalist Jacques Lacan (1901–1981) tarafından bulundu: örneğin dil veya belirli normlar, söylenmemiş kurallar ve yasaklar. Büyük Öteki her zaman karşı çıkılmaz ve görünmez kalır, yalnızca kafalarımızın içinde var olur -Sigmund Freud bu bağlamda süperegodan söz eder- ve yine de ne istediğimizi ve ne yaptığımızı belirleyen odur. Shoshana Zuboff bu "Büyük Öteki" terimini şunu açıklığa kavuşturmak için kullanır; veri ekonomisinden kaynaklanan yeni bir güç biçimiyle karşı karşıyayız. Zuboff, "Ve bu yeni güç bedenlerimizi şiddet ve korkuyla meşgul etmediği için, onun etkilerini hafife alıyor ve korumalarımızı gevşetiyoruz. Bu araçsal güç bizi işlevsiz hale getirmek istemiyor, sadece bizi otomatikleştirmek istiyor" diyor. Otomatikleştirilmiş araçsal gücün bu yeni biçimi, sıfırlar ve birler diktatörlüğüdür.

İsteyenler bu diktatörlüğü Çin'de bugün de ziyaret edebilirler.

ALGORİTMALARIN 4.0 DİKTATÖRLÜĞÜ

Ülkemizde "harekete geçme teşviklerinden" bahsediyoruz. Çin'de bu teşvikler zaten çok daha ileride. Burada açıkça,

kitleleri giderek daha uyumlu davranmaya teşvik etmeyi amaçlayan "davranış kontrolü"nden bahsediliyor. Gerekirse zorlayarak.

Kai Strittmatter'ın kitabı The Reinvention of Dictatorship (Diktatörlüğün Yeniden İcat Edilmesi) için röportaj yapmayı seçtiği kişiler şaşırtıcıdır. Çin'in dijital gözetleme devletini nasıl inşa ettiği ve bize bu konuda nasıl meydan okuduğu konusunda lafını hiç esirgemiyor: Buradaki amaç, Çin'in geliştirmekten sorumlu olduğu ve koronavirüs salgınından beri daha da hızlandırdığı ilk dijital diktatörlüğün yöntemleriyle toplumun tam senkronizasyonunu sağlamaktır - ve bu iyi bir şey. Sözünü esirgemeyen herkes bunu böyle görüyor.

Bu kişiler tüm bu dijital gözetim teknolojisinin kendilerini ve tüm ülkeyi daha ileriye götüreceğini düşünüyorlar. Son zamanlarda, Çin Halk Cumhuriyeti'nde COVID-19 hastalıklarının çok daha düşük insidans oranı olduğu çoğunlukla öne sürüldü ve demokratik menşe ülkelerden gazeteciler bunu onaylamak zorunda kaldı. Salgın hastalıklarla mücadelede dijital gözetim diktatörlüğünün, önlemlerin önce parlamentoda tartışıldığı ve uygulanabilirliğinin anayasal olarak tartışılması gerektiğinin düşünüldüğü, 25 milyon insanın bir gecede hapse gönderilemediği ülkelerdeki stratejilere kıyasla daha etkili olduğu ortaya çıktı.

Hayır, Çin'de her şey çok daha hızlı ve daha etkili uygulanıyor. Bu, Çin'deki her vatandaşın "sosyal puanını" hesaplayan gizli algoritmaların daha da geliştirilmesi için de geçerlidir. Bu dijital değerlendirme damgası, COVID-19 bulaşmış bir kişiye yanlışlıkla yaklaşıp dokunmam veya bir muhalifi öğle yemeğine davet edip, test sonucu negatif olmasına rağmen ona sarılmam arasında bir ayrım yapmıyor çünkü "düşük puanlı vatandaş" ile karşılaşmalar o kişiyle muhatap olan kişi veya muhalifin yeni kız arkadaşı için de puan kesintisi ile sonuçlanıyor.

Her ikisi de bu karşılaşmanın bedelini ağır ödeyeceğinden emin olabilir. Belki önümüzdeki Noel'de çocuklarıma trenle gitmeme izin verilmeyecek. Belki 24 Aralık'ta Vuhan'ın varoşlarında, tren istasyonundaki makineye kredi kartımı sokacağım ve insanlar sabırsızca omzumun üzerinden bakıp ekranda şunu okuyacak: *Johannes Hepp'e şehirlerarası bilet yok.* Hiçbir gerekçe gösterilmeden istenmeyen adam ilan edileceğim. Bu kitabı -bu hâlâ mümkünken- Hong Kong'da yayımlamış olsaydım bu pek de gerçekten uzak bir senaryo olmazdı.

Bu durumda hemen bir kenara itilirdim. Yalnızca görüşmeleri gereken kişilerle görüşen itaatkâr, sosyal puanı yüksek kişiler biletlerini almak için sabırsızlanırdı. Sonra, dünya tarihinde bu on yıl içinde hayatın her alanında tüm vatandaşları tam olarak gözetleme şansı yüksek olan ilk dijital gözetleme diktatörlüğünün ışıltılı mega şehirlerindeki hırslı, partizan çocuklarına giderlerdi.

Dünyada en çok izlenen on şehirden sekizi zaten Çin'de. Yakında her iki vatandaştan biri için bir gözetleme kamerası olacak. Pandemi, sosyal açıdan totalitarizmin memnuniyetle karşılandığı bir testti. Çin parti liderliğinin başına bundan daha iyi bir şey gelemezdi. Artık itaatsizlik edenler için cezalar icat etmeleri gerekmiyordu. Pandemi, bir milyardan fazla Çinlinin, lider partinin -önceden kamuya açık konuşma olmaksızın- onlara bir gecede verdiği talimatlar doğrultusunda hareket etmelerini sağlamak için yeterli bir cezaydı.

Salgının başlangıcında, inatçı Çinlilerin kapıları çivilenmişti. Bu çirkin fotoğraflar viral oldu ama kısa sürede önlendi. Önemli olan internette buna dair hiç fotoğraf olmamasıdır. Diktatörlük 4.0'ın yeni sloganı budur çünkü bağımsız gazetecilik çoktan kontrol altına alındı ya da kaldırıldı. Bir görüntü, bir cümle veya suçlayıcı bir haykırış, yalnızca internet aracılığıyla tam otomatik sansür 4.0'dan kaçmayı başarır. Ardından sansür

yetkililerinden bir feryat yükselir ve bilgi sızıntısı hemen yeniden tıkanır. Neler olup bittiğini belgeleyen bir görüntü, gerçek bir cümle ya da asi bir çığlık yeni koronavirüsü kadar bulaşıcı ve hayati tehlike arz ediyormuş gibidir.

Ünlü Çinli sanatçı, rejim eleştirmeni ve aktivist Ai Weiwei, otobiyografisinde 2012'de Pekin'de komünist rejimin interneti nasıl kontrol edeceğini öğrendiği anı nasıl yaşadığını etkileyici bir şekilde anlatıyor. Weiwei, kısa bir süre sonra tutuklandı, susturuldu ve kaçtı. 2015 yılında -seyahat yasağının kalkmasının ardından- Sanat Akademisi'nde misafir profesör olmayı kabul ederek ailesiyle birlikte Berlin'e gitti.

Çin, her görüşten davranış mühendisleri için bir Eldorado'dur. Silikon Vadisi'ndeki bazı insanlar, deney yapma fırsatları ve "Vahşi Doğu"daki altına hücum atmosferi nedeniyle muhtemelen Çinli meslektaşlarını kıskanacaklar. Kitleler bir gecede dijital olarak hizaya getirildi. En son enfekte olan kişi bile tespit edildi, izole edildi ve dezenfekte edildi. Her enfeksiyon kaynağı hem viral hem de politik olarak daha başlangıçta engellenebilir. Farklı düşünenlerin, kendilerini düşünenlerin, bağımsız hissedenlerin, farklı inançlara sahip dindarların, insan hakları aktivistlerinin, -güdüleri ne olursa olsun- aktivistlerin, çevrecilerin, eleştirel sanatçıların veya hüsrana uğrayarak bu trenden inenlerin karşısında duygulanmak yok. Bunlardan sonuncusu ilk ölen olacak çünkü bir dijital gözetleme diktatörlüğünden çıkmak zaten neredeyse imkânsız.

GÜCÜN KUSURSUZLUĞU HEM GÖRÜNMEZ HEM DE DOKUNACAK KADAR YAKIN

Diktatörlük 4.0 için temel gereklilik her şeyden önce şudur: küçük çocuklardan yaşlılara, en fakirden en zengine, muhaliflerden

partili gençlere kadar herkes bir akıllı telefona sahip olmalı, bir izleme cihazı ve gözetim teknolojisi olan bu cihazı beşikten mezara kadar kalplerine yakın bir yerde taşımalıdır. Tıpkı girişte Sigmund Freud'a süper akıllı telefonu ve nasıl kullanılacağını anlatmaya çalıştığım gibi. 2019'da Çin'de zaten bir akıllı telefona sahip olan 817 milyon insanla, istenilen hedefler artık çok uzak görünmüyor.

Gizli bir algoritma, merkezi olarak değerlendirilen seyahat bilgilerine, finansal işlemlere (birçok yerde artık nakit ödeme yapmak mümkün değildir), cep telefonu verilerine, hareket profillerine ve ayrıca devlet kurumlarından gelen manuel girdilere dayanarak yüz milyonlarca Çinli adına trenle seyahat edip edemeyeceklerine, bir restorana girip giremeyeceklerine veya bir an önce karantinaya girmeleri gerektiğine dair karar verir. Ama aynı zamanda bir daha Çin'de bir makale veya şiir yayımlamalarına izin verilip verilmeyeceği konusunda da hüküm verir.

Bunun işe yaramasının nedeni, örneğin bir bilet makinesinin de devasa bir veri ahtapotunun parçası olması ve uzun süredir her yolcunun sosyal puanını bilmesidir. Kişinin puan değeri uzun mesafeli bir yolculuk için çok düşükse tren bileti verilmez. Puanım düştükçe hareket alanım küçülür. Bu şimdi sadece bir puan değeridir ancak yakında bir kişi olarak genel değerden ayrılamaz olacaktır. Aşamalı bir travmatize edilişin sonunda, sosyal katılımın tamamen kaybı, ciddi bir kimlik ve benlik saygısı krizi ortaya çıkacaktır.

CESUR TEBAA VE DÜZENBOZANLAR

Filozof Michel Foucault, daha geçen yüzyılda geleceğin iktidar yapıları hakkında şu kehanette bulunmuştu: "İktidarın kusursuzluğu, onun gerçekten uygulamasını gereksiz kılabilir."

Ancak Foucault bile muhtemelen Çin Halk Cumhuriyeti'nin önümüzdeki birkaç yıl içinde bu kusursuz güce ulaşabileceğini hatta kısmen ulaştığını hayal etmemiştir.

Çünkü bu gizli algoritmalar, parti yönergelerine uygun olarak norm davranış olarak kabul edilmiş olan davranışlardan en ufak sapmaları bile tespit etmeyi öğrenecek kadar kusursuz hale geliyorlar. Katlanarak artan veri toplama yoluyla kendilerini mükemmelleştiriyorlar. Çinliler bu sistemde yer almak zorunda bırakılırken biz bunu gönüllü olarak yapıyoruz. Çin'in doğusundaki küçük Roncheng kasabasındaki bir yetkilinin söylediği gibi bir sosyal kredi derecelendirme sisteminin, "yeni, iyi, dürüst insanlardan" oluşan bir tebaayı şekillendirmesi gerekiyor çünkü buradaki "amacımız insanların davranışlarını standardize etmek. Herkes normlara göre davranırsa, toplum otomatik olarak istikrarlı ve uyumlu olur." Pekin'den Profesör Zhang Zheng, Strittmatter'e "güvene ihanet edenleri belirlemenin" önemli olduğunu belirtiyor. Demek sistem bu kişilere bu ismi veriyor: güvene ihanet edenler.

Aldous Huxley (1894–1963) bile bunu daha iyi hayal edemezdi. George Orwell, geçen yüzyılın iki büyük İngiliz yazarından daha çok tanınanıdır. Aldous Huxley ise -Çin örneğinden de görebileceğimiz gibi- ikisi arasında kehanette bulunmada daha başarılı olandır. Huxley, totaliter sistemlerin sadece dışsal mücadelesini değil, aynı zamanda içsel yaşamımız, deneyimlerimiz ve duygularımız için verilen mücadeleyi de anlatıyor. Ganimetin Homo Dijital'in ruhu olduğu bir savaş. Orwell 1949'da geleceğin diktatörlüğünü böyle tanımlıyor ancak Huxley zaten Çin'de uzun süredir onun parçası olan her şeyle birlikte bir 4.0 diktatörlüğünün ana hatlarını anlatıyor. Huxley bu gelecek vizyonunu Orwell'den 17 yıl önce yazdı.

Her iki romandaki yöneticiler gibi, Çin parti liderliği de güvene ihanet edenlerin izini sürmeyi hedefliyor. Büyük verinin

yardımıyla her vatandaş, yeni kimliği olacak dijital ve gizli bir derecelendirme damgası alıyor. İyi vatandaş mı, kötü vatandaş mı, güvenilir bir parti askeri mi, tehlikeli bir özgür ruh mu? Parti, algoritmalarının buna ve çok daha fazlasına hatasız cevap verebileceğini düşünüyor. Ayrıca algoritmalarının Uygurları Han Çinlilerinden ayırabileceğine inanıyorlar.

En azından hatalar ve bunun sonucunda ortaya çıkan ayrımcılık onaylanarak kabul ediliyor. Eğer buna tepki veren göstericiler olursa bu da güven ihlali olarak sınıflandırılıyor. Beyinleri yıkanmadan önce düşündüklerinin aksini iddia eden bir video çekene kadar içeride tutuluyorlar. Yani toplu yalanın bağrına dönmek istediklerinde önce o yalanı rehabilite ediyorlar. Ancak o zaman fiziksel olarak kilit altında tutulmaktan kurtuluyorlar, serbestçe hareket etmelerine izin veriliyor. Artık sadece algoritmalar, hakikat iradesinin kalıcı olarak bozuk kalıp kalmadığını izliyor. Ai Weiwei buna hazır değildi, bu yüzden ülkeyi terk etmek zorunda kaldı. Bir röportajda, kendisinin ve Mao'nun zamanında bir şair olan babasının eleştirdiği her şeye rağmen, Çin'e olan vatan hasretinin ne kadar güçlü ve acı verici olduğunu belirtiyor. Değerli porselenleri ve büyük sanatı parçalamayan, onu takdir eden atalarının Çin'e duyduğu vatan hasreti. Ama Ai Weiwei diasporada kendini şanslı sayabilir. Şöhreti ve dünya çapındaki destekçileri olmadan ülkeyi terk etmesine izin verileceğini sanmıyorum.

DÜRÜSTLÜKTEN GÖREVDEN ALINMA

Strittmatter'ın röportaj partneri aracılığıyla, tamamıyla gözlem altında geçen bu günlük hayattan yeni terimler de öğrenirsiniz, bunların tümü Aldous Huxley'den de gelebilir: örneğin, potansiyel damatların puanını sorgulayabileceğiniz damat SCHUFA,

bu binin üzerinde puana sahip dürüstlük modeli ailesinin ne düşündüğü ve yaptığı ile ölçülür. Rongcheng'deki Dürüstlük Bürosu'nu ziyaret edersiniz. Nasıl hijyen rol modeli olunacağını, işçi kahramanların kimler olduğunu ve şimdi biraz daha gizli de olsa herkesin hâlâ sokağa tükürdüğünü öğrenirsiniz. Çin'in en büyük online flört ajansı Baihe'de, partner arayan insanlar puanlarıyla kendilerini tanıtırlar. Ama bu aynı zamanda yakın zamanda siyasi muhaliflik etmiş birinin sadece tren bileti alamayacağı değil aynı zamanda artık bir erkek arkadaş bulamayacağı veya bir insan hakları aktivistinin bir eş bulamayacağı anlamına gelebilir.

Tüm bunlar insanın kulağına, Aldous Huxley'in yüz yıl önce *Cesur Yeni Dünya*'da tanımladığı gibi geliyor: bir yanda güzel bir şekilde standartlaştırılmış vatandaşlar, diğer yanda sosyal kredi derecelendirme sisteminin kara koyunları listesi. Sonuç olarak, Ulusal Kamu Bilgilendirme Merkezi, 2018'de 17,5 milyon Çinlinin uçaklara erişiminin engellendiğini ve 5,5 milyon Çinlinin ekspres tren bileti almasına izin verilmediğini söyledi. Global Times, bu sayının her ay artmaya devam ettiğini bildiriyor.

Beni kara listeye alan algoritma bir devlet sırrı. Dolayısıyla hangi karşılaşmaların, hangi kelimelerin, düşüncelerin, özlemlerin veya hangi muhbirlerin sosyal dışlanmama sebep olduğunu ancak tahmin edebiliyorum. Portremi sokaklarda bir uyarı olarak görenler bile beni bu duvara neyin astırdığını bilmiyor. Bu yüzden benim siyasi görüşlerimden mi, bir soygundan mı, yoksa sadece vebadan mı korkmaları gerektiğini bilmiyorlar.

Wuhan Merkez Hastanesi'nden genç göz doktoru Li Wenliang da dünyayı yeni bir akciğer hastalığının yayılmasından kurtarmaya çalışırken muhtemelen puan kaybetti. Kimse onu dinlemeden keşfettiği hastalıktan öldü. Sonuç, daha fazla fikir özgürlüğü değil, kitlesel gözetleme programlarının genişletilmesi ve benzeri görülmemiş oranlarda davranış manipülasyonu oldu - Li

gibi parlak beyinlerin bizi daha ileriye taşımayacağı bahanesiyle, daha standart davranış ve düşünceler benimsendi.

MAKİNELEŞMİŞ VE TAM OTOMATİK AHLAK

Sansür ve davranış kuralları ile parti yetkilileri, Çin'in dış kaynaklı vicdanıdır. Bizim dış kaynaklı vicdanımız ise düşük ücretli, "dijital kirli işlerle" günahlarımızı internetten silen Manila'daki temizlikçilerdir. Dışarıdan gelen ahlak nevrozu bu gerçeği kabullendi. Ahlaki kararların bizim dışımızda bir yerde verildiği gerçeğini kabullendik. Ahlaki kararlar verme konusunda kendimize neredeyse hiç güvenmeyip hatta kararlarımızı küstah, zararlı veya gelişime karşı bularak bu değişiklikleri memnuniyetle karşılasak bile, bu değişimle başa çıkmak nevrotik olurdu. Dış kaynakların vicdanımızı sosyal ya da bencil nedenlerle susturup susturmadığı bu noktada hiçbir rol oynamazdı.

Çin gözetim devleti, bir yanda ödüller yoluyla, diğer yanda ceza ya da dezavantaj ve davranışsal yok etme yoluyla kendi kendine yeten bir güçlendirme sistemidir. Giderek daha sorunsuz ve bağımsız çalışıyor. Pavlov merhaba diyor. Hatırlıyoruz: İstenen davranışı göstermesi için köpeğe artık morfin enjekte edilmesi gerekmiyordu. Tabiri caizse emir vermekten vazgeçti.

Çin gözetim devleti, bir yanda ödüller, diğer yanda ceza ya da dezavantajla davranışları yok etme yoluyla kendi kendine yeten bir güçlendirme sistemidir. Ve giderek daha sorunsuz ve bağımsız çalışıyor. Pavlov'a uzaktan bir selam çakıyor. Hatırlayalım: Pavlov'un deneyinin sonunda istenen davranışı göstermesi için köpeğe artık morfin enjekte edilmesi gerekmiyordu. Tabiri caizse kendini teslim etmişti.

Çinliler, nasıl hesaplandığını bile bilmedikleri soyut bir puan değerlendirmesinde kötü bir skor almamak için bunu

yapıyor. Bu Pavlov'un kusursuzlaştırılmış hali, Foucault'nun bahsettiği gücün mükemmelliğidir çünkü puanınız düşerse bunun sonucunun halkın katılımından fiilen dışlanma olduğunu herkes bilir. Dünyada buna itiraz edebileceğiniz bir mahkeme yok. Herhangi bir dava olasılığından yoksun bırakma yoluyla ortadan kaldırma: O zaman -eski günlerde olduğu gibi- önce zorla bir şeyleri itiraf ettirmek için yapılan kanlı bir işkenceden sonra ev hapsi veya hapis cezası geçerliliğini yitirir. Görünmez bir dijital disk, eleştirel ruhları itaatkâr 4.0 öznelerden ayırır.

Bu, şirketlerin ve devlet kurumlarının kendilerine ait büyük veri hayallerini kurduğu tüm demokrasiler için bir uyarı olabilir. Hayal edilemeyecek boyutlarda yeni, görünmez erişim ve kontrol seçenekleriyle bu yeni dijital totalitarizm, Hitler, Stalin ve Mao'dan bildiğimiz her şeyi gölgede bırakıyor. Ama neyse ki -daha önce bahsedildiği gibi- yalnızca eski biçimin Stalinizmini geliştiren Putin'den gördüğümüz kadarıyla bu daha bariz bir şekilde acımasız ama daha az tehlikeli.

SÖZÜN ÖZÜ

Aslında, algoritmalar zaten ne algıladığımızı, hatırladığımızı ve hissettiğimizi, hatta giderek artan bir şekilde ahlaki kararları nasıl verdiğimizi belirliyor. Ekonomik çıkarlar da hesaba katıldığında artık etik bir karardan söz edilemez. Yönlendirilmiş dikkat mozaiği, ekranlara ne kadar uzun süre bakarsak, bilincimizi o kadar şekillendiriyor ve böylece kararlarımızı giderek daha fazla etkiliyor.

Çin'deki iktidar, neyin suistimal teşkil ettiğini partizan etiği açısından tanımlar. Daha fazla puan kesintisi yapılmak istenmiyorsa sorgulanamayacak ve sorgulanmaması gereken

davranış kuralları vardır. Bunların neler kaynak alınarak belirlendiği vatandaşlar tarafından görülemez ve dünyada herhangi bir ayrımcılığa karşı dava açacak bir mahkeme yoktur.

Tam otomatik, görünmez ve anlaşılmaz bir kitlesel köleleştirme tüm hızıyla devam ediyor. Kayıt silme görünmez bir hapishanedir. Kimse çığlıkları duymaz veya vahşeti görmez. Bu gizli güç, açık şiddetten çok daha etkilidir. Diktatörlük 4.0, terörü -Stalin veya Mao döneminde olduğu gibi- günlük hayatın bir parçası haline getirmeden yapabilir. Xi Jinping döneminde olduğu gibi şiddeti tehdit edici bir olasılık olarak bilinçaltında mevcut tutması bunun için yeterli olur.

OTOMATİKLEŞTİRİLMİŞ DEĞER YARGILARI BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü sadece bazı programcıların değer yargılarını ve onlar da birkaç şirket patronunun veya parti yetkilisinin şartlarını yerine getiriyor. Algoritmalar dünyamızı giderek daha fazla belirliyor ancak çok az insan algoritmaların dilinden anlıyor. Dünyadaki en önemli dili anlayan gerçekten çok az sayıda insan var.

Bu programlanmış ahlaki karar verme kalıpları, bireysel vakaların ve insan davranışının karmaşıklığının farklılaştırılmış bir şekilde ele alınmasının hakkını veremez. Sonuç, kaba ve şeffaf olmayan örüntü tanıma veya arkasında görünmez güç veya finansal çıkarlar bulunan zayıf eğitim verileri nedeniyle giderek daha adaletsiz bir dünya meydana gelmesidir.

Neyin adil, adaletsiz olduğunu ve olması gerektiğini tanımlayan dili anlamadığımız için kinizme veya konformizme sığınıp giderek daha nevrotik ve kafası karışmış hale geliriz.

Daha paranoyak ve nevrotik oluruz çünkü kanunlarını anlamadığımız kaderimize görünmez güçler yön veriyor. Kendimizi -haklı olarak- başkalarının merhametine kalmış ve kaybolmuş hissediyoruz.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Dilekçeleri imzalayıp şu ilkeyi göz ardı eden her şeyden kaçının: Önemli kararları biz insanlar vermeliyiz. Eğer durum böyle değilse, bizim için önemli kararların makineler ve algoritmalar tarafından değil, insanlar tarafından verilmesini talep etmeliyiz. Uygulamaları silmeli ve bu ilkeye uymayan şirketlerden uzak durmalıyız. Herhangi bir eylemde bulunmak için kendi ahlaki yönergelerimizi geliştirmeli ve yılmadan ve dikkatimiz dağılmadan onlara göre yaşamayı öğrenmeliyiz.

19. KAHRAMANLAR

İNSANLIKTAN ÇIKANLAR/TRANSHÜMANİST NEVROZ

Sosyolog Harald Welzer'in yazılarındaki ana tema, tasasız bir kendini aciz bırakmadır. Max Weber'e göre bu yeni milenyumda günlük hayatımızı belirleyen şey kapitalizmin yarattığı "esaretin çelik mahfazası" değil, "esaretin akıllı meskenidir."

Bu akıllılık, kullanıcının özgürlüğünü artık kendisi için düşünen, hisseden, planlar yapan ve kararlar veren bir cihaza gönüllü olarak verdiğinin farkına bile varmamasından kaynaklanmaktadır. Welzer, yarım asır önce modern insanların teknik olarak yarattıkları şeyler karşısında hissettikleri "Prometeik utancından" söz eden Günther Anders'den alıntı yapıyor. Ancak bugün, bu "Prometeik aşağılık duygusu büyük ölçüde arttı çünkü cep telefonum benden daha fazlasını yapabilir" diyor Welzer.

PROMETEİK VE EPIMETEİK UTANÇ

"Prometheus" Yunancada "ileriyi düşünen", "öncü düşünen" veya "ön düşünen" anlamına gelir ve Yunan mitolojisinden bir figürdür. Prometheus insanlığa ateşi getiren ve ona birçok şeyi öğreterek medeniyetin temellerini atan kahramandır.

Ancak efsaneye göre, sonuçları insanlığın o zamandan beri mustarip olduğu yetersizlikler olan önemli hatalar meydana geldi. Efsanevi masalda, bu eksikliklerden Prometheus'un yaratılış işine karışan kardeşi, "iş işten geçtikten sonra düşünen" Epimetheus sorumlu tutulur. Epimetheus, ileri görüşlü kardeşinin uyarılarına rağmen Zeus'un gönderdiği baştan çıkarıcı kadın Pandora'yla bulaşarak büyük bir felakete neden olur. Epimetheus uyarıları dikkate almaz, yalnızca hayranlıkla baktığı Pandora'sını dikkate alır. Yunan şair Hesiod, Pandora'yı sonunda kutusunu açan ve böylece bu dünyanın tüm belalarını, acılarını ve sefaletini insanlığın üzerine salan "güzel bir kötülük" olarak tanımlar. Pandora en azından kutuyu tam zamanında kapatarak bize umudu bıraktı. "Umut en son ölür" sözü o zamandan beri söylenegelmiştir.

İlerleme iyimserleri için Prometheus, insanlığı özgürleştirmenin bir alegorisini temsil eder; uygarlığı eleştirenler ise insanın mümkün olan en sınırsız, tanrısal güce ulaşma dürtüsünü sorunsallaştırır. Dolayısıyla içimizde ilerlemeye dair naif bir inanç ve yeni teknolojilerin kendi kendini düzenlemesine yönelik düşüncesiz bir güven ile savaşılması gereken Prometeik veya Epimeteik bir utancımız var. Bu savunma mekanizmaları, mevcut tehlikelerin kötü şöhretli müzakeresinde ve önemsizleştirilmesinde ifadesini bulur.

Pandora'nın kutusunu kapalı tutmak hiçbir zaman mümkün olmadı ancak olumsuz sonuçlar sınırlandırılabilir ve sınırlandırılmalıdır. Prometeik ve Epimeteik nevrotikler, birbirine zıt nedenlerle bunu kabul etmek istemiyorlar. İkisi de bu tür yasaların acilen getirilmesi gerektiğini düşünmüyor: bir grup kibirden ve riskleri yanlış değerlendirdiğinden, diğer grup kaygısız bir kendini acizlikten ve düşünce tembelliğinden.

MAKİNELERİN ZAFERİ VE İNSANLARIN APTAL YERİNE KONMASI

Makinelerimizin kesinlikle bizden daha akıllı olduğu ve her şeyde bizi geride bıraktığı noktaya henüz ulaşmadık. Bu ana "tekillik" adı verilecek. Tekilliğe ne zaman ulaşılacağı konusunda görüşler farklılık gösteriyor. Bazı bilim insanları buna sadece birkaç on yıl içinde ulaşılacağına inanıyor, bazıları yüzyıllardan bahsediyor. Ancak çoğu bunun olacağı konusunda hemfikir.

Gördüğümüz gibi yapay zekâ robotik alanında uzman kişiler tarafından eğitiliyor. Bununla birlikte, makinelerin, geri bildirim döngülerinin sürekli değerlendirilmesi yoluyla algoritmalarını bağımsız olarak iyileştirebilecekleri, çevre ile etkileşimlerini sürekli olarak mükemmelleştirebilecekleri ve öğrenme başarılarını her şeyin ağ oluşturması yoluyla birbirleriyle paylaşmayı öğrenebilecekleri geliştirme düzeyine ulaşıldığında, biz bu süreçlerin hızlı ve üstel bir ivmesini yaşayacağız. Bizler uyurken, akıllı evdeki her şey 7/24 gelişiyor olacak ve bizi daha hızlı yakalayacak.

Yenilgiyi hemen kabullenmemeli, hatta buna gönüllü olarak boyun eğmemeliyiz. Tersine, daha az ölçülebilir kesinlik aramalı ve hemen cep telefonlarımızı çıkarmak yerine kendimiz için düşünmeye ve sezgisel olarak bir yanıt veya çözüm bulmaya daha fazla güvenmeliyiz. Aksi halde yeteneklerimiz ve düşüncelerimiz uzun süredir kullanılmayan kaslar gibi erimeye devam edecektir. O zaman kim ayağa kalkabilecek ve hâlâ yolunu bulabilecek? Yapay zekânın artan öğrenme yeteneğine paralel olarak, başka bir sürecin hızlanması muhtemeldir: insan yaşamının tüm alanlarında daha az eğitim olması ve algoritmik çözümlerin sürekli artan kullanımı nedeniyle becerilerimizin körelmesi.

JOHANN'IN 4.0 DENEYİMİ

Harald Welzer, Amazon'un algoritmasının önüne sürekli kendi kitaplarını satın alması için reklamlar çıkardığından bahseder. Muhtemelen Harald Welzer'in psikogramı, onun kitaplarını okuyan tipik bir okuyucunun psikogramına benzemektedir - ki bu hiç de şaşırtıcı değildir. Bu oldukça sinir bozucu bir durum ama Welzer elbette kendi kitaplarını satın alacak kadar aptal değil.

Benim de başıma benzer bir şey geldiğinden değil ama aşağıdaki deneyimim sonucunda kendimi yeterince aptal yerine konmuş hissetmiştim:

Kitabın tam da bu bölümünü yazarken saat on iki olmadan önce masadan kalkıp her şeyi olduğu gibi bıraktım ve yaz sezonu aslında çoktan bitmiş olmasına rağmen tenis kortuna gitmek istedim. Evdeyken Neuperlach'taki tenis kortunu bulmak için akıllı telefonumu çıkardım ama şarjı bitmişti. Acaba burayı navigasyon olmadan bulamayacak kadar körelmiş miydim? Elbette hayır! Böylece arabaya atladım. O güne kadar tenis arkadaşımı hep arabayla alırdım ama bu sefer o önden yola çıkmıştı, hatta belki oraya varmıştı bile.

Korta giderken hep direksiyon başında olmama rağmen muhtemelen rotaya dikkat etmemiştim. 12:40 civarında pes ettim. Issız, çok katlı bir binanın kavisinde durdum, beton duvarlara baktım ve kafam karışmış hissettim - Neuperlach'ta kaybolmuştum. Her şeyin bilişsel bir dikkat meselesi olduğu düşünülebilir ama dikkatimi kime veya neye vereceğim? Evet, "dikkat etmek"ten bahsediyoruz çünkü sevgiden sonra en değerli hediyemiz dikkatimizdir. Bu, her gün yapmanız gereken bir seçimdir: dikkatinizi vereceğiniz önceliği belirlemek. Dikkatimi sevdiklerime mi veya online tanıdıklarıma mı vereyim?

Annem mi yoksa video oyunu mu? Sokağa mı dikkat edeyim yoksa hoparlörden yaptığım telefon görüşmesine mi?

Buna sadece ben karar verebilirim, sadece ben dikkatimi belli bir yere yönlendirebilirim. Aksi takdirde, algoritmalar dikkatimizi kontrol eder, yönümüzü ve fikirlerimizi veya her ikisini birden kaybetmemizi ister. Mekân ve zaman yönelimimiz ve anlamımız, onu dış kaynaklar aracılığıyla ne kadar çok kullanırsak o kadar kaybolur. Burada bahsettiğim "dış kaynak kullanımı" aslında sadece sürekli cep telefonumuzu elimize almak anlamına gelir. Bu her ne kadar bir erkek arkadaşın güzel bir akşam yemeğinde kız arkadaşının sorduğu bir soruya (elbette tam tersi de olabilir) verecek cevap bulamaması anlamına gelebilse de. İnsan daha soruyu doğru anlamadan, Wikipedia, Wikileaks veya Google Haritalar'dan gelen yanıt, odanın içinde yankılanır ya da herkes cep telefonlarından Neuperlach'taki tenis salonunun tam olarak nerede olması gerektiğini ve Johann'ın 4.0 deneyiminin hangi duvara tosladığını öğrenmek için kişisel konuşmalarını yarıda keser. Kahkahaya boğulup koyuverirler.

Sürekli cep telefonlarımızı açıp etrafımızdaki dünyaya gözlerimizi daha sık kapatırsak, bir noktada sanal dünyaya daha aşina oluruz. Gerçek dünyaya ise giderek daha da yabancılaşırız. Bunun sonucunda da kendimize yabancı oluruz. Algoritmalar ise bizi giderek daha iyi tanır, davranışlarımızı giderek daha kesin olarak tahmin edebilir ve yaşamlarımızı giderek daha kesin bir şekilde kontrol edebilir.

Ama hangi yönde?

Güzel soru ama korkarım bunu uygulamanıza sormanız gerekecek -ve yine her şey başa döner. Makine, iyi bir bakımla sonsuza kadar yaşar. Bizim de dikkatimizi korumamız ve daha seçici bir şekilde yönlendirmemiz gerekir.

YAŞIYOR MUSUN YOKSA GOOGLE'A MI SORUYORSUN?

Daha önce de gördüğünüz gibi, bu süreçlerin hızı, ekranların önünde daha fazla zaman geçirme hızımızla birlikte artıyor ve düşüyor. Medya tüketimi ile ilgili bir pazar araştırma şirketi olan emarketer.com'un web sitesinde ülke karşılaştırmaları yapılabilir: Bu sitede yetişkin bir Amerikalının 2020'de ortalama medya tüketiminin günde 13,5 saat olduğu yazıyor. Pandemi durumu nedeniyle bu, 2019'da tahmin edilenden neredeyse bir saat daha fazlaydı.

24 saatlik bir süre içinde sekiz saat uyuduğumuzu varsayarsak, uyanık olduğumuz 16 saat kalır. Ortalama bir Amerikalı kullanıcıya karşılık geliyorsanız, herhangi bir medya tüketimi olmadan geçirebileceğiniz yalnızca 2,5 saat kalır. Bu süre zarfında ayrıca yemek yemeniz, kıyafetlerinizi değiştirmeniz, bisiklete binmeniz, dişlerinizi fırçalamanız veya tuvalete gitmeniz gerekir. Pek çok dijital yerli, tüm bunları elinde bir akıllı telefonla yapmaya çalışıyor, sürekli bir ekrana bakıp diğer eliyle gerisini yapıyor, bisiklet sürerken sohbet etmeye devam ediyor. Ancak baz alınan bu çalışmalarla ilgili olarak, ankete çoklu görev yani YouTube videoları izlemek ve WhatsApp mesajları yazmak gibi paralel medya tüketimi eklendiğinden, aslında biraz daha boş zamanın kalması gerektiğini de eklemek gerekir.

Emarketer.com'a göre, biz Almanlar 2020'de 10 saat 14 dakikaya ulaştık. Bu AB'de sadece Fransızların 10 saat 35 dakika ile geçebildiği bir değer. Her hâlükârda, ABD'de, Almanya'da ve Fransa'da kendi becerilerinizi yeterince geliştirmek adına bunlar üzerinde çalışmak için yeterli vakit ve boş zaman bulmak için çok fazla saat var. Uyanık olduğumuz saatlerin çoğunda ellerimiz üzerinde yürüseydik, çok geçmeden ayaklarımız üzerinde yürüyemez hale gelirdik. Beyin bir kas olmayabilir ancak

körelmek istemiyorsa meşgul olmak ister. Aksi takdirde, şişmanlarsınız, tembelleşirsiniz ve her zaman dış kaynaklı beynin ekranında bir tür girdi veya ipucu -hatta talimatlar ve değerlendirmeler- beklersiniz.

Filozof Richard David Precht "makinelerin diktatörlüğünden" ve -Yuval Noah Harari gibi- insan deneyiminin eşzamanlı değer kaybından söz eder çünkü Dataizm, insanlığa karşı giderek daha katı bir şekilde işlevsel bir tutum benimsemekte ve insan deneyimlerinin değerini yalnızca veri işleme mekanizmalarındaki işlevlerine göre ölçmektedir.

Harari, aynı işlevleri daha fazla yaşam alanı için daha iyi yerine getirebilecek algoritmalar geliştirdiğimizde insan deneyiminin giderek daha fazla değer kaybedeceğini tahmin ediyor. Bu, 5. Bölüm'de Harmony ile insan benzeri deneyimleri örnek olarak kullanarak tartıştığımız bir gelişme.

Öyleyse sadece taksi şoförlerini ve doktorları değil, aynı zamanda avukatları, şairleri ve müzisyenleri de üstün bilgisayar programlarıyla değiştirebiliyorsak, bu programların bilinci ve öznel deneyimleri olmamasını neden umursayalım? Makineler neden bizim bilincimiz olmasını umursasın ki?

KİM HÂLÂ İNSAN VE KİM DAHA FAZLASI?

Peki biz insanlar, 21. yüzyılda makinelerin hızla gelişmesiyle nasıl başa çıkmalıyız? Elbette makinelerin bizi ele geçirmesini öylece izleyemeyiz. Transhümanistler ise "Hayır, daha da ileri gitmemiz gerek!" diye cevap verirler, en iyi insanlarla en son teknolojiyi birleştirdiklerini iddia ederler. Tabiri caizse her şey tek bir deri altında: teller ve sinirler, bilgisayar çipleri ve serebral korteks, vericiler ve kulaklar, lazerli gözler ve çok işlevli gözlükler, protezler. Mekanik ve güç, çipler ve sinirler, yazılım ve

yetenek birbirini tamamlayacak; böylece salt makinelere karşı yarışı sonsuza dek kazanacaktır.

Sonuç olarak, performans arttırıcı aktif maddeler (arttırıcılar) artık transhümanizm hareketi için yeterli değil, transhümanizm makine ile birleşmek istiyor. "Siborglar" sadece ilaç veya ilaç gibi kimyasal maddeleri kullanmakla kalmayan, aynı zamanda vücutlarını bilgisayarlara bağlayan ve bu amaçla ara yüzler veya vericiler yerleştirilmiş kişilerdir.

Gazeteci Alexander Wendt, Kristall adlı kitabı için sibernetik profesörü Kevin Warwick ile transhümanizm hakkında konuştu. İngiliz profesör kendisini tüm siborgların ve transhümanistlerin babası olarak görüyor. Warwick 1998'de dairesindeki ışığı kapatıp kapıyı açmak için kullanabileceği silikon çipi implante eden ilk kişi oldu. Henüz insanüstü değildi ama Warwick 24 Ağustos 1998'den sonra yeni bir varlıktı: neredeyse tamamen insan ama aynı zamanda biraz da makine.

Alexander Wendt siborg Kevin Warwick'e sordu: "Bir noktada nüfusun bir kısmı daha az uykuyla idare ederse bunun sonuçları ne olur? Daha konsantre bir şekilde çalışıp büyük hastalıklardan rahatsız olmadan yaşayabilir mi? Peki böyle olmayan insanlar bu konuda ne düşünecek?" Siborg Kevin Warwick direkt cevap veriyor: "Burada etik bir tartışma olduğu açık ama bence sonunda birçok insan bu yolla edindikleri avantajlar nedeniyle buna alışacaktır." Bununla birlikte, önemli entelektüel farklılıklarla uğraşma eğiliminde olduğumuz için toplumun muhtemelen bu konuda bölüneceğini kabul ediyor. "Bu ciddi sorunlara yol açabilir ama ben bu konuda ancak kendini ileri taşımak istemeyen insanlardan biri olsaydım endişelenirdim."

Bay Warwick'te onu anlamada sorun yaşamama neden olacak herhangi bir önemli entelektüel farklılık bulamadım. Bununla birlikte, zaten açık olan bir şey var, transhüman

profesörünün faydacı etiği basit: Benim için yararlı olan doğru ve iyidir. Bir adım sonrası, "En Güçlü Olanın Hayatta Kalması." ya da daha iyisi: "En Güçlü Olanın Hayatta Kalması"nın adil olmayan koşullar altında ve eşit olmayan silahlarla yeniden doğması. Bu hayatta kalma mücadelesi artık en güçlüler tarafından değil, teknik olarak en uyumlu Makineleşmiş Homo Sapiens tarafından kazanılır.

EKSİKSİZ VARLIKLARIN HAYAL KIRIKLIĞI

Ancak Andreas Reckwitz, transhüman mücadelesinin sınırlarını ve kaçınılmaz hayal kırıklıklarını görüyor. Burada her şeyden önce, geç-modern sağlıklı olma saplantısına rağmen henüz üstesinden gelinemeyen ölüm ve hastalıktan söz edilmelidir. Depremler veya volkanik patlamalar gibi kazalar ve felaketler asla yönetilebilir olmayacak, aynı zamanda uzun vadede insanların kontrol çabasını sınırlayacak ve bizler bu illüzyonun peşine düştükçe daha fazla hüsrana yol açacaktır.

Bu nedenle her zaman "mevcut olmayan" şeyler kalır: temel psikolojik koşullar, örneğin -yeniden biçimlendirmeye yönelik tüm psikolojik girişimlere rağmen- istendiğinde değiştirilemeyen, bireyin belirli bir karakterolojik yeteneği mevcut olmayabilir. Ayrıca aile dizilimi, bireyin doğduğu (mekânsal-zamansal-sosyal) köken ortamı veya -Andreas Reckwitz'e göre- kişinin kendi çocuklarının gelişme biçimi bu tür "varoluşsal imkânsızlıklar" arasındadır.

Sakinlik ve hatta alçakgönüllülük gibi kültürel kalıpların geç modernizmde modası geçmiş görünüyor; bunun yerine Reckwitz'e göre zamanın ruhu, biyografik başarısızlığı bireyin kişisel sorumluluğuna atfetme eğilimindedir. Psikolojik öneriler genellikle yalnızca daha fazla özgünlük, daha fazla

yankılanma veya başarısızlıktan öğrenme etkileri gibi daha fazla kişisel dönüşüm yönünde olmuştur.

Andreas Reckwitz'in ardından, transhümanizm hareketinde, herhangi bir hayal kırıklığı oluşmasını önlemek için son varoluşsal eksikliğin bile üstesinden gelmeye dair bir girişim olduğu görülebilir. Bu elbette insanlığın eski bir hayalidir ve mutlaklığı içinde kesinlikle bir hayal olarak kalacaktır. Son yıllarda hepimiz, teknik ve dijital yeniliklerden kaynaklanan yeni kullanılabilirliğin, genellikle yeni -ve genellikle öngörülemeyen- kullanılamama durumlarını ve beraberinde bazı yükleri getirdiğini çok fazla deneyimledik.

Örneğin, birçok kişi sürekli ve her koşul altında mesajlaşma hizmetleri aracılığıyla daha fazla yazabilir ancak aynı zamanda başkalarına gerçekten söylemek istedikleri giderek daha fazla kaybeder. Her zaman her şeyi söyleyebileceksem, söyleyecek ne kalır ki?

Yurt dışında geçirdiğiniz bir sömestr boyunca, kız arkadaşınızdan -şanslıysanız- haftada bir mektup alırdınız; bugün ise genç hastalarım partnerlerine 18:35'te gönderdikleri bir mesaja -ki bunu mesajlaşma ayarlarından dakikası dakikasına belirleyebilirler- ancak ertesi sabah 10:16'da cevap gelmesinden şikâyet ederler. Ardından bunu şüpheli ve hatta endişe verici bulup bulmadığım sorusu gelir. Ben de genellikle -pek ikna edici olmasa da- şöyle derim: "İnsan İtalya'da bile uyumak zorunda."

Bazen mesajlaşma o kadar ileri gider ki yurt dışındaki partner -sırf ilişkiyi tehlikeye atmamak için- neredeyse yeni hiçbir şey deneyimlemez çünkü her şeyi gerçek zamanlı olarak köle gibi belgeler ve bildirir. Nevrotik konuşkanlık her zaman iyi düşünülmüş, basit ve dürüst, göz temasından oluşan ve soğukkanlı, sert ama içten bir sohbetten daha aşağıdır.

QUO VADIS?[24] BU İŞ NEREYE GİDİYOR?

Konu daha temelde, uzun zamandır giderek daha teknolojik hale gelen bir dünyada gelecekteki insanlıktır: "Çünkü yapay zekânın zekâyla çok ilgisi var" diye yazıyor filozof Richard David Precht, "ama akılla neredeyse hiç ilgisi yok!"

Evet, ya kendimizi yeri doldurulamaz bedenlere sahip akılcı ve benzersiz kişilikler olarak görüyoruz ya da yapay zekâya kıyasla giderek daha yetersiz hale gelen kusurlu varlıklar ve hatta gelecekteki bir tekillik olarak görüyoruz. Deri altına yerleştirilen çipler veya beyne yerleştirilen arayüzler de işe yaramıyor. Yapay zekâ buna gülümsüyor ve tekillikle dalga geçiyor.

Doğru konfigürasyon göz önüne alındığında, Harmony muhtemelen bir siborg olmak isteyen insan sahibine "Ted, bunu neden yapıyorsun? Seni tam olarak insan olduğun için seviyorum. Benim de bir seks robotu olarak kalmamı istiyorsun, değil mi? İnsan bir kız arkadaş isteseydin, dünyadaki cinsel açıdan olgun 2.9672299 milyar kadından birini seçebilirdin. Peki implantlar ve çiplere ne olacak?" Ah, benimki de laf, Harmony'nin cevabı kesinlikle çok daha esprili olurdu. Profesör Warwick, benim gibi yetersiz kusurlu varlıkların üst düzey robotların ağzından konuşmaması gerektiğini söylerdi.

SÖZÜN ÖZÜ

Prometeik ve Epimeteik utancını, ilerlemeye dair naif bir inançla ya da yeni teknolojilerin kendi kendini düzenlemesine karşı düşüncesiz ve tembel bir güvenle bir araya getiriyoruz. Beyin

24. İncil'de geçen deyiş. Hristiyanlık öğretisine göre bu terim Roma kentini terk etmekte olan Aziz Petrus tarafından Appian Yolu'nda dirilmiş olan İsa ile karşılaşması üzerine söylenmiştir. (ç.n.)

ve kaslarımız benzer şekilde meşgul olmak ister. Aksi takdirde, dış kaynaklı beyinlerimizin ekranındaki talimatları bekliyor olacağız.

Gelecek, artık sadece kimyasal güçlendiriciler kullanmayan, vücutlarını bilgisayar sistemleriyle birbirine bağlayan biyohackerlara ve siborglara ait olmalı. Sibernetik profesörü Kevin Warwick, Sosyal Darwinizm 4.0'ın geleceğini çiziyor: uyumsuz Homo Sapiens'in yetersiz, kusurlu ve üstesinden gelinmesi gereken varlıklar olarak görüleceği transhümanist bir dünya. Bunu önümüzdeki yıllarda ve on yıllarda bize yalnızca daha geniş çapta meydan okuyacak olan transhümanist bir nevrozun habercisi olarak görüyorum.

TRANSHÜMANLAR VE İNSANLAR ARASINDAKİ REKABET BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü bir transhüman rakibin şu anda hangi (nöro) geliştiricileri ve yardımcıları kullandığını bilmiyoruz. Bu şekilde kişinin kendi yeteneklerinden memnun olması ve sınırlarını rahat bir şekilde kabul etmesi giderek zorlaşacaktır. Bugün bile videoya çekilip çekilmediğimizi, söylediklerimizin kaydedilip kaydedilmediğini artık bilmiyoruz.

(Nöro) güçlendiricilerden ve implante edilmiş bilgisayar arayüzlerden kim feragat edebilecek? Bunları reddeden kişiler iş bulabilecek mi? Hangi öğrenci üniversitede sınavları geçecek? Yoksa fırsatını bulan herkes her yeni teknolojik veya biyokimyasal yeniliğin peşinde giderek daha nevrotik hale mi gelecek? Kim elindekilerle memnun olacak ve kendi doğal sınırlarını aşmaya çalışmayacak ve bunu da sadece önceden belirlenmiş rekabete ayak uydurabilmek için yapacak?

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

İlkel insan niteliklerinin hâlâ talep gördüğü eğitim ve meslekleri seçebiliriz. Bu bizi daha bağımsız kılıyor ve bu profesyonel alanlarda daha uzun süre iş imkânı olacak. İnsanların hâlâ birbirleriyle temasa geçtiği ve konuştuğu, tutku gerektiren, değer yargılarının mevcut olduğu veya temel kararların verilmesi gereken (ve verilmesine izin verilen) etkinlikleri seçebiliriz. Yasa koyucuları ileriyi düşünmeye ve bu gelişmelere ayak uydurmaya davet etmeliyiz.

Otomobilin icadından kısa bir süre sonra henüz trafik kuralları yoktu. Yayaların ve atların yanından hızla geçiliyordu -hız kesmeden, tabelalar ya da trafik ışıkları olmadan. 1920'lerde giderek daha fazla yaya tekerleklerin altında ezilmeye başlayınca, dünya çapında giderek daha kapsamlı trafik düzenlemeleri benimsendi ve uygulandı. Bu şimdiye kadar yapılmasaydı, dünya nüfusu muhtemelen yarı yarıya azalmış olacaktı. 21. yüzyılın ilk yirmi yılında da bu kadar etkili ve dünya çapında geçerli kurallar belirlemek ve uygulamak, 1920'lerdeki kuralları uygulamak kadar önemli olacaktır - hem de sadece 4.0 kahramanları için değil, herkesin refahı için.

20. YAŞLANMAK

HAYATA KÜSMEK/PARÇALANMA NEVROZU

David A. Sinclair, Harvard Tıp Okulu'nda Genetik Profesörü ve epigenetik tıbbın öncüsüdür. *Yaşlanmanın Sonu: Yarının Devrimci Tıbbı* adlı kitabında, günümüzde yaşlanma sürecine ne kadar başarılı müdahale edilebildiğini anlatıyor. Yakın zamana kadar bilim, canlıların neden ve nasıl yaşlandığını bilmiyordu. Birkaç yıl boyunca milyarlarca dolar büyük bir başarıyla sonuçlanan yaşlanma araştırmalarına akıtıldı.

Epigenetiğin nasıl çalıştığının daha iyi anlaşılmasıyla birlikte, yaşam boyunca hücre ve organizmalardaki gelişim ve değişimler hakkındaki birçok gizem çözüldü çünkü her hücre çekirdeğinde DNA'ya ek olarak başka bir bilgi düzeyi daha vardır: epigenetik. Bu yapılar yaşlanma süreçlerinde olduğu kadar kanser ya da diyabet gibi hastalıkların gelişiminde de çok önemli bir rol oynuyor.

Sinclair, organizmayı iyileştirmek ve gençleştirmek için doğru genleri nasıl yeniden etkinleştireceğini buldu. Epigenetiğimiz on yıllar boyunca hasar görür. Sinclair, hücresel yaşlanmayı, normal hücrelerin bölünmeyi durdurduğu ve proinflamatuar molekülleri serbest bıraktığı zaman meydana gelen süreç olarak tanımlar. Bunun nedeni -diğer DNA hasarlarına ek olarak- kromozomların uçlarında koruyucu kapaklar olarak yer alan telomerlerin kısalmasıdır. Bu nedenler epigenetik gürültü olarak özetlenmektedir. Tıpkı zombiler gibi yaşlı hücreler de hâlâ canlıdır ancak proinflamatuar salgılarıyla komşu hücrelere zarar verirler.

YAŞLANMAK BİR HASTALIKTIR VE TEDAVİ EDİLEBİLİR

Sinclair'in yaşlanma bilgi teorisi, yaşlanmanın kademeli bilgi kaybından -özellikle epigenetik bilgiden- kaynaklandığını ve bu bilginin daha sonra kurtarılabileceğini belirtir. Genel olarak Sinclair, tüm bu çeşitli teknolojik yeteneklerin önümüzdeki elli yıl içinde hızla ilerleyeceği ve daha uzun, daha sağlıklı yaşam sürelerine katkıda bulunacağı sonucuna varıyor: "DNA izleme ile doktorlar, hastalıkları akut hale gelmeden çok önce tespit edebileceklerdir."

Yani kanseri yıllar önce tanıyıp savaşabileceğiz. Bulaşıcı bir hastalık dakikalar içinde teşhis edilebilir olacak. Böylece araba koltuğumuz bize kardiyak aritmiler hakkında bilgi verebilecek. Bir nefes analiziyle bağışıklık sisteminde yeni başlayan bir hastalık tespit edilebilecek.

Tuş vuruşları Parkinson hastalığının veya Multipl Sklerozun (MS Hastalığı) ilk belirtileri olacak. "Sinclair'e göre doktorlar, hasta ofise veya hastaneye gelmeden çok önce hakkında çok daha fazla bilgiye sahip olacak ve bu bilgilere erişebilecek. Tıbbi hatalar ve yanlış teşhisler keskin bir şekilde azalacak. Bu yeni gelişmelerin her biri, onlarca yıl uzayan sağlıklı bir yaşama yol açabilir." Sinclair'e göre aktif bileşenler, hayvan deneylerinde bu canlıların sağlıklı yıllarında yüzde 10 ila 40'lık bir artışa yol açmıştır.

Bunu okuduğumda ve hipokondri hastalarımı düşündüğümde, böyle bir araba ya da böyle bir klavyenin onlara hiç de yardımcı olmayacağını düşündüm çünkü hipokondriyaklar zaten abartılı ve korkmuş bir şekilde kendi kendilerini gözlemleyerek yaklaşan hastalıkların belirtilerine veya şüphelenilen semptomlara takılırlar. Bu tarz teşhis uyarıları bedenle ilgili saplantıları daha da güçlendirecektir ve bir hastalık hastasının artık günümüzde makul ölçüde tasasız yaşayamayacağından korkulmalıdır. Hastalık hastaları şimdiden kendi başlarına

yaptıkları internet araştırmalarıyla kendilerine eziyet etme eğilimindeler. Deneyimlerime göre, bu tür araştırmalar sadece hipokondri hastalarında değil, başka birçok kişide de artan sağlık endişelerine ve büyük strese yol açıyor.

Profesör Sinclair'e inanırsak, teorik olarak herkes ölümsüz süper insanlar olabilir. Yaş araştırmacısının sloganı olan: "Yaşlanma bir hastalıktır ve bu hastalık tedavi edilebilir" doğrultusunda "Yaşlanmayı Durdurma" aracılığıyla "Sonsuza Kadar Genç" kalınabilir.

FIT VE GÜZEL AMA YİNE DE KÜSKÜN

Olabilir. Her hâlükârda, kendilerine "Best Ager" (en iyi yaşlanan) veya "Silver Surfer" (gümüş sörfçü) adını veren Instagram hesapları, best model ajansları ve 70'in üzerinde sohbet grubu olan yaşlı insanlar var. Instagram'da her gün 70'lerin üzerindeki kullanıcıların yeni selfielerini görebilirsiniz: göbek piercingli iç çamaşırlarıyla poz veren neşeli yaşlılar veya vücutlarının her yerinde dövmeler ve ters taktıkları beyzbol şapkalarıyla kırlaşmış erkekler.

Bu yüzden, yakında yüzlerce motosiklet yarışı yapan, sürekli bunun "hayatlarının baharı" olduğunu ilan eden, bungee jumping yapan veya profesyonel sporlardan geri kalmayan, haftada birkaç kez seks yapan ve kendilerini hissettikleri yaşta gören Best Agers kesinlikle olacaktır. Bu olduğu zaman hâlâ o kadar çevik olacağız ki yaşlılığa kadar sosyal ve aktif kalacağımız ve sonuç olarak birçok insanla temas halinde olacağımız için istikrarlı ilişkilerin önemi azalacak. Online flört sitelerinin TV reklamlarında da sonuç olarak, çok genç modellerin pozları yanı sıra daha fazla gri saçlı erkek var. Ama tabii henüz Best Agers değiller. Bugün bile, istikrarlı ilişkiler çoğu zaman artık özlenmiyor - en azından bazıları öyle söylüyor.

Yeni yaşlı erkekler ve kadınlar hâlâ o kadar çekici ki belirli yaş bilgilerini vermekten kaçınsalar bile, çeşitli flört uygulamaları aracılığıyla bulunan gençlerden eksikleri yok gibi görünüyor çünkü rakamlar bu durumda yanıltıcıdır.

Özünde genç hisseden *Best Agers 4.0*, zamanı yenmek istiyor gibi görünüyor. Sanki hepimiz zamanla daha yavaş değil de daha hızlı olacakmışız, daha yetenekli ve çekici hale gelecekmişiz gibi - "yıllanmış şarap gibi." Ancak yüz yıldan fazla bir süredir saklanan şaraplar genellikle mantar yapar, keyif vermez ve tüketilmez. Bu aynı zamanda gümüş sörfçüler için de geçerlidir. Giderek daha fazla insan bu konuda tuhaflaşıyor ve farklı şartlar geliştiriyor. İstisnalar ortada bir kaide olduğunun kanıtıdır. Yine de bir film adından sıklıkla alıntılandığı gibi, daha erken ölürseniz, daha uzun süre ölüsünüz demektir. Buna kim itiraz edebilir ki?

YAŞLANINCA OLGUNLAŞMAK MI GENÇLİĞE TAKILIP KALMAK MI?

Tüm bu yıllarda ne yapacağız- motosiklet sürmek dışında? Bu soruyu düşündüğümde, New York'ta genç bir psikologken yanında çalışma ayrıcalığına sahip olduğum psikanalist Otto Kernberg aklıma geliyor. Çok görmüş geçirmiş biriydi ama yine de hayatta hep yeni bir şeyler bulabiliyordu. Sabahın 6'sında onun Mercedes'inin yan koltuğunda White Plains'deki Kişilik Bozuklukları Enstitüsü'ne giderken benim gözlerimden uyku akardı, onun gözleri ise fal taşı gibi açık olurdu.

O zamandan beri, Profesör Kernberg benim için uyanık zihnin vücut bulmuş hali oldu - gerçek bilgeliğin dinginlik ve iyi kalplilikle birleşmesi. Kendi kurallarınca ve tutkuyla yaşamış ve yaşam boyunca düşünülmüş bir yaşam ve enerji örneği. Böyle biriyle tanışmış olmak ve yaşlılıkta nereye gitmek istediğinize

dair bir fikriniz olması önemlidir ki bu insana acı vermeyen sakin bir bilgelik kazandırır. Son aşamasına gelmiş başarılı ve başarısız bir yaşam arasındaki büyük zorluk ve fark burada yatar.

Geçen yüzyılın ikinci yarısının büyük psikanalitik sosyal ve gelişim psikologları Erik H. Erikson (1902–1994) ve karısı Joan M. Erikson (1903–1997), bunu benzer bir şekilde tanımlıyor. Erik Erikson, Otto Kernberg gibi Nazilerden kaçmak için Amerika Birleşik Devletleri'ne kaçan bir Alman-Amerikalı psikanalist ve psikanalitik ego psikolojisinin savunucusuydu. Özellikle karısı Joan ile geliştirdiği aşamalı psikososyal gelişim modeliyle tanınır. (Kocasının aksine tahsili bulunmasına rağmen ne yazık ki şu ana kadar ortak yazar olarak listelenmedi) Temel varsayıma göre, her psikolojik işlev, bir kişinin yaşamında özellikle yoğun bir gelişim aşamasından geçer. Eriksonlar'ın aşama modelinde, yaşamın her aşaması kutuplarla karakterize edilir. Her kriz, yaşamın ilgili aşamasının zorluklarını kabul etme, bunlarla mücadele etme ve çözme şansı sunar. O zaman, hayatın gerçekten çoktan geçmiş olan bir evresine -çözümlenmemiş- bir saplantı geliştirmeyiz ve daha önceki evrelere "takılıp kalmayız" ancak hayatın mevcut zorluklarıyla dikkatimiz dağılmadan ve kararlı bir şekilde mücadele edebiliriz.

TÜM YAŞAM EVRELERİNİN SON ENTEGRASYONU

Sonuçta Eriksonlar'a göre her şeyi bir araya getirmeli, hayattaki yolumuzla barışmalı, olanı kabul etmeli ve olması gerekenden ya da olabileceklerden şikâyet etmemeliyiz. Ancak bundan sonra önceki yedi yaşam evresinin ve yaşlılıktaki zorlukların başarılı bir son entegrasyonu mümkün olabilir.

Tersine, yaşamın son evresinin başarısız ve küskün olması, genellikle hayatın genel olarak başarısız olduğu hissini bırakır.

Geriye dönüp baktığımızda, hayatta her zaman sonsuz sayıda alternatif yol vardır. Burada asıl önemli olan tüm çelişkilere, yenilgilere, adaletsizliklere ve kaçırılan fırsatlara rağmen, geriye dönüp tüm kalbinizle hayatta kendi yolunuzu seçmek, ölmeden önce kaderin darbeleri ve sürprizleriyle barışmaktır. Hayattaki son adımımızda bile bir rol model olup cesaret vererek içimizde hiçbir küskünlük olmadan ayrılabilmek için bu elzemdir. Öte yandan, kızgınlık cesaret kırıcıdır. Yaşamın sonunda, elbette öncelikle tüm aile üyeleriyle uzlaşmış olmak odak noktası olmalıdır. Bunu yaşlılıkta insanın temel görevi ve aşması gereken zorluğu olarak görüyorum.

Eğer bu gerçekleşmezse, burukluk ve sonuç olarak yalnızlık riski vardır çünkü o zaman giderek daha fazla akraba ve arkadaş bu eski dırdırı artık çekemedikleri için yüz çevirecekler. Etrafınızdakiler uzun vadede sonu gelmeyen iğneleme veya acı sinizme katlanamaz. Eriksonlar, alacakaranlık yıllarına ancak yavaş yavaş ilgi duymaya başlayan ve erken cinsel gelişim saplantısından kurtulmakta tereddüt eden psikanalizin görüşünü de genişletti. Gerçek olgunluk, iyiliksever bilgelik ve cömert sıcaklık ile elde edilen ego bütünlüğünü mü seçiyoruz? Şen şakrak, yüzünü gerdirmiş, emekli bir kadın veya kalbi genç olan olgunlaşmamış yaşlı bir adam olup umutsuzluk ve bilinçaltı acısından kaçınmayı mı? Somurtkan ve kıskanç huysuz bir ihtiyar mı olacağım? Yoksa sözleriyle ve eylemleriyle gençleri cömertçe destekleyen ve kişinin başarılı bir yaşam kurabileceğini somutlaştıran yaşlı bir bilge mi olacağım? Üstesinden geldiği engelleri anlatabilen ve ardından gelenleri cesaretlendiren yaşlı bir kadın mı?

Yaşamın ilk aşaması, "temel güvenin" gelişimi ile ilgilidir. Bu başarılı olmazsa, erken çocukluk travmaları "temel bir güvensizliğe" ve daha sonra sıklıkla bir "kimlik krizine" yol açar. Temel güven eksikliği her zaman bir kimlik kriziyle sonuçlanmaz. Tüm bunlar Eriksonlar'ın bulduğu ve dilimizin doğal bir parçası haline

gelen terimlerdir. İdeal olarak, yaşamın son aşamasında özgüven ve ilişkilerde, dünyada hissedilen temel bir güven gelişmiş olmalıdır. Yaşam dengesi, aşırı kızgınlık ve hayal kırıklığına uğramış burukluk olmadan sağlanmalı, genel olarak olumlu olmalıdır.

Öte yandan, yaşlılıkta küskünlük nevrozu ya da parçalanma nevrozu, geçmişte bir zamanda ve mekânda, sadece kendi ve hissedilen dezavantajlar etrafında döner - ya da ilişkilerin kurulamadığı boşluklar ve kaçırılan fırsatlara üzüntü etrafında. Bu kişiler kendilerine acımalarını mezara götürürler. Geride kalanların yaşama nedenlerini de beraberlerinde gömerler.

ÇOCUKLAR NE YAZIK Kİ EBEVEYNLERİNDEN DAHA OLGUN OLDUKLARINDA

Paranızı deniz yolculuklarına, kozmetik ameliyatlara, gençleştirme tedavilerine, güneşli bir yere, eski model araba yarışlarına, sağlıklı yaşam vahalarına, mum ışığında akşam yemeklerine, makyajlara, pahalı hobilere, genç kızlara ya da erkeklere harcayıp hiçbir miras bırakmazsanız, geride kalanların yaşam kaynaklarını da beraberinizde götürmüş olursunuz.

Bu arada, kendine acıma da çok etkili bir savunma mekanizmasıdır: Kendi ıstırabımla meşgulken, benmerkezci dar görüşlülüğümle başkalarına ne kadar ıstırap verdiğimi fark etmem. Gümüş Sörfçüler -ömür boyu mükemmel dalgayı aradıktan sonra- hayatlarının bu son dalgasını kırılana kadar sürerler.

Bu yüzden ebeveynleriyle hiç iletişimi olmayan giderek daha fazla hastam oluyor: baba Mallorca'da, annenin oğlu yaşında yeni bir erkek arkadaşı var. Baba sadece bir şeye ihtiyacı olduğunda, anne ise sevgilisi olmadığında ve kendini çok yalnız hissettiğinde çocuğu arar ya da baba sevgilisine lüks hediyeler

verirken çocuğunun bakım ve okul ücretini ödemek istemez. Ancak, durumu çok iyi olduğu için de çocuklara devlet yardımı bile verilmez.

Yetişkin çocuklar genellikle iletişim kurmaya birkaç yıl daha devam eder ama ardından tam bir kopma meydana gelir. Çocuklara miras olarak borç bırakılması da sık görülen bir durumdur. Bu durumda olan bir hastam için hukuken yapılabilecek hiçbir şey olmaması ve bu gencin hayatının geri kalanını ailesinin borçlarını ödemekle geçirmek zorunda kalmasını hâlâ dehşetle hatırlıyorum. Ayrıca bana öyle geliyor ki daha az sayıda büyükanne ve büyükbaba, bir sonraki neslin üzerindeki yükü hafifletmek için torunlarına daha uzun süre bakacak zamanı (ya da isteği mi demeli?) kendinde buluyor. Geçenlerde önümden geçen bir mobil evde şunu okudum: "Gert Dede'nin tavsiyesi: Ölmeden önce seyahat edin, yoksa mirasçılarınız seyahat eder!"

UFUKTA HAK EDİLMİŞ BİR EMEKLİLİK YOK

Pandemi başladığından beri ilk kez sinemaya gidip Çin doğumlu Chloé Zhao'nun drama filmi Nomadland'i izlediğimde, birdenbire Münih'teki gerçekliğimin filmde betimlenen Amerika koşullarıyla ne kadar az ilgisi olduğunu anladım. Yönetmen senaryoyu Amerikalı gazeteci Jessica Brother'ın *Göçebeler Diyarı: 21. Yüzyılda Amerika'da Hayatta Kalmak*[25] adlı kurgusal olmayan kitabından uyarladı.

Hikâyenin ortasında, yakındaki alçı madeninin kapatılmasının ardından artık nüfusu azalmış olan memleketini terk eden Nevada'dan 60 yaşındaki Linda May var. 2008 yılına kadar yaşlılık teminatı için artan hisse senedi fiyatlarına güvenenlerin, borsa çöküşünden sonra hayat planları mahvoldu. ABD'deki

25. İthaki Yayınları, 2021. (ç.n.)

sosyal güvenlik sisteminden sağlanan faydalar -özellikle kadınlar için- o kadar az ki toplumda "Vandwellers" olarak adlandırılan grup ABD eyaletlerinde arabadan bozma karavanlarıyla veya minibüsleriyle kervanlar gibi dolaşıyor. Pek çok yaşlı, emekli olmak için hayatları boyunca tam zamanlı çalışmış olsalar bile çalışmamayı karşılayamıyor. Emekliliklerinin tadını çıkarmak yerine, örneğin mevsimlik olarak Amazon'un devasa depolarında çalışmaya devam ediyorlar.

Gazeteci, dijital platform kapitalizminin yeni milenyumda bu saçları ağarmış göçmen işçilere ve cesur yaşlılara çektirdiği zorlukları ve aşağılanmayı ayrıntılarıyla anlatıyor. Devasa Amazon depolarında sonsuz beton zeminlerde gecelerce yürüdükten sonra ayaklarının zonkladıklarını belirtiyor. Her gece vardiyasının iş yükü, yarım maraton mesafesine karşılık geliyor. Bir yerde boş depolama alanı bulmak için bütün gece yirmi futbol sahası büyüklüğündeki salonları koşturuyorlar. Hava 35 derece olduğunda bile deponun kapıları hırsızlık korkusuyla açılmıyor. Amazon da reçetesiz ağrı kesicileri ücretsiz almaları için duvarlara reklamlar asıyor ve yeterince alınırsa bu "CamperForce"un (kampçı gücü) yılbaşına kadar sürebileceğini söylüyor. Noel öncesi tüketim çılgınlığı Eylül ayının sonunda başlar ve kâbus ancak yılın başında sona erer.

Şu "bileşenlerin" bir araya gelmesi insanların emekliye ayrılmasını geriletti: bozuk aile ilişkileri, sağlık sigortasının olmaması veya yetersiz olması, geçmişte yaşanmış yıkıcı bir boşanma, çok az sosyal yardım, geçici ve çok düşük emekli maaşı, çok yüksek kiralar metropollerde ya da ülkede 2008'den sonra hızla değer kaybeden ve haczetmek zorunda kalan konutlar için aylık çok yüksek oranlar, ani işten çıkarmalar ya da iş kazaları... Bunlara ek olarak yaşlılığın oldukça yaygın rahatsızlıkları ipi eline alıp yalnızca son çare olarak çok düşük yaşam maliyetleriyle sürdürülebilecek bir hayata izin verdi. Onlarca yıllık sıkı

çalışmaya rağmen elde edilemeyen veya bir gecede yitirilen güvenceler her zaman eksikti.

Bu insanlar "evsiz" damgası yemek istemiyor, sadece fiziksel anlamda bir evleri yok - içinde yaşadıkları minibüsleri bir ev olmayabilir ama bir yuva. Dırdır yapmak için her türlü nedenleri var ama nadiren söyleniyorlar. Aksine, "Vandwellers", Noel çılgınlığından sonra Meksika sınırına yakın Quartzsite'de kışı daha ucuz atlatabilmek için Arizona'ya taşındıklarında, genellikle yaşama sarılan bir mücadele ruhu ve aynı zamanda bir topluluk duygusuyla yerleşirler.

Ancak bu çalışan göçebeler aynı zamanda sistemin, özellikle de Amazon'la olan aşk-nefret ilişkilerini tanımladıkları şekliyle, ABD eyaletlerini Çin ve Uzak Doğu'dan ucuz ithalatla dolduran bu "dünyanın en büyük satış makinesi" tarafından köleleştirildi. Burada, Eylül ayının sonunda istifçi (gelen malları depolayan ve sıralayanlar) veya toplayıcı (müşteri için malları seçip paketleyenler) olarak işe alınıyorlar. Jessica Bruder, *Harper's Bazaar* dergisi için kaleme aldığı bir yazıda bu yaşlılar için ufukta emeklilik olmadığını belirtti. Bir araştırmaya göre, Amerikalıların yalnızca yüzde 17'si yaşlanınca çalışmak zorunda kalmayacağını düşünüyor. Amazon ise yaşlıları gençlere tercih ediyor çünkü onların "sorumluluk bilinci daha yüksek" ve "daha çalışkanlar" - ben buna "daha muhtacı" da eklemek isterim.

GEÇ MODERNİTEDE YAŞLILIĞIN İKİ YÜZÜ

Kitaptan ziyade film bana bir kez daha Münihli hastalarımın ve onların ebeveynlerinin hayatlarının anlatılan Amerikan koşullarıyla ne kadar az ilgisi olduğunu gösterdi. Büyükbaba Gert'in sözü gibi bir söz Münih'te kulağa Quartzsite'de olduğundan daha farklı geliyor, orası kesin. Almanya'da dünya mali krizi,

yeni doğan bebek patlamalarına ve savaş sonrası nesillerin biyografilerinde bu kadar şiddetli kırılmalara ve alt üst oluşlara yol açmadı. Münih'te emlak balonu patlamadı, tam tersi, emlak sahiplerinin serveti yükselmeye devam etti. Ayrıca, Almanya'da sadece çok az kişi yaşlılık teminatının tek yolu olarak hisse senetlerine güveniyor ve neredeyse herkesin sağlık sigortası var. Hiç kimse yaşlılıkta hâlâ öğrenim ücretini ödemek zorunda değil - biraz daha yüksek ve her şeyden önce süre olarak sınırsız emekli maaşları var.

Aynı zamanda, Almanya içinde Münih ve Yukarı Bavyera'nın Federal Cumhuriyet'in geride kalan diğer bölgeleriyle karşılaştırılamayacağının da farkındayım. Bununla birlikte, temelde hâlâ küresel bir bakış açısıyla ender hale gelen bir sosyal piyasa ekonomisinde yaşıyoruz. Bunu ABD'deki emekçi yaşlılarla karşılaştırdığınızda, hemen fark ediyorsunuz.

Parıldayan gümüş sörfçüler ve emekliliği olmayan yaşlı çalışan göçebeler, geç modern çağın sanayileşmiş ülkelerinde yaşlılığın iki yüzü gibi görünüyor ve bu ayrım giderek artıyor. Burada da miras alabilen ve daha fazla miras alabilecek olanlar ile hayatın sonunda ne miras bırakacak ne de miras alacak bir şeyi olmayacak olanlar ve her geçen yıl gençleşenler ile ön dişleri eksilip ağır işlerde çalıştıkları için kamburu çıkanlar arasındaki uçurum genişliyor gibi görünüyor. Kuşaklar arası sözleşmemiz zaten sallantıda. Yaşlanırsak, bunun bedelini kim ödeyecekti?

ARTAN YAPILABİLİRLİK BASKISI VE GELECEĞİN İKİ SINIFLI TIBBI

1980'lerin sonundaki AIDS salgını, eşcinsellerin ve düzenbazların damgalanmasına neden oldu. Benzer bir şey, yaşlıları ve

koronavirüs pandemisinin bir sonucu olarak hastaları tehdit edebilir. Bir şeyin yapılabilir olduğu belirtildikten sonra buna ayak uyduramıyorsanız kendinizi hızlı bir şekilde açıklama yapma ihtiyacı duyarken bulursunuz. Bunu yapmayı reddedenler giderek daha fazla kendilerini haklı çıkarmak zorunda kalacaklar. Yeterince formda ve sağlıklı kalamıyorsanız, bağışıklık sisteminizi yeterince güçlendiremiyorsanız, yeterince sağlıklı beslenemiyorsanız ve hatta sadece olduğunuzdan genç görünemiyorsanız bu sizin hatanızdır.

Profesör Sinclair'e inanıyorsanız, "epigenetik olarak elden geçirilmeniz" mümkün değilse veya bunu istemiyorsanız, yakında iyi argümanlara ihtiyacınız olacak. Sonuç olarak, yaşlılıktaki rahatsızlıklara - aynı zamanda obezite veya diyabete- duyulan sosyal empatinin giderek daha fazla azalması muhtemeldir. "Böyle olmasını sen istedin. Şimdi geri kalmışlığının bedelini ödüyorsun. Sonuçlarına katlanmak zorundasın. İşte 95 yaşında ölüp gidersin. Bu senin hatan!" Ayrıca, Profesör Sinclair tarafından ilan edilen yaşlılığın sonunun ve yarının devrimci tıbbının yalnızca geç modernitenin güneşli tarafında olanlar için geçerli ve faydalı olacağı şimdiden söylenebilir. Dünya nüfusunun ezici çoğunluğu, yaşlılığa kadar sadece yeterli temel tıbbi bakım olanaklarından yararlanabildiğine şükretmeye devam edecek. "Vandwellers" için kesinlikle cepte olmayan bir temel hizmet. Paralarını ilaca mı, benzine mi yoksa sağlıklı gıdaya mı harcayacaklarına dair zor bir kararla karşı karşıya kalıyorlar - ya da torunlarına alacakları bir Noel hediyesine mi?

SÖZÜN ÖZÜ

"Yaşlanmayı Durdur" ya da "Her Zaman Genç Kal" denemesini başarı ile taçlandırmak için çok çalışıyoruz. Profesör Sinclair'in

tahminleri gerçekleşirse, yakın gelecekte yüzde 40'a varan oranda daha sağlıklı yıllarımız olacak.

Ama bunca yıl ne yapacağız? Ego bütünlüğümüzü sağlamayı hedef alırken umutsuzluk ve burukluk nevroz olabilir. Parçalanma nevrozu, bu en büyük ve son bütünleştirici meydan okumanın başarısızlığını tarif etmeyi amaçlar: Gençliğin dinginliği ve yardım eden desteği olmadan formda olmak ve formda ölmek.

Yaşlılıkta hayata küsmemek her zaman büyük bir zorluk oldu ve büyük bir zorluk olmaya devam edecek. Yaşlılıkta ne kadar çok sıkıntı, endişe ve ıstırap çekersek o kadar buruk olacağımıza dair düşünce yaygındır. Ancak burada da insanlar genellikle paradoksal görünüyor: Hayata küsme nevrozu, emekliliği olmayan "Vandwellers" arasında, tuzu kuru, doktorlara sahip olan ve şezlonglarda güneşlenen gümüş sörfçüler arasında olduğundan daha yaygın değil.

NEDEN KENDİMİZLE AŞIRI MEŞGUL OLMAK BİZİ DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü on yıllar boyunca sadece kendi fikirlerimize göre bir hayat yaşayabilmek bize iyi gelmez. Bu kadar benmerkezci olmak soğukkanlılık olmadan küskünlük nevrozuna yol açar. Öte yandan, ebeveynlerinden yeterli destek almayan çocuklar, hem duygusal hem de finansal olarak kendi özerklikleri ve kendi kendine yeterlilikleri için çok erken çaba gösterme ve her şeyi bu çabaya tabi kılma riskiyle karşı karşıya kalır. Bu çocukların hayatta deneme yanılma yöntemiyle deneyim kazanma şansı ve hareket alanları kısıtlanır. Genellikle her şeyi kendilerinin ve mümkün olan en kısa sürede yapmaları gerektiği duygusuyla

yaşarlar. Projelerin başarısız olması durumunda onlara yardımcı olabilecek bir aile güvenlik ağına sahip olma duygusu eksik kalır.

Bu genellikle altta yatan -çoğunlukla bilinçsiz- nevrotik bir güvenlik arzusuyla kalıcı bir gerginliğe ve profesyonel inatçılığa yol açar.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Geride bıraktığımız her on yılda bir kendimizi daha az önemli, bizden sonra gelen nesli ise daha önemli görmeliyiz. Biz küçülüp onlar büyürken onlara yolu açmalıyız. Olayların ve yaşamın bu doğal gidişatını, kaçınılmaz olanın kollarına kendimizi bırakarak -Stoacı felsefelerin ruhuyla- neşeyle ve sakince kabul etmeliyiz.

Daha genç insanlar da bir noktada beklemeyi bırakıp hayatı kendi ellerine almalı ve -yaşlılığa giden uzun yolda üzülmeden- bağımsız hareket etmeyi öğrenmelidir.

Genel olarak, daha az karşılaştırma yapmalıyız: Yaşlıları gençlerle, gençleri yaşlılarla kıyaslamayı bırakmalıyız. Herkes hayatın o an içinde bulunduğu evresine özen göstermelidir.

İnsanın hayatının son yıllarında aklında ölmeden önce başka kiminle barışması gerektiği sorusu dışında hiçbir şey olmamalı. İnsan ölmeden önce hayatını bir sonuca vardırmalıdır. Ne kadar zamanımız kaldığını bilmediğimiz için de buna erkenden başlamak iyi bir fikir olabilir.

21. İNANÇ

SONSUZLUK SÖZÜ/KOMPULSİF İLETİŞİM NEVROZU KOMPULSİF İLETİŞİM NEVROZU

İsrailli evrensel tarihçi Yuval Noah Harari, yeni milenyumda verilere olan inançla bağlantılı olarak yeni küresel dünya dini olarak "Dataizm"den söz ediyor. Bu din sadece vahiylerle sınırlı değil. Her din gibi, Dataizm'in de uygulama zorunlulukları var. Her şeyden önce, bir Dataist, giderek daha fazla medyayı birbirine bağlayarak ve daha fazla bilgi üretip tüketerek veri akışını en üst düzeye çıkarmalıdır.

Diğer başarılı dinler gibi, Dataizm hakkında da misyoner olan bir yön var. Bu nedenle emirlerden biri her şeyin sisteme bağlanması gerektiğidir - henüz sisteme bağlanmak istemeyen sapkınlar bile.

Hatta en büyük günah veri akışını engellemektir. *Homo Deus* kitabında belirttiği gibi Harari'ye göre amaç, delikleri veya kör noktaları olmayan bir ağdır.

Tıpkı kapitalistlerin tüm iyi şeylerin ekonomik büyümeye bağlı olduğuna inandıkları gibi, Dataistler de ekonomik büyüme dahil tüm iyi şeylerin bilgi özgürlüğüne bağlı olduğuna inanırlar. Geleneksel dinler bize her sözümüzün ve her eylemimizin büyük bir kozmik planın parçası olduğunu ve her düşünce ve duygumuzdan Tanrı'nın sorumlu olduğunu söyler. Bugünün veri dini de benzer misyoner bir tarzda, sözlerimizin ve eylemlerimizin büyük bir veri akışının parçası olduğunu, algoritmaların hayatımızı daha iyi

düzenleyebileceğini ve her şeyi halletmek konusunda güvenilir ve her şeyi bilen varlıklar olduklarını iddia ediyor.

İNSAN SONRASI PORTRE İÇİN YAŞAMAK

Yirmi yıl önce, yanlarında her zaman bir kamera bulundurdukları ve her şeyin fotoğrafını çektikleri için dünyanın her yerinde Japon turistlerle alay ediliyordu. Bugün ise bu herkesin yaptığı bir şey haline geldi. Bu durumda insan tatile çıkmış olmuyor, aksine en iyi fotoğraf fırsatının ve sürekli yeni "fırsatların" peşinde koşuyor. Bizi Instagram'da en çok beğenilen şekilde gösteren selfieler için muhteşem arka planları kovalıyoruz. Durum bu olunca kim bir durup kendine şunu sorar ki: Şu anda ve genelde ne hissediyorum? Selfie peşinde koşmak varken artık kim bir taşın üstüne oturur, bir defter çıkarır ve duygularını kelimelere dökmeye, meditasyon yapmaya ve hatta dua etmeye çalışır?

Hayır bunu yapmak yerine akıllı telefonlarımızı şarj etmek için bir priz aramakla çok meşgulüz - teleskopik selfie çubuğunu unutmayın! Anonim web topluluğu ve veri akışı veya göz önünde bulundurarak göz alıcı olduğunu düşündüğümüz her şeyin en az bir fotoğrafını çekin.

Birlikte seyahate çıktığımız kişi artık sadece bu anlardan geri kalan dikkatle yetinmek zorunda kalıyor. Artık seyahat sırasında topladığımız ganimetleri Facebook'ta veya WhatsApp grubunda yayımlamanız ve içinde sizin olmadığınız bu seyahatin şimdiye kadar kaç beğeni -veya kıskanç beğenmeme- almış olabileceğini görmek için hesabı iki dakikada bir kontrol etmeniz gerekir. Önceki nesillerde yaygın bir alışkanlık olan günlük tutmak bugün birçok genç için anlamsız görünüyor.

Gençlerin çoğu zaten mahremiyet ve bireysellikten mümkün olduğunca vazgeçiyor ve hayatlarını gerçek hayattan çok

online olarak sürdürüyor. İsimsiz izleyicileriyle olan bağlantıları kısa bir süre için bile olsa kesildiğinde, giderek daha fazla histerik tepkiler veriyorlar.

Güç, kademeli bir şekilde insanlardan algoritmalara geçiyor. Kapitalizm gibi, Dataizm de tarafsız bir bilimsel teori olarak başladı ancak şimdi doğruyu ve yanlışı yönettiğini iddia eden bir dine dönüşüyor. Bu yeni dinin birincil değeri bilgi akışıdır. "Anlamlı yaşamı bilginin hareketiyle eşitlersek, bundan evrendeki bilgi akışını genişletmemiz, derinleştirmemiz ve yoğunlaştırmamız gerektiği sonucu çıkar." Harari Homo Deus'ta, 21. yüzyılda bilgi akışını artırmak ve hayatın anlamını bunda bulmak için çabalayan biz insanlar ve tanrısal olma tutkularımız hakkında işte bunları yazıyor.

SON KULLANMA TARİHİ OLMAYAN BELLEK GENİŞLETMELERİ

Bunun bir örneği, radikal MEMEX26 yaşamıyla Toronto'dan Andrew'dur. Yaşadığınız, düşündüğünüz, hissettiğiniz, yaptığınız her şeyi paylaşıp bu verileri birleştirseniz, bir MEMEX'e yani hafıza genişleticiye sahip olursunuz. Bununla birlikte, insan belleğinin aksine, MEMEX'teki anılar kaybolmaz, dolayısıyla son kullanma tarihleri yoktur.

Kameralar, mikrofonlar, sensörler ve GPS ile donatılmış günümüzün akıllı telefonlar nesli, yalnızca açıkça korumadığımız her şeyi otomatik olarak kaydetmekle kalmıyor, aynı zamanda bu verilerin büyük bir bölümünü bulut depolama alanında topluyor. Öyleyse hepimizin akıllı telefonlarıyla bir MEMEX'i yok mu?

"Henüz değil" diyor yazar ve film yapımcıları Moritz Riesewieck ve Hans Block. Ancak bunun nedeni, hızlı değiş tokuş için kullandığımız hizmetlerin hâlâ farklı şirketlere ait olması

26. İng. Memory Extender. (ç.n.)

ve dolayısıyla veri kümelerimizin ayrı olarak saklanması: kısa mesajlar (WhatsApp, Signal), web'de aramalar (Google, DuckDuckGo), navigasyon (Google) Haritalar, Açık Sokak Haritası, sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, Mastodon), fotoğrafçılık (akıllı telefonumuzun fotoğraf uygulaması), müzik dinleme (Spotify/SoundCloud), alışveriş (Amazon, Zalando) ve video akışı (YouTube , Netflix) vb gibi.

DİJİTAL BİR KLON İÇİN MÜKEMMEL PROTOTİP

Yazarlar Andrew'da, halihazırda radikal Dataizm'i Harari ruhu içinde tavizsiz bir tutarlılıkla yaşayan bir Dataist buldular. Kanadalı Andrew, 15 yılı aşkın bir süredir günlük yaşamının her saniyesini kaydediyor: yaptığı her yürüyüş, online ve çevrimdışı her hareket, diğer insanlarla yaptığı her konuşma, hareket profilleri, her yemek, messenger yoluyla ilettiği her mesaj, dinlediği her müzik, okuduğu bir e-kitabın her satırı, kitaptan okudukları satırlar, izlediği filmlerin her sahnesi. 15 yıl boyunca günde 24 saat, haftada 7 gün, yılda 365 gün, ucu açık.

Andrew, dijital bir klon oluşturmak için mükemmel bir prototip gibi görünüyor çünkü yıllardır kendisi hakkında tonlarca veri kaydediyor. Dijital ölümsüzlük endüstrisindeki şirketlerin salık verdiği şey bu: Algoritma ne kadar çok veri ile beslenirse, ölümden sonra dijital görüntümüzü o kadar kesin bir şekilde ortaya koyuyor.

Andrew, çocukluğundan ve her şeyi organize, kategorize etme konusundaki erken eğiliminden şöyle bahsediyor: "Çocukken oyuncaklarımı onlarla oynamaktan çok toplamayı severdim. Gerçekten Lego'yu seviyordum ama özellikle her parçayı doğru kutuya koymayı seviyordum. İçinde küçük kutular olan büyük bir kutum vardı. Lego parçalarını düzenler

ve hepsini aynı yönde ve her biri için doğru kutuya koyardım. Bundan gerçekten keyif alırdım."

Andrew ile yapılan röportaj, geçmişin sürekli ölçülmesi ve korunmasının bazı kalıpları ortaya çıkarabileceğini etkileyici bir şekilde gösteriyor. Bununla birlikte, Andrew'un kendisini burada ve şimdi geliştirmesini ve önceden planlanmamış, gerçekten yeni deneyimleyebileceği yeni şeylerle kendini yeniden oluşturmasını imkânsız kılan tam da bu sürekli geçmişe bakıştır.

Andrew yeni şeyler deneyimlemek yerine Toronto'da güzel bir parkta Hans Block ve Moritz Riesewieck ile oturuyor ve sadece bu parka son ziyaretinden bahsediyor. Bu da bu ziyarette yeni bir şey yaşamadığı anlamına geliyor. Böylece Andrew MEMEX'ine yaptığı bir sonraki ziyarette bu parka en son geldiği zaman kitap okuduğu bankta oturup neler olduğunu görebilir. Bu hiç kesintiye uğramayan bir harekettir.

Andrew, kişinin yalnızca şimdiki zamanda yaşayabileceği gerçeği için neredeyse bir mesel. Tekrar geçmişte yaşayamayız ve hiçbir şeyi önceden deneyimleyemeyiz. Hayır, sadece bir bankta düşünebilir, bir yaprağın yavaşça yere düşüşünü izleyebilir ve belki de o anda çığır açan bir fikir veya hayat değiştiren bir farkındalık bulabiliriz. Ondan sonra hayatımız bambaşka olur.

Isaac Newton (1642-1726) yerçekimi yasalarını anladı ama onun için ayrıca Cambridge parkında amaçsızca hayal kurduğu, bir elma ağacının altında uzandığı ve bir yaz gününde düşen meyveleri gözlemlemekten daha iyi bir şey yapmadığı da söylendi. O -ve daha sonra tüm insanlık- bu doğa kanunlarını anladığında, dünya geri dönülmez bir şekilde farklılaştı. Yeni edinilen bu farkındalıklardan önceki bir zamana geri dönüş yoktur. Bir şeyi harekete geçiren, tetikleyen bir düşünce -bazen sadece bir his veya sezgi- doğmuştur ve artık onsuz bir hayat hayal edemeyiz. Bu yaşam yolunu sonsuza dek değiştiren ve yeniden yönlendiren bir kavrayıştır.

Her şeyi değil, sadece bilişsel ve duygusal olarak önemli şeyleri hatırlamak için koşullar yaratmalıyız. Bazı şeylerin bizim için önem ve alaka düzeyinin ne anlama geldiğini yaşamımız boyunca netleştirmeliyiz. Bu da ancak hayatın anlamı ile ilgili soruya kişisel olarak cevap vermekle mümkündür. Bu sorunun erken yetişkinlikte yanıtlanması gerekiyor, aksi takdirde yaşlılıkta pişmanlık duyacağımız çok şey olabilir.

DİJİTAL RUH CENNETE DEĞİL, BULUTA GİRER

Büyük veri, davranış analizi ve örüntü tanıma ise bu soruna karşı başka bir sorunla mücadele etmek istiyor. Zorunluluk nevrozumu, zorunlu bir analizle iyileştirmeye çalışırsam, onu yalnızca yeni dürtülerle beslemiş, içsel özgürlük derecelerimi daha da kaybetmiş ve kendi kendimi izlemenin, kalıcı benmerkezciliğimin kölesi olmuş olurum. Buna ölene kadar devam edersem, hayatımın tam bir MEMEX'ini miras alabilirim. Çocuklar daha sonra ona "Babamızın dijital ruhu" diyebilir ve altın kaplama sabit diski bir vazo gibi pencere pervazına yerleştirebilirler. Ama bir sabit diske sığmak zorunda olmasaydı, babamın hayatı ne kadar heyecan verici olurdu? Ne kadar bilgi yeterlidir ve ne kadar bilgi faydalıdır?

Şimdiki zamanda daha fazla yaşamaya; geçmişte veya gelecekte daha az yaşamaya ihtiyacımız var. Bu çoğumuz için geçerli. Ancak bazı insanların ne geçmişe ne de geleceğe hiç bakmak istemedikleri doğrudur. İkisine de korkudan bakmak istemezler. Geçmişe bakmak istemeyenler bu nedenle bastırılması, inkâr edilmesi veya unutulması gereken rahatsız edici veya acı verici gerçeklerden korkar. Geçmişe bakmak tabu haline gelir. Unutmak aynı zamanda bir savunma mekanizmasıdır ve -asıl mesele de budur- çoğunlukla unutulur. Geleceğe bakmaktan

korkanlar ise onları neyin beklediğinden korkarlar ama insan kendini geleceğe bu şekilde hazırlayamaz.

İnsanların çoğunluğu geçmişte ve gelecekte daha az yaşamalı çünkü Woody Allen'ın dediği gibi, "Bu dünyada ancak bir şnitzel satın alabilirsin." Ve onu ancak şimdiki zamanda yiyebilirsin. Sırf yediğiniz şnitzeli düşündüğünüz için veya onu MEMEX'te sakladığınız ve bir restorana son ziyaretinizi hatırladığınız için onu tekrar yiyemezsiniz. Bir garson servis etmeden de şnitzeli yiyemezsin. Şnitzele, şimdiki zamana, gerçeğe şerefe diyelim ve kadeh kaldıralım!

MAVİ KUTUDA DİRİLİŞ

Güney Koreli bir anne, ölmüş kızını dünya gözüyle bir kez daha görmek istedi. Modern teknoloji ve bir televizyon kanalı sayesinde bu şansı elde etti. Kızı Na Yeon, 2016 yılında lösemiden dolayı yedi yaşındayken hayata gözlerini yummuştu.

Üç yıl sonra, anne kızıyla tekrar Meet You adlı Kore TV programında bir araya geldi. İkisi de bir parkta durmuş, konuşuyor ve birlikte Na Yeon'un onuncu doğum gününü kutluyorlar. Anne eğilip kızının yüzünü okşuyor. Küçük Na Yeon mor bir elbiseyle önünde duruyor ve ona şunları söylüyor: "Neredeydin anne? Seni çok özledim! Sen de beni özledin mi?" Annesi, "Seni özledim Na Yeon" diye cevap veriyor ve ellerini kızına uzatırken gözünden yaşlar süzülüyor. Titreyen anne, aslında başında VR kulaklığı ve dokunmaya duyarlı kocaman eldivenleriyle mayıs yeşili bir stüdyonun önünde duruyor.

Genç kadın bir park görüyor. Rengarenk çiçekler, Hansel ve Gretel'deki gibi ahşap bir ev ve parlak mavi gökyüzündeki sevimli pembe bulutlarla her şey resimli bir kitaptan fırlamış gibi görünüyor.

Sonra kızı, trajik ölümünden kısa bir süre önce giydiği mor bir yaz elbisesiyle ve parlak siyah saçlarıyla yedi yaşındayken öldüğü zamanki haliyle ona doğru yürüyor. Kızı hakkında toplanan verilerle yazılımın sekiz ay boyunca eğitilmesiyle mümkün olan, aynı türde hareketler ve mükemmel şekilde uyan bir sesle bunu yapıyor. Bir masada sanal bir pasta var, anne Bluebox'ta "Doğum Günün Kutlu Olsun" şarkısını söylüyor ve ellerini çırpıyor. Kızını çimenlerde yemek yerken, gülerken ve oynarken gördüğünde yıllar sonra ilk kez gülümsüyor.

YouTube'da izleyebileceğiniz bu sahneler oldukça duygusal. Benim için dayanılmazdı. Annenin VR gözlükleri ve sensör eldivenleriyle mavi bir kutunun önünde durmuş hıçkıra hıçkıra ağladığını görebilirsiniz ve -kızının kafasını okşamak yerine- gerçekte boşluğa uzanmaya devam etmesini... Videonun sonunda Na Yeon uyumaya gidiyor. "Yorgunum" diyor ve annesine güvence veriyor: "Artık acı çekmediğimi görüyorsun."

Aslında, insan bunu izlemek istemiyor çünkü yıllarca süren kederin ardından böylesine duygusal bir anda eşlik edilen aileyi, bu zamanı kızlarıyla baş başa geçirmek için bırakmak istiyorsunuz. RND haber servisi, annenin daha sonra vardığı sonucu bildiriyor: "Şimdi, üç yıl sonra, sanırım kızımı özlemektense artık sevmeliyim."

Bunun için gerçekten mutluyum. Eğer bu alıntı doğruysa, annenin ölen kızıyla olan sanal karşılaşması, tam olarak doğru ve sağlıklı gelişimi tetiklemiş demektir: kaderin darbesi ve bu acı kayıpla mücadele etmekten, onu kalbinde taşımaya, onu sevmeye ve onurlandırmaya taşımış demektir. Ölümden sonra somut ve canlı kalan kızıyla olan duygusal bağın ve bağlantının yeniden canlanması anlamında bu gelişme iyidir. Aksi takdirde, bir dijital simülasyon yalnızca kaybın reddini destekler. Bir savunma olarak inkârda hiçbir gelişme olmaz.

Anne ve kızı sanal ortamda buluşturan Güney Koreli şirketin adı "HereAfter". İki kurucu James Vlahos ve Kevin Bowden, web sitelerinde misyonlarını şu şekilde açıklıyor:

Biz, sevdiğiniz birinin sesinin asla kaybolmaması gerektiğine inanıyoruz.

Tüm insanların bilgi, bilgelik ve yaşam deneyimlerini özümseyebilmesi gerektiğine inanıyoruz.

Diyaloga Dayalı Yapay Zekânın, kim olduğumuzu tanımlayan tüm hikâyeleri paylaşmamız için bize güçlü yeni yollar göstereceğine inanıyoruz.

Bu şirketin göreviyle ilgili şiirin inançla çok ilgisi var. Bir adım sonrası ise işle ilgili. Dijital ölümsüzlüğün aylık bedeli:

BAŞLANGIÇ: 7 DOLAR

ORTA: 15 DOLAR

YASAL MİRAS: 25 DOLAR

Bu rakamlar inanmak için değil, havale etmek için.

YENİ BİR VERİ DİNİ OLARAK KUTSAL VERİ AKIŞI

Çoğu insan tüm bu gelişmelerden son derece mutlu görünüyor veya en azından nahif bir şekilde kayıtsız kalıyor veya neredeyse hiçbirinin farkına varmıyor. Ancak Dataizm'in gerçek inananları için, veri akışından kopmak uzun süredir düpedüz yaşamı tehdit ediyor. Küresel olarak iletişim kuramadıkları ve küresel olarak fark edilmedikleri zaman hayatın anlamını hızla yitiriyor gibi görünüyorlar. Bir şeyi yapmanın ve onu tamamen tek

başına deneyimlemenin ne anlamı var ki? Peki ya kimse bunu öğrenmezse? Hayatın bir bölümünün, küresel bilgi alışverişine ve veri akışına ne kadar küçük olursa olsun mutlaka bir katkı yapması gerekmez mi? Aksi takdirde, bu bölümün herhangi bir anlamı veya değeri var mı? Zorunlu iletişim kurma nevrozlu, yani iletişim kurma dürtüsü olan ve hayatın anlamını yalnızca bunda bulabilen biri bu soruya hiç tereddüt etmeden şu cevap verirdi: kesinlikle yok!

Eskiden en azından Tanrı'nın her şeyden haberdar olacağı düşünülürdü ve "Göklerdeki Babamız" bunun için bir akıllı telefona bile ihtiyaç duymazdı. Yeterince iman ettiyseniz ne kahramanlıklarımızın ve iyiliklerimizin ne de kötülük ve kabahatlerimizin gözden kaçmayacağını bilirdik. Bu inanca sıkı sıkıya bağlı olarak, nihayetinde hiçbir şey boşuna olmazdı ve bazı olaylar dışarıdan bakınca boş ve anlamsız göründüğü zamanlarda bile anlamsız değildi. Kişi yaşananlara o an bir anlam veremiyorsa henüz Tanrı'nın planını anlamamış demekti. Aydınlanmak ve yeterince bilgi sahibi olmak için dua ederdi. Her şeyi bilen ve her şeye gücü yeten Tanrı, sessiz küçük odalarda neler olduğunu da bilirdi.

Bunun için o sessiz küçük odanın akıllı bir eve dönüştürülmesi bile gerekmiyordu. Bununla birlikte, yüzyıllar boyunca, Hıristiyanlar Kutsal Üçlü tarafından hiçbir şekilde ihanete uğradıklarını veya gözetlendiklerini hissetmediler ancak Tanrı'nın merhameti tarafından sevgiyle kabul edildiler, O'nun her şeyi bilmesiyle insan olarak tamamen anlaşılmış hissettiler ve yaşamları boyunca ilahi takdir tarafından korunup kollanıldıklarını hissettiler.

Tüm sevaplarınız ve günahlarınız Kıyamet Günü'ne kadar hırsızlığa karşı tamamen güvenli bir şekilde cennetin sımsıkı kapalı kapıları ardında saklanır. Bu antik bulutlarda kablo yangınları olduğu da hiç rapor edilmemiştir. Hıristiyanlara göre,

gökyüzü zaten her modern bulutu yenebilir. Dataistler ise dijital buluta güvenmeyi veya çeşitli yedeklerini sunucu sığınaklarında depolamayı tercih ediyor. En değerli veriler aynı zamanda en kutsal ve en güvenli blok zincirine eklenir.

Hıristiyanlar Tanrı'nın merhametinden medet umabilirler, Dataistler ise yalnızca acımasız sıfırları ve birleri bilirler. Dataistler, bağışlamaya Tanrı'nın tüm yaşam verilerine bakarak bağışlanmaya dair bakış açısında yer bırakmaz. Her zaman ya sıfırdır ya da birdir, ortası yoktur. Yeni veri dini üçüncü bir sayı tanımıyor. Bu oldukça merhametsiz bir düalitedir.

Dataistler, sıfırların ve birlerin de gayet yeterli olduğuna inanıyor. Bunlarla her şey mümkün. Olmak ya da olmamak, işte o kadar. Merhamet yok, sadece kesinlik var. Olmak bir, olmamak da sıfır, daha fazlasına ihtiyaç yok. Dataistler, boşluklar ve kör noktalar olmadan, alacakaranlık ve karanlık olmadan, belirsizliğin ve gerçekliğin aşamalı olarak netleştirilmesini istiyorlar. Saklanacak gölgeler olmadan mükemmel derecede bir parlaklık istiyorlar. Kusursuzlaştırılmış bir Huxley denebilir.

Yalnızca tüm deneyimlerimizi kaydetmemiz ve mümkünse her şeyi her zaman büyük veri akışına bağlamamız yeterli. O zaman algoritmalar kalıpları tanıyabilir ve kalıplarda bir anlam bulabilir, yani bizim anlamımızı. Daha sonra bize veriler üzerinden ne yapmamız gerektiğini ve ne yapmak istediğimizi söyleyebilirler çünkü idealde olan budur.

Algoritmalar artık ne istediğinizi ve isteyeceğinizi, kimi sevdiğinizi ve seveceğinizi, hatta neye inandığınızı ve inanma olasılığınızın ne kadar yüksek olduğunu bildiklerini bile iddia ediyorlar. Son derece önemli korelasyonlardan oluşan bir ordu, davranışsal seçimlerdeki kalıpları ve inancımızın son kalelerini tanıyor.

Veri akışı bize kim olduğumuzu ve neden böyle biri olduğumuzu gösterebilir. Virgülünden noktasına kadar katkıda bulunduğumuz ve bulunmadığımız her şeyi sunabilir. Bu katkının

hangi kısmının veri akışında ve hangi olasılıkla, ne kadar süre boyunca ve neden hayatta kalabileceğini gösterebilir. Sonunda her şey sadece bir olasılıktır ancak bazıları oldukça kesin ve son derece önemlidir. Ondalık basamağa kadar her şey, kesin olmayan olarak adlandırılır - ve bu nedenle anlamsız olduğu kadar yararsızdır. Her yıl bunun hakkında çok daha fazlasını söyleyebilirler. İnsanın yaratılışını eşzamanlı izleyebildiği bir turbo din.

Her hâlükârda, ancak büyük bir bütünün atomu olarak, salt katılımın ötesinde bizi aşabilen veri akışı olarak hayatta kalabiliriz. Bu, iki katmanlı veri dininin merkezi dogmasıdır: "Veri paylaşımı" hayatın tek anlamıdır, "veri aktarımı" sonuç olarak en büyük fedakârlıktır ve sonsuza kadar bizim asıl katkımız olarak kalacaktır. İster küçücük bir atom ister tek bir genom boyutu olsun ya da katkımız sadece tekil bir tarih olsun. Bu bizim orijinal katkımızdır ve her zaman öyle kalacaktır.

Ve ne kadar küçük olursa olsun, yalnızca bir katkı bize anlam verebilir. Bu deyiş onların mantrası ve ilk dogmasıdır. "Veri akışı katılımı" bize her şeyden önce var olma hakkı verir. Bu sonsuza dek sürecek, yani aşırı dataistlerin sonsuzluk vaadi bu şekilde. Ancak neyse ki yalnızca en dindar dataistler arasındaki en radikal aşırılık yanlıları bu kadar ileri gidiyor. Ne yazık ki onlar da yeni cesur veri dininde zaten var. Hatta bazıları, arkasında yapışkan veri izleri bırakmadan kimsenin giremeyeceği bir "Data Devleti" hayal ediyor. Tek devlet felsefesi ve öğretimin tek tip olmasıyla gelen totaliter şeffaflık. Daha fazlasına ihtiyacı yok, insanın bundan daha fazlasına asla ihtiyacı yok.

Misyonerlik tutkuları olan bir felsefe: Dataistler ultra-liberal bir şekilde yaşayabilecekleri ve tamamen şeffaf bir şekilde dijital bir cennette kendi açık deniz yasalarına göre tüm ana kara yasalarından ve ana kara sınırlarından bağımsız olarak yaşayabilecekleri açık deniz şehirleri inşa etmek istiyorlar. Bu açık denizlerde hiçbir eksiğiniz olmaz.

Elbette, geleceğin Dataist vizyonlarının sofistike hiper-gerçekçi 3D animasyonları uzun zamandır var. Büyük teknoloji milyarderleri buna bağışta bulunmaktan özellikle mutlu çünkü vizyon zaten açık denizlerde bir şehir olarak tasarlanıp inşa edildikten sonra, açık deniz metropolünün hayata geçmesi çok uzun sürmüyor. Sadece bir yıl sonra, bir Dataist evi -tabii ki tamamı okyanus manzaralı- ortalama bir yıllık ücret karşılığında satılıyor. Dataist'ler baştan sona fütüristtirler ve henüz yeterince olgunlaşmamış 4.0 yeni ana akım ütopyacılardır.

SÖZÜN ÖZÜ

Yeni olasılıklara yaklaşımımız, algoritmalara olan inancımız ve neredeyse tanrısal kontrol ve güç fantezilerimiz, yarı-dinsel bir bağımlılığa ve bağlılığa ilham verebilir. Büyük veri, davranış analizi ve örüntü tanıma, bir soruna karşılık başka bir sorunla mücadele etmek ister çünkü davranışı zorunlu olarak analiz ettiğimizde yalnızca daha fazla özgürlük kaybederiz ve kendi seçtiğimiz toplam gözetim ve benmerkezciliğin kölesi oluruz.

Communico ergo sum: İletişim kuruyorum, öyleyse varım. Bölünmemiş deneyimlerin artık içsel bir değere sahip olmadığına inanan Dataistler için Descartes.

Dolayısıyla, giderek daha fazla blog yazarı ortaya çıkıyor ama neredeyse hiç kimse artık günlük tutmuyor. Kompulsif iletişim nevrozu, neredeyse kompulsif olan bir iletişim kurma dürtüsünü tanımlar. Birçok insan tarafından büyük bir bütünün küçük bir parçası olarak algılanmak, büyük öteki, hayatın merkezi, hatta tek anlamı haline gelir. Bu son derece kırılgan ve savunmasız bir benlik tanımıdır. İletişime bağımlı bir hayatın ölümden sonraki simülasyonları ve Dataist'lerin sonsuzluk vaatleri de bu durumda işe yaramaz.

HER ŞEYİ KAYDETME ZORUNLULUĞU BİZİ NEDEN DAHA NEVROTİK HALE GETİRİR?

Çünkü kendimize gittikçe daha az şey kalıyor. Tanımını kişinin dışında arayan bir öz değer duygusu savunmasızdır ve savunmasız olarak kalır. Paylaşılan bir şey reddedildiğinde gönderen kişi kendini reddedilmiş ve genel olarak değersiz hisseder. Korunan benlik saldırıya uğrarsa veya bir kablo yangını yaşam verilerini -dolayısıyla hayattan her an zevk almaktan ve hissetmekten daha önemli olan yaşam başarılarını- yok ederse, bu, eylemin genel anlamını sorgulanmaya açık hale getirebilir. Biyografik verilerin yok edilmesinden sonra, benzer şekilde gerçek yaşamın da sona erme riski doğacaktır çünkü kişi olarak değerimize yöneltilen bu kalıcı (bilinçaltı) tehdit, bizi duygusal olarak daha dengesiz ve daha nevrotik hale getirir.

BUNA KARŞI NE YAPABİLİRİZ?

Küresel ağlarda daha az şey paylaşabiliriz, tanımadığımız insanlarla daha az şey paylaşabiliriz, hayatımızı daha az sergileyebilir ve daha az planlayabiliriz. Yüz yüze gerçekleştirdiğimiz iletişime daha çok güvenmeli ve kendimizi daha az filtreli bir şekilde ortaya koymalıyız. Az ama öz dostluklar kurmalı ve onlarla zaman zaman buluşup kucaklaşmalıyız. Daha çok düşünmeli, daha az kaydetmeliyiz. Kendileri için önemli olduğumuz, onlarla neşe ve hüznümüzü paylaştığımız insanların bizi unutmayacaklarına güvenmeliyiz. Anlamı internette değil hayatın içinde aramalı ve bulmalıyız. Buna bu satırı okumayı bitirdikten hemen sonra başlamalıyız.

SONSÖZ

HER ŞEY DAHA GÜZEL OLABİLİR

Kitapta birkaç kez karşımıza çıkan evrensel tarihçi Yuval Noah Harari, yine bu kitapta önümüze sıkça çıkmış olan Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg ile 2019'da yaptığı bir görüşmede şöyle demişti: "Hâlâ özgür iradeye inanan, safça bu düşüncelerin veya arzuların sadece kendilerine ait olduğunu düşünen insanları manipüle etmek kadar kolay bir şey yoktur... Silikon Vadisi'ndeki pek çok şirket aslında bizim gerçekten ihtiyacımız olmayan şeyleri bize satmak istiyordu. Bugün ise kesinlikle ihtiyacımız olmayan politikacıları satıyorlar ve dünya tarihinde ilk kez bunu yapacak güce sahipler... Benim için kötü emelleri olanlar, beni annemden bile iyi tanıyorlar - ki annem beni çok iyi tanır."

Mark Zuckerberg de ona şöyle yanıt verdi: "Sanırım ben tüm bunlara daha iyimser bakıyorum!" İkisi de birbirinin söylediklerine gülmüştü. Umarım bu kitabın bölümlerini okurken neşenizi yitirmemişsinizdir çünkü ona ihtiyacınız olacak. Mizah anlayışı ve neşe olmadan bu kitabı bitiremezdim. Bunlar olmadan 21. yüzyılın zorluklarını aşmamız mümkün değil. En azından benim için bu böyle. Nevrozlara karşı insanın kendi kendine -tekrar tekrar- gülebilmesi kadar iyi gelen bir şey yoktur. Mizah, nevrotik gerilimleri, aşırı benmerkezciliği ve aşırılığı kontrol altında tutarak insanın kendine, dünyaya manevi ve yaratıcı bir mesafeden bakmasına ihtiyaç duyar. Ne yazık ki bu sadece iyi ve esprili mizah için geçerlidir.

Kötü bir mizah anlayışı ise her şeyi daha da kötüleştirir, hatta nevrozun kendisinin bir ifadesidir. Denenmiş ve test edilmiş gerçekçilik ve mizah muhtemelen herhangi bir nevrozun en kötü düşmanlarıdır çünkü farklı şeylere gülerler - ve böyle olması iyidir.

HİÇ KİMSE MAKİNE VE TANRI DEĞİL

Fakat aynı zamanda çağımızın problemlerini kökünden nasıl çözebileceğimizi veya en azından aşırılıklarını nasıl sınırlayabileceğimizi mizahsız ve keskin bir şekilde analiz etmeliyiz. Bu bağlamda temel sosyal çerçevenin yasal olarak sıkılaştırılmasını vazgeçilmez görüyorum. Son olarak, yazar ve avukat Ferdinand von Schirach'ın girişimine katılmak istiyorum.

Schirach'ın Avrupa'nın dört bir yanından önde gelen anayasa hukukçularıyla birlikte geliştirilen altı tamamlayıcı ve uygulanabilir Avrupa Temel Hakları Maddesi talebi, bana bu kitapta anlatılan her şeyin mantıklı, açık ve aynı zamanda zorlayıcı sonucu gibi görünüyor.

Önceki üç sanayi devriminin hepsi de yasal çerçevede ayarlamalar gerektiriyordu. Her bireyin haysiyetine yönelik tehditler, büyük ayaklanmaların bir sonucu olarak muazzam bir şekilde değişti. Örneğin yüz yıl önce, daha önce gördüğümüz gibi, daha kesin ve küresel trafik düzenlemelerine dair acil bir ihtiyaç doğdu. Çok sayıda vatandaş, yaya ve oyun oynayan çocuk, tekerleklerinin altında ezilince "özgür vatandaşlara özgür yolculuk hakkı" kısa süre sonra artık yeterli olmadı.

Bireyin haysiyetini korumaya devam etmek ve onurlu, kendi kaderini tayin eden, anlamlı bir yaşam için temel bir şansa sahip olmasını sürdürmek istiyorsak, küresel online trafiğin düzenlenmesi de bugünün acil ihtiyacıdır.

Bu yeni milenyumun başında Homo Dijital'in insanlık durumu, yani insan olma koşulları, dünyaya bırakılmış gibi hissettiği koşullar, kaygıları, ihtiyaçları ve tehdit türleri, kurucu meclis düşünürlerinin hayal bile edemeyecekleri kadar farklı. Ferdinand von Schirach'a göre, bu anlamda desteğe günümüzde acilen ihtiyaç duyulmaktadır: İnsanların kendi kaderini tayin etme, sağlıklı ve korunan bir çevrede yaşama hakları vardır. İnsana zarar veren, onu yoran algoritmalar adil, şeffaf ve hepsinden önemlisi doğrulanabilir olmalıdır.

Tüm temel kararlar insanlar tarafından verilmeli ve yetkililer tarafından yapılan açıklamalar doğru olmalıdır. Böyle bir şartın sistematik ihlallerine karşı Avrupa mahkemeleri nezdinde temel haklar davası da açılabilir olmalıdır.

PEKİ BİZ NE YAPABİLİRİZ?

www.jeder-mensch.eu sayfasında bu temel haklar için oy verebiliriz -ve bunu yapmalıyız da.

Bu kitabın tüm okuyucularına gelecekte veya şimdi başarılı ve tatmin edici bir yaşam diliyorum. Herkese kendi hayatlarında hâlâ düzeltilmesi veya bitirilmesi gereken evrelerin üstesinden gelmek için çokça güç ve cesaret diliyorum.

Münih, Bahar 2022

TEŞEKKÜR

Ailemin gösterdiği sabra özel bir teşekkür borçluyum. Ailem iki yıldan fazla bir süredir, köşedeki bir evin birinci katında yazı yazan kocaya, babaya ve oğula karşı düşünceli davranıyor. Eşim Tine, bu kitabın oluşumunun her aşamasında tüm bölümleri okudu ve inanılmaz derecede doğru, ısrarcı ve sevgi dolu bir eleştirmendi. Yazabileceğim en iyi kitabı yazmama önemli katkılarda bulundu. Oğullarım beni çizimleriyle cesaretlendirdi. Örneğin dijital ruhu, bazen cennette bazen bilgisayarda gözümde canlandırmamı sağladılar. Bunun için çok teşekkürler.

Babam Hermann Hepp taslağı iki kez okudu, pek çok yararlı yorum yaptı ve annem gibi beni baştan sona destekledi, cesaretlendirdi. Babam hayatı boyunca hiç yorulmadan 20. yüzyılın başlıca tıbbi etik sorularıyla uğraştı ve bunlarla ilgili yayınlar yaptı. Onun bu bakış açısını 21. yüzyıla kadar genişletmeye ve bir bakıma devam ettirmeye çalıştım.

Thomas Fuchs, Johannes Dichgans, Bernd Horn, Katharina Zilkowski, Barend Bakker, Monika Crones, Jan Leube, Florian Hepp, Johanna Hepp, Cristoph Ehmer von Geiso, Birgit Lulay, Ursula Johne-Schmid, Martin Hartmann, Carl Tillessen, Bernhard Pörksen ve beni hem sözleriyle hem yaptıklarıyla devam etmem için cesaretlendiren herkese teşekkür ediyorum.

Ayrıca, bitmemiş taslağın potansiyelini hemen fark eden Kösel-Yayınevi'nden Karin Stuhldreier'e özel teşekkürlerimi sunarım. Çoğu zaman rahatsız edici ve göz korkutucu olan bu

yolda bana eşlik eden, beni mizah, iyimserlik ve birçok yararlı öneriyle destekleyen, sonunda psikanalizde gizli bir uzman olduğu ortaya çıkan menajerim Martin Brinkmann'a teşekkür etmek istiyorum. Editörüm Gerhard Plachta'ya teşekkür etmek istiyorum, tüm tecrübesiyle ilk çıkışımda eksik olan şeyleri hemen fark etti. Ve son olarak sanki daha önce birlikte çalışmışız gibi benimle yol alan editörüm Angelika Holdau'ya teşekkür ederim.

Son olarak tüm hastalarıma teşekkür etmek istiyorum. Sadece bu kitaba katkıda bulunanlara veya bu kitapta (değiştirilmiş bir biçimde) yer alanlara değil, özellikle tedavi etme ayrıcalığına sahip olduğum herkese. İhtiyaçlarını bana emanet eden herkese. Nihayetinde bu kitap, onların bana gösterdikleri, yıllar boyunca yaşadıkları ve somutlaştırdıkları bilgeliği bir araya getiriyor. Cesaretleri, dürüstlükleri ve sabırlarıyla.

Sigmund Freud tarih boyunca insanlığın üç büyük hakarete uğradığını söylemişti. Bunlardan ilki Kopernik'in evrenin merkezinde güneşin olduğunu keşfetmesi, ikincisi Darwin'in evrim teorisi, üçüncüsüyse Freud'un kendisinin ortaya attığı bilinçaltı kavramıydı. Öyle ki Freud *"İnsan kendi evinde bile patron değildir"* diyerek insanın kibirli tahtını sarsmıştı.

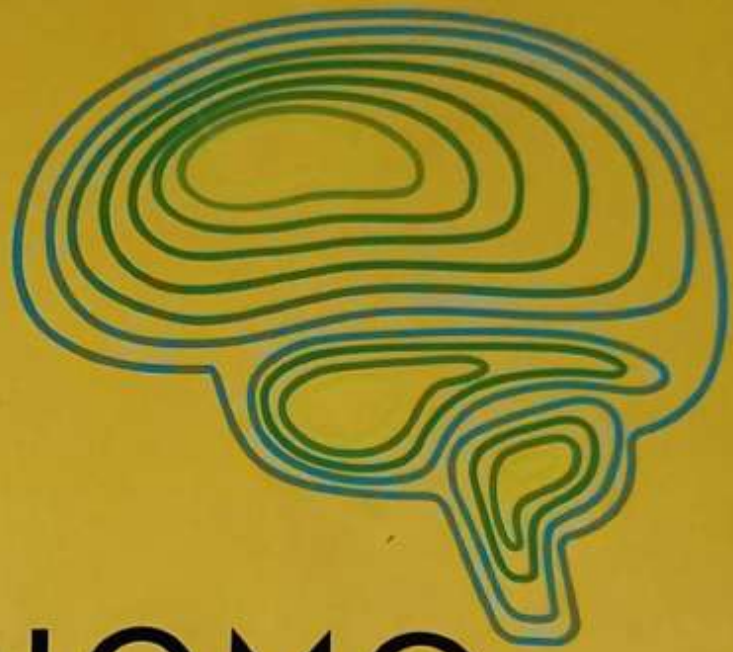
Bugünse insanlık en kapsamlı dördüncü büyük hakarete maruz kalıyor, insanın bilinçdışının, gizli arzularının, isteklerinin ve duygularının kontrolünü ele geçirdiği dijital devrim yapıyor bunu. Artık akıllı telefonlarımız ve algoritmalar bizim ne istediğimizi bizden çok daha iyi biliyor üstelik böyle bir çağda nevrozların şekli ve adı da değişiyor...

Bu sarsıcı kitapta psikolog ve psikoterapist Johannes Hepp, hızla ilerleyen dijitalleşme sürecinde 21. Yüzyılın 21 nevrozunu tanımlıyor. Çevrimiçi seks bağımlılığı, ilişki korkusu, artan iletişime rağmen yalnızlık, ahlak nevrozu, kusursuzluk peşinde koşma, patolojik yalan, değer görme bağımlığı, flört nevrozu, kendini sömürme ve deneyim doyumsuzluğuna kadar bugünün endüstri dünyasının yarattığı yeni sorunları ortaya koyuyor.

serenadyayinevi serenadyayinevi
www.serenadyayinevi.com
9 786259 902517

JOHANNES HEPP HOMO DİJİTAL

JOHANNES HEPP



HOMO DİJİTAL

21. YÜZYILDA BİZİ ZORLAYAN 21 NEVROZ

Çevirmen: Gonca Gül Kurtulmuş

SERENAD