Matt Haig

RAHATLAMA KİTABI

SUYUN ÜSTÜNDE KALMAMI SAĞLAYAN DÜŞÜNCELER

Çeviri: Kıvanç Güney

domingo

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Rahatlama Kitabı, zor günlerden çıkarılmış derslerin ve öyle zamanlarda biraz olsun iyi hissettirecek önerilerin bir derlemesi.

Gece Yarısı Kütüphanesi ve *İnsanlar* gibi sevilen kitapların yazarı Matt Haig, *Rahatlama Kitabı*'nda kendi deneyimlerinden öğrendiklerini, Marcus Aurelius, Emily Dickinson, James Baldwin gibi fikirleriyle ilham vermiş isimlerden edindikleriyle harmanlayarak yaşamın iniş ve çıkışları üzerine kısa ve umut dolu metinler sunuyor. Zihnin zindanlar yaratabileceğini ama yanında anahtarlarını da verdiğini gösteriyor bizlere. Mutluluğun ancak "olmanız beklenenleri" bir kenara bıraktığınızda filizlenebildiğini hatırlatarak, yaşama telaşı arasında şöyle bir yavaşlayıp, var olmanın güzelliği ve tahmin edilmezliğinin değerini bilmeyi yüceltiyor.

Bir dostun aklına, sarılmanın huzuruna –ve en kötü zamanlarda bile umudu hatırlamaya– ihtiyaç duyduğunuzda elinizde olmasını isteyeceğiniz bir kitap.

"Matt Haig insanlık halleriyle,
onun aydınlık ve karanlığıyla empati kuruyor;
mükemmel anlatılarını inşa etmek için renk paletinin
tamamını kullanıyor." NEIL GAIMAN

domingo
www.domingo.com.tr

978-605-198-236-6

YAZAR HAKKINDA

Kitapları bugüne kadar kırktan fazla dile çevrilen ve pek çok ülkede çoksatanlar listelerine giren MATT HAIG, Domingo Yayınevi'nden çıkan *Gece Yarısı Kütüphanesi*, *Zamanı Durdurmanın Yolları*, *Nevrotik Bir Gezegenden Notlar*, *İnsanlar* ile *Yaşama Tutunmak İçin Nedenler*'in haricinde *The Radleys*, *The Possession of Mr. Cave*, *The Dead Fathers Club* ve *The Last Family in England* kitaplarının da yazarıdır.

Ayrıca Haig, yazdığı çocuk ve genç yetişkin kitaplarıyla Blue Peter Kitap Ödülü'nü kazanmış, üç kez Carnegie Madalyası'na aday gösterilmiştir.

@matthaig | matthaig.com

Matt Haig

RAHATLAMA KİTABI

Suyun Üstünde Kalmamı Sağlayan Düşünceler

Çeviri: Kıvanç Güney

domingo

domingo

RAHATLAMA KİTABI

Suyun Üstünde Kalmamı Sağlayan Düşünceler

MATT HAIG

Özgün ismi: The Comfort Book
© 2021 Matt Haig

Bu kitap ilk olarak *The Comfort Book* adıyla İngilizcede basılmıştır.
Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla Canongate Books Ltd.'ten alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:
© 2022 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.
Sertifika No: 46105

Çeviri: Kıvanç Güney
Editör: Umran Ozbakı
Son okuma: Ece Kılıçak
Kapak tasarım: Rafaela Romaya
Kapak uyarlama: Betül Güzhan
Sayfa uygulama: Bahadır Erşık

ISBN: 978 605 198 236 6

I. Baskı: Temmuz 2022
III. Baskı: Ağustos 2022
Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi
A Blok Kat: 2 Haramidere Avcılar 34310 İstanbul
Tel: (212) 412 17 77 • Sertifika No: 44451

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad. Pak Apt. No: 30
Kat: 1 Daire: 3 Şişli İstanbul
Tel: (212) 245 08 39
e-posta: domingo@domingo.com.tr
www.domingo.com.tr

Sizi avutmaya çalışan kişinin zaman zaman kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan o sade, dingin sözcükler arasında zahmetsizce yaşayıp gittiğini zannetmeyin... Aksi durumda o sözcükleri asla bulamayabilirdi.

Rainer Maria Rilke, *Genç Bir Şaire Mektuplar*

Giriş

ZAMAN ZAMAN KENDİMİ RAHATLATMAK İÇİN bir şeyler yazarım. Kötü zamanlarda öğrenilen şeyler. Düşünceler. Fikirler. Listeler. Örnekler. Kendime hatırlatmak istediklerim. Ya da başkalarından ve başka hayatlardan öğrendiklerim.

En açık, en rahatlatıcı hayat derslerinin çoğunu en kötü zamanlarımızda öğreniyor olmamız tuhaf bir çelişki. Fakat yemek yemeyi de en çok acıktığımızda, cankurtaran botlarını ancak denize düştüğümüzde düşünürüz zaten.

Yani bunlar benim cankurtaran botlarımdan bazıları. Suyun üstünde kalmamı sağlayan düşünceler. Umarım bazıları sizleri de karaya çıkartabilir.

Kitabın Yapısına Dair Bilgi

BU KİTAP DA HAYAT KADAR KARMAŞIK.

Birçok kısa bölümün yanında uzun bölümleri de var. Listeler, özdeyişler, alıntılar, vaka çalışmaları, yine listeler ve hatta birkaç yemek tarifi içeriyor. Bunlar deneyimlerden yola çıkan şeyler olsa da, içlerinde kuantum fiziğinden felsefeye, sevdiğim filmlerden eski dinlere ve Instagram'a kadar, çok farklı şeylerin akla getirdiği parlak fikirler de var.

Kitabı istediğiniz şekilde okuyabilirsiniz. Baştan başlayıp sona kadar gidebilir, sondan başlayıp başa doğru okuyabilir ya da zaman zaman elinize alıp dikkatinizi çeken bölümlere bakabilirsiniz.

Sayfalarını kırıştırabilirsiniz. Sayfaları yırtabilirsiniz. Kitabı arkadaşlarınıza ödünç verebilirsiniz (ama sayfalarını yırttıysanız vermeyin tabii). Yatağınızın başucunda ya da tuvalette durabilir. Pencereden dışarı atabilirsiniz. Kural yok.

Yine de kitabın kendiliğinden ortaya çıkan bir teması var. Bağlantı. Bizler her şeyiz. Her şeyle bağlantı halindeyiz. İnsan insanla. Bir an öteki anla. Acı hazla. Çaresizlik hissi umutla.

Zor zamanlarda, derin bir avuntuya gereksinim duyarız. Esaslı bir şeye. Sağlam bir desteğe. Tutunacak bir kayaya.

Zaten kendi içimizde var olan türden bir şeye. Ama kimi zaman bunu görebilmek için biraz yardıma ihtiyaç duyarız.

BİRİNCİ BÖLÜM

Belki de insanın evi bir yer değil,
yalnızca kaçınılmaz bir koşullanmaydı.*

James Baldwin, *Giovanni'nin Odası*

* Çev. Çiğdem Öztekin, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2017.

Bebek

BEBEK OLDUĞUNUZU HAYAL EDİN. O bebeğe bakıp hiçbir şeyinin eksik olmadığını düşünürdünüz. Doğduğunda tastamamdı. Daha ilk nefesinde, doğuştan değerliydi. Değeri zenginlik, dış görünüş, siyaset ya da popülerlik gibi dış etkenlere bağlı değildi. Bir insan yaşamının paha biçilmez değeriydi. Zamanla bunu unutmak çok kolay olsa da, bu değer hiç değişmez. Hepimiz doğduğumuz günkü kadar capcanlı ve insan kalırız. Tek yapmamız gereken, var olmaktır. Bir de umut etmek.

Amaç sizsiniz

KENDİNİZİ SEVEBİLMEK İÇİN sürekli gelişmek zorunda değilsiniz. Sevgi yalnızca bir amaca ulaştığınızda hak edeceğiniz bir şey değil. Hayat üzerimizde baskı yaratsa da, bunun kendinize olan sevginizi azaltmasına izin vermeyin. Sevgiyi hak ederek doğdunuz ve bu hep böyle olacak. Kendinize iyi davranın.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Ormanda kaybolduğumuz bir seferinde babamın söylediği şey

BİR SEFERİNDE BABAMLA BİRLİKTE Fransa'daki bir ormanda yolumuzu kaybetmiştik. Sanırım on iki-on üç yaşlarındaydım. Neyse işte, hemen herkesin cep telefonu sahibi olmasından çok uzun zaman önceydi. Geziye çıkmış, benim pek anlamadığım türden, doğaya yakın, denize uzak, sıradan, orta sınıf bir tatil yapıyorduk. Loire Vadisi'ndeydik ve koşuya çıkmıştık. Yaklaşık bir saat sonra gerçek, babamın kafasına dank etti. "Kaybolduk galiba." Dönüp dolaşıp aynı yere geliyor, çaresizce yolu bulmaya çalışıyorduk. Babamın yol sorduğu iki adam – iki kaçak avcı– da bizi yanlış yönlendirdi. Benden gizlemeye çalışsa da, babamın endişelenmeye başladığının farkındaydım. Artık saatlerdir ormandaydık ve annemin çoktan paniğe kapıldığından ikimiz de emindik. Okulda, İncil'den İsraillilerin ormanda öldüğü hikâyeyi daha yeni okumuştuk ve sonumuzun onlarla aynı olacağını hayal

etmek benim için hiç zor değildi. "Düz bir hatta gitmeye devam edersek buradan mutlaka çıkarız," dedi babam.

Haklı çıktı. Sonunda araba seslerini duyduk ve bir anayola ulaştık. Yola çıktığımız köyden on yedi kilometre uzaktaydık ama hiç olmazsa karşımızda anlaşılır tabelalar vardı artık. Ağaçların içinden çıkabilmiştik. Kendimi –hem gerçek hem mecazi anlamda– kaybolmuş hissettiğim zamanlarda, aklıma hep bu strateji gelir. Bir buhranın ortasındayken de gelmişti. Depresyondayken ve ara ara panik ataklar yaşarken, kalbim korkuyla güm güm atarken, kim olduğumu bile anlayamadığım ve hayata nasıl devam edeceğimi bilemediğim zamanlarda. *Düz bir hatta gitmeye devam edersek buradan mutlaka çıkarız*. Aynı yöne doğru adımlar atmaya devam etmek bizi daireler çizerek koşmaktan daha çabuk ilerletir. İşin sırrı kararlı bir şekilde dümdüz yürüyebilmekte.

Sorun yok

KENDİNİ KÖTÜ HİSSETMEKTE SORUN YOK.

Deneyimlerden kalma yara izlerini üzerinde taşımakta sorun yok.

Berbat durumda olmakta sorun yok.

Kenarı kırık bir fincan olmakta sorun yok. Bir hikâyesi olanlar o fincanlardır.

Duygusal ve içinden geldiği gibi davranmakta, sevmemen gereken şarkılarda ve filmlerde acı acı ya da tatlı tatlı ağlamakta sorun yok.

Sevdiğin şeyleri sevmekte sorun yok.

Bir şeyleri havalı, zekice ya da popüler oldukları için değil, yalnızca sevdiğin için sevmekte sorun yok.

İnsanların seni bulmalarına izin vermekte sorun yok. Hummalı faaliyetlerle kırk parçaya bölünmek zorunda değilsin. Elini uzatan taraf hep sen olmak zorunda değilsin. Bazen de birilerinin sana el uzatmasına izin verebilirsin. Müthiş yazar Anne Lamott'ın dediği gibi: "Deniz fenerleri adalarda oradan oraya koşturup kurtaracak gemi aramaz; tek yaptıkları öylece durup ışıldamaktır."

Her anı değerlendirmemekte sorun yok.

Kendin olmakta sorun yok.

Sorun yok.

Güç

ROMA İMPARATORU VE STOACI FİLOZOF Marcus Aurelius, bir dış etken yüzünden üzüntü duyduğunuzda, "Acı o şeyden değil, sizin ona biçtiğiniz değerden kaynaklanır ve bu durumu her an tersine çevirebilme gücüne sahipsiniz," der.

Bu söze bayılıyorum ama o gücü bulmanın kimi zaman imkânsız olabileceğini de kendi deneyimlerimden biliyorum. Parmaklarımızı bir kez şaklatıp, dertlerden, işin stresinden ya da sağlık için duyulan kaygılardan kurtulamayız. Ormanda kaybolmuşsak, korkumuzun esas kaynağı orman ya da o ormanda kaybolmuş olmak değildir ama orada yolumuzu yitirmiş durumdayken korkumuzun kaynağı cidden de *ormanda kaybolmuş olmak* gibidir.

Fakat dünyamızı kendi bakış açımızla yarattığımızı hatırlamak bize yardımcı olabilir. Bakış açımızın değişmesi için içinde bulunduğumuz durumun değişmesi

gerekmez. Kendimizi mecazi ormanların içinde bulur, kimi zaman oradan kaçamayız ama bakış açımızdaki bir değişiklik ağaçların arasında da yaşamamızı sağlayabilir.

İyi ve kötü diye bir şey yoktur

HAMLET ÇOCUKLUK ARKADAŞLARI Rosencratz ve Guildenstern'e, "İyi ya da kötü diye bir şey yoktur çünkü; düşünce, her şeyi öyle yapan,"* derken olumlu duygular içinde değildir. Shakespeare'in prensi berbat ve depresif bir ruh hali içindedir ama nedensiz yere değil. Danimarka'nın ve aslında bütün dünyanın bir hapishane olduğunu söyler. Hamlet için, Danimarka hem fiziki hem de psikolojik açıdan bir hapishanedir. Fakat bakış açısının bunda rol oynadığının da farkındadır. Ne dünyanın *fıtratında* kötülük vardır ne de Danimarka'nın. İkisi de onun bakış açısından kötüdür. Hamlet kötü olduklarını düşündüğü için kötüdürler.

Dışımızda olanlar nötrdür. Zihnimize girdikleri anda olumlu ya da olumsuz bir değer kazanırlar. Onları nasıl karşılayacağımız son kertede bize bağlıdır. Bunu

* William Shakespeare, *Hamlet*, çev. Bülent Bozkurt, 9. Basım, Remzi Kitabevi, Nisan 2007.

yapabilmek tabii ki her zaman kolay değil ama her şeyi farklı farklı gözlerle görebileceğimizi bilmenin rahatlatıcı bir tarafı da var. Asla kontrol edemeyeceğimiz bir dünyanın değil, biraz çaba ve gayretle geliştirip değiştirmeye başlayabileceğimiz bir zihnin merhametine kalmış olduğumuzu bilmek, aynı zamanda bize güç kazandıran bir şey. Zihnimiz zindanlar yaratabilir ama bize anahtarlarını da verir.

Değişim gerçektir

SÜREKLİ ANAHTAR ÇEVİRİRİZ. Daha doğrusu, zaman sürekli anahtarları çevirir. Çünkü zaman, değişim demektir.

Değişim yaşamın doğasıdır. Umut edebilmemizin sebebidir.

Beynimiz deneyimlerimize dayanarak nöroplastisite yoluyla yapısını değiştirir. Hiçbirimiz on yıl önceki insanlar değiliz. Kötü şeyler hissettiğimiz ya da deneyimlediğimizde, hiçbir şeyin sonsuza kadar sürmeyeceğini hatırlamak işimize yarayabilir. Bakış açıları değişir. Kendimizin farklı versiyonlarına dönüşürüz. Bana sorulan en zor soru şuydu: "Hiç kimsem yokken başkaları için nasıl hayatta kalabilirim?" Bunun cevabı, kendi farklı versiyonlarınız için hayatta kalmanız. *Karşınıza çıkacak* insanlar için, tabii, o da var ama aynı zamanda *dönüşeceğiniz* insanlar için de.

Var olmak kendini bırakabilmektir

KENDİMİZİ AFFETTİKÇE DÜNYA daha güzel bir yere dönüşür. Kötü biri olduğunuza inanarak iyi biri olamazsınız.

Bir yer

UMUT SANATTA, HİKÂYELERDE VE MÜZİKTE bulabileceğimiz harika bir şeydir. *Esaretin Bedeli*'nde, Andy'nin hapishane hücresinin duvarındaki Raquel Welch posterinin delindiği anda olduğu gibi, birden sürpriz yaparak ortaya çıkar. Ya da *Neşeli Günler*'deki Kaptan von Trapp'ın, yaslı bir dulken tek bir sahnede şarkılar söyleyen bir babaya dönüşmesi gibi.

Çoğu zaman belli belirsizdir ama hissettiğinizde, onu mutlaka tanırsınız. "Somewhere Over the Rainbow/ Gökkuşağının Üzerinde Bir Yer"de "somewhere/bir yer" sözcüğünün çabasızca tam bir oktav yükselişi, yedi natürel notanın üzerinden zarifçe sıçrayarak –gerçek bir müzikal gökkuşağı– sekizincinin üzerine konuşunda olduğu gibi. Umut her zaman için havada süzülerek bir yere ulaşmayı içerir. Umut havada uçar. Emily Dickinson'ın dediği gibi, tüylü bir şeydir.

İşler zorlaştığında umut edebilmenin kolay olmadığı düşünülür ama ben bunun tam aksini düşünüyorum. En azından, acılı ya da kaygılı dönemlerimizde en çok umuda sarılmayı istediğimizi düşünüyorum. Yirminci yüzyılın en iyi şarkıları listelerinin en başlarına oturmuş, gelmiş geçmiş en acıklı ama en umut dolu şarkılardan biri olan "Somewhere Over the Rainbow" gibi bir şarkının insanlık tarihindeki en karanlık yıllardan birinde, 1939'da, *Oz Büyücüsü* için Harold Arlen ve Yip Harburg tarafından yazılmış olması, bence tesadüf değildi. Yip şarkının sözlerini yazmış, Harold bestelemişti. Harold da acıya yabancı değildi, Yip de. Yip Birinci Dünya Savaşı'nın dehşetini yaşamış ve 1929 Wall Street İflası'nda bütün parasını kaybetmişti. O umut dolu oktav sıçrayışıyla ünlenecek olan Harold'ın ikiz kardeşi, ne yazık ki daha bebekken ölmüştü. Harold on altı yaşında sofu Yahudi ailesinin yanından ayrılıp modern dünyada müzisyen olarak yaşamanın yollarını aramaya girişmişti. Ayrıca bu ikisinin Adolf Hitler'in savaş çığlıkları attığı ve antisemitizmin yükselişte olduğu bir dönemde muhtemelen gelmiş geçmiş en umut dolu şarkıyı yazan Yahudi müzisyenler olduklarını da unutmayalım.

Umudu hissedebilmek için her şeyin yolunda olması gerekmiyor. Her şeyin değişeceğini hatırlamanız yeterli. Umut herkes için var. Umut edebilmek için mevcut

durumun gerçekliğini inkâr etmeniz gerekmiyor; geleceğin belirsiz olduğunu, hayatta karanlık kadar ışık da olduğunu bilmeniz yeterli. Ayaklarımız bulunduğumuz yere bassa da, kulaklarımız gökkuşağının üzerindeki başka bir oktavı duyabilir. Bir yanımız şimdide, bir yanımız gelecekte olabilir. Biraz Kansas'ta, biraz Oz'da.

Beni rahatlatan şarkılar – bir çalma listesi

(Bunların hepsi sözleriyle insanı rahatlatan ya da rahatlatıcı olmalarında bir mantık aranacak şarkılar değilse de, yalnızca müziğin yaratabildiği dolaysız ya da dolaylı bir sihirle beni rahatlatan şeyler. Sizin de böyle şarkılarınız vardır. Yine de kendi şarkılarımdan bazılarını paylaşayım dedim.)

O-o-h Child – The Five Stairsteps
Here Comes the Sun – The Beatles
Dear Theodosia – *Hamilton* film müziği
Don't Worry Baby – The Beach Boys
Somewhere Over the Rainbow – Judy Garland
A Change Is Gonna Come – Sam Cooke
The People – Common ft. Dwele
The Boys of Summer – Don Henley
California – Joni Mitchell
Secret Garden – Bruce Springsteen

You Make It Easy – Air
These Dreams – Heart
True Faith – New Order
If You Leave – OMD
Ivy – Frank Ocean
Swim Good – Frank Ocean
Steppin' Out – Joe Jackson
Fındıkkıran'dan "Pas de deux" – Tchaikovsky (tabii ki şarkı değil ama beni her seferinde müthiş rahatlatan, hem hüzünlü hem tatlı bir eserdir)
If I Could Change Your Mind - HAIM
Space Cowboy – Kacey Musgraves
Hounds of Love – Kate Bush'un söylediği haliyle de olur, Futureheads yorumuyla da
Enjoy the Silence – Depeche Mode
I Won't Let You Down – Ph.D.
Just Like Heaven – The Cure
Promised Land – Joe Smooth

Dağ

BİR SORUNUN ÜSTESİNDEN GELEBİLMEK İÇİN soruna bakmak gerekir. Bir dağı yok sayarak o dağa tırmanamazsınız.

Vadi

KENDİNİZİ KÖTÜ HİSSETTİĞİNİZ ZAMANLARDA, duygularınızın yarattığı düşüncelerin sizin dışınızda var olan nesnel gerçekler olmadıklarını aklınızda tutabilmeniz çok önemli. Örneğin ben yirmi dört yaşındayken yirmi beşinci yaş günümü asla göremeyeceğime inanmıştım. Aniden içine düştüğüm o zihinsel acıyla birkaç hafta ya da birkaç ay daha yaşayabileceğimi hiç zannetmiyordum. Ama işte, kırk beş yaşında hâlâ buradayım ve bu paragrafı yazıyorum. Depresyon yalan söyler. Duygularımın hepsi gerçek olsa da, inanmama neden oldukları şeylerin hiçbiri kesinlikle doğru değildi.

İntihar eğilimli depresyona nasıl girdiğimi tam olarak anlayamadığım için çıkış yolunu da asla bulamayacağımı sanıyordum. Depresyondan da büyük bir şey olduğunu, o şeyin zaman olduğunu henüz görebilmiş değildim. Depresyonun söylediği yalanlar zamanla ortaya çıkar.

Depresyonun aklıma soktuğu şeylerin birer kehanet değil, aldatmaca olduğunu da bana zaman gösterdi.

Ruh sağlığıyla ilgili bütün sorunların ilacı zaman değildir tabii. Fakat yeterince uzun zaman dayanırsak, kendi zihnimize karşı takındığımız tavır ve tutum değişir, çoğu zaman gelişip umutsuzluğun ve korkunun bizden gizlediği bakış açısını kazanmamızı sağlar.

Ruh sağlığına dair iniş ve çıkışlardan söz edilir. Dağlardan ve vadilerden. Yeryüzü şekillerini kullanan bu türden benzetmeler bana mantıklı geliyor. Hayatta da dik inişler ve zorlu çıkışlar olduğu aşikâr. Fakat en net manzaranın vadinin ortasından görünmediğini unutmamak da çok mühim. Yeniden yükselebilmek için kimi zaman tek yapmanız gereken ilerlemeye devam etmektir.

Bütün

BİZLER DAİMA HİSSETTİĞİMİZ ACIDAN daha büyüğüz. Her zaman. Acı mutlak değildir. "Ben acı çekiyorum" dediğinizde, bir acı vardır, bir de ben; ama o ben her zaman için acıdan daha büyüktür. Çünkü ben, acı olmadan da vardır ama acı ancak ben'in bir ürünü olabilir. Ben var olmaya devam edecek ve acıdan başka şeyler de hissedecektir.

Geçmişte bunu anlamakta zorlanırdım. Acının ben *olduğunu* zannederdim. Depresyonun yalnızca bir deneyim olduğunu çok sonra anlayabildim. Onu kendimle özdeşleştirmiştim. İspanya'daki o uçurumun kenarından uzaklaşırken bile. Uçakla ailemin yanına dönüp sevdiklerime iyileşeceğimi söylediğimde bile, kendime depresif diyordum. "Depresyondayım" ya da "şu anda bir depresyon geçiriyorum" dediğim nadirdi çünkü depresyonun benliğimin bütünü olduğunu sanıyordum. Perdedeki filmi

sinemayla karıştırıyordum. Döndüre döndüre, sonsuza kadar aynı filmin gösterileceğini sanıyordum. *Haig Sokağı Kâbusu.* (Pardon, pardon.) Günün birinde *Neşeli Hayat*'ın ve *Şahane Hayat*'ın da gösterileceğini henüz idrak edememiştim.

Sorun fazlasıyla ikili bir bakış açısına sahip olmamdı. İnsanın ya iyi ya hasta, ya akıllı ya da deli olduğunu düşünüyordum ve bana depresyon teşhisi konduğunda kendimi Napoleon gibi hiç tanımadığım bir yere sürgün edilmiş, oradan bildiğim dünyaya asla geri dönemeyecekmiş gibi hissettim.

Bir bakıma haklıydım da. Asla geri dönmedim. Hep ileri doğru gittim. Çünkü istesek de istemesek de, olan şey bu, sadece hayatta kalarak bile zamanda ileri doğru gidiyoruz. Deneyimlerimiz yavaş yavaş farklılaşıyor. Örneğin ben acının içinde insanın yüzünü güldüren küçük küçük mutluluk anları keşfettim. Bir şeyin yalnızca ak ya da kara olmadığını fark ettim. Bazen ikisi birden olabiliyordu.

İçimizde her şey için bol bol yer olduğunu keşfettiğimiz anda, yeni bir bakış açısı kazanırız. Evet, acı için bol bol yer vardır ama o yer başka şeylere de yeter. Ayrıca acı cidden bir baş belası olabilir ama farkında olmadan bize içimizde ne kadar muazzam bir alan olduğunu da gösterebilir. Hatta o alanı genişletebilir. Sonuçta gelecek bir zamanda aynı oranda neşeyi, umudu, sevgiyi ve hoşnutluğu deneyimlememizi sağlayabilir.

Yani, başka bir deyişle, ne kadar büyük olduğumuzu asla unutmamamız çok önemli. İçimizde ne kadar çok yer olduğunu. Bizler katlanarak çoğalan olasılıklardan ibaretiz.

Cümlenin öznesi

EVET, BAŞKALARININ BİZİ GELİRİMİZ, takipçi sayımız, kilomuz, göğüslerimizin büyüklüğü gibi ölçütlere göre değerlendirdiğini hissedebiliriz ama ölçülebilenlerden çok daha fazlası olduğumuzu hiçbir zaman unutmamalıyız. Biz yaşamın kendisiyiz. Tek bir anda hissedilebilen kısıtlı duygulardan ibaret değiliz. *Bütün* duyguları içerebilecek genişlikte kaplarız. Cümledeki özneyiz. Bütün başarılarımızın toplamından daha büyüğüz. Tanık olduğumuz duyguların daha fazlasıyız. Bunların hepsi çıkarıldığında, geriye kalan sonsuzluğuz.

Kötü günlerde hatırlanması gerekenler

NASILSA BU DA GEÇECEK.

Kendini farklı hissettiğin zamanlar da oldu. Yine olacak.

Duygular hava durumu gibidir. Sürekli değişirler. Bulutlar birer kaya kadar sabit görünebilir. Onlara baktığımızda yerlerinden kıpırdamadıklarını zannedebiliriz. Ama hep hareket halindedirler.

Herhangi bir deneyimin en kötü kısmı artık dayanamayacağınızı hissettiğiniz andır. Yani artık dayanamayacağınızı hissediyorsanız, zaten en kötü ânı yaşıyorsunuz demektir. Kendinizi gitgide daha iyi hissedeceğiniz zamanlar gelmiştir.

Hâlâ buradasınız ve hiçbir şey bundan daha önemli değil.

En dibe vurduğunuzda

ŞİMDİYE KADAR NELER atlattınız, bu da geçecek. Dönüşeceğiniz insan için hayatta kalın. Siz kötü bir günden, haftadan, aydan, yıldan hatta bir on yıldan daha fazlasısınız. Farklı olasılıklar içeren bir geleceksiniz. Gelecekteki bir anda şu an tutunduğunuz bu yolunu kaybetmiş eski halinize minnet duyarak bakacak olan başka birisiniz. Dayanın.

En dip

EN DİBE VURMANIN EN İYİ YANI artık düşecek yer kalmamış olması. O anda en sağlam yerinizi keşfedersiniz. Daha fazla parçalanamayacak, duygu dilinizde "ruh" diyebileceğiniz o yeri. En dibe vurduğumuzda alttaki sağlam temelimizi keşfederiz. Oradan başlayarak kendimizi yeniden inşa edebiliriz.

Zihnimi rahatlatan on kitap

1. *Genç Bir Şaire Mektuplar* - Rainer Maria Rilke
2. *Şiirler* – Emily Dickinson
3. Henry David Thoreau'nun günlükleri
4. *Her Şey Darmadağın Olduğunda* – Pema Chödrön
5. *Pooh Köşesindeki Ev* – A.A. Milne
6. *Bir Kuştan Öbürüne*– Anne Lamott
7. *Kendime Düşünceler* – Marcus Aurelius
8. *Tao Te Ching* – Laozi
9. *Serious Concerns* – Wendy Cope
10. *Dream Work* – Mary Oliver

Sözcükler

ÜNİVERSİTEDE, İNGİLİZ EDEBİYATI'NDA doktora yaparken kendimi sürekli aptal gibi hissediyordum ve bunun nedeni "Eleştirel Kuram" diye bir modülü seçmiş olmamdı. Bu ders yüzünden Fransız postmodern ve postyapısalcı felsefecileri bol bol okumam gerekiyordu ve bu metinler Ingilizceye çevrilmiş halleriyle bile okurla dalga geçercesine ve kasten belirsiz yazılmış öyle çok muğlak cümle içeriyordu ki biraz biraz anlamaya başlamadan önce her birine en az yarım saat boş boş bakıyordum. Sonuçta gösteren ile gösterilen arasında her zaman için bir boşluk olduğunu anlayacak kadar bir okuma yapmış oldum. "Köpek" sözcüğü köpek değildir. "Su" sözcüğü su değildir. Bir piponun resmi pipo değildir. Televizyondaki savaş görüntüleri savaş değildir. Bu kuramlar genel anlamda iç karartıcı ve çok açık bir gerçeğin fazlasıyla karmaşık ve genelleştirilmiş yolları gibiydi: Bizler hiçbir

zaman ulaşamayacağımız bir gerçeği el yordamıyla arayan varlıklarız.

Fakat hastalandığımda, daha derin bir anlam kazandılar. Kendimi asla olamayacağım bir insana işaret eden ayaklı bir "gösteren" gibi hissediyordum. Göründüğüm ile hissettiklerim arasında bir boşluk vardı. O boşluğu doldurabilmenin tek yoluysa içimde yaşananlar hakkında konuşmak ve yazmaktı. Evet, felsefi anlamda sözcükler hiçbir zaman tanımladıkları şeyler değillerdir ama varoluş nedenleri de budur zaten. İçsel şeylerin dışa vurulmasında yardımcı olabilirler. Bir düşünceyi sözcüklere dökmeye çalışıp döktüğümüz anda o düşünceyi ortak bir alana sokmuş oluruz. Bu ortak alana "dil" deriz. Kendi görünmeyen kişisel deneyimlerimizi görünür kıldığımız anda neler yaşadığımızın anlaşılabilmesi için başkalarına, hatta kendimize fayda sağlamış oluruz. Dile getirdiğimiz şey içsel duygularımızı hiçbir zaman tam olarak anlatamaz ama belki mesele de budur zaten.

Sözcükler anlamı içermez, ifade eder.

Sözcükler (iki)

YANİ, EVET.

Sözcükler önemlidir.

Sözcükler incitebilir. İyileştirebilir. Rahatlatabilir.

Bir dönem konuşamamıştım.

Depresyonumun öyle ağırlaştığı bir dönemdi ki dilimi bile hareket ettiremiyordum. Açık bir kapı gibi duran ağzımla zihnimdeki fırtına arasında uçurumlar varmış gibi hissettiğim bir dönemdi.

Zaman zaman tek heceli sözcükler söylemeyi becerebiliyordum.

Baş sallayabiliyordum. Mırıldanabiliyordum. Ama sanki ağır çekimdeydim. Suyun altında gibiydim.

Kaybolmuştum.

Konuşmayı istemek yaşamayı istemekti. O derinliklerdeyken, ikisini de istemiyordum. Tabiri caizse, tek istediğim isteyebilmekti.

Okuldayken Maya Angelou'nun *Kafesteki Kuş Neden*

Şakır, Bilirim kitabını okuduğumu hatırlıyordum. Çocukken annesinin erkek arkadaşı Mr Freeman tarafından korkunç bir şekilde cinsel tacize uğradığı için beş yıl boyunca hiç konuşmadığını okumuştum. Amcaları adamı öldürünce, sekiz yaşındaki Maya bu yüzden öyle büyük bir suçluluk duygusuna kapılmıştı ki konuşmaktan vazgeçmiş, beş yıl boyunca resmen dilsiz olmuştu. Maya aile dostları ve öğretmeni Bertha Flowers sayesinde büyük yazarlarla tanışmıştı. Edgar Allan Poe'yu, Charles Dickens'ı, Shakespeare'i ve Georgia Douglas Johnson, Frances Harper gibi şairleri okumuştu. Okuyup öğrendikçe, yavaş yavaş, sesini yeniden bulmuş ve bir daha da bırakmamıştı. Bu dilsiz kız 1960'ların sonlarında yurttaşlık hakları hareketinin önde gelen seslerinden biri olmuştu. Yalnızca kendi adına değil, ırk ayrımcılığına uğrayan milyonlarca kişi adına da konuşan bir sesti.

Dil bize kendi deneyimlerimizi ifade etme, yaşamla yeniden bağlantı kurma, hem kendi hayatımızı hem de başka hayatları değiştirme gücünü verir.

"Anlatılmamış bir hikâyeyi içinizde taşımaktan daha büyük bir acı olamaz," diye yazmış Angelou. Sessizlik acıdır. Ama çıkış yolu olan bir acıdır. Konuşamadığımız zaman, yazabiliriz. Yazamıyorsak, okuyabiliriz. Okuyamıyorsak, dinleyebiliriz. Sözcükler birer tohumdur. Dil yaşama dönebilmenin yollarından biridir. Bazense sahip olduğumuz en hayati rahatlatıcı unsurdur.

Nedenin gücü

BANA ÇOK KEZ SORULMUŞTUR: "Kötü deneyimler hakkında yazarken kendini daha kötü hissetmiyor musun?" diye.

Bunun niçin sorulduğunu anlayabiliyorum ama cevabım, altı defalarca çizilmiş bir "Hayır".

Bunu yıllar önce keşfettim. Çok hastayken, daha da kötüleşemeyeceğimi zanneder, konuşmayı bile beceremezken, hissettiklerimi yazıya döktüm. Bir gün "görünmeyen ağırlık" diye yazdım. Başka bir gün "Keşke başımı yarıp içine girebilsem de beynimin bana böyle hissettiren bölümünü çıkarıp atabilsem" diye yazdım. Yazdığım daha karanlık şeyler de oldu. Ama karanlığı yazmak kendimi karanlıkta hissetmeme neden olmadı. Zaten karanlıktaydım. Bunları yazıya dökmek içimdeki karanlığı dışarıdaki ışığın altına getirdi.

Bugünlerde zaman zaman ne istediğimi yazıyorum. Bu işin sırrı dürüst olmakta. Kendimize acımadan, hiç

utanmadan dürüst olabilmekte. Bunu şiddetle tavsiye ederim.

Örneğin, "Baklava karın istiyorum" diye yazabilirsiniz.

Bu isteğinizi yazılı halde görmek otomatik olarak onunla ilgili bir şeyi fark etmenize yol açabilir. Bunu istediğiniz için kendinizi aptal gibi hissedebilirsiniz. İçinizdeki bu tutkuyu azaltmanıza yardımcı olacak başka bir yanınızı uyandırmaya o an başlayabilirsiniz. Yine de, yazdıktan sonra tek bir soruyu sormak çok işe yarar. "Neden?" *Neden baklava karın istiyorum?* Buna mutlaka dürüstçe bir cevap vermelisiniz. "İyi görünmek için." Sonra tekrar: "Neden?" "Kendim için." Ardından bir süre bu cevaba bakıp aslında pek de dürüst olmadığınızı hissedebilirsiniz. Ekleme yaparsınız: "İnsanları etkilemek için." Bunun üstüne de, ısrarcı bir Sokrates gibi, sormaya devam edin: "Neden?" "Çünkü onaylanmak istiyorum." "Neden?" "Çünkü kendimi bir yere ait hissetmek istiyorum." "Neden?" Bu şekilde, tüneli neden sorularıyla uzata uzata, farkındalığın ışığını görünceye kadar daha da derine inmeye devam edebilirsiniz. Fark ettiğiniz şey, baklava karna sahip olma isteğinin aslında düz bir karınla bile ilgili olmadığıdır belki. Vücudunuzla bile ilgisi olmadığıdır. Hatta sağlıkla, güçle, fit olmakla bile ilgisi olmayabilir. Altından bambaşka bir şey çıkabilir. Baklava karna sahip olarak temeline inemeyeceğiniz ve çözemeyeceğiniz bir şey.

Yani yazmak bir anlamda görmektir. Güvensizliklerinizi daha net görebilmenin bir yoludur. Kuşkularınızla hayallerinizin üzerine ışık tutarak gerçekte neye işaret ettiklerini görebilmenin bir yolu. Yazmak, buz tutmuş kaygı birikintisini gerçeğin parlak ışığıyla eritebilir.

Hayatın boşlukları

BİR ODADAKİ EŞYALARI BİRER BİRER dışarı taşıdığınızda, iki şey olur. Birincisi çok açık. Giden şeylerin bazılarını özlersiniz. Olan ikinci şeyse kalan şeyleri her zamankinden daha çok fark etmeye başlamanızdır. Dikkatiniz odaklanır. Kitaplıkta kalan kitapları okuma ihtimaliniz artar. Kalan sandalyelerin değerini daha çok takdir edersiniz. Bir satranç tahtası varsa, büyük ihtimalle satranç oynarsınız. Bir şeyler elimizden alındığında, geride kalan şeyler daha değerli olur. Yalnızca görünürlükleri değil, yoğunlukları da artar. Genişlik azaldıkça, derinlik artar.

Yapılmaması gereken birkaç şey

GERÇEKTE İSTEMEYECEĞİNİZ ŞEYLERE ÖZENMEYİN.

Fikrini sormayacağınız insanların eleştirilerinden etkilenmeyin.

Zaten bir an önce ayrılmak isteyeceğiniz partileri kaçırmaktan korkmayın.

Bir gruba ait olmayı dert etmeyin. Kendi tek kişilik kabileniz olun.

Sizi asla anlayamayacak insanlarla tartışmayın.

Dünyada her şeyi çözmüş birilerinin olduğunu zannetmeyin.

Daha çok para, başarı ya da şöhret elde ederek acıdan muaf olacağınızı zannetmeyin.

Yüz güzelliğinin, herhangi bir işin ya da ilişkinin mutluluğu garanti edeceğini sanmayın.

Cesaretiniz olsa hayır diyeceğiniz şeylere evet demeyin.

Endişe ediyorsanız, etmeyin.

Temel

BAŞKALARI ÖNEMLİDİR. Ama arkadaş bulmak için başka birine dönüşmenin hiçbir anlamı yok. Sizi sevecek insanları bulmak için önce kendiniz olmak zorundasınız.

Mor taşkıran

DÜNYANIN EN DAYANIKLI BİTKİSİ mor taşkırandır. Rüzgârla kopup uçuşacakmış gibi görünen taçyapraklarıyla fazlasıyla kırılgan görünümlü çiçekleri vardır ama Kuzey Kutbu'nda bile hayatta kalabilir. Yere yakın çiçekleri bir arada durup dünyadaki en zor hava koşullarına karşı hep birlikte siper alarak hayatta kalırlar.

Bağlantı

HEPİMİZ BİRBİRİMİZİ ETKİLİYORUZ. Görünür ve görünmez şekillerde hepimiz birbirimizle bağlantılıyız. Mutluluğa giden en basit ve kestirme yolun birini mutlu etmek olmasını açıklayabilecek bir durum bu. Diğerkâmlığın gayet bencilce bir nedeni var. Bize *kendimizi* düşünmemekten daha iyi hissettirecek bir şey olamaz.

Yeni keşfettiğim bir şey

DURAĞANLIĞI SEVİYORUM. Yavaşlığı. Hiçbir şeyin olmadığı zamanları. Göğün maviliğini. Temiz havayı içime çekmeyi. Trafik gürültüsünün içindeki kuş şakımalarını. Yalnız ayak seslerini. İlkbaharda bir isyanla patlayan çiçekleri. Sessiz geçen zamanların ölü zamanlar olduğunu düşünürdüm. Şimdi capcanlı geliyorlar. Yere uzanıp dünyanın kalp atışlarını dinlemek gibi.

Armut

İLERİ İVME MÜTHİŞ BİR ŞEY. Ama bazen yanal ivme de lazım. Örneğin az önce oturup armut yedim. Geleceğin bana ne getireceğinden bihaberim ama sırf hayatta olduğum, bir kanepeye oturup armut yiyebildiğim için minnettarım.

Tost

DURMAKSIZIN HAYATIN ANLAMINI aramanın tostun anlamını aramaktan bir farkı yok. Bazen de yalnızca oturup tostu yemek gerekir.

Humus

YEMEK YAPMAK TERAPİ YERİNE GEÇEBİLİR. Şahsen bana en çok terapi gibi gelen yemek yapma şekli aslında hiçbir şeyin *pişirilmemesi.* Yalnızca bütün malzemeleri bir araya getirip karıştırdığınız türden tarifler. Yenecek şeylerin partisi gibi bir şey. Gerçek bir erime potası. *Pişirmemeyi* en çok sevdiğim şeyse humus. Humus başlı başına rahatlatıcı bir yiyecek ve –sonunda Ortadoğu'nun ötesinde de keşfedildiğinde– bu kadar çabuk yaygınlaşmasının nedeni de belki de bu. Yotam Ottolenghi humusun "duygusal gücünden" ve Ortadoğu'da ateşli tartışmalara yol açtığından söz eder. Her nasılsa bir yiyecekten daha da *fazlasıdır* sanki. Ekmek banılacak şeylerin atasıdır. Bütün mutfakların oksijenidir. Onsuz bir dünyayı hayal etmekte zorlanıyorum. Tabii ki edebiliyorum. Ama birazcık hüzünlü bir dünya olurdu. Humusu yıllardır kendime göre yorumlayarak yapmışımdır ama favori tarifimi daha yeni keşfettim.

Malzeme olarak, iki konserve nohut, koca bir kepçe tahin, sarımsak (miktarında aşırıya kaçmaktan çekinmeyiniz), gluk gluk aktığını duyacağınız miktarda zeytinyağı, bir limonun suyu, pürüzsüz doku için su ve üstüne de hiç çekinmeden kimyon, kırmızı biber ve tuz. Hepsini karıştırıcıdan geçiriyoruz. Üstüne zeytinyağı ve kimyon ekleyerek servis ediyoruz. Tercihen taze ve sıcacık bir ekmek alıyoruz. Zeytinli ekmek, pita, her şey olur. Ekmeği koparıp humusa banıyoruz ve keyfini çıkarıyoruz.

Bizi ormandan çıkaracak bir yol her zaman vardır

HAYATIMIN ÇOĞUNU UMUT ÜSTÜNE düşünerek geçirdim. Son yıllarda umut üstüne okumalar yaparak çok zaman geçirdim. Daha öncesinde, bir güvenlik battaniyesi gibi umuda sarılmıştım. Yirmili yaşlarımda ağır bir bunalım yaşadım. Beni hayatımın üç yılını çaresizce ölmeyi isteyerek geçirmeme neden olacak kadar derinlere düşüren, şiddetli depresyon ve panik bozukluk karışımı bir şey. İnsan böylesine bir acı çekerken umudu yeşertmekte zorlanabiliyor ama ben hayatta kalıp daha iyi bir geleceği görmemi sağlayacak kadar bir umudu ayakta tutabilmeyi yine de başardım.

Bugünlerde umudu bulmakta herkes zorlanabilir. Küresel pandemiler, vahşi adaletsizlikler, siyasi çalkantılar ve göze çarpan eşitsizlikler hepimizin rezervlerini eritebilecek şeyler. Buna rağmen, umudun en iyi özelliği dirençli olmasıdır. En zor zamanlarda bile var olmayı sürdürebilme becerisine sahip olmasıdır.

Umut ve mutluluk aynı değildir. Umutlu olmak için mutlu olmanız gerekmez. Daha çok geleceğin bilinmezliğini ve o geleceğin bugünden daha iyi olabilecek versiyonları olduğunu kabul etmeniz gerekir. Umut, en temelinde, olasılıkların kabulüdür.

Ormanda ansızın yolumuzu yitirdiğimizde, bizi oradan çıkaracak bir yolun mutlaka olduğunu kabul etmektir.

Tek ihtiyacımız, bir plan yapmak ve biraz kararlılık.

Pizza

CİLDİNİZ KUSURSUZ OLDUĞUNDA gökyüzü daha da güzelleşmiyor. Karnınız dümdüz olduğunda müzik kulağınıza daha da ilginç gelmiyor. Köpekler ünlü insanlara daha iyi arkadaşlık etmiyor. Unvanınız ne olursa olsun, pizzanın lezzeti aynı. Yaşamın güzelliği, deliler gibi istemeye zorlandığımız şeylerin çok daha ötesinde.

Ufak bir plan

MERAK EDİN. DIŞARI ÇIKIN. Zamanında yatın. Susuz kalmayın. Diyaframdan nefes alın. Sizi mutlu eden şeyleri yiyin. Yaşamanıza izin verecek kadar esnek bir rutin yaratın. Nazik olun. Herkesin sizden hoşlanmayacağını kabul edin. Hoşlananların kıymetini bilin. Sizi tanımlamalarına izin vermeyin. Bazen de başarısız olacağınızı kabullenin. Elinizdekilerin değerini bilin. Yaşamla aranıza girecek şeylere hayır demeyi öğrenin. Hayata katılmanızı sağlayacak şeylere evet deyin.

Merdivenler

HAYATI DAHA ÇOK YUKARI DOĞRU bitmeyen bir tırmanış olarak görmeye teşvik ediliyoruz. Hiç düşünmeden merdiven benzetmesini kullanıyoruz. Kariyer merdiveni. Şöhret basamakları. Merdivenin en üst basamağında olmak. Merdivenin ilk basamağında olmak. Basamakları çıkmaktan söz ederiz. Yükselmekten söz ederiz. Zirve için mücadele etmekten söz ederiz. Bu şekilde hayatı diklemesine yapılan bir çeşit yarış, kendimizi bulutlara kadar yükselen gökdelenler olarak hayal ederiz. Yukarıdaki geleceğe ve aşağıdaki geçmişe bakmaya cesaret ederiz ama o ânın dört bir yana doğru yanlamasına alabildiğine uzanan manzarasına hiç bakmayız. Merdivenlerin sıkıntısı yanlara doğru hareket etmenize olanak tanımamalarıdır. Yalnızca düşecek yer vardır.

Hayat ne değildir

tırmanılacak bir merdiven
çözülecek bir bilmece
bulunacak bir anahtar
varılacak bir yer
halledilecek bir sorun

Hayat

"Sadece geriye doğru bakarak anlaşılabilir; ama ancak ileri doğru yaşanabilir."

(Søren Kierkegaard)

Bana göre bir insanın yüceliğini gösteren şey *amor fati/kaderini sevmektir*: ne geçmişte, ne gelecekte ne de sonsuzlukta tek bir şeyin bile farklı olmasını istememek. Zorunlu olana ne sadece tahammül etmek ne de onu saklamak... yalnızca sevmek.

Friedrich Nietzsche

Bölüm

BÜTÜN BİR HAYATI İHTİYACIMIZ OLDUĞU zamanlarda hissetmediğimiz sevgiyi kazanmaya çalışarak harcamak anlamsız. Bazen de eski bir hikâyeyi artık geride bırakıp kendi hikâyemizi başlatmak gerekir. O sevgiyi siz kendinize verin. Geçmişi değiştiremezsiniz. İnsanları değiştiremezsiniz. Ancak kendinizi değiştirebilirsiniz. Bu hikâyeyi siz anlatıyorsunuz. Öyleyse yeni bölümünü yazmaya başlayın.

Oda

KENDİNİZİ TAMAMEN AFFETTİĞİNİZİ hayal edin. Ulaşamadığınız hedefler için. Yaptığınız hatalar için. Bu kusurları içinizde hapsedip kendinizi onlarla tanımlamak ve tekrar etmek yerine, geçmişinizin şimdiki ânınıza pencereden içeri girip bir odayı tazeleyen hava gibi girdiğini ve süzülerek uzaklaştığını hayal edin. Bir hayal etsenize.

Hayır

HAYIR.

Hayır, istemiyorum.

Hayır, o yazıyı bedavaya yazmak istemiyorum.

Hayır, salı müsait değilim.

Hayır, başka içki istemiyorum.

Hayır, bu konuda sana hiç katılmıyorum.

Hayır, her zaman da neşeli ve mutlu olamam.

Hayır, görmediğim bir mesaja cevap yazmamam kabalık değildi.

Hayır, kusura bakmazsan seninle birlik olmak istemiyorum.

Hayır, daha anlaşılır hale getirmiyorum.

Hayır, temmuz için randevu veremem.

Hayır, broşürünüzü istemiyorum.

Hayır, daha fazla izlemeyeceğim.

Hayır, kibar olmam zayıflık değil.

Hayır, bunlar yeni Beatles değil.

Hayır, görmezden gelmiyorum.
Hayır, erkekler ağlamaz diye bir şey yok.
Hayır, sattığınız şeye ihtiyacım yok.
Hayır, kendime zaman ayırmaktan utanmıyorum.
Hayır, okulda yüzüme bile bakmayanların mezunlar toplantısına gitmiyorum.
Hayır, artık kendim olduğum için özür dilemeyeceğim.
Hayır.

Hayır güzel bir sözcük. İnsanın akıl sağlığını koruyor. Aşırı yük altında olduğumuz bir zamanda, hayır aslında evet demek. Yaşamak için gereksindiğiniz alana evet demek.

Mütevazı ol çünkü topraktan yaratıldın.
Asil ol çünkü yıldızlardan yapıldın.

Sırp atasözü

Labirent

BİR LABİRENTTEN İLK DENEMEDE çıkabildiğimiz nadirdir. Labirentin içindeysek, orada kapalı kalmamıza neden olan yolu bir kez daha giderek dışarı çıkamayız. Labirentten ancak yeni yeni yollar deneyerek çıkarız. Çıkmaz yola girmişsek, kendimizi başarısız hissetmeyiz. Bilakis yeni bir şey öğrendiğimiz için seviniriz. Denenmiş yollara bir tanesi daha eklenmiştir çünkü. Çıkmaz yolların hepsi labirentten çıkmamıza yardımcı olur. Hangi yola gireceğimizi anlamak için birkaç yanlış yola da girmek gerekir.

Bilgi ve orman

"DÜŞMANINI TANI." Çinlilerin askerlikle ilgili klasik temel kitabı *Savaş Sanatı*'nda, Sun Tzu asırlar boyunca yankı bulacak bir öğüt vermiştir.

Bu zamansız bir nasihattir çünkü savaş dışında birçok şeye de uygulanabilir. Örneğin depresyonu, fiziksel bir hastalığı, iklim değişikliğinin ya da adaletsizliğin doğasını tam olarak anlayabilirsek, onlarla daha rahat savaşabiliriz. Sorunlarımıza dair bilgi sahibi değilsek, başımız beladan kurtulmaz.

Örneğin, Amazon yağmur ormanlarının ortasına düşen sıradan bir insan hayatta kalmakta zorlanacaktır çünkü karşısına ne gibi tehlikelerin çıkacağını bilemez. Ama Juliane Koepcke sıradan bir insan değildi. Bilgili biriydi.

1971'de on yedi yaşında olan Koepcke yılbaşı günü Peru'nun üzerinde bir yerdeyken uçağına yıldırım çarptığı için emniyet kemeriyle koltuğuna bağlanmış halde

ormanın içine düşmüştü. Kendi annesi de dahil, uçaktaki diğer 91 yolcunun hepsi ölürken, Koepcke kurtuldu ve orman zeminine düştükten sonra koltuğundan kalkmayı başardı.

Koepcke acı çekiyordu. Şok geçiriyordu. Köprücük kemiği kırılmıştı ve bacaklarında derin kesikler vardı. Ayrıca kendi canının derdine düşmüştü. Etraftaki onca cesedi görünce "panikten felce" uğramıştı. Enkazın içinden bulduğu erzak ve malzemeyi yanına alıp onu uygarlığa ulaştıracak yolu aramaya girişti.

Koepcke yağmur ormanı konusunda çok bilgiliydi. Annesiyle babası zoologtu. Uçak kazasından önce bir yıldan fazla bir zamanı onlarla birlikte Peru'daki yağmur ormanında, bir araştırma istasyonunda geçirmişti. Kendi deyimiyle, yeterince bilgi sahibi olunduğunda, ormanın herkesin tahayyülündeki gibi bir "yeşil cehennem" olmayabileceğini biliyordu.

Yani, bazı yılanların kurumuş yapraklardan ayırt edilemeyecek kamuflaj desenlerine sahip olduklarını biliyordu mesela. Birçok kuşu seslerinden tanıyabiliyordu. Suyu bulmak için hangi işaretlere bakması gerektiğini biliyordu ve nihayetinde bir dereye ulaştı. Babasının öğrettiği şeylerden biri de, bir akarsuyun aktığı yöne doğru gittiğinde er ya da geç uygarlığa ulaşacağıydı.

When I Fell From the Sky kitabında anlattığı gibi, leş yiyen akbabalar gördü. Yılanlara, sivrisineklere ve ölümcül örümceklere karşı sürekli tetikte olması gerekti.

Yaralarından biri kurtlandı. Güneşin sıcağına karşı savaş verdi. Ama bildiği şeyler ona daima yardımcı oldu.

Yılanlardan, örümceklerden ve orman zeminindeki zehirli bitkilerden uzak durabilmek için olabildiğince suyun içinden yürümeye karar verdi. Daha çok sığ sularda yüzdüklerini bildiği piranhalara yakalanmamak için akarsuyun ortasından gitti. Bu kez de büyük ihtimalle timsahlara rastlayacağının farkındaydı ama yılanların aksine timsahların insanlara pek saldırmadıklarını da biliyordu.

Yürümeyi sürdürürken, kurtlanan yarası gitgide daha çok acı vermeye başladı. Artık yiyeceği de kalmamıştı. Kendini bitkin, bir rüyadaymış gibi hissediyordu. Yine de babasından aldığını zannettiği bir kararlılığı vardı: "'Bir şeyi başarmaya cidden kararlıysak,' demişti babam, 'başarırız. Yalnızca istemek yeterli, Juliane.'"

Koepcke ormanda sürekli bir yol arayıp sonunda bir tane buldu ve o yolu takip etti. Yol onu önünde bir litre petrol bulduğu, terk edilmiş bir kulübeye çıkardı. Acil durumlarda, ciddi şekilde iltihaplanan yaralarda petrolün (çok acı veren) bir çare olabileceğini de öğrenmiş olduğundan, yarasını onunla sardı.

On birinci günde nihayet insan sesleri duydu ve ormanda yaşayan adamlar onu bulup uzun bir tekne yolculuğunun ardından uygarlığa ulaştırdı. Kurtarılışının ertesi günü babasına kavuştu.

Koepcke'nin hikâyesi sonradan, düşen uçağa binmesine ramak kalan Werner Herzog tarafından, *Umudun Kanatları* adıyla belgesel formatında filme alındı. Juliane biyoloji okudu ve ailedeki zooloji geleneğini sürdürerek Münih'teki Bavyera Eyaleti Zooloji Koleksiyonu'nda kütüphaneci olarak çalışmaya başladı.

Bir uçak kazasının ardından kendimizi Amazon ormanlarının ortasında tek başına bulma ihtimalimiz çok düşük tabii. Fakat kendimizi kendi hayatlarımızın el değmemiş ormanlarında kaybolmuş halde bulduğumuzda, bölgeyi tanımamız yine de mümkün. Kendi yaralarımızı kabullenip zemindeki mecazi yılanları tanıyabilir, cehaletin ya da inkârın engeline takılmadan, kişisel farkındalığın bilgileriyle silahlanabiliriz.

Zihinler ve pencereler

KİŞİSEL FARKINDALIĞA ULAŞMAK ZOR OLABİLİR. Zihninize her zaman güvenemezsiniz. Kimi zaman yalan söyler, oyunlar oynar ya da büyük resmi görmenizi engeller. Sizi berbat biri olduğunuza inandırabilir.

Bir *pencerenin* gerçekliği ne kadar somutsa *zihnin* gerçekliği de o kadar somuttur. Fakat bu, pencereden gördüğümüz manzaranın bütün manzara olduğunu göstermez. Bazen cam kirlidir, buğuludur, yağmur damlalarıyla kaplıdır ve bazen de pencerenin önüne park edilmiş koca bir kamyon manzarayı kapatır. Üstelik pencere fazlasıyla yanıltıcı olabilir. Örneğin, dışarıyı yalnızca kırmızı vitraylı bir pencereden görüyorsanız dünyanın Mars'taki bir çöl gibi kıpkırmızı ve ürkütücü bir yer olduğunu zannedebilirsiniz. Dışarıda yemyeşil çayırlar olduğu halde.

Bir çelişki

ZAMANINDA BİR TERAPİST BANA danışanlarından duyduğu en yaygın şikâyetin kendilerini bir yere ait hissetmeme duygusu olduğunu söylemişti. Aslında rol yaptıkları, kendilerini her şeyin dışında hissettikleri, hiçbir yere uymadıkları duygusu. Insanlarla rahatça ilişki kurmayı beceremeyişleri. Bunu hem rahatlatıcı hem de çelişkili bulmuştum. İnsanların en ortak duygularından biri *insanların içinde* kendilerini yabancı hissetmeleriydi. Yani rahatlatıcı olan, insanlardaki en ortak duygunun bir bakıma kendimizi tuhaf ve yalnız hissettiğimizde ortaya çıkması gibi garip bir gerçekti. Yalnızlık ne kadar evrensel.

Kavşak

BİR KARAR ALACAĞIMIZDA, kimi zaman kendimizi hızlı olmak zorunda hissederiz. Hatta "kararlı" sözcüğü çoğu zaman hızlı olmakla eşanlamlı kullanılır. Ama kendimizi bir kavşakta bulduğumuzda durup ışıklarda biraz beklemek, haritaya bir göz atmak daha iyi bir fikirdir. Sonuçta, yanlış yöne doğru gidiyorsak hareket etmek ilerleme değildir.

Mutluluk

MUTLULUK SİZDEN NE OLMANIZ beklendiğini unuttuğunuzda ortaya çıkar. Bir de ne yapmanız beklendiğini. Mutluluk kazara da olsa kendini kabullenebilmektir. Kendinize giden kapıyı açınca hissettiğiniz ılık esintidir.

Mutluluğa giden bir kapı kapandığında, bir başkası açılır; ama çoğu zaman kapanan kapıya bakakaldığımızdan, bizim için açılan öteki kapıyı görmeyiz.

Helen Keller, *We Bereaved*

Güzel bir şey

HER GÜN GÜZEL BİR DENEYİM YAŞAYIN. Ne kadar küçük olursa olsun. Ne kadar saçma olursa olsun. Bir şiir okuyun. Sevdiğiniz bir şarkıyı dinleyin. Bir arkadaşınızla gülüşün. Gündüzün yerini geceye bırakışından önceki anlarda gökyüzünü izleyin. Klasik filmlerden birini izleyin. Bir dilim limonlu kek yiyin. Her ne olursa. Kendinize hayatın mucizelerle dolu olduğunu hatırlatın. Her şeyin zevkini kolayca çıkaramayacak bir dönemden geçiyor olsak da, yeniden hazır olduğumuzda zevkini çıkarabileceğimiz şeyler olduğunu arada bir hatırlamak bize iyi gelebilir.

Büyüme

BİZLER ZOR ZAMANLARDA BÜYÜRÜZ. Büyümek değişimdir. Her şey kolayken değişmeye ihtiyacımız olmaz. Hayattaki en acı anlar bizi genişletir. Acı gittiğinde, geride boşluk kalır. Hayatın kendisiyle doldurabileceğimiz bir boşluk.

Makarna

ULAŞILACAK HİÇBİR DIŞ GÖRÜNÜŞ makarna yememeye değmez.

Rastlantısallık

VAROLUŞUMUN GARİP RASTLANTISALLIĞINA dair kanıt aradığımda, benden hemen önceki nesilleri düşünürüm. 1930'larda Central Saint Martins'de sanat okuyan babaannemi düşünürüm. Viyana'daki bir sanat okulunda bir yıl okumak da eğitiminin bir parçasıymış. 1938 yılında Viyana'dayken, Hitler'in Avusturya'yı Nazi Almanyası'na kattığına şahit olmuş. Babaannem Yahudi'ydi. Nazi işgalinden –Anschluss'tan– hemen sonra Yahudiler hedef alınmış. Sokaklarda yürütülmüşler, halkın önünde aşağılanmışlar, grafitileri onlara sildirmişler. Babaannem kaçmış. Fransa'ya giden en son treni yakalamayı başarmış ve ailedeki efsaneye göre gardaki Nazi muhafız trene binmesine ancak onunla biraz cilveleştikten sonra izin vermiş. Ergenlikten henüz çıkmaya başlamışken. Sonradan, Nazilerin yaşattığı dehşete bu kadar yakından şahit olduğu için, savaş çıktığında gönüllü hemşire olmaya

karar vermiş ve Nazi bombardımanları sırasında yanık yaralanmalarıyla gelen dedeme âşık olmuş.

Üç çocukları olmuş. Çocuklardan biri 1960'larda Oxford Üniversitesi'ni bırakıp Sheffield'da mimarlık okuyan babammış. Bristol'da tiyatro okumaktan vazgeçip öğretmen olmak için Güney Yorkshire'a giden annemle orada tanışmışlar. Bugün hâlâ anlayamadığı nedenler yüzünden, anne babası tarafından daha bebekken terk edilen ve Devon'daki bir çiftlikte onu evlat edinen ailenin yanında, babamın Sussex'te büyüdüğü evden yüzlerce kilometre uzakta büyüyen annemle babamın yolları ancak 1969'da bir gün Sheffield'daki Queen's Head adlı *pub*a girdiklerinde kesişmiş.

Müthiş bir hikâye değil. Daha doğrusu, en fazla herkesin yakın geçmişi kadar müthiş. Hepimiz rastlantılar sonucunda buradayız. Bütün belirsizliklere rağmen var olmuşuz. Var olmamız neredeyse imkânsızken. Ama yine de varız. Bu yüzden, her şey size karşıymış gibi hissettiğinizde, siz yokken olduklarından daha da karşı olmadıklarını anlayabilmek lazım. İşte her şeye rağmen buradasınız, buradayız.

Geleceğin ucu açıktır

UMUTLU OLMAK İÇİN geleceği bilmek zorunda değilsiniz. Yapmanız gereken, olasılıklara açık olmak. Geleceğin bilinemezliğinin anahtar olduğunu, o geleceğin bugünden daha aydınlık ve ferah versiyonları olduğunu kabul etmek. Geleceğin ucu açıktır.

Yapmak değil, olmak

KENDİ DEĞERİNİZİ BULMAK İÇİN çalışıp çabalamak zorunda değilsiniz. Sizler güncellenmesi gereken birer cep telefonu değilsiniz. Değeriniz üretkenlikle, spor yaparak, vücudunuzu şekillendirerek kazanılan, bir şey yapmadığınızda yitirilen bir şey değil. İnsanın değeri hiç durmadan çevrilmesi gereken bir tabak değildir. Zaten vardır. Özdedir, doğuştandır. "Yapmakta" değil, "olmaktadır".

Kısa

Hayat kısa. Nazik olun.

Kızarmış ekmek üstü fıstık ezmesi

Malzemeler:
İki dilim ekmek
Bir kavanoz fıstık ezmesi

Hazırlanışı:
1. Dilimleri kızartma makinesine yerleştirin.
2. Bir-iki dakika bekleyin. Kızaran ekmekleri makineden alıp tabağa yerleştirin.
3. Bol miktarda fıstık ezmesini bıçakla kızarmış ekmeğin üstüne sürün. Fıstık ezmesini sürerken bıçağı ekmeğin üzerinde hep aynı yöne doğru hareket ettirmeye özen gösterin. Neden, bilmem. Böyle yapmak daha iyi geliyor.
4. Acele etmeyin. Bıçağı sabit bir Tai Chi yavaşlığıyla hareket ettirerek sürmenin keyfini çıkarın. Dini bir ritüel kadar bütünlüklü bir an olmalı bu.
5. Tabağı alıp en sevdiğiniz koltuğa gidin. Oturun.

Özfarkındalığınıza ulaşın. Duyulara sahip olmanın ne kadar harika bir şey olduğunu fark edin. Yalnızca bir insan olarak hayatta olduğunuzu değil, *kızarmış ekmek üstü fıstık ezmesi* yemek üzere olan bir insan olduğunuzu fark edin.

6. İlk ısırığı alırken gözlerinizi kapayın. Kaygılarınızın kancalarından kurtulmalarına, uçup gitmelerine izin verin ve yaşanan bu ânın tadını, hazzını çıkarın.
7. Fıstık ezmesi sevmiyorsanız, bu minnet duyma ve farkındalık ritüelinin marmelatla da yapılabildiği test edilip kanıtlanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

Zihnini boşalt, formundan sıyrıl. Su gibi şekilsiz ol.
Şimdi, suyu bardağa koyarsan, bardak olur.
Şişeye koyarsan, şişe olur.
Suyu çaydanlığa koyarsan, çaydanlık olur.
O su akabilir ya da bir yere vurabilir.
Su gibi ol, dostum.

Bruce Lee

Nehir

SÜREKLİ AKIŞTAN SÖZ EDİLİR. İş akışından. Müziğin akışından. Yoga akışından. Hayatın akışından. Bir şey yüzünden gerilmişsek kendimizi "akışa bırakmamız" tavsiye edilir. Ne demektir bu? Hermann Hesse bir adamın ruhsal yolculuğunu anlattığı romanı *Siddhartha*'da "Nehir her yerde," der. Romanın hikâyesi de kısmen bir nehri merkez alır. Ana karakter Siddhartha'nın kendisi de yaşamını ruhsal yolculuğunda ona ilham veren bir nehrin yakınında sürdürmeyi amaçlar. Nehrin sesleri ona kabullenmeyi ve maneviyatı öğretir. İntiharın eşiğindeyken derin bir uykuya dalar ve o güne dek hiç bilmediği bir ruhaniliği keşfetmesini sağlayan nehrin huzur veren sesi sayesinde kurtulur. Sonradan nehir ona zamanın bir yanılsama olduğunu ve bütün sorunlarla acıların doğayla aramızdaki daha derin bir bağdan kaynaklandığını öğretir. Olayların *kendi başlarına* ayrı ayrı anlamları yoktur, daha büyük bir bütünün parçasıdırlar ve ancak bütünün

içinde değerlendirilerek anlaşılabilirler. Nehrin ona öğrettiği budur.

Bence de yaşamın akışı her şeyin daha büyük bir bütünün parçası olduğunu kabul edebilmekle ilgili. Her bir su molekülünü nehrin bir parçası olarak kabul edebilmekle. Acıyla kıvrandığım anlarda beni rahatlatan şey bu.

Acı bencildir. Bütün dikkatinizi ona vermenizi talep eder. Fakat her an bir bütünün parçasıdır. Her an bir tablodaki -mesela bir nehir tablosundaki- birer fırça darbesidir ve geri çekilip uzaktan baktığımızda o tablo çok güzel görünebilir. Her şeyin bitmesini isteyecek kadar şiddetli acılar hissettiğim anlar oldu. Ama geriye çekilip baktığımda, onlar yalnızca ışığı vurgulayan birer gölgeydi.

Baraj

BIRAKIN AKSINLAR. Bütün söylenmemiş sözler. Bastırılmış bütün duygular. Yok sayılmış sorunlar. Suçluluk duygusuyla yüklü sırlar. Acı dolu anılar. Bütün gizli köşeler. Bütün garip gerçekler. Sarılmamış bütün yaralar. Rahatsız edici düşünceler. Bütün gizli arzular ve reddedilmiş tutkular. Barajın ardında biriken bütün su. Basıncın oluşmasını beklemeyin. Barajın patlamasını beklemeyin. Bırakın aksınlar. Bırakın aksınlar. Bırakın aksınlar.

Aynı nehre iki kez giremezsin çünkü nehir de sürekli değişir, sen de değişirsin.

Herakleitos

Umudun elementleri

TOPRAK, SU, ATEŞ, HAVA.

Her şey birbiriyle bağlantılı.

Evrendeki her şey evrendeki diğer her şeyle bağlantı halinde.

"A'nın B'den yapıldığını ya da tam aksini söyleyemeyiz," demiş fizikçi Richard Feynman. "Bütün kütleler etkileşimden ibarettir." Madde için geçerli olan durum, psikoloji ve duygusal benliklerimiz için de geçerli olabilir belki. Acı zaman içinde hazla bağlantı kurar. Şimdideki hoş bir an genişleyerek artık anıya dönüşmüş olan sorunların acısıyla bağlantıya geçer. Fakat aynı zamanda, derin bir umutsuzluğun içindeyken de, daha iyi zamanların olacağını (hatta *olabileceğini*) bilmek bize dayanma gücü verir. Hatta bu umutsuzluk anlarının içindeyken bile, bazen *acı sayesinde* hazza ulaşabiliriz. Bunu tam olarak anladığımdan emin olmadığım için yazarken dikkatli olmam lazım ama depresyonun *sayesinde* alabildiğim bir

çeşit haz vardı. Depresyonu hafife alıyormuş gibi görünmek istemem. Hayatımı tehdit eden çok şiddetli bir şeydi ve bitmesini isterken ne zaman ya da nasıl biteceğinden bihaberdim ama -*ama*- buna rağmen güzel bir an yaşadığımda ya da bir an rahatladığımda bu anları çok daha yoğun hissediyordum. Geceleyin güzel bir gökyüzü adeta şarkı söylüyordu. Bir öpücük ya da kucaklaşma, yüklü olduğu anlamla birlikte büyüdükçe büyüyordu. Bu gibi anlarda zihnimin dışındaki yaşam içimdeki yok edici gücü hissediyor ve ona karşı müthiş bir mücadele veriyordu sanki.

İnsan bedenindeki bol miktarda karbon, oksijen ve hidrojene karşın eser miktarda bakır, çinko ve altın da olduğunu hatırlayalım. Aynı şekilde, şimdiye dek yaşadığımız bütün olumsuz deneyimleri de incelersek, korku ve umutsuzluk gibi bol miktarda bulunan duyguların yanında eser miktarda farklı şeyler de bulabiliriz. Sevinç, umut, sevgi, mutluluk. Karanlığın içinde en ufak ışık zerrecikleri bile parıldayabilir ve dikkatimizi çekip bizi yuvamıza bile döndürebilir.

Bunların yerine tek bir cümleyi koyabilirsiniz

Yeterince popüler değilim.
Yeterince iyi değilim.
Yeterince güçlü değilim.
Yeterince sevimli değilim.
Yeterince çekici değilim.
Yeterince havalı değilim.
Yeterince seksi değilim.
Yeterince zeki değilim.
Yeterince komik değilim.
Yeterince eğitimli değilim.
Yeterince Oxfordlu değilim.
Yeterince okumuş değilim.
Yeterince zengin değilim.
Yeterince kaliteli değilim.
Yeterince genç değilim.
Yeterince sert değilim.
Yeterince seyahat etmiş değilim.

Yeterince yetenekli değilim.
Yeterince kültürlü değilim.
Yeterince pürüzsüz tenli değilim.
Yeterince zayıf değilim.
Yeterince kaslı değilim.
Yeterince ünlü değilim.
Yeterince ilginç değilim.
Yeterince değerli değilim.

(Ben yeterliyim.)

Kötü bir günü güzelleştirmek için ipuçları

YATAKTAN ÇIKIN. YIKANIN. GİYİNİN. Ayağa kalkın. Hareket edin. Telefonunuzu başka odada bırakın. Yürüyüşe çıkın. Gerinme hareketleri yapın. Bacaklarınızı havaya dikip duvara dayayın. Güneşli bir günse, güneşe çıkın. Mümkünse, yeşillikli bir yere gidin. Bir bahçeye, parka, tarlaya, çayıra, ormana. Bir süre bilinçli şekilde derin ve yavaş nefesler alıp verin. Sevdiğiniz birini arayın. Yapmak istemediğiniz can sıkıcı bir şey varsa, hemen iptal edin. Zaman kaybetmeden. Mümkünse güzel bir yemek yapın ve sürece yoğunlaşın. Yemek yapmak aktif meditasyonların en güzelidir. Özellikle hava kararddıktan sonra, yapay mavi ışıktan kaçının. Kötü düşünceleri engellemeye çalışmayın çünkü bu sayede daha çabuk gelip geçerler. Televizyonda sevdiğiniz bir programı izleyin. Ama izlemeden önce kendinize zaman sınırı koyun ve buna sadık kalın. Berrak bir geceyse, Marcus Aurelius'un yaklaşık iki bin yıl kadar önce sıkıntılı zamanlarında

yaptığı gibi yıldızları izleyin. Gece yarısından önce yatın. Uyumak için kendinizi zorlamayın. Zihninizin günü sindirmesine izin verin ve bırakın, bütün korkularla hayal kırıklıkları uçup gitsin.

En mühim servet

AMERİKALI FELSEFE MEZUNU Steve Callahan 1981 yılında yetmiş altı gününü Atlantik'teki bir botun içinde tek başına geçirdi. Kendi tasarlayıp yaptığı tek direkli bir yelkenliyle, *Napoleon Solo*'yla denize açılmıştı. Cornwall'dan Antigua'ya kadar yapacağı yolculuğun yedinci günündeydi.

Bir gece bir fırtınada tekneye balina çarptı. Yelkenlisi çabucak su alarak batmaya başladı. Callahan şişme can-kurtaran botunu açmakla kalmayıp birkaç kez dalarak yelkenlisinden gerekli erzakla malzemeleri de alabildi. Yani kısıtlı miktarda yiyecek, seyir haritaları, fişekler, bir zıpkın ve bir uyku tulumu.

Sonra da akıntıyla yelkenlinin battığı yerden uzaklaştı. Kanarya Adaları'yla arasında bin üç yüz kilometre kadar mesafe vardı ama aksi yöne doğru gidiyordu. Yalnızca birkaç gün yetecek kadar yiyeceği ve suyu vardı.

Zıpkınla balık avladı ve tuzlu suyu damıtıp arıtan bir

düzenek olan güneş enerjili imbiğiyle içme suyu elde etti. İmbiği doğru düzgün çalıştırabilmek için günlerce uğraşması gerekti.

Çok kereler umudunu yitirdi. Örneğin, on dördüncü günde bir gemi görüp fişeklerden birini yaktığında onu gördüklerini sandı. Ama şansı yaver gitmemişti. Başka gemilere de rastladı ama hiçbiri onu görmedi ve çok geçmeden nakliye gemisi rotalarının güneyine sürüklenerek gitgide daha da sıcak iklimlere doğru yol aldı.

Sıkıntısı büyüktü. Açtı. Susuzdu. Hava çok sıcaktı. Tuzlu su yüzünden cildinde yaralar oluşmuştu.

Kendisinin anlattığına göre, zihinsel açıdan da zorlanıyordu. Köpekbalıklarının yarattığı tehdit bir yana, bir de kendi düşünceleri vardı.

"Düşünecek çok zamanım oldu ve o güne dek yaptığım bütün hatalardan pişmanlık duydum," dedi 2012'de *Guardian* gazetesine. "Boşanmıştım ve genel olarak bütün ilişkilerimde, işte, şimdi de yelkencilikte başarısız olduğumu hissettim. Hayatımı düzeltmek için hayatta kalabilmeyi çok istiyordum."

Elli günün ardından, görünürde hiç umut ışığı yok gibiydi.

Callahan bir haftadan fazla bir zamanı hasar gören botu bir pompanın yardımıyla suyun üstünde tutmaya çalışarak geçirmiş ve enerjisi tükenmişti. Kendini kaybetti. Ama sonra biraz toparlanıp botu geçici olarak onarmanın bir yolunu bulmayı başardı.

Derken suyu arıtan düzeneği bozuldu. Yalnızca üç kap suyu kaldığı için, mantıken, ölümün onu beklediğini biliyordu. Hem vücudunun hem de zihninin çökmeye başladığını hissediyordu. Ağırlığının üçte ikisini kaybetmişti. Verecek bir şeyi kalmamıştı. Fişekleri ve fenerleri kullanması da bir işe yaramamıştı.

"O güne dek denizde kaybolmuş herkesin yakınımda olduğunu hissediyordum."

Bir ara temizlediği balıklardan arta kalanları denize attı. Bunun üstüne deniz kuşları tepesine üşüştü.

Kuşlar Guadeloupe takımadalarındaki bazı denizcilerin dikkatini çekti. Yetmiş altıncı günde Callahan'ın botunu bulan bu denizciler onu karaya götürdü ve sonunda hastaneye yatarak kendine gelebildi.

Callahan hayatına mal olabilecek ağır bir deneyim yaşadığı halde yaptığından hiç pişman olmadı. Denize açılmaktan da hiç vazgeçmedi.

Başıboş: Denizde Kayıp Yetmiş Altı Gün kitabında artık pişmanlıklarının olmadığını, minnet duyabilmeyi öğrendiğini söylüyor. "Yaşadıklarım bana garip, en mühiminden bir servet kazandırdı. Artık acıyla, umutsuzlukla, açlıkla, susuzlukla ya da yalnız geçmeyen her ânın değerini biliyorum."

Daha da dikkat çekici olanıysa yaşadığı zorlukların *içinde* an an gördüğü güzellikleri hatırlaması. Geceleyin berrak, yıldızlı göğe bakarken içi huşuyla dolup taşmış. "Cehennemde oturduğum yerden cennete bakar gibiydim."

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Açık ol her şeye; güzelliğe ve dehşete.
Yürümelisin sadece.
Erişilmez değil hiçbir his.*

Rainer Maria Rilke, *Dua Saatleri Kitabı*

* Çev. Yüksel Özoğuz, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2009.

Zor zamanlarda hatırlayalım

BİR GÜN BUNLAR BİTECEK. O zaman hayata daha önce mümkün olduğunu bilmediğimiz bir şekilde şükredeceğiz.

Altın eyer keçi balığı

PARUPENEUS CYCLOSTOMUS, yani altın eyer keçi balığı Hawaii'ye yakın sularda yaşayan, insanlar da dahil olmak üzere kendisinden daha büyük sayısız avcı hayvan tarafından avlanan –boyutları ve davranış tarzıyla barbunyaya benzeyen– altın rengi güzel bir balıktır. Buralarda dalan dalgıçlar son zamanlarda aynı sarı-altın renginde, göz alıcı ve çok daha büyük bir balığa rastlamaya başlamış. Yanına kadar gittiklerinde, büyük balık dedikleri şeyin, normal boyutlarda sekiz kadar altın eyer keçi balığından oluştuğunu görmüşler. Anlaşılan, balıklar kendilerini tehlikede hissettiklerinde kusursuz bir balık şekli oluşturarak dip dibe yüzüyorlarmış. Biz canlıların birleşip tek vücut halinde yüzdüğümüzde tehlikelere karşı nasıl göğüs gerebildiğimizi gösteren, doğadaki milyonlarca örnekten yalnızca biri.

İnsanlar da birbirleri sayesinde kurtulabilir. Her yıl yaşanan insan hakları mücadeleleri, felaketler ve pandemi-

ler insanların kriz anlarında nasıl birleştiklerini gösteren birer örnek. Komşunun komşuya yardım ettiğini. Arkadaşın arkadaşa. Müttefikin müttefike. Bizler birbirimiz için varız. Birleşmek doğanın kanunu.

Yağmur

POZİTİF OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ. Korku, üzüntü ya da öfke yüzünden suçluluk hissetmek zorunda değilsiniz. Dur diyerek yağmuru durduramazsınız. Bazen de yağmasını, sizi iliklerinize kadar ıslatmasını kabullenmek zorundasınız. Hiçbir yağmur sonsuza dek sürmez. Hem unutmayın, ne kadar ıslanırsanız ıslanın, siz yağmur değilsiniz. Kafanızın içindeki kötü düşünceler siz değilsiniz. Siz fırtınayı *yaşayan* insansınız. Fırtına sizi yerle bir edebilir. Ama yine ayağa kalkacaksınız. Dayanın.

Doğruluk, dürüstlük ve Karl Heinrich Ulrichs

"KENDİN OL" BELKİ DE DÜNYADA en çok verilen öğüttür ama bu öğüde uymak çoğu zaman kolay değil hatta imkânsız. Yaşadığınız dönemde suç sayılan cinsel kimliğiniz ve cinsel yöneliminiz yüzünden yaftalandığınızı düşünün. Örneğin, 1830'larda Almanya'da ergenlik dönemini yaşayan bir delikanlıyken, yalnızca erkekleri çekici bulduğunuzu şüpheye yer bırakmayacak şekilde anladığınızı düşünün. Belki de bunu saklamak ya da inkâr edip duygularınızı bastırmak isterdiniz. Ailenize söylemeniz söz konusu olamazdı. Karl Heinrich Ulrichs de annesiyle babasına (Platon'un *Sempozyum*'undan bulduğu bir tabiri kullanarak) *Urning* olduğunu söylemek için 1862 yılını, otuzlu yaşlarının sonlarına gelmeyi beklemiş. Bu adımı attıktan sonra bir sonraki daha büyük adımı da atmış. Cinsel devrim gereksinimiyle ilgili yazılar yazmaya başlamış. İlk başta kimliğini gizlese de, çok geçmeden kendi adını kullanmaya başlamış. Eşcinselliğin bilimsel

açıdan anlaşılması gerektiğini savunması yüzünden başı kanunlarla sürekli belaya girdiği halde yazmaktan vazgeçmemiş. Münih'te Alman Hukukçular Kongresi'nde kürsüye çıkmış ve bütün sataşmalara rağmen eşcinsellik karşıtı yasaların yürürlükten kaldırılmasını talep etmiş.

Bugün eşcinsel haklarının temelini atan kişi olarak tanınan Ulrichs hiç de kolay bir hayat yaşamamış. Vermeye çalıştığı mesaj, yürüttüğü kampanya, hatta sırf varoluşu bile şiddetli bir karşıtlığa yol açmış. Saksonya'da, Berlin'de ve bütün Prusya'da kitapları yasaklanıp polis tarafından toplanmış. Buna rağmen yılmadığı gibi yalnızca eşcinsel haklarını savunmakla da kalmamış (Hanover'in ilhak edilişinin ardından Prusya'nın egemenliğine muhalif olduğu için bir ara hapse de girmiş). Derken sağlığı bozulduğu için İtalya'nın güneyine taşınmış ve orada sağlığına tekrar kavuşarak yazmayı, yazdıklarını masrafları kendi cebinden karşılayarak yayımlamayı sürdürmüş.

Günümüze bıraktığı miras çok büyük. Profesör Robert Beachy ondan eşcinsel olduğunu gizlemeden "açılan" ilk kişi olarak söz ediyor. Almanya'da onun adını taşıyan sokaklar var. Uluslararası Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Transseksüel & İnterseks Hukuk Derneği onun adını taşıyan bir ödül veriyor.

Kişisel olarak büyük bedeller ödediği halde Ulrichs'in kendisi olduğu için asla pişmanlık duymadığı çok açık. O kendileri oldukları için dışlanarak cezalandırılan

insanları savunarak doğru olanı yaptığını anlamak için gelecekte olacakları görmek zorunda değildi. "Öldüğüm güne dek," diye yazmıştı hayatının sonuna yaklaşırken, "fi tarihinden beri beni ve bana benzeyenleri zehirleyen o hayaletle yüz yüze savaşma cesaretini bulabildiğim için geçmişe gururla bakacağım. Hayatta hissettikleri bütün mutluluklar baştan gölgelenmiş olduğu için kim bilir kaç kişi intihara sürüklenmiştir. Nefret suçu denen çok başlı yılana ilk darbeyi indirme cesaretini bulabildiğim için cidden onur duyuyorum."

Yaşadığımız yüzyılda anlamadıkları kimlikleri ve inançları yaftalayıp yasa dışı ilan etmeye hazır insanların hâlâ var olduğu bir gerçek ama ödeyecekleri bedel ne olursa olsun her şeye göğüs gerip kendileri olmaktan vazgeçmeyen, Ulrichs gibi insanların da olduğunu unutmayalım. Kendini yaftalanmış, dışlanmış hisseden ya da kendi gerçekliklerinin yaşadıkları döneme aykırı olduğunu gören herkes için fazlasıyla ilham verici –hatta fazlasıyla rahatlatıcı– bir gerçektir bu.

Zihninizi kaydırın

SOSYAL MEDYA, YAŞAMADIĞINIZ hayatları sergileyen bir galeri olabilir. Ya da uymadığınız diyetleri. Katılmadığınız partileri. Çıkmadığınız tatilleri. Tatmadığınız hazları. Bu yüzden kendinize kafadan izin verip bu kez zihninizi yukarı kaydırın. Bilincinizde kendiniz olabilmeye şükretmenin yollarını bulup onları kaydırın. Bir şeyleri kaçırma korkusu ancak kendiniz olabilme fırsatını kaçırma korkusu şeklinde tezahür ettiğinde anlamlı olabilir.

Akıntı

DEPRESYONU BÜYÜK ÖLÇÜDE atlatmış olmama rağmen o kapı tam kapanmış değil, her zaman hafif aralık. Bir esintinin hayaleti kadar hafif olsa da gayet somut bir şekilde hissettiğim oluyor zaman zaman. Görünmeyen ama hissedilen bir şey gibi. Bunu kabullenebilmem zaman aldı. Eskiden inandığım, hastalığı ve sağlığı birbirinden net bir sınırla ayıran ikili sistem ya hasta ya da sağlıklı olmamı gerektiriyordu. Bu tehlikeli bir inançtı çünkü ne zaman kendimi birazcık hasta gibi hissetmeye başlasam, hastalık tamamen geri dönecek diye derin bir kaygıya ve karamsarlığa kapılıyordum. Bunun kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşmesi, hasta olduğuma inandığım için hasta olmam gayet mümkündü.

Sağlık, özellikle de ruh sağlığı söz konusu olduğunda, sınırlar çoğu zaman belirsizdir. Aklar ve karalar yoktur. Hafiften şiddetliye kadar giden çeşitli rahatsızlıklar için binlerce isim bulmuşuz ama gerçeklik üstüne etiket

yapışıp bu budur ve hep böyledir diyebileceğimiz basit bir kavanoz değil. Ruh sağlığı da bir kez kavuşulduğunda sonsuza kadar aynı kalacak bir şey olmaktan ziyade, bakım isteyen bir bahçe gibi, yaşadığımız sürece bakıp ilgi göstermemiz gereken bir şey.

Bunu kabullenmek hem rahatsız edici *hem de* rahatlatıcı. Kötü hislerin ve anıların geri gelebileceğini kabullenmek zorunda olduğumuz için rahatsız edici ama geldiklerinde buna hazır olacağımızı, onları gelip geçici ve değişken şeyler olarak kabul ettiğimizi bilmek de bir o kadar rahatlatıcı.

Akıntıya karşı yüzüp sürekli dirençle karşılaşabilir ya da düşüncelerimizin akmasına izin vererek değişken ve özgür bir nehir olabiliriz.

Güzel hüzün

SİZE NEREDEYSE HAZ VEREN tatlı bir hüzün hissettiğiniz oldu mu hiç? Kayıp bir geçmişe duyulan nostaljiye ya da çalıntı bir gelecek için tutulan yasa benzeyen ama aynı zamanda size hayatın yine de güzel olabileceğini hatırlatan? Güzellikleri yaşamaya devam edeceğinizi hatırlatan?

(Benim oldu.)

Jaws, Nietzsche, yaşam ve ölüm

BİR VARIZ, BİR YOKUZ. Bunun bizi korkutmasında bir sorun yok. Hatta bundan korkmak iyi bir şey olabilir. Kültürel antropolog Ernest Becker şöyle yazmış: "Ancak dehşetin alttan alta sürekli duyulan uğultusunu fark ederek dolu dolu yaşayabiliriz." Korku utanılacak bir şey değil. Fakat ölüm korkusu da gelecek korkusunun farklı bir hali, bizi şimdiki andan uzaklaştıran başka bir soyut korku olduğu için korkumuzun ilacı burada, şimdiki anda ve çok gerçek.

Depresyonun derinliklerine dalmışken, yaşam korkum ve ölüm korkum birbirine denkti. Hem yaşamın verdiği acıdan hem de ölerek yok olmaktan korkuyordum. Ölümden en çok intihar eğilimli olduğum zamanlarda korkmam tam bir çelişki. Fakat bu ikisi özünde bağlantılı gibiydi. Birbirinin zıddı şeylerdi ama bir yerde aynıydılar. Korku belirsizlikle karışıktı ve bir şeyi seçmek o belirsizliğin acısını ortadan kaldırıyor, onu kontrol edilebilecek

bir şeye dönüştürüyordu. Cidden çok saçma. Ölmeyi istiyordum çünkü ölmek istemiyordum.

Bana sorarsanız, ölüm korkusu da bütün korkular gibi, ondan söz edip görünür kılmadığımızda daha da kötüleşiyor. Onları görmemek, korkulara güç kazandırır. İnsanlar *Jaws* filmi yüzünden, hayvancağızlara haksızlık ederek büyük beyaz köpekbalıklarından korkmaya başladı. Yeni bir çığır açarak gişe rekorları kıran bu yaz filmiyle ilgili ilginç gerçeklerden biri de köpekbalığını tam olarak ancak filmin seksen birinci dakikasında, yani yarısını epey geçtikten sonra görmemizdir. Bunun gayet sıkıcı nedenleri var –başlıca nedeni mekanik köpekbalığının çekimler sırasında istendiği gibi çalışmaması– ama sonucu değiştirmiyorlar: Onu görmediğimiz için köpekbalığı bizi daha çok korkutuyor.

Aynı şeyin ölüm için de geçerli olduğunu söyleyebilirim. Ölüm birçok insan için, özellikle modern Batı kültürlerinde yaşayanlarımız için seksten bile daha rahatsız edici ve konuşmakta zorlandığımız bir konu. Fakat en derin kaygılarımızın temelinde de ölüm gerçeği var.

Ama ölüm de hayata dair. Ölüm hayatın *tanımlanmasına* yardımcı olur. Burada geçirdiğimiz zamanın, o zamanı birlikte geçirdiğimiz insanların değerini artırır. Şarkının sonundaki sessizlik de şarkının kendisi kadar önemlidir.

Ya da Nietzsche'nin deyimiyle: "Bir melodinin amacı sona ulaşmak değildir: Buna rağmen, bitmeyen bir melodi amacına ulaşmış sayılmaz."

Sualtı

OLMAMIZ GEREKEN YERDEYİZ. Geçmişte hiç yaşamadık. Geçmiş yok. Gelecek yok. Yalnızca bir dizi şimdiki an var. Birbiri ardına gelen. Bize "anda olmayı" öğreten sayısız meditasyon ve çevrimiçi kurs var ama biz bunu zaten çaba harcamadan yapıyoruz. Hep şimdiki andayız. "Sonsuzluk şimdilerden oluşur," demiş Emily Dickinson. Yani "şimdiki anda olmak" için herhangi bir çaba göstermemiz gerekmiyor. Geleceği hayal ederken ya da geçmişin yasını tutarken ikisinde de değiliz; şimdide ve yalnızca şimdideyiz çünkü bir anıyı hatırlamak ya da hayal edebilmek yalnızca şimdinin araçlarını ve dokusunu kullanarak mümkün. Hep bugündeyiz. Dün de bugün, yarın da.

Fakat ânı yaşamak derken aslında başka bir şeyi kast ediyoruz tabii. Kaygılardan arınarak şimdiki ânın tadını gerçekten çıkarabilmekten söz ediyoruz. Olabileceklerden endişe etmeden, parmağımız kopuncaya kadar

Instagram'a bakmadan, başka hayvanların yapabildiğini varsaydığımız şekilde yaşamaktan söz ediyoruz. *Yaşamak.* Henry David Thoreau'nun deyimiyle "bütün dalgalara atlamak" ve "her bir ânın içinde kendi sonsuzluğunu bulmak"tan. Fakat dürüst olmak gerekirse, bu biraz yorucu ve uygulamada belki de bir parça imkânsız görünüyor. Fark edilmeden gelip geçen biraz sıradan anlar da mutlaka olacaktır. Her ânı dibine kadar yaşama baskısı başarısız olmaktan korktuklarımızın arasına bir yenisini de katabilir. Benim için ironik olansa, her bir ânın içindeki sonsuzluğu bulmaya en çok o intihar eğilimli depresyonu yaşadığım günlerde yaklaşmış olmamdı. O günlerde ânın içinde olduğumun farkındalığıyla işkence çeker gibiydim. Her an bana sonsuzluk gibi geliyordu. Bir gün bir ömür demekti. Zamanın dalgalarına atlıyordum ama o dalgalar beni boğmak üzereydi. Suyun altındaydım ve nefes alamıyordum.

Ânın içinde olmamak için her şeyi yapabilirdim. Ânın farkında olmamak için. Farkındalığa değil, tam bir bilinçsizliğe ulaşmak için. Daha iyi bir geleceğe kestirmeden gitmek ya da geçmişe doğru otostop çekmek için.

Yani benim için "ânın içinde olma" hedefi yeterli değil. Ânın içinde olmanın beni öldürmeyeceğinden de emin olmam gerek.

Ânın tadını çıkarmamızı engelleyen en büyük etkenlerden biri -ben dahil- çoğumuzun iş bitirici olması. Öylece oturup yalnızca *var olmanın* tadını çıkaramayız çünkü

bir dolu bitirilmemiş iş var. Cevaplanmamış e-postalar, ödenmemiş faturalar, ulaşılmamış hedefler. *Yapılacak* bunca şey varken nasıl sadece *olabiliriz* ki?

Hepimiz için ulaşması en zor hayal, yaşanmamış hayallerimizin bize işkence etmediği bir noktaya ulaşabilme hayalidir. Dağınıklıkla baş edebilmek ve insan olarak yaşarken bir şeylerin hep dağınık kalacağını kabul edebilmek. Bütünleşmemişliğimize rağmen bir bütün olabilmek. Anılarımızın, tutkularımızın zincirinden, kendimizi başkalarıyla kıyaslayıp durmaktan ve dönüşmek zorunda olduğumuzu sandığımız insan tiplerini model almaktan kurtulabilmek, âni peşimizde sürüklediğimiz bagajlar olmadan karşılayabilmek ve zamanın kendisi gibi özgürce var olabilmek.

Umarım bu e-postayı iyi bir gününde okursun

Umarım bu e-postayı sakin bir gününde okursun.

Umarım bu e-postayı biriken mesajlarına cevap vermeyi takmadığın bir gününde okursun.

Umarım bu e-postayı bu e-postanın kozmos içinde pek de mühim olmadığına dair tam bir kabullenmişlik içinde okursun.

Umarım bu e-postayı bitmemiş işlerin yüzünden huzursuz olmamayı başarabildiğin bir gününde okursun.

Umarım bu e-postayı harika bir gökyüzünün altında, rüzgâr saçlarını annenin görünmeyen eli gibi şefkatle okşarken okursun.

Umarım bu e-postayı bir plajda ya da bir göl kenarında güneşlenirken okursun.

Umarım bu e-postayı gün ışığı yüzüne vururken okursun.

Umarım bu e-postayı bir salkım tatlı üzümün tadını çıkarırken okursun.

Umarım bu e-postayı iyi bir gününde okursun ama, hani

yani, iyi gününde değilsen de sorun değil çünkü hepimizin kötü günleri olur.

Umarım bu e-postayı cidden güzel bir şiiri ya da ânında cevaplamanı gerektirmeyen başka bir şeyi henüz okumuşken okursun.

Umarım bu e-postayı okumak için bilgisayarın başında beklemiyorsundur.

Geleceğe dair

KAYGILARIMIZ VE GÜVENSİZLİKLERİMİZ, görünüşe göre bilhassa Batılı olanlarımız için, geleceğin kaygılardan arınmış olması gerektiği inancıyla şekilleniyor. Ama böyle bir şeyin garantisi olamaz tabii. Gelecek elinde dolmakalemiyle oturmuş, önüne konan bu sözleşmeyi imzalamayı reddeden biri gibi.

Doğu felsefesinden ve dinlerinden fazlasıyla etkilenmiş biri olan İngiliz felsefeci Alan Watts, bize geleceğin doğasında bilinmezliğin olduğunu hatırlatmıştı. "Eğer... garanti bir gelecek olmadan mutlu yaşayamıyorsak, ne kadar plan yaparsak yapalım kazaların da olacağı, sonunda ölümün olduğu sonlu bir dünyada yaşamaya uyum sağlayamamışız demektir." Yani, başka bir deyişle, mutlu olabilmek için geleceğin acılardan muaf olmasını talep ediyorsak, mutlu olamayız. Denize açılmak için denizin dümdüz olmasını talep etmekten hiçbir farkı yok bunun.

Dikkat, çünkü

DEĞERİNİZ HİÇBİR ŞEYE BAĞLI DEĞİL. Çok çalıştığınız, çok kazandığınız, çok yükseğe sıçrayabildiğiniz, dümdüz bir karnınız olduğu, kendi işinizi kurduğunuz, herkese iyi davrandığınız, fotoğraflarda iyi göründüğünüz, televizyon programı sunduğunuz, piyanonun başına oturup "Für Elise"yi baştan sonra ezbere çalabildiğiniz için değerli değilsiniz. Değerli olmanızın bir nedeni yok. Tam olması gereken miktardasınız. Dolu bir bardaksınız. Siz kendiniz olduğunuz için değerlisiniz ve bu kadarı yeterli.

Sizi mutlu etmeyecek on şey

1. Olmadığınız biri olmayı istemek.
2. Geçmişteki değiştirilemeyecek şeyleri değiştirmeyi istemek.
3. Acınızı acının kaynağı olmayan insanlardan çıkarmak.
4. Daha fazla acıya neden olan şeyler yaparak acınızı unutmaya çalışmak.
5. Kendinizi affedememek.
6. Kendilerini bile anlayamayan insanlardan sizi anlamalarını beklemek.
7. Mutluluğun ancak her şeyi başardıktan sonra ulaşılacak bir hedef olduğunu varsaymak.
8. Temelinde öngörülemezliğin yattığı bir evrende bir şeyleri kontrol etmeye çalışmak.
9. Acı veren anılardan kaçarak âni yaşamaktan hoşnut olmaya karşı direnmek.
10. Mutlu olmak zorunda olduğunuz inancı.

Zırhınıza dikkat edin

DUYGUSAL ZIRHINIZIN HAREKETİNİZİ engelleyecek kadar ağır olmamasına, sizi gerçekten koruyan bir zırh olmasına dikkat edin.

Sorun, bize verilen bu biricik ve değerli hayatı nasıl yaşayacağımız sorunu. İyi görünmeye çalışarak ve koşullara karşı güçlü olduğumuz yanılsamasını yaratarak boşa mı harcayacağız yoksa tadına bakıp keyfini çıkararak kim olduğumuz gerçeğini mi keşfedeceğiz?

Anne Lamott, Berkeley mezuniyet töreni konuşması

İnsan

KENDİMİZ OLDUĞUMUZ İÇİN değerliyiz. Var olduğumuz için değerliyiz. Zaten değerliyiz. Değerimiz *kazanılacak* bir şey değil. Değer *satın alınan* bir şey de değil. *Statüyle*, *popülerlikle*, *karın egzersizleri yaparak* ya da *cidden şık bir mutfağa sahip olarak* elde edilecek bir şey değil. Değerimiz varoluşumuzda. Bütün bebekler gibi, biz de değerli doğduk ve biraz büyüdük diye bu değer yok olmadı. Biz insanız.

Siz su geçirmezsiniz

SIRILSIKLAMKEN DE MUTLU olabilmeyi öğrenmek yağmuru durdurmayı öğrenmekten daha kolay.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Hepimiz içimizde birer kibrit kutusuyla doğmuşuz.

Laura Esquivel, *Acı Çikolata*

Mum

KARANLIKKEN, SAHİP OLDUKLARIMIZI göremeyiz. Bu onlara sahip olmadığımızı göstermez. Onlar hâlâ gözümüzün önündedir. Kaybettiğimizi sandığımız şeylerin yalnızca gizlendiklerini anlayabilmek için tek yapmamız gereken, bir mum yakmak ya da bir umut ışığı bulmaktır.

Anlarla dolu bir çanta

MUTLU ANLAR DEĞERLİDİR. Onlara sıkı sıkıya tutunmalıyız. Saklamalıyız. Yazmalıyız. Bir çantaya koymalıyız. Bir daha mutlu olamayacağımızı sandığımız zamanlar için o mecazi çantayı hep yanımızda taşımalıyız. Bazen mutluluğu hatırlamak bile onu daha olası kılar.

Sahip olduğunuz en değerli şey

ŞİMDİKİ AN BİLİNENDİR. Gelecek bilinmeyendir. Şimdiki an somuttur. Gelecek soyuttur. Geleceğe dair kaygılarla şimdiki ânı mahvetmek günün birinde henüz sahip olmadığınız şeyleri de kaybedebileceğiniz kaygısıyla sahip olduğunuz en değerli şeyi yakmaya benzer.

Kurt

AĞLAMAK STRES HORMONLARINI vücuttan atar. Küfretmek acı eşiğini yükseltir. Öfke bizi harekete geçmek için motive edebilir.

Duygularınızdan kaçmayın.

Acıya verilecek tek tepki sessiz kalarak gülümsemek değildir.

Bazen ulumak da güzeldir.

Yanık

BİR SEFERİNDE YANLIŞLIKLA bacağımı yakmıştım.

On altı yaşındaydım. Yılbaşıydı. Hayatımın o döneminde sıkça yaptığım gibi bol bol elma şarabı içmiştim.

Bir arkadaşımın bahçesinde verdiği partideydim ve gece orada kalacaktım. Nottinghamshire'da geçen bütün kış geceleri gibi soğuk bir gece olduğu için dışarıda ateş yakılmıştı.

Her neyse, ateşe fazla yaklaşmış olmalıyım ki milletin deliler gibi bağırarak bacağımı gösterdiğini fark edip aşağı baktığımda kot pantolonumun alev aldığını gördüm.

Avuçlarımla hemen pat pat bacağıma vurmaya başlayınca, başkaları da yardıma koştu. Ateşi söndürdük ama bacağım fena ağrıyordu. Arkadaşımın evine girip yarayı inceledim. Sol uyluğumun üçte birini kaplıyordu. Morun farklı tonlarında. Islak ıslak. Parıl parıl. İğrenç görünüyordu.

"İyi olduğuna emin misin?" diye sordular.

Hâlâ anlayamadığım nedenler yüzünden, bütün acılardan daha da şiddetli bir ergen acemiliği içerisinde kendimi aşırı önemseyerek ambulans çağırma tekliflerini reddettim. Fakat gece acıdan uyuyamadıkça ve yarama odaklandıkça başka şey düşünemez oldum.

Böylece bir tren yolunu on kilometre boyunca takip ederek eve kadar yürüdüm. Artık ayılmıştım, topallıyordum ve müthiş –sürekli zonklayarak beni çılgına çeviren– bir acı vardı.

Düz bir hatta gitmeye devam edersek buradan mutlaka çıkarız...

Bir ara durmak zorunda kaldım. Yere oturup gözlerimi kapadım. Gümbür gümbür bir yük treni geçti. Eve asla ulaşamayacağımı sandım. Ama bir şekilde ulaştım.

Eve girer girmez kız kardeşim yarayı gördü. Ufak bir çığlık attıktan sonra bayılacak gibi oldu ve hemen hastaneye gitmemi söyledi, ben de gittim.

Yaramı sardılar.

Uzman doktor, "Böyle bir acı varken asla beklememelisin," gibisinden bir şey söyledi. Yıllar sonra intihar eğilimleri içindeyken de sık sık düşüneceğim bir öğüt oldu bu. "Yapılması gerekeni hemen yapmalısın. Yokmuş gibi davranarak iyileştiremezsin."

Erdem

KUSURLARIMIZIN OLMASI gayet insani bir şey. Hatalarımızın olması gayet insani bir şey. Yaşadığımız zamanın ve yerin, içinde yetiştiğimiz çevrenin bazı tartışmalı özelliklerini içselleştirmiş olmak ve bazı önyargılara sahip olmak gayet insani bir şey. Hiçbirimiz türümüzün yarattığı ürkünç ve mucizevi pislikten muaf değiliz. İnsanoğlu kusursuzluğa ulaşabilme ve iyilik yapma potansiyeline sahip olduğu kadar her şeyin içine etme potansiyeline de sahip. Sorunlu insanları yalnızca "başkaları" olarak algıladığımız sürece kendimizi dönüştürme cesaretini bulamayız. Bu iş cesaret ister. Maya Angelou'nun da dediği gibi cesaret en önemli erdemdir çünkü "cesaret olmadan tutarlı hiçbir erdeme de sahip olamayız." Cesaret kendimize çekinmeden bakabilmemiz için gereklidir. Sorunlu olmayı kendimize kesinkes yasakladığımız takdirde kendi kusurlarımızı dürüstçe kabullenip irdelemek ve belki de gidermek mümkün olamaz tabii. Büyümek için gün

ışığına ihtiyacımız var. Erdem bizim dışımızdaki kötü şeyleri öne çıkarıp kendimizi onların karşısında iyi hissederek sahip olunacak bir şey değil. Gerçek erdemliliğe içe bakarak, neyi neden yaptığımızı, kusurlarımızı ve açlığını çektiğimiz şeyleri görerek, içimizdeki o yapış yapış, zorlayıcı, çelişkili yerlere yönelerek ulaşabiliriz.

(Erdem varılacak bir yer değil, yolculuğun kendisidir.)

Asimetrik bir ağaç da yüzde yüz ağaçtır

DÜNYADA KUSURSUZ HİÇBİR ŞEY YOK. Antik Yunanistan'da, Platon şeylerin ideal formlarını düşünmenin öneminden söz etmiş. İdeal aşk, ideal toplum, ideal devlet, ideal şekiller. Burada ana fikir, bir şeyleri iyileştirmek için kusursuz hallerini bilmenin gerekli olduğu. Doğada kusursuz kare diye bir şey olmayabilir ama bir mimarın ya da şehir planlamacısının onu soyut âlemden alıp kopyalamak için ellerinden geleni yapmaları ancak karenin ideal formunu bilmeleriyle mümkün. Arkadaşların, öğretmenlerin ve yargıçların kopyalayacağı şeyse, dostluğun, eğitimin ve adaletin kusursuz halleri.

Bunlar güzel şeyler ve filozofluğunun yanında güreşçi de olduğu bilindiği için Platon'la kavgaya girişecek değilim ama sorunlar kusursuzluğa ideal banka hesabına, aplikasyona ya da kişisel antrenöre sahip olduğumuzda ulaşabileceğimiz söylendiği zaman başlıyor. Bunlara sahip olduğumuzda da, elbette kusurlu olmaya devam

ediyor hatta belki Platonik kusursuz bir dünyanın varlığına inandığımız için kendimizi daha da kötü hissediyoruz.

Platon'la kavgaya tutuşmak zorunda olmamamın nedenlerinden biri de, Aristoteles'in bunu çoktan yapmış olması. Bir zamanlar kendisi de Platon'un öğrencisi olan Aristoteles'in yaşama dair daha serbest, daha dünyevi bir yaklaşımı var. Ona sorarsanız, temel formlardan oluşan soyut bir dünyaya odaklanmamalıyız çünkü bu dünyada -üzerinde yaşadığımız dünyada- bu temel formlar zaten mevcut. Platon'a göre bir ağaç ideal ağacın yetersiz bir taklidiyken, Aristoteles için ağaçlar özlerinde ağaç olmanın esaslarını ihtiva eden şeyler.

Ulaşmak istediğimiz kusursuz soyut ideallerdeki sorun, onlara asla ulaşamayacak olmamız. Onlar asla dokunamayacağımız birer gökkuşağı. Bizi rahatlatacak şeyi bu dünyada bulmak, bence de çok daha iyi. Ağaçları ağacın, kendimizi kendimizin temel formu olarak görmek ve var olmayan, hiçbir zaman var olmayacak bir şeye ulaşmaya çalışıp sürekli parmaklarımızın arasından kayışına seyirci kalmaktansa özümüzde neysek onu besleyip büyütmek daha iyi.

Elimizde olan şeyin üstünde çalışalım. Bu dünyada var olalım. Asimetrik kare olalım. Yamuk ağaç olalım. Gerçekte neysek, o olalım.

En kötü davranışınızdan daha fazlasısınız

BİR ÇOCUĞA İŞE YARAMAZ olduğunu söyleyip durursanız, işe yaramaz olduğuna inanmaya başlayacaktır. Kendinize işe yaramaz olduğunuzu söyleyip durduğunuzda da aynı şey geçerli. Depresyonda olan ve herkesin ondan nefret ettiğine inanan birinin bu beklentiye uygun şekilde davranması çok mümkün. İnsanın kabaca yapılmış "iyi" ve "kötü" ayrımına uyması gerektiğine inanıyorsak, kendimizi tek bir hata yüzünden sonsuza kadar yargılama riski çok büyük.

Kendimize iyi davranmaya ihtiyacımız var. İnsanların gerçekte *kim oldukları* ile zaman zaman *yaptıkları* arasındaki farkı görebilmenin yolunu bulmaya ihtiyacımız var. Buna kendimiz de dahiliz.

Sıcak

HAVALI İNSANLARIN SOĞUK görünmesi gerektiğine takmayın. Havalı insanların ne düşündüğüne takılmayın. Yaşam sıcaklıktır. Öldüğünüzde soğursunuz. Siz şimdi sıcak insanlara yönelin. Yaşama yönelin.

Hayal

KENDİ VAROLUŞUMUZ insanın hayatta kalabilme becerisinin muhteşem bir kanıtı. 150.000 nesil sonra şimdi burada, *kendimiz* olarak hayatta olabilme ihtimalini düşünürsek, imkânsıza yakın muazzam bir olasılıksızlıkla karşı karşıya olduğumuzu görürüz. İnsanlığın ayakta kalabilmesine dair kötü sonla bitmeleri olası bütün o korkunç hikâyeleri ve varoluş zincirinde bizden önce gelen, hayatta kalıp kendine bir eş bulması gereken bütün atalarımızı düşünün. Gerçekleşmeleri neredeyse imkânsız ihtimallere dalıp gidersiniz. Hepimiz gerçek bir hayalin içindeyiz. Yoktan var edilmiş ateşleriz. İmkânsızlıkların içinden doğmuşuz. Ama yine de varız.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen...

Netlik

BURADASINIZ. Bu kadarı yeterli.

Garip şekilde düşünmenin önemi

GARİP OLMAK GÜZELDİR. Ayrıksı olmak güzeldir. Sürüden ayrılmak güzeldir. Felsefeci John Stuart Mill, örf ve âdetlerin tiranlığından kurtulabilmek adına, ayrıksı olmanın bir vatandaşlık görevi olduğunu söylemiş. Fakat kendimizi *görünür şekilde* ayrıksı hissetmesek bile hepimizin ayrıksı yanları vardır. Düşünce havuzumuzun çeperlerinde beliriveren bazı düşünceler. Ateşe dönüştürebileceğimiz rasgele kıvılcımlar. Bir siyasi argümana farklı bir bakış açısı getirecek ya da o argümanın diğer tarafını gösterebilecek fikirler. Diğer düşüncelerimize pek de uymayan bazı düşünceler. Diğer zevklerimizden apayrı zevkler. Yaş aldıkça bu gelenek dışı yanlarımıza –trende uymayan düşüncelere– daha çok yönelmemiz gerek çünkü kendimizi şaşırtabilme, bir şeylere yepyeni gözlerle bakabilme becerimizi ancak bu yanlarımız sayesinde sürdürebiliriz. Kendimizin farklı yorumları olmaktan bu sayede kurtulabiliriz. Bu sayede yeni yeni şarkılara dönüşürüz.

Dışarısı

EVET, İÇERİDE OLMAK konforludur tabii. Başınızın üstünde bir dam vardır, korunaklıdır. Ama dışarısı da bizi rahatlatır. Çünkü dışarısı özgürlüktür. Dışarıdayken kendinizi iyi hissedeceğiniz bir yer buluncaya kadar yürümeye devam edebilirsiniz. Ya da yerinizin dışarısı olduğuna karar verirsiniz. Orada kalırsınız.

Farkındalık

İSTEMEDİĞİM İÇİN UYUM sağlamadığımı fark edinceye kadar uyum sağlayamamak beni endişelendirirdi.

Zihninizden çıkan yol yaşamdan geçer

LUDWIG VAN BEETHOVEN otuz iki yaşındayken sağırlığı hızla ilerliyordu. Kardeşlerine aslında ilerleyen hastalığı yüzünden içinde fırtınalar koparken insanların onu "kötü kalpli, inatçı ve insan sevmez" olarak yaftaladığını yazarak dert yanmıştı. Fazla beste yapamadığı için kendini "umutsuz vaka" gibi hissettiğini yazması, Shakespeare'in *Hamlet*'i yazmaya bir süre ara verdiği için tembellik ettiğini söylemesi gibi bir şey.

Beethoven kırlarda gezerken şarkı söyleyen bir çobanı ya da birinin çaldığı flütü duyamadığı zamanlardan söz ediyordu. Bu gibi durumlarda umutsuzluğa kapılıyor ve şöyle yazıyordu: "... hayatıma son verebilirdim; beni alıkoyan tek şey sanattı, ah, üretmek için yaratıldığımı hissettiğim her şeyi üretinceye kadar dünyadan göçüp gitmek öyle imkânsız görünüyordu ki..."

Beni alıkoyan tek şey sanattı.

Bu sayede hayatta kaldı. Sağırlığı artarken –müzisyenlerin en büyüğü için en büyük işkenceyi çekerken– bile üretmeyi sürdürdü. Hatta en büyük eserlerinden birini, müthiş hüzünlü bir atmosfer yaratan 14. Piyano Sonatı'nı –daha çok "Ayışığı Sonatı" olarak bilinir– tamamen sağır olduktan sonra yazmıştı.

Dünyadaki en tanınmış eserlerden bazılarını bestelemiş olan adamın kendi bestelerinin çoğunu hiç dinleyememiş olduğunu bilmek ne kadar üzücü. Ama onun bir tutkusu vardı. Ayrıca sanat tarihi Emily Dickinson'dan Georgia O'Keeffe'e kadar, amaç hissini ve avuntuyu yarattıkları sanatta bulan duyarlı insanlarla dolu.

Herkes piyano sonatı yazamayabilir ama bizim de yapmamız gereken şey, kendi tutkularımıza kapılmak. Kendimiz dışında herhangi bir şeye. Dalga geçmiyorum, birkaç yıl önce orta şiddette bir endişe nöbetini *Taht Oyunları*'nın ilk dört sezonuna derinlemesine yoğunlaşarak atlattım.

Kaygının düşmanları merak ve tutkudur. Derin bir kaygıya kapıldığımda bile, *kendim dışında* herhangi bir şeye karşı yeterince güçlü bir merak duyabiliyorsam kendimi kurtarabilirim. Müzik, sanat, sinema, doğa, sohbetler, sözcükler.

En az korkunuz kadar büyük bir tutku bulun.

Zihninizden çıkan yol yaşamdan geçer.

Joy Harjo ve tek ses

"HEPİMİZ BU DÜNYAYA bir iş yapmak için geliyoruz," demiş Joy Harjo. "Bir şirkette, kurumda çalışmaktan söz etmiyorum... Hepimize, hatta hayvanlara, bitkilere, minerallere, bulutlara bile paylaşılmak üzere armağanlar verilmiş... Bütün varlıklara."

Oklahoma, Tulsa'da doğan Joy Harjo, Muscogee (Creek) Nation'ın* bir üyesi. Birleşik Devletler devlet şairliği unvanını kazanmış ilk Amerikan yerlisi. Kendi halkının geçmişinden ve geleneklerinden, insan bilinçaltının derinliklerinden beslenen çok güzel şiirler yazıyor. Aynı zamanda bir aktivist ama aktivistliği tek bir alanla sınırlı değil. Kızılderili hakları, kadın hakları ve iklim değişikliği konularında da çalışmalar yapıyor ve bunların hepsinin birbiriyle bağlantılı olduğunu düşünüyor. Zaten eserlerinin teması da bu. Şeylerin holistik doğası. "Dua

* Muscogee (Dere) Ulusu, Muscogee kabilesinin özerk olarak yönetilen bölgesine verilen ad. (*ç.n.*)

ederken tüm benliğini açarsın/Göğe, toprağa, güneşe ve aya/Seni oluşturan o tek sese."

Harjo bunu başka şekillerde de ifade ediyor. Performanslarında nesri, şiiri ve müziği hepsi aynı şeymiş gibi bir araya getiriyor. "Ahhhh Saksafon" isimli bir yazısı var ve bu yazıda saksafonu insana benzeterek şöyle diyor: "İnsanlığın içindeki bütün sevgi derin ve tatlı bir ses çıkarır, biraz uçarız."

Harjo hem şiirleriyle hem de yaptığı müzikle ödüller kazanmış biri. İlginç olansa, saksafon çalmayı kırklı yaşlarında öğrenmiş olması. Yani benim için ilginç –ve rahatlatıcı– çünkü bana anlamlı bir işe başlamak için asla geç olmadığını gösteren bir örnek.

Piyano çalmayı on üç yaşında bırakmıştım. O zamana kadar ücretini annemle babamın ödediği piyano öğretmenim Mrs Peters'la haftada bir ders yapardık. Derken cuma akşamları piyano dersi olduğu için onlarla görüşemeyeceğini arkadaşlarına söylemekten çekinen bir ergene dönüştüm. Genç zihnimi başka ilgi alanları ele geçirdi ve Beethoven'ın "Für Elise"sini, Mozart'ın "Gavotte"sini öğrenme işine ansızın gereksiz bir angarya gözüyle bakmaya başladım.

Bu kararım yüzünden yıllar yılı pişmanlık çektim, devam etmiş olsam nasıl bir hayatım olacağını merak edip durdum. Onca meraka rağmen kırk beş yaşını doldurduğum bu yıla kadar bu konuda bir şey yapmadım ve ancak bu yıl sokağa çıkma kısıtlamaları sırasında çocuklarımla

birlikte piyanoyu yeniden öğrenmeye başladım. On bir ve on iki yaşlarındaki iki çocukla birlikte *herhangi* bir şeyi öğrenmek utanç verici tabii. Yüzmeyi yelken balığıyla birlikte öğrenmeye benziyor. Yine de ilerleme kaydedebilmek, cidden çalabilmek ve insanın kendini geliştirmesi için belli bir yaş sınırı olmadığını görmek harikaydı.

Müziğe geç başlayan tek ünlü Joy Harjo değil tabii. Leonard Cohen de müzik kariyerine ancak otuzlu yaşlarının ortalarında başlamasıyla ünlü. Müzik yeteneği küçük yaşlardan belli olmasına rağmen Verdi de en iyi eserlerini elli yaşından sonra bestelemiş ve *Otello* operasını yetmiş üç yaşında bitirmiş.

Ben müzikte tabii ki Verdi ya da Joy Harjo kadar, hatta deneyimlediğim üzere her şeyi çabucak kavrayan on iki yaşındaki bir çocuk kadar yetkin olamam ama bir enstrüman çalma yeteneğimin üzerine gidebilir, müzik yapmaktan keyif alabilirim ve benim için bu kadarı yeterli. Müziğin zevki kendi içinde. Müziği çalabilmekte. Dinlemekte. Üstelik bu zevk sonuna kadar açık, herkesi içeri buyur eden bir kapı.

Bizim de yapabileceğimiz bundan ibaret, değil mi? Olabildiğince çok kapıyı açık tutmak. Kendimizi bir bütün olarak kucaklamayı sürdürmek. Bazen de başarısız olmayı sürdürmek. Harjo'nun da dediği gibi: "Hataların olmadığı yerde şiir de yoktur."

Korunma

BİR ZAMANLAR HİÇ KİMSEYİ hayal kırıklığına uğratmamanın baskısını üzerimde hissederdim. Nefret ettiğim işleri yapmaya devam ederdim. Gitmek istemediğim partilere giderdim. Sohbet ederken azap çektiğim insanlarla görüşürdüm. Her gülüşüm sahteydi.

Derken zihnim patlayıverdi.

Kendimi havaya uçurmaktansa birilerini hayal kırıklığına uğratmanın daha iyi olacağını o zaman anladım.

Kuantum özgürlük

KUANTUM FİZİĞİNE GÖRE, evrenin yasaları olasılıksaldır. Yani en küçük zerrecik düzeyinde bile hiçbir şey kesinkes öngörülebilir değildir. Belirsizlik ve tam olarak öngörülemeycek, ölçülemeyecek şeyler her zaman vardır. Kuantum gerçeklik karşısında determinizm çökmüş durumda. Belirsizlik ilkesini –daha doğrusu Belirsizlik İlkesi'ni– öne süren Alman fizikçi Werner Heisenberg, başlangıçtaki bütün koşullar bilinse bile dalgalarla zerreciklerin nasıl hareket edeceklerini kesin olarak öngörebilmenin yine de imkânsız olduğunu keşfetmişti. Aynı şekilde, kaos teorisi de daha büyük ölçekli şeylerin, mesela hava durumunun da tam olarak öngörülebilir olmadığını ve olamayacağını açıklamıştır. (Sağanak yağış beklendiği halde apaçık ve güneşli bir gün yaşayarak kim bilir kaç kez şaşıp kalmışızdır, değil mi?) Benzer şekilde, nörobilimciler de bize kendi beyin yapımızın ve beynimizin

içindeki sinir hücrelerinin tesadüfi unsurlara göre işlediğini göstermiş bulunuyor.

Başka bir deyişle, evreni, doğayı, çevremizi, *bizi* tanımlayan kilit unsurlardan biri de belirsizlik. Değişim için her zaman yer var. İster bir bariyerdeki yarıktan geçen ışık, ister bir kasırga ya da beyin hücresi olsun, bir şey değişmeye ya da hareket etmeye başladığında, değişiminde her zaman için bir bilinmezlik payı var. Evren, özünde, sürekli evrilen bir olasılıktan ibaret. Korku bizi en kötü senaryonun kesinlikle gerçekleşeceğini hayal etmeye yöneltse de, gelecek –her şey gibi– belirsiz, öngörülemez, açık uçlu, özgür bir şey olmayı sürdürüyor. Yani hayat dediğimiz o labirentlerde gerçekleştireceğimiz en ufak olay bile hiç beklenmedik sonuçlara yol açabilir.

Başkaları başkalarıdır

APAÇIK BİR GERÇEĞİ DİLE GETİREREK başlayalım çünkü apaçık olan gerçekleri kolayca kanıksayıp unutabiliyoruz. Siz başkaları değilsiniz. Siz sizsiniz. Başkaları üzerinde herhangi bir kontrolünüz yok. Başkalarının hayata, siyasete ya da size dair ne düşüneceklerini her açıdan kontrol edebilmeniz mümkün değil. Şimdiye dek neden oldukları zararı kontrol edebilmeniz mümkün değil. Size de zarar vermiş olsalar bile. Evet, tabii ki çoğu zaman birbirimizden bir şeyler öğreniriz ve insanlar zaman zaman sizden de bir şeyler öğreniyorlar. İtiraf etmek istemediğimiz kadar nadir gerçekleşen bir şey olsa da, bu müthiş bir şey. Ayishat Akanbi'nin dediği gibi: "İyileşmenizin başkalarının kendi hatalarını kabul etmelerine bağlı olduğuna inanıyorsanız, daha çok beklersiniz." İçinizdeki nefreti taşımaya devam ederek ancak kendinizi cezalandırırsınız. Başkaları başkalarıdır. Siz sizsiniz.

Yanlış yön

KENDİ DEĞERİNİZİ başkalarının zihinlerinde bulamazsınız.

Doğru yönlendirilen enerji

TARİH DE RAHATLATICI OLABİLİR. Zamanın içindeki yerimizi anlamamızı, insanlığın şimdiye dek yaptıklarını ve bizi buraya ulaştırmak için geçmişte onca şeye göğüs germiş olmalarını takdir etmemizi sağlayabilir.

Bilhassa geçmişte yaşayan insanların hikâyelerini keşfetmek bize bir çeşit güç kazandırabilir. İnsanların neler başardığını, neler atlattığını ve bazılarının bugün yaşadığımız dünyanın daha iyi bir yer olmasına nasıl katkıda bulunduklarını bilmek.

Nelli Bly adını duymuş muydunuz hiç?

Gelmiş geçmiş en ilham verici gazetecilerden biriydi.

Nelli Bly aslında mahlasıydı. 1864 yılında Pittsburgh'da Elizabeth Jane Cochran olarak dünyaya gelmişti. On beş yaşındayken babası ölünce, annesi ve on dört kardeşiyle birlikte neredeyse beş parasız kaldılar ve Bly para kazanmak için iş arayışına girdi.

Kadınların gazetecilik dünyasında çok nadir görüldüğü ve fazlasıyla dışlandığı bir dönemde, Bly yerel gazetede beş dolar haftalıkla işe girmeyi başardı. Fakat yalnızca çocuk bakımı ve ev işleri gibi kadınsal konularda yazabileceği söylendi. Buna rağmen köşesinin kısa zamanda çok tutulması sayesinde araştırmacı gazeteciliğe yönelerek boşanma yasalarının kadınlar üstündeki etkisi gibi daha dişe dokunur konularda da yazmaya başladı.

1887'de New York'a taşınarak meşhur gazete sahibi Joseph Pulitzer'la tanışmayı başardı. Pulitzer'ın çıkardığı *New York World*'de çalışmak istiyordu ama Pulitzer bu işi ne kadar istediğini test etmek için ilk yazısını kadınların yattığı kötü şöhretli bir "tımarhane" olan Blackwell Adası Akıl Hastanesi'nin koşullarını araştırarak yazması gerektiğini söyledi. İşin zorluğu Bly'ın kılık değiştirmek zorunda olmasındaydı. Başka bir deyişle, aklını yitirmiş numarası yaparak hastaneye yatacaktı.

Kolay iş değildi. Bly, Kadınlar İçin Geçici Evler diye bir pansiyonda oda tuttu ve bitkin, perperişan görünebilmek için bütün gece uyumadı. Sonra aklını yitirmiş rolünü oynamaya başladı ve –psikiyatrik değerlendirmenin ardından - akıl hastanesine gönderildi.

Orada cehennem misali koşullar altında yaşandığına şahit oldu. Personelin şiddet uygulaması. Akıl hastası kadınların halatlarla birbirine bağlanması. Fare kaynayan koğuşlar. Bozuk yemekler. Pis içme suyu. Ortaklaşa kullanılan banyo suyu. Sert banklar. Acımasızca uygulanan

cezalar. Çabucak fark ettiği şeylerden biri, aklı başında görünen birçok kadına da korkunç davranıldığıydı. Bly orada birkaç saat geçiren sağlıklı bir insanın bile aklından şüphe etmeye başlayacağını gördü.

Bly hastaneye girer girmez hasta rolü yapmayı bırakıp olabildiğince normal davranmaya başladı. Buna rağmen bütün normal davranışlarının -personele kalemini onların alıp almadığını sormasının bile- deliliğinin belirtileri olarak algılandığını gördü: "Aklı başında sözler ettikçe ve öyle davrandıkça bana daha çok deli muamelesi yapıyorlardı." Ayrıca en ağır hastaların resmen kışkırtıldığına şahit oldu.

New York World akıl hastanesine gerçeği ancak on gün sonra açıkladı ve muhabirlerinin serbest bırakılmasını talep etti. Rahatsız edici bir görevdi. Bly buna rağmen şahit olduklarını ve deneyimlerini yazarak Amerikan kamuoyunun akıl hastanelerine ve akıl hastalıklarına bakışının değişmesine katkıda bulundu.

İki bölüm halinde yayımlanan "Ten Days in a Mad House/Tımarhanede On Gün" yazısının doğrudan bir sonucu da akıl hastanelerinden sorumlu genel müdürlüğe ait bütçenin bir milyon dolar artırılması oldu. Daha da etkileyici olansa Hayır Kurumları ve Cezaevleri Genel Müdürlüğü'nün Bly'ın bütün tavsiyelerini dikkate alması ve bunun sonucunda akıl hastanesinin birkaç yıl sonra kapatılmasıydı.

Nellie Bly ünlü oldu. Kılık değiştirerek yapılan yoğun gazetecilik türünde çığır açanlardan biri oldu.

Pittsburgh'da ilk işe başladığında yazmaya zorlandığı ev kadınlığıyla ilgili konuların çok ötesine geçerek her türden çarpıcı konuyu ele almaya devam etti. Hükümetteki yozlaşmadan bebek ticareti skandallarına kadar her konuda yazılar yazdı.

1889'da 40.000 kilometrelik bir dünya turunu yetmiş iki günü birkaç saat aşan bir sürede tamamlayarak Jules Verne'in *Seksen Günde Devriâlem* romanındaki Phileas Fogg'un rekorunu kırdı. Bu seyahat sırasında, Paris'te Jules Verne'le tanıştı, Çin'deki bir cüzzamlılar kolonisini ziyaret etti ve Süveyş Kanalı'nı geçti. Gemilerle, trenlerle, hatta zaman zaman eşek üstünde yolculuk yaptı.

En dikkate değer şeylerden biri, rekorunu kırmaya çalışan insanlar olmasına rağmen Bly'ın buna bir yarış gözüyle bakmayı reddetmiş olması. Yazdıkları yolculuğunun her ânındaki güzelliklerin tadını nasıl çıkardığının kanıtı niteliğinde. "Sisi hep sevmişimdir," diye yazmış. "Çıplak gün ışığında kaba saba ve sıradan görünecek şeylerin üzerini öylesine yumuşacık, her şeyi güzelleştiren bir ışıkla sarıyor ki."

Yıllar sonra, Birinci Dünya Savaşı sırasında Sırbistan'la Avusturya arasındaki çatışmalı bölgeye giren ilk kadın muhabir oldu, hatta İngiliz casusu zannedilerek tutuklandı ama kısa sürede serbest bırakıldı.

Günümüzde hâlâ unutulmamış olan adı birçok şeye verilmiş durumda: basın ödüllerine, teknelere, bir dondurmacıya, hatta bir lunaparka.

Keskin bir kalemden ve keskin bir zekâdan daha fazlasına sahip olmasa da, insanın neler başarabileceğinin bir kanıtı.

Bly'ın da dediği gibi: "Doğru yönlendirilen ve kullanılan enerji her şeyi başarabilir."

Nellie Bly toplumun ona yüklediği bütün rolleri reddetmiş ve kendisi olmayı başarmış biri.

Dağınıklık

EN ZORU KENDİMİZ OLABİLMEK. Üzerimizde öyle ağır bir yük var ki çoğu zaman kendi gerçeğimizi göremiyoruz. Sürekli bir meşguliyet hali yaratarak kendimizden kaçıyoruz. Kimi zaman kafamızın içindeki dağınıklıktan kaçabilmek için hayatımızda kasten dağınıklık yaratıyoruz. Dışarıdaki dağınıklık ortadan kalktığında, içimizdeki dağınıklıkla yüzleşmek zorundayız çünkü. Bütün o karmaşayla. Ama o dağınıklığa odaklandıkça, içindeki düzeni daha net görebiliriz. Aslında her şeyin yerli yerinde olduğunu. Dağınıklığı farklı bir şekilde düzenlemeyi ya da olduğu gibi bırakmayı isteyebiliriz. Bizler kusursuz değiliz çünkü yaşıyoruz.

Dağınığız çünkü evren bir patlamayla ortaya çıktı ve yarattığı dağınıklık o andan beri boşlukta sürükleniyor. Bizler dağınık bir kozmostaki dağınık bir gezegende yaşayan dağınık memelileriz. Dağınıklığı reddetmek kendimizi

reddetmek demek. Dağınıklığı görmekse, ona izin vermek, onu affetmek, Budist psikolog Tara Brach'ın "kökten kabullenme" dediği hale ulaşmak, kusur ve hata denilen şeyleri varoluşumuzun doğal birer parçası olarak benimsemek demek. Darmadağınık bir dolabın kapağını kaparcasına kendimizi sıkıştırmaktansa, hayata açılarak dürüstçe var olmak demek. Kısacası, yaşamak demek.

Kendiniz olmayı hedefleyin

KENDİNİZ DIŞINDA BİR ŞEY olmayı hedeflediğiniz takdirde başarısızlığa mahkûmsunuz. Kendiniz olmayı hedefleyin. Kendiniz gibi bakabilmeyi, davranabilmeyi ve düşünebilmeyi hedefleyin. Kendiniz olma haline kucak açın. O hali onaylayın. Kutlayın. O halinizi sevin. Bu yüzden sizinle dalga geçen insanları da kıçınıza bile takmayın.

Bardak

İNSANLARIN HAKKINIZDA NELER düşüneceklerini kontrol edemezsiniz. Onun için hiç dert etmeyin. Kendi uydurdukları hayali bir versiyonunuzdan nefret etmek istiyorlarsa, bırakın etsinler. Sizi anlamamakta ısrar eden insanlara kendinizi anlatmak için enerjinizi tüketmeyin. Bardağınızı dolu tutun. İyiliğe yönelin.

Nar

DEDİKODU ÇOĞU ZAMAN kıskançlıktan kaynaklanır. Kendimizden şüphe etmenin temelinde konformizm yatar. "Kendi rızamız olmadan hiç kimse kendimizi değersiz hissettiremez," demiş Eleanor Roosevelt. Kendiniz için yaşayın. Gölgelerden çıkın. Apaçık kendiniz olun. Ulaşılabilecek en anlamlı başarı kendin olabilme başarısıdır. Uyum sağlamakta sorun yok. Fakat uyum sağlamak kendinizden uzaklaşmak anlamına geliyorsa, bunu asla yapmayın. Kendiniz olun. Başka hiç kimseye benzemeyen o insan olun. İnsanlar sizden hoşlanmıyorsa, hoşlanmasın. Bütün meyveler elma olmak zorunda değil. Bu hayatı başkası olarak yaşamak fazlasıyla yorucu. Siz narsanız, nar olun. Evet, elma seven insanlar büyük ihtimalle nar sevenlerin karşısında çoğunluktadır ama nar sevenlerimiz yine de en çok narı sever.

İzin vermek

KENDİ YOLUNUZDAN ÇEKİLİN. Kendiniz olmak yapılacak bir şey değil. Zaten kendiniz olarak doğdunuz ve bunun için çabalamanız bile gerekmedi. Bilakis, esas sorun çabalamak. *Olmak* için çabalayamazsınız. Kendiniz olmak için ancak kendinize izin verebilirsiniz.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bazen ölüm korkusuna
Panzehir olarak,
Yıldızları yerim.

Rebecca Elson, "Antidotes to Fear of Death",
A Responsibility to Awe

Gök

GECELERİ GÖKYÜZÜNÜ HİÇ görmediğinizi hayal edin.

Geceleyin gökyüzünün hayat boyu yalnızca bir kez görülebildiğini hayal edin. Yukarı baktığınızda o yıldızları yalnızca bir kez görebildiğinizi... Herhalde hayatınızın en önemli anlarından biri olurdu. Mucizevi Yıldızların Gecesi, Parıltılı Evrene Şahit Olunan Muhteşem An ya da daha akılda kalıcı bir adı olurdu. Yine tercih ettiğimiz yayın platformunun karşısında geçirdiğimiz bir gecede, hepimiz kanepelerimizden kalkar, dışarı çıkıp başımızı kaldırır ve uzay-zamandan geçerek bize kadar ulaşan benek benek binlerce ışığa ağzımız beş karış açık bakakalırdık. Gözümüzü Ay'a dikip yıldızları gezegenlerden ayırmaya çalışırdık. Hangisinin Venüs olduğunu merak ederdik.

Burada anlamamız gereken, hayatta bir kez bu şekilde görülen bir gökyüzünü kanıksamanın neredeyse imkânsız olduğu.

Fakat gökyüzünün geceleyin görülen halini kanıksadığımız ortada. Her gece dışarı çıkıp huşu içinde takımyıldızları izlememiz gerektiğini söylemek –bunu yalnızca ışık kirliliğinin düşük olduğu bulutsuz gecelere indirgesek bile tabii ki mantıklı olmaz. Ama bu türden bir şey nadir hale getirildiği takdirde hayatın bir anda ne kadar harika görüneceği de inkâr edilemez bir gerçek. Bu gezegende ve bu evrende bize öyle bir mucize bolluğu bahşedilmiş ki artık bunlara karşı körleşmişiz. Bu gibi şeyler daha çok şiddetli kriz anlarında ön plana çıkıyor. Felsefeci Alan Watts'un deyimiyle, kendimizi ancak o zaman "evrenin kendine baktığı ve kendini keşfettiği bir delik" gibi hissediyoruz.

Yıldızları izlemek

İNTİHAR EĞİLİMLİ DEPRESYONUN ortasındayken, bir gece sayısız yıldızla dolu bulutsuz gökyüzüne baktığımı hatırlıyorum. Hissettiğim ruhsal acı öyle yoğundu ki onu fiziksel olarak da hissedebiliyordum. Ama gökyüzünü, evrenin görebildiğimiz o ufacık parçasını görmek içimi bir gün yine bu kadar güzel bir manzaranın keyfini çıkarabileceğime dair bir umutla doldurmuştu. Güzellik hayatın mucizesini fark edip umut içinde nefesimizi tuttuğumuz anlardadır ve hayat böyle anlarla doludur. Karanlığın içinde parıldarlar. Elimizi uzatıp onlara dokunmamızı beklerler. Marcus Aurelius *Kendime Düşünceler* kitabında iki bin yıl önce, "Yaşamın güzelliğini bol bol düşünün," diye yazmış, "yıldızları izleyin ve onlarla birlikte koştuğunuzu hayal edin."

Evren değişimdir

MARCUS AURELİUS *Kendime Düşünceler*'i yazdığında dünyanın en güçlü adamıydı. Kelimenin tam anlamıyla, bütün bir imparatorluk onun emrindeydi. Kentler, ordular, saraylar. Hepsi onundu. "Altın Çağ" sırasında, 161'den 180'e kadar yaklaşık yirmi yıl boyunca Roma imparatoruydu. Fakat statü ve güçle yetinmeye karşı direnerek felsefeye başvurmayı, kozmik bir bakış açısının ve sadeliğin arayışına girmeyi tercih etti. Yıldızları izlemenin önemli olduğuna inanıyordu ve bu konuda Pisagor'dan - Pisagorculuğun kurucusu Yunan filozoftan- etkilendiğini söylemiştir.

Pisagorcular gökyüzünü izlemeye yalnızca keyifli bir şey gözüyle değil, ilahi düzeni anlamamızı sağlayan bir eylem gözüyle bakarlardı. Çünkü yıldızlar birbirinden ayrı oldukları halde bütünsel bir düzenleri vardır. Stoacılar için yıldızlara bakmak, tanrısal olanı -ayrıca

Doğa'nın parçalarını noktalar halinde de olsa apaçık görebilmekti.

Yani mühim olan yalnızca gökyüzü ya da yıldızlar değil, onlara barkarken neler düşündüğümüz. Çevremizdeki ve üstümüzdeki değişken dünyayla olan bağımız.

"Evren değişimdir," diye yazmış Marcus Aurelius. "Yaşamı düşüncelerimizle yaratırız."

İmparatorluk yöneten bir adam bile yıldızlara bakıp evrenin görkemli düzeninde kendini küçücük hissederek mutlu olabiliyor.

Gökyüzü üzerimizde başlamıyor. Gökyüzünün başlangıç noktası yok. Bizler gökyüzünde yaşıyoruz.

Stoacı köle

FİLOZOFLAR ARASINDA tüm zamanların en iyisi benim için Epiktetos'tur. Marcus Aurelius gibi o da eski Roma'da yaşamış bir stoacıydı. Marcus Aurelius'un aksine, imparator değildi. Hatta imparatorluktan olabildiğince uzak bir konumdaydı.

Zor bir hayatı oldu. Yaklaşık iki bin yıl önce köle olarak doğan Epiktetos'un adı da "edinilmiş/alınmış" anlamına geliyordu. Bütün gençliği köle olarak geçse de, stoacı felsefeyi öğrenmesine izin verilmişti. Ayrıca fiziksel engelliydi; bacağının sahibi tarafından kırılması yüzünden sakat kaldığı zannediliyor. Hayatının büyük bölümünü fiziksel acılar çekerek geçirdi.

Sonunda belirsiz nedenlerle azat edilen Epiktetos felsefe öğretmeye başladı ama çok az şeye sahip olarak basit bir hayat yaşamayı sürdürdü ve daha çok yalnız yaşadı. Kayıtlardan anlaşıldığı kadarıyla yaşlılık döneminde bir

dostunun çocuğunu evlat edindi ve bu çocuğu evli olup olmadığı anlaşılmayan bir kadınla birlikte büyüttü.

Epiktetos bazı açılardan gayet modern bir filozoftu. Hayat görüşünü en iyi özetleyen sözü herhalde şudur: "Önemli olan başınıza ne geldiği değil, ona nasıl tepki verdiğinizdir." Savaş esirlerinden depresyonlu insanlara kadar, zor koşullarda yaşayan birçok insana yardımcı olduğu düşünülen bir felsefedir bu. Bilişsel davranışsal terapinin yaratıcılarından biri olan psikolog Albert Ellis, Epiktetos'un bu sözünün terapi tekniğini kökünden etkilediğini söyler: "İnsanı rahatsız eden şey durum değil. duruma nasıl bir bakış açısından baktığıdır."

Epiktetos bize mutluluğumuzu dış etkenlere bağımlı kıldığımız takdirde öz denetim fikrini dışlamış, kendi esenliğimizi dışımızdaki güçlere teslim etmiş olacağımızı hatırlatır. Her ne olursa olsun -para, ilişki, aile kurma isteği, Lamborghini, piyangoyu kazanmayı ya da sosyal medyada trend topic olmayı istemek- "Şunu unutmayalım: kontrolümüz dışındaki şeylere ne kadar çok değer verirsek, kontrolü o kadar yitiririz." Bir de tabii, istediğimizi zannettiğimiz şeylere kavuştuğumuzda, bunun üzerimizde nasıl bir etkisi olacağını öngöremeyeceğimiz gerçeği var; örneğin piyangoyu kazanmanın kazananlar üzerinde çoğu zaman olumsuz etkiler yarattığına dair birçok araştırma mevcut.

Epiktetos'un bize sunduğu görüş derin bir rahatlama

sağlıyor. Başımıza harika şeyler geleceği inancını pekiştirmektense, kendimizi en acılı, hüzünlü ya da kısıtlanmış hissettiğimiz zamanlarda bile, zihnimizin hayatımızda olanlara vereceğimiz tepkiyi seçebilme gücüne sahip olduğunu söylüyor. En büyük şeylere bile. Acı, kayıp, yas, ölüm. "Ölümden kaçamasam da," demiş Epiktetos, "hiç olmazsa ölüm korkusundan kaçabilirim." Kısacası, Epiktetos kontrol edilemeyen bir dünyada kontrolü bize veriyor. Kontrol eksikliğini kabul edebilmenin kontrolünü. Vereceğimiz tepkilerin kontrolünü.

Tırtıl

TIRTILLAR KAPKARANLIK BİR kozanın içinde parçalanır. Kendi enzimleri içinde çözünür. Sıvılaşır. Bulamaç haline gelir. Tırtıl çorbası olur. Derken, yavaş yavaş, kelebek olarak yeniden doğar. Kozalar konforlu ve sessiz birer otel odası değildir. Kozalar tırtıllar için korkunç yerler olmalı. Buna rağmen tırtılların kaderi insanın yaşadığı talihsizlikleri ve verdiği mücadeleleri anlatan müthiş bir metafor olagelmiştir. En büyük değişimler en karanlık deneyimlerden kaynaklanır. Bizler de yenilenmek için dağılırız. Gün ışığında uçabilmek için karanlıktan geçeriz.

Deneyim

BİZLER YAŞADIKLARIMIZDAN İBARET DEĞİLİZ.

Bir kasırganın ortasındaysak, kasırga ne kadar şiddetli ya da korkutucu olursa olsun, onun bizden ayrı bir şey olduğunu biliriz. Dışımızdaki ve içimizdeki hava durumu asla sabit değildir. Üzerlerinde kara bulutların dolaştığını söyleyenler vardır. Ama biz o bulutlar değiliz; gökyüzüyüz. Bulutlar kapsadığımız şeyler. Yalnızca geçici olarak oradalar. Gökyüzüyse hep gökyüzü.

Nefes almaya dair

NEFES ALMANIN FAZLASIYLA önemli olduğunu söylemek isterim.

Biliyorum, biliyorum.

"O tiplerden" biri gibi davranmış olacağım. Hayattaki bütün sorunlar beşe kadar sayarak nefes almayışımız yüzünden varmış gibi, nefes almaya özen göstermemizi söyleyen tiplerden biri gibi. Travmanızı lavanta kokulu birkaç mum yakıp banyoda uzun uzun kalarak atlatabileceğinizi söyleyenlerden biri olmama ramak kalacak. Buna rağmen yıllar içinde stres düzeyimi belirlemenin en kestirme yolunun nasıl nefes aldığıma bakmak olduğunu anlamış bulunuyorum.

Nefes içimize monte edilmiş bir ruh hali barometresi gibi.

Yaşadığım ağır panik ataklar sırasında nefes alabilmem zordu. Ataklar neredeyse aralıksız ve öylesine aniden, avaz avaz gelen şeylerdi ki nefes alacak zamanım

bile yoktu sanki. Artık gergin olduğumda yatağa uzanıp elimi karnımın ustüne koyarak derin bir nefes alıyorum ve karnım sonlara doğru ürkmüş bir hayvan gibi titriyorsa, durumu anlıyorum. Biraz durup gevşeme zamanının geldiğini anlamış oluyorum. Çelişki gibi gelse de, gevşemek için çaba göstermek bazen işe yarayabiliyor. Benim için bunu yapmanın en kolay ve kestirme yoluysa yavaş nefes alıp vermek. Yavaş nefesler alıp vermeye başladığımda kafamın içindeki - YouTuber'lar gibi sürekli sinir bozucu klişe laflar sıralayan - sesler birden kesiliyor. Bir e-postaya cevap yazmadığıma ya da Zoom toplantısında çuvalladığıma takmamaya başlamam neredeyse bir saniye sürüyor. Dinginleştiğimi hissediyorum.

Bilinçli nefes alıp vermek kendi merkezimizde olmanın şifresini kırmak gibi. *Biraz ara ver* demenin bir yolu. Kendinizi ve hayatı olduğu gibi kabullenmenin bir yolu. Üstelik bunun için yalnızca iki akciğere ihtiyacınız var.

Bunu yatarak, otururak ya da ayakta yapabilirsiniz. Eğer yatıyorsam, kollarım yanlarda duruyor, avuçlarım gökyüzünü ya da tavanı gösteriyor ve ayaklarımı biraz aralıyorum. Oturuyorsam, kollarımı koltuğa bırakıyorum ve ayaklarımı kalça genişliğinde açıyorum. Sonra karnımdan yavaşça ama derin bir nefes alıyorum. Evet, içimden beşe kadar da sayıyorum çünkü odaklanarak saymanın bir çeşit trans yaratan etkisinin de bence gevşemeye katkısı oluyor. Tercihen bir dakika sürdürüyorum. Sizin beş dakikanız varsa, çok ciddiyim, beş dakika

sürdürün. Hatta daha da uzun. İlk başta sıkıcı gelebilir çünkü hızla giden bir tren yavaşlamayı hiç istemez fakat en çok yavaşlamaya ihtiyacı vardır ama buna değiyor.

Buradasınız. Varsınız. Bu ânın içindesiniz.

Bana göre, solumak yaşamak, alıp verdiğimiz nefeslerin farkında olmaksa yaşadığımızın, kendimize dair en basit gerçeğin farkında olmak, yapıp etme dünyasının ötesine geçip –birkaç tatlı, rahatlatıcı an boyunca– yalnızca olmak demek.

Nefesinizin söyledikleri

SEN YETERLİSİN.

Kendinden daha fazlasısın. Dış görünüşünden daha fazlasısın. Karanlıkta neysen osun. Sessizlikte neysen osun. Kabullenilmek için satın almana, kazanmana, eğitilmene gerek yok.

Sen yeterlisin.

Kozmik bir mucizesin. Kendine tanıklık eden bir dünyasın. Havayı içine çekiyor ve havayı kabul ettiğin gibi kendini de doğal düzenin bir parçası olarak kabul ediyorsun. Değişme eylemindeki zihinsin. Buraya aitsin. Olman gereken yerdesin.

Sen yeterlisin.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değildir.

Çıplak gerçekler

YAPMAMIZ GEREKEN EN ZOR ŞEY kendimize ve dünyaya dürüstçe bakabilmek. İyileşmelerine yardımcı olmak için nasıl yaralarımız olduğunu görmek. Çekinmeden. Hayatımızı inkâr içinde ve acıdan kaçmaya çalışarak harcamamak. Duygulardan kaçmamak. Budist yazar Pema Chödrön'ın da dediği gibi: "Kendimize dürüstçe ve şefkatle bakabilecek cesareti bulup o saygıyı gösteremezsek, kendimize en büyük zararı vermiş oluruz." İyileşmek gerçekleri en çıplak halleriyle görebilmeyi gerektirir.

Dürüstçe görebilmek

CEHALET BİZİ KORKAKLAŞTIRIR. Yapmamız gereken en zor şey kendimize ve dünyaya dürüstçe bakabilmektir. Marcus Aurelius'un da kendine koyduğu hedeflerden biri "her şeye dosdoğru bakıp onları olduğu gibi görebilmek"ti.

Bekleyin

YOK BİR ŞEY. Kendinizi bir kâbusun içindeymiş gibi hissediyor olabilirsiniz. Zihniniz size işkence ediyor olabilir. Bunu atlatamayacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Ama geçmişte kötü hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Ardından sonrasında, aradaki zamanda olmuş güzel bir şeyi düşünün. Aynı şey yine olabilir ama olmasa bile mutlaka güzel *bir şeyler* olacak. Bekleyin.

Yalnızlığın çaresi

YALNIZLIK YANIMIZDA KİMSENİN olmaması değildir. Yalnızlık kendimizi kaybolmuş hissettiğimizde gelen bir histir. Ama kalabalıkların içinde de kaybolmuş hissedebiliriz. Bizimle aynı dalga boyunda olmayan insanlarla çevrili olmaktan daha büyük bir yalnızlık olamaz. Yalnızlığın çaresi etrafımızı daha çok insanla doldurmak değildir. Yalnızlığın çaresi kendini bilmektir.

Kalıplar

BİR DAVRANIŞ KALIBINA kapılıp gitmek çok kolay. Tanıdıklarınızı düşünün. Bir şeyleri tekrar tekrar yapıyorlar mı? Hep aynı türden yemekleri yiyip aynı içecekleri mi içiyorlar? Televizyonda hep aynı programları mı izliyorlar? Aynı türden kitapları mı okuyorlar? Aşağı yukarı aynı saatlerde mi yatıp kalkıyorlar? Aynı sözleri tekrarlayıp duruyorlar mı? Düşünceleri hep aynı mı? Siz öyle misiniz? Ben öyle miyim? Evet. İnsan olmak –yaşamak– davranış kalıpları oluşturmayı gerektirir. Bu kalıplardan bazıları iyidir. Rutindeki konforu görüp oraya yerleşiriz ama sürekli aynı eylemleri gerçekleştirmenin rahatsız edici yanları da olabilir. Kamburumuzu çıkarıp saatler boyu aynı pozisyonda oturmak nasıl sırtımıza kötü geliyorsa, sürekli en az dirençle karşılaşılan tanıdık yollardan gidip gelmek de hayatımızda bir parça sıkışmışlık hissi yaratabilir. Yeni ve daha büyük sekanslara ihtiyaç duyan güncellenmemiş algoritmalara dönüşürüz.

Rutinimizi değiştirmek bize iyi gelen bir eylemdir. Telefonumuzdaki uygulamaları yeniden düzenlemek kadar basit bir eylem bile otomatik kas hafızasına karşı direnç oluşturmamıza katkı sağlayabilir.

Tara Brach'ın dediği gibi: "Hayatlarımızdaki en büyük trajedi belki de, özgürlük mümkün olduğu halde yıllarımızı aynı eski kalıpların içinde tutsak kalarak geçirmemiz... İnsanları çekincesizce sevmeyi, sahici olmayı, çevremizdeki güzelliklerin tadını çıkarmayı, dans edip şarkılar söylemeyi isteyebiliriz. Ama biz her günümüzü hayatımızı eksilten iç sesleri dinleyerek geçiriyoruz."

Konforsuzluk alanı

ALIŞKANLIKLAR BİZDE BİR ÇEŞİT ürkeklik yaratabilir. Bir değişim korkusu. Birbirine benzer faydasız tutumları, sevmediğimiz işlerde çalışmayı, sağlıksız ilişkileri sürdürebiliriz. Buna "konfor alanı" diyoruz ama genelde bunun tam aksi geçerli. Bu bir konforsuzluk, durağanlık, yetersizlik alanı. Fakat bir kez karar verdikten sonra içinden geçip dışarı çıkmak şaşırtıcı derecede kolay. Bu konforsuzluk alanının ötesinde bulduğumuz şeyse, çok daha müthiş bir konfor oluyor. En iyi halimize ulaşabilmenin konforu. Yerleşik davranış kalıplarının ya da kodlarının ötesinde. Daha az kodlanmış, daha çok insan oluyoruz.

Şeyler

SÜREKLİ BİR ŞEYLER YAPMAK zorunda değiliz. Ya da bir şeyleri başarmak. Boş zamanlarımızı verimli kullanmak zorunda değiliz. Tai Chi yapmak, kendin yap projeleriyle ilgilenmek, ekmek pişirmek zorunda değiliz. Bazen de yalnızca kendimizi *salıp* bir şeyler hissedebilir, zamanı cips yiyip hayatta kalarak geçirebiliriz ve bu kadarı yeterlidir.

Ferris Bueller ve hayatın anlamı

FERRIS BUELLER İLE BİR GÜN (1986) tüm zamanların en iyi gençlik filmlerinden biri ama filmi fazlasıyla sevdiğim halde yıllar boyu sorunlu bir yanı olduğunu düşündüm. John Hughes'un yazıp yönettiği, okulun popüler delikanlısının hasta numarası yaparak okulu asışını, sonra da en iyi arkadaşı ve sevgilisiyle birlikte Chicago'da heyecanlı bir gün geçirmesini anlatan hikâye beni rahatsız ediyordu çünkü Ferris'in bencillik ettiğini düşünüyordum ve bana filmi sevebilmek için ana karakterden hoşlanmanızı gerektiren senaryolardan biriymiş gibi geliyordu. Ferris'le sorunum, çocuğun başının büyük belaya gireceği belli olduğu halde yaşanacak macera için en iyi arkadaşı Cameron'a babasının antika Ferrari'sini aldırmasıydı.

Fakat filmi bir kez daha izlerken her şeyi yanlış anladığımı fark ettim. Hikâye aslında filme adını veren Ferris'le ilgili değildi. Film Cameron'la ilgiliydi. Filmin duygusal merkezi Cameron'daydı. En çarpıcı dönüşümü geçiren

oydu: depresif, büyük ihtimalle intihar eğilimli, dışarıdan imtiyazlı görünen ama üniversiteye gidip yetişkinler gibi yaşamak zorunda kalacağı bir geleceğin anlamsız olduğu düşüncesiyle kendini yiyip bitiren biriyken, anda yaşayabilen, otoriter babasına ve onun baskıcı kurallarına karşı çıkabilen özgüvenli birine dönüşüyordu.

Ferris filmin başında o meşhur sözlerini söylerken doğrudan kameraya konuşur ama bütün film boyunca sözlerdeki ana mesajı Cameron'a öğreten de odur: "Hayat çok hızlı ilerliyor. Arada bir durup etrafa bakınmazsan, onu kaçırabilirsin." Ferris aslında, "Yaşamın güzelliğini bol bol düşünün," diyen Marcus Aurelius'un seksenler versiyonu. Doğu ve Batı felsefelerinin bir karışımı. Budist farkındalığıyla Amerikan bireyselciliğinin bir sentezi; ama kendisi herhangi bir -izm'in parçası olmayı istemiyor. "İnsan hiçbir -izm'e inanmamalı," diyor Ferris. "Kendine inanmalı." Ama Ferris yalnızca kendini düşünmüyor. Arkadaşını da düşünüyor. Bizleri de temsil ediyor. Bütün rahatlatıcı filmler gibi, bu film de bize duygularımızı hissetme iznini veriyor. Hayatı yaşamamıza yardımcı oluyor.

Rahatlatıcı filmler

Jaws/Denizin Dişleri. Korkularımızı ancak onları kabullenerek yenebileceğimizi gösterdiği için.

Meet Me in St. Louis/Sensiz Olamam. Şarkıları için. Renkleri için. Judy Garland'ın söylediği "Have Yourself a Merry Little Christmas" için. Bizlere başka bir zamanın, başka bir yerin, başka bir ailenin, başka bir gerçekliğin o güzelim, tatlı acı rahatlığını sunduğu için. Bir de kendimi çok kötü hissettiğim bir günde izlediğim ve bana içinde var olabileceğim daha güzel bir alan açtığı için.

The Great Escape/Büyük Firar. Bir tünel kazabildiğimiz sürece her durumla baş edebileceğimizi gösterdiği için.

Butch Cassidy and the Sundance Kid/Sonsuz Ölüm. Altın rengi bir şömine ateşi hissi yarattığı ve yeterince iyi bir anı dondurup sonsuza kadar onun içinde yaşayabileceğimizi hatırlattığı için (bir de *The 400 Blows/400 Darbe*

ve *The Breakfast Club/Kahvaltı Kulübü*'nün son sahneleri böyledir).

E.T. Filmi izlerken çocukluğumuza döndüğümüz için.

It's a Wonderful Life/Şahane Hayat. Varlığımızın görünmez bir değeri olduğunu fark etmemizi sağladığı için.

The Peanut Butter Falcon/Hayallerin Peşinde. Dostluğun özgürleştirici gücünü gösterdiği için.

The Count of Monte Cristo/Monte Cristo Kontu (2002). Bu sürükleyici macera kaçış sanatının doruk noktası olduğu için.

Pretty in Pink/Pembe Güzellik. Sinema tarihindeki en iyi pop şarkılarını içerdiği için.

Ray. Özellikle de konu Ray Charles olduğunda, iyi çekilmiş yaşam öyküleri her zaman ilham verici olduğu için.

My Neighbour Totoro/Komşum Totoro. Hayao Miyazaki'ni bu başyapıtı mucizelerin ve sihrin travmatik zamanlardaki iyileştirici gücünü anlattığı için.

Harvey. Görünmez tavşanla konuşan adam James Stewart olduğu için.

Breaking Away/Yeniden Başlamak. Kötü bir zamanımda izlediğim, abartısız komedisi ve dramıyla beni avutan, bisiklet sporuyla ilgili hak ettiği yeri bulamamış bir film olduğu için.

Bütün *Mission Impossible/Görevimiz Tehlike* filmleri. Tom Cruise'un Newton fiziği yasalarına karşı koyarak

hayatını tehlikeye atışını izlemek insanı nedense bayağı bir rahatlattığı için.

The Sound of Music/Neşeli Günler. Sevginin, müziğin ve neşenin tarihteki en karanlık güçlerce bile yok edilemeyeceğini gösterdiği için.

Bringing Up Baby/Tehlikeli Bebek. Katharine Hepburn'le Cary Grant oynadığı ve 1938 yapımı olmasına rağmen gelmiş geçmiş en komik filmlerden biri olduğu için.

Toy Story 2/Oyuncak Hikâyesi 2. Bir tek Jessie'nin hikâyesi için bile olsa, Pixar'ın en müthiş, en duygusal ve en rahatlatıcı filmlerinden biri olduğu için.

Stand By Me/Benimle Kal. Bir cesedin aranışını anlattığı halde gençliğin, dostluğun ve yaşamın kutlandığı bir film olduğu için.

Mary Poppins. Marry Poppins olduğu için.

Negatif Yeterlilik

"NEGATIVE CAPABILITY/NEGATİF YETERLİLİK" terimini ilk kullanan kişi şair John Keats'ti: insanın "huzursuzluk içinde gerçeklere ve akla sarılmaya çalışmadan belirsizliklerin, gizemlerin ve kuşkuların içinde rahatça var olabilmesi"ydi, bununla kastettiği. Bir bakıma kırılganlığımızı kabul edebilmemiz.

Keats'e sorarsanız, bu kavramın en kusursuz timsali Shakespeare'di çünkü kusurlu ve müphem bir güzellikle dolu, çok farklı şekillerde yorumlanabilecek eserler yaratıyordu.

Miles Davis'i hiç dinlememiş olsa bile, onun müziğindeki negatif yeterliğin hakkını da verirdi herhalde. "Olan şeyi çalmayın," demişti Davis ünlü bir sözünde. "Olmayanları çalın."

Negatif yeterlilik bildiğimiz her şeyin *ötesindeki*, güzelliği bulmak istiyorsak ulaşmak zorunda olduğumuz yere ulaşabilme becerisidir.

"Büyük şairler için," demiş romantiklerin en Zen olanı Keats, "Güzellik hissi bütün düşüncelerden önce gelir hatta bütün düşünceleri siler."

Keats'in negatif yeterlilik kavramı daha çok sanatla ilgili olsa da, kavram sonradan psikanalist Wilfred Bion tarafından da benimsenerek psikolojik ve varoluşsal bir bağlamda kullanılmış. Bion'a göre negatif yeterlilik hafızadan ve tutkulardan arınarak sezgisel düşünebilme becerisi. "Anıları bırakın," diye yakarmış Bion. "Tutkularınızı içeren gelecek zamanı bırakın; hem bildiklerinizi hem de isteklerinizi unutun... ki yeni bir fikir için yer açılabilsin."

Yeni bir fikir.

Buna bayılıyorum. Zen Budizm'in teslim olarak aydınlanmayı, kendi doğamızın bilinmezliklerine yapacağımız keşif yolculuğuyla ulaşılan mertebeyi anlatan *satori* kavramına benziyor. Özgürlüğün olduğu yere. Olası yepyeni bir düşünce tarzına. Anın akışkanlığının farkında olarak her şeye açık ve belirsiz kalmayı başardığımız anda oraya ulaşmak çok daha kolay.

Bizler belki de kozmik bir negatif yeterliliğin evreni yoktan var etmesi sayesinde varız.

Her şeyi bilmemekte bir sorun yok. Her şeyi bilmemek ya da en azından her şeyi bildiğimizi zannetmemek daha iyi ve daha akıllıca olabilir çünkü kalıplaşmış düşünce tarzlarından ancak bu sayede biraz olsun uzaklaşabiliriz. Ama her şeye tamamen açık olmak tabii ki kırılgan

olabilmeyi, belki de konfor kavramına yepyeni gözlerle daha derinlemesine bakabilmeyi gerektirir.

Yıllar önce bir egzersiz videosundaki hareketleri yaparken, statik *squat*'ın ortasında hocanın "rahatsızlığın içindeki rahatlığı bul" diye böğürüşünü hiç unutamam. Spor sırasında verilen bir öğütle negatif yeterliği ve Zen Budizmi'ni eş tutmak biraz zorlama olabilir ama güvenli ve bildik kalıplardan çıkarak –Keats'in deyimiyle söylersek– yaşamın bilinmeyen güzelliğine doğru yol almaya istekli olduğumuzda, daha büyük bir konfora erişerek gerçek benliğimize biraz daha yakınlaşıyoruz bence.

Wilfred Bion'ın dediği gibi: "Güzellik en zor koşulları bile tahammül edilebilir kılar."

Her şeyi anlamak zorunda değiliz. Güzelliğe tanık olmak da yeterli.

Eğilip bükülebilecekken neden kırılalım ki?

HER ŞEYLE BAŞ ETMEK zorunda değilsiniz. Her şeyi halletmek zorunda değilsiniz. Günü çıkartabilmek için her şeyi kontrol altında tutmak zorunda değilsiniz.

Gelgiti tersine çeviremezsiniz. Yerçekimine karşı koyamazsınız. Su yutmadan akıntıya karşı yüzemezsiniz.

Ama rol yapmaktan vazgeçebilirsiniz. Duygularınızdan kaçmayı bırakabilirsiniz. Kendi içinize dönebilirsiniz.

Ağlayabilirsiniz. Hissedebilirsiniz. Olduğunuz gibi görünebilirsiniz.

Gerçekten kendiniz olabilirsiniz.

Zannettiğimizden daha çok ortak yönümüz var

BUGÜNLERDE HERKES HERKESTEN kolayca nefret edebiliyor. İnternete girip ya da haberleri açıp umutsuzluğa kapılmak çok kolay. Öfkeli olmak için neden bulmak çok kolay. İş modelleriyle sınırsız öfkelenebilme ve hayal kırıklığına uğrayabilme potansiyelimizi hedef alan sosyal medya uygulamalarımız var.

Yalnızca tek bir bakış açısıyla kuşatılabilmemiz öyle kolay ki bizimle aynı görüşten olmayan hemen herkese yabancılaşabiliyoruz.

Ama.

Dünyaya birden fazla merceğin ardından bakabiliriz. İnsanlara duygu merceğinden bakar ve yalnızca fikirlerini değil, fikirlerini yaratan duyguları da görebilirsek, ortak yönlerimizi görmemiz kolaylaşır. Umutlar, korkular, sevgiler, güvensizlikler, arzular, kuşkular, hayaller.

Başkaları da haksız olabilir, biz de olabiliriz ve ortak yönlerimizden biri de bu.

Her şeyin içine edebilme potansiyeli. Bir de affedebilme.

Affedicilik

BAŞKALARINI AFFETMEK, zamanı geldiğinde kendimizi de affedebilmek için iyi bir alıştırmadır.

İçedönüklüğe dair

İÇEDÖNÜKLÜK DIŞA DÖNMEK SURETİYLE düzeltilecek bir şey değildir. Ancak düzeltilmesi gereken bir şey gözüyle bakmayarak düzeltilebilir. Bırakın içedönüklük de var olsun. Dışarıdaki yolculuklara izin verdiğiniz kadar içsel yolculuklara da izin verin.

Dinlenmek yapmaktır

MEŞGUL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ. Varoluşunuzu üretken olma yoluyla onaylatmak zorunda değilsiniz. Dinlenmek de yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bizim ayrılmaz bir parçamızdır. Insan denen hayvanın ayrılmaz bir parçasıdır. Güneşin altında yatan köpeklerin suçluluk duyduğunu hiç zannetmiyorum çünkü gördüğüm kadarıyla köpekler kendi gereksinimleriyle daha bir uyum halindeler. Yaş aldıkça, hayatın aslının dinlenme olduğunu düşünür oldum. Içeride ya da dışarıda hiçbir şey yapmadan oturup yalnızca bir şeylerin –saatin tiktaklarının, süzülen bir bulutun, trafiğin uzaktan gelen uğultusunun, bir kuş şakımasının– farkında olmak da bize bir bütünlenmişlik hissi verebilir. *Üretkenlik* olarak görmeye koşullandırıldığımız birçok şeyden daha anlamlı gelebilir ve cidden öyle *olabilir*. Müziğin kulağa hoş gelmesi için eslere, cümlelerin anlamlı gelmesi için noktalama işaretlerine gerek olduğu gibi, dinlenmeyi ve hiçbir şey yapmadan

derin düşünmeyi – hatta yalnızca kanepede oturmayı – bütünün anlamlı olabilmesi için, yaşamın doğasında var olan ayrılmaz bir parçası olarak görebilmeliyiz.

Gizem

MONA LISA'DAN *MIDDLEMARCH*'A kadar, zamanın sınavından geçebilmiş bütün sanat eserlerini düşünün. Hepsinde tam çözülemeyen bir şeyler vardır. Eleştirmenlerin yüzyıllar sonra bile ateşli tartışmalar yapıp yine de kesin sonuca ulaştıramadığı şeyler. Belki yaşama sanatı da böyledir. Belki amaç soruyu cevaplamak değil, gizemin kendisidir. Belki de yaşama dair her şeyi bilmemiz gerekmiyordur. Böyle olması gerekiyordur belki.

Belirsizliğin konforu

BELİRSİZLİK KAYGIYI BESLER. Belirsizlik ve kaygı doğaları gereği birbiriyle bağlantılıdır. Ne kadar kaygılıysak, belirsizliğe tahammül etmekte de o kadar zorlanırız. Listeler yapabilir, sorumluluk paylaşımını reddedebiliriz. Sürekli güvence isteyebiliriz. Kapıyı kilitleyip kilitlemediğimizi iki kez kontrol edebilir ya da iyi olup olmadığını sormak için birini defalarca arayabiliriz. Kendimizi kontrolü elde tutmak için her şeyi yaparken, başkalarına güvenmekte zorlanırken bulabiliriz. Kaygılarla dolu bir dünyadan el etek çekip eve kapanabilir ve her şeyi öteleyebiliriz. Meşguliyetlerle dolu bir dünyanın içinde kaybolup her şeyden kaçmayı isteyebiliriz. Günün her ânını farklı farklı aktivitelerle, işle, hazla, başka bağımlılıklarla doldurup kendimize başımızı kaşıyacak zaman bırakmayabiliriz.

Bunların hiçbiri temeldeki sorunu çözemez tabii. Belirsizlik olduğu gibi kalır. Belirsizlikle baş edebilmenin tek

yolu, en nihayetinde, belirsizliği kabullenmektir. Çünkü ondan kaçış yok. Günlerimizi ve takvimimizi ne kadar detaylı planlarsak planlayalım, belirsizlikler hep olacak. Belirsizlikte ısrarcı bir dünyada yaşıyoruz ve bununla baş etmek zorundayız.

Baş etmenin yollarından biri de belirsizliğin içindeki fırsatı görebilmek. Bırakın bir lanet olmayı, belirsizlik umut kaynağı bile olabilecek bir şey. Evet, doğru, sabırsızlıkla beklediğimiz şeyler umduğumuz kadar iyi çıkmayabilir ama aynı zamanda deli gibi korktuğumuz şeyler de zannettiğimiz kadar korkunç olmayabilir.

Örneğin, felaket kılığında gelen lütuflardan söz edildiğini kaç kez duydunuz? Korkunç bir talihsizlik –hastalık, işten atılma, iflas vesaire– yaşayan birinin sonunda yaşadıklarına ya da en azından yaşadıklarının bir bölümüne minnet duyduğunu kaç kez duydunuz?

Hayatımda en derin acıları yaşadığım anlar aynı zamanda kendimle ilgili en çok şeyi öğrendiğim anlar oldu hep. Yaşamak için can attığımız şeyler nasıl planlandığı gibi gitmezse –feci bir tatil, kâğıt üstünde iyi görünen kâbus gibi bir iş, bozulan bir evlilik– hayattaki zorlukların çoğu da bize bazı dersler vermek, bir umut ışığı göstermek, devam etmemizi sağlayan yeni bakış açılarını ya da minnet duyulacak şeyleri görmemizi sağlamak için yaşanır.

Yani kötü şeyler de olabileceği anlamına geldiği için belirsizliğe istenmeyen bir şey gözüyle bakıyoruz ama

belirsizlik aynı zamanda bizi kötülüklerden de koruyor. Bütün yaşamlarda zaman zaman kötü şeylerin de olması kaçınılmaz ve daha dayanıklı, daha dirençli bir umuda sahip olabilmemizi sağlayan şey, olan kötü şeylerin en nihayetinde bize ne anlam ifade edeceğini, neye yol açacağını, neleri gün ışığına çıkaracağını bilemeyişimiz. Bu türden dirençli bir umut sayesinde kötü şeylerin olmamasını dilemekten vazgeçebiliyor – çünkü nasılsa olacaklar – ve resmin tamamının kötü şeylerden oluşmadığını görebiliyoruz. Onların olası sonuçları da her şey kadar belirsiz.

Kısacası, hiçbir zaman bilemeyiz. Kesin olan tek şey belirsizliktir. Bu yüzden, sabit bir rahatlığa ulaşmak mümkünse bile, onu ancak belirsizliğin içinde bulabiliriz. Başka bir yerde değil. Çünkü belirsiz olan hiçbir şey henüz sonuca ulaşmamıştır. Sonsuzluğun, hayat denen cevaplanmamış ve ucu açık sorunun içinde, umutla yaşayabiliriz.

Kapı

YENİ BİR DÜNYAYA GİREBİLME gücü hepimizde var. Tek yapmamız gereken, bakış açımızı değiştirmek.

Hiçbir şey kesin değil

HİKÂYELERİ SEVMEMİZİN nedenlerinden biri de yapılandırılmış şeyleri sevmemiz. Başlangıcı, ortası ve sonu olan şeyleri seviyoruz. İyi sonlar bilhassa hoşumuza gidiyor. Bir kitaba ya da filme dair görüşünüzün sonları yüzünden nasıl yüz seksen derece değişebildiğini düşünün. Filmin sonu berbatsa, çoğu zaman bütün filmden soğuruz.

Film yönetmeni Jean Luc Godard bir hikâyenin girişi, gelişme bölümü ve sonu olması gerektiğini ama sıralamanın bu şekilde olması gerekmediğini söylemiş. Eskiden bu söze bayılır ve sonuna kadar katılırdım ama yaşadığım ağır depresyon sırasında klasik anlatıların konforunu arar oldum. *Aynen bu sıralamayla*, başlangıcı, gelişme bölümleri ve sonları olan şeyleri. Her şeyi koca bir kurdeleyle güzelce bağlayıveren sonları sever oldum.

Her şeyin *çözüme ulaşması* için can atıyordum. Ama tabii ki hayatta her şeyin çözümü yok. Ölüm bile çözüm

değil. Ölümden sonra yaşam olduğuna inanmasak bile dünyanın bizden sonra nasıl bir yer olacağını ve insanların bizi ne şekilde hatırlayacağını ya da hatırlayıp hatırlamayacağını bile bilmediğimizi kabullenmek zorundayız.

Hayatta yalnızca açık uçlu sonlar var. Fakat bu bir lanet değil. İyi bir şey. Budist düşünür Pema Chödrön'un dediği gibi, "Çözüme ulaşmaktan mustaribiz." Bence bu çok özgürleştirici bir fikir. Her şeyin açık uçlu olduğu bir evrende hiçbir çözüme ulaşılamayacağının itirafı.

Olmanın dayanılmaz doğruluğu

Olmak > yapmak

Yeniden bağlantı kurmak

BENDEKİ KAYGI MODERN YAŞAMIN bir belirtisi gibi. Yıllar önce depresyonun en ağır dönemini yaşarken mağarada yaşayan atalarımıza tamamıyla yabancı gelecek şeyler yaptığımda iyice şiddetlendiğini fark etmiştim. Kalabalık AVM'de yürümek. Yüksek sesle tekno müzik dinlemek. Bir süpermarketin yapay aydınlatması altında gezinmek. Televizyonun ya da bilgisayar ekranının karşısında fazla uzun oturmak. Sabahın birinde bir paket mısır cipsi yemek. Stres kaynağı e-postalar. Şehir merkezleri. Sıkış tıkış metrolar. Internet kavgaları. Modern yaşamın zihinde yarattığı aşırı yükleme.

Aşırı gergin olduğumda beni rahatlatan, sakinleştirip yatıştıran şeylerin genelde kendi doğamla yeniden bağlantı kurmamı sağlayan şeyler olması tesadüf değil. Örneğin on bir bölümlük bir diziyi bitireceğim diye saat bire kadar uyumamak yerine hava kararıktan kısa süre sonra yatmak. Ya da köpeğimizle birlikte doğada yürümek.

Sahici malzemelerle sahici bir yemek yapmak. Sevdiklerimle birlikte olmak. Kanepeden kalkıp biraz hareket etmek. Birkaç şifalı bitki ekmek. Denizde yüzmek. Gökyüzünü izlemek. Yürüme bandında değil temiz havada koşmak.

Modern yaşamın sunduğu zevkleri de seviyorum tabii. *Podcast*lerin, filmlerin, görüntülü aramaların olduğu bir dünyada yaşamaya bayılıyorum. Fakat aşırı kırılgan bir durumda olduğum, zırhımdan arındığım zamanlarda, beni merkezime döndüren en kestirme yol zamansız olan. Doğal olan. Doğal dünyamızla ve doğal benliklerimizle yeniden bağlantı kurmamızı sağlayan yol.

Yaşam sevincine dair

MADONNA'NIN NEW YORK'A ilk gidişinde taksi şoförüne, "Beni her şeyin merkezine götür," dediği söylenir. Yaşadığım ağır depresyondan önce yıllar boyu ben de böyleydim. Yalnızca *olmayı* beceremiyordum. Daima heyecan merkezinin daha yakınında, başka bir yerde olmayı istiyordum. Bu yüzden kaçışı alkolde buldum. Uyuşturucu ve uyarıcılarda. Çılgın partilerde. Gürültünün en yükseğine, yemeklerin en acılısına, en vurdulu kırdılı filmlere, *her şeyin* en aşırısına ihtiyacım vardı. Bu yüzden gürültünün, insanların ve uyaranların göbeğinde, üç yaz üst üste Ibiza'da, Avrupa'nın en büyük kulüp gecesinde çalıştım. Haftada bir yapılan gecenin adının "Manumission" olması, yani "kölelikten kurtuluş" anlamına gelmesi benim için çok manidardı. Özgürlük hayatın sunabildiği bütün gürültü patırtının ve karmaşanın ortasında olmak demekti.

Güvensizlik hissim çok fazlaydı. Kendime değer vermiyordum. Kışları Londra'ya döndüğümde iş başvuruları

yapıyordum. Bir işe kabul edildiğimdeyse, insanların içimi görebilme ihtimali beni öyle kaygılandırıyordu ki binaya girmeyi bile başaramıyordum. Kendimi hayalet gibi hissediyordum. İçim bomboştu. O boşlukla yüzleşmek yerine kaçmaya çalışıyordum.

Fakat insanın kendinden kaçabilmesi mümkun değil. Nereye gidersek gidelim, kendimizi de birlikte götürüyoruz. Sabahın altısında bir dans pistindeyken bile.

Kendimizden kaçmak esnek halatla bağlı olduğumuz bir lamba direğinden kaçmaya çalışmak gibi. Halat bizi er ya da geç geri çekiyor ve güm diye direğe çarpıveriyoruz.

Ya da benim yaşadığım türden ağır bir bunalım yaşıyoruz. Kasvetlerle dolu mükellef bir açık büfe. Panik bozukluk, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, agorafobi ve bunca şeyle birlikte yaşamaya devam edemeyeceğim inancı. Işin ironisi de burada tabii. Acıdan ve huzursuzluktan kaçmayı deliler gibi istediğim için hayatımın en yoğun acısını ve huzursuzluğunu yaşamış olmam. Bu acı beni içinde hapsetti. Günler, aylar, yıllar boyu.

Kendimi toparlayabilmem için sonunda bir çeşit kabullenme haline ulaşmam gerekti. Adı *Rahatlama Kitabı* olan bir kitapta bunu okumak komik gelebilir ama acı da yaşamın bir parçası. Yaşamdaki her şeyin ayrılmaz bir parçası. Yani iyi şeylerin de bir parçası. "Görkem ve sefalet birbirini tamamlar," demiş Chödrön. İyi ama acı

çekmenin nesi iyi? Acının içinde nasıl bir *konfor* olabilir? Acı çekmek rahatlığın tam zıddı değil midir?

İnsan bir yerden sonra kendi gerçekliğini kabullenmek zorunda. O gerçeklik başka şeylerin yanında depresyonu, korkuyu ve acıyı kapsıyor olsa bile. Bunu kabullendiğimizde, başka şeyleri de kabullenmiş oluyoruz. Hayattaki daha sahici hazları. Kendimizden kaçmaktansa, kendimiz olarak yaşanabilecek hazzı. Birinin gözlerine hiç çekinmeden, utanmadan ve dışlanma hissi olmadan, insan insana bakabilmenin hazzını. Yaşamın acıyla hazzı, hazla acıyı aynı potada erittiğini kabullenebilmenin hazzını.

Orada burada koşturup hayatı yakalamam gerekmiyordu. Hayat *bendim*.

Havada dönen para

BELİRSİZLİK KAYGININ NEDENİ ama aynı zamanda çözümüdür. Her şey belirsizken, umut hep vardır. Hiçbir şey kesin değildir. Her şey mümkündür. Havada dönen bir paranın üzerindeyizdir. Yazı mı yoksa tura mı geleceğini bilemeyiz ama paranın dönerken çıkardığı parıltıların keyfini çıkarabiliriz.

Yaşıyorsunuz

GAYET ÖZGÜVENLİ GÖRÜNDÜĞÜNÜZ halde kaygılı olabilirsiniz. Sağlıklı göründüğünüz halde kendinizi berbat hissediyor olabilirsiniz. Topluluk karşısında güzel konuşmalar yapabildiğiniz halde içten içe bir enkaz olabilirsiniz. Dışarıdan imtiyazlı göründüğünüz halde kendinizi hiç de öyle hissetmeyebilirsiniz. Her şeye sahip olduğunuz halde hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Akıntıya kapılmış gidiyor olduğunuz halde ayaklarınız yere sımsıkı basıyormuş gibi görünebilirsiniz.

Siz yüzeyde olduğunuzdan çok daha derin bir şeysiniz. Kimliğinizden çok daha derin bir şeysiniz. Borsada dış görünüşünüzün yarattığı izlenime bağlı olarak yükselip alçalan bir değer değilsiniz. Çok daha büyük bir şeyin parçasısınız. Yaşamdan bir parçasınız. *Bütün* yaşamın bir parçasısınız. Yunuslar ve aslanlar kadar siz de yaşamın bir ifadesisiniz. Birey olduğunuz kadar bütünün de parçasısınız. Bireyselliğiniz bütünle olan bağınıza mal

olacak düzeye ulaştığında tökezleyebilirsiniz ama yeniden bağlantı kurabilmek her zaman için mümkün. Çünkü yaşamla yeniden bağlantı kurabilmenin yolu yaşamın içindedir ve siz yaşıyorsunuz.

Bir

RAKAMLAR BAĞIMLILIK YARATIR çünkü ölçüp kıyaslamamıza ve nicelememize yaradıkları gibi bize her zaman için daha da fazlası olabileceği hissini yaşatırlar. Rakamlar –ve kıyaslamalar– dört bir yanımızda. Sosyal medya takipçileri. Vücut ölçüleri. Gelir dilimleri. Yaş. Kilo. Internet sitelerinin ziyaret edilme oranları. Tıklanma sayıları. Birim satış fiyatları. Beğeni sayıları. Hisse payları. Adım sayıları. Uyku süreleri. Sözcük sayıları. Sınav sonuçları. Ev fiyatları. Bütçe raporları. Borsa değerleri. Rakamlar, rakamlar, rakamlar. Rakamlar bizi ele geçirebilir. Kıyaslamamıza neden olurlar. Başkalarını hem başkalarıyla hem de kendimizle kıyaslarız. Bunu olumsuz duygularla yapmamız gerekmez. Başkaları için de en iyisini isteyebiliriz. Arkadaşlarımız ve ailemiz için. Ama bunu çoğu zaman rakamlarla yaparız. Bence rakamlar bize ket vurabilir. Bütün değerler sayısal. Sonlu, ölçülebilir, değişken değerlere dönüşebiliyoruz. Sonsuzluk hissini

yitiriyoruz. Yaşamın kendisini unutuyoruz. Rakamlar varsa, ölçümler de vardır. Ölçümler bizi sınırlar. Çünkü ölçümler bizi sonsuzluğu içeren bir bakış açısından sınırlı bir bakış açısına çeker. Sonuçta yalnızca bir sonu olan şeyler ölçülebilir.

Bir (iki)

KENDİNİZİ GERÇEKTEN DAHA büyük bir resmin parçası gibi hisseder, başkalarında ve doğada kendinizi görebilirseniz ve bu *siz* birey olan sizden daha büyük bir şeye dönüşürse, o zaman öldüğünüzde dünyadan tam olarak ayrılmış sayılmazsınız. Yaşam var oldukça siz de var olursunuz. Çünkü içinizde hissettiğiniz yaşam bütün canlılarda olan yaşam enerjisinden bir parçadır.

Güç

HAYATTAKİ EN GÜÇLÜ AN artık korkmamaya karar verdiğiniz andır.

Büyüten acı

HER ŞEY YOLUNDAYKEN, büyümeyi sürdüremeyiz. Çünkü büyümek için değişmek gerekir, büyümek değişmektir. Genelde zorluklarla karşılaştıkça gelişim gösteririz. Vücut geliştirmecilerin direnecek ağırlıklara ihtiyaç duyması gibi, öğrenmek için de başarısız olmamız gerekir. Mücadelesiz bir hayat yaşayarak büyümek mümkün değil.

Bir tek acı çekmekmiş doğru olan. Bu yüzden
senin bir zamanlar neler hissettiğini öğrendim
artık. Eğildim, büküldüm ama daha iyi
bir biçime girdiğimi umarım.*

Charles Dickens, *Büyük Umutlar*

* Çev. Nihal Yeğinobalı, Can Yayınları, İstanbul, 2013.

Canavarın gözünün içine bakmak

KÖTÜ DUYGULARDAN KAÇMAK KOLAY. Üzüntü ya da korku hissettiğimizde, onlara hemen ânında çözülmesi ya da defedilmesi gereken sorunlar gözüyle bakıyoruz. Geçirdiğim ağır depresyonun ortasındayken, ilk başlarda yalnızca depresif olmadığımı hatırlıyorum. Aynı zamanda depresif olduğum *için* depresif hissediyordum. Kaygılı olduğum *için* kaygılıydım. Böylece, olumsuz duygular kaçınılmaz şekilde katlanarak arttı.

İyileşmenin anahtarı kabullenebilmektir. Karşı karşıya olduğum çelişki buydu. Depresyondan kurtulmak için onu kabullenebildiğim bir noktaya ulaşmam gerekti. Panik atakları durdurmak için onları neredeyse *çağırdığım* bir noktaya ulaşmam gerekti. Birdenbire paniğin belirtisi olan o aşırı farkındalık halini yaşadığımı hissettiğimde, içimden *istiyorum* derdim. Bu sizin de uygulamak zorunda olduğunuz bir yöntem değil. Ayrıca gümbür gümbür gelen bir panik atağın dehşetini de küçümsüyor değilim.

Serbest düşüşe geçmiş bir zihnin içinde kısılıp kalmış olma hissinin ne kadar korkunç olduğunu ben de herkes kadar biliyorum. Fakat yüz kadar panik atak geçirdikten sonra ben panik ataklarla ilgili bir şey keşfettim. Hepsi de kendilerinden beslenen şeylerdi. Kendi ateşlerini körüklüyorlardı. Yani, panik yüzünden kapıldığım panik, paniği daha da artırıyordu. Karın içinde yuvarlandıkça büyüyen bir kartopu gibi. Fakat panik *yüzünden* donakalmamayı, bir kabullenme hali içinde erimeyi başarabildiğim takdirde o kartopunun üzerinde yuvarlandığı buz gibi dehşet ortadan kalkıyor ve top büyüyemiyordu. Sonunda havada süzülüp bana çarparak dağılmakla yetiniyordu. Zihnim paniğe direnmektense onu izleyebiliyordu. Tamamıyla farklı bir tepki.

Koşullar izin verdiğinde, bazen paniğe karşı direnmek ya da geçmesini beklemek yerine yere uzanıp gözlerimi kapayarak cidden ona yoğunlaşırdım. Korkuyu cidden analiz ettiğinizde, ilk fark ettiğiniz şey, onun da doğamızın bir parçası olduğu. Daha sonra da, umudun kız kardeşi olduğunu anlıyorsunuz. Çünkü ikisi de yaşamın belirsiz dokusundan doğuyor.

Tibetçedeki *re-dok* sözcüğünün *rewa* (umut) ve *dokpa* (korku) sözcüklerinin bileşiminden türetilmiş olması, ikisinin birbirine bağımlı olduğunu ve aslında köklerinin aynı yerde –belirsizlikte– olduğunu ima ediyor. En karanlık korkularımızdan kaçmaya çalışmak yerine onları analiz ettiğimizde, içimizdeki en büyük canavarların bile

göründükleri kadar yenilmez olmadıklarını öğreniyoruz. Gözlerimizi kaçırmadan, onlara uzun uzun baktığımızda, gözümüzün önünde dağılıp gidiyorlar.

Unutma

BUGÜNÜN YARINI DA VAR. Bu duygular da geçecek.

Zıtlar

"KÜÇÜK" OLMASA "BÜYÜĞÜN" ne anlamı kalırdı? Zıtlar var olabilmek için birbirine muhtaçtır. Taocu felsefedeki ikicil yin ve yang enerjileri birbirinin zıddı olduğu halde birbirine bağımlıdır da. Gündüzün geceye, gecenin gündüze ihtiyacı vardır. Bir Tintoretto tablosundaki karanlık gölgeler ışığı vurgular. Maya Angelou'nun çocukluğundaki dilsiz sessizliği sonradan sesini kullanmaya karar vermesine yol açmıştır.

Birbirine bağımlı zıtlardan oluşan bir dünyada birbirine zıt duygular da bağlantı halindedir. William Blake'in dediği gibi: "Sevinç ve keder birlikte dokunmuştur." Bunu biliyorum. Çünkü hayatı sevmemin nedenlerinden biri de bir zamanlar intihara meyilli biri olmam. Yıllar boyu cehennem azabı yaşamış olmam sayesinde yaşadığım mutluluk anlarının da arttığını gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Artık kendimi ya bir şey ya da onun karşıtı olarak görmekten kaçınıyorum. Mutlu ya da mutsuz

bir insan değilim. Soğukkanlı ya da korkak bir insan değilim. Mutlu-mutsuz-soğukkanlı-korkak bir insanım. Kendime hepsi olma iznini vererek yeni duygulara da açık olabiliyorum. Böylece borular tıkanmıyor. Bütün duygulara izin verdiğimizde, hiçbir duygu bizi *ele geçiremiyor*. Hepsine izin vermenin yoluysa hepsindeki değeri görebilmekten geçiyor. Karanlığın ardından ışığın gelebileceğini görmekten. Şu an çekilen acının gelecek umudunu içerebildiğini anlamaktan.

Sevgi/umutsuzluk

ALBERT CAMUS DEMİŞ Kİ: "Hayattan umudu kesmeden hayatı sevemeyiz." Bunu ilk okuduğumda, içi boş, fiyakalı ve fazlasıyla kasvetli bir laf olduğunu düşünmüştüm. Fakat yaş aldıkça ne kadar doğru bir söz olduğunu anlamaya başladım. Benim yaşam sevincim neredeyse bütünüyle umutsuzluktan kaynaklanıyor. Yani yaşadığım zor dönemler iyi dönemlerin kıymetini daha iyi bilmemi sağladı. Daha detaylı anlatacak olursam, hazzın ve umutsuzluğun aynı bütüne dahil olduğunu, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu, zıtların birbiri içinde var olduğunu, her şeyin birleşerek nasıl bir bütün oluşturduğunu görmeye başladığımızda, en kötü zamanlarımızda bile kendimizi daha güçlü hissedebiliyoruz.

Olasılık

VAROLUŞÇU FELSEFECİ ROLLO MAY zıt duyguları sıkça birbirine karıştırdığımızı düşünüyordu. "Sevginin zıddı nefret değil," demişti, "kayıtsızlıktır." Aynı zamanda cesaretin zıddının korku olmadığına, korkunun da cesaretin tamamlayıcı unsurlarından biri olduğuna ve gerçekten cesur olanların bir şeyleri korkuya rağmen yapanlar olduğuna dikkat çekmişti. Fakat en aydınlatıcı görüşünü yaşam sevinci ve umutsuzluk arasındaki uyumdan söz ederken dile getirmişti.

"Sevinç olasılığının deneyimlenmesi," diye yazmıştı, "insanın kendi kaderiyle yüzleşirken kendi özgürlüğünün bilincine varmasıdır. Bu bağlamda umutsuzluk... sevince yol açabilir. Umutsuzluğun ardından, geriye bir tek olasılıklar kalır."

Kapı

ÖNÜMÜZDEKİ HER ŞEY olasılıktan ibaret. Hiçbir zaman gelecekte değiliz. Kapının önündeyiz. Elimiz kapı kulbunda. Kulbu çeviriyoruz. Fakat kapının arkasında ne olduğunu bilemiyoruz. İçinde olduğumuz odaya benzer bir oda ya da hiç görmediğimiz türden apayrı bir oda olabilir. Hatta bir oda olmayabilir. Emeklerimizin sonucu, bütün olgun meyvelerle dolu bir bahçe de olabilir. Çorak topraklar da olabilir. Asla bilemeyiz. Kendimizi hiç istemediğimiz bir yerde bulsak bile yine bir kapı olacağını bildiğimiz için şükredebiliriz. Çevrilmeyi bekleyen bambaşka, güzelim bir kapı kulbu mutlaka olacak.

Var olmanın dağınık da bırakılabilecek mucizesi

BATI'DAKİ KENDİ GÜCÜNÜ eline alma fikri daha iyi biri olup içimizdeki milyarderi keşfetmemizi, vücut yapmamızı, çalışmamızı, seviye atlamamızı gerektirir. Bize şu anki halimizin yeterli olmadığını söyler. Kurtuluş süsü verilmiş bir kendinden nefret etme halidir.

Gerçekteyse kendimizi kabullenmeye ihtiyacımız var. Kendimizi sevmeye. Şu anki vücutlarımız, zihinlerimiz ve yaşamlarımız kaçmamız gereken şeyler değil. Var olmanın dağınık da bırakılabilecek bir mucize olduğunu unutmamalıyız.

Kabullenme

KENDİNİZDEN KAÇMAYA YA DA kendinizi geliştirmeye çabalamaktan vazgeçip yalnızca kendiniz olmaya karar vereceğiniz o güzel an mutlaka gelecek.

Anda olmanın temel prensibi

BUDİZM'DE İYİLİK VE "sevgiden doğan şefkat" anlamlarına gelen *mettã* ya da *maitri* kavramı vardır. *Mettã* kendimizi *olduğumuz gibi* kabul etmektir. Kendimizi değiştirmeye değil, kendimizi ve her şeyi *değişim olarak* kabullenmeye niyet etmektir.

Pema Chödrön'un *When Things Fall Apart* kitabında açıkladığı gibi, bunu temel bir kavram yapan özelliği daha iyi bir insan olma çabasından yoksun oluşudur. Daha çok "kontrolü bütünüyle bırakmak ve kavramlarla ideallerin dağılıp gitmelerine izin vermekle" ilgilidir. "Bunun için evvela, her ne olursa olsun hiçbir şeyin başlangıç ya da son olmadığını idrak etmek zorundayız." Bu farkındalığa ulaştığımızda, bütün hislerimizin normal ve insani olduğunu, insanların tarihin başlangıcından beri aynı şeyleri hissetmiş olduğunu görebiliriz. "Düşünceler, duygular, ruh halleri ve anılar gelip geçer ama şimdiki an hep vardır."

Fakat *mettâ* kavramı kendini sevmenin de ötesine geçer. *Mettâ* meditasyonunda amaç şefkati önce kendimize, sonra ailemize ve arkadaşlarımıza, sonra da bütün canlılara duyabilmektir. Bizi kızdırıp sinirlendiren, sevilmesi en zor olanlara bile. Bunu önce kendimize, ardından bütün yaşama odaklanan, bir göldeki eşmerkezli dalgacıklar gibi gitgide büyüyerek yayılan bir mantra aracılığıyla yaparız.

Güven içinde ve mutlu yaşayayım... Güven içinde ve mutlu yaşasın... Güven içinde ve mutlu yaşasınlar... Bütün canlılar güven içinde ve mutlu yaşasın.

Harika. Burada amaç sevgimizle her şeyi kapsayarak yaşamın bütünlüğüyle bağlantı kurabilmektir. Dünyadaki bütün acıları hissederken, yaşamın ve bütün doğanın sevincini de deneyimleriz. Şefkat yoluyla her şeyin bir parçası oluruz. Mecazi anlamda ateş, toprak, hava ve su oluruz. Zaten olduğumuz şeye dönüşürüz. Hayatın kendisine.

Okyanus olmak

Üzgün bir ânında,
Başarısız olmuş değilsin.
Bir yenilgi ânında,
Kaybetmiş değilsin.

Sonsuza kadar kontrapost duracak
Bir heykel değilsin.
Hareket halindeki bir şeysin:
Yükselen gelgit, köpüren dalga.

Engin derinliklerin tanık olur
Bütün görkemlere, her bir mucizeye.
Demek ki sen mucizesin,
Görkemlisin. Onun için:

Ay'la savaşma.
İzin ver bütün gelgitlere.
Bütün gemi enkazların için
Sığınacak bir yer ol.

Dahası

ZOR ZAMANLARDA, yaşamın güzelliğini daha net görebiliriz. Kötü günlerde öğrendiklerimiz, iyi günlerde de bize yardımcı olur. Güzel günler de göreceğimizi bilmek, kötü günlerimizde bize nasıl yardım ediyorsa. Her şey birbiriyle bağlantılı. Bütün yaşam kendi içimizde. Korku soğukkanlılıkla, umut umutsuzlukla, huzursuzluk huzurla. Tek bir kum tanesi bize bütün evreni anlatabilir. Tek bir an bize bütün anlara dair bir şeyler öğretebilir. Bizler yalnızca tek bir şeyden ibaret değiliz.

Atalarımız dünyayı nasıl toprak, ateş, su ve havanın bir bileşimi olarak görmüşse; bizler de her bir anda, bütün bireylerde, o varoluşun bütün diğer elementleriyle bir bağlantı olduğunu görebiliriz. Her zaman için *daha fazlası* olabilme ihtimalimiz var. Yaşadığımız herhangi bir krizden ya da kaygıdan daha büyük olabilme. Zihnimize bir şeyler ekleyerek değil, zaten başından beri orada olduklarını fark ederek zihnimizin coğrafyasında yepyeni

yerler keşfedebilme. Henüz okumadığımız bir kitaptaki bir sayfanın başından beri orada olması gibi.

İçimizde her zaman için farkında olduğumuzdan daha fazlası var. Daha fazla güç, daha fazla sıcaklık, daha fazla şefkat, daha fazla dayanma gücü.

Evet, hayat bizi şaşırtabilir ama kendi kendimizi şaşırtabilmemiz de mümkün.

Son

ASLINDA HİÇBİR ŞEY BİTMEZ.

Yalnızca değişir.

Değişim sonsuzdur. Değişimin kendisi olarak, siz de sonsuz olabilirsiniz. İşte buradasınız. Gelip geçen bu ânın içinde. Burada olduğunuza göre, aynı zamanda sonsuzluktasınız.

Ateş küle, kül toprağa dönüşür. Kimi zaman aynı haykırışın içinde, hüzün sevince dönüşür. Kuşlar tüylerini döker, sonra da kış için yeni tüyler çıkarır.
Aşk acıya dönüşür. Acı anıya dönüşür. Yaralar izlere dönüşür.
Yapmak olmaya dönüşür. Acı güce dönüşür. Gündüz geceye dönüşür.

Yağmur buhara dönüştükten sonra yeniden yağmur olur. Umut umutsuzluğa dönüştükten sonra yeniden umut olur.

Olgunlaşan armut ağaçtan düşer, biz tadına bakarken de bir dönüşüm geçirir.

Tırtıllar tel tel ördükleri kozaların içinde kaybolur, her yer kararır ve ardından...

Teşekkürler

Ajanım Clare Conville'e ve C&W'daki herkese teşekkürler. Editörüm Francis Bickmore'a ve Canongate'teki herkese, Jamie Byng, Jenny Fry, Lucy Zhou, Alice Shortland, Vicki Watson, Vicki Rutherford, Leila Cruickshank, Megan Reid, Caroline Gorham, Rebecca Bonallie, Jessica Neale, Caroline Clarke, Bethany Ferguson, Rafi Romaya, Jo Lord, Katalina Watt, Steph Scott ve Drew Hunt'a teşekkürler.

Yıllar boyu desteklerini esirgemeyen kitapçılara, sosyal medyadaki sayıklamalarımın altına yorum yazan herkese, hangi türde yazarsam yazayım kitaplarımı okumayı sürdüren okurlara kocaman bir teşekkür.

Son olarak da, birlikte yaşadığım harika insanlara teşekkür ederim: Andrea Semple, Pearl Haig, Lucas Haig ve köpek Betsy'ye.

Telif hakkı izinleri

Yapılan alıntıların telif hakkı sahiplerini bulup izinlerini almak için yapılması gereken her şey yapıldı. Yayıncı gözden kaçmış olabilecek eksiklerle hatalar için şimdiden özür diler ve kitabın sonraki baskılarına dahil edilmesi ya da düzeltilmesi gereken şeyler varsa, bildirildiği takdirde bunu seve seve yapacağını beyan eder.

An American Sunrise: Poems © 2019, Joy Harjo. Kitap W.W. Norton tarafından yayımlanmış ve yapılan alıntı yazarın izniyle kullanılmıştır.

Still the Mind © 2000, Mark Watts. Yapılan alıntı New World Library'nin izniyle kullanılmıştır. newworldlibrary.com

Radical Acceptance © 2003, Tara Brach. Yapılan alıntı Penguin Random House'un izniyle kullanılmıştır.

The Wisdom of Insecurity © 1951, Alan Watts. Yapılan alıntı Penguin Random House'un izniyle kullanılmıştır.

Adrift: Seventy-six Days Lost at Sea, © 1986, Steven Callahan. Yapılan alıntı Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company'nin izniyle kullanılmıştır. Her hakkı saklıdır.

In Mad Love and War © 1990, Joy Harjo. Kitap Wesleyan University Press tarafından yayımlanmış ve "Eagle Poem" şiirinden yapılan alıntı yayıncının izniyle kullanılmıştır.

A Responsibility to Awe, Rebecca Elson © 2018, Carcanet Press Limited. "Antidotes to Fear of Death" şiirinden yapılan alıntı PLSclear aracılığıyla lisans sahibinden izin alınarak kullanılmıştır.

When I Fell From the Sky © 2011, Julian Koepcke. Yapılan alıntı John Murray Press, Hachette UK bünyesindeki Nicholas Brealey'den (NB) alınan izinle kullanılmıştır.